

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية الحركية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و  
الرياضية  
تخصص تربية حركية

## دراسة اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو حصّة التربية البدنية و الرياضية

دراسة ميدانية على مستوى الأقسام النهائية لثانويات بلدية سيدي خالد - بسكرة-

- تحت إشراف الدكتور:

بزيو عادل

- من إعداد الطالب :

سعيدان يوسف

السنة الجامعية 2018-2019



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا"

الآية 114 من سورة طه

# شكر وتقدير

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيله

{ { لئن شكرتم لأزيدنكم } }

ونتقدم مصداقا لقول الرسول صلى الله عليه وسلم :

{ { من لم يشكر الناس لم يشكر الله } }

بالشكر إلى من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل .

ونغتتم الفرصة لتسجيل كلمة شكر وامتنان وعرفان للأستاذ: مزروع سعيد

الذي سهل لنا طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة ، فوجهنا حين

الخطأ وشجعنا حين الصواب ، فجزاه الله عنا خير جزاء.

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا خلال

السنوات الثلاث. ولكل من كان له فضل علينا، من قريب أو حتى من بعيد

فمد لنا يد العون أو قدم لنا نصيحة أنارت دربنا وأعانتنا على إخراج هذا

العمل المتواضع إلى النور .

## الإهداء

إلى من قال فيهما الله عز وجل: "إِنَّمَا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا وَأخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّي أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا"، إلى من رضاها جنة. إلى نبع الحنان والعتاء، إلى نور الحياة وبهجتها، إلى من رافقني دعاؤها أينما حللت فأنا لله به طريقي، إلى التي جعل الله تعالى الجنة تحت قدميها، فهي نفحة من جنة خلقت

أمي ( حفظها الله وجعلها سيدة من سيدات الجنة )

إلى الذي يخفي خلف تعابير وجهه حبا وخوفا كبيرا علينا، وقصة صبر وكفاح طويل ليرى الابتسامة على شفاهنا، وعلمنا الاعتماد على النفس. فلعل نجاحنا يكون الثمرة التي سيقطفها لتخفف عنه تعب الحياة ومشقتها.

أبي ( حفظه الله )

إلى إخوتي: عبد الله، الطيب، أخواتي اللواتي كن لي عوناً على فعل الخير، وأبنائهن: سيف الدين، ياسين، سراج الدين، نشوة، مريم، ندى، محمد طه.

وإلى كل الأهل والأقارب .

وإلى جميع الأصدقاء بالمعهد والحي الجامعي .

إلى كل من أعانني وشجعني ولو بكلمة طيبة.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي .

## يوسف

## محتويات البحث:

الرقم	العنوان	الصفحة
	شكر وتقدير	أ
	الإهداء	ب
	محتويات البحث	ج
	قائمة الجداول	ك
	قائمة الأشكال البيانية	ل
	مقدمة	01
01	الإشكالية	03
02	الفرضيات	03
03	أهداف البحث	03
04	تحديد المفاهيم و المصطلحات	04
<h3>الباب الأول: الجانب النظري.</h3>		
<h4>الفصل الأول : الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)</h4>		
	تمهيد	06
01	مفهوم الاتجاه	06
02	الاتجاه وبعض المفاهيم المقاربة في المعنى	07
1.2	الاتجاه و القيم	08
2.2	الاتجاه و الرأي	08
3.2	الاتجاه و التعصب	09
4.2	الاتجاه و الميل	09



## محتويات البحث

09	الاتجاه والسلوك	5.2
11	تصنيف الاتجاهات	03
11	الاتجاه العام و الاتجاه النوعي	1.3
12	الاتجاه الموجب و الاتجاه السالب	2.3
12	الاتجاه القوي و الاتجاه الضعيف	3.3
12	الاتجاه السري و الاتجاه العلني	4.3
12	خصائص الاتجاهات	4
12	الاتجاه تكوين فرضي	1.4
12	الاتجاه متعلم	2.4
13	الاتجاه يتكون من عناصر معرفية و وجدانية و نزوعية	3.4
13	الاتجاه إما إيجابي أو سلبي أو حيادي	4.4
13	مكونات الاتجاه	5
13	المكون المعرفي	1.5
13	المكون الانفعالي (العاطفي)	2.5
14	المكون الترعي (السلوكي):	3.5
14	تكوين الإتجاهات	6
14	المرحلة الإدراكية المعرفية	1.6
14	المرحلة التقييمية	2.6
14	المرحلة التقريرية	3.6
15	نمو الاتجاهات	07
15	تأثير الوالدين	1.7
15	تأثير الأقران	2.7
15	تأثير وسائل الإعلام	3.7
15	تأثير التعليم	4.7
15	مميزات الاتجاهات	08
15	الوجهة	1.8
16	الشدة	2.8



## محتويات البحث

16	الاستقرار	3.8
16	البروز	4.8
16	وظائف الاتجاه	09
16	الوظيفة التوافقية	1.9
16	الوظيفة الدفاعية للذات	2.9
17	الوظيفة التعزيزية	3.9
17	الوظيفة المعرفية	4.9
17	تعديل و تغيير الاتجاهات	10
17	أنواع التغيير في الاتجاهات	1.10
17	أهم الطرق لتغيير وتعديل الإتجاه	2.10
17	الأسرة	1.2.10
18	المدرسة	2.2.10
19	الوسائط التربوية	3.2.10
19	المجتمع	4.2.10
20	أهم الوسائل لتغيير وتعديل الإتجاهات	3.10
20	الإعلام و الاتصال	1.3.10
20	قنوات الاتصال (المحاضرات المتخصصة العامة)	2.3.10
20	نظريات التغيير في سلوك الاتجاهات	11
21	نظريات التعرض للمثير	1.11
21	نظرية التنافر المعرفي	2.11
21	قياس الإتجاهات	12
21	علاقة الاتجاه اللفظي بالاتجاه العملي	1.12
22	أساليب قياس الاتجاهات	2.12
22	مقياس البعد الاجتماعي لبوجاردوس	1.2.12



23	مقياس المقارنة الزوجية لثورستون	2.2.12
23	مقياس المسافات المتساوية البعد لثورستون وشيف	3.2.12
24	مقياس التقديرات التجمعية لليكات	4.2.12
25	مقياس التدرج التجميحي لجوتمان	5.2.12
25	مقياس تمايز معاني المفاهيم	6.2.12
26	الخلاصة	

## الفصل الثاني: التربية البدنية و الرياضية

27	تمهيد	
28	تعريف التربية	01
28	المفهوم اللغوي للتربية	1.1
28	المفهوم الإصطلاحي للتربية	2.1
28	بعض تعاريف التربية	3.1
29	مفهوم التربية البدنية	02
29	أهداف التربية البدنية و الرياضية	03
30	الناحية البدنية	1.3
30	الناحية المعرفية	2.3
30	الناحية الاجتماعية	3.3
30	أهداف التربية البدنية والرياضية في الثانوية	4.3
31	ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية	04
31	مكانة التربية البدنية في النظام الجزائري	05
31	الميثاق الوطني لسنة 1986	1.5
32	قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976	2.5
32	تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية في الجزائر	3.5
33	قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية والرياضية 1989	4.5
33	الممارسة الرياضية وأثرها على الفترة العمرية	06
34	مدرس التربية البدنية والرياضية	07



## محتويات البحث

34	الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية	1.7
34	دور مدرس التربية البدنية	2.7
35	أستاذ التربية البدنية والرياضية والمرحلة العمرية (المراهقة):	3.7
35	درس التربية البدنية والرياضية	08
36	تعريف درس التربية البدنية والرياضية	1.8
36	أهمية درس التربية البدنية والرياضية	2.8
36	تحضير درس التربية البدنية والرياضية	3.8
37	محتوى درس التربية البدنية والرياضية	4.8
37	المرحلة التسخينية	1.4.8
37	المرحلة الرئيسية	2.4.8
38	المرحلة الختامية	3.4.8
38	أغراض درس التربية البدنية و الرياضية	5.8
40	الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية	6.8
40	طرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية	7.8
40	الطريقة الجماعية	1.7.8
41	طريقة الأداء التتابعي	2.7.8
41	طريقة المناوبة	3.7.8
41	طريقة المجماع	4.7.8
41	الطريقة الفردية	5.7.8
41	تقويم درس التربية البدنية والرياضية	8.8
41	استمرارية درس التربية البدنية والرياضية	9.8
43	خلاصة	
<b>الفصل الثالث: المراهقة</b>		
44	تمهيد	
45	تعريف المراهقة	01



## محتويات البحث

45	أنواع المراهقة	02
46	المراهقة المكيفة	1.2
46	المراهقة الإنسحابية	2.2
46	المراهقة المنحرفة	3.2
46	المراهقة العدوانية	4.2
46	حاجات ومتطلبات مرحلة المراهقة	03
46	الحاجة إلى الأمن	1.3
46	الحاجة إلى حب القبول	2.3
47	الحاجة إلى مكانة الذات	3.3
47	خصائص المراهقة	04
47	النمو الجسمي	1.4
47	النمو الحركي	2.4
48	النمو الإجتماعي	3.4
48	النمو الإنفعالي	4.4
49	النمو العقلي	4.5
50	مشاكل المراهقة	05
50	المشاكل النفسية	1.5
50	المشاكل الإجتماعية	2.5
50	خصائص السلوك الإجتماعي لدى المراهقين	06
50	الإنتماء إلى الجماعة	1.6
51	إتجاهات المراهق الإجتماعية	2.6
51	النمو الخلقى والشعور الديني	3.6
51	ممارسة الرياضة وعلاقتها بالمراهق	07
51	دوافع ممارسة النشاط الرياضي	1.7
52	الرياضة عند المراهق	08
53	أهمية ممارسة الرياضة للمراهق	09
53	من الناحية النفسية	1.9
53	من الناحية الإجتماعية	2.9



54	خلاصة	
<b>الباب الثاني: الجانب التطبيقي</b>		
<b>الفصل الأول: منهجية البحث</b>		
55	تمهيد	
55	منهجية البحث	01
56	مجتمع و عينة البحث	02
56	عينة البحث و خصائصها و كيفية اختيارها	03
56	طريقة اختيار العينة	1.3
56	العينة العشوائية البسيطة	2.3
57	حجم العينة	3.3
57	الدراسة الاستطلاعية	04
57	أهداف الدراسة الاستطلاعية	1.4
57	مجالات البحث	2.4
58	المجال الزمني	1.2.4
58	المجال المكاني	2.2.4
58	المجال البشري	3.2.4
58	تحديد متغيرات الدراسة	05
58	المتغير المستقل	1.5
58	المتغير التابع	2.5
58	أدوات البحث و كيفية و مراحل بناءها و تصميمها:	06
58	الإستبيان	1.6
58	أنواع الأسئلة:	2.6
59	الأسئلة المغلقة أو المحددة بالإجابة	1.2.6
59	الأسئلة المفتوحة أو الحرة	2.2.6
59	الأسئلة النصف مفتوحة	3.2.6
59	الطريقة الإحصائية:	07



الفصل الثاني: عرض، تحليل و مناقشة النتائج

60	عرض و تحليل البيانات	01
79	نتائج الدراسة و مقارنتها بالفروض	02
80	خاتمة	
81	التوصيات	
82	قائمة المصادر و المراجع	
	الملاحق	
	ملخص البحث	



قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يمثل اجابات التلاميذ على هل يحبون ممارسة التربية البدنية و الرياضية	60
02	جدول يمثل اجابات التلاميذ حول شعورهم بعد نهاية حصة ت.ب.ر	61
03	جدول يمثل راي التلاميذ في اعتبار مادة التربية البدنية و الرياضية أساسية أم ثانوية	62
04	جدول يمثل الأهمية التي يعطونها للتلاميذ للتربية البدنية مقارنة بالمواد الأخرى	63
05	جدول يمثل تأثير التربية البدنية والرياضية على نتائج التلاميذ الدراسية	64
06	جدول يمثل الراحة النفسية للتلاميذ في المواد النظرية أو في حصة ال ت.ب.ر	65
07	جدول يمثل ممارسة التلاميذ للتربية البدنية و الرياضية أثناء فترة الامتحانات	66
08	جدول يمثل تنمية التربية البدنية و الرياضية للجسم أو الفكر أو الإثنين معا	67
09	جدول يمثل رأي التلاميذ في معاملة أستاذ حصة التربية البدنية و الرياضية	68
10	جدول يمثل علاقتهم بأستاذ التربية البدنية و الرياضية بالمقارنة مع أساتذة المواد النظرية	69
11	جدول يمثل اجابات التلاميذ على هل يهتم أستاذ التربية البدنية و الرياضية بالنتائج المحصلة في مادة التربية البدنية و الرياضية فقط أو حتى في المواد الأخرى	70
12	جدول يمثل اجابات التلاميذ على الرياضة التي يحبون ممارستها أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية جماعية أو فردية	71
13	جدول يمثل اجابات التلاميذ على هل يتعلمون حسن التعامل مع الجماعة عن طريق ممارسة الأنشطة الجماعية	72
14	جدول يمثل اجابات التلاميذ على هل ممارسة الأنشطة الجماعية تحقق لهم الابتعاد عن كل مظاهر العزلة و الانطواء	73
15	جدول يمثل اجابات التلاميذ على هل هناك فرق بين علاقتهم بزملائهم أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية و أثناء المواد النظرية الأخرى	74
16	جدول يمثل اجابات التلاميذ على هل يهتم أولياؤهم بالنتائج المحصلة في التربية البدنية و الرياضية	75
17	جدول يمثل نسبة اجابات التلاميذ على هل يمارسون النشاط الرياضي خارج مؤسستهم	76
18	جدول يمثل اجابات التلاميذ على هل التربية الرياضية تعلم التلميذ احترام الآخرين	77
19	جدول يمثل اجابات التلاميذ على هل تتوفر الوسائل الضرورية في مؤسستكم لممارسة ت.ب.ر	78



قائمة الأشكال البيانية:

الصفحة	العنوان	الرقم
60	أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على هل يجون ممارسة التربية البدنية و الرياضية	01
61	أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ حول شعورهم بعد نهاية حصه ت.ب.ر	02
62	أعمدة بيانية تمثل راي التلاميذ في اعتبار مادة التربية البدنية و الرياضية أساسية أم ثانوية	03
63	أعمدة بيانية تمثل نسبة الأهمية التي يعطونها التلاميذ للتربية البدنية مقارنة بالمواد الأخرى	04
64	أعمدة بيانية تمثل نسبة تأثير التربية البدنية والرياضية على نتائج التلاميذ الدراسية	05
65	أعمدة بيانية تمثل نسبة الراحة النفسية للتلاميذ في المواد النظرية أو في حصه ال ت.ب.ر	06
66	أعمدة بيانية تمثل نسبة ممارسة التلاميذ للتربية البدنية و الرياضية أثناء فترة الامتحانات	07
67	أعمدة بيانية تمثل نسبة تنمية التربية البدنية و الرياضية للجسم أو الفكر أو الإثنين معا	08
68	أعمدة بيانية تمثل رأي التلاميذ في معاملة أستاذ حصه التربية البدنية و الرياضية	09
69	أعمدة بيانية تمثل علاقتهم بأستاذ التربية البدنية و الرياضية بالمقارنة مع أساتذة المواد النظرية	10
70	أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على هل يهتم أستاذ التربية البدنية و الرياضية بالنتائج المحصلة في مادة التربية البدنية و الرياضية فقط أو حتى في المواد الأخرى	11
71	أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على الرياضة التي يجون ممارستها أثناء حصه التربية البدنية و الرياضية جماعية أو فردية	12
72	أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على هل يتعلمون حسن التعامل مع الجماعة عن طريق ممارسة الأنشطة الجماعية	13
73	أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على هل ممارسة الأنشطة الجماعية تحقق لهم الابتعاد عن كل مظاهر العزلة و الانطواء	14
74	أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على هل هناك فرق بين علاقتهم بزملائهم أثناء حصه التربية البدنية و الرياضية و أثناء المواد النظرية الأخرى	15
75	أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على هل يهتم أولياؤهم بالنتائج المحصلة في التربية البدنية و الرياضية	16
76	أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على هل يمارسون النشاط الرياضي خارج مؤسستهم	17
77	أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على هل التربية الرياضية تعلم التلميذ احترام الآخرين	18
78	أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على هل تتوفر الوسائل الضرورية في مؤسستكم لممارسة ت.ب.ر	19



يميل الإنسان بالفطرة إلى حب اللهو و اللعب إذ يجد اللذة الكاملة في اللعب مع الغير حيث أن روح المنافسة و الريح و الخسارة هي من سمات الممارسة الرياضية و التي يتوجه إليها الطفل بغية تحقيق مساع مختلفة منها الفيزيولوجية و الاجتماعية إلى جانب الراحة النفسية التي تغيب في معظم الحالات حيث يحس بالتوترات و اضطرابات تؤثر سلبا على نفسية هذا الأخير، و من المعروف أن المراهقة تبقى مشكلة حساسة تشغل بال الكثير من الباحثين و المربين حيث اختلفت وجهات النظر و الآراء حول هذه المرحلة إلا أنها تبقى مرحلة جد صعبة أين ينضج فيها الفرد من حيث قدراته و استعداداته ورغباته التي يكتسب فيها العادات السلوكية مما ساهم بقسط كبير في تحديد شخصيته فباختبار أن النشاط البدني التربوي بجميع أشكاله يعتبر ميدان تجريب داخل المتوسطات هدفه تكوين الفرد من الناحية البدنية، الخلقية، الانفعالية والعقلية و الاجتماعية وفق مناهج و معايير مدروسة من قبل مؤطرين ذوي كفاءات عالية و هذا لتحقيق اندماج إيجابي للفرد في الجماعة و هنا يظهر الدور الفعال للمربي الرياضي في تحقيق هذا التفاعل الإيجابي بين التلاميذ. وتعتبر حصة التربية البدنية والرياضية من الأنشطة البدنية والرياضية تمارس داخل المدرسة. النشاط البدني الرياضي يلعب دورا هاما ومحوريا في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي البدنية، و الخلقية، و النفسية، و الاجتماعية. فحصة التربية البدنية و الرياضية تعد واحدة من الطرق التي تؤدي إلى توجيه النمو البدني و العقلي للفرد باستخدام التمرينات الرياضية والتدابير الصحيحة و بعض الأساليب التربوية و النفسية و الخلقية و بالتالي النمو النفسي الاجتماعي، كما تعتبر التربية البدنية والرياضية مجال لتأكيد المراهق لذاته التي تعتبر من الأزمات النفسية المؤدية إلى المشاكل و الانحرافات، كما يمكن للمراهق إدراك المكانة الاجتماعية لنفسه و لغيره من خلال اللعب و دور زملائه نحوه بالإضافة إلى التأثير بشخصيات رياضية كبيرة و تقليدها.

و لغرض تحقيق هذه الدراسة إختارنا عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية والذين تتراوح أعمارهم ما بين (15-18) سنة، إناث و ذكور مستخدما المنهج الوصفي لكشف جوانب الدراسة التي إشتملت على ما بين: الباب الأول اشتمل ثلاثة فصول نظرية لها علاقة مباشرة بموضوع الدراسة و الباب الثاني فشكل فصلين يتعلقان بالجانب التطبيقي.

و تطرقنا في **الفصل التمهيدي** إلى التعريف بالبحث بمختلف جوانبه من حيث الإشكالية و الفروض و الأهداف و الدراسات السابقة.

أما في **الفصل الاول** حيث شمل على الإتجاهات و تناولنا فيها تعاريف الإتجاه مكوناته ميزاته وخصائصه بالإضافة إلى نظريات الإتجاه و العوامل المحدثة للتوافق، و تكوينه و طرق قياسه مع دور الأسرة في تغيير إتجاهات الأبناء إزاء المشاركة في الفعاليات الرياضية.

أما في **الفصل الثاني** فقد تطرقنا إلى مفهوم النشاط البدني الرياضي أهدافه، مكانته في النظام الجزائري، و الأسس التربوية العامة للتربية البدنية والرياضية .



أما في **الفصل الثالث** فتناولنا مرحلة المراهقة و مفهومها و مميزاتا و خصائص المرحلة العمرية و اهم التغيرات الخاصة لهذه المرحلة و خصوصا الجسدية و النفسية و الإجتماعية و من ثم تناولنا النشاط البدني و أهميته في مرحلة المراهقة و المميزات. و السمات التي يكتسبها ممارسوا النشاط البدني.

**الفصل الرابع** تضمن الدراسة الإستطلاعية من أدوات و عينة البحث.

و في **الفصل الخامس** فقد شمل عرض و مناقشة نتائج البحث و مقارنتها بالفروض المقترحة.

و في الأخير قدمنا خاتمة للبحث مع بعض التوصيات.



### 1- الاشكالية:

تعتبر الاتجاهات من الموضوعات الهامة في مجال علم النفس الرياضي، و الهدف المقصود من ممارسة النشاط الرياضي بأنه منه نأخذ و له نعطي، نأخذ ما نحتاج إليه من: معلومات و بيانات و خصائص و مميزات و على ضوءها نعطي ما يحتاج إليه من: نشاط و حركة و وعي و ثقافة في برامج رياضية مقننة مدروسة. الأمر الذي يدعو للتفكير بشكل جدي؛ لمعرفة ما اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية و على ضوء كل ما سبق توصلنا إلى طرح التساؤل:

التساؤل العام : هل هناك إختلاف في اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية والرياضية ؟ إن وجد هذا الاختلاف فما هي أسبابه؟

### التساؤلات الجزئية:

1- هل الأسس النفسية الإجتماعية التي تقوم عليها التربية البدنية و الرياضية لها دخل في تكوين و إختلاف الاتجاهات النفسية للتلاميذ.

2- هل البعد المعرفي العقلي للتربية المدنية والرياضية يمكن أن يحدد اتجاههم النفسي.

3- و هل البعد الصحي البدني للتربية البدنية و الرياضية قد يحدد اتجاههم النفسي.

### 2- الفرضيات:

- الفرضية العامة: يوجد إختلاف في الاتجاهات النفسية نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- الفرضيات الجزئية: من بين العوامل التي تؤدي إلى هذا الإختلاف ما يلي:

1- الأسس النفسية الإجتماعية التي تقوم عليها التربية البدنية والرياضية لها دخل في تكوين و إختلاف الاتجاهات النفسية للتلاميذ.

2- البعد المعرفي العقلي للتربية المدنية والرياضية يمكن أن يحدد اتجاههم النفسي.

3- و كذلك البعد الصحي البدني للتربية البدنية والرياضية قد يحدد اتجاههم النفسي.

### 3- أهداف البحث:

✓ إبراز دور الاتجاهات النفسية في تحديد مواقف و إتجاه الأفراد نحو جميع المجالات خاصة نحو التربية الرياضية والبدنية.

✓ إبراز خصائص و مميزات مرحلة المراهقة.

✓ إبراز أهمية التربية البدنية والرياضية.

- ✓ إبراز صفة المدرس الكفو حتى يكون بطريقة أو بأخرى مؤثرا في تلاميذه في تكوين الإتجاهات الإيجابية نحو الرياضة.
- ✓ كشف الإتجاهات الحقيقية لتلاميذ المرحلة الثانوية نحو التربية البدنية والرياضية.

### 4- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

#### أ- تعريف الاتجاه:

- ✓ من أهم تعريفات الاتجاه تعريف " البورت Allport": "إحدى حالات التهيؤ و التأهب العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة، و ما يكاد يثبتته الاتجاه حتى يمضي مؤثرا و موجها لاستجابات الفرد للأشياء و المواقف المختلفة فهو بذلك ديناميكي عام"<sup>1</sup>.
- ✓ تعرفت "توماس Thomas" و "زنانكي Znanick": "الموقف النفسي للفرد حيال إحدى القيم والمعايير"<sup>2</sup>.
- ✓ ويرى محمد حسن علاوي إلى إن الاتجاه وفقا لمفهوم "كينيون Kenyon" هو استعداد مركب ثابت نسبيا و يعكس كل وجهة و شدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء أكان هذا الموضوع عينيا أو مجردا<sup>3</sup>.

أ- المراهقة: يطلق على مصطلح المراهقة الفترة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي للفرد نحو النضج البدني و العقلي.

اصطلاحا: المراهقة هي المرحلة التي يكتمل فيها النمو الجسمي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي.

المفهوم الإجرائي: هي مرحلة عمرية تأتي بين الطفولة و الشباب و فيها يعرف الفرد تغيرات جسمية و نفسية سريعة و يكتمل فيها النمو و تبدأ عادة من سن 12 إلى 19 سنة.

#### ب- الرياضة المدرسية:

هي حصص تخصص بعد الساعات الدراسية غالبا ما تكون في الفترات المسائية على شكل منافسات داخلية بين الأقسام (أو منافسات خارجية)<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> صفوت فرج، القياس النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية، 1980، ص258.

<sup>2</sup> فاطمة المنتصر الكتاني، الإتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية، دار الشروق للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، 2000، ص34.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1991، ص230.

<sup>4</sup> أديب الحضور، الإعداد الرياضي، المكتبة 3، الطبعة 1، سنة 1994، ص45.

### ج- الاندماج في الجماعة:

يقصد بالاندماج لغة اندماج الشيء في الشيء يعني دخل فيه.

إن كلمة الاندماج بدلالة و مفاهيم مختلفة حسب طبيعته و هذا يظهر من التعريف في ميدان علم النفس الاجتماعي و يعبر عن الاندماج داخل جماعات معينة لمجموع التفاعلات ما بين الأفراد و التي تتيح الشعور بالانتماء للجماعة.

### د- تعريف النشاط البدني التربوي:

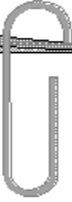
يعرفه "بيوتستر بشارلز" بأن النشاط البدني الرياضي هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة و ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام<sup>1</sup>.

كما عرفه "شارل مان" بأنه ذلك الجزء من التربية العامة الذي يهتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي للجسم و الذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية<sup>2</sup>.  
هو عملية عقلية سيكولوجية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي و تتميز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> محمد عوض بيسوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 09.

<sup>2</sup> نفس المرجع ص 13.

<sup>3</sup> احمد زكي المنصوري، المكونات النفسية للتفوق الرياضي، الإسكندرية، مصر 1978 ص 30.



الباب الأول :

الجانب النظري

# الفصل الأول:

الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها ونظرياتها)

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)

### تمهيد

كانت الاتجاهات ومازالت محور الكثير من الدراسات في علم النفس الاجتماعي بصفة خاصة، والواقع أن الاتجاه له أهمية تطبيقية تماثل تماما أهميته العلمية الأكاديمية فإذا لاحظنا أن سلوكا معيناً يصدر عن شخص وفي كل مرة يظهر فيها موضوع معين فإننا نقول أن هذا الشخص عنده إتجاه نحو هذا الموضوع.

الاتجاه إذن يلخص موقف الفرد من هذه الموضوعات بحيث يمكننا من استنتاج فكرته عنها ومشاعره نحوها كما يمكننا من توقع سلوك معين من فرد في كل مرة نظهر فيها هذه الموضوعات. والاتجاه يتكون عند الفرد نتيجة لخبراته الماضية ولعمليات تفاعل واحتكاك مر بها مع موضوع والاتجاه وهو إذن خلاصة الماضي وهو في نفس الوقت ينبئ للمستقبل.

### 1. مفهوم الاتجاه:

يعتبر الاتجاه من بين الموضوعات الرئيسية في علم النفس الاجتماعي، حيث ظهر هذا المفهوم إلى حيز الوجود اعتباراً من 1909 وهو يدرس الإنسان من حيث أنه كائن حي يؤثر ويتأثر بالآخرين، ويعرف جوردون البورت الاتجاه بأنه " استعداد أو تحفز للاستجابة " فالالاتجاه استعداد أولي وكامن، وليس سلوكاً ظاهراً بل هو الاستعداد للسلوك؛ ويمكن للاتجاه أن يوجد في جميع مراحل الاستعداد للسلوك بدءاً من التفكير فيه إلى القيام به بالفعل، فهو حالة من الاستعداد العقلي والعصبي تكونت من خلال التجربة وتفرض تأثيراً موجهاً على استجابة الفرد على كل الأشياء والمواقف المتصلة به، فأوامر المخ إلى الجهاز العضلي للجسم للقيام بنوع معين من السلوك تنتج عن تبلور الحافز إلى دوافع على ضوء الاتجاهات مما ينتج عنه تفضيل لبعض بدائل أو سبل تحقيق الأهداف على غيرها من البدائل؛ فالالاتجاهات نظم إرشاد للدوافع، ويمكن إشباع أي دوافع عن طريق عدد معين من الاستجابات المختلفة عند قيام الفرد بسلوك لإشباع الدوافع والحاجات التي لديه.

فحسب ما جاء في معجم الطلاب أن الاتجاه مشتق من فعل اتجه، و اتجه إليه: أي اقبل له رأي. وتوجه إليه: اقبل وقصد، الجهة: القصد و النية، ما يتوجه إليه الإنسان من عمل وغيره<sup>1</sup>.

والمعنى الاصطلاحي للاتجاه هو أن كلمة الاتجاه تستعمل في المجال العلمي بمعنى المذهب الذي يتضمن الاعتقاد و الرأي والحكم ومن هنا يقال: الاتجاهات الاقتصادية والسياسية والخلقية و الاجتماعية و ما إلى ذلك<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - القاموس الجديد للطلاب: معجم عربي مدرسي، المؤسسة الوطنية للكتاب، 1991، ص 88.

<sup>2</sup> - مقداد ياجن: الاتجاه الأخلاقي في الإسلام، مكتبة الخانجي ط1، مصر، 1973، ص112.

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)

ومن جملة الاتجاهات هناك اتجاهات شخصية لا تعني إلا الفرد وحده ، و اتجاهات اجتماعية لها تأثير في الفرد والمجتمع ، ولكن ما يطبع النوعين هو أن كلاهما عبارة عن مجموعة استجابات شخصية لشيء محدد: سواء كان حيوانا أو شخصا أو شيئا.

لقد سرد الباحثون تعاريف متعددة ومختلفة لمعنى الاتجاهات، ولكن يتفقون بإجماع تقريباً على أن الاتجاهات هي ردود أفعال أي استجابات نحو موضوع ما مدرك يشعر به الفرد وهو موجود في البيئة الاجتماعية، وتشكل الاتجاهات جزءاً هاماً من شخصية الفرد، كونها مستمدة من الخبرات المكتسبة والمتراكمة في مراحل عدة من حياة الفرد.

