جامعة عبد الحميد ابن باديس

مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموضوع:

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين تصور للجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

* دراسة ميدانية على تلاميذ ثانوية سعيد مسعود أولاد ميمون ولاية تلمسان *

اعداد الطالبان الباحثان:

✍ يوبي عمر

✍ معافي أحمد

تحت اشراف :

✍أ.د/ مقراني جمال

السنة الجامعية : 2017 / 2018

شكر وعرفان

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في انجاز هذا البحث

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لنا يد المساعدة في إتمام هذا البحث المتواضع ونخص بالذكر الأستاذ الدكتور الفاضل: مقراني جمال الذين لم يبخل علينا بعطائه العلمي وآرائه وأفكاره ونصائحه وإرشاداته من خلال مراحل هذا البحث منذ أن كان فكرة حتى صار بحثا ، وكما نشكر الأساتذة المحكمين ولا ننسى أساتذتنا الكرام بمعهد تربية البدنية والرياضية بمستغانم، ونحن نكن لهم فائق التقدير والاحترام ونشكرهم جزيل الشكر على ما قدموه لنا طوال فترة الدراسة .

كما لا يفوتنا أن نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز العمل المتواضع.

والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه

عمر***أحمد

الإهداء

إلى من يحمل صدارة إهدائي وطني الغالي الجزائر

إلى من اشترت راحتي وسعادتي بتعبها وشقائها إلى أغلى اسم نطقه لساني أمي

إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتنير طريق دربي إلى نعم المثل ونعم القدوة أبي

لكما يا أغلى ما أملك في الحياة والديا الكريمين

إلى كل إخوتي وأخواتي كل باسمه :

إلى أعمامي وعماتي وأبنائهم ، وأخوالي وخالاتي وأبنائهم.

إلى من قضيت معهم أجمل أيام الجامعة وطوال فترة الدراسة إلى أعز أصدقائي .

إلى كل من عرف عمر سواء من قريب أو بعيد

إلى من أحمل لهم في قلبي مشاعر الحب والخير

إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث المتواضع

إلى كل من لم يجد اسمه فغضب.....

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي هذا.

يوبي عمر

الإهداء

إلى من يحمل صدارة إهدائي وطني الغالي الجزائر

إلى من اشترت راحتي وسعادتي بتعبها وشقائها إلى أغلى اسم نطقه لساني أمي

إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتنير طريق دربي إلى نعم المثل ونعم القدوة أبي

لكما يا أغلى ما أملك في الحياة والديا الكريمين

إلى كل إخوتي وأخواتي كل باسمه :

إلى أعمامي وعماتي وأبنائهم ، وأخوالي وخالاتي وأبنائهم.

إلى من قضيت معهم أجمل أيام الجامعة وطوال فترة الدراسة إلى أعز أصدقائي .

إلى كل من عرف أحمد سواء من قريب أو بعيد

إلى من أحمل لهم في قلبي مشاعر الحب والخير

إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث المتواضع

إلى كل من لم يجد اسمه فغضب.....

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي هذا.

معافي أحمد

قائمة المحتويات

تشكرات :.....أ

إهداء:.....ب

:قائمة المحتويات

:.....ت

تشكرات :.....ث

إهداء:.....ج

:قائمة المحتويات :.....

قائمة الجداول:.....

قائمة الرسوم البيانية :.....

مقدمة.....1

الجانب النظري :

الفصل الأول:

التربية العامة و التربية البدنية والرياضية

تمهيد.....12

1–التربية عامة.....13

1–1مفهوم التربية.....13

1–2تعريف التربية.....13

2–تاريخ التربية البدنية والرياضية.....14

3–مفهوم التربية البدنية.....15

4–تعريف التربية البدنية.....15

5–أهداف التربية البدنية والرياضية.....16

5–1 أهداف صحية وبدنية.....16

5–2 أهداف خلقية وفكرية.....16

5–3 أهداف نفسية واجتماعية.....17

6–أهمية التربية البدنية والرياضية.....17

6-1الأهمية التربوية.....17
6-2الأهميةالنفسية.....18
6-3الأهميةالاجتماعية.....18
6-4 الأهمية النفسية والاجتماعية.....18
6-5 الأهمية الصحية.....19
خلاصة.....20

الفصل الثاني :

صورة الجسم (ماهيتها . أهميتها .أبعادها.)

تمهيد:.....21
1-ماهية صورة الجسم.....22
2-تعريف صورة الجسم.....23
3-تعريف صورة الجسم من خلال مختلف الدراسات والبحوث:.....23
4-أهمية صورة الجسم :.....24
5-مكونات صورة الجسم في التحليل النفسي:.....25
6-نمو صورة الجسم خلال مراحل الحياة :.....26
7-أبعاد صورة الجسم : 26
8-الأنماط الرئيسة لصورة الجسم.....27
9-صورة الجسم وعلاقته بالنشاط الرياضي : 27
10 المقاربة النفسية التحليلية لصورة الجسم:.....28
خلاصة:.....29

الفصل الثالث :

مرحلة المراهقة (مفهومها. مراحلها. خصائصها.)

تمهيد: 30
1-خصائص النمو في مرحلة المراهقة:.....31

1-1النمو الجسمي:.....31
1-2-النمو المورفولوجي: 31
1-3- النمو النفسي:.....31
1-4 -النمو الاجتماعي:.....31
1-5 النمو العقلي والمعرفي:.....32
1-6 النمو الوظيفي :.....32
1-7- النمو الحركي:.....33
1-8 النمو الانفعالي:.....33
1-9 النمو الجنسي :.....33
2- أنماط المراهقة:.....34
3- حاجيات المراهق:.....34
4- مشكلات المراهقة:.....36
1-4 المشاكل النفسية :.....36
2-4 المشاكل الانفعالية :.....36
3-4-المشاكل الصحية :.....36
4-4 مشاكل الرغبات الجنسية :.....37
5-4 المشاكل الاجتماعية:.....37
خلاصة:.....39

الجانب التطبيقي :

الفصل الرابع:

1.منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية
1-1 الدراسة الاستطلاعية :.....40
1-2 منهج الدراسة.....40
1-3 المجال المكاني و الزماني:.....40
1-4 متغيرات الدراسة :.....40
1-5 مجتمع الدراسة :.....41

1–6 عينة الدراسة :.....41
1–7 أداة الدراسة :.....41
1–8وصف الاستبيان : 41
1–9 صدق الأداة : 42
1–10الثبات : 44
2–عرض وتحليل نتائج الدراسة.....45
3–مناقشة نتائج الدراسة 56
3–1مناقشة نتائج الفرضية الأولى.....56
3–2مناقشة نتائج الفرضية الثانية 57
3–3مناقشة نتائج الفرضية الثالثة 58
3–4مناقشة نتائج الفرضية العامة : 58
4–الاستنتاجات:.....59
5–الاقتراحات:.....60
خاتمة:.....61
قائمة المراجع.
الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	الجـــــدول	الصفحة
01	يوضح الجدول رقم (01) :تقسيم حجم عينة الدراسة على حسب المستوى الدراسي	41
02	يوضح الجدول رقم (02) :معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية	42
03	يوضح الجدول رقم (03) قيمة ت بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس	42
04	يوضح الجدول رقم(04): الجذر التربيعي لمعامل الثبات	42
05	يوضح الجدول رقم (05) : معامل الثبات بألفا كرونباخ	42
06	يوضح الجدول رقم (06) : معامل الثبات بطريقة التجزئة باستخدام معادلة سبيرمان براون	43
07	يوضح الجدول رقم (07) : معامل الثبات باستعمال معامل ألفا كرونباخ للمقياس	43
08	يوضح الجدول رقم (08) : يمثل الإحصاء الوصفي لعينة الدراسة	44
09	يوضح الجدول رقم (09) : متوسطات درجات أفراد العينة وانحرافاتها المعيارية على محور تحسين المظهر الخارجي لجسم الإنسان من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية	45
10	يوضح الجدول رقم (10) : قيم كا^2 على محور تحسين المظهر الخارجي لجسم الإنسان من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية	46
11	يوضح الجدول رقم (11) : متوسطات درجات أفراد العينة وانحرافاتها المعيارية على محور تطوير اللياقة والقدرة البدنية من خلال التربية البدنية والرياضية	49
12	يوضح الجدول رقم (12) : قيم كا^2 على محور تطوير اللياقة والقدرة البدنية من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية	50
13	يوضح الجدول رقم (13) : متوسطات درجات أفراد العينة وانحرافاتها المعيارية على محور تحسين الصحة الجسمية من خلال التربية البدنية والرياضية	52
14	يوضح الجدول رقم (14) : قيم كا^2 على محور تحسين الصحة الجسمية من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية	53

مقدمة

مقـــــــــــــدمـــــــــة

لقد أصبح النشاط البدني في الوقت الراهن أهم متطلبات العصر ، ومظهر ثقافيا في المجتمع العصري. لقد دخلت حياة الفرد البشري لا كظاهرة حضرية فحسب ، بل وكسند قوي للاقتصاد والثقافة والسياسة . ولازمت بل وتلازم حياة الإنسان ماضيا وحاضرا ومستقبلا، لان المجهود العضلي والذهني جزء لا يتجزأ من الحياة الإنسان اليومية، التي لا يمكنه تجاوزها. فقد اهتم الإنسان منذ القديم بجسمه. وصحته ولياقته ، وعرف عبر ثقافته الفوائد التي يمكن أن يجنيها من ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المختلفة. كما أدرك أن منافعها لا تقتصر على الجانب البدني فحسب، بل يمتد تأثيرها الايجابي إلى الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية..... وهي في مجملها تشكل جوانب شخصية الفرد تشكيلا شاملا ومتسقا ومتكاملا. وللغرض الفعال الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في حياة الفرد عامة ، والمراهق خاصة فقد عمدت الهيئات المعنية بها في شتى أنحاء العالم على إدماجها داخل المؤسسات التربوية، واعتبروها مادة أساسية لها أهميتها مثلها مثل المواد التعليمية التربوية الأخرى.

وان كانت هذه المادة مدرجة في جميع الأطوار التعليمية، لغاية نهاية المرحلة الثانوية لما لها من أهمية على جميع الشرائح من التلاميذ، إلا أن الاهتمام بشريحة المراهقة في المرحلة الثانوية فضلا عن الشرائح الأخرى يجب الاهتمام بها بصفة أكثر خصوصية ، باعتبارها مرحلة من المراحل الأساسية والحرجة في حياة النشء، بل وأصعبها كونها تشتمل على عدة تغيرات وعلى كل المستويات . فهي تفاجئ المراهق بتغيرات سريعة وعنيفة على المستوى الجسمي ، النفسي ، العاطفي المعرفي، والاجتماعي. فخلال هذه المرحلة يتغير جسم المراهق والمراهقة في الحجم والشكل والمظهر ..... وقد تكون هذه التغيرات الجسمية مصدر الافتخار ، كما أنها قد تؤدي أحيانا للشعور بالنقص أو عدم الاكتمال وهو ما يتولد عنه اضطرابات نفسية أو الشعور بالغرابة.

فهذه الصورة الجسدية التي تعتبر احد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات وشخصية الفرد ، لها أهمية بالغة في حياة المراهق أو المراهقة، وتكمن هذه الأهمية في كون المراهق يتأثر ولحد بعيد بالمفهوم الذي يكونه عن وضعه الجسدي. أي وجهة نظره عن جسمه. مظهره البدني الخارجي، مهاراته الحركية وصحته الجنسية.

كما أن نظرة الآخرين إليه تزيد من انشغال المراهق والمراهقة وفي انزعاجه وتخوفه عن هذه الصورة الجسدية. وأمام كل معاناته من جراء التغيرات التي تطرأ عليه ، بالإضافة لنظرة الآخرين إليه، فما عليه إذن سوى تقبلها وإدماجها في صورة ذاته. فالعملية إذن ليست بالسهلة والبسيطة، كونها تحمل معها مخاوف وانزعاج. والمراهق يحتاج أيضا للجماعة حتى يشعر بأنه لا يختلف عن الآخرين ، ويمكنه من خلال الجماعة البحث عن صورة ترضيه وترضي معايير ومقاييس المجتمع المحيط به.

وان كانت مرحلة المراهقة هي مرحلة جد حساسة بالنسبة للمراهقين ، ومعاناتهم من جراء بحثهم على صورة جسدية مقبولة بالنسبة لهم ، والمجتمع المحيط بهم. فالمراهقين في هذه المرحلة في بحث دائم لصورة مقبولة ومرضية لذاتهم.

وتهدف التربية البدنية والرياضية في إطارها المدرسي لتحقيق غايات عادة ما تترتب في ثلاث ميادين: الميدان المعرفي ، الميدان النفسي الحركي ، والميدان الاجتماعي الوجداني. فهي تؤدي دورا هاما في نفسية المراهق. باعتبارها فرصة للتحرر من الكبت، وبعض التناقضات التي تخص شخصيته بصورة عامة وصورة جسده بصورة خاصة، خاصة منها تلك التي يريد فرضها على الآخرين.

ومن خلال ممارسة المراهق لحصة التربية البدنية والرياضية . فهذه الأخيرة تساهم في تنمية مهاراته الحركية، ويتمكن المراهق من التعبير عن جسمه بين الجماعة فتصبح الحركة أداة للتعبير عن الطبيعة العميقة لهذه المرحلة من العمر. وباعتبار الجسد هو أساس كل عملية تربوية من جهة، فالتربية البدنية والرياضية تسمح للمراهق بالاندماج داخل المجموعة ، والاتصال مع أفرادها ، بإقامة علاقات وفهم الآخرين.

بالإضافة لإسهامات التربية البدنية والرياضية المعرفية بالنسبة للمراهق، وهو ما يوضحه "بياجيه" عن دور هاته الأخيرة من ناحية الذكاء، عند استعمال الوضعيات البيداغوجية المختلفة، ومحاولة إيجاد حل مناسب لها من خلال الملاحظة والتصور والدقة، فالمراهق إذن من خلال كل ما سبق ذكره عن أهمية التربية البدنية والرياضية." يجد في حصة التربية البدنية والرياضية دعما لنرجسيته وتسمح له بمعرفة نفسه أكثر كما تسمح له بتكوين صورة ايجابية لشخصيته(h, 1970) .

ومن خلالها أيضا ، يتمكن المراهق من تعويض بعض أبعاد صورته الجسمية السلبية. ويجمع العديد من الأخصائيين لاعتبار التربية البدنية والرياضية وسيلة لا مفر منها لاستقرار صورة الجسم للمراهق.

وفي هذا الصدد نحاول من خلال دراستنا هذه ونظرا لأهمية التربية البدنية والرياضية بصفة عامة وفي مرحلة التعليم الثانوي بصفة خاصة ، تم التطرق إلى دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، وقد اشتملت الدراسة ثلاث جوانب :

الجانب التمهيدي : وتناولنا فيه الخلفية النظرية لإشكالية للبحث

الجانب النظري : ويحتوي على ثلاث فصول:

- الفصل الأول : تناولنا فيه مفاهيم التربية العامة والتربية البدنية والرياضية وأهدافها وأهميتها وخصائصها وتأثيرها على المراهق .
- الفصل الثاني : تطرقنا فيه إلى صورة الجسم ماهيتها أهميتها وأبعادها
- الفصل الثالث: تناولنا فيه مرحلة المراهقة والمرحلة الثانوية والخصائص التي تطرأ في هذه المرحلة.

الجانب التطبيقي: ويحتوي ثلاث فصول .

- الفصل الرابع : وتناولنا فيه الإجراءات المنهجية للدراسة
- الفصل الخامس : وتم فيه عرض وتحليل نتائج الدراسة
- الفصل السادس : وتناولنا فيه مناقشة نتائج الدراسة .

1- المشكلة:

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الناشئ وأصعبها ، لكونها تشتمل على عدة تغيرات في كل المستويات ،إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي ، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيلي والحلم ، حيث يمكن اعتبارها فترة عواطف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق وتتصف بالاندماج والتقلبات العاطفية التي تجعل الناشئ سريع التأثر وقليل الصبر والاحتمال ، والذي يؤدي إلى القلق وهذا ما يوصله إلى التمرد ضد كل من يمثل السلطة ، وهذا تعبير عن كسر القيود والخروج منه .

وتبرز مجموعة من التغيرات السريعة على بنية المراهق الجسمية تشكل مزاج جديد للمراهق. فإفرازات الغدد الهرمونية في الجسم ونشاطها المتزايد يتسببان بصورة مباشرة في إزالة التعادل النفسي الذي يرافق مرحلة الطفولة، ووضع الشاب في مواجهة مرحلة عمرية جديدة لم يجر الإعداد المسبق لها.

إن نمو الجسم في هذه المرحلة يكون بمعدل سريع نسبيا بحيث يكون الأوسع في مختلف المراحل العمرية للإنسان، ولا يتوقف هذا النمو المتسارع إلا ببلوغ سن الخامسة والعشرين تقريبا.ويبدأ نمو الجسم بالتزايد في الوزن ، كما تبدأ قوة الأداء الجسمي بالتضاعف ؛ ولعل زيادة القوة الجسمية هذه هي أحد الدوافع وراء انخراط المراهقين في بعض الأمور التي قد تبدوا للمحيطين بهم أمورا تافهة أو عبثا غير مجدي ذلك أن المراهق يكون متحيرا بهذا الكم الهائل من الطاقة والقدرة الذي نزل عليه بصورة (مفاجئة).

ويلاحظ في هذا السن بروز العضلات وازدياد الطول حيث يبدأ الهيكل العظمي بالاتساع الطولي أولا ثم العرضي، كما ينمو الشعر ويزداد غلظة في المناطق التناسلية والوجه.

كل هذه التغيرات الجسمية تجعل المراهق يقف متأملا ومتفكرا، ومن ثم ينطلق بقوة نحو تنفيذ ما أملاه عليه فكره وفهمه لهذه التغيرات، معتمدا في ذلك على القوة الكامنة داخله.

وفي المقابل ينتج عن النمو السريع في أعضاء جسم المراهق إحساسه بالخمول والكسل والتراخي، كما تؤدي إلى جعل المهارات الحركية عند المراهق غير دقيقة ، فقد تسقط من يد المراهق الكوب التي يحملها دون أن يكون نتيجة إهمال أو تقصير كما يصدر مثل تلك التصرفات بدون قصد ، ومع ذلك يلقى الكثير من اللوم والتأنيب من الكبار.

وتعتبر المراهقة فترة هامة في تطور صورة الجسم، حيث يحدث تطور ونمو للخصائص الجنسية، وكذلك نمو العلاقات الاجتماعية، مما يجعل المراهقين والمراهقات يهتمون بمظهرهم، وقد يتكون لدي المراهق صورة جسم موجبة أو سالبة. ويرتبط الرضا عن الجسم لدى البالغين بإنجاز وتحقيق التفاعلات الشخصية، والسعادة في الحياة بوجه عام ويرى باور وآخرون .Power et al(1999) أن الجوانب الجسمية والنفسية والعلاقات الاجتماعية تكون هامة في جودة ونوعية الحياة. وأثبتت دراسة "محمد الشبراوي أنور" (2001) والتي كانت على عينة من المراهقين والمراهقات أن هناك ارتباطاً موجباً بين صورة الجسم وكل من الرضا عن الحياة والتوافق الاجتماعي. ووجد كبل وكرو Kepple&Crow

(2000) ارتباطاً موجباً بين صورة الجسم وتقدير الذات، وكذلك ارتباط كل من صورة الجسم وتقدير الذات المنخفض بالاضطرابات الانفعالية.

وتشير هويت وكوجان Hoyt & Kogan إلى أن معظم الباحثين يتفقون على أن صورة الجسم تتضمن عناصر فسيولوجية، وسيكولوجية، واجتماعية، تعكس اتجاه الفرد نحو جسمه وتحديداً حجمه وشكله وجماليته ، وتحمل صورة الجسم تقييمات الفرد وخبراته الوجدانية المتصلة بخصائصه البدنية.

والتربية البدنية والرياضية هي الجانب المتكامل من التربية يعمل على تنمية الفرد و تكيفه جسمانياً وعقلياً واجتماعيا ووجدانياً عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تتناسب مع مرحلة النمو والتي تمارس بإشراف قيادة صالحة لتحقيق أسمى القيم الإنسان.

وبذلك فأن تعبير التربية البدنية و الرياضية أوسع بكثير وأعمق دلاله بالنسبة لحياة الإنسان من كونه مجرد صحة البدن أو الثقافة البدنية أو التمرينات و التدريبات البدنية أو الألعاب الرياضية فهو مجال من المجالات التي تشكل التربية الرياضية ميداناً حيويا منه.

