

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية والرياضية

المدينة الجديدة سيدي عبد الله

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقته باتجاهات سباحي مرحلة المراهقة

دراسة ميدانية بـ: « معهد التربية البدنية والرياضية - سيدي عبد الله - جامعة الجزائر 3 »

إشراف الأستاذ الدكتور:

بن يحيى محمد أجلي

إعداد الطالب الباحث:

زاوي محمد السلام

السنة الجامعية 2010 / 2011

شكر وتقدير

قال الله تعالى: « وإذا تَأَذَّنْ رَبُّكَ لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد»

صدق الله العظيم. سورة إبراهيم الآية 07

قال الرسول صلى الله عليه وسلم: « من لم يشكر الناس لم يشكر الله »

أولاً وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل على نعمته علينا ونحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه الذي وفقنا وقدرنا وسدد خطانا لإتمام هذا العمل المتواضع، والذي نرجو أن يكون عملا نافعا لنا ولجميع الطلبة الباحثين في هذا المجال.

كما نتقدم بالشكر الجزيل والعرفان إلى أستاذي الفاضل المشرف على هذه الأطروحة الأستاذ الدكتور "بن عكي محند آكلي" والذي مهما قلنا عنه فلن نوفه حقه فلم يبخل علينا بمعلوماته ونصائحه وتوجيهاته القيمة والتي كانت تنير لنا الطريق منذ البداية لإتمام هذا العمل المتواضع

كما نتقدم بالشكر إلى الدكتور بوعجناق كمال، وزملائي الذين وقفوا على نجاحي والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه

إلى كل أساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله

زاوي عبد السلام
عبد السلام

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا، إما يبلغن عندك

الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما، وقل لهما قولا كريما﴾

صدق الله العظيم

أهدي ثمرة جهدي وتاج عملي إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله ورعاهما

إلى جميع إخوتي كبيرا وصغيرا

إلى كل الأهل والأقارب

إلى كل من ساهموا في تنوير فكري منذ نعومة أظفري

إلى كل الأصدقاء والزملاء الذين ساعدوني في إنجاز هذا العمل المتواضع، أخص

بالذكر "الدكتور بوعجناق كمال، مداني فريدة، رامي عز الدين، بريش علي، رامي إبراهيم "

إلى السيد بوقرة أحمد مدير مكتبة بلدية بني سليمان، وطاقمه الإداري

إلى كل أساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية

إلى كل من أحب عبد السلام وأحبه

زاوي عبد السلام

محتويات

01.....	الواجهة
02.....	شكر وتقدير
03.....	إهداء
04.....	محتوى
09.....	قائمة الجداول
12.....	قائمة الأشكال
14.....	مقدمة

مدخل العام

19.....	1- الإشكالية
20.....	2- الفرضيات
20.....	3- أهمية الدراسة
21.....	4- أهداف الدراسة
21.....	5- أسباب إختيار الموضوع
21.....	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة
26.....	7- الدراسات المرتبطة

الباب الأول: الخلفية المعرفية النظرية

الفصل الأول: ممارسة النشاط البدني والرياضي

39.....	تمهيد
40.....	1-1- نبذة تاريخية عن النشاط البدني والرياضي
48.....	1-2- مفهوم ممارسة النشاط البدني والرياضي
51.....	1-3- أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي عند المراهق
51.....	1-4- أهداف النشاط البدني الرياضي
54.....	1-5- الأسباب المتعلقة بممارسة النشاط البدني والرياضي
54.....	1-6- الأسس العلمية للنشاطات البدنية والرياضية
56.....	1-7- شروط ممارسة النشاط البدني والرياضي
57.....	1-8- أنواع النشاط البدني والرياضي
60.....	1-9- وظائف النشاط البدني والرياضي

62	10-1- تأثيرات ممارسة النشاط البدني والرياضي.....
65	11-1- خصائص النشاط البدني والرياضي.....
66	12-1- دوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي.....
67	13-1- علاقة ممارسة النشاط الرياضي بالمراقبة.....
69	خلاصة.....

الفصل الثاني: الإتجاهات النفسية

71	تمهيد.....
72	1-2- مدخل إلى علم النفس الاجتماعي.....
72	2-2- ماهية علم النفس الاجتماعي.....
72	3-2- مفهوم الإتجاهات.....
78	4-2- أهمية الإتجاهات.....
79	5-2- مميزات الإتجاه.....
79	6-2- خصائص الاتجاهات.....
82	7-2- مكونات الاتجاهات.....
83	8-2- مراحل تكوين الاتجاه.....
84	9-2- المستويات التي تأثر على الفرد في تكوينه للإتجاهات.....
87	10-2- العوامل المؤثرة في تكوين الإتجاه.....
91	11-2- وظائف الاتجاهات.....
93	12-2- أنواع الاتجاهات.....
94	13-2- تعديل أو تغيير الاتجاه.....
96	14-2- عوامل تغيير وتعديل الإتجاهات.....
98	15-2- تأثير التربية في تغير الإتجاهات.....
99	16-2- نظريات الإتجاهات.....
101	17-2- قياس الإتجاهات.....
101	18-2- طرق قياس الإتجاهات.....
104	19-2- مقاييس الإتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي.....
106	خلاصة.....

الفصل الثالث: المهارات والطرق الأساسية في تعلم السباحة

108.....	تمهيد
109.....	1-3- ماهية السباحة
109.....	1-1-3- نبذة تاريخية عن السباحة
119.....	2-1-3- فوائد السباحة
122.....	3-1-3- مجالات السباحة
124.....	4-1-3- الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة
130.....	2-3- المهارات الأساسية في السباحة لدى المبتدئين
130.....	1-2-3- مهارة الثقة مع الماء
130.....	2-2-3- مهارة الطفو
131.....	3-2-3- مهارة الوقوف في الماء
131.....	4-2-3- تعليم السباحة تحت الماء
131.....	5-2-3- تعليم الوثب في الماء
132.....	6-2-3- تعليم مهارة الإنزلاق
132.....	7-2-3- تعليم التنفس
132.....	3-3- الطرق الأساسية في السباحة
132.....	1-3-3- تعليم سباحة الزحف على البطن
134.....	2-3-3- تعليم سباحة الزحف على الظهر
135.....	3-3-3- تعليم سباحة الفراشة
136.....	4-3-3- تعليم سباحة الصدر
138.....	5-3-3- تعليم سباحة المتنوع
141.....	خلاصة

الفصل الرابع: ماهية المراهقة

141	تمهيد
142	1-4- تعريف بالمراهقة
145	2-4- نظرة علم النفس الحديث للمراهقة
146	3-4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
155	4-4- أنواع المراهقة
156	5-4- حاجات المراهقين الأساسية
159	6-4- مشاكل المراهقة
161	7-4- الحيل الدفاعية الشائعة لدى المراهقين
163	8-4- الإتجاهات المختلفة في دراسة المراهقة
169	9-4- أنماط المراهقة
170	10-4- القيمة النفسية والاجتماعية للمراهق عند ممارسته النشاط البدني والرياضي
171	11-4- علاقة المراهق بممارسة النشاط البدني والرياضي
175	12-4- دوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي
176	خلاصة

الباب الثاني: الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الخامس: طرق ومنهجية البحث المتبعة

178	تمهيد
179	1-5- المنهج المتبع
180	2-5- الدراسة الإستطلاعية
181	3-5- مجتمع الدراسة
181	4-5- عينة الدراسة
182	5-5- أدوات البحث
182	6-5- إجراءات الدراسة
183	7-5- العمليات الإحصائية
184	8-5- متغيرات الدراسة
185	خلاصة

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

187.....	تمهيد
188.....	1-6- عرض وتحليل نتائج المحور الأول.....
188.....	1-1-6- عرض وتحليل نتائج عبارات البعد الأول: النشاط البدني والرياضي كخبرة إجتماعية.....
196.....	2-1-6- عرض وتحليل نتائج عبارات البعد الثاني: النشاط البدني والرياضي للصحة واللياقة.....
203.....	3-1-6- عرض وتحليل نتائج عبارات البعد الثالث: النشاط البدني والرياضي للتوتر ومخاطرة.....
212.....	4-1-6- عرض وتحليل نتائج عبارات البعد الرابع: النشاط البدني والرياضي كخبرة جمالية.....
217.....	5-1-6- عرض وتحليل نتائج عبارات البعد الخامس: النشاط البدني والرياضي لخفض التوتر.....
228.....	6-1-6- عرض وتحليل نتائج عبارات البعد السادس: النشاط البدني والرياضي للنفوق الرياضي.....
239.....	2-6- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني.....
239.....	1-2-6- عرض وتحليل نتائج كل بعد.....
245.....	2-2-6- عرض وتحليل نتائج مجموع الأبعاد.....
246.....	3-6- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث.....
246.....	1-3-6- عرض وتحليل نتائج عبارات كل بعد.....
258.....	2-3-6- عرض وتحليل نتائج مجموع الأبعاد (ذكور - إناث).....
260.....	4-6- تفسير ومناقشة النتائج.....
260.....	1-4-6- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
261.....	2-4-6- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
263.....	3-4-6- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....
265.....	إستنتاج عام.....
266.....	إقتراحات وفرضيات مستقبلية.....
267.....	خاتمة.....
268.....	قائمة المصادر والمراجع.....
278.....	الملاحق.....

قائمة الجداول

رقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 01	188
02	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 02	189
03	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 03	190
04	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 04	191
05	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 05	192
06	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 06	193
07	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 07	194
08	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² لمجموع عبارات البعد الأول النشاط البدني والرياضي كخبرة إجتماعية	195
09	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 08	196
10	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 09	197
11	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 10	198
12	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 11	199
13	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 12	200
14	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 13	201
15	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² لمجموع عبارات البعد الثاني النشاط البدني والرياضي كخبرة للصحة واللياقة	202
16	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 14	203
17	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 15	204
18	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 16	205
19	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 17	206
20	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 18	207
21	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 19	208
22	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 20	209
23	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 21	210
24	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² لمجموع عبارات البعد الثالث النشاط البدني والرياضي كخبرة توتر ومخاطرة	211

212	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 22	25
213	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 23	26
214	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 24	27
215	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 25	28
216	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² لمجموع عبارات البعد الرابع النشاط البدني والرياضي كخبرة جمالية	29
217	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 26	30
218	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 27	31
219	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 28	32
220	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 29	33
221	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 30	34
222	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 31	35
223	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 32	36
224	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 33	37
225	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 34	38
226	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 35	39
227	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² لمجموع عبارات البعد الخامس النشاط البدني والرياضي كخبرة لخفض التوتر	40
228	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 36	41
229	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 37	42
230	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 38	43
231	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 39	44
232	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 40	45
233	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 41	46
234	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 42	47
235	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 43	48
236	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 44	49
237	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 45	50
238	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² لمجموع عبارات البعد السادس النشاط البدني والرياضي كخبرة للتفوق الرياضي	51

239	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة لعبارات البعد الأول.	52
240	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة لعبارات البعد الثاني.	53
241	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة لعبارات البعد الثالث.	54
242	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة لعبارات البعد الرابع.	55
243	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة لعبارات البعد الخامس.	56
244	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة لعبارات البعد السادس.	57
245	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة لمجموع الأبعاد.	58
246	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (ذكور) لعبارات البعد الأول.	59
247	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (إناث) لعبارات البعد الأول.	60
248	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (ذكور) لعبارات البعد الثاني.	61
249	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (إناث) لعبارات البعد الثاني.	62
250	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (ذكور) لعبارات البعد الثالث.	63
251	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (إناث) لعبارات البعد الثالث.	64
252	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (ذكور) لعبارات البعد الرابع.	65
253	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (إناث) لعبارات البعد الرابع.	66
254	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (ذكور) لعبارات البعد الخامس.	67
255	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (إناث) لعبارات البعد الخامس.	68
256	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (ذكور) لعبارات البعد السادس.	69
257	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (إناث) لعبارات البعد السادس.	70
258	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (ذكور) لمجموع الأبعاد.	71
259	يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (إناث) لمجموع الأبعاد.	72

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم
188	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 01	01
189	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 02	02
190	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 03	03
191	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 04	04
192	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 05	05
193	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 06	06
194	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 07	07
196	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 08	08
197	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 09	09
198	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 10	10
199	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 11	11
200	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 12	12
201	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 13	13
203	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 14	14
204	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 15	15
205	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 16	16
206	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 17	17
207	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 18	18
208	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 19	19
209	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 20	20
210	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 21	21
112	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 22	22
113	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 23	23
114	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 24	24

الصفحة	العنوان	رقم
115	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 25	25
217	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 26	26
218	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 27	27
219	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 28	28
220	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 29	29
221	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 30	30
222	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 31	31
223	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 32	32
224	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 33	33
225	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 34	34
226	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 35	35
228	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 36	36
229	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 37	37
230	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 38	38
231	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 39	39
232	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 40	40
233	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 41	41
234	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 42	42
235	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 43	43
236	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 44	44
237	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة 45	45

مقدمة:

إن التطور الحاصل والسريع في مختلف ميادين الحياة عامة والألعاب الرياضية خاصة في أغلب دول العالم سواء الاقتصادية أو الاجتماعية أو الثقافية وخاصة التكنولوجية ألزم العاملين في مجال الرياضي بما فيهم المدربين أن يأخذوا وينهضوا به على قدم وساق بحيث نجد أن كل هذا التطور لم يأتي اعتباطياً، بل جاء من خلال ترجمة البحوث والدراسات العلمية إلى واقع علمي في خدمة المجتمع الرياضي.

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد اهتمام مختلف العلماء والمختصين بالتأكيد على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية. ويرجع هذا الاهتمام لإسهامها في تكامل بناء الفرد من جميع النواحي، علماً بأن لها فوائد صحية، نفسية، واجتماعية عديدة، فهي تساعد عادةً على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياة أطول وأكثر نشاطاً، كما تساعد على تنمية الاتجاهات الإيجابية نحوها.

وتعد رياضة السباحة أحد الأنشطة البدنية والرياضية التي تمارس في هذا المجتمع، فهي مميزة وممتعة لكثير من شعوب العالم لما تكسبه للفرد من فوائد بدنية ونفسية واجتماعية، كما تعد ثاني الألعاب الأولمبية بعد رياضة ألعاب القوى، حيث شهدت في السنوات الأخيرة المنصرمة تقدماً عملياً واضحاً في مجال تعليمها بشكل عام وتدريبها بشكل خاص، لذا بدأت الكثير من الدول منذ فترة ليست بقصيرة في تسابق مع الزمن لتطوير هذه الرياضة، وصولاً إلى أفضل الإنجازات العالمية من خلال الدراسات والبحوث العلمية التي احتوى في مضامينها الارتقاء برياضة السباحة والتي من خلالها ساهمت في فهم مميزات نمو المراهقين وكيفية الأخذ بيد هؤلاء بغية التمكن من تحقيق الأهداف التربوية المنشودة.

رياضة السباحة كباقي الأنشطة البدنية الرياضية الأخرى، إذ يدخل في مجال تدريبها ثلاث ركائز أساسية متمثلة في: علم التدريب الرياضي، علم الطب الرياضي، علم النفس الإجتماعي الرياضي.

ولقد اهتم الباحث في هذه الدراسة على ركيزة من ركائز علم النفس الإجتماعي الرياضي، ألا وهي الاتجاهات، والتي حاول الباحث من خلال دراسته التعرف على التغيير في اتجاهات سباحي مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي.

ومن أجل كل هذا وذاك تحتاج ممارسة النشاط البدني الرياضي بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة في الفرق الرياضية إلى مجموعة من الشروط والوسائل والتجهيزات وتوفير المدربين المختصين في هذا الميدان (السباحة) وهذا لمساعدة الطالب وتحفيزه للإقبال أكثر على الممارسة لإكسابه اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني والرياضي من شأنها أن تسهم في تبنّيهم أنماطاً حياتية نشطة وفعالة.

كما تخضع الممارسة من جهة أخرى إلى خصائص السباحين البدنية وتحقيق حاجاتهم النفسية والاجتماعية كالاتجاهات، والتي تعتبر من بين الدوافع المكتسبة والمهياة للسلوك، تؤدي دراستها في مجالات الحياة المختلفة بشكل عام و في المجالات التربوية بشكل خاص وظيفة حيوية كبيرة، هذا بالنظر إلى علاقة الاتجاه بالسلوك ، حيث أن معرفتنا بالاتجاهات نحو الأفراد ، الجماعات ، والأفكار ، أو الأنشطة تيسر لنا عملية التنبؤ بالسلوكيات المتوقعة حيال تلك الموضوعات.

طريق معرفة اتجاه الفرد نحو ظاهرة ما أو عمل معين يمكن أن نتنبأ بسلوكه فيما بعد اتجاه تلك الظاهرة أو الحدث، ويرى فؤاد الباهي السيد أن الاتجاهات توجه سلوك الفرد وتؤثر فيه وتتأثر في تكوينها بالتفاعل القائم بين الفرد وأنماط بيئته الاجتماعية التي يحيا في إطارها، فاتجاهات الفرد تعكس نوعية استجاباته وردود أفعاله نحو الأشخاص والموضوعات أو المواقف الموجودة في البيئة الخارجية المحيطة به التي تؤدي إلى استثارة هذه الاستجابات وتتكون هذه الاستجابات من خلال التنشئة الاجتماعية للفرد.

لهذا فإن لكل فرد اتجاهات خاصة به تعبر عن رأي محدد لذاته وتختلف بين الأفراد باختلاف التنشئة الاجتماعية، لذلك فالاتجاهات هي عوامل مهياة ومحركة لسلوكات الفرد تتكون معه في بيئته الاجتماعية منذ الصغر وتتضح خاصة في مرحلة المراهقة، والتي تعتبر من أدق مراحل العمر، وانسبها لزرع الاتجاهات المرغوبة وتغيير أو القضاء على الاتجاهات الغير مرغوب فيها لدى المجتمع، فاتجاه السباح نحو النشاط البدني الرياضي الممارس يعتبر من بين أهم الاتجاهات التي يمكن تكوينها لدى السباح خلال فترة المراهقة.

كما نجد أن الممارسة خلال الحصص التدريبية في السباحة تتمثل في قيام السباح بمجموعة من السلوكيات المختلفة التي تفرضها طبيعة الحصة، لذلك فإنه من الأهمية البالغة الوقوف والتعرف على اتجاهات بما يقوم به السباح، وجعل حصص السباحة أكثر ملائمة لمتطلبات الممارسة لها (السباحة)¹.

تعمل الأنشطة البدنية والرياضية على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم وحياة أطول أكثر نشاطاً، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التي تعد بالنسبة للسباح جانبا هاما من جوانب شخصيته، فقد رأى محمد حسن علاوي أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دورا هاما في الارتفاع بهذا النوع من النشاط الذي يمارسه الفرد.²

لذا فان تنمية الاتجاه نحو ممارس نشاط الرياضي خلال الحصص التدريبية يعد ضرورة ومخرجا اجتماعيا، ومن خلال ذلك أجريت عدة دراسات لمعرفة العلاقة بين الأداء الحركي والاتجاهات وأخرى لمعرفة اثر الألعاب الجماعية في تكوين الاتجاهات ودراسات أخرى بحثت في مقارنة اتجاهات الطلاب في الجامعات نحو النشاط الرياضي وهنا لاحظ الباحث غياب دراسة اتجاهات الطلبة نحو النشاط البدني الرياضي.

كما أوضحت دراسة أخرى مقارنة الاتجاهات كل من الكليات العملية والنظرية نحو النشاط الرياضي، حيث توصلت الباحثة إلى وجود فروق دالة إحصائية في اتجاهاتهم نحو النشاط البدني الرياضي، لصالح الطلبة وبين طلبة السنوات الأولى والنهائي لصالح طلبة السنوات النهائية.

وعليه برزت الحاجة والأهمية لدراسة اتجاهات سباحي مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، وذلك بالمسبح الأولمبي محمد بوضياف بالجزائر العاصمة.

1 محمد مصطفى زيدان، نبيل السالموطي، علم النفس التربوي، دار الشروق للنشر والتوزيع، جدة السعودية، 1985، ص 59.

2 محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط9، القاهرة، 1994، ص 219.

وعليه سوف نتطرق في بحثنا هذا وبعد الإلمام ببعض المفاهيم الأساسية والمصطلحات لغرض تحقيق هذه الدراسة إلى:

✚ مقدمة

✚ المدخل العام: سنتطرق فيه إلى الإشكالية المطروحة، والفرضيات، أهمية الدراسة، الهدف منها، أسباب إختيار الموضوع، تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة، ثم الدراسات المرتبطة.

✚ الباب الأول: والذي شمل الخلفية المعرفية النظرية، واحتوى على أربعة فصول.

- الفصل الأول: ممارسة النشاط البدني والرياضي.

- الفصل الثاني: الاتجاهات النفسية.

- الفصل الثالث: المهارات والطرق الأساسية في تعلم السباحة.

- الفصل الرابع: ماهية المراهقة.

✚ الباب الثاني: وشمل الخلفية المعرفية التطبيقية، وتضمن فصلين هما:

- الفصل الخامس: طرق ومنهجية البحث المتبعة.

- الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

وفي الأخير تطرقنا إلى:

✚ استنتاج عام.

✚ اقتراحات وفرضيات مستقبلية.

✚ خاتمة

مدخل عام

الإشكالية:

تسعى الرياضة من خلال أنشطتها البدنية والرياضية المتعددة إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا كما تزوده بخبرات واسعة فهي تعتبر عامل حاسم في تكوين الفرد لكي يساعد نفسه ويخدمه مجتمعه بكفاءته وقدراته، لذا اهتمت أوجه النشاط البدني والرياضي بإعداده صحيا وبدنيا ونفسيا واجتماعيا وهذا من خلال تطوير ورفع مستوى اللياقة البدنية وتحسين القدرات الفكرية والنفسية وتحصيل المعارف التي كونها تعمل على حفظ التوترات الناجمة عن الحياة اليومية، والاهتمام بالاتجاهات أضحي ضمن الخيارات المثلى والأنسب لفهم حقيقة هذا الكائن الإنساني وتحديد اتجاهاته، وهذا نتيجة اتصال الفرد بالبيئة الفيزيقية والاجتماعية المحيطة به، وتنمو الاتجاهات في بداية نشأتها نحو الأمور المادية كحب النادي أو السباحة، والذي تجد فيه مكانا مريحا، وتكتسب الاتجاهات من خلال التفاعل والاحتكاك الاجتماعي، فإذا كان دور الفتى يختلف عن دور الفتاة في الثقافة التي يعيش فيها، فيحتمل أن يختلف اتجاهه عن اتجاهها فيما يتصل بالأمور التي ترتبط بهذه الأدوار. هذا ما تم تأكيده كل من كوربن وليندسي (Corbin & Lindsey) سنة 1996، وأندرسون (Andersen) سنة 2005، وفاهي وانسل وروث (Roth & Insel & Fahey) سنة 2005، كون أن اتجاهات الأفراد الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي له أثر قوي في توجيه سلوكهم نحو ممارستهم له والافتتاح به. ومن هنا جاءت فكرة الباحث في تناول هذه الدراسة بهدف التعرف على التغيير في اتجاهات سباحي مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي، وكذا معرفة أثر الجنس على اتجاهات الطلبة، هذا من خلالها الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين السباحين فيما يتعلق بالأبعاد الستة لمقياس كنيون للاتجاهات؟
- هل اتجاهات السباحين نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي إيجابية؟
- هل تختلف اتجاهات السباحين نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي وفقا لمتغير الجنس؟

الفرضيات:

بناء على التساؤلات الواردة في الإشكالية والأهداف التي يمكن دراستها وضعت الفرضيات التالية:

الفرضية الرئيسية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين السباحين فيما يتعلق بالأبعاد الستة لمقياس كنيون للاتجاهات.

الفرضيات الثانوية:

- اتجاهات السباحين نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي إيجابية.
- تختلف اتجاهات السباحين نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي وفقا لمتغير الجنس.

أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- الكشف عن اتجاهات الطلاب تخصص سباحة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي.
- الكشف عن العلاقة بين الاتجاهات وبعض المتغيرات المختارة (الجنس)، الأمر الذي سيزود بالكثير من المعرفة التي يمكن الاستناد إليها بكل ثقة عند التخطيط للأنشطة الرياضية في المعهد لتتوافق مع الاتجاهات واهتمامات وميول الطلبة.
- إن معرفة التغيير في اتجاهات سباحي مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي يمكن أن يكشف عن استعداداتهم لممارسة النشاط البدني والرياضي في المستقبل.
- تفسح هذه الدراسة المجال أمام المهتمين بمجال دراسة الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسة الحالية.
- تكمن أهمية الدراسة في التعرف على طبيعة الاتجاهات، لاتخاذ بعض الإجراءات التي من شأنها تساهم في تنمية الاتجاهات الإيجابية والتعامل مع الاتجاهات السلبية بتعديلها أو تغييرها.
- معرفة نوعية وأبعاد اتجاهات الطلبة مرحلة المراهقة نحو ممارسة السباحة.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تحقيق مايلي:

- معرفة الفروق الموجودة بين أفراد عينة الدراسة، وهذا فيما يتعلق بالأبعاد الستة لمقياس كنيون للإتجاهات.
- التعرف على طبيعة إتجاهات سباحي مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي.
- معرفة مدى تأثير عامل الجنس على إتجاهات سباحي مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي.

أسباب إختيار الموضوع:

- من الأسباب التي جعلتنا نختار دراستنا والمتمثلة في ممارسة النشاط البدني والرياضي وعلاقته بإتجاهات سباحي مرحلة المراهقة نذكر منها مايلي:
- قلة الأبحاث والدراسات من هذا النوع خاصة تلك التي كان هدفها الطالب الجزائري.
 - ملاحظة الإقبال الكبير لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية نحو ممارسة السباحة.

تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة:

مما هو متعارف عليه أن أي بحث علمي لابد أن يحدد الباحث فيه المفاهيم والمصطلحات أساسية التي تخدم بحثه، ويعرفها صلاح أحمد مرحاب " فبدون مفاهيم علمية لا يمكن إقامة علم، لأنها العناصر الأساسية في بناء النظرة العلمية التي من أهم وظائفها أنها تسهم مع التجربة في إقامة صرح العالم". ونظرا لطبيعة الموضوع فقد تطلب منا تقديم بعض المصطلحات المرتبطة بالموضوع الذي نحن بصدد دراسته، بغية توضيحها وذلك نظرا لتداخل معانيها في مواضيع أخرى ويقول محمد صبحي حسانين " إن المشكلة التي ظهرت هي أن المجال قد أصبح مزدحما بعدد ضخم من المصطلحات تتداخل مع بعضها البعض وتتمايز ببعضها وتتعارض الأخرى، وعليه سنحاول توضيح بعض هذه المصطلحات الرئيسية التي شملها بحثنا وهي:

1- الممارسة:

1-1- الممارسة لغة:

مأخوذة في اللغة العربية من الفعل مارس = ممارسة ومراسا (مرس) الأمر عالجه وزاوله وعناه وشرع فيه¹، أما في اللغة الفرنسية فهي PRATIQUER = مارس، زاول، تعاطى، طبق عمليا، نفذ اختلط، ارتاد، وألف.

1-2- الممارسة اصطلاحا:

وهي تعني تكرار النشاط مع توجيه معزز" من خلال هذا التعريف يظهر أن الممارسة أساس التعلم بمعنى تشمل جميع أساليب النشاط سواء كانت المتعلقة باكتساب المهارات أو المعلومات أو طريقة التفكير، ويلزم أن يبذل المتعلم نشاطا ذاتيا في تعلمها وأن تمارس بنفسه الموقف التعليمي حتى يحدث تغيرا في الأداء².

1-3- الممارسة في المجال الرياضي:

فالأمر رقم 09/95 من المادة 64 يعتبر الممارسة: " كل شخص مؤهلا طبيا يتعاطى أو يقوم بممارسة بنشاط بدني رياضي ضمن إطار منتظم أو ملائم، عندما يكون الممارس مجازا بانتظام في نادي رياضي ومدمج في منظومة تنافسية يأخذ تسمية "رياضي"³.

