

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية

تخصص علوم الحركة و حركة الانسان

بعنوان

الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى التلاميذ ذوي الوزن الزائد

بحث مسحي أجري على تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15 سنة)

في بعض متوسطات ولاية معسكر للموسم الدراسي "2014-2015"

تحت إشراف:

د. أحمد بن قلاوز التواتي

إعداد الطالبة:

مختاري نورة

السنة الجامعية 2014 - 2015

سَلَامٌ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ

وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ .

صَلَاةُ الْعَظِيمِ

الآية (76) من سورة يوسف

قال الرسول صلى الله عليه وسلم:

" تَعَلَّمُوا الْعِلْمَ، فَإِنَّ تَعَلُّمَهُ لِلَّهِ خَشْيَةٌ، وَطَلَبُهُ عِبَادَةٌ، وَمُذَاكَرَتُهُ تَسْبِيحٌ "

رواه البخاري.

إهداء

مصدقاً لقوله تعالى و بعد بسم الله الرحمن الرحيم: (وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا) الآية (23) من سورة الإسراء.

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما

إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصي فضائلهما

إلى والدي العزيزين أحامهما الله لي ووالدا زوجي

إلى الذي يقاسمني حلاوة الحياة ومرها ، وصبره علي طوال الدراسة "زوجي"
الوحي

إلى ثمره زوجي وفلذة كبدي الكريمة "علي" حفظه الله ورعاه

إلى رفيقة دربي وشقيقتي "هجره" وأولادها "قطر الندى، عبد الله وأية صوفيا"

إلى أهلكائي : "عبد الباسط وزوجته، خالد و عمر"

إلى إخوتي سحنون، فتحي ومنير

إلى ابنة عمي "امينة" التي لا أنسى مساعدتها لي جزاها الله خيرا

إلى كل أفراد عائلتي وعائلة زوجي صغيرا وكبيرا

إلى كل صديقاتي وأصدقائي الذين جمعني بهم أيام الجامعة

إلى زملائي في العمل وخاصة زميل الممنه "علي شعبان"

أهدي ثمره جسدي لكو جميعا

مختاري نورة
مختاري نور

شكر وعرفان

الحمد و الشكر لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا لك يارب

على ما أنعمت علي من قوة وصبر الذي وفقني بقضاء وقدر بإنهاء هذا العمل المتواضع.

كما أتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف "الدكتور بن فلاوالتواتي احمد" الذي أشرف على عملي هذا وسهل لي الطريق في انجاز هذا البحث ولم يبخل علي بنصائحه القيمة، حيث وجهني حين الخطأ وشجعني حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ.

وإلى كل الأساتذة في معهد التربية البدنية والرياضية فأنا أكن لهم فائق التقدير والاحترام وأشكرهم جزيل

الشكر على ما قدموه لي طوال فترة الدراسة.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأساتذة الذين وجهت لهم المقياس.

ولأنسى كل من قدم لي يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو من بعيد

وكذا تلاميذ المرحلة المتوسطة ذوي الوزن الزائد لولاية معسكر

فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله كل خير.

وألف شكر لجزائرتنا الحبيبة

مختاري نورة
مختاري نور

محتوى البحث الموضوع

الصفحة

الآية.

- الإهداء.....أ
- شكر وتقدير.....ب

قائمة المحتويات:

- قائمة الجداول.....ج
- قائمة الأشكال.....ج

التعريف بالبحث

- 1- مقدمة.....02
- 2- مشكلة البحث.....04
- 3- أهداف البحث.....05
- 4- فرضيات البحث.....05
- 5- أهمية البحث.....06
- 6- مصطلحات ومفاهيم البحث.....07
- 7- الدراسات والبحوث المشابهة.....07

الباب الأول: الدراسة النظرية

مدخل الباب الاول.....

الفصل الاول: الاتجاهات النفسية نحو النشاط الرياضي

-

10	تمهيد.....
11	1-1 تعريف الإتجاه.....
12	2-1- ماهية الإتجاه وأهميته.....
13	3-1- أهمية الإتجاه.....
13	4-1- مكونات الإتجاه.....
14	1-4-1- المكون المعرفي.....
14	2-4-1- المكون الانفعالي.....
15	3-4-1- المكون السلوكي.....
15	5-1- تكوين الإتجاهات.....
15	1-5-1- المرحلة الإدراكية المعرفية.....
15	2-5-1- المرحلة التقييمية.....
15	3-5-1- المرحلة التقريرية.....
16	6-1- العوامل المؤثرة على الإتجاه.....
16	1-6-1- العوامل الخاصة بالمحيط.....
16	2-6-1- تأثير وسائل الاعلام.....
16	3-6-1- تأثير التعليم.....
16	4-6-1- العوامل الشخصية.....
17	7-1- مميزات الإتجاه.....
17	1-7-1- الوجهة.....
17	2-7-1- الشدة.....
17	3-7-1- الانتشار.....

- 18-8-1- خصائص الاتجاه.....18
- 18-8-1- الاتجاه تكوين فرضي.....18
- 18-8-2- الاتجاه المتعلم (المكتسب).....18
- 19-9-1- انواع الاتجاهات.....19
- 19-9-1- الاتجاه العام والخاص.....19
- 19-9-2- الاتجاه الفردي والجماعي.....19
- 20-9-3- الاتجاه القوي والضعيف.....20
- 20-9-4- الاتجاه العلني والسري.....20
- 21-10-1- طرق قياس الاتجاهات.....21
- 21-10-1- الاستبيان.....21
- 21-10-2- طريقة المقارنة الزوجية لثيرستون.....21
- 21-10-3- مقياس البعد الاجتماعي.....21
- 22-10-4- مقياس ليكرت للاتجاهات.....22
- 22-10-5- ابعاد الاتجاهات حسب كينيون.....22
- 23-10-5-1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية.....23
- 23-10-5-2- النشاط البدني للصحة واللياقة.....23
- 23-10-5-3- النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة.....23
- 23-10-5-4- النشاط البدني كخبرة جمالية.....23
- 24-10-5-5- النشاط البدني لخفض التوتر.....24
- 24-10-5-6- النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي.....24
- 24-11-1- طبيعة الاتجاهات.....24
- 24-11-1- التطرف.....24
- 25-11-2- المحتوى.....25
- 25-11-3- وضوح المعاني.....25
- 25-11-4- الانعزال.....25

الفصل الثالث: النشاط البدني الرياضي

- 46.....تمهيد -
- 47.....1-3. تعريف النشاط.....
- 47.....1-1-3. تعريف النشاط البدني (الرياضي).....
- 48.....2-3. اهداف النشاط البدني.....
- 48.....1-2-3 هدف التنمية البدنية.....
- 49.....2-2-3-هدف التنمية المعرفية.....
- 50.....3-2-3-. هدف التنمية النفسية.....
- 51.....4-2-3-هدف التنمية الحركية.....
- 51.....5-2-3. هدف التنمية الاجتماعية.....
- 52.....6-2-3-. هدف الترويح و أنشطة الفراغ.....
- 53.....3-3-انواع النشاط البدني الرياضي.....
- 53.....1-3-3-النشاط الرياضي الترويحي.....
- 54.....2-3-3-النشاط الرياضي النفعي.....
- 54.....3-3-3-النشاط الرياضي التنافسي.....
- 54.....4-3- واجبات وخصائص النشاط البدني.....
- 54.....1-4-3- واجبات النشاط البدني.....
- 55.....2-4-3. خصائص النشاط البدني.....
- 54.....الخلاصة.....

الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية (12-15 سنة)

58.....	-تمهيد.....
59.....	1-4. تعريف المراهقة.....
60.....	2-4. خصائص المرحلة العمر.....
60.....	1-2-4. النمو الجسمي.....
60.....	2-2-4. النمو العقلي.....
61.....	3-2-4. النمو الانفعالي.....
62.....	4-2-4. النمو الاجتماعي.....
63.....	5-2-4. النمو الجنسي.....
64.....	6-2-4. النمو الحركي.....
65.....	3-4-3. مميزات المرحلة العمرية.....
66.....	- الخلاصة.....

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

70.....	- تمهيد.....
70.....	1-1. الدراسة الاستطلاعية.....
70.....	1-1-1. الغرض من الدراسة الاستطلاعية.....
71.....	2-1-1. وصف عينة الدراسة.....
71.....	3-1-1. اجراءات الدراسة.....
72.....	4-1-1. ادوات الدراسة:.....
74.....	1-6-1-1. الصدق. الثبات. الموضوعية.....

75	1-1-7- الدراسات الاحصائية:
77	2-1.الدراسة الأساسية.....
77	1-2-1.منهج البحث.....
77	2-2-1.مجتمع وعينة البحث.....
78	3-2-1.ضبط المتغيرات.....
78	1-3-2-1-المتغير المستقل والمتغير التابع.....
84	4-2-1.مجالات البحث.....
84	1-4-2-1.المجال البشري.....
84	2-4-2-1.المجال المكاني.....
85	3-4-2-1.المجال الزماني.....
72	5-2-1- ادوات البحث.....
87	3-5-2-1- الاسس العلمية للاستبيان.....
88	- الخلاصة.....

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

90	-تمهيد.....
90	1-2. عرض النتائج ومناقشتها.....
104	2-2.استنتاجات.....
105	3-2.مناقشة الفرضيات.....
106	8-2- التوصيات والاقتراحات.....
107	الخلاصة العامة.....
	- المصادر والمراجع.....
	- الملاحق.....
	- ملخص البحث باللغة الفرنسية.....

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
72	ابعاد وارقام كل من العبارات الايجابية والسلبية	01
73	درجات العبارات الموجبة والسالبة	02
73	شدة الاستجابة لابعاد المقياس	03
74	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لثبات مقياس الاتجاهات للعينة قيد الدراسة ن=10	04
78	توزيع عينة البحث وحجمها	05
97	جدول يوضح سن التلاميذ	06
80	نسبة وطبيعة الزيادة في الجسم	07
80	توزيع افراد عينة البحث تبعا لمتغير (السن، الطول، الوزن) ذكور	08
81	توزيع افراد عينة البحث تبعا لمتغير (السن، الطول، الوزن) اناث	09
83	توزيع افراد عينة البحث تبعا لمتغير (السن، الطول، الوزن) ذكور، اناث	10
90	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعء النشاط البدني كخبرة اجتماعية ن=50	11
91	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعء النشاط البدني للصحة واللياقة	12
91	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعء النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	13
92	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعء النشاط البدني كخبرة جمالية	14
93	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعء النشاط البدني لخفض التوتر	15
93	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعء النشاط البدني للتفوق الرياضي	16
94	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لابعاد قياس الاتجاهات للعينة قيد عينة البحث. ذكور	17

96	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعء النشاط البدني كخبرة اجتماعية ن=70	18
96	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعء النشاط البدني للصحة واللياقة	19
97	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعء النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	20
97	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعء النشاط البدني كخبرة جمالية	21
98	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعء النشاط البدني لخفض التوتر	22
98	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعء النشاط البدني للتفوق الرياضي	23
99	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لابعاد مقياس الاتجاهات للعينة اناث	24
101	نتائج اختبار ت لفروق المتوسطات الحسابية لابعاد مقياس الاتجاهات للعينة نبحا لمتغير الجنس	25

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	سن التلاميذ	79
02	فارق النسب للتقييم العالي لابعاد مقياس الاتجاهات للعينة ذكور	95
03	فارق النسب للتقييم العالي لابعاد مقياس الاتجاهات للعينة اناث	100
04	فارق النسب للتقييم العالي لابعاد مقياس الاتجاهات للعينة قيد البحث تبعا لمتغير الجنس	103

مقدمة:

من المعروف أن النشاط الرياضي له فوائده الصحية والجسمية على الافراد في العصر الحديث لان هذا العصر يتميز بالتكنولوجيا المريحة للجسم البشري، استخدمها الانسان في التنقل و الصعود و الاتصال الذي جعله قليل الحركة متأثرا في قوامه معانيا من الآمه النفسية والجسدية لذا لا بد من الاعتناء به عن طريق رعاية هذا الجسم نفسيا واجتماعيا ورياضيا.

ومن هنا فان مما لاشك فيه أن قلة العناية بالبدن و الزيادة المفرطة في الوزن من الامور المهمة التي تواجه المجتمعات بصورة عامة، حيث هناك كم هائل من المعلومات العلمية التي توفرت خلال العقود القليلة الماضية التي تؤكد على العلاقة الوثيقة بين كل من امراض العصر كأمراض القلب و الشرايين و ارتفاع ضغط الدم وداء السكري وهشاشة العظام و بين زيادة الوزن وظهور البدانة من جراء سوء التغذية والقلة في ممارسة النشاط البدني . وتعرف الزيادة في الوزن على انها " الزيادة الحاصلة في وزن الجسم بنسبة (20%) " (بطوطة، 2006 ، صفحة 420).

ان الزيادة في الوزن تؤدي الى تشويه المظهر العام للجسم والى قلة وصعوبة الحركة اليومية حيث ان لكل نشاط رياضي متطلبات جسمانية خاصة يلزم توفرها فيمن يستهدف احراز الميداليات والبطولات في هذا النشاط التي تقام في المدارس.

والتربية الرياضية عموما اصبحت من اهم مظاهر الرقي والتقدم التي تقاس بها رقي الامم في وقتنا الحاضر ، لذا تحرص معظم دول العالم على توجيه مواطنيها الى ممارسة النشاط الرياضي في مختلف الانواع البطولية والصحية والترويحية والعلاجية ايمانا منها ببناء الروح الايجابية بواسطة ممارسة الانشطة الرياضية.

حيث للنشاط البدني دور مهم في خفض نسبة السحوم وتقليل الوزن ، ان المدرسين والمربين يعرفون هذه الحقائق جيدا لما لها من دور كبير في توجيه التلاميذ نحو ممارسة الانشطة الرياضية والبدنية التي بدورها ترفع من مستوى اللياقة لديهم. ومن هنا جاءت اهمية البحث في معرفة اثر وزن الجسم الزائد على اتجاهات تلاميذ المرحلة المتوسطة نحو ممارسة النشاط الرياضي.

وبعد التعريف بالبحث الذي يشمل الاطار العام للدراسة ويتعلق بمشكلة البحث واهدافه وفرضياته واهميته وكذا تحديد مصطلحاته وصولا الى الدراسات المشابهة.

تم تقسيم البحث الى بابين:

الباب الاول والخاص بالدراسة النظرية قسم الى اربع فصول:

بحيث خصص الفصل الاول للاتجاهات النفسية نحو النشاط الرياضي وتم التطرق فيه الى (تعريف الاتجاه، اهميته ، خصائصه، وعناصره ثم انواعه.....الخ)، بينما تناول الفصل الثاني في الوزن الزائد(البدانة) من حيث (الاسباب، والعوامل واسبس الوقاية منها والقياسات الجسمية...الخ)، اما الفصل الثالث فتمحور حول النشاط البدني ومن خلاله تم التطرق الى (تعريف النشاط البدني، اهدافه، انواعه، واجباته وخصائصه...الخ)، والفصل الرابع والاخير خصص لدراسة مرحلة المراهقة ومن خلاله نتعرف على خصائص الفئة العمرية (12-15 سنة) ومميزاتها...الخ).

اما فيما يخص الباب الثاني الدراسة الميدانية فقسم الى فصلين :

قمت بتخصيص الفصل الأول لمنهجية البحث والإجراءات الميدانية ومن خلاله أقوم بالدراسة الاستطلاعية وهذا من أجل تبيين مشكلة البحث من خلال شرح أدوات البحث المستخدمة، وكذا صدق وثبات وموضوعية مقياس كينيون للاتجاهات النفسية، وتوضيح كيفية تطبيق الاختبارين وصولاً إلى النتائج المحصل عليها، كما سيتضمن هذا الفصل أيضاً الدراسة الأساسية، وعليه يحدد كيفية وعلى من يتم إجراءها والوسائل الإحصائية المستعملة بعد تفرغ الاستمارات ، ويتم في الفصل الثاني عرض النتائج وتحليلها ثم مناقشتها، ومقارنة نتائج البحث بالفرضيات وصولاً إلى الخلاصة العامة ثم تتبع باقتراحات .

مشكلة:

تعتبر الزيادة في الوزن من المشكلات الصحية الهامة والخطرة في المجتمع الحديث وخاصة في مرحلة المراهقة لما تنجم عنها من امراض خطيرة مثل امراض القلب التاجية وارتفاع ضغط الدم وغيرها . وهذا يأتي من قلة ممارسة النشاط الرياضي والبدني حيث ان هناك الكثير من التلاميذ لا يستطيعون اداء التمارين الرياضية في دروس التربية الرياضية بصورة فعالة ولهذا ينسحب الكثير منهم من درس التربية الرياضية وتصبح لديهم مشكلة اجتماعية وحسية بسبب الزيادة المفرطة بالوزن ، ان هذه الزيادة تؤدي الى الانسحاب والانعزال وبالتالي يكون التلاميذ معرضين للاصابة ببعض الامراض النفسية وعدم مخالطة زملائهم تجنباً لسخرية الاخرين وبذلك يؤدي الى ضعف الميل والاتجاهات الرياضية وتدني في مستوى اللياقة البدنية وضعف في النشاط الرياضي الممارس .

كما تعتبر الاتجاهات النفسية من الموضوعات الهامة في مجال علم النفس الرياضي والتربية الرياضية كذلك تعتبر من اهم العوامل للنهوض بالصحة والحفاظ عليها، فهي تعتبر مقياساً لتقدم الامم وذلك بتقدم صحة شعبها والحفاظ على قدرات الشباب والاستفادة منها وتوظيفها فيما يعود بالمنفعة الخاصة والعامه.

ومن خلال تجرّبي واحتكاكي بالتلاميذ وخاصة التلاميذ البدناء، لاحظت اختلاف وجهة نظرهم نحو التربية البدنية والرياضية من حيث الاهداف والاعراض التي تسعى اليها التربية البدنية والرياضية . كما لاحظت ارتفاعاً في مستوى الاقبال لديهم ، فهم يبذلون جهداً كبيراً وحماساً شديداً والمثابرة رغم العقبات والنضال من اجل السيطرة على التحديات الصعبة.

لذا ارتأيت الاقتراب من هؤلاء التلاميذ البدناء والكشف عن طبيعة اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي وردود افعالهم نحوها.

وانطلاقاً من هذا طرحت اشكالية موضوع البحث في سياقها التالي:

- ما هي طبيعة الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 12-15 سنة ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اتجاهات تلاميذ المرحلة المتوسطة 12-15 سنة ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث)؟

أهداف البحث:

- معرفة طبيعة اتجاهات التلاميذ ذكورا، وإناثا ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني.
- التعرف الى الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة الرياضية تبعا لمتغير الجنس.
- تحديد طبيعة التباين في درجات الإلتجاه نحو النشاط البدني بين الذكور والاناث.
- اثراء المكتبة

فرضيات البحث:

- طبيعة الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 12-15 سنة ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني ايجابية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اتجاهات تلاميذ المرحلة المتوسطة 12-15 سنة ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث).

أهمية البحث:

تكمن الاهمية في موضوعين اساسيين هما:

غرض علمي: يتجلى الغرض العلمي في اثراء مجال التربية البدنية والرياضية بمصدر علمي جديد وحديث على حسب حدود الباحثة.

- ابراز اهمية ممارسة النشاط الرياضي للتلاميذ البدناء.

بالإضافة الى اثراء وتزويد مكتبة المعهد بدراسة علمية جديدة تشتمل على معطيات نظرية و تطبيقية.

غرض عملي: يظهر الغرض العملي من خلال الوصول الى معرفة طبيعة الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني للتلاميذ البدناء.

مصطلحات البحث:

- **وزن الجسم الزائد:** هو زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه. (تعريف اجرائي)

الاتجاه: وهو الميل والدافع نحو ممارسة الانشطة الرياضية (تعريف اجرائي)

اصطلاحا: مجموعة درجات استجابة الفرد الايجابية والسلبية المرتبطة بالناحية التربوية والنفسية، فالاتجاه نحو ممارسة نوع معين من الرياضة هو استجابة لنشاط حيوي يكون فيه الفرد في كامل استعدادة مما يجعله يستجيب بسرعة من دون تردد لذلك النشاط. (سويفي، 1975، صفحة 338)

- **الانشطة البدنية:** هي الانشطة المقررة في منهاج التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة والتي يقوم التلميذ بأدائها (تعريف اجرائي)

اصطلاحا: هو مظاهر مختلفة واشكال عديدة من النشاط الرياضي في مؤسسات التربية والتعليم وهو جزء

من التربية، وهو على ثلاث اشكال، درس التربية البدنية والرياضية، النشاط الداخلي وانشاط الخارجي، حيث يمد الفرد بخبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من ان يتكيف مع مجتمعه ويجعله قادرا على ان يشكل حياته وتعيينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه. (محمد عوض، ص 06)

الدراسة السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى: دراسة د. حرشاوي يوسف

" الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوى "

هدف الدراسة :

- معرفة طبيعة اتجاهات التلاميذ ذكورا واناثا نحو ممارسة النشاط البدني في المناطق، الساحل، الهضاب والصحراء

عينة الدراسة : أجريت الدراسة على عينة قوامها 1596 تلميذ ذكر و 399 انثى

أداة الدراسة : تم استخدام مقياس كينيون (حيث قام باقتباسه محمد حسن علاوي 1998)

الدراسة الثانية: د. رمزي جابر

" اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية، نحو ممارسة الانشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة "

هدف الدراسة :

- التعرف على اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط البدني في مدارس قطاع غزة.

- التعرف الى الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني تبعا لمتغير الجنس.

عينة الدراسة : أجريت الدراسة على عينة قوامها 208 طلاب وزعت بالتساوي بين الذكور والاناث.

