

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس * مستغانم *

معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص

الرياضة و الصحة

تحت عنوان:

الاتجاهات النفسية لممارسة النشاط الرياضي للفئة العمرية 40 سنة فما فوق (ذكور و اناث)

بحث مسحي أجري على عينة من الممارسين (40) سنة فما فوق (الذكور و الاناث)

بولاية معسكر و مستغانم

إشراف الأستاذ:

- غزال محبوب

إعداد الطالبان الباحثان:

- دهياس علي

- شافي حاج مختار

السنة الجامعية : 2016/2015

إهداء

الحمد لله الداعي إلى كل خير و الحافظ من كل شر. و الصلاة و السلام
على نبيه منير الدروب والعزيز على القلوب و المبعوث رحمة للعباد.
-أهدي ثمرة عملي هذا إلى :

التي عانت و قاست و تحملت من أجل أن تراني رجلا و لو أنني أهديتها
كنوز الدنيا ما أوفيتها حقها "أمي " الحنون أطال الله في عمرها.
الذي جعل مني رجلا و نزع من عنده و أعطاني و أفنى عمره من أجل
راحتي وسعادتي و علمني كيف أواجه الصعاب "أبي " العزيز شفاه
الله و أطال في عمره.

أخي و أخواتي و أزواجهم و أولادهم

إلى خالي و زوجته و أولاده

و إلى جميع أصدقائي و كل من يعرف دهياس علي من قريب أو بعيد

علي دهياس

إهداء

الحمد لله الداعي إلى كل خير و الحافظ من كل شر. و الصلاة و السلام
على نبيه منير الدروب والعزيز على القلوب و المبعوث رحمة للعباد.
-أهدي ثمرة عملي هذا إلى :

التي عانت و قاست و تحملت من أجل أن تراني رجلا و لو أنني أهديتها
كنوز الدنيا ما أوفيتها حقها "أمي " الحنون أطال الله في عمرها.
الذي جعل مني رجلا و نزع من عنده و أعطاني و أفنى عمره من أجل
راحتي وسعادتي و علمني كيف أواجه الصعاب "أبي " العزيز شفاه
الله و أطال في عمره.

إلى أخي و أختي

إلى كل عائلة شافي و عائلة نعاس

إلى كل أصدقائي و كل من يعرف مختار من قريب أو بعيد

حاج مختار شافي

كلمة شكر

الحمد و الشكر لله على فضله و نعمته لإتمام هذا العمل المتواضع.

و يدعونا واجب الوفاء و العرفان بالجميل أن نتقدم بشكرنا الخالص إلى الأستاذ القدير غزال محجوب الذي ساعدنا بالكثير و لم يبخل علينا بمعلوماته القيمة و آرائه الصائبة و أفكاره التي ساعدتنا في انجاز هذا العمل .

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى الدكاترة و الأساتذة المحترمين الذين قدموا لنا يد العون و المساعدة بخبرتهم لإثراء هذا العمل

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر إلى كل أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية "جامعة مستغانم" وخاصة الذين اشرفوا على تدريسي.

والى كل عمال المكتبة ومن ساهم من قريب أو بعيد في انجاز هذا العمل المتواضع.

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
52	درجات العبارات الموجبة والسالبة	01
52	يوضح توزيع العبارات الإيجابية والسلبية حسب ابعاد المقاييس	02
53	يوضح طبيعة الاستجابات المقدرة لاختبار كينيون بالنسب المتقوية	03
54	يوضح ثبات وصدق اختبار كينيون لقياس الاتجاهات	04
58	يوضح بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية عند الذكور	05
59	يوضح بعد النشاط الرياضي للصحة و اللياقة عند الذكور	06
60	يوضح بعد النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة عند الذكور	07
61	يوضح بعد النشاط كخبرة جمالية عند الذكور	08
62	يوضح بعد النشاط الرياضي لخفض التوتر عند الذكور	09
63	يوضح بعد النشاط الرياضي للتفوق الرياضي عند الذكور	10
64	يوضح بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية عند الاناث	11
65	يوضح بعد النشاط البدني للصحة واللياقة عند الاناث	12
66	يوضح بعد النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة عند الاناث	13
67	يوضح بعد النشاط كخبرة جمالية عند الاناث	14
68	يوضح بعد النشاط الرياضي لخفض التوتر عند الاناث	15
69	يوضح بعد النشاط الرياضي للتفوق الرياضي عند الاناث	16
70	درجات نسب و ترتيب و طبيعة الاستجابة للممارسين (ذكور و أناث) في مقياس كينيون لاتجاهات نحو النشاط البدني	17
73	يوضح المقارنة النتائج بين الذكور و الاناث الممارسين للرياضة بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية.	18
74	يوضح المقارنة النتائج بين الذكور و الاناث الممارسين للرياضة بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة.	19
75	مقارنة النتائج بين الذكور و الاناث الممارسين للرياضة بعد النشاط الرياضي لمخبرة توتر و مخاطرة	20
76	يوضح مقارنة النتائج بين الذكور و الاناث الممارسين للرياضة بعد النشاط البدني كخبرة جمالية	21
77	يوضح مقارنة النتائج بين الذكور و الاناث الممارسين للرياضة بعد النشاط البدني لخفض التوتر	22
78	يوضح مقارنة النتائج بين الذكور و الاناث الممارسين للرياضة بعد النشاط الرياضي للتفوق الرياضي	23

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
71	يوضح النسب المئوية للممارسين (ذكور و أناث) في مقياس كينيون لاتجاهات نحو النشاط البدني	01

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	- الإهداء
ج	- كلمة شكر
د	- قائمة الجداول
هـ	- قائمة الأشكال
قائمة المحتويات	
التعريف بالبحث	
01	1- مقدمة البحث
02	2- مشكلة البحث
03	3- أهداف البحث
03	4- فرضيات البحث
03	5- أهمية البحث
04	6- التعريف بمصطلحات البحث
04	7- الدراسات السابقة
الباب الأول : الدراسة النظرية	
الفصل الأول : الاتجاهات النفسية	
09	- تمهيد
10	1.1- مفهوم الاتجاهات
10	1.2- مكونات الاتجاهات
10	1.2.1- العنصر المعرفي
11	1.2.2- العنصر الوجداني و الانفعالي

11 1. 2. 3- العنصر النزوعي
11 1. 3- تكوين الاتجاهات
11 1. 3. 1- المرحلة الإدراكية المعرفية
12 1. 3. 2- المرحلة التقييمية
12 1. 3. 3- المرحلة التقديرية
12 1. 4- نمو الاتجاهات
12 1. 4. 1- تأثير الأقران
12 1. 4. 2- تأثير وسائل الإعلام
12 1. 4. 3- تأثير التعليم
13 1. 5- خصائص الاتجاهات
13 1. 5. 1- الاتجاه المحايد، المؤيد و المعارض
13 1. 5. 2- الاتجاه العدائي
13 1. 5. 3- الاتجاه التعسبي
14 1. 6- وظائف الاتجاه
14 1. 6. 1- الوظيفة المعرفية
14 1. 6. 2- الوظيفة النفعية
14 1. 6. 3- الوظيفة المحركة
14 1. 6. 4- الوظيفة التنظيمية
14 1. 6. 5- الوظيفة التعديلية
15 1. 6. 6- الوظيفة التعبيرية

15 1. 6. 7- الوظيفة الدفاعي
15 1. 7- أنواع الاتجاهات
15 1. 7. 1- الاتجاهات على أساس الموضوع
16 1. 7. 2- الاتجاهات على أساس الافراد
16 1. 7. 3- الاتجاهات على أساس الشدة
16 1. 7. 4- الاتجاهات على أساس الهدف
16 1. 7. 5- الاتجاهات على أساس العلاقة
17 1. 8- مراحل تكوين الاتجاهات
17 1. 9- مؤثرات تكوين الاتجاهات
18 1. 9. 1- المؤثرات الثقافية
18 1. 9. 2- أنماط الشخصية
18 1. 9. 3- الحقائق والمعلومات
18 1. 10- نظريات في تفسير عملية تكوين الاتجاهات
18 1. 10. 1- نظرية التعلم الاجتماعي
19 1. 10. 2- نظريات الباعث
19 1. 11- قياس الاتجاهات
20 1. 11. 1- طرق قياس الاتجاه
20 1) طريقة تيرستون 1928 THURSTONE
20 2) طريقة ليكرت 1932 LIKERT
21 1. 11. 2- قياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي
22 1. 12- علاقة الاتجاهات بعض الظواهر النفسية الأخرى
24 1. 13- أهمية دراسة الاتجاهات
24 - الخاتمة

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

26	تمهيد
26	2.1- تعريف النشاط
26	2.2- تعريف النشاط البدني
27	2.3- النشاط البدني الرياضي
27	2.4- أهداف النشاط البدني الرياضي
27	2.4.1- الأهداف البدنية
28	2.4.2- الأهداف المعرفية
28	2.4.3- الأهداف النفسية
28	2.4.4- الأهداف الحركية
28	2.4.5- الأهداف الاجتماعية
29	2.4.6- الأهداف الترويجية
30	2.5- أنواع النشاط البدني الرياضي
30	2.5.1- النشاط الرياضي الترويج
30	2.5.2- النشاط البدني الرياضي النفعي
31	2.5.3- المهرجانات الرياضية
32	2.6- خصائص النشاط البدني الرياضي
32	2.7- تأثيرات الممارسة البدنية الرياضية
34	2.8- الأنشطة البدنية وقدامى اللاعبين
35	- الخاتمة

الفئة العمرية 40 سنة فما فوق

37	تمهيد
38	3.1- تعريف الفئة العمرية 40 سنة فما فوق
38	3.2- أهمية معرفة الخصائص العمرية للممارسين للرياضة
39	3.3- خصائص و مميزات المرحلة العمرية 40 سنة فما فوق
39	3.3.1- الخصائص البدنية
41	3.3.2- الخصائص الفسيولوجية
43	3.3.3- الخصائص العقلية
43	3.3.4- الخصائص الانفعالية
44	3.3.5- الخصائص الاجتماعية
44	3.3.6- الخصائص النفسية
45	- خاتمة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

48	تمهيد
48	1.1- الدراسة الاستطلاعية
49	1.2- الدراسة الأساسية
49	1.2.1- منهج البحث
49	1.2.2- مجتمع البحث
49	1.2.3- عينة البحث

49 1. 2. 4- مجالات البحث
50 1. 2. 5- أدوات البحث
51 1. 2. 6- وصف المقياس
53 1. 2. 7- الأسس العلمية
56 خاتمة

الفصل الثاني: عرض و تحليل مناقشة النتائج

58 1. 2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج عند للذكور
64 2. 2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج عند للإناث
73 2. 3- مقارنة نتائج الأبعاد في مقياس كينيون بين الجنسين
79 2. 4- الاستنتاجات
79 2. 5- مقارنة النتائج بالفرضيات
80 2. 6- التوصيات
81 - الخلاصة العامة

- المصادر و المراجع

- الملاحق

- ملخص الدراسة

التعريف بالبحث

أصبحت التربية الرياضية مجالاً كبيراً يتسابق فيه الكثير من العلماء و المختصين ببحوثهم و دراساتهم للتطور و النهوض و الوصول إلى أقصى استفادة للبشرية من هذا المجال، فالتربية الرياضية من أهم العوامل للحفاظ و النهوض بالصحة العامة و التي تعتبر مقياساً لتقدم الأمم فتقدم الأمم بتقدم صحة شعوبها. و هي أيضاً أساس المحافظة على قدرات الأفراد و الاستفادة منها و توظيفها فيما يعود بالمنفعة الخاصة و العامة و تهدف التربية الرياضية إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية و العقلية و سماته الوجدانية و الاجتماعية حتى يستطيع كوحدة متكاملة أن يؤثر في المجتمع و يتأثر به. فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على العمل و مما تتطلبه من مواقف تجعل العقل نشطاً و الفرد أكثر استعداداً للتفكير و الاستيعاب. كما تكسبه قيماً تجعله أكثر قبولاً في المجتمع.

فالنشاطات الرياضية وإن كانت وسيلتها الحركة إلا أن غايتها هي صحية. كما يمكن أن يساهم النشاط البدني إلى حد بعيد في التدبير العلاجي لبعض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب و داء الزهايمر. يمكن لجلسات الرياضة البدنية المنظمة و المناسبة لمستوى لياقة الفرد أو حتى جولات المشي العابرة أن تهيئ الفرصة للحفاظ على الارتباط بالمجتمع و الحد من الإحساس بالوحدة و العزلة الاجتماعية كما يزيد النشاط البدني من الثقة بالنفس و الاعتماد على الذات. وهما صفتان تمثلان أساس العافية النفسية و ينبغي للممارسين للرياضة شأنهم في ذلك كغيرهم من الأشخاص من جميع الأعمار أن يشاركوا في الأنشطة البدنية التي يستمتعون بها أكثر ما يستمتعون بكثرة أوقات الراحة. فمن خلال تعدد الأنشطة و البرامج المعدة بنظام و دقة و المنفذة بقوة و حكمة على أيدي مسؤولين و خبراء مؤهلين تأهيلاً يتناسب مع هذه الفئة. و بالتالي فهي من وسائل التربية العامة التي تتم من خلال أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية بهدف تكوين المواطن الصالح بدنياً و اجتماعياً و نفسياً و إكسابه الاتجاهات السلوكية القويمة. و تعمل النشاطات الرياضية على اكتساب المهارات الحركية و إتقانها و العناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل و قوام سليم و حياة أطول أكثر نشاطاً و تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي التي تعد بالنسبة للفرد جانباً هاماً من جوانب الشخصية. إلا أنه عن طريق معرفة هذه الأخيرة يمكن التنبؤ بالسلوك الذي يسلكه تجاه قضية معينة أو خلال المواقف المتباينة. هذا إضافة إلى كونها تساعد على

التكيف مع المجتمع المحيط به و توفر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقر. كما تخفف من حدة التوتر النفسي الذي قد يعاينه في سبيل تحقيق أهدافه. لذا فإن تنمية الاتجاه يعد ضرورة و مخرجا نفسيا و اجتماعيا. ومن هنا برزت الحاجة و الأهمية إلى دراسة الاتجاهات النفسية لدى الممارسين للرياضة من الذكور و الاناث و الذين أعمارهم 40 سنة فما فوق.

2- مشكلة البحث:

تسعى التربية البدنية و الرياضية من خلال أنشطتها البدنية المتعددة إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا، و تزوده بخبرات واسعة فهي تعتبر عاملا حاسما في تكوين الفرد لكي يساعد نفسه و مجتمعه بكفاءة و اقتدار. لهذا اهتمت أوجه النشاط البدني و الرياضي في إعداده صحيا و بدنيا و نفسيا و اجتماعيا، و هذا من خلال تطوير و رفع مستوى اللياقة البدنية و تحسين القدرات الفكرية و النفسية و الوجدانية، إضافة إلى كونها تعمل على خفض التوترات الناجمة عن الحياة اليومي. و الاهتمام بالجوانب النفسية الوجدانية و الاتجاهات أصبحت الخيار الامثل و المناسب لفهم حقيقة هذا الكائن الانساني و تحديد اتجاهاته.

كما يمكننا النظر للاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع و الثقافة لأن الفرد يكتسب من مجتمعه و ثقافته الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة و بعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني (علاوي، 1992، صفحة 22)

ومن خلال ترصنا و احتكاكنا بهذه الفئة و نشاطاتها التي تخدمهم من جميع النواحي العقلية و النفسية و الجسمية و الاجتماعية. لاحظنا نقص الاهتمام بالنشاطات البدنية و الرياضية عند بعض الممارسين للرياضة بعد سن معين.

و من العوامل التي تؤثر في ذلك نجد الاتجاهات النفسية و التي اهتم بها مؤخرا من طرف بعض الباحثين على اختلاف مدارسهم. إذ يعتبر الاتجاه النفسي عاملا مهما في توجيه سلوك الممارسين للرياضة أو تنشيطه.

و لأهمية هذه العوامل جاء بحثنا هذا كمحاولة لتسليط الضوء على الاتجاهات للممارسين للرياضة من الذكور و الاناث ففة 40 سنة فما فوق نحو ممارسة النشاطات البدنية و الرياضة ، و عليه نطرح التساؤلين التاليين:

تساؤل عام :

1. ماهي طبيعة الاتجاهات النفسية عند ذكور واناث أكثر من 40 سنة نحو ممارسة النشاطات

البدنية و الرياضة؟

تساؤلات فرعية :

1. ما هي طبيعة الإتجاهات النفسية عند الذكور أكثر من 40 سنة نحو ممارسة النشاطات البدنية و

الرياضية ؟

2. ما هي طبيعة الإتجاهات النفسية عند الإناث أكثر من 40 سنة نحو ممارسة النشاطات البدنية و

الرياضية ؟

3. هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاطات البدنية و

الرياضية بين الذكور و الاناث أكثر من 40 سنة ؟

3- أهداف البحث:

1. معرفة الاتجاهات النفسية لدى الفئة العمرية 40 سنة فما فوق ذكور.

2. معرفة الاتجاهات النفسية لدى الفئة العمرية 40 سنة فما فوق اناث.

3. معرفة الفروقات في الاتجاهات النفسية بين الجنسين.

4-الفرضيات:

1-أغلبية الممارسين يتجهون لممارسة النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية.

2-أغلبية الممارسات يتجهن لممارسة النشاط البدني الرياضي للصحة و اللياقة.

3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين و الممارسات في أبعاد الاتجاهات النفسية.

5- أهمية البحث: تكمن أهمية البحث في موضوعين أساسيين وهما:

أ- غرض علمي:

يتجلى الغرض العلمي في إثراء مجال التربية البدنية بمصدر علمي جديد و حديث. بالإضافة إلى إثراء وتزويد مكتبة المعهد بدراسة علمية جديدة تشتمل على معطيات نظرية و تطبيقية تسهم في فتح مجال التوسع للبحوث المستقبلية في موضوع الدراسة.

ب- يظهر الغرض العلمي من خلال الوصول إلى معرفة طبيعة الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني عند الممارسين للرياضة (40 سنة) فما فوق من الذكور و الاناث.

6- مصطلحات البحث:

أ- الاتجاهات النفسية: الاتجاه هو ميل الفرد الذي ينحو بسلوكه اتجاه بعض عناصر البيئة أو بعيدا عنها متأثرا في ذلك بالمعايير الموجبة أو السالبة تبعا لقربه من هذه أو بعده عنها (مختار، 1982، ص 288).

ب- النشاط البدني الرياضي: يعتبر النشاط الرياضي ميدانا هاما من ميادين التربية البدنية و الرياضية في إعداد الممارسين للرياضة و يزودهم بخبرات واسعة و مهارات تمكنه من مواصلة حياته و الحفاظ على اللياقة الضرورية لتكيفه مع مجتمعه (الشاطي، 1994، ص 06).

ج- الممارسين للرياضة:

أ- التعريف اللغوي: مارس ممارسة ، مارس الأمر عاجله و زاوله (مارس العمل أو المهنة أو الرياضة) (المعجم الرائد).