2- النشاط البدني الرياضي:

يرجع ظهور النشاط الرياضي إلى العصر الحديث، وهو يعتبر ميدانا من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد الفرد الصالح من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة، تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على تشكيل حياته وتساعدته على مسايرة تقدم العصر وتطوره وذلك لكون النشاط الرياضي يعمل على ترقية العادات الإنسانية من خلال تأثيره على صحة الفرد البدنية والعقلية والخلقية والحركية أو المهارة في أدائها من خلال نشاط رياضي معين، وهي عبارة عن وحدة تشترك في إنجازها مختلف الأجهزة الحيوية لدى الإنسان، كما أنه لا يمكن الإستغناء عن الجانب النفسي والإجتماعي كالإرادة والوسط الذي يعتبر على بذل الجهد والإستمرار في النشاط⁴.

1 محمد الباشا الكافي، معجم عربي حديث، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، 1992، ص 669.

2 محمد مصطفى زيدان السمالوطي، علم النفس التربوي، دار الشروق للنشر والتوزيع جدة السعودية، 1985، ص 59.

3 وزارة الشباب والرياضة، أمر رقم 09/95 المؤرخ في 09/09/1995، المادة 64، 65، ص 24.

4 محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1992، ص ص 13، 09.

ويعرفه "مات فياف" بأنه نشاط ذو شكل خاص، جوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك ما يميز النشاط بأنه التدريب البدني الذي يهدف إلى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فحسب بل من أجل النشاط في حد ذاته¹. والنشاط الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارس.

ويشير "لوشن ويسج" إلى أن النشاط الرياضي يمكن أن يعرفه بأنه نشاط مفعم باللعب التنافسي يتضمن أفراد أو فرقا تشترك في مسابقة، وتقرر النتائج على ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط.

3- الاتجاه:

تعني كلمة الاتجاه في اللغة: الموقف الهيئية ووضعية الجسم، كما تعني السلوك². واصطلاحا يعرف الاتجاه النفسي بأنه: استعداد نفسي تظهر محصلته في وجهة نظر الشخص حول موضوع من المواضيع، سواء كان اجتماعيا أو اقتصاديا أو سياسيا. ويعبر عن هذا الاتجاه لفظيا بالموافقة أو المعارضة أو الحياد.

وفي هذا البحث يقصد بالاتجاه النفسي مجموع استجابات السباحين على مقياس تشارلز نحو التربية الرياضية.

4- السباحة:

تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض). فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات. وما يتناقله الناس من أفكار يمكن أن تكون ذات تأثيرات مختلفة الشدة أيضا³.

يعتبر الماء مدلك طبيعي لجميع عضلات الجسم، إذ يساعد الماء على التقليل من وزن الجسم، بسبب اختلاف الكثافة بين جسم الإنسان والماء، فبواسطة التمارين المائية يتم تنشيط

1 أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص22

2 E, thill, R. Tomas, J. Kaja, *mannel de l'éducateur sportif 8ed ED vigot*, Paris, 1991, P 449.

3 عبد الفتاح السيد الطوخي، توفيق سلامة، التربية الرياضية عند الإغريق و علاقتها بالرياضة في مصر الفرعونية، دار الفكر الحديث للطباعة والنشر، مصر، 1989، ص13.

الدورة الدموية وزيادة سعة القلب، كما تساعد السباحة في تنشيط عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتان لاستيعاب أكبر كمية من الهواء وتقوية عضلات الصدر، وهي وسيلة ترفيهية في قضاء أوقات ممتعة، وإزالة هموم الحياة والمتاعب الفكرية، من خلال القفز إلى الماء والغطس والعلوم والتعرض للشمس.

إن رياضة السباحة تمثل حافزا خاصا يقع على جسم الإنسان بشكل عام والخلية الجسمية بشكل خاص، والتي تؤثر بشكل ايجابي في أجهزة الجسم المختلفة، فممارستها بشكل دائم ومنتظم وبتدريبات مؤثرة تؤدي إلى بناء ما يسمى بالقلب الرياضي، الذي يساعد الدورة الدموية أن تكون اقتصادية في عملها مما يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية وبالتالي تحسين الأداء الحركي¹.

5- المراهقة:

5-1- المراهقة لغة:

تعني الخفة والسفة والجهل، عشيان المحارم من شرب الخمر ونحوه كما جاء في لسان العرب².

5-2- المراهقة اصطلاحا:

فالمراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج³.

6- التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي كمصطلح بينت آراء العلماء تعريف مشترك له، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص والذي يتحدد وفقا لاتجاهاته فلسفته ومجال التخصص.

6-1- التدريب الرياضي من وجهة النظر الفيزيولوجية:

يعرف التدريب " هو مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عال من الإنجاز الرياضي.

1 محمد علي أحمد القط، المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر، الزقازيق، 1999، ص17.

2 راجح تركي، أصول التربية في مادة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص367.

3 راجح تركي، أصول التربية والتعليم، ط.2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص ص241-242.

يضيف "هولمان" (Holman) عام 1947 إلى ذلك حدوث تغيير مورفولوجي، حيث يرى أن التدريب الرياضي يشير إلى المثبرات الحركية (تمرينات) والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجي.

6-2- التدريب الرياضي من وجهة نظر علم النفس والتربية:

فإن التدريب الرياضي يبني على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية (علم النفس، التربية... الخ)، وهنا ترتبط بتربية الفرد ككل لكي تحقق الدور البيولوجي في عملية التدريب بهدف تعديل سلوك أو حالة الفرد في القدرة على التعامل مع الآخرين.

ومن وجهة نظر علم النفس والتربية بأنه "عملية تربية والخطية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي الممارس.

7- المدرب:

هو الأداة العلمية التدريبية بفعل المعارف والخبرات والمعلومات الرياضية كما أنه شخصية تربية تتولى قيادة عملية التربية والتعليم ويؤثر مباشرة في التطوير الشامل والمتزن لشخصية الرياضي¹.

8- التدريب:

هو العملية التدريبية وما تحتوي من وحدات تدريبية ومحاضرات نظرية واختبارات مباريات تجريبية وفترات راحة وأن العملية التدريبية هي عملية تربية ذات مستوى رفيع².

9- الرياضة:

تعتبر الرياضة أحد الروابط الحيوية في المجتمع حيث تسعى من خلال نشاطاتها العديدة سواء كانت رياضة نخبوية أو مدرسية أو رياضة الهواة إلى نمو الفرد نموا متزنا متكامل من جميع النواحي الخلقية، البدنية، الانفعالية، النفسية والاجتماعية³.

1 عبد العالي نصيف، قاسم حسن، مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة وزارة التعليم العالي، بغداد، 1980، ص23.

2 محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط12، دار المعارف، 1992، القاهرة، ص35

3 فايز مهنا، الرياضة الحديثة، دار الأطلس للدراسات والترجمة والنشر، دمشق، سوريا، 1987، ص01

الدراسات المرتبطة:

تعتبر الدراسات السابقة من أهم الجوانب التي يجب على كل باحث تناولها لإثراء بحثه، وهي تعالج نفس الموضوع وتعتمد على نفس المتغيرات، حيث تستعمل للحكم، المقارنة، الإثبات أو النفي. وفي حدود إمكانية الباحث لم يتحصل على دراسات سابقة، ولكن تحصل على دراسات مشابهة للموضوع والتي أخذت من بعض الباحثين منها الوطنية والأجنبية قام أصحابها ببنائها واختبار صدقها وثباتها، ولقد راعى الباحث الإهتمام ببعض الإتجاهات العربية والأجنبية التي إستخدمت مقياس كنيون Kenyon scale كوسيلة لقياس الإتجاه نحو النشاط الرياضي. فيه إستخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس كنيون كأداة لقياس إتجاهات سباحي مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي. ومنه سنحاول في هذا الجزء أن نتناول بعضاً من هذه الدراسات التي لها علاقة بموضوعنا هذا ونذكر من بينها:

1- دراسة إبراهيم السيد حجاب:

هي دراسة تحت عنوان "إتجاهات الطلبة كلية الأساتذة في المدينة المنورة" العربية السعودية حيث تم إجراء هذه الدراسة على عينة من 50 طالب في التربية البدنية والرياضية و50 آخرين في تخصصات أخرى مع إستعمال إختبار "كنيون"، كان هدف الباحث هو معرفة إتجاه كلتا العينتين (أثر التكوين)، حيث أظهرت الإختبارات بعد ذلك أن هناك فرق ملحوظ بين العينتين وذلك في الأبعاد التالية: الإجتماعية المخاطرة، النشاط البدني كخبرة التفوق. وظهرت نفس النتائج عند العينتين فيما يخص البعد الثاني (النشاط البدني للصحة واللياقة البدنية) وفي الأخير يحث الباحث على إحترام إتجاه الطلبة في وضع برنامج للنشاطات البدنية.

2- دراسة أحمد صالح قراة عام 1989:

قام بها للحصول على درجة ماجستير في التربية الرياضية بمصر بعنوان " إتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية بنين بإدارات أسبوط التعليمية نحو النشاط الرياضي. وإستهدفت الدراسة التعرف على إتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية في محافظة أسبوط نحو النشاط الرياضي.

المقارنة بين إتجاهات التلاميذ الممارسين غير الممارسين للأنشطة الرياضية بالمرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي.

ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث مقياس كينون نحو النشاط البدني الرياضي على عينة قوامها 757 تلميذ من تلاميذ الصفوف الثلاثة بالمرحلة الثانوية من الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الرياضية بإدارات أسبوت التعليمية.

وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

- اتجاهات تلاميذ عينة البحث نحو النشاط الرياضي إيجابية.
- تتأثر الإتجاهات العامة نحو النشاط الرياضي بممارسة الأنشطة الرياضية.
- تترتب إتجاهات التلاميذ عينة البحث نحو النشاط الرياضي بأربعة أبعاد مرتبة على النحو التالي:

أ- النشاط البدني خبرة للصحة واللياقة وكخبرة جمالية.

ب- النشاط البدني خبرة لخفض التوتر وكخبرة إجتماعية.

ج- النشاط البدني خبرة للتفوق الرياضي.

د- النشاط البدني خبرة توتر ومخاطرة.

3- دراسة مجلس الأساتذة في الإمارات العربية:

والتي كانت تحت عنوان "إتجاه الطلبة والطالبات في الإمارات العربية المتحدة نحو النشاط البدني والرياضي"، وتهدف هذه الدراسة إلى تقييم آثار التطبيق الرياضي على إتجاه الطلبة نحو النشاط البدني والرياضي، إستعمل فيه مقياس "كينون"، وكانت عينة البحث مكونة من 200 طالب، منها 100 ذكور و 100 إناث من تخصصات مختلفة، أجرى هذا الإختبار قبل وبعد نهاية هذا البرنامج، وأظهرت النتائج بالنسبة للذكور والإناث زيادة في النتائج المتحصل عليها، فكان البعد الجمالي هو الأكثر حضا أما بعد النشاط البدني كالبحت عن المخاطرة فكان أقل حضا برغم أنه كانت هناك إختلافات ملحوظة بين الذكور والإناث بالنسبة للبعدين التاليين: النشاط البدني كالبحت عن المخاطرة ، والنشاط البدني خبرة إجتماعية.

4- دراسة محمود إسماعيل طلبة إبراهيم:

قام بدراسة مقارنة في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية بمدينة مينا بمصر.

شملت العينة 400 تلميذ وتلميذة ممثلة للصفوف الثلاثة توصل الباحث إلى:

- وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات التلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية في اتجاهات نحو النشاط الرياضي لصالح التلاميذ في درجات مقياس الكلية.

- لم تتأثر اتجاهات التلميذات بتقاليد وعادات مجتمع مدينة مينا حيث ظهرت اتجاهات كل من التلاميذ والتلميذات نحو النشاط الرياضي ايجابية وان اتجاهات التلاميذ أكثر ايجابية من التلميذات، وجود فروق دالة إحصائية.

5- دراسة عزيزة سالم عام 1977:

وهي رسالة دكتوراه تحت عنوان "الاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي". توصلت الباحثة إلى أن اتجاهات تلميذات المدارس الثانوية نحو النشاط الرياضي كخبرة جمالية وللصحة واللياقة ولخفض التوتر وكخبرة اجتماعية ايجابية بدرجة اكبر من التفوق الرياضي والتوتر والمخاطرة.

6- دراسة عفت مختار 1982:

وهي دراسة مقارنة الاتجاهات طلاب كل من الكليات العلمية والنظرية نحو النشاط الرياضي رسالة ماجستير غير منشورة.

أوضحت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين طلبة وطالبات الكليات العلمية لصالح الطلبة بينما كانت غير دالة إحصائية بين طلبة وطالبات الكليات النظرية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة الكليات العلمية والنظرية لصالح الكليات العلمية- بينما كانت غير دالة إحصائية بين طالبات الكليات العلمية والنظرية.

7- دراسة ماكلوك 1984:

قام بدراسة على تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية لمدينة (بالفاس) بأيرلندا وتوصل في الأخير إلى أن اتجاهات لدى التلاميذ والتلميذات كانت جد ايجابية في أبعاد النشاط الرياضي للصحة واللياقة، وكخبرة اجتماعية وكخبرة لخفض التوتر.

ومن خلال الدراسات المشابهة توصل الباحث إلى أن جلها ينصب في دراسة الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي لطلبة الجامعات في مختلف المناطق، إلا أن تلك الدراسات بينت ان اتجاهات طلاب الجامعات تتفاوت فيما بينهم من حيث شدة الاستجابة لأبعاد المقياس.

8- دراسة أنور محمود رحيم عام 2006 :

بعنوان "اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي". هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية، نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، وكذلك على الفروق في اتجاهات الطلبة تبعاً لما يلي: الجنس، موقف

الأُسرة، مكان السكن، والمرحلة الأساسية. وأجريت الدراسة على عينة قوامه (150) طالباً من طلبة كليات جامعة السليمانية، وأستخدم الباحث أسلوب المسح بإطار المنهج الوصفي، حيث تم تطبيق مقياس "كينيون" للاتجاهات نحو النشاط الرياضي، و قد توصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

- ظهر أن المحور الذي يمثل التوتر والمخاطرة كان تسلسله الأول على باقي المحاور.
- إن اتجاه عينة البحث لممارسة الأنشطة الرياضية لفرص الصحة والترويح لم يشكل نسبة كبيرة عند عينة البحث.

- ظهر أن ممارسة الأنشطة الرياضية لفرص الحصول على خبرة توتر ومخاطرة هي أفضل الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى عينة البحث.

- كان اتجاه عينة البحث نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لفرص الجمالية يمثل أضعف الاتجاهات نحو ممارسة تلك الأنشطة.

9- دراسة بهجت أبو طامع عام 2005:

بعنوان " اتجاهات طلبة كلية فلسطين التقنية خضوري نحو ممارسة النشاط الرياضي". هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة كلية فلسطين التقنية خضوري نحو ممارسة النشاط الرياضي، إضافة إلى تحديد الفروق في اتجاهات الطلبة تبعاً لمتغيرات: الجنس، البرنامج الأكاديمي، نوع الاختصاص، المستوى الدراسي، والممارسة الرياضية. ولتحقيق ذلك، أجريت الدراسة على عينة قوامها (135) طالباً وطالبة، طبق عليها مقياس "كينيون"، لقياس الاتجاهات، وقد أظهرت نتائج الدراسة: أن اتجاهات الطلبة كانت ايجابية حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (76%)، إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة 0.05 في اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي لمتغيرات: الجنس، البرنامج الأكاديمي، التخصص، والمستوى الدراسي، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الممارسة الرياضية ولصالح الممارسين، و قد أوصى الباحث بعدة توصيات أهمها: تعزيز اتجاهات الطلبة وزيادة الاهتمام بالأنشطة الرياضية للإناث في الكلية.

10- دراسة أزيير خميس الشنباري عام 2002:

بعنوان "اتجاهات طلاب الجامعات بقطاع غزة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلاب الجامعات بقطاع غزة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (404) طالباً تم اختيارها عشوائياً، وقام الباحث باستخدام مقياس (كينيون) للاتجاهات نحو النشاط الرياضي كأداة الدراسة وكانت نتائج الدراسة ما يلي:

- إن طلاب الجامعات في قطاع غزة لديهم اتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية حيث تراوحت نسبة الاستجابات ما بين (75.8 %) إلى (56.9 %)، مما يدل على الاتجاه الايجابي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية 0.01 بين الطلاب الممارسين والطلاب الغير ممارسين لصالح، عند مستوى دلالة 0.05 الطلاب الممارسين في إبعاد مقياس كنيون.

11- دراسة وُلِدَ فُتحي سابق عام 1999:

بعنوان "اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو مفهوم التربية الرياضية بمحافظة القاهرة" هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو مفهوم التربية الرياضية بمحافظة القاهرة. وكانت عينة الدراسة (1146) بواقع 5% من عدد الطلاب المقيدون في المدارس الثانوية العامة الرسمية، وقد قام الباحث باستخدام مقياس "كنيون" للاتجاهات نحو النشاط البدني، كما طبق الباحث المقياس أداة البحث في صورة استمارة مطبوعة تم توزيعها على الطلبة عينة البحث. وكان من أهم نتائجها بأن طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة لديهم اتجاهات إيجابية بوجه عام نحو النشاط البدني.

12- دراسة جيمس الثن (James Athan) عام 1999:

بعنوان "اتجاهات المجتمع نحو التربية البدنية". هدفت الدراسة التعرف على اتجاهات المجتمع نحو التربية البدنية، وقد تكونت عينة الدراسة من (348) طالبا تم اختيارهم من مدرسة إعدادية واحدة تقع مركز ولاية "إركتو"، وقام الباحث باستخدام مقياس الاتجاهات، لتحديد المظاهر المختلفة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية. وكانت أهم نتائج الدراسة ما يلي: إن ذلك الاتجاه كان واضحا عند الإناث عنه عند الذكور، معظم التصنيفات والتغيرات المصاحبة والمتعلقة بالاتجاهات الايجابية والسلبية نحو التربية البدنية تتضمن: المحتوى الدراسي، أجواء الفصل، سلوك المعلم، والزي الرياضي، والاتجاهات الشخصية كلها كانت عبارة عن متغيرات تم دراستها أثناء إجراء الدراسة.

13- دراسة كارسون (Carlson) عام 1994:

بعنوان "التعرف على اتجاهات طلاب المرحلة - الثانوية نحو التربية الرياضية والعوامل المؤثرة في تحديد تلك الاتجاهات"، هدفت الدراسة إلى تحديد اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية نحو ممارسة التربية الرياضية والعوامل المؤثرة في تكوين تلك الاتجاهات، وتكونت عينة الدراسة من 150 طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، وقام الباحث باستخدام استبيان وبطاقة الملاحظة، وكانت أهم نتائج الدراسة مايلي: أن العوامل الثقافية والاجتماعية من أكثر العوامل تأثيراً على تكوين الاتجاهات لدى الطلبة إضافة إلى ذلك أظهرت نتائج الدراسة: أن الأسرة والإعلام ومستوى الأداء المهاري لدى الطلبة والأصدقاء والخبرة السابقة في الممارسة الرياضية جميعها هامة في تحديد اتجاهات الطلبة نحو التربية الرياضية كما أظهرت النتائج: أن مفهوم الطلبة للتربية الرياضية يظهر أن التربية الرياضية من أجل المتعة، وأن التربية الرياضية محدودة الأهداف وتقتصر على إعداد الرياضيين.

14- دراسة زومينج (Xuming) عام 1992:

بعنوان "اتجاهات طلاب الجامعات الصينية نحو النشاط الرياضي" فقد خلص في دراسته التي هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلاب الجامعات الصينية نحو النشاط الرياضي، والتي قام خلالها بتطبيق مقياس "كينون" للاتجاهات نحو النشاط الرياضي على عينة مكونة من 1686 طالباً وطالبة من عشر جامعات صينية، إلى النتائج التالية:

- توجد اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية، نحو ممارسة الأنشطة الرياضية اتجاهات إيجابية لدى الطلاب الصينيين نحو النشاط الرياضي.
- توجد فروق ذات دلالة بين أفراد عينة الدراسة فيما يتعلق بالأبعاد الستة لمقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي.
- توجد فروق في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي وفقاً لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث.
- الطلاب ذوي اللياقة البدنية المرتفعة ثمنوا النشاط الرياضي كخبرة جمالية وكخبرة توتر ومخاطرة أكثر من أقرانهم ذوي اللياقة البدنية المنخفضة.
- توجد فروق ذات دلالة بين درجات الطلاب على بعدي الخبرة الجمالية والترويح وخفض التوتر وفقاً لمستوى ممارستهم للأنشطة الرياضية.

15- دراسة رمزي رسمي جابر عام 2007:

بعنوان اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية، نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس. هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة، وكذلك معرفة الفروق في تلك الاتجاهات تبعاً لمتغير الجنس. ولتحقيق ذلك، أجريت الدراسة على عينة قوامها (208) طالب، وطالبة موزعين كالتالي (104) طلاب و (104) طالبات بالتساوي، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها. تم استخدام مقياس "كنيون"، حيث قام باقتباسه محمد حسن علاوي (1998). وقد أسفرت نتائج الدراسة عن التالي:

- أن اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة كانت ايجابية بدرجة كبيرة جداً.
- أحتل محور النشاط البدني كخبرة جمالية المرتبة الأولى، تلا ذلك وفي المرتبة الثانية محور النشاط البدني لخفض التوتر، ثم جاء محور النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة في المرتبة الثالثة، ثم تلا ذلك محور النشاط البدني كخبرة اجتماعية بالمرتبة الرابعة، ثم محور النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي وقد احتل المرتبة الخامسة، ثم جاء محور النشاط البدني للصحة واللياقة في المرتبة السادسة والأخيرة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع الإبعاد لمتغير الجنس.

16- دراسة قام بها كل من عبد العظيم وذياب عام 1995:

وهي تدور حول موضوع "اتجاهات طلبة وطالبات جامعة الكويت وكلية التربية الأساسية نحو النشاط البدني". ولتحقيق هدف الدراسة، استخدم الباحثان مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط البدني، حيث طبق على عينة الدراسة البالغة (357) منهم (163) طالباً و(194) طالبة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن طلاب وطالبات جامعة الكويت بكلياتها المختلفة لديهم اتجاهات ايجابية بوجه عام نحو النشاط البدني، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات لصالح الطالبات نحو النشاط البدني.

17- دراسة قام بها الطويل عام 2001:

بعنوان "اتجاهات طلبة جامعة مؤتة نحو التربية الرياضية" والتي كان الهدف منها التعرف إلى أثر تدريس مقرر مبادئ التربية الرياضية على تغيير اتجاهات طلبة جامعة مؤتة نحو التربية الرياضية. تكونت عينة الدراسة من (126) طالباً وطالبةً منهم (64) من الإناث، و(62) من الذكور. ولجمع البيانات قام الباحث باستخدام أداة قياس تم بناؤها خصيصاً لتحقيق أهداف الدراسة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات جميع أفراد عينة الدراسة نحو التربية الرياضية على المجالين النفسي والاجتماعي. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة الذين لم يشتركوا في أنشطة رياضية سابقاً، وطلبة الكليات الإنسانية نحو التربية الرياضية على المجالين النفسي، والاجتماعي فقط.

18- دراسة قام بها بوصالح عام 2003:

فقام بدراسة هدفت إلى التعرف على اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية نحو أهمية ممارسة النشاط البدني من خلال أبعاد أربعة هي: الجانب البدني، والاجتماعي، والترويحي، والنفسي. وتم تصميم مقياس لهذا وتم توزيعه على عينة الدراسة البالغة (150) طالبةً في جامعة الملك فيصل في مدينة الأحساء. وأشارت النتائج إلى وجود اتجاهات إيجابية لدي الطالبات نحو أهمية ممارسة النشاط البدني، كما أظهرت النتائج وجود فروق في اتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط البدني تعزى إلى المستوى الدراسي والتخصص الأكاديمي.

19- دراسة قام بها كل من ماثيس ولانتز (Matthys and Lantz) عام 1998:

هدفت هذه الدراسة إلى قياس التغيير في مستوى الاتجاهات نحو النشاط البدني بعد دراسة مساق للأنشطة البدنية، حيث شملت عينة الدراسة (156) من الطلبة المسجلين في مقرر إجباري للأنشطة البدنية لمدة (08) أسابيع. وقام الباحث بجمع البيانات باستخدام أداة قياس تم بناؤها خصيصاً لقياس هدف الدراسة. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات أفراد عينة الدراسة نحو النشاط البدني على كل المجالات بناءً لدراساتهم لمساق الأنشطة البدنية.

20- دراسة قام بها كل من تولمان وبيكس ولانتز (Twellman, Biggs, and Lantz) عام 2000:

أثر تدريس مساق التربية الصحية على تغيير اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط البدني. تكونت عينة الدراسة من (103) من الطلاب والطالبات. ولجمع البيانات قام الباحث باستخدام أداة قياس تم بناؤها خصيصاً لتحقيق أهداف الدراسة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغير اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط والتدريب البدني . كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس والسنة الدراسية.

21- دراسة قام بها ماك (Mack) عام 2004:

فقد قام بدراسة هدفت التعرف إلى التغيير في اتجاهات طلبة الجامعة المسجلين في مساق "العافية الشخصية نحو ممارسة النشاط والتدريب البدني". وقد استخدم الباحث مقياس الاتجاهات نحو النشاط والتدريب البدني كأداة لجمع البيانات، حيث طبق المقياس على عينة من الطلبة بلغت (1625) طالبةً وطالباً في اليوم الأول واليوم الأخير من أيام المساق. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات جميع أفراد عينة الدراسة نحو النشاط والتدريب البدني. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو النشاط والتدريب البدني تعزى لمتغير الجنس والخبرة في النشاط البدني لصالح الطالبات.

22- دراسة قام بها فيصل حميد الملا عبدالله عام 2005:

بعنوان تأثير تدريس مساق الصحة والرياضة على تغيير اتجاهات. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر تدريس مساق الصحة والرياضة على تغيير اتجاهات طلبة كلية التربية بجامعة البحرين نحو ممارسة النشاط البدني، كذلك معرفة أثر تدريس المساق على تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني بحسب الجنس، والتخصص الأكاديمي، والسنة الدراسية، والخبرة السابقة في ممارسة النشاط البدني. تكونت عينة الدراسة من (75) طالباً وطالبةً منهم (61) من الإناث، و (14) من الذكور من طلبة كلية التربية ممن سجلوا المساق في الفصل الدراسي الصيفي من العام الجامعي 2005/2004. ولجمع البيانات قام الباحث باستخدام أداة قياس تم بناؤها خصيصاً لتحقيق أهداف الدراسة، وتم استخراج معاملات الصدق والثبات لها، وتم تطبيقها في اليوم الأول للمقرر واليوم الأخير له. ولتحليل البيانات والإجابة عن أسئلة

الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية اللازمة كالمتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، والنسب المئوية. وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة عينة الدراسة نحو ممارسة النشاط البدني .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس، وذلك لصالح الإناث .

23- دراسة يونج بي (Yong Bae) عام 1998:

تحت موضوع "العلاقة بين اتجاهات طلاب جامعتي يونج نام (Yeungnam) وتشانج نام (Chungnam) بكوريا نحو التربية الرياضية ومستوى ممارستهم للنشاط الرياضي، فتوصل إلى ما يلي:

- الطلاب الكوريون لديهم اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي.

- يمارس طلاب جامعة يونج نام النشاط الرياضي أكثر من طلاب المدارس الثانوية الحكومية.

- يوجد اختلافات بين الذكور والإناث في اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي وفي عدد ساعات ممارستهم للأنشطة الرياضية

- هناك علاقة ذات دلالة بين اتجاهات الطلاب نحو التربية الرياضية وعدد الساعات الأسبوعية لممارستهم الفعلية للأنشطة الرياضية.

24- دراسة قام بها كل من ماتشي ولانترز (Matthy & Lantz) عام 1998:

تحت عنوان "أثر الاشتراك في برنامج للنشاط الرياضي على اتجاهات الطلاب نحو النشاط الرياضي" وقد تكونت العينة من طلاب جامعة ترومان الحكومية (Truman State University) وطبق عليها مقياس كنيون للنشاط الرياضي (ATPA) قبل وبعد الاشتراك في برنامج رياضي مدته ثمانية أسابيع. وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة في اتجاهات الطلاب نحو النشاط الرياضي.

