



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM

معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التربية وعلوم الحركة

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي المدرسي بعنوان:

# دوافع ممارسة النشاط البدني و الرياضي لتلاميذ الطور الثانوي

بحث وصفي أجري على تلاميذ الطور الثانوي بولاية مستغانم

تحت إشراف:

• د/ جبوري بن عمر

من إعداد الطالبين:

■ قاني ريم

■ منداس وسيلة

السنة الجامعية: 2020-2021

# كلمة شكر

لكل مبدع إنجاز ... ولكل شكر قصيدة  
ولكل مقام مقال ... ولكل نجاح شكر وتقدير  
فجزيل الشكر نهديك

أستاذنا العزيز " د. جبوري بن عمر "  
و نشكر كل من ساهم في هذا البحث المتواضع  
و إلى كل طاقم معهد التربية البدنية و الرياضية  
من أساتذة و طلبة و إداريين و عاميلن

## إهداء

إلى والدي ووالدتي الحبيبين

إلى جموع الأهل والأصدقاء

إلى الأستاذ المشرف " د. جبوري بن عمر "

إلى كل من قدم لي يد العون و المساعدة

أهدي إليكم بحثي المتواضع

وسيلة

## إهداء

إلى مثال التفاني والإخلاص..... أبي الحبيب.  
إلى من قدّمت سعادتي وراحتي على سعادتها... أمي  
الفاضلة.

إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث  
إلى الأستاذ المشرف " د/ جبوري بن عمر "  
إلى كل من دعا لي بالخير  
أهديكم ذلك العمل المتواضع.....

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى إبراز دوافع تلاميذ الطور الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و كان الفرض من الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع تلاميذ الطور الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني و الرياضي تباعا لمتغيري الجنس و الشعبة و تكونت عينة الدراسة من 40 طالبا من متقن بن قلة التواتي بولاية مستغانم، و اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي و تمثلت أداة الدراسة في مقياس دوافع ممارسة النشاط البدني تم توزيعه على عينة البحث، و بعد تحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها توصلت الطالبتان الباحثتان إلى عدم وجود فروق جوهرية في دوافع ممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي تبعا لمتغيري الجنس و الشعبة. و في الأخير اقترحت الطالبتان الباحثتان الإهتمام العملي بالألعاب الرياضية المدرسية الداخلية والخارجية، لتعزيز والتشجيع على الممارسة وفتح المجال لجميع التلاميذ، وجميع التخصصات الرياضية وزيادة الحجم الساعي الأسبوعي المخصص لحصة النشاط الرياضي المدرسي. لإضافة إلى تشجيع الأولياء لأبنائهم على ممارسة الرياضة لتحقيق وإشباع رغباتهم ودوافعهم.

## الكلمات المفتاحية:

- النشاط البدني و الرياضي
- الدوافع
- الطور الثانوي

### **Résumé de l'étude:**

L'étude visait à mettre en évidence les motivations des élèves du secondaire à pratiquer une activité physique et sportive, et l'hypothèse de l'étude était qu'il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans les motivations des élèves du secondaire à pratiquer une activité physique et sportive, vendues aux variables L'échantillon de l'étude était composé de 40 élèves du parfait Bin Qallat Touati dans l'état de Mostaganem, et nous nous sommes appuyés dans notre recherche sur l'approche descriptive, et l'outil d'étude était l'échelle des motivations pour pratiquer l'activité physique, qui était distribué à l'échantillon de recherche Mathématiques parmi les élèves du secondaire selon les variables de genre et de division. Enfin, les deux chercheuses ont suggéré un intérêt pratique pour les sports scolaires indoor et outdoor, pour enrichir et encourager la pratique, ouvrir la voie à tous les élèves, et à toutes les disciplines sportives, et augmenter le volume horaire hebdomadaire alloué à la classe d'activité sportive scolaire. En plus d'encourager les parents à faire de l'exercice pour leurs enfants pour réaliser et satisfaire leurs désirs et motivations.

#### **les mots clés:**

- Activité physique et sporttif
- Motivation
- Phase secondaire

## **Abstract**

The study aimed to highlight the motivations of high school students to engage in physical activity and sport, and the study hypothesis was that there are no statistically significant differences in the motivations of high school students. to practice a physical and sports activity, sold to the variables The sample of the study was composed of 40 pupils of the perfect Bin Qallat Touati in the state of Mostaganem, and we relied in our research on the descriptive approach, and the study tool was the motivation for physical activity scale, which was distributed to the Mathematics research sample among high school students according to gender and division variables. Finally, the two researchers suggested a practical interest in indoor and outdoor school sports, to enrich and encourage practice, open the way for all students, and all sports disciplines, and increase the weekly hourly volume allocated to the class. school sports activity. In addition to encouraging parents to exercise for their children to achieve and satisfy their desires and motivations.

### **keywords:**

- Physical sport and activity
- motivation
- Secondary phase

## قائمة الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجدول:

الصفحة	العنوان	الرقم
52	يبين مجموع المعاملات لأبعاد دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لجنس الإناث	01
54	يبين مجموع المعاملات لأبعاد دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لجنس الذكور	02
56	يبين مجموع المعاملات لأبعاد دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي للشعب العلمية	03
58	يبين مجموع المعاملات لأبعاد دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي للشعب الأدبية	04
60	يبين دلالة الفروق الإحصائية لدوافع ممارسة النشاط البدني و الرياضي لتلاميذ الطور الثانوي تبعاً لمتغير الجنس (إختبار ت ستودنت)	05
61	يبين دلالة الفروق الإحصائية لدوافع ممارسة النشاط البدني و الرياضي لتلاميذ الطور الثانوي تبعاً لمتغير الشعبة (إختبار ت ستودنت)	06

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
53	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (01)	01
55	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (02)	02
57	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (03)	03
59	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (04)	04



## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	كلمة شكر
د	إهداء
هـ	ملخص الدراسة
ح	قائمة الجداول و الأشكال
ط	قائمة المحتويات
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
02	1. المقدمة
04	2. مشكلة البحث
05	3. فرضيات البحث
06	4. أهمية البحث
06	5. أهداف البحث
07	6. مصطلحات البحث
08	7. الدراسات السابقة
	8. نقد الدراسات السابقة
الإطار النظري	
الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي	
15	تمهيد
16	1.1 تعريف النشاط
16	1.2 تعريف النشاط البدني
16	1.3 تعريف النشاط البدني و الرياضي
17	1.4 أنواع النشاط البدني و الرياضي
18	1-4-1. ألعاب هادئة
18	1-4-2. ألعاب بسيطة
18	1-4-3. ألعاب المنافسة
18	1.5 خصائص النشاط البدني و الرياضي
19	1.6 الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي

19	1-6-1. الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي
20	2-6-1. الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي
20	1 7. الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي
20	1-7-1. الأسس البيولوجية
21	2-7-1. الأسس النفسية
21	3-7-1. الأسس الاجتماعية
21	1 8. وظائف النشاط البدني الرياضي:
21	1-8-1. النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ
22	2-8-1. النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن
22	3-8-1. النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير
23	4-8-1. النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة
23	5-8-1. النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية
24	6-8-1. النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها
24	1 9. أهمية النشاط البدني الرياضي:
25	1 10. الأهداف العامة للنشاط البدني و الرياضي
25	1-10-1. أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية البدنية
26	2-10-1. أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية النفسية الاجتماعية
26	3-10-1. أهداف النشاط البدني و الرياضي من الناحية الخلقية
27	1-11. دور النشاط البدني الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي :
28	خلاصة الفصل

#### الفصل الثاني: الدوافع

30	2 6 4. تمهيد
31	2-1. مفهوم الدافعية
32	2-2. المفاهيم المرتبطة بمفهوم الدافعية
33	2-3. أهمية الدافعية
34	2-4. وظيفة الدافعية

34	1-4-2. وظيفة الدافعية في الموقف التعليمي العام
34	2-4-2. وظيفة الدافعية في الموقف التعليمي الرياضي
35	5-2. أنواع الدافعية وتصنيفاتها
35	1-5-2. دوافع فطرية أولية ودوافع ثانوية مكتسبة
36	2 5 2. الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية:
37	3 5 2. الدوافع الشعورية والدوافع اللاشعورية
37	4 5 2. الدوافع والحاجات الصحية وغير الصحية
38	6-2. دوافع وحاجات التلاميذ للأنشطة البدنية والرياضية
39	7-2. الدوافع المرتبطة بالأنشطة البدنية والرياضية
40	1-7-2. الدوافع المباشرة للأنشطة البدنية والرياضية
40	2-7-2. الدوافع غير المباشرة للأنشطة البدنية والرياضية
42	خلاصة الفصل

### الإطار التطبيقي

#### الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

45	1-1. منهج البحث
45	2-1. مجتمع وعينة البحث
46	3-1. مجالات البحث
46	4-1. متغيرات البحث
47	5-1. ادوات البحث
47	6 1. الدراسة الإستطلاعية
48	7-1. الدراسة الإحصائية
49	1 4. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

#### الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

52	1-2. عرض و تحليل النتائج
61	2-2. الإستنتاجات العامة
62	3-2. مناقشة الفرضيات
63	4-2. الخلاصة العامة
63	5-2. الإقتراحات و التوصيات



الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

## 1. المقدمة:

إن النهضة والتطور الكبيرين في العلوم والتكنولوجيا في عالمنا الحديث، جعلت الإنسان عبدا للكثير من التقنيات، هو مخترعها تحسبا للقيام بواجباته الحيوية بسهولة وحرية تامة لكن كلما ظهرت حريته شكلية ويظهر اختلال في توازنه فيصبح في سباق متعب بين رغباته في الترفيه عن نفسه وترويضها،

وبين وتيرة الحياة المرهقة . هذا ما يجعل الفرد مقبل على ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية التي تمنحه رصيذا صحيحا يضمن له توازنا سليما وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكات فاضلة تمنحه فرصة الاندماج الفعلي، وبالرغم من كل هذا فقد حكم عليها مسبقا في الكثير من الأحيان على أنها مجرد لعب قصد الترفيه واستعادة الحيوية، وأنها مضيعة للوقت وال مجال حتى لإدراجها في المجال التربوي .

ويضيف كمال درويش أن مستقبل أي مجتمع من المجتمعات يتوقف إلى حد كبير على كيفية قضاء أبنائه لساعات الفراغ فإن استغلال وقت الفراغ بطريقة بناء يعود على المجتمع بالفائدة المرجوة (مرسى، 1999، صفحة 296).

و باعتبار أن تلميذ التعليم الثانوي يمر بتحولات فيزيولوجية، مورفولوجية، نفسية و اجتماعية فإن المنهاج التربوي الجديد جعله محور العملية التعليمية، يهتم بكل ما يتعلق بخصائص نموه، خبراته السابقة، استعداداته، اتجاهاته، ميوله و دوافعه . هذه الأخيرة أي " الدوافع " تعتبر المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد، فهناك أكثر من سبب واحد وراء كل سلوك، هذه الأسباب ترتبط بحالة الفرد الداخلية وقت حدوث السلوك من جهة و بمتغيرات البيئة من جهة أخرى، بمعنى أننا لا نستطيع أن نتنبأ بما يمكن أن يقوم به الفرد في كل موقف من المواقف إذ عرفنا منبهات البيئة وحدها و أثرها على الجهاز العصبي، بل لا بد أن نعرف شيئا عن حالته الداخلية، كأن نعرف حاجاته و ميوله و اتجاهاته، و ما يسعى إلى تحقيقه من أهداف .

