

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم -
قسم : التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس
في التربية البدنية والرياضية

- تخصص : التدريب الرياضي التنافسي

الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة مسحية أجريت على تلاميذ بعض ثانويات ولاية مستغانم *

تحت إشراف :

/ بوعزيز محمد

- من إعداد الطالبان :

* لطفى ديابي

* كحلالة هشام

* السنة الجامعية : 2016/2015 *

إهداء

باسم الله الرحمان الرحيم

اهدي ثمرة جهدي هذا إلى أمي نور دربي وعيني حفظها الله ورعاها وأطال

في عمرها وإلى أبي الغالي رمز الصبر ومثلي الأعلى داعيا من الله أن

يحفظه و يرزقه من حيث لا يحتسب.

و إلى إخوتي حفظهم الله ورزقهم من لدنه علما نافعا

كما اهدي هذا العمل المتواضع إلى كل أصدقائي من أحبوني واطالوا

لطفي ديابي

إهداء

باسم الله الرحمان الرحيم

اهدي هذا العمل إلى أمي وإلى أبي العزيز أطل الله في عمره وإلى كل
الإخوة والأخوات وعائلة كحلالة وإلى كل أصدقائي في نادي شباب سيدي

علي وعين النويصي

كحلالة هشام

شكر و تقدير

نشكر الله تعالى على إحسانه وتوفيقه لنا في إتمام هذه المذكرة و اللهم صلي وسلم على سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام

نتقدم بخالص الشكر و التقدير و الاحترام إلى الأستاذ *بوعزيز محمد* ومسؤولية التوجيهات لإتمام وإخراج هذا العمل بشكله النهائي وكما نشكر أساتذة ومسؤولي معهد التربية البدنية و الرياضية وكل من كان له دور في مساعدتنا ونخص منهم د.غزال/ د. كوتشوك/ د.جبوري / د. حرباش/ د.كروم كما نتقدم بالشكر الخالص للعامل التقني بالمكتبة الالكترونية السيد بن عزوز عبد القادر وتسهيلاته لنا وأيضا كما نشكر الكل على مساعدته القيمة في انجاز هذا العمل وفي الأخير نطلب من الله تعالى ان يجزي كل من قدم لنا يد العون و المساعدة سواء من قريب أو من بعيد ذكرناه أو لم نذكره.

* وأخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين *

- ملخص البحث :

- عنوان الدراسة : الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية .

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي حيث افترض الباحثان فرضيتان جزئيتان الأولى انه يتجه تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة النشاط الرياضي من اجل خفض التوتر أما الثانية فكانت انه يتجه التلاميذ من خلال ممارسة النشاط الرياضي كمخاطرة وتوتر وللتأكد من صحة الفرضيات اعتمد الباحثان على عينة تتكون من (90) أستاذ وقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة وكانت نسبتها 37.5% من المجتمع الأصلي للبحث كما استخدم الباحثان مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي وتوصلا إلى أهم نتيجة مفادها أن اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي كبيرة ويوصي الباحثان بتوفير الإمكانيات لممارسة النشاط الرياضي في المؤسسات التربوية

- الكلمات المفتاحية : الاتجاهات النفسية.الممارسة. النشاط الرياضي . المرحلة الثانوية.

* قائمة الجداول

28	الجدول رقم 01: يبين معاملا الثبات و الصدق لمقياس كينيون.
29	الجدول رقم 02: يبين أرقام العبارات السلبية و الايجابية
30	الجدول رقم 03: يبين درجات العبارات الموجبة و السالبة
37	الجدول رقم 04: يبين مجموع الاستجابات والمتوسط الانحراف المعياري للبعد الأول
38	الجدول رقم 05: يبين مجموع الاستجابات والمتوسط الانحراف المعياري للبعد الثاني
40	الجدول رقم 06: يبين مجموع الاستجابات والمتوسط الانحراف المعياري للبعد الثالث
39	الجدول رقم 07: يبين مجموع الاستجابات والمتوسط الانحراف المعياري للبعد الرابع
41	الجدول رقم 08: يبين مجموع الاستجابات والمتوسط الانحراف المعياري للبعد الخامس
44	الجدول رقم 09: يبين مجموع الاستجابات والمتوسط الانحراف المعياري للبعد السادس
46	الجدول رقم 10: يبين ترتيب ابعاد المقياس تبعا لمجموع الاستجابات و المتوسط و الوزن النسبي

* قائمة الأشكال

38	الشكل رقم 01: يوضح قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للبعد الأول
39	الشكل رقم 02: يوضح قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للبعد الثاني
41	الشكل رقم 03: يوضح قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للبعد الثالث
42	الشكل رقم 04: يوضح قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للبعد الرابع
44	الشكل رقم 05: يوضح قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للبعد الخامس
45	الشكل رقم 06: يوضح قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للبعد السادس

*** الفهرس ***

العنوان	رقم الصفحة
إهداء	ج
شكر و تقدير	د
ملخص البحث بالعربية	ت
قائمة الجداول	ط
قائمة الأشكال	ي

*** قائمة المحتويات ***

*** التعريف بالبحث ***

1	المقدمة
2	مشكلة البحث
3	أهداف البحث
4	فرضيات البحث
5	تعريف مصطلحات البحث
7	الدراسات السابقة والمشابهة

* الجانب النظري *

* الفصل الأول * : الاتجاهات النفسية

09	تمهيد
10	1-تعريف الاتجاه
10	1.1- لغة
10	2.1اصطلاحا
12	3.1- تعريف الاتجاهات
12	2- علاقة الاتجاهات ببعض المفاهيم الأخرى
12	2.2-الميل
13	3.2- المعتقدات
12	4.2- الرأي
13	5.2- الاهتمام
13	6.2- السمة
13	7.2- المعلومات
13	مكونات الاتجاه.....
13	1.3-المكونات المعرفية
13	2.3- المكونات الانفعالية العاطفية.....
14	3.3-المكونات السلوكية.....
14	4- تكوين الاتجاهات
14	1.4- المرحلة الإدراكية المعرفية
14	2.4- المرحلة التقويمية:
14	3.4- المرحلة التقديرية
14	5- مميزات الاتجاه
14	1.5- الوجهة

15.....	2.5- الشدة.....
15.....	3.5- الاستقرار
15.....	4.5- البروز
15.....	6- طرق قياس الاتجاهات
15.....	1.6- الطريقة المباشرة:
15.....	2.6- الطريقة الغير المباشرة
16.....	3.6- الطرق الموقفية
16.....	3- أنواع الاتجاهات النفسية
16.....	1.3-الاتجاهات الجماعية
16.....	2.3-الاتجاهات الفردية
16.....	3.3- الاتجاهات علنية
16.....	4.3- الاتجاهات الخفية
16.....	5.3- الاتجاهات السالبة
16.....	6.3- الاتجاهات الايجابية
16.....	7.3- الاتجاهات العامة
16	8.3- الاتجاهات القوية والضعيفة
16.....	4- وظائف الاتجاهات النفسية
16.....	5- خصائص الاتجاهات
16.....	1.5- الاتجاهات تكوينات افتراضية
17.....	2.5- الاتجاهات متعلمة (مكتسبة)
18.....	10- أهمية الاتجاهات
19.....	- خلاصة الفصل

* الفصل الثاني * :

النشاط البدني الرياضي

- 20..... تمهيد -
- 21..... 1-النشاط البدني الرياضي
- 21..... 2-مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي
- 21..... 3-أنواع النشاط الرياضي
- 21..... 1.2- أهداف النشاط البدني التربوي
- 22..... (ب) المهارات الحركية
- 22..... (ج) الاتجاهات الاجتماعية و الاخلاقية
- 22..... (د) - الجوانب النفسية
- 23..... 3- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
- 23..... 1.3-علاقة حصة التربية البدنية بالنشاط البدني الرياضي
- 23..... 6-واجب المدرس نحو النشاط الرياضي
- 23..... 7- أسس وإعداد وتنظيم النشاط الرياضي
- 24..... 4- أهم أسباب اتجاه الفرد للإقبال على النشاط البدني الرياضي
- 25..... 3.4 - الأسباب المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي
- 25..... 5.4- الأسباب الغير المباشرة للمارة النشاط البدني الرياضي
- 25..... 9- أهمية الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي عند الأفراد
- 26..... 10- معوقات النشاط الرياضي
- 27..... - خلاصة الفصل

* الدراسة الميدانية *

* الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية *

- 28 - تمهيد
- 29 1- منهج البحث.....
- 29 2- مجتمع وعينة البحث.....
- 29 3- ضبط متغيرات البحث.....
- 29 - (ا) المتغير المستقل.....
- 29 - (ب) المتغير التابع
- 29 4- مجالات البحث
- 29 - (ا) المجال البشري
- 29 - (ب) المجال المكاني
- 29 - (ج) المجال الزمني.....
- 30 5- أدوات البحث.....
- 31 6- الأسس العلمية للأداة.....
- 31 1.6- الصدق الظاهري (صدق المحكمين).....
- 31 2.6 الثبات
- 31 3.6- الصدق
- 32 7- درجات تقدير المقياس
- 33 1.7- طريقة تصحيح أداة البحث.....
- 34 8- الدراسات الإحصائية
- 35 - خاتمة الفصل

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

- 36.. - تمهيد.....
- 37 1.1. عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية
- 37 1-1 - بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية.....
- 38 2 - بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة.....
- 40 3 - بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة

- 4 - بعد النشاط البدني كخبرة جمالية 41
- 5- بعد النشاط البدني لخفض التوتر..... 43
- 6 - بعد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي..... 44
- 2- مناقشة النتائج بالفرضيات..... 48
- 2-2-1- البعد الأول: النشاط رياضي كخبرة اجتماعية. 48
- 2-2-3- البعد الثالث:النشط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة..... 48
- 2-2-4- البعد الرابع: النشاط الرياضي كخبرة جمالية..... 49
- 2-2-5- البعد الخامس: النشاط الرياضي للترويح وخفض التوتر..... 49
- 2-2-6- البعد السادس: النشاط الرياضي كخبرة للتفوق والمنافسة..... 49
- 3- الاستنتاجات..... 50
- 4- اقتراحات أو فرضيات مستقبلية..... 51
- 5- خلاصة عامة..... 52
- 6- المصادر والمراجع..... 53
- الملاحق.....

1- مقدمة:

إن النشاط البدني الرياضي في صورته الجديدة يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون صالحا مزودا بخبرات ومهارات واسعة تجعل منه جزءا لا يتجزأ عن مجتمعه ومسايرا لتطور ونمو محيطه الاجتماعي ويعتبر النشاط البدني الرياضي من العوامل الأساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة والتي تحدث عنها العديد من العلماء. ولقد بينتها العديد من الدراسات السابقة إذ تبين دراسة حرشاوي يوسف أجريت عن نتائج توضح تباين في نسب درجات أبعاد الاتجاهات لمقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني وعليه خلصت الدراسة بأنه هناك عدة عوامل تساهم وتتدخل لتشكيل الاتجاهات النفسية والتي تعد التنشئة الاجتماعية المحور الرئيسي و المتمثلة في الثقافة الاجتماعية الرياضية. (حرشاوي يوسف، 2004، صفحة 75)

و لأن العملية التربوية يجب أن تقوم على أساس النشاط و العمل و التفكير وكما تعمل الأنشطة البدنية والرياضية على إكساب الفرد المهارات الحركية واللياقة البدنية وزيادة على هذا أيضا تحصيل المعارف وتنمية الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني الرياضي والذي يعتبر بالنسبة للفرد جانب أساسي في تكوين شخصيته والغرض العام و الرئيسي انه يساعد الفرد على التكيف مع المجتمع المحيط به وتوفر القدرة على اتخاذ القرارات في مواقفه النفسية المتعددة بتفكير مستقل ولهذا تعتبر تنمية الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي ضرورة وخاصة في الوسط الدراسي و التي لا يمكن تحديدها إلا من خلال الممارسة الرياضية داخل المؤسسات التربوية. (يعقوب العيد ، 2001، صفحة 28)

ولغرض تحقيق هذه الدراسة اختار الطالبان عينة من التلاميذ للمرحلة الثانوية 90 تلميذا ذكور على مستوى بعض ثانويات ولاية مستغانم ومستخدمين المنهج الوصفي لكشف جوانب الدراسة وأداة الدراسة لجمع البيانات عنها تم استعمال مقياس كينيون

للاتجاهات نحو النشاط الرياضي و قد اشتملت هذه الدراسة على بابين الأول يتطرق إلى فصلين يتعلق بالجانب النظري فالفصل الأول يتحدث عن الاتجاهات و الميول والثاني عن النشاط البدني الرياضي أما الباب الثاني فيتعلق بالجانب التطبيقي فتم التطرق إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج و التوصل إلى الاستنتاجات ومنه الخروج بتوصيات واقتراحات.

