



رقم:.....

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص تدريب رياضي نخبوي

العنوان

الوعي القوامي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال حصة التربية البدنية
والرياضية

-دراسة ميدانية لمختلف متوسطات ولاية بسكرة-

تحت إشراف:

حاجي عبد القادر

من إعداد:

سعدى محمد يونس

طرية عادل

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ

أَمْرِنَا رَشَدًا))

صدق الله العظيم



الابداء

لى من عجز الشعراء عن مدحها وجفت أقلام الفصحاء في شكرها

لى من وصى عليها الذي فوق سبع سموات وجعل الجنة تحت أقدامها

لى من تعبت وقاست الكثير من أهلي، وعلمتني أن الحياة كفاح، ووراء كل تعب نجاح

أمسي الغالية

لى من تجمل من الجهل الجبال عن حملها، وتحي الظهور من عينه لى من صبر لأهلي

لى منبع الصبر ومصدر قوتي وعزيمتي

أبي الغالي

لى من كانوا واثماً بجانبى وتقاسمت معهم مرحلة الطفولة، وتجمعني معهم كلمة حب منذ الصغر وكانوا عوناً وفرحاً ودفناً

إخوتي، إخوتي



الابداء

والدي ...

هو يستطيع ان يقول كل شكر في حقك هو تقال الله في نهاية الاحاديث وانا ارى نفسي دائما في البداية، اخلد من خيرك وعطائك الذي هو ينضب واطل في كل لحظة افضيها معك اخلد وتعلم الكثير، الى سندي في الدنيا وسر نجاحي ونور ديني وصاحب السيرة العطرة والفكر المستنير

ابي الغالي.

والدي ...

ربما هو نلح الفرصة دائما لاقول كل شكره وربما هو امك جرة التعبير عن الامتنان والعرفان لكن يكفيني ان تعرفي يا نور العين ومحة الفؤاد ان كل ولوالدي ابنا ينظر فرصة واصددة ليقدم لكما الروح والقلب والعين هدية رخيصة لكل ما قدمتماه، حماك الله، واولئك عصفورا مغرورا يملأ سمياتنا

باحذيب الابحان.



شكر وتقدير

كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولو الله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث والتشبه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مفاوز.

كما أخص بالشكر أستاذي الكريم ومعلمي الفاضل المشرف على هذا البحث

"حاجي عبد القادر"

فقد كان حوصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني لي ما يرى بأرق عبارة وأطفئ إشارة، فله مني وافر الشناء

وخالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل الزملاء وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، وأسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن

يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

قائمة المحتويات

الإهداء	
	الشكر والتقدير
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	مقدمة
الجانب التمهيدي	
5	1- إشكالية البحث
5	2- فرضيات البحث
5	3- أهمية البحث
6	4- أهداف البحث
6	5- أسباب اختيار الموضوع
7	6- المفاهيم الأساسية للدراسة
7	7- الدراسات السابقة والمرتبطة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: القوام	
13	تمهيد
14	1- مفهوم القوام
14	2- أهمية القوام المعتدل وأثره في الفرد
16	3- الشروط الواجب توفرها في القوام المعتدل
20	4- أهمية متطلبات القوام السليم والجيد
20	5- شروط القوام السليم في الأوضاع الأساسية
21	6- أثر القوام السليم على الفرد
22	7- درجات الانحراف القوامي

22	8- أسباب الانحرافات القوامية
24	9- التربية القوامية والتربية الرياضية
26	خلاصة
الفصل الثاني: المرحلة العمرية المراهقة	
28	تمهيد
29	1- مفهوم المراهقة
29	2- خصائص المراهقة
31	3- مراحل المراهقة
32	4- أنماط المراهقة وأشكالها
33	5- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
34	6- حاجات المراهق
36	7- النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة
43	8- مفهوم مرحلة التعليم المتوسط
43	9- أهداف مرحلة التعليم المتوسط
45	خلاصة
الفصل الثالث: التربية البدنية والرياضية	
47	تمهيد
48	1- مفهوم التربية البدنية والرياضية
48	2- ماهية التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية
49	3- أهداف التربية البدنية والرياضية في طور المتوسط
50	4- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
51	5- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية
52	6- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية
53	7- أبعاد حصة التربية البدنية والرياضية
55	8- بناء حصة التربية البدنية والرياضية

56	9- أنماط حصة التربية البدنية والرياضية
56	10-صفات حصة التربية البدنية والرياضية
57	12- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق
58	13- أهمية التربية الرياضية والبدنية للمراهق
58	14- نصائح لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين
60	خلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الأسس المنهجية للدراسة الميداني	
63	تمهيد
64	1- المنهج المتبع
65	2- الدراسة الاستطلاعية
66	3- أدوات البحث
67	4- ضبط متغيرات الدراسة
67	5- مجتمع البحث
68	6- عينة البحث
68	7- مجالات البحث
69	8- الطريقة الإحصائية
69	9- شروط قياس الأداة العلمية
71	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج	
73	تمهيد
74	1- عرض وتحليل النتائج
74	1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول
82	1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني
90	1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث
	2- مقابلة النتائج مع الفرضيات

98	3- الاستنتاج العام
	4- الاقتراحات والتوصيات
	5- الخاتمة
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم	70
02	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الأولى	74
03	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية	75
04	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة	76
05	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة	77
06	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة	78
07	يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة	79
08	يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة	80
09	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة	81
10	يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة	82
11	يبين التحليل الإحصائي للعبارة العاشرة	83
12	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الحادية عشر	84
13	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية عشر	85
14	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة عشر	86
15	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة عشر	87
16	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة عشر	88
17	يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة عشر	89
18	يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة عشر	90
19	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة عشر	91
20	يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة عشر	92
21	يبين التحليل الإحصائي للعبارة العشرون	93
22	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الحادية والعشرون	94
23	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية والعشرون	95
24	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة والعشرون	96
25	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة والعشرون	97

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
74	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01	01
75	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02	02
76	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03	03
77	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04	04
78	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05	05
79	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06	06
80	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 07	07
81	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 08	08
82	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 09	09
83	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 10	10
84	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 11	11
85	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 12	12
86	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 13	13
87	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 14	14
88	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 15	15
89	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 16	16
90	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 17	17
91	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 18	18
92	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 19	19
93	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 20	20
94	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 21	21
95	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 22	22
96	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 23	23
97	يبين النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 24	24

مقدمة

لقد حبا الله الإنسان وكرمه على سائر المخلوقات التي سبقت تواجده عند بدء الخليقة، فلقد خلق الله الإنسان في أحسن صورة وكرمه بالعقل وأمدّه بالإمكانات للمحافظة على مظهره "قوامه" ليكون مظهره الخارجي الجسدي في تناسق وتناسب.

مما جعل القوام السليم مطلباً ضرورياً وملحاً في ظل الحياة اليومية المرفهة التي يعيشها إنسان القرن الحادي والعشرون لقد أسرف الإنسان في استخدام وسائل التقنية الحديثة بغية الراحة والمتعة حتى في أبسط الأمور فكان نتاج أنه أصبح أكثر عرضه للإصابة بالأمراض والانحرافات القوامية؛ القوام السليم يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ويخفض من معدلات الإجهاد البدني على العضلات والمفاصل والأربطة.

ومن أهم المراحل التي يمر بها الإنسان هي مرحلة المراهقة، وهي التي يمر بها التلميذ في المرحلة الثانية من تعليمه "المرحلة المتوسطة"، وقد لاحظنا ظاهرة الوعي القوامي خلال حصة التربية البدنية والرياضية وهذا ما دافعهن الأعداد هذه الدراسة.

نتيجة لكل ما سبق، ولا سيما معرفة أسباب الظاهرة ارتأينا الرجوع الى أسباب المشكلاالمتركز في الوسط التربوي لذا سنحاول في هذه الدراسة التعرف على الوعي القوامي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة في حصة التربية البدنية حيث احتوت الدراسة على:

➤ الباب النظري:

الفصل الأول: الذي تضمن كل ما لو علاقة بالقوام.

الفصل الثاني: والذي تضمن كل ما يخص بالمرحلة العمرية "المراهقة".

الفصل الثالث: تضمن هذا الفصل كل ما يخص بحصة التربية البدنية والرياضية.

➤ الباب التطبيقي:

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

الفصل الخامس: تضمن عرض النتائج عن طريق جيدة ومختصرة وتم التطرق في هذا الفصل الى مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات من ناحية دلالتها من عدمها.

الجانب التمهيدى

1- إشكالية البحث:

لاحظ الباحثين أنه بالرغم من وجود شروط القوام السليم عند تلاميذ المرحلة المتوسطة، إلا أن المظهر الخارجي لقوامهم في تغير أثناء الدراسة، كما أن هناك صعوبة في أداء كثير من المهارات العملية بالمنهج الدراسي التطبيقي بالمتوسطة وهو ما استرعى انتباههما لدراسة مستوى الوعي القوامي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، فضلا عن معرفة اللياقة القوامية لديهم خلال دراستهم في حصة التربية البدنية والرياضية، وخاصة أن التلاميذ في هذه المرحلة السنية (مرحلة المراهقة) والتي يتعرض التلاميذ فيها لآثار متغيرة معقدة للغدد الهرمونية في الجسم ، إضافة إلى بعض صفات النمو الحركي والقوامي المصاحبة لهذه المرحلة، مما دفع بالباحثين الى طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

➤ هل هناك وعي قوامي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

التساؤلات الجزئية:

➤ هل توجد بعض الانحرافات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة اثناء ممارستهم للنشاط خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

➤ هل يستطيع التلميذ التمييز بين القوام السليم والقوام المنحرف خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

➤ هل يتعلم التلميذ نشاطاته اليومية بالشكل الصحيح من خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

2-فرضيات البحث:

الفرضية العامة: هناك وعي قوامي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال حصة التربية البدنية والرياضية

الفرضيات الجزئية:

➤ توجد بعض الانحرافات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة اثناء ممارستهم للنشاط خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

➤ يستطيع التلميذ التمييز بين القوام السليم والقوام المنحرف خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

➤ يتعلم التلميذ نشاطاته اليومية بالشكل الصحيح من خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

3- أهمية البحث:

- تتبلور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:
- إضافة جديدة إلى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع،
- يتوقع من خلال الدراسة التعرف إلى الوعي القوامي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال حصة التربية البدنية والرياضية،
- التوصل إلى تسليط الضوء على أهمية الوعي القوامي لدى المراهقين في حصص التربية البدنية والرياضية.

4- أهداف البحث:

- إن إجراء أي بحث أو إعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول إلى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول إن أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى إلى تحقيق الأهداف التالية:
- معرفة هل توجد بعض الانحرافات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة اثناء ممارستهم للنشاط خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
 - التعرف على مدى استطاعة التلميذ التمييز بين القوام السليم والقوام المنحرف خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
 - التعرف على طريقة تعلم التلميذ نشاطاته اليومية بالشكل الصحيح من خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- لكل باحث أسباب تدفعه إلى اختيار موضوع من اجل دراسته والبحث فيه، تلك الأسباب والدوافع تختلف وتتعدد ولكن الغاية دائما واحدة وهي خدمة البحث العلمي، ومن بين هذه الأسباب نذكر ما يلي:
- مجال الدراسة في تخصص الباحث،
 - الرغبة الشخصية للخوض في هذا المجال،
 - أهمية البحث في حد ذاته،
 - وضع أرضية عمل للدراسات المستقبلية،

➤ إثراء مكتبة المعهد بالمراجع التي تتعلق بهذا الموضوع.

6- المفاهيم الأساسية للدراسة:

6-1- القوام:

التعريف الاصطلاحي: هو العلاقة الميكانيكية بين مختلف أجهزة الجسم الهيكلية والعضلية والحيوية والعصبية وهو مجموعة العظام والعضلات وباقي أجهزة الجسم التي تبني مظهره. (الخربوطلي، 2011، صفحة 47)

التعريف الاجرائي: هو العلاقة الميكانيكية بين الأجهزة المختلفة.

6-2- المراهقة:

التعريف الاصطلاحي: عرفها الدكتور مصطفى زيدان: " كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescere

ومعناها التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي. (خاطر، 2016، صفحة 69)

التعريف الاجرائي: هي مرحلة انتقال من الطفولة الى الرشد، وهي مجموعة من التغيرات في نمو الفرد جسميا وعقليا واجتماعيا.

6-3- حصة التربية البدنية والرياضية:

التعريف اصطلاحى: تعرف بأنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني عن وسيط
هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق الأهداف. (الربيعي، 2011، صفحة 55)

التعريف إجرائي: هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين أداء التلاميذ عن طريق وسيط وهو
الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق الأهداف المسطرة في العملية التربوية.

7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

➤ الدراسة الأولى:

العنوان: "اللياقة القوامية لدى بعض طالبات كلية التربية الرياضية"

الجامعة: جامعة المنوفية"

الطالبة: ليزا محمود حسن الحوفى

مذكرة: ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستيرفي التربية الرياضية، 2013

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على بعض الانحرافات القوامية بالجزء العلوى والطرف السفلى لدى طالبات الفرقة الأولى والرابعة عينة البحث، والتعرف على مستوى التوازن (الثابت _ المتحرك) وفقا لكل انحراف قوامى للطالبات عينة البحث، وقد استخدمت الباحثة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة الدراسة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية ، ومن اهم النتائج التي توصلت اليها انه تزيد نسبة الانحرافات القوامية للجزء العلوى متمثلة في التجويف القطني لدى طالبات الفرقة الاولى والفرقة الرابعة يليه نسبة استدارة الظهر، وتزيد الانحراف القوامي للجزء السفلى في تقوس الرجلين وقلطحة القدمين لدى طالبات الفرقة الاولى والفرقة الرابعة، وانه لا تتأثر بشكل كبير اللياقة البدنية المتمثلة فياختبارات التوازن باختلاف نوع الانحرافات القوامى للطرف العلوى لطالبات الفرقة الاولى والرابعة، واهم التوصيات التي ادرجتها الباحثة هي وضع دليل إرشادي للعادات القوامية السليمة للطالبات في المرحلة قبل الجامعية ، واختبار الطالبات بكلية التربية الرياضية وفق معايير قوامية سليمة، وتوفير أجهزة حديثة ومتطورة لقياس الانحرافات القوامية للطالبات الملتهقات بكليات التربية الرياضية ، وكذلك وضع تمارينات علاجية وتعويضية لطالبات بكلية التربية الرياضية .

➤ الدراسة الثانية:

العنوان: " أثر التمارينات البدنية عمى إصلاح القوام عند تلاميذ مرحلة التعليمالأساسي"

الجامعة: جامعة تشرين بسوريا

الطالبة: سارة محمد

مذكرة: ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستيرفي التربية الرياضية، 2017

شهد القرن الحادي والعشرون تطورا كبيرا في مجال علوم الرياضة والتمارين البدنية فقد أصبح تطوير وسائلها من ضمن اهتمام الكثير من الباحثين التربويين، وذلك لتحقيق الهدف الأساسي للتمارين البدنية إلا وهو الحفاظ على القوام وتنمية الجسم تنمية شاملة متوازنة، ويعد درس التربية الرياضية من

المواد الهامة في المنهاج التعليمي لمرحلة التعليم الأساسي لتحقيق هذا الهدف، وقامت الباحثة بهذه الدراسة لغرض تصميم برنامج من التمرينات البدنية والتعرف على أثرها على إصلاح انحرافات القوام (الانحناء الجانبي للعمود الفقري، واصطكاك الركبتين) لدى عينة الدراسة.

حيث جرى البحث على عينة مكونة من 13 تلميذ من تلاميذ الصف السابع والثامن في مدرسة الشهيد مطيع على جري، حيث تكونت العينة من (6 تلاميذ لديهم انحناء جانبي في العمود الفقري، 7 تلاميذ لديهم اصطكاك بالركبتين)، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث باستخدام أسلوب التصميم التجريبي لمجموعة واحدة، وذلك باتباع القياس القبلي والبعدي لنفس المجموعة، إذ أجرت الباحثة الاختبار القبلي والبعدي عن طريق الأشعة السينية X-ray لأخذ درجات الانحراف، وتم إجراء الجزء العملي للبرنامج من 2016/4/13 - 2016/2/1 بمعدل درسين أسبوعياً حيث زمن الوحدة (40-45) دقيقة على مدى 10 أسابيع، وتوصلت الباحثة إلى أن برنامج التمرينات البدنية المصمم له أثر إيجابي على إصلاح تشوه اصطكاك الركبتين وانحراف العمود الفقري، وقد أدى إلى تحسن كبير في درجات الانحرافات.

➤ الدراسة الثالثة:

العنوان: الحالة القوامية لتلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا وعلاقتها ببعض القدرات البدنية وفقاً للمتطلبات الميكانيكية.

الجامعة: جامعة حضرموت.

الطالب: عدي جاسب حسن.

مذكرة: لنيل شهادة الدكتوراه، 2010

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أنواع الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي، فضلاً عن التعرف على أثر بعض الانحرافات القوامية في بعض القدرات البدنية وفقاً للمتطلبات الميكانيكية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم تطبيق بعض اختبارات القوام والقدرات البدنية على عينة من تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا. وقد أسفرت النتائج عن وجود 29,25 من أفراد عينة الدراسة مصابين بانحرافات وتشوهات قوامية ظاهرة ومختلفة، فضلاً عن تأثر معظم القدرات البدنية

لعينة الدراسة سلباً بالانحرافات والتشوهات القوامية. ويوصي الباحث بإنشاء مراكز إعادة تأهيل لتلاميذ التعليم الأساسي بإشراف أطباء متخصصين والعناية بدرس التربية الرياضية واستخدام التمارين التي تساهم في انتصاب القامة، فضلاً عن الاهتمام بجلوس الطلاب في أثناء وجودهم في المدرسة أو البيت وفقاً للمتطلبات الميكانيكية الصحيحة.

7-1- التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بمجال الوعي القوامي، ويمكن إبراز أهم ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.
- تحديد المنهج المناسب لموضوع الدراسة الحالية.
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.
- تحديد محتوى الأدوات المناسبة والمطبقة لهذه الفئة.
- تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف الدراسة الحالية.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

القوام

تمهيد

لقد حبا الله الإنسان وكرمه على سائر المخلوقات التي سبقت تواجده عند بدء الخليقة، فلقد خلق الله الإنسان في أحسن صورة وكرمه بالعقل وأمهه بالإمكانات للمحافظة على مظهره "قوامه" ليكون مظهره الخارجي الجسدي في تناسق وتناسب.

مما جعل القوام السليم مطلباً ضرورياً وملحاً في ظل الحياة اليومية المرفهة التي يعيشها إنسان القرن الحادي والعشرون لقد أسرف الإنسان في استخدام وسائل التقنية الحديثة بغية الراحة والمتعة حتى في أبسط الأمور فكان نتاج أنه أصبح أكثر عرضه للإصابة بالأمراض والانحرافات القوامية؛ القوام السليم يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ويخفض من معدلات الإجهاد البدني على العضلات والمفاصل والأربطة.

1- مفهوم القوام:

يتميز الإنسان عن أي نوع آخر من المملكة الحيوانية بقدرته على التفكير وكذلك قدرته على اتخاذ وضع الوقوف الصحيح والاعتدال في القامة في مختلف أوضاعه سواء في الوقوف أو الجلوس أو المشي أو الجري أو التسلق وكل الأعمال التي يؤديها في حياته اليومية.

ويرى **ديفيد ميللر Daidmilur (1998م)** أن القوام المعتدل يتطلب أن يكون كل جزء من أجزاء الجسم في تناسق فيما بينهم وأن يكون هناك توازن بين القوى بأقل مجهود لتعطى الدعم والمساندة لبعضها البعض دون أي إجهاد أو توتر على العضلات والأربطة والمفاصل. (Daidmilur, 1998, p. 178)

وتشير **زينب عبد الحميد وناهد عبد الرحيم (2000م)** أن القوام المعتدل يتطلب أن تكون أجزاء الجسم خلاله متراسة فوق بعضها البعض في وضع عمودي فالرأس والرقبة والجذع والحوض والرجلان تحمل كل منهما الأخرى بما يحقق اتزاناً مقبولاً للجسم، وبما يحدث التوازن المطلوب في عمل الأربطة والعضلات وأجزاء الجسم المختلفة. (العالم، 2000، صفحة 128)

ويعرفه **جون موتاج Jon mortgage (1997)** أن القوام الجيد هو وضع أجزاء الجسم المختلفة مع الأجزاء الأخرى بحيث تتعاون كل الأجزاء لدعم وصيانة الجسم ضد الضغوط وحفظ العضلات والمفاصل وأجهزة الجسم المختلفة في وضعها الطبيعي. (Jonnmurtagh et al, 1997, p. 26)

ويذكر **عباس الرملي (1991م)** نقلاً عن **بيروت parrot** أن القوام المعتدل هو وجود الجسم في حالة توازن فيما يساعد على القيام بالأنشطة الفسيولوجية المختلفة بأعلى كفاءة وأقل جهد في نفس الوقت: (واخرون، عباس الرملي، 1991، صفحة 13)

2- أهمية القوام المعتدل وأثره في الفرد:

يعطى القوام الجيد الإحساس بالجمال ويعطى الفرد مظهراً لائقاً كما يساعده في أداء حركاته بطريقة منسقة فيها توافق بين أجزاء الجسم المختلفة في حين أن الشخص ذو القوام المشوه تنقصه هذه النواحي، والفرد ذو القوام الجيد غالباً ما يتمتع بشخصية محبوبة وقوية بينما قد يشعر ذو القوام المشوه

بالاكتئاب والانطواء على نفسه وبالتالي يتخلى عن الظهور في المجتمع ويتجنب الاشتراك في الأنشطة وخاصة تلك التي تتطلب خلع جزء من الملابس كالسباحة مثلاً. (حياة عباد روقائيل و صفاء الخربوطلي، 1991، صفحة 93)

الصحة نعمة كبرى يطمح إليها الإنسان في كل مكان وزمان ليتوج بها نفسه وهي لا توجد إلا في جسم صحي وقوام معتدل وهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية على أداء وظائفها بصورة أفضل. (الفتاح، 1997، صفحة 59)

ويتفق نجلاء جبر (1999م)، رجاء بلال (1980م) على أن القوام المعتدل يعمل على اكتساب الفرد المظهر الجيد وحفظ الأعضاء والأجهزة الحيوية بالجسم في أحسن وضع للقيام بعملها وتأخير ظهور علامات التعب لأجهزة الجسم كالجهاز العضلي والعصبي والدوري والتنفسي. (بلال، 1980، صفحة 22)

ويتفق كل من وائل العزب (1999م) و رجب عبد العزيز (1992م) أن القوام المعتدل يزيد من ثقة الفرد بنفسه وقوة شخصيته بما يجعله مقبلاً على العمل بحماس فينجزه بأقل مجهود ممكن وعدم تبديد الطاقة. (جبر، 1999، صفحة 28)

ويذكر مجدداً الحسيني (1977م) أن القوام الصحيح يحمي الجسم من الضغوط المفاجأة الغير متوقعة وعلى الجانب الآخر فإن القوام ذو النغمة العضلية المنخفضة هو عامل مساعد لحدوث الإصابات بينما القوام الجيد ذو النغمة العضلية الطبيعية تحمي الفرد من الإصابات في حال وجود التشوهات القوامية في أي جزء من أجزاء الجسم سواء في الجذع أو في الأطراف. (العزب، 1992، صفحة 40)

ويذكر أسامة الخولي، أسامة راتب (1982م) أن القوام الجيد من العوامل الهامة المساعدة في التربية الحركية للطفل عن طريق تيسير أداء الحركات والمهارات المختلفة دون عوائق قوامية وفي نفس الوقت تسهم التربية الحركية من خلال برامجها في تنمية القوام الجيد. (العزب، 1999، صفحة 18)

3- الشروط الواجب توافرها في القوام المعتدل:

ويتفق كلا من حياة عياد و صفاء الخربوطلي (1991م) و سرور أسعد (1985م) أنه لكي يكون للفرد قامة معتدلة ويحافظ عليها يجب مراعاة ما يلي:

- 1- أن يكون جهازه العظمى سليماً قوياً وأربطته تامة الوضع.
- 2- أن يكون جهازه العصبي سليماً مع زيادة التوافق العصبي العضلي.
- 3- أن تقوم الأجهزة الداخلية كالقلب والرئتين والغدد الصماء بوظائفها على خير وجه.
- 4- تخصيص أوقات كافية لراحة الجسم.
- 5- اختيار الملابس الصحية المناسبة وخصوصاً أثناء النمو.
- 6- أن يكون غذائه صالحاً ومحتوى على جميع العناصر الضرورية. (حياة روقائيل و صفاء الخربوطلي، 1991، صفحة 11)

ويشير محمد زين العابدين (1999م) أن جسم الإنسان يتخذ خلال حياته اليومية بعض الأوضاع الرئيسية والأساسية لتحركاته منها الوقوف - الجلوس - المشي وهناك بعض المتطلبات التي يجب توافرها في كل وضع يتخذه الجسم حتى يصبح القوام سليماً خالياً من الانحرافات ويجب في كل وضع مراعاة الشروط الصحيحة حتى يكون الجسم خالياً من التشوهات.