وتتميز الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية بتنوعها، ويرجع ذلك إلى اختلاف هذه الأنشطة أو إلى اختلاف الأهداف التي ينبغي تحقيقها عن طريق ممارسة هذه الأنشطة سواء بطريق مباشر أو غير مباشر، وقد أشارت وود ( Wood ( 1692 إلى أن دوافع الرياضي تأتي نتيجة لتفاعل العوامل الشخصية والبيئية (مرسى، 1999، صفحة 262).

كما أن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تنقسم إلى دوافع مباشرة ، ودوافع غير مباشرة ، أما الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فتتلخص في الإحساس بالرضا والإشباع نتيجة للنشاط البدني، والمتعة الجمالية بسبب الحركات الذاتية للفرد وجمالها، ورشاققتها، والشعور بالارتياح نتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها، أما الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي فتتلخص في محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، والإسهام في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج، وكذلك إحساس الفرد بضرورة ممارسة النشاط الرياضي، والوعي بالرد الاجتماعي الذي يسهم فيه النشاط الرياضي (علاوي، 2004).

وبناء على ما سبق تم تقسيم بحثنا على الشكل التالي:

❖ **الفصل التمهيدي:** و سنتناول فيه الإطار العام للبحث بدءا بالمقدمة و مشكلة البحث ثم أهمية البحث

و أهدافه إلى التعرف بمصطلحات البحث، و أخيرا ذكر الدراسات السابقة المشابهة لموضوع البحث و التعقيب عليها.

❖ **الجانب النظري:** و تم تقسيمه إلى فصلين:

▪ **الفصل الأول:** ممارسة النشاط الرياضي.

▪ **الفصل الثاني:** الدوافع.

❖ **الجانب التطبيقي:** و قسمناه إلى فصلين:

■ الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته المنهجية.

■ الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات.

## 2. مشكلة البحث:

يعرف الدافع بصفة عامة أنه عامل انفعالي حركي فطري أو مكتسب شعوري أو الشعوري يثير نشاط الفرد

لأداء والإجاز أو تحقيق غاية وينشأ داخل الفرد كنتيجة لخبرته في الحياة وقد يكون الدافع ذاتيا حينما تكون

مظاهر النشاط التي يحدثها مقصودة بل تكون واسطة أو وسيلة لشيء آخر (مذكور، صفحة 259).

فالنشاط البدني الرياضي عموما أصبح من أهم مظاهر الرقي التي يقاس بها رقي الأمم في وقتنا الراهن، لذا

تحرص معظم الدول عمى توجيه أبنائنا إلى ممارسة النشاط الرياضي في مختلف الأنواع، سواء كانت أنشطة ترويحية

أو تنافسية، فإذا كانت الدوافع نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي واحدة من أهم المواضيع التي تحضي بالدراسة

والتعمن في مجال عمم النفس بصفة عامة وعمم النفس الرياضي عمى وجو الخصوص نظرا لما ليا من أهمية في

معرفة مبررات ممارسة النشاط البدني الرياضي.

و رغم صعوبة دراسة الدوافع في المجال الرياضي، و ذلك بسبب صعوبة ملاحظتها و قياسها مباشرة، إلا أنها

كانت و مازالت مصدر اهتمام الباحثين، حيث تطرقوا إليها من جوانب و مجالات مختلفة، و من بين أهم هذه

الدراسات التي أجريت في الوطن نجد : دراسة عبد السلام بوزيان ومراد بن عمارة جاءت تحت عنوان "دوافع

إقبال طلبة قسم عموم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عمى التخصص الرياضي" ودراسة ليحياوي سعيد

جاءت تحت عنوان "دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور

الثالث من التعميم الأساسي" ودراسة الباحث بن عطاء اهلل محمد التي جاءت بعنوان "دوافع ممارسة النشاط

البدني الرياضي لدى طلبة معاهد عموم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وعلاقتها بتجانيم نحو كرة اليد"

والتي جاءت مجملا تصب على أهمية الدوافع في توجيه رغبة الفرد نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.



و بناء على هذه الدراسات ارتأينا أن يكون بحثنا من ضمن هذه البحوث التي تطرقت إلى الدوافع في المجال الرياضي، و الذي يهدف إلى معرفة دوافع ممارسة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي، حيث يعتبر ذلك ذو أهمية بالغة في نظرنا، و في نظر بعض أساتذة التربية البدنية و الرياضية خاصة في ظل التغيرات الحضارية و الاجتماعية المذكورة آنفا، و ظهور برنامج و منهج تعليمي جديد. و لدراسة هذه الإشكالية أستوجب علينا طرح التساؤلات التالية:

### التساؤل العام:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الطور الثانوي في دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي تبعا لمتغير الجنس والشعبة؟

### التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الطور الثانوي في دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي تبعا لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الطور الثانوي في دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي تبعا لمتغير الشعبة؟

### 3. فرضيات الدراسة:

#### الفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الطور الثانوي في دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي تبعا لمتغير الجنس والشعبة.

## الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الطور الثانوي في دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي تبعا لمتغير الجنس.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الطور الثانوي في دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي تبعا لمتغير الشعبة.

## 4. أهمية البحث:

تتجلى أهمية الدراسة في معرفة التغير في دوافع و ميول طلبة الطور الثانوي في ممارسة النشاط البدني الرياضي بحيث تكمن من الكشف عن استعداداتهم لممارسة الأنشطة، و لعل هذه الدراسة تفتح المجال للمراهقين للتوجه نحو ممارسة الرياضة و تكشف عن المعوقات و الحواجز التي تدفع بالمراهق إلى الإتجاهات السلبية في مرحلة أجمع الباحثون و المختصون على حساسيتها و دورها في مستقبل الفرد.

## 5. أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى ما يلي:

- إبراز أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في حياة الفرد عامة و المراهق خاصة.
- التعرف على دوافع طلبة الطور الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- التعرف على الفروق بين جنس الذكور و الإناث في دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- التعرف على الفروق بين طلبة الطور الثانوي تبعا لمتغير الشعبة في دوافع ممارسة النشاط البدني و الرياضي.

## 6. مصطلحات الدراسة:

### النشاط البدني الرياضي:

**التعريف الإصطلاحي:** وسيلة تربوية؛ تتضمن ممارسات موجهة؛ تساعد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه،

بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته (الخولي أ.، 2001، صفحة 124)

**التعريف الإجرائي:** وهو عبارة عن مختلف الأنشطة البدنية و الرياضية سواء كانت رياضات جماعية أو فردية بشكل منتظم أو هاو و التي تلي الحاجات الإجتماعية النفسية الحركية أو البدنية مهما كان الدافع من ممارستها.

### الدوافع:

**التعريف الإصطلاحي:** و هي "مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن" (المعاينة، 2000، صفحة 22).

**التعريف الإجرائي:** وهو استجابة الفرد نحو موضوع أو نشاط أو عامل ما و يكون إما بالسلب أو بالإيجاب

### المراهقة:

**التعريف الإصطلاحي:** إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد، وبذلك المراهق لا يعد طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها عبد العالي الجسماني " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصلون إليه من وسائل وغايات " . (الجسماني، 1994، صفحة 195).

التعريف الإجرائي: يقصد بالمراهقة في البحث الحالي تلك المرحلة الزمنية الممتدة من 15-18 سنة من العمر وهي الفترة التي تتزامن مع وجود التلميذ في الثانوية.

## 7. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة دكاني خليل و زرقاوي عبد الرحمن بعنوان : " دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي

لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية". مذكرة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية بجامعة آلكي محند أولحاج بالبويرة (2017-2018)

سعت الدراسة إلى الإجابة عمى عدة تساؤلات نذكر منيا التعرف عمى دوافع ممارسة النشاط البدني

الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة تغزى لمتغير التخصص، و

التعرف عمى دوافع طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة تغزى لمتغير الجنس، و

التعرف عمى دوافع طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة تغزى لمتغير الممارسة

القبلية للنشاط الرياضي.

وكانت الفرضية العامة هناك دوافع لممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معهد عموم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية. والفرضيات الجزئية صيغت عمى النحو التالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية في

دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة

تغزى لمتغير التخصص، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بجامعة البويرة تغزى لمتغير الجنس، هناك فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع طلبة معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة تغزى لمتغير الممارسة القبلية للنشاط الرياضي . أما بالنسبة لعينة بحثنا

تكونت من مجموعة طلبة معاهد عموم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لمجامعة البويرة حيث قدر حجم العينة

في دراستنا الحالية ب ( 200 ) طالب بنسبة 33 % من المجتمع الأصلي. وتم إجراء البحث عمى مستوى معيد عموم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة.

تم الاعتماد في على المنهج الوصفي وذلك استجابة وملائمة لطبيعة موضوعنا. وتم استخدام المقياس لعبد الباسط عبد الحافظ الذي يعتبر أنجع الطرق لمحصل عمى معلومات ومعارف حول موضوع و مشكلة دراستنا .  
توصلنا من خلال قيامنا بهذا البحث المتواضع والذي يتضمن دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تغزى لمتغيرات الجنس، الممارسة القبلية و التخصصات الثالثة الذي جاء عكس بعض الدراسات السابقة .

الدراسة الثانية: دراسة كنيوة مولود بعنوان: "دوافع ممارسة التربية البدنية و الرياضية لدى الأقسام النهائية من التعليم الثانوي"، مذكرة ماجيستر، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية بجامعة منتوي بقسنطينة (2007-2008).

هدفت الدراسة إلى معرفة " دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي ". حيث تمت الإجابة على بعض التساؤلات التي تتمحور حول فروق التلاميذ تبعا لمتغير الجنس و متغير التخصص الدراسي، ولتحقيق هذه الدراسة تم اختيار مقياس KENYNON "، الذي أعد صورته العربية " محمد حسن الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي ل "علاوي"، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة تتكون من 240 تلميذا وتلميذة من ثانويات مدينة جيجل

بعد توزيع الاستشمارات وجمعها، وإجراء التحليلات والمعالجة الإحصائية لمعرفة الفروق بين التلاميذ علمي وأدبي توصلت الدراسة إلى أن دوافع اللياقة البدنية والرياضية جاءت في المرتبة الأولى، ثم الدوافع النفسية، وبعدها الدوافع الجمالية، ثم دوافع التفوق الرياضي، ثم تليها الدوافع الاجتماعية، وفي الأخير جاءت دوافع التوتر

والمخاطرة، وهذا بالنسبة للذكور من كلا التخصصين، كما جاء نفس الترتيب بالنسبة للإناث في كلا التخصصين ما عدا البعد الرابع والخامس حيث تبادلا المراتب . وقد بينت النتائج أيضا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى التلاميذ بالنسبة لمتغير الجنس، ومتغير التخصص الدراسي، لكن بصفة نسبية وهذا في كل الأبعاد المدروسة . هذه الدراسة نتائجها تتفق مع بعض الدراسات السابقة، وتختلف مع البعض منها، كما أنها لا تمثل سوى العينة والمجتمع الإحصائي الذي أخذت منه. ولا يمكن تعميمها على الجميع.

**الدراسة الثالثة: دراسة ربوح صالح بعنوان: "الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" جامعة الجزائر 3 - سيدي عبد الله بزرالدة (2012-2013)**

هدفت الدراسة إلى إبراز الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و كان الفرض من الدراسة أن هناك عالقة ارتباطيه بين اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و توافقيهم النفسي الاجتماعي.

تكونت عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة الثانوية السنة الأولى والسنة الثالثة و تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية المنتظمة لكن مع مراعاة المستوى والجنس يقدر عددهم بـ 840 تلميذ وتلميذة، من بينهم 420 تلميذ (210 ذكور، 210 إناث) سنة أولى ثانوي و 420 تلميذ (210 ذكور، 210 إناث) ثانوي، وتم استعمال معادلة ريتشارد جيجر لحساب حجم العينة عند مستوى الدلالة 0.05، و تم استعمال مقياس كينون للاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي كأدوات لجمع البيانات من الميدان، و ذلك بعد التأكد من خصائصه السيكومترية (الصدق والثبات، الموضوعية ) مع الاستعانة بالوسائل والتقنيات الإحصائية الوصفية و الاستدلالية لتحويل البيانات الكيفية إلى بيانات كمية قابلة للتحليل و القياس.