أداة الدراسة : تم استخدام مقياس كينيون (حيث قام باقتباسه محمد حسن علاوي 1998)

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح ما يلي:

1- انها حققت الاهداف التي وضعتها، وكانت في مجموعها تهدف الى التعرف على اتجاهات

التلاميذ نحو ممارسة الانشطة الرياضية،

2- استخدمت الدراسات المنهج الوصفي

3- استخدمت غالبية الدراسات السابقة مقياس كينيون للاتجاهات نحو الانشطة الرياضية،

4- اظهرت جميع الدراسات وجود اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي سواء أكان ذلك فيما يخص الذكور ام الاناث.

ومن الملاحظ ان عينات الدراسات اختلفت من دراسة لآخرى، فمنها ما تم على تلاميذ المرحلة الثانوية ومنها ما تم على المرحلة المتوسطة كما هو حاصل في الدراسة الحالية، اما فيما يخص النتائج فقد دلت نتائج لدراسة على وجود اتجاهات ايجابية لدى جميع التلاميذ .

والجدير بالذكر ان الدراسة الحالية تناولت شريحة مهمة وحساسة من شرائح المجتمع وهي التلاميذ ذوي الوزن الزائد.

مدخل الباب الأول:

تم تقسيم الباب الاول والخاص بالدراسة النظرية الى اربع فصول:

خصص الفصل الاول للاتجاهات النفسية نحوالنشاط الرياضي وتم التطرق فيه الى (تعريف الاتجاه، اهميته، خصائصه، وعناصره ثم انواعه.....الخ)، بينما تناول الفصل الثاني في الوزن الزائد(البدانة) من حيث (الاسباب، والعوامل واسس الوقاية منها والقياسات الجسمية...الخ)، اما الفصل الثالث فتمحور حول النشاط البدني ومن خلاله تم التطرق الى (تعريف النشاط البدني، اهدافه، انواعه، واجباته وخصائصه...الخ)، والفصل الرابع والاخير خصص لدراسة مرحلة المراهقة ومن خلاله نتعرف على خصائص الفئة العمرية (12-15 سنة) ومميزاتها...الخ).

تمهيد:

إن الأهمية الكبيرة التي تحتلها الميول والاتجاهات عامة في علم النفس الاجتماعي والتربوي والتربية البدنية والرياضية خاصة، أحد دوافع التطور والارتقاء بالنشاطات الرياضية لأنها تمثل القوى التي تحرك الفرد و تثيره لاختيار نوع النشاط الرياضي والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة.

إن الاتجاه هو أحد العوامل المساعدة على تكوين شخصية الإنسان، ويعتبر موضوع الاتجاهات من أحد المواضيع التي اهتم بدراستها علم النفس، ولقد اختلف علماء عدة في تعريف الاتجاه وهذا حسب وجهة نظر كل منهم، وهذا ما سنتطرق لدراسته في هذا البحث.

1-1- تعريف الاتجاه:

يعتبر علم النفس الاجتماعي من الميادين التي تعرضت لمصطلح الاتجاه لكونه مهم في توجيه سلوك الفرد، وهناك اختلافات بين العلماء وتعريفهم للاتجاه وسوف نتناول مجموعة من هذه التعاريف.

• تعريف الاتجاه حسب "جوردون ألبرت":

يعرف "جوردون ألبرت" الاتجاه على أنه: "حالة من الاستعداد العقلي والعصبي التي تكونت خلال تجارب وخبرات الشخص السابقة التي جربها، والتي تعمل على توجيه استجابات نحو الموضوعات والمواقف المتعلقة بالاتجاه" ويقصد بالاتجاه هنا انه حالة استعداد لنشاط جسمي وعقلي قائم على إعداد الفرد وتهيئته لاستجابات معينة. (عوض، 1980، ص28)

• تعريف الإتجاه حسب "ثورستن":

يقول "ثورستن" بأن "الإتجاه النفسي والذي هو جزء من الإتجاه، هو درجة الشعور الإيجابي أو السلبي المرتبط ببعض الموضوعات السلوكية" ويقصد هنا بالإتجاه التقييم الإيجابي أو السلبي المرتبط ببعض المواضيع السلوكية.

وكما عرفه "روكينش" أنه تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النفسي للمعتقدات التي يعتقدونها الفرد نحو موضوع أو موقف أو تهيئة لاستجابة يكون لها الأفضلية عنده. (عداوي، صفحة 21) وعرفه "ستانفور" بأنه "إستعداد عقلي متعلم للسلوك بطريقة ثابتة إزاء موضوع معيناً ومجموعة من الموضوعات. (عيسوس، صفحة 44)

وفي الأخير نستطيع القول أن الإتجاه له فائدة تساعد الأشخاص على النبأ وذلك باستجابة الفرد لبعض المواقف او الموضوعات.

وعليه تعرف الباحثة الإتجاه كما يلي: "الإتجاه هو استعداد وجداني يكتسبه الانسان ، أي أنه ليس فطرياً، وهو ما يحدد سلوك الفرد وما يشعر به إزاء اشياء ومواقف وظروف اجتماعية عديدة ومختلفة"

1-2- ماهية الإتجاه:

لاشك أن هناك علاقة عضوية تفاعلية بين ثقافة المجتمع وشخصية الفرد الذي يعيش في إطاره، كما أن الفرد يولد داخل مجتمع ما فانه يولد أيضا داخل ثقافة خاصة تشكل شخصيته، فالثقافة هي الإطار الأساسي والوسط الذي تنمو فيه الشخصية وهي التي تؤثر في أفكاره واتجاهاته وميوله ومهاراته وخبراته ودوافعه وطرق تعبيره عن انفعالاته ورغباته. (محسن، 1999، صفحة 105)

إن الفرد يتصل ويتعامل خلال مراحل حياته المختلفة مع كثير من المواقف الرياضية ويتحقق ذلك عن طريق نشاطه في هذا الموقف ، وهذا النشاط قد يكون ايجابيا كالممارسة العملية للألعاب مختلفة خلال حصص التربية الرياضية أو بالمدرسة أو بالنادي أو في أي مكان يسمح له بذلك ، أو قد يكون هذا

النشاط سلبيا كمشاهدة مباريات هذه الالعاب في الملعب أو من خلال برامج التلفزيون. (فوزي، 2003،
صفحة 115)

1-3- أهمية الاتجاه:

تحتل دراسة الإتجاهات مكانة بارزة في الكثير من الدراسات الشخصية وديناميات الجماعة وفي الكثير من المجالات التطبيقية مثل التربية والصحافة والعلاقات العامة والإدارة والتدريب القيادي وحل الصراعات وتنمية المجتمع ومكافحة الأمية والإرشاد الزراعي والتثقيف الصحي والإرشاد الديني والقومي وتوجيه الرأي العام والدعاية التجارية والسياسية والثقافية والاجتماعية وغيرها من مختلف مجالات الحياة. ذلك أن جوهر العمل في هذه المجالات هو دعم الإتجاهات المسيرة لتحقيق أهداف العمل فيها وإضعاف الإتجاهات المعيقة، بل إن العلاج النفسي في إحدى معانيه هو محاولة لتغيير اتجاهات الفرد نحو ذاته أو الآخرين أو نحو عالمه.

إن تراكم الإتجاهات في ذهن المرء وزيادة اعتماده عليها تحد من حريته في التصرف وتصبح أنماط سلوكية متكررة ويسهل التنبؤ بها، ومن ناحية أخرى فهي تجعل الانتظام في السلوك والاستقرار في أساليب التصرف أمرا ممكنا ميسرا للحياة الاجتماعية ومن هنا كانت دراسة الاتجاهات عنصرا أساسيا في تفسير السلوك الحالي والتنبؤ بالسلوك المستقبلي للفرد والجماعة أيضا.

كما أن للإتجاه أهمية كبيرة في توجيه سلوك الفرد، ولذلك تحتل دراسة الاتجاهات في علم النفس الحديث منزلة كبيرة تكاد تكون العمود الفقري لدراسة علم النفس الاجتماعي كما تساعد على التكيف مع الحياة الواقعية والتكيف الاجتماعي وذلك عن طريق قبول الفرد للاتجاهات التي تعتنقها الجماعة فيشارك فيها.

1-4- مكونات الاتجاه:

يرى الكثير من التربويين وعلماء النفس أن للاتجاه ثلاث مكونات أساسية تتفاعل مع بعضها البعض من أجل إعطاء الشكل النهائي للاتجاه وهذه العناصر وإن كانت افتراضية نظرية فان معظم

الدراسات التجريبية التي اجريت في ميدان الاتجاهات حتى الآن تؤكد صحة الافتراضات وسوف نتعرف على هذه المكونات.

1-4-1-المكون المعرفي:

لن يكون للفرد أية اتجاهات حيال الموضوع إلا اذا كانت عنده أولاً وقبل كل شيء معرفة عنه وليس بالضرورة معرفة كاملة، وينطوي المكون المعرفي على المعلومات والحقائق الموضوعية المتوفرة لدى الفرد عن موضوع الاتجاه ولذلك تتضمن اتجاهات الفرد بعض المشكلات الاجتماعية جانبا عقليا يختلف مستواه باختلاف تعقيد المشكلة يمكنه من اتخاذ الاتجاه المناسب، والمكونات المعرفية هي المكونات التي تتراكم عند الفرد اثناء احتكاكه بعناصر البيئة ويمكن تقسيمها إلى :

المدرجات والمفاهيم أي ما يدركه الفرد حسيا ومعنويا .

المعتقدات: وهي مجموعة المفاهيم المتبلورة الثابتة في المحتوى النفسي للفرد.

التوقعات: وهي ما يمكن أن يتنبأ به الفرد بالنسبة للآخرين أو يتوقع حدوث كل منهم. (محمد، 1996، صفحة 120).

ويتضح مما سبق أن المعتقدات (المدرجات) والتوقعات هي أساس تكوين الاتجاه المعرفي للفرد بدون مراعاة ان كان هذا الاتجاه ايجابيا او سلبيا.

1-4-2-المكون الانفعالي (العاطفي):

يشير البعد الإنفعالي إلى مشاعر الحب والكراهية التي يوجهها الفرد نحو موضوع الاتجاه، وترتبط بتكوينه العاطفي فقد يحب موضوعا فيندفع حوله ويستجيب له على نحو ايجابي وقد يكره موضوعا اخر ينفر منه على نحو سلبي. (علاوي، 1992، صفحة 221)

1-4-3-المكون السلوكي:

هذا الجانب يتعلق بسلوك الفرد حيث يمثل أساليب الفرد السلوكية نحو نشاط معين سواء كانت ايجابية أو سلبية أو بعبارة أخرى يتضمن استعداد الفرد للاستجابة. (محمد، 1996، صفحة 122)

ويجب التمييز هنا بين الميل السلوكي والسلوك الفعلي، فالميل للسلوك يعبر عن الرغبة في سلوك ما ، أما السلوك الفعلي يرمز الى الفعل الحقيقي، فإذا توفر لدى فرد معرفة بموضوع ما ثم تلاها شعور محدد ايجابي او سلمي حيال هذا الموضوع فإنه يصبح أكثر ميلا إلى أن يسلك سلوكا محدد اتجاه هذا الموضوع، أي أن الميل السلوكي هو الذي يجعل للفرد يسلك سلوكا معينا واضحا وصریحا، ويعتقد بعض علماء النفس أن اتجاهات معينة تقود بالضرورة إلى سلوك محدد يمكن التنبؤ به. (جادو، 1998، صفحة 219)

ويمكن القول أن سلوك الانسان ونزعه تعبير عن رصيد معرفته بشيء ما ثم عاطفته المصاحبة لهذه المعرفة فنعد ما يتكون لهذا الفرد رصيد من المعرفة التي اشتقها من الإدراك والخبرة ثم يتوفر لديه أيضا الشحنة الانفعالية والعاطفية المناسبة فلا يبقى أمامه سوى النزوع العلمي.

ويضيف "أرنوف وتيج" أن هذا الجانب يمثل أساليب الفرد السلوكية إزاء المثير سواء كانت ايجابية او سلبية وبعبارة أخرى يتضمن نزاعات الفرد السلوكية اتجاه مثير. (وتيج، 1994، صفحة 325)

1-5-تكوين الاتجاهات:

يتكون الإتجاه النفسي عند الفرد وينمو ويتطور من خلال تفاعل هذا الأخير مع بيئته بعناصرها ومقوماتها وأصولها، وبهذا يصبح الإتجاه بحد ذاته دليل على نشاط الفرد وتفاعله مع بيئته، وعندما يكون الإتجاه ناشئا بهذه الطريقة يمر أثناء تكوينه في ثلاث مراحل أساسية هي:

1-5-1-المرحلة الإدراكية المعرفية:

وهي المرحلة التي يدرك فيها الفرد مثيرات البيئة ويتعرف إليها ويتكون لديه رصيد من الخبرة والمعلومات، ويكون بمنزلة إطار مرجعي أو معرفي لهذه المثيرات.

1-5-2-المرحلة التقييمية:

هي المرحلة التي يقيم فيها الفرد نتائج تفاعله مع المثيرات ويكون التقييم مستندا إلى ذلك الإطار المعرفي الذي كونه لهذه المثيرات بالإضافة إلى عدة إطارات أخرى منها ماهو ذاتي غير موضوعي، فيه الكثير من الأحاسيس والمشاعر التي تتصل بهذا المثير.

1-5-3-المرحلة التقديرية:

وهي المرحلة التي يصدر فيها الفرد القرار على نوعية علاقته بهذه العناصر وقد يتكون الاتجاه عن طريق التلقين أي عن طريق نقل الخبرة بصورة غير مباشرة إلى الفرد.

وبصرف النظر عن تكوين الاتجاهات سواء بالطريقة المباشرة أو الغير مباشرة فإن عملية التطبيع الاجتماعي و التعليم الاجتماعي أو التنشئة الاجتماعية هي العملية المسؤولة عن تكوين الاتجاهات وتنميتها وتأكيدا أو محوها أو إزالتها أو تغييرها (عويضة، الصفحات 115 - 116)،

1-6-العوامل المؤثرة على الاتجاه:

1-6-1-العوامل الخاصة بالمحيط:

إن الفرد يكتسب معظم ميولاته و اتجاهاته وقيمه ومثله من المجتمع الذي يعيش فيه مما يؤكد عملية التفاعل بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي ينتج عنها اكتساب الاتجاهات والميولات. ويقول علماء النفس والاجتماع بأن أثر العوامل الاجتماعية لا يقل على أثر العوامل الوراثية لتشكيل شخصية الإنسان، والاتجاه هو نتيجة لهذه العوامل المتفاعلة المكونة لشخصية الإنسان، ويقول "ميرتون" بأن الاتجاهات السائدة في المجتمع تؤثر في سلوك الناس حتى وإن كانوا لا يؤمنون بها إيمانا شخصيا. (الرحمان، 1974، صفحة 145
146)

1-6-2- تأثير وسائل الاعلام:

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

1-6-3- تأثير التعليم:

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

1-6-4- العوامل الشخصية:

بالإضافة الى ما قرناه في الموضوع السابق نجد ايضا ان العوامل السابقة المؤثرة على الاتجاه هي تلك المعالم التي تنطبع في الاتجاه ذاته مثل الخبرات الشخصية(السن،الجنس)و تؤثر في اتجاه الانسان.

1-7-7-1- مميزات الاتجاه:

رغم أن الاتجاهات تختلف فإنها تتميز بعدة عناصر أهمها:

1-7-1-1- الوجهة:

تشير وجهة الإتجاه إلى شعور الفرد نحو مجموعة من الموضوعات إن كانت محبوبة لديه أم لا، فالطالب الذي له اتجاه مرضي نحو الجامعة يعني أن وجهته إيجابية نحو كل أو بعض الجوانب في الجامعة كنظام المنح ونظام الدراسة، محتوى المواد، سلوك الأساتذة وغير ذلك.

أما الطالب الذي يتجنب الجامعة أو النشاطات فيها فإن اتجاهه سلبي.

1-7-2-2- الشدة:

فهنا نعبر عن قوة أو ضعف الإتجاه لدى شخص معين إذ نجد اتجاهه قويا كاتجاه الحب والكراهية، واتجاهه ضعيف بالنسبة لمواضيع أخرى، فتختلف الاتجاهات من حيث الشدة، ولفهم الإتجاه ينبغي أن يعكس هذا الأخير لدى قوة شعور الفرد.

1-7-3-3- الانتشار:

وهنا يعتمد انتشار الإتجاه أساسا على مدى تعلق الفرد باتجاه معين ومحاولة تبيان كل خصائصه وما هو إيجابي فيه وعرضه في المجتمع، ويطلق عليه أيضا "المدى" حيث نجد تلميذا لا يحب أو يكره شيئا بشدة جانبا واحدا أو جانبيين من جوانب المدرسة، بينما قد نجد آخر لا يحب أي شيء يتعلق بالتعليم الخاص أو العام. (مقدم، 1993، صفحة 234)

1-8-1- خصائص الاتجاه:

إن خصائص الإتجاه يمكن حصرها أو معرفتها من خلال التعاريف السابقة وآراء العلماء، حيث نستطيع القول أن الإتجاه يمكن تقسيمه إلى قسمين حيث يكون هذا الإتجاه تكوين فرضي أو إتجاه متعلم (مكتسب) .

1-8-1-1- الإتجاه تكوين فرضي:

نفهم من كلمة تكوين فرضي أن الإتجاه هنا يكون مبنيًا على أساس افتراضات لكن لا يملك الوسيلة للتحقق من وجودها أي أن الشخص إن تعلق الأمر بنشاط معين فمثلا النشاط الرياضي فيرى كل ما هو ايجابي أي الإتجاه يكون إيجابي من كل النواحي وبذلك فإن الإتجاه الفرضي هو مجموعة من العمليات التي لا نلاحظها بطريقة مباشرة (المعارف، القاهرة، 1992، الصفحات 219 - 220)

1-8-1-2- الإتجاه المتعلم (المكتسب):

لقد بينت الدراسات أن موضوع الثقافة كان من الموضوعات الهامة التي اهتم بها علم الأنثروبولوجيا الإجتماعية حيث وضعت دراستهم أن الطبيعة الإنسانية تتغير تغييرا كبيرا نظرا لتغير الظروف الحضارية، وتبعًا لاختلاف الثقافات حيث تجد أن الإتجاه في هذه الحالة قد يكون عاديًا ومقبولًا إجتماعيًا في إطار ثقافة معينة والعكس في ثقافة أخرى.

1-9-1- أنواع الإتجاهات:

يمكن أن نناقش أنواع الإتجاهات المختلفة من الناحية الوصفية وهذا يساعدنا على التمييز بين اتجاه و آخر وعلى سبيل المثال يمكن أن نقول أن هناك اتجاه عام واتجاه خاص، وأن هناك اتجاه فردي واتجاه جماعي وهناك اتجاه علني واتجاه سري وكذلك اتجاه موجب واتجاه سالب وأخيرا اتجاه قوي وآخر ضعيف.

1-9-1-1- الإتجاه العام والإتجاه الخاص:

نقصد ب*الإتجاه العام*: " هو الاتجاه نحو موضوعات تمس الشعب ومنها جميع القضايا العامة مثل قضايا المساواة والعدل. (مصطفى، 1965، صفحة 138)

ونقصد به *الإتجاه النفسي* الذي ينصب كلية على الموضوع بغض النظر عن كونه موجب أو سالب ويتميز هذا النوع من الإتجاهات بأنه أكثر ثباتا من النوع الثاني وهو *الاتجاه الخاص*، اذ ما قورن بالاتجاه العام فهو إما أن يتلاشى نتيجة تكوين اتجاهات نوعية أخرى، بحيث يحدث نوع من التضارب وإما أن يقوي هذا الإتجاه النوعي وينمو ويسود ويتفوق على بقية الإتجاهات النوعية وبذلك يتحول تدريجيا إلى اتجاه كلي عام له صفات الثبات والإستقرار النسبي (عويضة ك.، 1996، الصفحات 117-118).

1-9-1-2- الإتجاه الفردي والجماعي:

الاتجاه الفردي:

هو ذلك الإتجاه الذي يؤكد فرد واحد من أفراد الجماعة و ذلك من ناحية النوع أو الدرجة أو الإتجاه، ومعنى ذلك أن الفرد إذا تكون عنده اتجاه خاص نحو مدرك يهمه هو دون غيره من أفراد الجماعة فإنه يمكن تسمية هذا الاتجاه فرديا ، وإذا كان هناك مدرك في الجماعة يهم بعض افرادها و لكن كل منهم كون اتجاها مختلفا من حيث الاتجاه اي سالب و موجب ومن حيث الدرجة يختلف عمق الايجابية والسلبية فإننا نسمي مثل هذا الاتجاه اتجاها فرديا.

أما **الاتجاه الجماعي** فهو ذلك الاتجاه الذي يشترك فيه عدد كبير من أعضاء الجماعة مثل إعجابهم ببطل من أبطال الرياضة إذ ليس هناك درجة دنيا من الشدة يجب أن يشترك فيها الجميع حتى يصبح اتجاهها جماعيا. (صالح، 1997، صفحة 388)

1-9-3-الاتجاه القوي والاتجاه الضعيف:

أساس هذا التصنيف هو الدرجة أي درجة الاتجاه فإذا كان قويا دفع صاحبه إلى العمل أو التعبير عنه، وقد يكون ضعيفا فلا يقدر على التعبير عنه في الواقع.