و الاتجاه حالة عقلية نفسية لها خصائص ومقومات تميزها عن الحالات العقلية والنفسية الأخرى ،التي يستخدمها الفرد في حياته وتفاعله مع الآخرين من أعضاء الجماعة ، وهذه الحالة هي " مع "أو" ضد "بمعنى حالة حب أو كراهية ، وبمعنى آخر هي حالة يصدر فيها القرار المسبق مستخدماً الإطار المسبق الذي هو الاتجاه النفسي .

فعرف "بوجاردوس " الاتجاه بأنه " الميل الذي ينحو بالسلوك قريبا من بعض عوامل البيئة أو بعيدا عنها ويضفي عليها معايير موجبة أو سالبة تبعاً لانجذابه لها أو نفوره منها"<sup>1</sup>.

أما "البورت " فعرفه بأنه " إحدى حالات التهيؤ والتأهب العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة،وما يكاد يثبتته الاتجاه حتى يمضي مؤثراً وموجها لاستجابات الفرد للأشياء والمواقف المختلفة فهو بذلك ديناميكي عام".

أما "كرتشفيلد " فيعرف الاتجاهات على أنها " تعد وسطا ديناميكيا يقع بين العمليات النفسية و الفعل ذاته وأنها تهدف إلى تنظيم الدوافع والوجدان والإدراك والعوامل النفسية الأخرى بطريقة تكاملية ومتسقة وذلك حتى يتم مسايرة البيئة في تأثيرها وكذلك حتى يمكن أن يؤثر هذا التنظيم بدوره فيها.

و يعرفها "جيبسون وآخرون " بان"الاتجاهات شعور أو حالة استعداد ذهني ، ايجابية أو سلبية، مكتسبة ومنظمة من خلال الخبرة والتجربة، مما يحدث تأثيرا محددًا في استجابة الفرد نحو الناس والأشياء والمواقف"<sup>2</sup>.

### 2. الاتجاه وبعض المفاهيم المقاربة في المعنى

<sup>1</sup> عرفات عبد العزيز : مرجع سابق ، ص 08 .

<sup>2</sup> محمود فتحى عكاشة ، محمد شفيق زكي : المدخل إلى علم النفس الاجتماعي ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، 2002 ، ص 120 .

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)

نظرا لوجود بعض الالتباس بين الاتجاه وبعض المفاهيم القريبة منه أو المشابهة له مثل: الرأي، القيمة، والتعصب وحتى يتضح لنا مفهوم الاتجاه أكثر لا بد للتعرض إلى هذه المفاهيم:

### 1.2. الاتجاه والقيم

يرتبط مفهوم القيمة بمفهوم الاتجاه كثيرا حتى يصعب في بعض الأحيان الفصل بينهما إلا أن هناك مجموعة من الفروق نوجزها فيما يلي:

أ. أن عدد الاتجاهات التي يملكها الفرد تفوق القيم الموجودة عنده، يقول Raukeach "1968" بان نسق القيم عبارة عن تنظيم هرمي، تتسلسل فيه القيم تبعا لأهميتها، فقد تكون الحقيق والجمال والحرية في قمة نسق القيم عند فرد ما، بينما الاقتصاد والنظافة وغيرها من القيم في متوسط أوقاع النسق وقد يكون الوضع مقلوبا عند فرد آخر<sup>1</sup>.

ب. تتميز القيم عن الاتجاهات من ناحية الصلة بالثقافة، إذ أن الثقافة عادة يكون لها قيم معينة ولا نقول أن لها اتجاهات نفسية معينة، فالحاجة إلى التحصيل إذا تميزت بها ثقافة من الثقافات كانت هذه الحاجة من قيم الثقافة، أي من الأهداف ذات الدلالة.

ج. قد تؤدي قيمة معينة إلى اتجاهات متعارضة في شخص ما، فالحاجة إلى التحصيل مثلا قد تؤدي إلى إيمان الفرد بحقه في أن يرفع من مستواه بالمنافسة مع الغير كما قد تؤدي في نفس الوقت إلى ضرورة العمل مع الآخرين لرفع المستوى عند فرد آخر<sup>2</sup>.

د. لما كانت الاتجاهات تتجمع في شكل تكتلات فإن القيم هي النواة التي تتجمع حولها هذه الاتجاهات لتوجيه السلوك على مدى طويل للبلوغ إلى هدف له جاذبيته.

### 2.2. الاتجاه والرأي:

الرأي هو ما يراه الإنسان في الأمر، ونقصد به رأي الشخص، وهو التعبير الذي يدلي به الفرد على استجابته لسؤال عام مطروح عليه في موقف معين، وهكذا فالرأي يتضمن الإعلان عن وجهة نظر قد تتغير تبعا للمواقف المختلفة.

ويجب أن نفرق بين ما يقوله الشخص وبين حقيقة تفكيره، فهناك الرأي الخاص الذي يحتفظ به الشخص لنفسه، وهناك الرأي المعلن الذي يشارك به مع المجموعة وهو ما يعرف بالرأي الشخصي. إن الرأي في وجهة نظر "ثرستون therston" هو الوحدة البسيطة، والاتجاه هو الوحدة الأكثر تعقيدا، والاتجاه في رأيه عبارة عن عدد من الآراء تندرج على بعد الموافقة والمعارضة لموضوع الاتجاه<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> مصطفى فهمي و محمد القطان: علم النفس الاجتماعي، ط2، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1979، ص، 206.

<sup>2</sup> سعد جلال: علم النفس الاجتماعي، منشورات جامعة قار يونس، بنغازي، 1989، ص، 151.

<sup>3</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، عبد المنعم شحاتة محمود: سيكولوجية الاتجاهات، (المفهوم و القياس، التغيير)، دار غريب للطباعة والنشر و

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)

### 3.2. الاتجاه والتعصب:

التعصب حكم مسبق على شيء وهو في حقيقة الأمر اتجاه له جانب انفعالي شديد يكون ضد شيء، ولا يقوم على أساس منطقي أو حقائق ثابتة. والتعصب كاتجاه يصعب تعديله أو تغييره، لذلك فإنه يسبب مشاكل في عملية التفاعل الاجتماعي تعزل الأفكار فكريا واجتماعيا وتحد من تطوره<sup>1</sup>.

والتعصب مثل التعصب الطبقي ضد الطبقة العمالية أو البرجوازية. أو قد يكون دينيا كما نلاحظ عند اليهود، أنّ الشخصية عند الفرد اليهودي المتعصب تتميز بالرفض والنفور والكرهية والرغبة في العدوان على ما يصعب ضده. وقد يكون التعصب عنصريا، كالموجود في جنوب إفريقيا سابقا وغيرها، وهذا التعصب قد يكون ضد جنس ما، كالأفارقة أو الزنوج أو غيرهم من الأجناس.

وتتميز شخصية الفرد المتعصب بالرفض والنفور والكرهية والرغبة في العدوان على ما يتعصب ضده، ويتصف هذا الفرد أيضا بالجمود الفكري وعدم المرونة، ونقول بان التعصب مكتسب ومتعلم ينمو مع نمو الفرد.

### 4.2. الاتجاه والميل:

يخلط البعض بين مفهومي الاتجاه والميل، وذلك للصلة القوية بينهما، حيث يرتبطان بالجانب الدافعي فلهما خصائص تحدد ما هو متوقع وما هو مرغوب. ولكن يمكن التمييز بين المفهومين في كون الميل يتعلق بالنواحي الذاتية أو الشخصية التي ليست محلا للخلاف أو النقاش، كأن يميل الفرد لنوع معين من الأطعمة أو شكل من أشكال الملابس أو الديكور، في حين يتعلق الاتجاه بالموضوعات ذات الصبغة الاجتماعية التي يمكن أن يدور حولها نقاش أو يختلف عليها الأشخاص.

كما يرى العلماء أن مفهوم الاتجاه أشمل في معناه من مفهوم الميل حيث يقصرون مفهوم الميل على الجانب الإيجابي نحو موضوعات بعينها في البيئة، وعلى ذلك فإن مقياس الميول يقتصر على جوانب التفضيل وعدم التفضيل فقط، ولا تتعلق بأبعاد القياس أحب وأكره، وهكذا فهم يقصرون الميل على كونه الاتجاه الإيجابي<sup>2</sup>. إذ يرتبط مفهوم كل من الميل و الاتجاه ارتباطا وثيقا ولكن الاتجاه أوسع في معناه.

### 5.2. الاتجاه والسلوك:

هناك خلط وغموض في التعامل مع هذين المفهومين، حيث يتعامل البعض مع الاتجاه كسلوك مما ترتب عليه اختلاف بين علماء النفس حول هذه القضية اختلافا واضحا، وتوجد وجهتا نظر فيما يتعلق بهذا الموضوع، ويمكن عرض وجهة نظر كل فريق من الفريقين فيما يلي حسب محمود عكاشة ومحمد زكي:

### الفريق الأول:

التوزيع، ص 36.  
<sup>1</sup> عبد الله أبو الجلال، - تأثير التلفزيون على الأطفال-، دار الأمين، ط 1، الأردن، 1996، ص 3.  
<sup>2</sup> محمد فتحي عكاشة، محمد شفيق زكي، مرجع سابق، ص 121.

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)

ويرى هذا الفريق من العلماء والباحثين أن هناك علاقة وثيقة بين الاتجاه والسلوك ، وبالتالي فإذا تيسر لنا معرفة اتجاه الشخص فمن الممكن التنبؤ بسلوكه بدقة ويؤيد هذا الرأي عبد السلام عبد الغفار وأحمد سلامة حيث يؤكدان بأن مفهوم الاتجاه يشير إلى ما بين الاستجابات من اتفاق واتساق يسمح لنا بالتنبؤ باستجابة الفرد لبعض المواقف أو الموضوعات الاجتماعية المعينة ، كما يؤكد "لدمان Lidman" على وجود علاقة بين الدور الذي يلعبه الفرد والاتجاه الذي اكتسبه.

وبالنسبة للاتجاهات النفسية للمعلمين تشير دراسة "Kitchen" أن الاتجاهات المرغوبة التي يكتسبها المعلم تساعده

على تحقيق أهدافه، كما تؤيد دراسة "Lufting" ذلك حين تشير إلى أن المعلمين الجيدين كانوا من ذوي الاتجاهات الإيجابية نحو مهنتهم ويتمتعون ببعض سمات الشخصية ذات العلاقة، بأن الاتجاهات الإيجابية للمعلم نحو المدرسة أو المهنة تجعله متفهماً للوضع النفسي للطالب وللجو المدرسي بصورة عامة ، وعندما يكتسب المعلم اتجاهات إيجابية فإنها بلا شك تساعده على نجاحه في عمله، وتجعله قادراً على الإبداع وعلى تهيئة أذهان تلاميذه لاكتساب اتجاهات مرغوبة نحو الإبداع واتجاهات مرغوبة نحو المجتمع<sup>1</sup>.

### الفريق الثاني :

ويرى أصحاب هذا الاتجاه أنه لا توجد علاقة بين الاتجاه والسلوك حيث يرى "بننتجون pennintagton" أن دراسة الاتجاهات أثبتت أنه لا توجد علاقة قوية بينهما. كما يضيف "جاسبرز jaspars" بأن البحوث والدراسات السابقة تثبت ضعف العلاقة، ومن ثم فإنه تؤكد بأن الاتجاه ليس هو المحدد الوحيد للسلوك بل توجد عوامل أخرى مؤثرة مثل العوامل الموقفية، ويؤيد "جليتمان" ذلك بقوله بأن هناك تناقضا كبيرا بين اتجاهات الأفراد المعبر عنها لفظيا وسلوكهم الفعلي .

ويرى "سيد غنيم" بأن الفرد قد يعبر عن اتجاهه نحو موضوع أو مشكلة ما لفظيا سواء بشكل مستثار عند توجيه سؤال له مثلا أو تلقائي، كما قد يعبر عنه عمليا في شكل سلوك يمكن ملاحظته، وقد يرتبط الاتجاه اللفظي بالاتجاه العملي بحيث يمكن الاستدلال من اتجاهه اللفظي على سلوكه العملي، ولكن قد يختلف الاتجاه اللفظي عن السلوك العملي.

وهكذا تظل قضية العلاقة بين الاتجاه والسلوك بين مؤيد ومعارض، إلا أنه يصعب علينا إنكار علاقة الاتجاه والسلوك في الوقت الذي لا يمكن فيه الاعتماد كلية على الاتجاه كمحدد وحيد للسلوك. ولذلك يلجأ العلماء إلى تفسير العلاقة بين العوامل الاجتماعية المؤثرة في الموقف واتجاه الفرد وسلوكه في هذه المواقف في ضوء ثلاثة تصورات ، حيث يرى الفريق الأول أن الاتجاه هو احد النتائج المترتبة على العوامل الاجتماعية شأنه في ذلك شأن السلوك .

<sup>1</sup> محمد فتحي عكاشة، محمد شفيق زكي: مرجع سابق، ص 122 - 123.

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)

في حين يرى الفريق الآخر أن الاتجاه عبارة عن متغير وسيط بين كل من العوامل الاجتماعية والسلوك وبالتالي فهي لا تؤدي إلى السلوك وإن كانت هي في حد ذاتها نتاج للعوامل الاجتماعية .

وفي رأي الفريق الثالث أن تفاعل كل من العوامل الاجتماعية والاتجاه في الموقف هو الذي يؤدي إلى السلوك، باعتباره نتاجا للتأثير المتبادل بين العوامل الاجتماعية والاتجاهات .

وفقا لهذا التصور سوف تجد مواقف يتفق فيها الاتجاه مع العوامل الاجتماعية بحيث يدفعان سويا بالسلوك بنفس الاتجاه ، وفي هذا الموقف يمكن التنبؤ بالسلوك في حين أن المواقف الأخرى سوف لا نجد فيها اتفاقا بين الاتجاه والعوامل الاجتماعية وعندئذ يصعب التنبؤ بالسلوك ، فقد يتفق السلوك مع الاتجاه بحيث يتمكن من تجاوز ومغايرة العوامل الاجتماعية للاتجاه ، وقد يصدر سلوك جديدا مغايرا لكل من الاتجاه والعوامل الاجتماعية .

ولذا فالاتجاه الفرد نحو موضوع معين واحد سواء كان اتجاها لفظيا أو عمليا. إلا أن الظروف المحيطة والمؤثرة في الموقف قد تختلف بدرجة تؤدي إلى تفاوت مظاهر التعبير عن هذا الاتجاه ، ونظرا لشيوع استخدام الأساليب اللفظية في قياس الاتجاهات لسهولة فهمها فهناك مجموعة من الشروط التي ينبغي على الباحث أن يراعيها حتى يضمن تقارب الاتجاه اللفظي مع الاتجاه العملي (السلوك الفعلي)، من أهمها:

✓ إحساس المستجيب بالاطمئنان التام عندما يعبر عن رأيه بمنتهى الصراحة واقتناعه بأن صراحته هذه لن تعرضه لأي نوع من أنواع الغبن أو الضرر.

✓ إحساس المستجيب بأهمية التعبير عن رأيه بصراحة<sup>1</sup>.

✓ وضع العبارات التي يشتمل عليها المقياس في صورة مواقف أقرب إلى الواقع تساعد المستجيب

في التعبير عن اتجاهه إزاء هذه المواقف، فاستعمال الألفاظ المجردة المبهمة قد يأتي باستجابات تدل على عكس الواقع<sup>2</sup>.

### 3. تصنيف الاتجاهات:

لقد قسم أو صنف علماء النفس والمختصون في دراسة الاتجاهات هذه الأخيرة إلى:

#### 3.1. الاتجاه العام والاتجاه النوعي:

الاتجاهات العامة تلك التي تنصب على الكليات، أما الاتجاهات النوعية فهي تنصب على النواحي الذاتية، ودلت الأبحاث التجريبية دلالة صريحة على وجود الاتجاهات العامة، فأثبتت أن الاتجاهات الحزبية السياسية تتسم بصفة العموم، فسأل عدد كبير من المحافظين والأحرار لمعرفة اتجاهاتهم نحو التعصب العنصري والتعصب القومي والاستعمار والتسلح والسلام العالمي، فاستمر المحافظون في اتجاهاتهم للمحافظة طوال الإجابة على أسئلة الاستفتاء واستمر الأحرار أحرارا في اتجاههم.

<sup>1</sup> محمد فتحي عكاشة ، محمد شفيق زكي : مرجع سابق، ص 124.

<sup>2</sup> محمد فتحي عكاشة ، محمد شفيق زكي ، مرجع سابق ، ص 127-128،

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)

ويلاحظ أن الاتجاهات العامة أكثر ثبوتاً واستقراراً من النوعية، وتلك النوعية مسلماً يخضع في جوهره لإطارات الاتجاهات العامة وبذلك تعتمد النوعية على العامة وتشتق دوافعها منها<sup>1</sup>.

### 2.3. الاتجاه الموجب و الاتجاه السالب:

الاتجاهات التي تنحو بالفرد نحو شيء ما تسمى اتجاهات موجبة، والاتجاهات التي تنح بالفرد بعيداً عن شيء آخر تسمى اتجاهات سالبة<sup>2</sup>. كاتجاه الحب والاحترام فهو اتجاه موجب أما الاتجاه السالب كالكراهية والنفور وغيرها، والاتجاه الإيجابي هو الذي يجمع شمل الأفراد نحو موضوع معين، ليقربهم منه، أما الاتجاه السلبي فهو الذي يفكك الجماعة ببعدها عن ذلك الموضوع<sup>3</sup>.

### 3.3. الاتجاه القوي و الاتجاه الضعيف

تنقسم الاتجاهات بالنسبة إلى شدتها إلى اتجاهات قوية وأخرى ضعيفة، ويبدو الاتجاه القوي في موقف الفرد من هدف الاتجاه موقفاً حاداً لا رفق فيه ولا هوادة، فالذي يرى المنكر فيغضب ويثور ويحاول تحطيمه بيده ويقوله وبتفكيره، إنما يفعل اتجاهها قوياً حاداً قد ملك عليه شعاب نفسه، والذي يقف من هدف الاتجاه موقفاً ضعيفاً رخواً خائفاً مستسلماً إنما يفعل ذلك لأنه لا يشعر بشدة الاتجاه، كما يشعر بها الفرد السابق<sup>4</sup>. كاتجاهنا بالحب والكراهية نحو موضوع ما بصفة شديدة، فهذا اتجاه قوي، والاتجاه الضعيف كأن نحب أو نكره.

### 4.3. الاتجاه السري و الاتجاه العلني:

الاتجاه السري يحاول الفرد إخفاءه عن غيره في بعض المواقف والذي قد يكون مخالفاً اتجاه العرب نحو حب القومية العربية والوحدة واتجاههم نحو "قضية فلسطين" في وقت مضى وقد يكون الاتجاه فردياً مثل: حب الفرد لأصحابه دون غيرهم من الأفراد. أما الاتجاه العلني هو الاتجاه الذي لا يجد الفرد حرجاً في إظهاره والتحدث عنه.

### 4. خصائص الاتجاهات:

لدينا الخصائص التالية:<sup>5</sup>

### 1.4. الاتجاه تكوين فرضي:

يعني هذا أننا نفترض وجوده دون أن نمتلك الوسيلة للتحقق من وجوده بصورة عادية و بذلك فإن التكوين الفرضي يقصد به مجموعة من العمليات التي لا نلاحظها بطريقة مباشرة.

### 2.4. الاتجاه متعلم:

<sup>1</sup> محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984، ص، 173.

<sup>2</sup> المرجع نفسه، ص، 172،

<sup>3</sup> عبد الرحمان عيساوي: دراسات في علم النفس الاجتماعي، ط1، دار النهضة العربية، بيروت. 1974. ص، 201.

<sup>4</sup> محمد مصطفى زيدان: المرجع السابق، ص، 173.

<sup>5</sup> محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة، مصر، ص 991، 991.

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)

يكتسب الاتجاه من الثقافة عن طريق عملية التطبيع الاجتماعي، ومن المعروف أن التطبيع الاجتماعي هو عملية إعداد الفرد للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه، وهكذا يمكننا النظر إلى الاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع و الثقافة نظرا لأن الفرد يكتسب من مجتمعه ومن ثقافته الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة الرياضية أو الإجتماعية وغيرها من الأنشطة الأخرى، كما يمكن الإفادة من نظريات التعلم أو تغيير الاتجاهات نحو التربية الرياضية.

### 3.4. الاتجاه يتكون من عناصر معرفية و وجدانية و نزوعية:

يقصد بالعنصر المعرفي الاعتقاد أو عدم الاعتقاد، أما العنصر الوجداني فيتناول التفضل أو عدم التفضل و العنصر النزوعي يتضمن الاستعداد للاستجابة.

### 4.4. الاتجاه إما إيجابي أو سلبي أو حيادي:

يمكن تشبيه الاتجاه بخط مستقيم يمتد من نقطتين أو طرفين لهذا الخط يمثل أحدهما التام (أقصى الإيجابية) للموضوع الذي يتعلق به الاتجاه ويمثل الآخر المعارضة المطلقة (أقصى السلبية) وتنقسم المسافة بين هذين الطرفين إلى نصفين متساويين في نقطة عليها نقطة الحياد.

## 5. مكونات الاتجاه:

تنقسم مكونات الاتجاه إلى: مكون معرفي ومكون انفعالي ومكون نزوعي، ولهذا التقسيم تاريخ طويل في ميدان علم النفس، و قد دار حول هذه القضية نقاش من قبل المنظرين في ميدان السلوك الاتجاهي.

### 1.5. المكون المعرفي:

يشير المكون المعرفي للاتجاه إلى الطريقة التي يدرك بها الشخص ويفهم موضوع الاتجاه ومن ثم تمثل تصور الفرد لموضوع الاتجاه ومعتقداته حوله<sup>1</sup>. هي المرحلة التي يدرك فيها الفرد مثيرات البيئة و يتعرف إليها ويتكون لديه رصيد الخبرة والمعلومات ويكون بمثابة إطار مرجعي أو معرفي لهذه المثيرات<sup>2</sup>.

### 2.5. المكون الانفعالي (العاطفي):

بالنسبة للمكون الانفعالي يهتم بالجانب العاطفي لهذه الاعتقادات كما يمثل مقدار الشعور الإيجابي أو السلبي للفرد نحو موضوع الاتجاه ، فقد يختلف شخصان في الخصائص التي يعزوها كل منهما لموضوع الاتجاه ، ولكن يمكن أن يكونا متماثلان في درجة الشعور الإيجابي أو السلبي اللذان يظهرانه نحوه<sup>3</sup>.

وهي المرحلة التي يقيم فيها الفرد تفاعله مع المثيرات ويكون التقييم مستندا إلى ذلك الإطار المعرفي الذي كونه لهذه المثيرات بالإضافة إلى عدة إطارات أخرى منها ما هو ذاتي غير موضوعي فيه الكثير من الأحاسيس والمشاعر التي

<sup>1</sup> محمد فتحي عكاشة ، محمد شفيق زكي ، مرجع سابق 124 .

<sup>2</sup> يوسف حرشاي :الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي رسالة دكتوراه (15-18) سنة، آية العلوم الإنسانية والاجتماعية ،جامعة الجزائر، ص14 .

<sup>3</sup> محمد فتحي عكاشة ، محمد شفيق زكي ، مرجع سابق، ص124 .

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)

تتصل بهذا المثير إذا المكون العاطفي يتجلى من خلال مشاعر الشخص ورغباته نحو الموضوع، ومن إقباله عليه أو نفوره منه وحبه أو كرهه له.

### 3.5. المكون الترعي (السلوكي):

المكون الترعي يأتي كنتيجة للمكونين السابقين ويشير إلى نية الفرد ليسلك بطريقة معينة أو إلى سلوكه الفعلي فيما يتعلق بموضع الاتجاه، ومن المتوقع أن نرى في الواقع علاقة قوية بين المكونات الثلاثة طالما أن الطريقة التي يتصور بها الفرد الموضوع ينبغي أن تؤثر في قوة شعوره نحو الموضوع والتي بدورها ينبغي أن تؤثر في سلوكه الظاهر. ورغم وجود بعض الأدلة التجريبية على اتساق هذه المكونات إلا أن المشكلة الرئيسية في الدراسات التي أجريت تمثل في صعوبة تمييز التغيرات الذي ينشأ من استخدام طرق قياس متشابهة مشتقة من تشابه بين المكونات الأساسية.

وقد قام "مان MANN" بقياس المكون الترعي للاتجاهات عن طريق ملاحظين يقومون بتقدير سلوك المفحوصين في مجموعات، وقد وجد علاقة سلبية ضعيفة بين المكون الانفعالي كما يقاس التقدير الذاتي والسلوك الذي تم تقديره في الجماعة، وهذا يعني أن السلوك الفعلي من المتوقع بالضرورة أن يرتبط بمؤشرات أخرى، وهناك على الأقل بعض الأدلة التي تشير إلى أنه في الوقت الذي يتم فيه تقسيم الاتجاه إلى المكونات السابقة قد يكون لهذا التقسيم قيمة مشجعة، مع أن هذا التقسيم الثلاثي ليس واضحاً على المستوى التجريبي<sup>1</sup>.

### 6- تكوين الاتجاهات

يتكون الاتجاه عند الفرد وينمو ويتطور من خلال تفاعل هذا الفرد مع بيئته بعناصرها ومقوماتها و أصولها، و بهذا يصبح الاتجاه بحد ذاته دليل على نشاط الفرد و تفاعله ببيئته<sup>2</sup>. وعندما يكون الاتجاه ناشئاً بهذه الطريقة يمر أثناء تكوينه في ثلاث مراحل أساسية هي:

#### 1.6. المرحلة الإدراكية المعرفية:

وهي المرحلة التي يدرك فيها الفرد مثيرات البيئة و يتعرف إليها و يتكون لديه رصيد من الخبرة والمعلومات ويكون بمنزلة إطار مرجعي أو معرفي لهذه المثيرات.

#### 2.6. المرحلة التقييمية:

هي المرحلة التي يقيم فيها الفرد نتائج تفاعله مع المثيرات و يكون التقييم مستنداً إلى الإطار المعرفي الذي كونه لهذه المثيرات بالإضافة إلى عدة إطارات أخرى منها ما هو ذاتي ومنها ما هو موضوعي فيه الكثير من الأحاسيس و المشاعر التي تتصل بهذا المثير.

#### 3.6. المرحلة التقريرية:

<sup>1</sup> محمد فتحي عكاشة، محمد شفيق زكي، مرجع سابق، ص 124- 125  
<sup>2</sup> كامل محمد عويضة: علم النفس الاجتماعي، ص 115- 116

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)

وهي المرحلة التي يصدر فيها الفرد القرار على نوعية علاقته بهذه العناصر وقد يكون الإتجاه على طريقة التلقين أي عن طريق نقل الخبرة بصورة غير مباشرة إلى الفرد. و بصرف النظر عن تكوين الإتجاهات سواء بالطريقة المباشرة أو الغير المباشرة فإن التطبيع الإجتماعي و التعليم الإجتماعي أو التنشئة الإجتماعية هي العملية المسؤولة عن الإتجاهات وتنميتها وتأكيداها أو محوها أو إزالتها أو تغييرها<sup>1</sup>.

### 7- نمو الاتجاهات:

ثمة عوامل على درجة كبيرة من الأهمية في تكوين و تدعيم نموها وستتناول أهمية العوامل:

#### 1.7. تأثير الوالدين:

يعد تأثير الوالدين من أهم العوامل التي تساهم في تكوين الإتجاهات لدى الأطفال الصغار ونموها، إذن لإتجاهات الوالدين الخاصة وما يقدمانه من تعزيز لبعض أساليب الطفل السلبية تأثير عميق على تكوين إتجاهاته ونموها.

#### 2.7. تأثير الأقران:

إن أهم تأثير يحل محل تأثير الوالدين (كلما تقدم الطفل في العمر) يأتي من جانب الأقران ويبدأ هذا التأثير في وقت جد مبكر، وتزداد أهميته كلما تقدم الطفل في العمر.

#### 3.7. تأثير وسائل الإعلام:

قد تساعد وسائل الإعلام في تكوين الإتجاهات فعلى سبيل المثال قد تقدم بعض القنوات التلفزيونية معلومات هامة تتصل ببعض المسائل السياسية، ومع ذلك لا يحتمل أن تساهم وسائل الإعلام -في حد ذاتها- في تكوين الإتجاهات. وإنما هي بالأحرى تدعم الإتجاهات التي تأثرت في تكوينها بأحد المصادر الرئيسية الأخرى لتكوين الإتجاهات.

#### 4.7. تأثير التعليم:

يعد التعليم مصدرا هاما آخر يزود الفرد بالمعلومات التي تساهم في نمو اتجاهاته وتدعيمها وبصورة عامة كلما ازدادت السنوات التي يقضيها الفرد في التعليم الرسمي كلما بدت اتجاهاته أكثر تحورا.

### 8. مميزات الاتجاهات:

تتميز الاتجاهات من عدة عناصر تتمثل فيما يلي:

1. الوجهة 2. الشدة 3. الاستقرار 4. البروز.<sup>2</sup>

#### 1.8. الوجهة:

تشير وجهة الاتجاه إلى شعور الفرد نحو مجموعة من الموضوعات وفيما كانت محبوبة لديه فالطالب الذي له اتجاه مرضي نحو الجامعة يعني أن وجهته إيجابية نحو كل أو بعض الجوانب في الجامعة أما الطالب الذي يتجنب الجامعة

<sup>1</sup> كامل محمد عويضة: علم النفس الاجتماعي، مرجع سابق، ص 115- 116  
<sup>2</sup> مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي و التربوي د.م.ج ص 244 - 243

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)

أو نشاطاتها فإن اتجاهه سلبي. ففي المجال الرياضي فالفرق الذي له اتجاه إيجابي نحو الرياضة فإنه يعمل على ممارستها ويسعى إلى احترام نجومها أما الذي لديه اتجاه سلبي نحو الرياضة فإنه يبعد تماما عن ممارستها و الاهتمام بنشاطاتها ومن معرفة نجومها.

### 2.8. الشدة:

تختلف الاتجاهات من حيث الشدة إذ نجد لشخص معين اتجاهها ضعيفا نحو موضوع ما، بينما نجد اتجاهها قويا نحو نفس الموضوع أو موضوع آخر لدى شخص آخر، ولفهم الاتجاه ينبغي أن يعكس هذا الأخير مدى قوة شعور الفرد.

### 3.8. الانتشار:

ويطلق عليه أيضا المدى حيث نجد تلميذا لا يجب أو يكره بشدة جانبا واحدا أو جانبين من جوانب المدرسة بينما قد نجد آخر لا يجب أي شيء يتعلق بالتعليم الخاص أو العام.

### 4.8. الاستقرار:

من الملاحظ أن بعض الأفراد يستجيبون لسلم الاتجاه بأسلوب مستقر بينما نجد آخرين يعطون إجابات مرضية لنفس الموضوع فقد يقول فرد بأنه يعتقد بأن القضاة محايدون وفي نفس الوقت يجادل قاضيا معنا ليس محايدا<sup>1</sup>.

