

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف

معهد التربية البدنية و الرياضية

مذكرة ماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية

بعنوان:

اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

في ممارسة النشاط البدني

دراسة ميدانية على تلاميذ الأقسام النهائية بثانويات مدينة الشلف

إشراف الدكتور:

شريف نصر الدين

من إعداد و الطالب:

حمدي حملي

السنة الجامعية: 2009/2008

# كلمة شكر

بداية أشكر الله عز و جل على إتمام هذه المذكرة .  
شكرا و تقديرا للدكتور شريف نصر الدين المشرف على هذه المذكرة  
و أتمنى له المزيد من النجاح .  
كما أتوجه بالشكر لكل الأساتذة الذين سهروا على تكويننا طيلة العام الماضي.  
و على رأسهم السيد مدير المعهد الحاج شريف .  
و لا يفوتني أن أتقدم بشكر خاص إلى الدكتور محمد يحياوي  
و الدكتور كمال عكوش .  
و إلى كل من قدم لي عوناً أو مساعدة أثناء مراحل إعداد هذه المذكرة .

جري علي

# إهداء

إلى الوالدين العزيزين أطال الله في عمرهما.  
إلى زوجتي و ابناي عبد الحق و خالد حفظهما الله و رعاهما.  
إلى كل إخوتي و أخواتي و أبنائهم خاصة سمية .  
إلى الأستاذ واضح أمين وكل أساتذة و عمال المعهد.  
إلى كل عمال المكتبة و على رأسهم الطيب.  
إلى كل الأصدقاء خاصة عبد القادر ، عماري ، فيصل ، داندي.  
إلى كاتب هذه الرسالة محمد حدي.  
إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع .

عمري علي

## مقدمة

إن المجتمعات المعاصرة تسعى جاهدة للوصول إلى أرقى درجات النمو، و الازدهار، و هذا طبعاً لمواكبة التطور العلمي الحاصل في جميع الميادين، لكن هذا التطور لا يمكن أن يحدث بصورة متناسقة، إلا إذا كان مرتبطاً بالعلم.

فالعلم هو الذي يساعد هذه المجتمعات على وضع الأسس، و القواعد الصحيحة، لكل هذه المجالات، و عليه فقد أخذت كل الدول على عاتقها قضية الاهتمام بالعلم و العلوم كافة، و هذا الاهتمام يمكن أن نلاحظه من خلال القيمة التي تعطى لتربية الأطفال تربية متفتحة على العالم، و على جميع العلوم، فأصبح الأبناء يتلقون تعليماً يتماشى و الاتجاهات التربوية التي تسير حسب توجهاتها، فالتربية هي عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة و التدريس، و هي كذلك مجموعة الخبرات التي تمكن الفرد من فهم خبرات جديدة بطريقة أفضل و هي طريقة لتعديل السلوك.

وهي كذلك تنمية الشخصية البشرية الاجتماعية إلى أقصى درجة تسمح لها إمكانياتها و استعداداتها، بحيث تصبح شخصية مبدعة، خلاقية، منتجة، متطورة، لذاها و لمجتمعها و لبيئتها من حولها.

و في رأي «هامل» هي كل النشاطات المتعلقة بقدرة الفرد على التعليم و الاكتساب و الاختيار، و الإبداع و الاتصال و التحدي، لتكون للفرد أهداف واضحة للعيش في مجتمعه اليوم، و مجتمع الغد، و في نفس الوقت ينال الرضا في أثناء تحقيق أهدافه.

إن التربية يحتاج إليها الفرد داخل هذا المجتمع، فهي أساس البناء و التكوين لشخصيته الخاصة، و أساس تكوين المجتمعات و هذا على أسس سليمة و هي رئيسية في تنمية الشعوب و المجتمعات اقتصادياً، و سياسياً، و ثقافياً، و عسكرياً. و بذلك تبرز أهمية التربية في زيادة قدرة الشعوب على مواجهة التحديات العصرية والحضرية، فهي بصفة عامة عملية توافق و تكيف فهي عملية تفاعل بين الفرد و البيئة الاجتماعية، و ذلك لغرض تحقيق التكيف بينه و بين القيم و الاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعاً لدرجة التطور، إن التربية تعني و تهتم بكل من الفكر و الجسم، و لما كانت التربية البدنية جزءاً من التربية العامة، فقد استطاعت أن تصنع لنفسها مكان وسط المواد الأخرى.

حيث تعتبر التربية البدنية و الرياضية ركيزة أساسية في العملية التربوية و هذا طبعاً من خلال الأهداف التي تصبو إليها. فهي تهتم بصحة التلميذ الجسمية و النفسية، و كذلك تنمية العمل الجماعي، فالتربية البدنية و الرياضية كمنشآت تربوية هو جانب من جوانب التربية العامة الحديثة، و أحد أركانها التي تراعي الجهات العديدة في نفسية التلاميذ، خاصة في مرحلة التعليم الثانوي و التي تتزامن مع مرحلة المراهقة، حيث نرى أن ذلك الطفل الصغير قد كبر و زادت معه حاجات إضافية، يجب أن

تتم بها خاصة الجانب النفسي فالمرهق الذي بلغ سن 15 أصبح يميز بين الأمور بأكثر دقة من قبل و أصبح لا يقوم بأي عمل إلا لأنه يريد من خلاله أن يليي رغبة من رغباته.

فالمرهق لا يمارس أي نشاط إلا إذا كانت لديه اتجاهات نحو ذلك النشاط، فما بالك بالنشاط البدني الرياضي التربوي. اما في ما يخص بحثنا فهو يتعلق باتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني ومن اجل اجراء هذه الدراسة فقد قمنا باجراء خطة عمل منظمة حتي نستطيع ان نعطي للدراسة حقها من الجانب العلمي، ومن جانب التنظيم والتخطيط، ولهذا فقد قمنا بتقسيم الدراسة الي جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي، الجانب النظري قسمناه الى ثلاثة فصول فصل خاص بالمرهقة وفصل خاص بالاتجاهات وثالث خاص بالنشاط البدني، اما الجانب التطبيقي فخصصناه للدراسة الميدانية والتي اشتملت على فصل خاص بمنهجية البحث وفصل خاص بعرض وتحليل ومناقشة النتائج والتي ضمت الاستنتاج العام وخاتمة الدراسة .

مدخل عام

### 1- الإشكالية:

للتربية البدنية الرياضية أهمية بالغة في العملية التربوية، فهي ليست حاشية تزين بها البرنامج المدرسي ولكن على العكس من ذلك فهي جزء من التربية العامة، عن طريق برنامج خاص بالمادة موجه للتلاميذ، من أجل اكتسابهم المهارات اللازمة تغنيهم عن الكثير من المتاعب خلال حياتهم المستقبلية. (1)

فالتربية البدنية والرياضية، هي عبارة عن نشاطات بدنية تهتم بتطوير صحة و سلوك التلميذ من الجانب النفسي، و البدني، فالنشاط البدني في مرحلة التعلم الثانوي يأخذ منحى آخر حيث يصبح هذا التلميذ قد بلغ من مراحل العمر مرحلة المراهقة وهذه المرحلة معروفة بأن تصاحبها عدة تغيرات من ككل النواحي سواء كانت فيزيولوجية، أو مورفولوجية، أو سيكولوجية. (2)

و كذلك نجد أن مرحلة التعلم الثانوي هي أهم مرحلة من مراحل التعليم، بحيث أنها آخر فصل قبل الدخول إلى الجامعة، و عليه فإن هذا التلميذ (المراهق) بالضرورة قد أصبحت لديه شخصية تتميزه عن بقية أفراد مجتمعه، و أصبح يفكر بطريقة مختلفة عن المرحلة العمرية السابقة.