1-9-4-الاتجاه العلني والاتجاه السري:

الاتجاه العلني: هو ما يستطيع الفرد إظهاره بدون حرج أو تحفظ حيث يسلك ما يمليه عليه هذا الاتجاه الذي غالبا ما يكون متفقا مع معايير الجماعة ونظامها وما يسود من قيم وضغوط اجتماعية مختلفة ومثل هذا الاتجاه غالبا ما يكون متوسط الحد لأنه ليس هناك من الضغوط ما يحاول كبته وإيقافه ومنح الفرد من أن يسلك بناء عليه.

أما **الاتجاه السري** فهو ذلك الاتجاه الذي يحرص الفرد على إخفائه في قرارة نفسه بل يميل إلى إنكاره بصورة ظاهرية ولا يسلك بما يمليه عليه هذا الاتجاه غالبا ما يكون على درجة عالية من الشدة نتيجة المقاومة والقمع التي يصادفها من القوى الاجتماعية السائدة في الجماعة. (عويضة ك.، 1996، صفحة 118)

10-1- طرق قياس الاتجاهات:

ستتعرف على أهم طرق القياس الخاصة بالإتجاهات، وأهم المقاييس المعروفة لقياس الإتجاهات وهي:

10-1-1- الاستبيان:

عبارة عن مجموعة من الأسئلة المصممة من خلالها الحقائق التي يهدف إليها البحث، و يضع أعدادا للعديد من المبادئ فلا بد أن تتسم الأسئلة بالوضوح وعدم الغموض بحيث لا يحمل السؤال معان متعددة وتكون الإجابة عن الاسئلة في العادة بنعم أو لا، او لا أعرف أو محايد و عند ترجمة إجابة الشخص على السؤال إلى درجة كمية، يعطى للإجابة بنعم (1) و لا (0) ولا اعرف (1/2) .

10-1-2- طريقة المقارنة الزوجية لثيرستون:

هذه الطريقة تلخص في المقارنة بين شيئين أو مثيرين لتوضيح أيهما أفضل من الآخر وأقوى. ولتوضيح هذه الطريقة فنورد المثال التالي: إذ أراد باحث مقارنة درجة تقبل الأشخاص لمجموعة من الشعوب فإنه يطلب من المبحوث عمل مقارنة بين كل شعبين من شعوب هذه القوميات ليحدد أي هذين الشعبين يفضل عن الآخر، ويعطي للشعب الذي يفضله على الآخر (+1) أما الشعب الذي لا يفضله (-1) كما أنه في حالة حياد الشعب لا توضع علامة بل تترك الخانة فارغة ويوضع فيها (0) لأنه لا تجرى مفاضلة بينه وبين الشعوب الأخرى ثم تجمع الدرجات وبعد ذلك ترتب هذه الشعوب.

ويمكن استخدام هذه الطريقة في دراسة الطلاب واتجاهاتهم نحو المناهج الدراسية المختلفة... الخ.

10-1-3- مقياس البعد الاجتماعي:

ظهرت طريقة "إيموربوجاردس" لقياس البعد الاجتماعي أوالمسافة الإجتماعية بين الجماعات القومية أوالعنصرية المختلفة، ويحتوى مقياس البعد الاجتماعي على وحدات أو عبارات تمثل بعض مواقف الحياة الحقيقية للتعبير عن مدى البعد الاجتماعي أو المسافة الاجتماعية لقياس تسامح الفرد أو تعصبه،

وتقبله أو نفوره، وقربه أو بعده بالنسبة لجماعة عنصرية أو جنس أو شعب معين، ويلاحظ أن هذا المقياس سهل التطبيق، إلا أن المسافات بين درجاته ليست متساوية تماما.

1-10-4- مقياس "ليكرت" للاتجاهات:

يستخدم هذا المقياس عددا كبيرا من الوحدات كما هو الحال في مقياس ثيرستون، فمثلا إذا أراد باحث معرفة اتجاه شخص نحو عمل المرأة فإنه يتم تحديد درجة اتجاهه من الموافقة أو المعارضة على ميزان مقسم (سلم) بخمس نقاط فقط ، وقد استعمل الباحثون الذين أتوا بعد ليكرت عددا أصغر من الفئات، والبعض منهم استخدم موافق، غير موافق(نعم او لا) فقط. ودرجة الشخص الكلية هي مجموعة درجاته على الوحدات المختلفة في المقياس .

1-10-5- أبعاد الاتجاهات حسب "كينيون":

يرى "كينيون" أن الفرد قد يتخذ اتجاهها موجبا نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية وقد يتخذ اتجاهها سالبا نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى.

والإتجاه طبقا لمفهوم " كينيون " هو إستعداد مركب ثابت نسبيا يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء أكان عيانيا أو مجرد ،في ضوء هذه المفاهيم السابقة وفي إطار بعض الدراسات النظرية والتجريبية إستطاع " كينون " أن يحدد ستة أبعاد للإتجاهات نقوم مارسة النشاط البدني على النحو التالي:

- النشاط البدني كخبرة اجتماعية:

من المفترض أن النشاط الرياضي الذي يشترك فيه جماعة من اثنين فأكثر ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيمة اجتماعية وعلى إمكانية إشباع حاجات اجتماعية معينة. وعلى ذلك فإن النشاط الرياضي كخبرة إجتماعية والتي تسمح بإمكانية التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات بين الناس.

- النشاط البدني للصحة واللياقة:

إنطلاقاً من الفكرة السائدة لدى الكثيرين سواء من الممارسين أو من غير الممارسين للنشاط الرياضي، أنه ذا اللون من النشاط يمكن أن يفيد الصحة ويسهم في اكساب اللياقة البدنية فمن المعتقد ان هناك بعض الأنشطة البدنية يمكن أن تتميز أساساً بإسهامها وبدرجة كبيرة في تحسين صحة الفرد ولياقته البدنية.

- النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة:

المقصود بذلك تلك الأنشطة الرياضية التي تشتمل على جوانب معينة من المخاطر يدركها الفرد وتشير لديه شعوراً بالتوتر والتيقّد تظهر في بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز باستخدام السرعة الزائدة أو التغير السريع المفاجئ للحركات أو توقع التعرض لبعض الأخطار مع افتراض قدرة الفرد بصفة عامة على التحكم في مثل هذه المواقف والسيطرة عليها.

- النشاط البدني كخبرة جمالية:

يرى الكثير من الأفراد أن هناك أنشطة رياضية لها قيمة جمالية عالية. وهذا يعني أن هناك أنشطة رياضية معينة يدركها الفرد على أنها ذات طابع جمالي أو قد ترتبط بنوعيات فردية أو جمالية أو قد تمتلك القدرة على إشباع التذوق الجمالي أو الفني لدى البعض.

- النشاط البدني لخفض التوتر:

قد يكون النشاط الرياضي في نظر البعض وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن الإحباطات الناشئة من ضغوط الحياة العصرية، وعلى ذلك يصبح النشاط الرياضي في هذه الحالة وسيلة للترويح وقضاء وقت الفراغ وكعامل مساعد في تفريغ الإنفعالات المكبوتة وبالتالي خفض التوتر.

- النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي:

يرى البعض أن النشاط الرياضي قد يوفر المجال لإشباع الحاجة إلى التفوق الرياضي والمنافسة الرياضية. وقد يبدو أن ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية المعاصرة وخاصة في مجال المستويات الرياضية العالية ترتبط بنوع من الخبرات تدفع إلى المثابرة على التدريب الشاق وبذل الجهد وكبح جماح النفس في العديد من المواقف كما تتطلب التحلي عن الكثير من المصادر التي تشبع بعض الرغبات. (علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، الصفحات 444-445)

11-1-1- طبيعة الاتجاهات:

تحدد طبيعة الاتجاهات بالأبعاد التالية:

التطرف، المحتوى، وضوح المعاني، الانعزال، القوة.

11-1-1-1- التطرف:

يقصد به طرفي الإتجاه الإيجابية والسلبية أي التطرف الايجابي والتطرف السلبي وتطرف الإتجاه هو موقع بين متقابلين أحدهما الموافقة التامة اتجاه موضوع معين وأخرى المعارضة التامة، فعندما نقول ان هذا الفرد يؤيد التأييد المطلق لتحديد النسل فهذا التطرف الايجابي، وعندما يعارض معارضة تامة في الزواج المبكر فهذا تطرف سلبي، ويكون محايدا بالنسبة للزواج من امرأة عاملة.

1-11-2-المحتوى:

وهو درجة وضوح الاتجاه عند الافراد أصحاب الاتجاه الواحد تختلف درجة وضوحه من فرد لآخر، فعندما نتحدث عن الاشتراكية نجد ان درجة وضوحها تختلف من فرد لآخر وفق المفهوم والاستجابة الذاتية لهذا الموضوع فقد يتقف فردان في تأييد وضوح معين ولكن لكل فرد اتجاه معين ومفهوم خاص يختلف عن الاخر.

1-11-3- وضوح المعاني:

نجد أن بعض الإتجاهات واضحة المعاني في حين أن بعض الاتجاهات الأخرى غامضة وغير محدودة، فالإتجاه الديني نحو شرب الخمر اتجاه واضح محدد، في حين نجد أن اتجاهها آخر لا يتسم بالوضوح مثلا اتجاه فرد معين نحو مهمة التدريس لا يعلم عنها كثيرا .

1-11-4- الإنعزال:

ويقصد به انعزال الإتجاه عن غيره من الإتجاهات، وتختلف في درجة ترابطها وتكاملها فقد يكون هنالك بعض الاتجاهات المنعزلة عن غيرها من الاتجاهات ، فإتجاه شخص ما نحو تفضيل نوع من السجائر او الصابون او صنف من الطعام يمكن اعتبارها إتجاهات سطحية منعزلة بالنسبة لاتجاهات أخرى تتعلق بطرق التربية او اختلاط الجنسين او اتجاهات دينية.

1-11-5- القوة:

بعض الاتجاهات تظل واضحة المعاني رغم ما يصادف الانسان من مواقف بشدة تجعله يتعرض للتخلي عنها او استبدالها. اما الاتجاهات الضعيفة فهي عرضة للتغيير او التبديل كلما طرأ موقف هذه الاتجاهات ويحاول اقتلاعها. ويكون الإتجاه قويا كلما كانت معالمة واضحة بالنسبة للشخص وكلما كان متصلا بالمعتقدات القومية الدينية.

وعليه من أجل اكتساب اتجاه معين نحو مشيرات معنية لا بد من تحديد طبيعة هذا الإتجاه لكي يساعد الفرد على الاستجابة في المواقف التي تلاقيه خاصة في المجتمع المحيط به. (معوض، الصفحات 254-255)

خاتمة:

تعتبر الميول والاتجاهات من أهم العوامل المساعدة على تكوين شخصية الفرد تكويننا متزنا ليكون صالحا في المجتمع، وعليه فالميول والاتجاهات هي تلك الاستعدادات الوجدانية التي يكتسبها الفرد حسب المواضيع المعالجة أي أنها ليست فطرية وقد تعددت وظائفها واختلفت من أجل تدعيم نموها طبقا لمراحل الإنسان العمرية التي يمر بها.

إن طبيعة الموضوع المراد معرفته ومعالجته تحدده الميول والاتجاهات والإعلام الرياضي إذ نجد إما أن تكون إيجابية أو سلبية.

تمهيد:

البدانة من أمراض العصر، وهي نوع من أنواع سوء التغذية، وظاهرة مرضية خصوصاً في البلاد النامية، حيث كانت نتاجاً لتغير نوعية الوجبات وتوفر الأطعمة التي تؤدي إلى البدانة، والبدانة ليس كما يتبادر للذهن مشكلة تخص الكبار، ولكنها من مشكلات الأطفال والمراهقين الآخذة في الانتشار.

لقد أثبتت الأبحاث الطبية ارتباط حدوث البدانة في الصغر بحدوثها في الكبر، أي أن الطفل البدن غالباً ما يصاب بالبدانة في مستقبل حياته. وقد ينظر الكثير إلى البدانة على أنها أمر بسيط، وقد ينظر البعض على أنها مجرد منظر غير مقبول أو تشويه لجمال أجسادنا، وقد يفطن القليل إلى خطورتها ومع ذلك يقفون مكتوفي الأيدي غير قادرين على إيقافها. لكن في الحقيقة يجب أن نحترس من مرض خطير اسمه البدانة، ومن الواجب أن نتذكر دائماً أنها مرض، وليست بالمرض البسيط فحسب بل تعد مرضاً من الأمراض الخطيرة، إنها مرض من أمراض عصرنا الحديث.

وقد تضاعفت معدلات السمنة لدى الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم ما بين عامين إلى ستة عشر عاماً وتجدد الإشارة إلى أن السمنة هي إحدى مسببات الأمراض العشرة التي تؤدي إلى الموت والتي من بينها أمراض شرايين القلب، ومرض السكري من النوع الثاني، والسكتة الدماغية، والسرطان .

2-1- تعريف البدانة:

مرض البدانة هو زيادة نسبة الدهون أكثر من 30 % من وزن الجسم الكلي نتيجة تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم.

2-2- أسباب السمنة (البدانة):

2-2-1- أسباب جسمية:

2-2-1-1- النمط الغذائي

لقد بات من المؤكد ان تناول الغذاء الذي يحتوي على سعرات حرارية مع عدم حرق هذه السعرات يؤدي الى تراكم الدهون . والذي يجب ان تكون الدهون الواجب الحصول عليها تتراوح ما بين (15-25 %) من السعرات الحرارية . (العامري، 2004، صفحة 296)

علما ان الدهون لها كفاءة اعلى من الكاربوهيدرات والبروتينات على التكتل في انسجة الجسم المختلفة.

إن تناول الغذاء بكميات كبيرة يؤدي الى خلل في القياسات الجسمية حيث يزيد معدل الوزن على طول الكثير من المواطنين عن حدها الطبيعي حيث تشير جميع المصادر بان ما يحتاجه الانسان من طاقة حرارية في اليوم ما بين (2500-3500) سعرة حرارية وان الزيادة عن هذه النسبة تحول الى شحوم. (محبوب، 1990، صفحة 11)

وأفضل مثال على ذلك هو انتشار ما يسمى بالوجبات السريعة الغنية بالسعرات الحرارية ، فأتجه كثير من الناس الى مزاوله التمارين والحركات الرياضية واتباع نظام غذائي لهدفين الاول و الرئيسي هو انقاص الوزن والثاني هو الاحتفاظ بأقل تقدير على ما تبقى من اللياقة الجسمية. (محبوب، 1990، صفحة 89)

2-2-1-2-2- قلة النشاط والحركة

من المعروف أن زيادة الوزن نادرة الحدوث بالأشخاص دائمي الحركة أو الذين تتطلب أعمالهم اليومية النشاط المستمر ، ولكن يجب أن نعرف أن قلة حجم النشاط بمفرده ليس السبب الكافي لحدوث الوزن الزائد ، لاشك أن النشاط والحركة لهما فائدة كبيرة في تحسين صحة الانسان بصفة عامة ، ويمكن نوجز النشاط والحركة بكلمة واحدة وهي رياضة ، فقد أشارت الدراسات أن للرياضة دور في خفض نسبة الشحوم وكلوكوز الدم كما لها دور في نشاط الأنسولين واستقبال انشطة الجسم له ، وهذه النسبة كبيرة لدرجة الاعتماد عليها في انقاص الوزن ويمكن ان تكون عاملا مساعدا رئيسيا و خاصة في تخفيف الترهلات من جسم البدن الذي انقص وزنه. (كارير، 2004، صفحة 425)

إن ارتباط الزيادة بوزن الجسم مع مشاهدة التلفاز يدلنا على ان غياب النشاط البدني له دورا مهما في حدوث البدانة حيث يشير كل من (Ching1996) و (Tucker1996) إلى ان احتمالية الاصابة بالبدانة تزيد بنسبة الضعف لكل ثلاث ساعات نشاهد بها التلفاز يوميا مقارنة مع الافراد الذين يشاهدون التلفاز لأقل من ساعة يوميا. (Susceptibilit، 1983، صفحة 103)

2-2-2-2- أسباب فسيولوجية :

2-2-2-2-1- إختلال في الغدد الصم

وهي السبب الملائم دائما في حالات الزيادة في الوزن وقد تكون حالة نادرة جدا وليست السبب في معظم الاحوال. (الصميدعي، 2002، صفحة 40)

2-2-2-2-2- كمية الدهون في الطعام

إن احدى السلوكيات ذات العلاقة بزيادة الوزن هي كمية الدهون في الطعام اذ ان زيادة الوزن قد تزداد مع الوقت طرديا مع زيادة استهلاك الطعام الذي يحتوي على الدهون ، وان امتصاص الدهون واكسدتها في الجسم لا يتطلب طاقة تذكر في حين ان (30%) من الطاقة الموجودة في الكاربوهيدرات يتم استخدامها لتحويل الكاربوهيدرات الى شحوم في الجسم. (منعم، 1999، صفحة 90)

إن من الاسباب الاخرى التي لها تأثير كبير على زيادة الوزن هو الجلوس لوقت طويل امام التلفاز او الكمبيوتر ، حيث كلما زاد الوقت الذي يكرسه الإنسان لمشاهدة التلفاز ازداد احتمال اختيار الشخص للطعام بين الوجبات ولاسيما ان الطعام غالباً ما يحتوي على سعرات حرارية عالية جداً. (. Diestz W. Gortmarker، 1985، الصفحات 75-84)

إن اصحاب الأوزان الزائدة هم معنويًا اقل نشاطًا وقل لياقة بدنية من ذوي الوزن الطبيعي وقد تم ربط مشاهدة التلفاز والحياة الخاملة غير النشيطة مع زيادة الدهون وإنقاص اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. (C.G، صفحة 24)

2-2-2-3- خلل في افراز بعض الهرمونات:

هناك عدد من الامراض الهرمونية التي تؤثر على طبيعة عمل الانظمة التي تنظم سلوك الطعام وصرف الطاقة، حيث تشير الدراسات الى ان نسبة (1-2%) من المصابين بالوزن الزائد يعود الى اصابتهم اضطراب في عمليات الايض metabolism بسبب خلل في افراز بعض الهرمونات كهرمون الغدة الدرقية الذي يعمل على تنظيم التمثيل الغذائي للجسم 0 ان نقص هذا الهرمون يؤدي الى نقص عام في صرف الطاقة وفي درجة التمثيل الغذائي الاساسي للجسم بنسبة (30-50%) (الشون، 2006، صفحة 40)

2-2-3- السن

تتباطأ نسبة الايض وهي قاعدة عامة مع تقدم الانسان بالعمر وتنخفض بالتالي حاجة الانسان الى مزيد من السعرات الحرارية القادرة على الحفاظ على وزنه ولهذا يتعجب الانسان متسائلاً انه ياكل ويتحرك في سن الثلاثين كما كان يفعل قبل عشرين سنة ولكن وزنه يزداد مع ذلك والحقيقة تتعلق بأنقاص سرعة عملية الاستقلاب بعد سن الثلاثين. (موسى، 2006، صفحة 7)

2-2-4- العوامل النفسية

وهي من العوامل المنتشرة في العالم سواء أكان الرجال او النساء ، فعند التعرض الى بعض المشاكل النفسية القاسية ينعكس ذلك في صورة التهام الكثير من الطعام عند البعض من هؤلاء الناس. (مصيقر، 2002، الصفحات 574-575)

2-2-5- العوامل الوراثية

لقد لوحظ ان العوامل الوراثية لا ترتبط بمعدل الزيادة بالوزن وظهور البدانة فحسب وانما بمعدل انخفاض الوزن وظهور النحافة وتتعلق هذه الحالة بشكل وثيق بالوزن البيلوجي للام فاذا كانت الام البالغة بدينة فان احتمال البدانة لابنها يرتفع الى (75%) وتبلغ نسبة انتقال النحافة من الام البالغة النحيفة لابنها وهذا يتعلق بعملية الايض التي يتوارثها الابن عن امه البيلوجية.

من الدهون اثناء ممارسة النشاط البدني وافراز هرمون الأدرنالين Adrenaline الذي يؤثر بالدماغ فيقلل من الشعور بالجوع.

ان اكثر البرامج فاعلية عند اجراء برامج تخفيف الوزن هي البرامج ذات الانشطة الهوائية وذلك لان معظم الطاقة المستهلكة تكون على حساب دهون الجسم حيث انها تزيد من فاعلية الانزيمات اللازمة لأكسدة الدهون ويوصي الخبراء بممارسة الانشطة البدنية لساعة واحدة في اليوم بواقع (4) اوقات لكل اسبوع مع ملاحظة عدم زيادة مدة تكرار التمرين حتى لا يؤدي بشكل سريع.

ان نظام برامج النشاطات البدنية المتبع في تخفيف الوزن يجب ان يحوي معلومات عن كل من نوع التمرين وشده وعدد التكرارات فضلا عن مدة التمرين فمن التمارين الجيدة التي تعمل على تقليل نسبة الشحوم هي الركض. (الشاوي، 1986، صفحة 160)

2-3- الأسس الأولية للوقاية من البدانة:

- 1- بعد استشارة الطبيب وأخذ الفحوصات المخبرية المطلوبة يجب مزاوله التمارين الرياضية مثل التمارين الهوائية والمشى والسباحة، ويفضل ممارسة الرياضة بعد ساعتين على الأقل من تناول الوجبة الرئيسية.
- 2- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية كالخضراوات والفواكه ونخالة القمح والحبوب الكاملة، فهذه الأغذية بالإضافة إلى الحريات تحتاج مدة أطول للهضم وتعطي إحساسا بالشبع.
- 3- الإقلال من الأغذية الدهنية ومن استخدام الدهون بأنواعها في المطبخ.
- 4- الإقلال من تناول الأغذية التي تحتوي على سكريات مصنعة كالحلويات والشوكولاته والفواكه المعلبة والمرابي والمشروبات الغازية وغيرها.
- 5- لتقليل الدهن في الطعام يمكن سلق أو شوي اللحوم بدلا من قليها في الدهن، كما يجب إزالة جلد الدجاج لاحتوائه على نسبة عالية من الدهون والكولسترول، وعند تحضير اللحوم يجب إزالة كل الشحوم المرئية.
- 6- تناول المشروبات كالقهوة والشاي وغيرها بدون سكر أو بكمية قليلة من السكر.
- 7- التذكر بأن المكسرات والبذور غنية بالدهون فلا نفرط في تناولها.
- 8- عدم استخدام الأدوية المقللة للشهية فهذه قد تكون لها مضاعفات صحية غير مرغوبة.