والتنمية البشرية في هذا العصر أصبحت تستدعي مراعاة نمو الجانب البدني العقلي، الاجتماعي والانفعالي للإنسان لكي يكون قادرا بذاته على مواجهة متطلبات الحياة و من ثم يكون نافعا لنفسه ولمجتمعه .وتعد المرحلة الثانوية بمثابة الوسط التربوي المناسب و الركيزة الأساسية لبلوغ ما ترتضيه الأمة و تسعى إليه من أجل أبنائها. وعلى هذا الأساس تلعب مادة التربية البدنية و الرياضية خلال المرحلة الثانوية الدور الأساسي إلى جانب بقية المواد الأكاديمية الأخرى في تحقيق أهداف التربية العامة وتحقيق الرضا عن صورة جسم المراهق أو المراهقة وتقدير الذات وتكوين شخصية الفرد و الفوائد الكثيرة التي تتميز بها التربية البدنية والرياضية ومختلف أنشطتها يمكن أن تجد تعبيرها خلال الحصة المبرمجة بالنسبة للمتمدرسين بصفة عامة والمراهقين بصفة خاصة

ومما سبق ذكره، فإذا كان الجسم يحتل مكانه هامة خلال برنامج التربية البدنية والرياضية ومن جهة أخرى يحتل مكانه هامة بالنسبة للفرد عامة، والمراهق خاصة ، باعتبارها مرحلة البحث عن صورة جسدية مقبولة ومريحة. حيث تكسب التربية البدنية والرياضية في مؤسساتنا التعليمية على استقرار صورة الجسم لدى هاته الشريحة الحساسة من المجتمع بصفة عامة، فدور التربية البدنية والرياضية بالنسبة للصورة الجسدية المتلاشية والتي ينبغي إعادة بنائها مع بداية هذه المرحلة الحساسة من حياة الفرد ،وعدم رضا المراهق عن صورة جسمه ونقص وعي المراهق بالدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تحسين صورة الجسم تضعنا على طرح إشكالية بحثنا وهي كالتالي:

2- التساؤل العام :

- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تحسين تصور للجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

3- التساؤلات الفرعية:

- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين المظهر الخارجي للجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين القدرة واللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

4- أهداف البحث :

- ❖ التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية على تصور للجسم المراهق.
- ❖ معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تطوير اللياقة البدنية للمراهق.
- ❖ معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين صحة المراهق .
- ❖ التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة البدنية .
- ❖ معرفة أثر حصة التربية البدنية والرياضية وبرامجها وأنشطتها على تحسين تصور للجسم .

5- الفرضيات :

4-1- الفرضية العامة :

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحسين تصور للجسم لتلاميذ المرحلة الثانوية

4-2- الفرضيات الجزئية :

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحسين المظهر الخارجي للجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحسين القدرة واللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

6- مصطلحات البحث :

6-1- التربية البدنية والرياضية :

إن التربية والرياضية بكل معانيها الحقيقية تعتبر مادة بالغة الأهمية في تربية الأجيال من النواحي العقلية , الخلفية والجسمية وذلك قصد إثارة إنفعالاته وتحريك عواطفه لمحبة القيم الإنسانية السامية ،والتشبث بالمثل العليا للوطن.

لقد تعددت مفاهيم وأغراض ومهام التربية البدنية والرياضية تبعا لطبيعة أهداف وفلسفة المجتمع ولقد تحدد سياستها وبرامجها لتحقيق هذه الأهداف بما يتماشى مع هذه الفلسفة.

إن تعريف التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي سابقا "بأنها عملية توجيه للنمو البدني والقوام الإنسان باستخدام التمرينات البدنية، والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى لغرض اكتساب الصفات البدنية والمعرفية والمهارات والخبرات التي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجات الإنسان التربوية (الشاطي، 1992، صفحة 17)

التعريف الإجرائي للتربية البدنية:

التربية البدنية والرياضية هي مجموعة برامج وأنشطة وألعاب هدفها النمو البدني والعقلي والنفسي والانفعالي للفرد والتي يتم صياغتها وتعديلها على حسب كل مرحلة عمرية والتي تكسب الفرد مهارات وخبرات يحتاجها في حياته اليومية .

6-2- صورة الجسم او الصورة الجسدية :-

لغة:

الصورة: وهي الشكل أو النوع التي أنشأها الله وقدرها

الجسم: وهو البدن أو الأعضاء من الناس

اصطلاحا:

تعد صورة الجسد متغير نفسي هام إلى أن الاهتمام به قليل وحديث نسبياً ويرجع ذلك لصعوبة الموضوع وعمقه عرفها شيلدر 1935 على أنها شكل الجسم هو كما نتصوره في أذهاننا والطريقة التي يبدو بها الجسم لأنفسنا، والعملية التي نخبرها كوحدة مميزة.

ويرى **جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي** أنها صورة ذهنية نكونها عن أجسامنا ككل بما فيها الخصائص الفيزيقية والوظيفية واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص ، على أن صورة الجسم تنبع لدينا من مصادر شعورية ولا شعورية وتمثل مكونا أساسيا في مفهومنا عن ذواتنا .

التعريف الإجرائي لصورة الجسم :

صورة الجسم هو الشكل او تصور الذي يكونه الفرد لجسمه والتي الجانب النفسي والعقلي ، من ناحية الرضا أو عدم الرضا عن مظهره وهويته كما تؤثر على شخصيته من خلال نظرته لنفسه او نظرة الآخرين له.

المراهقة :

لغة:

تعني كلمة مراهقة في اللغة الاقتراب والدنو من الحلم، بحيث يقال "رهق " بمعنى غشي أو لحق أو دنا

اصطلاحا :

هي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى الشباب حيث فيها تغيرات عضوية ونفسية ذهنية (تركي، صفحة 28)

6-3- المراهقة المتوسطة (14-18 سنة):

في هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجسمي، وبالاستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى، لذلك تراه يهتم اهتماما كبيرا بنموه الجسمي، كما تعتبر هذه الفترة، بكونها فترة توجيه مهني ودراسي، لان القدرات الخاصة تبدأ بالظهور بشكل واضح..

التعريف الإجرائي للمراهقة :المراهقة وهي مرحلة تمتد من نهاية مرحلة الطفولة حتى اكتمال النضج أي بداية سن الرشد وهي مرحلة تتميز بعدة تغيرات جسمية وعقلية وانفعالية و نفسية لهذا اهتم بها الباحثون بشكل كبير لأنه من هنا نرسم مسار حياة الفرد ومستقبله.

7- الدراسات السابقة والمشابهة :

الدراسة الأولى :

قام بها الباحث " نافع سفيان " والتي نوقشت سنة 2001 تحت عنوان " **ممارسة التربية البدنية واثرها على الصورة الجسدية لمراهقي الطور الثالث من التعليم الأساسي 12-15 سنة**" بجامعة الجزائر . والتي كانت إشكالية بحثه كالآتي " هل ممارسة التربية البدنية والرياضية في مؤسساتنا التعليمية لها تأثير ايجابي على الصورة الجسدية بالنسبة لمراهقي الطور الثالث من التعليم الأساسي؟ ، وهدفت الدراسة : التعرف على الصورة الجسدية بالنسبة لتلميذ مرحلة الطور الثالث من التعليم الأساسي، وكانت فرضياته كالآتي : تؤثر ممارسة التربية بصورة ايجابية على صورة جسم المراهقين. وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي المقارن تماشيا مع هذه الدراسة، أما أداة الدراسة فاختار الباحث اختبار مقياس الذات الجسمية أو صورة الجسم .وقد التوصل الباحث إلى عدة نتائج من بينها : عدم إمكانية التربية البدنية والرياضية أن تؤثر بصورة واضحة على ممارسيها في أبعادها الحركية والصحية وذلك مقارنة بالذكور الغير ممارسن التربية البدنية وللرياضية. الممارسات للتربية البدنية والرياضية إدراكها لصورة جسمها وبعدها الحركي لا يختلف بصورة معنوية عما هي عليه زميلاتها الغير ممارسة.

الدراسة الثانية:

قامت بها الباحثة " ابتسام بنت عوض عواض الزائدي " والتي نوقشت سنة 2005 تحت عنوان " **صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية (القلق – الاكتئاب – الخجل)** " لمتطلبات الحصول على شهادة الماجستير، جامعة أم القرى مكة المكرمة . والتي كانت إشكالية بحثها كالتالي : – هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في صورة الجسم ؟، وهدفت الدراسة إلى : فحص الفروق بين عينات الدراسة في صورة الجسم والمتغيرات الانفعالية التالية : القلق ، والاكتئاب ، والخجل . وقد اتبعت الباحثة في بحثها المنهج الوصفي، والأداة المستخدمة مقاييس، مقياس صورة الجسم، مقياس القلق، مقياس الاكتئاب ، مقياس الخجل الاجتماعي. وقد توصلت الباحثة إلى عدة نتائج : توجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في صورة الجسم لصالح المراهقين، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في درجة القلق لصالح المراهقات، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في درجة الاكتئاب لصالح المراهقات، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في درجة الخجل لصالح المراهقات، توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين كل من صورة الجسم والقلق والاكتئاب والخجل.

الدراسة الثالثة:

قامت بها الباحثة "أمزيان زبيدة " تحت عنوان "**علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية** " مذكرة ماجستير، والتي نوقشت سنة 2007 بجامعة الحاج لخضر باتنة . وكانت إشكالية بحثها كالآتي : ما هي حاجات المراهق في هذه المرحلة وهل عدم إشباعها له علاقة بتقدير ذات ومدى حاجاتهم للإرشاد. وهدفت الدراسة إلى :التعرف على مشكلات المراهقين، معرفة علاقة تقدير الذات لهم بالمشكلات، الكشف عما إذا كان هناك علاقة بين تقدير الذات بالحاجات الإرشادية. ووضعت فرضيات للبحث نذكر منها : توجد علاقة بين تقدير الذات للمراهق بالمشكلات وفق متغير الجنس. وقد انتهجت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي المقارب ، وقد استخدمت الاستبيان كأداة للبحث ومقياس تقدير الذات .

وتوصلت إلى عدة نتائج منها : توجد علاقة ارتباط عكسية بين تقدير الذات ومشكلات الأمن والاستقلال عند الذكور. لا توجد علاقة إرتباطية بين تقدير الذات والحاجات الإرشادية عند الذكور، توجد فروق بين الذكور والإناث عند مشكلات الانجاز لصالح الذكور. توجد فروق بين ذوي التقدير المتدني والعالي الذكور عند مشكلات الأمن، الاستقلال، الانجاز، وعند الحاجات الإرشادية.

الدراسة الرابعة :

قام بها الباحث " رضا إبراهيم محمد الأشرم " لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان " **صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية** " ونوقشت سنة 2008 بجامعة الزقازيق . وكانت مشكلة بحثه كالآتي: هل توجد علاقة إرتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا ؟ . وهدفت الدراسة إلى : التعرف على العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى المراهقين المعاق بصريا ، التعرف على إبعاد صورة الجسم المنبثة والمؤثرة في أبعاد تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا. وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن الاكلينيكي . وكانت أداة الدراسة كالآتي : مقياس صورة الجسم لدى المعاقين بصريا ، مقياس تقدير الذات لدى المعاقين بصريا، استمارة المقابلة الاكلينيكية ، اختبار ساكس لتكملة الجمل الناقصة ، وقد توصل إلى عدة نتائج منها : النتائج السيكومترية توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا ، النتائج الاكلينيكية أظهرت الحالات الطرفية العليا مشاعر تقبل ورضا نحو صورة الجسم.

الدراسة الخامسة :

قامت بها الباحثة " وفاء محمد احميدان القاضي " تحت عنوان " **قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة** " لمتطلبات الحصول على شهادة الماجستير ونوقشت الدراسة سنة 2009 بالجامعة الإسلامية غزة . وكانت إشكالية بحثها على النحو التالي :هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وصورة الجسم لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة ؟ ، هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم لدي حالات البتر بعد الحرب على غزة تعزى لمتغير(الجنس، الحالة الاجتماعية، وجود أبناء أم لا، نوع البتر، سبب البتر، مدة الإصابة) ؟ . حيث هدفت الدراسة إلى :معرفة مستوي صورة الجسم لدي حالات البتر بعد الحرب على غزة، معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وصورة الجسم لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة. التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية في صورة الجسم لدي حالات البتر بعد الحرب على غزة تبعاً لمتغير(الجنس، الحالة الاجتماعية، وجود أبناء أم لا، نوع البتر، سبب البتر، مدة الإصابة) .وقد اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ، مستخدمة ثلاث مقاييس كأداة للدراسة مقياس قلق المستقبل ، مقياس صورة الجسم ، مقياس مفهوم الذات وقد توصلت إلى النتائج التالية : وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وصورة الجسم لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم تعزى لمتغير الجنس (ذكر – أنثى) لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة.

الدراسة السادسة :-

قام بها الباحث" عادل خوجة " تحت عنوان " **اثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا** " ، لمتطلبات الحصول على شهادة الماجستير، والتي نوقشت سنة 2011 بجامعة المسيلة. وقد كانت إشكاليته كالتالي : المجال من مثل هذه الدراسات، وعليه يمكن تحديد مشكلة الدراسة على النحو التالي: ما اثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا؟ ، حيث وضع الباحث عدة أهداف نذكر منها : التعرف إلى اثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لديهم ،وقد اتبع الباحث المنهج التجريبي واستعمل الاختبار كأداة لبحثه واستعان بمقياس صورة الجسم ومقياس تقدير الذات وقد توصل الباحث الى عدة نتائج منها : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي و البعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ولصالح القياس البعدي ، توجد علاقة ارتباطية موجبة وغير دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا.

التعليق على الدراسات السابقة :

تم استخدام كل الدراسات السابقة في إنجاح بحثي وحصر الموضوع والمشكلة المطروحة والفرضيات حيث تم الاستفادة من الدراسة الأولى كدراسة سابقة في تكملة النقائص التي لم يصل إليها الباحث بما في ذلك الدراسات الخمسة المشابهة الأخرى والتي تتشابه في المتغير التابع وهو الصورة الجسم كمراجع ووضع حدود لبحثي حتى يتسنى لي الإضافة والتدعيم وعدم التشابه مع الدراسات الأخرى في المواضيع والمحاور التي تطرق إليها جميع الباحثين ، وقد تم الاستعانة بالمقاييس المستعملة كأداة لجميع الدراسات السابقة والمشابهة ما عدا الدراسة السادسة التي استعمل فيها الباحث المنهج التجريبي والاختبار كأداة للدراسة، وما دراستي عن باقي هذه الدراسات أن الدراسة طبقت على تلاميذ المرحلة الثانوية (مراهقين) ، أما في باقي الدراسات فقد تم التطرق إلى صورة الجسم من ناحية ذوي الاحتجاجات الخاصة إلا انها تتشابه في متغير صورة الجسم عدا الدراسة الأولى التي اعتبرت كدراسة سابقة أما الدراسات الأخرى فنقول عنها أنها دراسات مشابهة.

الفصل الأول

تمهيد :

إهتم الإنسان ومنذ القديم بجسمه وصحته و لياقته، كما تعرّف عبر كفاءته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية و التي اتخذت أشكالاً اجتماعيا كاللعب، التمرينات البدنية، التدريب البدني، الرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لها على النواحي النفسية، الإجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية، المهارية ، الجمالية، والفنية، و هذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلاً متكاملاً، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية هي التتويج العصري لفوائد هذه الأنشطة، التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى الوطني.

وعليه أصبح من الضروري أن يلم الأستاذ بأهداف التربية العامة والتربية البدنية والرياضية ويسعى لتجسيدها عمليا اعتمادا على المناهج الوزاري وترجمتها ميدانيا من خلال مؤشرات الكفاءة ، وكذلك إلى التطلع الكافي بالخصائص العامة لمرحلة المراهقة من ناحية نمو الجسماني ،الحركي، العقلي،الاجتماعي والانفعالي حتى يتسنى له إعداد وحدات تدريسية فعالة وفق أسسه العلمية لتتماشى مع متطلبات هذه المرحلة، و هذا ما سيكون محور دراستنا في هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية.

1-التربية عامة :

إن الإنسان الاجتماعي بطبعه لا يمكنه أن ينشأ بعيدًا عن الجماعة، لأنه يحتاج و منذ ولادته إلى من يرعاه و يرعى شؤونه حتى يصبح قادرا على شؤونه و معتمدا على نفسه و أن يكون عضوا صالحاً في المجتمع الذي يعيش فيه و عليه لا يمكن أن يحقق الإنسان هذه الغايات من دون حدوث له عملية التربية التي ترافقه من يوم ميلاده إلى يوم وفاته.

1-1- مفهوم التربية :

تمثل التربية ضرورية في المجتمع إلا أنه هناك اختلاف بين العلماء حول مفهوم التربية ، وهذا راجع إلى التربية تختلف من زمن إلى زمن و من مكان إلى مكان، فالتربية في الدول المختلفة تختلف عن التربية في الدول المتقدمة.

1-2- تعريف التربية

- **لغة :**

من أجل إعطاء تعريف لغوي للتربية يجب التطرق إلى تعريفها في اللغة الأجنبية وتعريفها في اللغة العربية.

- **اصطلاحا :**

على الرغم من تعدد التعريفات المتعلقة بعملية التربية إلا أنه يمكن إجمالها فيما يلي :

- **تعريف التربية عند بعض العلماء و المفكرين :**

* إبن سينا :يرى أنها عملية دينية و دنيوية فالإضافة إلى تعليم القرآن معالم الدين أشار إلى ضرورة تعليمه عمليات الحساب و غيرها من العلوم الأخرى.

*أفلاطون : يرى أن الغرض من التربية هو أن يصبح الفرد عضوًا صالحًا في المجتمع.

* أرسطو :التربية هي أن يستطيع الفرد أن يقوم بكل ما هو مفيد في حالة الحرب أو السلم.

* إبن خلدون : يرى أن التربية هي مراعاة عقل المتعلم و إستعداداته، بالإضافة إلى هذه التعريفات يمكن تعريف التربية على أنها عملية تفاعل مستمر بين الإنسان و البيئة التي يعيش فيها بهدف إستخراج إمكانيات الفرد، فالتربية بهذا المعنى تعمل على تكوين إتجاهات الفرد و تنمية وعيه بالأهداف السائدة في المجتمع و التي يسعى إلى تحقيقها.

– لا يمكن أن نقول هذا التعريف هو تعريف مانع للتربية، لأن مصطلح تربية فيه اختلاف وتباين في مسألة تعريفه إصطلاحًا لأنه يمكن تعريفها من منظور آخر بكونها عملية نقل التراث الثقافي من الجيل الراشد إلى الجيل الناشئ بهدف تحقيق التكيف مع مبادئ وأسس المجتمع وتكيف الفرد مع نفسه وإعداده من جميع جوانب الشخصية بمعنى إعداده من الجانب العقلي و الجسمي و النفسي والإجتماعي، وهذا لا يتم إلاّ عن طريق مسايرة منهاج أو برنامج منظم، لبلوغ الأهداف المرجو تحقيقها فالتربية على هذا الأساس هي عملية تشكيل لشخصية الفرد من جميع النواحي الجسمية والعقلية والوجدانية والإجتماعية والأخلاقية بصورة تكاملية، فالتربية هي ضرورة اجتماعية لا بد منها، باعتبار أنها تحقق التفاعل بين الفرد وذاته وبينه وبين المجتمع الذي يعيش، حتى يتسنى له تحقيق هدف أسمى في المستقبل. (معروف، 2003، صفحة 18)

2– تاريخ التربية البدنية والرياضية:

يهتم هذا المبحث بدراسة تاريخ الأنشطة الحركية والبدنية للإنسان وخاصة الأطر والأشكال الاجتماعية لها، كالرياضة والتدريب البدني، والترويح الرياضي، والألعاب...الخ.

وتسجيل الأحداث والوقائع وتفسيرها في ضوء المتغيرات المختلفة التي من شأنها التأثير في الأحداث، كالسياسة والثقافة والعقيدة الدينية، والظروف الأمنية والعسكرية...الخ. وخاصة تلك التي واكبت هذه الوقائع والأحداث، بهدف استخلاص رؤية فكرية تساعدنا في التعرف على أخطاء الماضي فنتجنبها، والتعرف على المآثر السابقة فنستفيد منها.

واستقراء أحداث ووقائع تاريخ التربية البدنية والرياضية في ضوء المتغيرات والنظم والأفكار المختلفة التي مرت عليها، تعد معينا لا ينصب من الخبرات والتجارب التي من شأنها توجيه ثقة نظام التربية البدنية والرياضية حاليا ومستقبلا.