و في الأخير توصل الباحث إلى تحقق جميع الفرضيات الجزئية الممثلة للفرضية الأساسية الأولى و التي كانت كلها ذات علاقة ارتباطيه موجبة بدرجات مختلفة " توجد علاقة ارتباطيه بين أبعاد الاتجاهات والتوافق العام بمستوى إيجابي .

**الدراسة الرابعة: دراسة محمود حسني الأطرش بعنوان: "قياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية" بجامعة النجاح الوطنية – فلسطين (2016)**

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية، وكذلك تحديد التغير في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بهذه الجامعة تبعا لمتغيرات الجنس، التخصص الأكاديمي، السنة الدراسية)، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبا وطالبة ومثلت 33.3% من مجتمع الدراسة.

وقد صمم الباحث استبياننا لقياس مستوى الاتجاهات مع إجراء جميع الخصائص السايكومترية لها، واستخدم المتوسطات والنسب المئوية واختبار (ت) للأزواج واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين وتحليل التباين الأحادي من أجل تحليل البيانات.

وأظهرت النتائج أن اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بعد دراستهم المساق كانت متوسطة أو محايدة، بالإضافة إلى ذلك، لم يلحظ وجود فروق دالة إحصائية وفقا لمتغيرات الجنس، والمستوى الدراسي، والتخصص الأكاديمي) على اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة البدنية وذلك بعد دراستهم للمساق، استنادا إلى النتائج أوصى الباحث بضرورة طرح الجامعة لمساق اللياقة البدنية على اعتبار أنها مساق إجباري.

## 8. نقد الدراسات السابقة:

من خلال سرد الدراسات السابقة المشابهة لموضوع بحثنا و بعد مقارنتها ببحثنا الحالي تمثلت أوجه التشابه و

الإختلاف فيما يلي:

**أوجه التشابه:** اعتمدت الدراسات على المنهج الوصفي وهو المنهج التي قمنا باستخدامه في دراستنا الحالية، كما اعتمدت بعض الدراسات على نفس متغير البحث أو متغير واحد على الأقل وأما بالنسبة أدوات البحث فكانت متشابهة حيث تم استعمال مقياس دوافع ممارسة النشاط البدني.

**أوجه الاختلاف:** اختلفت دراستنا مع الدراسات السابقة من حيث عينة البحث في مراحلها العمرية كما أنه قمنا بدراسة الموضوع تبعاً لمتغيرين (الجنس و الشعبة) بينما اختلفت المتغيرات في بعض الدراسات.





# الإطار النظري

الفصل الأول:

النشاط البدني

الرياضي

تمهيد :

اهتم الإنسان ومنذ القدم بجسمه وصحته و لياقته، كما تعرف عبر كفاءته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية و التي اتخذت إشكالا اجتماعيا كاللعب، التمرينات البدنية، التدريب البدني، الرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لها على النواحي النفسية، الاجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية، المهارية، الجمالية، والفنية، و هذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملًا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية هي التتويج العصري لفوائد هذه الأنشطة، التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى الوطني، و هذا ما سيكون محور دراستنا في هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية.

1 14. تعريف النشاط :

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه و ذلك من خلال  
تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية . (الخولي م.، 1990، صفحة 29)

1 12. تعريف النشاط البدني :

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التربص في مقابل الكسل و  
الوهن و الخمول ، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل الكل النشاطات البدنية التي  
يقوم بها الإنسان ، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد أستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على  
اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال و أطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز larsen  
الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى . (الخولي أ.، 2001،  
صفحة 120)

1 13. تعريف النشاط البدني و الرياضي :

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو الأكثر تنظيماً و  
الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني .  
و يعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان  
أقصى تحديد لها ، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في  
المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط في حد ذاته و تضيف "كوسولا" أن التنافس سمة  
أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً و ذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة

التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي . أو نسبة إليه ، كما أنه مؤسس أيضا على و يتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، و من دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة و نزاهة.

و هذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا و النشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارس و في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب . (الخولي ا.، 1996، صفحة 32)

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات ، معلمات ن اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحيات نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته و مجتمعه ، حيث أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي و البدني فقط إلا أنه يتم التأثير الإيجابي على جوانب أخرى إلا و هي نفسية و اجتماعية ، العقلية ن المعرفية ، الحركية و مهارية ، جمالي و فني و كل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملا . (منصور، 1971، صفحة 209)

### 1 14. أنواع النشاط البدني و الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط و التربية الرياضية ، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده و هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط : الملاكمة ، ركوب الخيل ، المصارعة المبارزة ،السباحة ، ألعاب القوى ، رمي الرمح ، رمي القرص ، تمرينات الجمباز . وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق و من أمثلته كرة السلة كرة اليد، كرة الطائرة، فرق التابع في السباحة و الجري، و رياضة الهوكي.

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها :

#### 1-4-1. ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ و مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف و أغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم .

#### 1-4-2. ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل أناشيد و قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال. (زكي، 1965، صفحة 39)

#### 1-4-3. ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي، و مجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الألعاب و يتنافس فيها الأفراد فردياً و جماعياً. إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز. وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة و الذي يدعى بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية ، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكتملة لبرنامج التربية البدنية و محقق نفس أهدافها ، و ينقسم بدوره إلى نشاط داخلي و نشاط خارجي. (زكي، 1965، صفحة 40)

#### 15 1. خصائص النشاط البدني و الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها :

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني و الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي .
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.
- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية ، يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز.

لا يوجد رأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحياة ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمع ، حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه. (الخالق، 1982، صفحة 19)

#### 1-16. الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي بتعدد نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة النشاط الرياضي بصورة مباشرة و غير مباشرة وتتمثل هذه الدوافع فيما يلي :

#### 1-6-1. الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي :

تتلخص فيما يلي :

- الإحساس بالرضا ، و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني و الرياضي .
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال ومهارة الحركات الذاتية .



- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تطلب المزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة . نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما .

### 1-6-2. الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي :

ومن أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي :

- محاولة اكتساب اللياقة البدنية و الصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل والإحساس بضرورة النشاط البدني و الرياضي .

### 1 17. الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي :

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها ، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها و هو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني .

### 1-7-1. الأسس البيولوجية :

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي . (رحمة، 1998، صفحة 9).

1-7-2. الأسس النفسية :

هي كل الصفات الخلقية و الإرادية و العرفية و الإدارية الشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك. كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد و المناسب و التدريب الحركي المناسب.

1-7-3. الأسس الاجتماعية:

و يقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة. (علاوي م.، علم النفس الرياضي ، 1994، صفحة 161)

1 18. وظائف النشاط البدني الرياضي:

1-8-1. النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ :

إذا أردنا أن يكون قويا و سليما في بنيته، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ و تحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع.

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة ، كالرسم و النحت و قيادة السيارات و غيرها ، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي ، و الوسيلة الوحيدة التنمية الكفاءة البدنية و الحركية اللازمة للحيات المتدفقة و لكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة الشغل أوقات الفراغ بطريقة

مفيدة .

و هكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة  
الكثيرة من المدمنين على الكحول والمخدرات ، كان سبب إدمانهم عدم استغلال نفيد لوقت الفراغ.

### 1-8-2. النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن :

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية و صدق ، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان  
الذي يركن إلى الكسل و الخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل : الثقافة ،  
السن ، الجنس ، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة  
بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ، وبالتالي تطوير التفكير  
و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه استخداما أكثر  
فائدة و تأثير ، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط ، بل يصاحبها  
اكتساب الكثير من المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة. (الحوالي أ.، 2001)

### 1-8-3. النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير :

إن للأداء الرياضي جانبين ، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها و تحديد غرضها و  
مسارها " القوة ، السرعة الاتجاه " و هذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية  
الرياضية وجانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد ، وصاغها عقليا على ضوء اقتصره  
المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف ، وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي .  
و المؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه ، فكلما كان  
التفكير سليم كان الأداء محقق ناجح لأغراضه و أهدافه و العكس صحيح ، في الأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية

ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين الأثر به ، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير .

#### 1-8-4. النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويجية و البريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة ، والتخلص من حدة التوتر العصبي ، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون بممارسه أو يتراخى تبعاً منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه ، و يرى " RYDON " أن السرعة المتزايدة للحيات الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني و أن الملاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع

أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القلق جانباً و يشعر بالثقة النابعة من قلبه. (الخولي ا.، 1996، صفحة 43)

#### 1-8-5. النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية :

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة و المنافسة المستعصية ، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها و يتغلب فيها و يطوعها في خدمة الآخرين و النشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي و إثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب ، بل في مجال الحياة داخل المجتمع .

1-8-6. النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها :

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للأمراض مثل السمنة و يشتكى من أمراض لم يكن يشتكى منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الأمراض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال ، ولكنه وقف حائرا أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ، مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات. (بقدي، 2011-2010، صفحة 24)

1 19. أهمية النشاط البدني الرياضي:

" اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه و صحته و لياقته و شكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية و التي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، و الألعاب و التمرينات البدنية و التدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي و حسب ، و إنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية و الاجتماعية و الجوانب العقلية المعرفية و الجوانب الحركية المهارية ، و الجوانب الجمالية الفنية و هي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملا ، و تمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطارات ثقافية و تربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره، وكانت التربية البدنية و الرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة و التي اتخذت أشكال و اتجاهات تاريخية و ثقافية مختلفة في أطرها و مقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا و تاريخيا. و لعل أقدم النصوص التي

أشارة إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط Socrate مفكرة الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه و يستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته " جماليات التربية " " إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب " و يعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة و يقول " إنه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ويذكر المرئي الألماني جون موتن Jhon moten أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا و ينشطوا أنفسهم. (بقدي، 2010-2011، صفحة 41)

## 1.20 الأهداف العامة للنشاط البدني و الرياضي:

### 1-10-1. أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية البدنية :

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم و اتجاهات النظام التربوي و العمل في سبيل تحقيق إنجازها و توضيح و وظائفها و مجالات اهتمامها و هي تتفق ببداية مع أهداف تربية و تنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة و فيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية و الرياضية .

و تتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة ، السرعة ، المرونة و القدرة العضلية . فالتربية البدنية و الرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية و النفسية والتحكم أكثر في الجسم و تكيفه المستمر مع الطبيعة.

1-10-2. أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية النفسية الاجتماعية :

إن النشاط البدني لا يقتصر مفعولها على النمو و الإعداد البدني و إنما يمتد ليشمل الصفات البدنية و الخلقية و الإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها و رائدها الطور الطبيعي للفرد و لا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره و الإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة و تشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي .

كما تساهم التربية البدنية و الرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة و علاقات الأفراد بالجماعات و تجعل حياة الإنسان صحيحة و قوية ، و بمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة .

فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا و عوناً موجهاً و تتمي صفاته الكريمة الصالحة و التي يصبح فيها الطفل عضواً في جماعة منطقة . (بقدي، 2010-2011، الصفحات 23-24)

فالتربية البدنية تعتبر مجال خصص للوثام المدني ، فهي تنمي روح الانضباط و التعاون و المسؤولية و الشعور بالواجبات المدنية و تعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد و مجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة .

1-10-3. أهداف النشاط البدني و الرياضي من الناحية الخلقية :

إن النشاط البدني و الرياضي يعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة و ذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنه يعمل على تنمية الروح الرياضية و السلوك الرياضي السليم و تدريب التلاميذ على القيادة و التعبئة و التعرف على الحقوق و

الواجبات و تنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة و تقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية و الصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية و برامج المواد الأساسية. (الخولي أ.، طالب الكفاءة التربوية ، 1980، صفحة 133)

### 11-1. دور النشاط البدني الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي :

أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية المتبادلة و المتاحة عبر الرياضة من خلال و متضمناتها كالتدريب ، المنافسة ... الخ، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة، و إكساب المعايير الاجتماعية المتميزة و الاهتمام بتشجيع منتخب الدولة، و المشاركة في الشعور العام، و إذا نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع و تعاون و تكيف و امتثال.. الخ، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية و المواقف داخل إطار الفريق الرياضي. و يظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يديها الخاسر بعد نهاية المقابلة و تقبله الخسارة و تعتبر بمثابة إحباط ، فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية و تغلبه على الإحباط ، و يدرك بعدها أن الخسارة إلا خسارة مقابلة و ليست كل المقابلات ، وهذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه و طموحاته مع الواقع ، و ما يميز فترة المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف و تقبل الآخرين و رفض السلطة المفروضة و الابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي و هذا ما يهيئ الظروف لدخوله عالم الانحراف السلوكي و الوقوع في آفة المخدرات إلا أنه يفضل الرياضة ، كانت هناك فرق تتمتع بالتعاون و التفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود بالمنفعة على الفرد رغم اختلاف البشرية ، و المستويات الاجتماعية ، و يكون هناك احترام للرأي الجماعي و رأي قائد الفريق، و الحكم و القوانين العامة للعب المنظم ، كما تخلق جوا عائليا أخويا بين أفراد الفريق. (الخولي أ.، طالب الكفاءة التربوية ، 1980، صفحة 134)



خلاصة الفصل:

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية ، و المهارات البدنية النافعة في حياته اليومية و التي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات و المخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية و العقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة و مختلف الإبداعات ... و النشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق ، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة ، و التبعية السليمة بين المواطنين ، و بفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية ، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية ، و يدمجه في المجتمع.

الفصل الثاني:

الدوافع

تمهيد:

تعد دراسة دوافع السلوك الإنساني نحو أي نشاط سواء أكان رياضياً أم ثقافياً أم فنياً أم اجتماعياً من أهم مواضيع علم نفس وأكثرها حيوية وإثارة وتختلف دوافع المشاركة في النشاطات الانسانية المختلفة باختلاف الافراد واهتماماتهم ورغبتهم , كما تعد معرفة دوافع الأفراد نحو ممارسة نشاط معين أمراً في غاية الأهمية, إذا يؤدي بالإنسان إلى الاستمرار في ذلك نشاط أو التوقف عنه.

## 2-1. مفهوم الدافعية :

ازدهرت الدافعية بعدد من القوى، وإن ما تطور سلوك الفرد عدة عناصر متداخلة مع نفسها وهذه العناصر تتمثل في الدافع والحافز ... الخ فكل هذه المفردات لها ارتباط وثيق بالدافعية.

إن ما جاء في قاموس علم النفس (1989، صفحة 179)، حول مفهوم الدافعية هي أنها مجموعة من العوامل تحدد سلوك الفرد، لهذا نستطيع اعتبار الدافعية أنها العنصر الأول الذي يؤدي بالفرد إلى سلوك ما، فهي التي تجعل الجهاز العضوي في حركة، لكنها تدوم حتى انخفاض الشدة ومن بين الذين اهتموا بدراسة الدافعية

THOMAS: أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك الإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف

(Thomas).

عند مصطفى عشوي نجد الدافع: بأنه حالة من التوتر النفسي والفسولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكيات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن السلوك والنفس العامة. (عشوي).

كما يعرفها صالح محمد علي أبو جادو: أنها هي المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، و مثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى. (جادو، صفحة 22).

من خلال ما سبق من التعاريف نستخلص أن مفهوم الدافعية قد تنوع وتعدد واختلف في المفاهيم إلا أن كل تلك الاختلافات تصب في مفهوم واحد ألا وهو أن الدافعية هي حالة داخلية لدى الفرد تثير نشاطه للأداء أو التعلم أو تحقيق الغاية... الخ.

## 2-2. المفاهيم المرتبطة بمفهوم الدافعية :

قصد الوصول لمفهوم الدافعية قد تستخدم عدة تعابير تستعمل لنفس المعنى مثل: الحاجة، الباعث... الخ، لكن التمييز بين هذه المفاهيم يختلف ببعضه البعض.

## 1-2-2. الحاجة: هي حالة من النقص والافتقار لشيء معين يصاحبها نوع من التوتر والضيق الذي سرعان

ما يزول عندما تلبي هذه الحاجة، أو يتبع إشباعها وهناك حاجات مختلفة يسعى الإنسان إلى إشباعها مثل:

الأكل، النوم... (محمود، بدون سنة، صفحة 124)

## 2-2-2. الحافز: يشير الحافز إلى المثيرات الداخلية العضوية التي تجعل الكائن الحي مستعدا للقيام باستجابات

خاصة نحو موضوع معين في البيئة الخارجية (فروجة، 2011، صفحة 96)، كما أن الحافز يرتبط بقوة دافعة

للعمل بمثابة المنشط للسلوك الحافز لمثير معين (مثير الحافز) وقد تكون مثيرات أولية أو ثانوية

## 3-2-2. الباعث: تغير النشاط اللعب الموجه لإشباع الدافع قد يكون مادي أو معنوي.

## 4-2-2. الدافع: حالة داخلية مصحوبة بالتوتر تثير السلوك في ظروف معينة (مصطفى، 2013، صفحة 41)

## 5-2.2. التوقع: معناه مقدار النجاح الذي يحدد مقدار الدافع في الأداء نحو إنجاز الأهداف والحقيقة أن التوقع

وحده ليس هو المسؤول عن زيادة قوة الدافع وإنما قيمة الباعث أيضا، حيث أنه كلما زادت أهمية الباعث زاد

الدافع، وكلما زاد التوقع بالنجاح تزيد قوة الدافع، فمن بين أهداف التوقع: .

- محاولة تأكيد الذات وتحريرها من كل عوامل الفشل والخوف والقلق قصد تحقيق الهدف.
- محاولة تخطي مختلف الأنشطة حتى ولو كانت صعبة ومعقدة، قصد تحقيق الهدف. (مولود، 2008،

صفحة 53).

## 2-3. أهمية الدافعية :

إن الدوافع هي نقطة البدء في عملية التعلم وإشباعها، وهي نقطة النهاية حسب اتفاق جمهور العلماء، فهناك مقولة مأثورة في التراث الغربي تقول: إنك تستطيع أن نقود الحصان إلى النهر، ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الشرب" تعبر وبشكل واضح على أهمية الدافعية في مجال الأنشطة البدنية والرياضية.

يمكن نقل هذه المقولة إلى المجال التربوي، حيث أن أستاذ التربية البدنية والرياضية أو الآباء مثلاً يمكنهم أن يحضروا الناشئ إلى المكان المخصص للتعليم أو التدريب ولكن إلى المكان المخصص للتعليم أو التدريب ولكن إذا لم يكن له الدافع لذلك الشيء فلا شك أن الفائدة منه ستكون محددة، بمعنى آخر فعلى الآباء أن يجبروا أولادهم على ممارسة نشاط رياضي معين، بل يحضرون فعلاً إلى الملعب المخصص للممارسة الرياضية، | ولكن في نفس الوقت لا يستطيع أي من الآباء أو الأساتذة أن يضمّنوا أن هذا الناشئ سوف يبذل الجهد والعطاء المطلوبين للاستفادة من عملية التعليم والممارسة الرياضية لأنه يفتقد إلى الدافع والرغبة في التعلم والممارسة الرياضية. كما أن معرفة دوافع التلميذ تسهل الأستاذ التربية البدنية والرياضية وتساعد على توجيه وتعديل سلوك الفرد حسب المواقف والظروف المناسبة، لأنه هناك من يعرف الدوافع بأنها: الطاقات الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه لسلوك معين في العالم الخارجي، وهذه الطاقات هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق أحسن تكييف ممكن مع البيئة الخارجية، (السمالوطي، 1985، صفحة 58). مما سبق يمكن وضع المعادلة التالية:

الأداء البدني = التعلم + الدافع.

من هنا نستخلص أن وجود الدوافع وتطويرها لدى التلاميذ أمر أساسي في الممارسة الرياضية ومن خلال تحدثنا عن مفهوم الدافعية وأهميتها يمكننا القول أنه لا تتم أية ممارسة بدون هذه الدوافع فلا تعلم بدون دوافع ولا نتيجة بدون هدف.

## 2-4. وظيفة الدافعية

1-4-2. وظيفة الدافعية في الموقف التعليمي العام: للدافع في الموقف التعليمي وظيفة ذات ثلاثة أبعاد

البعد الأول: وهو أن الدافع عامل منشط، فهي تنشط الكائن الحي في الموقف التعليمي وتحرر السلوك من عقاله وتنقل الكائن الحي من حالة السكون إلى حالة الحركة.

البعد الثاني: وهو أن الدوافع عامل موجه ومنظم، فهي توجه سلوك الكائن الحي إلى أوجه معينة نحو غرض

معين تحقق له إشباعات معينة فمثلا إذا لاحظنا أم الحيوان بناى عن الطعام ويقبل على الماء قلنا أنه يشعر بالعطش والجوع.

البعد الثالث: وهو أن الدوافع عامل مدعم أو معزز، وهذا ذا صلة وثيقة بالبعد الثاني وذلك لأن توجيه السلوك لتحقيق أهداف وأغراض معينة هو في نفس الوقت تعزيز وتدعيم للسلوك الذي أدى إلى هذه الإشاعات. (جمال، 2001، الصفحات 172-173)

2-4-2. وظيفة الدافعية في الموقف التعليمي الرياضي: وتتضمن وظيفة الدافعية كذلك للإجابة عن

التساؤلات ثلاثة:

ماذا تقرر أن تفعل؟ = ( الاستعداد لممارسة النشاط البدني).

ما مقدار تكرار العمل؟ = ( المشاركة أثناء العملية التعليمية).

كيفية إجادة العمل؟ = ( المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة).

يقول الدكتور أسامة كامل راتب: وفيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي، وفترة ومقدار الممارسة، وليس ثمة شك في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة، أي يؤدي إلى المشاركة في التدريب، إضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية بهذه الرياضة. أما بخصوص

إجابة السؤال الثالث عن كيفية إيجاد العمل؟ فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة في موقف الاختبار والمنافسة يتطلب مستوى ملائما من الحالة التنشيطية الاستثارة) حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في موقف المنافسة. (راتب، 1997، صفحة 74)

هذا ويظهر أهمية وظيفة الدافعية عندما ندرك أن الإنجاز في الرياضة يتطلب توافر عناصر ثلاثة أساسية.