أولاً: وضع الوقوف الصحيح

- أن تكون القامة منتصبية مع عدم التوتر الزائد في العضلات.
- أن يكون خط ثقل الجسم ماراً من الرأس ثم العمود الفقري ثم الحوض حتى يقع تقريباً في منتصف المسافة بين الكعب ومشط القدم.
- أن تكون الرأس مرفوعة معتدلة والذقن موازي للأرض.
- أن يكون الصدر مرتفعاً قليلاً والبطن مسطحة.
- أن يكون الذراعان في وضع طبيعي بجوار الجسم ولا تكون مرتخية أو مشدودة أكثر من اللازم والأكتاف في وضع حر غير مشدود وليست منحرفة للأمام أو الخلف.
- أن يسقط الوزن ويحمل على القدمين بالتساوي واتجاه القدمين للأمام. (علي، 2000، صفحة 11)

ثانياً: وضع الجلوس الصحيح

ويتفق كلا من مجدي زكريا (1995م) ونفين إبراهيم (1994م) أن الوضع الصحيح للجلوس

كالآتي:

- الرأس متجهة للأمام والذقن للداخل وموازي للأرض مع استواء الكتفين وانبساطها على ظهر المقعدة في وضع مريح.
- أن يكون الظهر مستقيماً وملاحقاً للكرسي.
- يجب أن تحمل قاعدة الكرسي على وضع الجسم كاملاً وأن يجلس الفرد على طول فخذه.
- القدمين على الأرض واتجاه المشطين للأمام وأن تكون زاوية الركبتين 590. (محمود، 1995، صفحة 32)

ثالثاً: وضع القوام أثناء المشي

ويتفق كلا من أحمد إبراهيم (1999م) ونجلاء جبر (1999م) إلى أن:

- أن تكون القامة أثناء المشي كما في الوقفة المعتدلة في أوضاع الرأس والرقبة والجزع.
- مراعاة اتجاه القدمين للأمام وليس لأي جانب.
- يلامس كعب القدم الأمامية سطح الأرض أولاً قبل أن ينتقل وزن الجسم من القدم الخلفية.
- يجب أن يكون العمود الفقري مستقيماً عند النظر إليه من الأمام أو من الخلف أما عند النظر إليه من الجانب فيجب أن تظهر انحناءاته الطبيعية دون زيادة أو نقصان. (هلال، 1994، صفحة 54)

وتشير وفاء غبور إلى أن العدو صورة من صور النشاط الحركي ويشابه وضع الجسم فيه وضع

المشي مع مراعاة ما يلي:

- ميل الجزع بعض الشيء مع تناوب سريع في حركتي الكعب والمشط.
- انقباض عضلات الفخذ لتساعد الجسم على التقدم المستمر في الحركة.
- الذراعان حرتان في الحركة على جانبي الجسم مع ثنى مفصل المرفقين لدرجة أكثر مما في المشط مع تبادل حركتهما أماماً وخلفاً. (غيور، صفحة 19)

وتشير إقبال رسمي (2007) إلى أثر القوام الجيد على حالة الفرد في النقاط الآتية:

➤ السماح للأجهزة الحيوية الداخلية بتأدية وظائفها بدرجة كبيرة من الكفاءة حيث أن اتساع التجويف الصدري يسمح بأن يأخذ القلب والرئتين وضعهما الطبيعي وبذلك تستطيع أخذ أقصى شهيق وتخرج أقصى زفير.

➤ تأخر ظهور التعب عند الفرد حيث يستطيع الفرد أن يقوم بأعمال كثيرة مع قليل من الجهد.

➤ شعور الفرد بثقة بنفسه وقوة شخصيته وعدم الخجل من مظهره.

➤ يساعد القوام الجيد في مقاومة حدوث التشوهات القوامية.

➤ للقوام الجيد مزايا من الناحية البدنية والنفسية والعقلية. (محمد ا.، 2007، الصفحات 14 - 15)

ويرى أحمد الشاذلي (1995م) أن هناك بعض المعايير الهامة في القوام المعتدل:

➤ أن يعمل القوام بحرية ميكانيكية.

➤ أن تكون الأجزاء التشريحية للقوام سليمة.

➤ أن تكون أعضاء القوام سليمة وتؤدي وظائفها على أكمل وجه. (الشاذلي، 1995، صفحة 144)

ويذكر أسامة إسماعيل (1999م) أن مقومات القوام الجيد هي:

➤ التوازن Balance حيث يجب أن يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

➤ الاعتدال Erection أن يكون الجسم معتدلاً حتى يقاوم الجاذبية الأرضية.

➤ التناسق Harmony أن يكون هناك تناسقاً بين أجزاء الجسم وينبغي أن يقع مركز جاذبية الأرض

في خط مستقيم عمودي يبدأ من الأذن ماراً بمفصل الكتف ثم مفصل الحوض ماراً خلف الركبة

واقفاً أمام الكعب الخارجي بحوالي بوصة أو بوصة ونصف.

➤ السهولة Easiness يجب أن تكون المقاومة معتدلة ومنتزعة ومتناسقة وعلى جانب كبير من

الاسترخاء عند اللزوم. (محمد ا.، 2007، الصفحات 26 - 27)

4- أهم متطلبات القوام السليم أو الجيد:

1. أن يولد الفرد خالياً من التشوهات الوراثية أو الخلقية.

2. أن يملك الفرد وعياً حسيّاً حركياً جيداً، بحيث يستطيع إدراك موقع أجزاء جسمه ادراكاً صحيحاً

سواء بالنسبة للفراغ أو بالنسبة لأجزاء الجسم بعضها إلى البعض الآخر.

3. أن يملك الفرد قدرًا كافيًا من النغمة العضلية اللازمة للحفاظ على استقامة صحيحة للجسم.
4. أن يتوافر لدي الفرد رغبة ذاتية للحصول على قوام جيد.
5. أن يتوافر لدي الفرد ما يدفعه لممارسة القوام الجيد.

5- شروط القوام السليم في الأوضاع الأساسية:

تتكرر في الحياة اليومية بعض الأوضاع الرئيسية التي يجب مراعاتها وهذه الأوضاع هي:

أولاً: الوقوف الصحيح:

- أن تكون القامة منتصبه مع عدم التصلب او التوتر الزائد في العضلات وبمعنى اخر الا يكون الجسم متوتراً او متصلباً اثناء الوقوف.
- أن يكون الجسم قائماً تماماً مقاوماً للجاذبية في جميع نقط تأثيرها.
- مراعاة أن خط النقل يمر راسياً عبر الجسم حتى يقع تقريباً في منتصف المسافة بين الكعب ومشط القدم.
- تكون القدمان متباعداً قليلاً مع اتجاه الاصابع للأمام.
- يكون الصدر مرتفعاً قليلاً والبطن مسطحة والاكتاف مفرودة تظل الرأس لأعلى والذقن والنظر للأمام. (العزیز، 1992، صفحة 40)

ثانياً: وضع الجلوس الصحيح:

- نظراً لكثرة جلوس الفرد، فمن الواجب الاهتمام بالجلوس الصحيحة وشروطها:
- يجب أن تحمل قاعدة الكرسي كاملة وأن يجلس الفرد على كل طول فخذه.
 - أن يكون الظهر مستقيماً ملاصقاً لظهر الكرسي.
 - أن تظل القدمان مستقيمتان على سطح الأرض تماماً، وأن تكون هناك زاوية قائمة عند مفصل الفخذ وعند مفصل الركبة.
 - أن تظل أوضاع الرأس والرقبة والجذع كما هو وارد في وضع الوقوف.
 - لا بد من تشنج العضلات في وضع الجلوس حتى تقوم بوظيفتها دون تعب، أو بذل مجهود اضافي.

ثالثاً: القوام اثناء المشي:

- يجب الانتباه الى ان حركة المشي يجب ان تكون من الخلف للأمام، وأن تقوم الذراعين والرجلين بتنظيم الحركة من مفصل الكتفين، ومفصل الحوض على التوالي.

- تمنع اي حركة او أرجحه للجانب وتتأرجح الرجل والذراع بسهولة وحرية
- يلامس كعب القدم المتقدمة سطح الارض أولاً قبل ان ينتقل وزن الجسم من القدم الخلفية بالدفق من الاصابع.

6- أثر القوام السليم على الفرد:

(أ) من الناحية الصحية:

1. اكتساب الفرد الصحة الجيدة لان الاجهزة الحيوية الداخلية تستطيع القيام بوظائفها بدرجة كبيرة من الكفاءة لتواجدها في الوضع الطبيعي لها مثل الرئتين والكبد والامعاء.
2. تأخر ظهور التعب عند الفرد حيث ان الوضع السليم لأي اداء حكي يقلل من المجهود والطاقة المبذولة.

(ب) من الناحية الجمالية:

1. يعتبر القوام السليم انعكاساً لصورة الفرد المتكاملة.
2. يعطى صاحبه الاحساس بالكمال والمظهر اللائق كما يساعده في اداء حركاته بطريقة منسقة يظهر فيها التوافق بين اعضاء الجسم المختلفة.

(ج) من الناحية النفسية:

1. يزيد القوام السليم من شعور المرء بالثقة بالنفس وقوة شخصيته.
2. يعكس القوام السليم مدى ما يتمتع به الفرد من شخصية سوية بين زملائه.
3. ومن اجل هذا اهتم علماء وخبراء التربية الرياضية في الدول المتقدمة بالقوام و وضعوا له المناهج والبرامج لوقايته والعناية به في المراحل السنية المختلفة.

7- درجات الانحراف القوامي:

(1) الانحراف من الدرجة الاولى : وفيها يحدث تغير بسيط في النغمة العضلية لمكان

الانحراف، ولا يحدث ذلك تغيير في العظام و يمكن معالجة الانحرافات القوامية من هذه الدرجة بالتمارين التأهيلية وبإحساس الفرد نفسه بالخطأ فيحاول اصلاحه.

(2) الانحراف من الدرجة الثانية: وفيها يكون الانقباض العضلي واضحاً وبالتالي تزيد النغمة

العضلية لمكان الانحراف على العضلات المقابلة لها، وايضاً يحدث الانحراف في الاربطة بجانب العضلات وبالتالي يحدث تغيير بدرجة خفيفة في العظم المرتبط بمكان

الانحراف، والانحراف القوامي من الدرجة الثانية يحتاج الى خبير العلاج الطبيعي للتغلب عليه.

(3) الانحراف من الدرجة الثالثة : و فيها يكون التغيير شديداً ويصل الى العظام بجانب تغيير العضلات والاربطة ومن الصعب الاصلاح من خلال التمرينات بالعلاج الطبيعي، بل تحتاج هذه الدرجة الى التدخل الجراحي، وتعطى التمرينات العلاجية لتجنب حدوث انحرافات اخرى.

8- اسباب الانحرافات القوامية:

هناك الكثير من الاسباب التي ينتج عنها الانحرافات القوامية و هي:

اولاً: اسباب وراثية:

بمعنى ان هناك بعض الانحرافات القوامية تأتي عن طريق الوراثة ولقد ثبت من بعض الدراسات ان بعض تشوهات اصابع القدمين وزيادة تحدب المنطقة الظهرية العليا يأتي بطريق الوراثة اي نتيجة عدم توافق الجينات للوالدين.

ثانياً: اسباب خلقية:

وتكون نتيجة لعوامل خلقية لا ترجع الى الوراثة ولكنها تحدث بسبب اوضاع خاطئة في فترة

الحمل والطور الجنيني للطفل مثل:

- وضع خاطئ للجنين في رحم الام.
- تعاطى الام لبعض العقاقير، او التدخين اثناء الحمل.
- اصابة الام ببعض الامراض التي ترفع درجة الحرارة بشدة اثناء الحمل
- سوء تغذية الام.

ثالثاً: اسباب تكتسب من البيئة:

1. الإصابة: فعندما تصاب عظمة او عضله او رباط، يختل الاتزان العضلي للجسم، ويضطر لاتخاذ اوضاع خاطئة لتخفيف العبء الملقى على العضو المصاب.
2. المرض: الامراض التي تصيب العظام او العضلات او المفاصل تؤثر الى حد كبير في حالة القوام وهذه الامراض مثل شلل العضلات - الكساح - مرض لين العظام - اصابات الغدد.

3. **العادات الخاطئة:** فى كثير من حالات الانحراف القوامى ينشأ العيب تدريجياً عن طريق اتخاذ التلميذ وضعاً خاطئاً فى جلسته او وقفته او اثناء المشى، وغالباً هذه الاوضاع تكون غير سليمة. ونتيجة لاستمرار ممارسة الفرد لهذا الوضع الخاطئ فإنه يعتاد عليه ويترتب على ذلك ان تقوى بعض العضلات وتقصر في حين تطول العضلات المقابلة لها وتضعف، وهنا يحدث الخلل في الاتزان العضلي الذي يسبب الانحراف القوامى؛ ومن هذه العادات الخاطئة عادة حمل الحقيبة بيد واحدة معينة باستمرار وعادة الانحناء أكثر من اللازم عند المذاكرة. (غبور، صفحة

(19)

4. **المهنة:** قد تكون المهنة التي يزاولها الشخص سبباً في انحراف قوامي يصيبه مثال ذلك مهنة الساعاتي وبائع العرق سوس والحلاق، وينتج عن ممارسة هذه المهنة ان تقوى مجموعات عضلية على حساب مجموعات اخرى. . ولذلك يجب ان تعطى لمثل هؤلاء الافراد تمارينات تأهيلية تناسب حالة كل منهم على حده وتعمل على تقوية المجموعات العضلية الضعيفة.

5. **الملابس:** تعوق الملابس الضيقة بعض اجهزة الجسم عن القيام بوظائفها كما يجب. فمثلاً الحزام الضيق يعوق حركة الحجاب الحاجز، ويؤدى الى عدم انتظام التنفس والحذاء الضيق او ذو الكعب العالي خصوصاً عند السيدات يؤدى الى حدوث زيادة التقرع القطني.

6. **سوء التغذية:** عادة ما يصاب الجسم بالضعف نتيجة سوء التغذية وقلتها، كما ان الافراط فيها يؤدى الى السمنة المفرطة، ومن هذه وتلك يتأثر قوام الفرد وتصيبه الانحرافات.

7. **الحالة النفسية :** احياناً ما تكون الحالة النفسية للفرد سبباً من اسباب ضعف قوامه وانحرافه فالفرد المنشرح السعيد تملؤه الثقة بالنفس ومن ثم يستقبل الحياة بالرضا رافعاً الرأس، منتصب القامة، وعلى العكس من ذلك يلاحظ ان الشخص المهموم عادة ما يستقبل الحياة باليأس والانكماش والانحناء امام كل مشكلة.

8. **الحواس:** قد تكون الحواس سبباً في حدوث انحراف قوامى مثل ضعف السمع الذى يجعل الفرد يعتاد ميل الرأس لاحد الجانبين باستمرار للتمكن من السماع، وكذلك ضعف احد العينين.

9. **مزاولة بعض الالعاب الرياضية :** قد تؤثر ممارسة بعض الالعاب الرياضية في حدوث انحرافات قوامية اذا لم ينتبه الفرد الى ممارسة تمارينات رياضية تعويضية تساعد على تقوية العضلات المقابلة للعضلات العاملة في النشاط الممارس، مثل لاعب التنس الذى يلعب بيد واحدة باستمرار

ولاعب الملاكمة ولاعب السلاح. (اسماعيل، 1999، صفحة 66)

9- التربية القوامية والتربية الرياضية:

يعتبر القوام السليم احد اهم مكونات الصحة، ولذلك تهتم المؤسسات التربوية في الدول الناهضة بنشر الرياضة بين التلاميذ واثاحة الفرصة لهم لممارستها وفقاً لأسس علمية، لان الهدف الأساسي من ممارسة الرياضة يجب ان يكون تحسين الصحة والمحافظة على القوام السليم لدى الافراد، ومن الاهمية بمكان ان يكون للأطفال الدور المرموق في جميع عمليات الاهتمام بالقوام واكسابهم تربية قوامية تستمر معهم في غدهم ، فهم عدة المستقبل وامل الامة في حاضرها السعيد ومستقبلها المشرق؛(حسن، 2010، صفحة 56)

وفي سبيل ذلك يجب الا يغيب عن المربي الرياضي هذه الامور:

- يتعرض الجهاز العظمى للطفل لتغيرات مستمرة خلال مراحل نموه، ولذلك يجب الحرص عند التعامل مع اجسام الاطفال والابتعاد عن كل ما يضر بهم، وتشجيع كل ما يقويها حتى يصبحوا اقوياء مالكين قواما معتدلاً سليماً خالياً من الانحرافات.
- الاهتمام بان يكتسب الطفل عادات قوامية سليمة خلال هذه الفترة مثل عادات عدم حمل الحقيبة في يد واحدة والجلوس الى المكتب جلسة صحيحة وعدم لبس احذية ضيقة.
- العناية بالتغذية المتكاملة للطفل وخاصة تلك التي يتأثر نموه بعد حصوله عليها.
- اتاحه الفرصة للأطفال لممارسة نشاطات رياضية مناسبة تساعد على تنشيط اجهزتهم الحيوية، وتقوية عضلاتهم، وخاصة تلك الناصبة للعمود الفقري. (حياة عباد روقائيل و صفاء الخربوطلي، 1991، صفحة 93)

- الاهتمام براحة الطفل بعد اداء المجهود، وعدم تركه لممارسة النشاط لمدة طويلة دون الالتفاف الى مقدار ما اصابه من اجهاد وتعب.
- ويمكن اجمال ذلك في ان يضع المربي الرياضي واولياء الامور في حسابانهم ان اهم ما يحتاج اليه الفرد في مرحلة النمو هو (الطعام الكامل - النوم المريح - الهواء النقي - اشعة الشمس المشرقة - البيئة السعيدة - اتاحه الفرصة لممارسة الرياضة - اكتساب العادات الصحية السليمة).

خلاصة

لقد ميز الله عز وجل البشر عن سائر المخلوقات بعدد من الميزات منها القوام السليم شكلاً وتكويناً، وبناء عليه اهتم الانسان بالقوام منذ آلاف السنين فكان له في ذلك محاولات عديدة حاول خلالها تقويم شكل الجسم ووضع معايير نموذجية تحدد تركيبه وابعاده وفي وقت ما كانت الضخامة هي المعيار الاول للقوام ولكن بمرور الزمن تطور هذا الرأي.

فأصبح التناسق هو المعيار الهام وليس الضخامة وكما أن فكرة وجود مواصفات مثالية للجسم يسعى الأنسان للوصول اليها اصبحت ايضا قديمة إذ يعتمد الفكر الحديث في هذا المجال على مايلي كل قوام مختلف عن الاخر، القوام اساسه بناء الجسم والتركيب البدني؛ ولكن يجب أن يكون القوام سليماً.

الفصل الثاني

المرحلة العمرية "المراهقة"

تمهيد

ان الكائن البشري يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وسيكولوجية و فيزيولوجية وعقلية مختلفة، فالإنسان ينتقل من الطفولة الى الشباب الى الكهولة الى الشيخوخة، وكل هذه المراحل لها مميزات خاصة بها، وبما أننا ندرس مرحلة معينة من المراحل التي يمر بها الانسان التي تناسب عينة موضوعنا ألا وهي مرحلة المراهقة " 12-14 سنة "، فلهذا سوف نتطرق الى دراسة الخصائص والسمات التي يمر بها الكائن البشري في هذه السن بالإضافة إلى مميزات مرحلة الطفولة وحاجات الطفل وبعض المشكلات التي يعرض لها الطفل في مرحلة المراهقة.