وتعتمد دراسة تاريخ التربية البدنية والرياضية على التقسيم التاريخي العام والشائع والذي ينقسم إلى (التاريخ القديم، تاريخ وسيط، تاريخ حديث، تاريخ معاصر). إلا أن المعالجة التاريخية لنظام التربية البدنية يجب أن توضح الفارق بين ما هو متصل بالرياضة كنظام ثقافي اجتماعي، وبين التربية البدنية

بمعطياتها التربوية وتطبيقاتها البيداغوجية (التعليمية)، كما يجب التفريق بين البحث التاريخي والبحث الأنتروبولوجيا ويعتقد **جربر Gerber 1974**، أن تاريخ الرياضة ليس مجرد سرد للأحداث التي يجب أن تقود للظروف الراهنة للرياضة. وهذا المبحث يطرح تساؤلات جوهرية مثل:

- من هم الفاعلون الذين اشتركوا في هذه الوقائع أو الاهتمامات؟
- ماذا فعل هؤلاء على وجه الدقة؟
- متى وقعت تصرفات الأفراد أو برزت هذه الاهتمامات؟
- كيف أثرت تصرفات الأفراد المعنيين في مجريات الحدث؟
- لماذا تصرف الأفراد المعنيون على النحو الذي حدث؟ وماذا كانت دوافعهم؟[1]

وهناك اتجاه بحثي في التاريخ يتناول ما يعرف بالسير والتراجم، حيث يؤرخ لأحد أعلام الرياضة أو أحد رواد الحركة العلمية أو الفكرية أو المهنية في التربية البدنية، وهو اتجاه أخذ في التنامي، فضلا عن أن بعض الرواد قد يكتب سيرته الذاتية ويؤرخ لعصره فيما يعرف بالتراجم والسيرة الذاتية، وقد يلجأ الباحثون إلى تحقيق المخطوطات
Maniscri p+،
وهي مؤلفات مخطوطة مكتوبة بخط اليد كتبت قبل ظهور المطابع، وذلك لإلقاء الضوء عليها أو التعليق والتحليل والدراسة. (الخولي، 2002، صفحة 409)

3- مفهوم التربية البدنية:

إن تعبير التربية البدنية أوسع كثيرا وأعمق بالنسبة للحياة اليومية إذا قورن بأي تعبير ، فهو قريب جدا من مجال التربية الشاملة الذي تشكل منه التربية البدنية جزءا حيويا وهو يدل على أن برامجه ليست مجرد تدريبات تؤدى عند صدور الأمر فبرنامج التربية البدنية تحت إشراف قيادة مؤهلة تساعد على جعل حيات الفرد أغنى وأسعد. (البدري، 1979، صفحة 118)

يفهم الكثير من الناس تعبير التربية البدنية فهما خاطئا ولذلك كان من الواجب العمل على توضيح المقصود بهذا التعبير في عقول الطلبة والتلاميذ فبعض الأفراد يعتقدون أن التربية البدنية هي مختلف الرياضات وآخرون يفكرون في التربية البدنية والرياضية على أنها عضلات وعرق . (البدري، 1979، صفحة 122)

وهي بالنسبة لمجموعة أخرى تعني أذرعا وأرجلا قوية ونوايا حسنة ، ويظن آخرون أنها تربية للأجسام كما أنها بالنسبة للبعض الآخر التمارين البدنية التي تؤدى على العد التوافقي . (البدري، 1979)

وتعددت مفاهيم وأغراض ومهام التربية البدنية تبعا لطبيعة أهداف وفلسفة المجتمع وتحدد سياساتها وبرامجها لتحقيق هذه الأهداف بما يتماشى مع هذه الفلسفة .

التربية البدنية هي عملية توجيه للنمو البدني للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير والخبرات التي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجات الإنسان التربوية. (الشاطي، 1992، صفحة 17)

4- تعريف التربية البدنية :

التربية البدنية مرَكبة من مصطلحين هما "التربية" و "البدنية"، فلو أضفنا كلمة بدنية للتربية يصبح للتربية معنى جديد، حيث تشير كلمة بدنية إلى البدن، و هذا المصطلح يستعمل للإشارة إلى صفات بدنية مختلفة مثل البناء البدني، الإعداد البدني، اللياقة البدنية، التعليم البدني، فهذه المصطلحات تشير إلى البدن كمقابل للعقل.

و عليه إن التربية البدنية يقصد بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة مختلف أوجه النشاط البدني، التي بدورها تنمي جسم الإنسان فعندما يلعب الإنسان أو يمشي أو يسبح أو يتزحلق تحدث له في نفس الوقت عملية التربية، و عليه إن الإنسان يتربى عند ممارسته للأنشطة البدنية التي تقوي بدنه و تنميه، بحيث أنه يعد النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة ميدانًا هامًا من ميادين التربية، و عنصرا هامًا في إعداد المواطن الصالح.

- و التربية البدنية بهذا المعنى هي ليست مجرد ألعاب تضاف إلى النظام المدرسي، بل هي جزء حيوي بالغ الأهمية في النظام المدرسي، و عن طريقة تكتسب المهارات والمعارف، و تحقق الأغراض التربوية (الشاطي، 1992، صفحة 21)

5-أهداف التربية البدنية والرياضية:

تتعدد أغراض التربية البدنية والرياضية تبعا لطبيعة أهداف وفلسفة المجتمع وتحدد سياستها وبرامجها لتحقيق هذه الأهداف بما يتماشى مع هذه الفلسفة ، فلقد تحدد هدف التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفيتي بناءا على متطلبات الموضوعية للحكومة مع الأخذ في عين الاهتمامات الشخصية والجماعيةً التنمية الشاملةً للشعب السوفيتي ،تربية عمال نشطين لبناء الاشتراكية والدفاع الرجولي عن الوطن ، أصحاء يتمتعون بالحياة طموحين لاكتساب روح غنية وأخلاق رفيعة ومتكاملين بدنيا (الشاطي، 1992، صفحة 18).

وبناءا على هذا الهدف تحددت المهام التالية للتربية البدنية عندهم :

_ التربية البدنية صحية للشعب .

_ تدعيم الارتباط بالوسائط التربوية الأخرى

_ المشاركة في الحياة السياسية العامة .

في حين تحددت مهام التربية البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية لتحقيق الأغراض التالية :

_ غرض النمو البدني .

_ غرض النمو الحركي .

_ غرض التنمية العقلية .

ـ غرض العلاقات السياسية .

ـ غرض مهني وهو إعداد شباب مربون بدنيا

ويستطيع الفرد من خلال ممارسة التربية والرياضية التحكم في جسمه ووسطه الداخلي وحتى وسطه الاجتماعي ،وبهذا نلخص عدة أهداف تحققها التربية البدنية والرياضية كما يلي :

- **أهداف صحية وبدنية :**

فالهدف الأول من ممارسة التربية البدنية والرياضية هو توفير الصحة عن طريق النمو السوي للفرد ، إن التمتع بالصحة الجيدة وامتلاك التوازن البدني وحسن سير الوظائف العضوية ،تعفي تعفي النفس من كل قلق وتشعرها بالثقة في الأداة الجسدية ، فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية للقضاء على الاضطرابات والصراعات النفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة .

- **أهداف خلقية وفكرية :**

ان الممارسة الرياضية تنمي لدينا القدرة على الصبر والجرأة في اتخاذ القرار والمهارة كما تنمي العزم والثقة للنفس ، فعن طريق الممارسة المستمرة للتربية البدنية والرياضية تنمو قدرة الفرد على التفكير والإبداع .

- **أهداف نفسية واجتماعية :**

فمعمول التربية البدنية والرياضية لا يقتصر على نمو البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات الخلقية والإدارية فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها التطور الطبيعي للفرد ولابد لها أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره النفسي والإسراع فيه ، ولا يتحقق ذلك بدون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي .

ولقد أثبتت التجربة أن التربية البدنية والرياضية تترك أحسن الأثر في الأطفال ذوي العاهات سواء كانوا مصابين بالعجز الحركي وإذا كانوا ضعفاء العقل ، فلذا الطائفة الأولى تحقق عدم الاستقرار ، ونقص الدقة في الحركات وتتيح في الوقت نفسه تيسير تربية هذه الوظائف ، ولذا الطائفة الثانية تيسير تنسيق الاستجابات الحركية ،التي يتم بها التعبير عن الانفعالات ، وتوفر لها الانتظام ويمكن السيطرة عليها شيئا فشيئا .

كما تساهم التربية البدنية والرياضية في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد والجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة قوية وبمساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، فهي تؤدى مع الجماعة وتستلزم بذلك النظام والتنسيق الجماعي للحركة ، ذلك التنسيق الذي تسيره غريزة التقليد التي هي عامل إدماج الابن في المجتمع ، وتغطية الكثير من احتياجاته التي تشمل التعاون والحب واللغة والاهتمام بآراء الآخرين و شعور الفرد بالاطمئنان داخل إطار المجتمع الذي يعيش فيه اكتساب كل هذا عن طريق اللعب .

ولقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة أن التربية البدنية والرياضية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية ، وعنصرا هام في تكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض

تحقيق التوافق النفسي ، كما أن التربية البدنية والرياضية تربي الابن على الجرأة والثقة بالنفس الصبر والعمل والتحمل وعند انخراطه في الفريق الرياضي ينمو عنده الشعور الاجتماعي . ولذلك نقول أن التربية البدنية والرياضية بمعناها الكامل تهدف إلى النمو الجسماني تكثف النشاط الحركي وتهذب الحلق وتكون الشخصية وتنمي صفات الشجاعة والإرادة والصراحة والتعاون والطاعة والنظام والتوافق الجسمي الحركي والعصبي والعضلي.

6-أهمية التربية البدنية والرياضية:

يرى المفكر التربوي " هربرتريد " أن التربية البدنية تساعد إلى حد كبير في تهذيب الإرادة فيقول في هذا الصدد " الوقت الوحيد الذي يمضي على أحسن وجه (نجلة، 2007، صفحة 18.20)

- **الأهمية التربوية:**

إن للتربية البدنية مكانة مرموقة في النظام التربوي الذي يعتبر أهم النظم الإجتماعية ،حيث تعتبر الوسيلة الأساسية في نقل الثقافة وتوظيفها اجتماعيا.

والتربية البدنية نظام مستحدث يشغل الغريزة الفطرية للعب من خلال أهداف تربوية في شكلها وثقافية اجتماعية في جوهره أفهي تقدم خدمات بدنية ورياضية في مجال التربية وبصفة خاصة في المدارس وذلك من خلال معطيات سلوكية يكتسبها الفرد معرفيا وإنفعاليا.

وكتب في هذا الصدد معمر علي حافظ أن " النشاط الرياضي ميدانيا مهم في ميادين التربية وعنصر قوي في إعداد المواطن الصالح ، يزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه ،وتجعله قادرا على أن يشكل حياته، وتعينه على مسايرة العصر فيتطور هو نموه (انور، 1992، صفحة 153)

كما أكدت نتائج بحث نجوى إسماعيل سنة 1976 على أن الميل للعب وممارسة الأنشطة الرياضية لايعوق التحصيل الدراسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بل يساعد عليه بصورة أفضل وقد استخلص " willamrs " الوظائف التربوية التي تكتب كنظام قيم للمشاركين في الرياضة وهي كالتالي :

- التحصيل والنجاح العمل والنشاط
- التوجه الخلقي نحو مزيد من الإنسانية ،الكفاية والاتجاه العملي،التقدم ،التكيف المادي،المساواة، الحرية ،المسايرة الخارجية ،العلم والتفكير العلمي،القومية الوطنية ،الديمقراطية الشخصية المنفردة (الخولي، 2002، صفحة 48)

- **الأهمية النفسية :**

إن برامج التربية البدنية والرياضية التي تتعامل مع الإنسان بكل أبعاده السلوكية فبالإضافة إلى اهتمامها بالجانب البدني والحركي والجانب المعرفي فهي تهتم أيضا بوجدان الإنسان وارتقائه وتفاعله الإنسان لهذا تعتز بها ويحرص على تأكيدها فهذه البرامج تثري حياته وتضفي المعنى والمغزى لوجوده وذلك من خلال فرص التعبير الحركية المختلفة والمتنوعة.

وقد تناولت بعض الأبحاث والدراسات قضية علاقة التربية البدنية والرياضية لبعض الجوانب التربوية لشخصية التلميذ ،تبين أن التلاميذ يميلون إلى الأنشطة الرياضية لإشباع حاجات مثل والسعادة والترويح

والوقاية من الأمراض ،كما أكدت دراسات أخرى أن الطلاب المتفوقين في الأنشطة الرياضية يتمتعون بشخصية انبساطية أكثر من أقرانهم المتأخرين فيها.

كما أوضحت نتائج دراسة " لندوهينمان" سنة 1928 حول نمط الشخصية والنشأة الاجتماعية ،وأهمية الرياضة في تكوين الشخصية المتوافقة اجتماعيا . وأن التلاميذ الرياضيين ليسوا تلاميذ خائبين.

- **الأهمية الاجتماعية:**

للتربية البدنية والرياضية أهميةاجتماعية حيث تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة وذلك بمساعدة الفرد على إعداده للحياة المتزنة والممتعة وعلى التكيف مع الجماعة والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه .

فمن خلال أنشطتها تعمل على تدعيم العلاقات الودية وتخلق الصداقة بين أفراد الجماعة,كما تساهم في بث الطمأنينة داخل المجتمع الذي يعيش فيه الإنسان.

- **الأهمية النفسية والاجتماعية:**

لقد أكدا لكثير من علماء الاجتماع وعلى رأسهم " koukly " كوكلي على أن سلوك الفرد يتشكل من خلال اتصالاته بالجماعة الأولية من أسرته ووجدانية وجماعات اللعب التي يندمج فيها حيث يتوقف توافقه الاجتماعي بدرجة كبيرة على طبيعة وظروف الاتصالات الاجتماعية التي تتم في إطار الجماعات التي يمر بها ويتلقى منها أفكاره.

وقد اعتبر اللعب ابسط إشكال النشاط وأكثره تفصيلا لدى الأطفال ،فمن خلاله يكتسب الطفل كالأنماط الخبرات الأساسية الحركية ولايتم ذلك بمعزل عن التنمية المعرفية أو الوجدانية حيث تتبلور مختلف اتجاهات النمو في إطار ثقافي مجتمعي.

أن المعرفة الأولية للطفل تتمثل في الحركة، إذ يتخذ الطفل من " Riaget " وقد أوضح حركته وسيلة أساسية للمعرفة من خلال اللعب الأنشطة الحركية ،العالم المحيط به، ويدرك المفاهيم والرموز والعلاقات من خلال حصيلة لغوية، تنمو و تتطور إلى أن تمكنهم من السيطرة على استجاباته على المستوى النفسي الاجتماعي ومن خلال المعايير والقيم الاجتماعية الثقافية (الخولي، 2002، صفحة 211)

- **الأهمية الصحية :**

يؤكد شيخ الأزهر " الشيخ محمود شلتوت " على أهمية الرياضة واللياقة البدنية فكتب " إن سعادة الإنسان معقودة بقوة جسمه وروحه ،لأن الحياة مليئة بالآلام والآمال وضعيف الروح يعقد بهذلك عن مصابرة الآلام والوصول إلى الآمال، وكذلك ضعيف الجسم تخور قواه الجسمية عن مواصلة الحركة فيما يتوقف عن الحركة وليس من الريب أيضا في أن للرياضة البدنية أثرا عظيما في قوة الجسم ومناعته وان للرياضة الروحية أثرا عظيما في قوة الروح وعزيمته"

كما يذكر المربي الألماني" Guts Mutrs " أن الناس تلعب من أجل أن يتعافوا وينشطوا أنفسهم (الخولي، 2002، صفحة 46)

وبالإضافة إلى الدراسات والبحوث الفيزيولوجية أن النشاط البدني المنتظم يساعد على انخفاض نسبة الدهون في الجسم وانخفاض الكوليستيرول في الدم،والذي يتسبب في الكثير من أمراض القلب والأوعية الدموية.

كما أوضحت الدراسات والبحوث في مجالات الطب والتربية البدنية أن النشاط البدني قادر على خفض التوترات والضغوط الانفعالية وسوء التغذية ومحاربة التدخين والإدمان وللتمرينات البدنية دور علاجي في تخفيض آلام منطقة أسفل الظهر وعسر الهضم المزمن وظهور العضلات وعلاج تصلب المفاصل، والتأهيل لحالات ما بعد الجراحة.

خلاصة

لم تقتصر التربية البدنية والرياضية على مجتمع من المجتمعات ولا حضارة من الحضارات بل شملت هذا وذاك عبر كافة العصور ، وهذا إن دل على شيء إنما يدل على أهميتها ومكانتها والفوائد التي تقدمها لمستخدميها استخداما يتوافق مع مبادئ التربية العامة، حيث أن هذه الأخيرة ترمي إلى تنشئة أفراد وأشخاص لهم استعدادات لاكتساب الصفات الخلقية وغيرها من الصفات التي تخدم المجتمع ككل ، وعلى هذا الأساس فالتربية البدنية والرياضية تعتبر مكملة أو بعبارة أصح جزء لا يتجزأ من التربية العامة لأنها تعنى بأجسام الناشئين وصحتهم في كل مرحلة من مراحل نموهم. وبالتالي تعمل على أن يكون لديهم القوة والشجاعة والثقة بالنفس والعمل الجماعي ومساعدة الآخرين وغيرها من الصفات الأخلاقية .

الفصل الأول ـــــــ

الفصل الثاني

تمهيد:

يحمل كل فرد صورة عقلية مثالية لذاته الحسية ويستعمل هذه الصورة لقياس المفاهيم العقلية المتعلقة بصورة الجسم ، ويتبدل كل من إدراك الفرد ومفاهيم صورة الجسم الوجدانية، ويؤثر كل منهما على الإدراك وردود الفعل النفس الاجتماعية، وتتأثر حالة النفس الاجتماعية غالبا بمثل هذه العوامل كالقلق والاكتئاب، ومخاوف تقدير الذات، والرضا عن الحياة .

والبحث في صورة الجسم امتد إلى العديد من المجالات، مثل علم الأحياء، وعلم الاجتماع، وعلم الأجناس البشرية، وطب الأمراض الجلدية، وجراحة العظام، وطب الأسنان، وعلم النفس، وجراحة التجميل.

ويحتل الجسم مكانة هامة بالنسبة للفرد من الناحية الثقافية والاجتماعية وهو يلعب دورا هاما في حياته، وفي علاقته مع نفسه ومع الآخرين، فهو وسيلة لتحقيق الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد عن طريق الاعتناء بالصورة الجسمية ومحاولة إظهارها بطريقة ترضي مقاييس الصورة المثالية للمجتمع وما من شأنه ان يحقق له الرضا عن الذات والثقة بالنفس، فإذا وجد أن جسمه ينمو بشكل لا يحقق له صورة ايجابية من حيث المقاييس المتعارف عليها فان ذلك يضعه في وضع لا يحسد عليه مما قد يؤثر على حالته الانفعالية وسلوكه الاجتماعي.

1. ماهية صورة الجسم :

تعد صورة الجسم متغير نفسي هام إلى أن الاهتمام به قليل وحديث نسبياً ويرجع ذلك لصعوبة الموضوع وعمقه، ويعد **بول شيلدور** أول من أعطى لهذا المفهوم صيغة نفسية واهتم به أكثر بعد ما كان الاهتمام به مقتصر على الفلسفة وطب الأعصاب، ويعرفه **بول شيلد** أنها صورة جسمنا التي تشكلها في ذهننا أو هي الطريقة التي يظهر فيها الفرد بدين أو نحيف أو طويل أو قصير ولهذا فأن للصورة الجسمية أهمية كبرى في تكوين شخصيتنا إذ على أساسها يكون الفرد فكرته عن نفسه ويكون سلوكه وانفعالاته واستجاباته متأثراً بها ، وأن تلك الصورة التي يجدها الفرد في عقله لكيف يبدو جسمه وما هو حجم أجزائه ، إضافة إلى مشاعره اتجاه هذه الصورة ، وبالتالي تقول أن مفهوم صورة الجسم يضم مفهومين داخلين متداخلين هما :

أ- مفهوم الصورة العقلية المدركة للجسم وهو مفهوم معرفي إدراكي .

ب- مفهوم الشعور بالرضا أو الرفض أو الضيق اتجاه هذه الصورة المدركة وهذا مفهوم معرفي شعوري

يمكن أن يضيف بعض علماء النفس بعداً أخر لا يبتعد كثيراً عن مفهوم الأول وهو فكرة الشخص عن كيف يراه الآخرين ، وهو جزء مهم من مفهوم الإدراك لصورة الجسم ، فلا بد أن الناس يرون جسدي كما أراه.

ونلاحظ أن الصورة العقلية للجسم ليس مفهوماً جامداً يتشكل ويبقى ثابتاً كما قد يظن البعض وإنما هي مفهوم يتغير بشكل دائم ما دامت هناك حياة بأبعادها الاجتماعية والمعرفية، فهي تشكل وتتغير نتيجة تفاعل الشخص مع الآخرين وكذلك مع الصور التي يراها الآخرين في وسائل الإعلام المرئية ، كما أنها

تتغير حسب المراحل العمرية للشخص وحسب ردود الأفعال التي يتلقاها الشخص من الآخرين تجاه شكل جسمه (عيود، صفحة 54)

وصورة الجسم من وجهة نظر **مريم سليم** هي الصورة العقلية التي يكونها الفرد عن جسمه ، وتتكون هذه الصورة من الإحساسات الداخلية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين والخبرات الانفعالية . ويتطور إدراك الفرد لذاته من خلال إدراكه لصورته ولجسمه من جهة ، وإدراكه لمن حوله من جهة أخرى ، ووضع **بانسون** تصوراً لمراحل إدراك للفرد ، لجسمه عبر مراحل حياته .

وهذا التصور مشروط بالنمو الإدراكي للفرد في مراحل حياته المتعاقبة ، ويعتبر **باسنون** أن الذوات الظاهرية يتراكم بعضها فوق بعض تطبيقات في جذوع الشجرة (سليم، 2002، صفحة 42)

يرى **تومسون** أن صورة الجسم تشير للمظهر الخارجي للجسم من حيث تقييم الشخص لكل ما يتعلق بمظهره الجسمي ، إذ يرتكز ذلك على المضمون الإداركي وهو دقة إدراك حجم الجسم ووزنه ، والمضمون الذاتي أو الشخصي وهو يهتم بجانبي الرضا عن الجسم والاهتمام به والمضمون السلوكي وهو يركز على تجنب المواقف التي تؤدي للشعور بعدم الارتياح تجاه مظهر الجسم

وتشير صورة الجسم إلى رضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة جسمه بما يصدره الآخرون من أحكام وتقييمات عنه .

2. تعريف صورة الجسم:

يرى كمال دسوقي (1988) أن صورة الجسم هي "الصورة أو التصور العقلي الذي عند المرء عن جسمه الخاص أثناء الراحة أو في الحركة في أية لحظة، وهي مستمدة من الإحساسات الباطنة وتغيرات الهيئة والاحتكاك بالأشخاص والأشياء في الخارج، والخبرات الانفعالية والخيالات (دسوقي، 1988، صفحة 191)

يرى **جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي** أنها صورة ذهنية نكونها عن أجسامنا ككل بما فيها الخصائص الفيزيقية والوظيفية واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص ، على أن صورة الجسم تنبع لدينا من مصادر شعورية ولا شعورية وتمثل مكونا أساسيا في مفهومنا عن ذواتنا .