25- دراسة زومينج (Xuming) عام 1992:

فقد خلص في دراسته التي هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلاب الجامعات الصينية نحو النشاط الرياضي، والتي قام خلالها بتطبيق مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي على عينة مكونة من (1686) طالبا وطالبة من عشرة جامعات صينية، إلى النتائج التالية: - توجد اتجاهات إيجابية لدى الطلاب الصينيين نحو النشاط الرياضي.

- توجد فروق ذات دلالة بين أفراد عينة الدراسة فيما يتعلق بالأبعاد الستة لمقياس كينون.
- توجد فروق في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي وفقا لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث.
- الطلاب ذوي اللياقة البدنية المرتفعة ثمنوا النشاط الرياضي كخبرة جمالية وكخبرة توتر ومخاطرة أكثر من أقرانهم ذوي اللياقة البدنية المنخفضة.
- توجد فروق ذات دلالة بين درجات الطلاب على بعدي الخبرة الجمالية والترويح وخفض التوتر وفقا لمستوى ممارستهم للأنشطة الرياضية.

26- دراسة هاردن (Hardin) عام 1991:

التي هدفت من خلالها تفحص العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية لطلاب الجامعة والاتجاهات نحو النشاط الرياضي، إلى أن الطلاب ذوي اللياقة البدنية المرتفعة لديهم اتجاهات إيجابية عالية نحو النشاط الرياضي، كما وأن الاتجاهات نحو النشاط الرياضي تتأثر إيجابيا مع طول الخبرة في ممارسة النشاط الرياضي. ولم تكشف الدراسة عن وجود فروق في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين الذكور والإناث، وكذلك بين أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغير الكليات التي يدرسون بها.

27- دراسة الحماحي عام 1989:

هدفت هذه الدراسة للتعرف على أثر دراسة مقرر يتعلق بالتربية الرياضية على اتجاهات طلاب جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية نحو النشاط الرياضي، وجد أن اتجاهات الطلاب نحو النشاط الرياضي تتأثر بشكل إيجابي بعد دراسة هذا المقرر.

28- دراسة زايد عام 1983:

وهي دراسة بعنوان "اتجاهات طلبة الجامعة الأمريكية بالقاهرة نحو النشاط الرياضي" وقد طبق مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي على عينة مكونة من (220) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة الأمريكية بالقاهرة. وقد توصل الباحث إلى مايلي:

- توجد اتجاهات إيجابية لدى أفراد العينة نحو النشاط الرياضي في أبعاد الصحة واللياقة والترويح وخفض التوتر، وكخبرة اجتماعية وجمالية أكثر منها نحو بعدي التفوق الرياضي وكخبرة توتر ومخاطرة.
- وجود فروق ذات دلالة بين درجات كل من الرياضيين وغير الرياضيين على بعض أبعاد مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي.
- توجد فروق في الاتجاهات تبعا لمتغير الجنس في بعض أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال مراجعة ما سبق عرضه من دراسات سابقة أن لتدريس بعض مقررات التربية البدنية والرياضية أثراً فعالاً في تغيير اتجاهات طلبة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي، كما يتضح أيضاً أن هناك ندرة واضحة للدراسات المحلية والعربية، وكذا الدولية التي تناولت دراسة إتجاهات سباحي مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي. هذا في حدود معرفة الباحث. إلا أن تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث بعض المتغيرات، سنقوم بمناقشتها من حيث الأهداف، المنهج المستخدم، الأدوات المستخدمة، والنتائج المستخلصة منها، هذا بهدف عرض أوجه الشبه والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية وهي كالاتي:

أولاً : من حيث الأهداف.

أتضح أن معظم تلك الدراسات قد حاولت التعرف على إتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي. ومن الملاحظ أن جميع تلك الدراسات اختارت دراسة هدفها من خلال عينة من بيئتها وهنا يحاول الباحث دراسة إتجاهات سباحي مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي ولكن في بيئته (معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي إبراهيم).

ثانياً: من حيث المنهج.

اتفقت معظم تلك الدراسات على استخدام "المنهج الوصفي" بالطريقة المسحية، إن لم تكن جميعها. بحيث إن الدراسة الحالية هدفت إلى التعرف على إتجاهات سباحي مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي، في حين تستوجب على الباحث هذه الدراسة استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، وهو يعود لطبيعة هذه الدراسة.

ثالثاً: من حيث الأداة.

لقد استخدمت أغلب الدراسات السابقة مقياس كنيون لقياس الإتجاهات الطلاب نحو النشاط البدني والرياضي، وذلك ما يتفق مع الدراسة الحالية الذي استخدم فيها الباحث مقياس "كنيون" لقياس إتجاهات سباحي مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي.

رابعاً: من حيث النتائج.

اتفقت نتائج معظم الدراسات السابقة مع نتائج الدراسة الحالية من حيث الاتجاه الايجابي نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي.

الباب الأول

الخلفية المعرفية النظرية

الفصل الأول

ممارسة النشاط البدني والرياضي

تمهيد:

إن ممارسة النشاط البدني والرياضي بنظمه وقواعده السليمة وألوانه المتعددة يعتبر ميدانيا من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد الفرد الصالح من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة، تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على تشكيل حياته وتساعده على مسير تقدم العصر وتطوره، وذلك لكون النشاط الرياضي يعمل على ترقية العادات الإنسانية من خلال تأثيره على صحة الفرد البدنية والعقلية والخلفية والحركية أو المهارة في أدائها من خلال نشاط رياضي معين هي عبارة عن وحدة تشترك في إنجازها مختلف الأجهزة الحيوية لدى الإنسان كما أنه لا يمكن الإستغناء عن الجانب النفسي والاجتماعي كالإدارة والوسط الذي يعتبر على بذل الجهد والإستمرار في النشاط.

وقد تميزت ممارسة النشاط البدني والرياضي بكونها وسيلة من بين الوسائل التي تختص بتهيئة الكفاءة البدنية والحركية وما يتصل بها من قيم صحية ونفسية واجتماعية وذهنية تساعد الفرد على التحصيل في الدراسة وفي إعطاء مردود وتوافق مهني، وقد تبلورت الحاجة الماسة في وقتنا الحالي إلى تكثيف الدراسات في مجال ممارسة النشاط البدني والرياضية، وفي هذا الفصل سنحاول توضيح معنى ذلك أكثر، وصولا إلى الأهداف التي يرمي إليها من خلال الممارسة المنتظمة في ظل تنوع الأهداف والدوافع المتعلقة به، ومدى تأثيراته التي تدفع بالفرد إلى التعرف أكثر على مقومات النشاط البدني والرياضي.

1-1- نبذة تاريخية عن النشاط البدني والرياضي:¹

أخذ النشاط البدني والرياضي صورا مختلفة منذ ظهور الإنسان على وجه الأرض حيث تباينت بمرور الحضارات، وتميزت كل حضارة بطابعها الخاص وفق متطلبات كل عصر، حيث كانت هناك أنشطة كالسباحة والمصارعة والفنون القتالية... الخ، وربما لم يكتب التاريخ القديم عن حضارة أولت للرياضة اهتماما مثلما أولتها الحضارة الإسلامية كما أنه لا يوجد دين من الأديان السماوية أو الأديان الوضعية كان له موقفا إيجابيا، مثلما للدين الإسلامي من مواقف، حيث برز النشاط البدني والرياضي من خلال ارتباطه بالأركان والمناسك وشروط القيام بالعبادات، فهذه على سبيل المثال لا الحصر.

"بالمثل بدأت الممارسة تأخذ مكانتها في عصر النهضة بتطور المفهوم التربوي للإنسان، حيث ما اعترف بها كمادة منهجية في المدارس وتبلورت الحاجة الماسة بأن تكون الممارسة الرياضية في وقتنا الحالي، حيث بدأ المجهود البدني الذي يبذله يقل تدريجيا حتى أصبح في بعض البلدان المتحضرة يقترب من العدم، وحتى الذين يقومون بمجهودات بدنية فإنها محدودة ومتكررة ولا تغطي جميع مفاصل الجسم، أي أن الممارسة الرياضية هي وليدة حاجة الإنسان الماسة للنشاط البدني في الحضارات الماضية والمستقبلية وعودة إلى الطبيعة والبساطة في الحياة... الخ.

1-1-1- ممارسة النشاط البدني والرياضي قبل الإحتلال:

تعتبر الرسومات الموجودة بالطاسيلي، وكذا الحفريات المنتشرة في كل مناطق البلاد ومختلف المركز الممثلة للحضارة اليونانية والرومانية والتي تعتبر مناطق تيمقاد، وجميلة، وتيبازا، شاهدة إلى يومنا هذا عن مرور الحضارات ببلادنا واستقرارها في تلك المناطق لخير دليل حول إبراز وجود الإنسان الجزائري عبر العصور، وكذا إيضاح سبل حياته وطريقة عيشه، وصرعه من أجل البقاء في تلك الحقبة الزمنية لتي كانت تعرف بفترة ما قبل التاريخ.

إذ توحى هذه الرسومات الموجودة بالصحراء الجزائرية "بالطاسيلي" عن تكييف الحياة البدائية للجزائري، والتي كانت حسب تلك الصور، الحياة صراع من أجل البقاء" من خلال صور الركض والصيد والقفز والرقص، ومن خلال ذلك فإن مجمل الدراسات الأثرية التي قام بها علماء لآثار والحفريات تؤكد على أن الجزائري كان صاحب ثقافة بدنية.

1 علي عمر المنصوري، الرياضة للمجتمع، ط1، دار النهضة العربية، مصر، 1980، ص191.

وباعتبار أن البربر أول من استوطن هذه المناطق فإن حياتهم كانت تعتمد على الزراعة والصيد وغيرها من الأنشطة الأخرى، يقول المؤرخ أتدري حوليان "Andre Julian": "كان البربر يعتمدون في طريقة عيشهم على اصطيد الحيوانات المفترسة، واعتماد الزراعة التي كانوا عارفين بها، وكذا تربية الماشية والأغنام والماعز، والأبقار، والأحصنة"¹.

ويتحدث محفوظ قداش: "عن قوة الجزائري" من خلال وصفة للسكان إذ يقول: "كان السكان البربر عديدين، بفضل نسبة مواليد عالية وتعمير استثنائي، وكان الأطفال مرحبا بهم لدى الأسر، لقد كانوا، كما يقول هيرودوث" جنسا من الناس ذوي جسم قوي ورشيق ومقاوم للتعب.

ويتحدث عن قوة القائد فيقول: واصفا القائد مسينيسا: "كان مسينيسا، ملك النوميديين، أفضل وأسد الملوك في أيامنا، حيث حكم أكثر من ستين سنة، وظل على الدوام في صحة جيدة، عاش طويلا، وبلغ سن التسعين سنة، وقد كان يتفوق على كل معاصريه بقوة البدن، فكان بإمكانه أن يظل واقفا نهارا كاملا في نفس المكان، عندما يتحتم البقاء واقفا، يتحمل الأتعب التي تحتمه عليه المسيرات الطويلة على الحصان، وهذا حدث يوضح قوته البدنية.

كما يصف القائد البربرية "يوغرطا" فيقول: "يخبرنا سالوست أن يوغرطة قد تميز منذ الصغر بقوته، وهيبته وخاصة بذكائه، كان بارعا في التمارين البدنية، والصعود على الحصان، ورمى الرمح كان الأول في العدو والأحسن في الصيد، الشيء الذي يؤكد جيدا اسم "يوغرطان Yougourthen" أي الرجل العظيم أو أعظمهم".

يقول الأستاذ حمدي أحمد عن تلك الفترة: "أما بالنسبة للجزائريين الذين قادوا معارك ضارية ضد المحتل (الروماني) بقيادة القائدين "مسينيسا" و"يوغرطة" تجعلنا نظن بأن إعدادهم البدني والحركي كان موازيا لإعداد الرومان وغيرهم من الشعوب."²

ويضيف قائلا جاء الوندال والبيزنطيين واحتلوا بدورهم "نوميديا" في القرن الخامس بعد الميلاد، وتخلصوا بذلك من الإحتلال الروماني لكن تواجدهم بالمنطقة م يدم طويلا ولا يوجد لهم آثار واضحة في الجزائر، وبالمقابل شهدت هذه المنطقة عدة انتفاضات شعبية ضد المحتل باختلاف

1CH.Andre Julien,"histoire de l'Afrique du Nord" Tunisie-Algerie-Maroc",Deuxieme edition,revue et mise en jour,par Christian Cortois,Payot,Paris,1968.P56.

2 محفوظ قداش، الجزائر في العصور القديمة، ترجمة صالح عباد، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر 1993، ص 29.

ألوانه، مما يدعونا إلى الظن اليقيني بأن الجزائريين كانوا معدين كان لديهم إعداد بدني وحربي بصفة جيدة.¹

واستقر الحال على ذلك، إلا أن دخل العرب الشمال والذي كان في عهد عثمان بن عفان ثالث الخلفاء الراشدين، لكن الدخول الحقيقي كان سنة 46هـ حين وجه الخليفة معاوية بن أبي سفيان إلى إفريقيا عقبة بن نافع الفهري حيث عينه واليا عليها في سنة 50هـ (699م)، فقام بمواجهة البنزطيين والبربر في عدة معارك في مدينة باغاي وفي مدينة تازولت وفي الزاب وفي تيهرت، وبعد أن بلغ المغرب الأقصى عاد إلى القيروان.

وقد كلف بعد ذلك حسان بن النعمان بمواصلة مهمة الفتح فخرجت الكاهنة لمواجهته، واسمها (دهيا بنت ينقاف)، واصطدم الجمعان بوادي مسكيانة بين عين البيضاء وتبسة، وكان النصر حليف الكاهنة، وقد تم بعد ذلك محاصرة الكاهنة مدة استمرت ستة أشهر، إلى أن يئست من الإنتصار، فأقبلت على الموت بثبات، وبعد ذلك أدرك أبنائها حقيقة الإسلام فاعتقاه.

وكذلك أدرك أبناء نوميديا حقيقة الغاية التي جاء بها الفاتحين العرب، وهذا ما يفسر السرعة التي أقبل لها أبناء نوميديا على الإسلام سرعة، وبقاءهم عليه ووفائهم له، إن هذا الإقبال على الإسلام بهذه لسرعة أدهش كل المؤرخين الغربيين، الذين لاحظوا أن الإسلام والعربية قد قضيا بسهولة على المحاولات التي بذلتها اللاتينية والمسيحية خلال قرون طويلة، لربط مصير المغرب العربي بالمغرب الأوروبي.

ومما ينبغي التذكير به هو إبراز الدور الكبير الذي قام به الدين الإسلامي في تحرير الطاقات، والعمل على التحضير البدني الجيد لبناء الأمة، وذلك من خلال الممارسة البدنية التي لها صفة القوة والشجاعة من أجل تنمية روح الدفاع وجهاد الأعداء والغزاة، وكذلك العمل البدني من خلال القيام بالتكاليف الشرعية البدنية المفروضة على العبد المسلم.² ولا غرابة في هذا الإهتمام بالبدن وممارسة الرياضة التي حث عليها الدين الإسلامي باعتباره رسالة سموية، تقوم على المحافظة على النوع البشري من خلال الدفاع عن الكليات الخمس والمحافظة عليها وكذا المحافظة على عقيدته.

1Hamdi.Mohamed, les premisses socio-economiques du developpement de la culture physique et sportive en Algerie, thèse DES Moscou 1985

2 عبد الله شريط، محمد مبارك الملي، مختصر تاريخ الجزائر، ط2، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1985، ص72

ومن الشواهد التي تدل على أن الجزائريين كانوا يمارسون الرياضة بشكل عام ما ذكره الأستاذ مصطفى الأشرف إذ يقول: "وكان الشبان من أبناء الفلاحين زيادة هذا التكوين المعرفي، يمارسون الرياضة البدنية التي جعلت منهم رجالا اكتملت فيهم صفات الرجولة، خاصة أنهم كانوا يعيشون في الهواء الطلق، وإن حياتهم كانت تمضي في الرخاء والهناء".

ولا شك أن منظر هؤلاء الرجال المتمتعين بالكمال الجسماني هو الذي أثار إعجاب الجنرال بيجوا، وغيره من القادة الفرنسيين الأشداء إذ يصف هؤلاء الشبان فيقول: "لو كان سكان الجزائر قوما آخرين غير العرب، أو كانوا يشبهون شعوب الهند المخنثة لما أوصيت أبدا بصرف أموال طائلة في سبيل تعمير البلاد بالعساكر والجنود، ولكن وجود هذه الأمة القوية العتيقة المستعدة كامل الإستعداد للحرب، والمتفوقة على العناصر القوية من الأوربيين لتوطينهم أما أولئك العرب، وجنبا إلى جنب معهم، وبين ظهرانهم.

يقول الدكتور أبو القاسم سعد الله: "وكان بعض المؤدبين يسلكون مع تلاميذهم مسلكا تربويا جيدا، فيشاركون ويشاطرونهم ألعابهم ونحو ذلك، فقد روى محمد بن سليمان أن مؤدبة، وهو عمر بن يوسف، كان يخرج مع الطلبة يوم الخميس إلى المرح خارجة تلمسان، ويلعب معهم الكرة.

1-1-2- الممارسة البدنية والرياضية خلال الحقبة الإستعمارية:

كما سبق وإن ذكرنا فإن هذه المرحلة من تاريخ الجزائر تميزت بالتدمير الشامل لمختلف الهياكل والمنشآت الإجتماعية والإقتصادية من طرف المستعمر ما تسبب في تدهور المستوى المعيشي والثقافي والإقتصادي للمجتمع الجزائري والذي تسبب هذا الوضع في حرمانه من حقوق عديدة والذي يهنا في هذا الجانب حقه في مزاوله النشاط البدني والرياضي.¹

يقول الأستاذ: محمد حمدي: "في مجال النشاط الرياضي فإن المستعمر الفرنسي عمل مباشرة على تحطيم العادات والتقاليد الجسمية التي كانت معروفة من قبل، ويمكن تلخيصها على النحو الآتي:

- الإستيلاء على الراضي وعلى القطيع والخيول.
- منع الجزائريين من حمل السلاح والخناجر التي كانت تمثل بالنسبة للجزائريين رمز للشرف والافتخار.

1 مصطفى شريف، الجزائر الأمة والمجتمع، ترجمة حنفي عيسى، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر 1983، ص 81.

- جعل هناك قوانيني لتتقل الأشخاص والممتلكات وحدها، ومنع المقابلات والحفلات
- وأخيرا منع التجند، واعتياد أماكن العبادة، وكذلك الحمامات من أجل الوقاية والنظافة، وبذلك
طمس الثقافة والرياضة¹.

وفي بداية القرن العشرين حيث كانت أوروبا تشهد تطورا كبيرا في مجال التربية البدنية
والرياضية، خاصة بعد إنشاء الحركة الكشفية في فرنسا، وكذا ظهور وإنشاء الفيدراليات الدولية
وبعث الألعاب الأولمبية الحديثة، خاصة بعد ظهور قانون 1901.

ويمكن تحديد هذا النشاط الرياضي البدني على محورين:

- في مجال الرياضة:

لقد بلغ قبل نهاية الخمسينات ثلاثة وثلاثون (33) تخصص رياضي جزائري، وبذلك فقد
بلغ عدد الممارسين لهذه الرياضات حوالي (100.00) مشارك لـ: 1900 جمعية رياضية
مستخدمين أكثر من 516 هياكل متنوعة، وقد نجد هذه الممارسة متمثلة في الرياضات
التالية (كرة القدم، الملاكمة، ألعاب القوى).

- في مجال التربية البدنية:

حسب بعض المؤرخين فإنه في أول أكتوبر من عام 1958، فإنه كان يوجد 72 قاعة
لممارسة مختلفة أوجه النشاط البدني والرياضي، و204 للتربية البدنية والرياضية مهياً مع
المحقات الخاصة بها، كما أن التدريس والتدريب كان معتمد ومضمون من طرف أساتذة كونوا
خصيصا لهذه المهمة سنة 1958 من طرف "CREPS".

وقد استمر الوضع على هذه الحالة إلا أن كان انطلاق الثورة التحريرية في أول نوفمبر
1954، وبذلك ثم وقف ومنع كل النشاطات والحفلات والتجمعات بما في ذلك النشاطات البدنية
والرياضية، حيث كانت مزاعم الإستعمار أن مزاوله الأنشطة الرياضية يسبب خطرا على أفراد
الشعب وممتلكاته.

ومن يذكر ثورتنا التحريرية المجيدة لن ينسى ما قدمه أبناء الجزائر من نفائس وترانيم
الفداء، ولما كان فكر ثورنا الأوائل متكاملا، لم تقتصر العملية ضد المستعمر على حمل
السلاح فقط، بل امتدت لتشمل كل معاني التعبير عن الهوية الجزائرية ومقوماتها، فكان

¹Universite d'Alger, institut d'education physique et sportive "revue scientifique de l'education physique et sportive O.P.U. Alger. Vol.1.Nº4- Année 1995.p 89/90.

الصوت الجزائري مدويا في المحافل الدولية دبلوماسيا وفنيا ورياضيا، فتزاعت الجزائر على أعين الناس وكأنها ملحمة كبرى.

وكان فريق جبهة التحرير الوطني هذا السفير الكبير، الذي رأى النور في الخامس عشر من أبريل سنة 1958 بتونس كافيا لتفجير قبلة مدوية في الأوساط الرياضية والإعلامية الفرنسية والأوروبية والعالمية.

ولم يأت فريق الجبهة من العدم بل جاء وريثا لسلفه فريق جيش التحرير الوطني الذي تأسس في 1 ماي 1957، بالعاصمة التونسية بفكرة للسيد "أحمد بنلول" الذي كان مدربا للنادي الإفريقي ولأعبا سابقا في الإتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة، وقد ساعدته في المهمة أسماء خالدة: الحاج دراوة، عبد القادر زرار، علي دودو والعامري سلامي، وقد أجرى فريق جيش التحرير 22 لقاء كلها مع نوادي ومنتخبات عربية، فاز في عشرين وتعادل في اثنتين.

كما أن ميلاد فريق الجبهة بلاعبين محترفين في أوروبا لم يكن استخفافا بمهارات عناصر فريق الجيش، بل ضرورة أهلتها ظروف تلك الفترة لتحقيق غايتين:

- ثانيهما، جلب أنظار أكبر عدد ممكن من الرياضيين بفرنسا وخارجها والحضور في أهم التظاهرات الدولية للتعريف بالقضية الجزائرية.
- أولاهما سياسية واستراتيجية، ضرب فرنسا في الصميم.

أما التحاق النخبة الجزائرية المحترفة بفريق الجبهة لم يكن سهلا بتاتا، لذا توخى اللاعبون السرية والحيطة وتحمل مشاق السفر عبر بلجيكا وألمانيا الغربية وإيطاليا للوصول إلى تونس.

لذلك فإن الإلتحاق بصفوف جبهة التحرير الوطني تم عن طريق كمرحتين: مرحلة أبريل وجويلية ونوفمبر (1960م) وهكذا وصل في 14 أبريل 1958 إلى العاصمة التونسية كل من: عبد العزيز بن تيفور، عبد الرحمن بوبكر، مصطفى زيتوني، قدور بخلوفي وعمار روي، وانظم إليهم بعد ستة أيام مختار لعربي، سعيد براهيم، رشيد مخلوفي، عيد الحميد كرملي، عيد الحميد بوشوك والمدير الفني الوطني "محمد بومرزاق" المدعو بلقاسم.¹

في سجله الحافل من أبريل 1958 إلى ديسمبر عام 1961 قام فريق جبهة التحرير الوطني بجولات عديدة قادت إلى العديد من الدول الشقيقة والصديقة.

1 أنظر: جريدة الشروق اليومي، الإثنين 16 أبريل 2001م الموافق لـ 22 محرم 1422هـ: العدد 135، ص16

1-1-3- الممارسة النشاط البدني والرياضي بعد الإستقلال:

ما إن حصلت الجزائر على الإستقلال في 05 جويلية 1962، وذلك بعد ان قدمت قوافل من الشهداء طيلة الفترة الإستعمارية، التي امتدت قرابة 190 سنة، إلا ووجدت نفسها أمام تدمير شامل لجميع الممتلكات وعلى كافة الأصعدة.

لذلك كان على الحكومة الفتية أن تعمل على تعبئة الشعب الجزائري من أجل النهوض به لحمل رسالة البناء والتشييد على جميع المستويات وحسب لإمكانات القليلة المتوفرة آنذاك.

فكانت أهم الإنشغالات المطروحة في ذلك الوقت هي محاربة الأمية والجهل الذي كان متفشي بصورة كبيرة وخطيرة في أوساط الشعب الجزائري لذلك عمدت الحكومة على إنشاء وبناء المؤسسات التعليمية والمدارس والمعاهد التربوية وذلك في كل مناطق القطر.

هذا من جهة، أما فيما يخص التربية البدنية والرياضية فقد كان الإهتمام بإنشاء النوادي الرياضية والملاعب والمركبات الرياضية وحث أبناء الشعب الجزائري على مزاوله أوجه النشاط البدني والرياضي من أبرز اهتمامات الدولة الجزائري.

وقد أوكلت لوزارة الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية مهام البرمجة والإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسات التربوية القاعدية باعتبار هذه الأخيرة النواة الأساسية للتربية والتعبئة الجماهيرية.

وعلى المستوى المدرسي فقد بذلت جهود جبارة من أجل إدماج مادة التربية البدنية والرياضية في التكوين المدرسي وذلك عبر مختلف المستويات التعليمية، بداية من دخول التلميذ إلى المدرسة إلى التحاقه بالجامعة هذا مما استدعى إنشاء النصوص والقوانين التالية:

المادة 76-35 والمؤرخة في 16 أفريل 1976 والمتضمن تنظيم التربية أو التكوين، حيث تنص هذه المادة على أن كل جزائري له الحق في التربية والتكوين، كما أنها إجبارية ومجانية (المادة 5 و7).

كما لعب القطاع المدرسي دورا هاما وحيوي في بعث من جديد الحركة الوطنية الرياضية لكن كان الإنفجار السكاني الكبير الذي شهدته البلاد خاصة في فترة السبعينات العائق الأساسي في تكوين المؤطرين وتوفير الهياكل والعتاد اللازمين لممارسة التربية البدنية والرياضية.

وفي سنة 1978 أوكلت التربية البدنية والرياضية إلى وزارة التربية الوطنية مما فتح مجال إلى التفكير في فتح وتجهيز معاهد عليها لتكوين إطارات في التربية البدنية والرياضية وبدأت العملية من سنة 1978 إلى غاية سنة 1987، ولم تكن توجد إلا المعاهد الجهوية للتربية

البدنية والرياضية وذلك في منطقة الشرق الجزائري معهد(سيرايدي) بعنابة، وبالغرب الجزائري معهد(شلف) حيث أوكلت لهم مهام تكوين إطارات في التربية البدنية والرياضية وقد بلغت قدرة استيعاب الطلبة لهذين المعهدين قرابة 260 طالب بدلا من 1340 طالب سنويا مما أعطى فراغا كبيرا بالنسبة لأساتذة التعليم الثانوي والتقني في مادة التربية البدنية والرياضية ولسد هذا الفراغ تم سنة 1981 فتح فروع أخرى لتكوين وتطوير الأساتذة المساعدين في التربية البدنية والرياضية.

أما الإنطلاقة الفعلية لتكوين أول دفعات لأساتذة للتربية البدنية والرياضية، فكانت سنة 1982 حين أعطت وزارة التعليم العالي الإشارة لتكوين الأساتذة المجازين في التربية البدنية والرياضية، وهذا عن طريق فتح معاهد التربية البدنية بقسنطينة والمهام التي أوكلت إليهم كآلاتي:
أ- ملأ الفراغ الحاصل في التعليم الثانوي والتقني الخاص بأساتذة التربية البدنية والرياضية.
ب- ضمان تعليم مادة التربية البدنية والرياضية في معاهد التعليم المنتشرة في كل أنحاء البلاد ولكل أبناء الشعب الجزائري دون استثناء.