ب- التعريف الاصطلاحي: إن ممارسة الرياضة عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة لممارسته هذه النشاطات (الشاطي، 1992، ص 98).

7- دراسات سابقة:

تمهيد:

لقد اهتم الباحثون بدراسة الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي بمقاييس عديدة أخذت من العلماء الأجانب و مقاييس أخرى قام أصحابها ببنائها واختيار صدقها و ثباتها على البيئة العربية (مصر، السعودية، الكويت) و قد راعى الاهتمام بالاتجاهات لدى بعض الدراسات العربية و الأجنبية التي استخدمت مقياس [جيرالد كينيون] كوسيلة لقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني و أعد صورته إلى اللغة العربية "محمد حسن العلاوي". حيث استخدم الباحثان مقياس كينيون كأداة لقياس الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لدى الفئة العمرية 40 سنة فما فوق ذكور و اناث بولاية معسكر ومستغانم.

1.7- دراسة مونيكا جيل 1979:

هدف الدراسة التعرف على الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لعينة مكونة من 267 طالب وطالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة "الينوى" و أفادت النتائج أن أفراد العينة الكلية لديهم اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني كخبرة جمالية أو بشكل عام و أن اتجاهات الطلاب نحو النشاط البدني كخبرة للصفة و اللياقة و كخبرة جمالية و كخبرة لخفض التوتر جاءت في مقدمة اتجاهاتهم بينما كانت اتجاهات الطالبات نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية و كخبرة جمالية تخفض التوتر من أكثر اتجاهاتهن إيجابية.

2.7- دراسة ليلي سيد عبد السلام 1979م:

اتجاهات الفتاة نحو التربية البدنية و الرياضية مفهوما و مهنة و اختارت الباحثة عينتين أحدهما أساسية من طالبات المرحلة العامة قوامها (974 طالبة) و أخرى مرجعية من طالبات السنة النهائية بكلية التربية البدنية للبنات بالقاهرة و قوامها (100 طالبة) و تم تطبيق مقياسين من وضع الباحثة و أحدهما لقياس اتجاه نحو مفهوم التربية الرياضية والأخرى لقياس الاتجاه نحو مفهوم التربية الرياضية و أهم أهداف الدراسة التعرف على اتجاهات الفتاة المصرية نحو مفاهيم التربية الرياضية و اهم نتائجها أن احتل المفهوم البدني الأهمية الأولى لدى طالبات الثانوية العامة و عدم وجود ارتباط بين اتجاهات الطالبات نحو التربية الرياضية كمفهوم من ناحية و مهنة من ناحية أخرى.

7. 3- دراسة يوسف حرشاوي (رسالة دكتوراه) بجامعة الجزائر 2004 :

- تحديد طبيعة التباين في درجات الاتجاه نحو النشاط البدني بين المناطق (الساحل-الهضاب-الصحراء) ومن أهم نتائج الدراسة ما يلي (رسالة 2004-2005):
- اتجاهات الإناث في المناطق الثلاثة (الساحل-الهضاب-الصحراء) ايجابية نحو النشاط البدني
- وجود تباين في اتجاهات الاناث حسب المناطق لصالح اناث الساحل.
- الاتجاهات نحو النشاط البدني تتأثر بالعوامل الاجتماعية و الثقافية و البيئية.

7. 4 - التعليق على الدراسات السابقة:

- أشارت نتائج هذه الدراسات التي انصبت جلها على دراسة الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي إلى ما يلي:
- 1- إن أغلب النتائج هذه الدراسات كانت إيجابية لغرض الدراسة وأهدافها.
 - 2- اختلفت أدوات البحث من دراسة إلى أخرى من بين استخدام مقاييس تم استخدامها من قبل و تطبيقها و بين تصميم مقاييس جديدة عن طريق الخبراء و المحكمين و ايجاد الصدق و الثبات بما باستخدام الوسائل العلمية المختلفة.
 - 3- اختلفت أيضا الدراسات السابقة في عينة البحث من حيث المراحل الدراسية فقد اشتملت على المرحلة الإعدادية و المرحلة الثانوية و مرحلة التعليم الجامعي.
- و خلاصة القول يرى الباحثان أن هناك اختلافات بين البحث العالي و الدراسة السابقة.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول:
الاتجاهات النفسية

تمهيد:

تعتبر دراسة الاتجاهات من أهم الموضوعات في مجال علم النفس المعاصر باعتبار أن الاتجاهات من أهم محركات السلوك فعن طريق اتجاه الفرد نحو ظاهرة ما أو حدث معين يمكن أن نتنبأ بسلوكه فيما بعد تجاه الظاهرة أو هذا الحدث، ويشير في هذا الصدد كوربن (CORBIN) أن لدراسة الاتجاهات أهمية كبيرة لفهم الفرد وتوجيهه نحو العمل أو النشاط الذي يتفق مع ميوله و التكوين الخاص بشخصيته، كما أنها تعتبر عملية معقدة مرتبطة بسلوك الفرد وتعكس شعور الفرد نحو بعض المواقف (CORBEN, 1975, P 83) و يعتبر هربرت سبنسر (H. SPENSER) الفيلسوف الانجليزي من أسبق علماء النفس إلى استخدام اصطلاح الاتجاهات ATTITUDES إن وصلنا إلى أحكام صحيحة في مسائل مثيرة لكثير من الجدل يعتمد إلى حد كبير على اتجاهنا الذهني ونحن نصغي إلى هذا الجدل أو نشارك فيه (محمود، 1989، ص 105) و جميع الناس يمتلكون اتجاهات متعددة و مختلفة و متنوعة نحو أفراد وجماعات و مفاهيم أشياء وموضوعات موجودة في البيئة غير الاجتماعية، قد تكون تلك الاتجاهات ايجابية أو سلبية وقد تكون تعبر عن اللامبالاة أو عن الاهتمام نحو موضوع ما، و من هنا كانت دراسة الاتجاهات عنصرا أساسيا في تغيير السلوك الحالي و التنبؤ السلوك المستقبلي للفرد، وكذلك فهي تمكن الفرد من الدفاع عن ذاته، ومن تحقيق أهدافه الاقتصادية و الاجتماعية وتسهيل له التعامل مع المواقف. وتعتبر الاتجاهات النفسية الممارسين للرياضة من بين المواضيع الجديدة التي تحرك شغف الكثير من الباحثين و علماء النفس و التربية لمعرفة اتجاهات الممارسين للرياضة نحو ممارسة النشاط الرياضي.

1.1 - مفهوم الاتجاهات:

لقد سرد الباحثون تعاريف متعددة ومختلفة لمعنى الاتجاهات، و لكن يتفقون اجماع تقريبا على أن الاتجاهات هي ردود أفعال أي استجابات نحو موضوع ما مدرك يشعر به الفرد، وهو موجود في البيئة الاجتماعية، و تشكل الاتجاهات جزءا هاما من شخصية الفرد، كونها مستمدة من الخبرات المكتسبة و المتراكمة في مراحل عدة من حياة الفرد.

و الاتجاه حالة عقلية، نفسية لها خصائص و مقومات تميزها عن الحالات العقلية و النفسية، الاخرى التي يستخدمها الفرد في حياته وتفاعله مع الاخرين من أعضاء الجماعة، وهذه الحالة هي مع أو ضد بمعنى

حالة حب أو كراهية و بمعنى آخر هي حالة يصدر فيها القرار المسبق مستخدما الاطار المسبق الذي هو الاتجاه النفسي.

يعرفه (DOBE): أنه استجابة مضمرة استباقية و متوسطة، ذلك بالنسبة لا نمط المثيرات الواضحة الصريحة و المختلفة و الاتجاهات ستثير هنا اعداد متباينة من المثيرات وهي ذات دلالة اجتماعية للفرد (عوض، 1980، ص 749).

كما عرفه (روكاش ROKACH) أنه تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النفسي للمعتقدات يعتقد الفرد نحو موضوع أو موقف وتهيئة لاستجابة يكون لها الافضلية عنده .

أما (أوزجود) فعرفه أنه حالة من الاستقرار أو الميل الضمني الغير الظاهر الذي يتوسط بين المثير و الاستجابة الذي يدفع الفرد للاستجابة التقويمية نحو موضوع معين (علاوي، 1992، صفحة 219).

اما (نيوكمب NEWCOMB) فيرى أن الاتجاه النفسي هو تنظيم خاص للعمليات السيكلوجية الذي يمكن الاستدلال عليه من سلوك الفرد، و ذلك النسبة للمدركات التي يميزها الفرد عن الفرد الاستجابة التقويمية نحو موضوع (علاوي، 1992، صفحة 219)

و من خلال ما سبق يمكن أن نتفق على التعريف التالي: الاتجاهات هي مجموعة الاستعدادات المرتبطة بشخصية كل فرد أو جماعة أو فريق و التي تظهر على شكل اراء، وجهات نظر، مواقف وسلوكيات تعبر عن ميول الشخص و نزعته ازاء موضوع ما أو قضية من القضايا التي تممه.

1. 2- مكونات الاتجاهات:

تحتوي الاتجاهات على ثلاث عناصر مكونة لها ، و هي المكون العاطف AFFECTIVE و المكون المعرفي CONATIVE و المكون النزوعي CONATIVE وهذه العناصر متناسقة في عملها الديناميكي العلائقي لموضوع الاتجاهات.

1. 2. 1- العنصر المعرفي:

هذا المكون يشمل قاعدة المعلومات الموجودة و المتوفرة لدى الشخص، أو الأفراد عن موضوع الاتجاهات و التي تراكمت عند الفرد أثناء احتكاكه بعناصر البيئة، و يمكن تقسيمها إلى:

أ- المدركات و المفاهيم (CONCEPT): أي ما يدركه الفرد حسيا أو معنويا.

ب- **المعتقدات (BELIEVES):** هي مجموعة المفاهيم المتبلورة الثابتة في المحتوى النفسي و العقلي للفرد.

ج- **التوقعات (EXPECTATION):** و هي ما يمكن أن يتنبأ به الفرد بالنسبة للآخرين أو ما يتوقع حدوثه منه (الرحمن، السلوك الإنساني، الطبعة الثانية، 1983، ص 596)

ويشير كل من كاتز و ستوتلند (KATZ ET STUTLAND) على البعد المعرفي بأنه الاعتقاد و الإيمان بالأفكار و الآراء الموجهة نحو موضوع ما، وفقا لأهمية التي يعطيها الفرد أو دون ذلك (حلال، 1992، ص 168)

1. 2. 2- العنصر الوجداني و الانفعالي:

هذا المكون يتصل بمشاعر الحب و الكراهية للإحساسات الانفعالية و الطاع الموجهة نحو موضوع الاتجاهات، فإذا أحب الفرد موضوعا اتجه إليه و إذا نفر منه حاد عنة، فالمكون العاطفي هو درجة تقبل الفرد لموضوع الاتجاهات المرتبطة به أو نفوره منه، و لهذا فإن معظم مقاييس الاتجاهات تستخدم تقديرات درجة الوجدان نحو أو ضد موضوع الاتجاهات.

1. 2. 3- العنصر النزوعي :

يشير هذا المكون إلى نزعة الفرد للسلوك وفق أنواع محددة في أوضاع معينة، إن الاتجاهات تعمل كموجهات للسلوك حيث تدفع الفرد إلى العمل وفق الاتجاه الذي يتبناه، فالطالب الذي يملك اتجاهها تقبلي نحو العمل المدرسي يساهم في النشاطات المدرسية المختلفة و يؤثر على آدائها بشكل جدي و فعال (نشواتي، 1993، ص 472).

1. 3- تكوين الاتجاهات:

يتكون الاتجاه النفسي عند الفرد وينمو ويتطور من خلال يفاعل هذا الفرد مع بيئته بعناصرها ومقوماتها واصولها، وبهذا يصبح الاتجاه بحد ذاته دليل على نشاط الفرد وتفاعله مع البيئة وعندما يكون الاتجاه ناشئ بهذه الطريقة يمر اثناء تكوينه في ثلاث مراحل أساسية و هي:

1. 3. 1- المرحلة الإدراكية المعرفية:

هي المرحلة التي يدرك فيها الفرد مثيرات البيئة ويتعرف اليها، ويكون لديه رصيد من الخبرة و المعلومات ويكون بمنزلة إطار مرجعي أو معرفي لهذه المثيرات.

1. 3. 2- المرحلة التقييمية:

هي المرحلة التي يقيم فيها الفرد نتائج تفاعله مع المثيرات، و يكون التقسيم مستندا إلى ذلك الاطار المعرفي الذي كونه لهذه المثيرات بالإضافة إلى عدة اطارات اخرى منها ما هو ذاتي غير موضوعي فيه الكثير من الاحاسيس و المشاعر التي تتصل بهذا المثير.

1. 3. 3- المرحلة التقديرية:

وهي المرحلة التي يصدر فيها الفرد القرار على نوعية علاقاته بهذه العناصر وقد يتكون الاتجاه الاتجاهات سواء بالطريقة المباشرة أو غير المباشرة فان العملية المسؤولة عن الاتجاهات و تنميتها وتأكيدا أو محوها أو إزالتها أو تغييرها (عويضة، الطبعة الأولى، 1996، ص 116).

1. 4- نمو الاتجاهات : هناك عوامل على درجة كبيرة من الاهمية في تكوين وتدعيم نمو الاتجاهات وتمثل هذه العوامل فيما يلي:

1. 4. 1- تأثير الأقران: إن أهم تأثير يحل محل تأثير الوالدين يأتي من جانب الأقران، و يبدأ هذا التأثير في وقت جد مبكر وتزداد أهميته كلما تقدم الطفل في العمر.

1. 4. 2- تأثير وسائل الإعلام: قد تساعد وسائل الإعلام في تكوين الاتجاهات فعلى سبيل المثال قد تقدم بعض البرامج التلفزيونية معلومات هامة ببعض المسائل السياسية ومع ذلك تسهم وسائل الاعلام في حد ذاتها في تكوين الاتجاهات و انما هي بالأحرى تدعم الاتجاهات التي تأثرت في تكوينها بأحد المصادر الرئيسية الاخرى لتكوين الاتجاهات.

1. 4. 3- تأثير التعليم: يعد التعليم مصدرا هاما اخر يزود الفرد بالمعلومات التي تسهم في نمو الاتجاهات وتدعيمها وبصورة عامة كلما ازدادت السنوات التي يقضيها الفرد في التعليم الرسمي كلما بدت اتجاهاته أكثر تحريرا (1996، ص 115-116) ازدادت السنوات التي يقضيها الفرد في التعليم الرسمي كلما بدت اتجاهاته أكثر تحريرا تتميز الاتجاهات من عدة عناصر تتمثل فيما يلي:

أ- الوجهة: تشير وجهة الاتجاه إلى شعور الفرد نحو مجموعة من الموضوعات وفيما كانت محبوبة لديه فالطالب الذي له اتجاه مرضي نحو الجامعة يعني ان وجهته ايجابية نحو كل أو بعض الجوانب في الجامعة، اما الطالب الذي يتجن الجامعة أو نشاطاتها فان اتجاهه سلبي ففي المجال الرياضي فالفرد الذي له اتجاه

إيجابي نحو الرياضة فإنه يعمل على ممارستها و يسعى إلى احترام نجومها أما الذي لديه اتجاه سلبي نحو الرياضة فإنه يبعد تماما عن ممارستها و الاهتمام بنشاطاتها ومن معرفة نجومها.

ب- الشدة: تختلف الاتجاهات من حيث الشدة اذ نجد لشخص معين اتجاه ضعيفا نحو موضوعا ما، بينما نجد اتجاهها قويا نحو نفس الموضوع أو موضوع اخر لدى الشخص الاخر ولفهم الاتجاه ينبغي أن يعكس هذا الأخير مدى قوة شعور الفرد.

ج- الاستقرار: من الملاحظ ان بعض الأفراد يستجيبون لسلم الاتجاه بأسلوب مستقر بينما نجد آخرين يعطون إجابات مرضية لنفس الموضوع، فقد يقول فرد بأنه يعتقد أن الفقهاء محايدون و في نفس الوقت يجادل بأن قاضيا معيناً ليس محايداً (الحفيظ، 1993، ص 244).

د- الانتشار: و يطلق عليه أيضا المدى، حيث نجد تلميذا لا يحب أو يكره بشدة جانبا واحدا أو جانبين من جوانب المدرسة ، بينما قد نجد آخر لا يحب أي شيء يتعلق بالتعليم الخاص و العام.

هـ- البروز: و يقصد به درجة التلقائية أو التهيؤ للتعبير عن الاتجاه، و يمكن ملاحظة البروز بشكل أكثر إيجابية في المواقف عن طريق المقابلات و الملاحظات التي توفر الفرص للتعبير عن الاتجاهات.

1. 5- خصائص الاتجاهات: للاتجاهات النفسية خصائص تتميز بها و هي

1. 5. 1- الاتجاه المحايد، المؤيد و المعارض: فقد يحمل الشخص تأييد الموضوع أو لشخص وقد يعارضه وقد يقف موقفا وسطا حياديا ويحدث هذا غالبا في مختلف المناقشات.

1. 5. 2- الاتجاه العدائي: و هو أخطر الخصائص التي يحملها الاتجاه مثل اتجاه الأمريكيين ضد الزوج حيث يكسب للطفل هذا الاتجاه منذ ولادته حيث يستمد عناصره من سلوك أسرته ومقومات حضارية ومن ثم يكره بدوره الزوج ويكون على استعداد دائم لإظهار هذا العداء في كل وقت.

1. 5. 3- الاتجاه التعصبي: يشترك مع العدائي في السلبية و التعصب للاتجاه، و يولد عداء الاتجاهات

الاخرى وهو من الاتجاهات التي تدفع صاحبها إلى التثبيت بهما كانت النتائج (الباقى، 1974، ص 265) و من أبرز الامثلة على هذا الاتجاه تعصب الأمريكيين ضد الزوج وتعصب الحركة الصهيونية

ضد المسلمين (نقازي، 1991، ص 10).

1. 6- وظائف الاتجاه:

للإتجاهات وظائف متعددة بالنسبة للفرد فهي تنعكس في اقواله و افعاله اثناء تعامله مع الموضوعات وتجعله قادرا على اتخاذ القرارات دون تردد وحدد (دانيال كاتز DANIAL KATZ 1960) .

1. 6. 1- الوظيفة المعرفية: المعرفة عنصر هام في الإتجاهات فهي تمارس مباشرة من خلال المعلومات المدركة من المحيط الاجتماعي ويذكر روكلان ROKLIN ان الفرد يتلقى معطيات محددة فهي نتائج ذهنية عاطفية يتخذها الفرد كمرجع للحكم على الاشخاص و المواضيع احكاما ايجابية أو سلبية (المليحي، 1982، ص 172).

1. 6. 2- الوظيفة النفعية: وهي الوظيفة في جوهرها تقوم على أساس تحقيق أهداف اجتماعية باعتبار الناس يسعون إلى زيادة الإثابة التي تعود عليهم من بيئتهم الاجتماعية ويذكر (جرمي بينتام GREMI BENTAM) أن الناس في الحياة يسعون إلى تحقيق الفائدة من المحيط الاجتماعي (ياسين، 1968، ص 120).