ففي هذه المرحلة أصبح لهذا التلميذ اتجاهات مختلفة نحو كل الأنشطة في المؤسسة التي تمنح له، سواء كانت أنشطة تربوية أو أنشطة تثقيفية أو أنشطة أخرى، كما أن التربية البدنية كنشاط بدني رسمي مبرمج خلال السنوات الثلاث في مرحلة التعليم الثانوي، فالتلميذ مجبر على ممارسة هذه الأنشطة المختلفة، ولا ندري ان كان هذا التلميذ يمارس النشاط البدني على أساس انه مادة اجبارية، ام على اساس ان لهذا النشاط قيمة ضرورية في حياته يمكن ان يستفيد منها حاضرا ومستقبلا، فمادة التربية البدنية والرياضية بنشاطاتها المختلفة أصبحت مادة أساسية في المنظومة التربوية، وهي أساسية في البرنامج و كل التلاميذ مجبرون على ممارسة النشاط البدني داخل الثانوية الا اذا كان له عذر صحي، و يجب ان يكون مرخص له من طرف الطبيب المدرسي، بانه لا يستطيع أن يمارس النشاط البدني، ولهذا فاننا نلاحظ ان كل التلاميذ يمارسون

1: حسين أحمد الشافعي: "الرياضة و القانون فلسفة التربية تاريخها"، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية، ط1، 1999، ص93.  
2: علي مجي المنصور، إبراهيم مرحومة، زايد و توفيق سلامة: "التربية الرياضية للمهنيين الأول الثاني"، المنشأة العامة للنشر و الإعلان، طرابلس، ط1، 1985، ص19.

## مدخل عام

النشاط البدني في المؤسسات التربوية ولكن لا نعرف ، هل ممارسة هذا النشاط نابع عن قناعة ، أم هو

نشاط إجباري يتوقف مباشرة بعد إنتهاء الحصة ؟ ، وكذلك بعد نهاية فترة الدراسة؟.

وعليه ومن اجل ان نعرف طبيعة إتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي في الثانوية ، والابعاد

التي تجعل التلميذ يتجه نحو الممارسة الفعلية ، والممارسة النشطة، التي تساعدنا على فهم أكثر لنفسية التلاميذ

وكذلك للمقيمة الحقيقية التي تكتسيها المادة في نفسياتهم ، وللوصول الي معرفة حقيقة طبيعة الاتجاهات النفسية

فان التساؤلات التي سوف نقوم بطرحها هي تساؤلات واضحة ومباشرة تخدم الدراسة ، بصورة دقيقة ، يمكن

ان نضعنا في الطريق الصحيح لمعرفة طبيعة الاتجاهات عند تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ، وعليه فقد قمنا

بطرح الأسئلة التالية :

➤ ما هي طبيعة إتجاهات التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني؟

و هذا التساؤل يجرنا إل طرح التساؤلات التالية:

➤ ماهي طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة اجتماعية ؟

➤ ماهي طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة صحة ولياقة ؟

➤ ماهي طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة؟

➤ ماهي طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة جمالية ؟

➤ ماهي طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة خفض التوتر؟

➤ ماهي طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة تفوق رياضي؟



## 2- الفرضيات:

### الفرضية العامة:

طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني - - - - - في طبيعة ايجاب - - - - -ية .

### الفرضيات الجزئية:

- طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة اجماعية طبيعية ايجابية.
- طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة صحة ولياقة طبيعية ايجابية.
- طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة طبيعية ايجابية.
- طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة جمالية طبيعية ايجابية.
- طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة خفض التوتر طبيعية ايجابية.
- طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة تفوق رياضي طبيعية ايجابية.

## 3- أهداف البحث:

### تكمّن أهداف البحث فيما يلي:

- الكشف أو معرفة اتجاهات النفسية للتلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي.
- معرفة اتجاهات التلاميذ النفسية نحو الأنشطة البدنية في مرحلة التعليم الثانوي.
- معرفة أسباب اختلاف الاتجاهات بين المستويات في مرحلة التعليم الثانوي.
- معرفة النقاط المشتركة بين اتجاهات التلاميذ في الأقسام النهائية وبقية الأقسام.
- إخراج درس التربية الرياضية تماشياً مع اتجاهات التلاميذ حسب المرحلة التي يمر بها.

#### 4- أهمية البحث:

موضوع البحث الذي نحن بصدد القيام به حول الاتجاهات النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، تكمن أهميته في كونه بحث يدخل في إطار البحوث الخاصة بالجانب النفسي، الذي اعتبره جانب هام في مرحلة المراهقة، خاصة أن مادة التربية البدنية أو النشاط البدني تهتم بالجانب البدني و تحمل الجانب النفسي. و أنا بصفتي طالب باحث أرى هذا النوع من البحوث الخاص بالجانب النفسي يمكن أن يساهم في تطوير أهداف التربية العامة و أهداف التربية البدنية خاصة.

#### 5- مصطلحات البحث

##### الاتجاه:

- لغة: إتجه إتجاهها قصد إتخذ وجهة له (1).

##### إصطلاحا:

هو إستعداد وجداني مكتسب ثابت نسبيا، يحدد شعور الفرد و سلوكه نحو موضوعات معينة، يتضمن حكما عليه بالقبول أو الرفض ، و هذه الموضوعات قد تكون أشياء أو أشخاص أو جماعة أو أفكار أو مبادئ أو ذات الفرد نفسه (2).

##### المراهقة:

##### لغة:

هي كلمة مشتقة من الفعل ( رهق) ، فيقال: «راهق الغلام» أي قارب الحلم و بلغ حد الرجال «فهو مراهق» (3).

1 :أحمد رضا: "متن اللغة"، مكتبة الحياة، بيروت، ط1، 1965، ص143.

2 :محمد عاطف غيث، "قاموس علم الاجتماع"، جامعة الإسكندرية ابيئة المصرية العامة، الإسكندرية، ط1، 1979، ص54.

3 : "المنجد الأبيدي": دار المشرق، بيروت، ط3، 1986، ص931.

### - اصطلاحات:

هي فترة من الحياة تبدأ من بداية البلوغ، حتى اكتمال نمو العظام، و تقع عادة ما بين 12 و 21 سنة. (1)

### مرحلة التعليم الثانوي:

و هي مرحلة من مراحل التعليم التي تسبق المرحلة الجامعية، و هي تخص المتدربين الذين هم في سن المراهقة (15-18)، و مدتها 3 سنوات و تنتهي بامتحان لنيل شهادة البكالوريا. (2).