وقد كان الفضل الأكبر في انتشار وتوسيع قاعدة المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية عبر كامل التراب الوطني إلى صياغة القرارات والمراسيم التشريعية التي كانت تصدر من حيث لآخر مبينة توجهات الدولة الجزائرية من سياسة التكفل بالشباب وتكوين جيل سليم من كل العاهات وقوي بدنيا ومتقف فكريا واعي بكل ما يحيط بالجزائر من تغييرات وتفاعل اجتماعي وقد تم ذلك من خلال النصوص التالية:

- الميثاق الوطني لسنة 1976.
- قانون التربية البدنية والرياضية قانون 81-76 لـ 28 أكتوبر 1976.
- قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية والرياضية(قانون رقم 89-03 المؤرخ بتاريخ 14 فيفري 1989.

1-2-1 مفهوم ممارسة النشاط البدني والرياضي:

1-2-1-1 مفهوم الممارسة:

1-1-2-1-1 الممارسة لغة: مأخوذة في اللغة العربية من الفعل مارس = ممارسة ومراسا (مَرَس) الأمر عالج زاوله وعناه وشرع فيه، أما في اللغة الفرنسية فهي PRATIQUER = مارس، زاول، تعاطى، طبق عمليا، نفذ، اختلط، ارتاد، وألف¹.

1-2-1-2-1 الممارسة اصطلاحا: فالممارسة تعني: "تكرار النشاط مع توجيه معزز" من خلال هذا التعريف يظهر أن الممارسة أسس التعلم بمعنى تشمل جميع أساليب النشاط سواء كانت المتعلقة باكتساب لمهارات أو المعلومات أو طريقة التفكير، ويلزم أن يبذل المتعلم نشاطا ذاتي في تعلمها وأن تمارس بنفسه الموقف التعليمي حتى يحدث تغيرا في الأداء².

1-2-1-3 الممارسة في المجال الرياضي:

فالأمر رقم 09/95 من المادة 64 يعتبر الممارسة: "كل شخص مؤهلا طبيا يتعاطى أو يقوم بممارسة بنشاط بدني رياضي ضمن إطار منتظم أو ملائم، عندما يكون الممارس مجازا بانتظام في نادي رياضي ومدمج في منظومة تنافسية يأخذ تسمية "رياضي"³.

1-2-2-1 الرياضة:

الرياضة أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي من اللعب، وهي الأكثر تنظيما، والأرفع مهارة، وكلمة رياضية في اللغتين الإنجليزية والفرنسية SPORT، في اللاتينية DIPOT، والأصل الإيتمولوجي لها هو DISPORT، ومعناها التحويل والتغيير، ولقد حملت معناها ومضمونها من الناس عندما يحولون مشاغلهم واهتماماتهم بالعمل على التسلية والترجيع من خلال الرياضة.

ويشير لوشن وسيج إلى أن الرياضة يمكن أن تعرف بأنها: "نشاط مفعم باللعب، تنافسي، داخلي وخارجي المردود أو العائد، يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة، وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط⁴.

1 محمد الباشا الكافي، معجم عربي حديث، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر 1992، ص 669.

2 محمد مصطفى زيدان، نبيل السالموطي، علم النفس التربوي، دار الشروق للنشر والتوزيع، جدة السعودية، 1985، ص 59

3 وزارة الشباب والرياضة، أمر رقم 95-09، المادة 65-64، 1995، ص 24.

4 أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، الكويت، 1994، ص 32.

1-2-3- مفهوم النشاط:

هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالإستجابة.¹

1-2-4- مفهوم النشاط البدني:

يعتبر النشاط الرياضي أحد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى القديم حيث كان الإنسان البدائي يمارسه كثيرا.²

فالنشاط البدني يخص كل الأفعال الحركية الموجهة نحو هدف ما ، كفقرة القيام بفعل حركي قصد الصيانة الجسمية عن طريق ممارسة رياضة ما :كالجمباز أو الجري الخفيف، أو قصد هدف تربوي في حصص التربية البدنية والرياضية داخل FOOTING جو مدرسي والذي يكون هدفه العام التحسين والتحكم في الجسم أو للترويح فقط . "كما يمكن للنشاط البدني أن يمارس فرديا أو جماعيا وهون يشبه النشاط الرياضي إشراكه للحركة أو الجسم البدني في مجمله والفرق بينهما هوة أن النشاط البدني لا يخضع لأية قوانين.³

1-2-5- مفهوم النشاط الرياضي:

يرجع ظهور النشاطات البدنية الرياضية إلى العصر الحديث بالمدرسة وكان مفهومها الأول يعرف "بالتدريب البدني" وذلك لكون أهدافها كانت محدودة إذ تقتصر فقط على اكتساب التلميذ للصحة البدنية وبالتالي البيئة الجسمية ونظرا لأهمية النشاط ليس فقط بالمدرسة جلب النظار وبدأت النية جادة في تطويره، إذ أخذ التدريب يركز على أسس ونظريات علمية مما جعله يأخذ بعد آخر وذلك حيث استبدل مصطلح التدريب البدني بالنشاط البدني الرياضي . وما زاد النشاط أهمية اعتباره أسس عملية التربية وميدانا من ميادينها إذ يلعب دورا كبيرا في إعداد الفرح الصالح حين يزوده بمهارات واسعة وخبرات كثيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه الذي يعيش فيه .

كما نجد أن النشاط البدني الرياضي قد تجاوز حدود الجسم، ليشمل آفاق الفكر والإدراك والمشاعر، والإحساسات والإنفعالات، والدوافع الشخصية وهو ما يبين بصورة أوضح ان النشاط لهذا المفهوم قد خرج عن نطاق العضلات والجري كما كان يعرف به .

1 أحمد زكي بدوي، معجم العلوم الإجتماعية، مكتبة لبنان، 1977، ص08.

2 علي يحي المنصوري، مدخل للثقافة الرياضية، دار النهضة العربية، مصر، 1971، ص ص209-210-211.

3 Missoum G, psycho pédagogie des activités du corp, Ed vigot, Paris,1986, p34 .

في حين يمكن القول بأن ممارسة النشاط البدني والرياضي "هو ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تسهم في تنمية وتطوير مهارات الفرد وقدراته تعد استجابات حركية لمثيرات تختار نوعا وتمارس وتدار للحصول على العائد منها".¹

فإن ممارسة النشاط البدني والرياضي أصبح عنصرا من بين عناصر التضامن بين المجتمعات الرياضية، وفرصة لشباب العالم أجمع ليتعارفوا على بعضهم البعض لخدمة المجتمع، بالإضافة إلى ذلك في تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود، فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي، وفي بعض الأحيان التقدم المهني.²

ويعرفه "ماتيفياق" بأنه نشاط ذو شكل خاص، جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فإن ما يميز النشاط البدني بأنه التدريب البدني الذي يهدف إلى تحقيق أفضل النتائج الممكنة في المنافسة، لا من أجل الفرد الرياضي فحسب بل من أجل النشاط في حد ذاته.³

وفي تعريف آخر فإن ممارسة النشاط البدني والرياضي تتميز بحدوثه في جمهور غير من المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة، ويحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.⁴

وبالرغم من وجود بعض التباين بين الأنشطة البدنية والرياضية إلا أن الظاهرة التي نجمع بينهما في الأصل هي ظاهرة حركة الإنسان بشكل عام.⁵

1 مكارم حلمي أبو هرجة وآخرين، مدخل التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص73.

2 علي يحي المنصوري، الثقافة الرياضية، ط1، دار النهضة العربية، مصر، 1971، ص209.

3 أحمد زكي بدوي، مرجع سابق، ص08.

4 عصام عبد الحق، التدريب الرياضي، دار الكتب الجامعية، ط3، مصر، 1986، ص14_15.

5 أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، المدخل، التاريخ، الفلسفة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص29

1-3- أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي عند المراهق:

يعد النشاط البدني والرياضي دورا كبيرا في عملية الشعور بالدور والتعبير عن الانفعالات الداخلية وتطوير عواطفهما عن طريق الترويح والتنفيس عن مشاعرهما، ولكن هذا قد يختلف عند الكثير من الأفراد على إختلاف أعمارهم وجنسهم، وطبقا لظروف كل فرد، وطبقا لقدراته وإمكانياته في جو يسوده الفرح والسعادة.

وممارسة النشاط البدني والرياضي لها ميزة خاصة، حيث يلتبس منها الفرد الراحة النفسية والجسمية لإعتبارها تعبر عن ما هو شعوري ومكبوت، وكذلك حريته ووجوده كفرد لما تسمح له الفرصة لإثبات نفسه، أو عبارة عن وقت فراغ حركي إرادي واحد وهي حق كل فئات المجتمع دون التمييز في العمر والجنس، وهي منظمة ومطورة في الأوساط الخارجية عن المدرسة، على شكل نشاط بدني ورياضي على أساس برامج موسعة وموضوعة للتطبيق من طرف المؤسسات والأجهزة العامة والخاصة.¹

وقد تتجل أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي من الناحية الاجتماعية على المراهق باعتبارها مساحة مفتوحة لتحقيق عملية الاندماج للتلميذ المراهق مع مجتمعه، كما تسمح له أن يحصل على القيم التي تعجز الأسرة على توفيرها له وتساهم أيضا بتطوير الطاقات البدنية والنفسية وتنمية قنوات الاتصال في الجماعة، وزيادة فرص التعاون والتنافس وكلا العمليتين تساهم في تعليمة فن التعاون والمعاملة واحترام الأنظمة وفهم العلاقات الاجتماعية واكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وتفاعلا أكثر في الحياة.²

1-4- أهداف النشاط البدني الرياضي:

لا تعتبر الممارسة الرياضية الركيزة الأساسية لتحمية جسم الفرد فحسب، بل حدودها تتعدى هذا المجال نظرا للدور الذي تلعبه والمهارة التي أسندت إليها، بحيث تبقى قبل كل شيء تربية تعمل على الحفاظ وكذا تحسين القدرات النفسية والحركية للفرد، حيث نجد أن الممارسة الرياضية أدمجت في نظام التعليم بدأ بالتعليم الإبتدائي إلى غاية التعليم الجامعي، وكذلك نجدها في النوادي ودور الشباب والجمعيات التي ترمي إلى هدف واحد، هو التحضير البدني للفرد حتى تسهل عليه الإندماج والإتصال في المؤسسة التي يعتبر جزءا منها، وتهدف الممارسة الرياضية

1 أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي القاهرة 1999، ص128.

2 محمد رفعت، المراهقة وسن البلوغ، دار المعرفة، لبنان، 1989، ص92.

إلى القاعدة الواسعة من أبناء المجتمع فعاليات الرياضة المختلفة والتي تحدد أهدافها، بتحسين الصحة وصيانتها والترقية وزيادة الإنتاج لتطوير اللياقة البدنية التي تخلق القدرة على الدفاع عن الوطن. وهنا سنحاول تلخيص أهم الأهداف كالاتي:

1-4-1- هدف التنمية الحركية:

إن النشاط البدني والرياضي يسعى دوماً إلى أرفع النتائج والمستويات المهارية والحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد، بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركته ومهارته ثم على أدائه، وحتى يحقق هذا الهدف يجب أن يقدم النشاط البدني الرياضي من خلال الأنشطة الحركية وأنماطها ومهاراتها المتنوعة في سبيل إكتساب:

- الكفاية الإدراكية.

- انطلاقة الحركية.

- المهارة الحركية.¹

كما يستعمل هدف التنمية الحركية عدد من القيم والخبرات والمفاهيم حيث يعمل على تطويرها والارتقاء بكفاءاتها، ومن هذه المفاهيم نجد: المهارة الحركية، الكفاءة الإدراكية. فالمهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسبه الثقة بالنفس، والمهارة الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية، وهي أيضا تتيح فرص الاستمتاع بأوقات الفراغ والتنشيط والترويح.²

1-4-2- هدف التنمية الإجتماعية:

تعد التنمية الإجتماعية عبر برامج النشاط البدني، أحد الأهداف المهمة والرئيسية، فالأنشطة الرياضية تتسم ببراء المناخ الإجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الإجتماعية التي من شأنها إكتساب الممارس للرياضة عدد كبيرا من القيم والمميزات المرغوبة، والتي تنمي الجوانب الإجتماعية في الشخصية ومن بين الأهداف الإجتماعية للنشاط البدني من خلال عرض "Coakley".³

1 أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980، ص 166.

2 محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص14.

3 عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط2، دار الكتب الجامعية، مصر، 1982، ص14.

1-4-3- هدف التنمية النفسية:

يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحصائل الإنفعالية المقبولة التي تكتسبها برامج النشاط البدني والرياضي للممارسين له، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول والتكامل.

كما يؤثر النشاط البدني والرياضي على الحياة الإنفعالية للفرد بتغلغله إلى أعماق مستويات السلوك، ولقد أوضحت الدراسة التي أجراها رائد علم النفس الرياضي "Oglifi" و"Netko" على خمسة عشر ألف من الرياضيين التأثيرات النفسية التالية:

- إكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
- الإلتزام بالانضباط الإنفعالي والطاعة وإحترام السلطة.
- إكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل: الثقة في النفس، الإلتزان الإنفعالي، التحكم في النفس، إنخفاض التوتر، إنخفاض في التغيرات العدوانية.¹

1-4-4- هدف التنمية الترويحية:

تشير الأصول الثقافية للرياضة أنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترويح والهدف الترويحي للنشاط البدني هو الهدف الذي يرمي إلى إكتساب الفرد للمهارات الحركية الرياضية وكذلك زيادة عن المعارف والمعلومات المتصلة بها، وكذا إثارة الإهتمامات بالأنشطة الرياضية، ولها تأثيرات إيجابية نحوه بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية نشاطا ترويحيًا يستمتع به الفرد في وقت فراغه مما يعود عليه بالصحة الجيدة والإرتياح النفسي والإنسجام الإجتماعي.

1-4-5- هدف التنمية المعرفية:

- يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن إكتسابها من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي وتحكم أدائه بشكل عام، ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق، التحليل والتركيب وتقديم الجوانب المعرفية رغم انتسابها للنشاط البدني والرياضي مثل: تاريخ الرياضة وسير الأبطال، المصطلحات والتعبيرات اللفظية، الصحة الرياضية والوقاية، ضبط الجسم والأنماط التنفيذية، طرق الأداء الفني والمهاري وأساليبها.

1 نفس المرجع، ص15.

1-4-6- هدف التنمية الصحية:

يساهم النشاط البدني الرياضي بقدر وفير في تنمية للوظائف الكبرى وتناسقها وتحفيز النمو، وجعل الفرد ميالا للعمل وبالتالي التكيف مع الوسط الطبيعي.¹

1-5- الأسباب المتعلقة بممارسة النشاط البدني والرياضي:

إن الأسباب المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي تتميز بالطابع المركب، نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، ومن الأهمية القصوى معرفة أهم الدوافع التي تحفز الأفراد على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وأهميتها بالنسبة للرياضي، أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، ويفسر "Rudik" أهم الأسباب المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

1-5-1- الأسباب المباشرة:

- الإحساس بالزمن والإشباع بسبب النشاط الرياضي الممارس.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية.
- محاولة التغلب على تلك التدريبات التي تتسم بالصعوبة والتي تتطلب الشجاعة والجرأة.

1-5-2- الأسباب غير المباشرة:

- محاولة الوصول إلى القوة والصحة عن طريق النشاط الرياضي.
- السعي عن طريق الممارسة الرياضية إلى الإستعداد للعمل والإنتاج.
- الوعي بالدور الإجتماعي الذي تقوم به الممارسة الرياضية.²

1-6- الأسس العلمية للنشاطات البدنية والرياضية:

يعتمد النشاط البدني والرياضي في تصوره على أسس علمية هائلة غير أن توظيفها في الميدان يبقى صعب المنال بسبب جهل القاعدة الاجتماعية إضافة إلى عدم تمكن المدرس من إستيعاب فكرة رصيده العلمي وتطبيقها في الميدان لتصبح عرضة للنسيان والتجاهل، ويستند النشاط البدني والرياضي على قاعدة علمية ثابتة بيولوجية نفسية وحركة إجتماعية تضمنها مرجع تشارلز الشهير المتمثل في أسس التربية البدنية.

1 كمال درويش، أمين أنور الخولي، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 34.

2 علي المنصوري، مرجع سابق، ص 31.

1-6-1- الأساس البيولوجي للنشاط البدني والرياضي:

يعتبر هذا الأساس جزءا لا يتجزء من مجموع المعارف والمفاهيم المتعلقة بالنشاط البدني والرياضي، مما يتطلب معرفة القائمين عليها بهذا المجال بإعتبار جسم الإنسان ذو ديناميكية معقدة جدا ولا بد أن يكون هذا التركيب مألوفا لكل مربي حتى يمكنه من إعطاء تفسير علميا لطبيعة عمل العضلات أثناء كل تمرين ، وكذلك ما يتصل بها من أجهزة تمدها بالطاقة مثل الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العظمي الذي تعمل أجزاؤه كروافع تقوم بها العضلات، لذلك فإن منهج التربية البدنية والرياضية باحتوائه على المواد البيولوجية يمكن المربي من اكتساب قواعد بيولوجية تمكنه من تفسير الظواهر المحيطة بالعملية عامة.¹

1-6-2- الأسس النفسية للنشاط الرياضي.

مع تطور أهداف النشاط البدني والرياضي بعد اقتصارها على أهداف بدنية جافة ذهبت إلى الخوض في مستوى التأثير الفعال على الجوانب البسيكولوجية للفرد، فأصبح من الضروري معرفة الأسس النفسية تمكن من إعطاء تحليل لأهم نواحي النشاط البدني والرياضي و تساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي وكذلك إعداد طرق للتعليم والتدريس الرياضي لكافة الأنشطة.

1-6-3- الأسس الإجتماعية للنشاط الرياضي.

إن التربية البدنية والرياضية تنمي العلاقات الإنسانية السليمة المثقفة ومن أوجه نشاطات متعددة نستطيع تنمية الصفات الاجتماعية لتحقيق المصالح الشخصية وفي نفس الوقت تؤكد الخصائص الضرورية للحياة الاجتماعية.

وتعتبر المعارف والمفاهيم المتعلقة بالجوانب الاجتماعية للتربية البدنية و الرياضية ضمنية وأساسية بمفهومها تتحداها مظاهر اجتماعية يجب تفسيرها ، تحليلها و توجيهها من قبل المربي والقائمين على هذا المجال .

وقد اعتبر المتخصصون في ميدان النشاط البدني الرياضي أن لأي نشاط ما أسس يركز عليها، بحيث تعضد كمقومات للنشاط وهي لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين خاصة العلمية منها، وهو ما جعلهم يفضلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط الرياضي.²

1 محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطر، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1995، ص99.

2محمود عوض بسيوني، مرجع سابق، ص99.

1-7-7- شروط ممارسة النشاط البدني والرياضي:

1-7-1- الشروط المادية:

تتمثل في توفير ساحات اللعب في المؤسسات التربوية والوسائل الرياضية "أدوات اللعب والتجهيزات" مناهج التخطيط والتنظيم إضافة إلى إمكانيات التلميذ المادية والتربوية الفردية مثل اللباس الرياضي.

1-7-2- الشروط البدنية:

تتمثل في سلامة الجسم ويستدعي ذلك دراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته، لممارسة أي نشاط رياضي، وتتضمن سلامة الجسم كل من النظر، الشم، اللوزتان، الغدد، القلب، الرئتان، الدم، العظام، العضلات، الطول، الوزن والحالة العصبية، ويشترط هذا لممارسة كل النشاطات البدنية الرياضية، في حين أن الذين يشكون إنحرافاً أو أكثر يحتاجون إلى بعض التجديد في نشاطهم.¹

1-7-3- الشروط النفسية:

تتمثل في الإستعداد النفسي الذي يعبر عن الإتجاه والذي يعرف على أنه " تكوين فرضي يشير إلى توجه ثابت أو تنظيم مستقر إلى حد ما لمشاعر الفرد ومعارفه واستعداده للقيام بأعمال معينة نحو أي موضوع من الموضوعات ويتمثل درجات من القبول والرفض لهذا الموضوع يمكن التعبير عنه لفظياً أو أدائياً وهذا يعني أن ممارسة أي نشاط بدني أو رياضي مرتبط بمدى ميل الفرد واتجاهه لأداء هذا النوع من النشاط والإقبال عليه.

1-7-4- الشروط الذاتية:

تتمثل في قدرة الجسم وتستدعي ذلك دراسة صفات الفرد الجسدية وقدراته لممارسة أي نشاط رياضي من سلامة حواس في كل من النظر، الشم، السمع، وسلامة القلب والغدد، والرئتان والدم، والعظام والعضلات، والطول والوزن والجهاز العصبي ويشترط هذا حتى نحدد نوع النشاط الذي يمكن لكل فرد أن يمارسه. فهؤلاء الذين ليس لديهم خلل صحي أو بدني يشتركون في نشاط البرنامج العام، في حين الذين يشكون بعض أنواع الإعاقة يحتاجون إلى بعض التحديد في نشاطهم في إطار النشاط الرياضي الخاص "المكيف".²

1 حلمي علمي، رعاية الشباب بالتربية البدنية القومية للطباعة والنشر، دار النهضة، 1966، ص 78.

2 خطاب عادل محمد، التربية البدنية للخدمة الإجتماعية، دار النهضة العربية لبيروت، 1965، ص 110.

1-8- أنوع النشاط البدني والرياضي:

يمكن تقسيم النشاط البدني والرياضي إلى ثلاثة أنواع هي:

1-8-1- النشاط الرياضي التنافسي:

يستخدم تعبير المنافسة استخداما موسعا وعريضا في الأوساط الرياضية، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها، وتحقق عندما يتنافس اثنين أو أكثر في سبيل تحقيق شيء ما أو هدف معين، وعلى الرغم أن الفرد حقق غرضه بالتحديد إلا أن روعة الإنتصار لا تتم إلا من خلال إطار تنافسي يزيد من احترام قوانين الألعاب وقواعد التنافس والروح الرياضية.

فالنشاط البدني الرياضي التنافسي يفرج بين سلوكيات التعاون وسلوكيات التنافس ويسعى إلى تحقيق الأهداف التالية:

- رفع المستوى الصحي وإضفاء روح معنوية عالية للأفراد.
- تحقيق التنافس في إطار القيم والأخلاق السامية.
- التحلي بالروح الرياضية.
- احترام الخصم والتنافس بشرف وتكوين الشخصية المتزنة.
- تحقيق الذات بإحراز النصر.
- تنمية الثقة بالنفس.

كما يتميز أيضا النشاط البدني والرياضي التنافسي بسلبيات، فقد تتحول المنافسة الرياضية إلى صراع ربما قد يخرج عن حدود القيم البشرية أو الإستعانة بألوان وأساليب هي أبعد ما تكون عن قيم الرياضة، كالعنف والعدوان والغش.

إلا أنها تبقى جوهر الرياضة وإحدى مقوماتها، فقط يجب أن تحاط بإطار من القيم المقبولة كالتنافس بنبيل ونزاهة، وبذلك نبتعد عن الصراعات.¹

1 أمين أنور الخولي، مرجع سابق، 1994، ص 193.

1-8-2- النشاط البدني النفعي:

وهي معظم الأنشطة التي تعود بالفائدة على الفرد والمنفعة من الناحية النفسية والإجتماعية والبدنية والصحية، مع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية، كما أن هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية وهامة من أهمها:

- التمرينات الصباحية: تعتبر التمرينات الصباحية الأكثر انتشارا والأقل تكلفة، من حيث أنها لا تحتاج إلى مساحة كبيرة، ووقتا طويلا لإجرائها، وتتمثل في جميع معظم العضلات الأساسية وتكون عادة من 06 إلى 12 تمرين.

- تمرينات الراحة النشطة: هذا النوع من التمرينات يمارس داخل وحدات الإنتاج أثناء فترة الراحة، وتزاول بشكل فردي أو جماعي.

- المسابقات الرياضية المفتوحة: وتؤدي هذه المسابقات من طرف الفرق الهاوية، وتختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية.

- تمرينات اللياقة من أجل الصحة: الغرض الأساسي منها هو إكتساب الصحة، كالتمارين الخاصة بالفئة المتأخرة في السن والتي تتمثل في تمارين البطن والظهر.

- المهرجانات الرياضية: تعد فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة من الأفراد في مناسبة واحدة.

- التدريب الرياضي: هو أحد الأشكال المنظمة لممارسة النشاط البدني والرياضي ويخضع لقوانين وقواعد الرياضة، وتتم بإشراف المدربين، وهذا يتم في الأندية الرياضية.

- التمرينات العلاجية: وهذا النوع من الأنشطة يقدم في مؤسسات علاجية خاصة، معدة لهذا الغرض ومزودة بمختصين مؤهلين.

- رياضة المؤسسات: هذا النوع من النشاط الرياضي يهدف إلى تخفيف من أعباء العمل وتطوير اللياقة البدنية والصحية والتمتع بأوقات الفراغ، وتؤكد الدراسات التي أجريت في السنوات الأخيرة على الأهمية الكبيرة للأنشطة الرياضية التي ترفع من مستوى اللياقة الهوائية. ومصطلح هوائي "Aérobic" يعني توفر الأكسجين أثناء أداء النشاط مما يزيد من قدرة العمل¹.

1 فيصل ياسين الشاطي، محمود عوض بسيوني، نظرية وطرق التربية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص ص154-155.

1-8-3- النشاط البدني الترويحي:

الترويح حالة إنفعالية تنتج من شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة والرضا، ويتصف بمشاعر إيجابية كالإنجاز والإجادة والانتعاش والنجاح والقبول والبهجة وقيمة الذات، وهو بذلك يدعم الصورة الإيجابية لذات الفرد كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية ويحقق الأغراض الشخصية، ويتخذ الترويح أنشطة مستغلة لوقت الفراغ تكون مقبولة إجتماعيا.

وتتصل الرياضة إتصالا وثيقا بالترويح، فطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويحي في وقت فراغه، ويعتقد رائد الترويح أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع قد أصبحت كثيرة، وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية والرياضية، بحيث تنتوع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الإعتبارات المختلفة كالسن والمهارة، ويهدف النشاط البدني الترويحي لتحقيق ما يلي:

- إتاحة فرص الإسترخاء وإزالة التوتر.
- إشباع الحاجة إلى القبول والانتماء.
- التقديرات والقيم الجمالية وتذوقها.
- إشباع حب الإطلاع والمعرفة والفهم.
- تحقيق الذات ونمو الشخصية.
- الصحة واللياقة البدنية.
- نمو العلاقات الإجتماعية السليمة والنضج الإجتماعي.
- البهجة والسعادة والإستقرار.
- احترام البيئة، الطبيعة، والحفاظ عليها.¹

1 أمين أنور الخولي، كمال درويش، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 43.

1-9-9- وظائف النشاط البدني والرياضي:

1-9-1- النشاط البدني والرياضي لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة:

"إذا أردنا لمجتمعنا أن يكون قويا وسليما في بنيانه، عاملا للخير متطلعا إلى غد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال وقت الفراغ واستثماره وتحويله من وقت مضر وضائع إلى نافع ومفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع".

قد يكون النشاط البدني والرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الإستفادة على الأقل من أوقات فراغهم، من نشاط بقاء يعود عليهم بالصحة والعافية، رغما عن وجود الكثير من الأنشطة المفيدة كالرسم، والنحت، قيادة السيارات وغيرها، إلا أنه لا يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي والوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية والحركية اللازمة للحياة المتدفقة، ولكن يمكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة. وهكذا يساهم النشاط البدني والرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ وحل إحدى أهم مشكلات العصر الخطيرة، لأن الكثير من المدمنين على الكحول والمخدرات كان سبب إدمانهم عدم استغلال مفيد لوقت الفراغ.

1-9-2- النشاط البدني والرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق يكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول، حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل الثقافة، الوراثة، السن والجنس.

كما يبدو منطقيا أن يتفوق الممارسون للأنشطة الرياضية في القدرة العقلية لأن مجالات الرياضة زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية وتطوير القدرة، وبالتالي تنمية وتطوير التفكير والذكاء العام، وهذا يعني بوضوح أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن وإستخدامه إستخداما أكثر فائدة وتأثيرا.