فالثواب الاجتماعي يحصل عليه من قبل موافقة الآخرين بحيث يتكون لدى الفرد اتجاهات سلبية نحو مواضيع موجودة في عالمه التي تشبع حاجاته وكذلك تتكون لديه اتجاهات سلبية نحو مواضيع التي تحبطه (الخالق، 1983، ص 09)

1. 6. 3- الوظيفة المحركة: و تبرز الإتجاهات كمحرك لنشاطات الفرد النفسي و بمنظورات المستوى الاجتماعي (P. M. ROSSI , 1999, P37)

1. 6. 4- الوظيفة التنظيمية: وتتجلى هذه الوظيفة في عمليات التنظيم والتوجيه على سلوكيات الفرد في وضعيات محددة باعتبارها موجهة له ازاء عدد متنوع من المثيرات كما تقوم الإتجاهات بتنظيم النظام المعرفي وفق ذلك الرصيد الذي يتوفر عليه الفرد.

1. 6. 5- الوظيفة التعديلية: إن الإتجاهات التي لم تعد ملائمة زمانا و مكانا فإنها تطلب تعديلها وتغييرها ، و يحدث هذا حسب فستنجر FESTHEGER عندما تكون حالة تنافر معرفي اثر وجود تضارب بين المدركات الواقعية و الإتجاهات و السلوكيات هذا من شأنه يخلق صراع معرفي ولتخفيف حدة التنافر المعرفي، يتم تعديل بعض الإتجاهات بوجود تبادلات مع الوسط الاجتماعي للفرد و للجماعة (MAISSONEIVE-INTRODUCTION EN PSYCHOLOGIE,1989 , P 113)

1. 6. 6- الوظيفة التعبيرية: يعتبر K.ROGERS و ابرام ماسلو A.MASLAU أن الاتجاهات تنفيس إيجابي للتعبير عن الذات و حسب هذين الباحثين ليس رضا الآخرين و المجتمع هو الأساس في تنب الاتجاهات، و انما تأكيد الصفات الايجابية لفكرة الفرد عن نفسه (ياسين، علم النفس العيادين، 1986، ص 120) في حين يتمكن من التعبير عن مدى موافقته لموضوع ما فانه يتحقق اشباع نفسي و اجتماعي، فمن خلال الوظيفة التعبيرية يحاول الفرد الاعتراف و التصريح عن التزاماته النفسية و الاجتماعية على جانب.

1. 6. 7- الوظيفة الدفاعية: فقد حاولت المدرسة الفرويدية الكلاسيكية و المعاصرة تفسير عملية دفاع الأنا، من خلال الآليات الدفاعية LES MECHANISME DE DEFENCES كعمليات لا شعورية، و التي ما هي في الحقيقة إلا حيل تسمح للفرد لحماية أناه (جلال، القياس النفسي و الاختبارات النفسية، 1992، ص 109)

و عبر هذه الوظيفة يلجأ الفرد إلى استخدام تلك الحيل العقلية التي تساهم في ابقاء الاتجاهات التي توحى بفكرة سليمة و مقبولة عن النفس حيث يتبنى الفرد الاتجاهات التي تحجب نقائص في شخصيته و بالتالي هذه الوظيفة تحاول تحقيق الملائمة مع الآخرين، و كذا الدفاع و حماية الصيرورة و استمرارية الأنا (عبد الخالق، 1983، ص 292) هذه الوظائف السابقة للذكر تحاول في مجملها تأقلم الفرد و الأشخاص نفسيا و اجتماعيا لأن مجرد تحقيقها فلا مجال يستطيع الفرد توظيف اتجاهاته كلما استدعى ذلك لظهور سلوكات أكثر منطقية اقرب للواقع و أكثر سلامة.

1. 7- أنواع الاتجاهات: إن الاتجاهات حسب معناها وخصائصها ومكوناتها تنقسم إلى أنواع بحيث تتضمن كل واحدة منها على ثنائية التصنيف.

1. 7. 1- الاتجاهات على أساس الموضوع: اتجاهات عامة و اتجاهات خاصة : إن الاتجاهات العامة هي التي تنصب على الكليات لتشمل عدد من النواحي متنوعة لموضوع الاتجاهات مثل احترام السلطة، أما الاتجاهات الخاصة فهي التي تنصب على النواحي النوعية و الخاصة لموضوع الاتجاهات، مثل نحو عفة البنت، و يلاحظ أن الاتجاهات العامة ترتبط بالاتجاهات الخاصة و بذلك تعتمد هذه الاخيرة على سابقتها لتشتق منها دوافعها (اليسوي، 1992، ص 202) لذا فالاتجاه العام أو الخاص، يرتبط

بموضوع الاتجاه نفسه، فإن كان موضوع عاما يسمى اتجاها عاما و إن كان موضوع خاص يسمى اتجاها خاص.

1. 7. 2- الاتجاهات على أساس الافراد: يشترك فيها عدد كبير من الأفراد، و يعتنقها عدد كبير من الأشخاص، و تشيع بينهم فهذه اتجاهات جماعية أما الاتجاهات الفردية تعتبر ذاتية لأنها أكثر فردية، و تكون لدى الفرد الواحد أثناء تجاربه الخاصة به، و قد تنعكس على سلوكه وحده، فهي بذلك تميزه عن غيره و هي أقل ثباتا و استقرارا، مثل الاتجاهات نحو الكتب السماوية فهي اتجاهات جماعية. اتجاهات علنية و اتجاهات سرية: الاتجاهات العلنية هي الاتجاهات التي يجهرها الفرد دون شعور بجرح أو انزعاج من ناحية التعبير اللفظي و الممارسة العملية، كما قد تكون تلك الاتجاهات متفق مع معايير المجتمع و قيمة الأخلاقية. أخفى الفرد اتجاهاته و لم يصرح عليها بوضوح بل يحتفظ بها في قرارات نفسية و قد ينكرها على الآخرين بالرغم من وعيه بوجودها لديه فهي اتجاهات سرية (زيدان، 1987، ص 182).

1. 7. 3- الاتجاهات على أساس الشدة: اتجاهات قوية و اتجاهات ضعيفة: إن القوة و الضعف تميز شدة الاتجاهات التي تنعكس على مدى تفاعل الفرد بالآخرين، فالالاتجاهات القوية هي التي يقوم أصحابها بإصدار أحكام قاطعة يمارسونها باعتبارها تحمل شحنات عاطفية انفعالية لتجعلها قوية، و تتوضح في تأييد موضوع الاتجاهات.

و قد عرفها حامد عبد السلام " أنها تلك التي تظهر في السلوك القوي الفعلي عن العزم و التصميم، و الاتجاهات القوية أكثر ثباتا و استمرارا و يصعب تغييرها نسبيا " (زهران، 1987، ص).

1. 7. 4- الاتجاهات على أساس الهدف: اتجاهات ايجابية و اتجاهات سلبية: يطلق على الاتجاهات لفظ الايجابية، لأنها تدور حول محور يقبل فكرة موضوع الاتجاهات و التقرب منه، أما إذا كان الفرد يبتعد عن موضوع الاتجاهات و يرفضه، فهي إذا اتجاهات سلبية و علية فالالاتجاهات التي أساسها الرفض هي اتجاهات سلبية، أما الاتجاهات في إيجابيتها و سلبيتها قد تتخذ شكلا متطرفا (زهران، علم النفس الاجتماعي، 1987).

1. 7. 5- الاتجاهات على أساس العلاقة: اتجاهات مرتبطة و اتجاهات منعزلة: هناك اتجاهات وسيطة و مرتبطة بغيرها من الاتجاهات، و يأتي هنا الترابط في الاتجاهات نتيجة تناسقها، و انسجام و تسلسل المنظومة المعرفية لدى الفرد، إذ أن هناك اتجاهات لموضوع معين لا تتوضح لو لا وجود اتجاهات أخرى

مرتبطة موضوع الاتجاهات الأول، ولكن تكامل عناصر موضوع الاتجاهات يختلف من موضوع إلى آخر، مثل الاتجاهات نحو الدين فهذه الاتجاهات تحتل وسيط بين سائر اتجاهات الأفراد ذوي العقائد المختلفة، أما الاتجاهات المنعزلة فهي تلك التي لا يوجد لها صلة تربطها بمواضيع الاتجاهات، كما أن عناصرها لا تتكامل مع عناصر موضوع آخر، مثلا الاتجاهات نحو صالون خاص فهي اتجاهات سطحية و منعزلة (زيدان، 1987، ص 182).

1. 8- مراحل تكوين الاتجاهات : تمر الاتجاهات في تكوينها بأربعة مراحل هي:

1. 8. 1- المرحلة الأولى: ففي هذه المرحلة يبدأ الفرد في إدراك المظاهر المعرفية من خلال تجاربه المختلفة، و التي تتضمن تعرفه على ثقافته و عناصر المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه، فيدرك مفاهيم أولية من أسرته من أقرانه و أصحابه في المدرسة ثم في العمل، و من خلال هؤلاء يكون الفرد اتجاهات مختلفة.

1. 8. 2- المرحلة الثانية : تنمو الاتجاهات و يتسع مداها و يبدأ الفرد بتوجيه تفكيره و عواطفه إزاء مواضيع يكون محور اتجاهاته.

1. 8. 3- المرحلة الثالثة: تأخذ الاتجاهات شكلا ثابتا في تفكير الفرد و سلوكه عند إصدار حكم على علاقته بالمجتمع، و يظهر ذلك جليا في حياته، و لكن هذا الثبات ليس مطلقا بل نسبي ، و عندما تطرأ تغيرات على المظاهر الاجتماعية و غيرها فإنها تطلب تعديلها (رافع ، 1993، ص 163).

1. 8. 4- المرحلة الرابعة : فعندما تطرأ تغيرات على واقع الحياة تتطلب تكوين اتجاهات جديدة، و هذه الأخيرة تتركز على الاقناع العقلي و الدفع العاطفي، حيث يحاول الفرد إقناع من حوله بصحة اتجاهاته و ضرورة تبينها) . رافع ، علم النفس العام ، 1993 ، ص (193 فهذه المراحل المختصرة توحى بألية دائرية تمر بها الاتجاهات في اكتسابها لدى الفرد و الجماعة.

1. 9- مؤثرات تكوين الاتجاهات: الاتجاهات النفسية أنماط سلوكية يكسبها الفرد نتيجة احتكاكه بمؤثرات العالم الخارجي، والتي من خلالها يميل الفرد إلى إعطاء استجابة معينة (العديلي، 1995، ص 135).

1. 9. 1- المؤثرات الثقافية:

إن الثقافة السائدة في المجتمع، بما فيها من عادات وتقاليد وقيم ونظم دينية وأخلاقية واقتصادية واجتماعية لها دور في تشكيل اتجاهات الفرد، وقد تفاعل هذه العناصر تفاعل لا ديناميكيًا فتؤثر فيه من خلال علاقاته الاجتماعية مع بيئته.

1. 9. 2- أنماط الشخصية :

ترتبط الاتجاهات بالصفات المزاجية والشخصية للفرد، وقد أكد بلير BLAIR في دراسة أجريت لبحث العلاقة بين صفات الشخصية الخاصة كالانطواء والانبساط والاتجاهات، اتضح أن صفة الانطواء تساعد على تكوين اتجاهات محافظة، وأما صفة الانبساط فتساعد على تكوين اتجاهات تقدمية ثورية. (منسي، 1999، ص 212)

1. 9. 3- الحقائق والمعلومات:

تشكل الاتجاهات على أساس ما يتوفر لدى الفرد من حقائق ومعلومات، وقد أكد العالم أرتوف وتيج: أنه لا يحتمل أن تسهم وسائل الإعلام في حد ذاتها في تكوين الاتجاهات، وإنما هي الأخرى تدعم الاتجاهات في تكوينها بأحد المصادر الأخرى (وتيج، 1994، ص 327).

1. 10- نظريات في تفسير عملية تكوين الاتجاهات:

أو اكتساب الاتجاهات، وسوف نعرض بعض هذه النظريات بصفة ملخصة فيما يلي:

1. 10. 1- نظرية التعلم الاجتماعي:

الافتراض أساس لهذه النظريات، هو أن الاتجاهات النفسية متعلقة بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم العادات وصور السلوك الأخرى، ومن ثم فإن المبادئ و القوانين التي تنطبق على أي شيء تحدد أيضا كيفية اكتساب الاتجاهات، فالفرد يستطيع أن يكتسب المعلومات والمشاعر بواسطة عمليات الترابط والاقتران بين موضوع ما وبين الشخصية الوجدانية المصاحبة، والمحدد الرئيسي في تكوين الاتجاهات، هي تلك الترابطات التي يعايشها الفرد لموضوع الاتجاه، كذلك يمكن أن يحدث تعلم الاتجاهات عن طريق التدعيم، فإذا تلقى الفرد أو التلميذ بعض الدروس في علم النفس واستمتع بها فإن ذلك سوف يمثل تدعيما له، وبالتالي يميل لأن يتلقى دروب أخرى فيما بعد في هذا العالم، كذلك فإن الاتجاهات يمكن تعلمها من خلال التقليد

فالشخص يقلد الآخرين، وخاصة إذا كانوا أقوياء أو ذي أهمية بالنسبة له فالأطفال يقلدون الكبار وخاصة الوالدين، والمراهقين يقلدون أصدقائهم أو من يعتبرونهم قدوة (درويش، 1993، ص 101-104).
والخلاصة أن نظريات التعلم تؤكد أن الترابط والتدعيم والتقليد هي الآليات أو المحددات الأساسية في تعلم واكتساب الاتجاهات وأن الآخرين هم مصدر هذا التعلم، وأن اتجاه الفرد أو التلميذ في صورته المتكاملة يتضمن كل الرباطات والمعلومات التي تراوحت عبر كل ما تعرض له من خيارات سابقة.

1. 10 . 2- نظريات الباعث:

ترى أن تكوين الاتجاهات يتحقق من خلال تقدير أو موازنة بين كل من السلبيات والإيجابية، أو بين صور التأييد والمعارضة لجوانب أو الموضوعات مختلفة، ثم اختيار أحسن البدائل بعد ذلك، فشعور التلميذ مثلاً بأن الحفل ممتع وشيق يكون لديه اتجاه إيجابي تأييد نحو الحفل، ووفقاً لنظرية الباعث على هذه الحالة يتحدد الاتجاه النهائي للتلميذ تبعاً لمقدار قوي التأييد والمعارضة في هذا الموقف.

ومن أبرز معالم هذه النظرية (نظرية الباعث) منحى التوقع - القيمة (إدواردز EDWARDS) الذي يشير فيه إلى أن " الأشخاص يتبنون المواقف والاتجاهات التي تؤدي إلى توقيح أكبر احتمالات الآثار الطيبة، ويرفضون المواقف والاتجاهات التي يمكن أن تؤدي إلى الآثار السلبية غير المرغوبة " .

1. 11- قياس الاتجاهات:

من أهم أسباب قياس الاتجاهات نحو التربية البدنية الرياضية كونه تمكننا من توقع نوعية سلوك الفرد تجاه أنشطة التربية البدنية والرياضية، وذلك لأن الاتجاه يوجه استجابات الفرد بطريقة تكاد تكون ثابتة نسبياً، ومن الناحية الأخرى فإن قياس مثل هذه الاتجاهات يساعد المربي الرياضي على تشجيع الاتجاهات الرياضية الإيجابية، كما يساهم في جديدة و اكتسابها للأفراد، وهنا كالعديد من الطرق لقياس الاتجاهات منها:

◀ **الطريقة المباشرة:** طريقة قياس الاتجاه اللفظي، ومن أكثر هذه الطرق استخداماً طريقة ثيرستون

وطريقة ليكرت وطريقة لتمايز السماني تمايز معاني المفاهيم

◀ **الطريقة الغير المباشرة:** الطرق الإسقاطية لقياس الاتجاهات بالإضافة إلى الكشف عن بعض

جوانب الشخصية المرتبطة بهذه الاتجاهات، ومن هذه الاختبارات واختيار الإحباط المصور

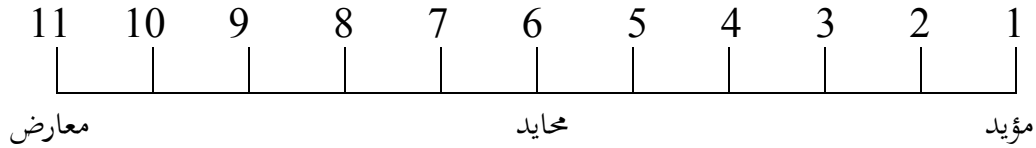
"لروزنفيج" واختبارات TAT الإسقاطية لاختبار تفهم الموضوع تداعي الكلمات.

◀ الطرق الوقفية: أو طرق قياس الاتجاه العملي وفيها يقاس الاتجاه باستخدام طرق الملاحظة المختلفة في مواقف معينة.

1. 11. 2- طرق قياس الاتجاه: هناك عدة طرق لتصميم مقاييس للاتجاهات و سنتعرف على أهم المقاييس:

(1) طريقة تيرستون 1928 THURSTONE : وضع تيرستون وزميله تشيف عددا من العبارات بينها فواصل أو مسافات متساوية ويقوم هذا المقياس على دراسة تجريبية للتعبص القومي ويتخلص في المقارنة بين شيئين مثيرين لتوضيح أيهما أفضل أو أقوى من الآخر (زهران، علم النفس الاجتماعي، 1977، ص 153)

وعبارات المقياس المتساوية تأخذ درجة من 1 إلى 11 تبعا للفئة التي يقع عند كل محكم.



ومما يؤخذ على هذه الطريقة أن المقياس يتطلب من المحكام جهدا ليحدد أوزان كل عبارة من العبارات التي بدأ بتجريبها لكي تنتهي إلى العبارات التي تكون المقياس في صورته الأخيرة وكذلك قد يستعان بمحكمين ثم يتبين أنهم متعصبون أو متحيزون وقد تكون العبارات المتساوية البعد في نظر الحكام مختلفة بالنسبة للمفحوصين وأنه لو حصل نفس الشخصيين على متوسط درجات واحد فإن هذا المتوسط يختلف بالنسبة لكل فرد منها.

(2) طريقة ليكرت 1932 LIKERT:

تمثل هذه الطريقة أسلوبا جديدا لقياس الاتجاه النفسي لدى الأفراد وتتخلص هذه الطريقة في أن يطلب من الأفراد توضيح درجة مواقفهم أو رفضهم لكل عبارات المقياس حيث تتأثر الاستجابات بالبيئة التي طبق فيها المقياس من الأفراد توضيح درجة مواقفهم أو رفضهم لكل عبارات المقياس حيث تتأثر الاستجابات بالبيئة التي طبق فيها المقياس وتعبر في الآخر الأمر على شدة الموافقة وشدة الرفض لموضوع الاتجاه كما يوضح الشكل الآتي:

أوافق بشدة	أوافق	لا أدري	غير موافق	غير موافق بشدة
------------	-------	---------	-----------	----------------

ويتم تصحيح المواقف باعتبار أن درجة الموافقة الشديدة تمثل أعلى درجة للاتجاه ولذا فهي تحصل على درجة مقدارها 05 بينما تعطي درجة عدم الموافقة الشديدة لدرجة مقدارها 01 باعتبارها أقل اتجاه.