2- مشكلة :

لقد أصبح عصرنا الحالي يولى أهمية كبيرة للأنشطة البدنية الرياضية وذلك لحرصها على بناء الفرد المتكامل بدنيا و اجتماعيا ونفسيا إلى جانب البناء المعرفي حيث يتولى النشاط البدني الرياضي وإسهامه في تكامل الفرد من جميع النواحي كما ذكر في السابق وعليه تبين الثانويات الإعدادية العصرية في بلادنا تخطط لإقامة المنشآت و المرافق الرياضية بذات الوقت حيث تتجلى أهميتها على نحو يؤدي إلى مردودات ايجابية على الفرد والمجتمع. (حيمود احمد، 2010، صفحة 30)

ومن جهة أخرى قد أكدت الدراسات أن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية تحقق الكثير من الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية للتلاميذ، فمزاولة النشاط البدني يمكن أن يساعد الأطفال والشباب على تحقيق التناسق، وسلامة بناء العظام والعضلات والمفاصل، ما يساعد على السيطرة على وزن الجسم والتخلص من الوزن الزائد، ورفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين (سابق وليد، 1999، ص 23)

وكما يعمل المختصون في علم النفس الرياضي على الكشف عن العوامل التي تؤدي إلى زيادة إقبال التلاميذ على ممارسة النشاط البدني الرياضي ضمن مستويات تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الصحة البدنية و النفسية وإكساب التلاميذ اتجاهات ايجابية نحو النشاط البدني الرياضي ويشير الكثير من الباحثين إلى انه من أفضل السبل لفهم سلوك الأفراد فيما يتعلق بالنشاط البدني هو التعرف على اتجاهاتهم ودوافعهم حيال الاشتراك في النشاط الرياضي وبالتالي إذا كان لدى التلاميذ اتجاهات ايجابية نحو

النشاط البدني الرياضي فان السلوك الذي يقوم به التلميذ يعكس هذه الاتجاهات ومن كل ما سبق ذكره ارتأينا إلى طرح التساؤل الرئيسي التالي :

- ما هي اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط الرياضي وفقا لأبعاد مقياس كينيون ؟

التساؤلات الفرعية :

- ما مستوى اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط الرياضي؟

2- أهداف البحث :

- معرفة اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وفق لمقياس كينيون.

- الهدف الفرعي:

- التعرف على اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وفق لمقياس كينيون.

3- فرضيات:

- توجد اتجاهات ايجابية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط الرياضي وفقا لمقياس كينيون.

- الفرضية الجزئية:

- توجد اتجاهات ايجابية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي في أبعاد النشاط البدني لخفض التوتر و الترويح، والتفوق الرياضي، والصحة و اللياقة. أكثر منها نحو بعدي كخبرة جمالية واجتماعية.

4- مصطلحات البحث :

- الاتجاهات النفسية :

هي حالة استعداد عقلي عصبي تنظمها الخبرة السابقة وهذه الحالة توجه استجابات الفرد نحو كل الموضوعات أو الأشياء أو المواقف التي ترتبط بها. (عزيزة محمد سالم ، 1977، صفحة 23)

- المرحلة الثانوية :

- لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي.

- وكلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والذنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا من.

- النشاط الرياضي :

هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول بها الإنسان تحقيق بينه وبين بيئته التي تشمل كل ما يحيط من مؤثرات و إمكانيات الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي. (محمد السيد الهابط، 1990)

5- أهمية البحث :

- من الناحية العلمية :

إن دراسة هذا البحث تسمح لنا بمعرفة اتجاهات التلاميذ نحو النشاط الرياضي ، فهذه الدراسة تعطي نظرة عامة على إبراز ملامح إتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية انطلاقاً من عوامل نفسية ، وفقاً لمقياس كينيون.

- من الناحية العملية :

إضافة إلى هذا من خلال هذه الدراسة يمكن الوصول إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي و التوافق النفسي إضافة إلى كل هذا فتح المجال لإجراء بحوث ودراسات في المستقبل وذلك للبحث والتوسع أكثر في هذا الموضوع لما له من أهمية كبيرة في المجال الرياضي.

6- الدراسات السابقة والمشابهة :

1 - دراسة من إعداد (حاشي بلخير، 2008) تحت عنوان:

-اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو القوة الاجتماعية من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية(مذكرة ماجستير 2007/2008).

حيث تدور مشكلة البحث توضيح العلاقة بين التربية البدنية و الرياضية وعلم النفس الاجتماعي. وهدف البحث: إبراز الاتجاهات التي يعتمد عليها تلاميذ المرحلة الثانوية داخل حصة التربية البدنية والرياضية. منهج البحث : استخدم الطالب المنهج الوصفي وعينة قدرها 180 طالب في المرحلة الثانوية من كلا الجنسين وكانت ابرز النتائج أن أوجه النشاط البدني تعتبر مصدرا لامتلاك القوة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الذي يدفعهم إلى تحقيق ذلك.

2 - دراسة من إعداد (عباسة،نجيب) تحت عنوان :

اتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية نحو ممارسة النشاط الرياضي.
دارت مشكلة البحث على الكشف عن اتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية واثر متغيرات الجنس والمستوى الدراسي وطبيعة الاتجاه من الناحية الايجابية.
وكان منهج البحث : كان المنهج الوصفي أما الأداة المستعملة التي اعتمد الباحث كان مقياس كنيون للاتجاهات الذي تكون من ستة أبعاد،استعملا لباحث أساليب إحصائية مختلفة بغية الإجابة على مختلف الفرضيات .

النتائج أبرز تعدد موجود فروق دالة بين الجنسين في أبعاد الاتجاهات ما عدا في البعد خبرة وتوتر ومخاطر، كذلك عد موجود دالة حسب المستوى الدراسي بين، مع تسجيل اتجاهات ايجابية للطلبة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

3 - دراسة من اعداد (فحصي،محمد رياض) تحت عنوان :

- الاتجاهات نحو مادة التربية البدنية وعلاقتها بالقيم الاجتماعية لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية.

حيث دارت مشكلة البحث :الاتجاهات نحو مادة التربية البدنية وعلاقتها بالقيم الاجتماعية لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية، وأنطلق في دراسته على عينة مكونة تلاميذ المرحلة الثانوية لمختلف ثانويات الجزائر بحيث كان الاختيار بالطريقة العشوائية، وكان هدف البحث الكشف عن الاتجاهات نحو مادة التربية البدنية والرياضية التي تميز التلاميذ الممارسين لها عن غيرهم من التلاميذ غير الممارسين عن طريق سؤال صريح مثل في ما هي الاتجاهات نحو مادة التربية البدنية والرياضية سواء كانت من الناحية المادية أو الجمالية أو النظرية أو الاقتصادية.

أدوات الدراسة المستخدمة: - مقياس الاتجاهات النفسية لكينيون. ومقياس القيم الاجتماعية وكانت ابرز نتائج الدراسة: -وجود علاقة ارتباطية بين كل من الاتجاهات والقيم الاجتماعية. - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية بين كل من الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس القيم الاجتماعية.

7- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة :

إن القراءة النقدية لهذه الدراسات و التي تطرقت لموضوع الاتجاهات النفسية للنشاط البدني الرياضي توحى بان اغلبها اهتمت بدراسة تأثير وتأثر الاتجاهات نحو النشاط الرياضي وكما أنها قد ركزت على العوامل المؤثرة على مستوياتها حسب بعض المتغيرات ومنها متغير الجنس و المستوى الدراسي.

وكل أصحاب هذه الدراسات اعتمدوا على الاستمارات الاستبائية وكذلك مقاييس الاتجاهات كوسائل للقياس سواء وضعوها بأنفسهم أو وضعها أهل الاختصاص وكل أدوات القياس تتكون من مجموعة من الأبعاد و المحاور وقسمت حسب أهداف الدراسة

ومعظم نتائج الدراسات السابقة اتفقت على ان الاتجاهات نحو النشاط البدني كانت ايجابية.

1.7- نقد هذه الدراسات :

بعد اطلعنا على على الدراسات السابقة والمشابهة و التي تناولت متغير الاتجاهات و النشاط البدني وكانت استفادتنا من مراجعة هذه الدراسات بتحديد عناوين الفصول لدراستنا الحالية والتي تختلف بعض الشيء لأنها أجريت في ظروف غير مشابهة للدراسات السابقة و ثم إن الجديد الذي أتت به هذه الدراسة معرفة اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي لمتغير الجنس الذكور و لهذا نحن بصدد القيام بدراسة اتجاهات التلاميذ الذكور فقط والتي تمثلت في دراستنا في الأبعاد الستة لمقياس كينيون.

- تمهيد :

تعد الاتجاهات من بين الموضوعات الرئيسية التي يدرسها علم النفس الاجتماعي و هي عبارة عن استجابات تقييمية متعلمة إزاء موضوعات أو أحداث أو غير ذلك المثيرات.

فالاتجاهات النفسية تعتبر أهم نواتج عملية التنشئة الاجتماعية و هي في النفس الوقت أهم دوافع السلوك التي تؤدي دورا أساسيا في ضبطه و توجيهه .
فلقد تغلغت الاتجاهات في ميادين عديدة و من أبرز وأهم ميدان هو ميدان التربية و التعليم فالاتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي تؤدي دورا بارزا في معرفة اتجاهاتهم وميولهم و هذا ما سيتم التطرف إليه في هذا الفصل من مفهوم الاتجاه و ما يتعلق به في مختلف عناصره.

1-تعريف الاتجاه:

1.1- لغة: الاتجاه الوجه الذي نقصده.

وشئى موجه :إذا جعل على جهة واحدة لا يختلف .

الجهة و الوجه:الموضع الذي نتوجه إليه و نقصده.

والاتجاه مشتق من فعل اتجه ، واتجه إليه أي أقبل له رأي وتوجه إليه أقبل وقصد

الجهة القصد والنية ما يتوجه إليه الأستاذ من عمل وغيره .

2.1اصطلاحا : لقد تعددت التعاريف و تنوعت و تذكر منها مايلي :

- تعريف البورت ALLPORT:الاتجاه هو الاستعداد للاستجابة فهي لست سلوك

و لكن هو حالة قبل السلوك.

و حسب محمود السيد أبو النيل، الاتجاه ما هو إلا وجهة نظر يكونها الشخص

وتكون هذه الوجهة حول موضوع ما، مهما اختلف ميدانه، سواء كان اجتماعي، أو

ثقافي، أو سياسي، أو حول قيمة من القيم، أو جماعة من الجماعات.

أما ميشيل أرجايل، فالاتجاه عنده هو " الميل إلى الشعور، أو سلوك، أو التفكير بطريقة

محددة إزاء الناس الآخرين، أو المنظمات، أو الموضوعات، أو الرموز (عزيز حنا

داوود، 1999، الصفحات 14-15)

من خلال ما ورد من التعاريف المختلفة يمكننا القول، أن جميع هذه التعاريف، قد

اعتبرت الاتجاه قوة أو ميل أو استعداد يوجه السلوك نحو موضوع ما بشكل معين،

مؤكدين قوة داخلية دافعة لسلوك الفرد، جاءت بمصطلحات متنوعة، افترضت وجود

قوة غامضة تسمى حالة تهيؤ عقلي عصبي، أو نفسي تصيب السلوك، غير أن هذه

التعاريف جاءت بألفاظ مجردة لا تساعد على فهم معنى الاتجاه، لأن مفهوم التهيؤ أو

الاستعداد يحتاج إلى تحديد و تعريف.