كما يعمل على فتح العقول وتقوية العضلات، بالإضافة إلى ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط بل يصاحبها إكتساب الكثير من المعلومات والمعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة.¹

1 فؤاد الباهي السيد، الذكاء، دار الفكر العربي، القاهرة، 1969، ص 38.

1-9-3- النشاط البدني والرياضي لتنمية التفكير:

إن للأداء الرياضي الحركي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها ومسارها (القوة، السرعة، الإتجاه) وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي أي المداومة الفكرية الرياضية.

وآخر عملي بتطبيق الحركة فعليا، على ضوء استبصاره المسبق للعلاقات الكائنة بين الوسيلة والهدف وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي.

والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة ومدى صياغة العقل وأبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه، فكلما التفكير والأداء ناجحا ومحققا لأغراضه وأهدافه والعكس صحيح، فالأداء الحركي الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه ويتأثر به وهنا تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.

1-9-4- النشاط البدني والرياضي لإثراء العلاقات الإجتماعية:

النشاط البدني والرياضي الحق هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجاله للفرج في نطاق الجماعة والمجتمع وليس في نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية والفرد الذي يعرفه من خلال الرياضة ذاته ويتحكم فيها ويتغلب عليها ويطوعها لخدمة الآخرين.

والنشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الإقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب أيضا على التكيف الإجتماعي وإثراء العلاقات الإجتماعية والروح الرياضية ليست في مجال الرياضة فحسب بل في مجال الحياة داخل المجتمع.¹

1-9-5- النشاط البدني والرياضي لدعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة:

يحتل النشاط البدني الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة والتخلص من حدة التوتر العصبي ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الحركي يترك جانبا كل الهموم اليومية ومشاكلها ويتفاعل مع النشاط الرياضي الذي يكون يمارسه، ويتراخى تبعا لذلك من قبضة التوتر التي تشد أعصابه.²

ويرى "Rydon" أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تحقق وطأتها عن طريق النشاط البدني وأن الملاعب والمساحات والشواطئ بمثابة معامل ممتاز ويستطيع أن يمارس فيها ويتحكم في عواطفه ويطرح القلق جانبا ويشعر بالثقة النابعة من قبل".

1 فؤاد الباهي السيد، مرجع سابق، ص ص 39-40.

2 علي يحي المنصوري، المكونات النفسية للتفوق الرياضي، كلية التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية، 1978، ص 30.

1-9-6- النشاط البدني والرياضي لصيانة الصحة وتحسينها:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان، وحتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة ومتكررة وهذا ما جعلها تفقد الإنسان تدريجيا مرونته وحساسيته وقدرته ويقع فريسة للأمراض مثلًا "السمنة" ويشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الجهاز الهضمي، والأمراض التنفسية، في حين استطاع الطب البشري أن يسيطر على معظم الأمراض ولكنه وقف عاجزًا أمام الكثير من الأمراض الأخرى، والراجعة لانتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الكسل والخمول، مما يجعله يتجه إلى مزيد من التحلل البدني، وبالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية، لأن ذلك يتطلب منه قدرًا كبيرًا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.¹

1-10-1- تأثيرات ممارسة النشاط البدني والرياضي:

1-10-1-1- أثر النشاط البدني والرياضي على الصفات الشخصية:

يبين تأثير النشاط البدني والرياضي على شخصية الفرد، ومدى أهمية هذا الأخير في ترقية سلوك الإنسان، ومن ذلك أن بعض علماء النفس الرياضة، أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتبارها وسيلة لتنفيس الطاقة وأنها تساعد على التخلص من بعض الأمراض مثل الإكتئاب.

إن تطوير اللياقة البدنية يؤثر في تحسين مفهوم وتقدير الذات للفرد، فعلى سبيل المثال أظهرت النتائج والدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل: "Morgan" 1980. إن الممارسين وغير الممارسين توجد فروق بينهم متمثلة في: الثقة في النفس، إنخفاض القلق، الإستقرار الإنفعالي، والمسؤولية.²

1 عبد العظيم قياز، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 07، كلية التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية، 1984، ص 67.
2 أسامة راتب، علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1977، ص ص 27-28-29.

1-10-2- أثر ممارسة النشاط البدني والرياضي على الحالة المزاجية:

يعني المزاج حالة الفرد الإنفعالية أو قابليته للإنفعال وأسلوبه فيه ولذلك فهو دائم ومستمر ويعكس الحالة المزاجية التي تستمر عادة لفترة قصيرة.

ومن أهم المشاكل التي قد يعاني منها الفرد غير الممارس للنشاط البدني والرياضي هي: القلق، الحزن، التوتر، الإكتئاب، الغضب، العدوان، فقدان الحيوية والنشاط، التعب والكسل والإضطراب والإرتباك، وبينت أهم النتائج للبحوث التي أجريت للتعرف على أثر الممارسة البدنية والرياضية على الحالة المزاجية.

إن ممارسة الأنشطة الهوائية مثل: الجري، السباحة والمشي، تؤثر على النشاط وزيادة الحيوية لدى الأفراد مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى السلبية، مثل الحزن والإكتئاب والغضب والعدوان.

1-10-3- أثر ممارسة النشاط البدني والرياضي على الحالة الإنفعالية:

يعتبر الإنفعال بوجه عام مظهر لفقدان الإستقرار أو التوازن بين الفرد ومحيطه الإجتماعي، كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن، والنشاط البدني الرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الإنفعالات الإيجابية مثل: الإستمتاع، السعادة، الرضا، الحماس والتحدي.

"ولقد حاول "Kerter" 1987م التعرف على العلاقة بين إنتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني الرياضي ودرجة السعادة، فأظهرت النتائج أن الأشخاص الأكثر إنتظاما في ممارسة الرياضة هم الأكثر بالسعادة، وأمكن تفسير ذلك في ضوء المتغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها: زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للإتصال الإجتماعي".¹

1-10-4- أثر ممارسة النشاط البدني والرياضي على خفض القلق والإكتئاب:

يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعا هذا العصر، الذي يمكن أن نطلق عليه ببساطة عصر القلق، ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والإكتئاب، وأظهرت الأبحاث العلمية أن معدل إنتشار الإكتئاب بين الناس حوالي 6% وهو أكثر إنتشارا بين النساء منه عند الرجال بـ1/2، وغالبا يظهر المرض في سن الشباب وتشير بحوث أقيمت على عينة قوامها 1750 طبيبا أمريكيا، 85% منهم يصفون

1 أسامة راتب، مرجع سابق، ص ص 27-28-29.

- إستخدام التمرينات الرياضية كعلاج للإكتئاب، ويذهب "Dechnan" إلى توقع زيادة إستخدام ممارسة النشاط البدني كنوع من الوقاية والعلاج في مجال الصحة النفسية للإعتبارات التالية:
- تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل.
 - تطوير مجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من العلاج، مثل مجالات الصحة النفسية، والطب السلوكي.
 - محددات إستخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية والحاجة إلى إستخدام أساليب علاج حديثة مثل: التمرينات الرياضية.
 - زيادة التكلفة لعلاج الأمراض النفسية والحاجة إلى البحث عن بديل أقل تكلفة وأقل مخاطرة مثل: النشاطات الرياضية.

1-10-5- أثر النشاط الرياضي على بعض الوظائف الحيوية:

يؤدي النشاط البدني إلى تغيرات فزيولوجية وكيميائية داخل الخلايا العضلية، لإطلاق الطاقة اللازمة للأداء الرياضي، ويحدث ذلك نتيجة لزيادة نشاط الهرمونات والأنزيمات ومواد الطاقة التي تشارك في عمليات التمثيل الغذائي، ويتوقف تقدم المستوى الوظيفي للفرد على مدى إيجابية تلك التغيرات، بما يحقق التكيف للأجهزة أعضاء الجسم لكي تواجه الجهد والتعب الذي ينتج عن النشاط البدني.

وترتبط عمليات التمثيل الغذائي التي تتم داخل الخلايا العضلية إرتباطا وثيقا بعمليات التمثيل الحيوي للطاقة، بحيث تسير لك تلك العمليات في حالة من الإلتزان لإتمام التفاعلات الكيميائية فتكون مركبات بسيطة من مركبات أخرى أكثر تعقيدا في بعض الفترات، وتتكون المركبات المعقدة من أخرى بسيطة في فترات أخرى، وينتج عن ذلك كله إنتاج طاقة عضلية يستخدمها الفرد في نشاطه اليومي العادي، وعند ممارسة النشاط البدني.¹

1 عبد العظيم قياز، مرجع سابق، ص ص 48-49.

1-11-1 خصائص النشاط البدني والرياضي:

1-11-1-1 الخصائص العامة للنشاط البدني والرياضي:

يمكن تلخيص أهم الخصائص المرتبطة بممارسة النشاط البدني والرياضي فيما يلي:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط إجتماعي وهو تعبير تلقائي عن متطلبات الفرد.
- إن أي نشاط يقوم به لفرد ما هو إلا التعبير على مستوى الفرد وعن شخصيته ككل، وهو ما ينطبق على النشاط البدني والرياضي الممارس، إلا أن وسيلة التعبير عن الشخصية.
- التدريب والمنافسة أهم أركان النشاط البدني والرياضي.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية.
- له أثر واضح أثناء الفوز أو الهزيمة وما يرتبط بكل منهما من النواحي السلوكية الواضحة.
- يحتوي النشاط البدني والرياضي على عدة مزايا مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج مكبوتاته والإستراحة من حالات عاقلة في ذهنه.
- يختلف النشاط البدني والرياضي عن النشاط اليومي العادي للإنسان من ناحية المتطلبات والأعباء البدنية والنفسية، فالمجهود البدني الكبير المرتبط بالنشاط الرياضي يؤثر على سير العمليات النفسية للفرد لأنه يحتاج لدرجة عالية من الإنتباه والتركيز.
- إن النشاط يحمل في طياته " الطابع التنافسي" وذلك بالنسبة لرياضة المستويات العالية التي يهدف فيها الفرد إلى الوصول لأعلى مستوى ممكن في نوع النشاط البدني الرياضي التخصصي، ويعتبر بعض العلماء، أن كل نشاط بدني له صيغة اللعب ويتضمن تنافسا مع الذات أو مع الغير، أو مواجهة مع العناصر الطبيعية فهو رياضة.

1-11-1-2 الخصائص النفسية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والرياضي:

هنالك الكثير من الأنشطة البدنية والرياضية المتعددة والمتنوعة، ولكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط، أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية التي تشمل عليها أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية عليا (كالإدراك والتصور والتذكر و التفكير والإنتباه) أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة (كالتعاون والشجاعة وقوة الإرادة كالتصميم وضبط النفس والمثابرة).

1-12- دوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي، بتعدد نظرا لتعدد المجالات لمختلفة الأنواع النشطة الرياضية، ونظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسته للنشاط الرياضي بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

ومن أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد لممارسة النشاط الرياضي ما يأتي:

- المتطلبات لحياة الفرد، وأثر البيئة التي يعيش فيها.
- الحياة العائلية للفرد، وتوجيه الوالدين لأبنائهم لممارسة النشاط الرياضي.
- التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما تشمل عليه من مؤثرات ومنبهات كالنشاط الداخلي (درس التربية البدنية الرياضية مثلا) والنشاط خارج الجدول الدراسي.
- التربية الرياضية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية.
- المهرجانات والمنافسات الرياضية.
- الوسائل الإعلامية للتربية الرياضية عن طريق الحصى والمجلات، التلفزة، والراديو.
- التشريعات الرياضية والإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية الرياضية.

وهناك الكثير من الدوافع العامة التي توجه الفرد لممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته، وبمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق ممارسة هذا النشاط وطبقا لذلك يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى: دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة.¹

1-12-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

يمكن تلخيص الدوافع المباشرة فيمالي:

- 1- الإحساس بالرضى والإشباع كنتيجة للنشاط البدني والرياضي.
- 2- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- 3- الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها وتتطلب المزيد من الشجاعة الرياضية وما بها من خبرات انفعالية متعددة.
- 4- تسجيل الأرقام القياسية والبطولات، إثبات التفوق وإحراز الفوز.²

1 محمد حسن العلاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص 161.

2 محمد حسن العلاوي، سعد جلال، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، 1978، ص 183.

1-12-2- الدوافع الغير مباشرة للنشاط الرياضي:

من أهم الدوافع الغير مباشرة للنشاط الرياضي ما يأتي:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في رفع مستوى قدرات الفرد على العمل والإنتاج.
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.
- الوعي بالدور الإجتماعي الذي تقوم به الرياضة، إذ يسعى الفرد للإنتماء إلى جماعة معينة وهذا بالمشاركة في الندية والفرق.¹

1-13-1- علاقة ممارسة النشاط الرياضي بالمرافقة:

إن لإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما ووجدانا فلا نستطيع أن نقوم بتجربة حركية اوحدها، بل لابد من عملية تفكير في الأداء الحركي مع الإنفعال، والتصرف إزاء هذا الموقف ومن هذا أصبحت ممارسة النشاط البدني والرياضي تهدف إلى تنمية النشء تنمية كاملة من الناحية الصحية، الجسمانية والعقلية والإجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح فيه عنصرا فعالا في مجتمعه ووطنه، وراعت في ذلك مراحل نمو الطفل منذ ولادته، ومتابعة هذا الطفل والإعتناء به خاصة في مرحلة المراهقة، وذلك بوضع برنامج معادلة تتماشى مع ميوله ورغباته وانفعالاته وتكوينه الجسماني وإعداده الصحي وتهدف ممارسة الرياضة إلى أهداف كثيرة منها تنمية الكفاءة البدنية وتنمية الكفاءة العقلية والكفاءة الحركية وتنمية العلاقات الإجتماعية.

1-13-1-1- ممارسة النشاط البدني والرياضي للبنات في مرحلة المراهقة:

- العناية باعتدال القامة وتقوية عضلات الجذع.
- جعل النشاط خلويا حتى تتمتع البنات بالهواء الطلق.
- انتقاء التمرينات والألعاب بحيث تكون متعددة وسهلة بدلا من ان تكون قليلة وصعبة.
- تجنب محاولة تخطي الأرقام في الوثب العالي والعريض والقفز.
- التركيز على تمرينات التوازن وخطوات الرقص والحركات الإيقاعية والجري والسباحة.²

1 محمد حسن العلاوي، مرجع سابق، 1992، ص161.

2 شارلز بيوكر، الترجمة لحسن كمال، أسس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1964، ص453.

1-13-2- ممارسة النشاط البدني والرياضي للذكور في مرحلة المراهقة:

- أن تكون التمرينات أكثر تعقيدا من الدور السابق، على أن لا تصل لدرجة التعب الشديد أو الإجهاد العصبي.

- يجب أن يستخدم الأدوات الرياضية بكثرة لتنمية القوة المهارة وترقية الجراة.

- أن يعمل الطالب في جماعات لتوليد المنافسة الشريفة و لرفع مستوى اللياقة والمردود.

- الإكثار من رحلات الخلاء والزيارات والمعسكرات.

ومن الأمور الهامة في هذه المرحلة تعويد الطالب على القيادة لشعورهم بالمسؤولية وحبهم للجماعة وإخلاصهم في العمل والتضحية في سبيل الجماعة، لأننا نلاحظ أن الطفل يميل إلى اللعب الفردي الذي يعتمد على المنافسة أكثر من التعاون في حين أن المراهق يرغب في التعاون مع الآخرين للعب معهم في فريق واحد، وليس هذا قاصرا على الأولاد فحسب بل يتعداه إلى البنات أيضا، فنجد أن الأولاد ولعون في للإشتراك في الفريق مثل كرة القدم و غيرها من الرياضات التي يحتاج إلى تعاون الأفراد وتتوقف قوتها على تنظيم أفرادها ومدى اتفاقهم وتعاونهم فيما بينهم.

أما عند البنات فإن الفتيات المراهقات يملن إلى الإشتراك في أعمال جماعية مثل كرة السلة والرقص التوقيعي والغناء الجماعي¹.

لذا يجب أن يشترك المراهقون والمراهقات في برامج التربية المعدلة حسب احتياجاتهم وتكوينهم الفسيولوجي، ويجب أن يدرك الجميع قيم التربية البدنية والنشاط البدني للفرد بصرف النظر عن السن والجنس، و ينبغي أن نعني المدارس الثانوية بالتنظيمات الطلابية، والجماعات المدرسية، والفرق الرياضية التي تتيح للمراهقين فرص الإنتماء وتكوين الجماعات.

1 فايز مهنا، التربية الرياضية الحديثة، دار الأطلس، سوريا، 1987، ص ص 87-88.

خلاصة:

إن ما يمكن قوله فيما يخص ممارسة النشاط البدني والرياضي، أنه واسع بالنظر إلى اتساع مجالاته وميادينه، إذ أنه لا يقتصر على جانب واحد، بل يتعدى لتشمل كل الجوانب التي تساهم في بناء وتطوير شخصية الفرد، والتي منها الجانب البدني الصحي، الجانب الاجتماعي، الجانب التربوي، حيث أن كل هاته الجوانب لن يتم تحقيقها إلا إن طرق ممارسة النشاط البدني والرياضي الذي تكون أهدافه مرتبطة بأهداف التربية بصفة عامة.

كما لممارسة النشاط البدني والرياضي ضرورة وأهمية كبيرة في حياة الفرد الشخصية والاجتماعية حيث تكمن هذه الأهمية في الآثار الإيجابية له والتي تبرز في الأبعاد الثقافية والاجتماعية وكذلك الصحية من حيث إعداد الفرد الصالح والسليم، ومن جهة أخرى له أهداف تربوية وتعليمية.

كما أن ممارسة النشاط البدني والرياضي يرقى بمستوى المهارات الحركية الفردية والجماعية إلى أعلى المستويات، في حين أصبحت الممارسة الرياضية تحتل مكانة أساسية عند العام والخاص، هذا بعد أن كانت في أوقات ماضية غير هادفة في نفس الدرجة التي هي عليها اليوم.

الفصل الثاني الإتجاهات النفسية

تمهيد:

إن العلاقة بين الفرد والمجتمع علاقة تفاعل وأخذ وعطاء وتأثير متبادل وهي في جوهرها علاقة ايجابية لا سلبية، فالمجتمع يؤثر في الفرد ويطبعه بالطابع الذي يتلاءم مع هذا المجتمع، والفرد بدوره يؤثر في حياة المجتمع بما يضيفه إلى الحيلة الاجتماعية من إنتاج وأفكار وفلسفات واختراعات، والفرد يكتسب معظم ميوله واتجاهاته وقيمه ومثله العليا من المجتمع الذي يعيش فيه أو بالأحرى نتيجة للتفاعل بينه وبين المجتمع وذلك عن طريق ما يمر به الفرد من خبرات ومواقف منذ طفولتنا.

لقد احتل موضوع الإتجاهات اهتماما كبيرا من قبل علماء النفس والباحثين، خاصة في في ميادين علم النفس الاجتماعي وعلم النفس التربوي، فالإتجاهات النفسية الاجتماعية من أهم نواتج عملية التنشئة الاجتماعية، وهي في نفس الوقت من أهم دوافع السلوك التي تؤدي دورا أساسيا في ضبطه وتوجيهه.

كانت الإتجاهات ومازالت محور الكثير من الدراسات في علم النفس الاجتماعي بصفة خاصة، والواقع أن الإتجاه له أهمية تطبيقية تماثل تماما أهميته العلمية الأكاديمية فإذا لاحظنا أن سلوكا معيناً يصدر عن شخص وفي كل مرة يظهر فيها موضوع معين فإننا نقول أن هذا الشخص عنده اتجاه نحو هذا الموضوع.

2-1- مدخل إلى علم النفس الاجتماعي:

يدور موضوع علم النفس بصفة عامة حول دراسة السلوك الإنساني المتعدد الجوانب والأبعاد، وعلم النفس في دراسته للإنسان يأخذ في اعتباره أن الإنسان كائن اجتماعي محكوم في تشكيله وتكوينه وفي نموه وفي سلوكه بالوسط الذي يعيش فيه ويتفاعل معه ويتأثر به. وإذا كان علم النفس يعتني بدراسة السلوك الإنساني ومحاولة الكشف عن القوانين والمبادئ التي تحكم هذا السلوك وتوجهه والعمل على تنسيق هذه القوانين والمبادئ في نظام معرفي متكامل، فإن علم النفس الاجتماعي هو أحد فروع علم النفس الذي يهتم بالدراسة العلمية المنظمة بالتفاعل المتبادل الذي يحدث بين الفرد والآخرين.

وقد اهتم علماء النفس الاجتماعي بدراسة ذلك التفاعل والعوامل التي تؤثر فيه كما اهتموا أيضا بدراسة العمليات النفسية المختلفة التي تحدث أثناء هذا التفاعل وما ينتج عنها من أشكال للسلوك واكتساب للاتجاهات وأنماط للقيم ومعايير سائدة.¹

2-2- ماهية علم النفس الاجتماعي:

علم النفس الاجتماعي هو العلم الذي يدرس سلوك الفرد كما يتشكل من خلال المواقف الاجتماعية المختلفة، بعبارة أخرى فإن موضوع هذا العلم هو الدراسة العلمية للسلوك الصادر عن الفرد تحت تأثير المثيرات الاجتماعية المختلفة وما بينها من علاقات، يقصد بالسلوك كل ما يصدر عن الفرد من استجابات أو بعبارة أخرى كل ما يصدر عن الفرد ككل متكامل من تغيرات من مستوى نشاطه في لحظة ما.²

2-3- مفهوم الإتجاهات:

هناك معاني مختلفة للإتجاهات تكشف عنه التعريفات المتعددة التي قدمها الباحثون، فمن الناحية الإبتولوجية فكلمة "اتجاه" ATTITUDE تستمد معناها من الإيطالية ATTITUDINE وهذه الخيرة مشتقة من اللاتينية APTITUDO وهي تعني الإستعداد الفطري لإنجاز بعض المهام، و يستعمل الإتجاه "Attitude" بمعنى المواقف أو الموقف كما ذكره

1 محمود فتحي عكاشة، محمود شفيق زكي، المدخل إلى علم النفس الاجتماعي، بدون سنة، ص 05.

2 نفس المرجع، ص 06.

الدكتور فاخر عاقل في معجمه حيث عبر عنه أنه: " نزعة الإنسان للإستجابة إلى حادث معين أو فكرة معينة بطريقة محددة سلفا، ولمواقف قد تكون إيجابية أو سلبية".¹

وقد قدم العديد من العلماء تعاريف مختلفة لمصطلح الإتجاه وكان هيرت سبنسر H.SPENCER الفيلسوف الإنجليزي من أسبق علماء النفس إلى استخدام هذا المصطلح حيث ذكر "أن الوصول إلى أحكام صحيحة في المسائل الحديثة يعتمد على الإتجاه الذهني للشخص المستمع أو المشارك فيها". وهذا الإستعمال قريب من الذي شاع به المصطلح في الدراسات النفسية الإجتماعية.

يتفق عدد كبير من الباحثين - على تعريف اتجاه الفرد - بأنه: " مفهوم يعبر عن نسق أو تنظيم لمشاعر الشخص، ومعارفه وسلوكه، أي استعداده للقيام بأعمال معينة، ويتمثل في درجات من القبول والرفض لموضوعات الإتجاه".²

ويعرف " البورت " ALLPORT " الإتجاه بأنه (حالة من الإستعداد أو التأهب العصبي النفسي، تنظم من خلاله خبرة الشخص وتكون ذات تأثير توجيهي أو ديناميكي على استجابة الفرد لجميع الموضوعات والمواقف التي تستثير هذه الإستجابة).³

وفي تعرف آخر له قد تتبع فيه أصول المفهوم الحديث للإتجاهات وأوضح أن هناك ثلاثة مصادر لهذا المفهوم هي، علم النفس التجريبي، حركة التحليل النفسي وعلم الإجتماع ، ومن ثمة عرفه كالتالي:

" الإتجاه حالة استعداد عقلي وعصبي تتكون خلال التجربة والخبرة وتؤثر بصورة موجهة دينامية على استجابة الفرد لكل الموضوع في المواقف التي ترتبط بهذا الإستعداد".⁴

ورغم حيازة هذا التعريف على قبول غالبية المختصين إلا أنه يبقى غير شامل ولا يوجد تعريف واحد مقنن يعترف به المنشغلين في الميدان فقد تعددت التعاريف باختلاف أطرها النظرية التي يدين بها أصحابها فيعرفه " شرام SCHARAM " بأنه حالة مفترضة من الإستعداد للإستجابة بطريقة تقييمية تؤيد أو تعارض موقفا مثيرا معيناً.⁵

1 عبد الفتاح دويدار، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والإتجاهات، دار النهضة العربية، بيروت، 1992، ص57.

2 عبد الفتاح دويدار، مرجع سابق، ص57.

3 حلمي المليجي، علم النفس المعاصر، ط4، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1982، ص168.

4 مصطفى سويف، مقدمة في علم النفس الإجتماعي، ط2، مكتبة الإنجلو المصرية، 1996، ص334.

5 اسماعيل محمد عماد الدين وآخرون، كيف نربي أطفالنا، ط2، دار النهضة العربية، القاهرة، 1974، ص94.

ويعرفه ستانفورد STANFORD بأنه " استعدادا عقلي متعلم للسلوك بطريقة ثابتة إزاء موضوع معين أو مجموعة من الموضوعات.¹

ويرى "أيزنك Aysenck" (1968)، أن هناك علاقة بين الإتجاهات والميول أو الإهتمامات Interests، فالميل أو الإهتمام عنده عبارة عن " اتجاهات إزاء أشياء يشعر الشخص نحوها بجاذبية خاصة، بينما تمثل الإتجاهات الإجتماعية آراء وتفصيلات تتصل بموضوعات إجتماعية. وهناك عدد من لباحثين يعرف الإتجاه على أنه ميل، والميل على أنه اتجاه، فمثلا، يرى " فؤاد البهي السيد" أن الإتجاه النفسي ميل عام مكتسب، نسبي في ثبوته، عاطفي في أعماقه يواجه سلوك الفرد، وهو إحدى حالات التهيؤ والتأهب العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة، وما يكاد يثبت الإتجاه حتى يمضي مؤثرا وموجها لإستجابة الفرد وإهتماماته بموضوع معين أو في ميدان خاص، فالإنتباه بهذا المعنى أهم عنصر من عناصر الميل ما ينبه الفرد إلى ما يميل إليه ويميل إلى ما ينتبه له.²

يتضح لنا من خلال التعاريف السابقة أن أصحابها يتفقون مع ALLPORT فقد اعتبروا الإتجاه قوة أو استعدادا بلون سلون الفرد نحو موضوع ما بشكل معين بمعنى أن هناك قوة داخلية دافعة للسلوك تظهر بأسماء مختلفة مثل القوة، الإستعداد ، التهيؤ، وهكذا جاءت تعاريفهم في مجملها تنصف بالغموض والغيبية المر الذي جعلها غير قابلة للملاحظة والقياس.³

وهناك فريق آخر أكد على ضرورة استخدام التعريف الإجرائي للإتجاه والذي لا يزيد عن كونه مفهوما يشتق من واقع الإستجابات.

ومن بين هؤلاء تيرستون THURSTON الذي يرى أن الإتجاه هو تعميم الإستجابات تعميما ينحو بالفرد بعيدا عن شيء نفسي أو يقربه نحوه.⁴

وكامبل CAMPEL الذي يعرف "الإتجاه بأنه الترابط الرصين لإستجابات الفرد بالنسبة لمجموعة من المشكلات الإجتماعية.⁵

1 عبد الرحمان محمد عيسوي، علم النفس بين النظرية والتطبيق، دار النهضة العربية، بيروت، 1984، ص43.

2 عبد الفتاح دويدار، مرجع سابق، ص57.

3 فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، صص278-279.

4 عباس محمود عوض، علم النفس الإجتماعي، دار النهضة العربية، بيروت، 1980، ص28.

5 ابراهيم وآخرون، الدراسة العلمية للسلوك الإجتماعي، ط3، دار النهضة العربية، 1961، ص295.