1. 11. 3- قياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي:

مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني ATTITUDE TOWARD PHYSICAL ACTIVITY ATPA وضعه في الأصل "جيرالد كنيون GERALD KENYON وأعد صورته العربية "محمد حسين علاوي" و قد تم مقياس على أساس افتراض النشاط البدني الرياضي يمكن تبسيطه إلى مكونات أو فئات فرعية توفر مصادر متعددة الاتساع وذات فوائد متباينة وخبرات تختلف من فرد لآخر وقد يكون ذلك على أساس الفائدة العلمية أو القيمة الأدائية التي يمثلها نوع النشاط البدني بالنسبة للفرد وفي رأي كنيون أن الفرد قد يتخذ اتجاهها موجبا نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية، وقد يتخذ اتجاهها سالبا نحو بعض الفئات أو المكونات الأخرى، والاتجاه طبق مفهوم " كنيون " هو استعداد مركب ثابت نسبيا يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء كان عيانا CONCRETE أو مجرد ABSTRAT و في ضوء هذه المفاهيم السابقة و في إطار بعض الدراسات النظرية والتجريبية، استطاع " كنيون " أن يحدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي على النحو التالي:

أ- النشاط البدني لخبرة 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 لمخبرة اجتماعية تسمح بإمكانية التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات بين الناس.

ب- النشاط البدني للصحة واللياقة:

انطلاقا من الفكرة السائدة لدى الكثيرين سواء من الممارسين للنشاط الرياضي أو من غير الممارسين للنشاط الرياضي أن هذا اللون من النشاط يمكن أن يفيد الصحة ويسهم في إكساب اللياقة البدنية فمن المعتقد أن هناك بعض الأنشطة البدنية يمكن أن تتميز أساسا بإسهامها وبدرجة كبيرة في تحسين صحة الفرد ولياقته البدنية.

ج- النشاط البدني لخبرة توتر ومخاطرة:

المقصود بذلك تلك الأنشطة الرياضية التي تشمل على جوانب معينة من المخاطر يدركها الفرد وتثير لديه شعور بالتوتر، والتي قد تظهر في بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز باستخدام السرعة الزائدة أو التغيير السريع المفاجئ للحركات أو توقع التعرض لبعض الأخطار مع افتراض قدرة الفرد بصفة عامة على التحكم في مثل هذه المواقف والسيطرة عليها.

د- النشاط البدني لخبرة 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 فنية أو جمالية أو قد تملك القدرة على إشباع التذوق الجمالي أو الفني لدى البعض.

هـ- النشاط البدني لخفض التوتر:

قد يكون النشاط البدني 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 الانفعالات المكبوتة وبالتالي خفض التوتر.

و- النشاط البدني لخبرة 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 النفس في العديد من المواقف كما تتطلب التخلي عن الكثير من المصادر التي تشبع بعض الرغبات (علاوي، ص446)

1.12- علاقة الاتجاهات بعض الظواهر النفسية الأخرى:

❖ الاتجاه والعاطفة:

إن للاتجاهات جوانب عقلية معرفية وإدراكية بخلاف العواطف التي تكون شخصية وذاتية ووجدانية فحسب، إن حب الأم لأطفالها مثلا يغلب عليه الجانب الوجداني أو العاطفي بخلاف اتجاهها جانب إدراكي ومعرفي وعقلي وليس الجانب العاطفي وحده.

❖ الاتجاه والرأي:

الرأي فكرة يعتقد بها الشخص وقد تكون صائبة أو غير صائبة ، وهي لا تتعدى مجرد التعبير اللفظي، أما الاتجاه فهو حالة من الاستعداد العقلي للاستجابة أو الميل نحو قبول موضوع ما أو رفضه، كما تكون على استعداد تام للقيام بعمل نملك نحوه اتجاهها معيناً.

❖ الاتجاه والميل:

إن الميل يتعلق بما نحب في حين أن الاتجاه يرتبط بما نعتقد، وهناك فرق بين ما نحب وما نعتقد به ذلك أننا قد نحب شيئاً ما دون اعتقادنا به أو معرفتنا له، فالميل إذن مجرد تعبير عن تفضيل لا دخل للاعتقاد فيه، أما الاتجاه فهو تعبير عن عقيدة الشخص وليس عن شعوره كما هو الحال بالنسبة للميل. أوزي، 1986، ص.65

❖ الاتجاه والسلوك:

الاتجاه ليس هو السلوك "COMPORTEMENT" لكنه عامل من العوامل الكامنة السلوك، وقد يقوم الاتجاه أحيانا بدور الدافع المحرك له.

❖ الاتجاه و الدافع:

الدافع عبارة عن حالة شعورية تدفع الكائن الحي نحو هدف معين، وهو محدد من محددات السلوك، وإذا كان الدافع يستمد قوته وضعفه من الداخل، كما هو الحال مثلاً في الدوافع الأولية مثل الطعام والجنس وغيرها، فإن الاتجاه يستمد قوته من التصور العقلي والإدراكي للشخص قبل كل شيء.

❖ الاتجاه والحاجة:

الحاجات عبارة عن إحساس بتوت نفسي وعضوي يشعر الشخص من خلاله بافتقاد شيء معين، وقد تكون هذه الحاجات داخلية أو خارجية والحاجات محركة ودافعة للسلوك.

❖ الاتجاه والقيمة:

إذا كان الاتجاه هو مجموعة استجابات القبول والرفض لفكرة أو موضوع ما، فإن هذه الاتجاهات الجزئية قد تتجه نحو البلورة في سلوك الشخص الاجتماعي خلال مختلف المواقف، وسلوكه هذا يجعل منه فرداً معيناً في المجتمع ذا سلوك متسم بمعايير معينة فيحدد بذلك مثله العليا، وعندما تعمم تلك المثل وتأخذ إطاراً معيناً فإنها تصبح قيم. "VALEUURS"

1. 13- أهمية دراسة الاتجاهات: تتجلى أهمية دراسة الاتجاهات من خلال ما تقدمه للفرد من مساعدة على التكيف الاجتماعي وذلك عن طريق قبول الفرد للاتجاهات التي تعتنقها الجماعة، فيشاركهم فيها ومن ثم يشعر بالتجانس معهم والاتجاهات عموماً تضيء على حياة الفرد اليومية معنى ودلالة ومغزى حين يتفق سلوكه مع اتجاهاته ويشبع هذا السلوك تلك الاتجاهات، إذ تعمل الاتجاهات النفسية على إشباع الكثير من الدوافع والحاجات النفسية والاجتماعية، ومن هذه الحاجات الحاجة إلى التقدير الاجتماعي والحاجة إلى الانتماء إلى جماعة معينة والحاجة إلى المشاركة الوجدانية، وهنا يتقبل الفرد قيم الجماعة ومعاييرها، كما تعمل الاتجاهات على تسهيل استجابات الفرد في المواقف التي لديه اتجاهات خاصة نحوها، فلا يبحث عن سلوك جديد كل مرة يواجه فيها هذا الموقف، وتفيد في كثير من الميادين، ففي الميدان التربوي: تفيد معرفة الاتجاهات النفسية الإدارة التعليمية في معرفة اتجاهات التلاميذ نحو المراحل الدراسية المختلفة، ونحو زملائهم والمواد الدراسية وكتبهم ومدرسيهم، وتضم التعليم وأنواعه وطرق التدريس (العيسوي، 1974، ص 197)

أما في الميدان الصناعي: تفيد معرفة الاتجاهات العمال نحو عملهم، وتضم الإدارة في تحقيق سعادة العمال وتكيفهم وفي زيادة الإنتاج، ورفع مستواه، وتقليل حوادث العمل كذلك تفيد في اختيار الجماعة التي تتماشى واتجاه الفرد.

– الخاتمة:

يعتبر موضوع الاتجاهات من بين الموضوعات الرئيسية التي يدرسها علم النفس الاجتماعي، كما تلعب دوراً هاماً في تأثيرها على النشاط البدني الرياضي، كونها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة، وبالتالي الارتقاء بهذا النوع من النشاط، ونظراً لأهمية الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي، وجب من الضروري الاهتمام بها والعمل على إكساب التلاميذ اتجاهات إيجابية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي، وذلك لاستثمار الطاقات في نشاط هادف وبناء. وقد تبين من كل ما استعرضناه فيما يخص الاتجاهات، أهميتها في توجيه سلوك الفرد وإثارة دافعيته حيث تشكل مكوناً هاماً في العملية التعليمية من مدرسين وأولياء أمور من أجل المساهمة في تشكيل اتجاهات إيجابية وبناءة.

الفصل الثاني:
النشاط البدني الرياضي

تمهيد:

إن حاجة الإنسان للاستمتاع بروح اللعب من خلال ممارسة الأنشطة البدنية 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 روح 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 إذا أصابهم الاكتئاب 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، 1978، ص 30).

و لقد أصبحت الأنشطة الرياضية تساهم في بناء شخصية الفرد و اتزانه ليكون نشطا صالحا في مجتمعه إذ أن الأنشطة البدنية الرياضية في صورتها التربوية وقواعدها السليمة تعتبر ميدانا هاما في تربية الفرد وعنصرنا فعلا في تقوية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد حيث تزودهم بمكاسب وخبرات هامة تساعده على التأقلم مع المجتمع وبتالي مساندة الحضارة وتطور الرياضة بصفة خاصة (الشاطي، 1996، ص 06).

2.1- تعريف النشاط :

هو عملية عقلية سيكولوجية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتتميز بتلقائية أكثر منها بالاستجابة (البدوي، 1977، ص 08)

2.2- تعريف النشاط البدني:

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

2. 3- النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط الرياضي أحد أشكال الرقابة للذاكرة لدى الإنسان وهي الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني يعرف مات فيف النشاط البدني " بأن التدريب يهدف إلى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة لمنافسة" ويضيف سوكونا أن التنافس سمة أساسية تضفي على النشاط البدني الرياضي طابعا اجتماعيا ضروريا، وذلك لأن النشاط البدني ناتج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي ويتميز النشاط الرياضي عن بقية النشاط البدني بالاندماج الخالص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي أو ننسبه إليه.

كما أنه مؤسس أيضا قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بنزاهة، وهذه القواعد تكون على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا والنشاط الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب (الخالق، 1982، ص 11-12).

2. 4- أهداف النشاط البدني الرياضي:

2. 4. 1- الأهداف البدنية:

يعتبر هدف التنمية الرياضية والبدنية عن إسهام النشاط البدني الرياضي في الارتقاء بالأداء الوظيفي للإنسان ولأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي إن لم يكن أهمها على الإطلاق وتطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية لأنه يهدف إلى تطوير وتحسين وظائف أعضاء الجسم من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة، وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها، وتتمثل أهمية هذا الهدف على أنه من الأهداف المقصودة على النشاط البدني الرياضي ولا يدعي علم أو نظام آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب، هذا يسري على سائر المواد التربوية والتعليمية الأخرى بالمدرسة أو خارجها كالأندية مثلا ومهمة على مستوى التربوي الاجتماعي وتمثل فيما يلي:

- ✓ اللياقة البدنية.
- ✓ القوام السليم الخالي من العيوب و الاختراقات.
- ✓ تركيب الجسم المتناهي والجسم الجميل.
- ✓ السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم (الخالق، 1982، ص 11-12).

2. 4. 2- الأهداف المعرفية :

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يكون اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط الرياضي والتحكم في أدائه بشكل عام، ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقدير لجوانب معرفية في جوهرها رغم انتسابها للنشاط الرياضي.

2. 4. 3- الأهداف النفسية:

يعتبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والخصائل الانفعالية المقبولة التي تكسبها برامج النشاط الرياضي للممارسين له بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول والتكامل كما يؤثر النشاط البدني على حياة الانفعالية للفرد بتغلغله إلى مستويات السلوك، لقد أوضحت الدراسات التي أجراها رائد علم النفس أو جليفي و يتكون على خمسة عشر ألفاً من الرياضيين للتأثيرات النفسية التالية:

✓ اكتساب الحاجة إلا لتحقيق أهداف عالية لأنفسهم و لغيرهم.

✓ الاتسام بمستوى رفيع من الكيفيات النفسية المرغوبة مثل الثقة بالتحسن، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض التغيرات العدوانية(الخالق، 1982، ص 11-12).

2. 4. 4- الأهداف الحركية:

و يشمل هدف التربية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تتعهد حركة الانسان و تعمل على تطويرها والارتقاء بكيفياتها وصنف إلى هذه المفاهيم " المهارة الحركية "وهي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة وانجاز هدف محدد.

إذن النشاط البدني يسعى للوصول إلى أرفع المستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح بالسيطرة الممكنة على حركاته ومهاراته ومن ثم على أداء أي حركة كانت خلال حياته (الخالق، 1982، ص 11-12).

2. 4. 5- الأهداف الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني الرياضي أحد الأهداف المهمة الرئيسية فالأنشطة الرياضية تتسم بإثراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس

الرياضة والنشاط البدني عدد كبير من القيم والخبرات والخصائص الاجتماعية المرغوبة و التي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعد في التصليح والتكيف مع مقتضيات المجتمع و نضمه و معاييره الاجتماعية والأخلاقية وقد استعرض كوكلي الجوانب والأهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي فيمه يلي:

✓ الروح الرياضية.

✓ تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق.

✓ التعاون.

✓ متنفس للطاقة.

✓ اكتساب المواطنة الصالحة.

✓ التنمية الاجتماعية.

✓ الانضباط الذاتي.

كما يعمل النشاط البدني على النمو العلاقات الاجتماعية كالصداقة والالفة الاجتماعية وتجعل الفرد يتقبل الخالق، - 1982 ص 12 - 11 دوره في المجتمع وتعلمه الانضباط الاجتماعي والامثال لنظم المجتمع.

2. 4. 6- الأهداف الترويجية:

تحتمل الممارسة الرياضية مكانة بارزة بين الوسائل الترويجية الهادفة التي تسهم في تحقيق الحياة المتوازنة وهو الهدف الذي يرمي إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية الرياضية زيادة عن المعلومات والمعارف المتصلة بها وكذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية وبشكل اتجاهات ايجابية، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية نشاطا ترويجيا يستثمر الفرد في وقت فراغه، ما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي وتتمثل التأثيرات الإيجابية للترويج من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي (الخولي، 1990، ص 43)

2. 5- أنواع النشاط البدني الرياضي: يمكن تقسيم النشاط البدني الرياضي إلى ثلاثة أنواع وهي:

2. 5. 1- النشاط الرياضي الترويحي:

2. 5. 1. 1- مفهوم الترويحي: هو حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة والرضا و يتصف بمشاعر إيجابية كالإنجاز والاجادة والانعاش والقبول والنجاح والبهجة وقيمة الذات، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية، وتحقيق الأغراض الشخصية ويتخذ الترويحي أنشطة مستقلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعيا.

2. 5. 1. 2- مفهوم النشاط الرياضي الترويحي: تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويحي فلقد ولد وترعرعت في كنف الترويحي ولعل الترويحي هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة فطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويحي في وقت فراغه، ويعتقد رائد الترويحي براتيل أن دور مؤسسات الترويحي وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ومتنوعة وخاصة فيما يتصل بالأنشطة البدنية والرياضية بحيث تتنوع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن والميول ومستوى المهارة... الخ الأمر الذي يعمل على تخطي الانفصال بين تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويحي فلقد ولد وترعرع في كنف الترويحي ولعل الترويحي هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة فطالما استخدم الانسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويحي في وقت فراغه، ويعتقد رائد الترويحي براتيل أن دور مؤسسات الترويحي وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ومتنوعة وخاصة فيما يتصل بالأنشطة البدنية والرياضية بحيث تتنوع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن والميول ومستوى المهارة... الخ الأمر الذي يعمل على تخطي الانفصال بين الأجيال وتضييق الفجوة بينهما وبالتالي يرتبط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة فيما يتيح الرياضة كذريعة من التماسك والتفتهم والاتصال داخل المجتمع الواحد (الخولي، 1990، ص 44-45).

2. 5. 2- النشاط البدني الرياضي النفعي:

في الحقيقة أن النشاط الرياضي النفعي هو تعبير يقصد به مختلف أنواع الأنشطة الرياضية التي تعود بالنفع والفائدة على الفرد من الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية والبدنية والصحية.

ومع أن أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي والتنافسي أن هناك أنواعا أخرى هي بدورها نفعية وهامة وستتطرق في هذه الدراسة إلى بعض هذه الأنشطة البدنية والرياضية مثل:

أ- التمرينات الصباحية:

تعتبر التمرينات الصباحية التي تقدم من خلال برامج الإذاعة والتلفزة أكثر البرامج انتشارا وأقلها تكلفة، حيث أنها لا تحتاج إلى أماكن كبيرة لممارسة أو وقتا طويلا لإجرائها، وهي عادة من 6 إلى 12 تمرينا تشمل جميع العضلات الأساسية مستخدمة التمارين النمطية، مبتدئة بالذراعين والبطن ومختلف عضلات الجذع والرجلين، ثم تتبع بتمرينات التهدئة.

وهذه التمرينات يلعب فيها المنشط دورا رئيسيا في الإلقاء وتشجيع الممارسين على آدابها في أوقات فراغهم بالإضافة إلى شرح قيمة وأهمية هذه التمارين ومدة البرامج من 10 إلى 20 دقيقة في اليوم.

ب- تمارين الراحة النشطة:

و هذا النوع من التمارين يمارسه العمال داخل الوحدات الإنتاجية أثناء فترات الراحة: بدلا من قضائها في حالة راحة سلبية، وهي تزاوّل بشكل جماعي وأحيانا بشكل فردي كذلك تقدم هذه التمارين قبل العمل ومدتها من 05 إلى 10 دقائق في اليوم (الخولي، 1990، ص 193).

ج- تمارين اللياقة من أجل الصحة:

وهي الحصص التي تقدم من أجل الصحة لمجموعات من السكان في تجمعات رياضية والغرض الأساسي للممارسة هو اكتساب الصحة، وتقدم هذه التمارين في مجموعات مستقلة للذكور والانات خاصة عند الشباب أما الأعمار المتأخرة فتقدم في مجموعات مختلطة، وتؤدي بشكل منتظم في وقت ثابت ومدتها 10 إلى 15 دقيقة وتقدم فيها تمارين للعضلات الكبيرة الظهر والبطن لفئات كبار السن.

2. 5. 3- المهرجانات الرياضية:

تعد المهرجانات الرياضية نموذجا لارتفاع مستوى التنظيم ويتجلى ذلك في أعداد غفيرة من المواطنين بهدف المشاركة على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم ورغباتهم في مختلف ألوان النشاط أو مجرد المشاهدة مما قد يؤدي إلى تخلص الكثير منهم من عامل الرهبة والخجل في المشاركة والتفاعل مع المجتمع وإقامة و إتاحة الفرص للوصول إلى مرتبة البطولة.