### النشاط البدني:

النشاط البدني هو ميدان هام من ميادين التربية و عندنا قويا في اعداد الفرد، يزوده بخبرات واسعة ومهارات كثيرة، تمكنه من ان يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادر على ان يشكل حياته ويعينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه. (3)

### 6- الدراسات السابقة

تكمن أهمية الدراسات السابقة و المشاهدة في معرفة الأبعاد الحقيقية و المختلفة التي تحيط بالمشكلة التي نريد دراستها، و الاستفادة من هذه الدراسات مباشرة و هذا عن طريق أخذ اتجاه لتخطيط البحث، و كذلك من أجل ضبط المتغيرات و مناقشة نتائج البحث، و لوقوف على النتائج المتحصل عليها من طرف هذه الدراسات فقد حرصنا على أن نقوم بالاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة و الدراسات المشاهدة سواء كانت هذه لدراسات عربية أو دراسات أجنبية، خاصة الدراسات التي تمس نفس المتغيرات التي يشمل عليها بحثنا و قد ركزنا على الدراسات المشاهدة أكثر من الدراسات السابقة و هذا نظرا لتوفر المكتبة على هذه الدراسات و نخص بالذكر:

- 1: فرج عبد القادر طه: "معجم مصطلحات علم النفس و التحليل النفسي"، دار النهضة العربية، بيروت، ط2، 2000، ص408.
- 2: وزارة التربية الوطنية: "مبادئ المنظومة الوطنية التربوية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص39.
- 3: محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1994، ص6.

◆ الدراسات العربية:

دراسة صديقة علي أحمد يوسف (1981)، دراسة عزيزة سالم (1977)، دراسة حامد القنواني (1985)،  
دراسة أمينة مصطفى (1984)، دراسة محمد الحمامي و عبد الرحمان أحمد (1983)، دراسة محمد عبد  
المنعم (1984)، دراسة تراحي محمد سنة (1985).

◆ الدراسات الأجنبية:

دراسة كوزين تولسن (1970)، دراسة جولي سيمون و فرانك سيمولي (1974)، دراسة لوريما  
هربرت (1989)، دراسة هندري (1982)، دراسة ماكوك (1970).

6-1- الدراسات العربية:

📌 دراسة صديقة علي أحمد يوسف (1980):

أجريت الدراسة على طلبة و طالبات بجامعة عين شمس، و استخدمت الباحثة اختبار " كينبون " و أسفرت  
الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية، لصالح الطلبة عن الطالبات، و كذلك لصالح المسؤولين في الجامعة  
عن اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي.

📌 دراسة حامد القنواني (1985):

هي دراسة مقارنة اتجاهات بعض الإداريين و العمال و الفنيين نحو النشاط الرياضي، و قد أجريت الدراسة  
على عينة من الإداريين و العمال و الفنيين العاملين بالبنوك و الشركات الخاصة بالتأمين و وزارة الخارجية و  
الهيئة القومية للبريد و الفنادق و السياحية، و الحاصلين على البكالوريوس و مجموعة من العمال الفنيين شركة  
و وسائل النقل الخفيف.

## مدخل عام

وقد استخدم الباحث مقياس كينيون نحو النشاط البدني، حيث أثبتت الدراسات تفرق الإداريين في اتجاهاتهم

بين النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة، و كخبرة اجتماعية، و قد كان بعد التفوق الرياضي في آخر

الاتجاهات.

### **دراسة أمينة مصطفى (1984):**

قامت الباحثة بدراسة من أجل معرفة اتجاهات الطلاب و طالبات حلوان، بجامعة القاهرة، نحو النشاط البدني

و قد بلغ حجم عينة الدراسة 480 طالب و طالبة، منهم 240 ذكر و 240 أنثى.

استخدمت الباحثة مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني، و قد دلت النتائج عن وجود فروق بين

الطلاب و الطالبات في الكليات المختلفة بجامعة حلوان في مجموع اتجاهاتهم.

### **دراسة تراحي محمد سنة (1985):**

قام بالدراسة لغرض معرفة أثر برنامج توعية التلاميذ في التربية الرياضية على تحسين اتجاهاتهم نحو ممارسة

النشاط البدني، حيث بلغت عينة البحث 300 تلميذ من مختلف مراحل التعليم، و استخدمت المنهج

التجريبي، و من أهم نتائج الدراسة قبل إجراء التجربة أن درس التربية البدنية فقد فاعليته في توصيل المعرفة

الرياضية للتلاميذ، و ذلك لعدم وجود خطة للمعرفة الرياضية تدرس ضمن محتوى المنهج. أما بعد إجراء

التجربة وجد أن هناك تحسن ملموس في المعرفة الرياضية و أن هناك علاقة إيجابية بين الاتجاهات و المعرفة

الرياضية.

## مدخل عام

### دراسة محمد الحمامي و عبد الرحمن أحمد (1983):

قامت هذه الدراسة حول اتجاهات مدراء المدارس بالمملكة العربية السعودية، من ذوي المؤهلات العلمية المختلفة نحو التربية البدنية المدرسية، وقد أجريت الدراسة على عينة من مدراء المدارس بالمراحل التعليمية المختلفة، استخدم الباحثين مقياس الاتجاهات نحو التربية الرياضية المدرسية وقد أسفرت النتائج على أن مدراء المدارس والعاملين لمراحل التعليم المختلفة الحاصلين على دبلوم المعاهد والكليات العليا، لديهم اتجاهات إيجابية نحو التربية الرياضية المدرسية، عن مدراء المدارس ذوي المؤهل الغير جامعي.

### دراسة محمد عبد المنعم (1984):

أجريت هذه الدراسة للتعرف على اتجاهات مدرسي المواد المختلفة نحو التربية الرياضية في المرحلة التعليمية (الإعدادي والثانوي) وحجم، ودور الممارسة، استخدم الباحث مقياس «وبور» للاتجاهات و طبق على 80 مدرسا إعداديا و 80 مدرسا ثانويا.

وأوضحت الدراسة عن وجود فروق فيما يتصل بالفرض العام للتربية الرياضية، حيث أوصت الدراسة على ضرورة استدراك المدرسين القادرين في واجبات الإشراف الرياضي والعمل على توضيح مفهوم المعنى من خلال التكوين.

### دراسة عزيزة سالم (1977):

قامت بدراسة اتجاهات تلميذات مدارس الثانويات نحو ممارسة النشاط الرياضي وقد استعملت مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي، وكانت النتيجة التي توصلت إليها أن اتجاهات التلميذات هو لبيعد

## مدخل عام

الخبرة الجمالية، والصحة واللياقة، وخفض التوتر، ثم الخبرة الاجتماعية، و كانت بعد النشاط الرياضي الخبرة التوتر والمخاطرة، أقل مقارنة بالأبعاد الأخرى.

### 2-6- الدراسات الأجنبية:

#### دراسة كورين تولسن (1970):

أجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة تكساس باستخدام مقياس كنيون للتعرف على اتجاهات الطلبة نحو النشاط البدني، أسفرت الدراسة على وجود اتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة جمالية بمستوى عالي وأن بعدد كخبرة توتر ومخاطرة هو أدنى مستوى.

#### دراسة هندري (1984):

عنوانها المنهاج الخفية في التربية الرياضية والرياضات، حيث بحث في تأثير العمليات الاجتماعية الخاصة بالتربية الرياضية والرياضات، وتأثيرها النفسي على اتجاهات وقيم الذات واهتمامات ومشاركة الفرد في الأنشطة البدنية، وتم مناقشة دور تأثير العائلة والمدرسية ووسائل الإعلام والرياضات التي تمارس في المجتمع والرياضات التنافسية.