- استعداد مناسب لهذه الرياضة.
- التدريب الجاد لتطوير الاستعداد .
- كفاءة أداء الرياضي عند التقييم. (راتب، 1997، صفحة 74)

## 2-5. أنواع الدافعية وتصنيفاتها:

تعد دراسة الدوافع شيئا عسيرا بسبب صعوبة ملاحظتها أو قياسها بصورة مباشرة، ويستطيع علماء النفس دراسة الدوافع لدى الحيوان بجرمانها من الحاجات الأساسية وملاحظة السلوك الناتج عن ذلك، لكن الأمر يختلف اختلافا كبيرا حين يتعلق الأمر. بالإنسان، لذلك نجد العلماء قد قسموا الدوافع الإنسانية وصنفوها إلى عدة تصنيفات، وهنا سوف نتعرض لأهم هذه التصنيفات على النحو التالي:

### 2-5-1. دوافع فطرية أولية ودوافع ثانوية مكتسبة :

إذا اتخذت نشأة الدوافع أساسا للتصنيف فإنه يمكن حصر مختلف الدوافع لدى الإنسان في فئتين: دوافع فطرية أولية ودوافع ثانوية مكتسبة.

#### دوافع فطرية:

ويطلق عليها اسم الأولية أو العضوية أو الفسيولوجية. وهذه الدوافع ضرورية تولد مع الفرد، وذلك قصد إشباع الحاجات الأساسية وضمان عيشة والتأقلم مع محيطه، فمثلا دافع العطش والجوع يدفع الفرد إلى الشرب والأكل



لمواصلة الحياة، أما دافع الأمومة والجنس يدفع الفرد إلى الإنجاب لضمان النسل والحفاظ على النوع البشري. رغم اشتراك بعض الدوافع الفطرية بين الإنسان والحيوان كالأكل والجنس إلا أن طريقة تحقيق وإشباع الحاجات تختلف بينهما، ذلك أن الإنسان يتميز بصفة العقل والتفكير. (مولود، 2008، صفحة 38)

### دوافع مكتسبة:

هي دوافع ثانوية يكتسبها الفرد خلال عملية التطبيق الاجتماعي وهي كل ما يتعلمه الفرد عن طريق الخبرة والممارسة والتدريب أثناء تفاعله مع البيئة وعادة ما يصنف علماء النفس هذه الدوافع إلى ما يلي:

- **دوافع اجتماعية عامة:** تتمثل في كل ما يكتسبه الإنسان عن طريق خبرته اليومية وتفاعله الاجتماعي. (سفييف، 2002، صفحة 197).

- **دوافع اجتماعية فردية:** تشمل الدوافع التي يتميز بها الأفراد بعضهم عن بعض، فقد يكتسبها لخبرته الخاصة ولا يكتسبها البعض الآخر لأنه لا يميل إليها، وما هذه الدوافع والميول إلا اتجاهات نفسية تعبر عن استعداد وجداني مكتسب ثابت نسبيا يحدد شعور الفرد وسلوكه نحو أشياء معينة. (قايد، 2004، صفحة 92)

### 2 5 5. الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية:

يكاد يجمع الدارسون والباحثين لسيكولوجية الدافعية على تقسيم هذه الأخيرة إلى داخلية وخارجية تبعا لمصادرها، ويتفق كل من باكر "BAKKER" وآخرين 1990، وبرد BIRD وكريب "CRIPE" 1986 وجيل 1966 وآخرين على أهمية هذا التصنيف. (باعي، 2000، صفحة 127).

الدافعية الداخلية: ويقصد بها السلوك المدفوع داخلياً، واعتبار أن النشاط في حد ذاته هو المكافأة وهو الهدف، وليس غاية لهدف آخر.

الدافعية الخارجية: وفي هذه الحالة يكون السلوك مرتبطا بتحقيق مكاسب خارجة عن النشاط في حد ذاته كتحقيق مكسب مادي مثلا أو الحصول على مكافآت أو التقدير أو المكانة الاجتماعية، وبالتالي يكون هذا السلوك كوسيلة لتحقيق أهداف معينة وليس الهدف بحد ذاته، (حامد، 2007، صفحة 38).

## 2 5 6. الدوافع الشعورية والدوافع اللاشعورية

الدوافع الشعورية: هي الدوافع التي يقوم بها الفرد وهو على وعي وإدراك تام بالسلوك الذي يقوم به أي ناتج من نشاط فكري، يقول أحد علماء النفس: "في الدوافع التي يشعر بها الفرد ويكون على وعي بها، وهي ناتج نشاط عقلي، لأن الفرد يقوم باختيار الدافع الذي يسعى لتحقيقه، والمعروف أن الدوافع الأولية هي التي تشبع أولا"

(Tournier, 1977, p. 22)

الدوافع اللاشعورية: وهي أن الشخص يكون واعيا بتوترات الحاجة ولكنه لا يستطيع أن يتعرف عليها بدقة. وهناك أدلة كثيرة إكلينيكية وقصص يؤديها قليل من التحقيق التجريبي تؤيد الافتراض القائل بأن الدوافع اللاشعورية موجودة في السلوك وكان فرويد أول الأخصائيين النفسانيين الذين أبدى اهتماما منظما لدور توترات الحاجة اللاشعورية، فقد فسر قدرة الفرد على إنتاج

الابتكار بأنه عملية إعلاء للدوافع اللاشعورية غير المرغوب فيها من قبل الفرد. (الكناي، 1996، صفحة

176)

## 2 5 7. الدوافع والحاجات الصحية وغير الصحية:

يمكننا تقويم الحاجات من وجهة نظر الصحة النفسية إلى: حاجات صحية وغير صحية، وتعرف الحاجات الصحية بأنها تلك الحاجات التي تسهم في النمو المستمر للشخص بالنسبة لتحقيق الذات، وأن تنمي فرديته إلى أقصى ما يمكن"، وترتيب ماسلو المعروف

للحاجات الإنسانية يعتبر مثال واضح يتصل بالحاجات التي لا يسهم إشباعها في نمو الشخص أو تمنعه بالفعل من نوم أكثر. ويمكن القول بأن الحاجات غير الصحية تؤدي النتائج التي تتبع إشباعها إلى تحطيم قيم أخرى وخاصة النمو نحو تحقيق الذات. (الكنائي، 1996، صفحة 173)

## 2-6. دوافع وحاجات التلاميذ للأنشطة البدنية والرياضية:

لقد اهتم العديد من العلماء بحاجات ودوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، وقد اختلفوا في تصنيف وتقسيم هذه الحاجات. فهناك من قسمها طبقاً لنظام أولوياتها

- الحاجة إلى النمو .

- حاجات النقص والعجز،

وهناك من قسمها إلى: الحاجة إلى الانتماء الحاجة إلى إثبات الذات (التفوق). رغم هذا الاختلاف إلا أن

معرفة تقسيم حاجات ودوافع التلاميذ يساعد أستاذ التربية البدنية والرياضية على فهم سلوكيات التلاميذ. ويمكن

تصنيف الحاجات الأساسية التي يحاول التلميذ تحقيقها من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية كالتالي:

## 2-6-1. الحاجات البيولوجية:

يولد الإنسان ولديه مجموعة من الحاجات: - الحاجة إلى الحركة الحاجة إلى المتعة والإثارة واللعب - الحاجة

إلى الأمن والثقة في المجتمع - الحاجة إلى الضحك والفضول والحاجة إلى التجديد. (مولود، 2008، صفحة

40).

من بين المواد التعليمية الأكثر إثارة ومتعة نيج مادة التربية البدنية والرياضية، حيث نجد التلاميذ يحسون بنوع

من الحرية والمتعة والحركة الدائمة، هذا يساعد على المثابرة والعمل المدة أطول، يقول أسامة كامل راتب: فيها

ينغمس الشخص كلياً في النشاط، ويفقد الإحساس بالزمن، ويشعر أن كل شيء يسير على النحو الصحيح، فهو

مضجر أو قلق،

وهذه الخبرة تتسم بالتركيز والشعور بسيطة الرياضي على نفسه وعلى البيئة المحيطة به. (راتب، 1997، صفحة

(85)

### 2-6-2. حاجات الانتماء والشمين الاجتماعي:

يمارس بعض التلاميذ الأنشطة البدنية والرياضية قصد الانضمام والانتماء إلى جماعة من الزملاء والأصدقاء، وإيجاد محيط اجتماعي مناسب يشبع حاجات الانتماء لديهم. وتتمثل أهم حاجات الانتماء والشمين فيما يلي:

- الحاجة إلى الاتصال بأصدقاء جدد داخل الجماعة.
- الحاجة إلى التعاون والتآزر .
- الحاجة إلى تقمص الشخصيات والتمائل مع الغير.
- الحاجة إلى التضامن وسط الجماعة الحاجة إلى الشمين، المقارنة، وإظهار شخصية فعالة .

### 2-6-3. حاجات الإنجاز وإثبات الذات النجاح :

تعتبر حاجات الإنجاز وإثبات الذات من أهم الحاجات التي تدفع التلاميذ إلى ممارسة النشاطات البدنية والرياضية، لأن التلميذ يحاول إظهار جل كفاءاته ومهاراته وإعطاء إنتاج شخصي قصد النجاح والفوز، وبالتالي ينال تقدير الغير.

وفي مجال النشاطات البدنية والرياضية يقاس الإنجاز عادة من خلال محك واحد وبسيط هو المكسب. فالمكسب يعني النجاح، والخسارة تعني الفشل، بمعنى آخر أن الرياضيين الذين يحققون النجاح لهم قيمة لذلك يعرف التلميذ أن قيمته تزداد عندما يقوم بإنجاز التمارين والمهارات الحركية المنوطة إليه بطريقة صحيحة، إذ أنه في بعض الأحيان يقوم بتمارين تتم بالنجاح مما يجعله يحس بقيمة ذاته والكفاءة، ويدفعه إلى المزيد من العمل وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية. (راتب، 1997، صفحة 234)

## 2-7. الدوافع المرتبطة بالأنشطة البدنية والرياضية:

تعددت النشاطات البدنية والرياضية مما يجعل دوافع الممارسة متعددة ومركبة لهذا قام 'روديك' بتقسيم أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة البدنية والرياضية إلى الدوافع المباشرة والدوافع غير المباشرة. (علاوي، 1992، صفحة 161)

## 2-7-1. الدوافع المباشرة للأنشطة البدنية والرياضية:

يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للأنشطة البدنية والرياضية في نقاط حسب (محمد حسن علاوي) كما يلي:

- الإحساس بالرضا والإشباع نتيجة النشاط البدني.
- المتعة الجمالية سبب الرشاقة والجمال والمهارة للحركات الذاتية للفرد .
- الشعور بالارتياح نتيجة التغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والحركة وقوة الإرادة.
- الاشتراك في المنافسات المباريات التي تعتبر ركن هام من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل الأرقام والبطولات الإثبات التفوق وإحراز الفوز.
- إثبات الذات وتحقيق النتائج الجيدة. (علاوي، 1992، الصفحات 160-161)

## 2-7-2. الدوافع غير المباشرة للأنشطة البدنية والرياضية :

محاولة اكتساب صحة واللياقة البدنية عن طريق الممارسة الرياضية، فإذا سألت الفرد عن سبب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب ما يلي: أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا.

ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى وقدرة الفرد على العمل والإنتاج فقد يجيب الفرد بأنه يمارس النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.

الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي ، إذ قد يجيب الفرد بما يلي: بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه كان من الضروري على الحضور في حصص التربية البدنية والرياضية في المدرسة لأنها إجبارية وتدخل ضمن الجدول الدراسي الواعي الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة، إذ أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانضمام إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا. (علاوي، 1992، صفحة 162)

## خلاصة الفصل:

تعد دوافع الأشخاص من الأمور المهمة في إعدادهم النفسية و الجسمية و الذهنية، حيث تشير معظم الدراسات و الأبحاث إلى أن الانخراط بالأنشطة الرياضية المنظمة لاسيما في المؤسسات التربوية سواء كانت في المدارس أو الجامعات يدفع باتجاه تنظيم السلوك و تهذيب النفسي و الالتزام بالأمور التي تمثل أساسا متينا في إعداد شخصية الإنسان و تسهيل عملية انتقاله إلى حياة عملية منظمة، سيتبوا دوره في بناء المجتمع الذي يتوقع ان يكون منتما إليه او منتجا أو محققا لتوقعات المجتمع منه .