كما نجد عرض واجبات النشاط الرياضي في جمهورية الديمقراطية:

- تحسين الحالة الصحية للمواطنين.
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس من أجل زيادة الانتاج.
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن.
- التقدم بمستويات عالية (الخالق، 1982، ص 11-12).

2. 6 - خصائص النشاط البدني الرياضي: يتميز النشاط البدني بعدة خصائص متنوعة منها:

- * النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو عبارة عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- * خلال النشاط البدني يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- * أصبحت الصور التي ينقسم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس.
- * يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والاعباء الرياضية.
- * يؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز .
- * يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث في كثير من أمور الحياة فكلما نلاحظه هو أن النشاط البدني الرياضي يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف في محيطه، حيث يستطيع اخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.

2. 7- تأثيرات الممارسة البدنية الرياضية:

أ- أثرها على الحالة المزاجية:

يعني المزاج حالة الفرد الانفعالية أو قابلية الانفعال وأسلوبه بيه، ولذلك فهو دائم ومستمر بعكس الحالة المزاجية التي تستمر عادة لفترات قصيرة وفي هذا الصدد أجريت عدة بحوث للتعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على الحالة المزاجية ويتكون من 65 سؤال يقيس 06 أبعاد. التوتر والقلق والحزن،

الغضب والعدوان ، والحيوية والنشاط ، التعب والكسل ، الاضطراب والارتباك هي من أهم المشاكل التي يعاني منها الفرد الغير مارس لنشاط الرياضي.

كما أظهرت أهم النتائج إن ممارسة الانشطة الهوائية مثل المشي، الجري، السباحة، تؤثر على زيادة الحيوية والنشاط لدى أفراد مقابل انخفاض لأبعاد الأخرى السلبية، وبالرغم من أغلبية البحوث والدراسات التي يتم عرضها تعد وجهة نظر من حيث أنها تؤدي إلى التغيرات إيجابية في الحالة المزاجية فان هذه العلاقة لا ترقى راتب، ص. 43 إلى السبب والنتيجة وإنما ماتزال الأنواع الفروض تطلب المزيد من البحوث والدراسات.

ب- أثرها على خفض القلق و الاكتئاب:

يعد القلق أكثر الأمراض النفسية شيوعا في هذا العصر الذي يمكن أن نطلق عليه عصر القلق ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب بين الانسان حوالي 60 وهو أكثر انتشارا بين النساء والرجال بنسبة 1.2 وغالبا ما يبدأ في عمر الشباب.

وتشير النتائج التي قام بها دشمان سنة 1986 على عينة قومها 1950 طبيبا أمريكيا أن 85 منهم يصفون استخدام التمرينات الرياضية كعلاج للاكتئاب ويذهب دشمان إلى توقع زيادة استخدام ممارسة التزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل.

* تطور مجالات جديدة تستخدم في التمرينات الرياضات كنوع من العلاج مثل: مجالات الصحة النفسية.

* محددات استخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية.

* الحاجة إلى استخدام أساليب علاج حديثة مثل: التمرينات الرياضية.

* زيادة التكلفة لعلاج الأمراض النفسية والحاجة إلى البحث عن بديل أقل مخاطرة مثل النشاطات الرياضية.

ج- أثرها على الحالة الانفعالية:

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهر الفقدان لاستقرار والتوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن، وتجدر الإشارة إلى أن الآراء الاكلينيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية والرياضية بصفة عامة على الانفعالات لكل من الجنسين وفي مختلف مراحل العمر حيث أن النشاط البدني

والرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الإيجابية مثل الاستمتاع، السعادة، الرضى، الحماس، التحدي.

لقد حاول كارتر 1987 التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني الرياضي هم الأكثر استمتاعا بالسعادة ويمكن تفسير ذلك في ضوء التغييرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها : زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الجماعي.

ولقد لخص فول كبينز سنة 1981 فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية من النواحي التالية:

* تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إدراك التحكم الذي يؤدي بدوره إلى السعادة.

* التمرينات الهوائية بمثابة تدريب التغذية الرجعية الحيوية .(راتب، ص 43)

2. 8- الأنشطة البدنية وقدامى اللاعبين:

يخفي أن النشاط البدني يحقق للفرد حياة أفضل، من جوانب كثيرة، في أي مرحلة من عمره .فمن فوائد البدنية تحسين وزيادة التوازن والقوة والتناسق والمرونة وقوة التحمل .ومن فوائد الأخرى تحسين الصحة النفسية، والتحكم الحركي، والوظيفة الإدراكية.

وأما الحياة المتسمة بالنشاط تهيء لقدامى اللاعبين مناسبات منتظمة للحفاظ على علاقاتهم الاجتماعية والتفاعل مع غيرهم من الناس من مختلف الأعمار .وتحسن المرونة والتوازن وقوة العضلات يمكن أن تساعد على الوقاية من السقوط، الذي هو سبب رئيسي للتعوق بين قدامى اللاعبين .وقد تبين أن معدل انتشار الأمراض النفسية بين ذوي النشاط البدني أقل منه بين غيرهم.

ويمكن التمتع بفوائد النشاط البدني حتى لو بدأت ممارسته بانتظام في مرحلة متقدمة من العمر.

و تتمثل الأمراض الشائعة بين قدامى اللاعبين في السكري مرض السكر، والمرض العقلي الوعائي، والالتهاب المفصلي وتخلخل العظام، وضغط الدم المرتفع .وفي حين يمكن أن تساعد ممارسة النشاط البدني في مرحلة مبكرة من العمر، على الوقاية من أمراض كثيرة، فإن المواظبة على الحركة والنشاط يمكن أيضا أن تخفف من حدة العجز والألم المرتبطين بهذه الأمراض إذا حدث.

كما يمكن أن يساهم النشاط البدني، إلى حد بعيد، في التدبير العلاجي لبعض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب وداء الزهايمر، يمكن جلسات الرياضة البدنية المنظمة، والمناسبة لمستوى لياقة الفرد، أو حتى

جولات المشي العابرة أن تهيء الفرصة للحفاظ على الارتباط بالمجتمع، والحد من الإحساس بالوحدة والعزلة الاجتماعية.

كما يزيد النشاط البدني من الثقة بالنفس والاعتماد على الذات، وهما صفتان تمثلان أساس العافية النفسية. وينبغي عتق قدامى اللاعبين، شأنهم في ذلك كغيرهم من الأشخاص من جميع الأعمار، أن يشاركوا في الأنشطة البدنية التي يستمتعون بها أكثر ما يستمتعون. كما ينبغي لأي شخص مصاب بحالة معينة أو عاجز معين يمكن أن يؤثر على قدرته على ممارسة النشاط البدني، أن يستشير الطبيب قبل مشاركة في هذا النشاط ويمثل المشي، والسباحة، والبستنة زراعة الحدائق، والقيام برحلات سيراً على الأقدام، وركوب الدرجات، أنشطة ممتازة يمكن أن يقوم بها قدامى اللاعبين إذ من المتوقع أن يتضاعف عدد الأشخاص الذين تجاوزوا سن الستين، خلال الأعوام العشرين القادمة.

ويمثل الحد من العجز المرتبط بالشيخوخة وتأجيل حدوثه، أحد التدابير الصحية العمومية الأساسية، ومن ثم يمكن أن يقوم النشاط البدني بدور هام في تحقيق العافية وضمان استمرارها في جميع الأعمال.

الخاتمة:

يعتبر النشاط البدني الرياضي من أهم الأنشطة الممارسة في حياة الانسان، فمنذ القدم كان الانسان يقوم بالأنشطة البدنية الرياضية بصورة تلقائية وقد ظهر ذلك من خلال الآثار المكتشفة من الرسوم والنقوش التي خلفها القدماء والتي يرجع تاريخها إلى ما قبل الميلاد في شتى حضارات الانسان أو قبل تلك الحضارات، أما اليوم فأصبحت الأنشطة البدنية الرياضية تنظم في أماكن خاصة ضمن دورات ومناسبات يتم فيها تقييم اللاعبين ضمن أطر وقوانين خاصة.

كما أن النشاط الرياضي البدني صار أكثر من ضرورة ملحة في حياة المجتمع عامة والممارسين للرياضة خاصة، حيث أنه يقوم باستطراد جميع أنواع الشوائب القابعة داخل نفسية اللاعب والتي تترجم بعد ذلك من خلال تصرفاته تجاه المواقف التي يتعرض لها.

تمهيد:

إن من نتيجة التقدم العلمي التي ظهرت بوارده منذ بداية القرن العشرين و ما نتج عنه من ارتفاع في مستوى الخدمات الطبية التي أدت بدورها إلى الزيادة في مستوى متوسط العمر في مجتمعات مختلفة و عليه انخفضت نسبة الوفيات و خلقت حقبة من العمر لها احتياجاتها الخاصة سواء من النواحي البدنية، و الاجتماعية.

تعد مرحلة الكبار مرحلة النضج واكتمال الشخصية وضعفها وانحدارها وهي ربيع العمر وخريفه وهي تتطور بالفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق والى مسؤولية تكوين أسرة جديدة ورعايتها والإشراف على توجيهها في مرحلة تصطدم أحلام المراهقة بالواقع. (فؤاد، 1995، صفحة 45)

و من خلال ما أثبتته الإحصائيات العالمية يتضح بأن نسبة كبار السن في تزايد مستمر وعليه يجب أن تلقى الرعاية و الاهتمام مثل بقية الشرائح (الطفولة و الشباب)، فالنمو سلسلة من التغيرات تهدف إجمالاً إلى اكتمال النضج و مدى استمراره و بدأ انحداره وله مظهران أحدهما تكويني (الحجم، الشكل، و الوزن) و الثاني وظيفي (التغيرات الكيميائية، الفسيولوجية، النفسية والاجتماعية) بحيث لا توجد حدود فاصلة بين كل مراحل النمو فلا نقف عند مرحلة و نقول قد بدأت مرحلة جديدة لأن مراحل النمو تتم بصورة تدريجية فالانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى يستغرق سنوات و لا يمكن ملاحظته إلى إذا وصل النمو و التغيير إلى حالة يمكن ملاحظتها (بريقع، ع. ع.، 2000، صفحة 9،10،11، 12) فالتقدم في السن يجري على مدى الحياة حسب نظام متقاطع و عبر فترات و مراحل متسارعة حسب الأحداث الناتجة عن الحياة اليومية. (Dechavanne, 1995; P. 176)

3. 1- تعريف الفئة العمرية 40 سنة فما فوق:

يمكن تسميتها مرحلة الكهولة و الشيخوخة معا و تعتبر مرحلة أساسية في الضعف العام والانحدار الجسمي، ولكنها تعتبر ذروة في النضوج العلمي نتيجة الممارسة والخبرة، كما تعتبر قمة في الإنتاج الإبداعي العلمي أو الفني و لعلى السعادة النفسية فيها تكمن حين يعرف الكهل مواطن الضعف الجسمي فيحاول علاجها أو إيقاف انحدارها. (الكيال، 1984، صفحة 102)

3. 2- أهمية معرفة الخصائص العمرية للممارسين للرياضة:

إن تقسيم النمو إلى مراحل لا يناقض ما جاء عن النمو بأنه عملية متصلة و متداخلة، ولكن وضع هذا التقسيم حتى يساعد على الدراسة العلمية للنمو ومنه اكتشاف المقاييس والمعايير المناسبة لكل مظهر من مظاهره " لدراسة مراحل النمو أهمية بالغة بالنسبة للمشتغلين بكثير من ميادين العلم المختلفة"، ويمكنهم من التعرف على مختلف الخصائص الجسمانية والحركية، والعقلية والاجتماعية والانفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو، وبالتالي يسهل وضع البرامج واستخدام أفضل الطرق والوسائل التي تسمح للنمو بأن يبلغ أقصاه في سرعته الطبيعية وهناك عدة تقسيمات لمراحل النمو تختلف تبعا للهدف منها. (مرزان، 2002، صفحة 11).

3. 2. 1- أهم تقسيم لمراحل النمو

بالرغم من اختلاف وجهات نظر العلماء حول تقسيم مراحل نمو الإنسان باختلاف الأسس التي تبنا عليها الوحدة المعيارية في قياس هذه المراحل و ما تضمنه من عمر زمني و عقلي و تربوي إلا أن العمر الزمني يبقى أساسيا في تحديدها إلا أنه لا يتمتع بكامل الصلاحية برغم من كثرة استخداماته و شيوعه من الناحية التطبيقية في معالجة مختلف المشكلات.

إن أصدق و أجل تقسيم لمراحل حياة الإنسان هو التقسيم الإلهي الذي أنزله في كتابه الكريم قال الله تعالى

﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ

ضَعْفًا وَ شَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَ هُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾ (الروم ، الآية 54).

- ✓ مرحلة الطفول: مرحلة ما قبل المراهقة من الميلاد و حتى سن 15 تقريبا و هي مرحلة النمو الجسمي.
- ✓ مرحلة المراهقة : من 15 سنة حتى 21 و هي مرحلة بناء الجسم و اكتماله.
- ✓ مرحلة الشباب: مرحلة الرشد المبكر وهي تمتد من 21 إلى 40 سنة و هي مرحلة ذروة الإنتاج.
- ✓ مرحلة الكهولة: مرحلة وسط العمر وهي تمتد من 40 إلى 60 سنة و هي مرحلة الإنتاج المتناقص
- ✓ مرحلة الشيخوخة: أكثر من 60 سنة و هي مرحلة الضعف في النشاط البدني و التوقف عن الانتاجية

3. 3- خصائص و مميزات المرحلة العمرية 40 سنة فما فوق:

3. 3. 1- الخصائص البدنية:

أ- التغير في القوة العضلية:

إن العضلات في هذه الفترة تضمر و تقل مرونتها نتيجة التغير الفسيولوجي و بالتالي تتأثر النواحي الحركية تبعا لهذا الضمور و تتأثر قوة العضلات في سرعة التقلص و التمدد و عليه تضعف قوة الفرد و لقد أوضحت الدراسات العديدة أن فئة 40 سنة فما فوق يتميزون بضعف القوة العضلية و تناقص سرعة الاستجابة كما أن القوة البدنية تتأثر بضعف القوة العضلية فقوة اليد تتلاشى بتقدم السن بحيث أظهرت النتائج بأن متوسط قوة القبضة عند سن الستين ينقص بمقدار (17%) عن حده الأقصى في فترة الشباب، كما أن الأداء الحركي لكبار السن يكون محددا و مقيدا من خلال الدراسات التي أجريت

حول الأداء الحركي لكبار السن فحركات اليد في الانقباض و الانبساط و الدوران يتزايد في مدى العمر من (8 - 18) سنة حتى تصل إلى حدها الأقصى عند سن (18 سنة) و تتلاشى بعد ذلك بصورة واضحة. (فناوي، 1987، ص 27) كما أن القوة القصوى تكون مستقرة بين سن 20 إلى 30 سنة و بعدها تنخفض من 10 إلى 20 % حتى سن 50 سنة و يتم الانحدار السريع و المتتابع ما يؤدي إلى فقدان النسيج العضلي و يترجم هذا بواسطة الانخفاض في طول و عدد الوحدات الحركية و اختفاء الألياف العضلية كما أن مرونة المفاصل و مطاطيتها تقل مع تقدم في العمر و يكون من 30 إلى 50 % بين سن 20 حتى الـ 60 سنة. (P.Dugal- D.Richrd, 2007, p.14). و بالتالي يصبح المدى الحركي للمفاصل سلبيا درجة كبيرة (Roussey, 2004, p. 76).

كما يتضح جليا أن فقدان الكتلة العضلية الهيكلية لدى كبار السن يكون من خلال فقدان الكتلة النسيج الضام و هذا المسؤول عن القدرة البدنية و بالتالي فقدان القدرة الوظيفية كما يتأثر كبار السن و هذا عن طريق اعوجاج العمود الفقري و تغير الشكل الخارجي لليدين و ظهور اختلاف بسيط على مستوى الحوض عند الوقوف و حدوث انحراف على مستوى محور الركبة أما الخصائص العامة فتظهر في انخفاض الكتلة العضلية و طول الألياف العضلية و حدوث قصر في طول ألياف من النوع الثاني (الألياف قصيرة). (Sprumont, 2005, p.30,32,127,129).

و من خلال ما تطرق إليه الباحثان يتضح جليا بأن أهم التغيرات التي تميز هذه الفترة تشمل قدرات البدنية لهذه الفئة ، و عليه يجب الاهتمام بهم في هذه الفترة من خلال ما أوضحتها الدراسات أن الأنشطة البدنية هي سبيل الوحيد بإيقاف عمليات الضمور و القصور الناتجة عن التقدم في السن و التمتع بصحة جيدة.

3.3.2- الخصائص الفسيولوجية

إن الجسم البشري يتغير بتغير أجهزته تبعاً لعمر الفرد و تطوره من الطفولة إلى المراهقة و الرشد ثم الكبر و بما أن الوظائف العضوية تعتمد على تكوين الجسم فإنها تختلف من عمر لآخر و من مرحلة لأخرى و تتجلى أهم التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لكبار السن في الخصائص التالية (بريقع، 2000، ص 19).

أ- تغير معدل العمليات الأيضية:

خلال هذه المرحلة يهبط معدل الأيض من (38 سعر في الساعة) بالنسبة للراشدين إلى (35 سعر في الساعة) في سن السبعين و يبقى مستمرا في هبوطه حتى نهاية العمر و معنى هذا هو تغلب عملية الهدم على عملية البناء في الجسم، و عليه فإن توازن عملية الهدم و البناء يؤدي إلى تماسك الجسم و تغلبه على عوامل الفناء و تجدر الإشارة على ان تغلب الهدم على البناء أملا لا مناص منه خلال الشيخوخة و لكن إبطاء عملية الهدم يجعل البنية الجسمية للمسن متينة إذا كانت العناية فيما قبل الشيخوخة و أثناءها.

ب- تغير خلايا الجسم:

إن خلايا الجسم البشري تنشأ في حالة معادلة فسيولوجية أو ثبات فسيولوجي دقيق و هذا ما يجعل الجسم لا يسمح بأي تعديل و لو بقدر بسيط فيه بل يقوم بإصلاحه مباشرة و هذا في مراحل الإنسان المختلفة و لكن بتقدم السن يقل هذا الثبات و هذا لعدم قدرة الجسم على الحفاظ على حياة الخلية لعمرها الافتراضي بحيث يترتب عن ذلك شيخوخة الخلية و موتها و من أمثلة ذلك ضعف عضلة القلب و بالتالي انخفاض كمية الدم التي تغذي الجسم و عدم الاحتفاظ بالمستوى الطبيعي للسكر و الأملاح في الدم . (قناوي، 1987، ص 21، 22).

كما يحدث فقدان خلايا الجسم مع التقدم في السن إلى جانب النقص في الأعضاء و كمية الماء في الجسم بحوالي 8% و ازدياد كمية الدهن بحوالي 16% بعد سن الخمسين. (فرحات، 1998، ص 234).