### 5.8. البروز:

ويقصد به درجة التلقائية أو التهيؤ للتعبير عن الاتجاه و يمكن ملاحظة البروز بشكل أكثر إيجابية في المواقف عن طريق المقابلات والملاحظات<sup>2</sup>.

## 9. وظائف الاتجاه:

لقد تعددت وظائف الإتجاه وستناول أهمها<sup>3</sup>:

### 1.9. الوظيفة التوافقية :

يبحث الانسان في زيادة التوبة وتقليل العقوبة، وعليه يسعى في تنمية الاتجاهات التي تساعد في تحقيق أهدافه، فالرياضي المشهور ذو الدخل المرتفع يكون اتجاهه ضد تأميم الرياضة عكس الرياضي الناشئ الذي يكون اتجاهه مع التأميم ويعني أن الاتجاه قد يحقق أهداف الفرد.

### 2.9. الوظيفة الدفاعية للذات:

<sup>1</sup> محمد فتحي عكاشة، محمد شفيق زكي: مرجع سابق، ص 124 - 125 .

<sup>2</sup> يوسف حرشاوي: مرجع سابق ، ص 15 - 16 .

<sup>3</sup> عزيز حنا داوود: علم تغيير النفسية الاجتماعية، مكتبة أنجلو المصرية ص 86.

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)

تخدم بعض اتجاهات الفرد وتحميه ميكانزمات دفاع من الآلام الداخلية فالرياضي الفاشل قد يبرز فشله لعدم كفاءة التدريب وهنا يستخدم ميكانزم التبرير كدفاع عن الذات تؤدي و اجبها كما يجب أثناء التدريبات و الاستعداد للمنافسة.

### 3.9. الوظيفة التعزيزية:

تساهم الوظيفة التعزيزية إسهاما إيجابيا في تحقيق الذات حيث تعمل على تكوين صورة مقبولة للذات، فالرياضي في مجتمع يتبنى الرياضة، قد يتبنى اتجاهها مع الإيرادات التي تصب فيها الدولة ، قد تعزز موقفه وتعديل صورته.

### 4.9. الوظيفة المعرفية:

تساعد اتجاهات الفرد وتمده بمستويات من القيم و المعارف المتعارف عليها، ثم يتمكن من إجراء تقييم شامل لتلك القيم والمعارف. المعرفة تنير الطريق أمام إصدار أحكام و اتخاذ مواقف إيجابية، وعليه يصبح الفرد ذو أفكار فيزداد فهمه وتستقيم استجابته إزاء المثيرات البيئية الاجتماعية المحيطة به.

### 10. تعديل و تغيير الاتجاهات:

إن الميول والاتجاهات النفسية تسعى إلى المحافظة على ذاتها لإرتباطها بالإطار العام لشخصية الفرد وبجاذبه ومفهومه لذاته وبما أنها مكتسبة ومتعلمة لذا فإنها قابلة للتغيير والتعديل. يقصد بتعديل الاتجاهات أن يستجيب الفرد استجابات تختلف من حيث تأييدها أو معارضتها لموضوع ما عن استجاباته في الماضي، وبعبارة أخرى يعني تعديل الاتجاه التخلص<sup>1</sup>.

### 1.10. أنواع التغيير في الاتجاهات:

إن الاتجاهات أنماط سلوكية نسبيا تتصف بالإيجابية أو السلبية نحو موضوع معين ، إلا أنها عرضة للتغيير نتيجة التأثير المستمر للظروف والمتغيرات البيئية على اتجاهات الفرد والتي في تغييرها نوعين أساسين :

- ✓ التغيير حيال موضوع الاتجاه في درجة الإيجابية أو السلبية من معارض إلى موافق أو من موافق إلى معارض.
- ✓ التغيير في درجة وشدة الاتجاه ، أي التأكد على إيجابياته وسلبياته حيال موضوع الاتجاه ، فإذا كان المتعلمون يملكون اتجاهات نحو العمل المدرسي ، يعمل المدرس على تقوية اتجاهاتهم من خلال التعزيز.

### 2.10. أهم الطرق لتغيير وتعديل الاتجاه:

التربية العملية الكلية الشاملة هي التربية التي تحيط بالفرد منذ ميلاده حتى مماته والتي تتمثل في التنشئة الاجتماعية من خلال الأسرة ومن خلال المؤسسات التعليمية التي ينخرط فيها. ولكي نحدد دور التربية في بناء وتغيير الاتجاهات علينا أن نستعرض أهم الركائز فيها وهي :

### 1.2.10 الأسرة:

<sup>1</sup> د.إخلاص محمد عبد الحفيظ د. مصطفى حسين باهى " الإجتىاع الرياضى " مرآز الكتاب للنشر -القاهرة- الطبعة الثانية 2004 ص 44

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)

تعد الأسرة المؤسسة الإجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الطفل ومن خلال التنشئة الإجتماعية تكتسب بعض الإتجاهات من الكبار ( الأب، الأم، الإخوة...) إذ تتجسد عادات وإتجاهات وتعليمات الكيان في نفس الطفل وتصبح جزءا من بناء هذه النفس فالطفل يقتدي بالكبار من حوله ويصبحون نماذج بالنسبة إليه

### 2.2.10 المدرسة:

تكمل المدرسة دور الأسرة في عملية التنشئة الإجتماعية خصوصا في بداية مرحلة المراهقة. التأثير الحاسم لدور المدرسة إكتساب أو تعديل إتجاهات قائمة تكمن أساسا في الدور الفعال الذي يؤديه المعلمون في هذه المرحلة فيعد المعلم بديلا للأب، كما تعد المعلمة بديلا للأم<sup>1</sup>.

وقد ثبت في العديد من الدراسات ان الأطفال والمراهقين كثيرا ما يتطابقون مع معلميههم ومدرسيهم فيمتصون إتجاهاتهم والكثير من خصائصهم وعليه يصبح إعداد المعلم والمدرس من الأهمية بل والخطوة الأولى التي تؤثر في هذه الفئة وتختلف الأدوار التي يؤديها المعلم في النقاط في ضوء الدراسات التجريبية والتجريبية:

1- توجيه التلاميذ من الناحيتين النفسية والإجتماعية.

2- توجيه عملية التعليم ببنيتها المتباينة.

3- نقل التراث الثقافي.

4- العضوية في أسرة المدرسة.

5- العضوية في مهنة التعليم.

6- العضوية في المجتمع الذي ينخرط فيه.

وحتى يتمكن المعلم أو المدرس من تأدية هذه الأدوار لابد أن يتضمن إعدادة جوانب عدة هي:

◀ الجانب الأكاديمي: والذي يتضمن إعدادة علميا حتى يستطيع نقل المعرفة على وفق مادة متخصصة، (لغة - الرياضيات - تربية بدنية... الخ).

◀ الجانب الثقافي العام: والذي يتمثل في دور رصيد المعرفة خارج نطاق التخصص.

◀ الجانب المهني (التربوي): الذي يتمثل في طرائق التعليم وفهم حاجات النمو ومطالبة في مراحل العمر المختلفة.

◀ الجانب الشخصي والإجتماعي: ويعد هذا الجانب الضلع الرابع في مربع الإعداد الذي يكمل عملية الإعداد وتكمن أهمية هذا الجانب في البناء الشخصي للمعلم (خصائصه - سماته - إتجاهاته - قيمة عاداته وممارساته... الخ)

<sup>1</sup> عزيز حنا داود بدون تاريخ: علم تغيير الإتجاهات- ص 86

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)

وهي الجوانب التي يتطابق معها التلاميذ وعليه كلما كانت هذه المكونات إيجابية وصالحة كان ذلك في صالح التلاميذ ... فالمدرس هو المدرسة وعليه تعد المدرسة أو يعد المدرس واحدا من القيادات المهمة أو واحدا من وكالات التطبع الإجتماعي للتلاميذ عن طريق غرس إتجاهات موجبة أو تعديل إتجاهات سلبية.

### 3.2.10 الوسائط التربوية:

تشعب العملية التربوية من خلال العديد من الوسائط كما أنها تتسم بالإستمرارية، أصبح مفهوم مصطلح التربية المستمرة يؤدي مجموعة وظائف منها على سبيل المثال الوظيفة التجديدية بمعنى ملاحظة التطورات على كافة الأصعدة فتصبح المفاهيم والمعارف السابقة لا جدوى منها وتصبح المستجدات واردا بصفة مستمرة والوظيفة الثانية للتربية المستمرة في زيادة فعالية (إنتاجية) العملية التربوية لتأهيل النشء، وكذلك الوظيفة الثالثة إنسانية التوجه، فالملاحظ أن التقدم المعرفي في البحوث والإنتاج يغلب عليه الطابع المادي وتساهم التربية المستمرة في ضوء وظائفها في إكتساب أو تعديل إتجاهات الأفراد والجماعات من خلال وسائل تربوية متعددة كالتلفاز والحاسوب والأفلام والشرائط والآلات التعليمية... الخ.

وتصبح التربية المحدد الأساسي في بناء الإتجاهات وتغييرها وحيث أن للتربية وسائط متباينة ومتعددة يكون من المتوقع أن التباين أثر كل منهما في تغيير الإتجاهات على وفق السياقات المختلفة لكل وسط تربوي.

### 4.2.10 المجتمع

لكل مجتمع ثقافته والمقصود بهذا كل ما يميز مجتمع عن آخر من حيث العموميات كاللغة المستخدمة، نوع التطبيع الإجتماعي السائد، والنظر إلى الولد والبنت ، والعادات والتقاليد، والحكم، والطقوس والمخارم... الخ ومع وجود هذه العموميات التي تميز مجتمع ما عن آخر يوجد داخل نفس الثقافة الواحدة ثقافات فرعية تتمثل في شرائح المجتمع المتباينة على وفق الوضع الطبقي أن كان المجتمع طبقيا -الريف والحضر، نوع التعليم ومستواه، نوع المهنة ومستواها مدخول الأفراد المتباين ... الخ.

من تباينات داخل الشرائح، بحيث تتحدد بالممارسة خصائص مختلفة إزاء كل شريحة إضافة إلى ما هو شائع بين أفراد الثقافة العامة، بيد أنه داخل كل شريحة ذات ثقافة فرعية توجد أيضا قليات بين أفراد الشريحة نفسها في ضوء الخبرات الذاتية والممارسات الفردية لكل فرد<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> عزيز حنا داوود بدون تاريخ: علم تغيير الاتجاهات ص 88.

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)

وعليه ففي أي مجتمع نجد ما هو عام بين أفراد المجتمع وما هو خاص إزاء الشريحة التي ينخرط فيها الفرد وما هو بالنسبة لكل فرد ، كذلك ثمة تباين آخر على المستوى العمري من أفراد المجتمع يتبلور على وفق المراحل العمرية فليس متوقعا أن يتم تمثيل فلسفة المجتمع وأهدافه بين الأطفال بالقدر نفسه والوعي لدى المراهقين أو الكبار أو الشيوخ كذا الحال بين الرجال والنساء .

ولذا يلاحظ دوما التباين وإختلاف التطورات في أفراد المجتمع بسبب ثقافته الفرعية وبسبب المراحل العمرية .

وعليه تتعدد طرائق و فنيات تغيير الإتجاهات لدى أفراد المجتمع عن طريق مؤسساته وكلما كان المجتمع متماسكا منسجما مشاركا في الحضارة المعاصرة ، وكلما ارتفع مستوى معيشة أفرادها، كلما أشع حاجات الأفراد المادية والنفسية والروحية، ساعد ذلك على ثبت الإتجاهات المرغوبة وتمثلها ، وكذا تعديل الإتجاهات السلبية إن وجدت، ويكون العكس صحيح فمجتمع المتفسخ والذي يعاني أفرادها من ألوان شتى من الإحباطات، وتكثر فيه البطالة والأزمة الاقتصادية وتتراكم عليه الديون يكون عاجزا عن غرس إتجاهات صالحة ويزداد وجود الإتجاهات السلبية بين الأفراد<sup>1</sup>.

### 3.10. أهم الوسائل لتغيير وتعديل الإتجاهات:

#### 1.3.10. الإعلام و الاتصال:

الإعلام هو وسيلة تبليغ فكري وثقافي ويعتبر الإتصال من أهم العناصر حيث يكون مردوده ناجحا ويتوقف هذا النجاح على قدرة المرسل في إختيار الوسيلة المناسبة وتحميلها دون نقل الرسالة بفن وعلم ومهارة.

#### 2.3.10. قنوات الاتصال (المحاضرات المتخصصة العامة):

هي لقاءات إعلامية وإرشادية وتعليمية تهدف إلى نقل رسائل معرفية من أشخاص متميزين إلى مجموعة عامة من الناس ذو علاقة بهذا النوع من المعرفة على الغالب وأصبحت المحاضرة وسيلة وثيقة يرجع إليها مدعمة بالصورة والشرائح والرسومات التوضيحية وربما بالأشرطة المسجلة صوتيا أو تلفزيونيا لتصبح وثيقة علمية مرجعية تستخدم في أغراض مشاهدة للتعلم والإرشاد والإعلام والتوجيه

- إستغلال الأماكن العامة والمتوفرة في البيئة كأماكن تجمع لتسهيل عملية الإتصال واهم هذه الأماكن هي المؤسسات التعليمية كالمدارس والمعاهد، الأندية الفكرية الثقافية وأماكن التجمع المشاهدة و أماكن الممارسة كالقاعات والملاعب<sup>2</sup>.

### 11. نظريات التغيير في سلوك الإتجاهات :

لقد تمت دراسة جوانب كثيرة للاتجاهات، وفيما يلي نتناول نظريتان تفسران الكثير من المواقف التي تتضمن الإتجاهات المختلفة التي يتخذها الفرد.

<sup>1</sup> نفس المرجع السابق ص 89.

<sup>2</sup> دبشير عبد الرحمان الكلوب "التكنولوجيا في عملية التعلم والتعليم " ص 59-60.

### 1.11. نظريات التعرض للمثير:

حيث أظهرت العديد من الدراسات التي تناولت الإتجاهات أن تعرض الفرد للمثيرات بصورة متكررة قد يجعله عادة ، تكون استجابته أكثر إيجابية إزاء ذلك المثير.

### 2.11. نظرية التنافر المعرفي:

ومرادها أن الفرد قد يتعرض لمثير معين في عدد من المواقف المتباينة، فإذا اختلفت هذه المواقف بصورة جوهرية فإن الفرد قد يتعلم إتجاهات متعارضة إزاء نفس المثير الأمر الذي أطلق عليه التنافر المعرفي، كما هو الحال في مواقف الصراع، كأن يتنقل المشجع مسافات طويلة لمساندة فريقه وعند الهزيمة يشعر المشجع وكأنه بذل كل جهده ليفرح بالفوز لكنه أصيب بخيبة أمل.

### 12. قياس الإتجاهات:

إن من أهم أسباب قياس الإتجاهات نحو التربية و الرياضية، أن قياسها يسمح بتوقع نوعية سلوك الفرد تجاه أنشطة التربية الرياضية نظرا لأن الإتجاه يوجه إستجابات الفرد بطريقة تكاد تكون ثابتة نسبيا ومن ناحية أخرى فان قياس مثل هذه الإتجاهات يساعد المرابي الرياضي على تشجيع الإتجاهات الرياضية الإيجابية ، كما يسهم في محاولة تعديل أو تغيير الإتجاهات السلبية والتمهيد لتنمية إتجاهات جديدة وإكسابها للأفراد.

يمكن تشبيه الاتجاه بخط مستقيم يمتد بين نقطتين، إحدهما تمثل أقصى درجات القبول لموضوع الاتجاه و الأخرى تمثل أقصى درجات الرفض لنفس الموضوع، وفي منتصف المستقيم نقطة الحياد، والمقياس الجيد للاتجاه يبين لنا ما إذا كان الفرد مؤيدا أو معارضا، ودرجة شمول الاتجاه أي تنوع المواقف التي يعمم فيها كما يدلنا على تناسق الفرد في اتجاهه أو تناقضه.

ولهذا فلا بد من توافر شروط أساسية عند بناء المقياس منها:

◀ اختيار عبارات المقياس ، وتركيب العبارة بطريقة صحيحة مناسبة لنوعية الاتجاه المراد قياسه وتقديره .

◀ تحليل عبارات المقياس، للحكم على صلاحية كل عبارة لتقدير الاتجاه المطلوب قياسه، أو بمعنى آخر مدى

اتفاق كل عبارة مع الهدف العام للاختبار أو المقياس.

لكن ما تجدر الإشارة إليه ونحن نتطرق إلى موضوع قياس الاتجاهات ملاحظة الفرق بين الاتجاه المقاس

(اللفظي) والسلوك العملي.

### 1.12. علاقة الاتجاه اللفظي بالاتجاه العملي :

إن الاتجاه اللفظي هو الاتجاه المقاس أي الذي نعرفه من نتيجة مقاييس الاتجاهات والاتجاه العملي هو ما يصدقه السلوك الفعلي<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> عبد اللطيف محمد خليفة ، عبد المنعم شحاتة محمود: مرجع سابق ، ص 65 .

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)

إذ من الممكن ألا يتطابق الاتجاه اللفظي للفرد مع اتجاهه العملي لقوله تعالى : { يا أيها الذين آمنوا لم تقولون ما لا تفعلون كبر مقتا عند الله أن تقولوا ما لا تفعلون }<sup>2</sup> ، ويقول تعالى : { ... يقولون بألسنتهم ما ليس في قلوبهم ... }<sup>3</sup>.

ويرى "ويكر" انه يجب الحرص عندما نقرر أن الاتجاهات المقاسة أو الاتجاهات اللفظية (مهما كان القياس دقيقا) تحدد بشكل ثابت السلوك الفعلي للفرد والجماعة، وأن الاتجاهات اللفظية أو المقاسة تكون أقرب إلى السلوك الظاهري منها إلى المشاعر الحقيقية والسلوك الفعلي وهذه الملاحظة قامت على أساس دراسات سابقة منها دراسة "كوري" التي أثبتت التباعد بين الاتجاه اللفظي نحو الغش في الامتحانات وبين السلوك الفعلي في الامتحان، فقد أعطى بعض الطلاب مقياسا لقياس اتجاههم اللفظي نحو الغش في الامتحانات وسجل استجاباتهم، ثم اتجاههم اللفظي العملي أو سلوكهم الفعلي في الغش بأن قدم لهم اختبارا موضوعيا في أحد الأيام ثم صححه سرا ولم يضع الدرجة التي أعطاهها هو للطلاب وبين الدرجة التي أعطاهها الطالب لنفسه اعتبر هذا الفرق دليلا على الغش الحقيقي الذي مارسه الطالب ... ووجد "كوري" أن معامل الارتباط بين الاتجاه اللفظي وبين السلوك العملي 0.2 فقط (أي أنه لا يوجد تقريبا أي ارتباط بين الاتجاه اللفظي والسلوك العملي). وقد قام د.حامد زهران وآخرون، ببحث ظاهرة الغش في الامتحان: بحث تجريبي للعلاقة بين الاتجاه اللفظي نحو الغش وبين السلوك الفعلي للغش، ودلت نتائج تجربة البحث على أن الاتجاه اللفظي المقاس نحو الغش في الامتحان يدل على استنكار هذا السلوك، ولكن معاملا الارتباط بين الاتجاه اللفظي (المقاس) وبين الاتجاه العملي ضعيف جدا وغير دال إحصائيا ... وأن العلاقة تقل قوة، والهوة تزيد بين الاتجاه اللفظي نحو موضوع سلوكي وبين الممارسة الفعلية لهذا السلوك كلما كان موضوع الاتجاه مستنكرا وغير مرغوب فيه اجتماعيا أو أخلاقيا أو دينيا.

### 2.12. أساليب قياس الاتجاهات:

هناك عدد من الأساليب المستخدمة في مجال قياس الاتجاهات وهي:

- مقاييس التقدير الذاتي.
  - مقاييس ملاحظة السلوك الفعلي.
  - مقاييس الاستجابة الفسيولوجية .
  - الأساليب الإسقاطية .
- ونقتصر في هذه الدراسة على أكثر المقاييس شيوعا لقياس الاتجاهات وهي مقاييس التقدير الذاتي.

### 1.2.12. مقياس البعد الاجتماعي لبوجاردوس :

<sup>2</sup> سورة الصف : آية 2 - 3 .

<sup>3</sup> سورة الفتح : آية 11 .

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)

تعد محاولة بوجاردوس في قياس الاتجاهات النفسية سنة 1925 من خلال ما أسماه "بالمسافة الاجتماعية" أو "البعد الاجتماعي" من أقدم المحاولات التي ظهرت في المجال.

ويشير مصطلح "البعد الاجتماعي" كما استعمله بوجاردوس إلى درجة التقبل أو رفض الأشخاص في مجال العلاقات الاجتماعية، والعلاقات بين أعضاء الجماعات العنصرية، فهو يحتوي على وحدات أو عبارات تمثل مواقف الحياة الحقيقية للتعبير عن مدى البعد الاجتماعي لقياس تسامح الفرد أو تعصبه وتقبله أو نفوره عن جماعة عنصرية أو شعب معين<sup>1</sup>.

### 2.2.12. مقياس المقارنة الزوجية لثورستون:

يعتبر "ثورستون" أول من استخدم هذه الطريقة في قياس الاتجاهات والتي تتلخص في المقارنة بين مثيرين أو شعبين لبيان أيهما أشد أو أقوى أو أقصر، وتقتصر فائدة هذه الطريقة على المقارنة بين مثيرين فقط بل يمكن أن تمتد لتشمل أي عدد من المثيرات على أن يقدم كل اثنين معا للمقارنة بينهما، وبالتالي يتزايد عدد المقارنة، ويمكن حساب عدد المقارنات في هذه الطريقة بواسطة المعادلة الآتية

$$n = \frac{(n - 1)}{2}$$

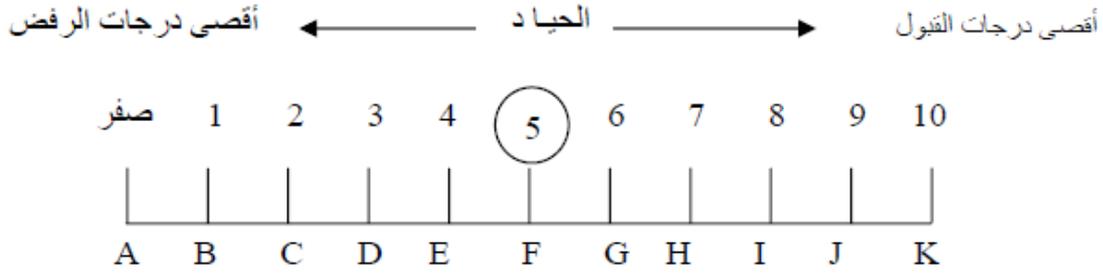
### 3.2.12. مقياس المسافات المتساوية البعد لثورستون وشيف:

تبين "لثورستون" أنه لا توجد فروق ذات دلالة بين نتائج مقياس المقارنة الزوجية، ومقياس بوجاردوس، لذلك حاول عمل عدد من التحسينات على مقياس المقارنة الزوجية، وقدم مع شيف سنة 1928 مقياسا جديدا يتمثل في مقياس المسافات المتساوية البعد، ويهدف هذا المقياس إلى الحصول على متصل ذي وحدات منتظمة بناء على أحكام محكمين خارجيين يقومون بترتيب الجمل أو العبارات الدالة على الاتجاه نحو الموضوع المطلوب دراسته في وحدات متتالية من حيث مدى تعبيرها عن شدة هذا الاتجاه إيجابا أو سلبا، وتشير الجمل التي يتم وضعها من قبل المحكمين في المظاريف الخمسة الأولى (المكتوبة عليها الحروف من A إلى E) إلى الاتجاه الإيجابي، في حين تشير الحروف الخمسة الأخيرة (من G إلى K) إلى الاتجاه السلبي، أما الحرف F فيعبر عن الحياد، وذلك كما هو موضح في الشكل التالي<sup>2</sup>:

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص 137.

<sup>2</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، عبد المنعم شحاتة محمود: مرجع سابق، ص 84

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)



شكل 1 : يوضح متصل مقياس المسافات المتساوية البعد

وقد استخدم مقياس المسافات المتساوية البعد لقياس الاتجاه نحو عدة موضوعات مثل: الحرب، ودور العبادة، والرأسمالية والزواج البيض ، ... الخ.

ويلاحظ على هذا المقياس أنه يستغرق وقتا وجهدا في إعداده، وأن الأوزان قد تتأثر بالتحيزات الشخصية للمحكمين خاصة المتطرفين في تحيزهم وقد تكون العبارات المتساوية البعد في نظر الحكام ليست كذلك في الواقع بالنسبة للمفحوصين، وقد يقترب متوسط التقدير للفرد من متوسط التقدير لفرد آخر مع اختلاف دلالة كل من المتوسطين.

### 4.2.12. مقياس التقديرات التجمعية لليكارت:

في سنة 1932 قدم ليكارت مقياسا جديدا عرف باسمه وتمكن بواسطته أن يتغلب على الصعوبات السابقة في مقياس ثرستون، فهو يتفوق عليه في سهولة إعداده، وفي ثبات نتائجه، وفي هذه الطريقة يتم جمع عدد كبير من العبارات أو البنود عن الموضوع المراد قياس الاتجاه نحوه.

ويعبر الفرد عن درجة اتجاهه بالموافقة والمعارضة على ميزان مقسم لخمس نقاط، كما أن قيمة كل عبارة اعتمدت على التمييز بين الذين يوافقون من الذين لا يوافقون، ويقترب هذا المقياس من ميزان التقدير البياني، ويمكن توضيحها على النحو التالي:



شكل 2: يوضح ميزان التقدير البياني

وقد أدخلت على طريقة ليكارت بعض التعديلات، ولاقت قبولا كبيرا ومن هذه التعديلات حذف فئة غير محدد أو محايد وبهذا برغم المستجيب أو المبحوث على الاختيار بين الاستجابات إما الموافقة أو المعارضة،

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)

ويمكن الجمع بين طريقتي ثرستون و ليكارت، حيث يتم التخلص أولاً من العبارات المحايدة في مقياس ثرستون ، ثم نطلب من الأفراد الإجابة عنها بطريقة ليكارت، أو نعطي المقياس بطريقة ثرستون ثم نعطي نفس المقياس (بعد حذف العبارات المحايدة) بطريقة ليكارت، وبذلك يحصل كل فرد على درجتين تمثلان عدداً أكبر من أبعاد الاتجاه<sup>1</sup>.

### 5.2.12. مقياس التدرج التجميعي لجوتمان :

لوحظ على المقاييس السابقة أنها تشتمل أحياناً على أكثر من بعد في قياس الاتجاهات لذلك تقدم جوتمان سنة 1944 طريقة جديدة لقياس الاتجاهات (من خلال بعد واحد)، ومقياس التدرج التجميعي يحقق فيه شرطاً هاماً هو أنه إذا وافق المفحوص على عبارة معينة فيه فلا بد أن يعني هذا أنه قد وافق على العبارات التي هي أدنى منها و لم يوافق على كل العبارات التي تعلوها، على غرار مقياس قوة الإبصار حيث إذا رأى الفرد صفاً فإن معنى هذا أنه يستطيع أن يرى كل الصفوف الأعلى منه ودرجة الشخص هي النقطة التي تفصل بين كل العبارات السفلى التي وافق عليها والعليا التي لم يوافق عليها، وهكذا لا يشترك فردان في درجة واحدة على هذا المقياس إلا إذا كانا قد اختارا نفس العبارات؛ أما عن طريقة اختيار العبارات نفسها فتشبه طريقة ليكارت كذلك المقياس المتدرج فيكون عادة خماسياً توقع عليه درجة الاستجابة لكل عبارة.

### 6.2.12. مقياس تمايز معاني المفاهيم :

هو عبارة عن أداة موضوعية لقياس دلالة ومضمون معاني المفاهيم، وقد بدأ "تشارلز أسجود" وزملاؤه في الخمسينات هذه الطريقة أساساً في دراساتهم عن الإدراك والمعاني، ويقوم هذا المقياس على أساس أن لكل مفهوم أو تصور نوعين من المعاني عند الفرد وهي كالتالي :

- المعنى الإشاري : وهو ما تشير إليه الكلمة.
- المعنى الدلالي: ويقصد به الأفكار والمشاعر التي تحيط بالكلمة أي أنه المعنى الانفعالي الوجداني للشيء الذي يكون في ضوء مجموع الخبرات الانفعالية لدى الفرد، والتي قد تكون سارة أو غير سارة، وللمعنى الدلالي أهمية كبيرة من الناحية النفسية، فهو وسيلة لتحليل شخصيات الأفراد، والتعرف على اتجاهاتهم، أما المعنى الإشاري فهو أقرب إلى اختصاص دارسي اللغة<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> محمود السيد أبو النيل: مرجع سابق، ص 309 .

<sup>2</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، عبد المنعم شحاتة محمود: مرجع سابق، ص 107 - 108.

## الفصل الاول - الاتجاهات (مفهومها، خصائصها، مكوناتها و نظرياتها)

### الخلاصة:

يتأثر سلوكنا الاجتماعي باتجاهاتنا، فهي تؤثر في أحكامنا ومدركاتنا، وعلى كفاءتنا في التعلم وردود أفعالنا اتجاه الآخرين، فإتجاهاتنا تتجمع في أنماط مميزة وتعطي للشخصية نمطها الخاص، و هي أساليب منظمة ومتسقة للتفكير والشعور وردود الفعل اتجاه الناس والجماعات والقضايا الاجتماعية، تنقسم إلى عدة أنواع حسب القوة والضعف، والسر والعلانية، و الفردية والجماعية... إلخ، تنشأ من خلال تفاعلنا مع عناصر البيئة لتكون المكونات الثلاث: المعرفي والوجداني والنزوعي تؤدي الاتجاهات وظائف منها التي ذكرها "كاتز"، وهي النفعية و القيمة التعبيرية، والدفاع عن الأنا والمعرفية، إذ يتطلب تغيير الاتجاه معرفة الوظيفة التي يؤديها، فالإتجاه هو الذي يسهل توافقنا عن طريق تنظيم ردود أفعالنا تجاه الأحداث.

تناولت مجموعة من النظريات تغيير الإتجاهات، منه نظرية التوازن التنافر والتناظر المعرفي ويبدو من خلالها أن عملية تغيير الإتجاهات تخضع لنفس مبادئ تعلمها، كما أن تغييرها أصعب بكثير من تعلمها، وقد استخدمت طرق مختلفة في عدة بحوث لتغيير الإتجاهات.