وترى **زينب شقير** لصورة الجسم بأنها صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة ،وقدرته على توظيف هذه الأعضاء واثبات كفاءتها وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم (علي، 2010، صفحة 21.22)

ويعرف **تومبسون** صورة الجسم بأنها الصورة التي يكونها الفرد في ذهنه لحجم وشكل وتركيب الجسم إلى جانب المشاعر التي تتعلق بهذه الصورة .

ويرى **روزين وآخرون** أن صورة الجسم هي صورة ذهنية ايجابية أو سلبية يكونها الفرد عن جسمه ، وتعلن عن نفسها من خلال مجموعة من ميول سلوكية التي تظهر مصاحبة لتلك الصورة ، والملمح

الأساسي لتعريف المظهر الجسمي لصورة الجسم هو تقييم الفرد لجم وزنه أو أي جانب آخر من الجسم يحدد مظهر الجسم (الدوسوقي، 2012، صفحة 16)

3.تعريف صورة الجسم من خلال مختلف الدراسات والبحوث:

إذا كانت البدايات الأولى لدراسة مفهوم الجسم قد ارتبطت بالرؤية الفلسفية والتي تجلت فيما أشار إليه **أرسطو** بأن صورة الجسم وملامح الوجه ترتبطان بوظيفة الشخصية ،فإن الرؤية الأدبية لها أكدت على صورة الجسم هي ارتباط وثيق بالشخصية وقد يتضح ذلك فيما عبر عنه **شكسبير** في إحدى مسرحياته في وصفه لشخصية **قيصر** أن ملامحه تعبر عن مدى خطورته ودهائه.

أما عن الرؤية النفسية، فيمكن تلمسها عند **شيلدر**إذ قام بتقديم تعريف لصورة الجسم على أنها صورة نكونها في أذهاننا عن أجسامنا ثم جاء **كلوب** متقدما خطوة عن مفهوم **شيلدر**،إذا أوضح أن صورة الجسم لها دور فعال في ما يكونه الفرد من تقييمات ذاتية عن جسمه، سواء كانت الصورة ناقصة أو متكاملة.

وقد جاء تعريف **غوتسمان** و **كالدوال** أكثر تطورا إذ أن صورة الجسم من وجهة نظرهما عبارة عن خبرة شخصية نفسية قابلة للتعديل والتطوير من خلال ما يتعرض له الفرد من خبرات ومدى إدراكه لجسمه وحساسيته نحوه وبناء على ذلك يؤثر مفهومنا عن صورة أجسامنا على سلوكنا الذاتي وعلى سلوكنا في تفاعلاتنا الدينامية مع الآخرين.

وقد أكد **ستافوري** على أن صورة الجسم لها أثر بالغ على تفاعل الفرد الاجتماعي، ويؤثر نتاج هذا التفاعل على نمو وتطور الشخصية ،ويتضح ذلك من خلال محاولة الأفراد الذين يدركون أنفسهم على سبيل المثال بأنهم ذو قامة قصيرة أو من ذوات السمنة المفرطة خوفا مما قد يصدره الآخرون عليهم من أحكام سيئة وسلبية، ولذا فإنهم غالبا ما يكونون أكثر انطواء وانزواء وعزلة ،وأكثر ما يميز سلوكهم الخجل والتوتر (بالغول، 2005-2006، صفحة 46)

4- أهمية صورة الجسم :

يذكر **بيفر** أن المظهر عامل مهم في العلاقات وفي الحياة ، وترى **بريكي جيمس** أن خبرة الجسم مهمة للنمو النفسي البدني ، وان لصورة الجسم لها أهمية وجدانية ورمزية أيضا .

فالقلق الرئيسي في مجتمع اليوم يرتبط بصورة الجسم وتذكر إليزابيث أن صورة الجسم تلعب دورا في اتخاذ القرارات المهنية وفعالية الذات والإصرار .

وللتأكيد على أهمية صورة الجسم يذكر **كاش** أن صورة الجسم السلبية ترتبط بانفعالات مختلفة مثل القلق ،والاشمئزاز ،اليأس ،والغضب ، والحسد ،والخجل أو الارتباك في المواقف المختلفة (الإشراف، 2008، صفحة 31)

ولأن مظهر الشخص الجسمي له أهميته بدون شك يفترض وجود علاقة هامة بين تقييماتنا لأجسامنا وحالاتنا النفسية ، ففي مسح واسع عن صورة الجسم ، أجراه **كاش ووينستد وجاندا** تضمن عدة بنود لتحديد الحالة النفس اجتماعية ،وانصبت البنود على تقدير الذات والرضا عن الحياة والاكتئاب والوحدة ومشاعر القبول الاجتماعي ، اظهر المسح أن الأشخاص ذوي التقييمات الايجابية عن صورة الجسم

حققوا توافقا نفسيا اجتماعيا مناسبا ، وفي المقابل ذوو المشاعر السلبية عن صورة جسمهم حققوا مستويات أدنى من التوافق النفس اجتماعي .

ويرى **كاش وآخرون** أن صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي إلى القلق ، والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات ،وعدم الرضا الجنسي والاختلال الاجتماعي

ويشير **جياراتانو** إلى أن نمو صورة الجسم تساعد على رؤية أنفسهم جذابين وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة ، فالناس اللذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على النحو ايجابي على الأرجح يكونون أكثر صحة، بينما صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤثر على حياة الفرد ، فالناس ذوو صورة الجسم سلبية لديهم تقدير ذات منخفض ، ويحاولون إخفاء أجسامهم بالملابس الفضفاضة والقاتمة ، أن مسألة صورة الجسم بين الأطفال والمراهقين مهمة جدا ، فصورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب وتقدير الذات المنخفض ،فالجسم مصدر الهوية ومفهوم الذات لأكثر المراهقين .

كما أن عدم الرضا عن الجسم لدى الإنسان يترتب عليه المثير من المشكلات النفسية ،وكذلك بعض الأمراض النفس جسمية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم ،وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثاليا حسب تقديم المجتمع .

وهذا ما يدفعنا أن نؤكد انه في كثير من الأحيان يكون المفهوم السلبي للذات راجعا إلى تشوه صورة الجسم واضطرابها، ومن ثم وجود علاقة طردية بين عدم الرضا عن صورة الجسم والمفهوم السلبي للذات

فصورة الجسم جزء حيوي من إحساسنا بالذات فهي ترتبط بتقدير ذاتنا وتتأثر بالعديد من العوامل الاجتماعية والثقافية ، فهي قد تؤثر على رغبتنا في الانتماء إلى المجتمع وان نكون مقبولين اجتماعيا .

هذا يدعم فكرة أن صورة الجسم تؤثر معرفيا وانفعاليا على تفاعلاتنا الاجتماعية ، كما يرى الباحث أن صورة الجسم ذات طابع اجتماعي ونفسي فسيولوجي ، لذلك من السهل فهم أن صورة جسم الشخص قد تؤثر على حالته النفس اجتماعية جيدا ،وأنها ترتبط بصفات نفسية كثيرة كتقدير الذات والقلق والاكتئاب والاتجاهات وغيرها (كفاتي، 1995، صفحة 20)

5-مكونات صورة الجسم في التحليل النفسي:

تشتمل صورة الجسم على مكونين هامين،أولهما يتمثل في المثال الجسمي، بينما يتمثل المكون الثاني في مفهوم الجسم.

- **المثال الجسمي:**

يعرف مثال الجسم على أنه النمط الجسمي الذي يعتبر جذابا ومناسبا من حيث العمر، ومن وجهة نظر ثقافة الفرد ،فمفهوم ثقافة الفرد في المثال الجسمي له دور لا يستهان به فيما يكونه الفرد من صورة نحو جسمه .وتطابق أو اقتراب مفهوم المثال الجسمي .كما تحدده ثقافة الفرد من صورة الفرد الفعلية لجسمه يسهم بطريقة أو بأخرى في تقدير الفرد لذاته.

وتباعد مفهوم مثال الجسم السائد في المجتمع من صورة الفرد لجسمه يعد مشكلة كبيرة ،إذ تختل صورة الفردعن ذاته وينخفض تقديره لها وربما كان تعريف **جوتسمان** عن صورة الجسم ذا مدلول معين فحينما

أشار إلى أن صورة الجسم خبرة نفسية يخضع للتعديل والتطوير ،كان من ملامح هذا التعريف أن يتقبل الفرد كل التغيرات الجسمية والشكلية والبنائية التي تعتريه ،وأن يتأكد أن صورة الجسم التي تبدو جذابة في سن العشرين لابد وأن تتغير في سن الأربعين.

وإن اقتنع الفرد بأنه يقترب من الجاذبية الجسمية في هذه الفترة العمرية المعينة وبما يتفق ومعايير ثقافة مجتمعه ،كان المثال الجسمي لديه في نطاق السواء.

- **مفهوم الجسم:**

يشتمل هذا المفهوم على الأفكار والمعتقدات والحدود التي تتعلق بالجسم ،فضلاعن الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد حول جسمه، وعلى هذا فإنه من مقومات الصحة النفسية أن يكوّن الفرد مفهوما سلبيا حول جسمه ،وليتسنى ذلك إلامن خلال الحصول على معلومات وبيانات حول جسمه،وتأتي هذه المعلومات والبيانات من الإطلاع واستشارة ذوي التخصصات المختلفة في الطرق الصحية والعلمية في إتباع النظم والعادات الغذائية السليمة

إذتبين أن المعتقدات والمعلومات غير الصحيحة حول النظم الغذائية ومتطلبات الصحة قد يشعر الفرد بالاغتراب عن جسمه، وهو ما يعتبر أحد أبعاد الاغتراب الذاتي، فلا يستجيب هذا النمط من الأفراد من ذوي المعلومات غير الدقيقة حول مفهوم الجسم إلى تلبية متطلبات الجسم وحاجاته ،بل غالبا مايعانون من بعض الاضطرابات السيكوسوماتية

وبناء على ماتقدم ،فإن مثال الجسم ومفهوم الجسم من المكونات الرئيسية التي تسهم فيما يكونه الفرد من صور حول جسمه ،ويبدو أن العلاقة طردية بينهما ،فعندما يتشوه مثال الجسم ومفهوم الجسم نتوقع أن تختل صورة الفرد عن جسمه (كفاتي، 1995، صفحة 20)

إذن فمدى الرضا عن صورة الجسم لا يتحدد فقط في مدى تناسق أبعاد الجسم وتآزر أعضاءه وعضلاته وجاذبيته ،ولكنه يتحدد في مدى تمتع الفرد أيضا بالصحة وسلامة الأعضاء وقدرتها على التفاعل بكفاءة تلك التحديات التي تتضمنها البيئة وعندما يتحقق ذلك فإن نظرة الفرد ومفهومه نحو جسمه تتسم بالإيجابية .

6-نمو صورة الجسم خلال مراحل الحياة :

صورة الجسم ليست ساكنة ، فهي يمكن أن تتبدل بالوقت أو في بضعة لحظات ، وإحساس يتغير بمراحل العمر المختلفة ، فبينما يتقدم الشخص في السن تتغير المؤثرات على صورة الجسم ، وقد تصبح أقوى أو اضعف على مدار الحياة .

ويذكر **هاري سان** الاتجاهات نحو صورة الجسم تبدأ في سن صغيرة جدا وتستمر طوال فترة الطفولة والمراهقة ، وطوال مراحل الحياة بينما ينمو الفرد وينضج .

فصورة الجسم مكون كجزء من العملية التدريجية ، تبدأ مبكرا في الطفولة قبل عمر السنتين ، فأكثر الأطفال عندهم وعي ذات ويمكن أن يدركوا ذاتهم البدنية المنعكسة في المرآة ، وتأتي أجسامهم لتصور من هم في عيونهم ، ثم يبدؤون بعكس كيف يرى الآخرون مظهرهم .

تتغير صورة ذات الطفل ، بينما يتقدم الطفل من الطوي ،إلى الزحف ،إلى الوقوف،إلى المشي،والى تعلم حركات أخرى ،لذا صورة ذات الشخص تتكون ذات خبرته الشخصية .

وتبدأ الأفكار الشائعة عن الشكل في عمر مبكر وتؤثر على إحساس الفرد بالذات والرضا عن الجسم وفي مرحلة الطفولة –سن 7 أو 8 سنوات – يبدأ الطفل بتنمية الصور لنوع الجسم المثالي

7-أبعاد صورة الجسم :

يتفق الباحثون في صورة الجسم على نحو متزايد أن صورة الجسم مفهوم متعدد الأبعاد ، ووضع كل من كفاني و النيبال أربع أبعاد لصورة الجسم وهي كالتالي :

- بعد يتعلق بالوزن .
- بعد يتعلق بالجاذبية الجسمية .
- بعد يتعلق بالتآزر العضلي .
- بعد يتعلق بتناسق أعضاء الجسم .

وتقسم صافينار صورة الجسم في مقياس صورة الجسم للأطفال المكفوفين إلى عشرة أبعاد وهي :

- مستويات الجسم بالنسبة للأسطح الخارجية الأفقية والعمودية .
- الأشياء وعلاقتها بمستويات الجسم .
- أجزاء الجسم .
- أجزاء الوجه .
- أجزاء الجسم المعقدة .
- أجزاء الجسم الأيدي والأصابع .
- حركة الجسم .
- الاتجاهات البسيطة .
- الاتجاهات نحو الآخرين .
- جاذبية حركة الآخرين .

ويرى أنور أن صورة الجسم تتبلور حول أربع أبعاد :

- صورة أجزاء الجسم .
- الشكل العام للجسم .
- الكفاءة الوظيفية للجسم .
- الصورة الاجتماعية للجسم (سعاد، 2010، صفحة 23)

8-الأنماط الرئيسة لصورة الجسم

• **النمط الواقعي** : يتميز صاحب هذا النمط بالطول والضعف كما يتميز بسمك أجزاء الجسم وبالطول المتوسط الذي يبدو ويسبب النحافة أي أطول من المتوسط ويتميز صاحب هذا النمط بالأذرع النحيفة والصدر الطويل.

- **النمط الرياضي** : يتميز بالقوام القوي ونمو الأجهزة العملية والنحيلة والأكتاف العريضة والجذع الذي يضيق كلما اتجهنا نحو الخصر .
- **النمط البدين** : يتميز الجسم بالبدانة وزيادة محيط الصدر وتركز الدهن حول الجذع والوجه الناعم العريض والرقبة الصغيرة والبطن البارزة.

9-صورة الجسم وعلاقته بالنشاط الرياضي :

ولقد توصل **جوتر وياروث 1978** عن **صفوت محمد وآخرون** أن ارتفاع مستوى تقدير الذات ينعكس ايجابياً على صورة الجسم وبالتالي يؤدي إلى زيادة المشاركة في الأنشطة الرياضية من حيث الكم والنوع . وبينوا أن صورة الجسم تعد عاملاً مهم في تحديد وتجهيز الآراء بين الممارسين في الأنشطة الرياضية ، بينما أكدت دراسة **داين** و **ولش 1980**عن **صفوت محمد وآخرون** أن النظرة الايجابية لصورة الجسم معناها ارتفاع مستوى تقدير الذات يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء الرياضي في حين أن انخفاض مستوى الأداء الرياضي فيكون نتيجة العدم الرضا عن صورة الجسم وبالتالي يؤثر سلبياً ويؤدي إلى انخفاض مستوى وتقدير الذات .

إذا لصورة والتقدير الذات له تأثير كبير على شخصية الفرد وتحديد سلوكه وتغير إمكانياته وقد رأته ويوظفها بشكل إيجابي إذا كان الفرد يشعر برضى عن ذاته وصورة جسمه وتنعكس الصورة بشكل سلبي عندما يشعر الفرد بعدم الرضا عن ذاته الجسمية فينعكس على أداءه ويشعر بالإحباط ويكون مستوى عطاءه بشكل منحدر أي بشكل سلبي مما يؤثر على شخصيته وعدم ثقته بنفسه ويولد لديه الكآبة وكذلك القلق ويعبر عن ذلك أتباع سلوكاً سلبياً ، ونلاحظ أن الفتيات اكسر اهتمام بصورة أجسادهن وخصوصاً في الآونة الأخيرة بعد تأثير الفضائيات وما تعرضه في برامج رياضية لتطوير اللياقة البدنية وبخاصة ما يتعلق منها بالرشاقة فأصبح هم الفتاة كيف تحافظ على رشاقتها وكيف تكون دائماً جذابة ويتم ذلك عن طريق الرجيم وممارسة التمارين الرياضية ، إلا بحكم تكوين المرأة الجسماني فإنها تتقن مجموعة من الرياضات مثل الجمباز ، السباحة والتمارين الهوائية و أي نشاط آخر يحتاج من شأنه إلى مرونة ورشاقة وتوازن وتوافق عضلياً وذلك من اجل التغلب على السمنة باعتبارها من أكثر المشاكل التي تخشاها الفتاة (محمد، 1989، صفحة 37)

10-المقاربة النفسية التحليلية لصورة الجسم:

أن هناك كمية من الليبيدو تتمحور حول الجسم وعلاقته بالذات، يرى **فرويد** ويطلق عليها اسم الليبيدو النرجسي ،هذه المنطقة تتشكل عند الطفل مركز اللذة والاهتمام ،وصورة الجسم تنمو وتتطور حسب مراحل الليبيدو المختلفة ،فالمناطق الشبكية تلعب دورا بارزا في تشكيل صورة الجسم،كما أن حركة الجسم أو الفعل الذي نقوم به له تأثير في ذلك أيضا.

وقد وجه تيار التحليل النفسي اهتمامه نحو مفهوم صورة الجسم في سنتي1920 و 1930 ،حيث وضع الفرضيات الأولى حول العلاقة بين التوظيف الليبيدي وبعض المناطق الموجودة في الجسم ،والصراع النفسي المتعلق بها،حيث أن الفرد يبحث ويتجنب الوصول إلى تحقيق الرغبة المتصلة بهذه

المنطقة الموجودة في الجسم أو المناطق الرمزية التي تعادلها .فالجسم حسب التحليل النفسي هو عبارة عن خيال متكون من عمليات لاشعورية ،في حين أن الواقع الجسمي والبيولوجي عبارة عن تكوين ثانوي بواسطة معرفة متكونة من نموذج الجسم .

فيقوله أن الليبيدو النرجسية ترتبط بصفة تشريحية بمناطق **شيلدر** ويؤكد مختلفة لصورة الجسم وإلى مختلف مراحل التطور الليبيدي وأن النموذج الجسمي يتغير بصفة مستمرة .

إذن فمفهوم صورة الجسم في التحليل النفسي هو تمثيل ذهني لاشعوري لذات له علاقة بتاريخ الفرد ويحتوي على كمية كبيرة من الليبيدو إذ يغلب عليه الطابع النفسي العاطفي ،وهي في تغيير مستمر، فصورة الجسم عبارة عن حوصلة لمعاش جسمي يتمثل في التجارب السابقة الانفعالية المتبادلة بين الأشخاص والمتكررة والمعاشة عبر إحساسات شبكية بدائية أو حالية (بالغول، 2005–2006، صفحة 53.54).

خلاصة:

كما نعلم أن صورة الجسم من أهم العوامل النفسية التي تؤثر على شخصية الفرد ، ومن المتغيرات المهمة لفهم سلوكه ، وتتشكل هذه الصورة نتيجة مجموعة متغيرات كأنماط التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي فضلاً عن الوضع الاجتماعي والاقتصادي للبيئة التي يوجد فيها الفرد والحالات النفسية التي يمر بها كالإحباط والصراع وأساليب الثواب والعقاب والخبرات الإدراكية والانفعالية ومواقف النجاح والفشل.

ويرتبط رضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة جسمه بما يصدره الآخرون من احكام وتقييمات ، ذلك أن نمط الجسم الجذاب والمناسب والمثالي من جهة نظر البيئة التي يعيش بها الفرد ، فتكون له تأثيراً كبيراً على مدى رضا الفرد أو عدم رضاه عن جاذبيته الجسمية ، أي كلما كانت صورة الفرد قريبة أو متطابقة مع معايير الجسم المثالي السائد في المجتمع كلما أشعره ذلك بجاذبية كلما أصبح أكثر شعور بالرضا عن ذاته الجسمية ، على العكس من ذلك يعاني الفرد كثيراً كلما تباعدت صورة جسمه المدركة بالنسبة له عن صورة المثالية السائدة في ثقافته حيث تحمل صورة الفرد عن ذاته وينخفض تقديره لها.

الفصل الثالث

تمهيد:

تعتبر فترة المراهقة الجسر الرابط بين الطفولة والرشد، وهي من أهم مراحل النمو في حياة الفرد، كما إنها تعتبر مرحلة تتميز بخطورتها بالنسبة للفرد.

بحيث يتميز نمو الفرد بأنه عملية متسلسلة تمتد من الفترة الجنينية إلى مرحلة الكهولة والشيخوخة، وهذا ما يجعلنا نقر أن المراهقة من أهم مراحل هذا النمو، بحيث أنها لفتت اهتمام الكثير من الدارسين والباحثين لأهميتها وحساسيتها وأثرها على حياة الفرد، وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى تعريفها وذكر أهم محدداتها ومعالمها، وكذا علاقة المراهقة بأزمة الهوية الثقافية والتي تشكل محور دراستنا بحكم أن الهوية الثقافية هي مسالة ذات أهمية كبيرة عند المراهق، والتي ينتج عنها اثر سلبي في حالة عدم تحقيقها أو الوصول إليها.