ج- التغير في الدورة الدموية:

تتأثر الدورة الدموية في الشيخوخة وهذا ما يؤثر على باقي أجهزة الجسم فتتناقص القوة الدافعة للدم نتيجة انخفاض ضربات القلب و يقدر هذا الانخفاض ب 40% و بطئ ضربات القلب (50-70) ضربة في الدقيقة مقابل (70-90) عند الشباب كما أن ضغط الدم يرتفع فيصبح الضغط الانقباضي عند المسنين (150-185) ملم زئبقي مقابل (100-140) عند الشباب.

و في الربع الأخير من هذا القرن هبطت وفيات أمراض القلب في الولايات المتحدة الأمريكية و أستراليا بحوالي (50%) وقد يكون ذلك بسبب النوعية الصحية حول أهمية التمارين الرياضية و الغذاء و يعتبر الرجال تحت 65 سنة أكثر تعرضاً لأمراض القلب من النساء بنسبة ثلاثة أضعاف هذا لأن العناصر المساهمة في أمراض القلب يمكن حصرها في ارتفاع نسبة الكوليسترول و السكر و ضغط الدم و السمنة (بريقع، 2000، ص 19-20).

و تبين الدراسات العلمية الفوائد الصحية للتمارين و الأنشطة الرياضية لكبار السن بحيث التمرين البدني يجعل القلب أكثر فاعلية في تلبية متطلبات الحركة العنيفة بعدد أقل من النبضات و هذا لأنه يضخ كمية أكبر من الدم في كل انقباض. (الفتاح، 2004، ص 156).

من خلال ما ذكر سابقاً يتضح للطالبان الباحثان بأن التقدم في العمر يسهم في تغير عمل القلب بشكل كبير إلا أن ممارسة الأنشطة البدنية و خاصة أنشطة التحمل الهوائي بانتظام يعمل على تحسين كفاءة

القلب و القدرة الدورية الدموية بشكل يضمن تدفق الدم بشكل أفضل ما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب و الشرايين التاجية.

3.3 - الخصائص العقلية:

تتجلى أهم مظاهر التدهور للوظائف العقلية لدى المسنين من خلال ضعف الذاكرة و النسيان كما تتضاءل القدرة على عمليات الإدراك و تتأثر عملياته كما أن خلايا المخ تطراً عليها تغيرات تؤثر على نشاطها و فعاليتها نتيجة الكبر و سوء التغذية، و من هنا يبرز دور النشاط البدني الذي يرمي إلى الاسترخاء و التحرر من التوتر العصبي و الابتعاد عن العزلة و الانطواء لدى كبار السن. (نشوان، 2010، ص 152).

و من خلال تطرق الطالبان الباحثان للخصائص العقلية للمسن يتضح بأن قيام المسن بالأنشطة البدنية يسهم بقدر كبير في تحسين صحته العقلية بقدر يسمح لكبار السن بالاستقرار في الوسط الذي يعيشون فيه.

3.3 - الخصائص الانفعالية:

إن لمظاهر الضعف و ما يعانیه المسن في هذه الفترة من تدهور الوظائف العقلية يجعله يحس بنقص لما هو عليه حاضره فيسعى إلى تعويض هذا النقص بإضافة الماضي إلى الحاضر للخروج بمحصلة لإقناع الآخرين بقيمته، فابتعاد المسن عن العمل كإحالة على التقاعد يشعر المسن بنوع من العزلة و الحاجة إلى السند أو المعين و تزداد الحساسية الزائدة بالذات فيسحب المسن الكثير من وجدانه و اهتماماته الخارجية و يوجهها نحو ذاته كأن يتخذ موقف اللامبالاة و التهكم من نفسه أو موقف المتشدد أو الناقد.

3. 3. 5- الخصائص الاجتماعية:

العلاقات الاجتماعية لفئة 40 سنة فما فوق تتناقص إلى حد كبير حيث تقصر على الأصدقاء القدامى الذين يعيشون قريبا منه مما يبعث في نفسية كبير السن الملل، أو في مجال العمل حيث يرتبط الفرد بالعمل ما دام قادرا عليه أما اليوم فهناك سن معين يحال فيه الفرد إلى التقاعد بالرغم من وجود الفروق الفردية بين الناس فهناك من يعجز عن العمل في سن الخمسين و هناك من يكون قادرا على العمل حتى و هو في سن السبعين و يؤدي الانقطاع عن العمل إلى قطع صلة الفرد بزملائه و معاناته مع الفراغ مما يؤدي إلى فقدان المسن إلى قيمته في تقدير ذاته كما يتعصب المسن لآرائه كما تجدر الإشارة إلى أن الأنشطة البدنية و الترويجية المقدمة لكبار السن لا تعني قضاء وقت الفراغ بل هي وسيلة يمكن من خلالها تحسين صحة المسنين الاجتماعية مما يؤثر إيجابيا على نظرة المسن لنفسه و للمجتمع من حوله . (نشوان، 2010، ص 153).

و من خلال ما ذكر يتضح بأن الدور الإيجابي للأنشطة البدنية لا يقتصر على الناحية البدنية فحسب بل يتعداه إلى ما هو أفضل من ذلك متمثلا في قدرة كبير السن على فرض نفسه داخل كيانه الاجتماعي.

3. 3. 6- الخصائص النفسية:

تحدث عدة اضطرابات نفسية لدى 40 فئة سنة فما فوق يمكن تحديدها كما يلي:
 انفعالاتهم تتسم بالذاتية و عدم القدرة على التحكم في الانفعالات تحكما صحيحا .
 العناد و صلابة الرأي و الميل إلى المديح و الإطراء و التشجيع.
 حدوث القلق و الكآبة و هذا لعدم وجود المتنفس لانفعالاتهم كما كانوا من قبل.
 التمييز بالشك و الريبة من الآخرين و عدم لثقة بهم.

يغلب على انفعالات التعصب الذي يقوم في الجوهر على أساس فنجد المسن يتعصب لجيله و لعواطفه و إلى كل ما يمد إليه بصلة، كما أنه يحس بالاضطهاد ما يقود إلى الإحساس بالفشل. (الشاذلي، 2001، ص 14، 15، 16، 17).

يصر البعض على اختبار علاقة النشاط البدني بالعناصر الايجابية للحالة النفسية لتقدير الذات بحيث تم التوصل إلى العلاقة الإيجابية للحالة الصحية النفسية (نشوان، 2010، ص 152).

و من خلال ما سبق توصل الباحثان إلى أن الابتعاد عن المشاركة و الحيوية و استثمار أوقات الفراغ لدى هذه الفئة قد يقودها إلى مشاكل هي في غنى عنها و هذا لا يتأتى إلا بممارسة الهوايات و الأنشطة الرياضية في جو مناسب يعود عليهم بالمتعة و الصحة.

- خاتمة :

إن التغيرات المصاحبة لفئة 40 سنة فما فوق و المتمثلة في التغيرات الفسيولوجية، العقلية، الانفعالية، الاجتماعية و النفسية سواء كانت لحالة مرضية أو لأسباب أخرى يجب أن لا يشكل هذا عائقا نحو ممارسة الأنشطة البدنية لأن ممارستها يعود بالنفع الصحي على المسنين في جميع جوانب الحياة بحيث تتحسن الكفاءة الفسيولوجية و البدنية و النفسية لدى المسن مما يمنحه شعورا بالاستقلالية و عدم الاتكال على الآخرين أو المحيط المتواجد فيه.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهج البحث و اجراءاته

الميدانية

تمهيد:

لكي يتسنى لأي باحث بلوغ أهداف الدراسة لا بد أن يتم ذلك وفق منهج سليم وبناء قوي وفي هذه الدراسة اعتمد الطالبان منهجية تسهل عليهما ترتيب وتنظيم وإبراز أهمية كل جانب من جوانب الدراسة معتمداً في ذلك على طرق اتبعاها العديد من الباحثين في علم النفس، علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي.

1.1- الدراسة الاستطلاعية:

لغرض التأكد من مصداقية مقياس كينيون للاتجاهات النفسية شرع الطالبان في إجراء دراسة أولية على عينة مكونة من الممارسين للرياضة بولاية معسكر ببلدية وادي التاغية فئة الذكور البالغ عددهم 24 ممارس، كما أعيد تطبيق المقياس على نفس العينة بعد أسبوع من التطبيق الأول وذلك للأسباب التالية:

- التأكد من صدق وثبات المقياس على عينة البحث المختارة ولموضوع البحث.
- معرفة مدى ملائمة المقياس مع واقع وعينة البحث.
- التعرف على المشكلات والمواقف التي يتعرض لها الباحث أثناء تطبيق البحث على عينة البحث.
- وضع الحلول والتعديلات المطلوبة في حالة وجود ما يتعرض اليه الباحث أثناء تطبيق المقياس في الدراسة الاستطلاعية.
- معرفة متوسط الزمن المتطلب للإجابة على المقياس.
- الوصول إلى انسب الطرق المنظمة لتحديد هيكل العمل المطلوب والقائم على توزيع وجمع الاستمارات وتنفيذ المقياس بدقة وفي سهولة ويسر على عينة البحث. ثم قام الطالب بعملية تفريغ المقياس وجمع البيانات فور الانتهاء من عملية التطبيق على الممارسين للرياضة "عينة الدراسة الاستطلاعية".

1. 2- الدراسة الأساسية:

1. 2. 1- منهج البحث:

يعرف المنهج بأنه مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (ANGERS,1996 P58) و بالتالي فالمنهج ضروري للباحث إذ هو الذي يبين الطريق ويساعد الباحث في ضبط ابعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث (COMBESSIE ,1966 – P09) وانتهج الباحثان في الدراسة الحالية المنهج الوصفي دراسة مسحية، وهذا ملائمة وطبيعة موضوع الدراسة ونوع المشكل المطروح.

و قد عرف محمود عوض بسيوني المنهج الوصفي دراسة مسحية بأنه كل استقصاء ينصف على ظاهرة من الظواهر التعليمية كما هي في وقت الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى (بسيوني،1992، ص 105)

1. 2. 2- مجتمع البحث:

و يسمى أيضا بمجتمع الدراسة الأصلي و يقصد به كامل الأفراد أو الأحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة (مبيضين، 1999، ص 849) و في هذا الشأن تمثلت عينة البحث في 61 ممارس (38 ذكور و 23 إناث) يتوزعون على بلديات ولاية معسكر و مستغانم أخذوا بطريقة عشوائية (الممارسين لنشاط الرياضي الذين وجدناهم يقومون بنشاطات بدنية و رياضية)

1. 2. 3- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية و بلغ افراد العينة 61 (38 ذكور و 23 إناث) ولاية معسكر و مستغانم.

1. 2. 4- مجالات البحث:

أ- المجال البشري:

يتمثل مجتمع البحث في فئة الممارسين للرياضة و الذين تتجاوز أعمارهم 40 سنة من الذكور و الاناث و الذين يمارسون نشاطاتهم الرياضية في ولايتي مستغانم ومعسكر و شمل 38 ممارس و 23 ممارسة.

ب- المجال المكاني: أجريت الدراسة على الممارسين للرياضة من الذكور و الاناث بولايتي (معسكر. مستغانم) و هي على التوالي:

الملاعب البلدية و القاعات الرياضية المتخصصة و القاعات المتعددة الرياضات و المسابح بكل من بلديات ولاية معسكر و مستغانم.

وتم اختيار هذه الأماكن لكونها تجمع كلا الفئتين و لوجود سهولة نوعا ما في التعامل مع هذه الفئة وتسليم الاستثمارات واستغلال الوقت الجيد في إجراء دراستنا.

ج- المجال الزمني:

تمت دراستنا من خلال الفترة الزمنية الممتدة من الشروع في جمع المادة العلمية و ضبط ادوات البحث و تحديد الاطار المنهجي للبحث اما في الجانب التطبيقي الذي انطلقت به بتاريخ (2016/03/01) الى غاية (2016/04/30) حيث تم توزيع الاستثمارات و توضيح وتبسيط محتواها و توزيعها على الفئة و المثلة لمقياس (قياس الاتجاهات) نحو النشاط البدني الرياضي للعالم كنيون مع جمع الاستثمارات و الشروع في تطبيق العملية الاحصائية لضبط النتائج و اجراء عملية العرض و التحليل.

1. 2. 5- أدوات البحث:

◀ لدراسة الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي، قام الطالبان باستخدام مقياس كنيون للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

◀ المصادر والمراجع باللغتين العربية والأجنبية.

◀ المقابلات الشخصية مع بعض ممارسي الرياضة من الذكور و الإناث.

◀ الوسائل البيداغوجية: أقلام و أوراق، أجهزة الإعلام الآلي

◀ الوسائل الإحصائية (برنامج STAT EXCEL)

◀ استبيان

1. 2. 6- وصف المقياس:

مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني وضعه في الأصل جيرالد كنيون عام 1968 م، وأعد صورته إلى العربية الدكتور محمد حسن العلاوي يشتمل على 54 سؤال ، وقد تم وضع المقياس على أساس افتراض النشاط البدني الرياضي يمكن تبسيطه إلى مكونات أكثر تحديدا وأوضح معنى، كما يمكن تقسيمه إلى فئات فرعية غير متجانسة تقريبا وهذه الفئات الفرعية توفر مصادر متعددة وذات فوائد متباينة تختلف من فرد إلى آخر، أي أن النشاط البدني الرياضي يصبح بهذا المفهوم خبرة تختلف من شخص إلى آخر وقد يكون ذلك على أساس الفائدة العملية أو القيمة الجمالية التي يمثلها نوع النشاط البدني الرياضي بالنسبة للفرد.

وفي رأي " كنيون " أن الفرد قد يتخذ اتجاهها موجبا نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية، و قد يتخذ اتجاهها سالبا نحو بعض الفئات أو المكونات الأخرى، والاتجاه طبعا لمفهوم كنيون هو استعداد مركب ثابت نسبيا كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء عيانيا أو مجردا.

و في ضوء هذه المفاهيم السابقة وفي إطار بعض الدراسات النظرية والتجريبية، استطاع " كنيون " يحدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي وكانت على النحو التالي:

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

و الجدول التالي يحدد درجات العبارات الموجبة و السالبة و فقا لرأي المخبرين:

جدول رقم 01 : درجات العبارات الموجبة والسالبة

الاداء	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
1- موافق بدرجة كبيرة	5	1
2- موافق	4	2
3- لا ادري	3	3
4- غير موافق	2	4
5- غير موافق بدرجة كبيرة	1	5

كما أن مقياس كينيون لاتجاهات النفسية نحو النشاط الرياضي يشتمل على ستة (06) أبعاد تحتوي على عبارات سالبة و عبارات موجبة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم 02: يبين توزيع العبارات الإيجابية والسلبية حسب ابعاد المقاييس

المجموع	ارقام العبارات السلبية	ارقام العبارات الإيجابية	الابعاد
08	42-32-14	24-20-15-12-6	1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية
11	29-22-3	40-33-27-18-13-10-5-2	2- النشاط البدني للصحة واللياقة
09	31-17-8-1	50-43-37-23-4	3- النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة
08		49-47-38-34-28-25-13-9	4- النشاط البدني كخبرة جمالية
09		44-37-32-21-16-11-07	5- النشاط البدني لخفض التوتر
08	45-39-19	36	6-النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي

جدول رقم 03: يبين طبيعة الاستجابات المقدرة لاختبار كينيون بالنسب المتوقعة

شدة الاستجابة (طبيعة 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 %
إيجابية	من 61 % الى اقل من 81 %
إيجابية بدرجة كبيرة	من 81 % الى اقل من 100 %

1. 2. 7- الأسس العلمية:

في ما يخص صدق الاختبار استخدم الطالب معامل الصدق الذاتي، باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة لدرجات الحقيقية، وتبين اختبار كينيون لقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي يمتاز بصدق عالي لأبعاد الستة، كما في الجدول رقم 04.

أما عن الموضوعية المقياس فان اختبار جيرالد كينيون لقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي يتمتع بالسهولة والوضوح، كما أنه غير قابل للتخمين أو التقويم الذاتي، كما استخدم هذا الاختبار في كثير من الدول العربية السعودية -مصر - الأردن في دراسات من نفس الاتجاه وأعطى موضوعية أكثر.

جدول رقم 4 يبين ثبات وصدق اختبار كنيون لقياس الاتجاهات

الابعاد	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر الجدولية	الدلالة الاحصائية
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	24	0.74	0.86	0.45	دال
النشاط البدني للصحة واللياقة	24	0.81	0.90		دال
النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	24	0.80	0.94		دال
النشاط البدني كخبرة جمالية	24	0.88	0.93		دال
النشاط البدني لخفض التوتر	24	0.94	0.96		دال
النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي	24	0.90	0.94		دال

1. 2. 8- الوسائل الإحصائية: بغرض تحقيق الأهداف المسطرة في هذه الدراسة استعملنا الوسائل

التالية :

1) النسبة المئوية:

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = 100 \times \frac{\text{س}}{\text{ن}}$$

س : هو عدد التكرارات

2) معامل الارتباط لبيرسون

$$R = \frac{\sum X.Y - \frac{\sum X.\sum Y}{n}}{\sqrt{\left(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}\right) \left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n}\right)}}$$

3) الصدق الذاتي

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{الصدق الذاتي}$$

4) المتوسط الحسابي:

$$\frac{\text{مجموع } s}{n} = \bar{s}$$

5) الانحراف المعياري:

$$\sqrt{\frac{\text{مجموع } (s - \bar{s})^2}{n}} = \sigma$$

6) اختبار الدلالة "ت": يستعمل اختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة و الغير المرتبطة و للعينات المتساوية و الغير متساوية و في هذا الصدد استخدم الباحثين المعادلة التالية: - دلالة فرق متوسطين لعينين متجانستين و غير متساويتي الحجم.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left(\frac{S_1^2 n_1 + S_2^2 n_2}{n_1 + n_2 - 2} \right) \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

خاتمة:

تمحور لب هذا الفصل حول منهجية البحث و الاجراءات الميدانية التي قام بها الطالبان الباحثان خلال التجربة الأساسية و هذا تماشيا مع طبيعة البحث العلمي و المتطلبات التي يقتضيها من الناحية العلمية و العملية حيث تم التطرق في هذا الفصل إلى الخطوات العلمية التي أنجزت تمهيدا للتجربة الأساسية بحيث استهلكت بتوضيح المنهج المتبع في البحث، العينة بمجالات البحث و الأدوات و الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث و اخيرا تناول الطالبان الباحثان مختلف الصعوبات التي تم مواجهتها في هذا البحث.

الفصل الثاني:

تحليل و مناقشة النتائج

2. عرض و تحليل و مناقشة نتائج مقياس كينيون للاتجاهات النفسية

2. 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج كل بعد للذكور

2. 1. 1- بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية عند الذكور

جدول رقم 05: يبين بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية عند الذكور

الرقم	ابعاد مقياس	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
1	العينة	38
2	عدد عبارات البعد	08
3	مجموع درجات البعد	1205
4	النسبة المئوية	79.29 %
5	الترتيب	1
6	طبيعة الاستجابة	إيجابية

بعد معالجة النتائج من خلال الجدول في البعد الاول النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية في الجدول (05) تبين لنا ان النسبة المئوية قدرت ب 79.27% هذه القيمة تدل على ان الاتجاهات ممارسين الرياضة نحو ممارسة النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية ايجابية بدرجة كبيرة و تركز هذا البعد في الرتبة الاولى في ترتيب الابعاد و ذلك راجع الى الفائدة من ممارسة الانشطة البدنية بانتظام و الاشتراك في مختلف الانشطة و ابداء الراي الخاص كما ان هذا الدور فعال في التوجيه و الارشاد الرياضي و الصحي و النفسي و الحفاظ على الارتباط بالمجتمع و الحد من الاحساس بالوحدة و العزلة الاجتماعية كما يزيد من الثقة بالنفس و الاعتماد على الذات.