وبما أن الإتجاهات لا يمكن ملاحظتها مباشرة فقد استخدمت طرق لقياسها، إما عن طريق إجابات المبحوثين عن استبيانات مخصصة تظهر تفكير الأشخاص وشعورهم وردود أفعالهم المحتملة اتجاه موضوع الإتجاه، كما نلجأ إلى الملاحظة الدقيقة للسلوك في المواقف الاجتماعية التي يعجز الاستبيان على توفير معلومات كافية عنها، أو لعدم صلاحية الاستبيانات فيها، فالمبحوثين غالباً ما يتشككون ويحرفون أفكارهم ومشاعرهم أو يكونون غير قادرين عن التعبير عنها، ولهذا السبب تم تصميم مقاييس تتقي النقائص السابقة.



# الفصل الثاني:

التربية البدنية والرياضية

## الفصل الثاني - التربية البدنية و الرياضية

### تمهيد

التربية البدنية و الرياضية هي إحدى فروع التربية الأساسية التي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة. تعمل التربية البدنية و الرياضية كباقي المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية، كدعامة ثقافية واجتماعية.

ولعلى أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني ما ذكره "سقراط Socrate" مفكر الإغريق و أبو الفلسفة عندما كتب: "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على اللياقة البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي".

و نظرا لأهمية التربية البدنية والرياضية بصفة عامة و في مرحلة التعليم المتوسط و الثانوي فإننا عمدنا إلى تناولها بشكل مفصل من تعاريف للتربية البدنية ومفاهيمها وأهدافها ودور أساتذتها.

### 1- تعريف التربية:

تعتبر التربية عملية تعلم تهدف إلى إستئارة طاقات الفرد وإستخدامها من أجل تكوينه وبنائه وإعدادة لدجمه ضمن المجتمع الذي ينتمي إليه، فهي عملية تنمو بإستمرار داخل الإنسان، وبمعنى آخر فإن التربية تحول الإنسان إلى كائن بشري ليمتاز بخصال البشر من تفكير و إرادة و وجدان.<sup>1</sup> و كل هذا لا يقتصر على مجال محدد و إنما إنتقال من البيت فالشارع فالمدرسة ثم كل هذا الكون الفسيح، ترى هل هذا هو التعريف الذي نأخذ به كي نعرف كلمة التربية؟ وكيف عرفها الفلاسفة الأقدمون بداية بـ: أفلاطون ثم أرسطو وكيف عرفها الفلاسفة المحدثون؟ كلها أسئلة نحاول الإجابة عليها محاولين إيضاح أهم الاهداف التي تصبو لتحقيقها التربية.

#### 1.1. المفهوم اللغوي للتربية:

هي كلمة مأخوذة من الفعل الثلاثي « ربى » بمعنى غذى الطفل وجعله ينمو، وربى الولد أي هذبه بمعنى زاد ونمى ومن جعل أصلها « ربى » فلا بد أن يجعل المصدر تربية لا تربية، ويقال: ربى القوم تربية بمعنى ساسهم وكان فوقهم، وربى الولد معناه رباه حتى أدرك.

#### 2.1. المفهوم الإصطلاحي للتربية:

تفيد معنى التربية وهي متعلقة بكل كائن حي، النبات والإنسان والحيوان ولكل منها طرق خاصة، فتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته، وهي بإختصار أن نهيئ الظروف التي تساعد على نمو الشخص نمو كاملا ومتوازن من جميع النواحي الشخصية والعقلية والخلقية والجسمية والروحية.<sup>2</sup>

#### 3.1. بعض تعاريف التربية:

◀ عند أفلاطون: التربية عنده هي أن يصبح الفرد عضوا صالحا في المجتمع الذي ينتمي إليه، فتربية المرأ ليست غاية لذاتها وإنما غاية بالنسبة للغاية الكبرى وهذه الأخيرة هي نجاح المجتمع لذلك فهو يقول: إن التربية هي إعطاء الجسم والروح كل ما يمكن من الجمال والكمال كي يكون الإنسان عنصرا فعالا وبناءا في مجتمعه.

◀ عند أرسطو: إن الغرض من التربية في نظره يتلخص في أمرين إثنين هما:

- الأمر الأول: أن يقدر الفرد على عمل كل ما هو مفيد وضروري في الحرب والسلام.

- الأمر الثاني: أن يقوم الفرد بكل ما هو نبيل وخير من الأعمال وبذلك يصل إلى السعادة.

◀ عند العلماء المحدثين: لقد أعطاهم العلماء عدة تعاريف في العصر الحديث منها مثلا: التربية هي عملية نمو الفرد وهو يعني ان الطفل الذي يتربى ينمو تدريجيا في جسمه وعقله وأخلاقه.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمد صلاح الدين: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1995، ص145.

<sup>2</sup> رابح تزكي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1989، ص18.

<sup>3</sup> رابح تزكي: مرجع سابق، ص19-20.

### 2- مفهوم التربية البدنية:

"التربية البدنية والرياضية هي مصطلحات تعبر عن حركة الإنسان المنظمة سواء في مستواها التعليمي التربوي البسيط في المدرسة وهو ما نطلق عليه التربية البدنية، أو في إطارها التنافسي بين الأفراد والجماعات وهو ما نطلق عليه بالرياضة، أو في إطار تطبيق المهارات المتعلقة في المجال التنافسي تحت قيادة تربوية وهذا ما نسميه بالتربية الرياضية"<sup>1</sup>.

وحسب الدكتور بهاء الدين إبراهيم سلامة "فالتربية البدنية نظام تربوي وأحد مجالات التربية العامة، وهي تعمل على تربية الفرد و إعدادة عن طريق النشاط البدني الذي يمارسه بتوجيه وإشراف من قبل المتخصصين، والذي يجب أن يتناسب مع مراحل النمو المختلفة، وذلك لاكتساب المهارات الحركية المختلفة وتنمية اللياقة البدنية و تحسين الصحة وبذلك فالتربية البدنية تسعى إلى تكوين المواطن تكوينا متزنا، من النواحي البدنية والعقلية و النفسية والاجتماعية ليصبح عضوا مؤثرا في المجتمع"<sup>2</sup>.

ويرى " تشارلز بيوشر " أن "التربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني"<sup>3</sup>.

تعرف التربية البدنية بالجمهورية الجزائرية على أساس أنها نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها و الرامية إلى الرفع من شأن تكوين الإنسان و المواطن لما لديها من مزايا"<sup>4</sup>.

أما في منهج التربية البدنية للأساتذة التعليم الثانوي بالجزائر فيؤكد أن: "التربية البدنية و الرياضية جزء أساسي من النظام التربوية، يمثل جانبا من التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن إعدادا بدنيا ونفسيا و عقليا في توازن تام"<sup>5</sup>.

### 3- أهداف التربية البدنية و الرياضية:

لقد نالت التربية البدنية اهتماما كبيرا من قبل مفكريها مما جعلهم ينكبون على تحديد أهداف واضحة لها، باعتبارها احد المشكالت التي تواجه المادة، و أيضا تستمد أهدافها من قيم و ثقافة المجتمع، و يقول ويست بوتشر : "أن الأهداف المحددة للتربية البدنية و الرياضية هي التي توضح لنا أين تسير و ما تأمل من تحقيقه، و بذلك يجب أن يكون للتربية البدنية و الرياضية أهدافا واضحة و محددة"<sup>6</sup>. ويعتبر دودلي سارجنت أول من وضع أهدافا لها عام 1979 و تمثلت في الآتي:

<sup>1</sup> محمود عوض بسيوي و فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية" الطبعة الثانية. ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون-الجزائر-1992 ص6.

<sup>2</sup> د بهاء الدين - إبراهيم سلامة - الصحة و التربية الصحية - الطبعة الأولى - 1997 دار الفكر العربي القاهرة - ص44 .

<sup>3</sup> محمود عوض بسيوي، فيصل ياسين الشاطي - 1992 - نفس مرجع سابق ص13.

<sup>4</sup> وزارة الشباب و الرياضة - قانون التربية البدنية - مطبعة الشعب -الجزائر 1972 - ص6.

<sup>5</sup> مديرية التعليم الثانوي العام و التقني: المناهج و الوثائق المرفقة مطبعة الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد، 2006 السنة 2 ثانوي ص24.

<sup>6</sup> محمود عبد الفتاح عنان، الثقافة و التربية في العصور القديمة، دار المعارف، القاهرة، 1991، ص 89.

### 1.3. الناحية البدنية:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- تحسين المردود الفيسيولوجي.
- التحكم في نظام وتسيير الجهود وتوزيعه.
- تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.
- التحكم في تجميد منابع الطاقة.
- قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.
- تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.

### 2.3. الناحية المعرفية:

- معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير الجهود عليه.
- معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.
- تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي.
- معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.<sup>1</sup>

### 3.3. 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.<sup>2</sup>

### 4.3. أهداف التربية البدنية والرياضية في الثانوية:

<sup>1</sup> وزارة التربية الوطنية، منهاج مادة التربية البدنية والرياضية، التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، 2006، ص 3.

<sup>2</sup> وزارة التربية الوطنية، المرجع السابق، ص 4.

التربية البدنية والرياضية عبارة عن عملية واسعة الشمول، متعددة الجوانب لأنها تشمل حياة الإنسان المادية والمعنوية فهي مقسمة إلى ثلاث أقسام: تربية بدنية، تربية خلقية، وتربية فكرية، وفصل إحداهن عن الأخرى خطأ لأن كل قسم مكمل للآخر وبذلك نستطيع القول بأن التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية ليست شيئاً مضافاً إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جدا بحيث توجه التلميذ توجيهها صحيحا يكتسب من خلاله المهارات اللازمة ويشارك في النشاطات التي تفيده صحيا وبدنيا وعقليا، فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح والسليم لمختلف وظائف الجسم والمتمثلة في سلامة الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي العضلي، وسلامة العظام أيضا، أما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بحسبه وتحسين قدراته السيكولوجية، أما من الناحية الإجتماعية فالتربية البدنية تسعى إلى تنمية الروح الإجتماعية للتلميذ والمتمثلة في حسن التعامل مع الآخرين ومعرفة الحقوق والواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء مجتمعه وتقبل القوانين والإحساس بالمسؤولية.

#### 4- ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمود عوض البسيوني" والذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم، الكيمياء، واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنها تدمهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة (الجماعية والفردية)، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا العرض<sup>1</sup>.

ويحدد "أحمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون

بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر من غيرهم<sup>2</sup>.

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

ويستخلص الباحث بأن التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون ذلك الفرد المتكامل من جميع النواحي وهذا بالقضاء على جميع النقائص لدى الفرد خلال مراحل الثلاثة.

#### 5- مكانة التربية البدنية في النظام الجزائري:

##### 1.5. الميثاق الوطني لسنة 1986:

<sup>1</sup> محمود عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 90.

<sup>2</sup> أحمد خاطر: القياس في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، بغداد، 1988، ص 18.

<sup>3</sup> كمال عبد الحميد: مقدمة التقويم في التربية البدنية، القاهرة، 1994، ص 177.

## الفصل الثاني - التربية البدنية و الرياضية

التربية البدنية والرياضية شرط ضروري لصيانة الصحة وتعزيز طاقة العمل فضلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع وتطور خصالا معنوية هامة مثل الروح الجماعية كما تحرص على تكوين الإنسان كما أنها عامل توازن نفسي و بدني، تمكن التلاميذ والطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة<sup>1</sup>.

### 2.5. قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976 :

شمل هذا القانون ستة محاور أساسية هي:

- 1- القواعد العامة للتربية البدنية في الجزائر.
- 2- تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات.
- 3- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.
- 4- التجهيزات والعتاد الرياضي.
- 5- حماية ممارسي الرياضة.
- 6- الشروط المالية.

✓ **تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات:** اعتبرت مادة التربية البدنية مادة قائمة بذاتها في قطاع التكوين

والتعليم وإلزامية في الامتحانات، أما عن مادة التعليم والتكوين فإنها تركت للقطاعات المعنية بالأمر للبحث فيها. حيث شمل تكوين الإطارات خمسة مراحل:

- تكوين متعدد الجوانب بعيد المدى لأساتذة التربية البدنية "P.E.S" وأساتذة مساعدين "P.A" وأساتذة الأساسي التعليم "P.E.F".

- تكوين متخصص بعيد المدى في فرع رياضي معين وشمل المستشارين والتقنيين الساميين<sup>2</sup>.

### ✓ **الممارسات التربوية الجماهيرية :**

**المادة 06:** تشكل الممارسات التربوية الجماهيرية الأساس اللازم لتطوير النشاطات البدنية والرياضية

كما أنها تتمثل في تمارين بدنية موجهة لتطوير ووقاية وتقويم وتحسن الكفاءات النفسية والحركية.

**المادة 08:** تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكملا للبرنامج على مستوى مؤسسات التربية

والتكوين وتدرس على شكل تعليم مناسب.

### 3.5. تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

إن تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية من الأهداف والمبادئ الجوهرية التي يتضمنها القانون الأساسي للتربية

البدنية والرياضية.

فهي ترمي إلى تحقيق هدف ثلاثي يتمثل في:

<sup>1</sup> مشروع الميثاق الوطني 1986 الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

<sup>2</sup> لحر عبد الحق: مكانة ودور التربية البدنية والرياضية في الجهاز التربوي الجزائري، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 1993. ص 6.

## الفصل الثاني - التربية البدنية و الرياضية

- إكتساب الصحة: وهذا بتوفير القيام الأكمل والانسجام الأفضل للوظائف الحيوية الكبرى المسؤولة عن النمو، و منح الذوق وتسهيل تكيف الإنسان مع البيئة.
- النمو الحركي: يتم ذلك بمساعدة التلميذ على إدراك جسمه و تحسين صفاته الحركية النفسانية و خلق الاتزان والاستقرار النفسي له.
- التربية الإجتماعية: ينبغي ذلك في كيفية المعرفة والتحكم الذاتي في مسانرة الفطرة الطبيعية والإحساس بالمسؤولية واحترام الروابط الإجتماعية.
- تكوين مختص قريب المدى: شمل المنشطين.
- تكوين إطارات شبه رياضية: تتمثل في أعوان الطب الرياضي ، لتسيير الصيانة ، الإعلام.
- التكوين المستمر: الرسكلة والتطوير المتواصل للإطارات الرياضية ويختم بشهادة، كما تعمل الدولة على توفير الإطارات الكفئة للتربية البدنية وهذا لتوسيع وتطوير الممارسة في أوساط عن طريق إنشاء المدارس العليا مستوى لتكوين أساتذة التربية البدنية وتجهيزها بالوسائل الكفيلة برفع مستوى التربية البدنية لبلادنا.<sup>1</sup>
- الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكملا للبرامج على مستوى مؤسسات التربية البدنية وتدرس على شكل مناسب وتحدد كفاءات الإعفاء وشروط الممارسة عن طريق التعليم.

### 4.5. قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية والرياضية 1989:

المادة 3: تهدف المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية إلى المساهمة في:

- تفتح شخصية المواطن بدنيا وفكريا.
- المحافظة على الصحة.
- إثراء الثقافة الوطنية.
- تحقيق التقارب والتضامن والصدقة والسلم بين الشعوب.
- التحسين المستمر لمستوى الناحية.

### 6- الممارسة الرياضية وأثرها على الفترة العمرية:

تمتاز هذه المرحلة بمرحلة الإتقان و زيادة سرعة الزمن الفاصل ما بين المثير و الاستجابة مما يجعل قابلية التعلم للمراهق كبيرة وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، هذا ما جعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة البدنية فالممارسة الرياضية المستمرة تجعل المراهق يسعى من اجل تحسين أدائه وهو دافع مباشر لأفراد هذه المرحلة بحيث يصبح النشاط البدني والرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها، فالنشاط البدني والرياضي المقترح من طرف الأستاذ يجب ان يعتني بجوانب عدة من بينها إشباع غريزة الاجتماع لدى التلميذ و

<sup>1</sup> لحر عبد الحق، مرجع سابق، ص 63-64.

## الفصل الثاني - التربية البدنية و الرياضية

تقاسمه نشوة الفوز و مرارة الهزيمة و تقبلها بكل روح رياضية و تمكين التلميذ من المشاركة في إعداد الحصص و اختيار النشاط و الجماعة التي تناسبه، فتتبع له روح المبادرة و الأخذ بزمام الأمور و تحمل المسؤولية<sup>1</sup>.

### 7- مدرس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر إعداد المدرس من الأسس الهامة التي تقوم عليها السياسة التعليمية، تلك السياسة التي يعنى المدرس بتنفيذها، وتمثل هذه الأخيرة في إعداد المتعلم للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه وفقا للفلسفة التي ارتضاها المجتمع لنفسه، وللعملية التعليمية أبعادها وركائزها، ويأتي المتعلم في مقدمة هاته الأبعاد والركائز، ومن هنا تظهر أهمية إعداد المعلم. يقول تشارلز ميريل: "لا يسمح لأحد بممارسة مهنة التعليم ما لم يعد إعدادا أكاديميا خاصا بها حيث أنها تتطلب من القائمين بها التخصص الدقيق في المادة العلمية، والإلمام التام بأساليب و طرق تدريسها، كما ينبغي أن يكون خبيرا بالأسس النفسية و الاجتماعية التي تحتتم بحاجات التلاميذ ودوافعهم و ميولهم حتى تتمكن من التعامل معهم و إرشادهم و توجيههم، حيث أن لمعلم التربية البدنية والرياضية دورا هاما في إعداد المتعلم، لهذا كان من الضروري إعداد المعلم إعدادا مهنيا و أكاديميا و ثقافيا"<sup>2</sup>.

### 1.7. الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يجب أن يعرف كل أستاذ أن كرامة مهنته تتطلب منه أن يمتلك عددا من الصفات الجسمية و النفسية و العقلية التي تجعله يحافظ على استمرار مهنته و تأمين نموها، و لهذا يجب أن يتوافر فيه عدد من الصفات لكي يكون صالحا لعمله أهمها:

- أن تكون شخصيته قوية لكي تؤثر في نفوس النشء و من ثم سلوكهم.
- أن يكون معدا إعدادا مهنيا للوصول بالتربية الرياضية إلى أرقى المستويات.
- ذو نشأة ثقافية واسعة.
- أن تكون علاقته مع التلاميذ وزملائه والآخرين علاقات مهنية فعالة.
- أن تكون لديه القدرة على أن يوضح للآخرين ماهية التربية الرياضية وأهميتها في مجتمعنا الحديث.
- أن يبدي رغبته في العمل مع كل التلاميذ وليس مع الموهوبين فقط.
- أن يكون قدوة حسنة يقتدي بها التلاميذ، ويث فيهم روح الرياضة الحقيقية.<sup>3</sup>

### 2.7. دور مدرس التربية البدنية:

ويلعب مدرس التربية البدنية والرياضية أدوارا مهمة منها:

أ. دور المدرس في تربية التلاميذ: واجب مدرس التربية البدنية والرياضية الأول هو القيام بتربية التلاميذ عن طريق النشاط الرياضي، وإعدادهم بدنيا واجتماعيا وثقافيا مع العمل على مساعدتهم على التطور

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي، "أصول التربية المدرسية، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص 43.

<sup>2</sup> محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء، مصر، 2004، ص 2.

<sup>3</sup> زينب علي عمر، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص 60.

## الفصل الثاني - التربية البدنية و الرياضية

تطورا ملائما للمجتمع الذي يعيشون فيه، وتوجيههم وإرشادهم الإرشاد اللازم، وإكسابهم الخبرات التربوية التي تساعد على النمو المتزن في جميع النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية نموا يعمل على تعديل السلوك وتحقيق الأهداف التربوية.

ب. دور المدرس بصفته عضوا في المدرسة: يشترك مدرس التربية البدنية والرياضية في إدارة المدرسة فهو

يقوم بالتدريس كمدرس لمادة التربية البدنية والرياضية و الإشراف على أوجه النشاط للمدرسة مثل:

-الإشراف على النشاط الداخلي للمدرسة و تنفيذها.

-الإشراف على النشاط الخارجي و العمل على إشراك المدرسة في جميع الأنشطة الخارجية.

-الإشراف على الفحص الطبي الدوري لما له من دراية في هذا الميدان.-الإشراف في مجلس الآباء

بالمدرسة و العمل على تحسين روابط العلاقات الطيبة بين المدرسة و المنزل.

ت. دور المدرس بصفته عضوا في المجتمع: أصبحت المدرسة في ظل التربية الحديثة جزءا من المجتمع بعد

أن كانت منفصلة عنه مما جعل المدرسة مركزا اجتماعيا و ترويحيا للمجتمع المحلي و لأهل الحي، و من

هنا يأتي دور مدرس التربية البدنية و الرياضية للقيام ببعض الواجبات منها:

-الإشراف على الأندية الرياضية الموجودة في نطاق المدرسة من الناحية الرياضية والاجتماعية.

-يشترك في إدارة المباريات والإشراف على الأيام الرياضية.

-يقوم بتحكيم وتنظيم للبطولات والمسابقات المفتوحة.

-أن يكون قدوة صالحة يحتذى بها من مكان عمله وإقامته.<sup>1</sup>

### 3.7. أستاذ التربية البدنية والرياضية والمرحلة العمرية (المراهقة):

إن التلميذ في هذه المرحلة يجب أن يعترف به (كشباب ناضج) فالشباب يريدون سريعا إن يكونوا كبارا،

نلاحظ ذلك من طريقة تعاملهم، في ملابسهم، و نستطيع أن ننتفع بهذه الظواهر في حصة التربية البدنية و

الرياضية لان التلاميذ في هذه المرحلة يمكن قيادتهم و توجيههم لأنهم يقلدون الأبطال الرياضيين (... ) فعلى

أستاذ التربية البدنية و الرياضية أن يعطي لهم مسؤوليات في إدارة الفصل و الإشراف على المحطات و مساعدة

زملائهم أثناء النشاط (... ) و نلاحظ في هذه المرحلة أن الحصة تأخذ شكل التدريب لارتفاع المستوى الأدائي

للحركات، و يساعد التلاميذ الأستاذ في هذه المرحلة في قياس المستويات و تحديد العمل و الراحة، أن المهارات

الأساسية لهذه المرحلة تؤدي بطريقة كاملة وجد فعالة فعلى الأستاذ أن يثبت هذه المهارات، و كذلك يفضل أن

يقدم النصائح التي تفيدهم في تحسين مستواهم الحركي و تزداد رغبة التلاميذ في الألعاب التنافسية و المباريات

فعلى الأستاذ ان يراعي ذلك و يكثر من هذه الألعاب و المباريات.<sup>2</sup>

### 8. درس التربية البدنية والرياضية:

<sup>1</sup> محمد سعيد عزمي، مرجع سابق، ص 23-25.

<sup>2</sup> - ناهد محمد سعيد زغلول، نبلي رمزي فهميم: " طرق التدريس في التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، ط6، الاسكندرية، 2004، ص 214

### 1.8. تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

يعرف درس التربية البدنية والرياضية على أنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، و أن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر.<sup>1</sup>

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الجوانب الحركية مثل التمرينات والألعاب الجماعية والفردية، وتتسم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربين أعدوا لهذا الغرض.<sup>2</sup>

وبذلك ينشأ التلاميذ بالمدرسة أو المؤسسة التعليمية على حب الدرس مما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم وميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ قاعة الرياضة المدرسية كما يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية والرياضية كما يجب أن تراعي فيها حاجات التلاميذ بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم.<sup>3</sup>

### 2.8. أهمية درس التربية البدنية والرياضية:

لما كانت التربية البدنية والرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلاميذ، فقد وجب الاهتمام بمادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة.<sup>4</sup> ولما كانت التربية البدنية والرياضية قد عرفت بأنها عملية توجيه النمو والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدريبات الصعبة وبعض الأساليب الأخرى، والتي تشارك في الأوساط التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لما يحقق أيضا هذه الأهداف، ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والمشرف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقاً لمراحلهم السنوية، فتعطي الفرصة للبالغين منهم بالاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المدرسة.<sup>5</sup> وبهذا يكون درس التربية البدنية والرياضية قد حقق إلى حد معين الأهداف التربوية التي رسمتها المناهج التربوية في المجالات النمو البدني والصحي والنفسي والاجتماعي .. الخ للتلميذ وفي كل المستويات.

### 3.8. تحضير درس التربية البدنية والرياضية:

<sup>1</sup> محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعه، الجزائر، 1992، ص 94.

<sup>2</sup> حسن معوض، حسن شلتوت: التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، بدون طبعه، القاهرة، 1996، ص 102.

<sup>3</sup> إبراهيم حامد قنديل: برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية، مطبعة مخيم، الطبعة الثانية، الأردن 1990، ص 15.

<sup>4</sup> قاسم المندلوي و آخرون: دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضة، جامعة الموصل، بدون طبعه، العراق 1990، ص 98.

<sup>5</sup> محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص 92.

## الفصل الثاني - التربية البدنية و الرياضية

تعتبر عملية التخطيط لدرس التربية البدنية و الرياضية من العمليات التربوية الهامة للمعلم والتلميذ على حد سوي حيث تحمي التلاميذ من أضرار الارتحال وتزويدهم بمهارات وخبرات حركية وبكثير من المعارف والمعلومات وتمنح للأستاذ تصور عن تسير الحصة عام عن تسير الدرس وعرضه وتسهيل عليه عملية المراقبة المستمرة لذلك يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يعطيها الوقت والجهد الكافيين واللازمين حتى يتمكن من اكتساب تصور مسبق للمواقف التعليمية وعن مجموعة الأدوات المستخدمة لتنظيم عمليتي التعليم والتعلم.

### 4.8. محتوى درس التربية البدنية والرياضية:

#### 1.4.8. المرحلة التسخينية:

وتسمى أيضا المرحلة الابتدائية، المرحلة التمهيدية الجزء التحضيري، الإحماء الغرض منها هو تهيئة التلاميذ من الناحية الوظيفية والتقنية للأداء وتهيئة مختلف أعضاء الجسم للعمل وتنقسم إلى:

✓ **تحضير بدني عام للتلاميذ:** تهيئة الجهازين التنفسي والدوري للعمل وتسخين عام للأعضاء ومفاصل الجسم.

✓ **تحضير بدني خاص للتلاميذ:** التركيز على تسخين المجموعة العضلية المقصودة بالنشاط وفقا للأهداف المسطرة ، هدفه التمهيد للدخول في الهدف الرئيسي للحصة وإخراج المرحلة التسخينية على أحسن وجه يجب مراعاة مايلي :

- ان تكون التمرينات والألعاب المختلفة مشوقة وباعثة للبهجة والسرور وخالية من الخطورة.
- أن تؤدي الحركات التسخينية بدون استخدام الأدوات ثم استخدام أدوات بسيطة تعمل على الرفع تدريجيا لعمل الأجهزة الوظيفية حتى تصل نبضات القلب إلى 150 ن/ دقيقة.
- ان تشمل حركات المشي، الجري، الوثب، القفز، الحجل .... الخ.
- ان تتناسب الألعاب والتمرينات مع الهدف العام للحصة.
- يفضل ان يؤدي الإحماء بصورة جماعية في شكل ألعاب رياضية.
- أن تتناسب الأهداف المسطرة مع مرحلة السنة للتلاميذ وتأخذ بعين الاعتبار الظروف المناخية.
- ان تساعد الألعاب المختارة على تنمية الكثير من القدرات الإدراكية والحركية والصفات البدنية مثل السرعة، القوة، المرونة والصفات الاجتماعية مثل التعاون، الإرادة، الصبر، التحمل ... الخ.
- يجب ان لا تتجاوز مدة هذه المرحلة 15 إلى 20 دقيقة.

#### 2.4.8 المرحلة الرئيسية:

تعتبر هذه المرحلة هي الركن الأساسي لدرس التربية البدنية والرياضية في جميع المراحل التعليمية ومن خلال تحكم وتقييم مدى تحقيق أهداف الدرس، لذلك فهي تلقي الكثير من الاهتمام والعناية من أستاذ التربية البدنية

## الفصل الثاني - التربية البدنية و الرياضية

والرياضية، وتحقق غرضين أساسيين (غرض تعليمي، غرض تطبيقي) حيث انه يتم تعليم المهارات الحركية طبقاً للأهداف المتعددة وتطبيقها في شكل ألعاب موجهة.<sup>1</sup>

✓ **الغرض التعليمي:** ان تعلم المهارة الحركية يتطلب من الأستاذ ان يكون ملماً بطرق التعليم المختلفة، ويتميز بكفاءة عالية والقدرة على اختيار الطريقة المناسبة، واستثمار الأدوات والوسائل المتاحة التي تلعب دوراً كبيراً في استيعاب التلاميذ للمهارة الحركية المراد تعليمها. يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية عند تعليم المهارة الحركية مراعاة مايلي:

- ان يعرف التلميذ المهارة الحركية والهدف من تعلمها.
- ان يستعمل الأستاذ ألفاظ سهلة تنفي بالغرض المطلوب.
- تقديم عرض المهارة الحركية من وضع ثبات ثم من الحركة بدون استعمال الأداة ثم باستخدامها.
- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء وضحا الخطوات التعليمية من البداية حتى النهاية.
- تصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ بصورة جماعية.
- إعطاء فرصة للتلاميذ لمشاهدة بقية زملائهم أثناء أداء المهارة الحركية.
- التقدم بالمهارة الحركية من خلال ربطها بمواقف تعليمية مختلفة مع الزيادة في الدقة والسرعة في الأداء.

✓ **الغرض التطبيقي:** تتميز هذه المرحلة بتطبيق المواقف التعليمية بصورة عملية سواء في الألعاب الجماعية، وتتميز عموماً بالتنافس بين فرق صغيرة لتطبيق المهارة الحركية المكتسبة سواء عن طريق مباريات تنافسية أو مواقف تدريبية أو ألعاب موجهة، بإتباع القواعد القانونية المعروفة.

### 3.4.8. المرحلة الختامية:

تتميز هذه المرحلة بإجراء تمارين هادفة للرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية كتمارين التنفس العميق والارتخاء العقلي، بعد الجهود المبذول في أنشطة أجزاء الدرس السابقة ويستغلها الأستاذ للإجابة عن استفسارات التلاميذ المرتبطة بالنشاط الذي تم تنفيذه خلال الدرس ويقدم بعض التوصيات والإرشادات.<sup>2</sup>

### 5.8. أغراض درس التربية البدنية و الرياضية:

لقد وضع الكثير من الباحثين جملة أغراض خاصة بدرس التربية البدنية والرياضية، فنجد كل من "عباس أحمد السامرائي و بسطويسي أحمد بسطويسي" قد حدد عدة أغراض لدرس التربية البدنية و الرياضية كما يلي:<sup>3</sup>

- تنمية الصفات البدنية.
- النمو الحركي.
- الصفات الخلقية الحميدة.