1-خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

- **النمو الجسمي:**

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة، كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة اكبر من نمو العظام ، وبذلك يستعد الفرد اتزانه و يلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة و الليونة .

- **النمو المورفولوجي:**

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تتمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذ أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإن احتياطات الدهون (فرج، 1998، صفحة 74)

تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور ، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي ،ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا، وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجي لجسم الرياضي (فرج، 1998، صفحة 75)

- **النمو النفسي:**

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثورة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:

1-خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.

2-إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.

3-خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.

4- عواطف وطنية دينية وجنسية.

5-أفكار مستحدثة وجديدة (خوري، 2000، صفحة 166)

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم

العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام ، وهذا عن طريق الحلم حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ومراحل تنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات من خلال مواقف اللعب المختلفة **1-4النمو الاجتماعي:**

تتزايد أهمية العلاقات الاجتماعية للمراهق بتقدمه من الطفولة ودخوله إلى المراهقة، وذلك بتشعب تلك العلاقات من جهة وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكاته من جهة أخرى، لهذا اعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة، وأعير اهتماما من طرف الباحثين واستطاعوا كشف الكثير من خصائصها والتي أثبتها الدكتور مصطفى فهمي في ثلاث عناصر أساسية هي :

☜ يميل المراهق في السنوات الأولى إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها، فيحاول أن يظهر بمظهرهم وأن يتصرف كما يتصرفون لتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد الجماعة، ويجعل من احترامه وإخلاصه لهم وتضرعه لأفكارهم نوعا من التحقيق للشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسيه (كاشف، 1991، صفحة 166)

☜ في السنوات الأخيرة يشعر بمسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها ،فيحاول أن يقوم ببعض الخدمات وبعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها وهذه الصدمات والإحباطات تجعله لا يرغب بالقيام بأي محاولات أخرى، ويزداد هذا الشعور شدة حتى تنتقل من المجتمعات الصغيرة إلى المجتمع العام.

☜ اختيار الأصدقاء: أن ما يتطلبه المراهق من صديقه حتى يكون قادرا على فهمه ويظهر له الود والحنان وهذا ما يساعده على التغلب على حالات الضيق ،ففي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سنا ويشترط عدم السلطة المباشرة.

- **النمو العقلي والمعرفي:**

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على الاستيعاب ولا فهم المجرد كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية ،وهي المرحلة التي تبدأ بالتفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تكسير سلسلة الطفولة.

كما يقترب المراهق من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي به إلى حب الإبداع واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة ، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.

- **النمو الوظيفي :**

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي ،ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها" جودان godain" إلى بقاء القفص الصدري ضيق ،

وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق "التربية التنفسية"، ويلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب "gamava" راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جديدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم **3**.

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم**3** و تعمل شبكة الأوعية الدموية المرتبطة بحجم الجسم دور الوسيط بين القلب و الأعضاء و هذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب و الرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني (كاشف، 1991، صفحة 167.168)

- **النمو الحركي:**

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن" "هامبورجر" و"مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام ، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي ، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا و انسجاما عن ذي قبل ، أي أن مرحلة المراهقة هي" فترة الارتباك الحركي و فترة الاضطراب"

إلا أن"ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب و لا ينبغي ان نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق ، بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة إلى الأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز ، حيث نرى تحسنا المستوى في بداية المرحلة، وثبات واستقرار حركي في نهايتها.

- **النمو الانفعالي:**

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب ، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية :

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة بأنها فترة الانفعالات العنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب.
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط ،تتميز هذه المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره وبطريقة كلامه للغير.
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستقلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا انه يميل إلى نقد الكبار.

- **النمو الجنسي :**

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات السيكولوجية في هذه المرحلة (أحمد، 1996، صفحة 185)

عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل ، ولكنها تعتبر مرحلة تكييف على النضج للصفات الجنسية الأولى.

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث (أحمد، 1996، صفحة 186)

2-أنماط المراهقة:

يقسم الدكتور "صمويل معاريوس" المراهقة إلى أربعة أنواع :

- **المراهقة المتكيفة:**

هي المراهقة الهادئة نسبيا تميل إلى الاستقرار العاطفي، تكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة غالبا ما تكون علاقة المراهقين بالمحيطين بهم علاقة طيبة ،كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له ، ولا يعتمد المراهق على أحلام اليقظة والخيال والاتجاهات السلبية.

- **المراهقة الانسابية المنطوية :**

هي صورة متكيفة تميل للانطواء والعزلة والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ،كما ينصرف جانب كبير منهم إلى التفكير بنفسه وحل مشاكله والى التفكير الديني والقيم الروحية الأخلاقية، كما يسرف من أحلام اليقظة والخيالات المرضية التي تؤدي إلى محاولة مطابقة نفسه بأشخاص الروايات التي يحبها.

- **المراهقة العدوانية:**

يكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة الأبوية وسلطة المجتمع الخارجي كما يميل لتأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيأخذ صورة المضاد ويرفض كل شيء.

- **المراهقة الجانحة:**

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين " المنسحب والعدواني."

تتميز الخلقي والانهيار النفسي.

- **المراهقة المنحرفة:**

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف وأداء الآخرين (القيوم، 2002، صفحة 41)

3- حاجيات المراهق:

يعتبر كمال دسوقي أن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل والشرب ففي سبيل المثال البقاء وحاجات اجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية" (الدوسوقي ك.، 1979، صفحة 221)

يصاحب التغييرات التي تحدث مع البلوغ تغييرات في حاجات المراهقين فأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين ،لان المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة ، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي :

- **الحاجة إلى الأمن :**

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة ، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي ، الحاجة إلى البقاء حيا ، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم ، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة ، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية .

- **الحاجة إلى مكانة الذات :**

تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق ، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية ، الحاجة إلى الشعور بالعدالة

في المعاملة الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين ، الحاجة إلى القيادة ، الحاجة إلى تقليد الآخرين الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك

- **الحاجة إلى الحب والقبول:**

تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء للجماعات.

- **الحاجة إلى الإشباع الجنسي :**

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط أخر يسلكه والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي من أجل تحقيق التوافق الجنسي (حمودة، 1979، صفحة 436)

- **الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :**

وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها ،الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة ، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل ، الحاجة إلى النجاح الدراسي ، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات ، والحاجة إلى الإرشاد التربوي المهني .

- **الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء :**

تقول عاطف أو العلى "إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يباشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسوده الإحساس بالانتماء ".

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة ، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة.

بهذا فان انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالانتماء.

- **حاجات أخرى:**

مثل الترفيه والتسلية والحاجة إلى المال....... ،وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الرضا والارتياح ، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط إمكانيات المراهق كما أن مختلف التغييرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا (حمودة، 1979، صفحة 437)

4-مشكلات المراهقة:

إن مشكلات المراهقة هي نتيجة طبيعة لديناميكية المرحلة والوضع الاجتماعي للمراهق والمناخ النفسي للأسرة والإطار الخلقي والديني، والهيئات الاجتماعية وكل المنظمات التي لها علاقة بهم فكلها مسئولة على حالة القلق والاضطرابات في حياة المراهقين في الوقت الحالي .

- **المشاكل النفسية :**

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلعات المراهق نحو التحرر الاستقلالي وثورته لتحقيق هذا التطور بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع (معوض م.، 1971، صفحة 72)

لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية ، بل أصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه وتحس بإحساسه الجديد يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه ثورته وتمرده وعناده ،فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدرته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع حاجياته الأساسية ،فهو يحب أن يحس بذاته ، وأن يكون شيئا يذكر ويعترف الكل بقدراته وقيمته (معوض م.، 1971، صفحة 73)

- **المشاكل الانفعالية :**

أن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنفه وحدة انفعالاته ، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس بأساس نفسي خالص بل يرجع ذلك إلى التغييرات الجسمية وإحساس المراهق ، بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وقد أصبح خشنا ، فيشعر المراهق بالفرحة

والافتخار ويشعر في نفس الوقت بالحياء والخجل من هذا التغيير المفاجئ ،كما يتجلى بوضوح خوف المراهقين من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجل في سلوكه وتصرفه.

- **المشاكل الصحية :**

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة ،أي يصاب المراهق بالسمنة البسيطة وان زادت على ذلك فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على الطبيب المختص فقد يكون سببها الغدد كما يجب عرضهم على انفراد مع الطبيب للاستماع لمتاعبهم،وهذا جوهر العلاج لان لدى المراهق أحساس بأن أهله أهملوه ولا يفهمونه،كما أكدت عدة دراسات أقيمت في هذا المجل على أهمية الفيتامينات والحركات البدنية في زيادة طول العظام والخلايا بالعضلات.

- **مشاكل الرغبات الجنسية :**

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الأخر ، ولكن التقاليد من مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي ، فعندنا يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقته الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الأخر وإحباطها وقد تتعرض لانحرافات تؤدي إلى السلوك المنحل بالإضافة إلى اللجوء إلى الأساليب الملتوية لا يقرها المجتمع ، كمعاكسة الجنس الأخر والتشهير يهم أو الإغراء ببعض العادات والأساليب المنحرفة (العيسوي، 1995، صفحة 43.44)

وقد ينحرف المراهق جنسيا إذ يلجأ إلى التعدي أو التلذذ بالنظر أو التسلية أو العادة السرية أو الاغتصاب أو الدعارة ، وهذه الانحرافات الجنسية ليست شائعة لدى معظم المراهقين لكونها موجودة لدى بعضهم وتهدف هذه الانحرافات إلى تحقيق إشباع جزئي عاطفي وجنسي بواسطة تحويل موضوع الغريزة الجنسية من موضوعها الأصلي إلى موضوعات ثانوية أو فرعية غير رسمية.

- **المشاكل الاجتماعية:**

أن المشاكل التي قد يقع فيها المراهق يمكن إرجاعها إلى العلاقة بينه وبيننا نحن الكبار المحيطين به ،هذه المشاكل تنشأ عنده من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية ،كالحصول على مركز ومكانة في المجتمع وإحساسه بأنه فرد مرغوب فيه ، وفيما يلي نتناول كلا من الأسرة والمدرسة و المجتمع كمصادر سلطة على المراهق : (الزرار، 1996، صفحة 87)

- **الأسرة:**

لا يريد المراهق أن يعامل معاملة الصغار، لذلك نجد انه يميل إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولم يعد يتقبل ما يقال له بل أصبحت له آراء ومواقف وأفكار يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد ، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما بخضوع المراهق وامتثاله أو تمرده وعدم استسلامه.

- **المدرسة:**

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته ، بل ويرى أن سلطتها اشد من السلطة الأسرة ، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ، فلهذا يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور والاستهانة بالدرس أو المدرسة أو المدرسين .

- **علاقة المراهق بالثانوية:**

للمدرسة تأثير قوي في تشكيل مفهوم المراهق عن ذاته وعلى من هو ومن سيكون ، وتوفر المدرسة منذ عمر السادسة له فرصا لاختيار قواه واكتشاف قدراته وجوانب عجزه وتصوره ، ففيها يتعرض الناشئ للفشل أو النجاح فالمراهق يقضي معظم أوقاته في الثانوية ، إذ يعتبر مجتمع أكثر أتساعا وتعقيدا من المجتمع الأسري ، فلها آثار النشأة والعادات والآداب التي يبديها المربي، فنجد هذا الأخير يتأثر كثيرا بالمكتسبات والخبرات التي يتعرض إليها في الثانوية وكذا العلاقات السائدة فيها ، إن الثانوية تزود المراهق وتنمي مهاراته وخبراته

الاجتماعية، فيتلقى عن طريقها قواعد في السلوك الاجتماعي والأخلاقي، وتعتبر السلطة الثانوية كامتداد للسلطة وحماية الوالدين في الأسرة. (أسعد، 1991، صفحة 392)

- **علاقة المربي بالمراهق :**

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دور أساسي في بناء شخصية المراهق ، بدرجة انه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله ، إذا يعتبر التلاميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته ، وانفعالاته ، فهو إن أظهر روح التفتح للحياة والاستعداد بكل جد وحزم فإننا نجد نفس الصفات عند التلاميذ،وان كانت غيرها فإن النتيجة مطابقة لصفاته ، إذا كانت للمعلم السيطرة والقوة في معاملته للتلاميذ

تكون النتيجة سلبية حيث يميل إلى الانسحاب ، والعدوان ، والانحراف ، وإذا فالعلاقة التي تربط المربي بالتلاميذ ليست سهلة ، وأمرا بسيطا كما يتصوره البعض في النجاح والفشل ، فهذه العلاقة مرتبطة ارتباطا وثيقا بمجموعة من العوامل المعقدة ، ومنها علاقة التلميذ بوالديه ، فإذا كانت مبنية على الاحترام يكون كذلك مع معلمه ،والعكس صحيح، فالعلاقة التي تربط الطرفين يجب أن تكون علاقة مبنية على أساس الصداقة والاحترام والمحبة وكذلك على السلطة والسيادة ، فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرا على التأثير بصوره بناءة في حياة التلميذ ، فمن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في التوجيه النهائي للناشئ ويساعده على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها و مساعدته على الصمود أمام صعوباته الخاصة والتكيف مع الاتجاهات الشاذة والعادات المدمرة وغيرها من المعوقات التي تعرقل سيرورته ككائن سوي وشخصية سامية (أسعد، 1991، صفحة 393)

خلاصة:

إن المراهقة هي مرحلة معقدة وجد خطيرة يمر بها الفرد فهي تلك المرحلة الأساسية الفاصلة بين الطفولة والرشد، وهي تشكل بما يسمى بداية حياة جديدة، وهذا بانتهائها، رغم انه من الصعب تحديد بداية ونهاية هذه المرحلة، وعليه يمكن القول أن اجتياز الفرد لهذه الفترة بشكل ايجابي يفتح له أبواب واسعة تجعله ناجحا في حياته، لكونه يصبح مهتم بجوانب المسؤولية، والتطلع بالمستقبل، ولكن عدم اجتياز هذه المرحلة بشكل ايجابي يشكل معوقات للفرد في حياته، وفي مختلف المجالات، الثقافية والاجتماعية والدينية والنفسية، لأنه في حالة نجاح المراهق في الخروج من مرحلة المراهقة يؤكد اكتسابه لهوية يلتزم بها بكونها هوية سوية تساعده على مواصلة حياته لتحقيق أهدافه وطموحاته، والتي تشغل تفكير أي مراهق.

الفصل الرابع

الجانب التطبيقي

1-منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

- **الدراسة الاستطلاعية :**

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعلمة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

قمنا بالدراسة الاستطلاعية على مستو ى ثانوية سعيد مسعود بأولاد ميمون تلمسان،والاطلاع على مجتمع البحث وأخذ بعض المعلومات الخاصة بمجتمع بحثي وهذا لمعرفة وضع الاستبيان بدقة ووضوح وكذا تحديد حجم العينة وكما تم الاتصال بالتلاميذ بتسهيل من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية وتم عرض الاستبيان على الأستاذ لأنه عنده علم بمستوى التلاميذ وقد انبهر بعبارات الاستبيان مع الأخذ بعين الاعتبار الدراسات السابقة في تحديد التساؤلات التي طرحت في المجال والإلمام بجميع الجوانب في هذا البحث. وقد استفدت من هذه الدراسة الاستطلاعية في تحديد المرحلة العمرية والتغيرات التي تجري فيها

- **منهج الدراسة :**

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة " دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية مهارات التفكير الناقد لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة " .

فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع .

ويعرف المنهج الوصفي أيضا بأنه:"مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج".

- **المجال المكاني و الزماني :**

- المجال المكاني :

قمت بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على (180) تلميذ موزعين على مستوى ثانوية سعيد مسعود أولاد ميمون تلمسان.

-المجال الزماني :

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر مارس 2018 إلى غاية شهر سبتمبر 2018

- **متغيرات الدراسة :**

المتغير المستقل : التربية البدنية والرياضية

المتغير التابع : صورة الجسم

- **مجتمع الدراسة :**

يشتمل مجتمع بحثنا على تلاميذ المرحلة الثانوية حيث توجهنا إلى مديرية التربية لولاية تلمسان لطلب تصريح بالدخول إلى ثانوية * الشهيد سعيد مسعود أولاد ميمون * وقد اتصلنا بالناظر الذي بدوره على علم بتعداد التلاميذ المتمدرسين في الثانوية ، وقد تم اختيار هذه الثانوية لقربها من مكان الإقامة وكونها الثانوية التي قمت بإجراء التربص الميداني فيها وهذا مما يسهل عليا القيام بجمع المعلومات وتوزيع الاستبيان .

- **عينة الدراسة :**

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة * العينة الطبقية * ممثلة ب 180 تلميذ من ثانوية مسعود سعيد أولاد ميمون من بين التلاميذ المتواجدين بالثانوية والمقدر عددهم 960 تلميذ .

	تكرار	**النسبة المئوية%**
سنة أولى	**59**	**%32.7**
سنة ثانية	**65**	**%36.1**
سنة ثالثة	**56**	**%31.2**
المجموع	**180**	**%100**

جدول رقم 1 يوضح تقسيم حجم عينة الدراسة على حسب المستولى الدراسي

- **أداة الدراسة :**

إن طبيعة بحثنا تتطلب استخدام الاستمارة الاستبيانية كأداة من أدوات جمع البيانات ووضعت الاستمارة لجمع المعلومات من أفراد العينة للتعرف على رأيهم حول موضوع البحث ، ألا وهو: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

وقد قمنا باختيار الاستبيان لكونه يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة.

على ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة ولأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحققها قمنا بعدة خطوات لتصميم الاستبيان وتحكيمه وهي كالآتي :

- الاستعانة بمقياس محمد حسن علاوة " تقدير الذات "
- الاستعانة بالدراسات السابقة والمقاييس المستعملة فيها

- **وصف الاستبيان :**

كان الاستبيان ثلاثي ، مكون من 44 عبارة ، موزعة على ثلاث محاور

وقد صيغ على شكل مقياس ويقوم أفراد العينة بالإجابة على صفته لدرجة انطباقها على صورة جسمه، ويتضمن الاستبيان مفتاح للتصحيح وهو كما يلي على حسب المحاور :

المحور الأول: المظهر الخارجي للجسم

وعبارات هذه المحور هي : 2.1...............................13موجبة و 14.15.16 سالبة

البعد الثاني : اللياقة والقدرة البدنية :31.29.28.27.26.25.24.22.21.19.18.17. . موجبة و 20 . 23 .30 . سالبة

البعد الثالث : الصحة الجسمية

وعبارات هذا المحور هي : 32 .33 .34 .35 .36 .37 .38 . 40 . 41 . 43 . 44. كلها موجبة و 39. 42.

- **صدق الأداة :**

- الصدق الظاهري :

إن الاستبيان تمت صياغته وبناؤه اعتمادا على مقياس محمد حسن علاوة وعدة مقاييس أخرى قام بها باحثين آخرين وهي ذات معاملات ودلالة إحصائية عالية من حيث الصدق والثبات ، مما جعلنا نتوقع منطقيا أن هذا المقياس صادقا ، كما يشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كان الاستبيان يبدو كما لو كان يقيس أو لا يقيس ما وضع من اجل قياسه .

- صدق المحكمين :

تم عرض الاستمارة الإستبيانية على مجموعة من الأساتذة في قسم التربية البدنية والرياضية لتحكيم الاستبيان حيث اتفق الباحثين على الصياغة بنسبة 80 % وعلى هذا الأساس تم تعديل عبارات في الاستبيان.

- الصدق:

- صدق الاتساق الداخلي : وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي، ندرس معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك بجمع درجات كل بعد منفردا لكل فرد من أفراد العينة الاستطلاعية المقدرة بـ 180 تلميذ، ثم نقوم بحساب الدرجة الكلية لأبعاد كل مقياس، ثم نوجد ارتباط درجات كل بعد مع الدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وباستعمال برنامج الحزمة الاحصائية SPSS فكانت النتائج كالتالي:

	الأبعـاد	قيمة معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
1	بعد تحسين المظهر الخارجي للجسم	0.849	دال عند مستوى 0.01
2	بعد تطوير اللياقة والقدرة البدنية	0.817	دال عند مستوى 0.01
3	بعد تحسين الصحية الجسمية	0.839	دال عند مستوى 0.01

جدول رقم (02) يوضح معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية

يتضح من الجدول أن كل معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 أي أن هناك ارتباطا ايجابيا بين درجات الأبعاد ودرجة المقياس ككل، مما يدل على صدق المقياس في اتساقه الداخلي.

– صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزى): نرتب درجات العينة الاستطلاعية ترتيباً تصاعديا حسب الدرجة الكلية للمقياس، ثم نميز بين مجموعتين من أفراد العينة البالغة 180، مجموعة عليا (27%) تكونت من 49 أفراد وأخرى دنيا (27%) تكونت من 49 أفراد، بعد ذلك بحساب قيمة ت للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا، والجدول التالي يوضح ذلك:

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي		إختبار ليفين للتجانس		إختبار ت	
				النسبة الفائية	الدلالة الإحصائية	ت	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	10	108.60	حالة التجانس	.157	غير دالة عند 0.05	10.042	دالة 0.01
المجموعة الدنيا	10	87.00	حالة عدم التجانس			10.042	دالة 0.01

جدول رقم (03) : قيمة ت بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس

إن برنامج SPSS يعطينا قيمتين لـ "ت" عند دلالة التجانس أو عدمه بعد إجراء إختبار ليفين للتجانس، ولهذا أخذنا قيمة "ت" المناسبة وهي دالة عند 0.01 مما يجعل المقياس يتمتع بصدق تمييزي عال.