و على الرغم مما تمتاز به هذه التعاريف من أوجه متفاوتة من الغموض و الإبهام، إلا

أنها تؤكد أن هذه القوة أو الاستعدادات تكتسب من خلال الخبرة و التجارب الشخصية،

و من خلال التفاعل مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ، و هو يتأثر بالقيم

والمعايير السائدة في المجتمع، و يتمشى مع مرحلة التطور التي يجتازها .
و هناك تعاريف حاولت تحديد هذا المفهوم، نذكر منها تعريف إبراهيم إسكندر
فالإتجاه عندهم يعبر عن " محصلة استجابة الفرد نحو موضوع ذي صبغة اجتماعية"
وذلك من حيث تأييد الفرد أو معارضته لهذا الموضوع. الذي يرى أن الإتجاه "هو
الترابط الرصين لاستجابات الفرد بالنسبة لمجموعة المشكلات الاجتماعية و قد حاول
فريق من العلماء ربط الإتجاه بالشخصية مؤكدين أن وظيفة الإتجاه تتمثل في قدرة
الحفاظ على توازن الشخصية في موقف اجتماعي معين.
و علماء آخرون يرون أن الإتجاه هو " نسق يسمح بتنظيم و في هذا الصدد يذكر آرون
أن سلوكيات و آراء الأفراد حول ما تقتضيه شخصياتهم، لذلك فهو لا يتحدد فقط
بالخبرة الماضية، بل يتحدد من خلال الموقف الحالي للشخصية في مجال اجتماعي
معين و يلاحظ بأن التعاريف بعيدة عن الغموض، كما أنها تحدد العمليات التي تربط
المفهوم بالواقع الملموس، أي أنها ترجع الإتجاه إلى الوقائع و الإجراءات القابلة
للملاحظة و القياس (سالم سوران، 1996، صفحة 33) .
وعليه يعرف الطالبان الإتجاهات كما يلي " نزعة شاملة يكتسبها الفرد تتميز بالثبات
النسبي تكتسي انفعالا تؤثر في الدوافع وتوجه السلوك وتشمل عدة جوانب منها العقلية
والمعرفية والإدراكية والسلوكية .

ونستخلص من خلال تطرقنا إلى التعريفات السابقة التي تناولت مفهوم الإتجاهات من
خلال جوانب مختلف فمنها من أشار إلى استعداد الفرد وقدراته، وهناك من أشار إلى
الدوافع كما أن هناك من أشار إلى المعتقدات والتي تتكون من خلال خيارات الفرد
السابقة ومنها من تطرق إلى استجابة الفرد نحو مواضيع معينة، كما أشارات إلى
المكونات الثلاثة للإتجاهات (السلوكي- المعرفي -الوجداني)، ولقد اتفقت جميع
التعاريف على أن الإتجاهات مكتسبة و متعلمة وتتمثل في ثبات نسبي من خلال
احتكاك الفرد ببيئته ومجتمعه.

3.1- تعريف الاتجاهات :

ويمكن تلخيص المفهوم الشامل للاتجاه على أنه استعداد نفسي أو تهيئ عقلي عصبي متعلم يؤهل الفرد بإستجابة لأنماط سلوكية متعددة (موجبة أو سالبة) نحو أشخاص أو أفكار أو حوادث أو أوضاع أو أشياء أو رموز معينة في البيئة التي تستثير هذه الاستجابة. (كامل محمد عويصة، 1996، صفحة 55)

2- علاقة الاتجاهات ببعض المفاهيم الأخرى:

1.2- القيم: هو مجموعة المواقف أو السلوك العليا المعتمد منه من الجماعة المدعومة بثقافة المجتمع و عرفه و عاداته معبرة عنها بالصفات و السلوك بشكل معني واضح و أحيانا تكون غامضة و ملتبسة و مختلطة مما يصعب معرفتها و قياسها . ويمكن الفرق بين القيم و الاتجاهات في أن القيم محددات اتجاهات الفرد فهي تجريديات و تعميمات تكشف عن نفسها من خلال التعبير عن اتجاهه نحو موضوعات محددة ،فمفهوم القيمة أعم وأشمل من مفهوم الاتجاه فالقيم تقدم للاتجاهات المضمون و القيم بنقصها موضوع محدد تنصب عليه في حين الاتجاهات ترتبط دائما بموضوع محدد.

2.2-الميل: يعبر الميل عن استجابات الفرد إزاء موضوع معين من حيث التأيد أو المعارضة، وهناك فرق أساسي بين الميل والاتجاه ،فالميل هو ما نحب أو نفضل بينما الاتجاه يتعلق بما نعتقد لأنه ليس كل ما نحبه نعتقد به والعكس صحيح أي أن الاتجاه يعبر عن عقيدة بينما الميل يعبر عن الشعور .

3.2- المعتقدات : هناك عدد من العلماء ينظروا إلى المعتقد على أنه يمثل التجسيد المعرفي للاتجاه وأنه أحد مكوناته الأساسية والبعض الآخر ينظر إلى ضرورة التمييز بينهما باعتبار أن المعتقد يشير إلى الجانب المعرفي ويتمثل في درجات من الترحيح الذاتي (الاعتقاد في الصحة أو الزيف)، أما الاتجاه فيشير إلى الجانب التقويمي أو الوجداني(بالحب أو الكراهية).

4.2- الرأي: يتميز الرأي عن الاتجاه في كونه خالي من الشحنة الانفعالية إلى حد ما

فهو لا ينطوي علي المصاحب الوجداني الذي يتميز به الاتجاه لكن الجانب التعرفي أو المعرفة يعتبر عنصرا أساسيا في الرأي .

5.2- الاهتمام : لقد أوضح أيزنيك (Eysenck) أن هناك علاقة بين الاتجاهات والاهتمامات ، فالاهتمامات هي عبارة عن تجاه ذات وجهات إيجابية حياله أشياء معينة ويشعر الفرد نحوها بجاذبية معينة ، وعلى الرغم من وجود علاقة بن هذين المفهومين إلا أن هناك اختلاف والذي يكمن في أن الاهتمام يشير إلى بعض التفاصيل المهنية أما الاتجاه يشير إلى أمور اجتماعية أو سياسية .

6.2- السمة: هي صفة أو خاصية للسلوك تتصف بقدر من الاستمرار ويمكن ملاحظتها و قياسها فالشخصية تحتوي علي أنواع عديدة من السمة وبشير جيلفورد إلي أن هذه الاتجاهات نوع من هذه السمات المتعلقة بالموضوعات أو المسائل الاجتماعية.

7.2- المعلومات : يوجد فرق بين اتجاهاي نحو موضوع معين وبين معلوماتي عن هذا الموضوع وفرق بين اتجاهاتي عن الرياضة و معلوماتي عن الرياضة فقد يكون لدينا معلومات كثيرة عن النشاط الرياضي لكن في ذات الوقت قد يكون اتجاهي وسلوكي ليس في جانب الرياضي بل قد تكون الاتجاهات تميل إلي هواية (صبحي عبد اللطيف، 1993، صفحة 215)

3-مكونات الاتجاهات:

يدخل تكوين 3 عناصر أساسية:

1.3-المكونات المعرفية : وهي تتراكم عند الفرد أثناء احتكاكه بعناصر البيئة ويمكن تقسيمها إلى :

- * المدركات و المفاهيم اي ما يدركه الفرد حسيا أو معنويا
 - * المعتقدات : وهي مجموعة من المفاهيم المتبلورة الثابتة في المستوى النفسي للفرد.
 - * التوقعات : وهي ما يمكن إن يتنبأ به الفرد بالنسبة للآخرين أو يتوقع حدوثه منهم .
- 2.3- المكونات الانفعالية العاطفية : قد لا نكون مبالغين إذا قلنا أن أهم مكونات الاتجاه هي الشحنة الانفعالية التي يصحبها سلوك الفرد فالمكونات العاطفية و الانفعالية هي

تلك الشحنة المصاحبة وهي ذلك النوع الذي يعمل على بناء درجة كثافته وعمقه ويميز الاتجاه القوي عن الاتجاه الضعيف.

3.3- المكونات السلوكية : يمكن القول أن سلوك الإنسان ونزوعه تعبير عن رصيد معرفة بشيء ما ثم المصاحبة لهذه المعرفة فعندما يكون لدى الفرد رصيد من المعرفة التي استقاها من إدراك ثم يتوافر لديه الشحنة الانفعالية و العاطفية والمناسبة فلا يبقى إمامه سوى النزوع العلمي يتجسد في الميدان الرياضي فالتلميذ يكون حقل معرفي خاص بلاعب أو برياضة معينة تتكون لديه الشحنة الانفعالية والعاطفية ففي هذه الحالة يعبر عن سلوكه ويتجه إليه.

4- تكوين الاتجاهات : تدخل في تكوين الاتجاه 3 مراحل أساسية

1.4- المرحلة الإدراكية المعرفية : وهي المرحلة التي يدرك فيه الفرد المثيرات البيئية ويتعرف إليها ويكون لديه رصيد متين من الخبرة والمعلومات ويكون بمنزلة إطار مرجعي أو منزلي لهذه المثيرات.

2.4- المرحلة التقويمية: هي المرحلة التي يقيم فيها الفرد نتائج تفاعله مع المثيرات ويكون التقييم مستندا إلى ذلك الإطار المعرفي الذي كونه لهذه المثيرات بالإضافة إلى إطارات أخرى منها ما هو ذاتي وغير موضوعي فيه الكثير من الأحاسيس و المشاعر التي تتصل بهذا المثير

3.4- المرحلة التقديرية وهي المرحلة التي يصدر فيها الفرد على نوعية علاقته بهذه العناصر وقد يتكون اتجاه عن طريق التلقين أي عن طريق نقل الخبرة بصورة غير مباشرة إلى الفرد بصرف النظر عن تكوين الاتجاهات سواء بالطريقة المباشرة أو الغير المباشرة فان عملية التطبيع الاجتماعي والتعليم او التنشئة الاجتماعية هي العملية المسؤولة عن تكوين الاتجاهات وتمييزها وتأكيد لها أو محوها أو إزالتها أو تغييرها . (سعيد مصطفى، صفحة 25)

5- مميزات الاتجاه تتميز الاتجاهات بعدة عناصر تتمثل فيما يلي:

1.5- الوجهة: جهة الاتجاه إلى شعور الفرد نحو مجموعة من الموضوعات وفيما كانت محبوبة لديها فالتلميذ الذي له الاتجاه مرضي نحو الجامعة يغني ان وجهته

إيجابية نحو كل أو بعض الجوانب في الثانوية اما التلميذ الذي يتجنب الثانوية او نشاطاتها فان اتجاهه سلبي ففي المجال الرياضي فالفرد الذي له اتجاه سلبي نحو الرياضية.

2.5- الشدة : تختلف الاتجاهات من حين الشدة اذ نجد لشخص معين اتجاهها ضعيفا نحو موضوع بينما اتجاهها قويا نحو نفس الموضوع أو موضوعا آخر لدى الشخص آخر ولفهم الاتجاه ينبغي إن يعكس هذا الأخير مدة قوة شعور الفرد .

3.5- الاستقرار : من الملاحظ أن بعض الأفراد يستحبون لسلم الاتجاه بأسلوب مستقر بينما نجد الآخرين يعطون إجابات مرضية لنفس الموضوع فقد يقول الفرد يعتقد ان الفقهاء محايدون وفي نفس الوقت يجادل بان قضية معينة وليس محايدة.

4.5- البروز: ويقصد به درجة تلقائية للتعبير عن الاتجاه ويمكن ملاحظو البروز بشكل ايجابي في المواقف عن طريق المقابلات و الملاحظات و التي توفر الفرص للتعبير عن الاتجاهات.

6- طرق قياس الاتجاهات :

من أهم أسباب قياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي يمكننا من توقع نوعية سلوك الفرد تجاه الأنشطة الرياضية وذلك الاتجاه يوجه استجابات الفرد بطريقة تكاد تكون ثابتة نسبية ومن ناحية أخرى فان قياس مثل هذه الاتجاهات يساعد المرء على تشجيع الاتجاهات الايجابية.

ومن بين طرق قياس الاتجاهات لدينا:

1.6- الطريقة المباشرة:

هي طريقة قياس الاتجاه الفضي ومن أكثر هذه الطرق استخدام طريقة ثيرستون وطريقة ليكرت وطريقة التمايز .

2.6- الطريقة الغير المباشرة:

طرق الإسقاط لقياس الاتجاهات بالإضافة إلى الكشف عن بعض الجوانب الشخصية المرتبطة بهذه الاتجاهات ومن هذه الاختبارات الإسقاط اختبار تفاهم الموضوع واختبار لاحباط المصور

3.6- الطرق الموقفية: وفيها يقاس الاتجاه باستخدام طرق الملاحظة المختلفة لمواقف معنية.