<sup>1</sup> أحمد بو سكرة: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني دار الخلدونية، 2005 ص 71-72.

<sup>2</sup> أحمد بو سكرة، المرجع نفسه ص 72-73.

<sup>3</sup> عباس أحمد السامرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي: طرق التدريس في التربية الرياضية، جامعة بغداد، بدون طبعة، 1994 ص 73.

## الفصل الثاني - التربية البدنية و الرياضية

- الإعداد للدفاع عن الوطن.

- الصحة والتعود على العادات الصحيحة والسليمة.

- النمو العقلي و التكيف الاجتماعي

كما أشارت عينات أحمد فرج أنه ينبثق من أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها وتشمل:

- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الجسم والصفات البدنية.

- اكتساب المهارات، الحركات، والقدرات الرياضية.

- تكوين الاتجاهات القومية الوطنية و أساليب السلوك السوية.

ويمكن تحديد أغراض درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

✓ **تنمية الصفات البدنية:** كالقوة العضلية، السرعة، المطاولة، الرشاقة والمرونة، وتبين أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في المجال الرياضي ليس فقط من واقع علاقتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع.<sup>1</sup> ويقول "حسن علاوي" في هذا الصدد وتحديدا بالنسبة للميزات النمو العقلي لفئة المراهقين "أن القدرات العقلية تنضج وتظهر الفروق الفردية في القدرات فتتكشف استعداداتهم الفنية، الثقافية والرياضية، والاهتمام بالتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية".<sup>2</sup>

✓ **تنمية المهارات الحركية:** يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لدرس التربية البدنية و الرياضية ويقصد بذلك تنمية الحركات عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى حركات أساسية ومهارات حركية رياضة، فالمهارات الحركية الأساسية هي تلك الحركات الطبيعية والفطرية التي يزاؤها الفرد تحت الظروف العادية مثل: العدو والمشي والقفز، أما المهارات الرياضية فهي الألعاب و الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للحركات الأساسية أن ترتقي إلى مهارات رياضية.<sup>3</sup>

✓ **اكتساب الصفات الخلقية:** يرى "عدلان جلون" أن الأغراض الاجتماعية تتمثل في تهيئة الجو الملائم للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح و إتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار و إشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نفسيا واجتماعيا.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> عباس أحمد السامرائي، بسطوسي أحمد بسطوسي، مرجع سابق، ص 74-79.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، الطبعة الثامنة، القاهرة، 1992، ص 148.

<sup>3</sup> عباس أحمد السامرائي، بسطوسي أحمد بسطوسي، مرجع سابق، ص 27.

<sup>4</sup> عدلان درويش جلون وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، 1994، ص 30.

✓ **النمو العقلي:** تعتبر عملية النمو عملية معقدة للغاية، فهي تلك التغيرات الوظيفية والجسمية والنفسية التي تحدث للكائن الحي، وهي عملية نضج للقدرات العقلية.<sup>1</sup>

ومن خلال ما تطرق إليه الباحث من أغراض للتربية البدنية والرياضية يمكن القول انه يلعب مدرس التربية البدنية والرياضية دورا ايجابيا في النمو بصورة عامة وفي النمو العقلي للتلميذ بصفة خاصة، لكن بشرط أن يكون على معرفة وافية على كل ما يخص التلميذ وعلى كل ما يطرأ عليه من تغيرات نفسية وانفعالية وبدنية، وذلك بغرض كشف كفاءاته وتوجيهها التوجيه السليم الذي يخدم كل من التلميذ و درس التربية البدنية والرياضية على حد سواء.

### 6.8. الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:

وتتمثل الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية في عملية التفاعل التي تتم بين التلاميذ في إطار القيم والروح الرياضية، حيث يكتسبون الكثير من الصفقات التربوية التي تعمل على تنمية السمات المختلفة كالشعور بالصدق والمثابرة والمواظبة واقتحام الصعوبات مع الزملاء .. هذه الصفات تلعب دورا كبيرا في بناء الشخصية الإنسانية وتكسيبها طابعها المميز، وعلى هذه المراكز تبنى أهداف درس التربية البدنية والرياضية مما تعطيه الطابع التربوي.

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة المصغرة في البرنامج الدراسي، فالخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسه لتلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة البدنية الرياضية.<sup>2</sup>

### 7.8. طرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية:

يقصد بإخراج درس التربية البدنية والرياضية "استخدام جميع الوسائل والإمكانات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي والتي يمكن خلال ذلك الوصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة وبسيطة". أما الطريقة الشائعة في إخراج درس التربية البدنية والرياضية فهي كما يلي:

#### 1.7.8. الطريقة الجماعية:

حيث يؤدي التلاميذ جميع الحركات والتمارين الرياضية بشكل جماعي وبحمل موحد مع استخدام الوسائل المتوفرة، وهذا النوع من الإخراج للدرس يخدم المهارات الفردية كالوثب وأنواعه مثل الجري والسباحة، وكذا يستخدم أحيانا في الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة... الخ.

ومن مميزات هذه الطريقة أنها مريحة بالنسبة للأستاذ، حيث يستطيع هذا الأخير تعليم مجموعة من التلاميذ في وقت واحد، إلا أن الصعوبة تكمن في تصحيح الأخطاء، ويلعب موضع أو مكان المدرس دورا في ملاحظة الأخطاء.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص151.

<sup>2</sup> ليلي عبد العزيز زهران، مرجع سابق، ص160.

## الفصل الثاني - التربية البدنية و الرياضية

### 2.7.8. طريقة الأداء التابعي:

في هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات والحركات بالترتيب واحدة وراء واحدة وبدون توقف، وهذه الطريقة تعتمد على الوسائل والإمكانيات المتوفرة، ومن مميزاتها أنها تتيح لنا الفرصة في معرفة الفروق الفردية عند التلاميذ إلى جانب تماسك وحدة الدرس مع تنظيم الحمل بشكل أفضل، وتستعمل هذه الطريقة كثيرا في الجمباز، إلا أن لهذه الطريقة عيب هو الوقوف الذي يقضيه التلميذ في انتظار دوره.

### 3.7.8. طريقة المناوبة:

يؤدي التلاميذ التمرينات بشكل متناوب، حيث ينقسمون إلى مجموعتين تقوم المجموعة الأولى بأداء التمارين ثم ترجع إلى الخلف، لتقوم المجموعة الثانية بنفس الشيء، ويركز استعمال هذه الطريقة في الوثب العالي والوثب الطويل... الخ.

### 4.7.8. طريقة المجاميع:

حيث يقسم المدرس التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل مفصل، يتم في هذه الطريقة نشاط تطبيقي عند توسيع المكان وتوفر الأجهزة حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب ويقوم المدرس بالمرور على المجموعات الواحدة تلو الأخرى و بالاستعانة بالتلاميذ الممتازين.

### 5.7.8. الطريقة الفردية:

تستعمل هذه الطريقة عند تقويم أو معرفة المستوى الذي وصل إليه التلميذ، حيث يقوم كل تلميذ بأداء المهارات بشكل فردي، ومن خلال هذه الطريقة يستطيع الفرد اكتشاف الأخطاء إلى جانب القدرات المتوفرة لديهم.

### 8.8. تقويم درس التربية البدنية والرياضية:

يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يعمل على تقويم الدرس بصفة مستمرة من خلال ما يلي:<sup>2</sup>

- التقويم البدني و المهاري والمعرفي للدرس (التقويم الشامل).
- قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الدرس.
- استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الدرس.
- استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هدف الحصة.
- تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي والمشارك.

### 9.8. استمرارية درس التربية البدنية والرياضية:

- لكي يتمكن المدرس من استمرارية الدرس بدون توقف أو عرقلة يجب مراعاة ما يلي:
- أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الدرس بدون توقف أثناء التنفيذ.

<sup>1</sup> عبد اللطيف نصيف: الخطة الحديثة في التربية البدنية والرياضية، مطبعة الميناء، بدون طبعة، بغداد، 1981، ص 104-102.

<sup>2</sup> مكارم حلمي أبو هوجة، محمد سعد زغلول: منهاج التربية الرياضية، مركز الكتاب والنشر، 1999، ص 96-97.

## الفصل الثاني - التربية البدنية و الرياضية

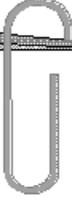
- يجب عمل التشكيلات والتكوينات ( الصفوف والدوائر).
  - تؤدي جميع مجريات الدرس والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب.
  - يجب عدم ترك المتعلمين في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.
  - تحضير وتوفير الأدوات والأجهزة في الملعب قبل الدرس.
  - عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين.
  - التقليل من الشرح أثناء تعليم المهارات وعدم الدخول في تفصيلات غير مهمة.
  - إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة يكون أثناء قيامهم بالحركات.
- من خلال ما سبق ذكره، تتضح جليا الأهمية الكبيرة التي تلقىها المنظومة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية، وذلك من خلال توفير كل الوسائل والمتطلبات البيداغوجية من أجل تسهيل عملية تقديم الدرس بهدف الوصول إلى تحقيق الأهداف التربوية و ذلك لا يتسنى إلا إذا كان مدرس التربية البدنية والرياضية على معرفة وافية باستعدادات و كفاءات و اتجاهات و ميول تلاميذه.

### خلاصة

أصبح من الواضح من خلال ما تطرقنا له في هذا الفصل أن التربية البدنية والرياضية لا تقل أهمية عن قيمة أي مادة أخرى في النظام التربوي، فهي ليست مجرد مادة ترفيهية تضاف إلى النظام التربوي لشغل الوقت، ولكنها جزء حيوي من التربية، فعن طريق برنامج التربية البدنية والرياضية يكتسب المتعلمون المهارات اللازمة لقضاء أوقات الفراغ بطريقة مفيدة تحقق نمو اجتماعيا في إطار التفاعل مع الآخرين، ويشتركون في نشاط من النوع الذي يحفظ حياتهم الصحية و يكسبهم اللياقة البدنية و العقلية.

و التربية البدنية تلعب دورا هاما في تحقيق الكفايات الحركية التي تعود بالنفع على الصحة، فتؤدي إلى حياة مستقرة، كما أنها تقوي الأخلاق و تساعد على ترقية العادات الإنسانية.

و لذا نرى أنه من الضروري أن تكون التربية البدنية و الرياضية عنوانا هاما للتطور التربوي، و مقياسا لرفعي الأمم، و تأصيلا للقيم التربوية. و يشكل الوعي بأهمية هذه الممارسة الرياضية المنظمة في أطر ثقافية وتربوية تعبيرا عن اهتمام الإنسان وتقديره.



# الفصل الثالث:

المسألة

تمهيد :

تعتبر المراهقة من أهم الفترات الحساسة في حياة الفرد، لهذا إجتهد أغلب علماء النفس و الإجتماع و علماء التربية نظرا لكثرة التغيرات التي تمس المراهقة في مختلف جوانبه الشخصية و مختلف المراحل السنية التي يمر بها في هذه الفترة .

و تقتصر هذه المرحلة بأنها فترة إضطرابات بالنسبة للمراهق فهي تؤثر على حياته و سلوكياته النفسية و الإجتماعية لذلك فهي فترة تجلب معها خبرات جديدة من شأنها أن تؤثر على المراحل التنموية كما أنها تعتبر منعطف خطير في حياة الفرد لما لها من أهمية خاصة باعتبارها أكثر مراحل النمو أهمية وإثارة.

### 1. تعريف المراهقة :

أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى التدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية و هي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته<sup>1</sup>.

ويعرفها "توفيق الحداد" أنها الإقتراب والاندماج من الحلم، المراهق هو الطفل الذي ينمو من العلم و الرشد و التدرج نحو النضج الجنسي والعقلي و الإنفعالي<sup>2</sup> "وقد عرفت أيضا نواحيها المختلفة إذ ورد أن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة إجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية<sup>3</sup> و عرفها روجرز ROGERS على أنها فترة نمو جسدي و ظاهرة إجتماعية و مرحلة ذهنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة<sup>4</sup>.

كما درست من ناحية السن فهي مرحلة إنتقال من الطفولة إلى سن الرشد تمتد من سن 12 سنة أو قبل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها<sup>5</sup>.

ومن ناحية التصرفات هي الفترة الممتدة من العمر الذي تتميز فيه التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الإنفعالات المحددة والتوترات العنيفة<sup>6</sup>، و هذا التعريف هو الذي ذهب إليه "مصطفى غالب الزيدان" فالمراهقة جسر إنتقال من الطفولة إلى الشباب فهي مرحلة حرجة جدا و مشحونة بالمصاعب و الأزمات التي ترافق عملية تأكيد الذات في عالم الآخرين خلافا للطفولة التي تتسم بأنها مرحلة خضوعية و تقبلية<sup>7</sup>.

### 2. أنواع المراهقة :

المراهقة تختلف من فرد إلى فرد ومن بيئة إلى أخرى ومن سلالة إلى سلالة كذلك تختلف باختلاف النمط الحضري التي يتربى في وسطها المراهق فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها من المجتمع المتحضر وكذلك تختلف في مجتمع

<sup>1</sup> مصطفى رزيف، "خفايا المراهقة" دار النهضة العربية دمشق، 1960، ص 10.

<sup>2</sup> توفيق الحداد، "علم النفس الطفل" ط1، بدون سنة، ص 104.

<sup>3</sup> ميخائيل إبراهيم أسعد، "مشكلات الطفولة و المراهقة"، دار الآفاق الجديدة، بيروت، 1991، ص 225.

<sup>4</sup> مصطفى فهمي، "بيولوجية المراهقة"، مكتبة مصر، ط 1، القاهرة 1997، ص 824.

<sup>5</sup> حامد عبد السلام زهران، "علم الطفولة و المراهقة"، عالم الكتابة، القاهرة، 1997، ص 279.

<sup>6</sup> محمد علي، "بيولوجية المراهق"، دار البحوث العلمية، سنة 1990، ص 25.

<sup>7</sup> فؤاد البهي السيد، "الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة"، دار الفكر العربي، القاهرة 1995، ص 217.

المدينة عنها في مجتمع الريف كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود و الأغلال على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل و النشاط و فرص إشباع الحاجات و الدوافع المختلفة .

فمن خلال الأبحاث التي أجرتها "مارجريت مد" وهي من علماء الأنتروبولوجية أنه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث إلى أن المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة :

### 1-2. المراهقة المكيفة :

خالية من المشكلات و الصعوبات و تتسم بالهدوء و الميل إلى الإستقرار العاطفي و الخلو من جميع التوترات الإنفعالية والسلبية، و يتميز فيها المراهق مع الآخرين بالحس و التفتح.

### 2-2. المراهقة الإنسحابية:

حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة و من مجتمع الأقران و يفضل الإنعزال والإنفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته و مشكلاته و هي معاكسة للمراهقة المتكيفة .

### 3-2. المراهقة المنحرفة :

يتميز فيها المراهق بالإنحلال الخلفي و الإنحيار النفسي و عدم القدرة على التكيف مع الآخرين.

### 4-2. المراهقة العدوانية :

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه و على غيره من الناس و يتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة و المدرسة و المجتمع و عدم التكيف و التحلي بالصفات الأخلاقية<sup>1</sup>.

### 3. حاجات و متطلبات مرحلة المراهقة :

و تتمثل أهم حاجات هذه المرحلة فيما يلي:

#### 1-3. الحاجة إلى الأمن :

و تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي و الصحة الجسمية و الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع دوافع و الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

#### 2-3. الحاجة إلى حب القبول:

<sup>1</sup> عبد الرحمان العيسوي ، "علم النفس النمو"، دار المعرفة الجامعية، ط 1، سنة 1995، ص 42 - 42.

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الإجتماعي و الحاجة إلى أصدقاء ، والحاجة إلى الشعبية ، الحاجة إلى الشعور بالإنتماء إلى الجماعة و وحدة الهدف، و التجانس في الخبرات والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد و معرفة الأدوار في الجماعة وتحميدها، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق إلى المراهقين إلى أقصى حد<sup>1</sup>.

### 3-3. الحاجة إلى مكانة الذات :

وتتضمن الحاجة إلى الإنتماء إلى الجماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز و القيمة الإجتماعية، الحاجة إلى تحقيق الذات، لذلك فهو يريد أن يمدح دوماً و يشجع لأجل الشعور بقدراته على تحقيق الأعمال و إنجاز المشاريع، وكذلك الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة و الإعتراف مع الآخرين، وكذلك التقبل و الحاجة إلى النجاح الإجتماعي و الإمتلاك و القيادة<sup>2</sup>.

### 4. خصائص المراهقة :

#### 1-4. النمو الجسمي :

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني و يلاحظ إستعادة الفتى لتناسق الجسم كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة و يزداد نمو العضلات لدى الجذع والصدر و الرجلين بدرجة أكبر من العظام حتى يستفيد الفتى إترانه الجسمي ويصل كل الجنسين إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا و تصبح عضلات الفتيان قوية بحيث عضلات الفتيات تتميز بالطراوة اللينة و حسن شكل القوام و يزداد حجم القلب و يكون الفتيان أطول و أقل وزنا من الفتيات<sup>3</sup>.

#### 2-4. النمو الحركي :

من ناحية النمو الحركي يظهر الإتران التدريجي في نواحي و الإضطراب الحركي، كما يلاحظ إرتفاع مستوى التوافق العضلي بدرجة كبيرة و تعتبر المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي يستطيع فيها الفتى سرعة إكتساب و تعلم مختلف الحركات و إرتقائها و تثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن زيادة قوة العضلات عنده تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية كما زيادة المرونة عند الفتيات تساعد على

<sup>1</sup> محمد عماد الدين الإسلامي ، "النمو في مرحلة المراهقة" ، ط 1، دار القلم، الكويت 1982، ص 64.

<sup>2</sup> حامد عبد السلام زهران ، "مرجع سبق ذكره"، 1985، ص 401.

<sup>3</sup> مصطفى غالب، "بسيكولوجية الطفولة و المراهقة"، منشورات مكتبة الهلال، بيروت ، ط ، ص 29 - 30.

ممارسة أنشطة رياضية مثل: الجامباز كما يرى "حامد عبد السلام"، تصبح هذه المرحلة أكثر توافقاً و إنسجاماً و يزيد توافق المهارات الحركية<sup>1</sup>.

ويصبح السلوك الحركي أكثر إستمرارية و توازن و ثبات ويتضح نمو الإتجاهات وخصائص النمو الحركي أساس في المرحلة السابقة و يصل التدرج إلى أقصى مستوى حركي له خلال هذه المرحلة<sup>2</sup>.

### 3-4. النمو الإجتماعي :

تعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد، إذ فيها يحقق كيانه الإجتماعي، و يحس أنه قد أصبح له مكانة بين مجتمعه و محيطه فهو الآن يتطلع إلى إكتشاف علاقات و إتجاهات جديدة مختلفة تجعل منه رجلاً مشاركاً في بناء مجتمعه و وطنه، فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تلمبه العلاقات و التقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، و في هذا الصدد يذكر "مصطفى غالب" إن إكتساب الفرد لهذه العادات و الإتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الإجتماعي الذي يحقق له الإستقرار و الراحة النفسية، و لذلك فإكتسابها بطريقة غير سوية يحول بينه و بين تحقيق أهدافه يعرضه إلى بعض الأزمات و مشاعر التوتر و الإضطرابات و عدم الإستقرار<sup>3</sup>.

### 4-4. النمو الإنفعالي :

يجمع علماء النفس على أن إنفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن إنفعالاتي الطفل و كذا الشباب، بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة إنفعالات عنيقة، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب ضد الحياة و المجتمع، شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز إنفعالاته بالتقلب و عدم الثبات، فمثلاً تجده يضحك و فجأة يبكي، و بما أن المراهق قام على جو جديد عليه و مجتمع من الكبار يسبقه في التجارب و المعرفة، و هو لا يريد أن يضل خاضعاً للكبار وسلطتهم التي ألّفها من قبل، لذلك تجده يتعرض أحياناً أخرى لحالات من اليأس التي تحول بينه و بين تحقيق أمنيته، فينشأ على هذا الإحباط إنفعالات متضاربة و عواطف

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، القاهرة، ط2، سنة 1992، ص 147 .

<sup>2</sup> حامد عبد السلام زهران ، " علم النفس النمو"، القاهرة، ط2، سنة 1995، ص 374.

<sup>3</sup> أبو بكر مرسي، محمد مرسي، "أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإنشاء النفسي"، دار النهضة المصرية، القاهرة، ط1، ص 20 - 28 .

جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الإنتحار أو سلك أي أسلوب منحرف فالمراهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في أغلب الأحيان<sup>1</sup>.

### 4-5. النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في مرحلة المراهقة على التغييرات العضوية، إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز و تمايز و فترة نضج في القدرات العقلية والنمو العقلي عموماً، فالنمو العقلي هو تلك التغييرات الطارئة على الأداءات السلوكية للأطفال، أو الناشئة للمختلفين في أعمارهم الزمنية وهذه التغييرات تتميز عادة بالزيادة نوعاً و كما و مقداراً<sup>2</sup>.

لهذا فتطور النمو العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراهقة ليس لأنه أحد مظاهر النمو فحسب و إنما للمكانة العقلية التي تعتبر محددات هامة في تقييم قدرات المراهق و إستعداداته، ومن القدرات العقلية :

- ✓ **التذكير:** "تبنى هذه العملية على أساس الفهم و الميل و تعتمد على قدرة الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر، كما لا يتذكر موضوعاً إلا إذا فهمه تماماً و يرتبط بغيره من الخبرات"<sup>3</sup>.
- ✓ **الذكاء:** "في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام و الذي يسمى القدرة العقلية العامة و الإستعدادات و القدرات الخاصة، و تزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية بالتفكير، التذكر و التعلم".
- ✓ **الانتباه:** "يزداد المراهق على الانتباه على الأشياء سواء في مدته أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في تيسير و سهولة، و يستطيع أن يلفت نظره إلى أدنى الأشياء"<sup>4</sup>.
- ✓ **الميول:** "تنضج الميول في المراهقة و تتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد و يعرف بأنه شعور يصاحب إنتباه الفرد و إهتمامه بموضوع ما ، وهو مظهر من مظاهر الإلتجاه النفسي".
- ✓ **التخيل:** "تسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمن و المكان و له وظائف عدة، يمكن أن يحققها المراهق فهو أداة ترويجية كما أنه مسرح للمطامع غير المحققة"<sup>5</sup>.
- ✓ **التفكير:** "يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك عن الطفل إذ أن التفكير عند المراهق يكون ذا أبعاد و معاني عميقة يهدف من خلالها إلى البحث عن حلول للمشكلة"<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> مصطفى غالب، "بسيكولوجية الطفولة و المراهق"، منشورات مكتبة الهلال، بيروت، ط1، ص 29 - 30.

<sup>2</sup> أحمد زكي صالح، "علم النفس التربوي"، دار المعارف، القاهرة، سنة، 1996 ص 120.

<sup>3</sup> عبد الرحمان عيسوي، "معالم علم النفس"، دار النهضة العربية، ط1، سنة 1984، ص 91.

<sup>4</sup> أحمد زكي صالح، مرجع سابق، ص 157.

<sup>5</sup> محي الدين مختار، "محاضر علم النفس الإجتماعي"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1، سنة 1990، ص 166 - 168.

### 5. مشاكل المراهقة :

#### 1-5. المشاكل النفسية:

تؤثر هذه المشاكل بنسبة كبيرة في نفسية المراهق، و تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والإستقلال و ثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق و الأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة و تعاملها وأحكام المجتمع، وقيمته الإجتماعية و الخلقية، بل أصبح يفحص الأمور و يزنّها بتفكيره و عقله و عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه و لا تقدر موقفه و لا تحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى بدون قصد لأنه يؤكّد ذاته بثورته و عناده، فإذا كانت كل الأسرة و الأصدقاء لا يفهمون قدرته و مواهبه، و لا تعامله كفرد مستقل، و لا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين يجب أن يحس بذاته و أن يعترف الكل بقدراته و قيمته<sup>2</sup>.

#### 2-5. المشاكل الإجتماعية:

أهم أبرز مشكلات المراهق الإجتماعية تنشأ من الأسرة.

#### 1-2-5 الأسرة كمصدر للسلطة :

في هذه المرحلة يميل إلى الحرية و التحرر من عالم الطفولة و عندما تتدخل الأسرة يحس و يشعر أن الأسرة تصغر من شأنه و تقلل من قدراته لذا نجده يميل إلى نقد و مناقشة كل ما يعرض عليه من أفكار و آراء.

#### 2-2-5 المدرسة كمصدر للسلطة:

إذ تعتبر المدرسة المؤسسة الإجتماعية التي يقضي فيها معظم أوقاته، و سلطة المدرسة تؤدي بثورة المراهق فيحاول التمرد عليها لأنه لا يستطيع فعل ما يريد<sup>3</sup>.

#### 3-2-5 المشاكل الصحية :

أي ما يشعر به المراهق من تعب و أرق و معانات الشبان كما يشعر المراهق بعدم الإستقرار النفسي و عدم تناسق أعضاء جسمه، فكل هذه الأمور تكون مصدر قلق المراهق و خاصة إذا جعلته مصدر للصخرية<sup>4</sup>. كما أن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق خاصة ما يتعلق بمظهره كالسمنة تكون إضطرابات شديدة تجعله يعمل على تنظيم الغذاء و زيارة الأطباء المختصين<sup>5</sup>.

### 6. خصائص السلوك الإجتماعي عند المراهقين :

#### 1-6. الإنتماء إلى الجماعة :

<sup>1</sup> عبد الرحمان عيسوي، مرجع سابق، ص 92.

<sup>2</sup> ميخائيل خليل عوض، "مشكلات المراهقة في المدن و الريف"، دار المعارض، القاهرة، ط1، سنة 1971، ص 73.

<sup>3</sup> إنتصار يونس، "السلوك الإنساني"، المكتبة الجامعية، مصر، ط1، سنة 2002، ص 191.

<sup>4</sup> عبد العالي الجسماني، "سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية"، دار العربية للعلوم، ط1، سنة 1994، ص 237.

<sup>5</sup> محمد رفعت، "المراهقة و سن البلوغ"، دار المعارف للطباعة و النشر، لبنان، ط1، سنة 1974، ص 220.

يميل المراهق في مرحلة المراهقة إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها وتقل بالتدريج الرغبة في الاندماج إلى مسايرة الجماعة و مسايرة أفرادها مسايرة عمياء، يحل محل هذا الشعور إتجاه الآخر يقوم على أساس تأكيد الذات والرغبة في الإعتراف به كفرد يعمل وسط الجماعة في إخلاص المراهق و خضوعه للجماعة و أفكاره نوع ما يخفف الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه و مدرسته، و إن الرغبة التي تحذو المراهق لتأكيد ذاته تدفعه للقيام بأعمال تلفت النظر إليه سواء تعلق الأمر بملبسه أو حركاته أو مناقشاته<sup>1</sup>.

### 2.6- إتجاهات المراهق الإجتماعية :

تتمثل اتجاهات المراهق الاجتماعية في:

✓ الميل إلى النقد و الرغبة في الإصلاح.

✓ الرغبة في مساعدة الآخرين.

✓ الرغبة في إختيار الأصدقاء، الرغبة في الزعامة<sup>2</sup>.

### 3.6- النمو الخلقى و الشعور الديني :

فكرة المراهق عن الخلق : إن الفتاة المراهقة و كذلك الفتى المراهق يتنافس في الصرامة كل ما يصدر عن والديه من أعمال و يحاول أن يصدر أحكامه عن هذه الأعمال فيقبل منها ما يروقه و ما يتماشى مع منطقته، ويرفض ما يتعارض مع المثل العليا<sup>3</sup>.

### 7. ممارسة الرياضة و علاقتها بالمراهق:

#### 1-7. دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية أهم الدوافع التي تحفز اللاعب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد حدد الباحث (rudie) أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين<sup>4</sup>:

#### 1-7-1. دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضا و الإشباع بعد نشاط عضلي كنتيجة للنشاط البدني.
- الشعور بالإرتياح كنتيجة التغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها .
- الإشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي.
- تبجيل الأرقام و البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> حسن مصطفى و إبراهيم وهيب سمعان و آخرون ، "إتجاهات جديدة بالإدارة المدرسية"، دار المعارف، ط1، سنة 1986، ص47-49.

<sup>2</sup> صلاح عبد الحميد ونجاة عبد الله، "الإدارة المدرسية"، دار العلوم، ط1، سنة 1986، ص77.

<sup>3</sup> د . وهيب سمعان و محمد منير موسى، "الإدارة المدرسية الحديثة"، دار المعارف، مصر، ط1، سنة 1989، ص77.

<sup>4</sup> جلال سعد، علاوي محمد، "علم النفس التربوي الرياضي"، دار المعارف، ط1، سنة 1986، ص187.

<sup>5</sup> جلال سعد، علاوي محمد، "نفس المرجع"، ص 187 .

### 7-1-2. دوافع غير مباشرة :

- ◀ محاولة إكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
  - ◀ ممارسته للنشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج و قد يجب الفرد أنه يمارس الرياضة لأنها تساهم في قدراته على أدائه و رفع مستوى إنتاجه في العمل.
  - ◀ الإحساس بالضرورة في حالة السمعة حتى تسمح للفرد في تحقيق وزنه من حيث الثقل وكذلك في أنواع الرياضات كالمصارعة الحرة لضرورة الدفاع عن النفس.
  - ◀ الوعي بالشعور الإجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد أنه يكون راضيا أن يشترك في الأندية و الفرق الرياضية، و يسمى الإنتماء في جماعة معينة و تمثيلها رياضيا و إجتماعيا.
- حيث قام المفكر الباحث محمد حسن علاوي بإجراء بحث للتعريف عن رفع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العليا للذكور و الإناث و أختبرت عينة عشوائية من اللاعبين و اللاعبات المصدر في سنوات السبعينات و تم تصنيف إيجابيات الفرد المعينة إلى ما يلي:

✓ المكاسب الشخصية.

✓ التشجيع الخارجي.

✓ التمثيل الدولي.

✓ إكتساب نواحي إجتماعية.

✓ إكتساب سمات خلقية.

✓ إكتساب نواحي عقلية، نفسية وبدنية.

✓ الميولات الرياضية<sup>1</sup>.