– الصدق الذاتي : وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات بالتجزئة النصفية جيثمان	الصدق الذاتي
35	44	0.848	0.920

جدول رقم (04) :جدول يوضح الجذر التربيعي لمعامل الثبات

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات بألفا كرونباخ	الصدق الذاتي
180	44	0.696	0.834

جدول رقم (05) :جدول يوضح معامل الثبات بألفا كرونباخ

- **الثبات :**

- **طريقة التجزئة النصفية :**

نقوم باستخراج معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل جيثمان من خلال برنامج SPSS :

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس باستخدام معادلة سبيرمان براون

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات بالتجزئة النصفية
180	44	0.848

جدول رقم (06) :جدول يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة باستخدام معادلة سبيرمان براون

من الجدول نلاحظ أن معامل ثبات المقياس مقبول.

- **طريقة معامل ألفا–كرونباخ:** نحسب معامل ألفا للمقياس:

معامل الثبات باستعمال معامل ألفا كرونباخ للمقياس

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات ألفا كرونباخ
180	44	0.696

جدول رقم (07) :جدول يوضح معامل الثبات باستعمال معامل ألفا كرونباخ للمقياس

تشير البيانات في الجدول إلى قيمة معامل الثبات للمقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ، وتظهر أنها مقبولة إحصائ

2-عرض وتحليل النتائج :

- **الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة :**

الجدول رقم 8 يمثل الإحصاء الوصفي لعينة الدراسة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة
تحسين المظهر الخارجي للجسم	34.20	3.828	180
تطوير اللياقة والقدرة البدنية	33.96	4.204	180
تحسين الصحية الجسمية	30.80	2.614	180
تحسين صورة الجسم	98.96	7.507	180

يوضح الجدول رقم **8** قيم المتوسطات الحسابية لكل محور من أبعاد استبيان صورة الجسم بعد تطبيقه على عينة دراسة المكونة من تلاميذ المرحلة الثانوية ، حيث بلغ المتوسط لتحسين المظهر الخارجي للجسم34.50 بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية، و تطوير اللياقة والقدرة البدنية33.96بالنسبة لنفس العينة من التلاميذ، وتحسين الصحة الجسمية 30.80 بالنسبة للتلاميذ، أما المتوسط الحسابي الكلي لاستبيان صورة الجسم 98.96.

- **عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :**

نتائج محور :للتربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تحسين المظهر الخارجي لجسم الإنسان.

جدول رقم 9 يوضح متوسطات درجات أفراد العينة وانحرافاتها المعيارية على محور تحسين المظهر الخارجي لجسم الإنسان من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية

رقم العبارة	***عبارت محور المظهر الخارجي للجسم***	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
01	أنا راضي عن مظهري كما هو .	2.77	.583	1
02	أنا كثير الاهتمام بجسمي .	2.41	.731	3
03	انا أفضل من معظم زملائي في ممارسة التربية البدنية	2.05	.807	9.5
04	جسمي سليم من العاهات .	2.05	.807	9.5
05	انا سمين بدرجة واضحة .	1.37	.673	16
06	جسمي جذاب .	2.26	.628	5

07	أتمنى أن يصبح جسمي كجسم أستاذ ت ب ر .	2.14	.837	6
08	معظم أصدقائي يبدون في مظهر أفضل مني .	1.80	.772	14
09	أقارن مظهري وملامح جسمي بالآخرين .	1.90	.863	13
101	يقلقني التغير في مظهر جسمي .	2.13	.885	7
11	أشعر بأن طولي لا يتناسب مع وزني .	1.95	.918	12
12	يرى الآخرون أن جاذبية الشخص تعتمد على شكل جسمه	2.39	.865	4
13	مظهري الخارجي أفضل ممن هم في مثل سني .	1.98	.842	11
14	وجهي ليس مقبولا بدرجة كبيرة .	1.59	.791	15
15	لا يقلقني التغير في مظهر جسمي .	2.10	.914	8
16	جسمي غير بدين .	2.58	.695	2

جدول رقم 10 يوضح قيم كا² على محور تحسين المظهر الخارجي لجسم الإنسان من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية

عبارات محور المظهر الخارجي للجسم		*العبارات*			كا²	الدلالة الإحصائية
		موافق	لا هذا ولا ذاك	غير موافق		
أنا راضي عن مظهري كما هو .	التكرار	118	30	32	1.362	0.01**
	النسبة المئوية	%65	%17	%18		
أنا كثير الاهتمام بجسمي .	التكرار	84	57	39	2.45 0	0.01**
	النسبة المئوية	%46	%32	%22		
أنا أفضل من معظم زملائي في ممارسة التربية البدنية	التكرار	62	62	56	.649	0.01**
	النسبة المئوية	%34	%34	%32		
جسمي سليم من العاهات .	التكرار	116	34	30	1.27 3	0.01**
	النسبة المئوية	%64	%19	%17		
أنا سمين بدرجة واضحة .	التكرار	35	40	105	.824	0.01**
	النسبة المئوية	%20	%22	%58		
جسمي جذاب .	التكرار	63	83	34	3.21 1	0.01**
	النسبة المئوية	%35	%46	%19		
أتمنى أن يصبح جسمي كجسم	التكرار	70	55	55	4.05	0.01**

أستاذ ت ب ر .	النسبة المئوية	%40	%30	%30	4	
معظم أصدقائي يبدون في مظهر	التكرار	47	64	69	7.18	0.01**
أفضل مني .	النسبة المئوية	%26	%35	%39	9	
أقارن مظهري وملامح جسمي	التكرار	59	51	70	4.91	0.01**
بالآخرين .	النسبة المئوية	%32	%28	%40	9	
يقلقني التغير في مظهر جسمي .	التكرار	74	46	60	1.	0.01**
	النسبة المئوية	%41	%25	%34	595	
أشعر بأن طولي لا يتناسب مع	التكرار	67	41	72	1.47	0.01**
وزني .	النسبة المئوية	%37	%23	%40	3	
يرى الآخرون أن جاذبية الشخص	التكرار	94	35	51	5.02	0.01**
تعتمد على شكل جسمه	النسبة المئوية	%52	%19	%29	4	
مظهري الخارجي أفضل ممن هم	التكرار	61	56	63	.703	0.01**
في مثل سني .	النسبة المئوية	%34	%31	%35		
وجهي ليس مقبولا بدرجة كبيرة .	التكرار	44	47	89	3.42	0.01**
	النسبة المئوية	%24	%26	%50	1	
لا يقلقني التغير في مظهر جسمي	التكرار	75	41	64	1.	0.01**
	النسبة المئوية	%42	%22	%36	270	
جسمي غير بدين .	التكرار	100	44	36	6.5.3	0.01**
	النسبة المئوية	%55	%24	%21	0	

من خلال الجدول رقم 9 الذي يوضح متوسطات درجات أفراد العينة وانحرافاتها المعيارية على كل عبارات محور تحسين المظهر الخارجي لجسم الإنسان من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية والرتب لعبارات نفس المحور والجدول رقم 10 الذي يوضح قيم كا² لمحور تحسين المظهر الخارجي للجسم ووجدنا أن عبارة " أنا راضي عن مظهري كما هو" . سجلت أعلى متوسط حسابي بالمقارنة مع بقية العبارات الأخرى بمتوسط حسابي 2.77، وتشير قيمة الانحراف المعياري إلى أن تلاميذ العينة يتفقون إلى درجة جيدة في استجاباتهم لهذه العبارة أما 1العبارة رقم 5 فقد سجلت أدنى نسبة متوسط حسابي بالمقارنة مع بقية عبارات الاستبيان بمتوسط حسابي 1.37، كما تشير نتائج التحليل أن جميع العبارات الخاصة بمحور المظهر الخارجي مهمة جدا في تحسين المظهر الخارجي للجسم وبدرجات متفاوتة حيث ظهرت في النتائج المتحصل عليها بعدما تم استخراج التكرار والنسبة المئوية لكل إجابات العينة لعبارات محور تحسين المظهر الخارجي للجسم ، من خلال المتوسطات الحسابية المتحصل عليها وظهور فروق متفاوتة

بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة ، ثم تم حساب قيم كا² لدلالة الفروق بين درجات عبارات المحور، ويظهر من تطبيق كا² أن هناك دلالة إحصائية لكل عبارة من عبارات محور المظهر الخارجي للجسم عند مستوى الدلالة 0.01. حيث يمكننا القول أن التربية البدنية والرياضية تحسن المظهر الخارجي لجسم التلميذ وهذا ما نلتمسه في العبارة رقم 2 " أنا كثير الاهتمام بجسمي ". بتكرار 84 وبنسبة 46% من مجموع العينة 180 وبقيمة كا²2.450 عند مستوى الدلالة 0.01 ، والعبارة رقم 5 " أنا سمين بدرجة واضحة ".بنسبة 58% وبتكرار105لغير موافق و 35 لموافق و 40 لا موافق ولا غير موافق من مجموع العينة 180 تلميذ وبقيمة كا²0.824عند مستوى الدلالة 0.01.

ويتضح لنا من النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 9 انه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور تحسين المظهر الخارجي لجسم المراهق من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية يمكننا ترتيب دور التربية البدنية والرياضية في تحسين المظهر الخارجي للجسم حسب الترتيب الذي تحصلنا عليه من خلال الاستبيان الذي وزع على التلاميذ وهو كالآتي:

عبارة رقم 1 : أنا راضي عن مظهري كما هو .

عبارة رقم 16 :جسمي غير بدين .

عبارة رقم 02 :أنا كثير الاهتمام بجسمي .

عبارة رقم 12 : يرى الآخرون أن جاذبية الشخص تعتمد على شكل جسمه

عبارة رقم 06 : جسمي جذاب .

عبارة رقم 07 : أتمنى أن يصبح جسمي كجسم أستاذ ت ب ر .

عبارة رقم 10 : يقلقني التغير في مظهر جسمي .

عبارة رقم 15: لا يقلقني التغير في مظهر جسمي .

عبارة رقم 03: أنا أفضل من معظم زملائي في ممارسة التربية البدنية

عبارة رقم 04 :جسمي سليم من العاهات .

عبارة رقم 13 : مظهري الخارجي أفضل ممن هم في مثل سني .

عبارة رقم 11 : أشعر بان طولي لا يتناسب مع وزني .

عبارة رقم 08 : معظم أصدقائي يبدون في مظهر أفضل مني .

عبارة رقم 09 : أقارن مظهري وملامح جسمي بالآخرين .

عبارة رقم 14 : وجهي ليس مقبولا بدرجة كبيرة

عبارة رقم 05 : انا سمين بدرجة واضحة .

من خلال ما سبق ذكره يمكننا القول التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تحسين المظهر الخارجي للجسم والحصول على مظهر لائق للمراهق وشعوره بالرضا تجاه نفسه وخاصة وجهه وجسمه وهنا يتضح لنا أن التربية البدنية والرياضية تحميه من الإصابة بالسمنة والحصول على جسم جيد ومظهر لائق ، والتربية البدنية والرياضية تساعد المراهق في التخفيف من الانفعالات والمشاكل النفسية التي

يعاني منها تجاه نفسه ومظهره وشعوره بالرضا على مظهره وتقبل التغيرات التي تحصل له في هذه المرحلة .

- **عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :.**

المحور الثاني: للتربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تطوير اللياقة والقدرة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

جدول رقم 11 يوضح متوسطات درجات أفراد العينة وانحرافاتها المعيارية على محور تطوير اللياقة والقدرة البدنية من خلال التربية البدنية والرياضية

رقم العبارة	***عبارات محور القدرة واللياقة البدنية***	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
17	أنا شخص قوي بدنيا .	2.14	.761	9
18	أمتلك درجة كبيرة من القوة في جسمي .	2.13	.788	10
19	أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس القوة العضلية.	2.17	.785	8
20	لا أستطيع بسهولة حمل الأشياء الثقيلة .	2.02	.904	11
21	أنا أقوى بدنيا من معظم زملائي الذين في مثل عمري	1.83	.785	15
22	أنا سعيد بنفسي من الناحية البدنية .	2.66	.625	3
23	جسمي ليس قويا وليس به عضلات واضحة .	2.20	.861	7
24	أعتقد أنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون الإحساس بالتعب .	2.00	.894	12
25	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب اللياقة البدنية .	2.49	.749	5
26	أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس قدرتي على القدرة البدنية .	2.32	.798	6
27	أمارس النشاط البدني عدة مرات أسبوعيا .	1.97	.889	14
28	ممارسة ت. ب.ر تسمح لجسمي تسمح لجسمي اكتساب اللياقة البدنية .	2.76	.621	1
29	خلال الحركة لدي قدرة الحفاظ على توازن جسمي .	2.68	.587	2
30	أعتقد بأنني غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى صفة القوة العضلية .	1.99	.837	13
31	لدي القدرة على التكيف مع الأنشطة الرياضية .	2.61	.703	4

جدول رقم 12 يوضح قيم كا^2 على محور تطوير اللياقة والقدرة البدنية من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية

عبارات محور القدرة واللياقة البدنية		*العبارات*			كا^2	الدلالة الاحصائية
		موافق	لا هذا ولا ذاك	غير موافق		
أنا شخص قوي بدنيا .	التكرار	64	68	48	6.054	0.01**
	النسبة المئوية	35%	37%	26%		
أمتلك درجة كبيرة من القوة في جسمي .	التكرار	65	64	51	3.297	0.01**
	النسبة المئوية	36%	35%	29%		
أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس القوة العضلية.	التكرار	68	63	49	5.243	0.01**
	النسبة المئوية	37%	35%	28%		
لا أستطيع بسهولة حمل الأشياء الثقيلة .	التكرار	69	44	67	10.432	0.01**
	النسبة المئوية	39%	24%	37%		
أنا أقوى بدنيا من معظم زملائي الذين في مثل عمري .	التكرار	49	63	68	5.243	0.01**
	النسبة المئوية	28%	35%	37%		
أنا سعيد بنفسي من الناحية البدنية .	التكرار	105	43	32	8.330	0.01**
	النسبة المئوية	58%	24%	18%		
جسمي ليس قويا وليس به عضلات واضحة .	التكرار	77	48	55	12.378	0.01**
	النسبة المئوية	42%	27%	31%		
أعتقد أنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون الإحساس بالتعب .	التكرار	67	46	67	7.946	0.01**
	النسبة المئوية	37%	26%	37%		
قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب اللياقة البدنية .	التكرار	94	46	40	4.731	0.01**
	النسبة المئوية	52%	26%	22%		
أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس قدرتي على القدرة البدنية .	التكرار	81	53	46	1.854	0.01**
	النسبة المئوية	45%	29%	26%		
أمارس النشاط البدني عدة مرات أسبوعيا	التكرار	65	47	68	6.973	0.01**
	النسبة المئوية	36%	26%	38%		
ممارسة ت. ب.ر تسمح لجسمي اكتساب اللياقة البدنية .	التكرار	118	28	34	1.368	0.01**
	النسبة المئوية	65%	15%	20%		
خلال الحركة لدي قدرة الحفاظ على	التكرار	106	44	30	88.43	0.01**

توازن جسمي .	النسبة المئوية	%58	%25	%17	2	
أعتقد بأني غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى صفة القوة العضلية .	التكرار	61	57	62	.378	0.01**
	النسبة المئوية	%34	%31	%35		
لدي القدرة على التكيف مع الأنشطة الرياضية .	التكرار	105	38	37	82.10	0.01**
	النسبة المئوية	%58	%22	%20	8	

من خلال الجدول رقم 11 الذي يوضح متوسطات درجات أفراد العينة وانحرافاتها المعيارية على كل عبارات محور تطوير اللياقة والقدرة البدنية من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية والرتب لعبارات نفس المحور والجدول رقم 12 الذي يوضح قيم كا^2 لمحور تطوير اللياقة والقدرة البدنية ووجدنا أن عبارة " ممارسة ت. ب.ر تسمح لجسمي تسمح لجسمي اكتساب اللياقة البدنية ، سجلت أعلى متوسط حسابي بالمقارنة مع بقية العبارات الأخرى بمتوسط حسابي 2.76، وتشير قيمة الانحراف المعياري إلى أن تلاميذ العينة يتفقون إلى درجة جيدة في استجاباتهم لهذه العبارة أما العبارة رقم 21 فقد سجلت أدنى نسبة متوسط حسابي بالمقارنة مع بقية عبارات الاستبيان بمتوسط حسابي 1.83، كما تشير نتائج التحليل أن جميع العبارات الخاصة بمحور اللياقة والقدرة البدنية مهمة جدا في المقياس وبدرجات متفاوتة حيث ظهرت في النتائج المتحصل عليها بعدما تم استخراج التكرار والنسبة المئوية لكل إجابات العينة لعبارات محور تطوير اللياقة والقدرة البدنية ، من خلال المتوسطات الحسابية المتحصل عليها وظهور فروق متفاوتة بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة ، ثم تم حساب قيم كا^2 لدلالة الفروق بين درجات عبارات المحور، ويظهر من تطبيق كا^2 أن هناك دلالة إحصائية لكل عبارة من عبارات محور اللياقة والقدرة البدنية عند مستوى الدلالة 0.01. حيث يمكننا القول أن التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير اللياقة والقدرة البدنية وهذا ما نلتمسه في العبارة رقم 28 " ممارسة ت. ب.ر تسمح لجسمي اكتساب اللياقة البدنية .". بتكرار 118 وبنسبة 65% من مجموع العينة 180 وبقيمة كا^2 1.368 عند مستوى الدلالة 0.01 ، والعبارة رقم 30 " أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس قدرتي على القدرة البدنية." بنسبة 45% وبتكرار 81 موافق و 53غير موافق و 46 لا موافق ولا غير موافق من مجموع العينة 180 تلميذ وبقيمة كا^2 1.854 عند مستوى الدلالة 0.01.

ويتضح لنا من النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 11 انه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور تحسين المظهر الخارجي لجسم المراهق من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية يمكننا ترتيب دور التربية البدنية والرياضية في تحسين المظهر الخارجي للجسم حسب الترتيب الذي تحصلنا عليه من خلال الاستبيان الذي وزع على التلاميذ وهو كالآتي:

عبارة رقم **28** ممارسة ت. ب.ر تسمح لجسمي تسمح لجسمي اكتساب اللياقة البدنية .

عبارة رقم 29 خلال الحركة لدي قدرة الحفاظ على توازن جسمي .

عبارة رقم 22 أنا سعيد بنفسي من الناحية البدنية .

عبارة رقم 31 لدي القدرة على التكيف مع الأنشطة الرياضية .

عبارة رقم 25 قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب اللياقة البدنية .

عبارة رقم 26 أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس قدرتي على القدرة البدنية .

عبارة رقم 23 جسمي ليس قويا وليس به عضلات واضحة .

عبارة رقم 19 أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس القوة العضلية.

عبارة رقم 17 أنا شخص قوي بدنيا .

عبارة رقم 24أعتقد أنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون الإحساس بالتعب .

عبارة رقم 18أمتلك درجة كبيرة من القوة في جسمي .

عبارة رقم 20 لا أستطيع بسهولة حمل الأشياء الثقيلة .

عبارة رقم 24أعتقد أنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون الإحساس بالتعب .

عبارة رقم 30أعتقد بأنني غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى صفة القوة العضلية

عبارة رقم 27 أمارس النشاط البدني عدة مرات أسبوعيا .

عبارة رقم 21 أنا أقوى بدنيا من معظم زملائي الذين في مثل عمري .