1- مفهوم المراهقة:

ترجع كلمة المراهقة الى الفعل العربي " راهق " الذي يعني الاقتراب من الشيء فراهق الغلام فهو مراهق، أي: قارب الاحتلام ورهقت الشيء رهقا . أي قربت منه، والمعنى هنا يشير الى الاقتراب من النضج والرشد.

أما المراهقة في علم النفس فتعني: "الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي " ولكنه ليس النضج نفسه : لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي ، ولكنه لا يصل الى اكتمال النضج الا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10سنوات ".(خاطر، 2016، صفحة 07)

وحول مفهوم المراهقة فقد عرفت منظمة الصحة العالمية بأنها: " المرحلة العمرية بين العاشرة والتاسعة عشر من العمر حيث ينتقل الطفل من خلالها إلى رحلة الرشد".(الرفاعي، 2014، صفحة 11)

والمراهقة بمعناها هي تسبق وتصل بالفرد الى اكتمال النضج وبهذا المعنى تمت : عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد الى 21سنة ، وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد ".(اوزاي، 1994، صفحة 11)

2- خصائص المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بخصائص عدة نختص بالذكر منها:

1- النمو الجسمي ومظاهره: يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة فهناك من زاد في طوله واتساع منكبيه ، اشتداد في عضلاته ، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته، الطلائع الأول للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الافرازات المنوية إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانخفاض معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع لضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين ، الشعور بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل الجهد البدني وتصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم والشعور بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها .(الله، 2003، صفحة 256)

2- النمو الحركي وتغيراته: يرتبط النمو الحركي في هذه المرحلة بالنمو الجسمي والنمو الاجتماعي، تنمو القدرة والقوة الحركية بوجه عام، ويلاحظ الميل نحو الخمول والكسل، حيث يكثر خلود المراهق للنوم في هذه المرحلة وخاصة أيام الدراسة.

3- النمو الجنسي ومظاهره : في أوائل المرحلة يشعر المراهق بالدافع الجنسي وتلاحظ الجنسية المثلية " توجه الفرد انفعاليا وميله عاطفيا بدرجة تزيد عما هو مألوف نحو أفراد جنسه " ، بالتدرج يتحول الميل الجنسي إلى الجنس الآخر ، ويشاهد الفضول الجنسي في شكل الرغبة في قراءة الكتب أو المجالات الجنسية ، أو مشاهدة الصور أو الأفلام العارية ، وقد يلجأ المراهق أو المراهقة لممارسة العادة السرية التي عادة ما يصاحبها بالذنب .(عدس، 2000، الصفحات 27- 28)

4- النمو العقلي : تشهد مرحلة المراهقة الطفرة النهائية في النمو العقلي ، يطرد نمو الذكاء وتصبح القدرات العقلية أكثر دقة وتزداد سرعة التحصيل ، وتنمو القدرة على التعلم ، وينمو الإدراك وينمو الانتباه، وينمو التذكر ، وينمو التفكير المجرد وتزداد القدرة على التعميم وتنمو المفاهيم المعنوية وتزداد القدرة على التجريد ويمكن المراهق أن يقوم بعمليات عقلية راقية ، ولكنه لا يكون مستعدا في هذه المرحلة ليقوم بعملية تقويم لما هو فيه من مواقف وظروف أو علاقات في قضية اجتماعية وفقا للمعايير التي يعتمدها الكبار في تقويمهم لمثل هذه الأمور فهو يندفع وراء تصوره الخاص في ذلك لما يؤمن به ويعتقد به والذي غالبا ماتكون أحكامه فيها عاطفية وانفعالية أو وفق نزوة طارئة وفي هذه تكون آراؤه وأحكامه غير موضوعية وبعيدة عن الواقع .

5- النمو الانفعالي ومظاهره : تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها يلاحظ عدم الثبات الانفعالي والتذبذب الانفعالي ، وقد يلاحظ التناقض الانفعالي ، والسعي نحو الاستقلال الانفعالي كما يلاحظ الشعور بالذنب والخطيئة والتردد ويكون الخيال خصبا ويستغرق المراهق في أحلام اليقظة ، وينمو الإحساس بالحاجة إلى الحب بشكل يفوق المراحل السابقة حيث يعتبر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق .

6- النمو الديني والأخلاقي ومظاهره : يعيد المراهق تقييم القيم الدينية وقد يشهد ازدواج الشعور الديني وتعدد الاتجاهات الدينية وبوجه عام يتبع المراهق المعتقدات الأخلاقية التي سبق له اكتسابها ، وقد يبدي رأيه في مدى صواب السلوك أ، خطئه ، وقد يتأثر بسلوك أقرانه .(حمزة، 2008، صفحة 105)

7- النمو الاجتماعي ومظاهره: يمكن تلخيص أهم مظاهر النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بما يلي:

- يتم في هذه المرحلة التطبيع الاجتماعي الفعلي الذي يؤدي الى تكوين المعايير السلوكية.
- يميل الطالب إلى الاستقلال الاجتماعي وبصفة خاصة داخل الاسرة.
- مساندة الجماعة والرغبة في تأكيد الذات.
- البحث عن القدوة والنموذج.
- نمو القدرة على فهم ومناقشة الامور الاجتماعية.
- الحساسية للنقد والميل الى الجدل مع الكبار.
- ظهور الشعور بالمسؤولية الاجتماعية.
- الميل الى مساعدة الاخرين.
- لا يرضى أن توجه له الأوامرأماما لأخرين.(عدس، 2000، صفحة 236)

3- مراحل المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة من مراحل النمو وتقع بين الطفولة والرشد ويمكن تقسيم مراحلها الى ثلاث مراحل:

1- المراهقة المبكرة : ويطلق عليها ايضا اسم المراهقة الاولى : تمتد من 12-14 سنة من العمر وفي هذه

المرحلة يتضاءل السلوك الطفولي وتبدأ المظاهر الجسمية ، العقلية ، الانفعالية والاجتماعية المميزة لهذه الفترة في الظهور ولا شك أن أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة هو النمو الجنسي ، كما تتميز هذه الفترة بالتسارع في النمو بمختلف نضاره وابعادها الجسمية ، العاطفية والروحية والصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هذه التكيف مع التغيرات .(عيسى، 2003، صفحة 85)

تمتد هذه الفترة من بداية البلوغ الى ما بعد وضوح الصفات الفيزيولوجية بعام تقريبا ، وهذه فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر بحدة انفعالات المشاعر المضطربة وينظر المراهق الى الالباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز للسلطة مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم ويدفعه بالاتجاه نحو رفاقهم وأصحابهم الذين يتقبل آراءهم ووجهات نظرهم ويقبلهم في انماط سلوكهم فهذه المرحلة تغير تقلبات عنيفة وحادة ومصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي الى الشعور بعدم التوازن مما يزيد الامور أكثر صعوبة بظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط

الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جناحها أو السيطرة عليها. (قذافي، 1997، صفحة 353)

2- مرحلة المراهقة المتوسطة: وهي تبدأ من "سن 14-16 سنة" من العمر ويطلق عليها كذلك اسم المرحلة الثانوية وفي هذه المرحلة تتضاءل سرعة النمو الجنسي وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية وكذا اهتمام المراهق للمظهر الجسمي فيزداد بهذا شعوره بذاته. (رزيق، 1996، صفحة 10)

في هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجسمي ويتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء.
 - التوافق العضلي والعصبي.
 - المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات. (عبد الرحمن الوافي وزيان سعد، 1999، صفحة 443)
- 3- مرحلة المراهقة المتأخرة:** وتمتد من 17 سنة إلى 21 سنة وفيها يتجه المراهق محاولاً التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه فهو يبتعد عن العزلة ويسمها البعض الآخر مرحلة الشباب وفيها أيضاً يتكون لدى المراهق الإحساس بالهوية الشخصية والارتباط بنظام قيمي والسير نحو أهداف حياته المعينة.
- ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال وبوضوح الهوية والالتزام بعد ان يكون قد استقر على مجموعة من الاختبارات المحددة. (قذافي، 1997، صفحة 357)

4- أنماط المراهقة وأشكالها:

المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها الفرد وهناك عدة أشكال للمراهقة:

- 1- المراهقة التكيفية " السوية ": هي المرحلة التي تنمو فيها حول الاعتدال في كل شيء، ونحو الإشباع الملزم وتكامل الاتجاهات المختلفة.
- 2- المراهقة الانسحابية " المنطوية ": تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة.
- 3- المراهقة العدوانية " المتمردة ": هي مراهقة متمرده تائفة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجب ضد الأسرة.

4- المراهقة المنحرفة: وهي صورة مبالغه ومتطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية

المتطرفة. (معوض، 1994، صفحة 443)

5- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة الى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية اذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون افكارهم عن الزواج والحياة الأسرية وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد الطفل، وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص اخر تسير من المهد الى الطفولة الى الرشد وهكذا تستمر الدورة في الوجود، ويستمر الانسان في الحياة.

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً. (زهران، 2013، الصفحات 329-328)

مما يزيد أهمية هذه المرحلة أنها مرحلة النضج القيم الروحية والدينية والخلقية ويحدث فيها ما يسمى اليقظة الدينية وكذا النزاعات المثالية ويحكم ما يصل اليه المراهق فانه يستوعب القيم الروحية والتصورات المجردة، كما تعتبر مرحلة اختيار التخصص أو المهنة ، وحياة الكائن الحي سلسلة متصلة الحلقات يؤثر فيها السابق على اللاحق لإدراك أهمية المراهقة السوية المتكيفة لأنها تقود الى مرحلة الشباب السوي متكيف أيضاً والعكس صحيح ، فان كانت المراهقة تسلك سلوك غير عادي غير سوي كل هذا يجعل المراهقة على أكبر جانب من الأهمية سواء بالنسبة للمجتمع أو بالنسبة للفرد نفسه ، فبالنسبة للمجتمع فان وجهة النظر الاجتماعية تلزمننا ببذل كل مجهود للحفاظ على هذه الطاقة البشرية من حيث أن هذه الطاقة الانسانية هي التي ستقوم على انتاج الثروة البشرية وعلى الاستفادة منها ، أما بالنسبة للفرد فإنها تمثل أخطر سنين حياة الانسان ، لأنها السن الذي يتحدد فيها مستقبله الى حد كبير وهي الفترة التي يمر فيها بكثير من الصعوبات ، ويمكن أن ينجرف الفرد في هذا السن ان لم يحصل على مساعدة من الآخرين. (خليفة، 2005، صفحة 35)

6- حاجات المراهق: من حاجات المراهق مايلي:

6-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة : ان النمو الجسمي المتكامل يضمن نمو متكاملًا في جميع جوانب شخصية الفرد ولذا فان الحاجة الى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية الاجتماعية والعقلية ولاسيما فترة المراهقة حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله ولذا يجب على الأسرة أن تحاول اشباع حاجاته للطعام والشراب واتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج اليها الانسان من ذلك مثلا : أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على 450غ مواد كربوهيدراتية ، 70غ مواد دهنية حيوانية نباتية ، 100غ مواد بروتينية ، أما المشروبات فأفضلها الماء النقي وهو الذي يحتوي على بعض الأملاح المعدنية والتي لاغنى عنها في حياة الانسان ويجب أن يكون تناول المرطبات باعتدال وكلما كانت مرحلة المراهقة مرحلة نهائية سريعة فان هذا النمو يحتاج الى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان صحة جيدة والذي لا بد على الأسرة أن تؤمنه للمراهق غير أن هذا لا يعني أن جميع الأسر ذات امكانيات مادية كبيرة وتستطيع توفير كل متطلباته الغذائية خاصة أن الأسر في العالم الثالث تعيش حالة من انخفاض مستوى دخل رب الأسرة وعدم كفايته لحاجتها اليومية اضافة الى ارتفاع عدد أفراد الأسرة وانخفاض الوعي الصحي والبيئي كل هذا من شأنه أن يجعل المراهق يعيش مشكلات صحية عديدة .

6-2- الحاجة إلى الاستقلال : يعد المراهق في الشريعة رجل وامرأة مكلفين حيث من بداية البلوغ الجنسي والعقلي الا وتبدأ معه مسؤولية الشرعية فيحاسب على كل أمر يقترفه فيدخل بذلك المراهق زمرة المكلفين وهذا الأمر بالذات يساعد على تقبل دوره الاجتماعي المناسب لنموه ، ولعل من أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة الرغبة في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على نفسه ، ويعد الاستقلال من الصفات التي يناشدها المراهق بدرجة كبيرة ، ولكن المجتمع الذي نعيش فيه يختلف بالكثير من الأمور التي تتنافى مع هذا الاستقلال المبكر وأول هذه العقبات في هذا السبيل هي الناحية الاقتصادية ، ولهذا نجد المراهق في هذه الفترة بالذات يسعى الى الاعتماد على نفسه من خلال البحث عن عمل يضمن له دخلا خاصا به وذلك من أجل تلبية حاجاته ورغباته الملحة ليحقق بذلك شيئا من الاستقلال الاقتصادي هذا ليدعم استقلاله المنشود والذي يسعى إليهدائما وهكذا يتبنى النزعة الى الاستقلال التي تبرز للمراهق شيئا فطريا وخطوة مهمة نحو التفتح الاجتماعي.(شوقي، 2006، الصفحات 57- 58)

6-3- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية : ان شعور المراهق واحساسه بالتقدير من طرف جماعته وأسرته ومجتمعه يبوؤه مكانة اجتماعية مناسبة لنمو ذو تأثير كبير على شخصيته وسلوكه فهذا الأمر ينمي فيه قدرة دافعة على صرف كل طاقته وجهوده لصالح أسرته ومجتمعه ولذلك يبرز حاجته الى التقدير والمكانة الاجتماعية فالمراهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته ، وأن يعترف به كشخص ذي قيمة ، انه يتوق الى أن يكون له مكانه بين الراشدين وأن يتخلى عن موضعه كطفل ولذلك فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بالأعمال التي يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم .

6-4- الحاجة إلى القيم : تعتبر القيم عناد الأمة وسنام نظامه واذا ما حدث أي خروج عن هذه القيم سوف تختل الشخصية الفردية ويختل المجتمع بأكمله والمراهق كفرد يحتاج الى القيم والمبادئ التي يتمسك بها حتى لا يعيد عن الطريق السوي ، فكثير ماتصطم حاجات المراهق ورغباته بالقيم والتقاليد والأعراف الاجتماعية ولعل أهم ما يستولي على تفكير المراهق في هذه المرحلة الرغبة الجنسية ، حيث تشتد حاجة المراهق الى القيم فيسبب التناقض بين المبادئ الدينية الخلقية التي امن بها منذ الصغر وبين مايراه ممارسا بواسطة الكبار من حوله .

6-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار والحقائق : من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي حيث تتفتح القدرات العقلية من ذكاء وانتباه وتخيل وتفكير وغيرها وبهذا تزداد حاجة المراهق الى التفكير واستفسار عن الحقائق ، فيميل المراهق الى التفكير والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به التي تستدعي اهتمامه وانتباهه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي تستعصي عقله حينما يطيل التفكير بها ، وفي نفس الوقت يريد اجابات على أسئلته لذا واجب أن تلي هذه الحاجة وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة وتجب على أسئلته دونما تردد .(شرقي، 2006، الصفحات 58-59)

7- النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة: لقد تعددت تفسيرات مرحلة المراهقة حسب تعدد النظريات

فمن بين النظريات التي تفسر هذه المرحلة نجد:

7-1- المراهقة وفق نموذج التحليل النفسي:

لقد حاول فرويد بتحديد مراحل مختلفة للنمو عند الفرد فقد ركز على النمو الجنسي حيث يرى أن النموالجنسي يتم حسب مراحل ثلاثة أساسية هي:

➤ المرحلة قبل التناسلية :وتضم:

- ✓ **المرحلة الغمية:** التي تستمر تقريبا عام يكون الفم والمنطقة الرئيسية للنشاط الدينامي الذي يظهر في لذة الأكل والابتلاع والعض وغيرها من الأعراض والتي تتحول فيما بعد إلى أنماط أولية لكثير من السمات الشخصية التالية التي تنمو فيما بعد.
- ✓ **المرحلة الشرجية:** هنا تنمو ما يسمى بالشحنات المضادة حول منطقة الشرج إذ يتلقى الطفل أول خبرة له مع التنظيم الخارجي ولهذه العملية آثار بعيدة المدى على الطفل وفق الاتجاه الوالدي وكيفية تدريبه على الإخراج والطرائق المتبعة.
- ✓ **المرحلة القضيبية:** تعد المنطقة الشبقية هي العضو التناسلي فمشاعر اللذة المرتبطة بالاستثناء وحب الحياة التخيل لدى الطفل والتي تصاحبه النشاط الشهواني الذاتي وهذا ما يهيئ السبيل لظهور "عقدة أوديب" عند الذكر و"عقدة أليكترا" عند الأنثى تمتد من السنة الثالثة إلى السنة الخامسة من العمر.
- ✓ **مرحلة الكمون:** في هذه المرحلة تكون النزعات الغريزية كامنة وتتميز بالهدوء النسبي، هنا يتم إعلاء الطاقة الغريزية وتوجيهها إلى اهتمامات عقلية ورياضية وغيرها من السلوكيات. إذ تتميز شحنات الفت ارت قبل التناسلية بأنها ذات طابع نرجسي أن شحناته تستهدف الآخر، لأنهم يتيحون له أشكال إضافية من اللذة الجسمية وهي تعتبر مرحلة المراهقة عند فرويد، فيرى فرويد أن الصراع في هذه المرحلة يحدث نتيجة للتغيرات الجسمية وأن الصراع يمثل تجربة لإعداد المراهقين للمرحلة الجنسية، حيث تعمل التغيرات الفيزيولوجية التي تصاحب عملية البلوغ على إيقاظ الليبيدو الذي يعتبر بمثابة المصدر الرئيسي للطاقة التي تحرك الدوافع الجنسية وحتى يصل المراهق إلى النضج الجنسي يجب عليه أن يتغلب على المشاعر الجنسية نحو الأب والأم من خلال استخدام الآليات الدفاعية التي تتضمن التعبير المعاكس لما يشعر به المراهق في حقيقة الأم، فستبدل الرغبة الجنسية التي يفشل فياشباعها. (جادو، 2004، صفحة 455)
- **المرحلة التناسلية:** يرى فرويد أن هذه المرحلة تغطي فترة المراهقة، فابتداء من البلوغ تصبح المهمة الكبرى للفرد هي أن يحرر نفسه من أبويه وبالنسبة للذكور أن يتخلص من ارتباطه بأمه وأن يجد امرأة خاصة به، وأن يتخلص أيضا من منافسته لأبيه ويحرر نفسه وبالتالي من سيطرة أبيه عليه وكذلك الحال بالنسبة للبنات. إذ ينبغي أن تنفصل هي أيضا عن الأبوين وتبدأ حياتها الخاصة، ولاحظ فرويد أن هذه الاستقلالية لا تتم بسهولة بسبب اعتيادها لسنوات طويلة الاعتماد على الوالدين والارتباط الكبير بهم عاطفيا، ويرى فرويد أن التغيرات التي تحدث في فترة المراهقة لا تحدث عند الجنسين بالطريقة ذاتها، باعتبار أن الهدف الجنسي الجديد يعطي كلا الجنسين بوظائف مختلفة.

وإذ كان التطور ناجحاً في هذه المرحلة وغيرها من المراحل السابقة فإنه يقود إلى الزواج والنضج الجنسي وانجاب الأطفال وتربيتهم ويعتقد فرويد أن الإشباع أو الحرمان الزائد الذي يحصل عليه الفرد في أي مرحلة إشباع تؤدي إلى تثبيت الفرد في هذه المرحلة ولذا فإن تطوراتهم الجنسية لا يكتمل وهكذا إذا تلقى الأطفال قليلاً في المرحلة الفمية فيمكن أن يستمر في تحقيق الإشباع الفمي في مراحل لاحقة من الحياة من خلال التدخين أو الأكل أو الشرب أو التقليل، أما الذين يثبتون في مرحلة الكمون، فإنهم يسعون إلى إخماد المشاعر الجنسية ويستمررون في التوحد مع الوالدين من نفس الجنس ولا ينتقلون أبداً للمرحلة التي تمكنهم من ممارسة الجنس.

لقد أضافت أنا فرويد لما استنتجته والدها أن مرحلتي البلوغ والمراهقة تقدمان سلسلة من التحديات، وأن الحالات الهياج الكبير والدفاعات اليائسة والاستراتيجيات الخاصة بهذه المرحلة هي طبيعية في حقيقتها، ويمكن توقعها وهي لا توصي بالعلاج بل تؤمن بضرورة أن نتيح للمراهق الوقت والمجال لكي يعمل من أجل الوصول إلى الحل نفسه، ومع ذلك فإن الآباء قد يحتاجون إلى التوجيه لأن التعامل مع الأبناء المراهقين خلال محاولتهم تحرير أنفسهم من الانطواء تحت سلطة الأبوين يعتبر من المواقف الأكثر صعوبة التي يمكن مواجهتها في حياتهم. (جادو، 2004، صفحة 456)

7-2- المراهقة وفق النموذج المعرفي لـ "بياجيه":

وينظر بياجيه إلى عملية النمو عند الفرد من الناحية المعرفية أن التطور المعرفي يكون من زاويتين هما الألبينية العقلية والوظائف العقلية، فيشير البناء العقلي إلى حالة التفكير التي توجد لدى الفرد في مرحلة تطوره، أما الوظائف فتشير إلى العمليات التي يلجأ إليها الفرد عند تفاعله مع ميزات البيئة التي يتعامل معها.

ويرى أن الأفراد يتقدمون معرفياً من خلال سلسلة من المراحل غير الاعتبائية ومنه المراحل تعكس اختلافات نوعية في القدرات عند الفرد، وحسب بياجيه أن الأسباب التي تؤدي إلى انتقال الفرد من مرحلة التطارية إلى أخرى تعود إلى أربع عوامل هي: النضج (الجهاز العصبي المركزي، الدماغ، الجسم...) التفاعل مع الخبرة المادية، التفاوض مع البيئة المادية، التوازن (عملية التنظيم الذاتي).