2-4- القياسات الجسمية

هناك الكثير من المصطلحات تدخل ضمن القياسات الجسمية فمنهم من يسميها بالقياسات او المواصفات الجسمية وهذه تجمعها صفة مشتركة هو القياس الجسمي ويعرفها (علي الديري ومجده احمد) نقلا عن (ماثيوس) مصطلح الأنثروبومثري بانه "العلم الذي يدرس قياسات الجسم الإنساني وأجزائه وإظهار الاختلافات التركيبية فيه". (مجدة احمد خضير، 1986، صفحة 08)

لذلك اتفق العلماء جميعهم على تعريف القياسات الجسمية الانثروبومثريه بأنه "العلم الذي يبحث في قياس أجزاء جسم الإنسان من الخارج "

وقد عرفت القياسات الجسميه بأنها دراسة مقياس جسم الانسان وهذا يشمل على قياسات الطول، الوزن، الحجم والمحيطات للجسم ككل ولأجزاء الجسم المختلفة.

وهنا يتضح ان القياسات الجسميه هي علم خاص يعنى بقياسات الجسم البشري الخارجية . وتلعب القياسات الجسميه دوراً مهماً ومكملاً لبقية المواصفات التي يمتلكها اللاعب كالمواصفات البدنيه والمواصفات المهاريه حيث ان لكل نوع من انواع النشاط الرياضي مواصفات جسميه خاصه يجب ان يتصف بها الرياضي من اجل ان يكون مناسباً لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس وتحقيق المستويات العليا في ذلك النشاط وذلك لان القياسات الجسميه تلعب دوراً كبيراً في نجاح الاداء الحركي للاعب ويكون التفوق في الانشطهالرياضيه معتمدا على ملائمة تركيب جسم اللاعب لاداء العمل المطلوب. (نزار الطالب، 1989، صفحة 51)

فالقياسات الجسميه مهمه في اختيار نوع النشاط الرياضي المناسب ، "وقد اثبت كوريتون cureton ان الرياضين في بعض الالعاب يتميزون عن اقراهم العادين في العديد من المقاييس الجسميه".(ابراهيم، 2001, p. 48)

"كما ان للقياسات الانثروبومثريه علاقة عاليه بالعديد من المجالات الحيويه ،فالنمو الجسمي له علاقة بالصحة والتوافق الاجتماعي والانفعالي للشخص في السنوات المتوسطه كما ان له علاقة بالتحصيل

والذكاء فهنالك علاقة بين النمو الجسمي والنمو العقلي للأشخاص الأسوياء جسمياً". (حسانين، 2003، صفحة 37)

ومن خلال التعاريف يتضح ان القياسات الجسميه تتضمن مفاهيم ومصطلحات اساسيه تستلزم بعض التوضيح لكل منها حتى لا يؤدي ذلك الى التداخل وان معظم هذه المصطلحات تدور حول البنيان الجسماني وتركيب الجسم وتعد القياسات الجسميه وسائل قياس موضوعيه تستخدم لقياس تركيب الجسم وكذلك التغيرات التي تحصل للعضلات نتيجة الاداء الرياضي وهي تعطينا امكانية تحديد مستوى النمو البدني وخصائصه تحت تأثير مزاولة الانشطة الرياضية والقياسات الجسميه المورفولوجية هي فرع من الأنثروبومتريه تبحث في قياس الجسم البشري من الناحيه الميكانيكيه الخارجيه فقط أي انها علم قياس البنيه. (حسانين، 2003، صفحة 43)

و من أهم القياسات الجسميه الانثروبومتريه:

2-4-1- الطول:

يعد الطول ذو أهمية كبيرة في العديد من الأنشطة الرياضية سواء أكان في الطول الكلي للجسم كما هو الحال في كرة السلة و الكرة الطائرة أو طول بعض أطراف الجسم كطول الذراعين وأهميته للملاكم وطول الطرف السفلي وأهميته للاعب الحواجز . كما ان تناسق طول الاطراف مع بعضها له اهميه بالغه في اكتساب التوافقات العضليهاالعصبيه في معظم الانشطه الرياضيه. (نزار الطالب، 1989، صفحة 63)

وقد تقل اهميه الطول في بعض الانشطه الرياضيه حيث يؤدي طول القامه المفرط الى ضعف القدره على الاتزان كما اثبت بعض الدراسات ان الاناث اكثر قدره على الاتزان من الرجال و ذلك لقرب مركز ثقلهن من قاعدة الاتزان. (حسانين، 2003)

2-4-2-الوزن:

الوزن عنصر هام في الحياة ويتضح ذلك من نتائج بعض الدراسات الطبية التي تشير الى ان أي زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي لمن تجاوز سن الاربعين تؤدي الى قصر العمر ،فقد وجد ان حدوث زيادة في الوزن بمقدار 5 كيلو غرام يقلل من العمر بمقدار (8%) و اذا ارتفعت الزيادة الى (15) كيلو غرام يقل العمر بنسبة (30%)، وفي دراسته اخرى ثبت ان (80%) من المصابين بالسمنة يعانون من ارتفاع ضغط الدم وأن (60%) منهم مصابون بضيق في شرايين القلب كما وجد ان كل كيلوغرام واحد زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي يعادل ضرره الضرر الناتج من تدخين (25) سيجاره .(حسانين، 2003)

هذا وتمثل أي زيادة في الوزن أعباء اضافيه على القلب ، فالشرايين التي يحتويها الجسم يبلغ طولها حوالي 25 كيلو متر فإذا زاد الوزن كيلو غرام واحد عن معدله الطبيعي يتحتم على القلب ان يدفع الدم عبر ميلين اضافين من الشرايين لتغذيته هذه الزيادة والوزن عنصر هام في النشاط الرياضي اذ يلعب دورا مهما في جميع الأنشطة الرياضية تقريبا لدرجة ان بعض الأنشطة تعتمد أساسا على الوزن ، مما دعا القائمين عليها لتصنيف متسابقها تبعا لأوزانهم كالمصارعة والملاكمة والجو دو ورفع الإثقال وهذا يعطي انعكاسا واضحا عن مدى تأثير الوزن على نتائج ومستويات الأرقام. (ابو العلا احمد عبد الفتاح، 1996، الصفحات 222-224)

وقد تكون زيادة الوزن مطلوبة في بعض الأنشطة الرياضية كما انها قد تكون عنصرا معوقا في البعض الاخر ، فمثلا زيادة الوزن قد تكون مطلوبة للاعب الجلة ولكنها معوقة للاعب المراثون لذا يمثل الوزن الزائد بالنسبة له عبئا يرهقه طيلة فترة السباق وبهذا الخصوص يقول "ميك كلوي" ان زيادة الوزن بمقدار (25%) عما يجب عليه اللاعب في بعض الالعاب يمثل عبئا يؤدي الى سرعة إصابته بالتعب ، كما ثبت في بعض البحوث ان نقص (30/1) من وزن المتسابق يعتبر مؤشرا صادقا لبداية الاجهاد. (ابو العلا احمد عبد الفتاح، 1996، صفحة 227) وللوزن أهمية كبيرة في عملية التصنيف اذ اشار الى ذلك "مك كلوي" و"نيلسون" و"كانزينز" اذ يظل الوزن القاسم المشترك الأعظم في المعادلات التي وضعها مك كلوي واستخدمت بنجاح في المراحل الدراسية المختلفة (ابتدائي، إعدادي، ثانوي، جامعة) كما ان الوزن كان ضمن العوامل التي تضمنتها معادلة نيلسون وكانيزز لتصنيف المراحل المختلفة هذا وقد ثبت علميا

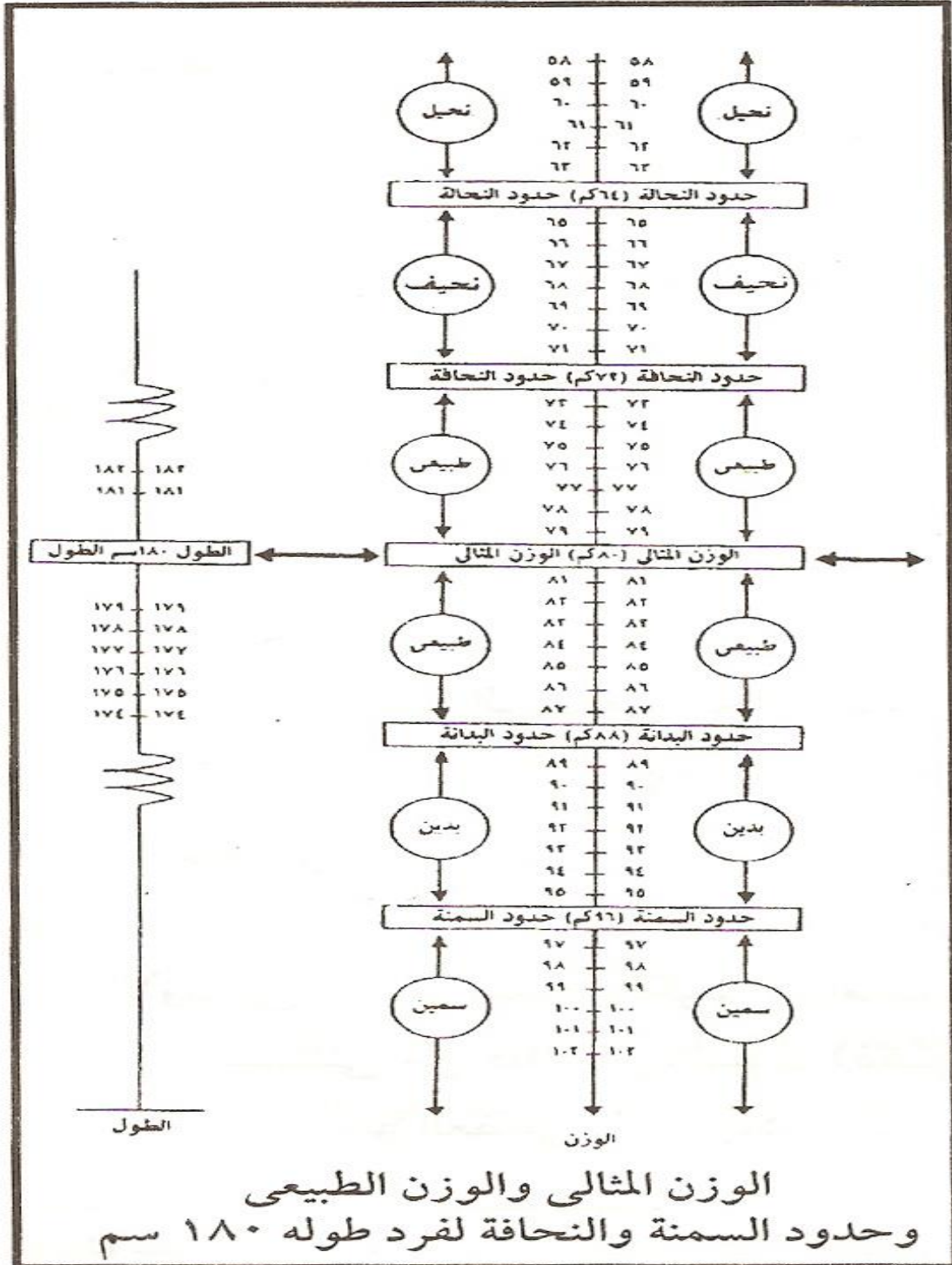
ارتباط الوزن بالنمو والنضج واللياقة الحركية والاستعداد الحركي واطهرت البحوث ما يعرف بالوزن النوعي والوزن النسبي وكلاهما اصطلاحان فنيان جاءا نتيجة دراسات مستفيضة حول اهمية الوزن في مجال التربية البدنية والرياضية . (حسانين، 2003، صفحة 45)

وهناك فرق بين الوزن المثالي والوزن الطبيعي ، فالوزن المثالي هو الوزن الذي يجب ان يكون عليه الفرد تماما ويكون منسوبا الى طوله ، فاذا اخذنا بالرأي الذي يرى ان (الوزن المثالي = الطول - 100) فان اصحاب هذا الرأي يرون ان الوزن المثالي للذكور يكون مساويا تقريبا لعدد السنتيمترات الزائدة عن المتر الأول في الطول مقدرا بالكيلوغرامات وبالنسبة الى النساء تقل أوزانهن المثالية عن هذا المعدل من (2-5) كيلوغرام ويستثنى من ذلك الرياضيون من كلا الجنسين ككون اوزانهم اكثر من هذه المعادلات نظرا لنمو جهازهم العضلي الذي يمثل حوالي (43%) من وزن الجسم لدى البالغين اما الوزن الطبيعي فهو قيمه محده لانحراف الوزن بالنقص او الزيادة عن الوزن المثالي فانحراف الفرد عن الوزن المثالي بالزيادة او النقصان بما لايزيد عن حوالي (25%) يجعل الفرد مازال داخلا في حدود الوزن الطبيعي وما يزيد عن ذلك بالنقصان يتجه الفرد الى النحافة ثم النحالة واذ كان ذلك بالزيادة فإنه يتجه الى البدانة ثم السمنة. (حسانين، (الرياضة للجميع موضوعات رياضية وثقافية) الكتاب العلمي علوم التربية البدنية والرياضية، 1995، الصفحات 108-111)

والجدير بالذكر ان العلماء قد اختلفوا في تحديد النسبة التي يظل فيها الفرد داخل حدود الوزن الطبيعي نسبة الى الوزن المثالي فحددها البعض من (15-25%) والبعض الاخر حددها (10%) فقط والرأي لدا محمد صبحي حسانين هو ان الزيادة او النقصان عن (10%) من الوزن المثالي تجعل الشخص بعدها في نطاق البدانة او النحافة وتجاوز ذلك الى (20%) من الوزن المثالي يجعل الشخص بعدها في مستوى السمنة او النحالة. (حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، 2003، صفحة 46)

ضبط الوزن:

شكل (1) يبين ضبط الوزن



2-5- كيفية قياس البدانة

1- دليل كتلة الجسم

إن من أفضل الطرق التي يمكن أن تحدد إذا ما كان الوزن طبيعي أم لا هي ما تسمى بطريقة دليل

كتلة الجسم، وذلك حسب المعادلة التالية:

نفرض ان الطول 165

نقسم الطول على 100 الناتج هو 1.6

نضرب الناتج في نفسه أي $1.6 * 1.6$ الناتج هو 2.56

نفرض ان الوزن هو 57 كلغ

نقسم الوزن 57 على 2.56 الناتج هو 2.22

- اذا كان الناتج تحت 20 فهذا اقل من الطبيعي.

- اذا كان من 20-25 فهذا في الطبيعي

- اذا كان من 25-30 فهذا بداية السمنة

- اذا كان من 30-35 فهذا مؤشر للسمنة.

- اما اذا كان من 35-40 فهذا مؤشر للبدانة.

2- شريط القياس

يعتبر شريط القياس من التقنيات المستخدمة في قياس الوزن، وذلك بقياس محيط الخصر. وتعتبر الدهون

المتراكمة حول الخصر أشد خطرا من الدهون الموجودة في محيط الأرداف أو في أي جزء آخر في الجسم.

فتراجع قياس الخصر يعني تراجع أو انخفاض كمية الدهون في الجسم.

الوزن الزائد:

تعد الزيادة في الوزن من المشكلات الأكثر أهمية لدى الانسان المعاصر وقد تحتل مرتبة الصدارة بين طريقي المعادله :المريض والمعالج وترجع الخطوره في زياده الوزن من الناحيهالصحيه الى ما تسببه من امراض القلب التاجيه وارتفاع ضغط الدم وأمراض السكر. ويعد المبدأ الاساسي لضبط الوزن هو الاحتفاظ بتوازن الطاقه أي بمعنى امكانية التحكم في السعرات الحراريهاالمكتسبه في شكل الطعام وفي الوقت نفسه التحكم في السعرات المكتسبه عن المفقوده فأن الجزء الزائد منها يحتزنه الجسم على شكل دهون وبالتالي يحدث زياده في وزن الجسم .

وقد حذر خبراء ودوليون من الزيادة بالوزن تنتشر بصوره وبائيه في العالم ويمكن ان تصل الى حد الكارثة ويشير جيمس من منظمة الصحة العالمية الى ان الاصابه بالوزن الزائد تزداد الى الضعف كل (5 سنوات) ومن هنا نرى ان العالم امام وباء ضخيم و كارثة عظيمه (ملحم، 1999، صفحة 177)

ان المخاطر التي يسببها الوزن الزائد كثيرة حتى ان هيبو قراط الفيلسوف والطبيب اليوناني الشهير قد اشار الى ان الرجل السمين او البدن يموت قبل الرجل النحيف ويشير وليامز williams بهذا الصدد الى ان بعض الدراسات اشارت الى ان الزيادة بالوزن تقصر العمر بحوالي (4 سنوات) وتشير بعض التقارير الصادره عن معهد الصحة الامريكى الى ان الاصابه بزيادة الوزن يترتب عليها مشاكل صحيه كثيره وهي مرض مميت وتشير احدى التقارير الى ان الوزن الزائد له علاقه بحوالي (26) مرض معروف كما انها تتسبب في وفاة ما نسبته (15-20%) سنويا ومن هذه الامراض .امراض القلب والشرايين التاجيه وضغط الدم وارتفاع نسبة الكولسترول غير الحميد وانخفاض نسبة الكولسترول الحميد ومرض السكري ومن المعروف ان هذه الامراض لها علاقة كبيره بامراض القلب الى جانب امراض الكليتين والكبد وامراض المفاصل وسرطان القولون والرماتيزم اضافة الى بعض الامراض النفسيهوالاجتماعيه التي تصاحب الوزن الزائد.

وقد لوحظ في الآونه الاخيره زيادة الاهتمام بالوزن الزائد ومشاكلها وكيفية ايجاد الحلول لها .حتى انها اصبحت الان في الصدارة من ناحية ابتكار الاساليب واتباع طرق العلاج المتنوعه و المختلفه .وان هذه الاساليب والطرق تؤدي الى اذابة الدهون والشحوم .حيث تشير دراسة "ستامفورد" Stamford الى ان

السيدات يستطعن حمل مايقارب(30 كغم) دهون اضافيه على المنطقهالسفليه من الجسم اكثر من اقارهن من الرجال دون زيادة ملحوظه وخطيره في الاصابه بأمراض القلب والشرايين.

هناك عوامل كثيره تقرر الزيادة في الوزن منها (الجنس -العمر -الطول ونسبة الشحوم في الجسم) في العقود الماضيه لم تعطي الزيادة في الوزن أهميه بالنسبهللأطفال في المجتمعات وان نسبة عدد الاطفال ذوي الوزن العالي تقدر (10%) او اكثر وان هذه النسبه في البلدان المتقدمه اخذت بالمعالجه وخاصة في المدارس وبصوره خاصه عند مدرسي التربيه الرياضيه. (بطوطه، صفحه 425)

لقد اثبتت البحوث والحالات المرضيه ان الزيادة في الوزن تؤدي الى الكثير من الامراض التي تسبب الوفاة حيث لا يقتصر توزيع الدهون على مناطق تحت الجلد وانما تدخل في مناطق تسبب خطر على حياة الانسان مثل الاوعيهالدمويه وضمن خلايا القلب حيث تضيق الشرايين نتيجه لتراكم الشحوم في جدرانها (شنانة، 1992، صفحه 1)

ويتعرض الكثير من الاشخاص لمشاكل في الارجل والظهر وذلك بسبب الوزن الزائد على الهيكل العظمي .مما قد يسبب لهم الإصابة بداء المفصل Gout او التهابها وقد يعانون من صعوبة التنفس وقصره وخاصه عند الاجهاد.

ويتأثر الجهاز الهضمي ايضا في الزيادة بالوزن حيث يصاب الشخص بعسر الهضم واضطرابه مما يسبب الغازات والانتفاخات وعدم الراحة وذلك لان الاستمرار به لا يعطي الفرصة لراحة المعدة. (ربه، 1983، صفحه 93)

علاوة على ذلك ان الزيادة في الوزن تؤدي الى ارتفاع نسبة الدهون مما يؤدي الى امراض تصلب الشرايين وارتفاع الكولسترول في الدم. (قادوس، 1990، صفحه 80)

يقول (weinhaus)"ان متوسط العمر يقل سنه واحده لكل 5باوند زياده فوق المعدل الطبيعي للجسم".فقد وجدت بعض الدراسات ان هنالك علاقه كبيره بين البدانة وعمر الشخص وان نسبة الوفيات عند الاشخاص ذوي الوزن الزائدة تزيد مقارنة مع غيرهم من الاشخاص الطبيعيين.

ان الزيادة في وزن الانسان عن الحد الطبيعي تؤدي الى مضاعفات مرضيه منها امراض قد تهدد حياة الانسان او تجعلها شاقه ولاسيما تأثيرها السلبي على الناحية الحيويه والجنسيه للانسان وارهاق للجهاز التنفسي وتعرضه للامراض الصدرية. البصري(1983, p. 293),

2-6- بعض الامراض التي يسببها الوزن الزائد

1- ارتفاع ضغط الدم

2- مرض السكري

3- ارتفاع الكولسترول

4- تصلب الشرايين

خلاصة:

كما رأينا البدانة أصبحت من أخطر الأمراض الموجودة في عصرنا الحالي ولذلك لا يجب علينا أن نتهاون في التخلص منها بأي الطرق, ويجب توعية الأفراد بخطورة سلوكهم , ولا يمكن أن تعالج البدانة إلا إذا تم تعديل الغذاء ومواد الطاقة مع شرط ممارسة الأنشطة الرياضية , فالمحافظة على الجسم من البدانة تساهم في بناء جسم صحي وسليم خالي من الأمراض.