#### دراسة جولي سيمون و فرانك سيمولي (1974):

قام بدارسة على تلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية بواشنطن، أثبتت الدراسة أن الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية في المرتبة الأولى، الصحة واللياقة ثم كخبرة جمالية، وليها كخبرة التوتر والمخاطرة ثم لتخفيف التوتر وأخيرا كخبرة للتفوق الرياضي.

### دراسة لوريتا هرجرت (1981):

قامت بدراسة على طلبة و طالبات جامعة (أوتا)، أثبتت الدراسات عن وجود فروق دالة إحصائية بين الطالبات والطلبة في الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي وكخبرة لخفض التوتر وكخبرة للصحة واللياقة، و كخبرة اجتماعية، و وجود فروق غير دالة إحصائية بين بعددي النشاط البدني كخبرة جمالية، وكخبرة توتر و المخاطرة.

### دراسة ماكوك (1970):

قامت بالدراسة على تلاميذ و تلميذات المدارس الثانوية البدنية (بلفاست) و أثبتت الدراسة عن وجود اتجاهات إيجابية عالية لدى تلاميذ و تلميذات المدارس الثانوية نحو النشاط البدني للصحة واللياقة، و كخبرة اجتماعية و كخبرة جمالية، و كخبرة لخفض التوتر، كما توجد علاقة بين الاتجاهات نحو النشاط البدني والممارسة الرياضية الإيجابية.

### ملخص الدراسات السابقة

بعد أن قمنا بالإطلاع على الدراسات السابقة، العربية والأجنبية فقد استطعنا أن نأخذ صورة جيدة عن الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي. حيث نجد أن كل البحوث و الدراسات التي قمنا بمراجعتها هي نحو النشاط البدني أو حول النشاط الرياضي. حيث أننا لاحظنا أن الباحثين اهتموا كثيرا بتلاميذ المدارس في كل الأطوار خاصة من الناحية النفسية و التي تندرج ضمنها إحدى المتغيرات التي تخص بحثنا، و هو متغير الاتجاه و كذلك متغير ثاني في بحثنا و هو متغير النشاط البدني، و كذلك التلاميذ و الطلبة فنحن نقوم بدراسة على تلاميذ الثانوية.



## مدخل عام

و هذا ما سوف يسهل علينا مقارنة النتائج التي سوف نتحصل عليها بالنتائج التي تحصل عليها الباحثين الذين

سبقون في الميدان ، سواءا كان في الدول العربية ، او في الدول الأجنبية، و منه نستطيع أن نبني صورة

منطقية لآجاهات التلاميذ مستقبلا.

## خاتمة

إن البحث الذي قمنا به هو محاولة دراسة موضوع يدخل في اطار مواضيع علم النفس الاجتماعي ، ألا و هو موضوع الاتجاهات وبالتحديد محاولة معرفة اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني في مرحلة التعليم الثانوي.

فالدراسة كانت قائمة على معرفة طبيعة و الاتجاهات نحو الممارسة ، ومحاولة معرفة طبيعة الاتجاهات نحو الممارسة ، ومحاولة معرفة طبيعة الابعاد التي يمكن ان تكون وراء ممارسة النشاط البدني في الثانوية كما تسمها " كينيون " ، قداية الدراسة كانت على اساس خلفية نظرية استنتجناها من خلال المراجع الخاصة بالجانب النظري ، وكذلك من خلال الدراسات المرتبطة بموضوعنا .  
فالفرضيات التي صغناها كانت تصب جميعها على ان طبيعة ابعاد ممارسة النشاط البدني في الثانوية هي طبيعة ايجابية ، فالتلميذ يمارس النشاط على انه خبرة اجتماعية وعلى انه خبرة لياقة وصحة وعلى انه خبرة جمالية وكذلك لأنه توتر ومخاطرة ولخفض التوتر واخيرا لخبرة التوفيق الرياضي ، على اساس انها ليست مادة تعليمية فقط ، بل لقناعة ان للنشاط البدني اهمية بالغة حاضرا ومستقبلا .

وقد جاءت النتائج متطابقة مع الفرضيات ، حيث ان النسب المؤوية المتحصل عليها كانت كلها افرزت طبيعة ايجابية أي ان التلاميذ يتجهون للنشاط البدني وهم يعرفون جيدا قيمة هذا النشاط فمن مجموع ستة (6) ابعاد كانت نتيجة خاصة ببعدين فقط حيادية وهما النشاط البدني كخبرة جمالية ، والنشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة والابعاد الاربعة الاخرى كانت بنسبة عالية افرزت طبيعة ايجابية .

وهذا يعني ان التلميذ في مرحلة التعليم الثانوي ، اصبح اكثر نضج من أي فترة سبقت ، فهو لم يعد يهتم فقط بالمواد الدراسية المقررة على اساس انها مواد اجبارية ، وهو ملزم على ممارستها ، بل بالعكس فقد اصبح لديه قناعات ، بان كل مايمكن ان يستفيد منه مستقبلا يجب ان يعطي له اهمية بالغة.

فممارسة النشاط البدني بالنسبة اليه هو تكوين لشخصيته فيستطيع ان ينمي ويطور علاقته الاجتماعية ويصل الى حد معرفة كيف يصنع لنفسه موقع وسط مجتمعه .

وحتى اللياقة والصحة اصبحتا لهما قيمة في نظر التلاميذ ويجب ان لا يفرض فيهما بل بالعكس فهو يبحث عن سبيل تطويرها وتنميتها .

وكذلك عرفنا من خلال دراستنا ان التلميذ في مرحلة المراهقة بدأ تفكيره يأخذ منحرج آخر والا كيف نفسر اهتمامه بالنشاط البدني من اجل خفض التوتر ، فهذه المرحلة هي اصلا مرحلة التوترات والمشاكل النفسية واذا كان للمراهق قناعة بان هناك طريق اخر يسلكه من اجل تخفيض الضغط على نفسه فحتما سوف تكون نتائج وخيمة ، لكن النتائج بينت لنا ان طبيعة النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر هي طبيعة ايجابية ، وهذا ما يظهر لنا ان التلميذ يعرف جيدا ماهو اصلح له .

وبطبيعة الحال التفوق الرياضي هو اهم بعد يمكن للتلميذ ان يتجه الى ممارسة النشاط البدني من اجله ، فالتلميذ المتمكن من النشاط يريد ان يبرز قدرته وتفوقه والتلميذ الذي يرى مستواه دون الاخر يريد ان يطور مستواه وان يصل الى مستوي التفوق والنجاح

اما في ما يخص البعدين ( البعد الجمالي ، وبعد التوتر والمخاطرة ) فكانت نتيجة البعدين مخالفة للافتراض ، وهذا حسب رأي يرجع الى طبيعة الأنشطة التي تمارس بالثانوية فالجانب الجمالي لا يعطي القيمة الحقيقية في اختبار الأنشطة الرياضية ، فهذا البعد نجده كثيرا في الأنشطة الرياضية كالجماز مثلا، اما في ما يخص عدم استجابة التلاميذ في اتجاههم نحو ممارسة النشاط البدني كبعد توتر ومخاطرة راجع الى التحقظ الذي يبدونه خوفا من الوقوع في مواقف قد تسبب لهم مخاطر صحية فالتلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي لا يريدون ان يخاطروا بمستواهم الدراسي جراء اصابتهم بمكروه ، او ان ظروف الممارسة في المؤسسة لا تساعد على تنمية حب المخاطرة والتوتر .