4-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة .:

المحور الثالث: للتربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

جدول رقم 13 يوضح متوسطات درجات أفراد العينة وانحرافاتها المعيارية على محور تحسين الصحة الجسمية من خلال التربية البدنية والرياضية

رقم العبارة	***عبارات محور الصحة الجسمية***	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**	**الترتيب**
32	نادرا ما أصاب بالمرض .	2.41	.802	8
33	أشعر بان لدي مناعة من العديد من الأمراض عندما أمارس ت. ب .ر .	2.50	.712	7
34	لا يصيبني المرض في الوقت الذي يصيب فيه زملائي .	2.14	.807	9
35	عندما أصاب بالمرض فإنني احتاج إلى وقت طويل حتى أتعافى .	1.68	.833	13

36	أتمتع بصحة جيدة .	2.64	.600	6
37	غالبا ما أعاني من أوجاع وآلام جسدية في حصة ال ت . ب.ر .	2.05	.903	10
38	– ممارسة ت ب ر تسمح لجسمي اكتساب الصحة.	2.75	.595	3
39	أصاب بالمرض أكثر من معظم زملائي في مثل سني	1.77	.831	11
40	لدي القدرة على التحرك الحر دون إعاقة .	2.73	.587	4
41	أحب أن يكون أستاذ ت . ب . ر متفهم لحالتنا الصحية .	2.71	.594	5
42	ليس لدي مناعة قوية ضد الكثير من الأمراض .	**1.73**	**.786**	**12**
43	ممارسة ت . ب . ر تحسن من عملية التنفس لدي .	**2.79**	**.488**	**2**
44	ممارسة ت. ب . ر تزيد من كفاءة الدورة الدموية .	**2.91**	**.970**	**1**

جدول رقم 14 يوضح قيم كا² على محور تحسين الصحة الجسمية من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية

عبارات محور الصحة الجسمية		**العبارات**			**كا²**	**الدلالة الاحصائية**
		موافق	**لا هذا ولا ذاك**	**غير موافق**		
نادرا ما أصاب بالمرض .	التكرار	90	45	45	36.486	0.01**
	النسبة المئوية	%50	%25	%25		
أشعر بان لدي مناعة من العديد من الأمراض عندما أمارس ت. ب .ر .	التكرار	92	51	37	44.162	0.01**
	النسبة المئوية	%52	%28	%20		
لا يصيبني المرض في الوقت الذي يصيب فيه زملائي .	التكرار	68	60	52	3.459	0.01**
	النسبة المئوية	%38	%33	%29		
عندما أصاب بالمرض فإنني احتاج إلى وقت طويل حتى أتعافى .	التكرار	49	46	85	25.459	0.01**
	النسبة المئوية	%28	%25	%47		
أتمتع بصحة جيدة .	التكرار	101	49	30	7.302	0.01**
	النسبة المئوية	%56	%27	%17		

غالبا ما أعاني من أوجاع وآلام جسدية في حصة ت . ب.ر .	التكرار	71	44	65	10.865	0.01**
	النسبة المئوية	%39	%25	%36		
– ممارسة ت ب ر تسمح لجسمي اكتساب الصحة.	التكرار	105	33	32	1.226	0.01**
	النسبة المئوية	%59	%18	%17		
أصاب بالمرض أكثر من معظم زملائي في مثل سني	التكرار	51	52	77	1.170	0.01**
	النسبة المئوية	%28	%29	%43		
لدي القدرة على التحرك الحر دون إعاقة	التكرار	112	37	31	1.101	0.01**
	النسبة المئوية	%62	%21	%17		
أحب أن يكون أستاذ ت . ب . ر متفهم لحالتنا الصحية .	التكرار	110	39	31	1.022	0.01**
	النسبة المئوية	%61	%22	%17		
ليس لدي مناعة قوية ضد الكثير من الأمراض .	التكرار	46	58	76	1.232	0.01**
	النسبة المئوية	%26	%32	%42		
ممارسة ت . ب . ر تحسن من عملية التنفس لدي .	التكرار	115	38	27	1.242	0.01**
	النسبة المئوية	%64	%21	%15		
ممارسة ت. ب . ر تزيد من كفاءة الدورة الدموية .	التكرار	127	27	26	1.822	0.01**
	النسبة المئوية	%71	%15	%14		

من خلال الجدول رقم 13 الذي يوضح متوسطات درجات أفراد العينة وانحرافاتها المعيارية على كل عبارات محور تحسين الصحة الجسمية من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية والرتب لعبارات نفس المحور والجدول رقم 14 الذي يوضح قيم كا^2 لمحور الصحة الجسمية ووجدنا أن عبارة " ممارسة ت. ب . ر تزيد من كفاءة الدورة الدموية." . سجلت أعلى متوسط حسابي بالمقارنة مع بقية العبارات الأخرى بمتوسط حسابي 2.91، وتشير قيمة الانحراف المعياري إلى أن تلاميذ العينة يتفقون إلى درجة جيدة في استجاباتهم لهذه العبارة أما العبارة رقم 35 فقد سجلت أدنى نسبة متوسط حسابي بالمقارنة مع بقية عبارات الاستبيان بمتوسط حسابي 1.68، كما تشير نتائج التحليل أن جميع العبارات الخاصة بمحور الصحة الجسمية مهمة جدا في المقياس وبدرجات متفاوتة حيث ظهرت في النتائج المتحصل عليها بعدما تم استخراج التكرار والنسبة المئوية لكل إجابات العينة لعبارات هذا المحور ، من خلال المتوسطات الحسابية المتحصل عليها وظهور فروق متفاوتة بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة ، ثم تم حساب قيم كا^2 لدلالة الفروق بين درجات عبارات المحور، ويظهر من تطبيق كا^2 أن هناك دلالة إحصائية لكل عبارة من عبارات محور الصحة الجسمية عند مستوى الدلالة 0.01. حيث يمكننا القول أن

التربية البدنية والرياضية تساهم في تحسين الصحة الجسمية وهذا ما نلتمسه في العبارة رقم 38 " ممارسة ت ب ر تسمح لجسمي اكتساب الصحة..". بتكرار 105وبنسبة 59% من مجموع العينة 180 وبقيمة كا² 1.226 عند مستوى الدلالة 0.01 ، والعبارة رقم 36 "أتمتع بصحة جيدة ." بنسبة 56% وبتكرار 101 موافق و 30 غير موافق و 49 لا موافق ولا غير موافق من مجموع العينة 180 تلميذ وبقيمة كا² 7.302 عند مستوى الدلالة 0.01.

ويتضح لنا من النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 13 انه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور تحسين المظهر الخارجي لجسم المراهق من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية يمكننا ترتيب دور التربية البدنية والرياضية في تحسين المظهر الخارجي للجسم حسب الترتيب الذي تحصلنا عليه من خلال الاستبيان الذي وزع على التلاميذ وهو كالآتي:

عبارة رقم 44 ممارسة ت. ب . ر تزيد من كفاءة الدورة الدموية .

عبارة رقم 43 ممارسة ت . ب . ر تحسن من عملية التنفس لدي .

عبارة رقم 38 ممارسة ت ب ر تسمح لجسمي اكتساب الصحة.

عبارة رقم 40 لدي القدرة على التحرك الحر دون إعاقة .

عبارة رقم 41 أحب أن يكون أستاذ ت . ب . ر متفهم لحالتنا الصحية .

عبارة رقم 36 أتمتع بصحة جيدة .

عبارة رقم33 أشعر بان لدي مناعة من العديد من الأمراض عندما أمارس ت. ب .ر .

عبارة رقم 32 نادرا ما أصاب بالمرض .

عبارة رقم 34 لا يصيبني المرض في الوقت الذي يصيب فيه زملائي .

عبارة رقم 37 غالبا ما أعاني من أوجاع وآلام جسدية في حصة ت . ب.ر .

عبارة رقم 39 أصاب بالمرض أكثر من معظم زملائي في مثل سني .

عبارة رقم 42 ليس لدي مناعة قوية ضد الكثير من الأمراض .

عبارة رقم 35 عندما أصاب بالمرض فإنني احتاج إلى وقت طويل حتى أتعافى .

3-مناقشة نتائج الدراسة :

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي ، من طرح أسئلة الاستبيان الخاص بتلاميذ المرحلة الثانوية وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها ، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية :

بعد تفريغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف التلاميذ في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم ، فكانت جملة النتائج كالآتي :

- **مناقشة نتائج الفرضية الأولى :**

" للتربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تحسين المظهر الخارجي للجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

من خلال ما تناولناه في عبارات المحور الأول والذي يخص بالمظهر الخارجي لجسم الإنسان فوجدناه أن نتائجه تتفق مع النتائج التي وصلت إليها الباحثة" وفاء محمد احميدان القاضي " والتي نوقشت سنة 2009 تحت عنوان " قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة" بالجامعة الإسلامية بغزة على عينة اشتملت 250شخص بين ذكور وإناث وأهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي أن المظهر الخارجي للجسم له دور كبير في تحسين صورة الجسم وتحقيق الرضا وهذا مما يدل على أهمية التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية ودورها الايجابي في توفير الرضا وتقبل التغيرات التي تطرأ له في هذه المرحلة ، وما يزيد من هذه الأهمية من الناحية النظرية هي ما توصل إليه **جوتر وياروث 1978** عن **صفوت محمد وآخرون** أن ارتفاع مستوى تقدير الذات ينعكس ايجابياً على صورة الجسم وبالتالي يؤدي إلى زيادة المشاركة في الأنشطة الرياضية، وما تؤكده العبارة رقم 12 أن جاذبية الشخص تعتمد على شكل جسمه، ومن المعروف أن التربية البدنية والرياضية الجسم يحتل مكانة مرتفعة فيها وهذا ما أثبته عدة باحثين في هذا المجال ، وما نصت عليه العبارة الأولى " أنا راض عن مظهري كما هو " بمتوسط حسابي وقدره 2.77وبقيمة كا² مقدرة ب 1.360 عند مستوى دلالة 0.01 وهذا الرضا الذي يحقق بممارسة التربية البدنية والرياضية لأنه كلما مارس كلما تخلص من الانفعالات والمشاكل النفسية التي يعاني منها والضغوطات الداخلية حول التغير الذي يطرأ له المراهق.

ومن خلال نتائج الدراسة التي قام بها الباحث عادل خوجه سنة 2011 تحت عنوان " أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا" بجامعة المسيلة. حيث توصل الباحث إلى عدة نتائج من بينها أن صورة الجسم تلعب دورا هاما في الشخصية السليمة وهي تعتبر مكون أساسي من مكونات الأساسية في الحياة النفسية للأفراد، بينما تختلف دراستنا على هذه الدراسة حيث أننا توصلنا إلى أن التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تحسين المظهر الخارجي وبالتالي تحقيق الرضا ومنه وتحقيق راحة نفسية للتلميذ.

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيانات التي قمنا بها ، والتي وزعت على بعض تلاميذ المرحلة الثانوية ، تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحناها من خلال فرضيات بحثنا وانطلاقا من خلال الفرضية الأولى التي تقول بأن التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تحسين المظهر الخارجي للجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. وأن التربية البدنية والرياضية لها دور فعال في تحسين المظهر الخارجي من خلال العبارات رقم : (01-16 -02 -12 -10-7-)، يتبين لنا فعلا أن لحصة التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تحسين المظهر الخارجي ولهذا نقول بأن الفرضية الأولى قد تحققت.

- **مناقشة نتائج الفرضية الثانية :**

" للتربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تطوير اللياقة والقدرة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

من خلال ما تناولناه في عبارات المحور الأول والذي يخص تطوير اللياقة والقدرة البدنية فوجدناه ان نتائجه تتفق مع النتائج التي وصل إليها الباحث " نافع سفيان " والتي نوقشت سنة 2001 تحت

عنوان " ممارسة التربية البدنية وأثرها على الصورة الجسدية لمراهقي الطور الثالث من التعليم الأساسي 12–15 سنة" بجامعة الجزائر على عينة اشتملت على 76 تلميذ واهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي ان التربية لها تأثير كبير على اللياقة البدنية والقوة العضلية وهذا مما يدل على أهمية التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية ودورها الايجابي في تقبل التغيرات التي تطرأ له في هذه المرحلة ، وما يزيد من هذه الأهمية من الناحية النظرية هي ما جاء في الفصل الثالث في خصائص المراهق الجسمية انه في هذه المرحلة تنمو لديه العضلات وتزيد قوته وقدرته على التحمل،وما تؤكده العبارة رقم28 ممارسة ت. ب.ر تسمح لجسمي تسمح لجسمي اكتساب اللياقة البدنية . ومن المعروف أن التربية البدنية والرياضية تساعد في تطوير قوام الجسم وتنمية القوة العضلية في هذا المجال ، وما نصت عليه العبارة رقم 25 " قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب اللياقة البدنية" . بمتوسط حسابي وقدره 2.49 وبقيمة كا^2 مقدرة ب 4.731عند مستوى دلالة 0.01 وهذه القدرات يكتسبها من ممارسة التربية البدنية والرياضية لأنه كلما مارس كلما زادت قدراته العضلية.

ومن خلال ما ذكرناه في الفصل الثاني عن صورة الجسم نتائج الدراسة التي قام بها **صفوت محمد وآخرون** سنة 1989. حيث توصلوا إلى أن : " الفتيات أكثر اهتمام بصورة أجسادهن وخصوصاً في الآونة الأخيرة بعد تأثير الفضائيات وما تعرضه في برامج رياضية لتطوير اللياقة البدنية وبخاصة ما يتعلق منها بالرشاقة فأصبح هم الفتاة كيف تحافظ على رشاقتها وكيف تكون دائماً جذابة ويتم ذلك عن طريق الرجيم وممارسة التمارين الرياضية ، إلا بحكم تكوين المرأة الجسماني فإنها تتقن مجموعة من الرياضات مثل الجمباز ، السباحة والتمارين الهوائية و أي نشاط آخر يحتاج من شأنه إلى مرونة ورشاقة وتوازن وتوافق عضليا "، بينما تختلف دراستنا على هذه الدراسة حيث أننا توصلنا إلى أن التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تطوير اللياقة والقدرة البدنية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيانات التي قمنا بها ، والتي وزعت على بعض تلاميذ المرحلة الثانوية ، تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحناها من خلال فرضيات بحثنا وانطلاقا من خلال الفرضية الثانية التي تقول بأن التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تطوير اللياقة والقدرة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. ومن خلال العبارات رقم : (25– 28 –29 –22) ، يتبين لنا فعلا أن لحصة التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تطوير اللياقة والقدرة البدنية ولهذا نقول بأن الفرضية الثانية قد تحققت.

- **مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :**

" للتربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

من خلال عرض نتائج المحور الثالث والذي يخدم لنا الفرضية الثالثة والتي صيغت على النحو التالي :للتربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. فمن خلال الجداول رقم: (12–13)تبين لنا أنه للتربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وذلك من خلال الإجابات الموجودة والمحللة ...الجهاز الدوري ،

الجهاز التنفسي ، وتأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على تقوية مناعة التلميذ ، وحمايته من الأمراض...كل هذه العبارات تمثل نسب كبيرة من إجابات التلاميذ والذين أكدوا هذا الدور الذي تقدمه التربية البدنية والرياضية.

أما بالنسبة نتائج العبارات رقم (35-37-39) والتي تعد عبارات سلبية ومثلت اقل ترتيب من ناحية المتوسط الحسابي وهذا راجع إلى أن أفراد العينة يمارسون التربية البدنية والرياضية وهذا ما يحسن من صحتهم واكتسابهم لمناعة قوية ضد الأمراض وتحسين الكفاءة الجهاز الدوري والتنفسي،وكما أن التربية البدنية والرياضية تخفف من الآلام التي يعاني منها أي تلميذ بعد ممارسة أي نشاط . وما تطرقنا إليه في الجانب النظري في الفصل الأول ما ذكره المربي الألماني" Guts Mutrs " أن الناس تلعب من أجل أن يتعافوا وينشطوا أنفسهم.

وبالإضافة إلى الدراسات والبحوث الفيزيولوجية أن النشاط البدني المنتظم يساعد على انخفاض نسبة الدهون في الجسم وانخفاض الكوليستيرول في الدم ،والذي يتسبب في الكثير من أمراض القلب والأوعية الدموية.

ومن هنا نستنتج أن الفرضية الثالثة وهي أن للتربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، وهذا ما إلتمسناه في الجانب النظري و ما توصلنا إليه من نتائج الاستبيان الموزع على أفراد العينة ولهذا نقول بأن الثالثة قد تحققت.

- **مناقشة نتائج الفرضية العامة :**

بعد قيامنا بتحليل نتائج الاستبيان المتعلق بالتلاميذ ، تمكنا من إثبات الفرضيات إلى حد بعيد عن طريق إجاباتهم التي بينت لنا بأن التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

ومن خلال عرضنا وتحليلنا ومناقشتنا لجميع النتائج المحصل عليها والتي حققت فرضيات البحث الجزئية، نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والمتمثلة في أن التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

4-الاستنتاجات :

- التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تحسين المظهر الخارجي للجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تطوير اللياقة والقدرة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- نستنتج أن التلميذ المراهق بحاجة إلى الأنشطة الرياضية التي تساعده على تنمية الصفات البدنية المهارات العقلية والحركية .

- ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من الانفعالات والتخلص من المشاكل النفسية وتحقيق الرضا والشعور بالثقة بالنفس .
- نستنتج أن التربية البدنية والرياضية تجعل من التلميذ في المرحلة الثانوية أكثر تفاعلا مع المجتمع والتغلب عن مشاعر عدم الرضا بشكله ومظهره وتقبله للتغيرات التي تطرأ له .
- نستنتج أن المشكلات التي يعاني منها المراهق حول التغيرات التي تحصل له على عدة مستويات من الناحية الجسمية والنفسية والحركية والاجتماعية والانفعالية لكن بممارسته للتربية البدنية والرياضية يتخلص من كل هذه المشاكل .

5-الاقتراحات :

- ضرورة حث التلميذ على الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية
- على أستاذ التربية البدنية والرياضية إعطاء نصائح وتوجيهات للتلاميذ حول الدور الذي تقدمه له.
- ضرورة إجراء مزيد من البحوث والدراسات حول صورة الجسم عند المراهق لأنه هذه المرحلة يحصل فيها عدة تغيرات والمراهق يصبح في حيرة وعدم رضا والشعور بعدم الثقة في نفسه.
- إرشاد كل من المراهقين والمراهقات على طبيعة التغيرات الجسمية والنفسية التي يمر بها كل المراهقين والمراهقات الذين يعانون من أفكار ومشاعر سلبية حول صورة الجسم لديهم، ومساعدتهم على التغلب على الصعوبات النفسية التي تواجههم خلال هذه الفترة.
- ضرورة تصميم برامج إرشادية تدريبية لتحسين صورة الجسم لدى هذه المرحلة من المراحل العمرية (المرحلة الثانوية)
- وضع التمارين التي تظهر الشكل الجمالي للحركة الجسمية وتشجيعها، كذلك التمارين التي تمكن التلميذ من إظهار قدراتهم البدنية والسيطرة عليها.
- يجب تسليط الضوء على صورة الجسم وربطها بمتغيرات أخرى مهمة لتطوير شخصية الفرد لأن صورة الجسم تعتبر من عوامل الشخصية المهمة وهي مظهر من مظاهر ثقافة العصر.
- خلق تفاعل إيجابي بين صورة الجسم والثقة بنفس ومحاولة إتباع سلوك ايجابي معتدل يضيف للفرد قوة لشخصيته .

خاتمة

وصلنا والحمد لله إلى نهاية بحثنا هذا بعد بذل مجهود في العمل والبحث والتحليل وتوصلنا من خلال ذلك إلى إثبات جميع الفرضيات المقترحة والتي تمثل محتواه حول دور التربية البدنية والرياضية في تحسين صورة الجسم حيث اتضح لنا ذلك في الجانبين النظري والتطبيقي .

إن الكلام عن صورة الجسم شيء معقد وصعب وهذا راجع إلى أنه يمس التلميذ المراهق من خلال إحساسه وشعور بالنقص وعدم الرضا عن مظهره الخارجي والذي يتطلب دراسة تجريبية أكثر منها وصفية للإلمام بحيثياته ، وتعتبر الدراسة الحالية من بين الدراسات القليلة التي حاولت أن تخوض في هذا الموضوع ، والتي لاحظنا من خلالها أن المستوى العام لتفكير التلميذ المراهق هو أن يظهر بمظهر لائق، وهذا ما يجعله يجلس لساعات في اليوم أمام المرآة وهذا ما أكده شيلدر في دراسته.

ومن هنا تقدم التربية البدنية والرياضية دورا ايجابيا في تحسين صورة الجسم وإسهاما معتبرا في تجسيد مفهوم الذات الذي يهدف إلى زيادة الترابط وتعميق الصلات بين الأنشطة الرياضية وبالتالي تحقيق أغراض العملية التعليمية وتقدير المراهق لذاته.

ويلاحظ أن هذا صورة الجسم لم يتم دراستها بشكل فعلي ،أو تنميتها من خلال برامج شاملة ، يعنى أن التربية البدنية والرياضية تساهم بشكل كبير جدا في تحسين صورة الجسم وتحقيق التوافق والرضا والثقة بالنفس وتنمية شخصية المراهق أو التلميذ في المرحلة الثانوية ، كما أن بناء الأهداف الخاصة من قبل الأساتذة لا يعطونها الأهمية الكبيرة مما يجعل المراهق في حيرة دائمة حول التغيرات التي تطرأ له، مما أدى إلى عدم إعطاء التلميذ الفرصة لممارسة التربية البدنية والرياضية بجدية واهتمام للأنشطة التي يمارسها أثناء الحصة ،وهذا لا يتحقق إلا من خلال زيادة الحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية و رفع معاملها ومحاولة تغيير منهاجها بما يتلاءم مع تحقيق كل الأهداف و الأغراض بما في ذلك تنمية وتحسين صورة الجسم التي نتمنى لتلامذتنا أن يصلوا إليها و يحققوا فيها الرضا وبناء شخصيتهم من خلال التربية البدنية والرياضية.

و إن تحسين صورة الجسم ليس عملا سهلا يمكن تحقيقها في حصة أو حصتين لكن ترجع إلى ثقافة وأسلوب الأستاذ، بل إن الأمر يحتم الممارسة المستمرة لتنميتها وتطويرها ، وهذا يستدعي مراجعة مضمون المناهج الدراسية في مادة التربية البدنية والرياضية وإعدادها بشكل تسلسلي لكي تحقق المناهج هدفها ، وهذا بتحويل الأهداف التربوية في مادة التربية البدنية والرياضية التي تتماشى مع الجوانب الفطرية المتمثلة في اللعب والعلاقات الاجتماعية مع فئة النظائر والأصدقاء من مجرد شعارات إلى أهداف إجرائية سلوكية وحركية ومهارية تعتمد على القدرات الذهنية حتى يمكن قياس تأثيرها وتحقيقها داخل الثانوية.