الجانب التطبيقي



الفصل الأول:

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

## 1 2. منهج البحث:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه من أكثر مناهج البحث العلمي استخداماً من قبل التربويين، حيث أنه يبحث العلاقة بين أشياء مختلفة في طبيعتها لم تسبق دراستها، فيختير الباحث منها ما له صلة بدراسته لتحليل العلاقة بينها. ويتضمن مقترحات وحلولاً مع اختبار صحتها، ويصف النماذج المختلفة والإجراءات بصورة دقيقة كاملة بقدر المستطاع بحيث تكون مفيدة للباحثين فيما بعد (أبو سليمان، 1993، صفحة 33).

## 1 3. مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في تلاميذ الطور الثانوي لمتقن بن قلة التواتي بلدية مستغانم و لاية مستغانم، و تمثلت عينة بحثنا في 40 طالبا من القسمين (قسم أدبي، قسم علمي) تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، و قمت عينة البحث بحسب متغيرات الدراسة على الشكل التالي:

تم في البداية تقسيم عينة البحث اعتمادا على متغير الشعبة دون مراعاة متغير الجنس.

■ 20 طالبا من قسم العلميين

■ 20 طالبا من قسم الأدبيين

بعد ذلك تم تقسيم العينة تبعا لمتغير الجنس دون مراعاة متغير الشعبة

■ 20 طالبا من جنس الذكور

■ 20 طالبا من جنس الإناث.

## 1 4. مجالات البحث:

المكاني: و تمثل في متقن بن قلة التواتي ببلدية مستغانم و لاية مستغانم

الزماني: امتدت الدراسة من 2021/02/20 إلى غاية 2021/05/30.

- الفترة الأولى: من بداية شهر فبراير إلى نهاية شهر أبريل، تمت فيها الدراسة الاستطلاعية.
- الفترة الثانية: وتمثلت في الدراسة الأساسية، فدامت من نهاية شهر أبريل إلى نهاية شهر ماي.

البشري: و تمثل في 40 طالبا من الطور الثانوي لشعبي العلميين و الأدبيين.

## 1 5. ضبط متغيرات الدراسة:

### 1-4-1. المتغير المستقل:

يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما وهنا المتغير المستقل هو "ممارسة النشاط البدني".

### 1-4-2. المتغير التابع:

يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الإتجاه السلبي أو الإتجاه الإيجابي فإن كان المتغير المستقل إيجابي كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو "الدوافع".

## 1.6. أدوات البحث:

### المقياس:

استخدمت الطالبتين استبانة الدوافع على العينة واستعانتم بالمقياس التي استخدمه (الصالح والهنداوي 2009) لجمع البيانات اللازمة من عينة الدراسة، وهي استبانة محكمة من قبل العديد من الخبراء وحققت نسبة ثبات وصدق عاليين، تكونت الإستانة من 04 مجالات و 26 فقرة، وهذه المجالات هي : دافع اللياقة البدنية و الصحة، الدافع النفسي و الاجتماعي، دوافع التفوق الرياضي و الدوافع المهنية.

تكون سلم الاستجابة للأدوات من خمس استجابات بناء على المقياس المستعمل وفق ما يلي :

- موافق بدرجة كبيرة جدا (05) درجات
- موافق بدرجة كبيرة (04) درجات
- موافق بدرجة متوسطة (03) درجات
- موافق بدرجة قليلة (02) درجتان
- موافق بدرجة قليلة جدا (01) درجة .

## 1.7. الدراسة الاستطلاعية:

توجهنا إلى متقن بن قلة التواتي ، و ثم من خلال هذه الدراسة تقديم المقياس للطلبة وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات. لقد اعتمد الطالب الباحث خلال إصداره للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية.

## 1 8. الدراسة الإحصائية:

لقد اعتمد الطالب الباحث خلال إصداره للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى نتائج بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الاستخدام الأمثل لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

### أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س 1، س 2، س 3، س 4..... س ن. على عدد القيم (N) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

حيث: ة

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

س- المتوسط الحساب

M س: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 153)

### ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س : المتوسط الحسابي .

س: قيمة عددية (النتيجة) .

ن: عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 231)

ج- اختبار دلالة الفروق ت-ستودنت للعينات المتساوية بالعدد:

يستخدم قياس ت ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن

أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{\bar{s} - \bar{s}_1}{\sqrt{\frac{s^2(2E) + s_1^2(E)}{1 - n}}}$$

حيث :

$\bar{s}$  1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

$\bar{s}$  2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية (نزار مجيد الطالب. محمد السمرائي، 1980، صفحة 76).

## 1 9. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

● **الثبات:** يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من

الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

واستخدام الطالبان الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test - Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس التلاميذ).

- **الصدق:** صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسانين م، 1995، صفحة 193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار. بمعامل الارتباط "ر" لبيرسون

## الفصل الثاني:

معرض و تحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات و الاستنتاجات



1-2. عرض و تحليل النتائج:

الجدول رقم (01): يبين مجموع المعاملات لأبعاد دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لجنس

الإناث

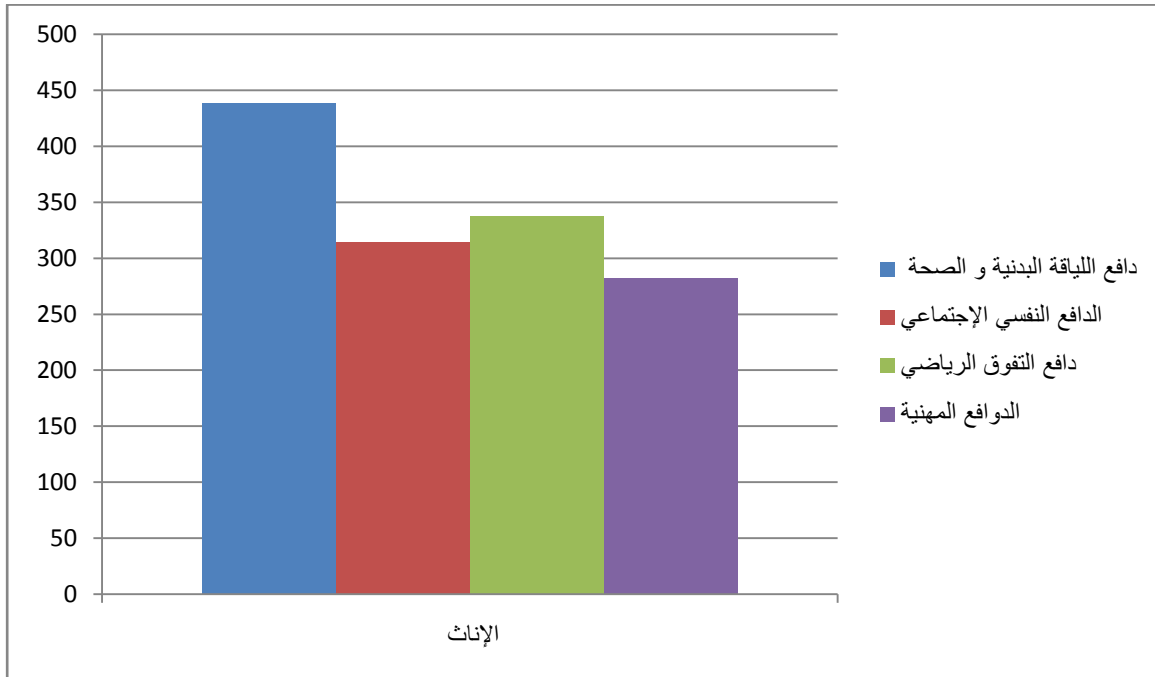
الإناث	دافع اللياقة البدنية و الصحة	الدافع النفسي و الإجتماعي	دافع التفوق الرياضي	الدوافع المهنية
1	28	10	20	10
2	22	15	18	12
3	20	15	18	12
4	18	14	20	13
5	25	20	17	15
6	16	21	18	19
7	12	8	19	20
8	22	26	20	27
9	20	18	21	10
10	25	15	22	12
11	24	16	12	13
12	28	14	13	14
13	29	13	15	11
14	25	20	15	10
15	18	18	17	9
16	19	16	11	25
17	19	9	17	21
18	21	15	14	11
19	22	21	12	10
20	25	10	18	8
مجموع المعاملات	438	314	337	282
الترتيب	1	3	2	4

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن مجموع معاملات دافع اللياقة البدنية و الصحة بلغ 438، و بلغ مج س لعبارات بعد الدافع النفسي و الإجتماعي 314، بينما بلغ مج س في عبارات دافع التفوق الرياضي 337 و أخير بلغ مج س لعبارات الدوافع المهنية 282.

ومنه فقد كانت أعلى قيمة لدافع اللياقة البدنية و الصحة ثم يليها دافع التفوق الرياضي، ثم الدافع النفسي الإجتماعي، و أخيرا الدوافع المهنية بالنسبة لجنس الإناث.

ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي من جنس الإناث تعتمد بالأساس على دافع اللياقة البدنية و الصحة.

الشكل رقم (01): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (01)



الجدول رقم (02): يبين مجموع المعاملات لأبعاد دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لجنس الذكور

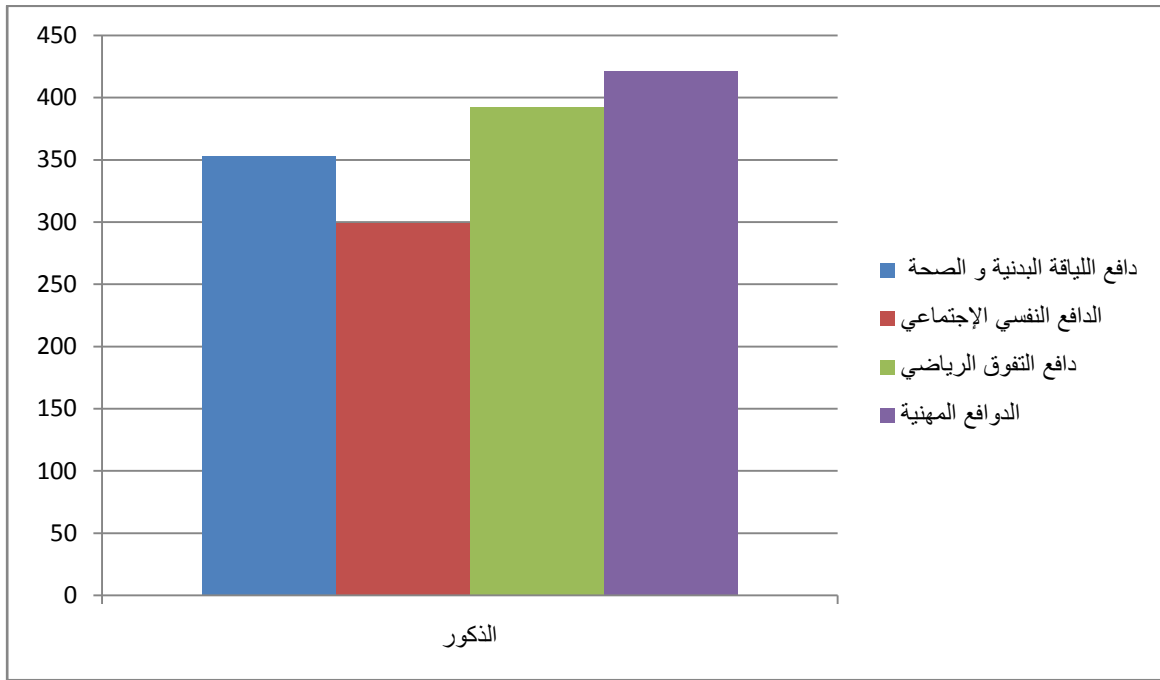
الإناث	دافع اللياقة البدنية و الصحة	الدافع النفسي و الإجتماعي	دافع التفوق الرياضي	الدوافع المهنية
1	13	24	28	30
2	13	25	29	26
3	11	16	26	22
4	17	11	16	21
5	22	12	22	24
6	9	9	19	19
7	18	15	28	20
8	17	14	21	22
9	22	19	13	21
10	16	20	14	28
11	15	20	15	30
12	11	8	18	11
13	30	14	13	8
14	29	12	12	17
15	25	11	25	18
16	25	18	9	14
17	7	13	11	21
18	19	9	28	20
19	18	18	25	25
20	16	11	20	24
مجموع المعاملات	353	299	392	421
الترتيب	3	4	2	1

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن مجموع معاملات دافع اللياقة البدنية و الصحة بلغ 353، و بلغ مج س لعبارات بعد الدافع النفسي و الإجتماعي 299، ثم بلغ مج س في عبارات دافع التفوق الرياضي 392 و أخير بلغ مج س لعبارات الدوافع المهنية 421.