7- أنواع الاتجاهات النفسية:

1.7-الاتجاهات الجماعية : جماعية عندما يشترك فيها أكثر من فرد

2.7-الاتجاهات الفردية :عندما تميز فرد عن غيره.

3.7- الاتجاهات علنية :عندما يظهره الفرد دون إحراج .

4.7- الاتجاهات الخفية :عندما لا يتفق مع معايير المجتمع ويخشى الفرد الإفصاح عنها.

5.7- الاتجاهات السالبة : هي التي تبعد الفرد عن الموضوع

6.7- الاتجاهات الايجابية : التي تجذب الفرد نحو الموضوع.

7.7- الاتجاهات العامة :هي الاتجاهات الكلية نحو الحق والخير بجانب الاتجاهات الخاصة بالفرد.

8.7- الاتجاهات القوية والضعيفة : وتشير إلى شدة الاتجاه من حيث درجة التأثير والتأثر. (ابراهيم احمد ابو زيد، 1987، صفحة 97).

8- وظائف الاتجاهات النفسية:

- تثير الانتباه حيث تحدد ما ينتبه إليه الفرد سمعا وبصرا.
وتحدد ما يفكر فيه وما يفعله.

- تولد المعاني عن العالم الذي يعيش فيه الفرد.

- تحقق الرضا العاطفي للفرد وتخدم كافة دوافعه.

وفى المجالات التربوية تعمل على تشكيل اتجاهات الطلاب.

9- خصائص الاتجاهات

من أبرز الميزات التي تسم الاتجاهات وتميزها عن غيرها من العوامل غير المعرفية والقيم وغيرها ما يلي:

1.9- الاتجاهات تكوينات افتراضية: ويستدل عليها عادة من السلوك الظاهري للفرد، ويصفها البعض بأنها متغيرات وسيطة تربط بين الشخص أو الفكرة أو الرأي

موضوع الاتجاه وسلوك الفرد حياله، أي أننا نفترض وجود الاتجاه حتى نستطيع تفسير بعض أنواع السلوك التي يقوم بها الأفراد حيال بعض الموضوعات. فإذا رأينا طالباً يصرف نقوداً إضافية على شراء كتب في مادة العلوم الطبيعية غير الكتاب المقرر ويستعير كتباً من المكتبة ويشتري مجلات وقصصاً علمية، فإننا نفترض أن اتجاه هذا الطالب نحو العلوم الطبيعية اتجاه إيجابي حتى تفسر أعماله تلك للتعليم.

2.9- الاتجاهات متعلمة (مكتسبة): إذ أن الأفراد يكتسبون اتجاهاتهم من خلال عملية التنشئة الاجتماعية والتعلم، ويتم تعلم بعض الأنواع من الاتجاهات لشكل غير مقصود، فمثلاً اتجاهاتنا نحو الناس الذين يشتركون معنا في الدين واللغة والجنس، وغالب الأحيان تتطور بشكل لا شعوري. وفي المقابل يتعلم المرء كثيراً من الاتجاهات أن يعدل فيها نتيجة زيادة معرفته ومعلوماته حول الأشياء أو الأشخاص أو الأفكار موضوع الاتجاه.

يزداد ثبات الاتجاهات كلما تعلمها قد تم في المراحل المبكرة من العمر وتصبح أقل عرضة للتغير من بعض الاتجاهات الأخرى التي يتعلمها الإنسان في مراحل متقدمة من عمره، ومع ذلك فإن الاتجاهات عموماً عرضة للتغير والتبدل من حيث قوتها وتباتها تبعاً للظروف العامة والخاصة التي يمر بها الإنسان.

للاتجاهات أهمية شخصية اجتماعية: إذا أن هناك عملية تبادلية بين الشخص صاحب الاتجاه والأشخاص الآخرين موضوع الاتجاه، فإذا كان اتجاه أحد الناس نحو مجموعة من الأشخاص الآخرين (المعلم مثلاً نحو طلابه أو طلاب الصف نحو معلمهم) إيجابياً وتقبلياً فإن هؤلاء سوف يتصرفون تبعاً لذلك ويعدلون من أنفسهم ومن مشاعرهم لتتنجم مع هذه الاتجاهات الإيجابية.

للاتجاه قطبان إيجابي وسلبى: فإذا كان اتجاه الأشخاص نحو موضوع معين إيجابياً فإنه يقدم عليه ويسعى إلى عمل أفعال على طريقته وإذا كان اتجاهه نحو ذلك الموضوع سلبياً فإنه لا يسعى إلى أي عمل يرتبط به أو يدل عليه (فحصي نور الدين، 2001، صفحة 56).

10- أهمية الاتجاهات :

تتجلى دراسة الاتجاهات من خلال ما تقدمه للفرد من مساعدة على التكيف الاجتماعي وقبول الفرد للاتجاهات التي تعشقها الجماعة فيشاركهم فيها ومن ثم يشعر بالتجانس معهم.

وتفيد في الكثير من الميادين ففي الميدان التربوي تفيد معرفة الاتجاهات النفسية الإدارة التعليمية في معرفة الاتجاهات للتلاميذ نحو المراحل الدراسية المختلفة ونحو زملائهم و المواد الدراسية وكتبهم و مدرسهم ونظم التعليم و أنواعه وطرق التدريس. (سالم سوران، 1996، صفحة 26)

- خلاصة الفصل:

يعتبر موضوع الاتجاهات من بين الموضوعات الرئيسية التي يدرسها علم النفس الاجتماعي كما تلعب دورا مهما في تأثيرها على النشاط البدني الرياضي وخاصة عند الارتقاء بهذا النوع من النشاط لأنها تمثل قوة تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط و الاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة.

ونظرا لما للأنشطة البدنية و الرياضية من تأثير ايجابي وفعال حيث أنها تعمل على تقويم اتجاهات الشباب السلبية فتصبح اتجاهات ايجابية و استثمار الطاقات في نشاط هادف وبناء .

- تمهيد:

انه لمن المؤكد أن النشاط البدني الرياضي قطع أشواطاً كبيرة خلال القرنين الأخيرين وشهدت مختلف جوانبه ووسائله تطوراً معتبراً ، خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب .

وفي وقتنا الحاضر ما فتئ الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترويح وغيرهم ، يمدوننا بأحدث الطرق والمناهج التربوية ، مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلتنا نتطرق إلى اتجاهات وميول الفرد الممارس لنشاطاته موضوعاً لها ، وهو ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطوراً مذهلاً في مجال تربية ورعاية وبلغت المستويات العالية ، وأصبح الآن يمكننا التعرف على حضارة المجتمعات من خلال التعرف على الأدوات والوسائل التي تستخدمها في هذا المجال .

ويعد النشاط الرياضي من الأنشطة البدنية التربوية الأكثر انتشاراً في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية ، ومما ساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملاً من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالاً هاماً في استثمار وقت الفراغ ، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي و البدني للفرد ، إذ يكسبه القوام الجيد ، ويمنح له الفرح والسرور ، ويخلصه من التعب والكره ، وتجعله فرداً قادراً على العمل والإنتاج .

وعليه فقد خصصنا هذا الفصل للقيام بدراسة النشاط البدني الرياضي دراسة تحليلية .

1-النشاط البدني الرياضي :

إن النشاط البدني الرياضي، هو إحدى أهم الأنشطة التي يقبل عليها التلاميذ، ولا تزال تحظى بمكانة كبيرة في نفوسهم كما أن الأنشطة الرياضية تعد عاملاً أساسياً في تكوين الشخصية المتكاملة ، عبر البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد ومعالجة سلوكياتهم، عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الصحيحة. فلممارسة الأنشطة البدنية الرياضية أهمية خاصة في سن الطفولة والشباب

2-مفهوم النشاط البدني الرياضي:

يعد النشاط الرياضي أحد وسائل التربية الرياضية ، وذلك عن طريق النشاط الحركي يتم تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي نفسياً بتنمية شخصية التلميذ وجسمانياً وعقلياً واجتماعياً كما أن النشاط البدني الرياضي التربوي يعد من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً أيضاً فإن أحد أهم أهداف النشاط البدني ، هي: تنمية للياقة البدنية - تنمية المهارات الحركية - الكفاية الاجتماعية - النمو المعرفي - تنمية القدرات العقلية. (عوض بسيوني، 2009، صفحة 23)

3-انواع النشاط الرياضي:

- منافسات في الالعاب الجماعية المختلفة ككرة القدم او كرة السلة او الطائرة.
- منافسات في الأنشطة الجماعية و الاجتماعية بين بيئة التدريس و التلاميذ
- منافسات في الأنشطة الفردية كتتنس الطاولة والعباب القوى.
- منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام
- عروض رياضية للتمرينات المختلفة بين الأقسام.

4- أهداف النشاط البدني التربوي:

(اللياقة البدنية: يهدف النشاط البدني الرياضي إلى تحسين قدرات الفرد الفزيولوجية و

النفسية من خلال تحكم جسماني لتكييف السلوك مع البيئة وتقادي بعض الأمراض
الحاجة والمزمنة.

(ب) المهارات الحركية :

وتعتبر المهارات الحركية العنصر الرئيسي في النشاط البدني التربوي سواء كانت هذه
المهارات اساسية لازمة لحياة الانسان من مشي وجري و وثب و رمي و لقف او كانت
مهارات تتعلق بادائه للانشطة الرياضية المختلفة والتي يستمتع الشخص من خلالها
بممارسة الالعاب ومن ضمن هذه الاغراض تزويد التلاميذ بهذه المهارات والتي يمكن
ان نجمل فيما ياتي :

- بعض المهارات في مجال الالعاب المختلفة.

- بعض الخبرات في الايقاع الحركي.

(ج) الاتجاهات الاجتماعية و الاخلاقية : وهذا هو الجانب الذي يجب ان يهدف لتحقيقه
النشاط البدني الرياضي على ذالك :
- تنمية الفهم الواعي لاهمية النشاط الرياضي واثره في رفع مستوى اللياقة البدنية.
- ادراك اهمية النشاط البدني كوسيلة نافعة لشغل اوقات الفراغ.
- ادراك اهمية التربية البدنية كعلاج لكثير من مشكلات العصر الحديث وكرسالة سلام
- الاتجاهات الايجابية لتلميذ نحو العناية بالصحة والامان واهمية وقاية نفسه من
الامراض واضرار التدخين.

- اكساب التلاميذ اصول ومبادئ التعامل مع الاخرين

(د) - الجوانب النفسية :

ومن امثلتها زيادة دافعية التلاميذ نحو التدريب وممارسة الانشطة البدنية الرياضية.
- تنمية الميل للكفاح وعدم الياس مهما كانت النتائج وتحمل المسؤولية.
-التعود على ضبط الانفعالات والتمسك بالروح الرياضية وعدم الخروج عنها

اكساب التلاميذ بعض الصفات كالتعاون و الايثار و الشجاعة و التواضع والتسامح.
(احمد مذكور، 1998، صفحة 37)

5- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية :

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية احد اشكال المواد الاكاديمية وهي تمثل الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالاضافة الى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الانسان وذلك باستخدام الانشطة الحركية مثل التمرينات والالعاب المختلفة الجماعية و الفردية والتي تتم تحت الاشراف التربوي لاساتذة اعدوا لهذا.

1.5-علاقة حصة التربية البدنية بالنشاط البدني الرياضي:

يمثل درس التربية البدنية والرياضية القالب التي تتجمع فيه كل الخيرات التربوية وينظر إليه أساس القاعدة الأساسية للنشاط البدني الرياضي فتتشأ التلاميذ على حب الأنشطة الرياضية يقدم لهم مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم نحوه ويزيد من ميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ النشاط البدني الرياضي لدى التلاميذ خاصة المراهقين لما له من فوائد جمة وعديدة تعود بالإيجاب على صحتهم البدنية والنفسية. (انور الخولي، 1994، صفحة 94)

6-واجب المدرس نحو النشاط الرياضي:

يعتبر المسؤول عن اختيار الأنشطة الرياضية وذلك وفق رغبات وميول التلاميذ

-ويقوم بإشراك التلاميذ في مخططات برامج النشاط الرياضي

-يقوم بوضع أنشطة وإمكانات سواء مادية أو معنوية للأنشطة الرياضية.