### 8. الرياضة عند المراهق :

في مرحلة المراهقة يكون الفرد متحمسا في ممارسة النشاط الرياضي و البدني و مستعد لتجاوز الحدود إذا كان الأمر متعلقا بتحسين و تعديل مهاراته الرياضية أو إظهارها و تنمية إستعداداته و مواهبه . ويكون قد انفصل عن النشاطات التقليدية يتوجه نحو الرياضة مثل كرة القدم، تنس، كرة السلة، ... إلخ من أنواع الرياضات فمثلا في سن 16 فإنه يصل إلى التقليل من اللعب بالتدرج في حين نجده دائما يهتم أكثر فأكثر بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة فبعدها كان لعب المراهق رمزي في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيم تقني للعب بحيث يجب توفير العتاد و المكان و كل الظروف الملائمة .

فالمراهقة هي المرحلة التي نريد فيها إبعاد المراهق عن السلبية المهمة و غير الواضحة دون أن نوفر له و نقترح عليه الإمكانات الجذابة للإهتمام بلعب و يرجع هذا ربما إلى عدم معرفة التحول النفسي الذي يحدث عند كل مراهق.

<sup>1</sup> علاوي محمد صالح ، "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، القاهرة ، ط1 ، سنة 1987 ، ص163 .

و تعتبر الرياضة من أنواع اللعب المميزالذي توحد الجسم من الروح حيث أن "PARIBAS" المفكر الإجماعي حيث يرى في الرياضة تربية حركية نفسية و حركية إجتماعية و على هذا ففي مرحلة المراهقة لم تصبح المهارة و التقنية هما الأساس في الرياضة، و إنما التلميذ المستعمل لهما أي الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بها<sup>1</sup>.

### 9. أهمية ممارسة الرياضة للمراهق :

ممارسة نشاطات البدنية و الرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية، و كذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي و الإجتماعي للتلميذ.

### 9-1. من الناحية النفسية:

لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية و عنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد. كما أن الرياضة تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيحرر ذلك الكبت و الإنعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فممارسة النشاطات البدنية و الرياضية ضمن الجماعات تبعده عن العقد النفسية كالأنانية و حب الذات، كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار السرور و التعبير عن الإنفعالات الداخلية للممارسين و تطوير عواطفهم<sup>2</sup>.

### 9-2. من الناحية الإجتماعية :

إن عملية اندماج الفرد في المجتمع يفرض عليه حقوق و واجبات و يعلمه التعاون و المعاملة، و الثقة بالنفس، و يتعلم كيفية التوفيق ما هو صالح له فقط، وماهو صالح للمجتمع ، ويتعلم من خلالها أهمية احترام القوانين و الأنظمة في المجتمع، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية و الرياضية تحضر الفرص المناسبة للنمو السليم للمراهق و تساعدهم على فهم العلاقات الإجتماعية و تكيفهم معها، و هي عنصر لإحلال السلام في العالم و ذلك بتدعيمها للتضامن و التفاهم و التعاون على المستوى الدولي<sup>3</sup>.

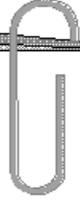
<sup>1</sup> علاوي محمد صالح، "علم النفس الرياضي"، مرجع سابق، سنة 1987، ص162-175.

<sup>2</sup> محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشطي، "نظريات و طرق التربية البدنية"، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 1992، ص 17.

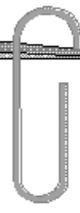
<sup>3</sup> محمد عوض بسيوني، "نفس المرجع"، ص 18.

### خلاصة :

باعتبارها مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان فقد إجتهد في دراستها مختلف العلماء ، ففيما يتم تكوين المراهق ليصبح عنصر فعال في المجتمع قادرا على تحمل أعباء الحياة، فهنا تتكون الشخصية وتبنى القيم و المبادئ التي سيمشي عليها في المستقبل و يبدأ الفرد في مواجهة مشاكل إجتماعية و نفسية تعرقل نموه ، لذلك يحتاج المراهق عناية خاصة من طرف الأسرة خاصة في طريقة التعامل كما يجب علينا أن نعطيه الفرص بتكيف مع محيطه الإجتماعي و التعبير عن قدراته و إمكانياته ومواهبه لتحقيق النجاح في مختلف الميادين، وخاصة في مجال الرياضة المدرسية لما فيها من فوائد إجتماعية و تربوية و صحية تعود عليه و على المجتمع بالفائدة.



# الباب الثاني : الجانب التطبيقي



الفصل الأول:

منهجية البحث

تمهيد:

بعد أن عرجنا في الجانب النظري على شرح الجوانب المتعلقة بموضوع بحثنا هذا و تطرقنا بالشرح لكل جانب منها بالاستعانة بدراسات و بحوث سابقة في نفس المجال سنحاول في هذا الجزء الإلمام بصلب موضوع دراستنا و المتمثل في اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية و من خلال دراسة ميدانية تعطي لبحثنا هذا الصيغة العلمية ذات الطابع التربوي.

و يعتبر هذا الفصل ( منهجية البحث و الإجراءات الميدانية )، العمود الفقري لتصميم و بناء بحث علمي حيث تطرقنا فيه إلى الدراسة الميدانية كما تم اللجوء إلى أدوات البحث و التي رأيناها مناسبة لتحقيق أهداف بحثنا هذا بعد ما تم اللجوء إلى وضع الطريقة العلمية لتصميم المقياس.

### 1. منهجية البحث:

يعرف عمار بوحوش و محمد محمود ديبان المنهج في البحث العلمي: أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لإكتشاف الحقيقة.

إتبعنا خلال هذا البحث المنهج الوصفي والذي يهدف إلى دراسة ظاهرة بجميع خصائصها وأبعادها في إطار معين والقيام بالتحليل إستنادا إلى البيانات المجمعة حول ظاهرة ما، ثم محاولة الوصول إلى أسبابها والعوامل التي تتحكم فيها و بالتالي الوصول إلى نتائج قابلة إلى التعميم و المنهج الوصفي هو إستقصاء ينصب على ظاهرة بقصد:

- ✓ تشخيصها وكشف جوانبها.
- ✓ تحديد العلاقة بين عناصرها.
- ✓ العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى.

## الفصل الأول: منهجية البحث

### 2- مجتمع و عينة البحث الدراسة:

شمل المجتمع مجموعة من التلاميذ في ثلاث ثانويات موزعين على ثلاث ثانويات بولاية بسكرة و تحديدا ببلدية سيدي خالد ، وقدرت عينة البحث عددهم ب: 150 تلميذ و تلميذة كانوا موزعين على الشكل التالي:

إسم الثانوية	عدد التلاميذ
متقن القرمي محمد	75
ثانوية شقرة بن صالح	30
ثانوية عفيصة المختار	45

جدول رقم 01 : يبين توزيع عدد التلاميذ على الثانويات

### 3- عينة البحث و خصائصها و كيفية اختيارها:

#### 3-1- طريقة اختيار العينة:

يقول عمار بوحوش: "عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع"<sup>1</sup>.

يجب عند اختيار العينة أخذ عدة مفاهيم بعين الاعتبار، حيث يعتبر اختيار العينة أهم المشكلات التي تواجه الباحث في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية فالنتائج العلمية تتوقف على مدى تمثيل العينة للمجتمع الأصلي، وابتعادها قدر الإمكان عن التحيز، و تستخدم العينة في الأبحاث النفسية و الاجتماعية كونها:

- ✓ توفر التكلفة المادية.

✓ توفر الجهد في جميع البيانات تبويبها و تفسيرها.

✓ توفير الدقة في الإجراءات الميدانية و في تفسير النتائج.

✓ تتيح العينة التعمق في الدراسة للبيانات المحصلة.

لا يستطيع البحث أحيانا أن يجري بحثا على مجتمع أصلا بأكمله، فيقتصر على اختيار عينة تمثل في أفرادها جميع الصفات الرئيسية للأصل الذي أخذت منه، ليكون الاستنتاج صحيحا و لا يمكن لذلك أن يتحقق إلا حينما تتساوي احتمالات ظهور كل فرد من أفراد المجتمع الأصلي في العينة المختارة.<sup>2</sup>

#### 3-2- العينة العشوائية البسيطة:

تعتمد هذه الطريقة على منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع أن يكون ضمن أفراد العينة المختارة فهي تتضمن الاختيار العشوائي بالقرعة لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع و ناتجة لعامل الاحتمال و الصدفة فأن العينة تحتوى مفردات مماثلة للمفردات المجتمع ككل<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> عمار بوحوش- مناهج البحث العلمي و طرق لعداد البحوث- ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر، -2001- ص 99.

<sup>2</sup> فؤاد الباهي السيد، 1979: 304-305.

<sup>3</sup> عبد اليمن بوداود- مناهج البحث العلمي في علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي- ديوان المطبوعات الجامعية- 2010 - ص 54.

### 3-3- حجم العينة:

يعبر حجم العينة عن عدد العناصر التي تكون العينة، و يتوقف حجم العينة على نوع المعينة التي يستعملها الباحث. إذا كانت العينة احتمالية فإنه يتحدد وفقا لقواعد احتمالية تتعلق دائما بالمعالجة الإحصائية و هناك العديد من الأقوال حول حجم العينة إلا أن "مورس أنجرز" أشر إلى القواعد التالية باعتبارها أساسية لاختيار عينة البحث بطريقة احتمالية.

- في مجتمع البحث الذي عدد عناصره يقدر ببعض المئات إلى بعض الألف فالفضل هو أخذ 10 بالمائة من المجتمع الإجمالي.

- في حالة كون مجتمع البحث أكثر من عشرات الآلاف فإن 01 بالمائة تكون كيفية.

- أما في مجتمع البحث الذي عدد عناصره أقل من 100 فإنه يجند أخذ كل مجتمع البحث أو 50 بالمائة منه على الأقل<sup>1</sup>.

وطريقة اختيار العينة فاختيار العينة على أساس عشوائي قد يتطلب زيادة العدد عن اختيار العينة بطريقة غير عشوائية<sup>2</sup>.

### 4- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في الجانب التطبيقي للبحث قمنا بإجراء استطلاع أولي بغية التعرف على عينة المجتمع الأصلي وذلك من خلال الاطلاع الميداني على الظاهرة (دراسة انعكاسات النشاط البدني التربوي على الاندماج في الجماعة لدى تلاميذ التعليم الثانوي )، و هذا من خلال إجراء مقابلات و ملاحظات ميدانية في بعض ثانويات بلدية سيدي خالد قصد وضع خطة منهجية لمعالجة المشكلة بطريقة علمية.

### 4-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

من خلال الدراسة الاستطلاعية نريد أن نحقق مجموعة من الأهداف تتمثل فيما يلي:

- ✓ الاطلاع على الممارسة الميدانية في المؤسسات من خلال الاتصال ببعض الأساتذة التربية البدنية والرياضية من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة الأشكال المطروح
- ✓ محاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية.
- ✓ اختيار الاستبيان الأكثر ملاءمة للدراسة الميدانية مع تكييفه بحسب طبيعة العينة.
- ✓ تحديد الطريقة المناسبة لاختيار العينة
- ✓ محاولة اكتشاف الصعوبات و العوائق التي يمكن أن تعترض الباحث قبل الشروع في الدراسة الميدانية.

وبعد قيامنا بهذه الدراسة مع بداية شهر مارس تم التوصل إلى حل هذه النقاط التي اتضحت من خلال

### 4-2- مجالات البحث:

<sup>1</sup> موسى فريد- دروس منهجية البحث العلمي ( سنة أولى ماستر)- معهد التربية البدنية و الرياضية- الشلف- 2010، ص05.

<sup>2</sup> عبد اليمن بوداود-- مناهج البحث العلمي في علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي ، مرجع سابق ص59.

### 4-2-1- المجال الزمني:

كانت بداية الباحث لهذه الدراسة بتاريخ 01-02-2018 إلى غاية 27-02-2018 بالنسبة للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كانت بتاريخ 01-03-2018 إلى غاية 13-05-2018.

### 4-2-2- المجال المكاني:

تمت هذه الدراسة ثانويات بلدية سيدي خالد.

### 4-2-3- المجال البشري: يمثل المجال البشري لدراستنا تلاميذ ثانويات في بلدية سيدي خالد.

### 5- تحديد متغيرات الدراسة:

#### 5-1- المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يردي الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعمامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي، و يتمثل في دراستنا في النشاط البدني التبروي (انعكاسات النشاط البدني التبروي).

5-2- المتغير التابع: وهذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة، ويتمثل في دراستنا هذه في جانب الاندماج في الجماعة.

وعادة يقوم الباحث بصياغة فرضيات محمول إيجاد علاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع، ولكي يتمكن الباحث من اختيار وجود هذه العلاقة أو عدم وجودها لا بد له من استبعاد وضبط تأثير العوامل الأخرى على الظاهرة قيد الدراسة، لكي يتيح المجال للعامل المستقل وحده التأثير على المتغير التابع.

### 6- أدوات البحث وكيفية و مراحل بناءها و تصميمها:

#### 6-1- الاستبيان:

قمنا في بحثنا هذا استعمال تقنية الاستمارة كأداة لجمع البيانات و في أبسط صورة هو: "عبارة عن مجموعة من الأسئلة تعد إعدادا محددًا و ترسل بواسطة البريد أو تسلم مباشرة إلى الأشخاص المختارين لتسجيل إجاباتها على صحيفة الأسئلة الواردة و يتم ذلك دون مساعدة الباحث لأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عليها، وقد تتراوح الاستمارة الاستبيان من قائمة صغيرة للأسئلة إلى صغير قد يتجاوز عشرات الصحف، كما تختلف من ناحية نوع الأسئلة (مغلقة، مفتوحة، نصف مفتوحة)<sup>1</sup>.

حيث قمنا بإعداده من خلال إتباع الخطوات التالية:

مراجعة البحوث و الدراسات النظرية و الميدانية التي تناولت موضوع الدراسة.

الخبرة الشخصية.

### 6-2- أنواع الأسئلة:

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب- البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي - القاهرة-

## الفصل الأول: منهجية البحث

أ- الأسئلة المغلقة أو المحددة بالإجابة وفي هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال و يتطلب من المستجيب اختيار احدهما، أو أكثر أي أن يقيدته أثناء الإجابة، ولا يعطيه الحرية لإعطاء إجابة من عنده<sup>1</sup>.

ب- الأسئلة المفتوحة أو الحرة: هذا النوع من الأسئلة تعطي كل الحرية للمبعوث في الإجابة عليها كما يشاء إما باختصار أو بالتفصيل، كما تعطي له مطلق الحرية بذكر أي معلومات يعتقد بأنها تتعلق بالسؤال مهما كانت فائدتها في تحديد الآراء السائدة في المجتمع.

أ- الأسئلة النصف مفتوحة:

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين، النصف الأول يكون مغلق أي الإجابة عليه تكون ب "نعم" أو "لا"، و النصف الثاني تكون فيه الحرية للمستوجب للأداء برأيه الخاص

7- الطريقة الإحصائية:

هذه الطريقة سمحت لنا بتنفيذ الحسابات التي أدت إلى تفسير النتائج المحصل عليها لهذا إستعملنا طريقة النسبة المئوية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{التكرار}}{\text{مجموع التكرارات}} \times 100$$

<sup>1</sup> عمار بوحوش: مناهج البحث العلمي و طرق لعداد البحوث، مرجع سابق، ص 56.



# الفصل الثاني:

## عرض، تحليل و مناقشة النتائج

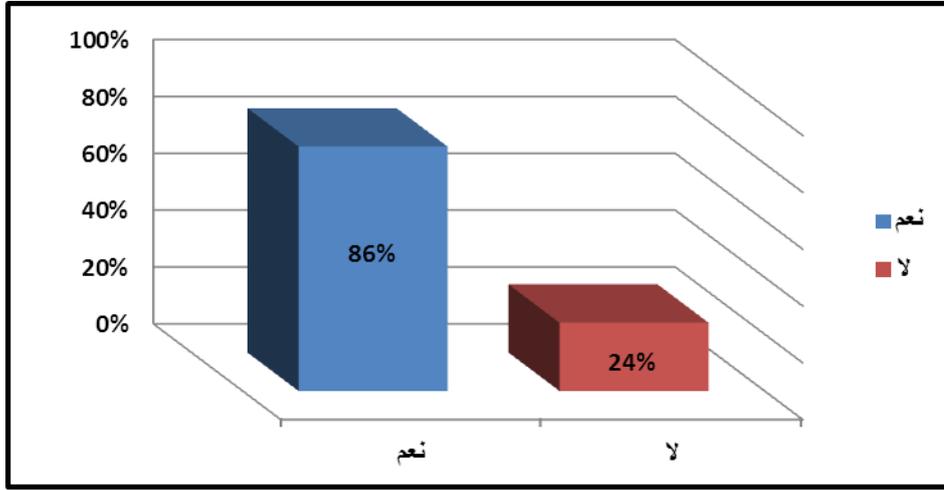
## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

### 01- عرض و تحليل البيانات:

س1: هل تحب ممارسة التربية البدنية و الرياضية؟

النسبة المئوية	التكرارات المشاهدة	العبارات
86%	129	نعم
24%	21	لا
100%	150	المجموع

جدول رقم (01): يمثل اجابات التلاميذ على هل يحبون ممارسة التربية البدنية و الرياضية.



شكل رقم (01): أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على هل يحبون ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

يوضح الجدول أن نسبة عالية من التلاميذ المتمثلة في (86%) من عينة البحث يحبون ممارسة التربية البدنية و الرياضية في حين نسبة قليلة (24%) تعارض ذلك.

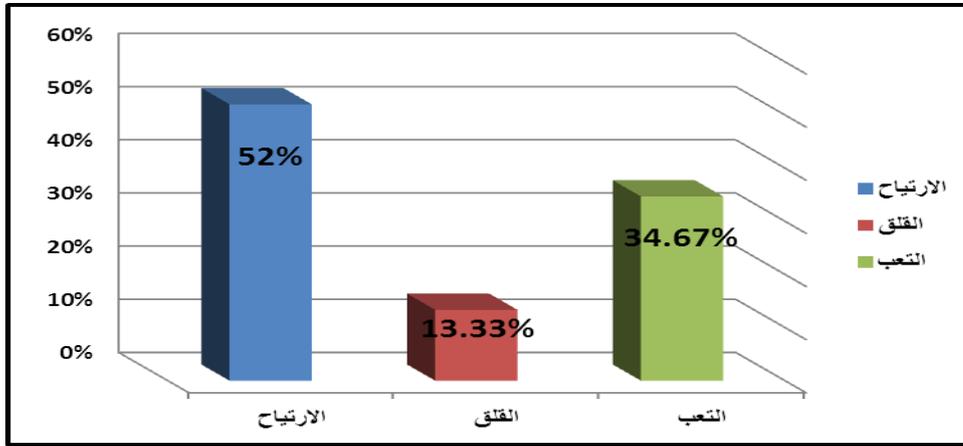
-تدل هذه الاجابات على حب و إهتمام التلاميذ بممارسة التربية البدنية و الرياضية.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

س 2: بماذا تشعر بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية؟

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية
الارتياح	78	52%
القلق	20	13.33%
التعب	52	34.67%
المجموع	150	100%

جدول رقم ( 02 ): يمثل اجابات التلاميذ حول شعورهم بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية.



شكل رقم (02): أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ حول شعورهم بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية.

من خلال الجدول نلاحظ أن:

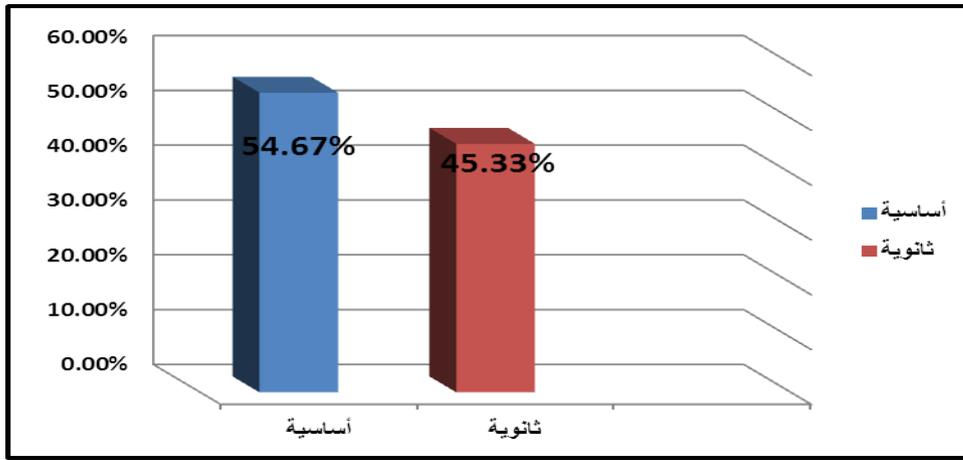
- أغلبية التلاميذ بنسبة (52%) يحسون بارتياح بعد ممارسة التربية البدنية و الرياضية و هذا يدل على الاثر الايجابي للرياضة على التلاميذ.
- بينما نلاحظ أن نسبة قليلة من التلاميذ (13.33%) يحسون بالقلق بعد حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا راجع إما إلى عامل نفسي يعاني منه التلميذ أو سوء تنظيم الاستاذ لتسيير الحصة.
- نسبة (34.67%) من التلاميذ يحسون بالتعب و الارهاق بعد ممارسة انتهاء حصة التربية البدنية و الرياضية ويمكن أن يرجع السبب إلى الجهود الكبير المبذول اثناء الحصة.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

س 3: هل تعتبر مادة التربية البدنية و الرياضية أساسية أم ثانوية؟

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية
أساسية	82	%54.67
ثانوية	68	%45.33
المجموع	150	%100

جدول رقم ( 03 ): يمثل اجابات التلاميذ هل يعتبرون مادة التربية البدنية و الرياضية أساسية أم ثانوية.



شكل رقم (03): أعمدة بيانية تمثل رأي التلاميذ في اعتبار مادة التربية البدنية و الرياضية أساسية أم ثانوية.

يبرز الجدول أن:

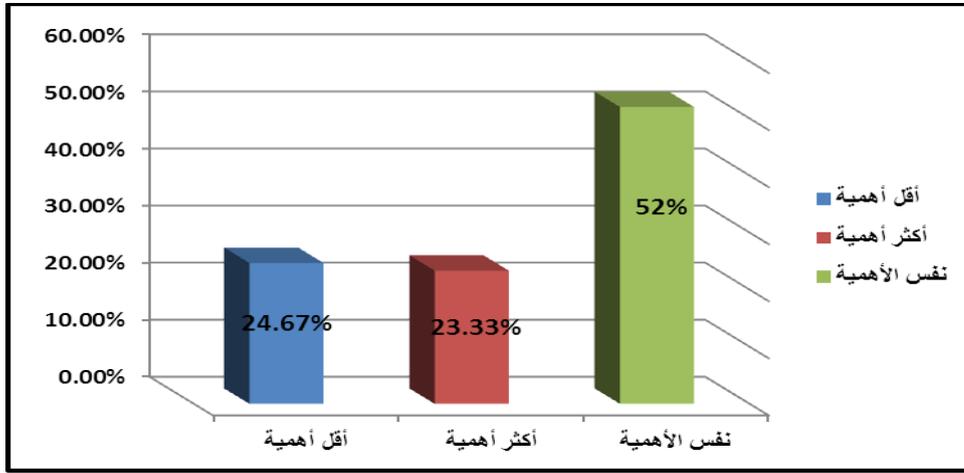
- أغلبية التلاميذ بنسبة (54.67%) يوافقون على أن مادة التربية البدنية و الرياضية مادة أساسية و هذا راجع إلى التوعية الجيدة من طرف أساتذتهم لضرورة ممارسة الرياضة لما لها من فوائد عديدة.
- بينما نسبة (45.33%) من التلاميذ يرون أن مادة التربية البدنية و الرياضية مادة ثانوية ولا يهتمون بها و هذا يرجع إلى أن معامل هذه المادة ضعيف بالمقارنة مع المواد النظرية كالعلوم، الفيزياء و الرياضيات.... الخ، بالإضافة إلى ذلك نجد أن الكثير من التلاميذ خاصة في فئة الاناث معفيين في هذه المادة.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

س 4: ما هي الأهمية التي تعطونها للتربية البدنية و الرياضية مقارنة بالمواد الأخرى؟

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية
أقل أهمية	37	24.67%
أكثر أهمية	35	23.33%
نفس الأهمية	78	52%
المجموع	150	100%

جدول رقم ( 04 ): يمثل اجابات التلاميذ عن الأهمية التي يعطونها للتربية البدنية والرياضية مقارنة بالمواد الأخرى.



شكل رقم (04): أعمدة بيانية تمثل نسبة الأهمية التي يعطونها للتربية البدنية مقارنة بالمواد الأخرى.

يوضح الجدول أن:

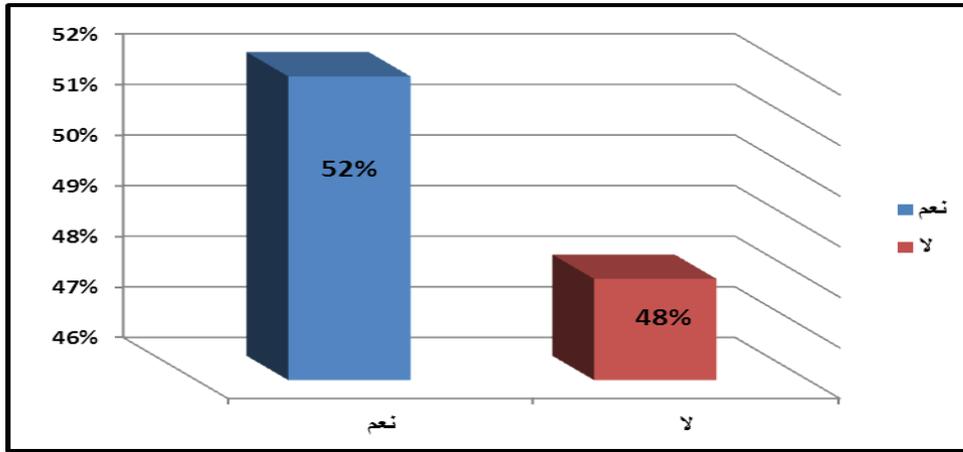
- نسبة (24.67%) من التلاميذ يعطون مادة التربية البدنية و الرياضية أقل إهتمام من المواد الأخرى وهذا راجع إلى المعامل الضعيف لهذه المادة.
- و نسبة قليلة من التلاميذ تقدر ب (23.33%) يعطون مادة التربية البدنية و الرياضية اهتماما أكثر من المواد الأخرى و هذا راجع إلى حب و ميل هذ الفئة إلى ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية.
- أما أغلبية التلاميذ (52%) فيعطون لهذه المادة نفس الأهمية مع المواد الأخرى و هذا راجع كما ذكرنا سابقا إلى توعية اساتذتهم إلى فوائد هذه المادة.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

س 5: هل ترى أن التربية البدنية و الرياضية تساعدك على الحصول على نتائج دراسية جيدة؟

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية
نعم	78	52%
لا	72	48%
المجموع	150	100%

جدول رقم ( 05 ) : يمثل اجابات التلاميذ على تأثير التربية البدنية والرياضية على نتائجهم الدراسية.



شكل رقم (05): أعمدة بيانية تمثل نسبة تأثير التربية البدنية والرياضية على نتائج التلاميذ الدراسية.

يبرز الجدول أن:

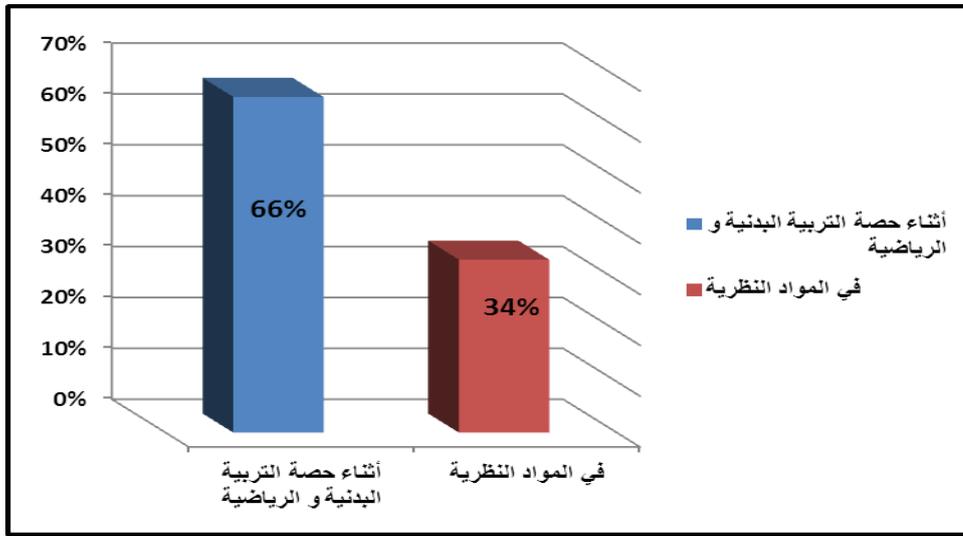
- أن أغلبية التلاميذ بنسبة (52%) يرون أن مادة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على الحصول على نتائج دراسية جيدة و هذا راجع إلى أن التربية البدنية و الرياضية تساعد في تنمية الجانب الفكري و النفسي لدى الفرد.
- أما النسبة المتبقية من التلاميذ (48%) فترى أنها لا تساعدهم في الحصول على نتائج جيدة و هذا راجع إلى الالمبالاة بهذه المادة من طرف هؤلاء التلاميذ و اولياؤهم.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

س 6: أين تحس أنك أكثر ارتياح في المواد النظرية أو في حصة التربية البدنية و الرياضية؟

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية
أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية	99	66%
في المواد النظرية	51	34%
المجموع	150	100%

جدول رقم ( 06 ) : يمثل اجابات التلاميذ عن الراحة النفسية في المواد النظرية أو في حصة ال ت.ب.ر .



شكل رقم (06): أعمدة بيانية تمثل نسبة الراحة النفسية للتلاميذ في المواد النظرية أو في حصة ال ت.ب.ر .