وبعد ان اتمنا دراستنا يمكن ان نقول ان التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي اصبحت لديهم شخصية وان تفكيرهم يعرف اتجاه ايجابي نحو الأنشطة التي يمكن ان تساعدهم في المستقبل فهم يعرفون الان ان مرحلة المراهقة هي مرحلة عبور الى مرحلة اخرى اطول وهي الاله ، فهي مرحلة الرشد وعليه ان يعد العدة ، وان يكسب الخبرات والتجارب وان يتسلح ليثبت وجوده.

العرب اجمع

## المراجع

### قائمة المراجع باللغة العربية

#### قائمة الكتب :

1. احمد محمد الطيب: اصول التربية، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، ط 1، 1999، ص 21
2. محمد اسماعيل: سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين وتشخيصه وعلاجه، مطبعة الكاهنة، الجزائر، ط 1984، ص 1
3. ابراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الاسكندرية. 2000، ص 61.
4. أحمد رضا: "متن اللغة"، مكتبة الحياة، بيروت، ط 1، 1965، ص 143.
5. أحمد زكي بدوي: معجم العلوم الاجتماعية، دار النشر، القاهرة، 1977، ص 08.
6. أحمد صالح عباس: تدريس التربية البدنية والرياضية، المكتبة الوطنية بغداد، العراق، 1981، ص 24.
7. أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر، مصر، الاسكندرية، ط 9، 1973
8. أحمد محمد حسن صالح: الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الاسكندرية للكتاب، ط 2000، ص 1.
9. أرنوف وتيج: "مقدمة في علم النفس"، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، الجزائر، 1994
10. الأنصاري سامية لطفي: مذكرات في علم النفس الاجتماعي، كلية التربية، الاسكندرية، 1977
11. العيسوي عبد الرحمان: "علم النفس الاجتماعي"، دار النهضة العربية، بيروت، ط 1، 1974
12. امتثال زين الدين الطفيلي: علم النفس من الطفولة الى الشيخوخة، دار المنهل اللبناني بيروت، ط 1 سنة 2004،
13. امين انور الخولي. جمال الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 2000، .
14. امين انور الخولي: اصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة، 2001.
15. بسطويسى أحمد بسطوسي: أسس ونظريات الحركة دار الفكر العربي، مصر، ط 1. 1996.
16. تركي رابح: النظريات التربوية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982.
17. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، الطفولة و المراهقة، عالم الكتب، القاهرة، ط 5، 2005.
18. حسن عبد المعطي: علم النفس النمو، الأسس و النظريات، الجزء الأول، دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة 2001
19. حسين أحمد الشافعي: "الرياضة و القانون فلسفة التربية تاريخها"، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية، ط 1، 1999

20. حموئيل مغاريوس : الصحة المدرسية و العمل المدرسي ، دار المعارف، القاهرة ، مصر ط2، 1974
21. دنيال لاجاش:المحمل في التحليل النفسي،ترجمة مصطفى زيور،وعبد السلام القفاش،مكتبة النهضة المصرية،القاهرة 1957.
22. زهير الشرويحي: الامل في التربية الرياضية، المطبعة التعاونية ،دمشق،1965، .
23. زيدان محمد مصطفى:السلوك الاجتماعي للفرد و أصول الإرشاد النفسي،مكتبة النهضة المصرية،القاهرة،ط1، 1965.
24. سامي محمد ملحم : المشكلات النفسية عند الاطفال ، دار الفكر ، بيروت ، 2002.
25. سعدية محمد علي بمادر : في سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، ط1، 1980. .
26. سيد عبد العال ،طلعت حسن: المدخل إلى علم النفس الدراسة العلمية لسلوكية الإنسان، العربي للنشر و التوزيع، القاهرة، ط1، 1981.
27. صالح محمد علي ابو جادو : سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ، دار المسيرة للنشر ، بيروت 2002 .
28. عباس سمراي ، قاسم حسن حسانين : التطبيق العلمي في التربية البدنية والرياضية ، مطبعة جامعة بغداد، 1985 .
29. عباس محمد العزيز : مدخل إلى الأسس النفسية و الفيزيولوجية للسلوك، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1980.
30. عبد الرحمان محمد عيسوي:" دراسات في علم النفس الاجتماعي"، دار المعرفة، القاهرة، ط 3، 1994.
31. عبد الرحمن الوافي، زيان السعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة ، الخنساء للنشر و التوزيع، الجزائر، 2004.
32. عبد العالي الجسماني : سيكولوجية الطفولة و المراهقة ، الدار العربية للعلوم ،بيروت ،ط1، 1994 .
33. عبد العزيز الهيكلي :مبادئ الإحصاء التطبيقي، دار الفكر العربي، جامعة بغداد، سنة1984.
34. عبد الغني الديري : التحليل النفسي للمراهقة ، دار الفكر اللبنانية بيروت، ط1،1995.
35. عبد الفتاح دويدات : سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1992.
36. عصام عبد الحق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ،دار الكتب الجامعية ، القاهرة،ط2، مصر، 1996 .
37. علي بشير الغاندي.ابراهيم،زيادة فؤاد عبد الوهاب: المرشد الرياضي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلام، طرابلس، 1999.
38. على زكي : التربية الصحية بين النظرية والتطبيقية،متسورات الكويت،الكويت ، ط2 ، 1983.
39. علي يحي المنصور : المكونات النفسية للتفوق الرياضي، دار المعارف، مصر، 1978.

40. علي يحي المنصور ، إبراهيم مرحومة، زايد و توفيق سلامة:" التربية الرياضية للصفين الأول الثاني"، المنشأة العامة للنشر و

الإعلان، طرابلس، ط1985،1.

41. عمر أحمد همشري : التنشئة الاجتماعية للطفل ،دار صفاء للتوزيع و النشر ، عمان، 2001.

42. عوض عباس محمود: علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت، 1980.

43. فرج عبد القادر طه: معجم مصطلحات علم النفس و التحليل النفسي، دار النهضة العربية، بيروت، ط2، 2000.

44. كامل لويس مليكة: سيكولوجيا الجماعات و القيادة، الهيئة المصرية، مصر، ط1، 1989.

45. كامل محمد عويضة: علم النفس الاجتماعي ، درا الكتاب العلمية ، بيروت ، ط 1 ، 1996.

46. ليلي يوسف: سيكولوجية اللعب و الحركة الرياضية ، المكتبة الأنجلو مصرية القاهرة ، ط2، سنة 1962 .

47. مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، المكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة ، ط3، 2002.

48. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، ط7 ، سنة 1997 .

49. محمد حسن علاوي: البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي، مرجع سبق ذكره.

50. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، الطبعة السابعة، 1985.

51. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية و علم النفس الرياضي، دار المعارف ، القاهرة، ط2،

1998.