بهذا يفترض بياجيه أن التطور المعرفي يحدث من خلال أربعة مراحل أساسية، ويؤكد أن الأعمار المرتبطة بهذه المرحلة تقريبية وليست مطلقة، وهذه المراحل هي:

➤ مرحلة التفكير الحس حركي:

وتشمل هذه المرحلة عمل الطفل منذ لحظة الولادة حتى نهاية السنة الثانية، ويحدث فيها التعلم والتطور المعرفي بشكل رئيسي الحواس والنشاطات الحركية، ويبدأ الوضع حاته بالحركات الفطرية المنعكسة، وفي نهاية هذه الرحلة يبدأ الأطفال في اكتساب نظام رمزي بدائي كاللغة للتفكير في الاحداث الموجودة فيبيئتهم وتمثيلها، ولا يترك الأطفال في بداية هذه المرحلة مفهوم ثبات الأشياء حيث يفشل الأطفال فيالبحث عن الأشياء التي تختفي من أمامهم غير أنهم يدركون هذا المفهوم في نهاية المرحلة فيبحثون عن هذه الأشياء بعد اختفائها.(جادو، 2004، صفحة 160)

➤ مرحلة تفكير ما قبل العمليات:

تشمل هذه المرحلة الفترة بين نهاية السنة الثانية والسنة السابعة من العمر، وتشهد هذه المرحلة تطور العديد من المظاهر المعرفية كتهذيب القدرات الحسية الحركية، وازدياد القدرة على استخدام اللغة وظهور القدرة على التصنيف وتظهر في هذه المرحلة ظاهرة التمرکز حول الذات ويركز الطفل في هذه المرحلة تفكيره على بعد واحد أثناء تصنيف الأشياء.

ويبدأ الطفل في السنة الثانية باستخدام الرموز لتمثيل الجوانب المختلفة في البيئة وقد أطلق بياجيه علىهذه المرحلة اسم ما قبل العمليات لعدم قدرة الطفل على الدخول في عمليات ذهنية معينة لعدم توفير المنطق اللازم لذلك ونمو قدراته على التصور الذهني للأحداث غير ناضج أو محدد الملامح.(جادو، 2004، صفحة 161)

➤ مرحلة تفطير العمليات المادية:

وتشمل هذه المرحلة الفترة العمرية بين إحدى عشرة سنة، ويكتسب الطفل في هذه المرحلة عمليات التفكير التي يمكن استخدامها في حل المشكلات الملموسة وعندما يواجه الطفل تبايناً بين التفكير والإدراك كما هو الحال في مشكلات الاحتفاظ فإن الطفل في هذه المرحلة يلجأ إلى القرارات المنطقية بدلاً من الإدراكية التي يستخدمها في مرحلة ما قبل العمليات وتكون العمليات في هذه المرحلة مادية ملموسة وليست عمليات مجردة أو شكلية.(جادو، 2004، صفحة 162)

➤ مرحلة تفكير العمليات المجردة:

وتشمل هذه المرحلة الفترة العمرية التي تزيد عن إحدى عشر واثني عشر سنة ويظهر في هذه المرحلة الاستدلال المجرد أو الرمزي، ويستطيع في هذه المرحلة معظم الأفراد وضع الفرضيات والاختبارات لحلها والتعامل مع المشكلات وتطوير الاستراتيجيات المناسبة وبما أن هذه المرحلة يعتبرها بياجيه مرحلة المراهقة فإن هذا الأخير وباحثين آخرين ك م-ديمبوفلافل توصل وبعد مناقشتهم لبعض خصائص التفكير في هذه المرحلة إلى الجوانب المهمة التالية:

تتميز هذه المرحلة بقدرة المراهقين على الاستدلال الافتراضي فالمرهق ليس محددًا في قدراته على الاستدلال بالأشياء أو الأحداث المادية ولكنه يستطيع أن يتعامل مع اقتراحات أو افتراضات تصف هذه البيانات المادية كما أن المراهقين يستطيعون في هذه المرحلة وضع الافتراضات التي تغيّر الواقع.

يستخدم المراهقون الاستدلال الفرضي الاستنتاجي حيث يمكن تشكيل العديد من الفرضيات البديلة في التعامل مع المشكلة، ويمكن فحص أو اختبار كل من هذه الفرضيات في ضوء المعلومات المتوفرة لاتخاذ القرار المناسب والأكثر من ذلك أن المراهقين في هذه المرحلة من الضروري التفكير فقط بالأشياء أو الأحداث الملموسة، فقد أصبح لديهم القدرة على التفكير بطريقة مجردة. (جادو، 2004، صفحة 163)

يستطيع المراهق في هذه المرحلة أن يأخذ في الاعتبار العديد من الحلول للمشكلة، عن طريق فصل العوامل المستقلة الممكن للعوامل التي يمكن أن تلعب دور في حل المشكلة ويضيف سلاترو وآخرون 2003 أن المراهق في هذه المرحلة يصبح قادرا على الاستدلال بالطريقة التي يستخدمها العلماء، من حيث التحكم بالمتغيرات لمعرفة أسباب حدوث الأشياء، كما أنه يصبح قادرا على التفكير في الاجتماعات والفرضيات، ومن ذلك نلاحظ أن المراهقين يمضون ساعات طويلة في مناقشة القضايا المجردة. هكذا اهتم بياجيه بالجانب المعرفي من نمو الفرد دون تطرقه إلى الجوانب الأخرى للشخصية، حيث جعل النمو المعرفي لدى الفرد يمر عبر مراحل متتالية تكمل بعضها بعضا.

7-3- المراهقة وفق النظرية العضوية:

من ابرز العلماء السيكولوجيين الذين اهتموا بمرحلة المراهقة نجد شانلي هول الذي يعتبر مؤسس سيكولوجية المراهقة واليه يعود الفضل في إدخال هذه المرحلة إلى مجال الدراسات النفسية المعاصرة. إن مفهوم "هول" لا يخلو من بعض الغموض فدراسته لا تقدر أن تكون نوعا من الملاحظة والتحليل النظري للمراهقة في ذاتها، ويعزل عن الوسط الاجتماعي والمحيط المادي الذي يعيش فيه المراهق،

"وشانلي هول" هو الذي اعتبر المراهقة بمثابة ولادة ثانية مشيراً بذلك إلى التغيرات العضوية التي تنتابه خلال هذه الفترة وإلى بعض الدوافع الكامنة في العضوية الجديدة في أبحاث هول عن المراهقة هو اعتبارها مرحلة أزمة فحادثة البلوغ في نظره تعطي للمراهقة خاصيتها ونوعيتها بحيث تفصلها بشكل تام ومفاجئ عن الطفولة فالميلاد الجديد كما عبر عنه هول يعد فضلاً وانقلاباً جذرياً في حياة المراهق والتحويلات النفسية التي تطرأ على المراهق ترجع أسبابها إلى الناحية البيولوجية والعضوية من خلال التغيرات الملاحظة في السلوك، وكذلك بالتغيرات الفيزيولوجية ذات العلاقة بوظائف الغدد بهذا يركز هول في جانب كبير من نظريته على التصور الدوارني للتطور والنمو. (الداهري، 2005، صفحة 241)

كما أيد هذا الاتجاه الباحث "ارنودجيزل" حيث أشار إلى أن الوراثة هي المسؤولة عن السلوك وان للبيئة دور في تعزيز عملية النمو أو عرقلتها وليس لها تأثير على توليد في أحداثها.

كما يؤمن أصحاب نظرية التحليل النفسي "فرويد" أهمية العوامل البيولوجية في نمو الشخصية الإنسانية، حيث يرى زعيمها بان الرغبات الجنسية التي تظهر في بداية مرحلة المراهقة تتحول إلى أزمات حين يعجز الأنا في التوفيق بين مطالب الهو والرغبات الغريزية ومطالب الأنا الأعلى الذي يمثل القيم الاجتماعية. (الزغبى، 2004، صفحة 325)

7-4- المراهقة وفق النظرية الاجتماعية:

تهتم نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي بتأثير الأفراد المحيطين على تشكيل نزعة لدى الشخص لان يقوم بسلوكيات معينة أولاً يؤديها.

إن الاهتمام المباشر بالمراهقين ظهر في أعمال باندورا bandura و والترز walters اللذين قاما بعدد من الدراسات طبقاً فيها نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي أو كما أطلق عليها مصطلح الاتجاه الاجتماعي السلوكي في دراسة العدوان عند المراهقين. فقد كان باندورا وولترز من أشد المهتمين بمرحلة المراهقة، ومع ذلك فمن غير الجائز اعتبار مساهمتها نظرية في المراهقة في إطار الحدود الضيقة للكلمة وفي واقع الأمر، فإن إحدى مساهمات نظرية التعلم الاجتماعي تبدوا في النظر إلى مرحلة المراهقة على أنها مرحلة نمائية متميزة لها خصائصها الفريدة. (شريم، 2009، الصفحات 54 - 55)

اهتم باندورا بتطبيق نظرية التعلم الاجتماعي على المراهقين، حيث أكد بان الأطفال يتعلمون من خلال ملاحظة سلوك الآخرين وتقليدها وتلك العملية تعرف modeling. يقوم الأطفال خلال مراحل نموهم

بتقليد نماذج مختلفة في بيئاتهم الاجتماعية، ويعتبر الوالدان ابرز الراشدين الهامين في حياة المراهقين، وبذلك فمن الأرجح أن يعمد المراهقون إلى تقليدهم، كما يقلدون الإخوة وكذلك الأعمام والعمات والعائلة الممتدة. وبذلك ف باندوار يعتبر أن التعلم بالملاحظة هو المظهر الرئيسي لعملية التعلم، فمن خلال الملاحظة نستطيع أن نشكل أفكارا حول سلوك الآخرين، ومن ثم فمن المحتمل أن نعمل على تبنيها لأنفسنا، فعلى سبل المثال، قد يلاحظ الولد الهيجان العدواني لدى والده وأسلوب تعامله مع الآخرين بطريقة غير ودية. فعندما يكون هذا الولد مع أصدقائه فسوف يتعامل معهم بطريقة عدوانية. مظهرا نفس خصائص سلوك والده.

وقد وجد باندوار بان والدي الأطفال العدوانيين هم أنفسهم عدوانيين نحو آبائهم، حيث يستخدمون التأديب الجسدي والعزل، والحرمان من الامتيازات كطرق لضبط سلوك أولادهم بالمقارنة مع الآباء الآخرين، وبالتالي يقوم الأطفال بنمذجة هذه السلوكيات العدوانية عند التعامل مع الأطفال الآخرين، وتعتبر أعمالهذه النظرية هامة جدا في تفسير السلوك الإنساني، خاصة في مجال التأكيد على أهمية ما يفعله الكبار، ونماذج الأدوار التي يمثلها الكبار لأنها أكثر أهمية في التأثير على سلوك المراهق وتوجيهه من الأقوال التي يرددونها على مسامعهم، فالمعلمون والآباء بإمكانهم تشجيع الاستقلالية، والإيثار والقيم الأخلاقية، والضمير الاجتماعي عندما يظهرون هم أنفسهم هذه الفضائل، فالموعظة قد لا تكون ذات قيمة ما لم تكن مزودة بالقدوة، لو قال شخص كبير من الأفضل أن تساهم فان الطفل سوف يتأثر أكثر بما يفعله هذا الكبير، فلو شارك الكبير فسوف يشارك الطفل بصرف النظر عما يتحدث عنه الكبير. (شريم، 2009، الصفحات 55-56)

7-5- المراهقة وفق النظرية السيكلوجية:

يعتمد الباحث "فرويد" في تفسير مرحلة المراهقة على أساس الغريزة الجنسية والطاقة التي ترتبط بها، أي أن الاضطرابات والمشكلات تتوقف على إفرازات غدية ومنها الغدد الجنسية ومن الذين ابدوا على هذا الاتجاه في أمريكا الباحث "كسينس" الذي اهتم بدراسة السلوك الجنسي والشذوذ عند الذكور والإناث، كما نجد العالم النفساني "ليفن كبرت" الذي يرى أن الانتقال التدريجي للطفل من عالم الطفولة إلى عالم الراشدين هو الذي يسبب التوتر الذي يسيطر على حياة المراهق وللانتقال الحاصل اوجه عديدة منها، إن الفرد في انتقاله من الطفولة إلى الرشد يواجه مستقبلا غامضا لا يملك عنه ما يوضحه، و هو في هذه الحالة أشبه بمن يدخل مدينة لم يشاهدها من قبل، وقد يؤدي هذا الغموض في اغلب الأحيان إلى

صراعات نفسية قد ينتج عنها اضطراب في سلوكه وتصرفاته بسبب النضج الجنسي الذي يتم في هذه المرحلة ونظرة الفرد إلى جسمه كأنه مجهول، قد يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس وما ينتج عنها من تردد، صراع وعدوان وصعوبة التميز بين ما هو خيالي وواقعي والتناقض الذي يقعون فيه، الأمر الذي يؤدي إلى الحالات عدم الاستقرار والتذبذب، الخجل، الانطواء والعدوان.(الداهري، 2005، الصفحات 239-240)

مما سبق نستنتج أن كل اتجاه فسر المراهقة اعتمادا على جانب معين رغم أن كل الجوانب في شخصية المراهق متكاملة ولا يستطيع الفصل بينها فالجانب البيولوجي فسرنا على أساس نضج بعض الغرائز وظهورها وان الوارثة هي المسؤولة عن سلوكيات المراهقين في حين أن الجانب الاجتماعي فسر المراهقة على أسس ثقافية اجتماعية وأن التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن سلوكيات المراهق في سوائه أو انحرافه، وأخيرا الجانب السيكولوجي الذي يرجع سلوكيات المراهقين إلى نمو الغدد الجنسية المسؤولة عن عدم استقرار وتذبذب حياة المراهق.

من خلال ما تم التطرق إليه من تعريف للمراهقة ومختلف خصائصها يتضح لنا أنها ليست مجرد مرحلة تحدث فيها تغيرات فيزيولوجية سريعة مرتبطة بالبلوغ وما يترتب عليه من تغيرات جسمية بل بالعكس هي ما تحول حاسم في الجانب النفسي، الانفعالي، والاجتماعي لشخصية المراهق ولهذا يجب التعامل مع ما يسمى بالأزمة من جانبها السيئ بأنها مجرد أزمة مؤقتة كونها مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الإنسان لينتقل إلى الرشد.

ولهذا يجب أن يحاط المراهق بالرعاية من طرف الوالدين لتحقيق التكيف والتوافق مع القوانين والعادات، والقيم والنظام الذي يسير عليه المجتمع الذي يعيش فيه هذا المراهق وتجنب سوء المعاملة والإهمال والتجاهل وكل العوامل التي قد تؤدي بالمراهق إلى الانحراف أو الجنوح أو الجريمة وغيرها من الاضطرابات والمشاكل، التي قد تصاحب هذه المرحلة الحساسة من حياة الفرد.

8- مفهوم مرحلة التعليم المتوسط:

تعرف بأنها المرحلة الوسطى من سُلّم التعليم؛ بحيث يسبقه التعليم الابتدائي ويتلوه التعليم الثانوي، ويشغل فترة زمنية تمتد من الثانية عشرة حتى الخامسة عشرة من العمر.(خورشيد، 2019، صفحة 47)

9- أهداف مرحلة التعليم المتوسط:

إن المرحلة المتوسطة لها أهداف خاصة تختلف عن المرحلة السابقة وعن المرحلة اللاحقة، فهي بالوسط ولها أهدافها العامة التي تشترك فيها أنماط التعليم في الوطن العربي، ومن أهمها:

1 -متابعة عمل المرحلة السابقة، والارتقاء بمستوى النمو من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والروحية والوجدانية.

2 -إعداد التلاميذ للحياة الناجحة، وتوفير الفرصة المناسبة لتمكين ذوي القدرات والاستعدادات المختلفة لمتابعة التعليم في المراحل اللاحقة، كلٌ حسب ميوله ورغباته...

3 -معرفة دور التلاميذ في خدمة المدرسة والمجتمع.(الحقيل، 1421، صفحة 135)

خلاصة

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حساسة، فهي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، لأجل هذا أولى العلماء في مجال التربية وعلم النفس أهمية كبيرة للفرد في هذه المرحلة، بحيث يتأثر الفرد بعوامل فيسيولوجية وعوامل نفسية وعقلية جسمية، كما أن التعليم المتوسط في الجزائر عاش تحركات وتعديلات عديدة وذلك منذ أن استرجعت بلادنا السيادة الوطنية الى يومنا هذا من أجل تكييف التربية البدنية والرياضية وبرامجها مع هذه المرحلة ومتطلباتها.

وعليه فقد ارتأينا دراسة هذه المرحلة من كل الجوانب حتى تكون ما بين نظر ولو صغيرة عن الأفراد الذي تعنى بصدد التعامل معهم، واردنا أن نلقي الضوء فلا بد أن نتاح لهم الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه والاستغلال العقلاني والموزون للإمكانيات وطاقاته وقدراته.

الفصل الثالث

التربية البدنية والرياضية

تمهيد

ان التربية البدنية والرياضية كباقي المواد التعليمية الأخرى تساهم في تنمية وبلورة شخصية الفرد ،من جميع النواحي الحركية منها النفسية الاجتماعية ، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية تمنح المتعلم رصيذا صحيا يضمن له توازنا وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكيات فاضلة تمنح فرصة الاندماج الاجتماعي لفعلي ، ورغم هذا فقد حكم عليها ف كثير من الأحيان من خلال الانشطة الرياضية وتشبعت بالأراء من حولها ، فمنهم من يراها على أنها لعب وترفيه واستعادة للنشاط ، ومنهم من يراها أنها مضيعة للوقت ولا مجال حتى لإدراجها في النظام التربوي ، غير أن السنوات الأخيرة أولتها الدولة عناية في مستوى الطموحات المتوخاة وذلك بإعادة النظر في كثير من المناشير سواء المتعلقة بالإعفاءات أو المنشآت والوسائل ، وكذا ادراجها في الامتحانات الرسمية (شهادة البكالوريا ، شهادة التعليم المتوسط).

1- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

حين نقسم التربية البدنية نتحصل على كلمتين: التربية وتعني التعلم والتهديب والبدنية أي البدن كمقابل للعقل، وحين تضاف كلمة التربية الى كلمة البدنية نحصل على تعبير تربية بدنية والمقصود بها تلك العملية التي تتم عن ممارسة أوجه النشاط التي تنتمي وتصور جسم الانسان.

أو هي مجموعة تمارين منهجية موجهة للنمو المتزن للجسم، وبصفة غير مباشرة هي نمو الامكانية المعنوية والفكرية للفرد.(عدنان درويش جلول، امين انور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، 1994، صفحة 30)

ان الحديث أيضا غن مفهوم التربية البدنية والرياضية يؤدي بالضرورة عن الحديث عن التربية بصفة عامة باعتبارها جزء من المقررات الدراسية وتلتقي مع بقية المواد الأخرى لتحقيق جملة من الأهداف التربوية في الطور الثانوي فيعرفها بيوتشر putcher على أنها جزء متكامل من التربية العامة تهدف الى اعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحاصلات.

وذكر بيتر أرنولد petter arnold تعريفا للتربية البدنية على أنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب العقلية والاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي غير النشاط البدني المباشر. (الشحاة، 2007)

2- ماهية التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية:

هي عملية اكتشاف قدرة الجسم وما يستطيع الجسم القيام به وكيف يمكن اكسابه المهارات المختلفة.

ان التلاميذ يحبون الحركة ويحبون لتعلم ونحن نلاحظ ذلك وهم يلعبون في الشارع أو الملاعب لأن الحركة تمثل لهم المتعة والسعادة نتيجة الشعور بفعل شيء محدود ويقومون به ومن المهم والحيوي جدا أن تتاح الفرصة وليتعلم كيف يتحرك وليتحرك كيف يتعلم وعلينا كمسؤولين "مربين ومشرفين" أن نحبيب التلاميذ في التربية البدنية وبالتالي يتم من ذلك تنمية المهارات الحركية وتزداد لديهم الدراية بأنواع الحركات وكيفية أدائها بشكل سليم ، فوقت أداء الأنشطة الرياضية بالنسبة للتلاميذ يمثل عملا حقيقيا وليس الرؤية والاستمتاع فقط، ان التلاميذ عادة ما يحبون الجو الممتع وخاصة الأنشطة التي تتم في

الهواء الطلق بعيدا عن جدران الأقسام كما أن استخدام بعض المعدات والأدوات المساعدة يساعد على بعث المنافسة أثناء أداء الحركات المطلوبة عليك أنت كمدرب أو مربى ولأن هؤلاء مازالوا في سن مبكرة ، فعليك بحبهم ومساعدتهم للاسترجاع في الدروس التي نقوم بتعليمها لهم(عقابي، 2018، صفحة 55).

3-أهداف التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط:

تهدف التربية الرياضية والبدنية الى تكوين الأفراد تكوينا شاملا من النواحي الشعورية والسلوكية والاجتماعية والعقلية والبدنية، وتتجه التربية البدنية والرياضية نحو اتباع رغبات الفرد في البناء الطبيعي على أن يتميز النشاط بادراك الفرد لأغراضه، وأن يتناسب مع مرحلة نموه واحتياجاته وأن يشبع رغباته في جو صحي.(مهنا، 1985، صفحة 50)

تسعى التربية كمادة تعليمية في المرحلة المتوسط الى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه لابتدائي والمتوسط وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي الى بلورة شخصية التلميذ وصلها من حيث:

➤ الناحية البدنية:

- ✓ تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- ✓ تحسين المردود الفيسيولوجي.
- ✓ التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه.
- ✓ تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.
- ✓ التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- ✓ قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.
- ✓ تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- ✓ المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- ✓ الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.(منهاج مادة التربية البدنية والرياضية، 2006، صفحة 03)

➤ الناحية المعرفية:

- ✓ معرفة تركيبية جسم الانسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- ✓ معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الانسان.

- ✓ معرفة قواعد الاسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- ✓ معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- ✓ قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
- ✓ معرفة قوانين وتاريخ الالعاب الرياضية ووطنيا ودوليا.
- ✓ تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي.
- ✓ معرفة حدود مقدراته ومقدرة الغير.

➤ الناحية الاجتماعية:

- ✓ التحكم في نزواته والسيطرة عليها.
- ✓ تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- ✓ التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- ✓ روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
- ✓ التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.(منهاج مادة التربية البدنية والرياضية السنة الثانية من التعليم الثانوي ، 2006، صفحة 03)

4-تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

الحصة هي الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة وحصة التربية البدنية هي أيضا الشكل الأساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة ذلك بجانب الاشكال التنظيمية الأخرى التي يزاوّل فيها التلاميذ مثل الاعياد الرياضية والدورات الرياضية الخ، أما الحصة فيمكن أن نميزها بعدة خصائص فهي محددة زمنيا تبعا لقانون المدرسة، كما أنها جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج التي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة.