7- أسس وإعداد وتنظيم النشاط الرياضي

يكتمل مفهوم النشاط الرياضي بسائر أجزاء البرنامج من حيث الواجبات التربوية وفي بعض دول يوجد تنظيم متقدم للغاية لإدارة هذا النوع من النشاط البدني وفي اغلب هذه الدول توجد تحديات رياضية متخصصة في ادراة هذا النشاط الرياضي ولكي نتيح الفرصة للنشاط يرى الدكتور محمد الحمانى أسس بناء التربية الرياضية .

*مراعاة المرحلة السنية للطالب عند اختيار الفرق الرياضية حيث ان كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة .

*مراعاة اختبار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء و الاهتمام بتحديد فترات لتدريب الأعضاء الفرق الرياضية بحيث لا يعوقهم تدريب على التحصيل الدراسي.

*الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط والعمل على تكوين الفرق الرياضية في عدة نشاطات متنوعة وعدم الاقتصار على نوع او نوعين من النشاط.

* ترقية المهارات الرياضية والنشاطات مجال كبير لترقية مهارات الرياضة و السيطرة عليها حيث يوجد متسع من الوقت لذلك ويمكن تحديد الأسس الرئيسية للأنشطة الرياضية.

8- أهم أسباب اتجاه الفرد للإقبال على النشاط البدني الرياضي :

إن من أهم أسباب اتجاه الإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي عند الأفراد ما يلي:

- * المتطلبات الأساسية لحياة الفرد واثـر البيئـة التي يعيش فيها .
- * الحياة العائلية للمراهق واتجاه الوالدين نحو النشاط البدني الرياضي .
- * التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشمل عليه من مثيرات ومنبهات.
- * التربية البدنية في الساحات و المؤسسات التربوية .
- * الوسائل الإعلامية للتربية البدنية والرياضية سواء عن طريق الصحف أو المجلات.
- * التشريعات الرياضية و الإمكانيات التي تتيحها الدولة للنشاط البدني الرياضي.
- * وهناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط البدني و الرياضي ومنها ما يرتبط مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد

ذاته وما يرتبط بذلك في نواحي متعددة وتحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية. (إلى عبد العزيز زهران، 2002، صفحة 22)

1.8- الأسباب الغير المباشرة للممارسة النشاط البدني الرياضي :

* محاولة اكتساب الصحة النفسية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي .

*ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج فقد يجيب الفرد المراهق بأنه يمارس النشاط البدني الرياضي لأنه يسهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاج عمله.

* الإحساس بضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي إذ قد يجيب التلميذ المراهق بما يلي :

بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه كان من الضروري علي حضور حصة التربية البدنية بالمدرسة لأنها إجبارية وتدخل ضمن الجدول الدراسي.

* الوعي بالدور الاجتماعي و النفسي التي تقوم به التربية البدنية و الرياضية إذ يرى المراهق انه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية و الفرق الرياضية ويسعى إلى الانتماء إلى جماعة معينة. (محمد محمود، 2009، صفحة 55)

9- أهمية الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي عند الأفراد

إن المقولة المأثورة في التراث العربي (انك تستطيع أن تقود الحصان إلى النهر ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الشرب) وهي تعبر وبشكل واضح على أهمية الدافعية في مجال الأنشطة البدنية و الرياضية ويمكن نقل هذه المقولة إلى المجال التربوي حيث أن أستاذ التربية البدنية و الرياضية يمكنه أن يقود التلميذ إلى ممارسة نشاط بدني معين لكن لا يستطيع أن يجبره على بذل أقصى جهد ممكن لان التلميذ يفتقد الدافع قصد ممارسة هذا النشاط لهذا كانت ومازالت معرفة دوافع ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية تكتسي أهمية كبيرة لدى أساتذة التربية البدنية وكذا الأخصائيين في مجال علم النفس الرياضي لان من خلالها يمكن معرفة مختلف سلوكيات التلميذ وكذلك

معرفة شخصيته بشكل واضح كما أن معرفة دوافع التلميذ تسهل لأستاذ التربية البدنية وتساعد على توجيه وتعديل سلوك الفرد حسب مواقف وظروف المناسبة لأنه هناك من يعرف دوافع بأنها طاقات الكامنة في الكائن الحي .

10- معوقات النشاط الرياضي

يمر النشاط الرياضي بعدة صعوبات نذكر منها :

-عدم وجود ساعات رياضية داخل المدرسة تحد من نشاط المدرس وتجعل عملية التدريب صعبة التحقيق.

- عدم الاهتمام الكبير بالحصص الرياضية والعكس مع الدروس التي بعدها تجعله غير قادر على التدريب الذي يعتبر عنصرا هاما في إعداد الفرق الرياضية.

- ضغط البرنامج المدرسي حيث لا يسمح بممارسة الأنشطة الرياضية .

-إعطاء المهام بشكل مستمر من طرف هيئة تدريس أو مديرية النشاط الرياضي المدرسي لمدرسي التربية الرياضية في أمور التحكيم و التدريب وغيرها مما يجعله غير قادر على أداء واجبه بصورة منتظمة .

- ندرة التحفيزات الرياضية للمدارس و الذي يعيق عمل المدارس. (احمد مذكور،

1998، صفحة 43)

- خلاصة الفصل :

كان هذا الفصل أداة فعالة لتحليل مفهوم النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالمعاقين ، وقد أجرينا محاولة لشرح النشاط البدني الرياضي المكيف من كافة جوانبه وإظهار الدراسات التربوية والسوسولوجية حوله وما ساهمت هذه الدراسات في مضمار فهم ماهيته .

وما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه أن النشاط البدني والرياضي الموجهة للمعاقين مستمد من النشاط البدني والرياضي الذي يمارسه الأفراد العاديين لكنه يكيف حسب نوع ودرجة الإعاقة وطبيعة الفرد المعاق من حيث القوانين والوسائل المستعملة وبعد هذه النشاط الرياضي حديث النشأة مقارنة بالنشاط الرياضي عند العاديين وله جوانب عديدة تعود بالفائدة على الأفراد، فهو يعتبر وسيلة تربوية وعلاجية ووقائية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة ، إذ يسهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب ، الجانب الصحي ، الجانب النفسي ، الجانب الخلقى والاجتماعي ، وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة.

- تمهيد :

مما لا شك فيه أن تقديم أي بحث يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه وفي دقة الأدوات المستخدمة في قياسه وفي هذا الفصل سنحاول ان نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة ومن اجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى وبالتالي كما هو معروف فان الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته الموضوعية العلمية وهذا يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- منهج البحث:

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره لطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة يرى الباحثان أن استخدام المنهج الوصفي وهذا لمناسبته لطبيعة البحث الذي نقوم به من اجل تشخيص ظاهرة وكشف جوانبها.

2- المجتمع وعينة البحث:

1.2-مجتمع البحث:

- تمثل مجتمع البحث في تلاميذ السنة الثانية للمرحلة الثانوية من بعض المؤسسات الثانوية بولاية مستغانم.

2.2- عينة البحث:

ولقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية فضلا عن مراعاة المستوى و لقد قدر عدد العينة ب: (90 تلميذ) بنسبة 37.5 بالمئة من المجتمع الأصلي للبحث حيث تم اختيار تلاميذ السنة الثانية نظرا لأنهم مندمجون في المجتمع الدراسي للمرحلة الثانوية عن طريق الخبرة المكتسبة في السنة الأولى.

3- ضبط متغيرات البحث:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط متغيرات هذه الدراسة كما يلي :

1.3- المتغير المستقل : تمثل المتغير المستقل في النشاط الرياضي .

2.3- المتغير التابع: تمثل المتغير التابع في اتجاهات تلاميذ مرحلة الثانوية.

4- مجالات البحث :

- المجال البشري :

- تكونت عينة البحث من 90 تلميذ.

- المجال المكاني:

قام الباحثان بإجراء الدراسة على بعض ثانويات ولاية مستغانم

- المجال الزمني:

استغرقت فترة العمل البحث من 2016/02/22 إلى غاية 2016/ 05 /18

5- أدوات البحث:

لغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة على الباحث أن يجد الأداة المناسبة لذلك حتى تساعده على جمع المعلومات و الحقائق المتعلقة بموضوع البحث وعدم الخروج عن أطره العريضة.ومنه فقد أستخدم الباحثان الأداة التالية :

- مقياس كينيون للاتجاهات .

- إضافة إلى المصادر و المراجع .

- الوسائل الإحصائية.

6- الأسس العلمية للأدوات المستخدمة في الدراسة:

1.6-الدراسة الاستطلاعية:

تم استخدام إعادة اختبار المقياس على 20 تلميذ من التعليم الثانوي من خارج عينة الدراسة الأصلية وتم اختيارهم بطريقة عشوائية مثل عينة الدراسة وقد تم اختبارهم من قبل باستخدام نفس المقياس الأولي دون أي تغيير عليهم بفاصل زمني 10 أيام وذلك تحقيقاً للأهداف التالية:

-معرفة مدى ملائمة المقياس للمستوى الثقافي و التعليمي للعينة

-التأكد من سهولة ووضوح عبارات المقياس

-تذليل أي عقبات يمكن أن تحدث مستقبلاً لعينة الدراسة الأساسية.

و من خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية استطاع الطالبان الباحثان أن يجد الأسس العلمية للمقياس كما يلي:

2.6 الثبات:

هو مدى الدقة و الاتساق و استقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على العينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (الحفيظ، 1993، صفحة 152) ولحساب ثبات مقياس الإتجاهات المطبق في بحثنا و للتأكد من سلامته و ملائمته لموضوع البحث قام الطالبان بتوزيع استمارات المقياس على 20 تلميذ كعينة استطلاعية وهي من خارج عينة الدراسة الأساسية وبعد مدة زمنية بأسبوع تم إعادة توزيع استمارات المقياس على نفس العينة ثم تم حساب معامل الارتباط بيرسون، ولقد وضحت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجات ثبات عالية وهذا ما يبينه الجدول رقم(1).

3.6- الصدق: للتأكد من صدق إختبار كينيون لقياس الإتجاهات استخدم الباحثان

معامل الصدق الذاتي و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وقد تبين

أن مقياس كينيون لقياس الإتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي بصدق عالي لأبعاده وهذا ما يوضحه الجدول رقم(1).

معامل الصدق الذاتي =

الأبعاد	معامل الثبات	معامل الصدق
النشاط الرياضي كخبرة إجتماعية	0.89	0.94
النشاط الرياضي للصحة و اللياقة	0.76	0.87
النشاط الرياضي كخبرة جمالية	0.84	0.91
النشاط الرياضي كخبرة للتوتر و المخاطرة	0.90	0.95
النشاط الرياضي للترويح وخفض التوتر	0.86	0.92
النشاط الرياضي للمنافسة و التفوق	0.78	0.88

الجدول رقم (1) يبين معاملا الثبات و الصدق لمقياس كينيون لقياس الإتجاهات

4.6- الموضوعية:

يعتبر إختبار كينيون لقياس الإتجاهات من المقاييس الأكثر استخداما في البحوث العلمية ، ويتمتع بالوضوح و السهولة كما أنه غير قابل للترشيح أو التقويم الذاتي وذلك لكثرة إستخدامه في البيئة الجزائرية وقد أعطى موضوعية أكثر للدراسة.

7- طريقة تقدير درجات المقياس:

يتبع هذا المقياس طريقة تدرج الدرجات تبعا للعبارات الإيجابية والسلبية وتعطى الدرجات(1،2،3،4،5)على ترتيب العبارة الموجبة كما تعطى الدرجات (1،2،3،4،5) على العبارة السالبة.