52. محمد رفعت رمضان : أصول التربية و علم النفس ، دار الفكر العربي ، مصر ، القاهرة ، 1984 .

53. محمد عاطف غيث، " قاموس علم الاجتماع"، جامعة الإسكندرية الهيئة المصرية العامة، الإسكندرية، ط1، 1979.

54. محمد عماد الدين اسماعيل ، النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم ، الكويت ، 1968 .

55. محمد عماد الدين اسماعيل : الشخصية و العلاج النفسي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1959 .

56. محمد عمر الطنوبي:" قراءات في علم النفس الاجتماعي"، مكتبة المعارف الحديثة، الإسكندرية، ط2، 1999 .

57. محمد عوض بسيوني ، فيصل الشاطي : نظريات و طرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2 1994.

58. محمد محمد الافندي: علم النفس الرياضي و الاسس النفسية للتربية البدنية ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط2، 1965 .

59. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر

العربي، القاهرة، 1999.

60. محمود أبو النيل: "معجم علم النفس و التحليل النفسي"، دار النهضة العربية، بيروت، ط2، 1985.
61. محمود السيد أبو النيل: علم النفس الصناعي، دار النهضة العربية، بيروت، ط2، 1980.
62. محمود عبد الحليم منسي: قياس الذات عند طلاب الجامعة، مركز النشر العلمي، جامعة عبد العزيز، جدة، ط1 1986.
63. محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس و الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية سنة، 1982.
64. محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1982.
65. مصطفى غالب: سيكولوجية الطفولة و المراهقة درا مصر للطباعة، القاهرة، 2000.
66. مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1993.
67. ميخائيل اسعد إبراهيم: مشكلات الطفولة و المراهقة، دار الآفاق الجديدة، بيروت، ط2، 1999.
68. ميخائيل معوض خليل. مشكلات المراهقين في المدن و الريف، القاهرة، دار المعارف.
69. نوري الحافظ: المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات بيروت، ط2، 1990.
70. هادي مشعان ربيع: مدخل الى التربية، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، ط1، 2006.
71. وهيب مجيد الكبسي، صالح أحمد الداھري: المدخل في علم النفس التربوي، الكندي للنشر و التوزيع، الأردن، ط1، 2000
72. وهيب مجيد الكبسي، صالح حسين أحمد الدهراوي: "المدخل في علم النفس التربوي"، دار الكندي للنشر و التوزيع، الأردن،

ط1، 2000

### المجلات العلمية و المنشورات :

- 1 -الثقافة النفسية : مركز الدراسات النفسية و النفسانية الجسدية ، عدد 48 . مجلد 12 أكتوبر 2005.
- 2 -المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية: جامعة حلوان، المجلد الثالث، 1992.
- 3 -المنجد الأبحدي: دار المشرق، بيروت، ط1986، 3.
- 4 - عبد العزيز منى مختار المرسي: الشخصية و علاقتها بإتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية نحو التربية البدنية كمهنة، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، القاهرة، 1994، ص09.
- 5 -وزارة التربية الوطنية: مبادئ المنظومة الوطنية التربوية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.



قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- 1- A.B broncelle et l'autre " : adolescence "Société algérienne de recherche en psychologie Edition PUF-Pais-2001.
- 2- Breth rayman ricier " : le developpement social de l'enfant et l'adolescent " Editon pierre morgoda – 9 eme edition – bruxelle 1980 –
- 3- cave gdali.b " paycdogie du spourt:" libraire.j. grine-paris – 1967-
- 4- D.Maycelli/A.Braconnier" psychopathologie de la ddesent" –masson-paris.1988-
- 5- Debesse .M."l'addesconce " . edition puf –pris -1973-
- 6- E.Erikson: -Adolescence et crise-l'quete de l'identité nouvelle bibliotheque scientifique-flamarion-1972-
- 7- fedida.p"Dictionnaire de psychaxalyse" edition larousse – paris.1984-
- 8- Hélène deutch: problèmes de l'adolescence: – new york intèrnational université- paris-1991-
- 9- N.sillamy " hictionnaire de la psychologie" Edition larousse libnaie – pris-1985-

العلماء فوق

# وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

## جامعة الشلف

### معهد التربية البدنية والرياضية

#### أستمارة لقياس الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني – اعدخا كينيون - :

فيما يلي بعض العبارات والمطلوب منك ان تحدد اتجاهاتك نحوها وهي محاولة التعرف على رأيك اتجاه بعض المواقف المرتبة بالنشاط البدني .

- ليست هناك إجابة صحيحة واخرى خاطئة فالاجابة الصحيحة هي التي تكتبها مباشرة كما تشعر بها في اللحظة ، ليس خناك وقت محدد للاجابة ، ولكن الرجاء الاجابة باسرع ما تستطيع وعلى جميع العبارات .
- والمطلوب منك وضع علامة ( X ) امام رقم العبارات وتحت العمود الذي يتفق مع رأيك .
- ( موافق بدرجة كبيرة – موافق – لم اكون رأيا – غير موافق – غير موافق بدرجة كبيرة).
- ونشكر لك حسن تعاونك الصادق مع الباحث .

#### ملاحظة :

- لاداعي لذكر الاسم
- الرجاء التحقق من الاجابة بصدق

الرقم	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	لم اكون رأي	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
01	- أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة				
02	- أستطيع ان امارس التريب الرياضي الشاق يوميا اذا كان يعطيني فرصة الانضمام لاحدى الفرق الرياضية				
03	- اعلم قيمة النشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب ( اللاعب )				
04	- في درس التربية البدنية والرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة .				
05	لا أستطيع تحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية				
06	- لا افضل الأنشطة الرياضية التي تمارس في اكتساب الصحة واللياقة البدنية				
07	- افضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن				

					قرا كبيرا من الخطورة	
					تعجبي الانشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب ( اللاعب )	08
					- تعجبي الانشطة الرياضية التي تحتاج الى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات على مستوى عال من المهارة	09
					الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة له اهمية كبرى بالنسبة لي	10
					- الاتصال اجتماعي لممارستي الرياضية هو اكتساب الصحة	11
					- الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لازالة التوترات النفسية الشديدة .	12
					- لا تناسبني الممارسة المتكررة للانشطة الرياضية الخطرة	13
					في رس التربية البدنية والرياضية ينبغي وضع اهمية كبرى على جمال الحركات	14
					- افضل الانشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية	15

					16 - هناك فرص كثيرة تتيح للانسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة او مشاهدة المباريات الرياضية
					17 - افضل ممارسة الانشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الافراد .
					18 - عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائته من الناحية الصحية .
					19 - لاتعجبي بصفة خاصة الانشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين .
					20 - في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الانشطة الرياضية التي تتطلب العمل والتعاون
					21 - الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي احسن فرصة للاسترخاء
					22 - لا اميل الى الانشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة

					للاصابات
					23 - الصحة فقط بالنسبة لي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة
					24 - لا افضل اي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة
					25 اهم ناحية تجعلني امارس الرياضة اني استطيع من خلالها الاتصال بالناس
					26 - الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان
					27 - الوقت الذي اقضيه في ممارسة التمارين الصباحية يمكن استغلاله بصورة احسن في انشطة اخرى
					28 -اذا طلب من الاختبار فانني افضل الانشطة الخطرة على الانشطة الغير الخطرة او اقل خطورة
					29 - من بين الانشطة الرياضية افضل بصفة خاصة الانشطة التي استطيع ممارستها مع الاخرين
					30 - الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية

					31 - هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة احسن من ممارسة الرياضة
					32 - اعتقد انه من الاهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة
					33 -افضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف الى اشباع التذوق الجمالي او الفني .
					34 - أعتقد ان النجاح فب البطولات الرياضية يتاسس على انكار الذات والتضحية والجهد
					35 - أحس بسعادة لا حدود لها عندما اشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية
					36 - لا افضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط
					37 - اشعر بان الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة لحياة اليومية .
					38 - إذا طلب مني الاختيار فانني افضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في



					المياه ذات الامواج العالية
					39 - أفضل ممارسة الانشطة الرياضية التي يستطيع الانسان ممارستها بمفرده
					40 - المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا لي .
					41 - الانشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات اعطيها الكثير من اهتمامي .
					42 - الانشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة افضلها الى اقصى مدى .
					43 - نظرا لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلي ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الانشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة .
					44 - الممارسة الرياضية تستطيع ان تجعلني سعيدا بصورة حقيقية .
					45 - الانشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير ( الرقص الرباعي ) اعتبرها من احسن انواع الانشطة .
					46 - افضل ممارسة او مشاهدة انواع الانشطة الرياضية التي لا تاخذ طابع الجدية ولا

					تحتاج الى وقت طويل او مجهود كبير .
				47	- ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات اهمية قصوى بالنسبة لي .
				48	- استطيع ان امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض الحركات الرشاقة او الحركات التي تميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والرقص الايقاعي .
				49	- ان الاتصال الإجتماعي التي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى .
				50	- أفضل الانشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة
				51	- عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة الاستجمام والاسترخاء
				52	- يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن حد الممارسة
				53	تعجبنى الانشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة .
				54	- الممارسة الرياضية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح



## قائمة الأشكال و الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
الشكل رقم : 01	يبين مراحل النمو	18
الشكل رقم : 02	يبين أنواع الاتجاهات النفسية	49
الشكل رقم : 03	يبين نوع الاتجاه	51
الشكل رقم : 04	نموذج لقياس البعد الاجتماعي لبوجاردوس	58
الشكل رقم : 05	يبين النتائج الكلية للمقياس	110
الجدول رقم : 01	يبين تقسيم التلاميذ على ثانويات مدينة الشلف	93
الجدول رقم : 02	يبين مجتمع العينة	94
الجدول رقم : 03	يبين أبعاد المقياس و أرقام كل العبارات الإيجابية و السالبة و عدد العبارات في كل بعد من الأبعاد.	97
الجدول رقم : 04	يمثل مفتاح المقياس	98
الجدول رقم : 05	يبين طريقة التصحيح	98
الجدول رقم : 06	يبين معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس	100
الجدول رقم : 07	يبين نتائج اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة اجتماعية.	103
الجدول رقم : 08	يبين نتائج اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة صحة و لياقة.	104
الجدول رقم : 09	يبين نتائج اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة.	105
الجدول رقم : 10	يبين نتائج إجابات التلاميذ على مقياس كينيون للاتجاهات في بعده الرابع و المتمثل في الخبرة الجمالية.	106
الجدول رقم : 11	يبين نتائج اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر	107
الجدول رقم : 12	يبين نتائج اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة تفوق رياضي	108
الجدول رقم : 13	يبين نتائج إجابات التلاميذ على مقياس «كينيون» نحو ممارسة النشاط البدني.	109
الجدول رقم : 14	يبين النسبة المئوية لكل بعد و المرتبة المحصل عليها.	121

كلمة شكر
الإهداء
قائمة الجداول و الأشكال

الصفحة	فهرس المحتويات
1	مقدمة
3	مدخل عام
4	1- الإشكالية
6	2- الفرضيات
7	3- أهداف البحث
7	4- أهمية البحث
8	5- مصطلحات البحث
9	6- الدراسات السابقة
9	6 - 1 - الدراسات العربية
9	6 - 1-1 - دراسة حامد القنواني
10	6 - 1-2 - دراسة أمينة مصطفى
10	6 - 1-3 - دراسة تراحي محمد
11	6 - 1-4 - دراسة محمد الحمامي و عبد الرحمن أحمد
11	6 - 1-5 - دراسة محمد عبد المنعم
11	6 - 1-6 - دراسة عزيزة سالم
12	6-2- الدراسات الأجنبية
12	6-2-1- دراسة كورين تولسن
12	6-2-2- دراسة هندي
12	6-2-3- دراسة جولي سيمون و فرانك سيمولي
13	6-2-4- دراسة لوريتا هر جرت
13	6-2-5 - دراسة ماكوك
14	7- ملخص الدراسات السابقة
الجانب النظري	
	المراهقة
	الفصل الأول
17	تمهيد

18	1- تعريف المراهقة
18	1- 1- التعريف اللغوي
18	1-2- التعريف الاصطلاحي
18	1-2-1- التعريف البيولوجي
19	1-2-2- التعريف الاجتماعي
19	1-2-3- التعريف النفسي
20	1-3- التعريف الشامل
20	2- مراحل المراهقة
20	1-2- المراهقة الأولى (المبكرة) من 12 إلى 14 سنة
21	2-2- المراهقة الثانية (الوسطى) من 14- إلى 18 سنة
21	2-3- المراهقة الثالثة ( المتأخرة ) من 18 إلى 21 سنة
21	3- خصائص المراهقة
21	1-3 النمو الجسمي
21	2-3 النمو الجنسي
22	3-3 النمو الفزيولوجي
23	4-3 النمو الحركي
24	5-3 – النمو العقلي
24	6-3 – النمو الانفعالي
26	7-3- النمو الاجتماعي
26	8-3- النمو الأخلاقي
27	4- مشكلات النمو في مرحلة المراهقة
28	1-4 المشكلات النفسية
28	2-4- المشكلات الجنسية
29	3-4- المشكلات الاجتماعية
29	4-4- المشكلات المدرسية
29	5-4 – المشكلات الاقتصادية
30	6-4 – المشكلات الأسرية
30	5- أشكال المراهقة
30	1-5 المراهقة المتوافقة
31	2-5- المراهقة الانسحابية المنطوية