وكذلك تعريف محمد عماد الدين إسماعيل وجماعته الذين يعرفون الإتجاه بأنه مفهوم يعبر عن محصلة استجابة الفرد نحو موضوع ذي صيغة اجتماعية، وذلك من حيث تأييد الفرد لهذا الموضوع أو معارضته له.¹

إضافة إلى ما سبق فهناك فريق ثالث من سيكولوجيين يقع وسيطا بين الفريق الأول والثاني ركز على مسألة التنظيم في تعريفه للإتجاه مثل تعريف كرتش وكريتشفيلد KRECH ET CRUTCHFIELD للإتجاه النفسي بأنه " عبارة عن عدد من العمليات الدافعية والإنفعالية والإدراكية والمعرفية التي انتظمت في صورة دائمة وأصبحت تحدد استجابة الفرد لجانب من جوانب بيئته.²

وكذلك تعريف محمد علي محمد الذي يعرف الإتجاه " بأنه تنظيم مستمر نسبيا للمعتقدات التي تتصل بموقف أو موضوع بحيث يجعل المرء على استعداد طبيعي للإستجابة لهذا الموقف أو الموضوع بطريقة مفضلة".³

وهناك تعريف أخرى منها تعريف كنيون G-KENYON للإتجاه أنه " استعدادا مركب ثابت نسبيا يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء أكان عيانيا أو مجردا،⁴ وتعريف بروكشانسكي وسيدنبرج "SEIDRNBERG AND PROSHANSKY" الذي يبين أن الإتجاه ميل معقد للإستجابة الثابتة بالموافقة أو المعارضة للموضوعات الإجتماعية في البيئة وهذه لإستجابة تختلف من ثقافة إلى أخرى.⁵

ويرى أيضا "دوب DOB" أن الاتجاهات استجابة مدمرة السياقة ومتوسط ذلك بالنسبة لأنماط المثيرات الواضحة والمختلفة، الاتجاهات تسيرها أعداد متباينة من التغيرات ذات دلالة اجتماعية في البيئة الاجتماعية للفرد.

ويعرف "ميشال ارجيل Michel Argil" الإتجاه هو ميل إلى الشعور أو السلوك أو التفكير بطريقة محدودة إزاء الناس الآخرين أو الموضوعات أو المنظمات أو الأمور ذات الطبيعة البسيطة، ويتكون الإتجاه من ثلاث عناصر وهي الشعور، السلوك، التفكير.⁶

1 إسماعيل محمد عماد الدين وآخرون، مرجع سابق، ص 51.

2 مالك سلمان مخول، علم النفس الإجتماعي، تعريفه وبيان أهميته، المطبعة الجامعية، دمشق، 1992، ص 170.

3 محمد علي محمد، علم الإجتماعي والمنهج العلمي، ط3، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية، 1983، ص 709.

4 محمد حسين علاوي، علم النفس الرياضي، ط9، دار المعارف القاهرة، 1994، ص 230.

5 السيد أبو النيل محمود، علم النفس الإجتماعي، ج1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1985، ص 409.

6 محمود السيد أبو النيل، علم النفس الصناعي، ط 04، المطبعة الجديدة، بيروت، 1980، ص 95.

يعرف "نيو كومب وزملاته New Comb Amdall" حيث ينظر له الاتجاه من جهة معرفية ودفاعية ومن جهة النظر المعرفية يمثل الاتجاه تنظيمًا لمعرفة ذات ارتباطات موجبة أو سالبة أو من الناحية الدفاعية أنه يمثل حالة من الاستعداد لاستشارة الدوافع.¹

كما يعرف « روكاش Roukach » أن الاتجاه النفسي تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النسبي للمعتقدات التي يعتقدونها الفرد نحو موضوع أو موقف و يهيئه لاستجابة تكون لها الأفضلية عنده.²

ويعتبر تعريف "جول ألبرت G.W.Albert" للاتجاهات أهم وأشمل التعاريف:

"الاتجاه هو حالة التهيأ والتأهب العقلي التي تنظمها الخبرة تستطيع حالة من توجيه استجابات الفرد والمثيرات التي تنظمها مواقف البيئة."³

من خلال التعاريف السابقة يتضح لنا أنه هناك اختلاف واضح في تحديد مفهوم الإتجاه لدى جميع المهتمين بدراسته باستثناء التعاريف الإجرائية التي ترى جميعها أن الإتجاه عبارة عن مجموعة من الإستجابات وهذه الأخيرة قابلة للقياس والملاحظة، ونظر لذلك فإن الباحث يتبنى التعريف الإجرائي التالي للإتجاه بأنه مجموعة استجابات تلاميذ المرحلة الثانوية "السنة الأولى" نحو التربية البدنية والرياضية حسب مقياس تشارلز ادجتون للإتجاهات نحو التربية البدنية والرياضية وخلصه لما جاء في مختلف التعاريف فإن الإتجاه مفهوم متداخل مع بعض المفاهيم الأخرى لذلك يجب توضيح الفرق بينه وبين هذه المفاهيم ومنها:

* الإتجاه وبعض المفاهيم المتصلة به:

أ- القيم: هي عبارة عن تنظيمات عقلية انفعالية معمقة نحو الأشخاص والأشياء والمعاني وأوجه النشاط.⁴

ويعرفها كذلك "كيلمان" بأنها " مجموعة من الفلسفات والمعتقدات والإفتراضات والتوقعات والإتجاهات وقواعد السلوك التي تربط المجتمع في شكل وحدة متماسكة".⁵

إذا الفرق بين القيم والإتجاهات هو فرق بين العام (القيمة) والخاص (الإتجاه) حيث تمثل القيم محددات اتجاهات الفرد، فالقيم تجريديات أو تعميمات تتضح أو تكشف عن نفسها من خلال

1 كامل لويس مليكة، بسلوكية الجماعات والقيادة، ج01، الهيئة المصرية، 1989، ص ص 67-70.

2 جلال سعد، علم النفس الاجتماعي، منشورات قار يونس بنغاري، دار المعارف، مصر، 1989، ص151.

3 عويضة الشيخ كامل، علم النفس الصناعي، دار الكتاب العلمية، بيروت، 1996، ص116.

4 محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982، ص196.

5 مزيان محمد، مؤشرات التجهيز للعمل وعلاقتها بقيم العمل، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص200.

تعبير الأفراد عن اتجاهاتهم نحو موضوعات محددة، فاتجاه الفرد نحو مبنى ضخم مثلا قد يتأثر بالدرجة التي توجد بها قيمة الجمال عند هذا الفرد، معنى هذا أن مفهوم القيمة أعم وأشمل من مفهوم الإتجاه، وأن القيم تقدم المضمون للإتجاهات، فالقيم ينقصها موضوع محدد تنصب عليه بعكس الإتجاه الذي يرتبط دائما بموضوع محدد فإذا كان لدى الفرد آلاف الإتجاهات، فإنه لديه العشرات فقط من القيم، لأن القيمة تشمل مجموعة من الإتجاهات المرتبطة فيما بينها.¹

ب- **التعصب:** معجم العلوم الإجتماعية يعرف التعصب بأنه "ضرب من الحماس الشديد الذي يدعو إلى العلو والإستمساك برأي وموقف معين، وله مظهر مختلف وواضح في المواقف الوطنية والدينية."²

ويرى "سعد جلال" أن التعصب ما هو إلا اتجاه نفسي يؤكد فكرته عن نفسه للإحتفاظ بالشعور بالتعالى على الآخرين.³

ومنه فالتعصب قد يعتبر مشكلة في التفاعل الإجتماعي، وحاجز قد يصد الفرد ويعزله عن الجماعات الأخرى، أما الإتجاه فهو يكتسب عن طريق التفاعل مع المجتمع.

ج- **الرأي:** يرى "أحمد بدر" أن الرأي هو "التعبير الذي يصرح به الفرد استجابة لسؤال ما في وقت معين قد يتغير يتغير الظروف، أما الإتجاه فيتنصف بالثبات نسبيا، في حين الرأي يعتقد أن يكون صحيحا وهو وسيلة من وسائل التعبير اللفظي عن الإتجاهات".⁴

نستنتج من ذلك أن الإتجاه أكثر عمومية من الرأي، وأن الرأي هو التعبير العلني عن الإتجاه ويوضح أيزنك EYSENK العلاقة بين الرأي والإتجاه من حيث أن الرأي هو الوحدة البسيطة والإتجاه هو الوحدة الأكثر تركيبا فالإتجاه في رأيه عبارة عن عدد من الآراء التي تندرج على بعد الموافقة أو المعارضة لموضوع الإتجاه.⁵

د- **السلوك:** هو مجموعة الوقائع المادية التي تصدر عن الفرد أو عن علاقته الإجتماعية وبالتالي فهو تعبير عن الإتجاه.⁶

1 زين العابدين درويش، علم النفس الإجتماعي، دار المعارف، القاهرة، 1993، ص92.

2 إبراهيم منكور، معجم العلوم الإجتماعية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر، 1975، ص160.

3 جلال سعد، علم النفس الإجتماعي، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1984، ص169.

4 أحمد بدر، مرجع سابق، 1977، ص54.

5 زين العابدين درويش، مرجع سابق، ص92.

6 أحمد بدر، مرجع سابق، 1985، ص451.

إذ يمكننا التنبؤ بسلوك الفرد من خلال اتجاهه نحو مختلف المواضيع، ويمكن أن يتحول الإتجاه إلى سلوك حسب المخطط التالي.

اتجاه ← تعبيرات قولية "رأي" — قرار واستجابة "سلوك فعلي" إذن السلوك الفعلي هو تعبيراً عن اتجاه ليس مجرد كلمات وإنما حركة إيجابية ونشاط حركي يأخذ صورة واقعية أو أكثر تحديداً من حيث موقفها الواقعي إزاء المنبه مصدر الفعل.¹

هـ - **المعتقد:** هذا المفهوم أضيق من مفهوم الإتجاه، فهو يعني مجرد معارف الشخص وتصوراتهِ عن موضوع ما، فالمعتقد إذن ذو طبيعة معرفية أو معلوماتية ولا يتصف بالصفة الإنفعالية، وبالتالي فهو يشير إلى مكون واحد من مكونات الإتجاه.²

2-4- أهمية الإتجاهات:

تبرز الأهمية البالغة للإتجاهات في حياة الفرد فهي تساعده على التكيف مع الحياة الواقعية، كما تساعده على التكيف الإجتماعي، وذلك عن طريق قبول الفرد للإتجاهات التي تعتقها الجماعة التي يعيش فيها والتي ينتمي إليها، فيشاركهم فيها ومن ثمة يشعر بالتجانس معهم، وتضفي الإتجاهات على حياة الفرد معنى ودلالة حين يتفق سلوكه مع اتجاهاته، ويشبع هذا السلوك تلك الإتجاهات، كما تعمل الإتجاهات على إشباع الكثير من الدوافع والحاجات النفسية والإجتماعية للفرد، ومن هذه الحاجات الحاجة إلى التقدير الإجتماعي والقبول الإجتماعي والحاجة للإنتماء للجماعة، والحاجة إلى المشاركة الوجدانية وهنا يتقبل الفرد قيم الجماعة ومعاييرها، كما أن عليه اكتساب الألفاظ والشعارات التي تستخدمها الجماعة حتى تتعايش معها.

1 حامد عبد الله ربيع، مقدمة في العلوم السلوكية، دار الفكر العربي، مصر، 1972، ص 133.

2 زين العابدين درويش، مرجع سابق، ص 93.

2-5- مميزات الإتجاه:

تتميز الإتجاهات من عدة عناصر تتمثل فيما يلي:¹

2-5-1- الوجهة: تشير وجهة الإتجاه إلى شعور الفرد نحو مجموعة من الموضوعات وفيما كانت محبوبة لديه فالطالب الذي له اتجاه مرض نحو الجامعة يعني أن وجهته إيجابية نحو كل أو بعض الجوانب في الجامعة أما الطالب الذي يتجنب الجامعة أو نشاطاتها فإن إتجاهه سلبي، ففي المجال الرياضي فالفرد الذي له إتجاه إيجابي نحو الرياضة فإنه يعمل على ممارستها ويسعى إلى إحترام نجومها أما الذي لديه إتجاه سلبي نحو الرياضة فإنه يبعد تماما عن ممارستها والإهتمام بنشاطاتها ومن معرفة نجومها.

2-5-2- الشدة: تختلف الإتجاهات من حيث الشدة إذ نجد لشخص معين اتجاها ضعيفا نحو موضوع ما، بينما نجد إتجاها نحو نفس الموضوع أو موضوع آخر لدى شخص آخر، ولفهم الإتجاه نبغي أن يعكس هذا الأخير مدى قوة شعور الفرد.

2-5-3- الإنتشار: ويطلق عليه أيضا المدى حيث نجد تلميذا لا يحب أو يكره بشدة جانبا واحدا أو جانبيين من جوانب المدرسة بينما قد نجد آخر لا يحب أي شيء يتعلق بالتعليم.

2-5-4- الإستقرار: من الملاحظ أن بعض الأفراد يستجيبون لسلم الإتجاه بأسلوب مستقر بينما نجد آخرين يعطون إجابات مرضية لنفس الموضوع فقد يقول فرد بأنه يعتقد بأن القضاة محايدون وفي نفس الوقت يجادل قاضيا معيننا ليس محايدا.

2-5-5- البروز: ويقصد به درجة التلقائية أو التهيؤ للتعبير عن الإتجاه ويمكن ملاحظة البروز بشكل أكثر إيجابية في المواقف عن طريق المقابلات والملاحظات.

2-6- خصائص الاتجاهات:

يرى العديد من العلماء أن أكثر الخصائص التي تتميز بها الاتجاهات تتمثل في:²

2-6-1- الإتجاه تكوين فرضي:

يعني هذا أننا نفترض وجوده دون أن نمتلك الوسيلة للتحقق من وجوده بصورة عيانية وبذلك فإن التكوين الفرضي يقصد به مجموعة من العمليات التي لا نلاحظها بطريقة مباشرة.

1 مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، دار النشر، الجزائر، 1993، ص ص 243-244.

2 محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص ص 220-221.

كثيرا ما تتميز الإتجاهات المتعددة للفرد نحو مثيرات معينة بدرجة من الإتفاق فعلى سبيل المثال هناك بعض الأفراد الذين تتسم استجاباتهم نحو نشاط رياضي معين بأنها إيجابية، فهم يمارسون النشاط الرياضي ويميلون إلى مشاهدة النشطة الرياضية ويوظفون على قراءة الموضوعات الرياضية وبذلك يمكن القول بأن اتجاه هؤلاء الأفراد إيجابي نحو النشاط الرياضي لتفسير ما بين هذه الإستجابات المتعددة من اتفاق واستاق، وللاشارة إلى أن هذه الإستجابات الإيجابية المتعددة هي مثابة استعداد عند الفرد يجعله يستجيب بصورة إيجابية بالرغم من تعدد المثيرات المرتبطة بالنشاط الرياضي، ونظرا إلى أن هذا الإستعداد للإستجابة (أي الإتجاه) يصعب ملاحظته وتسجيله بصورة موضوعية فقد اتفق على اعتباره تكوينا فرضيا، أي أننا نفترض وجوده دون أن نمتلك الوسيلة للتحقق من وجوده بصورة (عيانية) وبذلك فإن التكوين الفرضي يقصد به مجموعة من العمليات التي لا نلاحظها بطرق مباشرة.

2-6-2- الإتجاه متعلم:

يكتسب الإتجاه من الثقافة عن طريق عملية التطبيع الإجتماعي، ومن المعروف ان التطبيع الإجتماعي هو عملية إعداد الفرد للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه، وهكذا يمكننا النظر إلى الإتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لإثار المجتمع والثقافة نظرا لأن الفرد يكتسب في مجتمعه ومن ثقافته الإتجاهات المناسبة نحو الآخرين ونحو بعض الأنشطة الرياضية أو الإجتماعية وغيرها من الأنشطة الأخرى، كما أنه يمكن الإفادة من نظريات التعلم في تدعيم أو تغيير الإتجاهات نحو التربية الرياضية.

تكاد تجمع كل التعاريف أن الإتجاهات متعلمة أو مكتسبة من الثقافة عن طريق عملية التطبيع الإجتماعي، ومن المعروف أن هذه العملية هي عملية إعداد الفرد للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه، وهكذا يمكننا النظر إلى الإتجاهات إلى أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لإثار المجتمع والثقافة نظرا لأن الفرد يكتسب من مجتمعه ومن ثقافته الإتجاهات المناسبة نحو الآخرين ونحو بعض الأنشطة الرياضية أو الإجتماعية وغيرها من الأنشطة الأخرى.

ونظرا لأن الإتجاهات متعلمة فإنه بالتالي يمكن أن ينطبق على اكتساب الإتجاهات نحو التربية البدنية والرياضية الكثير من مبادئ التعلم كما انه يمكن الإفادة من نظريات التعلم في تدعيم أو تغيير الإتجاهات نحو التربية البدنية والرياضية.

2-6-3- الإتجاه يتكون من عناصر معرفية و وجدانية ونزوعية:

يقصد بالعنصر المعرفي الإعتقاد أو عدم الإعتقاد، أما العنصر الوجداني فيتناول التفضيل أو عدم التفضيل و العنصر التروعي يتضمن الإستعداد للإستجابة.

2-6-4- الإتجاه إما إيجابي أو سلبي أو حيادي:

يمكن تشبيه الإتجاه بخط مستقيم يمتد بين نقطتين أو طرفين لهذا الخط يمثل أحدهما التأييد التام(أقصى الإيجابية) للموضوع الذي يتعلق به الإتجاه ويمثل الآخر المعارضة المطلقة.

(أقصى السلبية) وتنقسم المسافة بين هذين لطرفين إلى نصفين متساويين في نقطة نطلق عليها نقطة الحياد.¹

2-6-5- الإتجاه بين الجزئية و الشمولية:

هناك سؤالا مهما يطرحه العديد من المهتمين لموضوع الإتجاهات والذي يدور حول مدى خصوصية الإتجاه أو عموميته وهنا انقسم الباحثون إلى فريقين، الأول يرى بأن الإتجاهات جزئية منفصلة منعزلة عن بعضها البعض، تتعد وتختلف حسب المثيرات التي ترتبط بها وهي تتضمن دائما علاقة بين الفرد وموضوع من موضوعات البيئة.²

وهذا ما أثبتته دراسة هارتشون وماي "HARTCHORNE AND MAY" حول الغش حيث بينت أنه لا يوجد أطفالا لا يغشون مطلقا، ولا أطفالا يغشون دائما فالغش أو عدم الغش يتوقف في الغالب على الموقف، أما لفريق لثاني فيرى عكس ذلك، فتناقض اتجاهات الأفراد نحو الموضوع الواحد لا يعني وجود اتجاهات جزئية منعزلة تتعد بتعدد الموقف إذا أن المشكلة في جوهرها مشكلة تعميم فبالنسبة لهم التناقض في الإتجاه مكتسب من المحيط الإجتماعي وحل هذا التناقض يمكن الفرد من تعميم اتجاهه على جوانب الموضوع الواحد والموضوعات المتشابهة.³

1 محمد حسن علاوي، مرجع سابق، صص 1994-220.

2 اسماعيل محمد عماد الدين وآخرون، مرجع سابق، صص 57.

3 زهران حامد عبد السلام، علم النفس الإجتماعي، ط2، عالم الكتب، القاهرة، 1984، صص 134.

2-7- مكونات الاتجاهات:

إن تناول موضوع المكونات الأساسية للاتجاهات بمعنى الأسس التي من خلالها يتكون الاتجاه، نال وافر الحظ من الاهتمام من قبل علماء النفس الاجتماعي وكذا علماء النفس التربوي ولكنه موضوع يمس ليس فقط سلوكيات الإنسان في إطار المجتمع بل جميع المجالات الحياتية لهذا الكائن، ومنها المدرسة لذا كان اختلافهم في تحديد هذه الأسس انطلاقاً من الميادين العلمية التي يريدون المناقشة فيها، ورغم هذا يمكن أن نعطي بعض الأسس التي لا يختلف فيها العلماء ومنها:¹

ويتكون الإتجاه النفسي عند الفرد وينمو ويتطور من خلال تفاعل هذا الفرد مع بيئته بعناصرها ومقوماتها وأصولها، وبهذا يصبح الإتجاه بحد ذاته دليل على نشاط الفرد وتفاعله مع بيئته.² يدخل في تكوين الإتجاه ثلاث عناصر أساسية هي:

2-7-1- مكون معرفي:

وهو المكون الذي يتراكم عند الفرد أثناء احتكاكه بعناصر البيئة، ويتضمن كل ما لدى الفرد من عمليات ادراكية، ومعتقدات، وأفكار تتعلق بموضوع الإتجاه، كما يشمل ما لديه من حجج تقف وراء تقبله لموضوع الإتجاه.³ ويمكن تقسيمها إلى:

- **المدركات والمفاهيم:** أي كل ما يدركه الفرد حسياً أو معنوياً.

- **المعتقدات:** وهي مجموعة المفاهيم المتبلورة الثانية في المستوى النفسي للفرد.⁴

- **التوقعات:** وهي ما يمكن أن ينتبأ به الفرد بالنسبة للآخرين أو يتوقع حدوثه منهم.

فمثلاً نجد أن الاتجاه النفسي لفرد نحو التربية الرياضية والبدنية ينبعث من معتقدات معينة وهذا ما يشكل الجانب المعرفي لاتجاهه.⁵

ويتضح من هذا أن المدركات والمعتقدات والتوقعات هي أساس تكوين الاتجاه المعرفي للفرد بدون مراعاة إن كان هذا الاتجاه سلبياً أو ايجابياً.⁶

1 النشواني عبد المجيد، علم النفس التربوي، 1985، ص471.

2 كامل محمد محمد عويضة، علم النفس الاجتماعي، ط1، دار الكتاب العلمية، بيروت، 1996، ص ص115-116.

3 السيد أبو النيل، مرجع سابق، 1985، ص451.

4 نفس المرجع، ص115.

5 كامل الشيخ محمد عويضة، مرجع سابق، ص ص120-121.

6 كامل محمد محمد عويضة، علم النفس الاجتماعي، دار الكتاب العلمية، بيروت، 1990، ص120.

2-7-2- مكون انفعالي: قد لا نكون نبالغ إذ قلنا أن أهم مكونات الإتجاه هي الشحنة الإنفعالية التي يصطبغ بها سلوك الفرد فالمكونات العاطفية والإنفعالية هي تلك الشحنة المصاحبة، من خلالها نستطيع تمييز الإتجاه القوي عن الإتجاه الضعيف. كما له دور رئيسي في تكوين الاتجاه، بحيث عندما يتكون اتجاه معين نحو موضوع ما لا يكتمل هذا الاتجاه إلا بمصاحبة الجانب الانفعالي الدافع وراء الفرد ليدفعه سلوك معين، ويكون هذا الاتجاه إما أن يميل إلى هذا الموضوع أو ينفرد منه.¹

2-7-3- مكون سلوكي: يمكن القول أن سلوك الإنسان ونزوعه تعبير عن رصيد معرفته بشيء ما ثم عاطفته المصاحبة لهذه المعرفة، فعندما يكون لدى الفرد رصيد من المعرفة التي استقاها من الإدراك والخبرة ثم يتوافر لديه الشحنة الإنفعالية والعاطفية المناسبة فلا يتبقى أمامه سوى التروع العملي.

وهذا ما يتجسد في الميدان لرياضي فالطفل يكون حقل معرفي خاص بلاعب أو برياضة معينة فعندئذ تتكون لديه الشحنة الإنفعالية والعاطفية ففي هذه الحالة يعبر السلوك لدى الطفل فيسعى لممارسة هذا النوع من الرياضة أو تقليد ذلك اللاعب.

2-8- مراحل تكوين الاتجاه:

يؤكد المهتمون بدراسة الإتجاهات أن مراحل تكوين الإتجاه النفسي يمر بثلاث مراحل: يتكون الإتجاه النفسي عند الفرد وينمو ويتطور من خلال تفاعل هذا الفرد مع بيئته بعناصرها ومقوماتها وأصولها، وبهذا يصبح الإتجاه بحد ذاته دليل على نشاط الفرد وتفاعله مع بيئته، وعندما يكون الإتجاه ناشئاً بهذه الطريقة يمر أثناء تكوينه في ثلاث مراحل أساسية هي:

2-8-1- المرحلة الإدراكية المعرفية:

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

1 عبد العزيز، منى مختار المرسي، الشخصية وعلاقتها باتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية نحو التربية البدنية والرياضية كمهنة، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، القاهرة، 1994، ص 09.

2-8-2- المرحلة التقييمية:

هي المرحلة التي يقيم فيها الفرد نتائج تفاعله مع المثيرات ويكون التقييم مستندا إلى ذلك الإطار المعرفي الذي كونه لهذه المثيرات بالإضافة إلى عدة إطارات أخرى منها ما هو ذاتي غير موضوعي فيه الكثير من الأحاسيس والمشار التي تتصل بهذا المثير.¹

2-8-3- المرحلة التقريرية:

وهي المرحلة التي يصدر فيها الفرد القرار على نوعية علاقته بهذه العنصر وقد يتكون الإتجاه عن طريق التلقين أي عن طريق نقل الخبرة بصورة غير مباشرة إلى الفرد. وبصرف النظر عن تكوين الإتجاهات سواء بالطريقة المباشرة أو الغير المباشرة فإن عملية التطبيع الإجتماعي والتعليم الإجتماعي أو التنشئة الإجتماعية هي العملية المسؤولة عن تكوين الإتجاهات وتتميتها وتأكيدا أو محوها أو إزالتها أو تغييرها.²

2-9- المستويات التي تأثر على الفرد في تكوينه للإتجاهات:

والإتجاه الغالب بين علماء السلوك هو أن الإتجاهات تتكون على أساس من الخبرة المباشرة أو غير المباشرة بموضوع الإتجاه وأنها متعلمة ومكتسبة، ويتفق الباحثون على اختلافهم على ان هناك ثلاثة مستويات متداخلة تؤثر على الفرد في اكتسابه للإتجاهات هي:³

2-9-1- المستوى الأول:

يتمثل في المستوى الثقافي العام من قيم واتجاهات وعادات وتقاليده وأنماط ثقافية غالبية في مجتمع ما في مرحلة من مراحل تطوره، فهناك قيم واتجاهات وعادات وأفكار تسود المجتمع في فترة محددة من تطوره وتطبع معظم أبنائه بمثل هذه القيم والأفكار والإتجاهات ويقدم هذا المستوى نموذجا لأبعاد الشخصية القومية.⁴

فالإتجاه نزعة شخصية أو استعداد نفسي يستند إلى عناصر وجدانية بمعنى أن الإتجاهات والقيم دوافع مكتسبة، ولا شك أن الثقافة هي في حد ذاتها نسق من القيم واتجاهات، وحو القيم تتجمع الإتجاهات، فالقيم هي النواة وهي الجوهر، وهي مكملة الدوافع وراء كل سلوك هادف غرضي يتجه نحو هدف خاص له جاذبيته النفسية أو الإجتماعية، لذلك يؤكد علماء

1 كامل محمد محمد عويضة، مرجع سابق، صص 115-116.

2 أبو علام رجاء مسعود، علم النفس النفسي، دار القلم، الكويت، 1992، صص 295.

3 اسماعيل محمد عماد الدين وآخرون، مرجع سابق، 1974، صص 70-71.

4 نفس المرجع، صص 70-71.

النفس والمربون أهمية العوامل الثقافية هذه في نمو الإتجاهات، إذ يكتسب الأفراد الكثير من الإتجاهات السائدة في المجتمع الذين يعيشون فيه ويتفاعلون معه.¹

2-9-2- المستوى الثاني:

يشمل مستوى الجماعات الأولية والثانوية ومستوى القافات الفرعية والأفراد داخل المجتمع الواحد رغم تعرضهم لقيم واتجاهات تسود المجتمع ككل فهم يتعرضون كذلك إلى قيم واتجاهات تسود الفئة الفرعية داخل هذا المجتمع، وتختلف هذه القيم والأفكار والعادات قليلا أو كثيرا باختلاف هذه الجماعات أو الفئات. وتتمثل الجماعات الأولية في تأثير كل من الأسرة وجماعات اللعب أو جماعات الأقران على اتجاهات أفرادها من خلال التفاعل اليومي المباشر.²

- تأثير الأسرة:

البيئة الأسرية حسب الأستاذ رجاء محمود هي التي تحدد الإتجاهات وأثر البيت في ذلك له أهمية خاصة وقد دلت دراسات كثيرة على أن هناك ترابطا كبير بين اتجاهات الأباء واتجاهات أبناءهم ويرجع ذلك في رأيه إلى أن الأبناء يتلقون خبراتهم الأولى من المنزل ومع هذه الخبرات يكتسبون اتجاهات والديهم.³

وقد اهتم حجة الإسلام أبو حامد الغزالي اهتماما واضحا بأثر الأسرة في توجيه النشء وخص الوالدين وحملهما مسؤولية جسيمة إزاء ذلك فهو يستند بما جاء في القرآن الكريم قوله تعالى "يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم و أهليكم نارا وقودها الناس والحجارة" سورة التحريم الآية 56.