تمهيد:

إن حاجة الإنسان للإستمتاع بروح اللعب خلال ممارسة الأنشطة الرياضية أصبحت من الحاجيات الأساسية في حياتنا المعاصرة، وذلك لكسر شوكة الضغط العصبي المتزايد في حياتنا، إذ أنها تكسب الفرد القدرة على ضبط النفس في مواقف الحياة المختلفة وترفع الروح المعنوية، وهذا ما أكدته الكثير من البحوث العلمية، فقد دلت إحدى الدراسات التي أجريت مؤخرا بأن الأفراد الممارسين للنشاطات الرياضية يتميزون بروح معنوية طيبة في معظم الأوقات ويعودون إلى حياتهم الطبيعية بسرعة إذ أصبحهم الإكتئاب أو اليأس أو التوتر العصبي وهم يتحمسون للموضوعات والأصدقاء وألوان النشاط الذي يمارسونه وينظرون غالبا إلى المستقبل بنظرة متفائلة، وذلك لأنهم يثقون في أنفسهم. (المنصوري، 1971، صفحة 30)

ولقد أصبحت الأنشطة الرياضية تساهم في بناء شخصية الفرد واثرائه ليكون نشطا صالحا في مجتمعه، إذ أن الأنشطة البدنية والرياضية في صورتها التربوية وقواعدها السلمية تعتبر ميدانا هاما في تربية الفرد وعنصرا فعالا في تقوية العلاقات الإجتماعية بين الأفراد حيث تزودهم بمكاسب وخبرات هامة تساعد على التأقلم مع المجتمع وبالتالي مساندة الحضارة وتطور الرياضة بصفة خاصة.

3-1-1- تعريف النشاط:

هو عملية عقلية سيكولوجية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي و تتميز بتلقائية أكثر منها بالاستجابة (البدوي، 1988، صفحة 8)

3-1-1- تعريف النشاط الرياضي (البدني):

تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي أو الاجمالي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والنشاط والتربص مقابل الكسل والوحدة والخمول، ففي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير بكل أنواع النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيه بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنتروبولوجي أكثر منه إجتماعي لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية لبني البشر (الخوري، 1996، صفحة 19)

وتعرف الباحثة النشاط الرياضي كما يلي:

النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام.

3-2- أهداف النشاط البدني:

تتمثل أهم الأهداف التي يحققها النشاط البدني في مايلي:

3-2-1- هدف التنمية البدنية:

يعتبر هدف التنمية البدنية عن إسهام النشاط البدني والرياضي في الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان ولأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية، فهو يعد من أهم أهدافا لنشاط البدني الرياضي، إذ لم يكن أهمها على الإطلاق، وتطلق عليه بعض المدارس البحثية التنمية العضوية لأنه يعتمد إلى تطوير وتحسين وتطوير وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها، وتتمثل أهمية هذا الهدف في أنه من الأهداف المقصودة على مجال النشاط البدني والرياضي ولا يدعي أي علم أو نظام آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان، بما في ذلك الطب وهذا سيرى على سائر المواد التربوية والتعليمية الأخرى بالمدرسة، أو خارجها كالأندية مثلا ويتضمن هدف التنمية البدنية والعضوية قيما بدنية مهمة، تصلح لأن تكون أغراضا ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي.

وتتمثل فيمايلي:

- اللياقة البدنية.

- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات.

- التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل.

- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم. (الخولي، 1996، صفحة 32)

ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني، بالإندماج البدني الخالص.

ويشير "لونش ويسح" "إلى أن النشاط الرياضي مفعم باللعب التنافسي داخلي وخارجي، المردود

أو العائد، يتضمن أفرادا أو فرقا تشارك في مسابقات وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية

والخطط، وبشكل عام يقدم النشاط الرياضي مناخا تربويا وتنافسيا مقبولا للأطفال في المؤسسات التعليمية

خلال درس التربية البدنية والرياضية، حيثي مر أغلب التلاميذ بخبرات القيادة والتبعية من خلال لعب الأدوار المختلفة المتباينة في النشاط الرياضي مابين أداء حركي وقيادة الفريق والتنظيم مع المشاركة الفعالة والعمل من أجل صالح الفريق والمواظبة على التدريب وهيكلها أمور تدعي إلى تنظيم حياة الفرد الرياضي تنظيميا اجتماعيا جيدا.

وتقول "حنان عبد الحميد العناني" " أن النشاط البدني الرياضي يساعد على الكشف وتشخيص حالة الفرد وعملية الكشف هذه تساهم في علاجه ويخلص الفرد سواء كان معاقا أم سويا من التوتر والقلق، ويعمل على نمو الفرد من جميع النواحي.

ويعرفها "كلارك" أنها ذلك الجانب من التربية الذي يهتم في المقام الأول بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب التنمية والتكيف في المستويات الاجتماعية والصحية، وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من أجل استمرار العمليات التربوية دون معوقات لها.

3-2-2- هدف التنمية المعرفية:

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي، وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط الرياضي، والتحكم في أدائه بشكل عام ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتراكيب والتقدير الجوانب معرفية، في جوهرها رغم انتسابها للنشاط البدني الرياضي مثل:

-تاريخ وسيرة الأبطال.

-المصطلحات والتعبيرات الرياضية.

-قواعد اللعب ولوائح المنافسة.

3-2-3- هدف التنمية النفسية:

يعتبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية المقبولة، التي تكتسبها برامج النشاط البدني والرياضي للممارسين له، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول والتكامل، كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد بتغلغله إلى أعماق مستويات السلوك، ولقد أوضحت الدراسة التي أجراها رائد علم النفس الرياضي "أوجيفلي" وتتكون من خمسة عشر ألف من الرياضيين، وأوضح أن للرياضيين التأثيرات النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة إلى التحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم وغيرهم.

- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة والاحترام للسلطة.

- اكتساب مستوى رفيع من الكيفيات النفسية المرغوبة مثل (الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التغيرات العدوانية).

ولقد تأكد تأثير النشاط البدني الرياضي على تشكيل مفهوم الذات لدى الأطفال لأن تحسين صورة الجسم ومفهوم الجسم ومفهوم الحركة لدى الطفل من الأمور التي تشكل مفهوم الذات عنده، على نحو إيجابي كما أنها تقدم اللبنة الأولى لنمو شخصية الطفل. (العناني، 2000، صفحة 192)

ويعرف "أمين أنور الخولي" على أنه وسيلة تربية تتضمن ممارسات موجهة يقيم من خلالها إشباع حاجات الفرد معاقا كان أو سليما ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التعليمية التي

يتلقاها الفرد في حياته اليومية (الحماحمي، 1996، صفحة 17)

3-2-4- هدف التنمية الحركية:

يشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان وتعمل على تطويرها وارتقاء بكفائتها من المفاهيم "المهارة الحركية، وهي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة والإنجاز هدف محدد."

فالنشاط البدني الرياضي يسعى دوماً للوصول إلى أرفع مستويات المهارة الحركية ب مختلف أنواعها لدينا لفرد بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته ومهاراته، ومن ثم على أدائه أياً كانت خلال حياته.

وحتى يتحقق هذا الهدف يجب أن يقدم النشاط البدني الرياضي من خلال برامج الأنشطة الحركية وأنماطها وحركاتها المتنوعة في سبيل اكتساب:

-الكفاية الإدراكية الحركية.

-الطلاقة الحركية.

-المهارة الحركية.

فاكتساب المهارة الحركية له منافع كثيرة وفوائد ذات أبعاد، نذكر منها على سبيل المثال:

-المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكتسب الثقة بالنفس.

-المهارة الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية.

-المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان.

-المهارة الرياضية تتيح فرص الاستماع بأوقات الفراغ ومناشط الترويح.

3-2-5- هدف التنمية الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني الرياضي أحد الأهداف الرئيسية فالأنشطة الرياضية تتسم بشراء المناخ الاجتماعي، ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة، والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعد في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييرها الاجتماعية والأخلاقية

وقد استعرض "كوكلي" الجوانب والأهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي في مايلي:

- الروح الرياضية.
- تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق
- التعود على القيادة و التبعية
- التعاون
- متنفس للطاقات
- اكتساب المواطنة الصالحة.

كما يعمل النشاط البدني الرياضي على نمو العلاقات، الاجتماعية، كالصداقة والألفة الاجتماعية وتجعل الفرد يتقبل دوره في الفريق وتعلمه قواعد اللعب والمنافسات والامتنال لنظم المجتمع.

3-2-6- هدف الترويح وأنشطة الفراغ:

تشير الأصول الثقافية للرياضة إلى أنها أنشأت بهدف التسلية والمتعة والترويح وشغل أوقات الفراغ ومازالت المهارات الحركية الرياضية تحتفظ بذلك كأحد أهدافها، وهو الهدف الذي يرحى إلى إكساب الفرد المهارات الحركية الرياضية، زيادة على المعارف والمعلومات المتصلة بها، وكذلك إثارة الاهتمامات

بالأنشطة الرياضية نشاطا ترويجيا يستثمره الفرد في وقت فراغه، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي، وتتمثل التأثيرات الإيجابية فيما يلي:

- الصحة واللياقة البدنية
- البهجة واللياقة والاستقرار الانفعالي.
- تحقيق الذات ونمو الشخصية- التوجه للحياة وواجباتها بشكل أفضل.

3-3- أنواع النشاط البدني الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط في التربية البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط يمارسه الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ومن بينه الملاكمة - ركوب الخيل، الجمباز، المصارعة... أما النشاط الأخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة و هو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته: كرة القدم، كرة السلة، الجري، هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية.

يمكن تقسيم النشاط الرياضي الى ثلاث انواع هي:

3-3-1- النشاط الرياضي الترويحي:

مفهوم الترويح:

هو حالة انفعالي تنتج عن شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة والرضا ويتصف بمشاعر ايجابية كالانجاز والقبول والنجاح والبهجة وقيمة الذات، كما انه يستجيب للخبرة الجمالية وتحقيق الاغراض الشخصية ويتخذ الترويح أنشطة مستقلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعيا.

مفهوم النشاط الرياضي الترويحي:

تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح، فلقد ولدت وترعرعت في كنف الترويح، ولعل الترويح هو اقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة، فطالما استخدم الانسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويحي في وقت فراغه، ويعتقد رائد الترويح "براتيل" ان دور و مؤسسات الترويح وانشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد

اصبحت كثيرة ومتنوعة وخاصة فيما يتصل بالأنشطة البدنية والرياضية، بحيث تتنوع مشاركة الافراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن والميول ، الامر الذي يعمل على تخطي الانفصال بين الاجيال وتضييق الفجوة بينهما وبالتالي يرتبط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الاسرة فيما تتيح الرياضة كذريعة من التماسك والتفاهم والاتصال داخل المجتمع الواحد.(الخولي، ص44-45)

3-3-2- النشاط الرياضي النفعي:

- التمرينات الصباحية.
- تمارين الراحة النشطة.
- تمارين اللياقة من اجل الصحة.
- المهرجانات الرياضية.
- رحلات الخلاء.

3-3-3- النشاط الرياضي التنافسي:

هي ألعاب تنافس فيها الأفراد فردياً وجماعياً.

3-4-4- واجبات وخصائص النشاط البدني:

3-4-1- من اهم الواجبات التي يتميز بها النشاط الرياضي كالتالي:

- تنمية الكفاءة الرياضية.
- تنمية المهارات البدنية والنفعية في الحياة.
- تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية .
- النمو الاجتماعي.
- التمتع بالنشاط البدني والترويحي واستثمار اوقات الفراغ بممارسة الانشطة المختلفة.
- تتميز صفات القيادة الصالحة والتبعية بين افراد المجتمع.

3-4-2- خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص من بينها:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أبحاث الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هـ والتدريب ثم التنافس.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، ويؤثر المجهود الكبير على سبيل العمليات النفسية للفرد ولأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.
- لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل ما يرتبط بكل من هم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي.
- يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة. (الشاطيء، 1992، صفحة 132)

خاتمة:

كما نلاحظ فإن النشاط الرياضي البدني، يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه. (الخالق، 1982، صفحة 14)

فيعتبر من اهم الانشطة الممارسة في حياة الانسان ، فمنذ القديم كان الانسان يقوم بالانشطة البدنية الرياضية بصورة تلقائية وقد ظهر ذلك من خلال الاثار المكتشفة من الرسوم والنقوش التي خلفها القدماء، والتي يرجع تاريخها الى ما قبل الميلاد في شتى حضارات الانسان او ما قبل تلك الحضارات ، اما اليوم فأصبحت الانشطة الرياضية تنظم في اماكن خاصة ضمن دورات ومنافسات يتم فيها تقييم اللاعبين ضمن اطر وقوانين خاصة.

تمهيد:

المراهقة هي مرحلة البحث عن الذات، كما يقول "صلاح مخيمر" ان المراهقة هي الميلاد النفسي، و هي الميلاد الوجودي في العالم الجنسي و هي الميلاد الحقيقي للفرد لذات الفردية. (مخيمر)

فالمراهقون لديهم نفس الحاجات البيولوجية كالجوع،الجنس، الراحة عند التعب و حاجة تجنب الاصابة البدنية، و طريقة اشباع هذه الحاجات تتوقف على الفرد و بيته و ثقافته و هي تختلف من فرد الى اخر و تختلف بالنسبة للفرد من موقف الى اخر.

و من بين الحاجات الهامة للمراهقين هي الحاجات الشخصية المتمثلة في الحاجة الى المكانة، الاستقلالية، تحقيق فلسفة مرضية للحياة، بحيث يكون له موقع في الحياة و انه شخص ذو قيمة و ان يصبح موجهها لحياته.

و من خلال محاولة الفرد لاشباع حاجاته، قد يصبح من العسير الوصول الى الهدف الذي ينبغي تحقيقه و عندما يحدث بطئ في الوصول الى الهدف او نتيجة وجود عائق فقد يؤدي الى احباط محاولاته.

فالمعوقات التي ترجع الى الفرد نفسه و التي تكون نتيجة العجز الشخصي مثلا عجز او نقص جسمي.

1-4-تعريف المراهقة:

ان مرحلة المراهقة اثارت اهتمام العديد من العلماء و الباحثين امثال ارسطو اذ تحلى عن دراساته الفلسفية و اهتم بدراسة المراقبة اصف الى " بلاطو" الذي حاول احس طرق التربية لكي يخلق مراهقا كمواطن حقيقي.

فمرحلة المراهقة او البلوغ لا بفترة لا بمرحلة و انما بأزمة المراهقة ثم ان المتغيرات الفسيولوجية تنتج شخصية متكيفة مع ظروف جديدة و مثل هذه الظواهر النفسية التي تتميز النضج هي محاولات اعادة التوازن المضطرب.(J.BERGERT, p. 37)

و المراهقة هي مفهوم نمائي، فهي فترة من حياة الفرد التي تبدأ في نهاية طفولته و تنتهي في بداية سن الرشد و بمعنى اخر فهي تنحصر بين سن الثانية عشر و الثامنة عشر(12-18)

من 12-14 سنة تتميز بروح الجماعة و التطور السريع للوظائف الجنسية الفسيولوجية.

من 15 مرحلة الانتقال حيث ان الطفل ينتقل من التعامل مع اشخاص من نفس جنسه الى اقامة علاقة مع الجنس الاخر.

من 16-18 سنة و هذه هي الفترة الحقيقية للمراهقة فهي العلاقة مع الجنس الاخر و المثالية(J.AHDFIELD, p. 160)

و هي فترة تتوسط الطفولة و الرشد و اكمال الرجولة و الانوثة.

4-2- خصائص الفئة العمرية (12-15 سنة)

4-2-1- النمو الجسمي

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام و السرعة فهناك مطرد في قامته واتساع منكبیه. اشتداد في عضلاته. و استطالة يديه و قدميه .وخشونة صوته والطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية . إلى جانب التغيرات إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كإنخفاض معدل النبض بعد البلوغ و الارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأوكسجين . الشعور بالتعب والتخاذل و عدم القدرة على بذل الجهود البدني الشاق . و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم . و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي . الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولة المراهق التكيف معها.

4-2-2- النمو العقلي

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير و النمو وذلك كلما تقدم الطفل في مرحلة العمر المختلفة حتى يصل الى مرحلة المراهقة و نجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة، في كل الوظائف العقلية و لا شك ان النمو العقلي للمراهق يعتبر محددًا في تقدير قدراته العقلية و يساعد هذا على ان يفهم المراهق نفسه او يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء و قدرات عقلية مختلفة و من السمات الشخصية و الاتجاهات و الميول... الخ

كما ان هذا النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بشكل سليم يتفق و ما لديه من هذه الامكانيات الشخصية و من ابرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة ان الذكاء يستمر و لكن لا تبدو فيه الفطرة التي لا تلاحظ على النمو الجسمي بل يسير النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء ، و يصل الذكاء الى اكتمال نضجه في ما بين سن 18-18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية افراد المجتمع اما المتفوقين و الاذكياء فان نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20-21 سنة و لكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن الى ان هذا لا يمنع الانسان من التعلم و الاكتساب فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

و تصبح القدرات العقلية اوضح ظهورا في مرحلة المراهقة، و من هذه القدرات القدرات العددية، القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم و كذا اكتساب المهارات الحركية و غير الحركية. كما ينمو الادراك و الانتباه و التذكر و التخيل و التفكير... الخ. و تزيد القدرة على التخيل و يظهر الابتكار، و يميل المراهق الى التعبير عن نفسه و تسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لانشطة مختلفة. (الله، 2003، الصفحات 256-057)

4-2-3- النمو الانفعالي :

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار و الثبات الانفعالي، و لذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة، في بدايتها يبرز الميل للمرح و تنمو لديه الاتجاهات الوجدانية، و مظاهر الثورة الخارجية، و يتعلم كيف يتنازل عن حاجته العاجلة التي تغضب والديه.

و تعتبر هذه المرحلة مرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل و تلاحظ لديه بعض الاعراض العاطفية، و اذا ما تعرض الطفل في هذه المرحلة الى الشعور بالخوف و عدم الامن ادى ذلك الى القلق الذي يؤثر تأثيرا قويا على النمو الفسيولوجي و العقلي و الاجتماعي للطفل.

لقد قرر كثير من علماء النفس ان المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي و القلق و الاضطراب او هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحد ملامحها بالثورة و التمرد على الوالدين و المحيطين به، تذبذب بين الانفعالي و التبلد او الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الفرح و الحزن و لانقباض و التهيج. و تفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد انتقل جزئيا من حياة الطفولة و دخل جزئيا الى مرحلة اخرى هي حياة الراشدين.

و تبعا لمفهوم الكبار و ملاحظاتهم فان التغير الانفعالي عند المراهقين دائما ما يكون غير ملائم، فهو تعبير يتسم بانه شديد و قوي، صارخ بنسبة تفوق الواقع و المقبول او هو تعبير شديد و كثيف، فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك او ثورة صاحبة من الغضب و لقد وصف انفعالات المراهقين كالآتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها.

-عدم الضبط او نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.

-الشدة و الكثافة.

-نمو العاطفة.

-نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية و الولاء و الوقار، و كذلك نمو نزعات دينية صوفية(الله، 2003، الصفحات 258-259)

4-2-4- النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة، فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته،ومنذ ارتباطه في السنوات الاولى بالامبالذات،التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته... فهي مصدر غذائه ومصدر امنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه... او بمعنى ادق هي الدنيا كاملة بالنسبة له..ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الافراد الاخرين في الاسرة ثم الاقارب واطفال الجيران..وهكذا.الا ان هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الاسرة و ارتباطاتها ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الاسرة والارتباطاتها ويخرج الطفل عن هذه الدائرة لكون نفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الاسرة الا في فترة المراهقة.

و حتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليعب مع اطفال الجيران، نجد صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار، حتى اثناء لعبه، فاي شجار يحدث بين الاطفال انما يحسمه الكبار... الاب او الام او غيرها من الكبار من افراد الاسرة، و عند اي اعتداء يقع على الطفل، فانه يهرع الى البيت شاكيا، و تنتهي مشكلته بمجرد ان تربت الام على كتفيه، او تاخذه في احضانها و تمسح له دموعه.

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره و بمجماعات معينة يشتد و يزداد ولائه لها، و تكون العلاقات و الارتباطات-في العادة- و هذا على حساب اندماجه بالأسرة و احساسه بالأمن و بالراحة.

تقوى رغبة المراهق في الاستقلال و التحرر من سلطة الابوين و الكبار عموماً، كما تزيد رغبته في ان يعامل معاملة الشخص الكبير، و من ثم يجب ان يصر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال و يزيد من لجوئه الى الجماعات الاخرى التي تؤكد ذاته و تعامله على المساواة و من انتمائه اليها.

و هناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق، تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات الزعامة و المثل العليا و هذا هو سبب تسمية هذه المرحلة-مرحلة المراهقة- بمرحلة عبادة الابطال. (قتاوي، سيكولوجية المراهقة، صفحة 19)

4-2-5- النمو الجنسي:

من اهم التطورات التي تظهر على ان المراهق يوجد في موقف خطر او انه يمشي بخطوات سليمة و حذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي. و هنا يظهر على المراهق نوع من الميل الى التجميل قصد لفت انتباه الجنس الاخر و هو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الاخر وهذا هو اصعب الامور لان الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد اخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكات غير مستحبة لا عند المجتمع ولا عند الطرف الاخر. ونتيجة الحتمية ان المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل اخر، التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالاخرى الجنس الاخر واما الهروب الى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء او ربما الى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون(1) (الله، 2003، الصفحات 258-259)

4-2-6- النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نمواً سريعاً "طفرة النمو" فينتج عن النمو هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولاً خاملاً قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت تتميز فيها الطفل بالميل للحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لأن النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة فالمرهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق فالحركات تتميز بعدم الاتساق فنجد أن المراهق كثير الاصطدام بالأشياء التي تتعرض سبيله أثناء تحركاته، وكثيراً ما تسقط بين يديه الأشياء التي يمسك بها ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية، مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان وعندما يصل المراهق قدراً من النضج، تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاماً، فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة وتآزر حركي مثل العزف على الآلات الموسيقية وبعض الألعاب المتخصصة والكتابة على الآلة الكاتبة (قتاوي، سيكولوجية المراهقة، صفحة 29)

4-3- مميزات المرحلة العمرية (12-15 سنة):

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة متداخلة لان الفرد لا يكون فيها طفلا ولا راشدا حيث يسعى الفرد بذلك للوصول الى تبني سلوك الراشد الناضج و يرفض سلوك الطفل وحتى يعود بعد جولته من سلوك و حتى يعود بعد جولته من سلوك المراهقين الى المجتمع الذي يعيش فيه و بذلك يستطيع ان يناقش ليرفض او يقبل القيم و الاتجاهات السائدة بغية الوصول الى الكمال و الرشد (الله، 2003، صفحة 259)

ان المراهقة مرحلة عدم الاستقرار الانفعالي و ذلك راجع الى عامل الكبت الجنسي و في نظره هي فترة انتقالية AHADFIELD يرمن الحالة الاجتماعية الحيوية حيث يحدث فيها تغيرات في الواجبات و المسؤوليات و الحقوق بسبب التغيرات الجسمية و البيولوجية مما تؤدي الى التغيير في الدور الذي يلعبه الفرد في المجتمع و في العلاقات بينه و بين غيره . و عليه نجد المراهق ينمي في نفسه اتجاهات جديدة تميز فكرته عن نفسه و اتجاهات والديه وزملائه و من يكبرونه ، و اتجاهات مميزة نحو الاماني و الاهداف فهي تعتبر فترة اعادة تنظيم للشخصية التغيرات العنيفة في الاتجاهات و الميول و السامات عند الفرد في هذه المرحلة. (AHDALFIELD, p. 16)

خلاصة:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية، وهي مرحلة انتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لا بد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصاً من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل.

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها: الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح وتساهم في تحكّم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة اجتماعياً، كما تساعد على اكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

مدخل الباب الثاني:

للوصول إلى أدق وأفضل النتائج يتوجب التخطيط الصحيح والمنظم لسيرورة الدراسة الميدانية حتى تتمكن

من الإجابة على التساؤلات المطروحة في البحث ومنه تحقيق الأهداف المطلوبة وعلى ذلك قمنا بوضع الخطة

التالية :

تخصيص الفصل الأول لمنهجية البحث والإجراءات الميدانية ومن خلاله قمنا بالدراسة الاستطلاعية وهذا من أجل
تتمين مشكلة البحث من خلال شرح أدوات البحث المستخدمة، وكذا صدق وثبات وموضوعية مقياس كينيون
للاتجاهات نحو النشاط الرياضي، وتوضيح كيفية تطبيق الاختبارين وصولاً إلى النتائج المحصل عليها، كما سيتضمن
هذا الفصل أيضاً الدراسة الأساسية، وعليه يحدد كيفية وعلى من يتم إجراؤها والوسائل الإحصائية المستعملة بعد
تفريغ الاستمارات ، ويتم في الفصل الثاني عرض النتائج وتحليلها ثم مناقشتها، ومقارنة نتائج البحث بالفرضيات
وصولاً إلى الخلاصة العامة ثم تتبع باقتراحات .

تمهيد :

إن البحث العلمي لا بد له ان يوافق الجانب النظري فيه جانبه التطبيقي و هذا لإيراد البراهين و الدلالات، وكما بدأنا في بحثنا هذا بجانب نظري قدمنا فيه معلومات كافية حول موضوع الدراسة ففي هذا الفصل سنعرض منهجية البحث و إجراءاته الميدانية ، إضافة إلى الوسائل المستعملة خلال إنجاز هذه الدراسة و كل ما له علاقة بالإنجاز الميداني أثناء الدراسة .

1-1-1- الدراسة الاستطلاعية:

1-1-1-1- الغرض من الدراسة:

لمعرفة الطريقة السليمة والصحيحة لإجراء الاختبار والتي توصلنا إلى نتائج دقيقة وقيم مضبوطة، وبغرض استخدام الطرق العلمية في الاختبار، توجب على الطالب القيام بتجربة استطلاعية، قصد الإطلاع على الصعوبات والعوائق التي قد تواجهني في الدراسة الأساسية على سبيل المثال:

- معرفة مدى وضوح العبارات وفهمها من العينة المختبرة.
- معرفة الوقت الكافي والأنسب لإجراء الاختبار والإجابة على العبارات من طرف العينة المختبرة.
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه المفحوص من فهم الأسئلة.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء البحث.
- دراسة المعاملات العلمية للمقياس (الصدق والثبات).
- معرفة متوسط الزمن المتطلب للإجابة على المقياس.

1-1-2- وصف عينة الدراسة:

أجريت خدمة للبحث دراسة استطلاعية و هذا لضمان السير الحسن لموضوع بحثي ، و ذلك قبل توزيع الاستبيان على التلاميذ ذوي الوزن الزائد، و قمت بتجزئته على عينة مكونة من 10 تلاميذ اختيروا بطريقة عشوائية لا ينتمون الى عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة المتوسط و هذا لغرض معرفة مدى فهم و استيعاب التلاميذ لأسئلة الاستبيان الخاصة بمقياس الاتجاهات.

1-1-3- اجراءات الدراسة:

اجرت الطالبة الاختبار على مجموعة من تلاميذ متوسطة سيدي الموفق الجديدة بولاية معسكر، حيث تم عزلهم عن بعضهم البعض ومن ثم قمت بشرح مبسط عن كيفية الاجابة وسير عملية الاختبار، حيث تم على مرحلتين بهدف التحقق من ثبات الاختبار.

أ- المرحلة الأولى:

تمت المرحلة الاولى من تنفيذ الاختبار بتاريخ : 2015/02/23

ب- المرحلة الثانية:

تمت المرحلة الاولى من تنفيذ الاختبار بتاريخ : 2015/03/03

كان الفارق بين المرحلتين 10 ايام

-2-4- مجلات البحث:

-1-4-2-1- المجال البشري:

و يتمثل في 120 تلميذ و تلميذة من تلاميذ المرحلة المتوسطة ذوي الوزن الزائد موزعة كالتالي :

• 70 تلميذة، 50 تلميذ.

-1-4-2-2- المجال المكاني: تم التعامل مع أفراد العينة الخاصة ببحثنا مع التلاميذ بمؤسساتهم في

ولاية معسكر:

اسم المؤسسة	ذكور	اناث
متوسطة سيدي الموفق الجديدة	04	05
متوسطة غلال زين العابدين	06	03
متوسطة مزغاش عبد لمجيد	02	07
متوسطة عميروش	06	04
متوسطة العرقوب	04	03
متوسطة ماحي محمد	04	01
متوسطة قاضي المراهي	03	03
متوسطة عبد المجيب مختار	03	07
متوسطة حوس النبية	02	08
متوسطة الحاج بن حواء بن حواء	01	06
متوسطة المجاهد احمد بن شاعو	03	09
متوسطة مدثر بوخاتم	07	02
متوسطة تراب البشير	03	04
متوسطة معروف محمد	02	04

1-2-4-3- المجال الزمني:

شرعت الباحثة في الدراسة الاساسية وذلك من خلال تقديم المقياس لاساتذة المتوسطات في 2015/02/15 و تم توزيعه على تلاميذ المرحلة المتوسطة أي العينة المختارة للبحث ابتداء 2015/03/10 لغاية 2015 / 04 / 25 ، مع العلم أنه تم استردادها اسبوع بعد يوم التوزيع .

1-4-1- أدوات الدراسة:

مقياس كينيون للاتجاهات: يقيس الاتجاهات النفسية نحو النشاط الرياضي.

استخدمت في دراستي مقياس كينيون للاتجاهات النفسية بعد عرضه على بعض الدكاترة المحكمين ويتضمن 54 عبارة والابعاد التي يقيسها هي:

ارقام العبارات السلبية	ارقام العبارات الايجابية	الابعاد	
19,39,49	11,17,20,25,29	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	1
36,27,6	47,40,32,23,18,10,4	النشاط البدني للصحة و اللياقة	2
38,22,13,1	53,50,42,28,7	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	3
	48,45,41,35,33,30,14,8,3	النشاط البدني جمالية	4
31,54	12,16,21,26,37,44,51	النشاط البدني لخفض التوتر	5
5,24,46,52	2,9,34,43	النشاط البدني للتفوق الرياضي	6

جدول رقم (01) يوضح أبعاد وأرقام كل من العبارات الايجابية والسلبية

1-1-5- طريقة تقسيم درجات المقياس:

الاراء	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
اوافق بدرجة كبيرة	5	1
اوافق	4	2
لم اكون راى	3	3
اعارض	2	4
اعارض بدرجة كبيرة	1	5

جدول رقم - 02 - يبين درجات العبارات الموجبة والسالبة

شدة الاستجابة	الاستجابة
سلبية بدرجة كبيرة	من 0% الى اقل من 21%
سلبية	من 21% الى اقل من 41%
حيادية	من 41% الى اقل من 61%
ايجابية	من 61% الى اقل من 81%
ايجابية بدرجة كبيرة	من 81% الى اقل من 100%

جدول رقم - 03 - يبين شدة الإستجابة لأبعاد المقياس

1-1-6- الخصائص السيكومترية لاداة القياس:

لكي يتم استخدام وتطبيق بعض الاختبارات والمقاييس، ينبغي مراعاة العديد من الشروط والاسس العلمية.

1-1-7- ثبات وصدق المقياس:

معامل الصدق	معامل الثبات	المعالجات الإحصائية الابعاد
0.85	0.73	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
0.88	0.78	النشاط البدني للصحة و اللياقة
0.90	0.81	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة
0.87	0.76	النشاط البدني جمالية
0.90	0.81	النشاط البدني لخفض التوتر
0.93	0.88	النشاط البدني للتفوق الرياضي

مستوى الدلالة عند (0.01)=0.592 عند (0.05)=0.441

جدول رقم (04) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لثبات مقياس الاتجاهات للعينة قيد

الدراسة (ن=10)

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول و درجات القياس الثاني لكل مجال على حدا من مجالات الاتجاهات دالة معنويا مما يؤكد على أن المقياس على درجة عالية من الثبات .ولقد دلت النتائج ان الاختبار يتمتع بدرجات عالية(الجدول رقم 04) .

الصدق: صدق المقياس او الاختبار يشير الى الدرجة التي يمتد اليها في قياس ما وضع لاجله فالاختبار او المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها.

ويعتبر الصدق اهم شروط الاختبار الجيد، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من

اجله.(حسين، 183، 1999)

فتبين ان مقياس كينيون للاتجاهات النفسية يمتاز بصدق عالي للابعاد الستة كما في الجدول -6-

النبات: يقصد بنبات الاختبار مدة الدقة او استقرار نتائجه لو طبق على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين(عبد الحفيظ،1993،ص152)

واستخدمت الطالبة لحساب ثبات المقياس طريقة تطبيق المقياس على مرحلتين بفاصل زمني قدره 10 ايام مع الحفاظ على كل المتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت ونفس المكان).

ولقد دلت النتائج ان الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات جدول رقم -6-

الموضوعية: اما عن موضوعية المقياس فان اختبار كينيون يتمتع بالسهولة والوضوح ، كما انه غير قابل للتخمين ، كما استخدم في كثير من الدول العربية في دراسات من نفس الاتجاه واعطى موضوعية اكثر.

1-1-8- الادوات الإحصائية :

تعطينا الدراسة الإحصائية دقة أكثر في النتائج الميدانية. و تتم ترجمة هذه النتائج إلى أرقام تعتمد لاستخراج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ، كذا استخراج قيم ت المحسوبة و مقارنتها بقيم ت الجدولية ، و قد تمت خدمة البحث بمجموعة من القوانين هي مذكورة كالتالي :

1-1-9- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية:

1-1-9-1. المتوسط الحسابي:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

س = المتوسط الحسابي. مج = اختصار كلمة مجموع.

س = درجات المفحوص ن = عدد أفراد العينة.

1-1-9-2. الإنحراف المعياري:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n}}$$

ع = الانحراف المعياري.

مج = اختصار كلمة مجموعة.

س = الدرجات الخام.

س = المتوسط الحسابي.

ن = عدد أفراد العينة. (الشريبي، 1995: ص 132).

1-1-9-3- النسبة المئوية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{مجموع درجات التقييم العالي أو الضعيف للبعد}}{ن} \times 100$$

1-1-9-4- اختبار ت ستودنت:

$$T = \frac{\bar{S}_1 - \bar{S}_2}{\sqrt{\frac{E_1^2 + E_2^2}{2n}}}$$

1-1-9-5- درجة الحرية:

دح = ن - 1 (زيان: ص 113).

1-1-10- الاستنتاجات المحصل عليها:

المهدف من القيام بالدراسة الاستطلاعية هو الحصول على افضل طريقة لاجراء الدراسة الاساسية وقد توصلنا الى :

- عدم وجود اختلاف بين الاختبار الاول والثاني لمقياس كينيون للاتجاهات.
- وضوح العبارات والمفردات من طرف المختبرين الخاصة بمقياس كينيون للاتجاهات.

1-2-1- الدراسة الأساسية:

1-2-1-1- منهج البحث:

تمت الدراسة المنهج الوصفي لتماشيه وهدف الدراسة.

1-2-2-1- عينة البحث ومواصفاتها:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وشملت 50 ذكور و 70 اناث يمثلون التلاميذ ذوي الوزن الزائد في بلدية معسكر كما شملت العينة المستويات الاربع من المرحلة المتوسطة.

وعند اختيار العينة راعت الطالبة الباحثة عزل التلاميذ ذوي الوزن الزائد عن غيرهم من الاقران وهذا لتفادي السخرية والحجل امامهم.ممثلت في الجدول التالي :

ممارسين		
الاناث	الذكور	
70	50	العدد
120		المجموع

جدول رقم (05) يوضح توزيع عينة البحث و حجمها

1-2-3- ضبط متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، الصفحات 219-220) و في دراستنا المتغير المستقل هو الاتجاهات النفسية.
- المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل و في هذه الدراسة هناك متغير واحد تابع هو الوزن الزائد

1-2-4- عرض نتائج المعلومات الشخصية:

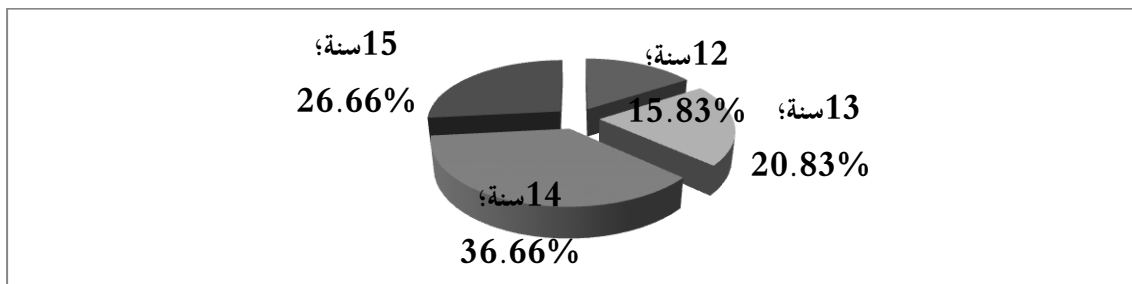
1-4-2-1- عرض نتائج المعلومات الشخصية:

1-1-4-2-1 السن:

النسبة المئوية	اناث	ذكور	مستوى التغيرات
15.83%	9	10	12 سنة
20.83%	13	12	13 سنة
36.66%	34	10	14 سنة
26.66%	14	18	15 سنة
120	(58.33%)70	(41.66%)50	مجموع

الجدول رقم(06) يوضح السن للتلاميذ .

من خلال الجدول رقم 06 المدون اعلاه و الذي يوضح تعداد التلاميذ و فارق العمر البيولوجي بينهم و المحدد بـ 19 تلميذ سنهم 12 سنة بنسبة 15.83% ، و 25 تلميذ سنهم 13 سنة بنسبة 20.83% ، و 43 تلميذ سنهم 14 سنة بنسبة 36.66% ، و 32 تلميذ سنهم 15 سنة و بنسبة 26.66% ، حيث حدد منهم 50 ذكور و بنسبة 41.66% و 70 اناث بنسبة 58.33% و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب المذكورة اعلاه في العمر البيولوجي و الذي اختلف بين التلاميذ عينة البحث .



الشكل البياني رقم(01) يبين السن للتلاميذ.

2-1-4-2-1 نسبة وطبيعة الزيادة في الوزن:

نوع الزيادة	نسبة الزيادة
اقل من الطبيعي	الناتج تحت 20
فهذا في الطبيعي	من 20-25
بداية السمنة	من 25-30
مؤشر السمنة	من 30-35
مؤشر البدانة	40-35

جدول رقم (07) يبين نسبة وطبيعة الزيادة في الجسم

عرض نتائج الوزن والطول لدى (ذكور)

نوع الزيادة	النسبة المئوية للزيادة في الوزن	س الطول x الطول	س الوزن	المتغيرات	
				السن	العدد
بداية السمنة	26.81	2.25	60.33	12 سنة	10
مؤشر السمنة	31.05	2.40	74.54	13	12
بداية السمنة	27.75	2.46	68.27	14	10
بداية السمنة	29.99	2.68	80.38	15	18
بداية السمنة	29.04	2.44	70.88	المجموع	50

جدول رقم (08) يبين توزيع تفراد عينة البحث تبعا لمتغيرات (السن الوزن والطول) ذكور

من خلال الجدول المدون اعلاه رقم (08) والذي يوضح المتوسط الحسابي للوزن والطول وكذلك

الزيادة في الوزن لعينة البحث ذكور ، اتت النتائج كما يلي :

قدر فيها المتوسط الحسابي للوزن عند سن 15 سنة ب76.58 وبتوسط الطول قدره 1.59 لتكون نسبة الزيادة 30.38% من وزن الجسم وعليه فان هذه الزيادة تعتبر مؤشرا للسمنة كما ذكرنا سالفا.

اما فيما يخص سن 14 قدر فيها المتوسط الحسابي للوزن فيه ب 68.27 وبتوسط الطول قدره 2.46 لتكون نسبة الزيادة 27.75% من وزن الجسم وعليه فان هذه الزيادة تعتبر بداية للسمنة كما ذكرنا سالفا.

بالنسبة لسن 13 سنة قدر فيها المتوسط الحسابي للوزن ب74.54 وبتوسط الطول قدره 2.40 نسبة الزيادة 31.05% من وزن الجسم وعليه فان هذه الزيادة تعتبر مؤشرا للسمنة كما ذكرنا سالفا.

واخيرا سن 12 سنة فكان قدر المتوسط الحسابي فيه للوزن 60.33 وبتوسط الطول قدره 2.25 لتكون نسبة الزيادة 26.81% من وزن الجسم وعليه فان هذه الزيادة تعتبر بداية للسمنة

عرض نتائج الوزن والطول لدى الاناث:

العدد	المتغيرات		س الطول	س الوزن	النسبة المئوية للزيادة في الوزن	نوع الزيادة
	السن	س الطول				
09	12 سنة	2.01	59.05	29.37	بداية السمنة	
13	13	2.43	68.22	47.70	مؤشر السمنة	
34	14	2.16	67.09	31.06	مؤشر السمنة	
14	15	2.40	72.78	30.32	بداية السمنة	
70	المجموع	2.25	66.78	29.68	بداية السمنة	

جدول رقم (09) يبين توزيع تفراد عينة البحث تبعا لمتغيرات (السن والوزن والطول) اناث

من خلال الجدول المدون اعلاه رقم (09) والذي يوضح المتوسط الحسابي للوزن والطول وكذلك الزيادة في الوزن لعينة البحث اناث ، اتت النتائج كما يلي :

قدر فيها المتوسط الحسابي للوزن عند سن 15 سنة ب 72.78 وبتوسط الطول قدره 2.40 لتكون نسبة الزيادة 30.32% من وزن الجسم وعليه فان هذه الزيادة تعتبر بداية للسمنة كما ذكرنا سالفا.

اما فيما يخص سن 14 قدر فيها المتوسط الحسابي للوزن فيه ب 67.09 وبتوسط الطول قدره 2.16 لتكون نسبة الزيادة 31.06% من وزن الجسم وعليه فان هذه الزيادة تعتبر بداية للسمنة كما ذكرنا سالفا.

بالنسبة لسن 13 سنة قدر فيها المتوسط الحسابي للوزن ب 68.22 وبتوسط الطول قدره 2.43 نسبة الزيادة 47.70% من وزن الجسم وعليه فان هذه الزيادة تعتبر مؤشرا للسمنة كما ذكرنا سالفا.