من خلال الجدول لاحظنا أن:

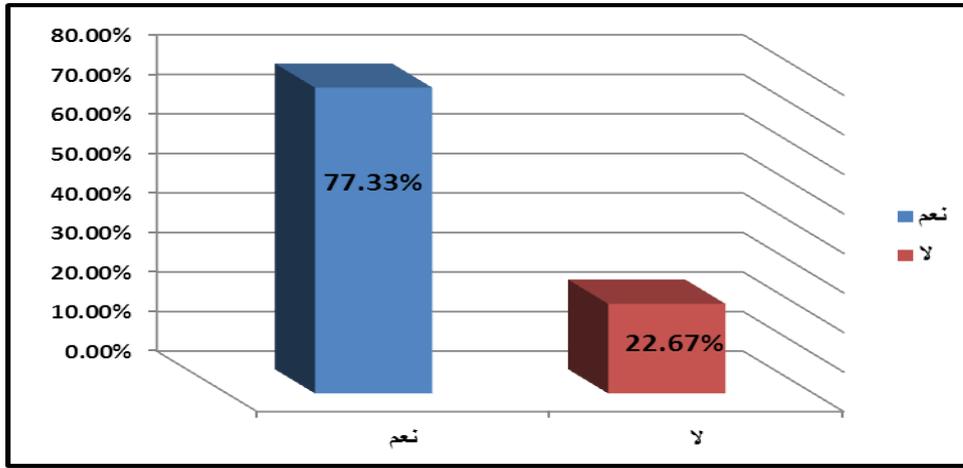
- أغلبية التلاميذ بنسبة (66%) يحسون بالارتياح النفسي في حصة التربية البدنية و الرياضية لأنه من خلال هذه الحصة يقوم التلميذ بتفريغ مكبوتاته من خلال اللعب و الجري.
- بينما نسبة (34%) من التلاميذ يحسون بالراحة النفسية في المواد النظرية و هذا بسبب مواظبة التلاميذ و اهتمامهم بدراسة المواد النظرية.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

س 07: هل تحب ممارسة التربية البدنية و الرياضية أثناء فترة الامتحانات ؟

النسبة المئوية	التكرارات المشاهدة	العبارات
77.33%	116	نعم
22.67%	34	لا
100%	150	المجموع

جدول رقم ( 07 ) : يمثل ممارسة التلاميذ للتربية البدنية و الرياضية أثناء فترة الامتحانات.



شكل رقم (07): أعمدة بيانية تمثل نسبة ممارسة التلاميذ للتربية البدنية و الرياضية أثناء فترة الامتحانات.

يوضح الجدول أن:

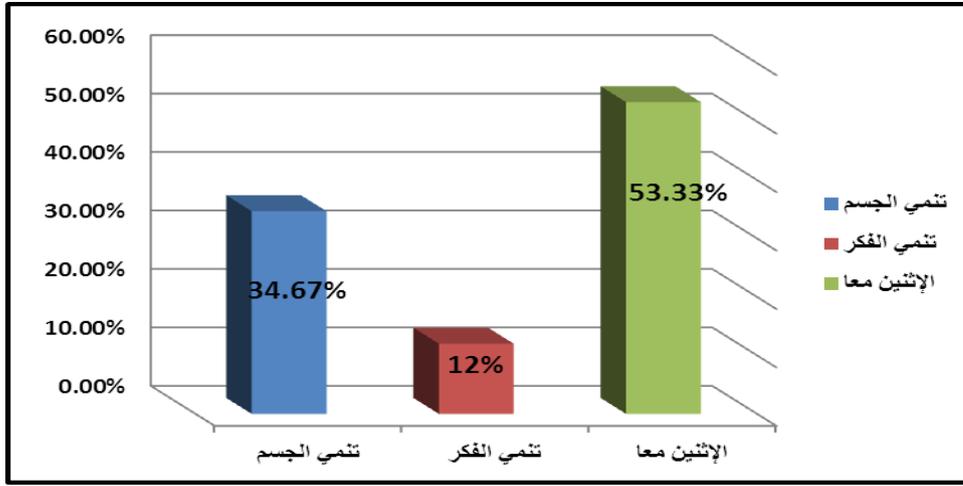
- نسبة كبيرة جدا من التلاميذ تقدر ب (77.33%) تحب ممارسة الرياضة أثناء فترة الامتحانات لأنهم يرون أن الرياضة تخفف من حدة التوتر و الضغط النفسي الناتج عن الاكثار من المراجعة و الخوف من الامتحانات.
- أما نسبة (22.67%) من التلاميذ فلا يحبون ممارسة التربية البدنية و الرياضية أثناء فترة الامتحانات لأن كل وقتهم في هذه الفترة منصب في المراجعة و ليس لديهم الوقت لممارسة الرياضة.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

س 8: هل ترى أن التربية البدنية و الرياضية تنمي الجسم أو الفكر أو الإثنين معا؟

النسبة المئوية	التكرارات المشاهدة	العبارات
34.67%	52	تنمي الجسم
12%	18	تنمي الفكر
53.33%	80	الإثنين معا
100%	150	المجموع

جدول رقم ( 08 ): يمثل رأي التلاميذ في تنمية التربية البدنية و الرياضية للجسم أو الفكر أو الإثنين معا.



شكل رقم (08): أعمدة بيانية تمثل نسبة تنمية التربية البدنية و الرياضية للجسم أو الفكر أو الإثنين معا.

بينت نتائج الجدول أن:

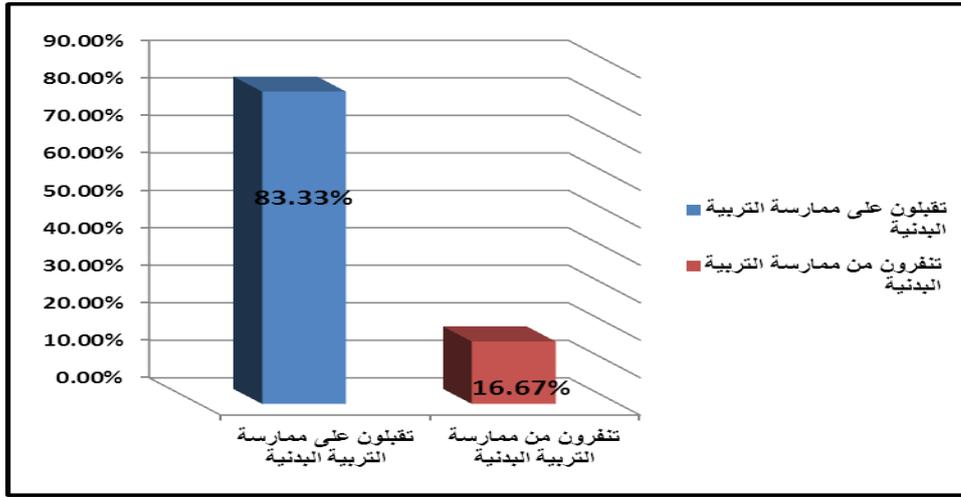
- نسبة (34.67%) من التلاميذ ترى أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية مهمة جدا لتقوية العضلات و سلامة الجسم.
- بينما نسبة قليلة جدا من التلاميذ تقدر ب (12%) ترى أن ممارسة الرياضة تنمي الجانب الفكري للشخص.
- أما أغلبية التلاميذ (53.33%) فيرون أن ممارسة الرياضة مهمة جدا لتنمية الجانب الجسمي و الفكري و هذا دليل على وعي التلاميذ بأهمية و دور التربية البدنية و الرياضية للفرد نفسيا و بدنيا و ذهنيا.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

س 9: هل معاملة أستاذكم تجعلكم تقبلون على ممارسة التربية البدنية و الرياضية أو تنفرون منها؟

النسبة المئوية	التكرارات المشاهدة	العبارات
83.33%	125	تقبلون على ممارسة التربية البدنية
16.67%	25	تنفرون من ممارسة التربية البدنية
100%	150	المجموع

جدول رقم (09) : يمثل اجابات التلاميذ في معاملة أستاذ حصة التربية البدنية و الرياضية.



شكل رقم (09): أعمدة بيانية تمثل رأي التلاميذ في معاملة أستاذ حصة التربية البدنية و الرياضية.

يبرز الجدول أن:

- نسبة كبيرة من التلاميذ (83.33%) يقبلون على ممارسة التربية البدنية و الرياضية نظرا للمعاملة الجيدة لأساتذة مادة التربية الرياضية و البدنية.

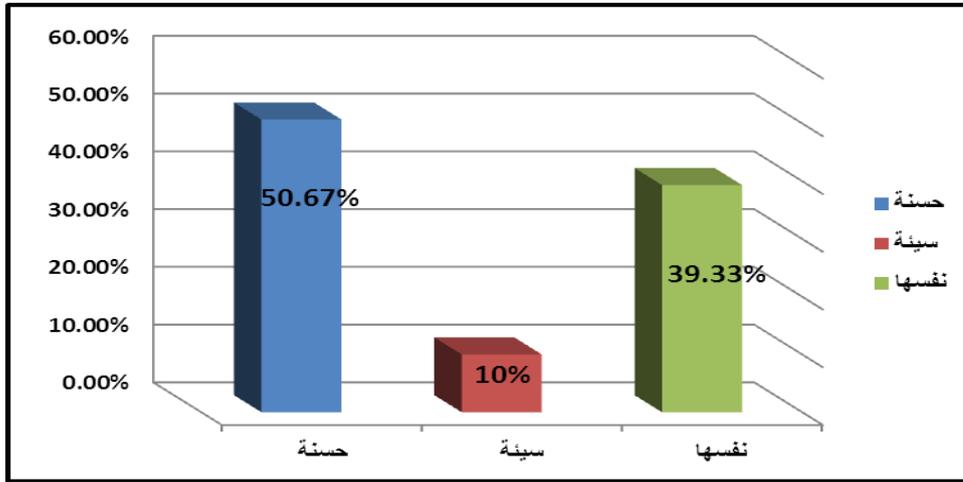
- بينما نسبة قليلة من التلاميذ (16.67%) ينفرون من ممارسة التربية البدنية و الرياضية نظرا للمعاملة القاسية و سوء المعاملة التي يتعرض لها بعض التلاميذ.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

س 10: كيف هي علاقتك بأستاذ التربية البدنية و الرياضية بالمقارنة مع أساتذة المواد النظرية؟

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية
حسنة	76	50.67%
سيئة	15	10%
نفسها	59	39.33%
المجموع	150	100%

جدول رقم (10): يمثل اجابات التلاميذ عن كيف هي علاقتهم بأستاذ التربية البدنية و الرياضية بالمقارنة مع أساتذة المواد النظرية.



شكل رقم (10): أعمدة بيانية تمثل علاقتهم بأستاذ التربية البدنية و الرياضية بالمقارنة مع أساتذة المواد النظرية.

نلاحظ من خلال الجدول أن:

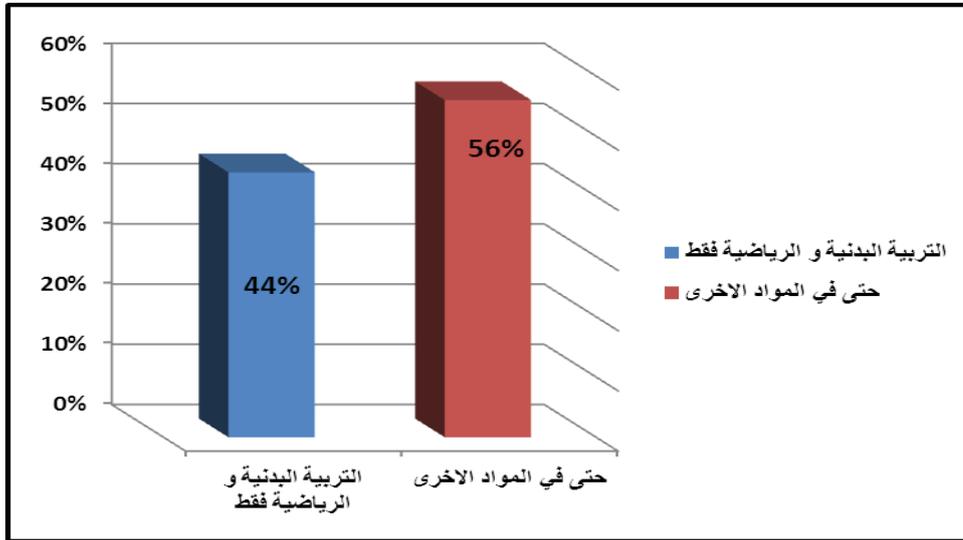
- النسبة الكبيرة من التلاميذ (50.67%) يقولون أن علاقتهم حسنة بأستاذ التربية البدنية و الرياضية.
- بينما نسبة (39.33%) من التلاميذ علاقتهم بأستاذ التربية البدنية و الرياضية نفسها بالمقارنة مع أساتذة المواد النظرية.
- ونسبة قليلة جدا من التلاميذ تقدر ب(10%) علاقتهم بأستاذ التربية البدنية و الرياضية سيئة بالمقارنة مع أساتذة المواد النظرية.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

س 11: هل أستاذ التربية البدنية و الرياضية يهتم بالنتائج المحصلة في مادة التربية البدنية و الرياضية فقط أو حتى في المواد الأخرى؟

النسبة المئوية	التكرارات المشاهدة	العبارات
44%	66	التربية البدنية و الرياضية فقط
56%	84	حتى في المواد الاخرى
100%	150	المجموع

جدول رقم ( 11 ): يمثل اجابات التلاميذ عن هل أستاذ التربية البدنية و الرياضية يهتم بالنتائج المحصلة في مادة التربية البدنية و الرياضية فقط أو حتى في المواد الأخرى.



شكل رقم (11): أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على هل يهتم أستاذ التربية البدنية و الرياضية بالنتائج المحصلة في مادة التربية البدنية و الرياضية فقط أو حتى في المواد الأخرى.

بينت النتائج أن:

- نسبة من التلاميذ (56%) يقولون أن أستاذ التربية البدنية و الرياضية يهتم بالنتائج المحصلة في مادة التربية البدنية و الرياضية و حتى في المواد الأخرى، و هذا يدل على أن بعض الأساتذة هدفهم تربوي، نفسي و اجتماعي أكثر منه بدني.

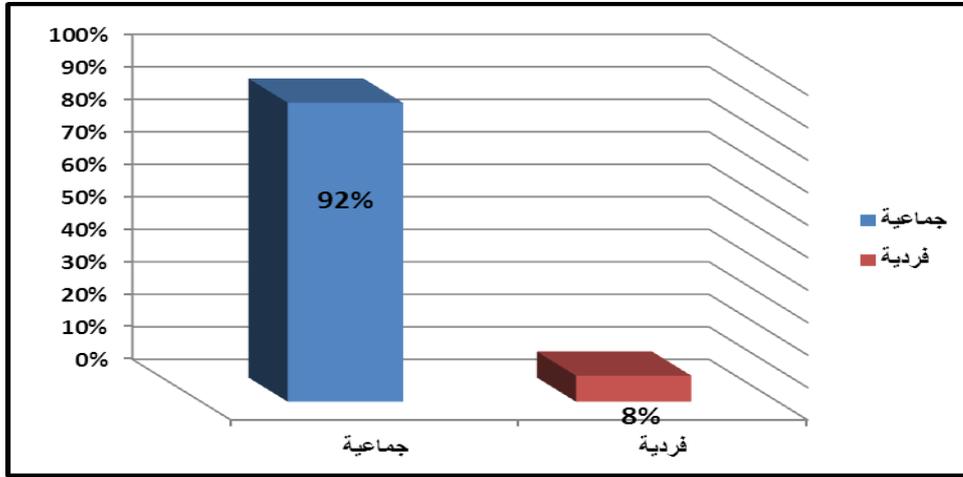
- بينما نسبة (44%) من التلاميذ يرون أن أستاذ التربية البدنية و الرياضية يهتم بالنتائج المحصلة في مادة التربية البدنية و الرياضية فقط، وهذا راجع إلى شخصيتهم و علاقتهم الغير مريحة مع الاساتذة الأخرين و الإدارة.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

س 12: ما هي الرياضة التي تحب ممارستها أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية جماعية أو فردية؟

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية
جماعية	138	92%
فردية	12	8%
المجموع	150	100%

جدول رقم ( 12 ) : يمثل اجابات التلاميذ عن ما هي الرياضة التي يحبون ممارستها أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية جماعية أو فردية.



شكل رقم (12): أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على الرياضة التي يحبون ممارستها أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية جماعية أو فردية.

نلاحظ من خلال النتائج أن:

- نسبة كبيرة جدا من التلاميذ تقدر (92%) يميلون إلى ممارسة الرياضة الجماعية و هذا لكون أساتذة هذه المادة يفضلون إعطاء رياضات جماعية يحب التلاميذ لعبها ككرة السلة و القدم ...، لتسود روح التعاون بين التلاميذ.

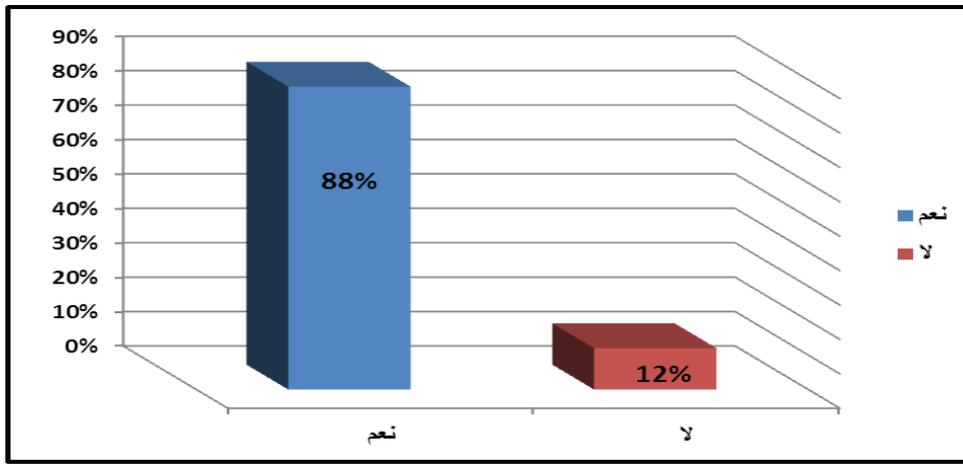
- بينما نسبة قليلة جدا من التلاميذ (8%) يفضلون ممارسة الرياضة الفردية لأن لديهم ضعف أو عقد نفسية من التلاميذ المتفوقين عليهم بدنيا و رياضيا.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

س 13: هل تتعلم حسن التعامل مع الجماعة عن طريق ممارسة الأنشطة الجماعية؟

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية
نعم	132	88%
لا	18	12%
المجموع	150	100%

جدول رقم ( 13 ) : يمثل اجابات التلاميذ عن هل يتعلمون حسن التعامل مع الجماعة عن طريق ممارسة الأنشطة الجماعية.



شكل رقم (13): أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على هل يتعلمون حسن التعامل مع الجماعة عن طريق ممارسة الأنشطة الجماعية.

نلاحظ من الجدول أن:

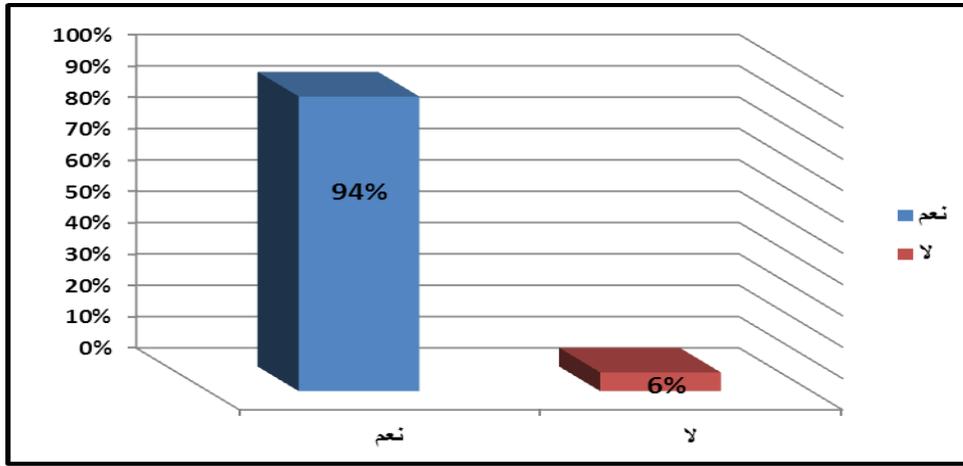
- نسبة عالية من التلاميذ (88%) يتعلمون حسن التعامل مع الجماعة عن طريق ممارسة الأنشطة الجماعية.
- بينما نسبة قليلة من التلاميذ (12%) يرون أنهم لا يتعلمون حسن التعامل مع الجماعة عن طريق ممارسة الأنشطة الجماعية.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

س 14: هل ممارسة الأنشطة الجماعية تحقق لك الابتعاد عن كل مظاهر العزلة و الانطواء؟

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية
نعم	141	94%
لا	09	6%
المجموع	150	100%

جدول رقم ( 14 ): يمثل اجابات التلاميذ على هل ممارسة الأنشطة الجماعية تحقق لك الابتعاد عن كل مظاهر العزلة و الانطواء.



شكل رقم (14): أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على هل ممارسة الأنشطة الجماعية تحقق لهم الابتعاد عن كل مظاهر العزلة و الانطواء.

من خلال المعطيات المدونة بالجدول نلاحظ أن:

- الأغلبية العظمى من التلاميذ و المقدره نسبتهم ب (94%) يؤكدون أن ممارسة الأنشطة الجماعية تحقق لهم الابتعاد عن كل مظاهر العزلة و الانطواء.

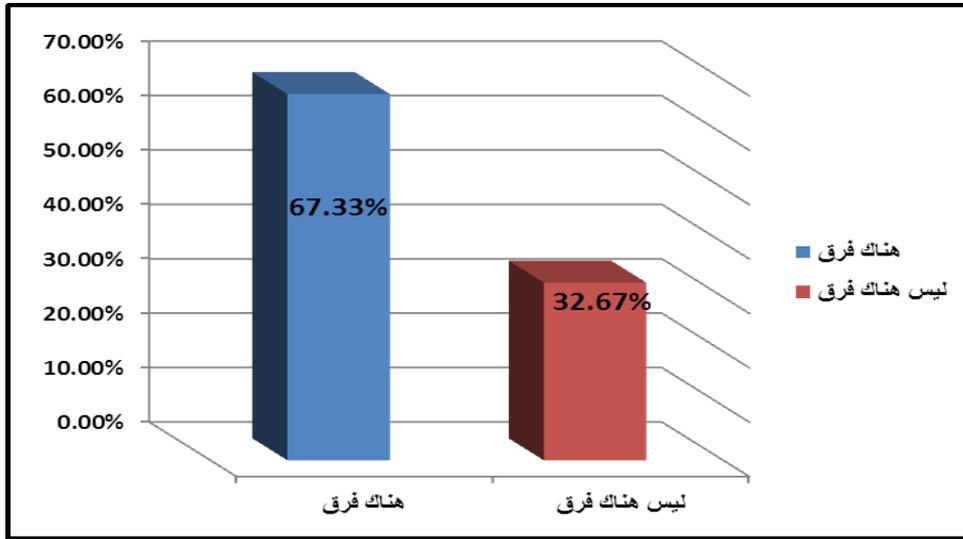
- بينما نسبة قليلة جدا من التلاميذ (6%) لا يرون أن ممارسة الأنشطة الجماعية تحقق لهم الابتعاد عن كل مظاهر العزلة و الانطواء.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

س 15: هل هناك فرق بين علاقتك بزملائك أثناء حصّة التربية البدنية و الرياضية و أثناء المواد النظرية الأخرى؟

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية
هناك فرق	101	67.33%
ليس هناك فرق	49	32.67%
المجموع	150	100%

جدول رقم ( 15 ): يمثل اجابات التلاميذ على هل هناك فرق بين علاقتك بزملائك أثناء حصّة التربية البدنية و الرياضية و أثناء المواد النظرية الأخرى.



شكل رقم (15): أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على هل هناك فرق بين علاقتهم بزملائهم أثناء حصّة التربية البدنية و الرياضية و أثناء المواد النظرية الأخرى.

نلاحظ من الجدول أن:

- نسبة (67.33%) من التلاميذ يرون أن هناك فرق بين علاقتهم بزملائهم أثناء حصّة التربية البدنية و الرياضية و أثناء المواد النظرية الأخرى حيث يجدون أنه أثناء حصّة التربية البدنية و الرياضية هناك تلاحم و احتكاك و روح تعاون بين بعضهم البعض.

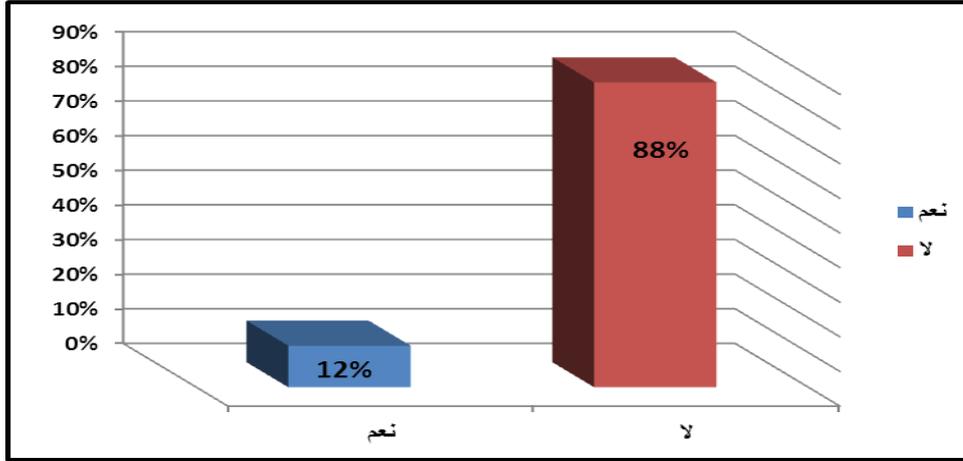
- بينما نسبة (32.67%) من التلاميذ يرون أنه ليس هناك فرق بين علاقتهم بزملائهم أثناء حصّة التربية البدنية و الرياضية و أثناء المواد النظرية الأخرى.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

س 16: هل يهتم أولياؤك بالنتائج المحصلة في التربية البدنية و الرياضية؟

النسبة المئوية	التكرارات المشاهدة	العبارات
12%	18	نعم
88%	132	لا
100%	150	المجموع

جدول رقم ( 16 ): يمثل اجابات التلاميذ على هل يهتم أولياؤهم بالنتائج المحصلة في التربية البدنية و الرياضية.



شكل رقم (16): أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على هل يهتم أولياؤهم بالنتائج المحصلة في التربية البدنية و الرياضية.

نلاحظ من الجدول أن:

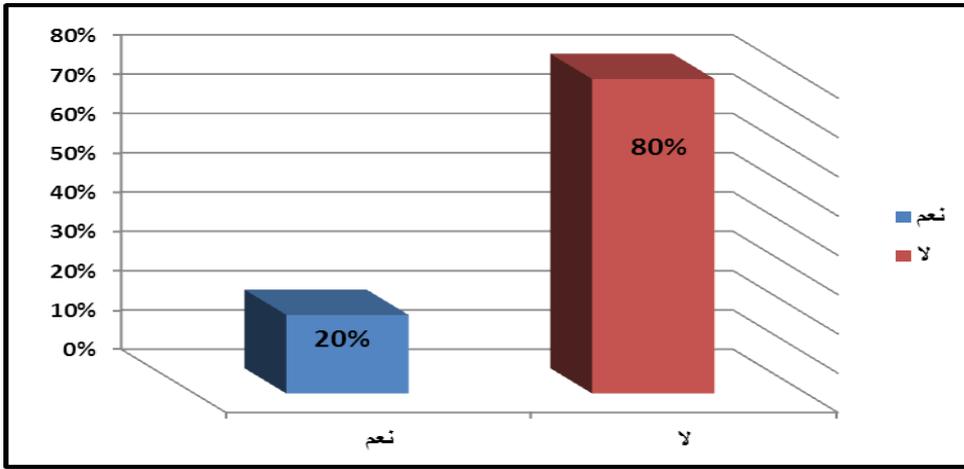
- نسبة (88%) من التلاميذ لا يهتم أولياؤهم بالنتائج المحصلة في التربية البدنية و الرياضية وهذا راجع إلى المستوى الثقافي المتدني لمدى أهمية التربية البدنية و الرياضية لمعظم الاولياء و العائلات بصفة عامة.
- بينما نسبة ضئيلة من التلاميذ (12%) يهتم أولياؤهم بالنتائج المحصلة في التربية البدنية و الرياضية وفي الغالب يكون الاهتمام عند العائلات الغنية.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

س 17: هل تمارس النشاط الرياضي خارج مؤسستكم؟

النسبة المئوية	التكرارات المشاهدة	العبارات
20%	30	نعم
80%	120	لا
100%	150	المجموع

جدول رقم ( 17 ): يمثل اجابات التلاميذ هل يمارسون النشاط الرياضي خارج مؤسستهم.



شكل رقم (17): أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على هل يمارسون النشاط الرياضي خارج مؤسستهم.

بينت النتائج أن:

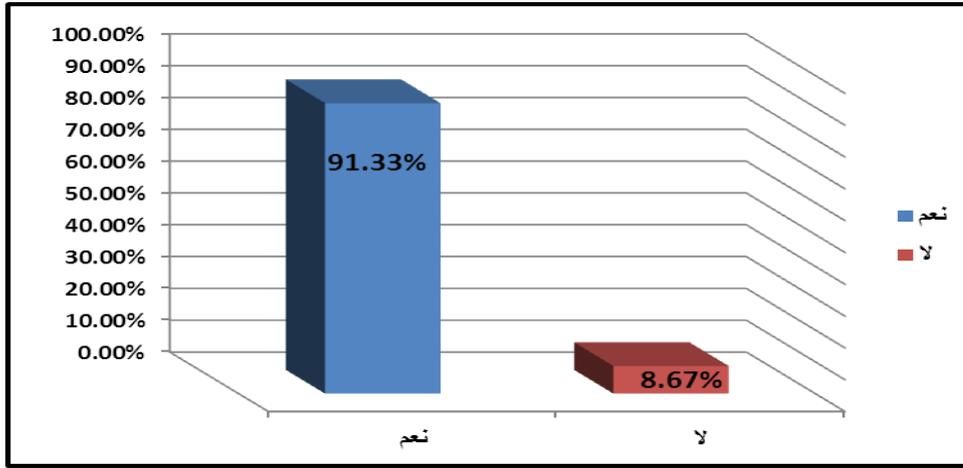
- نسبة (80%) من التلاميذ لا يمارسون النشاط الرياضي خارج مؤسستهم وذلك راجع إلى عدم تشجيع الأولياء لابنائهم على ممارسة الانشطة الرياضية في وقت فراغهم.
- بينما نسبة (20%) من التلاميذ يمارسون النشاط الرياضي خارج مؤسستهم وهذا يرجع لحب هذه الفئة من التلاميذ للرياضة و اهتمامهم بها.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

س 18: هل التربية الرياضية تعلم التلميذ احترام الآخرين؟

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية
نعم	137	%91.33
لا	13	%08.67
المجموع	150	%100

جدول رقم ( 18 ): يمثل اجابات التلاميذ عن هل التربية الرياضية تعلم التلميذ احترام الآخرين.



شكل رقم (18): أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على هل التربية الرياضية تعلم التلميذ احترام الآخرين.