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمد أيضا الكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة الى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الانسان، وذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات والالعاب المختلفة: الجماعية والفردية والتي تتم تحت الاشراف التربوي للأساتذة الذين أعدوا لهذا الغرض.(ناهد، 2004، صفحة 61)

5-أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

أشارت عينات حمد أحمد فرج الى ما يلي:

ينبثق عن أهداف التربية البدنية والرياضية عدة أغراض التي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية الى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوي. (محمد عوض بسيوني وآخرون، 1992، صفحة 94)

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية كالاتي:

1- اللياقة البدنية: وهي تشكل أساسا للتربية البدنية تؤهل الفرد للاشتراك في الانشطة البدنية المختلفة وأيضا للتأهيل للحياة الكاملة وهي تعتمد في تطويرها على مرحلة النمو للفرد وقدراته

2- المهارات: تعتبر المهارات الحركية العنصر الرئيسي في التربية البدنية سواء كانت هذه المهارات أساسية لازمة لحياة الانسان أو كانت مهارات تتعلق بأدائه لأنشطة رياضية مختلفة والتي يستمتع الشخص من خلالها بممارسة هذه الالعاب ومن بينها امتلاك القدرة على الاشتراك في مختلف الأنشطة الرياضية، اكتساب بعض الخبرات ومدى استفادة التلميذ من هذه المهارات في حياته العامة ويبدأ تعليم هذه المهارات في مرحلة معينة وصولا الى هدف نهائي يجب الوصول اليه.

3- المعارف: هنا يخاطب المعلم عقل التلميذ وليس بدنه فقط، فالتربية البدنية تهدف الى تنمية كافة الجوانب وعليه يجب أن يحتوي الدرس على معارف تشمل: معرفة ميكانيكيته ووظائفه، معارف متعلقة بالنواحي التاريخية، والتراث الرياضي.

4- الاتجاهات: ويهدف الى:

- تنمية الفهم الواعي لأهمية النشاط الرياضي وأثره في رفع مستوى اللياقة البدنية.
- إدراك أهمية النشاط الرياضي كوسيلة نافعة لشغل أوقات الفراغ، والاستمتاع به للتخلص من التعب الناجم عن العمل.
- إدراك أهمية النشاط الرياضي كعلاج لكثير من مشكلات العصر الحديث وقيمة الرياضة كرسالة سلام بين الشعوب.
- الاتجاه الايجابي للشخص نحو العناية بالصحة والامان وبوقاية نفسه من الأمراض الناجمة عن التدخين، المنشطات، المخدرات.

5- الجوانب النفسية ومن أهمها:

- زيادة دافعية التلاميذ نحو الممارسة الرياضية.
- تنمية روح الكفاح وعدم اليأس مهما كانت المواقف والنتائج.
- الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.
- ضبط الانفعالات والتمسك بالروح الرياضية وعد الخروج عن اطارها.

6- الجوانب الاجتماعية: ومن هذه الصفات:

التعاون مع الآخرين: احترام مشاعر الآخرين، تقدير ظروف الغير، اكتساب مهارات يمكن توظيفها في حياتهم اليومية في أوقات فراغهم، احترام القانون والنظام.

كل هذه الاغراض السابق ذكرها يجب على المعلم أن يحققها ويحرص على غرسها في نفوس التلاميذ حتى يمكن الحكم عليه أنه ساهم بقسط وافر في وضع أسس متينة لشخصية الطفل من خلال التنمية الشاملة لمختلف جوانبه. (عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العال بدوي، 2006، الصفحات 102-106)

6- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تحددت فوائد وواجبات حصة لتربية البدنية والرياضية في النقاط التالية :

- المساهمة في الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية كيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل: القفز والرمي، الوثب.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة الخ
- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
- اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية والبدنية وأحوالها الفسيولوجية والبيولوجية والبيوميكانيكية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.
- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو الممارسة للنشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية. (محمد عوض بسيوني وآخرون، 1992، صفحة 96)

7- أبعاد حصة التربية البدنية والرياضية:

كما تساهم المادة في تنمية الكفاءات المناسبة للأبعاد التربوية في إطار التكوين الشامل:

1. **بعد المواطنة:** عناصره التنموية هي البعد الوطني العالمي، البعد الديمقراطي، والهدف منها تكوين المواطن الصالح النزيه والمحب لوطنه والمتفتح على العالم والاحساس بالانتماء الاجتماعي.
2. **البعد الاجتماعي:** تكمن عناصره التنموية في التربية البدنية والبيئية، التربية السكانية والتنموية والاستهلاكية، التربية الصحية والوقائية، الهدف منها توظيف المعارف من خلال المواد التعليمية المقترحة على التلميذ.
3. **البعد الخلقى:** تكمن عناصر التنموية في حسن تعامله مع المحيط والافراد، والتحكم في الانفعالات أثناء المواجهة، حسن التعرف في المواقف الصعبة، دعم الادوار الايجابية لفائدة الجماعة والهدف منها تنمية القدرات والاندماج والانتماء الاجتماعي.

8- بناء حصة التربية البدنية والرياضية :

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة والمرتببة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة الى 03 أجزاء: الجزء التحضيري، لجزء الرئيسي، الجزء الختامي.

أ- **الجزء التحضيري:** في هذا القسم يتبع الاستاذ ثلاثة مراحل قبل الدخول بالتلاميذ الى القسم الرئيسي، فالمرحلة الاولى مرحلة اعداد التلاميذ تربويا، اذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس، الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول الى الملعب، والمرحلة الثانية هي مرحلة الاحماء، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعدادا للنشاط المبرمج من الاصابات المفاجئة وعليه وجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي.

في حالة استخدام تدريبات الاعداد البدني في لجزء التحضيري بالحصة يراعى ما يلي:

- ✓ أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.
- ✓ أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ.
- ✓ ان يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في التدريبات.
- ✓ أن تتضمن المكونات البدنية التالية: القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي، الرشاقة، المرونة، القدرة، السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.

✓ أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، وأن تؤدي والتلاميذ في حالة انتشار حر في الملعب، وليس على هيئة تشكيلات.

ب- الجزء الرئيسي: في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي يتم تحديدها مسبقاً ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع لحصص، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف، فمثلاً تنمية القدرات الحركية وتعليم تكنيك رياضي أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية، كما يشتمل هذا الجزء على قسمين:

1- النشاط التعليمي: يقوم هذا القسم على المهارات والخبرات التي تعلمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية، وهي تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المتعلمة "بالشرح والتوضيح"، وبعد الشرح والعرض والايضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا في مجموعات أو على مجموعة واحدة، ويجب على الأستاذ الالتزام بالنقاط التالية:

- ✓ متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحاً الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.
- ✓ تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.
- ✓ يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ.
- ✓ يوضح الأستاذ الطريقة الصحيحة وذلك بالاستعانة بأحسن التلاميذ أو تكون المساعدة دورية إذا كانت الحركة بسيطة وليست خطيرة.

ان النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للأستاذ أن يستعين بها ويستعملها لصالح التلاميذ وذلك من خلال:

- ✓ السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الامكانيات المحدودة.
 - ✓ السماح للتلاميذ بالأداء الصحيح للمهارات، واعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.
- 2- النشاط التطبيقي: ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم بالاستخدام الواعي للواقع العملي، ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى، والألعاب الجماعية ككرة القدم، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ والفرق حسب الظروف.

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثاً ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ ويصاحب هذا النشاط اتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب التربوي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة، وهذا بالإضافة الى اتباع قواعد الأمن والسلامة.

ج- الجزء الختامي: يهدف هذا القسم الى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية واعادتها بقدر الامكان الى ما كانت عليه سابقا، ويتضمن هذا الجزء تمارين التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمارين التنفس والاسترخاء وبعض الالعب الترويجية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الاستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير الى الجوانب الايجابية والسلبية والاطء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعارا للفصل أو نصيحة ختامية.

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية، اذ كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب التهئة والاسترخاء، أما إذا كانت في نهاية لدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريع تثير وتشد انتباه التلميذ. (مزيان، 2020، صفحة 52، 53، 54)

9- أنماط حصة التربية البدنية والرياضية:

يتحدد درس أو حصة التربية البدنية والرياضية تبعا للهدف الرئيس الذي يسعى اليه لتحقيقه وله عدة أنماط منها:

- الحصة تهدف الى تنمية شخصية التلميذات والتلاميذ بصفة عامة.
- الحصة تهدف باكتساب المهارات الحركية وتطوير مستوى الأداء تبعا لاتجاهات التلميذات.
- الحصة تهدف الى قياس المستوى الذي وصل اليه التلميذ أو التلميذة تبعا لاتجاهاتهم.
- الحصة تهدف الى تقويم سلوك التلميذات والتلاميذ. (خطايب، 1997، صفحة 140)

10- صفات حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضية شروط يجب توفرها من أجل نجاحها وأهمها:

- أن يكون للحصة هدف معروف وواضح يعمل على تحقيقه.
- أن يتماشى الدرس مع لعوامل الصحية ويتمثل في:
 - ✓ نظافة ساحة الملعب.
 - ✓ مراعاة العوامل المناخية.
 - ✓ قدرات التلاميذ وفتراتهم العمرية.
- الاهتمام بالجانب النفسي التربوي من حيث:

- ✓ اوجه النشاط الشيقة والمناسبة لسن التلاميذ.
- ✓ دراسة لسن التلاميذ النشاط المقدم.
- ✓ التعاون في المنافسة والروح القتالية.
- مراعاة القيم السلوكية الاجتماعية والاخلاقية.
- ❖ أن يتناسب النشاط مع امكانية الدراسة من حيث المساحة وتوفر الأجهزة والأدوات ويجب مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ الدرس:
 - ✓ ان يكون الجزء الأول من الدرس منشطا وجذابا للتلاميذ.
 - ✓ عدم اضاءة الوقت من الدرس.
 - ✓ أن يسود النظام والطاعة والالتزام بالضوابط.
 - ✓ أن تكون أجزاء الدرس متسلسلة ومرتبطة ومتساعدة في الجهد والشدة. العناية بالأجهزة والادوات وحفظها في أماكن مخصصة.
 - ✓ أن تشمل النشاطات والفعاليات جميع أجزاء الجسم.(وزارة التربية الوطنية ، 2006 ، صفحة 94 ،

(95)

12-دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا اتعدد الانشطة الرياضية ومجالاته والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحث للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها الى قسمين:

1-دوافع مباشرة:

- الاحساس بالرضا والاشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة.
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية.

2-دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة.
- الاحساس بضرورة الدفاع عن النفس، انقباض الوزن الزائد.
- الوعي بالشعور الاجتماعي اذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي.

➤ تحقيق النمو العقلي (thomas, 1993, p. 277).

13- أهمية التربية الرياضية والبدنية للمراهق:

ان التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة وميدان يهدف الى تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع النشاطات البدنية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقيق اختياراتهم البدنية والرياضية، التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، زيادة الانسجام في كل مايقوم به التلاميذ من حركات ، وهذا من الناحية البيولوجية ، اذن فممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم وسلوك التلميذ من الناحية الفسيولوجية وكذلك الاجتماعية والنفسية فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ (مهني، 1987، صفحة 167).

ان التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة في تكوين المراهق وشخصيته، حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية، التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة وتجعله يحصل على القيم التي قد لا يكتسبها في المنزل، تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية ويأتي برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني وعموما فان ممارسة حصة بدنية رياضية واحدة اسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة والكفاءات البدنية.

تعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة ترويح عن النفس للمراهق حيث تهيئ له نوع من التعويض النفسي والبدني وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه، التي تتصف بالاضطرابات والاندفاع، وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة تخدم أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته.(اسعد، 1977، صفحة 225)

14- نصائح لكل مربى كيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة ومراحل النمو فيها والوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

- دراسة ميول ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- الاكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق وتربي استقلاله وتكسبه ذاته.
- يجب تنمية وعي الافراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.

- يجب اعطاء المراهق جانب من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات واشعاره بأنه موضع ثقة.
- يجب منح المراهق فرصة للإفصاح عن آرائه وعدم رفض النصائح عليه.
- اعطائه الحرية لتصحيح أخطائه بنفسه بقدر الامكان لان لجوء المربي الى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضية يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق وجعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية والاجتماعية والتي قد تعرقل هذا النمو. (احمد، 1996، صفحة 184)

خلاصة

ان تخطيط وتنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية يمر بعدة مراحل وبعده خطوات، بحيث أن حصة التربية البدنية والرياضية على غرار مختلف الحصص المدرسية تحتاج لشخص ذو رصيد علمي وكفاءة مهنية، فهي مجرد وعاء زمني يخضع له التلميذ ليكتسب معلومات وخبرات جديدة ومهارات ضرورية ومفيدة.

فمن خلال العرض التحليلي للتربية البدنية والرياضية، يتضح لنا أن هذه الأخيرة هي جزء بالغ الأهمية من التربية العامة، كما تعتبر جوهر العملية التربوية، فبدونها لا يمكننا تنمية وتطوير الاتجاهات ومختلف الجوانب المتعلقة بالشخصية الرياضية، لذلك يجب الاهتمام بها واعطائه القدر الكافي من العناية والحرص قصد تحقيق عملية التفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية، كما أن لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية بالغة في حياة الفرد ، كونها الوسيط في العملية التربوية والتعليمية، لأنها تخاطب الجسم والعقل مع الجانب النفسي للإنسان.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الأسس المنهجية للدراسة

الميدانية

تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها "

أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية: وبالتالي الوقوف على أهم النقاط التي من مفادها التقليل من الأخطاء. واستغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقاً من المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى إتقان الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- المنهج المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيقه".

يعرفه عمار بوحوش على أنه "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة"، ولتصويرها كميًا وهذا عن طريق جمع المعلومات المتقنة من المشكلة ومن ثمة القيام بتصنيفها وتحليل إخضاعها للدراسة العميقة. (عمار، 1955، صفحة 45)

أما رابح تركي فيعرفه على أنه "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهره منالظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقاتبين عناصرها"(رابح، 1984، صفحة 46)

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في "الوعي القوامي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال حصة التربية البدنية والرياضية".

يملي علينا اختيار **المنهج الوصفي** الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية ومن أحسن طرق البحث.

ويعرف المنهج الوصفي على أنه "عبارة عن عملية تحليلية لجمع القضايا الحيوية إذ يفضلها يمكن الوقوف على الظروف المحيطة بالموضوع الذي نرغب في دراسته والتعرف على الجوانب التي هي في حاجة إلى تغيير وتقييم شامل فهو في مجمله أداة لتوضيح الطبيعة الحقيقية للمشكلة أو الأوضاع الاجتماعية، وتحليل تلك الأوضاع والوقوف على الظروف المحيطة بها أو الأسباب الدافعة إلى ظهورها". (بوحوش، 1995، صفحة 46)

كما يرى محمد شفيق أن المنهج الوصفي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المتقنة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (محمد ش.، 1985، صفحة 55)

فالمنهج الوصفي هو: "طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (ذنينات، 1955، صفحة 81)

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من صلاحيتها ودقتها ووضوحها. (محمد، 1955، صفحة 52)

فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة و وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها مايلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
- التأكد من صلاحية أداة البحث (المقياس) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:
 - ✓ وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.
 - ✓ التأكد من وضوح التعليمات.
 - ✓ سهولة ووضوح الأسئلة
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية ، وبالتالي تقادي الصعوبات والعراقيل التي منشأها أن تواجهنا.
- ولهذا قمنا بمعرفة عينة بحثنا، حيث تم ذلك من خلال الاحتكاك بمجتمع بحثنا اثناء دراستنا في معظم متوسطات ولاية بسكرة.

3- أدوات البحث:

3-1- جمع المعلومات و كيفية تطبيقها:

إن حصولنا على المعلومات الكافية و البيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال اتمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

➤ طريقة الاستبيان:

يعرف محمد حسن علاوي أن الاستبيان هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة و من بين وسائل

هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهة والوقت كما أنها تساهم الحصول على عينات من البيانات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (راتب، 1999، صفحة 55)

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمحنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

والأسئلة هي استجابة للمحاور و بالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات. وتضمن الاستبيان 24 سؤالاً، يجب عليها بعلامة (x) داخل الخانة المختارة، وهي موجه إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها.

➤ توزيع الأسئلة في الاستبيان:

وكان توزيع الأسئلة في الاستبيان حسب كل فرضية كالتالي:

المحور الأول- الفرضية الأولى:

من السؤال 01السؤال 08

المحور الثاني-الفرضية الثانية:

من السؤال 09 الى السؤال 16

المحور الثالث-الفرضية الثالثة:

من السؤال 17 الى السؤال 24

4-ضبط متغيرات الدراسة:

4-1-تعريف المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: الوعي القوامي.

4-2- تعريف المتغير التابع:

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (زرزواتي، 2007، صفحة 78)

تحديد المتغير التابع: تلاميذ المرحلة المتوسطة.

5- مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى. (رضوان ع.، 2000، صفحة 79)

يتكون مجتمع البحث في دراستنا من 100 تلميذ وتلميذة من مختلف متوسطات ولاية بسكرة.

6- عينة البحث:

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، حيث عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً.

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي" أشخاص" والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءاً من مجتمع الدراسة تلاميذ المرحلة المتوسطة.

حرصاً منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية، أي أننا لم نخص العينة بأية خصائص أو مميزات وذلك لسببين:

- العينة العشوائية تعطي فرص متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تميز أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها البحث.
 - اختيار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات.
- وقد احتوى بحثنا على عينة تمثلت في 100 تلميذ وتلميذة من مختلف متوسطات ولاية بسكرة.

7-مجالات البحث:

7-1-المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على تلاميذ المرحلة المتوسطة لولاية بسكرة..

7-2-المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر جانفي 2022 عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على الطلبة خلال الفترة الممتدة ما بين 03 افريل 2022 إلى غاية 19 افريل 2022.

8-الطريقة الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق و تحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي ، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام وتمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

أ. اختبار كا تربيع:

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$\text{كا}^2 = \text{مجموع} [(\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2 / \text{التكرارات المتوقعة}]$$

أ. معامل الارتباط البسيط لبيرسون:

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س، ص) ويرمز له ب (r) ويحتسب وفق القانون التالي:

$$R = \frac{(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 - \sum(y-\bar{y})^2}}$$

R:معامل الارتباط البسيط لبيرسون. \bar{X} : المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X:قيم المجموعة 01.

\bar{y} : قيم المجموعة 02. \bar{y} : المتوسط الحسابي للمجموعة 02.

9- شروط قياس الأداة العلمية:

الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قام الباحثان بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 15 تلميذ والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم تم توزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

الصدق:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (01) يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم (01): يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم

معامل الصدق	معامل الثبات	الصدق والثبات محاور الاستبيان
0.93	0.86	المحور الأول
0.92	0.84	المحور الثاني
0.93	0.87	المحور الثالث
0.92	0.85	الاستبيان ككل

من خلال رقم 01 نلاحظ أن الاستبيان المستخدم يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين 0.86 و0.87، فيما تراوحت قيمة معامل الصدق الذاتي بين 0.92 و0.93.

الموضوعية: ان الاستبيان المستخدم في هذه الدراسة سهل ومتفق عليه من طرف اغلب المحكمين واغلب المختصين في هذا المجال كما انه مطبق في اغلب الدراسات المشابهة، ومن خلال ما سبق نستخلص ان الاستبيان الذي طبقناه يتميز بصدق وثبات عال وموضوعية كبيرة مما يجعله مناسباً ومحققاً لأهداف البحث.

خلاصة

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة و مفيدة لابد لها وأن تتوفر لدي الباحثين اللذان يقومان بها منهجية علمية معينة و مناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولابد له أن تتوفر لديهما أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان وغيرها. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح لهما بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحثين والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة و خالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الخامس

عرض و تحليل النتائج

تمهيد

بعد دراستنا للجانب النظري وتحديد منهجية البحث ووسائله نحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات موضوع البحث، وذلك بالدراسة الميدانية حتى تكون للنتائج المحصل عليها المنهجية العلمية وهذا بتحليل نتائج المقارنات المتمحورة أساساً على الفرضيات التي قمنا بتحديدنا، وكان الغرض من ذلك وضع تمهيد لما سوف يتم التطرق إليه لاحقاً حيث يمدنا تحليل خصائص بعض العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد جمع كل الاستثمارات الموزعة على التلاميذ وترجمة النتائج المتحصل عليها بتفريغها فيجد أول إحصائياً، كما سنقوم بعد المعالجة الإحصائية لهذه المعطيات بإتباع طريقة تحليل ومناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات إلى أن نصل للاستنتاج العام لهذه الدراسة للخروج بخاتمة البحث مع بعض الاقتراحات التي نراها مناسبة لخدمة الهدف من هذه الدراسة.

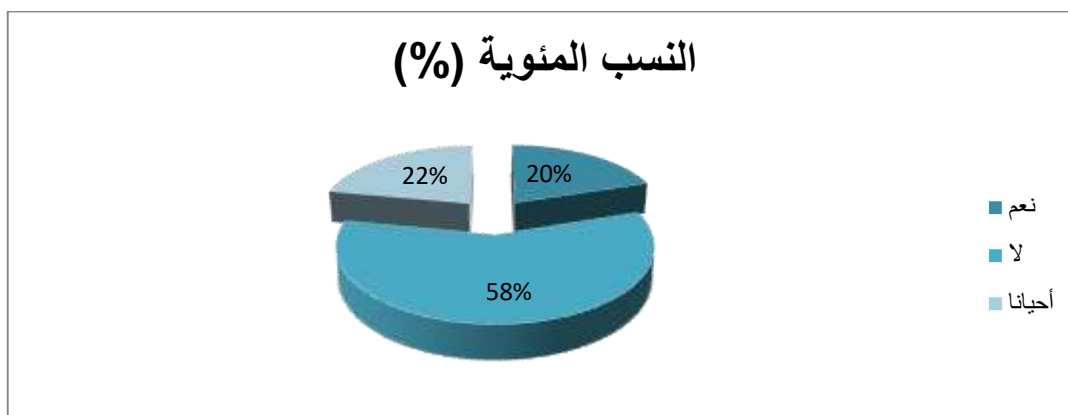
1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول: توجد بعض الانحرافات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة اثناء ممارستهم للنشاط خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

العبارة الأولى: ترى ان جسمك واجسام زملائك يكون بشكل مختلف.