ومنه فقد كانت أعلى قيمة مجس للدوافع المهنية ثم يليها دافع التفوق الرياضي، ثم اللياقة البدنية و الصحة، و أخيرا الدافع النفسي الإجتماعي بالنسبة لجنس الإناث.

ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي من جنس الذكور تعتمد بالأساس على الدوافع المهنية.

الشكل رقم (02): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (02)



الجدول رقم (03): يبين مجموع المعاملات لأبعاد دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي للشعب

العلمية

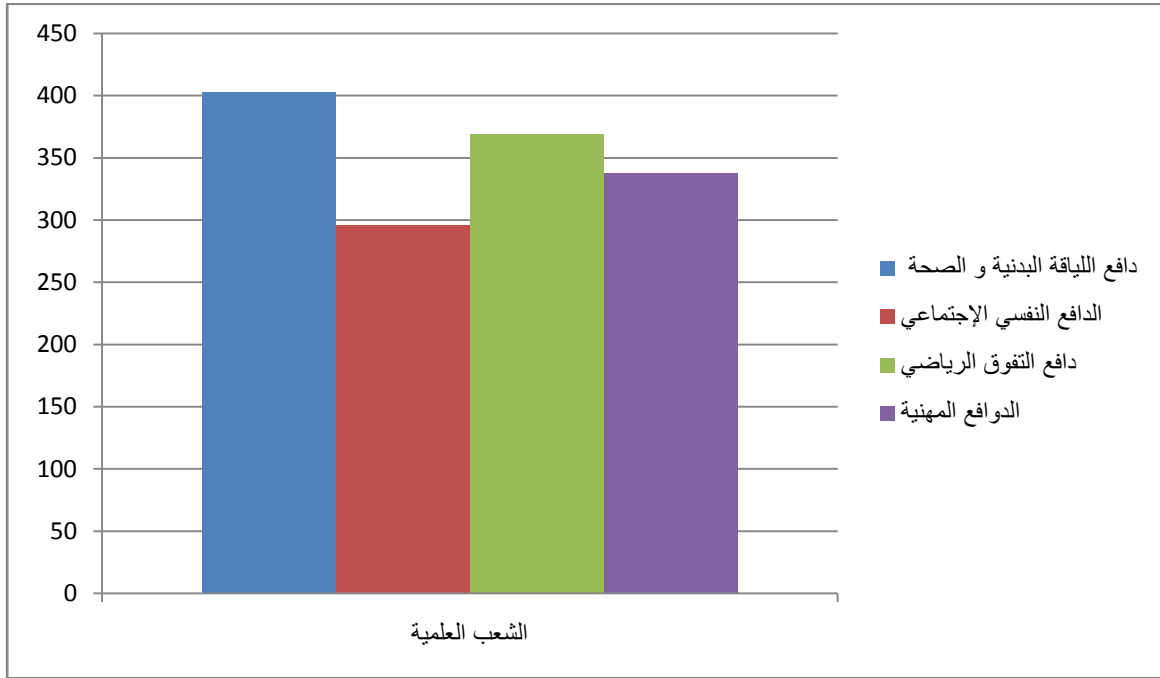
الدوافع المهنية	دافع التفوق الرياضي	الدافع النفسي و الاجتماعي	دافع اللياقة البدنية و الصحة	شعبة العلميين
10	20	10	28	1
12	18	15	22	2
12	18	15	20	3
13	20	14	18	4
15	17	20	25	5
19	18	21	16	6
20	19	8	12	7
27	20	26	22	8
10	21	18	20	9
12	22	15	25	10
30	15	20	15	11
11	18	8	11	12
8	13	14	30	13
17	12	12	29	14
18	25	11	25	15
14	9	18	25	16
21	11	13	7	17
20	28	9	19	18
25	25	18	18	19
24	20	11	16	20
338	369	296	403	مجموع المعاملات
3	2	4	1	الترتيب

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن مجموع معاملات دافع اللياقة البدنية و الصحة بلغ 403، و بلغ مج س لعبارات بعد الدافع النفسي و الاجتماعي 296، اما مج س في عبارات دافع التفوق الرياضي فبلغ 396 و أخير بلغ مج س لعبارات الدوافع المهنية 338.

إذا بالنسبة للشعب العلمية فقد بلغت أعلى قيمة مجس لدافع اللياقة البدنية و الصحة ثم يليها دافع التفوق الرياضي، ثم الدوافع المهنية، و أخيرا الدافع النفسي الإجتماعي.

ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي للشعب العلمية تعتمد بالأساس على دافع اللياقة البدنية و الصحة.

الشكل رقم (03): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (03)



الجدول رقم (04): يبين مجموع المعاملات لأبعاد دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي للشعب

الأدبية

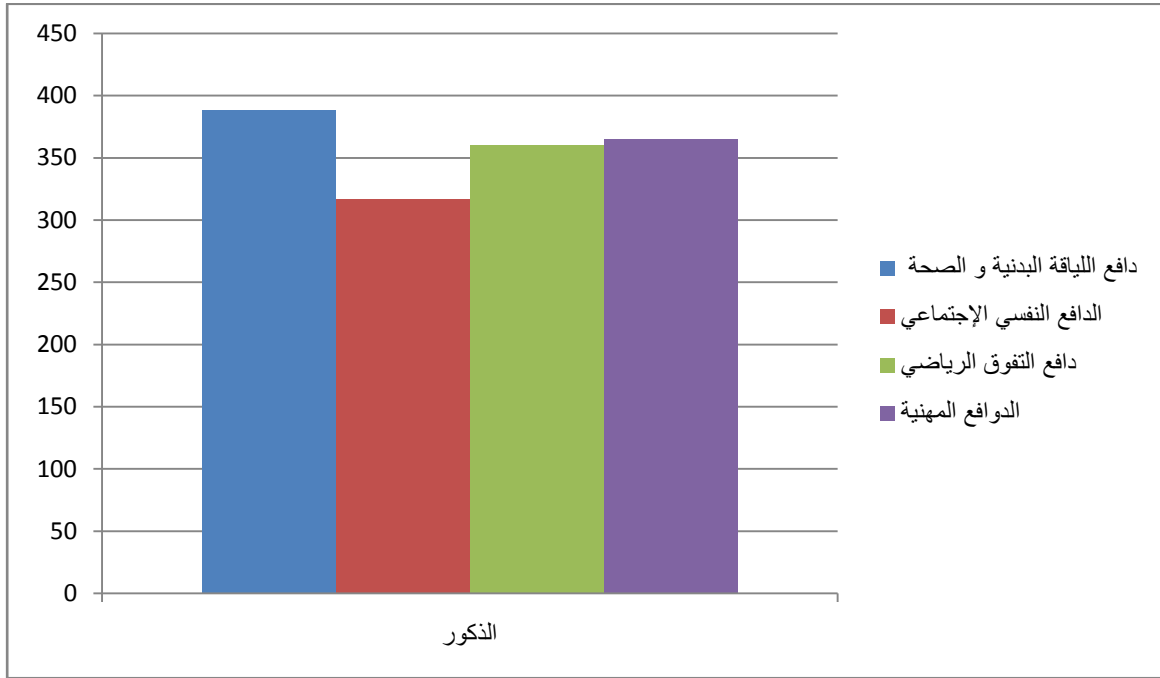
الدوافع المهنية	دافع التفوق الرياضي	الدافع النفسي و الاجتماعي	دافع اللياقة البدنية و الصحة	شعبة الأدبيين
30	28	24	13	1
26	29	25	13	2
22	26	16	11	3
21	16	11	17	4
24	22	12	22	5
19	19	9	9	6
20	28	15	18	7
22	21	14	17	8
21	13	19	22	9
28	14	20	16	10
13	12	16	24	11
14	13	14	28	12
11	15	13	29	13
10	15	20	25	14
9	17	18	18	15
25	11	16	19	16
21	17	9	19	17
11	14	15	21	18
10	12	21	22	19
8	18	10	25	20
365	360	317	388	مجموع المعاملات
2	3	4	1	الترتيب

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن مجموع معاملات دافع اللياقة البدنية و الصحة بلغ 388، و بلغ مج س لعبارات بعد الدافع النفسي و الاجتماعي 317، أما مج س في عبارات دافع التفوق الرياضي فبلغ 360 و أخير بلغ مج س لعبارات الدوافع المهنية 365.

إذا بالنسبة للشعب الأدبية فقد بلغت أعلى قيمة مج س لدافع اللياقة البدنية و الصحة ثم يليها الدوافع المهنية، ثم دافع التفوق الرياضي، و أخيرا الدافع النفسي الاجتماعي.

ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي للشعب الأدبية تعتمد بالأساس على دافع اللياقة البدنية و الصحة.

الشكل رقم (04): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (04)





الجدول رقم (05): يبين دلالة الفروق الإحصائية لدوافع ممارسة النشاط البدني و الرياضي لتلاميذ الطور الثانوي تبعاً لمتغير الجنس (إختبار ت ستودنت)

المتغير	مجموع المعاملات (مع س)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
ذكور	1465	366.25	52.78	0.54	1.94	6	غير دال
إناث	1371	342.75	67.38				

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لجنس الذكور بلغ 366.25 و هو أعلى من المتوسط الحسابي لجنس الإناث المقدر بـ 342.75، وبلغ الانحراف المعياري عند جنس الذكور 52.78 بينما بلغ الانحراف المعياري عند جنس الإناث 67.38، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 0.54 و هي أقل من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.94، و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لتلاميذ الطور الثانوي تبعاً لمتغير الجنس.

الجدول رقم (06): يبين دلالة الفروق الإحصائية لدوافع ممارسة النشاط البدني و الرياضي لتلاميذ الطور الثانوي تبعا لمتغير الشعبة (إختبار ت ستودنت)

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع المعاملات (مج س)	المتغير
غير دال	6	1.94	0.22	45.53	351.50	1406	علمي
				29.62	357.50	1430	أدبي

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للشعب العلمية بلغ 351.50 و هو أقل من المتوسط الحسابي للأدبيين المقدر بـ 357.50، وبلغ الإنحراف المعياري عند العلميين 45.53 بينما بلغ الإنحراف المعياري عند الأدبيين 29.62، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 0.22 و هي أقل من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.94، و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لتلاميذ الطور الثانوي تبعا لمتغير الشعبة.

## 2-2. الاستنتاجات العامة:

- عدم وجود فرق جوهري بين الإناث والذكور في مستوى وشدة دوافع الممارسة والمشاركة في دروس النشاط البدني الرياضي المدرسي، في حين كان الدافع الأول للإناث هو كسب لياقة وقوام جيد، ودافع التفوق في الرتبة الثانية.