توضح النتائج أن:

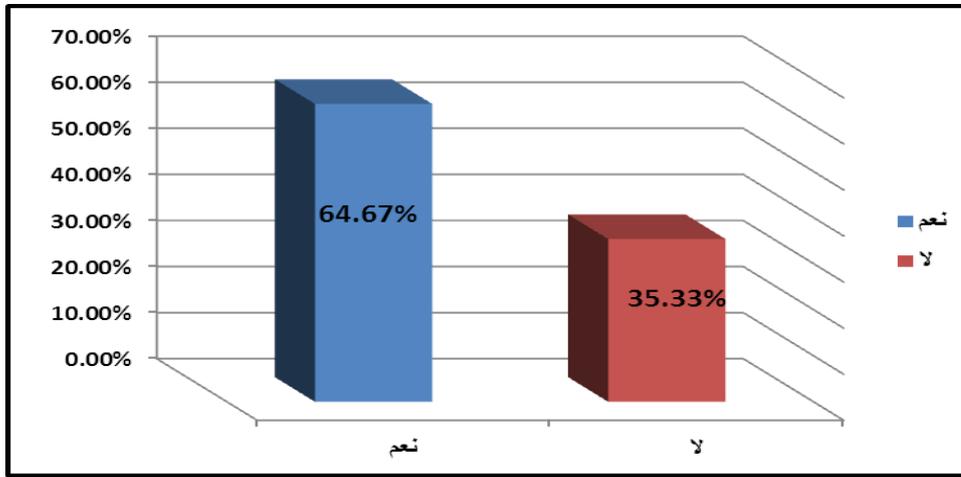
- نسبة كبيرة جدا من التلاميذ (%91.33) يرون أن التربية الرياضية تعلم التلميذ احترام الآخرين و تنمي فيه روح التسامح و التعاون و حب المساعدة و الإحترام.
- بينما نسبة ضئيلة جدا (%8.67) يرون أن التربية الرياضية لا تعلم التلميذ احترام الآخرين.

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

س 19: هل تتوفر في مؤسساتكم الوسائل الضرورية لممارسة التربية البدنية و الرياضية؟

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية
نعم	97	64.67%
لا	53	35.33%
المجموع	150	100%

جدول رقم ( 19 ): يمثل اجابات التلاميذ عن هل تتوفر الوسائل الضرورية في مؤسساتكم لممارسة التربية البدنية و الرياضية.



شكل رقم (19): أعمدة بيانية تمثل نسبة اجابات التلاميذ على هل تتوفر الوسائل الضرورية في مؤسساتكم لممارسة التربية البدنية و الرياضية.

من خلال النتائج المقدمة نلاحظ أن:

-أغلبية التلاميذ المقدرة نسبتهم ب (64.67%) يرون أن مؤسساتهم تحتوي على التجهيزات الرياضية التي يحتاجونها.

-بينما نسبة (35.33%) أجابوا بعدم توفر التجهيزات والعتاد الرياضي الضروري في مؤسساتهم و الذي يمثل عائقا في تسهيل مهمة أستاذ التربية البدنية و الرياضية.

### 02- نتائج الدراسة و مقارنتها بالفروض:

من خلال قيامنا بعرض و تحليل نتائج الدراسة و الموجه لتلاميذ الأقسام النهائية ثانوي حول إتجاههم النفسي نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية نستنتج ما يلي:

تبين من خلال الدراسة و التحليل أن معظم التلاميذ من مجموع العينة لهم إتجاهات إيجابية نحو التربية الرياضية و الملخصة في النقاط التالية:

- من الناحية الإجتماعية و النفسية: هناك إتجاه إيجابي للتلاميذ على أهمية التربية البدنية و الرياضية من الناحية الإجتماعية النفسية، من هنا نستنتج أن رغبة التلاميذ و أسباب إقبالهم على ممارسة الرياضة يعود بالدرجة الأولى على الدور الذي تلعبه هذه الأخيرة من الجانب الإجتماعي و النفسي للتلميذ حيث أن التلميذ يكتسب روح التعاون، المشاركة، العمل الجماعي و الابتعاد عن الإبتواء و العزلة .

- من الناحية المعرفية و العقلية: هناك إتجاه إيجابي للتلميذ نحو الرياضة و ما تفيد به التلميذ من الجانب العقلي المعرفي مثل الذكاء و حسن التصرف و إثراء ثقافته حول الرياضة و تساعده على التحصيل العلمي الجيد في المواد النظرية.

- و من الناحية الصحية: نتائج إستجابة التلاميذ للجانب الصحي البدني كانت كذلك إيجابية، و هذا راجع إلى ما يكتسبه التلميذ من لياقة بدنية عالية و صحة جيدة.

فالإتجاه الإيجابي الذي أبداه التلاميذ نحو التربية البدنية و الرياضية يرجع إلى المكانة التي تحتلها هذه الأخيرة في نفسياتهم، و كذلك علمهم لأهداف و مبتغى التربية البدنية و الرياضية على الفرد من جميع النواحي خاصة منها الإجتماعية النفسية و التي تتمثل في مختلف القيم العليا و السامية كالإحترام، الصداقة، المسؤولية، الطاعة، التعاون... إلخ، أما من الناحية العقلية المعرفية و ما تحاول تطويره في الفرد كالذكاء، حسن التصرف، و إتخاذ القرارات المناسبة،... إلخ، و من الناحية الصحية البدنية كالصحة الجيدة، اللياقة البدنية و سلامة الجسم،... إلخ.

جميع هذه الجوانب قد تجعل من الفرد عنصرا فعالا و مفيدا في مجتمعه و قادرا على مواكبة التطور و العصرية.

### خاتمة:

في ختام بحثنا هذا نستخلص أن التربية البدنية والرياضية تحتل مكانة مرموقة ضمن برامج المنظومة التربوية فهي ليست مجرد حركة، أو أنشطة تؤدي دون هدف بل حددت لها أهداف بغرض إيصال الفرد إلى مستوى مرموق من الناحية البدنية و العقلية و الإجتماعية.

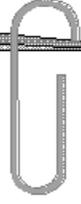
وأصبحت التربية البدنية والرياضية مادة أساسية تدرس في المؤسسات التعليمية خاصة في الثانويات، وأثناء حصص التربية البدنية والرياضية يعيش التلميذ المراهق مواقف مختلفة تؤثر على سلوكه و حالته بالإيجاب أو السلب باعتبار أن المراهقة في المرحلة الثانوية من المراحل الحساسة لأن قدرة الإستيعاب تكون كبيرة جدا و المراهق في هذه السن يواجه صعوبات من جميع النواحي نظرا لحساسية المرحلة التي يمر بها.

ولهذا جاءت دراستنا بعنوان " إبتهاات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو حصص التربية البدنية و الرياضية "، و من خلال الدراسة النظرية والتطبيقية التي قمنا بها لاحظنا أن النتائج تدل على إبتها التلاميذ الإيجابي القوي نحو هذه المادة، و من أبرز أسباب تكوين هذا الإبتها الإيجابي ترجع بالدرجة الأولى إلى المنفعة التي تقدمها التربية البدنية و الرياضية إلى التلميذ و خاصة من الناحية الإجتماعية و النفسية، و المعرفية و العقلية و البدنية و الصحية.

### التوصيات:

نوصي في نهاية هذا البحث:

- ✓ التلاميذ بممارسة مختلف الانشطة الرياضية لما لها من دور فعال في تكوين و تربية الشباب إجتماعيا وخلقيا.
- ✓ ضرورة القيام بحملات توعوية داخل المؤسسات التربوية لإبراز أهداف التربية البدنية و الرياضية و يجب حث التلاميذ على ممارسة التربية البدنية و الرياضية و خاصة في هذه المرحلة العمرية لبلوغ لياقة بدنية عالية و قوام سليم و عقل سليم.
- ✓ ضرورة وجود تشجيع من جميع الجهات و خاصة الأسرة و دور الوالدين في تشجيع الأبناء على ممارسة التربية البدنية و الرياضية.



المعراج

قائمة المصادر و المراجع

- 01/ إبراهيم حامد قنديل: "برنامج و درس التربية البدنية و الرياضية"، مطبعة مخيم، الطبعة الثانية، الأردن 1990.
- 02/ أبو النيل محمود: علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية، ط 2، بيروت، 1988.
- 03/ أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: "لسان العرب"، دار الطباعة و النشر، ج3، 1997، لبنان.
- 04/ أبو بكر مرسي، محمد مرسي: "ازمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإنشاء النفسي"، دار النهضة المصرية، القاهرة، ط1.
- 05/ أحمد بو سكرة: "مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي و التقني"، دار الخلدونية، 2005.
- 06/ أحمد زكي بدوي، "معجم العلوم الاجتماعية"، مكتبة لبنان، 1977.
- 07/ أحمد خاطر: القياس في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، بغداد، 1988.
- 08/ إخلاص محمد عبد الحفيظ د. مصطفى حسين باهى "الإجتماع الرياضي" مرآز الكتاب للنشر - القاهرة- الطبعة الثانية 2004.
- 09/ أمين أنور الخولي، "الرياضة و المجتمع"، دار الفكر، الكويت، 1996.
- 10/ أمين أنور الخولي، "أصول التربية المدرسية"، دار الفكر العربي، مصر، 1996.
- 11/ القاموس الجديد للطلاب: معجم عربي مدرسي، المؤسسة الوطنية للكتاب، 1991.
- 12/ إبراهيم الغمري: "الإدارة دراسة نظرية و تطبيقية"، دار الجامعات المصرية، ط3، القاهرة.
- 13/ إبراهيم زكي قشقوش: "سيكولوجية المراهقة" مكتب الأنجلو مصرية، ب ط، مصر، 1980.
- 14/ أديب الحضور، الإعداد الرياضي، المكتبة3، الطبعة، 1994.
- 15/ أحمد أبسطوسي: "أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي، ط1، بدون بلد، 1996.
- 17/ احمد زكي المنصوري: "المكونات النفسية للتفوق الرياضي"، الإسكندرية، مصر، 1978.
- 18/ أكرم رضا: "مراهقة بلا أزمة"، دار التوزيع و النشر الإسلامية، ب ط، ج3، مصر، 2000.
- 19/ أمين أنور الخولي و كمال درويش، "أصول الترويح و أوقات الفراغ"، دار الفكر، القاهرة 1990.
- 20/ أسامة راتب، رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية، دار الفكر العربي.
- 21/ إنتصار يونس: "السلوك الإنساني"، المكتبة الجامعية، مصر، ط1، سنة 2002.
- 22/ بو فلجة غياب: "أهداف التربية وطرق تحقيقها"، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر، 1983.
- 23/ بشير عبد الرحمان الكلوب: "التكنولوجيا في عملية التعلم و التعليم"، دار الشروق للنشر و التوزيع، عمان، ط2، 1993.
- 24/ بن تومي عبد الناصر، محاضرات ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية، الجزائر 2008/2007.

- 25/ بهاء الدين و إبراهيم سلامة : "الصحة و التربية الصحية"، ط 1 دار الفكر العربي القاهرة، 1997.
- 26/ جلال سعد، علاوي محمد: "علم النفس التربوي الرياضي"، دار المعارف، ط1، سنة 1986.
- 27/ حامد عبد السلام زهران : "علم النفس الاجتماعي ، عالم الكتب، ط5، القاهرة ، 1984.
- 28/ حامد عبد السلام زهران: "علم نفس النمو الطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995.
- 29/ حسن معوض، حسن شلتوت: "التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية"، دار المعارف، بدون طبعه، القاهرة، 1996.
- 30/ حسن مصطفى و إبراهيم وهيب سمعان و آخرون: "إتجاهات جديدة بالإدارة المدرسية"، دار المعارف، ط1، سنة 1986.
- 31/ رابع تركي : "أصول التربية و التعليم" ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1989.
- 32/ زينب علي عمر: "طرق تدريس التربية البدنية والرياضية"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
- 33/ سعد جلال : "علم النفس الاجتماعي" ، منشورات جامعة قار يونس، بنغازي، 1989.
- 34/ صفوت فرج: "القياس النفسي"، دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية، 1980.
- 35/ صلاح عبد الحميد ونجاة عبد الله: "الإدارة المدرسية"، دار العلوم، ط1، سنة 1986.
- 36/ طلعت همام: سين وجيم عن علم النفس الاجتماعي، دار عمار، ط3، عمان، 1989.
- 37/ عباس أحمد السامرائي، بسطوسي أحمد بسطوسي : "طرق التدريس في التربية الرياضية"، جامعة بغداد، بدون طبعة، 1994.
- 38/ عبد اللطيف محمد خليفة: عبد المنعم شحاتة محمود، سيكولوجية الإتجاهات، ( المفهوم و القياس ، التغيير)، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع.
- 39/ عبد اللطيف نصيف: "الخطة الحديثة في التربية البدنية والرياضية"، مطبعة الميناء، بدون طبعة، بغداد، 1981.
- 40/ عبد الحليم محمود السيد: علم النفس الاجتماعي و الإعلام (المفاهيم الأساسية)، دار الثقافة للطباعة و النشر، 1979.
- 41/ عبد المجيد نشواتي: علم النفس التربوي ، دار الفرقان، ط3، عمان، 1987.
- 42/ عبد الغني الإيدي : "التحليل النفسي للمراهقة" ، دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع، ب ط، لبنان.
- 43/ عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، دار الكتب الجامعية، الطبعة 2، مصر 1982.
- 44/ عبد الرحمان عيساوي: دراسات في علم النفس الاجتماعي، ط1 ، دار النهضة العربية، بيروت 1974.

- 45/ عبد العالي الجسماني: "سيكولوجية الطفل والمراهقة"، الدار العربية، ط1، 1994.
- 46/ عبد الله أبو جلال "تأثير التلفزيون على الأطفال" - ، دار الأمين ط 1 ، الأردن 1996
- 47/ عدلان درويش جلون وآخرون: "التربية الرياضية المدرسية"، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، 1994
- 48/ علي بشير الأفندي، المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر و التوزيع، ط1، 1983.
- 49/ علاوي محمد صالح: "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 1 ، سنة 1987.
- 50/ عزيز حنا داوود: علم تغيير النفسية الاجتماعية، مكتبة أنجلو المصرية، بدون تاريخ.
- 51/ عصام محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، مصر القاهرة ، 1965.
- 52/ فاخر عقل: " علم النفس التربوي "، دار الملايين للطباعة و النشر و التوزيع ط3، لبنان.
- 53/ فاطمة المنتصر الكتاني: " الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية"، دار الشروق للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، 2000.
- 54/ فريد معتوق، معجم العلوم الاجتماعية، أكاديميا، بيروت، لبنان، 1998.
- 55/ قاسم المندلاوي و آخرون: " دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضة"، جامعة الموصل، بدون طبعة، العراق 1990.
- 56/ فؤاد البهي السيد ، سعد عبد الرحمان : علم النفس المعاصر رؤية معاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999.
- 57/ فؤاد البهي السيد: " الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة"، دار الفكر العربي، القاهرة 1995
- 57/ كمال الدسوقي : " النمو التربوي للطفل و المراهق "، دار النهضة العربية، لبنان، 1997.
- 58/ كمال عبد الحميد: مقدمة التقويم في التربية البدنية، القاهرة، 1994.
- 59/ لحر عبد الحق: " مكانة ودور التربية البدنية والرياضية في الجهاز التربوي الجزائري"، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 1993.
- 60/ محمد شفيق : السلوك الاتساعي مدخل الى علم النفس الاجتماعي، الشركة المتحدة للطباعة و النشر و التوزيع، ط1، القاهرة 2006.
- 61/ محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1991.
- 62/ محمد أيوب شجيمي: " دور علم النفس في الحياة المدرسية"، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994.

- 63/ محمد رفعت: "المراهقة و سن البلوغ"، دار المعارف للطباعة و النشر، لبنان، ط1، سنة 1974.
- 64/ محمد عوض بيسوني، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات و طرق التربية البدنية"، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- 64/ محي الدين مختار: "محاضر علم النفس الإجتماعي" ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1، سنة 1990.
- 65/ مقداد يالجن: الاتجاه الأخلاقي في الإسلام ، مكتبة الخانجي ط1، مصر، 1973.
- 66/ مقدم عبد الحفيظ: "الإحصاء و القياس النفسي و التربوي" د.م.ج
- 67/ محمود فتحي عكاشة، محمد شفيق زكي: المدخل إلى علم النفس الاجتماعي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2002 .
- 68/ محمد مصطفى زيدان: "علم النفس الاجتماعي"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984.
- 69/ محمد سعيد عزمي: "أساليب تطوير درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق"، دار الوفاء، مصر، 2004.
- 70/ محمد صلاح الدين: "أصول التربية والتعليم"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1995.
- 71/ محمد عماد الدين الإسلامي: "النمو في مرحلة المراهقة"، ط 1، دار القلم، الكويت 1982.
- 72/ مصطفى فهمي: "سيكولوجية الطفولة و المراهقة" ، مكتبة مصر، ب ط، مصر.
- 73/ مصطفى فهمي: "بيولوجية المراهقة" ، مكتبة مصر، ط 1، القاهرة 1997.
- 74/ مصطفى فهمي و محمد القطان: "علم النفس الاجتماعي"، ط 2 ، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1979.
- 75/ مصطفى رزيف، "خفايا المراهقة" دار النهضة العربية دمشق، 1960.
- 76/ مصطفى غالب: "بسيكولوجية الطفولة و المراهقة"، منشورات مكتبة الهلال، بيروت ،
- 77/ مريم سليم: "علم النفس النمو"، دار النهضة العربية للطباعة و النشر و التوزيع، ط، لبنان، 2002 .
- 78/ محمود السيد الطوب: "النمو الإنساني (أسسه و تطبيقاته)"، دار المعرفة الجامعية ، ب ط، مصر، 1997.
- 79/ محمود عبد الفتاح عنان: "الثقافة و التربية في العصور القديمة"، دار المعارف، القاهرة، 1991.
- 80/ محمد علي: "بيولوجية المراهق"، دار البحوث العلمية ، سنة 1990.
- 81/ مديرية التعليم الثانوي العام و التقني: المناهج و الوثائق المرفقة مطبعة الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد، 2006.
- 82/ مكارم حلمي أبو هوجة، محمد سعد زغلول: "منهاج التربية الرياضية"، مركز الكتاب والنشر، 1999.
- 83/ مشروع الميثاق الوطني 1986 الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

- 84/ منى فياض: " الطفل و التربية المدرسية في الفضاء الأسري و الثقافي"، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004.
- 85/ ميخائيل إبراهيم أسعد: "مشكلات الطفولة و المراهقة"، دار الآفاق الجديدة، بيروت، 1991
- 86/ ناهد محمد سعيد زغلول، نيلي رمزي فهيم: "طرق التدريس في التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، ط6، الاسكندرية ، 2004.
- 87/ نيلي رمزي فهيم: دراسة مقارنة لاتجاهات بعض مدرسات التربية الرياضية والموجهات ونظرات المدارس نحو النشاط البدني، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، المجلد الثالث، 1993، جامعة حلوان، مصر.
- 88/ يوسف حرشاوي: الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي (18-
- 15) سنة، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة الجزائر.
- 89/ يوسف ميخائيل اسعد : "رعاية المراهقين" ، دار غريب للطباعة و النشر، ب ط، بدون بلد.
- 90/ وليام ماسترز، رالف بيتز، تعريب خليل رزوق، المراهق و البلوغ، دار الحرف العربي للطباعة و النشر و التوزيع، بدون طبعه، بدون تاريخ.
- 91/ وهيب سمعان و محمد منير موسى، "الإدارة المدرسية الحديثة"، دار المعارف، مصر، ط1، سنة 1989.
- 92/ وزارة التربية الوطنية: "منهاج مادة التربية البدنية و الرياضية"، التعليم الثانوي العام والتكنولوجي،
- 93/ وزارة الشباب و الرياضة : "قانون التربية البدنية"، مطبعة الشعب، الجزائر، 1972.



الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

استبيان خاص بالتلاميذ

في إطار تحضير مذكرة الماستر

تحت عنوان:

**اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو حصة التربية الرياضية و البدنية**

- نرجو منكم ملاً هذه الاستمارة بالإجابة على الأسئلة المطروحة بوضع علامة (X) أمام ما تراه يناسبك.

- كما نحيطكم علماً بأن جميع الأجوبة تستغل لأغراض علمية لذا نرجوا منكم الإجابة على جميع الأسئلة و شكراً على تعاونكم.

ملاحظة: نرجو منكم ملاً الإستمارة بكل دقة، و في الأخير نشكركم جزيل الشكر على دعمكم لنا.

س1: هل تحب ممارسة التربية البدنية و الرياضية؟

نعم لا

س2: لماذا تشعر بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية؟

بالارتياح بالقلق بالتعب

س3: هل تعتبر مادة التربية البدنية و الرياضية أساسية أم ثانوية؟

أساسية ثانوية

س4: ما هي الأهمية التي تعطونها للتربية البدنية و الرياضية مقارنة بالمواد الأخرى؟

أقل أهمية أكثر أهمية نفس الأهمية

س5: هل ترى أن التربية البدنية و الرياضية تساعدك على الحصول على نتائج دراسية جيدة؟

نعم لا

س6: أين تحس أنك أكثر ارتياح في المواد النظرية أو في حصة التربية البدنية و الرياضية؟

أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية في المواد النظرية

س7: هل تحب ممارسة التربية البدنية و الرياضية أثناء فترة الامتحانات ؟

نعم لا

س8: هل ترى أن التربية البدنية و الرياضية تنمي الجسم أو الفكر أو الإثنين معا؟

تنمي الجسم تنمي الفكر الإثنين معا

س9: هل معاملة أستاذكم تجعلكم تقبلون على ممارسة التربية البدنية و الرياضية أو تنفرون منها؟

تقبلون على ممارسة التربية البدنية تنفرون من ممارسة التربية البدنية

س10: كيف هي علاقتك بأستاذ التربية البدنية و الرياضية بالمقارنة مع أساتذة المواد النظرية؟

حسنة سيئة نفسها

س 11: هل أستاذ التربية البدنية و الرياضية يهتم بالنتائج المحصلة في مادة التربية البدنية و الرياضية فقط أو حتى في المواد الأخرى؟

التربية البدنية و الرياضية فقط حتى في المواد الأخرى

س 12: ما هي الرياضة التي تحب ممارستها أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية جماعية أو فردية؟

جماعية فردية

س 13: هل تتعلم حسن التعامل مع الجماعة عن طريق ممارسة الأنشطة الجماعية؟

نعم لا

س 14: هل ممارسة الأنشطة الجماعية تحقق لك الابتعاد عن كل مظاهر العزلة والانطواء؟

نعم لا

س 15: هل هناك فرق بين علاقتك بزملائك أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية و أثناء المواد النظرية الأخرى؟

هناك فرق ليس هناك فرق

س 16: هل يهتم أولياؤك بالنتائج المحصلة في التربية البدنية و الرياضية؟

نعم لا

س 17: هل تمارس النشاط الرياضي خارج مؤسستكم؟

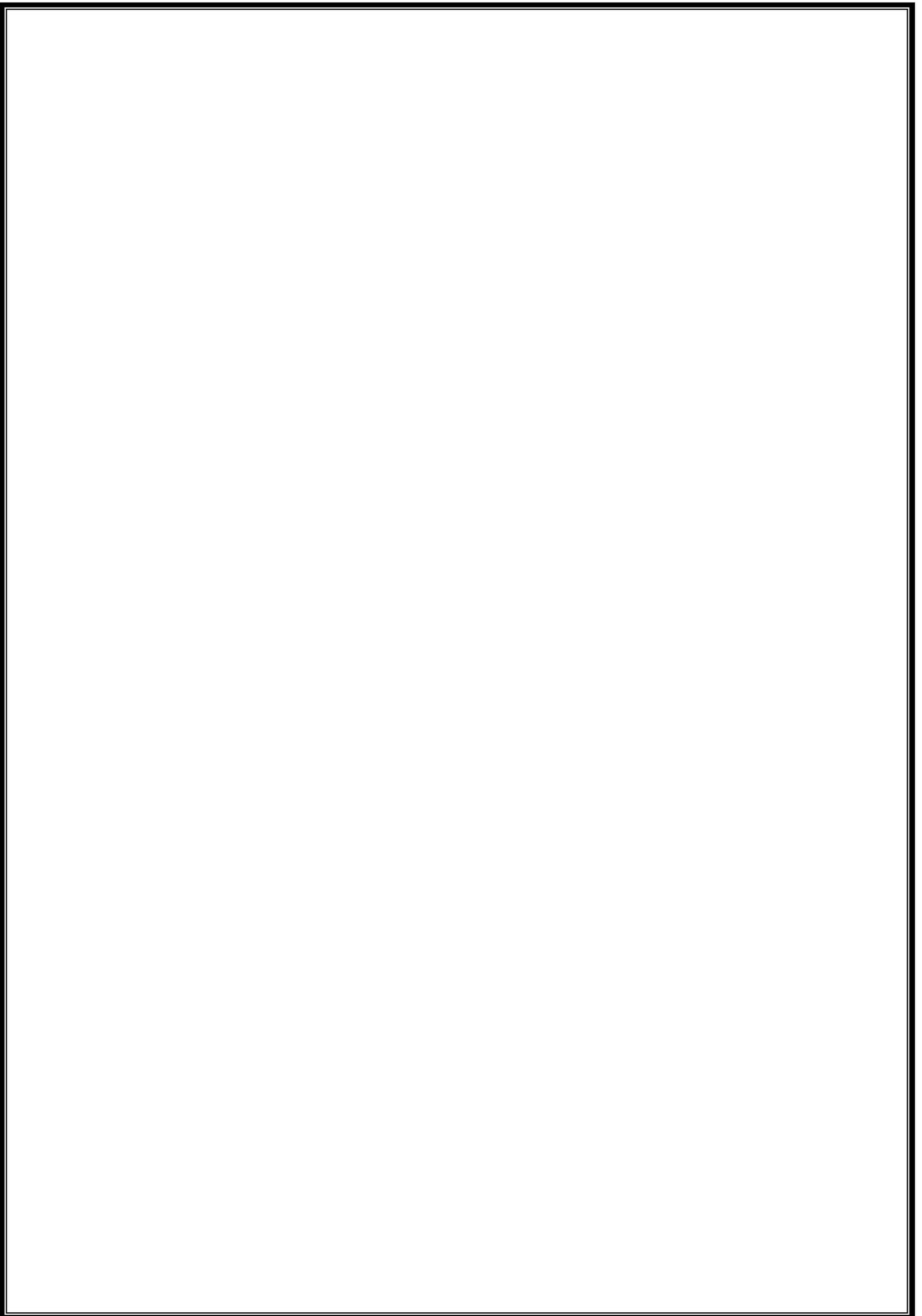
نعم لا

س 18: هل التربية الرياضية تعلم التلميذ احترام الآخرين؟

نعم لا

س 19: هل تتوفر في مؤسستكم الوسائل الضرورية لممارسة التربية البدنية و الرياضية؟

نعم لا



## ملخص الدراسة

**عنوان الدراسة :** " دراسة إتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو حصة التربية البدنية و الرياضية". "دراسة ميدانية على مستوى الأقسام النهائية لثانويات بلدية سيدي خالد \_ بسكرة\_".

**هدف الدراسة:** معرفة نوع إنعكاس النشاط البدني التربوي على الإندماج في الجماعة.

**مشكلة الدراسة:**

**التساؤل العام :** هل هناك إختلاف في إتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية و الرياضية؟ إن وجد هذا الإختلاف فما هي أسبابه؟

**التساؤلات الجزئية:**

1- هل الأسس النفسية الإجتماعية التي تقوم عليها التربية البدنية و الرياضية لها دخل في تكوين و إختلاف الإتجاهات النفسية للتلاميذ.

2- هل البعد المعرفي العقلي للتربية المدنية والرياضية يمكن أن يحدد إتجاههم النفسي.

3- و هل البعد الصحي البدني للتربية البدنية و الرياضية قد يحدد إتجاههم النفسي.

**الفرضيات:**

**الفرضية العامة:** يوجد إختلاف في الإتجاهات النفسية نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

**الفرضيات الجزئية:** من بين العوامل التي تؤدي إلى هذا الإختلاف ما يلي:

1- الأسس النفسية الإجتماعية التي تقوم عليها التربية البدنية والرياضية لها دخل في تكوين و إختلاف الإتجاهات النفسية للتلاميذ.

2- البعد المعرفي العقلي للتربية المدنية والرياضية يمكن أن يحدد إتجاههم النفسي.

3- و كذلك البعد الصحي البدني للتربية البدنية والرياضية قد يحدد إتجاههم النفسي.

**إجراءات الدراسة:**

**العينة:** عينة عشوائية و كانت متكونة من 150 تلميذ من ثانويات بلدية سيدي خالد \_ بسكرة\_ الأقسام النهائية.

**المجال المكاني الزماني:**

**المكان:** على مستوى ثانويات بلدية سيدي خالد.

**الزمان :** وقد تم ذلك في الفترة الزمنية الممتدة من بداية 01-03-2018 إلى غاية 13-05-2018.

**المنهج المتبع:** استعملنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع وإخضاع الدراسة للتحليل الدقيق.

**الأدوات المستخدمة في البحث:** استمارة الاستبيان موجهة للتلاميذ.

**النتائج المتوصل إليها:**

- النشاط البدني التربوي له تأثير على الجانب الإجتماعي و النفسي للتلميذ حيث أن التلميذ يكتسب روح التعاون، المشاركة، العمل الجماعي و الابتعاد عن الإبتواء و العزلة .

- الرياضة المدرسية لها دور فعال على الجانب العقلي المعرفي مثل الذكاء و حسن التصرف و إثراء ثقافته حول الرياضة و تساعده على التحصيل العلمي الجيد في المواد النظرية.

- النشاط البدني التربوي يساعد الفرد على تحقيق التوافق الإجتماعي والشعور بالمسؤولية.

- النشاط البدني التربوي له تأثير على الجانب الصحي لما يكتسبه التلميذ من لياقة بدنية عالية و صحة جيدة.

**الإقتراحات :**

- ضرورة التلاميذ بممارسة مختلف الانشطة الرياضية لما لها من دور فعال في تكوين و تربية الشباب إجتماعيا وخلقيا.

- ضرورة القيام بحملات توعوية داخل المؤسسات التربوية لإبراز أهداف التربية البدنية و الرياضية و يجب حث التلاميذ على ممارسة

التربية البدنية و الرياضية و خاصة في هذه المرحلة العمرية لبلوغ لياقة بدنية عالية و قوام سليم و عقل سليم.

- ضرورة وجود تشجيع من جميع الجهات و خاصة الأسرة و دور الوالدين في تشجيع الأبناء على ممارسة التربية البدنية و الرياضية.