عدد العبارات	أرقام العبارات السلبية	أرقام العبارات الإيجابية	الأبعاد
08	39,19,49	11,17,20,25,29	النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية
11	06,27,36	04,10,15,18,23,32,40 47,	النشاط الرياضي للصحة و اللياقة
09	01,13,22,38	07,28,42,50,53	النشاط الرياضي كخبرة جمالية
09		03,08,14,30,33,35,41 48,45,	النشاط الرياضي كخبرة للتوتر و المخاطرة
09	31,54	12,16,21,26,37,44,51	النشاط الرياضي للترويج وخفض التوتر
08	05,24,46,52	02,09,34,43	النشاط الرياضي للمنافسة و التفوق

الجدول رقم (2) يبين أرقام العبارات الإيجابية و السلبية لأبعاد المقياس

1.7- طريقة تصحيح أداة البحث

لقد تم تصحيح المقياس من خلال ملاحظة مكان العلامة الموافقة للرأي المجيب مع الدرجة الموضوعية والمقابلة لذلك وفي الأخير وبعد الانتهاء من عملية تقدير كل عبارة نقوم بحساب درجة المقياس ككل و درجة كل بعد من أبعاد المقياس الموافق لإحدى الفرضيات الموضوعية وهذا لكل فرد في العينة كما يبينه الجدول التالي

العبارات السالبة	العبارات الموجبة	الآراء
01	05	أوافق بدرجة كبيرة
02	04	أوافق

03	03	لم أكون رأي
04	02	أعارض
05	01	أعارض بدرجة كبيرة

- الجدول رقم 03 يبين درجات العبارات الموجبة والسالبة

8- الدراسات الإحصائية :

بعد جمع البيانات وتفريغها وتحليلها لاستخلاص النتائج ومناقشتها استخدم الطالبان

بعض المعادلات الإحصائية التالية من بعض المراجع ونذكر منها: (حسن

علاوي.محمد نصر الدين رضوان، 2008)

- التكرارات

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل ارتباط بيرسون

- خاتمة الفصل :

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل والذي يشمل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية التي قمنا بها في سبيل التحقق من الفروض التي اقترحناها على أرض الواقع كما تطرقنا في هذا الفصل إلى الإجراءات الإحصائية المعتمدة والأداة المستخدمة في هذه الدراسة (الاستبيان) كما تم التطرق إلى المنهج و العينة المعتمدة في هذه الدراسة.

تمهيد :

بعد توزيع مقياس كينيون للاتجاهات النفسية على أفراد عينة الدراسة والمتمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية عملنا على تأكيد النتائج المتحصل عليها وتمثلت محاوره في ستة أبعاد في معرفة طبيعة اتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي. وانطلاقاً من النتائج التي تحصلنا عليها نطبق عملية تصحيح المقياس وذلك لكي نعرف مدى صحة الفرضيات المطروحة بعد تحليل ومناقشة نتائجها.

1. عرض ومناقشة نتائج الدراسة :

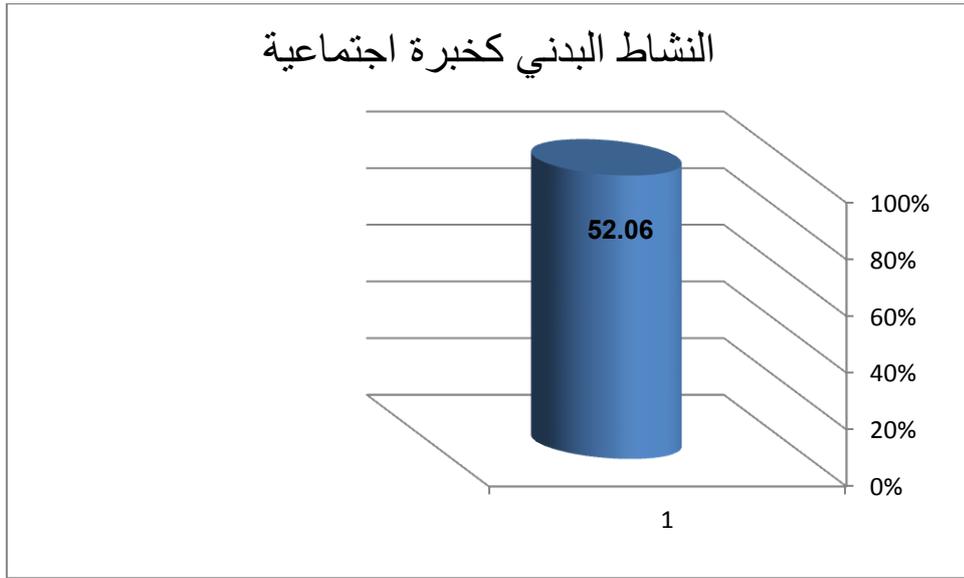
1-1 - بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية :

الجدول رقم 04 يبين مجموع الاستجابات و المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و النسب المئوية لبعء كخبرة اجتماعية.

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الاستجابات	رقم العبارات
49	66.54	4.279	3.23	288	1
39	73.23	4.285	3.42	308	2
19	62.12	4.316	3.73	305	3
25	45.02	3.366	3.31	298	4
17	52.36	3.366	3.31	298	5
29	54.65	4.240	3.34	309	6
11	56.30	4.238	3.42	308	7
20	60.30	3.789	3.52	317	8
	52.06	3.962	27.28	2431	المجموع

من خلال نتائج الجدول رقم 04 و الذي يبين استجابات التلاميذ المرحلة الثانوية والمتوسط الحسابي و النسب المئوية فنلاحظ أن المتوسط الحسابي لبعء النشاط البدني كخبرة اجتماعية قدر ب = 27.28 أما الانحراف المعياري فقد بلغ 3.962 و فيما يخص النسب المئوية فجاءت اتجاهات التلاميذ ايجابية وهذا بنسبة بلغت 52.06%

الشكل البياني رقم: 01 يبين النسبة المئوية لبعء النشاط البدني كخبرة اجتماعية



ومنه يستنتج الطالبان أن هذا يدل على أن التلاميذ يسعون إلى تكوين علاقات

اجتماعية فيما بينهم من خلال الاندماج داخل النشاط البدني .

2 - بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة :

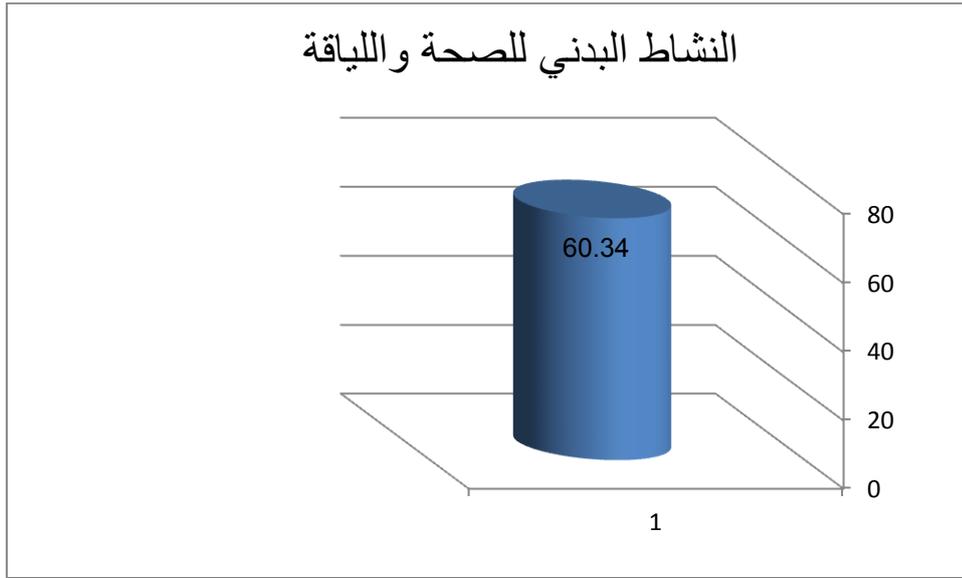
الجدول رقم 05: يبين مجموع الاستجابات و المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و النسب المئوية لبعء النشاط البدني للصحة و اللياقة.

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الإستجابات	الرقم
23	68.30	4.383	3.35	302	9
32	72.66	4.495	3.55	320	10
18	69.64	3.897	3.48	314	11
36	74.12	4.233	3.71	334	12
15	68.89	4.142	3.61	325	13
40	75.36	4.475	3.56	321	14
4	45.98	4.769	3.58	233	15
27	43.55	3.818	3.23	291	16
36	43.67	3.606	2.73	246	17

10	46.33	3.562	3.22	270	18
47	55.36	4.382	3.66	330	19
	60.34	4.160	37.68	3286	المجموع

من خلال نتائج الجدول رقم 05 و الذي يبين استجابات التلاميذ المرحلة الثانوية والمتوسط الحسابي و النسب المئوية للبعد الثاني فنلاحظ ان المتوسط الحسابي لبعد النشاط النشاط البدني للصحة واللياقة فقدر ب = **37.68** أما الانحراف المعياري فقد بلغ **4.160** و فيما يخص النسب المئوية فجاءت اتجاهات التلاميذ ايجابية وهذا بنسبة بلغت **60.34%**.

الشكل البياني رقم 02 : يبين النسبة المئوية لبعد النشاط البدني للصحة واللياقة



ومن خلال النتائج يستنتج الطالبان امتلاك التلاميذ لاتجاهات ايجابية نحو النشاط الرياضي للصحة واللياقة.

3 - بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة نحو النشاط البدني الرياضي

الجدول رقم 06 يبين مجموع الاستجابات و المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و النسب المئوية لبعء النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة .

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الإستجابات	الرقم
42	73.33	3.793	3.23	288	20
50	73.33	3.793	3.24	288	21
22	71.36	3.283	2.96	267	22
28	70.30	3.475	2.94	265	23
7	67.38	3.663	2.89	252	24
38	69.45	3.755	3.13	282	25
1	70.3	3.142	3.22	290	26
13	72.71	3.933	3.25	293	27
53	83.20	4.325	3.44	310	28
	72.37	3.685	25.05	2535	المجموع

من خلال نتائج الجدول رقم 06 و الذي يبين استجابات التلاميذ المرحلة الثانوية والمتوسط الحسابي و النسب المئوية للبعء الثالث فنلاحظ أن المتوسط الحسابي لبعء النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة فقدر ب = **25.05** أما الانحراف المعياري فقد بلغ **3.685** و فيما يخص النسب المئوية فجاءت اتجاهات التلاميذ ايجابية وهذا بنسبة بلغت 72.37

الشكل البياني رقم 03 : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للبعد النشاط البدني توتر و المخاطرة



من خلال الشكل البياني الذي يمثل اتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة كانت ايجابية نحو النشاط البدني الرياضي ،وهذا يفسر خصوصية هذه المرحلة العمرية - المراهقة - التي تتميز بالمخاطر و ابراز الذات امام الطرف الاخر .
4 - بعد النشاط البدني كخبرة جمالية .

الجدول رقم 07 يبين مجموع الاستجابات و المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و النسب المئوية لبعء النشاط البدني كخبرة جمالية

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الإستجابات	الرقم
3	67.33	3.621	2.24	202	29
8	59.44	3.525	1.68	152	30
14	72.67	4.911	4.34	391	31
30	62.34	2.654	2.13	192	32
33	70.67	3.765	3.67	331	33

35	57.84	2.662	1.86	168	34
41	74.95	4.852	3.91	352	35
45	78.48	4.788	4.27	385	36
48	61.65	3.394	2.31	207	37
	67.26	3.796	26.41	2380	المجموع

من خلال نتائج الجدول رقم 07 السابق و الذي يبين استجابات التلاميذ المرحلة الثانوية والمتوسط الحسابي و النسب المئوية للبعد الرابع فنلاحظ أن المتوسط الحسابي لبعد النشاط البدني كخبرة جمالية فقدر ب = **26.41** أما الانحراف المعياري فقد بلغ **3.796** و فيما يخص النسب المئوية فجاءت اتجاهات التلاميذ ايجابية وهذا بنسبة بلغت **67.26%**

الشكل البياني رقم 04 : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للبعد النشاط البدني كخبرة جمالية



من خلال الشكل البياني الاتجاهات نحو النشاط الرياضي للبعد النشاط البدني كخبرة جمالية كانت ايجابية نحو النشاط البدني الرياضي ،وهذا يفسر أن هناك أنشطة رياضية معينة يدركها ويفضلها التلميذ على أنها ذات طابع جمالي.

5- بعد النشاط البدني لخفض التوتر :

- الجدول رقم 08 يبين مجموع الاستجابات و المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و النسب المئوية لبعء كخفض التوتر .