2.1. 2- بعد النشاط الرياضي للصحة و اللياقة عند الذكور

جدول رقم 06: يبين بعد النشاط الرياضي للصحة و اللياقة عند الذكور

النشاط البدني للصحة واللياقة	ابعاد مقياس	الرقم
38	العينة	1
11	عدد عبارات البعد	2
1589	مجموع درجات البعد	3
76.02 %	النسبة المئوية	4
2	الترتيب	5
إيجابية	طبيعة الاستجابة	6

بعد معالجتنا نتائج الاختبار في البعد الثاني, النشاط الرياضي للصحة و اللياقة في الجدول 06 اعلاه تبين لنا ان النسبة المئوية قدرت ب 76.02% و دلت هذه النسبة على ان اتجاهات ممارسين الرياضة نحو ممارسة النشاط الرياضي للصحة و اللياقة ايجابية و جاء هذا البعد في الرتبة الثانية من حيث ترتيب الابعاد و يساهم هذا البعد في اكتساب اللياقة البدنية للحفاظ على الصحة البدن للفرد و اكتساب الجسم السليم.

2. 1. 3- بعد النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة عند الذكور

جدول رقم 07: يبين بعد النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة عند الذكور

الرقم	ابعاد مقياس	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة
1	العينة	38
2	عدد عبارات البعد	09
3	مجموع درجات البعد	770
4	النسبة المئوية	45.02 %
5	الترتيب	6
6	طبيعة الاستجابة	حيادية

بعد معالجة نتائج الاختبار في الجدول 07 اعلاه للبعد الثالث النشاط الرياضي كخبرة وتوتر و مخاطرة تبين ان النسبة المئوية قدرت ب 45.02% وهذه النسبة تدل على ان الاتجاهات ممارسين الرياضة نحو ممارسة النشاط الرياضي كخبرة وتوتر و مخاطرة حيادية و ترتب هذا البعد في المرتبة السادسة من حيث ترتيب الابعاد هذا راجع الى تفادي ممارسة الرياضيين الانشطة الخطرة التي تؤثر على حالتهم الصحية و تشير لديه شعور بالتوتر لتميزها باستخدام السرعة الزائدة او التغير المفاجئ للحركات كما لا تتناسب مع القدرات البدنية لديهم.

2.1.4- بعد النشاط كخبرة جمالية عند الذكور

جدول رقم 08: يبين بعد النشاط كخبرة جمالية عند الذكور

الرقم	ابعاد مقياس	النشاط البدني كخبرة جمالية
1	العينة	38
2	عدد عبارات البعد	8
3	مجموع درجات البعد	1130
4	النسبة المئوية	74.34%
5	الترتيب	3
6	طبيعة الاستجابة	إيجابية

بعد معالجتنا نتائج الاختبار في الجدول 08 اعلاه للبعد الرابع النشاط البدني كمخبرة جمالية حيث قدرت النسبة المئوية 74.34% تدل على ان اتجاهات ممارسين الرياضة نحو ممارسة النشاط البدني كمخبرة جمالية ايجابية كما جاء هذا البعد في المرتبة الثالثة من حيث ترتيب الابعاد وذلك لميولهم نحو ممارسة الانشطة التي تمتاز بمتعة الحركات الجمالية او قد ترتبط بنوعيات فردية او جمالية او الفنية لدى البعض.

2.1.5- بعد النشاط الرياضي لخفض التوتر عند الذكور

جدول رقم 09: يبين بعد النشاط الرياضي لخفض التوتر عند الذكور

النشاط البدني لخفض التوتر	ابعاد مقياس	الرقم
38	العينة	1
09	عدد عبارات البعد	2
1266	مجموع درجات البعد	3
74.03%	النسبة المئوية	4
4	الترتيب	5
إيجابية	طبيعة الاستجابة	6

بعد معالجتنا نتائج الاختبار في الجدول 09 اعلاه للبعد الخامس النشاط البدني لخفض التوتر تبين ان النسبة المئوية 74.03% وهذه النسبة تدل على ان الاتجاهات ممارسين الرياضة نحو ممارسة النشاط البدني لخفض التوتر ايجابية و جاء هذا البعد في المرتبة الرابعة من حيث ترتيب الابعاد ويعود هذا الى ان ممارسين الرياضة اثناء ممارستهم للانشطة الرياضية باختلافها يهدفون الى المحافظة على الحالة النفسية و كبح جناح النفس في العديد من المواقف محاولة التخلي عن الكثير من المصادر مع محاولة تعويض الفخر البدني.

2.1.6- بعد النشاط الرياضي للتفوق الرياضي عند الذكور

جدول رقم 10: يبين بعد النشاط الرياضي للتفوق الرياضي عند الذكور

الرقم	ابعاد مقياس	النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي
1	العينة	38
2	عدد عبارات البعد	08
3	مجموع درجات البعد	962
4	النسبة المئوية	63.28%
5	الترتيب	5
6	طبيعة الاستجابة	إيجابية

بعد معالجتنا نتائج الاختبار في الجدول 10 اعلاه للبعد السادس النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي تبين ان النسبة المئوية 63.28% وهذه النسبة تدل على ان اتجاهات ممارسين الرياضة نحو ممارسة النشاط الرياضي للتفوق الرياضي ايجابية جاء هذا البعد في المرتبة الخامسة من حيث ترتيب الابعاد وذلك لعدم قدرة اغلبية الممارسين الانشطة الرياضية من ابراز قدراتهم و رغبتهم اثناء المنافسات التي تمتاز بطابع الندية و التفوق.

2. 2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج كل بعد للإناث:

2. 2. 1- بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية عند الاناث

جدول رقم 11: يبين بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية عند الاناث

الرقم	ابعاد ومقاييس	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
1	عدد العينة	23
2	عدد عبارات البعد	8
3	مجموع درجات البعد	685
4	النسبة المئوية %	74.45 %
5	ترتيب	02
6	طبيعة الاستجابة	ايجابية

من خلال الجدول رقم 11 وبعد معالجة الاختبار في البعد الاول النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية تبين ان النسبة المئوية قدرت ب 74.45% وهذه النسبة تدل على ان اتجاهات الاناث نحو ممارسة النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية ايجابية فيما جاء هذا البعد في المرتبة الثانية من حيث ترتيب الابعاد. هذا لما له من اهمية في تكوين مجتمع وكذا التعرف على افراد جدد من خلال الممارسة الدائمة و الطويلة الاملد للنشاط الرياضي.

2. 2. -2 بعد النشاط الرياضي للصحة و اللياقة عند الاناث

جدول رقم 12: بين بعد النشاط البدني للصحة واللياقة عند الاناث

الرقم	ابعاد المقياس	النشاط البدني للصحة واللياقة
1	العينة	23
2	عدد عبارات البعد	11
3	مجموع درجات البعد	955
4	النسبة المئوية	75.49 %
5	ترتيب	01
6	طبيعة الاستجابة	إيجابية

من خلال الجدول رقم 12 وبعد معالجة النتائج الاختبار في البعد الثاني النشاط الرياضي للصحة واللياقة تبين ان النسبة المئوية قدرت ب **75.49%** و هذه النسبة تدل على ان الاتجاهات الاناث نحو ممارسة النشاط الرياضي للصحة و اللياقة ايجابية فيما جاء هذا البعد في الرتبة الاولى من حيث الترتيب الابعاد لأهميته في اكتساب جسم سليم و المحافظة على الصحة البدنية و النفسية.

2. 2. 3- بعد النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة عند الاناث

جدول رقم 13: بين بعد النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة عند الاناث

الرقم	ابعاد المقياس	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة
1	العينة	23
2	عدد عبارات البعد	9
3	مجموع درجات البعد	498
4	النسبة المئوية	48.11 %
5	الترتيب	06
6	طبيعة الاستجابة	حيادية

من خلال الجدول رقم 13 و بعد معالجة نتائج الاختبار في البعد الثالث النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حيادية جاء هذا البعد في الرتبة السادسة من ترتيب الابعاد راجع لتفادي الاناث ممارسة الانشطة الخطرة و تميزها بالسرعة الزائدة او التغيير المفاجئ للحركات كما لا تتناسب مع القدرات البدنية لديهم.

2. 2. 4- بعد النشاط كخبرة جمالية عند الاناث

جدول رقم 14 : يبين بعد النشاط كخبرة جمالية عند الاناث

الرقم	ابعاد المقياس	النشاط البدني كخبرة جمالية
1	العينة	23
2	عدد العبارات	08
3	مجموع درجات البعد	674
4	النسبة المئوية	73.26 %
5	الترتيب	03
6	طبيعة الاستجابة	إيجابية

من خلال الجدول رقم 14 وبعد معالجة نتائج اختبار في البعد الرابع النشاط الرياضي كخبرة جمالية تبين ان النسبة المئوية قدرت ب 73.26% و هذه النسبة تدل على ان الاتجاهات الاناث نحو ممارسة النشاط الرياضي كخبرة جمالية جاءت ايجابية وجاء هذا البعد في المرتبة الثالثة و ذلك لارتباطها بالجمال الفني للحركات في اداء النشاط الرياضي كخبرة جمالية.

2. 2. 5- بعد النشاط الرياضي لخفض التوتر عند الاناث

جدول رقم 15: يبين بعد النشاط الرياضي لخفض التوتر عند الاناث

النشاط الذي لخفض التوتر	ابعاد مقياس	الرقم
23	العينة	1
09	عدد عبارات البعد	2
746	مجموع درجات البعد	3
% 72.07	النسبة المئوية	4
04	الترتيب	5
إيجابية	طبيعة الاستجابة	6

من خلال الجدول 15 و بعد معالجة نتائج الاختبار في البعد الخامس النشاط الرياضي لخفض التوتر تبين ان النسبة المئوية قدرت ب 73.26% و هذه النسبة تدل على ان الاتجاهات الاناث نحو ممارسة النشاط الرياضي لخفض التوتر ايجابية وجاء هذا البعد في المرتبة الثالثة من حيث ترتيب الابعاد و يرجع هذا الى هدف المحافظة على الحالة النفسية و الابتعاد عن الضغوطات.

2. 2. 6- بعد النشاط الرياضي للتفوق الرياضي عند الاناث

جدول رقم 16: بعد النشاط الرياضي للتفوق الرياضي عند الاناث

الرقم	ابعاد مقياس	النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي
1	العينة	23
2	عدد عبارات البعد	08
3	مجموع درجات البعد	574
4	النسبة المئوية	62.39 %
5	الترتيب	05
6	طبيعة الاستجابة	إيجابية

من خلال الجدول 16 وبعد معالجة نتائج الاختبار في البعد السادس النشاط الرياضي للتفوق الرياضي تبين ان النسبة المئوية قدرت ب 62.39 % وهذه النسبة تدل على ان اتجاهات الاناث نحو ممارسة النشاط الرياضي للتفوق الرياضي ايجابية وجاء هذا البعد في المرتبة الخامسة من حيث ترتيب الابعاد.

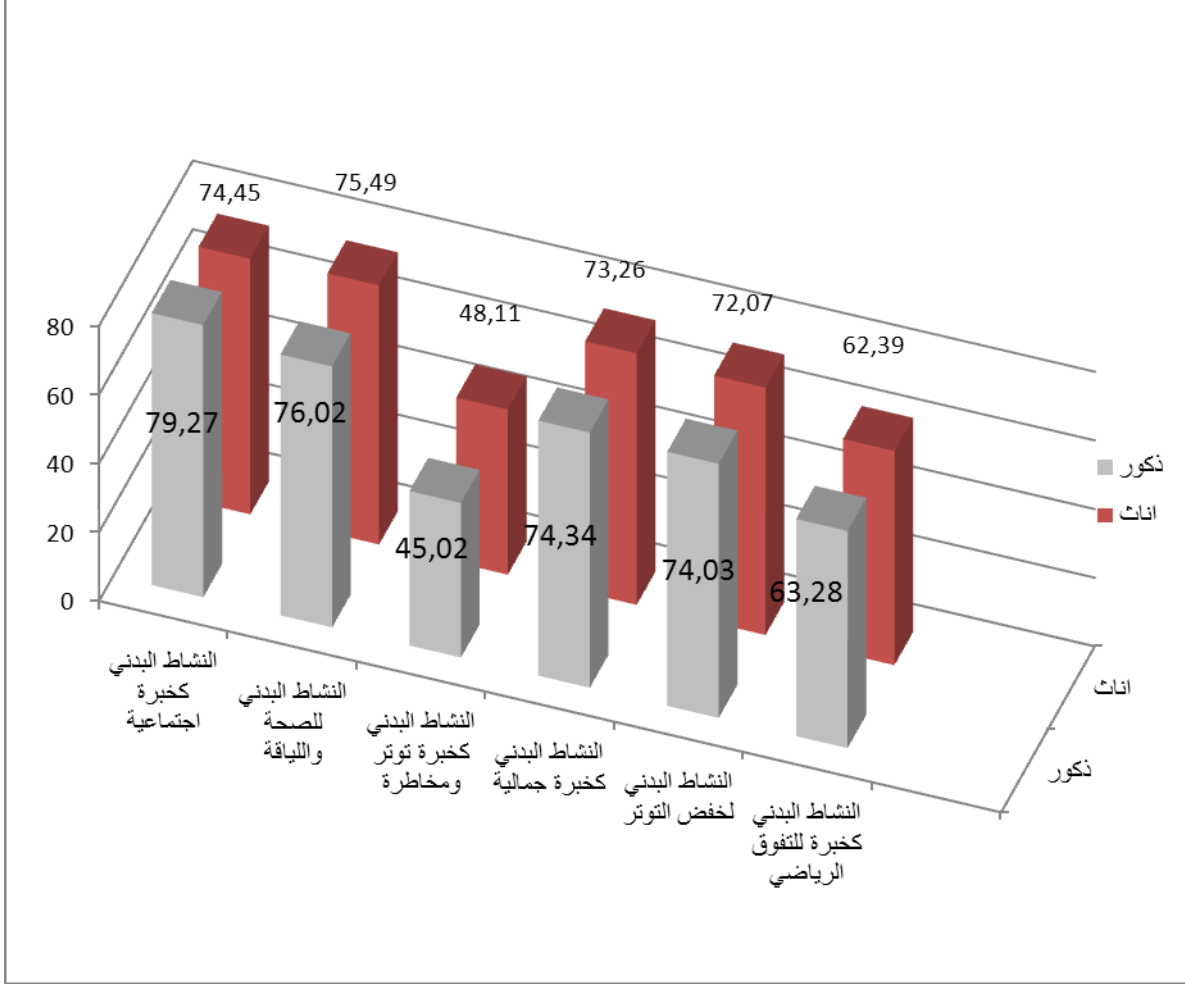
2. 3- عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتعلقة بالأبعاد الستة لمقياس كينيون للجنسين :

جدول رقم 17: درجات نسب و ترتيب و طبيعة الاستجابة للممارسين (ذكور و اناث) في مقياس كينيون لاتجاهات نحو النشاط البدني

طبيعة الاستجابة		الترتيب		النسبة %		الدرجة		المقياس
اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	الجنس
اجيابة	اجيابة	2	1	74.45	79.27	685	1205	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
اجيابة	اجيابة	1	2	75.49	76.02	955	1589	النشاط البدني للصحة واللياقة
حيادية	حيادية	6	6	48.11	45.02	498	770	النشاط البدني كخبرة توتر ومحاطرة
اجيابة	اجيابة	3	3	73.26	74.34	674	1130	النشاط البدني كخبرة جمالية
اجيابة	اجيابة	4	4	72.07	74.03	746	1266	النشاط البدني لخفض التوتر
اجيابة	اجيابة	5	5	62.39	63.28	574	962	النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي
اجيابة	اجيابة			67.62	68.66	4132	6922	المجموع

بالنسبة لجميع أبعاد المقياس جاءت طبيعة اتجاهات الممارسين للنشاط البدني (ذكور و اناث) ايجابية حيث كانت النسبة المئوية لأبعاد ككل للذكور 68.66% و الاناث 67.62% . أما بالنسبة لأبعاد المقياس جاءت طبيعة الاستجابة ايجابية في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية و بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة و بعد النشاط البدني كخبرة جمالية و بعد النشاط البدني لخفض التوتر و النشاط البدني للتفوق الرياضي و هذا راجع لأنهم يمنحون الجانب الاجتماعي الخاص بهم أهمية بالغة و كذا الجانب الصحي و اللياقة البدنية للوقاية من الأمراض و التفوق على بعض الأقران و التركيز على جمال الحركات بالخصوص عند الاناث و جاءت طبيعة الاستجابة حيادية في بعد

النشاط الرياضي كخبرة توتر و مخاطرة و هذا راجع إلى تفادي الممارسين ممارسة الأنشطة الخطيرة و ذلك لسن الممارسين و جنسهم.



شكل بياني رقم 01: يوضح النسب المئوية للممارسين (ذكور و أناث) في مقياس كينيون لاتجاهات نحو النشاط البدني

من خلال الشكل البياني رقم 01 نلاحظ أن قيم النسب المئوية جاءت كالتالي:

في البعد الأول بلغت النسبة عند الذكور 79.27% و جاءت في المرتبة الأولى و عند الاناث 74.45% و جاءت في المرتبة الثانية باستجابة ايجابية.

و في البعد الثاني بلغت النسبة المئوية عند الذكور 76.02% و جاءت في المرتبة الثانية و عند الاناث 75.49% و جاءت في المرتبة الأولى باستجابة ايجابية

و البعد الثالث بلغت عند الذكور 45.02% و عند الاناث 48.11% و جاءت في المرتبة السادسة باستجابة حيادية.

و في البعد الرابع بلغت النسبة عند الذكور 74.34% و عند الاناث 73.26% و جاءت في المرتبة الثالثة باستجابة ايجابية

و في البعد الخامس باغت النسبة عند الذكور 74.03% و عند الاناث 72.07% و جاءت في المرتبة الرابعة باستجابة ايجابية.

و في البعد السادس و الأخير بلغت النسبة عند الذكور 68.66% و عند الاناث 62.39% و جاءت في المرتبة الخامسة باستجابة ايجابية.