واخيرا سن 12 سنة فكان قدر المتوسط الحسابي فيه للوزن 59.05 وبتوسط الطول قدره 2.01 لتكون نسبة الزيادة 29.37% من وزن الجسم وعليه فان هذه الزيادة تعتبر بداية للسمنة كما ذكرنا سالفا.

عرض نتائج الوزن والطول لدى الذكور والاناث:

نوع الزيادة	النسبة المئوية للزيادة في الوزن	س الطول x الطول	س الوزن	المتغيرات	
				السن	العدد
بداية السمنة	28.02	1.46	59.69	12 سنة	09
بداية السمنة	29.74	1.55	71.38	13	13
بداية السمنة	29.29	1.52	67.68	14	34
مؤشر السمنة	30.38	1.59	76.58	15	14
بداية السمنة	29.41	2.34	68.83	المجموع	70

جدول رقم (10) يبين توزيع تفراد عينة البحث تبعا لمتغيرات (الجنس السن الوزن والطول)

من خلال الجدول المدون اعلاه رقم (10) والذي يوضح المتوسط الحسابي للوزن والطول وكذلك الزيادة في الوزن لعينة البحث اناث ، اتت النتائج كما يلي :

قدر فيها المتوسط الحسابي للوزن عند سن 15 سنة ب 76.58 وبتوسط الطول قدره 1.59 لتكون نسبة الزيادة 30.38% من وزن الجسم وعليه فان هذه الزيادة تعتبر مؤشرا للسمنة كما ذكرنا سالفا.

اما فيما يخص سن 14 قدر فيها المتوسط الحسابي للوزن فيه ب 67.68 وبتوسط الطول قدره 1.52 لتكون نسبة الزيادة 29.29% من وزن الجسم وعليه فان هذه الزيادة تعتبر بداية للسمنة كما ذكرنا سالفا.

بالنسبة لسن 13 سنة قدر فيها المتوسط الحسابي للوزن ب 71.38 وبتوسط الطول قدره 1.55 نسبة الزيادة 29.74% من وزن الجسم وعليه فان هذه الزيادة تعتبر مؤشرا للسمنة كما ذكرنا سالفا.

واخيرا سن 12 سنة فكان قدر المتوسط الحسابي فيه للوزن 59.69 وبتوسط الطول قدره 1.46 لتكون نسبة الزيادة 28.02% من وزن الجسم وعليه فان هذه الزيادة تعتبر بداية للسمنة كما ذكرنا سالفا.

من خلال هذه النتائج تبين لنا ان هذه الفئة تتميز بالزيادة في الوزن.

1-2-5- أدوات البحث:

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى انجاز هذا البحث فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي.

من أجل ضبط الأسس العلمية للاستمارة من صدق و ثبات و موضوعية قمنا بتوزيع هذه الاستمارة على بعض الدكاترة و الأساتذة في معهد التربية البدنية و الرياضية و هذا خدمة للبحث .

الرقم	الاسم و اللقب
1	د. حرشاوي يوسف
2	د. بن زيدان حسين
3	د. كحلي كمال
4	د. بن سي قدور حبيب
5	د. بلكبش قادة
6	د. بومسجد عبد القادر

جدول رقم (11) أسماء الأساتذة و الدكاترة المحكمين

الخلاصة:

تضمن هذا الفصل منهجية البحث والإجراءات الميدانية وشمل على الدراسة الاستطلاعية والتي تطرق فيها الطالب إلى الغرض من الدراسة ووصف عينة الدراسة وإجراءات الدراسة والأدوات المستعملة وتمثل في مقياس الاتجاهات النفسية ثم إلى الوسائل الإحصائية المستعملة وبعدها إلى تحليل ومناقشة نتائج هذه الدراسة وصولاً إلى الاستنتاجات المحصل عليها، كما شمل أيضاً على الدراسة الأساسية وتطرق من خلالها إلى منهج البحث ثم إلى مجتمع البحث ثم عينة البحث ومجالاتها و متغيراتها وصولاً إلى الوسائل والمعادلات الإحصائية المستعملة والتي تتناسب مع موضوع البحث وأخيراً إلى صعوبات البحث ..

تمهيد:

يشمل هذا الفصل العرض و التحليل و المناقشة لنتائج المعالجات لمعطيات عينة البحث قصد الدراسة لإيجاد حلول لمشكلة البحث بتحقيق الفرضيات او نفيها ، كما يتضمن خلاصة عامة و استنتاجات جاءت نتيجة حقائق المعالجات الاحصائية .

2-1-2- عرض و تحليل قياس اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني
ذكور وطبيعة كل بعد:

2-1-2-1- بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية:

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	طبيعة البعد
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	31.50	2.43	68.28%	ايجابية

جدول رقم (11) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية. (ن=50)

من خلال نتائج الجدول رقم (11) الذي يوضح نتائج اختبار عينة البحث المثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة ذوي الوزن الزائد و نخص منهم الذكور في قياس الاتجاهات نحو الممارسة للنشاط البدني حيث اتت نتائج القياس لبعد ممارسة النشاط البدني كخبرة اجتماعية قدر فيها المتوسط الحسابي بـ 31.50 بانحراف معياري قدره 2.43 لتبلغ نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 68.28 % . فكانت طبيعة البعد ايجابية.

2-2-1-2- بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة:

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	طبيعة البعد
النشاط البدني للصحة و اللياقة	40.10	4.92	69.87%	ايجابية

جدول رقم (12) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعء النشاط البدني للصحة و اللياقة. (ن=50)

من خلال نتائج الجدول رقم (12) الذي يوضح نتائج اختبار عينة البحث الممثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة ذوي الوزن الزائد و نخص منهم الذكور في قياس الاتجاهات نحو الممارسة للنشاط البدني حيث اتت نتائج القياس لبعء ممارسة النشاط البدني للصحة و اللياقة قدر فيها المتوسط الحسابي بـ 40.10 بانحراف معياري قدره 4.92 لتبلغ نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 69.87 % . فكانت طبيعة البعد ايجابية.

2-2-1-3- بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة:

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	طبيعة البعد
النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة	34.75	3.33	68.89%	ايجابية

جدول رقم (13) . المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة. (ن=50)

من خلال نتائج الجدول رقم (13) الذي يوضح نتائج اختبار عينة البحث الممثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة ذوي الوزن الزائد و نخص منهم الذكور في قياس الاتجاهات نحو الممارسة للنشاط البدني حيث اتت نتائج القياس لبعء ممارسة النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة قدر فيها المتوسط الحسابي بـ

34.75 بانحراف معياري قدره 3.33 لتبلغ نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 68.89 % فكانت طبيعة البعد ايجابية.

2-1-2-4- بعد النشاط البدني كخبرة جمالية:

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	طبيعة البعد
النشاط البدني كخبرة جمالية	36.27	3.48	74.96%	ايجابية

جدول رقم (14) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي بعد النشاط البدني كخبرة جمالية . (ن=50)

من خلال نتائج الجدول رقم (14) الذي يوضح نتائج اختبار عينة البحث الممثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة ذوي الوزن الزائد و نخص منهم الذكور في قياس الاتجاهات نحو الممارسة للنشاط البدني حيث اتت نتائج القياس لبعده ممارسة النشاط البدني كخبرة جمالية قدر فيها المتوسط الحسابي بـ 36.27 بانحراف معياري قدره 3.48 لتبلغ نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 74.96 % فكانت طبيعة البعد ايجابية.

2-1-2-5- بعد النشاط البدني لخفض التوتر :

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	طبيعة البعد
النشاط البدني لخفض التوتر	35.74	3.48	69.39%	ايجابية

جدول رقم (15) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعء النشاط البدني لخفض التوتر. (ن=50)

من خلال نتائج الجدول رقم (15) الذي يوضح نتائج اختبار عينة البحث المثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة ذوي الوزن الزائد و نخص منهم الذكور في قياس الاتجاهات نحو الممارسة للنشاط البدني حيث اتت نتائج القياس لبعء ممارسة النشاط البدني لخفض التوتر قدر فيها المتوسط الحسابي بـ 35.74 بانحراف معياري قدره 3.48 لتبلغ نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 69.39 % فكانت طبيعة البعد ايجابية.

2-1-2-6- بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي :

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	طبيعة البعد
النشاط البدني للتفوق الرياضي	29.31	3.26	66.68%	ايجابية

جدول رقم (16) . المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعء النشاط البدني للتفوق الرياضي. (ن=50)

من خلال نتائج الجدول رقم (16) الذي يوضح نتائج اختبار عينة البحث المثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة ذوي الوزن الزائد و نخص منهم الذكور في قياس الاتجاهات نحو الممارسة للنشاط البدني حيث اتت نتائج القياس لبعء ممارسة النشاط البدني للتفوق الرياضي قدر فيها المتوسط الحسابي بـ 29.31 بانحراف معياري قدره 3.26 لتبلغ نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 66.68 % فكانت طبيعة البعد ايجابية.

2-2- ترتيب الابعاد لمقياس الاتجاهات للتلاميذ ذوي الزن لزائد نحو ممارسة النشاط البدني

ذكور

ترتيب الابعاد	الترتيب	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعاملات الإحصائية	الابعاد
الخامس	1	68.28%	2.43	31.50	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	1
الثانية	2	69.87%	4.92	40.10	النشاط البدني للصحة و اللياقة	2
الرابع	3	68.89%	3.33	34.75	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	3
الاول	4	74.96%	3.84	36.27	النشاط البدني كخبرة جمالية	4
الثالث	5	69.39%	3.48	35.74	النشاط البدني لخفض التوتر	5
السادس	6	66.68%	3.26	29.31	النشاط البدني للتفوق الرياضي	6

جدول رقم (17) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لأبعاد قياس الاتجاهات للعينة قيد البحث

ذكور (ن=50).

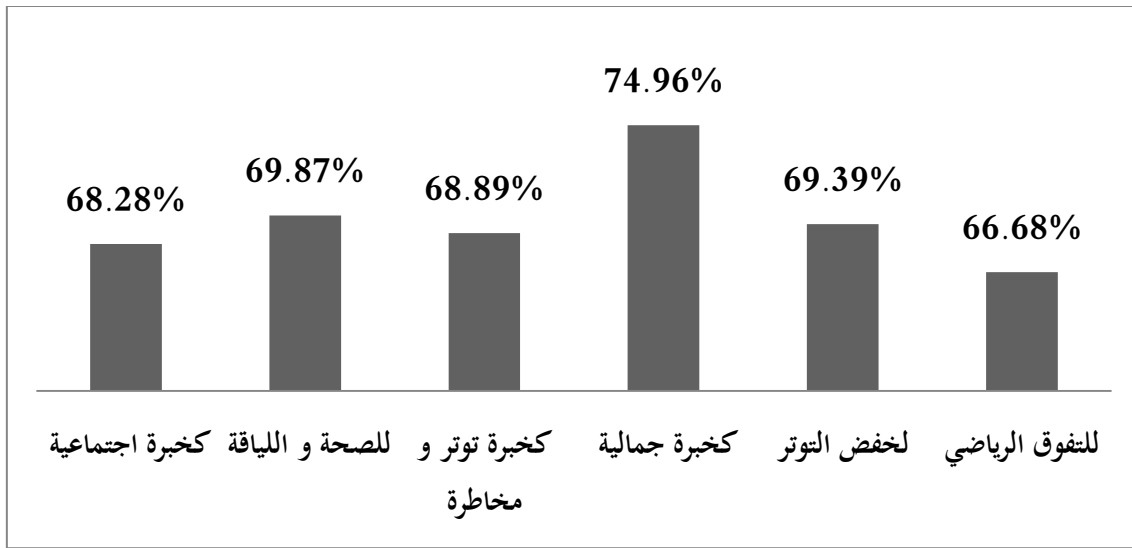
يتضح من الجدول رقم (17) بعد دراسة المتوسطات الحسابية . الوسيط الحسابي و الانحراف

المعياري و النسبة المئوية لكل بعد على حده بالترتيب على النحو التالي لقياس الاتجاهات اعتمادا على

نتائج اجابات عينة البحث حيث جاء ترتيب الابعاد كالتالي :

- النشاط البدني كخبرة جمالية
- النشاط البدني للصحة و اللياقة
- النشاط البدني لخفض التوتر
- النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة
- النشاط البدني كخبرة اجتماعية
- النشاط البدني للتفوق الرياضي

كما يوضح ترتيب الابعاد السابقة الذكر فارق النسب في التقييم العالي لابعاد قياس الاتجاهات للعينه ذكور حيث كانت اكبر نسبة لبعده النشاط البدني كخبرة جمالية **74.96%** و هو نتيجة الارادة للانحياز الرياضي في المنافسات، ثم تلاه بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة **69.87%** و الذي كان نتيجة المعاملات بين افراد المجتمع بسبب الممارسة الرياضية للنشاط البدني في الحصص المبرمجة ثم اتى بعد النشاط البدني لخفض التوتر **69.39%** و تلاه بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة **68.89%** و الذي اتى على اثر تقنين المنافسات الرياضية بقوانين تضبط روح المنافسة و اخلاقياتها مما يكسب القيم الاخلاقية للتلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية، لتأتي النشاط البدني كخبرة اجتماعية **68.28%** و النشاط البدني للتفوق الرياضي **66.68%** بنسب فوق المتوسط تحدد اتجاه التلاميذ الممارسين في الاختيارات و الحلول الواجب ايجادها عند التعثر و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في التقييم العالي لأبعاد قياس الاتجاهات للتلاميذ ذوي الوزن الزائد ذكور نحو ممارسة النشاط البدني.



الشكل البياني رقم (02) يبين فارق النسب التقييم العالي لأبعاد قياس الاتجاهات للعينه ذكور

3-2- عرض و تحليل قياس اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني
انات:

2-3-1- بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية:

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	طبيعة البعد
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	38.17	3.91	68.93%	ايجابية

جدول رقم (18) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي النشاط البدني كخبرة اجتماعية (ن=70)

من خلال نتائج الجدول رقم (18) الذي يوضح نتائج اختبار عينة البحث الممثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة ذوي الوزن الزائد و نخص منهم الاناث في قياس الاتجاهات نحو الممارسة للنشاط البدني حيث اتت نتائج القياس لبعده ممارسة النشاط البدني كخبرة اجتماعية قدر فيها المتوسط الحسابي بـ 38.17 بانحراف معياري قدره 3.91 لتبلغ نسبة التقييم العالي المقدرة بـ 68.93 %

2-3-2- بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة:

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	طبيعة البعد
النشاط البدني للصحة و اللياقة	35.14	3.11	71.57%	ايجابية

جدول رقم (19) . المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي النشاط البدني للصحة و اللياقة (ن=70)

من خلال نتائج الجدول رقم (19) الذي يوضح نتائج اختبار عينة البحث الممثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة ذوي الوزن الزائد و نخص منهم الاناث في قياس الاتجاهات نحو الممارسة للنشاط البدني حيث اتت نتائج القياس لبعده ممارسة النشاط البدني للصحة و اللياقة قدر فيها المتوسط الحسابي بـ 35.14 بانحراف معياري قدره 3.11 لتبلغ نسبة التقييم العالي المقدرة بـ 71.57 %

2-3-3 بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة:

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	طبيعة البعد
<u>النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة</u>	24.82	2.32	68.11%	ايجابية

جدول رقم (20) . المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة (ن=70)

من خلال نتائج الجدول رقم (20) الذي يوضح نتائج اختبار عينة البحث الممثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة ذوي الوزن الزائد و نخص منهم الاناث في قياس الاتجاهات نحو الممارسة للنشاط البدني حيث اتت نتائج القياس لبعده ممارسة النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة قدر فيها المتوسط الحسابي بـ 24.82 بانحراف معياري قدره 2.32 لتبلغ نسبة التقييم العالي المقدرة بـ 68.11%

2-3-4 بعد النشاط البدني كخبرة جمالية :

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	طبيعة البعد
<u>النشاط البدني كخبرة جمالية</u>	30.14	3.14	70.23%	ايجابية

جدول رقم (21) . المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي النشاط البدني كخبرة جمالية (ن=70)

من خلال نتائج الجدول رقم (21) الذي يوضح نتائج اختبار عينة البحث الممثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة ذوي الوزن الزائد و نخص منهم الاناث في قياس الاتجاهات نحو الممارسة للنشاط البدني حيث اتت نتائج القياس لبعده ممارسة النشاط البدني كخبرة جمالية قدر فيها المتوسط الحسابي بـ 30.14 بانحراف معياري قدره 3.14 لتبلغ نسبة التقييم العالي المقدرة بـ 70.23%

2-3-5- بعد النشاط البدني اخفض التوتر :

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	طبيعة البعد
النشاط البدني اخفض التوتر	26.33	3.42	68.99%	ايجابية

جدول رقم (22) . المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي النشاط البدني اخفض التوتر (ن=70)

من خلال نتائج الجدول رقم (22) الذي يوضح نتائج اختبار عينة البحث الممثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة ذوي الوزن الزائد و نخص منهم الاناث في قياس الاتجاهات نحو الممارسة للنشاط البدني حيث اتت نتائج القياس لبعده ممارسة النشاط البدني لخفض التوتر قدر فيها المتوسط الحسابي بـ 26.33 بانحراف معياري قدره 3.42 لتبلغ نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 68.99 %

2-3-6- بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي:

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	طبيعة البعد
النشاط البدني للتفوق الرياضي	28.72	3.24	63.74%	ايجابية

جدول رقم (23) . المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي النشاط البدني للتفوق الرياضي (ن=70)

من خلال نتائج الجدول رقم (23) الذي يوضح نتائج اختبار عينة البحث الممثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة ذوي الوزن الزائد و نخص منهم الاناث في قياس الاتجاهات نحو الممارسة للنشاط البدني حيث اتت نتائج القياس لبعده ممارسة النشاط البدني للتفوق الرياضي قدر فيها المتوسط الحسابي بـ 28.72 بانحراف معياري قدره 3.24 لتبلغ نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 63.74 %

2-4- ترتيب الابعاد لمقياس الاتجاهات للتلاميذ ذوي الزن لزائد نحو ممارسة النشاط البدني

انات:

م	الابعاد	المعاملات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	ترتيب الابعاد
1	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	38.17	3.91	68.93	الرابع	
2	النشاط البدني للصحة و اللياقة	35.14	3.11	71.57	الاول	
3	النشاط البدني كخبرة وتوتر ومخاطرة	24.82	2.32	68.11	الخامس	
4	النشاط البدني جمالية	30.14	3.14	70.23	الثاني	
5	النشاط البدني لخفض التوتر	26.33	3.42	68.99	الثالث	
6	النشاط البدني للتفوق الرياضي	28.72	3.24	63.74%	السادس	

جدول رقم(24) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لأبعاد مقياس الاتجاهات للعيينة اناث

(ن=70).

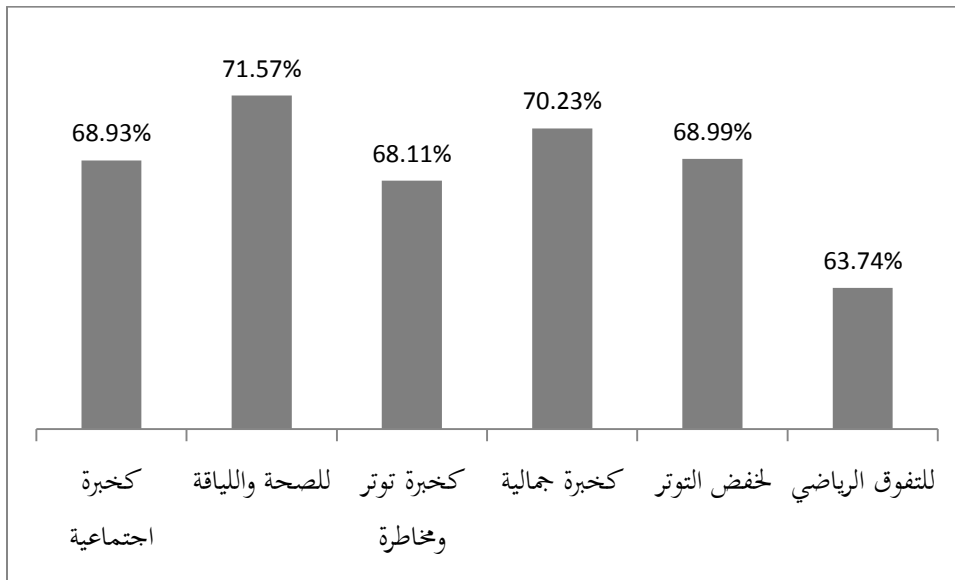
يتضح من الجدول رقم (24) بعد دراسة المتوسطات الحسابية، الوسيط الحسابي و الانحراف

المعياري و النسبة المئوية لكل بعد على حده بالترتيب على النحو التالي لقياس الاتجاهات اعتمادا على

نتائج اجابات عينة البحث حيث جاء ترتيب الابعاد كالتالي :

- النشاط البدني للصحة واللياقة
- النشاط البدني كخبرة جمالية
- النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر
- النشاط البدني كخبرة اجتماعية
- النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة
- النشاط البدني للتفوق الرياضي

كما يوضح ترتيب الابعاد السابقة الذكر فارق النسب في التقييم العالي لأبعاد قياس الاتجاهات للعيينة ذكور حيث كانت أكبر نسبة لبعء النشاط البدني للصحة واللياقة **71.57%** و هذا نتيجة الارادة نحو التميز بالجسم اللائق و المحبب، ثم تلاه بعد النشاط البدني كخبرة جمالية **70.23%** ثم اتي بعد النشاط البدني لخفض التوتر **68.99%** و هذا قصد تخفيف من الضغوط المتلقت في الحياة اليومية اضافة الى رؤية المجتمع و الصديق الى صاحب الوزن الزائد بشكل خاص، و تلاه بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية **68.93%**، ليأتي النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة **68.11%** و النشاط البدني للتفوق الرياضي **63.74%** بنسب فوق المتوسط تحدد اتجاه التلاميذ في الاختيارات و الحلول الواجب إيجادها عند التعثر و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في التقييم العالي لأبعاد قياس الاتجاهات للتلاميذ ذوي الوزن الزائد ذكور نحو ممارسة النشاط البدني.