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الاستجابات	الرقم
12	76.05	4.825	3.81	347	38
16	72.33	2.659	3.04	274	39
21	54.14	1.238	1.83	165	40
26	81.65	4.447	4.72	425	41
37	79.75	4.952	4.22	380	42
47	76.45	4.874	4.18	377	43
51	76.45	4.878	4.18	377	44
31	80.05	4.965	4.46	402	45
54	79.75	4.886	4.22	380	46
	75.18	4.191	34.66	3127	المجموع

من خلال نتائج الجدول رقم 08 السابق ذكره و الذي يبين استجابات التلاميذ المرحلة الثانوية والمتوسط الحسابي و النسب المئوية للبعء الخامس فنلاحظ أن المتوسط الحسابي لبعء النشاط الرياضي كخفض التوتر فقدر ب = **34.66** أما الانحراف المعياري فقد بلغ **4.191** و فيما يخص النسب المئوية فجاءت اتجاهات التلاميذ ايجابية وهذا بنسبة بلغت **75.18 %** .

الشكل البياني رقم 05 : يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للبعد النشاط البدني لخفض التوتر



من خلال الشكل البياني رقم 05 الذي يمثل اتجاهات نحو النشاط الرياضي لبعد النشاط البدني لخفض التوتر ،و التي كانت ايجابية نحو النشاط البدني الرياضي ،وهذا يفسر أن ممارسة النشاط الرياضي هو وسيلة للترويح وخفض التوتر .

6 - بعد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي:

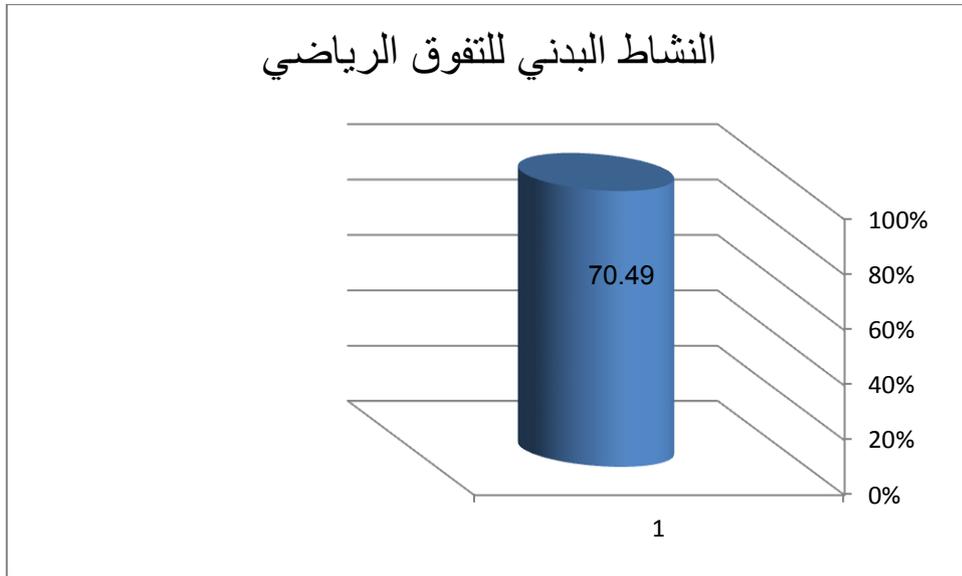
- الجدول رقم 09 يبين مجموع الاستجابات و المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و النسب المئوية لبعد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي.

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الإستجابات	الرقم
2	69.85	3.628	2.54	229	47
9	71.25	2.707	2.61	235	48
34	66.01	2.554	2.34	211	49
43	62.40	2.506	2.24	202	50

5	73.20	3.665	3.91	352	51
24	74.66	3.735	4.92	362	52
46	73.68	3.724	4.92	361	53
52	72.90	3.703	3.89	359	54
	70.49	6.555	27.37	2311	المجموع

خلال نتائج الجدول رقم 09 يبين استجابات التلاميذ المرحلة الثانوية والمتوسط الحسابي و النسب المئوية ، فنلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغ **25.37** أما الانحراف المعياري فقد بلغ **6.555** و فيما يخص النسب المئوية فجاءت اتجاهات التلاميذ ايجابية وهذا بنسبة بلغت **70.49%**

-الشكل البياني رقم 06 : يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لبعء النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي



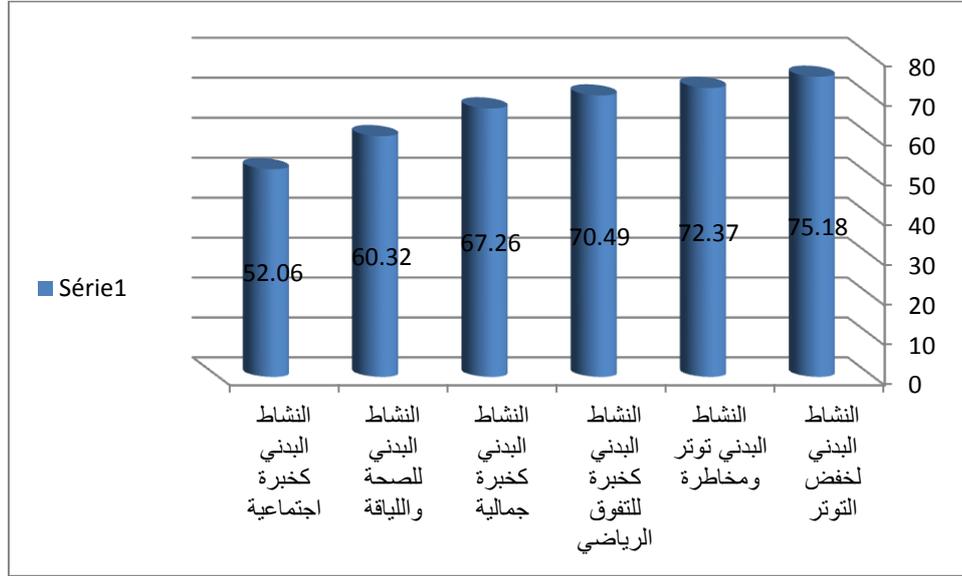
من خلال الشكل البياني رقم 06 نلاحظ ان النسبة المئوية بلغت 70.49% في بعد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي وهذا ما يفسر انها ايجابية ،ويرجع الطالبان الى مميزات هذه المرحلة العمرية في ابراز وجوده من خلال التفوق الرياضي.

جدول رقم (10) ترتيب كل بعد من أبعاد المقياس تبعا لمجموع الاستجابات و المتوسطات و الانحرافات المعيارية و الوزن النسبي و الترتيب. (ن = 90)

الأبعاد	العدد	مجموع الاستجابات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	8	2431	27.28	3.186	52.06	6
النشاط البدني للصحة واللياقة	11	3286	37.68	6.262	60.34	5
النشاط البدني توتر ومخاطرة	9	2535	25.05	5.362	72.37	2
النشاط البدني كخبرة جمالية	9	2380	26.41	6.172	67.26	4
النشاط البدني لخفض التوتر	9	3127	34.66	6.727	75.18	1
النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي	8	2311	27.37	5.222	70.49	3
الدرجة الكلية	54	16070	178.45	32.931	66.28	

يتضح من خلال الجدول رقم (10) أن بعد المقياس النشاط البدني لخفض التوتر قد احتل المرتبة الأولى بنسبة مئوية قدر (75.18) ثم جاء في المرتبة الثانية النشاط البدني كتوتر ومخاطرة بنسبة مئوية قدر (72.37) ثم تلا بعد ذلك في المرتبة الثالثة النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي بنسبة مئوية قدرت ب (70.49%) وكما جاء بعده في المرتبة الرابعة النشاط البدني

كخبرة جمالية بنسبة مئوية قدر (67.26) وبعده في المرتبة الخامسة النشاط البدني للصحة واللياقة بنسبة مئوية قدر (60.34) وفي الأخير احتل بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية في المرتبة السادسة وبنسبة مئوية قدر (52.06) وبالنظر إلى النسبة المئوية الكلية للقائمة وجد أنها جاءت ايجابية وبدرجة كبيرة وعلى جميع أبعاد المقياس حيث بلغت (66.28%).



من خلال ملاحظتنا للأعمدة البيانية رقم (07) الذي يمثل أبعاد المقياس ككل،

إن بعد النشاط البدني لخفض التوتر والترويح احتل المرتبة الأولى بنسبة بلغت (75.18%) مما يدل على اهتمام التلاميذ بالترويح عن أنفسهم لخفض التوتر، وجاء بعده، في المرتبة الثانية بعد كخبرة التوتر والمخاطرة بنسبة بلغت (72.37%). وجاء بعده بعد التفوق والمنافسة بوزن نسبي قدره (70.49%)، هذا ما يفسر ان تلاميذ هذه المرحلة يميلون الى حب التفوق و الفوز . ويلي بعد هذه الأبعاد النشاط الرياضي كخبرة جمالية بنسبة قدرت (67.26%) ، اين يبرز تلاميذ هذه المرحلة- المراهقة - رشاقة قوامهم، والاعتناء بمظاهره أجسامهم، مع تفاعلهم مع طبيعة وجمال الحركات ذات التنسيق. اما في المرتبة الخامسة فجاء بعد الصحة و اللياقة بنسبة بلغت (60.34%). واخيرا بعد كخبرة اجتماعية بنسبة بلغت دلالة على التعاون وتضامن أفراد العينة وأخيرا يأتي بعد النشاط الرياضي كخبرة جمالية بوزن نسبي قدره

(52.06%)، أما للمقياس ككل فبلغت (66.28%). وعليه نستنتج كل أبعاد المقياس كانت ايجابية .

2- مناقشة النتائج بالفرضيات.

2-2-1- البعد الأول: النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية.

يتضح من خلال النتائج والتي بلغت النسبة المئوية (52.06%) حيث جاءت في

المرتبة الخيرة . ويدل ذلك على أن التلاميذ يسعون إلى تكوين علاقات اجتماعية فيما

بينهم من خلال الاندماج داخل النشاط البدني حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة

(حاشي بلخير، 2008) أن أوجه النشاط البدني تعتبر مصدرا لامتلاك القوة الاجتماعية

لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الذي يدفعهم إلى تحقيق ذلك.

2-2-2- البعد الثاني للصحة اللياقة:

يتضح من خلال النتائج والتي بلغت النسبة المئوية (60.34%) حيث احتل المرتبة

الخامسة في ترتيب الأبعاد وهذا ما يدل على مدى ايجابية اتجاهاتهم في هذا البعد

ويرجع هذا الاهتمام الى التلاميذ بصحتهم وانفقت هذه الدراسة مع دراسة (عبابسة

،نجيب).والتي تشير الى تسجيل اتجاه ايجابي للطلبة نحو ممارسة النشاط البدني

الرياضي.

2-2-3- البعد الثالث:النشط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة.

من خلال النتائج والتي بلغت النسبة المئوية (72.37%) حيث احتل المرتبة الثانية

في ترتيب الأبعاد وهذا إن دل فإنما يدل على، ايجابية البعد.حيث يعزوه الطالبان إلى

مدى حب التلاميذ للمخاطرة و المغامرة وهذا ما تتميز به هذه المرحلة العمرية من خصوصيات.

2-2-4- البعد الرابع: النشاط الرياضي كخبرة جمالية.

يتضح من خلال النتائج والتي بلغت النسبة المئوية (67.26%) حيث احتل المرتبة الخامسة في ترتيب الأبعاد، مما يدل على أن اتجاهات التلاميذ كانت ايجابية وهذا ما يشير ان لنوع وجمال الحركة له تاثير عند تلاميذ هذه المرحلة حيث اتفقت هذه النتائج مع دراسة (ماكلوك) 1984.

2-2-5- البعد الخامس: النشاط الرياضي للترويح وخفض التوتر.

يتضح من خلال النتائج والتي بلغت النسبة المئوية (75.18%) حيث احتل المرتبة الأولى في ترتيب أبعاد المقياس ونظرا للوزن النسبي فإن اتجاهاتهم ايجابية ومنه يرجع هذا إلى محاولة التلاميذ من خفض التوتر لديهم وذلك بالترويح عن أنفسهم حيث اتفقت هذه النتائج مع دراسة (ماكلوك) 1984.

2-2-6- البعد السادس: النشاط الرياضي كخبرة للتفوق والمنافسة.

يتضح من خلال النتائج والتي بلغت النسبة المئوية (70.49%) حيث احتل المرتبة الثالثة في ترتيب الأبعاد مما يدل على ايجابية في هذا البعد. و يرجعه الطالبان إلى اهتمام التلاميذ بعنصر التفوق والمنافسة وذلك لإبراز قدراتهم الشخصية حيث اتفقت هذه النتيجة لهذا البعد مع دراسة (حرشاوي يوسف، 2008).