فقد قال الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه في تفسيرها:

" علموهم وأدبروهم ففيها أن الرجل يجب أن يتعلم ما يجب من الفرائض وتعليمه زوجة وولده".⁴
وقال الرسول (ص) في ذلك وبرواية البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه قال " كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه".⁵

1 مصطفى فهمي، مجالات علم النفس الإجتماعي، ج1، مصر للطباعة، القاهرة، بدون تاريخ، ص ص117- 118.

2 اسماعيل محمد عماد الدين وآخرون، مرجع سابق، 1974، ص71.

3 أبو علام رجاء محمد، علم النفس التربوي، دار القلم، الكويت، 1993، ص295.

4 سيوطي جلال الدين، الإكليل في استنباط التنزيل، دار الكتب العلمية، بيروت، 1981، ص266.

5 عبد الله ناصح علوان، تربية الأولاد في الإسلام، دار الهضاب، الجزائر، 1989.

ويتضح لنا أن للأسرة أثر كبير في إكساب أفرادها الإتجاهات نحو الرياضة والنشاط البدني وهذا ما نلاحظه مثلا في أسر بعض الأبطال الرياضيين.

- جماعة اللعب أو جماعة الأقران:

تعتبر هذه الجماعة من العوامل المؤثرة في توجيه سلوك الفرد وتكوين اتجاهه.

فهي الجماعة التي يتفاعل معها الطفل وتكون من نفس سنه وتعتبر من أقوى العوامل المؤثرة على سلوك الأطفال والمراهقين سواء داخل القسم أو خارجه وتأثيرها على الطفل أقل من تأثير الأبوين خلال مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة.¹

إضافة إلى تأثير الجماعات الأولية على تكوين اتجاهات أفرادها هناك كذلك تأثير الجماعات الثانوية ويتمثل ذلك في:

* المحيط المدرسي:

للمدرسة أهميتها الخاصة في تكوين الإتجاهات، فالإتجاهات الجماعة المدرسية قد يكون لها أثر كبير على اتجاهات التلاميذ، وهذا عن طريق نما تقدمه من محتويات في المنهج التربوي، إضافة إلى العلاقات المدرسية فقد دلت الدراسات كذلك على أن للمدرسة أهمية خاصة في تكوين اتجاهات التلاميذ ففي دراسة قام بها براون "BRAWEN" تبين أن شخصية المدرس وسماته الخلقية عامل مهم في تكوين اتجاهات التلاميذ.²

إضافة إلى ذلك هناك تأثير وسائل الإتصال الجمعي في تكوين الإتجاهات كالمساجد، ودور الثقافة والنوادي، ووسائل الإعلام، وهذا عن طريق ما تقدمه من الحقائق والآراء والمعلومات عن كافة موضوعات الحياة، التي يترتب على تعرف الفرد عليها تكوين الإتجاه لديه نح هذه الموضوعات.

2-9-3- المستوى الثالث:

وهو يشير إلى الخبرات الشخصية للفرد، وقبل التعرض إلى أثرها يجب أن نشير إلى عامل مهم هو **النضج**: ويرى الأستاذ رجاء محمود بأن الإتجاه متوقف على خبرة الفرد السابقة لذلك فإن أثر المثيرات البيئية يتوقف على النضج الجسمي والعضوي، ولا ينطبق هذا على الجهاز العصبي فحسب بل يتعداه إلى نمو الجسم كله فمن الناحية العقلية يرتبط تكون الإتجاه بنمو الذكاء، إذا أن تكون اتجاه معين يتطلب إدراك خبرات معينة وقدرة على الفهم الموقف

1 أبو علام رجاء محمود، مرجع سابق، ص295.

2 أبو علام رجاء مسعود، مرجع سابق، 1993، ص296.

وتذكره أي أن يكون الإتجاه متصل بالذاكرة والإدراك والفهم، والطفل الصغير محدود القدرة على فهم العالم الذي يحيط به ولذلك فهو غير قادر على تكوين اتجاهات بعيدة أو معقدة.

ومن الناحية الإنفعالية نجد أن استجابة الطفل عامة سارة أو غير سارة، وكلما اكتسب قدرة على التمييز بين المثيرات ويبدأ في تكوين انفعالات مثل الخوف، الغضب، الغيرة، وقدرة الطفل على تمييز بين المثيرات تتوقف على نموه الجسمي وبخاصة العصبي كما أن التمييز يتوقف على الخبرات التي يكتسبها الطفل أيضا.¹

مما سبق يتبين أن هناك ثلاث عوامل أساسية تؤثر على تكوين الإتجاه هي :

1- الثقافة العامة للمجتمع.

2- الثقافات الفرعية داخل المجتمع.

3- الخبرات الشخصية.

وان هذه العوامل تحدث أثرها في اكتساب الإتجاهات عن طريق التفاعل الإجتماعي بين الفرد و البيئة الإجتماعية التي يعيش فيها، وهي عوامل متداخلة في الواقع يؤثر بعضها في البعض الآخر.

ويتضح من ناحية أخرى بصورة لا تقبل الشك أن الإتجاهات متعلمة ومكتسبة وأنها تخضع في تعلمها و اكتسابها لقوانين التعلم.

كما يتضح أيضا أن الإتجاهات هي أحد نواتج مؤسسات التطبيع الإجتماعي كالأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام والاتصال وغير ذلك.

2-10- العوامل المؤثرة في تكوين الإتجاه:

2-10-1- الدوافع والحاجات:

تعمل الدوافع والحاجات والأهداف على تكوين وتشكيل الإتجاهات، فهي تعتبر بمثابة القوى المحركة لفرد على العمل والنشاط وهي التي توجهه في الأشياء والأهداف المرغوب فيها، إضافة إلى كونها تحدد مدى الإستجابة للمؤثرات المحيطة به فتوجهه إلى أشياء معينة وينجذب إلى أهداف خاصة لأنها تحقق له حاجات، ومن هنا كان إختلاف إتجاهات الأفراد في المجتمع الواحد.

1 أبو علام رجاء مسعود، علم النفس التربوي، دار القلم، الكويت، 1992، ص ص194-195.

2-10-2- المؤثرات الثقافية:

تلعب الثقافة دورا هاما في تشكيل اتجاهاتنا بما تشتمل عليه من نظم دينية وأخلاقية، و إقتصادية وسياسية واجتماعية ورياضة مختلفة فالإنسان يعيش في إطار ثقافي يتألف من العادات والمعتقدات والقيم وهذا جميعا يتفاعل تفاعلا ديناميكيا يؤثر في الفرد من خلال علاقاته الاجتماعية مع بيئته سواءا كانت أسرته أم المدرسة، بمعنى أن إختلاف الجماعات التي ينتمي إليها لفرد يؤثر في إكتسابه لإتجاهاته، ويؤكد بليير "Blair" 1959 أن المدرسة بما تقدمه للتلميذ من ثقافة تساعد على تشكيل إتجاهاته.

2-10-3- المؤثرات الوالدية والجماعية:

يعتبر الوالدان من أقوى العوامل المؤثرة في تكوين إتجاهات الفرد وسائر أعضاء الأسرة حيث أن أكثر إتجاهات الفرد تتأثر إلى حد كبير بإتجاهات والديه وذلك من خلال عملية التطبع الإجتماعي.

وبالتالي يعد تأثير الوالدين من أهم العوامل التي تساهم في تكوين الإتجاهات لدى الأطفال الصغار ونموها، إذن إن لإتجاهات الوالدين الخاصة وما يقدمانه من تعزيز لبعض أساليب الطفل السلوكية تأثير عميق على تكوين إتجاهاته ونموها.

2-10-4- تأثير الإقران:

إن أهم تأثير يحل محل تأثير الوالدين (كلما تقدم الطفل في العمر) يأتي من جانب الإقران ويبدأ هذا التأثير في وقت جد مبكر، وتزداد أهميته كلما تقدم الطفل في العمر.

2-10-5- تأثير وسائل الإعلام:

قد تساعد وسائل الإعلام في تكوين الإتجاهات فعلى سبيل المثال قد تقدم بعض البرامج التليفزيونية معلومات هامة تتصل ببعض المسائل السياسية، ومع ذلك لا يحتمل ان تسهم وسائل الإعلام- في حد ذاتها- في تكوين الإتجاهات، وإنما هي بالأحرى تدعم الإتجاهات التي تأثرت في تكوينها بأحد المصادر الرئيسية الأخرى لتكوين الإتجاهات.¹

كما تلعب هذه الأخيرة دورا فعالا في تكوين الاتجاهات حيث يتم التعرف من خلالها على الكثير من الحقائق والآراء والمعلومات عن جميع موضوعات الحياة وظروف الناس وقضاياهم والتي يترتب عليها تعرف الفرد فتحقق تكوين الاتجاه لديه نحو هذه الموضوعات.

1 محمد المنسين، علم النفس التربوي، لمعلمين، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1994، صص 215-214.

2-10-6- تأثير التعليم:

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

2-10-7- طبيعة الانتماء الاجتماعي:

تشكل الاتجاهات لدى الفرد عن طريق تأثير الجماعة التي ينتمي إليها والتي يكون نحوها مشاعر وولاء عميق ومن ثم تعكس اتجاهاته وباستمرار قيم الجماعة ومعتقداتها، ولذلك يهتم المختصون في علم النفس الاجتماعي لعوامل تكوين اتجاهات ومعايير الجماعة التي تساهم في هذه العملية إذا كانت لا تتناقض مع المعايير العامة وكانت محل قبول كل أفراد الجماعة.¹

وكذلك يتوقف مدى تأثير الجماعة في تكوين الاتجاهات على درجة انتشار العلاقات المباشرة، يعينان الجماعة كلما زادت عددا فإننا وقع أن يقل تأثيرها في تكوين اتجاهات لأن حجم الجماعة يؤدي إلى وجود تناقضات وخلافات داخل الجماعة، وكذلك يتوقف تأثير الجماعة في تكوين الاتجاهات على طبيعة السلطة وأسلوب العمل السائد داخل الجماعة، بغض النظر عن كونها رسمية.²

2-10-8- مقومات شخصية:

تعكس اتجاهات الفرد مقومات شخصية بالرغم من تأثير الجماعة في تكوين اتجاهات أفرادها إلا أننا نجد اتجاهات خاصة بكل فرد ومرددا وجود الفروق الشخصية بين الأفراد، فالأطفال في أمريكا مثلا يتلقون منذ الصغر توجيهات اجتماعية يتصرفون تصرفات معينة عند الكبار وهذا يخص تمييز بين البيض والسود ومثال على ذلك : تلك الفتات التي سمعت الباب يقرع فذهبت الأم لترى هذه السيدة ثم عادت لتقول لابنتها أنها ليست سيدة يا بنيتي إنها مجرد زنجية.³

فمن هنا تكون عند الفتاة اتجاه معين اتجاه الزنجيات وهكذا تصبح هذه الخبرة تدخل في تكوين مقومات الشخصية.

1 محمد علي شعيب، السلوك الإنساني في التنظيم، دار المعارف، القاهرة، 1976، ص278.

2 عبد الرحمن العيسوي، دراسات علم النفس الاجتماعي، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 1974، ص157.

3 نفس المرجع، ص145.

ويشير "أحمد زكي صالح" هنا إلى أن الاتجاهات تتكون عن طريق الخبرات الانتقائية المختلفة، فإذا الخبرة الانفعالية الناجمة عن موقف معين سلبية كان الاتجاه ناتج سلبيا والعكس.¹

2-10-9- الميل السلوكي:

يشير على أنه تعرف الفرد على موضوع ما تم عقب عملية التفاعل معه، شعور محدد الايجابي أو السلبي حسب ما يثار في النفس الانسانية من خبرات سارة أو مؤلمة، فإن الإنسان يكون ميله يسلك سلوكا محددًا لاتجاه هذا الموضوع.

2-10-10- إشباع الحاجات:

تتكون الاتجاهات عن طريق إشباع الحاجات الفيزيولوجية مثل المأكل والمشرب والمأوى فنلاحظ من خلال ذلك نمو الاتجاهات يكون من خلال عملية إشباع الحاجات، فالفرد تكون اتجاهاته ايجابية نحو الناس والذين يساعدونه على إشباع هذه الحاجيات، كما تكون اتجاهاته السلبية نحو الذين يقفون أمام تحقيق هذا الإشباع.²

2-10-11- الأنماط الشخصية العامة:

تؤثر بعض الصفات المزاجية والشخصية في تكوين الإتجاهات فتجعل الفرد محصنا ضد التأثير ببعض الإتجاهات في حين يكون عرضه للتأثر الشديد باتجاهات أخرى وقد ذكر " بلير 1959" أنه قد أجريت دراسة لفحص الارتباط بين صفات الشخصية الخاصة كالإنطواء، الإمبساط والإتجاهات، واتضح من نتائج هذه الدراسة أن صفة الإنطواء تساعد على أن يكون الفرد يميل إلى تكوين إتجاهات محافظة، بينما تساعد صفة الإنبساطية على ان يكون الفرد يميل إلى تكوين إتجاهات تقدمية فورية.

1 أحمد زكي صالح، علم النفس في الإدارة والصناعة، دار النهضة الحديثة، القاهرة، بدون سنة، ص137.

2 عبد الرحمان العيساوي، مرجع سابق، ص 146.

2-11- وظائف الاتجاهات:

تختلف وظائف الاتجاهات اختلاف الاتجاهات نفسها، وكل اتجاه لابد أن يكون له هدف وغاية ويكون له وظيفة، ويصعب علينا تحديد كل الوظائف لكل الاتجاهات لذل يكون تحدينا لهذه الوظائف انطلاقا من جميعها ونستعين في وضع هذه الوظائف لما جاء به النشواني¹ ويحدد دانيال كاتز (1960) وظائف تؤديها الإتجاهات من بينها:

2-11-1- الوظيفة الوسيلة التلاؤمية النفعية:

وتقوم هذه الوظيفة في جوهرها على أساس أن الناس يسعون إلى زيادة الإثابة التي تعود عليهم من البيئة الخارجية، فالطفل تتكون لديه اتجاها إيجابية نحو الموضوعات التي تشبع حاجاته، وتتكون لديه اتجاهات سلبية نحو الموضوعات التي تحبطه أو تعاقبه، فالإتجاهات التي تخدم الوظيفة التلاؤمية قد تكون وسيلة للوصول إلى هدف مرغوب أو أنها ترتبط بخبرات أدت في الماضي إلى التوصل إلى هذه الأهداف.

2-11-2- وظيفة اقتصادية تنظيمية:

- إن اعتماد الفرد على الخبرات الجزئية قد يدخله في متاهات لا يستطيع الخروج منها كذلك لغاية معروفة، فكرة أو خبرة أو مبدأ سلوكي كيفية أن يستخدم بعض القواعد البسيطة والمنظمة والمهمة في شكل الاتجاه.²

2-11-3- الوظيفة المعرفية:

تقوم على حاجة الفرد إلى رؤية دنياه في شكل بنيان منظم فالسعي وراء معاني الأشياء والحاجة للفهم والنزعة إلى تحسين الإدراك والمعتقدات لوضوح الرؤيا أمام الفرد والشعور بالإطراد كلها أوصاف أخرى لهذه الوظيفة.

2-11-4- وظيفة التعبير عن القيم:

الفرد من حيث هو كائن إنساني يحتاج إلى من يتكلم عنه ويعبر عن ماهيته في الحياة الاجتماعية لكي يستجيب لمؤشرات البيئة الاجتماعية المحيطة به، كما أنه بدونها يصبح هامشيا بعيدا عن المحورية الانسانية أي تكتسب شخصية الفرد دوام اتصالنا بمؤثراته.³

1 النشواني عبد المجيد، مرجع سابق، ص 471.

2 عزيز حنا داوود، علم تغير الإتجاهات النفسية الاجتماعية، مكتبة أنجلو المصرية بدون سنة، ص 86.

3 سعد جلال، مرجع سابق، ص ص 169-170.

وفيها يجد الفرد إشباعاً بالتعبير عن اتجاهاته التي تتناسب والقيم التي يتمسك بها وفي فكرته عن نفسه، هذه الوظيفة لها دورها المركزي في علم النفس الأنا الذي يؤكد على أهمية التعبير عن الذات وتحقيقها، وإذا كان الفرد فوظيفة الدفاع عن الأنا يحاول عدم مواجهة معلومات عن نفسه، ففي وظيفة التعبير عن القيم يسعى صراحة للتعبير عن التزامات والإعتراف بها والإثابة هنا ليست الرضى الإجتماعي أو رضى الآخرين ولكنها تأكيد الفرد للصفات الإيجابية لفكرته عن نفسه.

2-11-5- وظيفة الدفاع عن الأنا:

تعمل على توجيه سلوكه وحفظ توازنه وبما أنه ترتبط بدوافعه وحاجاته الشخصية أكثر من ارتباطها بالموضوعية، فعليه أن تكون بما يحفظ بقائه وتوازنه أي يستخدمها للدفاع عن ذاته، وفيها يحمي الفرد نفسه من الإعتراف بأشياء حقيقية عن نفسه أو الوقائع في عالمه الخارجي، وتدور الفلسفة الفرويدية القديمة أو الحديثة حول هذا النوع من الدوافع ونتائجه، فعملية الإنكار كعملية عقلية لا شعورية ما هي إلا عملية هروب تسمح للفرد بحماية فكرته عن نفسه، وما التعصب إلا اتجاه نفسي يؤكد للفرد فكرته عن نفسه للإحتفاظ بالشعور بالتعالى على الآخرين.

كما تخدم بعض الإتجاهات الفرد وتحميه كميكانزمات دفاع من الآلام الداخلية فالرياضي الفاشل قد يبرز فشله لعدم كفاءة التدريب وهنا يستخدم ميكانزم التبرير كدفاع عن الذات التي تؤدي واجبها كما يجب أثناء التدريبات والإستعداد للمنافسة.

2-11-6- الوظيفة التعزيزية:

تسهم الوظيفة التعزيزية إسهاما إيجابيا في تحقيق الذات، حيث تعمل على تكوين صورة مقبولة للذات، فالرياضي في مجتمع يتبنى الرياضة، قد يتبنى اتجاهها مع الإيرادات التي تصدرها الدولة قد تعزز موقفه وتعديل صورته

2-11-7- الوظيفة التوافقية:

يبحث الإنسان في زيادة التوبة، وتقليل العقوبة وعليه يسعى في تنمية الإتجاهات التي تساعد في تحقيق أهدافه، فالرياضي المشهور ذو الدخل المرتفع يكون اتجاهها ضد تأميم الرياضة عكس الرياضي الناشئ قد يكون اتجاهها مع التأميم ويعني أن الإتجاه قد يحقق أهداف الفرد.

2-12- أنواع الاتجاهات:

يمكن أن تتعرف على هذه الأنواع من الإتجاهات وذلك من الناحية الوصفية وهذا يساعدنا على التمييز بين إتجاه وآخر، ولقد قسم علماء النفس المختصون في دراسة الاتجاهات أنواع عدة من بينها نجد:

2-12-1- الإتجاه العام:

نقصد بالإتجاه العام ذلك الإتجاه العام النفسي الذي ينصب كلية على الموضوع بغض النظر من كونه موجبا أو سالبا فإتجاه فرد ما نحو بلد معين سواء كان موجبا أو سالبا يتناول شعب هذا البلد ومسألته ونظامه الإقتصادي وهذا ما يطلق عليه بالإتجاه العام. فيجد مثلا أن في البرازيل تحضى لعبة كرة القدم بأكبر شعبية وهي مصدر تطور هذا البلد.

2-12-2- الإتجاه النوعي:

هو الذي ينصب على جزء من تفاصيل الموضوع أو المدرك دون جزء آخر مثال ذلك نجد أن في لعبة كرة القدم يوجد عدة مناصب حارس مرمى-مدافع- مهاجم لكن بعض الأفراد يفضلون حراسة المرمى على أن يكونوا لاعبي ميدان فهذا التفضيل من المدرك لعبة كرة القدم والإتجاه النوعي هنا هو حراسة المرمى مثلا.

2-12-3- الإتجاه الفردي:

الإتجاه الفردي هو ذلك الإتجاه الذي يؤكد فرد واحد من أفراد الجماعة وذلك من ناحية النوع أو الدرجة أو الإتجاه، ويعني ذلك أن الفرد إذا تكون عنده إتجاه خاص نحو مدرك يهمله دون غيره من أفراد الجماعة فإنه تسميته هنا بالإتجاه الفردي.

2-12-4- الإتجاه الجمعي:

هو ذلك الإتجاه الذي يشترك فيه عدد كبير من أعضاء الجماعة، مثل إعجابهم ببطل من أبطال الرياضة أو أحد نجوم السينما.

2-12-5- الإتجاه العلني:

هو ذلك الإتجاه الذي يستطيع الفرد إظهاره بدون حرج أو تحفظ حيث يسلك ما يمليه عليه مثل هذا الإتجاه الذي غالبا ما يكون متقفا مع معايير الحاجة ونظمها وما يسودها من قيم وضغوط إجتماعية.¹

1 كامل محمد محمد عويضة، مرجع سابق، 1996، ص ص 117-118.

2-12-6- الإِتجاه السري:

فهو ذلك الإِتجاه الذي يحرص الفرد على إخفائه في قرارة نفسه بل يميل إلى إنكاره بصورة ظاهرية ولا يسلك بما يمليه مثل هذا الإِتجاه وغالبا ما يكون هذا الإِتجاه غير منسجم مع قوانين الجماعة ونظمها وقيمها وما فيها من ضغوط وقيود.

2-12-7- الإِتجاه القوي والإِتجاه الضعيف :

كاتجاهنا بالحب أو الكراهية نحو موضوع ما بصفة شديدة فهنا الإِتجاه القوي والإِتجاه الضعيف كأن نحب أو نكره ولكن بشكل أقل درجة بكثير من الإِتجاه القوي، ففي حالة الفرد الذي يملك اتجاهها ضعيفا فإنه يستنكر موقفا ما يواجهه ولكنه لا يثور ولا ينفعل، أما في حالة الفرد الذي يملك اتجاهها قويا فنجد أنه يثور وينفعل إذا ما رأى سلوكا أو موقفا يستنكره.¹

2-12-8- الإِتجاه الموجب والإِتجاه السالب :

اتجاه الحب والاحترام اتجاه موجب، أما الإِتجاه السالب كالكراهية والنفور وغيرها، والإِتجاه الإيجابي هو الذي يجمع الفرد نحو موضوع معين ليقربه منه، أما الإِتجاه السلبي فهو الذي يفكك الجماعة ليبعد أفرادها عن ذلك الموضوع.²

2-13- تعديل أو تغيير الإِتجاه:

إن الإِتجاهات تتميز بالثبات والاستقرار ومع ذلك فإن الإِتجاهات رغم ثباتها تتغير أو تتعدل وخصوصا إذا ما كان الإِتجاه ضعيفا ويتصف بعدم الرسوخ، فمن المعروف أن المعايير الحلال والحرام تقوي الإِتجاهات عند الفرد.³

كما أن الميول والإِتجاهات النفسية تسعى إلى المحافظة على ذاتها لإرتباطها بالإطار العام لشخصية الفرد وبحاجته وبمفهومه لذاته، وبما أنها مكتسبة ومتعلمة لذا فإنها قابلة للتغيير والتعديل، وقد وضح دكتور فيصل العياشي أنه يمكن أن تعمل الكثير لتغيير أو تعديل الإِتجاهات عن طريق عملية إعادة التربية وفعالها بتغيير أو تعديل الإِتجاه النفسي.⁴

ضف إلى هذا هناك بعض الإِتجاهات تكون نتيجة معلومات خاطئة غير صحيحة أو من إدراك خاطئ وعليه تصبح الركيزة في تعديل الإِتجاه هي إعطاء المعلومات الصحيحة والحقيقية

1 نفس المرجع، ص36.

2 عبد الرحمان العيساوي، مرجع سابق، ص201.

3 محمد حسين علاوي، مرجع سابق، 1994، ص221.

4 عزيز حنا داوود، مرجع سابق، ص72.

المتعلقة بالموضوع، وبناء على ذلك يكتسب الفرد خبرة جديدة من نوع جديد تعدل المحتوى المعرفي والإدراكي لاتجاه الفرد.

و بما أن الإتجاهات متعلمة ومكتسبة فإن تعديلها يمكن أن يتم باستعمال شروط التعليم وقوانينه لكن تعديل الإتجاهات أكثر صعوبة من اكتسابها أو تعلمها لذلك هناك شروط معينة ينبغي توفيرها لتحقيق النجاح في تعديل الإتجاهات منها.¹

2-13-1- توافر الدافع لتعليم الإتجاه الجديد:

لتعديل اتجاهات الفرد يجب معرفة دوافع الفرد واتجاهاته الحالية، وعند تعريف الفرد وتوعيته بالإتجاه الجديد لابد أن نراعي إمكانية نجاح الإتجاه الجديد في إشباع دوافع الفرد الحالية، فإذا كان الإتجاه الجديد أكثر إشباع لهذه الدوافع من الإتجاه القديم سرعان ما يأخذ الفرد الإتجاه الجديد ، أما إذا كانت ممارسة الإتجاه الجديد سوف لا تشبع دوافعه الحالية فلا بد من خلق دوافع جديدة عند المتعلم تتماشى مع الإتجاهات الحالية.

2-13-2- إدراك الفرد الإتجاه الجديد وتفهم أبعاده:

إن إدراك الفرد لموضوع نما يتم على أساس خبرته السابقة، ويتأثر إدراك الفرد للموضوع الجديد كذلك باتجاهاته السابقة نحو الموضوعات المشابهة له وعند تعريف الفرد بالإتجاه الجديد، لابد أن يراعي موقفه الحالي وخبراته السابقة والتي في ضوءها سوف يفسر الإتجاه الجديد.²

فإذا كانت هناك مقاومة متوقعة للإتجاه الجديد في ضوء الخبرات السابقة يجب تحليلها ومعنى ذلك أنه يجب الربط بين دوافع الفرد الحالية وبين الإتجاه الجديد، ويكون وعي الفرد بالإتجاه الجديد وأبعاده وعيا غير كاملا في البداية، ثم يزدادا بازدياد ممارسته له وتحسن أبعاده ومغزاه.³

2-13-3- تدعيم ممارسة الإتجاه:

ويكون ذلك عن طريق تدعيم ممارسة الإتجاه الجديد تدعيما إيجابيا وتدعيم ممارسة الإتجاه القديم تدعيما سلبيا، وذلك بزيادة المؤثرات المؤيدة للإتجاه الجديد ونقص المؤثرات المضادة له أو الأمرين معا.

1 اسماعيل محمد عماد الدين وآخرون، مرجع سابق، ص74.

2 مصطفى سويف، مقدمة لعلم النفس الإجتماعي، دار المعارف القاهرة، 1982، ص53.

3 اسماعيل محمد عماد الدين وآخرون، مرجع سابق، ص ص77-78.

إن هذا التدعيم توضيح ومزايا ومحاسن وإيجابيات الإتجاه الجديد الذي نريد غرسه وإظهاره بصورة حسنة وواضحة ووجلية، وإعطاء الفرصة للفرد لممارسته، وإبعاده قدر الإمكان عن ممارسة الإتجاه القديم وهذا عن طريق إظهار عيوبه وتوضيح الفائدة من تغييره واستبداله إن عملية تغيير وتعديل الإتجاهات ليست بالعملية السهلة بل إن هذه العملية تواجه صعوبات كبيرة في بعض الحالات حسب منها:¹

- إذا ما كانت هذه الإتجاهات تساعد في إشباع الحاجات.
- إذا ما تم اكتسابها في سنوات الحياة المبكرة.
- إذا ما تم تعلمها عن طريق الترابط وأساليب التطبيع الإجتماعي.
- إذا ما تكاملت في شخصية الإنسان وأسلوب سلوكه.²

2-14- عوامل تغيير وتعديل الإتجاهات:

هناك عوامل عديدة يمكن استخدامها في تعديل وتغيير الإتجاهات استنادا إلى الشروط السابقة من بينها.