جدول رقم 02 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الأولى

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	27.44	20	20	نعم
					58	58	لا
					22	22	أحياناً
					100	100	المجموع



شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01

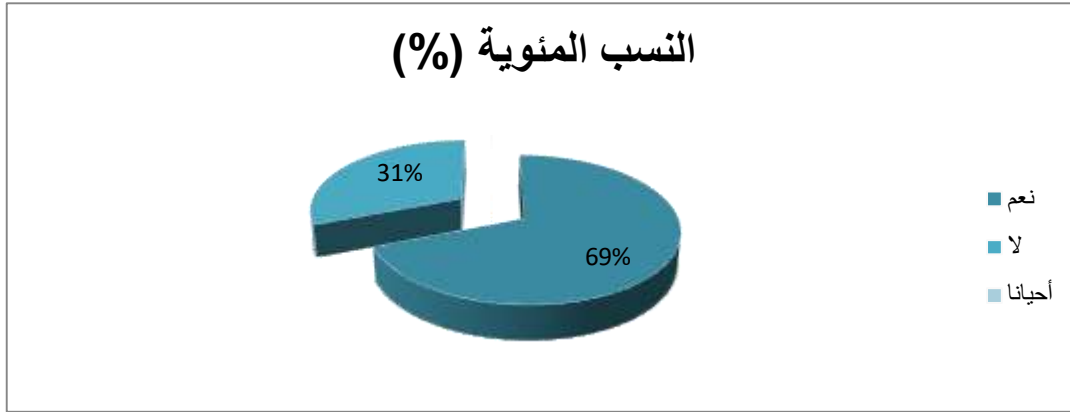
من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 58% لا يرون أن جسمهم وأجسام زملائهم يكونون بشكل مختلف، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 20% يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 27.44 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يرون أن جسمهم وأجسام زملائهم يكونون بشكل مختلف.

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

العبرة الثانية: عند وقوفك معتدلاً تشعر أنك منتصب وجسمك مستقيم وعمودي على الأرض.

جدول رقم 03: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الثانية

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
نعم	69	71.66	5.99	0.05	02	دال
لا	31					
أحياناً	00					
المجموع	100					



شكل رقم 02: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 02

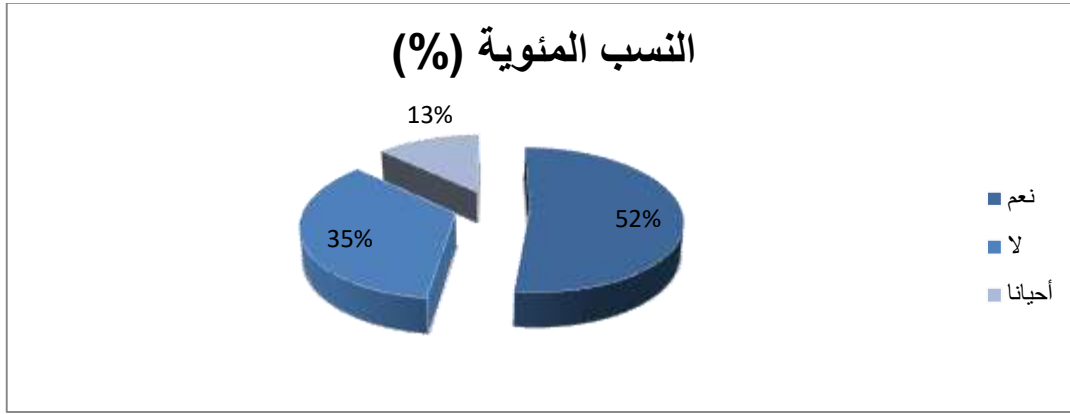
من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 69% يشعرون أن جسمهم منتصب وعمودي على الأرض عند وقوفهم معتدلين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 31% لا يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 71.66 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يشعرون أن جسمهم منتصب وعمودي على الأرض عند وقوفهم معتدلين.

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

العبرة الثالثة: عندما تجري أنت واصدقائك في حصة التربية البدنية والرياضية تلاحظ انحناءات في الظهر.

جدول رقم 04: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الثالثة

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
نعم	52	22.94	5.99	0.05	02	دال
لا	35					
أحيانا	13					
المجموع	100					



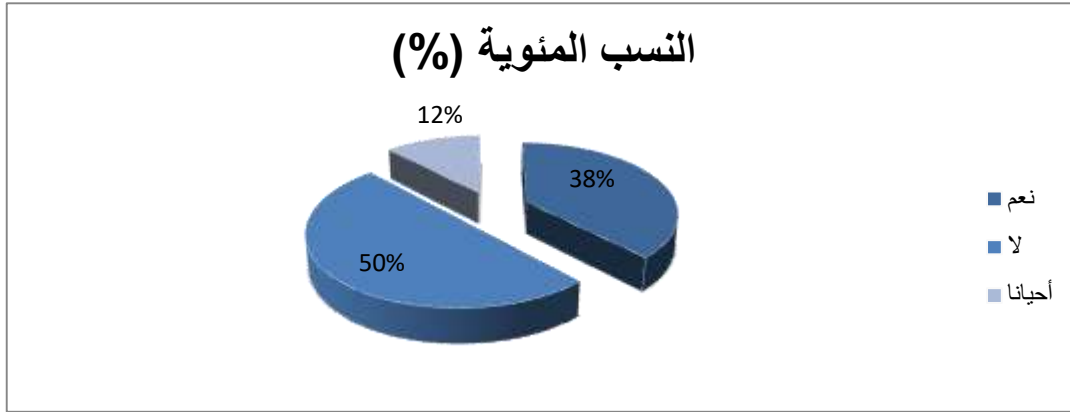
شكل رقم 03: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 03

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 52% يلاحظون انحناءات في الظهر عندما يجرون مع أصدقائهم في حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13% يلاحظون ذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 22.94 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يلاحظون انحناءات في الظهر عندما يجرون مع أصدقائهم في حصة التربية البدنية والرياضية.

العبرة الرابعة: تلاحظ تقوس في الأطراف السفلية لزملائك في حصة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم 05: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الرابعة

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
					38	38	نعم
دال	02	0.05	5.99	22.64	50	50	لا
					12	12	أحيانا
					100	100	المجموع



شكل رقم 04: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 04

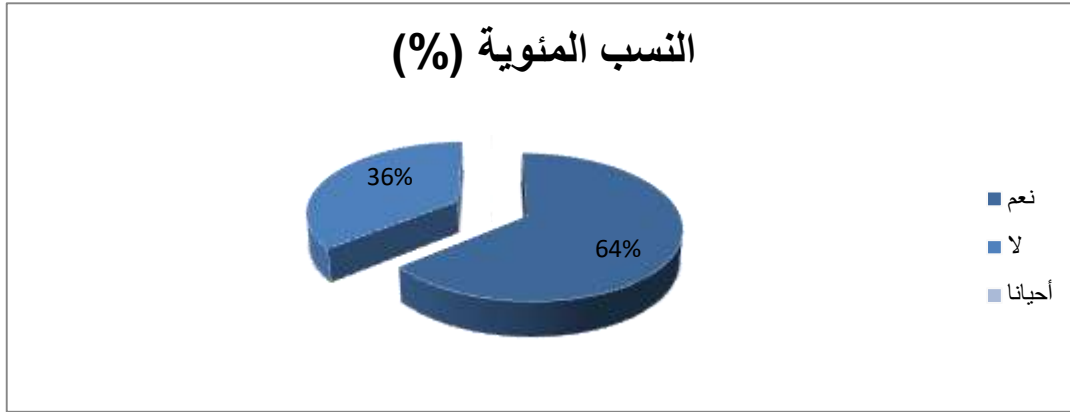
من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 50% لا يلاحظون تقوسا في الأطراف السفلية لزملائهم في حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 12% يلاحظون ذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 22.64 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يلاحظون تقوسا في الأطراف السفلية لزملائهم في حصة التربية البدنية والرياضية.

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

العبرة الخامسة: ترى جسم صديقك متناسق عندما يجري في حصة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم 06: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الخامسة

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
					64	64	نعم
					36	36	لا
					00	00	أحيانا
					100	100	المجموع



شكل رقم 05: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 05

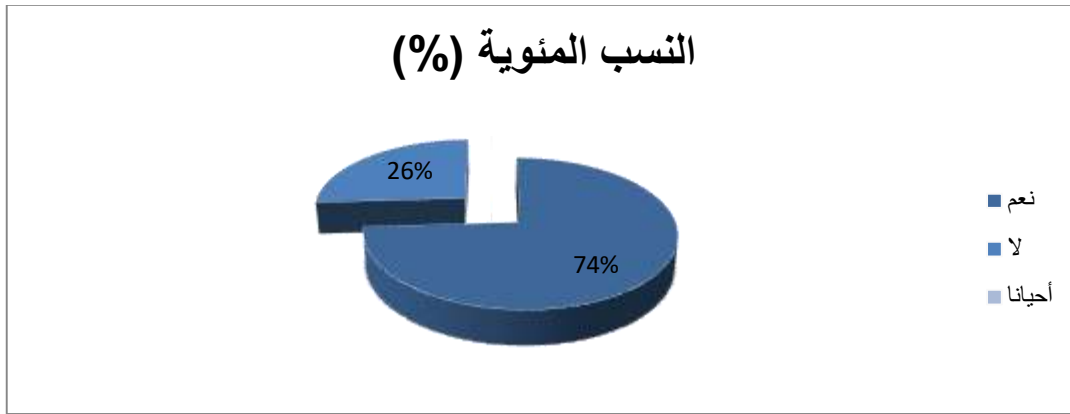
من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 64% يرون أن أجسام أصدقائهم متناسقة عندما يجررون في حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 36% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 61.76 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن أجسام أصدقائهم متناسقة عندما يجررون في حصة التربية البدنية والرياضية.

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

العبرة السادسة: من الأسباب التي تؤدي الى حدوث الانحرافات القوامية هي عدم ممارسة الرياضة بشكل سليم.

جدول رقم 07: يبين التحليل الإحصائي للعبرة السادسة

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
74	74	84.56	5.99	0.05	02	دال
26	26					
00	00					
100	100					



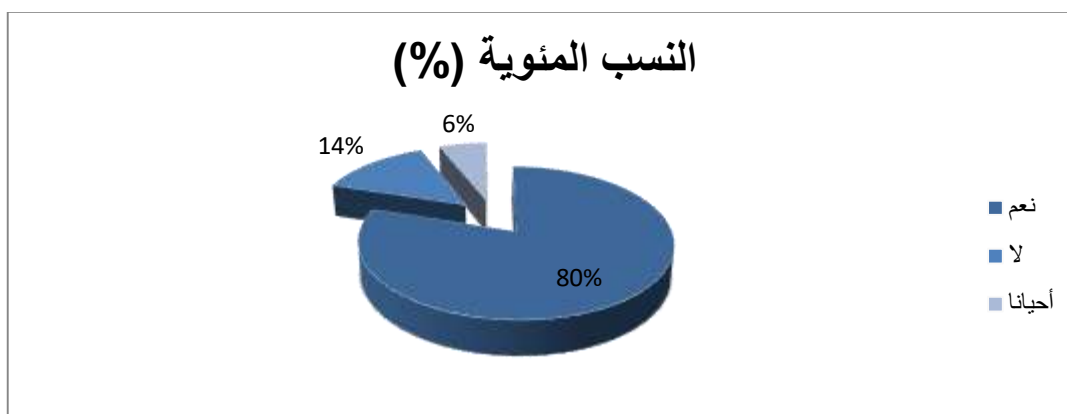
شكل رقم 06: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 06

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 74% يرون أن من الأسباب التي تؤدي الى حدوث الانحرافات القوامية هي عدم ممارسة الرياضة بشكل سليم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 26% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 84.56 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن من الأسباب التي تؤدي الى حدوث الانحرافات القوامية هي عدم ممارسة الرياضة بشكل سليم.

العبرة السابعة: القوام المنحرف "الغير معتدل" يعني وجود شكل غير طبيعي في أي جزء من أجزاء الجسم.

جدول رقم 08: يبين التحليل الإحصائي للعبرة السابعة

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
80	80	98.96	5.99	0.05	02	دال
14	14					
06	06					
100	100					



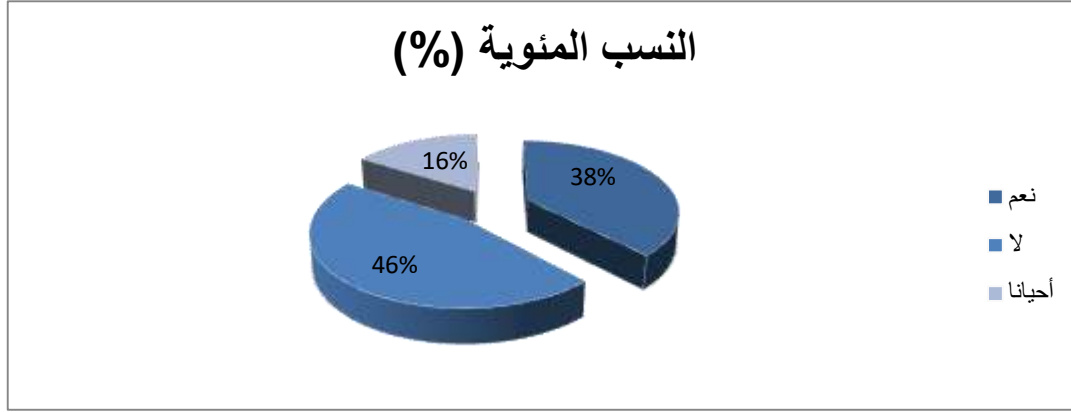
شكل رقم 07: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 07

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 80% يرون أن القوام المنحرف يعني وجود شكل غير طبيعي في أي جزء من أجزاء الجسم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 06% يرون أنه يعني ذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 98.96 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن القوام المنحرف يعني وجود شكل غير طبيعي في أي جزء من أجزاء الجسم.

العبارة الثامنة: ترى ان زميلك يكون شكل جسمه غير معتدل بين الجزء السفلي والعلوي.

جدول رقم 09: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
					38	38	نعم
دال	02	0.05	5.99	14.48	46	46	لا
					16	16	أحيانا
					100	100	المجموع



شكل رقم 08: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 08

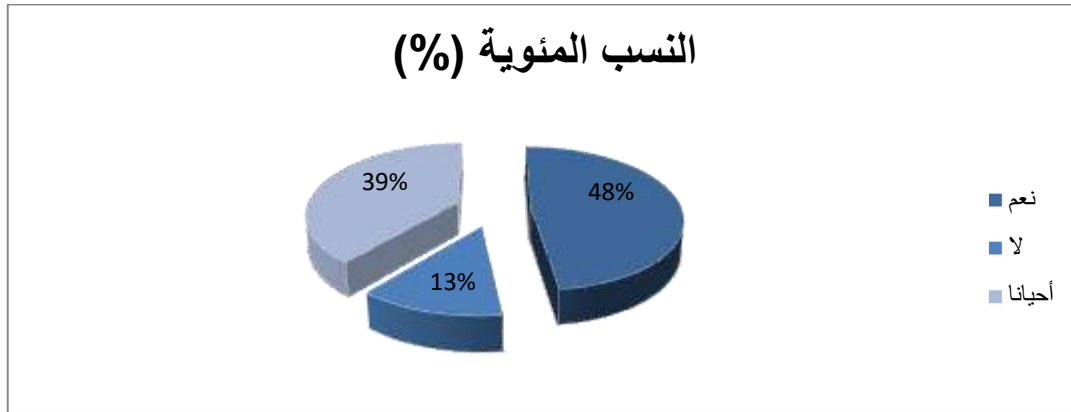
من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 46% لا يرون أن زملاءهم يكون شكل جسمهم غير معتدل بين الجزء السفلي والعلوي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 16% يرون ذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 14.48 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يرون أن زملاءهم يكون شكل جسمهم غير معتدل بين الجزء السفلي والعلوي.

1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني: يستطيع التلميذ التمييز بين القوام السليم والقوام المنحرف خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

العبرة التاسعة: يمكنك معرفة التلميذ الذي يعاني من انحرافات قوامية على مستوى جسمه في حصة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم 10: يبين التحليل الإحصائي للعبرة التاسعة

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
48	48	19.82	5.99	0.05	02	دال
13	13					
39	39					
100	100					



شكل رقم 09: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 09

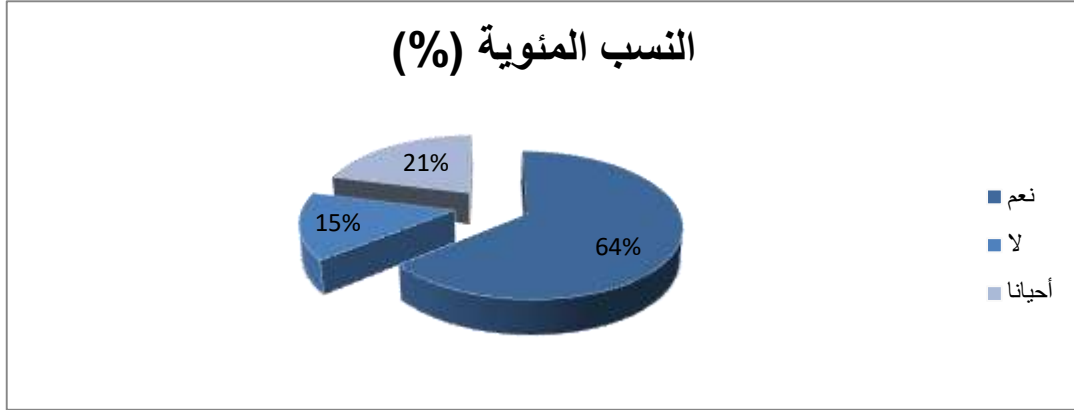
من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 48% يمكنهم معرفة التلميذ الذي يعاني من انحرافات قوامية على مستوى جسمه في حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13% لا يمكنهم ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 19.82 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يمكنهم معرفة التلميذ الذي يعاني من انحرافات قوامية على مستوى جسمه في حصة التربية البدنية والرياضية.

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

العبارة العاشرة: تستطيع التعرف على القوام السليم لزملائك في الحصة.

جدول رقم 11: يبين التحليل الإحصائي للعبارة العاشرة

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
					64	64	نعم
					15	15	لا
					21	21	أحياناً
					100	100	المجموع



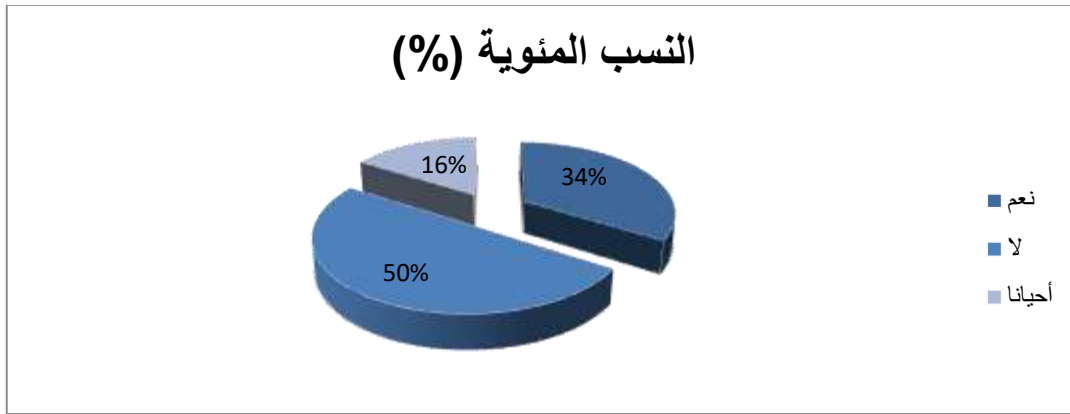
شكل رقم 10: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 10

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 64% يستطيعون التعرف على القوام السليم لزملائهم في الحصة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 15% لا يستطيعون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 42.86 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يستطيعون التعرف على القوام السليم لزملائهم في الحصة.

العبارة الحادية عشر: ترى ان زميلك في الدراسة يعاني من انحراف واضح في الظهر حيث انه يميل الى الامام.

جدول رقم 12: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الحادية عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
34	34	17.36	5.99	0.05	02	دال
50	50					
16	16					
100	100					



شكل رقم 11: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 11

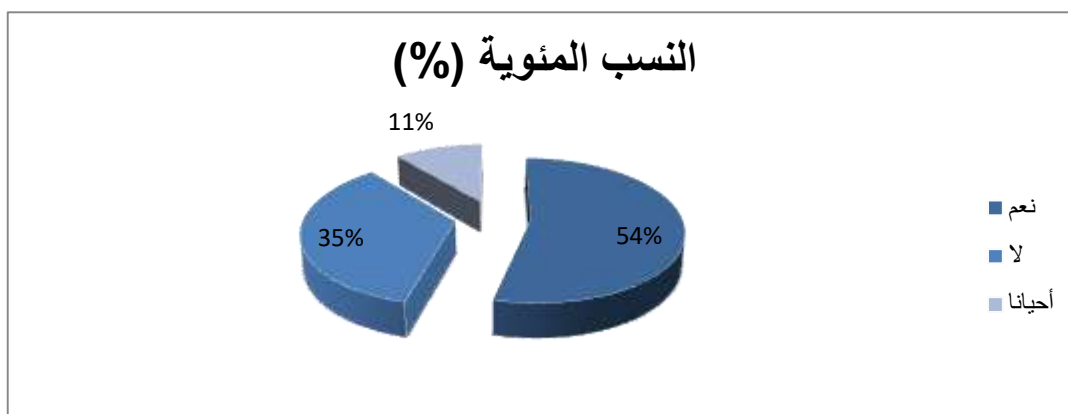
من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 50% لا يرون أن أحد زملائهم في الدراسة يعاني من انحراف واضح في الظهر حيث انه يميل الى الامام، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 16% يرون ذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 17.36 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يرون أن أحد زملائهم في الدراسة يعاني من انحراف واضح في الظهر حيث انه يميل الى الامام.