قائمة المراجع

قائمـــــــــة المراجع :

الكتب باللغة العربية :

1- أحمد معروف . محاضرات في علوم التربية . دار الغرب للنشر و التوزيع . الجزائر . 2003 .

2- أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية .دارالفكر العربي للنشر،مصر،سنة 1996 .

3- أمين أنور الخولي :الرياضة والمجتمع .عالم المعرفة ،يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ،الكويت،العدد رقم 216 :،ديسمبر 1996 .

4- بسطويسي أحمد: ،أسس ونظريات الحركة ،دار الفكر العربي ،ط1،مصر ،1996.

5- بلعالم عبد القيوم :كونغ فو وأثرها في التقليل من السلوك العدواني عند المراهقين،قسم التربية البدنية والرياضية ،جامعة الجزائر ،2002 .

6- توما جورج خوري ، سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق ،المؤسسة الجامعية للدراسات ،ط1، بيروت لبنان ،2000.

7- حسن أحمد الشافعي :تاريخ التربية البدنية في المجتمع العربي والدولي .منشأة المعارف،الإسكندرية، 1998.

8- حسن السيد معوض :طرق التدريس التربية والرياضية .مكتبة القاهرة،. 1981 .

9- حسين حسن سليمان ، السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية بين النظرة والتطبيق الطبعة الأولى ، بيروت ، 2005 .

10- ساري حمدان وآخرون : دليل معلم التربية الرياضية للصفوف .وزارة التربية والتعليم،الأردن، 1993 .

11- سعدية محمد علي بهادر ، سيكولوجيا المراهق ,دار البحوث العلمية ،ط2 ،الكويت،1980.

12- عبد الرحمان العيسوي، علم النفس النمو،دار المعرفة الجامعية،ب ط،مصر ،1995.

13- عبد العالي الجسماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ،دار البيضاء للعلوم ، ب ط ،لبنان ،1994.

14- عبدالوهاب بوهديبة : الرياضة مظاهرها السياسية و الإجتماعية والتربوية .تعريب عبد الحميد سلامة، دار العربية للكتاب، 1991.

15- عطاف عبدالكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية .الناشر للمنشاة المعارف بالإسكندرية جامعة حلوان،. 1993 .

16- علاء الدين كفافي،صورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية ،دار المعرفة الجامعية،.1995

17- عماد الدين إسماعيل ، علم النفس التربوي في مرحلة المراهقة، دار القلم ،ط1 ،كويت ،1986.

18- عنايات محمد فرج، مناهج الطرق التدريس للتربية البدنية ،دار الفكر العربي ،ب ط،مصر ،1998.

19- فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ،دار الفكر العربي ،ب ط ،مصر،1986.

20- فيصل محمد خير الزرار، مشكلات المراهقة والشباب، دار النفائس ،ط1، ،بيروت،1996.

21- قاسم حسن البدري: نظرية التربية البدنية ، مطبعة جامعة بغداد ،1979 .

22- كمال الدسوقي ،النمو التربوي للطفل والمراهق ،دار النهضة العربية ،ط3،مصر ،1979.

23- محمد النوبى محمد علي : مقياس صورة الجسم للمعوقين بدنيا وجسديا ،دار صفاء للنشر والتوزيع عمان ، ط1 ،2010،.

24- محمد غوص بسيوني _ نظريات وطرق التربية البدنية ط2 _ديوان المطبوعات الجامعية _ الجزائر (1992)

25- محمود بسيوني ,فيصل ياسين الشاطئ :نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية .الطبعة 1،ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر،.1992

26- محمود كاشف،الإعداد النفسي للرياضيين لدار الفكر العربي،ب ط، القاهرة ،مصر،1991.

27- مريم سليم ، علم النفس النمو (طبعة الأولى ، بيروت ، دار النهضة العربية ، 2002

28- ميخائيل إبراهيم اسعد،مشكلة الطفولة والمراهقة،دار الأفاق الجديدة،طبعة2،بيروت،1991.

29- ميخائيل خليل معوض ، مشكلات المراهقين في المدن والأرياف دار المعارف .ب ط.القاهرة .سنة 1971.

30- نوال إبراهيم شلتوت و مراد محمد نجلة . تاريخ التربية البدنية و الرياضية . ط2 . دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية . 2007 ..

مذكرات واطروحات

31- فتحي بلغول :دور النشاط البدني الرياضي في إعادة بناء الهوية لدى المعاق حركيا ، مذكرة ماجستير ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2005- 2006 .

32- رضا إبراهيم محمد الاشرف :صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية ، جامعة الزقازيق ، مذكرة ماجستير ،2008 .

33- سناء سعاد وآخرون : صورة الجسم لدى الرجال غير المتزوجين مبتوري الأطراف ، مذكرة ليسانس كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة بسكرة ، 2010 .

34- صفوت محمد وآخرون ، دراسة مقارنة لتقدير الذات لدى المعاقين وغير الممارسين ولاعبي رياضة جمباز ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، العدد الرابع ، 1989 .

35- خيفاني خضير سعداوي سفيان، مدى تأثير رياضة الكاراتي دو على شخصية المراهق المتمرس، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس، جامعة الجزائر ،2006

36- بوحركات يوسفي محمد .ايت علواش.عيسى مساعدي ،أهمية ممارسة التربية الرياضية والبدنية في التقليل من السلوكات العدوانية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية،مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية.جامعة الجزائر .2007

الكتب باللغة الأجنبية :-

37- Deutsch (h.) problème de l'adolescence, payot, 1ére Ed. 1970 .

38- Sillamy (N), "Dictionnaire de psychologie", Larousse, 1989,.

39- ARIOLLA ADOLESCENT. la croissance la formation de la personnalité. Edition EST. 1975.

40- Canestari(R) et all, " L'image du corps chez l'aldolescent". In Neuropsychiarie de l'enfant, 1980 ..

الملاحـــق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

الأستاذالفاضل :

.....

إستمارة استطلاع رأي الأساتذة

تحية طيبة وبعد:

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأي سيادتكم في تحكيم عبارات الاستبيان دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين التصور للجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الباحث والمشرف يشكرون مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة وإثراء البحث قي مجال النشاط البدني الرياضي التربوي .

عنوان البحث : "دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين التصور للجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية".

الدرجة العلمية : درجة الماستر .

المشـــرف: الأستاذ الدكتور /مقراني جمال.

الهدف من استطلاع الرأي: تحكيم الاستبيان لنتمكن من استخدامه على عينة التلاميذ في المرحلة الثانوية .

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات وإجراءات بناء القائمة المنشودة من حيث:

- **مدى مناسبة البنود المقترحة للاستبيان.**
- **إضافة بعض العبارات والبنود التي من شأنها إثراء الاستبيان.**
- **حذف أو تعديل بعض العبارات والبنود الغير مناسبة.**

درجة انطباق العبارة				
موافق بشدة	موافق	لم أقرر	غير موافق	غير موافق بشدة

وتشمل القائمة المقترحة على ثلاث محاور هي :

المحور	اسم المحور المقترح	عدد عبارات المحور
المحور الأول	لحصة التربية البدنية والرياضية دور في في تحسين المظهر الخارجي لجسم الانسان لتلاميذ المرحلة الثانوية	**16**
المحور الثاني	لحصة التربية البدنية والرياضية دور في في تطوير اللياقة والقدرة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية	**15**
المحور الثالث	لحصة التربية البدنية والرياضية دور في في تحسين الصحة الجسمية لتلاميذ المرحلة الثانوية	**13**

وفي مايلي المحاور مع بنود القائمة المقترحة:

المحور الأول :للتربية البدنية والرياضية دور في في تحسين المظهر الخارجي لجسم الانسان لتلاميذ المرحلة الثانوية		مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
01	أنا راضي عن مظهري كما هو.					
01						
02	أنا كثير الاهتمام بجسمي .					
02						
03	أنا أفضل من معظم زملائي في ممارسة التربية البد					
03						
04	جسمي سليم من العاهات .					
04						
05	أنا سمين بدرجة واضحة .					
05						
06	جسمي جذاب.					
06						
07	أتمنى أن يصبح جسمي كجسم أستاذ ت ب ر .					
07						
08	معظم أصدقائي يبدون في مظهر أفضل مني.					
08						
09	أقارن مظهري وملامح جسمي بالآخرين.					
09						
10	يقلقني التغير في مظهر جسمي.					
10						
11	أشعر بان طولي لا يتناسب مع وزني.					
11						
12	يرى الآخرون أن جاذبية الشخص تعتمد على شكل جسمه.					
12						
13	مظهري الخارجي أفضل ممن هم في مثل سني .					

13						
14	وجهي ليس مقبولا بدرجة كبيرة .					
14						
15	لا يقلقني التغير في مظهر جسمي .					
15						
16	جسمي غير بدين .					
16						
المحور الثاني :للتربية البدنية والرياضية دور في في تطوير اللياقة والقدرة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية		**مدى مناسبة العبارة**			**مدى ارتباط العبارة بالمحور**	
		مناسبة	**غير مناسبة**	**أرى التعديل**	**مرتبطة**	**غير مرتبطة**
17	أنا شخص قوي بدنيا .					
17						
18	أمتلك درجة كبيرة من القوة في جسمي .					
18						
19	أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس القوة العضلية.					
19						
20	لا أستطيع بسهولة حمل الأشياء الثقيلة .					
20						
21	أنا أقوى بدنيا من معظم زملائي الذين في مثل عمري.					
21						
22	أنا سعيد بنفسي من الناحية البدنية.					
22						
23	جسمي ليس قويا وليس به عضلات واضحة .					
23						
24	أعتقد أنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون الإحساس بالتعب.					
24						
25	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب اللياقة البدنية.					

25						
26	أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس قدرتي على القدرة البدنية.					
26						
27	أمارس النشاط البدني عدة مرات أسبوعيا.					
27						
28	ممارسة ت. ب.ر تسمح لجسمي تسمح لجسمي اكتساب اللياقة البدنية.					
28						
29	خلال الحركة لدي قدرة الحفاظ على توازن جسمي.					
29						
30	أعتقد بأنني غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى صفة القوة العضلية.					
30						
31	لدي القدرة على التكيف مع الأنشطة الرياضية.					
31						
المحور الثالث :لحصة التربية البدنية والرياضية دور في في تحسين الصحة الجسمية لتلاميذ المرحلة الثانوية		**مدى مناسبة العبارة**			**مدى ارتباط العبارة بالمحور**	
		مناسبة	**غير مناسبة**	**أرى التعديل**	**مرتبطة**	**غير مرتبطة**
32	نادرا ما أصاب بالمرض.					
32						
33	أشعر بان لدي مناعة من العديد من الأمراض عندما أمارس ت. ب .ر .					
33						
34	لا يصيبني المرض في الوقت الذي يصيب فيه زملائي.					
34						
35	عندما أصاب بالمرض فإنني احتاج إلى وقت طويل حتى أتعافى.					
35						

36	أتمتع بصحة جيدة .					
36						
37	غالبا ما أعاني من أوجاع وآلام جسدية في حصة ت . ب.ر.					
37						
38	- ممارسة ت ب ر تسمح لجسمي اكتساب الصحة.					
38						
39	أصاب بالمرض أكثر من معظم زملائي في مثل سني.					
39						
40	لدي القدرة على التحرك الحر دون إعاقة.					
40						
41	أحب أن يكون أستاذ ت . ب . ر متفهم لحالتنا الصحية .					
41						
42	ليس لدي مناعة قوية ضد الكثير من الأمراض.					
42						
43	ممارسة ت . ب . ر تحسن من عملية التنفس لدي .					
43						
44	ممارسة ت. ب . ر تزيد من كفاءة الدورة الدموية.					
44						

محاور وعبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها :

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	

مع جزيل الشكر والتقدير لتعاونكم معنا .

الطالب الباحث : يوبي عمر

: معافي أحمد

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان :

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات﴿ **نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية** ﴾

قسم التربية البدنية والرياضية أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بملأ هذه الاستمارة مقدمين بذلك يد العون للبحث وأعلمكم أن الهدف من هذه الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية وتستخدم في مجال البحث العلمي فقط لذا نرجو من سيادتكم ملأ هذه الاستمارة بموضوعية تامة ، وأخيرا تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام .

من إعداد الطالب : **تحت إشراف :**

- **يوبي عمر** **الدكتور: مقراني جمال**
- **معافي أحمد**

المستوى الدراسي : – أولى ثانوي ☐ – ثانية ثانوي ☐ – ثالثة ثانوي ☐

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

السنة الجامعية: 2017–2018

الرقم	المحاور	العبارات		
		موافق ←	لا هذا ولا ذاك	غير موافق →
المحور الأول:– لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين المظهر الخارجي للجسم لدى تلاميذ مرحلة الثانوية				
01	أنا راضي عن مظهري كما هو .			
02	أنا كثير الاهتمام بجسمي .			
03	أنا أفضل من معظم زملائي في ممارسة التربية البدنية .			
04	جسمي سليم من العاهات .			
05	أنا سمين بدرجة واضحة .			
06	جسمي جذاب .			
07	أتمنى أن يصبح جسمي كجسم أستاذ ت ب ر .			
08	معظم أصدقائي يبدون في مظهر أفضل مني .			
09	أقارن مظهري وملامح جسمي بالآخرين .			
10	يقلقني التغير في مظهر جسمي .			
11	أشعر بان طولي لا يتناسب مع وزني .			
12	يرى الآخرون أن جاذبية الشخص تعتمد على شكل جسمه .			
13	مظهري الخارجي أفضل ممن هم في مثل سني .			
14	وجهي ليس مقبولا بدرجة كبيرة .			
15	لا يقلقني التغير في مظهر جسمي .			
16	جسمي غير بدين .			
المحور الثاني : – لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تطوير اللياقة والقدرة البدنية				
17	أنا شخص قوي بدنيا .			
18	أمتلك درجة كبيرة من القوة في جسمي .			
19	أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس القوة العضلية.			
20	لا أستطيع بسهولة حمل الأشياء الثقيلة .			
21	أنا أقوى بدنيا من معظم زملائي الذين في مثل عمري .			
22	أنا سعيد بنفسي من الناحية البدنية .			
23	جسمي ليس قويا وليس به عضلات واضحة .			
24	أعتقد أنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون الإحساس بالتعب .			
25	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب اللياقة البدنية .			
26	أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس قدرتي على القدرة البدنية .			
27	أمارس النشاط البدني عدة مرات أسبوعيا .			

28	ممارسة ت. ب.ر تسمح لجسمي تسمح لجسمي اكتساب اللياقة البدنية .				
29	خلال الحركة لدي قدرة الحفاظ على توازن جسمي .				
30	أعتقد بأنني غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى صفة القوة العضلية				
31	لدي القدرة على التكيف مع الأنشطة الرياضية .				
المحور الثالث :– لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين الصحية الجسمية					
32	نادرا ما أصاب بالمرض .				
33	أشعر بان لدي مناعة من العديد من الأمراض عندما أمارس ت. ب .ر .				
34	لا يصيبني المرض في الوقت الذي يصيب فيه زملائي .				
35	عندما أصاب بالمرض فإنني احتاج إلى وقت طويل حتى أتعافى .				
36	أتمتع بصحة جيدة .				
37	غالبا ما أعاني من أوجاع وآلام جسدية في حصة ت . ب.ر .				
38	– ممارسة ت ب ر تسمح لجسمي اكتساب الصحة.				
39	أصاب بالمرض أكثر من معظم زملائي في مثل سني .				
40	لدي القدرة على التحرك الحر دون إعاقة .				
41	أحب أن يكون أستاذ ت . ب . ر متفهم لحالتنا الصحية .				
42	ليس لدي مناعة قوية ضد الكثير من الأمراض .				
43	ممارسة ت . ب . ر تحسن من عملية التنفس لدي .				
44	ممارسة ت. ب . ر تزيد من كفاءة الدورة الدموية .				

ملخص الـــــدراسة:

عنوان الدراسة : دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

الملخص

نهدف من خلال دراستنا إلى معرفة دور حصة التربية البدنية الرياضية في تحسين صورة الجسم عند تلاميذ المرحلة الثانوية وتنمية القدرات البدنية والنفسية ومنها الثقة بالنفس والرضا عن المظهر الخارجي للجسم ،وإبراز الدور الايجابي للنشاطات البدنية الرياضية في تحسين صورة الجسم وتطوير اللياقة والقدرة البدنية والصحة الجسمية.

ومن أجل ذلك طرحنا التساؤل العام التالي:

**هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

وكفرضية عامة اقترحنا:

**لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحسين التصور للجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

ومن أجل تحقيق هدف البحث كان علينا الإلمام بموضوع البحث نظريا ثم التحقق من فرضياته عمليا عن طريق التطبيق وبهذا فإن الدراسة احتوت بابين:

الباب الأول :الجانب النظري و احتوى ثلاثة فصول و هي:

الفصل الأول: التربية العامة والتربية البدنية والرياضية

الفصل الثاني:صورة الجسم

الفصل الثالث: المراهقة

الباب الثاني :الجانب التطبيقي وشمل الفصل الرابع

ففي الجانب التطبيقي بدأ الطالب الباحث ببناء أدوات البحث والمتمثلة في الاستبيان موجه لعينة من التلاميذ، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية وقد بلغ عددهم 180تلميذ ، موزعين على مستوى ثانوية مسعود سعيد أولاد ميمون تلمسان حيث تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر مارس 2018 إلى غاية شهر سبتمبر 2018، حيث توجب علينا إتباع المنهج الوصفي وفيه يقوم الباحث بجمع الحقائق عن الوظائف العقلية والسلوكية ، وهذا قصد التوصل إلى صورة دقيقة متماسكة عن تلك الظواهر المدروسة ، ولقد اعتمدنا في دراستنا هذه على أداة الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات.

وتوصلنا إلى تقديم بعض الاستنتاجات وهي كالآتي:

- حصة التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- حصة التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تحسين المظهر الخارجي للجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- حصة التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تطوير اللياقة والقدرة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- حصة التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- نستنتج أن التلميذ المراهق بحاجة الى الأنشطة الرياضية التي تساعده على تنمية الصفات البدنية المهارات العقلية والحركية .
- ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من الانفعالات والتخلص من المشاكل النفسية وتحقيق الرضا والشعور بالثقة بالنفس .

ليقدم الباحثين مجموعة من الاقتراحات التي نوجزها فيما يلي:

- ضرورة حث التلميذ على الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية
- على أستاذ التربية البدنية والرياضية إعطاء نصائح وتوجيهات للتلاميذ حول الدور الذي تقدمه له.
- ضرورة إجراء مزيد من البحوث والدراسات حول صورة الجسم عند المراهق لأنه هذه المرحلة يحصل فيها عدة تغيرات والمراهق يصبح في حيرة وعدم رضا والشعور بعدم الثقة في نفسه.
- إرشاد كل من المراهقين والمراهقات على طبيعة التغيرات الجسمية والنفسية التي يمر بها كل المراهقين والمراهقات الذين يعانون من أفكار ومشاعر سلبية حول صورة الجسم لديهم، ومساعدتهم على التغلب على الصعوبات النفسية

Résumé de la recherche:

Titre de l'étude:

Le rôle de l'éducation physique et du sport dans l'amélioration de l'image du corps des élèves du secondaire.

Objectif de l'étude:

Savoir quel est le rôle de l'éducation physique dans l'amélioration de l'image du corps chez les élèves du secondaire et dans le développement des capacités physiques et psychologiques, y compris la confiance en soi et la satisfaction à l'égard de l'apparence extérieure du corps. Souligner le rôle positif des sports physiques dans l'amélioration de l'image corporelle et dans le développement de la condition physique, des capacités physiques et de la santé physique.

Problème d'étude:

L'éducation physique et le sport jouent-ils un rôle positif dans l'amélioration de l'image du corps des élèves du secondaire?

Sous-questions:

L'éducation physique et le sport jouent-ils un rôle positif dans l'amélioration de l'apparence physique des élèves du secondaire?

L'éducation physique et le sport jouent-ils un rôle positif dans le développement de la condition physique et de la capacité physique des élèves du secondaire?

L'éducation physique et le sport jouent-ils un rôle positif dans l'amélioration de la santé physique des élèves du secondaire?

Étudier les hypothèses

Hypothèse générale:

L'éducation physique et le sport jouent un rôle positif dans l'amélioration de l'image corporelle des élèves du secondaire.

Sous-hypothèses:

Education L'éducation physique et le sport jouent un rôle positif dans l'amélioration de l'apparence extérieure du corps des élèves du secondaire.

Education L'éducation physique et le sport jouent un rôle positif dans le développement de la condition physique et de la capacité physique des élèves du secondaire.

البدنية L'éducation physique et le sport ont un rôle positif à jouer dans l'amélioration de la santé physique des élèves du secondaire.

Procédures d'étude sur le terrain

Échantillon: L'échantillon de notre recherche portait sur les élèves du secondaire. Ils ont été sélectionnés au hasard et ont été stratifiés au nombre de 120, répartis au niveau secondaire.

Domaine spatial temporel:

La recherche a été menée de la deuxième moitié de mars 2018 à septembre 2018.

Méthodologie et outils utilisés dans l'étude: Notre recherche étant soumise à un phénomène psychosocial, nous avons dû suivre l'approche descriptive dans laquelle le chercheur collecte des faits sur les fonctions mentales et comportementales, afin de donner une image cohérente et précise des phénomènes étudiés. Nous avons adopté dans cette étude le questionnaire Comme moyen de collecte d'informations.