32	6- حاجات المراهق
32	6-1- الحاجة إلى الأمن
<b>32</b>	6-2- الحاجة إلى حب القبول
32	6-3- الحاجة إلى مكانة الذات
<b>33</b>	6-4- الحاجة إلى تحقيق و تأكيد الذات
<b>33</b>	6-5- الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار
33	6-6- الحاجة إلى الإشباع الجنسي
33	6-7- الحاجة إلى تهذيب الذات
<b>33</b>	7- نظريات المراهقة
<b>34</b>	7-1- نظرية الاستعادة لـ " ستانلي هول "
<b>34</b>	7-2- " جيزل " و عملية النضوج
34	7-3- نظرية " فرويد " ( Freud )
<b>35</b>	7-4- نظرية " فالون " ( wallon )
<b>35</b>	7-5- نظرية " بياجي " ( Paiget )
<b>35</b>	8- إشكالية أزمة المراهقة
36	8-1- علم النفس المرضي
<b>36</b>	8-2- علم النفس الطفل
36	8-3- علم النفس الحيادي
37	8-4- علم النفس الاجتماعي
37	8-5- علم النفس التحليلي
<b>38</b>	9- مشاكل المراهقة
38	9-1- المشاكل الانفعالية
38	9-2- المشاكل الصحية
38	9-3- المشاكل الجنسية
<b>39</b>	9-4- المشاكل الاجتماعية
<b>40</b>	10- المراهقة والنشاط البدني الرياضي
40	11- النمو الجسمي والنشاط البدني
40	11-1- الناحية الفيزيولوجية
40	11-2- الناحية المرفولوجية
<b>41</b>	12- النمو الاجتماعي والنشاط البدني

42	خلاصة
	الفصل الثاني
	الاتجاهات
44	تمهيد
45	1- مفهوم الاتجاه
47	2- أنواع الاتجاه
47	1-2 - الاتجاه الفردي و الاتجاه الجماعي
47	2-2 - الاتجاه العلني (الظاهر) أو الاتجاه السري (الخفي)
48	2-3 - الاتجاه القوي و الاتجاه الضعيف
48	2-4 - الاتجاه الموجب و الاتجاه السالب
48	2-5 - الاتجاه العام و الاتجاه الخاص
50	3 - خصائص الاتجاهات
50	1-3 - الاتجاه تكوين فرضي
50	2-3 - الاتجاهات مكتسبة
51	3-3 - الاتجاه إما إيجابي ،سليبي أو حيادي
51	4 مميزات الاتجاه
51	1-4 - الوجهة
52	2-4 - الشدة
52	3-4 - الانتشار
52	4-4 - الاستقرار
52	5-4 - البروز
52	5 - مكونات الاتجاه
52	1-5 - المكون المعرفي
53	2-5 - المكونات الانفعالية و العاطفية للاتجاهات
53	3-5 - المكون السلوكي أو العملي
53	6 - مراحل تكوين الاتجاه
53	1-6 - المرحلة المعرفية الإدراكية
54	2-6 - المرحلة التقييمية
54	3-6 - المرحلة التقريرية
54	7 - عوامل و شروط تكوين الاتجاه
54	1-7 - تكامل الخبرة



54	2-7 - تكرار الخبرة
55	3-7 - وحدة الخبرة
55	4-7 تمايز الخبرة
55	5-7 انتقال الخبرة
55	8 - تفسير الاتجاهات
55	1-8 - التفسير الحركي « الديناميكي» للاتجاهات
56	2-8 - التفسير الإدراكي للاتجاهات
56	3-8 - التفسير الوظيفي البنائي لاتجاهات
56	9- طرق قياس الاتجاهات
57	1-9- المقاييس المباشرة
57	9-1-1- مقياس بوجاردوس
58	9-1-2- مقياس ثيرستون
59	9-1-3- مقياس ليكرت
60	9-1-4- طريقة جيتمان
60	9-1-5- مقياس التمايز السيمانتي
61	9-1-6- مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني
62	9-2- المقاييس الغير مباشرة
62	9-2-1- الطرق الإسقاطية
63	9-2-2- السوسيو دراما و السيكودارما
63	10- الاتجاهات و المدارس المختلفة
63	10-1- الاتجاهات في إطار علم النفس المعلمي
63	10-2- الاتجاهات و المدرسة الحيوية
64	10-3- الاتجاهات و مدرسة التحليل النفسي
64	10-4- الاتجاهات و علم الاجتماع
65	11 تغير الاتجاه
65	11-1- أهم الطرق لتغيير وتعديل الاتجاه
65	11-1-1 دور التربية في تغيير الاتجاهات
65	11-1-2- الأسرة
65	11-1-3- المؤسسة التربوية
67	11-1-4- الوسائط التربوية

67	11-1-5-المجتمع
68	12- أهم الوسائل لتغيير وتعديل الاتجاهات
68	12-1- الإعلام والاتصال
68	12-1-1 قنوات الاتصال
70	خلاصة
	<b>الفصل الثالث</b>
	<b>النشاط البدني</b>
72	تمهيد
73	1- التربية
73	2- تعريف التربية
73	3- خصائص التربية
74	3-1- التربية عملية تكاملية
74	3-2- التربية عملية انسانية
74	4- اهمية التربية
74	4-1- التنمية الاجتماعية
75	4-2- إرساء الديمقراطية الصحيحة
75	4-3- التماسك الاجتماعي والوحدة الوطنية
75	4-4- إحداث التغيير الاجتماعي
75	4-5- إستراتيجية قومية كبرى لشعوب العالم
76	4-6- بناء الدولة العصرية
76	5- اهداف التربية
76	5-1- التربية الجسمية
77	5-2- التربية العقلية
78	5-3- التربية الوجدانية
78	5-4- التربية الاجتماعية
78	6- التربية البدنية والرياضية
78	6-1- تعريف التربية البدنية
79	6-2- الأسس العلمية للتربية البدنية
79	6-3- الأسس البيولوجية
79	6-4- الاسس السيكولوجية
80	6-5- الأسس الاجتماعية

81	7- النشاط البدني
81	7-1- تعريف النشاط
81	7-2- تعريف النشاط البدني
82	7-3- النشاط البدني الرياضي
82	8- أهداف النشاط البدني التربوي
82	8-1 - هدف التنمية البدنية
83	8-2- هدف التنمية الحركية
83	8-3- هدف التنمية المعرفية
84	8-4- هدف التنمية النفسية
84	8-5-هدف التنمية الاجتماعية
84	9- أهمية النشاط البدني
85	10- علاقة النشاط البدني بالتربية العامة
87	11- النشاط البدني في الثانوية
87	12- أهداف ممارسة النشاط البدني في مرحلة التعليم الثانوي
89	خلاصة

### الجانب التطبيقي

منهجية البحث		الفصل الرابع
92		تمهيد
92		1- المنهج المتبع
92		2- مجتمع العينة
92		3- العينة
94		4- خصائص العينة
94		5- مجالات الدراسة
94		5-1- المجال المكاني
95		5-2 - المجال الزمني
95		6- أدوات الدراسة
96		7- مقياس كينيون للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني
100		8- متغيرات البحث
101		9- الدراسة الإحصائية

الفصل الخامس	
عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
103	تمهيد
103	1- عرض نتائج البعد الأول
103	1-1- تحليل نتائج البعد
104	2- عرض نتائج البعد الثاني
104	2-2- تحليل البعد الثاني
105	3- عرض نتائج البعد الثالث
105	3-3- تحليل نتائج البعد
106	4 - عرض نتائج البعد الرابع
106	4 - 1 - تحليل نتائج البعد الرابع
107	5 - عرض نتائج البعد الخامس
107	5 - 1 - تحليل نتائج البعد
108	6- عرض نتائج البعد السادس
108	7 - عرض النتائج الكلية للمقياس
109	7-1- تحليل نتائج المقياس
111	8- مناقشة النتائج و مقارنتها بالفرضيات
120	الاستنتاج العام
122	الاقتراحات
123	خاتمة
قائمة المراجع	
قائمة الملاحق	