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

العبارة الثانية عشر: تلاحظ ان عضلاتك او عضلات احد زملائك ضعيفة.

جدول رقم 13: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية عشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
					54	54	نعم
دال	02	0.05	5.99	27.86	35	35	لا
					11	11	أحيانا
					100	100	المجموع



شكل رقم 12: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 12

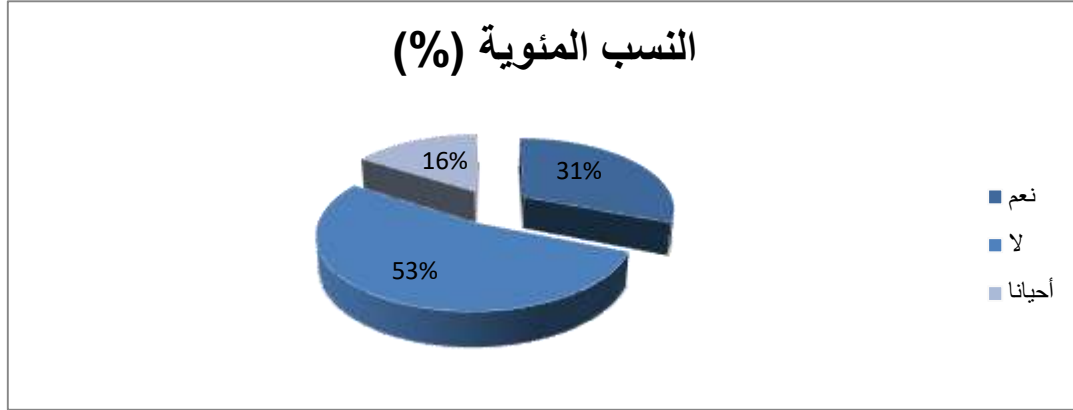
من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 54% يلاحظون أن عضلاتهم او عضلات أحد زملائهم ضعيفة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 11% يلاحظون ذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 27.86 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يلاحظون أن عضلاتهم او عضلات أحد زملائهم ضعيفة.

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

العبرة الثالثة عشر: القوام المعتدل والجيد لزميلك هو ان يكون عموديا ومتوازنا.

جدول رقم 14: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الثالثة عشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
					31	31	نعم
					53	53	لا
					16	16	أحيانا
					100	100	المجموع



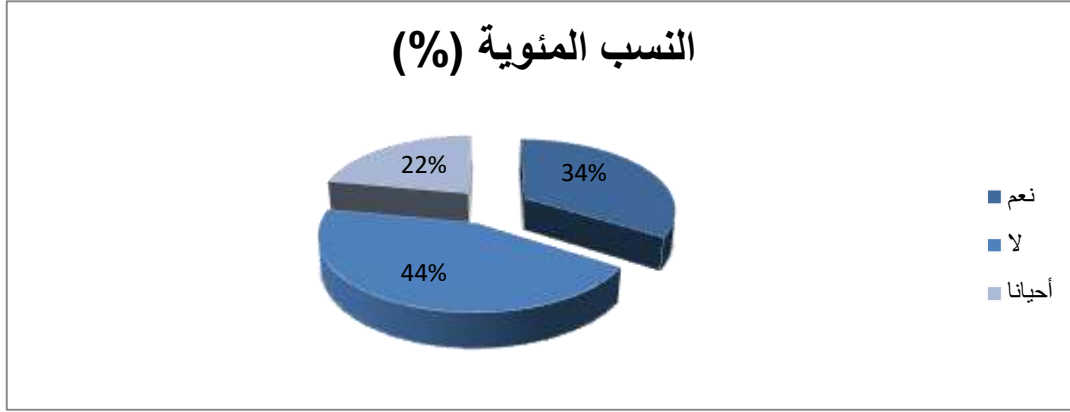
شكل رقم 13: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 13

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 53% يرون أن القوام المعتدل والجيد لزملائهم ليس بالضرورة ان يكون عموديا ومتوازنا، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 16% يرون انه من الضروري أن يكون كذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 20.78 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن القوام المعتدل والجيد لزملائهم ليس بالضرورة ان يكون عموديا ومتوازنا.

العبرة الرابعة عشر: يوجد تشوهات واضحة وشائعة في قوام التلاميذ معي في المتوسطة.

جدول رقم 15: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الرابعة عشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
					34	34	نعم
دال	02	0.05	5.99	7.28	44	44	لا
					22	22	أحيانا
					100	100	المجموع



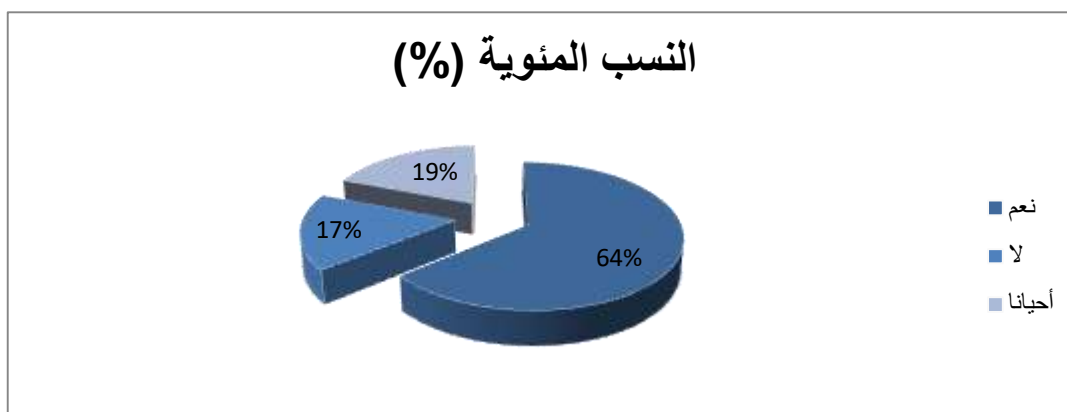
شكل رقم 14: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 14

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 44% يرون أنه لا توجد تشوهات واضحة وشائعة في قوام التلاميذ معهم في المتوسطة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 22% يلاحظون ذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 7.28 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أنه لا توجد تشوهات واضحة وشائعة في قوام التلاميذ معهم في المتوسطة.

العبرة الخامسة عشر: تساهم ممارسة الرياضة في التعرف على الانحرافات القوامية لكل تلميذ.

جدول رقم 16: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الخامسة عشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
					64	64	نعم
دال	02	0.05	5.99	42.38	17	17	لا
					19	19	أحيانا
					100	100	المجموع



شكل رقم 15: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 15

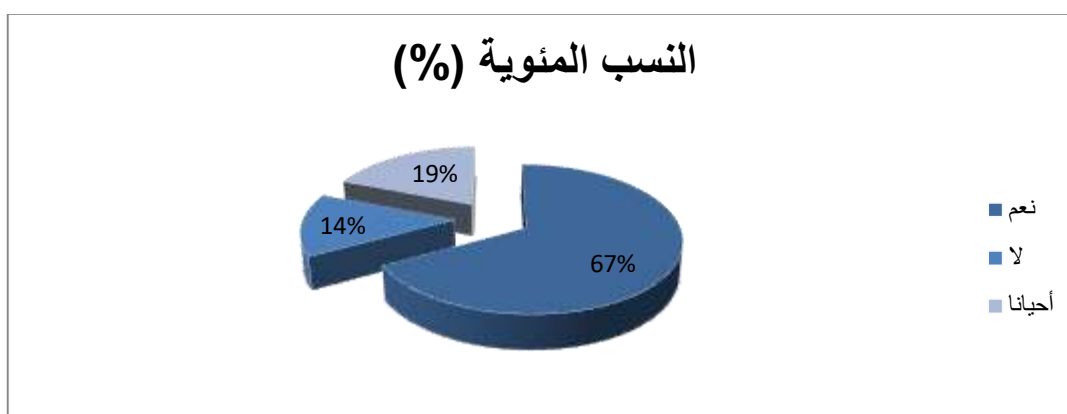
من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 64% يرون أن ممارسة الرياضة تساهم في التعرف على الانحرافات القوامية لكل تلميذ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 17% لا يرون أنها تساهم في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 42.38 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن ممارسة الرياضة تساهم في التعرف على الانحرافات القوامية لكل تلميذ.

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

العبارة السادسة عشر: تستطيع التعرف على القوام المنحرف لزملائك في حصة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم 17: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
67	67	51.38	5.99	0.05	02	دال
14	14					
19	19					
100	100					



شكل رقم 16: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 16

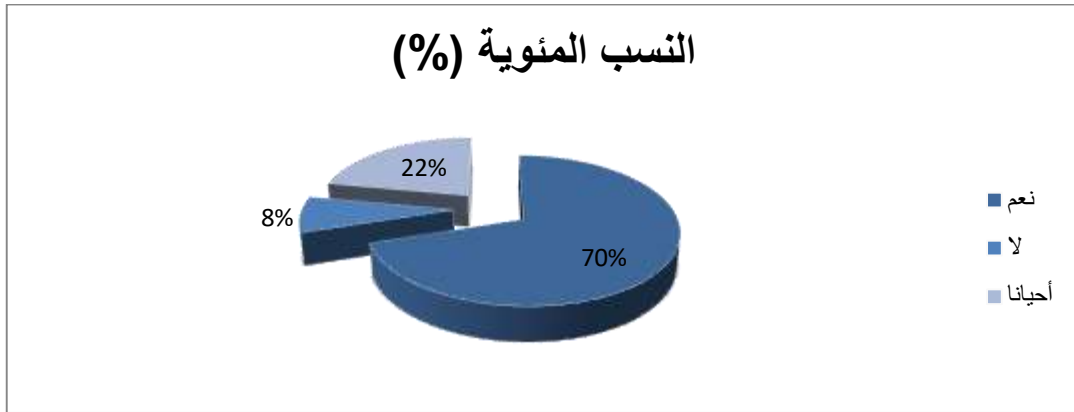
من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 67% يستطيعون التعرف على القوام المنحرف لزملائهم في حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 14% لا يستطيعون فعل ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 51.38 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يستطيعون التعرف على القوام المنحرف لزملائهم في حصة التربية البدنية والرياضية.

1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث: يتعلم التلميذ نشاطاته اليومية بالشكل الصحيح من خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

العبرة السابعة عشر: تتعلم من حصة التربية البدنية والرياضية الحركات الصحيحة المناسبة لنشاطاتك اليومية.

جدول رقم 18: يبين التحليل الإحصائي للعبرة السابعة عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
70	70					نعم
08	08					لا
22	22	63.44	5.99	0.05	02	دال
100	100					المجموع



شكل رقم 17: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 17

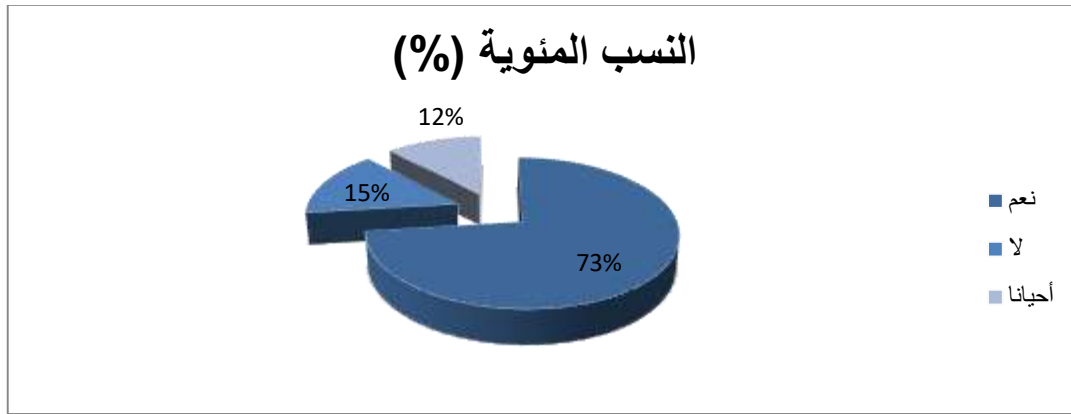
من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 70% يتعلمون من حصة التربية البدنية والرياضية الحركات الصحيحة المناسبة لنشاطاتهم اليومية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 8% لا يتعلمون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 63.44 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يتعلمون من حصة التربية البدنية والرياضية الحركات الصحيحة المناسبة لنشاطاتهم اليومية.

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

العبرة الثامنة عشر: يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بتعديل وتصحيح وضعياتك المختلفة خلال الحصة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم 19: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الثامنة عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
73	73	70.94	5.99	0.05	02	دال
15	15					
12	12					
100	100					



شكل رقم 18: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 18

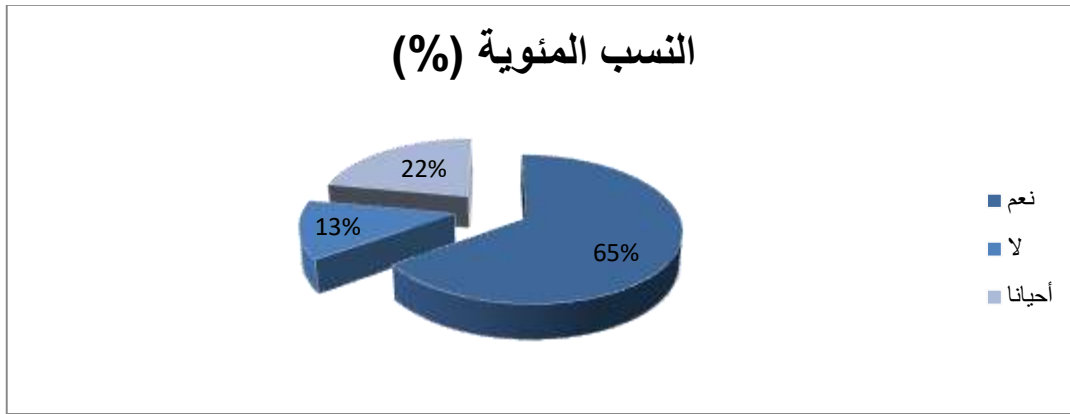
من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 73% يرون أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يقوم بتعديل وتصحيح وضعياتهم المختلفة خلال الحصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 12% يرون أنه يقوم بذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 70.94 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يقوم بتعديل وتصحيح وضعياتهم المختلفة خلال الحصة التربية البدنية والرياضية.

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

العبارة التاسعة عشر: تسعى لممارسة الأنشطة بشكل صحيح بمساعدة حصص التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم 20: يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
65	65	46.34	5.99	0.05	02	دال
13	13					
22	22					
100	100					



شكل رقم 19: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 19

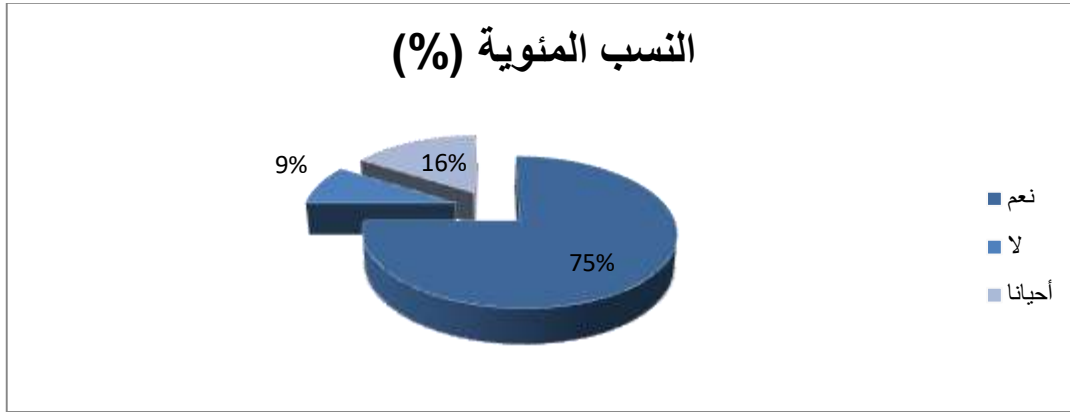
من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 65% يسعون لممارسة الأنشطة بشكل صحيح بمساعدة حصص التربية البدنية والرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13% لا يسعون لذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 46.34 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يسعون لممارسة الأنشطة بشكل صحيح بمساعدة حصص التربية البدنية والرياضية.

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

العبارة العشرين: الجري الذي تمارسه في حصة التربية البدنية والرياضية يعد عاملا لممارسة أي نشاط تقوم به خلال اليوم بشكل صحيح.

جدول رقم 21: يبين التحليل الإحصائي للعبارة العشرين

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
نعم	75	78.86	5.99	0.05	02	دال
لا	09					
أحيانا	16					
المجموع	100					



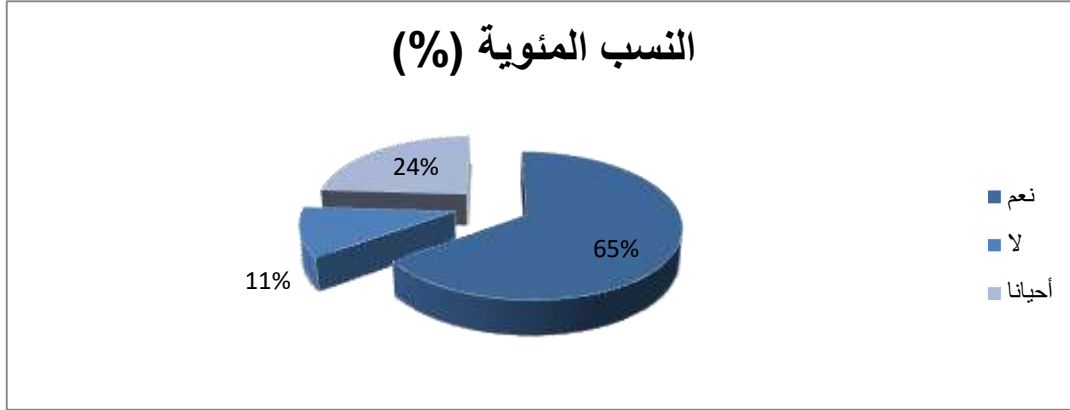
شكل رقم 20: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 20

من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 75% يرون أن الجري الذي يمارسونه في حصة التربية البدنية والرياضية يعد عاملا لممارسة أي نشاط يقومون به خلال اليوم بشكل صحيح، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 09% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 78.86 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن الجري الذي يمارسونه في حصة التربية البدنية والرياضية يعد عاملا لممارسة أي نشاط يقومون به خلال اليوم بشكل صحيح.

العبرة الواحدة والعشرين: الاستلقاء واللعب من أهم الأسباب التي جعلت قوام جسمك صحيحا ومتوازنا.

جدول رقم 22: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الواحدة والعشرين

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
65	65	47.66	5.99	0.05	02	دال
11	11					
24	24					
100	100					



شكل رقم 21: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 21

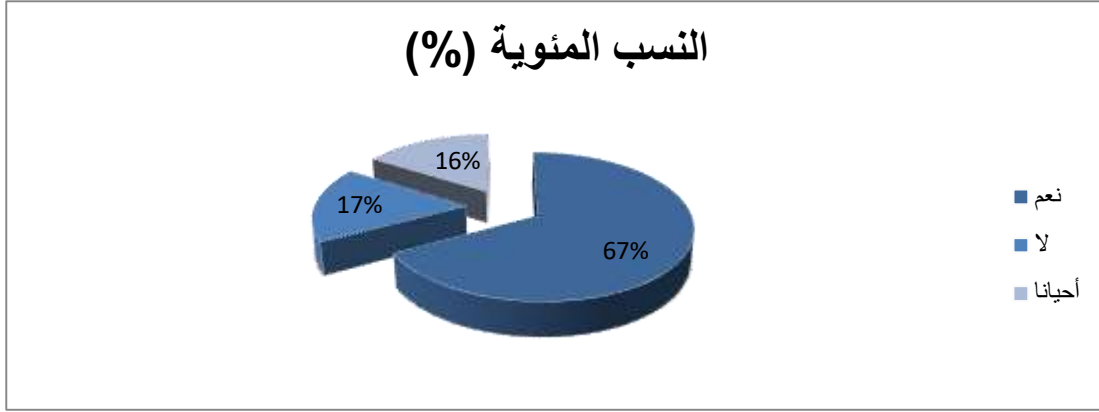
من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 65% يرون أن الاستلقاء واللعب من أهم الأسباب التي جعلت قوام جسمهم صحيحا ومتوازنا، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 11% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 47.66 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن الاستلقاء واللعب من أهم الأسباب التي جعلت قوام جسمهم صحيحا ومتوازنا.

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

العبرة الثانية والعشرين: حصة الرياضة تفيدك في التعلم الصحيح للحركات السليمة والصحية لجسمك.

جدول رقم 23: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الثانية والعشرين

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
67	67	51.02	5.99	0.05	02	دال
17	17					
16	16					
100	100					



شكل رقم 22: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 22

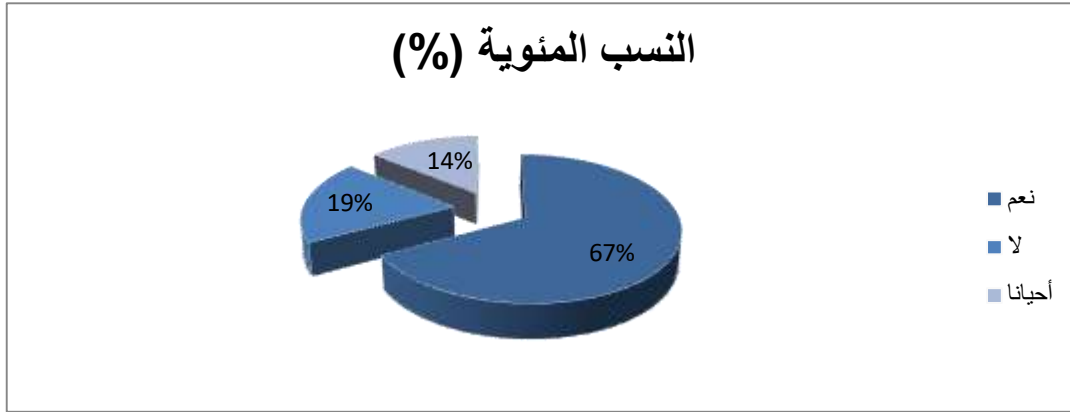
من خلال الجدول رقم 23 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 67% يرون أن حصة الرياضة تفيدهم في التعلم الصحيح للحركات السليمة والصحية لجسمهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 16% يرون أنها تفيدهم في ذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 51.02 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن حصة الرياضة تفيدهم في التعلم الصحيح للحركات السليمة والصحية لجسمهم.