2. 3- مقارنة نتائج الأبعاد في مقياس كينيون بين الجنسين:

2. 3. 1- مقارنة نتائج البعد الأول بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية بين الجنسين:

الجدول رقم 18: يبين نتائج المقارنة بين الذكور و الاناث الممارسين للرياضة بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت. الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
ذكور	31.711	3.270	2.435	2.001	0.05	دال
اناث	29.783	2.467				

من خلال نتائج الجدول رقم 18 يتضح أن عينة الممارسين (ذكور) بلغ المتوسط الحسابي 31.711 و الانحراف المعياري 3.27 ، فيما بلغ المتوسط الحسابي عند الاناث الممارسات 29.78 و الانحراف المعياري 2.46، كما بلغت ت المحسوبة 2.435 و هي أكبر من ت الجدولية 2.001 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05، عند درجة الحرية (ن - 1) 60.

و منه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات الذكور و الاناث في ما يخص بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

2. 3. 2- مقارنة نتائج البعد الثاني بعد النشاط الرياضي للصحة و اللياقة بين الجنسين:

الجدول رقم 19: يبين نتائج المقارنة بين الذكور و الاناث الممارسين للرياضة بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت. الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
41.8157	4.8203	0.256	2.009	0.05	غير دال
41.5217	2.8263				اناث

من خلال نتائج الجدول رقم 19 يتضح أن عينة الممارسين (ذكور) بلغ المتوسط الحسابي 41.8157 و الانحراف المعياري 4.82، فيما بلغ المتوسط الحسابي عند الاناث الممارسات 41.5217 و الانحراف المعياري 2.82، كما بلغت ت المحسوبة 0.256 و هي أصغر من ت الجدولية 2.009 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05، عند درجة الحرية (ن - 1) 60.

و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات الذكور و الاناث في ما يخص بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة.

2. 3. 3- مقارنة نتائج البعد الثالث بعد النشاط الرياضي لمخبرة توتر و مخاطرة بين الجنسين:

جدول رقم 20: يبين مقارنة النتائج بين الذكور و الاناث بعد النشاط الرياضي لمخبرة توتر و مخاطرة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت. الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
20.2631	3.35235	-1.498	2.0009	0.05	غير دال
21.6521	3.4851				

من خلال نتائج الجدول رقم 20 يتضح أن عينة الممارسين (ذكور) بلغ المتوسط الحسابي 20.2631 و الانحراف المعياري 3.35 ، فيما بلغ المتوسط الحسابي عند الاناث الممارسات 21.6521 و الانحراف المعياري 3.48 ، كما بلغت ت المحسوبة -1.498 و هي أصغر من ت الجدولية 2.0009 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05، عند درجة الحرية (ن - 1) 60.

و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات الذكور و الاناث في ما

يخص بعد النشاط البدني لمخبرة التوتر و المخاطرة

2.3.4- مقارنة نتائج البعد الرابع بعد النشاط البدني كخبرة جمالية بين الجنسين:

جدول رقم 21: يبين مقارنة النتائج بين الذكور و الاناث بعد النشاط البدني كخبرة جمالية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت. الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
29.7368	4.5777	0.3650	2.0009	0.05	غير دال
29.3043	4.3215				

من خلال نتائج الجدول رقم 21 يتضح أن عينة الممارسين (ذكور) بلغ المتوسط الحسابي 29.7368 و الانحراف المعياري 4.5777 ، فيما بلغ المتوسط الحسابي عند الاناث الممارسات 29.3043 و الانحراف المعياري 4.3215، كما بلغت ت المحسوبة 0.3650 و هي أصغر من ت الجدولية 2.0009 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05، عند درجة الحرية (ن - 1) 60.

و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات الذكور و الاناث في ما

يخص بعد النشاط البدني كخبرة جمالية

2.3.5- مقارنة نتائج البعد الخامس بعد النشاط البدني لخفض التوتر بين الجنسين:

جدول رقم 22: يبين مقارنة النتائج بين الذكور و الاناث بعد النشاط البدني لخفض التوتر

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت. الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
33.3157	3.8702	0.9102	2.0009	0.05	غير دال
32.4347	3.2866				

من خلال نتائج الجدول رقم 22 يتضح أن عينة الممارسين (ذكور) بلغ المتوسط الحسابي 33.3157 و الانحراف المعياري 3.8702 ، فيما بلغ المتوسط الحسابي عند الاناث الممارسات 32.4347 و الانحراف المعياري 3.2866، كما بلغت ت المحسوبة 0.9102 و هي أصغر من ت الجدولية 2.0009 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05، عند درجة الحرية (ن - 1) 60.

و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات الذكور و الاناث في ما

يخص بعد النشاط البدني لخفض التوتر

2.3.6- مقارنة نتائج البعد السادس بعد النشاط الرياضي للثفوق الرياضي بين الجنسين:

جدول رقم 23: يبين مقارنة النتائج بين الذكور و الاناث بعد النشاط الرياضي للتفوق الرياضي

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	ت.الجدولية	ت.المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.05	2.0009	0.3649	3.5190	25.3157	ذكور
				4.0505	24.9565	اناث

من خلال نتائج الجدول رقم 23 يتضح أن عينة الممارسين (ذكور) بلغ المتوسط الحسابي 25.3157 و الانحراف المعياري 3.5190 ، فيما بلغ المتوسط الحسابي عند الاناث الممارسات 24.9565 و الانحراف المعياري 4.0505، كما بلغت ت المحسوبة 0.3649 و هي أصغر من ت الجدولية 2.0009 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05، عند درجة الحرية (ن - 1) 60.

و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات الذكور و الاناث في ما

يخص بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي

3. 1- الاستنتاجات

من خلال النتائج المتحصل عليها بعد قيامنا بتحليل النتائج الاحصائية وفق مقياس كينيون توصلنا الى الاستنتاجات التالية:

— ان طبيعة الاتجاهات النفسية ايجابية في معظم ابعادها نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي للفتة

40 سنة فما فوق ذكور و هذا يعكس تشبعهم بالثقافة الرياضية

— ان طبيعة الاتجاهات النفسية ايجابية في معظم ابعادها نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي للفتة

40 سنة فما فوق اناث و هذا يعكس الميل نحو ممارسة الانشطة البدنية الرياضية.

— لا توجد فروقات في الاتجاهات النفسية بين الجنسين

3. 2- مقارنة النتائج بالفرضيات

الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال التساؤل الخاص بالفرضية الجزئية الأولى و التي يفترض أن الممارسين للرياضة ذكور يتجهون لممارسة النشاط البدني كخبرة اجتماعية كما جاء في الجدول رقم 11 يوضح لنا أن أغلبية الممارسين لرياضة ذكور يمارسون النشاط البدني كخبرة اجتماعية بالدرجة الأولى أكثر من أي هدف آخر و غايتهم من خلال ذلك توطيد العلاقة مع الأفراد السابقين و محاولة التعرف على بعض الأفراد و تكوين علاقات مع الناس و هذا ما تؤكدته الفرضية الجزئية الأولى.

الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال التساؤل الخاص بالفرضية الجزئية الثانية و التي يفترض أن ممارسين الرياضة اناث يتجهون لممارسة النشاط البدني لصحة و اللياقة كما جاء في الجدول رقم 6 يوضح لنا أن أغلبية الممارسات للرياضة يمارسون النشاط البدني من أجل اللياقة و الصحة بالدرجة الأولى أكثر من أي هدف آخر و غايتهم من خلال ذلك هو الحفاظ على الصحة و اللياقة و ضبط بعض المتغيرات الفيسيولوجية الخطيرة التي تصاحب هذه المرحلة لهم و هذا ما تحققه الفرضية الجزئية الثانية.

الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال التساؤل الخاص بالفرضية الجزئية الثالثة تبين لنا أن ممارسي الرياضة ذكور و إناث توجد بينهم فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الأول و المتمثل في ممارسة النشاط البدني كخبرة اجتماعية كما جاء في الجدول رقم 18 أما الأبعاد الخمسة الأخرى فلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين كما جاء في الجداول 19، 20، 21، 22 و 23 و هذا ما تحققه الفرضية الثالثة.

3.3- التوصيات:

- على ضوء النتائج التي توصل إليها الطالبان الباحثان في هذه الدراسة نوصي بما يلي :
- 1- الاهتمام بممارسة النشاط البدني و الرياضي خاصة للذين تفوق أعمارهم 40 سنة لكلا الجنسين.
 - 2- وضع برامج لنشاطات بدنية و رياضية مكيفة لتحسين القدرات البدنية و الفيسيولوجية لدى هذه المرحلة العمرية لما لها من فوائد في تحسين التحمل و القدرة على الأداء في النشاط البدني و الفيسيولوجي.
 - 3- إعطاء شريحة كبار السن (الذكور و الاناث) الأولوية و توفير كل الإمكانيات و الوسائل التي تساعد على ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية.
 - 4- زيادة إجراء و تطبيق الاختبارات لمعرفة مستويات القدرات البدنية و الفيسيولوجية لدى كبار السن.
 - 5- تنظيم حملات تحسيسية حول دور الأنشطة البدنية و الرياضية لتحسين بعض القدرات البدنية و الفيسيولوجية عند مختلف فئات المجتمع بجنسيه بخصوص كبار السن.
 - 6- انشاء مراكز خاصة تتكفل بالتدريب و التوجيه خاصة مع الاحتياجات الخصوصية لهذه الفئة بالخصوص الاناث (كممارسة الأيروبيك و غيرها من الرياضات التي لا تتطلب جهد بدني كبير)

- الخلاصة العامة:

تمحور موضوع بحثنا حول الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لفئة 40 سنة فما فوق من الذكور و الاناث، و انقسم بحثنا إلى جانب نظري تطرقنا فيها في ثلاثة فصول إلى الاتجاهات النفسية، النشاط البدني، و خصائص المرحلة العمرية 40 سنة فما فوق و جانب تطبيقي حاولنا فيه دراسة أبعاد مقياس كينيون للاتجاهات النفسية بحساب النسبة المئوية و طبيعة الاستجابة للإناث و الذكور في كل بعد من الاتجاهات النفسية لممارسة النشاط البدني لفئة 40 سنة فما فوق، و المقارنة بين فئة الذكور و الاناث باستخدام اختبار (ت) ستيودنت للمقارنة بالجنسين على مستوى اتجاهات الأبعاد النفسية.

وقد توصل الطالبان الباحثان إلى أن طبيعة الاستجابة لاتجاهات النفسية لفئة 40 سنة فما فوق لفئتي الذكور و الاناث كانت ايجابية لممارسة النشاطات البدنية الرياضية في معظم الأبعاد.

المراجع

قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية :

1. إبراهيم أحمد سلامة - الاختبارات و القياسات في التربية البدنية-دار المعارف - القاهرة 1980.
2. أحمد زكي صالح -علم النفس -مكتبة النهضة المصرية-الجزء الثاني-الطبعة-10 مصر 1971.
3. احمد عبد الخالق-علم النفس الاجتماعي - دار الجامعة بيروت- لبنان - 1983.
4. ابو حطب فؤاد. نمو الانسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين. (1995).
5. حرشاوي يوسف رسالة دكتوراه : الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني- 2005 معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر.
6. حامد عبد السلام، علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، القاهرة 1985.
7. حامد عبد السلام، علم النفس المراهقة و الشيخوخة، الطبعة الرابعة القاهرة 1982.
8. د حام الكيال، علم النفس للكبار، 1984.
9. دويدار عبد الفتاح محمد -سيكولوجية العلاقة. ريقع، ع. ع. الحركة و كبار السن دعوة للمشاركة البدنية، النفسية ، العقلية و الإجتماعية. الإسكندرية: منشأة المعارف. (2000).
10. رضوان م ح -القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي. سيد خير الله-1977-بحوث علم النفس-القاهرة-عالم الكتب.
11. سعد عبد الرحمان، السلوك الانساني مكتبة الصلاح، الكويت، ط 3 ، 1953.
12. سعد جلال القياسات و الاختبارات النفسية، دار المعارف مصر، 1992. عبد الرحمن محم عيسوي - إتجاهات حديثة في علم النفس الحديث - دار النهضة العربية-بيروت 1982.
13. عوض محمود عباس 1980-علم النفس الفسيولوجي-بيروت-الدار الجامعية
14. عوض محمود عباس-1980-علم النفس الاجتماعي-بيروت-دار النهضة العربية للطباعة

15. عبد الغني الديدي {التحليل النفسي} الظواهر النفسية وخفياتها- دار الفكر اللبناني-الطبعة الاولى 1998.
16. عبد الرحمان العيسوي-دراسات في علم النفس الاجتماعي-دار النهضة العربية والنشر-بيروت 1974.
17. محمد حسن علاوي-1992-علم النفس الرياضي-(المجلد ط 8)-دار المعارف-القاهرة.
18. محمد كامل عويضة-1996-علم النفس الاجتماعي-(المجلد ط 1).
19. محمد حسن طاطا، و سماح رافع ، علم النفس العام، دار القومية العربية للطباعة ، مصر ، 1993.
20. محمد حسن علاوي-موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين-مركز الكتاب للنشر-الطبعة الاولى 1998.
21. محمد حسن علاوي -علم النفس الرياضي-دار المعارف-الطبعة الرابعة -مصر.
22. محي الدين مختار-1982 محاضرات علم النفس الاجتماعي -الجزائر-ديوان المطبوعات الجامعية.
23. ناصر محمد العديلي ، السلوك الانساني التنظيمي، معهد الادارة العامة ، الرياض، 1995.
24. بين مفهوم الدات و الإتجاهات (المجلد ط 1)مصر-دار النهضة العربية
25. محمد حسن علاوي،محمد نصر الدين رضوان-1997-الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي.

المصادر باللغة الأجنبية:

26. CORBIN-C.BOMUDE TOWARD-PHYSICAL ACTIVATIVITY OF CHAMPION WOMAN BASKET BALL PHAERS RESEARCH DOCUMENT 1995.
27. DRIOCHE. CET COL- LES FEED BACK EMIS PAR LES ENSEINGMANTS LORS DES SITUATION DENSEINGNEMENT APPRENTISSAGE-REVEU S.T.A.P 03VOL 14 PARIS -1993
28. MAISONNEUVE-INTRODUCTION EN PSYCHOLOGIE SOCIAL-EUCATION COBIN-FRANCE-1989
29. MARIE PIERON POTU ROSSI-ELEMENT SYCHOLOGIQUE SOCIAL EDITION ARMAND COBIN-PARIS-FRANCE-1999.

الملاحق

الرقم	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	لا أدرى	غير موافق	غير موافق بشدة
01	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.					
02	أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي الشاق يوميا إذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية إحدى الفرق الرياضية القومية.					
03	أعظم قيمة للنشاط البدني الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب .					
04	في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة.					
05	لا أستطيع أن أتحمّل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي أستعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.					
06	لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة و اللياقة البدنية.					
07	أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن قدرا كبيرا من الخطورة.					
08	تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب .					
09	تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عال من المهارة.					
10	الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة					
11	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي.					
12	الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة.					
13	لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة.					
14	في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبيرة على جمال الحركات.					
15	أفضل الأنشطة التي تحافظ على اللياقة البدنية.					
16	هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.					
17	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشارك فيها عدد كبير من الأفراد					
18	عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية					
19	لا تعجبنى بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشارك فيها عدد كبير من اللاعبين.					
20	في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل و التعاون.					
21	الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء.					
22	لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات.					
23	الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة.					
24	لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.					
25	أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس.					
26	الممارسة الرياضية هي الطريق العملي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان.					
27	الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى.					
28	إذا طلب مني الاختيار فإنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة أو الأقل خطورة.					
29	من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.					
30	الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية.					

31	هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة.
32	اعتقد انه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة.
33	أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي أو الفني.
34	اعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على إنكار الذات والتضحية و بذل الجهد.
35	أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.
36	لا أفضل الممارسة اليومية الرياضية لأجل الصحة فقط.
37	اشعر بأن الرياضة تعزلي تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.
38	إذا طلب مني الاختيار فإنني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية
39	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.
40	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي.
41	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي.
42	الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجراة والمغامرة أفضلها إلى أقصى مدى.
43	نظرا لان المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة.
44	الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيدا بصورة حقيقية.
45	الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية و الباليه اعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة
46	أفضل مشاهدة أو ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي تأخذ طابع الجدية والتي تحتاج إلى وقت طويل أو مجهود كبير.
47	ممارسة التمرينات اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.
48	استطيع أن امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز و الباليه.
49	أن الاتصال الاجتماعي التي تنتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى.
50	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.
51	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء.
52	يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد.
53	تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.
54	الممارسة الرياضية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة

" الاتجاهات النفسية لممارسة النشاط الرياضي لدى الفئة العمرية 40 سنة فما فوق "

تهدف الدراسة إلى معرفة اتجاهات ممارسين الرياضة نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية و ابراز الاهمية الجلية لممارسة النشاط الرياضي و كذا مختلف الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية لهذه الفئة تتراوح اعمارهم 40 سنة فما فوق ذكور و اناث و شملت ولايتي معسكر و مستغانم.

و اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي و قد شملت العينة 61 ممارسة للرياضة ذكور و اناث ببلديات ولاية معسكر و ولاية مستغانم حيث كانت نتائج الاختبار ايجابية في اغلبية الابعاد(خبرة اجتماعية للصحة و اللياقة لخفض التوتر و التفوق الرياضي) كما لم تكن لهم قابلية في بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة تفوق و مخاطرة.

وقد تم التوصل من خلال هذه الدراسة و في ضوء الاستنتاجات إلى ضرورة الاهتمام بهذه الفئة و اعطاء اهمية كبيرة للنشاطات الرياضية بالممارسة المتكررة.

RESUME

La présente étude visait principalement à reconnaître les différentes attitudes chez les sportifs les activités sportives et physique à montrer l'importance évidente de la pratique des activités sportives régulièrement et les aspects sociaux et de santé d'une population originaire de 40 ans ; l'échantillon a inclus les wilayas de MASCARA et de MOSTAGHANEM

Les deux chercheurs ont préféré, dans cette étude, l'échelle KENYONE des attitudes à l'égard des activités sportives et physique

A cette fin un échantillon de 61 personnes (HOMME et FEMME) pratiquant les activités sportives.

La quasi-totalité des résultats étaient positifs mais ils sont notés également des participants ayant une intention faible et un niveau de difficulté perçu.

En conclusion la présente étude a permis d'identifier l'importance de cet échantillon et de les conseiller à pratiquer régulièrement un sport.

ABSTRACT

Study title:

The psychological trends in practicing sport for the category aged 40 years old and more

The study aims finding out the trend of sport practitioners favors practicing physical and athletic activities and highlighting the importance of practicing sporty activities as well as the different healthy, psychological and social aspects for the category aged 40 years old and more % males and females covering favor cities (Mascara and Mostaganem)

Both researchers relied on physical and athletic activities the sample included 61 sport practitioners of both genders (males and females in certain communities belonging to Mascara and Mostaganem. Test results were positive in general social experience of health and fitness to reduce stress and athletic superiority) in addition to that, they had no susceptibility concerning the physical and athletic activities as an experience of superiority and largerd.

Throughout this study . the researchers have reached by means of different inferences to the necessity of careness favors this category and devoting much importance to the frequent practiced physical athletic activities .