وعليه قد عزا الطالبان أن مرحلة المراهقة التي يمر بها تلاميذ المرحلة الثانوية أنها تتسم بالانفعالية والتوترات والتغيرات النفسية وهذا لخصوصية هذه المرحلة النفسية و الفيزيولوجية، مما جعلت التلاميذ يميلون إلى ممارسة النشاط الرياضي من اجل خفض التوترات، وذلك بالترويح عن النفس عن طريق الممارسة.

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج أبعاد المقياس يبين لنا صحة الفرضية والتي تشير إلى أن اتجاهات التلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية كانت ايجابية.

-3- الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وضحت لنا نتائج التحليل الإحصائي وعلى

ضوء مناقشة النتائج يمكن للطلبة من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1 - جاءت اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي ايجابية

وبدرجة كبيرة وفقا لأبعاد مقياس كينيون.

2 - جاء ترتيب عينة الدراسة نحو ممارسة النشاط الرياضي كالاتي:

- في المرتبة الأولى : النشاط البدني لخفض التوتر

- في المرتبة الثانية: النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة.

- في المرتبة الثالثة: النشاط البدني كخبرة للتفوق والمنافسة

- في المرتبة الرابعة: النشاط الرياضي كخبرة جمالية.

- في المرتبة الخامسة: النشاط البدني للصحة واللياقة

- في المرتبة السادسة: النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

- يتجه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي من اجل خفض

التوتر و الترويح.

- يتجه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي من اجل توتر ومخاطرة .

- أما الأبعاد الأخرى فكانت بدرجة اقل من البعدين المذكورين.

4- اقتراحات أو فرضيات مستقبلية:

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج فان الطالبان يقترحان مايلي:

1- القيام بعدت دورات التي يتم فيها اكتشاف بعض الموهوبين.

2- دعم التلاميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية من طرف المسؤولين والأولياء.

3- ضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية والخاصة بأهمية بممارسة الأنشطة الرياضية لمختلف نواحي الحياة الصحية و الاجتماعية و النفسية عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

4 - الاهتمام بالنشاط الرياضي ذو الطابع الصحي مثل تنظيم دورات لياقة بدنية

5- خلاصة عامة :

من خلال دراستنا للاتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي واستعمال مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي والذي عربه حسن علاوي و لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة في تنظيم العمل في إطار منهجي. ونؤكد بان التلميذ في مرحلة التعليم الثانوي ونظرا للطبيعة المعقدة لشخصية التلميذ المراهق لان هذا الأخير يعيش مرحلة عمرية معقدة تظهر فيها عدة تغييرات فسيولوجية و مورفولوجية وتفرض عليه عدة متطلبات نفسية واجتماعية وعقلية لا تتناسب معه وكذا ظروفه الواقية التي يعيشها كلها عوامل تمهد للعنف بكل أنواعه داخل المؤسسات التربوية فلذا يعتبر النشاط البدني مظهرا من مظاهر الصحة الجسمية والنفسية ونظام مكمل للتربية العامة لها أهدافها وغاياتها التربوية .

ومن منطلق أن للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي للصحة النفسية والجسمية التربوية ومن وجهة نظر الأساتذة فكان اشكاليتنا أن نعرف حقيقة الأمر عن ذلك وقمنا بصياغة فرضية جزئية أنه توجد اتجاهات ايجابية لدى تلاميذ العينة نحو النشاط الرياضي في بعد النشاط البدني لخفض التوتر والترويح وكذا بعد المخاطرة و التوتر اكثر منها في الابعاد الاخرى.

المصادر و المراجع بالعربية

- 1- ابراهيم احمد ابو زيد. (1987). سيكولوجية الذات والتوافق. مصر: دار النور للنشر و الطباعة.
- 2- احمد مذكور. (1998). مناهج التربية الرياضية اسسها و تطبيقاتها. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3- انور الخولي. (1994). التربية الرياضية المدرسية. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر و التوزيع.
- 4- حيمود احمد. (2010). المكانة الاجتماعية لتلميذ مرحلة التعليم الثانوي وعلاقتها بمفهوم الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضة. قسنطينة: جامعة قسنطينة.
- 5- سالم سوران. (1996). دور الصحافة في تنمية الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لتلاميذ المرحلة الاعدادية بالقاهرة. القاهرة: مجلد المؤتمر العلمي.
- 6- صبحي عبد اللطيف. (1993). الاتجاهات والميول في التربية. عمان: دار المناهل للنشر و التوزيع.
- 7- عزيز حنا داوود. (1999). علم تغيير الاتجاهات النفسية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة انجلو المصرية.
- 8- عزيزة محمد سالم . (1977). الاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني. القاهرة: جامعة حلوان.
- 9- علي احمد. (2003). الدافعية و التعلم في التربية الرياضية. عمان: مكتبة النهضة العربية.

- 10- عوض بسيوني. (2009). نظريات وطرق التربية الرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 11- فحصي نور الدين. (2001). الاتجاهات نحو التربية البدنية وعلاقتها بالقيم الاجتماعية. الجزائر: جامعة الجزائر.
- 12- كامل محمد عويصة. (1996). علم النفس الاجتماعي. القاهرة: دار المعرفة للنشر والتوزيع.
- 13- ليلي عبد العزيز زهران. (2002). الاصول العلمية لبناء البرامج الرياضية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- 14- محمد السيد الهابط. (1990).
- 15- محمد محمود. (2009). سيكولوجية الدافعية في التربية الرياضية. الاردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- 16- يعقوب العيد . (2001). العلاقة بين اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية الجدد نحو التربية البدنية و الممارسة خلال الحصة. الجزائر: جامعة الجزائر.

مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي

1	2	3	4	5	العبارات	ت
غير موافق بدرجة كبيرة	غير موافق	لم اكون راي	موافق	موافق بدرجة كبيرة		
					افضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة من الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة	1
					استطيع ان امارس التدريب الرياضي الشاق يوميا اذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية احدى الفرق الرياضية القومية	2
					اعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب	3
					في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة	4
					لا استطيع ان اتحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية	5
					لا افضل الأنشطة الرياضية التي تمارسهاكتساب الصحة واللياقة البدنية	6
					افضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة	7
					تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال الحركات للاعب	8
					تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى تدريب منظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عالي من المهارة	9
					الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة	10
					الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي	11
					الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة	12

1	2	3	4	5	العبارات	ت
غير موافق بدرجة كبيرة	غير موافق	لم اكون راي	موافق	موافق بدرجة كبيرة		
					لا تتناسب الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة	13
					في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات	14
					أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية	15
					هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية	16
					أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد	17
					عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية	18
					لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين	19
					في الجامعة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاوني	20
					الممارسة الرياضية تعتبر لي أحسن فرصة للاسترخاء	21
					لا أميل الى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات	22
					الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة	23
					لافضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة	24
					ام ناحية تجعلني امارس الرياضة التي استطيع من خلال ممارستي للرياضة ان اتصل بالناس	25
					الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من	26

1	2	3	4	5	العبارات	ت
غير موافق بدرجة كبيرة	غير موافق	لم اكون راي	موافق	موافق بدرجة كبيرة		
					الصراعات النفسية والعدوان	
					الوقت الذي اقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة احسن في أنشطة اخرى	27
					اذا طلب مني الاختيار فإنني افضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة او الاقل الخطورة	28
					من بين الأنشطة الرياضية افضل بصفة خاصة الأنشطة التي استطيع ممارستها مع الاخرين	29
					الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية	30
					هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة احسن من ممارسة الرياضة	31
					اعتقد انه من الاهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة	32
					افضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف الى اشباع التفوق الجمالي او الفني	33
					اعتقد ان النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على انكار الذات والتضحية وبذل الجهد	34
					احس بسعادة لا حدود لها عندما اشاهد قوة التعبير وحمال الحركات الرياضية	35
					لافضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط	36
					اشعر بان الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية	37
					اذا طلب مني الاختيار فإنني افضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الامواج العالية	38
					افضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الانسان ممارستها بمفرده	39
					المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي	40
					الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات اعطيها الكثير من اهتمامي	41
					الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة افضلها الى اقصى حد	42

1	2	3	4	5	العبارات	ت
غير موافق بدرجة كبيرة	غير موافق	لم اكون راي	موافق	موافق بدرجة كبيرة		
					نظرا لان المنافسة مبداء في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة	43
					الممارسة الرياضية تستطيع ان تجعلني سعيدا بصورة حقيقية	44
					الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والباليه اعتبرها من احسن انواع الأنشطة	45
					افضل مشاهدة او ممارسة انواع الأنشطة الرياضية التي لاتأخذ طابع الجدية	46
					ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات اهمية قصوى بالنسبة لي	47
					استطيع ان امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والباليه	48
					ان الاتصال الاجتماعي الذي تتيحه ممارسة الرياضة لايمثل بالنسبة لي أهمية قصوى	49
					افضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة	50
					عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيق مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء	51
					يجب عدم الاهتمام بحالة الفوز بالرياضة بدرجة زائدة عن الحد	52
					تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة	53
					الممارسة الرياضية لاعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح	54

البعد الاول

ت	العبارات
2	استطيع ان امارس التدريب الرياضي الشاق يوميا اذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية احدى الفرق الرياضية القومية
9	تعجبي الأنشطة الرياضية التيحتاج الى تدريب منظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عالي من المهارة
11	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له اهمية كبرى بالنسبة لي
12	الممارسة الرياضية هي غالباً الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة
17	افضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الافراد
19	لاتعجبي بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين
20	في الجامعة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاوني
25	ام ناحية تعجني امارس الرياضة التي استطيع من خلال ممارستي للرياضة ان اتصل بالناس
49	ان الاتصال الاجتماعي الذي تنتجه ممارسة الرياضة لايمثل بالنسبة لي أهمية قصوى

البعد الثاني

ت	العبارات
4	في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة
6	لافضل الأنشطة الرياضية التي تمارسهاكتساب الصحة واللياقة البدنية
10	الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة
15	افضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية
18	عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية
23	الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة
32	اعتقد انه من الهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة
36	لافضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط
40	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي

البعد الثالث

ت	العبارات
1	افضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة من الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة
5	لا استطيع ان اتحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية
7	افضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة
13	لاتناسني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة
22	لا اميل الى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات
28	اذا طلب مني الاختيار فإنني افضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة او الاقل الخطورة
37	اشعر بان الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية
50	افضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة
53	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة

البعد الرابع

ت	العبارات
3	اعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب
8	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال الحركات للاعب
30	الرياضة نتيج الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية
33	اعتقد انه من الاهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة
35	احس بسعادة لا حدود لها عندما اشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية
44	الممارسة الرياضية تستطيع ان تجعلني سعيدا بصورة حقيقية
45	الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والباليه اعتبرها من احسن انواع الأنشطة
48	استطيع ان امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والباليه
54	الممارسة الرياضية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح

البعد الخامس

ت	العبارات
14	في درس التربية الرياضية ينبغي وضع اهمية كبرى على جمال الحركات
16	هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة او مشاهدة المباريات الرياضية
21	الممارسة الرياضية تعتبر لي احسن فرصة للاسترخاء
26	الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان
29	من بين الأنشطة الرياضية افضل بصفة خاصة الأنشطة التي تستطيع ممارستها مع الاخرين
31	هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة احسن من ممارسة الرياضة
38	اذا طلب مني الاختيار فإنني افضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الامواج العالية
39	افضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الانسان ممارستها بمفرده
43	نظرا لان المنافسة مبدا في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة

البعد السادس

ت	العبارات
24	لافضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة
27	الوقت الذي افضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة احسن في أنشطة اخرى
34	اعتقد ان النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على انكار الذات والتضحية وبذل الجهد
41	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات اعطيها الكثير من اهتمامي
42	الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة افضلها الى اقصى حد
46	افضل مشاهدة او ممارسة انواع الأنشطة الرياضية التي لاتأخذ طابع الجدية
47	ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات اهمية قصوى بالنسبة لي
51	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاستجماموالاسترخاء
52	يجب عدم الاهتمام بحالة الفوز بالرياضة بدرجة زائدة عن الحد