- عدم وجود فروق جوهريية في مستوى وشدة دوافع الممارسة والمشاركة في دروس النشاط البدني الرياضي المدرسي تبعا لمتغير الشعب الدراسية، حيث بينت النتائج أن دوافع التلاميذ لكلا الشعبتين العلمية والأدبية كانت في المقام الأول للمحافظة على اللياقة البدنية وكسب الصحة، يليها في المقام الثاني الدوافع المهنية.

2-3. مناقشة الفرضيات:

2-3-1. مناقشة الفرضية الأولى: تشير الفرضية الأولى على أنه توجد فروق في دوافع ممارسة النشاط الرياضي

المدرسي تبعاً لمتغير الجنس (إناث/ ذكور).

بينت نتائج الجدول رقم ( 5) بالصفحة ( 60) على عدم وجود فرق جوهري بين الإناث والذكور في مستوى وشدة دوافع الممارسة والمشاركة في دروس النشاط البدني الرياضي المدرسي، في حين كان الدافع الأول للإناث هو

كسب لياقة وقوام جيد، ودافع التفوق في الرتبة الثانية و هذا ما يتوافق مع دراسة (صالح 2012-2013)

2-3-2. مناقشة الفرضية الثانية: تشير الفرضية الثانية على أنه توجد فروق في دوافع ممارسة النشاط الرياضي

المدرسي تبعاً لمتغير الشعبة الدراسية (شعبة أدبية/ شعبة علمية).

بينت نتائج الجدول رقم ( 6) بالصفحة ( 61) على عدم وجود فروق جوهريّة في مستوى وشدة دوافع الممارسة والمشاركة في دروس النشاط البدني الرياضي المدرسي تبعاً لمتغير الشعب الدراسية، حيث بينت النتائج أن دوافع

التلاميذ لكلا الشعبتين العلمية والأدبية كانت في المقام الأول للمحافظة على اللياقة البدنية وكسب الصحة، يليها في المقام الثاني الدوافع المهنية و هو ما تم التوصل إليه في دراسة (دكاني، 2017-2018).

وهذه النتائج تؤكد تحقق فرضيات الدراسة، بعدم وجود فروق في مستوى دوافع الممارسة الرياضية حسب الجنس

والشعبة الدراسية. واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة "محمود حسني الأطرش" بدولة فلسطين (الأطرش

2016). وفي هذا الصدد تشير (Wood 1992) إلى أن دوافع الفرد هي نتاج عوامل شخصية وبيئية.

حيث تتدخل ميولات الفرد وحاجاته الخاصة، كما يعتبر المحيط العائلي والاجتماعي عامة كذلك من العوامل المحفزة

للممارسة الرياضية بتنوع ألوانها وأهدافها. حيث يهدف النشاط الرياضي المدرسي إلى تنمية القدرات البدنية،

وكذلك الأجهزة المختلفة للجسم، فمن خلال الرياضة المدرسية يكسب الفرد القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة،

والمرونة والتوافق العضلي وسلامة الجهاز الدوري، والجهاز التنفسي وبقية أجزاء الجسم مما يساعده في تحقيق النمو السليم والصحة البدنية الجيدة. فيما يخص الجانب النفسي فإن النشاط الرياضي المدرسي يؤدي دورا هاما، حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن الصحة النفسية من أهم عوامل بناء الشخصية السوية. كما تكتسي دورا هاما في توجيه الرغبات التي تتمثل في الطاقة الزائدة، هذا التوجيه يعطي للمراهق الفرصة للتحرر من الكبت.

### 2-4. الخلاصة:

تعتبر حاجات الإنجاز واثبات الذات من أهم الحاجات التي تدفع التلاميذ إلى ممارسة النشاطات البدنية والرياضية، لأن التلميذ يحاول إظهار جل كفاءاته ومهاراته وإعطاء إنتاج شخصي قصد النجاح والفوز، وبالتالي ينال تقدير الغير. ولذا نجد أن النشاط الرياضي المدرسي يعتبر من بين المواد التعليمية الأكثر إثارة ومتعة، حيث نجد التلاميذ يحسون بنوع من الحرية والمتعة والحركة الدائمة، هذا يساعد على المثابرة والعمل لمدة أطول. ويشير الدكتور "أسامة كامل راتب" فيها ينغمس الشخص كليا في النشاط، ويفقد الإحساس بالزمن، ويشعر أن كل شيء يسير على النحو الصحيح، فهو مضجر أو قلق، وهذه الخبرة تتسم بالتركيز والشعور بسيطة الرياضي على نفسه وعلى البيئة المحيطة به (راتب، 1997 صفحة 85). وتختلف دوافع الفرد باختلاف حاجة كل فرد عن الآخر، حيث تشمل الدوافع التي يتميز بها الأفراد بعضهم عن بعض، فقد يكتسبها لخبرته الخاصة ولا يكتسبها البعض الآخر، لأنه لا يميل إليها، وما هذه الدوافع والميول إلا اتجاهات نفسية تعبر عن استعداد وجداني مكتسب ثابت نسبيا يحدد شعور الفرد وسلوكه نحو أشياء معينة (فايد، 2004 صفحة 92). ومن خلال نتائج دراستنا الحالية بينت النتائج عدم وجود فروق جوهرية في مستوى وشدة دوافع الممارسة الرياضية لدى التلاميذ سواء تبعا لمتغير الجنس، أو متغير الشعبة الدراسية.

### 2-5. الإقتراحات و التوصيات:

## الفصل الثاني: تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

---

✓ الإهتمام العملي بالألعاب الرياضية المدرسية الداخلية والخارجية، لتعزيز والتشجيع على الممارسة وفتح المجال

لجميع التلاميذ، وجميع التخصصات الرياضية.

✓ زيادة الحجم الساعي الأسبوعي المخصص لحصة النشاط الرياضي المدرسي.

✓ تشجيع الأولياء لأبنائهم على ممارسة الرياضة لتحقيق وإشباع رغباتهم ودوافعهم.

✓ على أستاذ المادة أن يحقق جميع الأهداف التربوية خلال تحضير دروس النشاط الرياضي، لمقابلة إشباع

حاجات جميع التلاميذ قدر الإمكان.

قائمة

المصادر و المراجع

## قائمة المصادر و المراجع:

### أ. المراجع باللغة العربية:

1. أبو سليمان, ع. إ. (1993). كتابة البحث العلميِّ ومصادر الدراسات الإسلاميَّة. جدَّة: دار الشروق.
2. الخالقي, ع. ع. (1982). التدريب الرياضي، نظريات و تطبيقات. مصر: دار المكتبة الجامعية.
3. الخولي, أ. أ. (2001). أصول التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. الخولي, أ. أ. (1996). اللاياضة و المجتمع. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
5. الخولي, أ. أ. (1980). طالب الكفاءة التربوية. بيروت: مؤسسة الشرفه للطباعة.
6. الخولي, م. أ. (1990). أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. المعايشة, خ. (2000). علم النفس التربوي. بيروت: دار الفكر والطباعة والنشر.
8. بقدي, م. (2010-2011). مذكرة ماستر، ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في التحرر من الخجل لدى التلاميذ المرحلة الثانوية. شلف: جامعة شلف.
9. رحمة, أ. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني و الرياضي. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر.
10. زكي, م. ع. (1965). التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية. القاهرة: دار النشر.
11. علاوي, م. ح. (1994). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
12. علاوي, م. ح. (2004). مدخل في علم النفس الرياضي. مصر: مركز الكتاب للنشر.

13. مذكور, إ. معجم العلوم الاجتماعية. القاهرة: الهيئة المصرية للكتاب.
14. مرسى, ح. أ. (1999). تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي. الإسكندرية. منشأة المعارف.
15. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان: دار الفكر.
16. منصور, ع. ي. (1971). الثقافة و الرياضة. مصر.
17. نزار مجيد الطالب. محمد السمراي. (1980). مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية. جامعة الموصل. بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر.
18. الأطرش, محمود حسني. قياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية. فلسطين: جامعة النجاح الوطنية. 2016 ,
19. صالح, دراسة ربح. الإتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. الجزائر: جامعة الجزائر – 3 سيدي عبد الله بزرالدة- 2012 , 2013.
20. مولود, كنيوة. دوافع ممارسة التربية البدنية و الرياضية لدى الأقسام النهائية من التعليم الثانوي. قسنطينة: كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية بجامعة منتوي بقسنطينة. 2007-2008 ,



الملاحقة

# المقياس

## المحور الأول: بعد دافع اللياقة البدنية و الصحة

العبارات	موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جدا
1. أمارس النشاط البدني الرياضي لأنه يكسبني القوة البدنية اللازمة.					
2. أمارس النشاط البدني الرياضي لأنه يزيد من رشاقة و مرونة جسمي.					
3. أمارس النشاط البدني الرياضي من أجل المحافظة على القوام السليم و الجيد.					
4. أمارس النشاط البدني الرياضي من أجل التعود على التحمل .					
5. أمارس النشاط البدني الرياضي من أجل تجنب الإصابات و معرفة طرق علاجها.					
6. أمارس النشاط البدني الرياضي من أجل اكتساب و المحافظة على الصحة السليمة.					

## المحور الثاني: البعد الدافع النفسي و الاجتماعي

العبارات	موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جدا
1. أمارس النشاط البدني الرياضي من أجل التخلص من الضغوط النفسية اليومية .					
2. أمارس النشاط البدني الرياضي من أجل خفض التوتر و القلق.					
3. أمارس النشاط البدني الرياضي من أجل الشعور بالراحة النفسية.					
4. أمارس النشاط البدني الرياضي من أجل تكوين علاقات و التواصل مع الآخرين.					
5. أمارس النشاط البدني الرياضي من أجل تحقيق مركز اجتماعي أفضل.					
6. أمارس النشاط البدني الرياضي من أجل كسب احترام و زيادة تقدير المجتمع لي.					

## المحور الثالث: بعد دوافع التفوق الرياضي

العبارات	موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جدا
1. أمارس النشاط البدني الرياضي من أجل التفوق على الآخرين.					
2. أمارس النشاط البدني الرياضي لأصبح بطلا في المستقبل.					
3. أمارس النشاط البدني الرياضي لي إظهار مواهبي و فنياتي.					
4. أمارس النشاط البدني الرياضي لأكون مشهورا في المستقبل.					
5. أمارس النشاط البدني الرياضي لأطور من مستواي الرياضي.					
6. أمارس النشاط البدني الرياضي للوصول إلى القمة في مشواري الرياضي.					

## المحور الرابع: بعد الدوافع المهنية

العبارات	موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جدا
1. أمارس النشاط البدني الرياضي لأكون مدريا في المستقبل؟					
2. أمارس النشاط البدني الرياضي لأنه يتيح لي المجال للحصول على عمل؟					
3. أمارس النشاط البدني الرياضي لأن الكثير من المؤسسات تهتم بهذه اللعبة أكثر من غيرها؟					
4. أمارس النشاط البدني الرياضي لأنه يؤهلني أن أصبح حكما في المستقبل؟					
5. أمارس النشاط البدني الرياضي لأتمكن من القيام بعملتي بصورة جيدة؟					
6. أمارس النشاط البدني الرياضي حتى أحوز على رضا و تقدير رئيسي في العمل؟					

مستغانم في: 06/06/2021

معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية  
الرقم: 2021/ق ت ب ر

### تسهيل مهمة

إلى السيد مدير..... همتون... منس... قلوب... السراي...  
.....

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة  
الطالب(ة): هندا... المزداد في: 09/09/1995...  
الطالب(ة): ثانيا... المزداد في: 10/03/1998...  
لغرض...  
المسجل (ان) في السنة الثانية ماستر نشاط بدني رياضي (مدرسي / ترويحي) للسنة الجامعية

2021/2020

رئيس القسم  
رئيس قسم التربية البدنية  
الرياضية و البدنية  
امضاء: د. خريشاش براهيم  
جامعة مستغانم

وسباح مكي  
المدير