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

العبارة الثالثة والعشرين: تعرفك حصة التربية البدنية والرياضية على جسمك وعضلاتك بالشكل الصحيح.

جدول رقم 24: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة والعشرين

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
					67	67	نعم
دال	02	0.05	5.99	51.38	19	19	لا
					14	14	أحيانا
					100	100	المجموع



شكل رقم 23: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 23

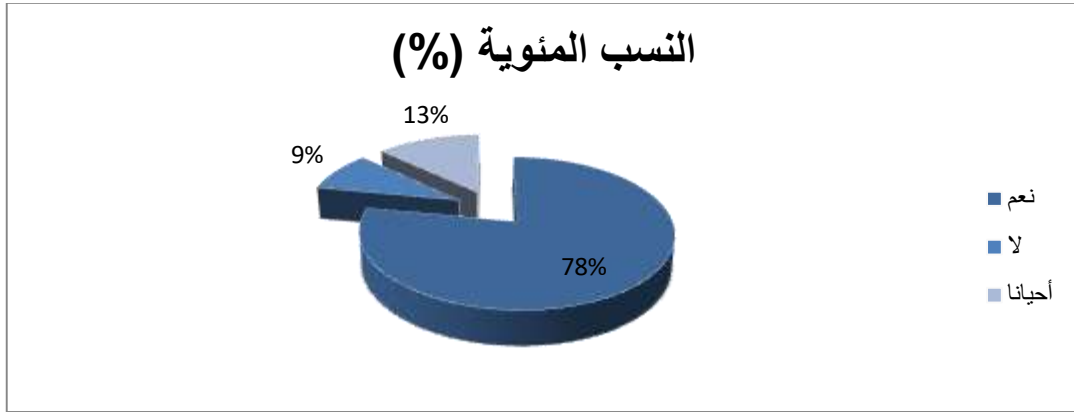
من خلال الجدول رقم 24 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 67% يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تعرفهم على جسمهم وعضلاتهم بالشكل الصحيح، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 14% يرون أنها تساعدهم في ذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 51.38 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تعرفهم على جسمهم وعضلاتهم بالشكل الصحيح.

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

العبرة الرابعة والعشرين: تشمل حصة التربية البدنية والرياضية على العديد من المعارف المفيدة حول ممارسة جل المهارات التي توظفها في يومك.

جدول رقم 25: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الرابعة والعشرين

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
78	78	90.02	5.99	0.05	02	دال
09	09					
13	13					
100	100					



شكل رقم 24: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 24

من خلال الجدول رقم 25 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 78% يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تشتمل على العديد من المعارف المفيدة حول ممارسة جل المهارات التي يوظفونها في يومهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 09% يرون أنها تشتمل على ذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 90.02 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تشتمل على العديد من المعارف المفيدة حول ممارسة جل المهارات التي يوظفونها في يومهم.

2-مقابلة النتائج مع الفرضيات:

2-1-الفرضية الأولى:

من خلال النتائج الإحصائية ومن خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 58% لا يرون أن جسمهم وأجسام زملائهم يكونون بشكل مختلف، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 20% يرون ذلك، اما من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 69% يشعرون ان جسمهم منتصب وعمودي على الأرض عند وقوفهم معتدلين، وهذا ما يؤكد لنا انه لا توجد بعض الانحرافات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة اثناء ممارستهم للنشاط خلال حصة التربية البدنية والرياضية. مما يعني ان الفرضية الأولى غير محققة.

2-2-الفرضية الثانية:

من خلال النتائج الإحصائية ومن من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر منالتلاميذ والتي تمثل 64%يستطيعون التعرف على القوام السليم لزملائهم في الحصة، اما نتائج الجدول رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر منالتلاميذ والتي تمثل 48%يمكنهم معرفة التلميذ الذي يعاني من انحرافات قوامية على مستوى جسمه في حصة التربية البدنية والرياضية وهذا ما يؤكد لنا انه ستطيع التلميذ التمييز بين القوام السليم والقوام المنحرف خلال حصة التربية البدنية والرياضية.، مما يعني ان الفرضية الثانية محققة.

2-3-الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج الإحصائية ومن من خلالالجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 70%يتعلمون من حصة التربية البدنية والرياضية الحركات الصحيحة المناسبة لنشاطاتهم اليومية،اما نتائج من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 65%يسعون لممارسة الأنشطة بشكل صحيح بمساعدة حصص التربية البدنية والرياضية، وهذا ما يؤكد لنا ان التلميذ نشاطاته اليومية بالشكل الصحيح من خلال حصة التربية البدنية والرياضية، مما يعني ان الفرضية الثالثة محققة.

3- الاستنتاج العام:

من خلال عرض وتحليل نتائج الدراسة استنتج الباحثين ما يلي:

- الأسباب التي تؤدي الى حدوث الانحرافات القوامية هي عدم ممارسة الرياضة بشكل سليم.
- ممارسة الرياضة تساهم في التعرف على الانحرافات القوامية لكل تلميذ.
- أستاذ التربية البدنية والرياضية يقوم بتعديل وتصحيح وضعيات تلاميذ المرحلة المتوسطة المختلفة خلال الحصة التربية البدنية والرياضية.
- يستطيع التلاميذ التعرف على القوام المنحرف لزملائهم في حصة التربية البدنية والرياضية.
- يلاحظ افراد العينة انحناءات في الظهر عندما يجرون مع أصدقائهم في حصة التربية البدنية والرياضية.

4-الاقتراحات والتوصيات:

- 1-الاسترشاد ببرنامج الوعي الصحي القوامي لتحسين القوام وتقادي المسببات البيئية للانحرافات القوامية.
- 2-تدريب الكوادر العلمية المتخصصة من المدرسين والمربين على مراقبة سلوك الطلاب والحرص على تحويلالمعلومات الصحية إلى سلوكيات.
- 3-غرس مبادئ الصحة العامة والوعي القوامي السليم داخل الأسرة والمدرسة والأندية.
- 4-تطبيق برنامج الثقافة الصحية على فئات أخرى من المراحل العمرية.
- 5-نشر القوام الصحيح بين تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
- 6-مساعدة أستاذ التربية البدنية والرياضية التلاميذ على اكتساب القوام الصحيح في حصة التربية البدنية والرياضية.

الخاتمة

يعتقد البعض ان مفهوم القوام قاصر على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط ولكن هذا الاعتقاد لا يعبر عن كل الحقيقة؛ فبالإضافة إلى شكل الجسم ومواصفات حدوده الخارجية فإن القوام الجيد هو العلاقة الميكانيكية بين الأجهزة المختلفة، وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليما جسم الانسان عبارة عن أجزاء مترابطة بعضها فوق بعض كالمكعبات في نظام دقيق فإذا انحرفت هذه المكعبات عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بما يعرف بالتشوه القوامي.

ومن أكثر الفئات عرضه للانحراف والتشوه القوامي المراهقون، حيث أن تلك الفترات تؤثر بشكل مباشر على الجسم كوحدة متكاملة فاذا لم يراعي المراهق تلك التغيرات بشكل دقيق أثر على نظام تلك الوحدة مما سبب خلل في عملها كوحدة متكاملة بشكل مباشر.

ونهدف من خلال هذا البحث الى التعرف على الوعي القوامي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال حصة التربية البدنية والرياضية ، ولإجراء هذه الدراسة وتأسيسها لما تقدم ، اشتملت على جانبين: وقد تناول الطالبان الباحثان في الجانب الأول الدراسة النظرية ،حيث تضمنت هذها لأخيرة ثلاث فصول،حيث جاء في الفصل الأول القوام، أما الفصل الثاني فتناول مرحلة المراهقة وأخيرا الفصل الثالث الذي تضمن حصة التربية البدنية والرياضية بتفاصيله، أما الجانب الثاني فهو تطبيقيوالذي اختص بمنهجية البحث وعرض ومناقشة النتائج ،فاشتمل على فصلين مكملين لبعضهما البعض تناولنا فيه منهجية البحث والإجراءات الميدانية ، أما الفصل الأخير فقمنا فيه بعرض وتحليل مناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث، واعتمدنا في انجاز بحثنا على المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة البحث وعينة اشتملت على 100 تلميذ وتم اختيارهم بطريقة عشوائية ولجمع البيانات الخاصة بالدراسة قمنا باستخدام استمارة الاستبيان.

وفي الأخير نأمل أن نكون قد بينا ولو بشكل بسيط بعض النقائص والنقاط التي يجب الوقوف عليها وتعديلها في حصة النشاط البدني الرياضي والحالات الاستثنائية التي قد يواجهها، وننوه بضرورة القيام بمزيد من هذه الدراسات حول الوعي القوامي بغية التعرف عليها أكثر وكيفية التعامل معها من أجل ضمان نمو كامل ومتكامل للتلميذ على جميع الأصعد

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة محمد خيضر - بسكرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



استمارة استبيان بعنوان:

الوعي القوامي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال حصة التربية البدنية والرياضية

اعزائي التلاميذ نرجو منكم الإجابة على أسئلة الاستبيان بكل صدق وموضوعية، علما أن اجابتم تساهم في تسهيل موضوع دراستنا وذلك بوضع X امام الإجابة التي ترونها مناسبة، وشكرا

تحت إشراف الأستاذ :

حاجي عبد القادر

إعداد الطالبين :

➤ سعدي محمد يونس

➤ طرية عادل

السنة الجامعية: 2021-2022

يرجى وضع X امام الإجابة التي ترونها مناسبة

الرقم	العبارات	نعم	لا	احيانا
المحور الأول: توجد بعض الانحرافات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة اثناء ممارستهم للنشاط خلال حصة التربية البدنية والرياضية				
01	ارى ان جسمي واجسام زملائي يكون بشكل مختلف			
02	عند وقوفي معتدلا اشعر اني منتصب وجسمي مستقيم وعمودي على الأرض			
03	عندما اجري انا واصدقائي في حصة التربية البدنية والرياضية لاحظ انحناءات في الظهر			
04	الاحظ تقوس في الأطراف السفلية لزملائي في حصة التربية البدنية والرياضية			
05	ارى جسم صديقي متناسق عندما يجري في حصة التربية البدنية والرياضية			
06	من الأسباب التي تؤدي الى حدوث الانحرافات القوامية هي ممارسة الرياضة بشكل غير سليم			
07	القوام المنحرف "الغير معتدل" يعني وجود شكل غير طبيعي في أي جزء من أجزاء الجسم			
08	ارى ان زميلي يكون شكل جسمه غي معتدل بين الجزء السفلي والعلوي			
المحور الثاني: يستطيع التلميذ التمييز بين القوام السليم والقوام المنحرف خلال حصة التربية البدنية والرياضية				
09	يمكن معرفة التلميذ الذي يعاني من انحرافات قوامية على مستوى جسمه في حصة التربية البدنية والرياضية			
10	أستطيع التعرف على القوام السليم لزملائي في الحصة			
11	أرى ان زميلي في الدراسة يعاني من انحراف واضح في الظهر حيث انه يميل الى الامام			
12	ألاحظ ان عضلاتي او عضلات احد زملائي ضعيفة			
13	القوام المعتدل والجيد لزميلي هو ان يكون عموديا ومتوازنا			
14	يوجد تشوهات واضحة وشائعة في قوام التلاميذ معي في المتوسطة			
15	تساهم ممارسة الرياضة في التعرف على الانحرافات القوامية لكل تلميذ			
16	استطيع التعرف على القوام المنحرف لزملائي في حصة التربية البدنية والرياضية			
المحور الثالث: يتعلم التلميذ نشاطاته اليومية بالشكل الصحيح من خلال حصة التربية البدنية والرياضية				
17	اتعلم من حصة التربية البدنية والرياضية الحركات الصحيحة المناسبة لنشاطاتي اليومية			

			18	يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بتعديل وتصحيح وضعياتي المختلفة خلال الحصّة البدنية
			19	اسعى لممارسة الأنشطة بشكل صحيح بمساعدة حصص التربية البدنية والرياضية
			20	الجري الذي امارسه في حصّة التربية البدنية والرياضية يعد عاملا لممارسة أي نشاط اقوم به خلال اليوم بشكل صحيح
			21	الاستلقاء واللعب من اهم الأسباب التي جعلت قوام جسمي صحيحا ومتوازنا
			22	حصّة الرياضة تفيدني في التعلم الصحيح للحركات السليمة والصحية لجسمي
			23	تعرفني حصّة التربية البدنية والرياضية على جسمي وعضلاتي بالشكل الصحيح
			24	تشمل حصّة التربية البدنية والرياضية على العديد من المعارف المفيدة حول ممارسة جل المهارات التي اوظفها في يومي

نشكركم على تعاونكم معنا

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

الكتب:

- 1) ابراهيم علي خاطر. (2016). *تربية المراهقين ومشاكلهم*. دار الحنادرية للنشر والتوزيع.
- 2) أبو العلا عبد الفتاح. (1997). *التربية الرياضية الأسس الفيزيولوجية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3) أحمد أوزاي. (1994). *المراهق والعائلات المدرسية*. الرباط: شركة العربية.
- 4) أحمد فؤاد الشاذلي. (1995). *قواعد الاتزان في المجال الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
- 5) أحمد محمد الزغبى. (2004). *علم النفس الطفولة والمراهقة*. الاردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 6) أحمد محمد عبد الله مجدي. (2003). *النمو النفسي بين السواء والمرضى*. دار المعرفة الجامعية.
- 7) اسامة كامل راتب. (1999). *مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق*. مصر: دار الفكر العربي.
- 8) اسامة كامل راتب. (1999). *مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق*. مصر: دار الفكر العربي.
- 9) إقبال رسمي محمد. (2007). *القوام والعناية بأجسامنا*. دار الفجر للنشر.
- 10) أمين أنور الخولي، و أسامة راتب. (1982). *التربية الحركية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 11) ايناس خليفة. (2005). *مراحل النمو تطوره ورعايته*. مصر: دار مجدلوي للنشر والتوزيع.
- 12) بوحوش عمار. (1955). *مناهج البحث العلمي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 13) تركي رابح. (1984). *اصول التربية والتعليم*. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
- 14) حمزة حسن بركات. (2008). *علم النفس المدرسي*. القاهرة: الدار الدولية للاستثمارات.
- 15) حياة عباد روفائيل، و صفاء الخربوطلي. (1991). *اللياقة القومية والتدليك الرياضي*. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 16) خليل ميخائيل معوض. (1994). *سيكولوجيا الطفولة والمراهقة*. مصر: دار الفكر الجامعي.

- 17) رايح تركي. (1984). *اصول التربية والتعليم*. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
- 18) رشيد زرواتي. (2007). *مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية*. الجزائر: دار الهدى للطباعة.
- 19) رضوان. (2000). *علم الاجتماع والمنهج العلمي*. الاسكندرية: دار المعارف الجامعية.
- 20) رعدة شريم. (2009). *سيكولوجية المراهقة*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 21) زكي محمد محمد حسن. (2010). *المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 22) سرور أسعد منصور. (1985). *القوام عيوبه وتشوهاتة ووسائل علاجه وطرق المحافظة عليه*. القاهرة: دار المعارف.
- 23) سليمان عبد الرحمان الحقييل. (1421). *نظام وساسية التعليم في المملكة العربية السعودية*. السعودية: مطابع الشريف.
- 24) شرين لبيب خورشيد. (2019). *المرحلة المتوسطة أهدافها*. لبنان: دار امجد للنشر والتوزيع.
- 25) شرين لبيب خورشيد. *المرحلة المتوسطة وأهدافها*. دار أمجد.
- 26) شفيق محمد. (1985). *الخطوات المنهجية لاعداد البحوث الاجتماعية*. الاسكندرية: المكتبة الامنية.
- 27) صالح حسن الدايري. (2005). *مبادئ الصحة النفسية*.
- 28) صفاء الدين الخربوطلي. (2011). *اللياقة القوامية والتدليك*. الاسكندرية: دار الجامعيين للطباعة والتجليد.
- 29) عادل محمود الرفاعي. (2014). *مشكلات المراهقة وأساليب العلاج*. دار المنهل.
- 30) عباس الرملي، و وآخرون. *تربية القوام*. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 31) عبد الرحمان الوافي، و سعيد زيان. (1994). *النمو من الطفولة إلى المراهقة*. مصر: دار الفكر الجامعي.
- 32) عبد السلام زهران. *علم نفس النمو الطفولة والمراهقة*. مصر: عالم الكتاب.
- 33) علي خاطر إبراهيم. (2016). *تربية المراهقين ومشاكلهم*. دار المنهل.
- 34) عمار بوحوش. (1995). *مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحث*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 35) عمر رضوان. (2000). *علم الاجتماع والمنهج العلمي*. الاسكندرية: دار المعارف الجامعية.
- 36) مجدي الحسيني عليوة. (1997). *الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج*. الزقازيق: ظافر للطباعة.
- 37) محمد أبو جادو صالح. (2004). *علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة*. الاردن: دار الكسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 38) محمد ذنينات. (1955). *مناهج البحث العلمي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 39) محمد ذنينات. (1995). *مناهج البحث العلمي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 40) محمد رمضان القذافي. (1997). *علم نفس الطفولة والمراهقة*. مصر: المكتبة الجامعية الحديثة.
- 41) محمد شفيق. (1985). *الخطوات المنهجية لاعداد البحوث الاجتماعية*. الاسكندرية: المكتبة الامنية.
- 42) محمد عبد الرحمان عيسى. (2000). *تربية المراهقين*. الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 43) محمد عبد الرحيم عدس. (2000). *تربية المراهقين*. الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 44) محمود داوود الربيعي. (2011). *مناهج التربية الرياضية*. دار الكتب العلمية.
- 45) مختار محمد. (1955). *محاضرات علم النفس الاجتماعي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

46) مختار. (1995). محاضرات علم النفس الاجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

47) مصطفى معروف رزيق. خفايا المراهقة. دمشق: دار النهضة العربية.

الرسائل الجامعية:

48) أحمد ابراهيم ابراهيم. (1999). دراسة السلوك الغذائي والانحرافات القوامية والحضارية لأي تلاميذ المرحلة الإعدادية لمحافظة القلوبية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

49) أسامة أحمد إسماعيل. (1999). برنامج علاجي مقترح لتقويم الانحرافات العمود الفقري للاعبين رياضة المبارزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.

50) رجب عبد العزيز، و عمر حسين. (1992). دراسة ميدانية لبعض الانحرافات القوامية في العمود الفقري لطلاب مرحلة الثانوية محافظة المنيا، جامعة المنيا.

51) رحيمة شرقي. (2006). اساليب التنشئة الأسرية وانعكاساتها على المراهق، ماجستير في علم الاجتماع العائلي.

52) زينب عبد الحميد العالم، و ناهد عبد الرحيم. (2000). القوام والتمرينات العلاجية، مذكرة منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.

53) محمد زين العابدين، و علي محفوظ. التشوهات القوامية المنتشرة بين المختلفين عقانا والطلاب العاديين من 6- 15 بنة لمحافظة المنيا دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية. رجاء علي بلال. (1980). برنامج تمارين مقترح لعلاج الانحرافات القوامية لطالبات المرحلة الإعدادية بمدينة الاسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات الاسكندرية.

54) نجلاء جبر. (1999). المؤتمر التعليمي الثاني والاربعون استراتيجيات التعاون الدولية للارتقاء بنهضة التربية البدنية والرياضية والترويح في القرن 21. تأليف كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا (المحرر)، 2.

55) نفين ابراهيم هلال. (1994). أثر الوضع المتخذ لمستخدمي جهاز الكمبيوتر والآلة الكاتبة على بعض القياسات الفنية، رسالة ماجستير غير منثورة، كلية العلاج الطبيعي. القاهرة.

56) وائل حسن العزب. (1999). العلاقة بين التشوهات القوامية وطبيعة العمل لدى بعض المصانع بمحتظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.

57) وفاء غبور. العلاقة بين المستوى الاجتماعي والاقتصادي وانحرافات القوام لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات.

المراجع باللغة الأجنبية:

58) Daidmilur .(1998) .*measurement by dyed cal equator why and how*.crawhe companies inc.

59) jonnmurtagh و et all .(1997) .*back pain and spinal manipulation a practicalcuide*.boston. new delhi: butter wlrth heineman pxford.

الملخص باللغة العربية

الوعي القوامي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال حصة التربية البدنية والرياضية

وتهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى محاولة معرفة الوعي القوامي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال حصة التربية البدنية والرياضية ، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، حيث تكونت عينة الدراسة من 100 تلميذ وتلميذة، من المجتمع الأصلي الذي يمثل بعض من تلاميذ التعليم المتوسط، وهي عينة عشوائية، واستعملنا لجمع البيانات استمارة الاستبيان، واستخدمنا لتحويل البيانات الى نتائج إحصائية معامل (الصدق، الثبات، معامل الارتباط البسيط لبيرسون)، وجاءت أهم نتائج الدراسة انه يستطيع التلاميذ التعرف على القوام المنحرف لزملائهم في حصة التربية البدنية والرياضية، ويلاحظ افراد العينة انحناءات في الظهر عندما يجرون مع أصدقائهم في حصة التربية البدنية والرياضية، اما اهم الاقتراحات والتوصيات فتمثلت بداية بنشر القوام الصحيح بين تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال حصة التربية البدنية والرياضية ومساعدة أستاذ التربية البدنية والرياضية التلاميذ على اكتساب القوام الصحيح في حصة التربية البدنية والرياضية.

الكلمات الدالة: الوعي القوامي، المرحلة المتوسطة، حصة التربية البدنية والرياضية، المراهقة.

The morphological awareness of middle school students during the physical and sports education class

The study that we have before us aims to try to know the morphological awareness of middle school students during the physical education and sports class, and for that we followed the descriptive approach using the survey method, where the study sample consisted of 100 male and female students, from the original community that represents some of the middle school students, which is a sample. Random, and we used a questionnaire form to collect data, and we used to transform the data into statistical coefficient results (honesty, reliability, Pearson's simple correlation coefficient), and the most important results of the study were that the students could identify the deviant textures of their colleagues in the physical education and sports class, and the sample members noticed curves in the back. When they are running with their friends in the physical education and sports class, the most important suggestions and recommendations were to spread the correct posture among middle school students during the physical education and sports class and help the teacher of physical education and sports students to acquire the correct form in the physical education and sports class.

Key words: morphological awareness, middle school, physical education and sports class, adolescence.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