الشكل البياني رقم(03) يبين فارق النسب التقييم العالي لأبعاد مقياس الاتجاهات للعيينة اناث

2-5- عرض و تحليل مقارنة نتائج ابعاد قياس اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني تبعا لمتغير الجنس :

الدلالة	القيمة المحسوبة	اناث			ذكور			المعاملات الإحصائية الابعاد	م
		الترتيب	ع	س	الترتيب	ع	س		
دال	6.91	الرابع	3.91	38.17	الخامس	2.43	31.50	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	1
دال	6.73	الاول	3.11	35.14	الثانية	4.92	40.10	النشاط البدني للصحة و اللياقة	2
دال	19.20	الخامس	2.32	24.82	الرابع	3.33	34.75	النشاط البدني كخبرة وتوتر ومخاطرة	3
دال	10.04	الثاني	3.14	30.14	الاول	3.48	36.27	النشاط البدني جمالية	4
دال	15.47	الثالث	3.12	26.33	الثالث	3.48	35.74	النشاط البدني لخفض التوتر	5
غير دال	0.48	السادس	3.24	28.72	السادس	3.26	29.31	النشاط البدني للتحسين الرياضي	6

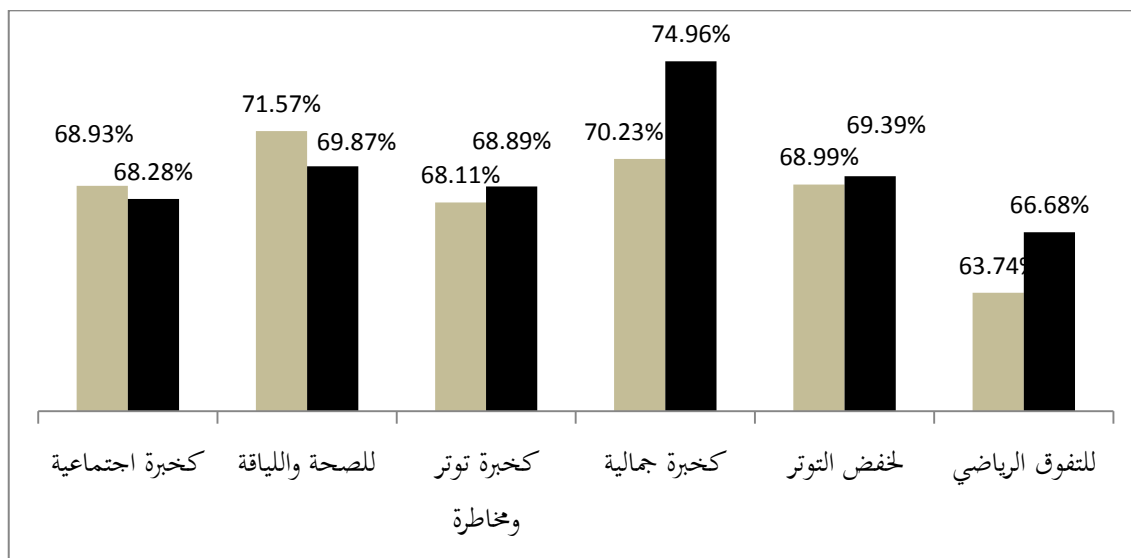
(القيمة الجدولية (ت) 2.36 عند مستوى الثقة 0.02)

جدول رقم (25) نتائج اختبار ت لفروق المتوسطات الحسابية لأبعاد قياس الاتجاهات للعينات تبعا لمتغير الجنس (ن=120).

من خلال الجدول رقم (25) اعلاه و الذي يوضح نتائج اختبار ت لايجاد دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية نجد ان الدلالة جاءت في الابعاد الخاصة بقياس الاتجاهات على النحو التالي :

- بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية: و الذي جاءت فيه القيمة المحسوبة 6.91 أكبر منها للقيمة الجدولية 2.36 لاختبار تستيودنت عند مستوى الثقة 0.02 و هو يعبر عن الدلالة الاحصائية بين قيم متوسطات الفروق للتلاميذ ذوي الوزن الزائد تبعاً لمتغير الجنس .
- بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة : و الذي جاءت فيه القيمة المحسوبة 6.73 أكبر منها للقيمة الجدولية 2.36 لاختبار تستيودنت عند مستوى الثقة 0.02 و هو يعبر عن الدلالة الاحصائية بين قيم متوسطات الفروق للتلاميذ ذوي الوزن الزائد تبعاً لمتغير الجنس.
- بعد النشاط البدني كخبرة وتوتر ومخاطرة: و الذي جاءت فيه القيمة المحسوبة 19.20 أكبر منها للقيمة الجدولية 2.36 لاختبار تستيودنت عند مستوى الثقة 0.02 و هو يعبر عن الدلالة الاحصائية بين قيم متوسطات الفروق للتلاميذ ذوي الوزن الزائد تبعاً لمتغير الجنس.
- بعد النشاط البدني كخبرة جمالية: و الذي جاءت فيه القيمة المحسوبة 10.04 أكبر منها للقيمة الجدولية 2.36 لاختبار تستيودنت عند مستوى الثقة 0.02 و هو يعبر عن الدلالة الاحصائية بين قيم متوسطات الفروق للتلاميذ ذوي الوزن الزائد تبعاً لمتغير الجنس.
- بعد النشاط البدني لخفض التوتر: و الذي جاءت فيه القيمة المحسوبة 15.47 أكبر منها للقيمة الجدولية 2.36 لاختبار تستيودنت عند مستوى الثقة 0.02 و هو يعبر عن وجود الدلالة الاحصائية بين قيم متوسطات الفروق للتلاميذ ذوي الوزن الزائد تبعاً لمتغير الجنس.
- بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي: و الذي جاءت فيه القيمة المحسوبة 0.48 اصغر منها للقيمة الجدولية 2.36 لاختبار تستيودنت عند مستوى الثقة 0.02 و هو يعبر عن عدم وجود الدلالة الاحصائية بين قيم متوسطات الفروق للتلاميذ ذوي الوزن الزائد تبعاً لمتغير الجنس.

و يبين الرسم البياني الموالي فارق النسب في التقييم العالي لأبعاد قياس الاتجاهات لعينة البحث نحو ممارسة النشاط البدني .



الشكل البياني رقم (04) يبين فارق النسب التقييم العالي لأبعاد قياس الاتجاهات للعينة قيد البحث تبعا لمتغير الجنس

2-6- الاستنتاجات :

• من خلال النتائج المتوصل اليها وبعد اجراء الدراسة على تحديد مستويات ابعاد اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني خرجنا باستنتاجات توافقت إلى حد كبير مع دراسات سابقة في الابعاد المحددة عبر مقياس الاتجاهات الا انها اختلفت في مستويات التقييم و الفروق تبعا لمتغير الجنس و أخذنا حسب الطبيعة للمجتمع الجزائري إذ أنه تم الخروج من هذه الدراسة بتحديد ابعاد الاتجاهات باختلاف مستويات التقييم و الفروق لذلك تبعا لمتغير الجنس و التي جاءت كالتالي :

1-النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

2-النشاط البدني للصحة و اللياقة.

3-النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة.

4- النشاط البدني كخبرة جمالية.

5-النشاط البدني لخفض التوتر.

6-النشاط البدني للتفوق الرياضي.

مع الاخذ بعين الاعتبار تفاوت النسب في التقييم العالي للتلاميذ تبعا لمتغير الجنس و الذي اثر على ترتيب الابعاد لكلا الجنسين .

- جاءت اتجاهات افراد عينة الدراسة على ابعاد المقياس المستخدم ايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي.

- جاء ترتيب اتجاهات افراد عينة الدراسة نحو ممارسة النشاط الرياضي كخبرة جمالية في المرتبة الاولى لدى الذكور وصحة و لياقة لدى الاناث، ثم النشاط البدني للصحة و اللياقة عند الذكور والنشاط البدني كخبرة جمالية لدى الاناث في المرتبة الثانية، ثم جاء النشاط البدني لخفض التوتر عند كلا الجنسين في المرتبة الثالثة، تلا ذلك النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة عند الذكور والنشاط البدني كخبرة اجتماعية لدى الاناث في المرتبة الرابعة، ثم النشاط البدني كخبرة

اجتماعية لدى الذكور بالمرتبة الخامسة و اخيرا النشاط البدني للفتوة الرياضي لدى كلا الجنسين في المرتبة السادسة.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الابعاد الخمسة الاولى عدا بعد النشاط الرياضي للفتوة الرياضي في اتجاهات التلاميذ البدناء نحو النشاط الرياضي.
- جاءت اتجاهات التلاميذ البدناء ذكورا واناثا ايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي. كما ان هناك اختلاف في تلك الاتجاهات.

2-7- مناقشة الفرضيات ومقارنتها بالنتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها والمعالجة الاحصائية المنتهجة حسب اهداف البحث وفروضه وباستعمال الادوات الخاصة والمناسبة والمتمثل في مقياس كينيون للاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي يمكن مناقشة فرضيات البحث على النحو التالي:

مناقشة الفرضية الاولى:

من اجل التحقق من فرضية البحث الاولى والتي افترضنا فيها طبيعة الاتجاهات النفسية لدى التلاميذ ذوي الوزن الزائد ايجابية

ومن خلال النتائج المدونة في الجداول (12،...،17) و(19،24) لاحظنا ان النسبة المئوية لابعاد المقياس جاءت منحصرة بين (61% و 81%) وهذا يدل على ان طبيعة اتجاهات التلاميذ ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة الانشطة الرياضية جاءت ايجابية. وعليه تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه الدراسات السابقة والتي وجدت ان طبيعة اتجاهات التلاميذ ايجابية نحو النشاط الرياضي.

ومنه نستنتج ان الفرضية الاولى تحققت.

مناقشة الفرضية الثانية:

من اجل التحقق من الفرضية الثانية والتي افترضنا فيها وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اتجاهات تلاميذ المرحلة المتوسطة 12-15 سنة ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط البدني تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث)

ومن خلال النتائج المتوصل اليها في الجداول (18) و(25) لاحظنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اتجاهات التلاميذ البدناء نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي. وعليه تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه الدراسات السابقة والتي وجدت هي الاخرى فروقا ذات دلالة احصائية في مستوى اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي.

8-التوصيات و الاقتراحات:

على ضوء ما جاء في الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

- 1-زيادة إهتمام الباحثين بدراسة الإتجاهات النفسية وعلاقتها بالأنشطة الرياضية المختلفة.
 - 2-أهمية التأكيد على دراسة إتجاهات تلاميذ المراحل الدراسية المختلفة نحو النشاط البدني في جميع مناطق الوطن.
 - 4-ضرورة الإهتمام بأوجه النشاط البدني ليتسنى للتلاميذ إكتساب إتجاهات إيجابية.
 - 5-زيادة إهتمام وسائل الإعلام بتقديم موضوعات وبرامج رياضية مختلفة لتشجيع التلاميذ ذكورا وإناثا خاصة على ممارسة النشاط البدني.
 - 7-ضرورة نشر وعي ثقافي يخص الممارسة الرياضية التربوية.
 - 9-ضرورة إجراء دراسات حول الإتجاهات النفسية وعلاقتها بالتنشئة الاجتماعية.
- ضرورة قيام باحثين اخرين ببناء مقاييس اخرى نفسية للتعرف على الواقع والميول نحو ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة في جميع المؤسسات المختلفة.
- التلاميذ البدناء بحاجة ماسة الى رعاية نفسية واجتماعية وتربوية.
- محاولة عدم اظهار الاختلاف بين التلاميذ البدناء وغير البدناء ومعاملتهم معاملة واحدة.

الخلاصة العامة:

ان الدراسة و البحث في المجال النفسي الرياضي التربوي واسع ،أجهنا للبحث فيه قصد توضيح و تفسير تساؤلات طرحتها الطالبة كإسناد لبناء مشكلة البحث التي جاءت خاصة بالمرحلة العمرية الأساسية في تكوين شخصية الفرد داخل مجتمعه حيث كان اصل المشكلة هو التساؤل حول طبيعة الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى التلاميذ ذوي الوزن الزائد.

اعتمدت المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي باعتماد توزيع المقياس المعد و المقنن سابقا بدرجة عالية من الثبات و الصدق و الموضوعية الذي صممه كنيون وعريه وعدله الدكتور محمد حسن علاوي ،و قد بلغت عينة البحث 120 تلميذ ذوي الوزن الزائد و من المرحلة المتوسطة حيث كان اختيار العينة مقصود ، كما استعنت بأدوات احصائية تمثلت في مقاييس اختبارت لإثبات الفرضيات المطروحة سابقا في المقارنة بين المتوسطات الحسابية لابعاد قياس الاتجاهات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس حيث اتت النتائج محددة لمستوى التقييم للابعاد في قياس الاتجاهات باختلاف متغير الجنس بين الذكور و الاناث ، كما حددت الدلالة في الفارق بين المتوسطات الحسابية للعينة ذكور و اناث في الابعاد التالية الذكر (النشاط البدني كخبرة اجتماعية ،النشاط البدني للصحة واللياقة،النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة ،النشاط البدني كخبرة جمالية،النشاط البدني لخفض التوتر) حيث كانت هذه هي نتائج دراستنا التي اوصت من خلالها الطالبة في اتمام البحث لقياس الاتجاهات بشكل دوري للتلاميذ ذوي الوزن الزائد مع اعتماد تكوين الفرد من خلال الممارسة الرياضية ، كذا اعتماد التربية البدنية و الرياضية كمنهج للتكوين و التأطير و بناء الفرد في المجتمع.

قائمة المصادر والمراجع:

- 1- إبراهيم البصري : الطب الرياضي ، بغداد، 1983/
- 2- احمد امين فوزي مبادئ علم النفس الرياضي ، المفاهيم – التطبيقات، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 2003
- 3- أحمد زكي البدوي: معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، سنة 1988
- 4- ارنوف وتيج: مقدمة في علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، 1994
- 5- اسماعيل شنانة: التخلص من الشحوم بالبرامج الرياضية الشيقة ، دار النادي ، دمشق ، 1992
- 6- أمين الخولي : الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والتراث، سلسلة عالم المعرفة، 1996
- 7- أنيتا بن : برنامج غذائي متكامل للرياضيين ، ترجمة خالد العامري ، القاهرة ، دار الفاروق للنشر والتوزيع، ط 1 ، 2004/
- 8- أيمن أور الخولي، محمد الحماحي : برنامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
- 9- عباس محمود عوض: دراسات في علم النفس الاجتماعي، مكتبة النهضة العربية، بيروت، سنة 1980.
- 10- مصطفى سويني: دراسة الاتجاهات النفسية في مقدمة لعلم النفس الاجتماعي، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، سنة 1975
- 11- عبد الجبار سعيد محسن : دراسة ميول ورغبات طالبات المدارس المتوسطة والاعدادية في مركز محافظة القادسية ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد الاول ، 1999
- 12- عويضة الشيخ كامل محمد: علم النفس الاجتماعي، دار الكتاب العلمية، مصر، ط1، 1996.
- 13- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992
- 14- صالح احمد علي ابو جادو: سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، دار الميسرو، ط1، 1998

- 15- العيسوي عبد الرحمان: علم النفس الاجتماعي، بيروت، دار النهضة العربية
- 16- عبد الحفيظ مقدم: الاحصاء والقياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، 1993
- 17- محمد حسن العلوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992
- 18- زيدان محمد مصطفى: السلوك الاجتماعي للفرد واصول الارشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1965
- 19- خليل ميخائيل معوض: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط2
- 20- يوسف قطامي: سيكولوجية التعليم والتعلم الصفي، ط1، دار الشرق للطباعة والنشر والتوزيع، 1998
- 21- علي يحيى المنصوري: الثقافة والرياضة، الجزء الأول، ط1، 1971
- 22- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط2، مصر 1982
- 23- توماس كارول: ترجمة صلاح مخيمر/ رعاية المكفوفين نفسيا واجتماعيا
- 24- مجدي احمد محمد عبد الله، النمو النفسي و المرض، دار المعرفة الجامعية لتوزيع و النشر 2003
- 25- هدى محمد قتاوي: سيكولوجية المراهقة- دار الفكر للطباعة و النشر
- 26- مجدي احمد محمد عبد الله، النمو النفسي بين السواء والمرض، دار المعرفة الجامعية لتوزيع و النشر 2003
- 27- وجيه محجوب: التغذية والحركة (الغذاء والتدريب وقياسهما)، الموصل ، الحكمة للطباعة ، 1990
- 27- جين كارير : العلاجات المعجزة لامراض القلب، الاردن ، دار الفراشة للطباعة والنشر ، ط2004
- 28- لؤي غانم الصميدعي : رشاقة القوام، دار الفكر العربي، ط 1 ، 2002
- 29- عائد فضل منعم : مصدر سبق ذكره ، 1999 ،

- 30- علي ابو الشون : استخدام ثلاث وسائل لانقاص الوزن واثرها في بعض المؤشرات الانتربومترية
والبدنية والوظيفية للرجال باعمار 30-40 سنة في بغداد ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 2006 ،
- 31- عاليا نظيف الشاوي : البدانة والعلاج قضايا غذائية معاصرة ، دار السلاسل ، الكويت ، 1986
- مجدة32- احمد خضير ، علي الديري : دراسة وصفية لتقييم قوام انماط اجسام مثالية للمرحلة الاعدادية واتجاه
- 33- الانشطة الرياضية ، مجلة الثقافة الرياضية ، المجلد الاول ، العدد2، جامعة البصرة ، 1986،
- 34- نزار الطالب، محمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم
العالي ، 1989
- 35- مروان عبد المجيد ابراهيم : تصميم وبناء اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي ، عمان ، مؤسسة
الوراق ، ط 1 ، 2001
- 36- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة، دار الفكر العربي، ط
5، ج 2 ، 2003
- 37- عائد فضل ملحم: الطب الرياضي والفسولوجي قضايا ومشكلات معاصرة ، الاردن ، مسسة حمادة لخدمات
الجامعية ، 1999
- 38- عمر شكري عبد ربه : دراسة لمستوى الأستطبابات الفسيولوجية والبايوكيميائية لبعض أجهزة الجسم الحيوية
لناشيء كرة السلة ، القاهرة ، 1983،
- 39- صلاح قادوس : التخسيس للجنسين ، دار الفكر العربي ، 1990 ،

RESUME

L'étude portait sur le thème: "les attitudes psychologiques à l'activité physique chez les élèves en surpoids"

L'étude vise à:

- Connaître la nature de tendance des élèves mâle et femelle surpoids vers l'activité physique.
- Pour identifier les différences dans les attitudes envers l'activité physique en fonction de la variable sexe.

Hypothèses:

- La présence de différences statistiques significatives dans le niveau des élèves de collège surpoids de différences tendances (12-15 ans) à l'activité physique en fonction de la variable sexe.
- La majorité des écoliers se dirigent vers la pratique du sport pour la forme physique et la santé.

L'échantillon comprenait 120 élèves masculins et féminins ne sont pas uniformément réparties, a été prise intentionnellement de La société dont le pourcentage est de 55%

L'étudiante a utilisé le barème de "Kenyon" des tendances vers l'activité sportive.

D'après les résultats de l'étude, il fut clair que les tendances des écoliers vers l'activité physique a été positive, surtout après l'effet de l'activité physique sur la santé et la forme physique et l'expérience esthétique dans les deux sexes »

Suggestions et recommandations:

- il est nécessaire de donner de l'importance aux objectifs de l'activité physique pour permettre aux étudiants d'acquérir des attitudes positives.
- il est impératif que d'autres chercheurs constituent d'autres mesures psychologiques pour se renseigner sur la réalité et les tendances vers la pratique de diverses activités sportives.

ملخص

تناولت الدراسة موضوع: "الاتجاهات النفسية نحو النشاط الرياضي لدى التلاميذ ذوي الوزن الزائد"

تهدف الدراسة الى :

- معرفة طبيعة اتجاهات التلاميذ ذكورا واناثا ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط الرياضي .
- التعرف الى الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي تبعا لمتغير الجنس.

الفرضيات:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اتجاهات تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15 سنة) ذوي الوزن الزائد نحو ممارسة النشاط الرياضي تبعا لمتغير الجنس.
 - اغلبية التلاميذ البدناء يتجهون لممارسة النشاط البدني من اجل اللياقة والصحة.
- شملت العينة 120 تلميذ وتلميذة غير موزعة بالتساوي، اخذت عمدا و كانت نسبتها 55% من المجتمع .
- استخدمت الطالبة مقياس "كينيون" للاتجاهات نحو النشاط الرياضي.
- يتضح من نتائج الدراسة ان اتجاهات تلاميذ المرحلة المتوسطة نحو ممارسة النشاط الرياضي كانت ايجابية وخاصة في بعد النشاط البدني للصحة واللياقة والخبرة الجمالية عند كلا الجنسين'

الاقتراحات والتوصيات:

- ضرورة الاهتمام بأوجه النشاط البدني ليتسنى للتلاميذ اكتساب اتجاهات ايجابية.
- ضرورة قيام باحثين اخرين ببناء مقاييس أخرى نفسية للتعرف على الواقع والميول نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.