2-14-1- تغيير شخصية الفرد وخصائصها:

إن شخصية الفرد وخصائصها كبيرة في تغيير اتجاهاته وتتستر قابلية الاتجاه على حد ما على مستوى من ذكاء الفرد ومدى إدراكه للأحداث والمواقف التي تحدث في الوسط الاجتماعي، وفي دراسة قام بها "ترومان" حول علاقة نسبة الذكاء بتغيير الاتجاه، تبين أنه كلما زاد ذكاء الفرد كلما ضعفت عملية التغيير في اتجاهاته والعكس.³

2-14-2- تغيير الجماعة المرجعية:

إذا غير الفرد جماعته المرجعية التي ينتمي إليها بجماعة جديدة فبمرور الوقت يميل الفرد إلى تعديل أو تغيير اتجاهه مثل الطالبة القروية التي تنتقل على جامعة المدينة.⁴

كما أعطيت أهمية كبرى للدور الذي تلعبه الجماعة في تغيير اتجاه الفرد، إذا وجد أنه كلما كان توحد الفرد بالجماعة يكون متعمقا، فإن تغيير اتجاهاته يصبح أمرا صعبا لذلك فإن تغيير الإتجاه لابد أن يسبقه تغيير الإتجاه لابد أن يسبقه تغيير توحد الفرد بالجماعة، ولقد

1 حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص162.

2 وليام لامبت، ولاس لامبرت، علم النفس الإجتماعي، ترجمة سلوى الملا، مراجعة عثمان نجاتي، ط2، دار الشروق، القاهرة، 1983، ص138.

3 شهاب محمد علي، السلوك الإنساني في التنظيم، دار المعارف، القاهرة، 1976، ص180.

4 كامل محمد محمد عويضة، مرجع سابق، ص122.

أجرى "كللي، فولكارت" دراسة في هذا الميدان على (12) اثني عشر مجموعة من فتيان الكشافة ألقبت فيها عليهم محاضرة عن مساوئ العمل الكشفي، وقاموا بقياس مقدار ولاء الفرد لجماعته، ووجد أنه كلما كانت درجة ولاء الفرد عليه كلما كان مقدار تغير اتجاهاته نحوها بعد المحاضرة قليلا والعكس صحيح.

وأكدت كذلك دراسة "دوتيش وكولينز" "DEUTSCH AND COLLINS" عام 1951 إن بعض الزوجات البيض اللاتي اضطررن إلى السكن في مشروعات إسكانية عامة جنبا إلى جنب مع زوجات زنجيات، قد غيرن اتجاههن نحو الزوج بحيث أصبح أقل تعصبا، في حين لم يحدث هذا التغير في المساكن التي تفصل فيها بينهما.¹

2-14-3- تغيير القيم:

إن تغيير الإتجاهات المرتبطة بقيم الفرد يتطلب تغيرا في هذه القيم، وتغيرا في صحة وصدق الإتجاهات التي تعبر عن قيم الفرد، وبطبيعة الحال فإن تغير قيم الفرد يحدث بعد فترات زمنية يتخللها تعرض الفرد لمواقف الفشل والإحباط والضغط الشديدة، كذلك يحدث التغير في القيم لدى الأفراد والجماعات نتيجة لعملية التغير الإجتماعي، إذا يجد الفرد تعارضا بين قيمه والأوضاع الإجتماعية والإقتصادية الجديدة التي حلت محل الأوضاع القديمة وإذا أدرك الشخص عدم تناسب اتجاهاته مع قيمه، وإذا وجد أن اتجاهاته تسير في اتجاه مضاد لقيمه، فعند ذلك سكون لتغير في الإتجاه مهما.²

2-14-4- تغيير الأحداث العامة:

يؤثر تغيير الأحداث في تغيير الإطار المرجعي وهذا التغيير في الإطار يؤثر في الاتجاه.

2-14-5- تغيير المرفق الاجتماعي:

تتغير اتجاهات الفرد وتتعدل كذا اتجاهات الجماعة، وذلك بتغير المرافق الاجتماعية، فقد تتغير اتجاهات الفرد عندما ينتقل من مستوى اقتصادي على مستوى آخر.

2-14-6- تغيير الإتجاهات الدفاعية:

وهي تلك الإتجاهات التي توجد جذورها في الصراعات الإنفعالية اللاشعورية للشخص والتي تلعب دورا هاما في توافقه النفسي الإجتماعي، وبالنسبة لتغيير اتجاهات الدفاع عن الأنا

1 خيرى محمد الرباعي محمود، محاضرات في علم النفس الإجتماعي، ط3، دار التأليف، مصر، 1972، ص ص 217-218.

2 السيد أبو النيل محمود، مرجع سابق، ص 465.

هذه فالطريقة المناسبة لذلك هي التي تأخذ على عاتقها تقليل التهديد وخفض التوتر، ومن ثم تقل حاجة الفرد للدفاع وتقل مقاومته.¹

2-14-7- تغيير رأي الأغلبية ورأي الخبراء:

يمكن تعديل اتجاهات الفرد باستخدام رأي الخبرة والمكانة والذين يثق بهم الفرد. للعوامل الموافقية دور كبير في التأثير حتى على تغيير اتجاهات الفرد وجد أن الشخص الذي يحصل على معلومات من أشخاص آخرين كالأصدقاء تزداد عنده درجة التغيير في اتجاهاته، بينما إذ حصل على نفس المعلومات من وسائل الاتصال والإذاعة والتلفزيون فلا تزداد عنده كثيرا درجة التغيير، ومجموع العوامل الموافقية عموما يؤثر على نوعية تغيير الاتجاه رغم تعدادها.

2-14-8- المثل والقذوة:

بينت دراسات عديدة فعالية القذوة أو المثل في تعديل اتجاهات، فالطالب مثلا قد يعدل من اتجاهاته وفق اتجاهات أستاذه كما يأخذ الابن عن الأب والتابع عن القائد، وتلعب القذوة دورا مزدوجا ، فهي تزيد من احتمال الاقتناع، وفي الوقت نفسه تلعب دورا في تدعيم الإتجاه الجديد.²

2-15- تأثير التربية في تغير الإتجاهات:

التربية العملية الكلية الشاملة هي التربية التي تحيط بالفرد منذ ميلاده حتى مماته والتي تتمثل في التنشئة الإجتماعية من خلال الأسرة ومن خلال المؤسسات التعليمية التي ينخرط فيها، ولكي نحدد دور التربية في بناء وتغيير الإتجاهات علينا أن نستعرض أهم الركائز فيها وهي:³

2-15-1- الأسرة:

تعد الأسرة المؤسسة الإجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الطفل ومن خلال التنشئة الإجتماعية تكتسب بعض الإتجاهات من الكبار (الأب، الأم، الأخوة.) إذ تتجسد عادات واتجاهات وتعليمات الكيان في نفس الكفل وتصبح جزءا من بناء هذه النفس فالطفل يقتدي بالكبار من حوله ويبحثون نماذج بالنسبة إليه.

1 السيد أبو النيل محمود، مرجع سابق، ص465.

2 اسماعيل محمد عماد الدين وآخرون، مرجع سابق، ص80-82.

3 عزيز حنا داوود، مرجع سابق، ص86.

2-15-2- المدرسة:

تكمل المدرسة دور الأسرة في عملية التنشئة الإجتماعية خصوصا في بداية مرحلة المراهقة. التأثير الحاسم لدور المدرسة إكتساب أو تعديل إتجاهات قائمة تكمن أساسا في الدور الفعال الذي يؤديه المعلمون في هذه المرحلة فيعد المعلم بدلا للأب، كما نتعد المعلمة بديلة للأم. وقد ثبت في العديد من الدراسات أن الأطفال والمراهقين كثيرا ما يتطابقون معلميهم ومدرسيهم فيمتصون إتجاهاتهم والكثير من خصائصهم وعليه يصبح إعداد المعلم والمدرس من الأهمية بل والخطوة الأولى التي تؤثر في هذه الفئة وتختلف الأدوار التي يؤديها المعلم في النقاط في ضوء الدراسات التجزئية والتجريبية:

2-15-3- المجتمع:

كل مجتمع ثقافته والمقصود بهذا كل ما يميز مجتمع عن آخر من حيث العموميات كاللغة المستخدمة، نوع التطبيع الإجتماعي السائد، والنظر إلى الولد والبنت، العادات والتقاليد، والطقوس. ومع وجود هذه العموميات التي تميز مجتمع ما عن آخر يوجد داخل نفس الثقافة الواحدة ثقافات فرعية تتمثل في شرائح المجتمع المتباينة على وقف الوضع الطبقي أن كان المجتمع طبقيا- الريف والحضر، نوع التعليم ومستواه، نوع لمهنة ومستواها مدخول الأفراد المتباين. الخ من تباينات داخل الشرائح، بحيث تتحدد بالممارسة خصائص مختلفة إزاء كل شريحة إضافة إلى ما هو شائع بين أفراد الثقافة العامة بيد أنه داخل كل شريحة ذات ثقافة فرعية توجد أيضا قباليات بين أفراد الشريحة نفسها في ضوء لخيارات الذاتية والممارسات الفردية لكل فرد.¹

2-16- نظريات الإتجاهات:

لقد تمت دراسة جوانب كثيرة للإتجاهات، وفيما يلي نتناول نظريات قد أشار إليها زين العابدين درويش وهي:

2-16-1- نظريات التعلم:

الإفتراض الأساسي لهذه النظريات هو أن الإتجاهات النفسية متعلمة بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم العادات وصور السلوك الأخرى ومن ثمة فالمبادئ والقوانين التي تنطبق على تعلم

1 عزيز حنا داوود، مرجع سابق، ص88.

شيء ما تحدد أيضا كيفية اكتساب وتكوين الإتجاهات النفسية، فالفرد يستطيع أن يكتسب المعلومات والمشاعر بواسطة عمليات الترابط والإقتران بين موضوع ما وبين الشحنة الوجدانية. ومن بين نظريات التعلم هذه هناك نظريات التعلم التقليدي، والتي تعتمد أساسا على نظرية المثير والإستجابة، ومن أشهرها نظرية الإشتراط الفعال لسكينر "SKINER" ونظرية الإشتراط الإستجابي لبافلوف "PAVLOVE".

وهناك أيضا نظرية التعلم الإجتماعي وصاحبها بان دورا "PANDORA" الذي يرى أن تعلم السلوك يتم على أساس تفاعل مستمر، متبادل بين المحددات المعرفية والبيئية ويؤكد الطابع الإجتماعي للتعلم حيث اتجهت نظريته في تفسير التعلم على أساس ملاحظة القدوة، فالطفل يتعلم من خلال ملاحظته لسلوك والديه بطريقة مباشرة أو من خلال ما يشاهده ويتعرض إليه في مجتمعه.¹

نستخلص مما سبق أن نظريات التعلم تؤكد ن الترابط، التدعيم والتقليد هي الآليات ومحددات الرئيسية في اكتساب أو تعلم الإتجاهات.

2-16-2- نظرية الباعث:

ترى هذه النظرية أن تكون الإتجاهات يتحقق من خلال عملية تقدير أو موازنة بين كل من السلبيات والإيجابيات، أو بين التأييد والمعارضة لجوانب أو لموضوعات مختلفة، ثم اختيار أحسن البدائل بعد ذلك، ومن أبرز معالم نظرية الباعث هذه منحى (التوقع - القيمة) الذي قال به إدوارد "EDWARDER" الذي يشير فيه إلى أن الأشخاص يتبنون المواقف التي تؤدي إلى توقع أكبر لإحتمالات الآثار الطيبة ، ويرفضون المواقف والإتجاهات التي يمكن أن تؤدي إلى الآثار السلبية غير المرغوبة.

2-16-3- النظريات المعرفية:

تؤكد أن الأفراد يسعون دائما إلى تحقق الترابط والتماسك وإعطاء معنى لأبنيتهم المعرفية، أي يسعون إلى تأكيد الإتساق فيما بين معارفهم المختلفة وبالتالي فإنه لن يقبل الفرد إلا الإتجاهات التي تتناسب مع بنائه المعرفي الكلي، كذلك يرى أنصار هذه النظريات أن السعي الدائم والمستمر من جانب الفرد لتحقيق هذا الإتساق يعتبر دافعا لأوليا يتحدد في ضوءه ما يمكن أن يتبناه الفرد من اتجاهات نفسية نحو الموضوعات المختلفة.²

1 عماد الدين اسماعيل، محمد أحمد غالي، الإطار النظري للدراسة النمو، ط1، دار القلم الكويت، 1981، ص80.

2 زين العابدين درويش، مرجع سابق، ص103.

ومن بين هذه النظريات المعرفية نجد نظريتين هما:

2-16-3-1- نظرية التناظر المعرفي:

وهي تبرز أهمية التعارض بين معطيات موقف ما واتجاه الفرد المتلقي إزاء هذا الموقف.

2-16-3-2- نظرية التوازن المعرفي:

والتي تفترض أن الفرد يحاول الإحتفاظ باتساق سيكولوجي بين اعتقاداته واتجاهاته

وسلوكه.

مما سبق نستنتج أن هذه النظريات تقدم ما يشبه التفسير لمنظم لتكوين الإتجاهات النفسية، وأنها تكمل بعضها البعض وتختلف فقط من ناحية طبيعة العوامل والمحددات التي تساهم في هذا التكوين.¹

2-17- قياس الإتجاهات:

إن من أهم أسباب قياس الإتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي أن قياسها يسمح بتوقع نوعية سلوك الفرد تجاه النشاط البدني والرياضي نظرا لأن الإتجاه يوجه استجابات الفرد بطريقة تكاد تكون ثابتة نسبيا ومن ناحية أخرى فإن قياس مثل هذه الإتجاهات يساعد المربي الرياضي على تشجيع الإتجاهات الرياضية الإيجابية، كما يساهم في محاولة تعديل أو تغيير الإتجاهات السلبية والتمهيد لتنمية اتجاهات جديدة وإكسابها للأفراد.

2-18- طرق قياس الإتجاهات:

إن قياس الإتجاه هو تسجيلا للإستجابة اللفظية لفرد والخاصة باتجاهه عن موضوع اقتصادي أو اجتماعي... الخ.

إذن مقاييس الإتجاهات هي وسائل تحديد شدة أو قوة الإتجاه الذي يعتبر متغير رئيسي يخص كل إنسان، فكل اتجاه مهام كان سياسي، اقتصادي، ديني أو اجتماعي... الخ، فإنه يمكننا تشخيصه بدرجات تهما في معرفة الإتجاه ونوعه ولقد طور علماء النفس الإجتماعيون عدد من الطرق المنظمة لإستنتاج وقياس اتجاهات، منها الطرق الغير مباشرة أي الإسقاطية والطرق المباشرة أو اللفظية التي تستخدم بكثيرة في قياس الإتجاهات إضافة إلى ما يسمى بطرق القياس العملي والتي تقيس الإتجاه باستعمال الملاحظة المختلفة في مواقف معينة.²

1 أديب حضور، دور الإعلام التربوي في مكافحة المخدرات دراسة ميدانية، ط1، المكتبة الإعلامية، دمشق، 1995، ص15.

2Norbert sel Lany, Dictionnaire Enechpeaigue de psychologie edition Bordas, paris, 1980, p122.

2-18-1- الطرق غير المباشرة (التفسيرية):

تعتبر الطرق التفسيرية محاولة للكشف عن اتجاهات المفحوص دون دراية من جانبه بأهداف البحث، وهي تسمح للمفحوص بأن يكون بنفسه استجاباته، وتنقسم الطرق التفسيرية إلى قسمين هما: المنبهات الإسقاطية والسلوك التعبيري.¹

2-18-1-1- الطريقة الإسقاطية: وهي طريقة لقياس الاتجاهات بالإضافة إلى الكشف عن بعض جوانب الشخصية المرتبطة بهذه الاتجاهات، ومن هذه الإختبارات الإسقاطية إختبار "تفهم الموضوع" وإختبار الإحباط لمصور "لروزنفيج" وإختبارات تداعي الكلمات.²

2-18-1-2- طريقة السلوك التعبيري: من بين إختبارات السلوك التعبيري هناك إختبار "كروت" وإختبار "مايرا" للرسم.

ويتلخص الإختبار الأول في أن معرفة الحركات الذاتية الصادرة عن نفس الشخص تشير إلى اتجاهات معينة نحو الآخرين.

أما الإختبار الثاني فيلخص في أن نطلب من المفحوص الذي يعصب عينيه الإثنين أن يرسم عشرة خطوط، مرة باليمنى ومرة باليد اليسرى، ويترك للمفحوص الحرية في الكيفية واتجاهات الخطوط، ولذلك فإن الإتجاهات المحتملة لهذه الخطوط والتي تختلف من شخص إلى آخر تعبر عن مختلف الإتجاهات.³

2-18-2- الطرق المباشرة أو اللفظية في قياس الإتجاهات:

تعتبر من أسهل طرق قياس الإتجاهات وأكثرها شيوعا واستعمالا في هذا الميدان وقد ابتكر الباحثون طرقا عدة منها:

2-18-2-1- مقياس "بوجاردوس":

كان أول من طبق القياس على مجال الإتجاهات (1925) وتعرف طريقته باسم مقياس البعد الإجتماعي أو مقياس المسافة الإجتماعية Social distance ويتكون هذا المقياس من سبع عبارات تمثل درجات مختلفة من المسافة الإجتماعية وقد اعترض على مقياس بوجاردوس بأنه تتقصه صفة أساسية من صفات المقياس.⁴

1 أبو النيل، مرجع سابق، 1985، صص 312-313.

2 محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1974، صص 222.

3 السيد أبو النيل محمود، مرجع سابق، 1985، صص 315.

4 سميف مصطفى، مقدمة لعلم النفس الإجتماعي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1983، صص 340.

2-18-2-2- مقياس المقارنة الزوجية "لترستون":

يعتبر من أقدم المحاولات التي ظهرت في الميدان لقياس ما سماه "المسافة الإجتماعية" وقد نشره سنة 1928 ويعتمد على الدراسة التجريبية للتعصب القومي.

وتتلخص مثل هذه الطريقة في المقارنة بين شيئين أو مثيرين لتوضيح أيهما أفضل أو أقوى ومما يؤخذ على هذا المقياس أنه يحتاج إلى عدد هائل من المقارنات الزوجية حتى في حالة وجود عدد محدود من التغيرات.¹

2-18-2-3- مقياس "ليكرت":

في سنة 1932 قدم ليكرت مقياسا جديدا عرف باسمه يفوق مقياس "لترستون" في سهولة صنعه وفي ثبات نتائجه.

وتختلف طريقة ليكرت عن الطرق السابقة في عدة أمور منها أنه يطلب من المفحوصين إبداء رأيهم في كل عبارة وليس كما هو الحال في طريقة "لترستون".

حيث تقتصر الإستجابات على بعض العبارات دون غيرها، كما أن الإستجابات في طريقة "ليكرت" تشمل على الرفض أيضا، وكذلك استجابة حيادية بالنسبة لأي عبارة لا يستطيع المفحوص الموافقة عليها أو رفضها.²

وقد رأى ليكرت أنه من الأفضل بناء مقياس موحد للتأييد والرفض بحيث يمكن استخدامه بعد ذلك عند تقدير اتجاهات الناس نحو أي موضوع من الموضوعات ورأى أن هذا المقياس يمكن أن يتألف من خمس (5) نقط تتراوح بين الموافقة التامة، والمعارضة التامة أما كل عبارة (موافق جدا، موافق، محايد، معارض، معارض جدا) ويطلب من المبحوث أن يضع علامة على الإجابة التي تعبر عن رأيه أحسن تعبيراً بالنسبة لكل عبارة من العبارات التي يتضمنها المقياس³ وبالرغم من أن "ليكرت" نفسه قد استخدم خمس درجات تتراوح بين الموافقة التامة والمعارضة التامة إلا أن بعض الباحثين قد استخدم عددا من درجات الموافقة والمعارضة قد تزيد على خمسة أو تنقص عنها.⁴

1 إبراهيم وآخرون، مرجع سابق، ص310.

2 محمد حسين علاوي، مرجع سابق، 1994، ص225.

3 محمد علي محمد، علم اجتماع والمنهج العلمي، ط9، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية، مصر، 1983، ص728.

4 إبراهيم وآخرون، مرجع سابق، ص323.

2-18-2-4- طريقة التمايز السيماني (تمايز معاني المفاهيم) لـ"تشارلز أوزجود"

هذه الطريقة قدمها "تشارلز أوزجود Osgood" عالم النفس الأمريكي كأداة للقياس في الخمسينات من هذا القرن، في البداية لم يكن يقصد بها أن تكون أداة أو مقياس لقياس الإتجاهات النفسية نحو الأشخاص أو الموضوعات المختلفة، وإنما كان هدفه أن تكون وسيلة لدراسة المعاني والمفاهيم، ولم تلبث هذه الوسيلة أن استخدمها الباحثون في الدراسات النفسية كوسيلة للكشف عن الإتجاهات النفسية نحو العديد من المفاهيم والموضوعات¹. وقد أشار أوزجود إلى أن كل لفظ أو مفهوم يحمل معنيين مختلفين هما: المعنى الإشاري، المعنى الإنفعالي أو النفسي وتتأسس طريقة تمايز معاني المفاهيم على عنصرين أساسيين هما: المفاهيم ومقاييس التقدير.

وقد أشارت دراسات أوزجود وأعوانه أن هناك عدد من المقاييس تشكل العوامل الرئيسية في مقاييس التمايز السيمانتية هي:

- عامل القيم

- عامل القوة

- عامل النشاط

وتبعاً لدراسة أوزجود وأعوانه تتطلب البحوث في مجال الإتجاهات باستخدام التمايز السيمانتية قدراً كبيراً من تتبع عبارات المقياس بالعامل التقويمي أكثر من العاملين الآخرين "القوة والنشاط" وبالتالي زيادة عدد عناصر التقويم عن عناصر القوة وعناصر النشاط إلى الضعف أو الثلاثة أضعاف بحيث يبرز العامل التقويمي بوضوح. وقد اتخذ أوزجود وحدة نسبية لتمثيل العوامل الثلاثة أي ثلاثة صفات: تقويم، صفة القوة، وعلى ذلك نجد أن مقياس التمايز السيمانتية يتخذ الشكل التالي:

2-19-2- مقاييس الإتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي:

يسمح قياس الإتجاهات في ميدان التربية البدنية الرياضية بتوقع نوعية سلوك الفرد اتجاه أنشطتها نظراً لأن الإتجاه يوجه استجابات الفرد بطريقة تكاد تكون ثابتة نسبياً من ناحية أخرى فإن قياس مثل هذه الإتجاهات يساعد المربي الرياضي على تشجيع الإتجاهات الإيجابية (أو المرغوب فيها) كما يساهم في محاولة تغيير أو تعديل الإتجاهات السلبية (غير المرغوبة) و التمهيد

1 عبد الغفار عبد السلام، أحمد عبد العزيز سلامة، علم النفس الإجتماعي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، القاهرة، 1988، ص146.

لتنمية اتجاهات جديدة وإكسابها للأفراد وعند قياس الإتجاهات يجب مراعاة الفرق بين الإتجاه العملي أو الفعلي الذي يعبر عنه الفرد عن طريق الأداء أو السلوك. ومن أهم مقاييس الإتجاهات نحو التربية البدنية والرياضية مقاييس كل من:

- مقياس "جيرالد كينون"

- مقياس "تشارلز أدجنجتون"

- مقياس التفوق الرياضي.

2-19-1- مقياس "كينون" للإتجاهات نحو النشاط البدني:

هذا المقياس وضعه في الأصل "جيرالد كينون G.KENGNON" عام 1968 تحت عنوان مقياس الإتجاهات نحو النشاط البدني "ATPA"، وأعد صورته العربية محمد حسن علاوي. وقد تم وضع هذا المقياس على أسس إفتراض أن النشاط البدني (النشاط الرياضي) يمكن تبسيطه إلى مكونات أكثر تحديدا وأكثر معنى، كما يمكن تقسيمه إلى فئات فرعية غير متجانسة تقريبا، وهذه المكونات أو الفئات هي:¹

1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

2- النشاط البدني للصحة واللياقة.

3- النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة.

4- النشاط البدني كخبرة جمالية.

5- النشاط البدني لخفض التوتر.

6- النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي

2-19-2- مقياس الإتجاهات نحو أبعاد التفوق الرياضي:

وضعه في الأصل "DONALD BELL" يهدف قياس الإتجاهات نحو الرياضة ونحو بعض الأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي.

وهذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد بالإضافة إلى الدرجة الكلية للمقياس والتي تشير إلى اتجاه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي بصفة خاصة، وأبعاد المقياس هي كالتالي: الإتجاه نحو ضبط النفس، الإتجاه نحو الإحساس بالمسؤولية، الإتجاه نحو احترام الآخرين.

1 محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 1994، ص222.

وهذا المقياس يتكون من 54 عبارة يقوم الفرد بالإجابة على كل عبارة طبقاً لإتجاهاته نحوها على مقياس مدرج من 5 تدريجات: أوافق بدرجة كبيرة، أوافق، غير متأكد، أعارض، أعارض بدرجة كبيرة، ويصلح هذا المقياس للتطبيق على مراحل النسبة ابتداءً من 14 سنة فأكثر على الرياضيين الذكور والإناث.¹

2-19-3- مقياس أَدجنجتون للإتجاهات نحو التربية الرياضية:

وضعه تشارلز أَدجنجتون "CHARLES EDGINGTON" عام 1965 لقياس اتجاهات تلاميذ المدارس الثانوية الجدد نحو التربية الرياضية ويشمل المقياس على 66 عبارة نصفها موجب والنصف الآخر سالب ويقوم كل تلميذ بالإستجابة لكل عبارة من عبارات القياس على مقياس مدرج من ست تدريجات بالشكل التالي: أوافق بدرجة كبيرة جداً، أوافق بدرجة كبيرة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بدرجة كبيرة، لا أوافق بدرجة كبيرة جداً. وقد قام محمد حسن علاوي بتكييف وتعديل الصورة الأصلية للمقياس مع البيئة المصرية، فأصبح المقياس في صورته العربية الجديدة يتكون من 14 عبارة.

خلاصة:

على ضوء ما تم تقديمه في هذا الفصل نستخلص أن الإتجاهات تلعب دوراً هاماً في حياة الفرد وباعتبار التلاميذ في مرحلة المراهقة لديهم ما يميزهم من النواحي المختلفة منها الاجتماعية، العقلية البدنية، والنفسية إضافة إلى رغبتهم في التفوق والدأب والمثابرة والحماسة في ممارسة مواهبهم ومن ثم فإن دوافعهم واتجاهاتهم بحاجة إلى حوافز ومكافآت خارجية من أجل نجاحهم وتنمية مهاراتهم وكفاءاتهم الرياضية وإعطائهم الاهتمام للنشاط الرياضي. ويمكن تعديلها أو تغييرها إذا كانت غير مرغوبة وهذا بعد معرفتها، ولتحديدها وقياسها هناك مجموعة من الطرق يلجأ وهذا بعد معرفتها، ولتحديدها وقياسها هناك مجموعة من الطرق يلجأ إليها الباحثون، فإذا أراد الباحث معرفة الإتجاه اللفظي عليه بتطبيق أساليب القياس المختلفة، أما إذا أراد معرفة التعبير عن الإتجاه فإنه يلجأ إلى الملاحظة المباشرة لسلوك الفرد.

وبما أن هذه الإتجاهات موجودة دائماً وتطبع سلوكيات الأفراد سواء كانت إيجابية أو محايدة أو سلبية نحو موضوع ما، وأنها تستقر وتتحد نسبياً في مرحلة المراهقة.

1 رضوان نصر الدين، محمد حسين علاوي، الإختبارات والمقاييس المهارية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص140.

الفصل الثالث
المهارات والطرق الأساسية
في تعلم السباحة

تمهيد:

تعتبر الرياضة بشكل عام والسباحة بشكل خاص نموذجا مصغرا لما هو متوقع أن يحدث في المجتمع مستقبلا، ومما لا شك فيه أن السباحة تعتبر قاعدة هامة وضرورية بالنسبة لممارسيها وتسمح لهم بالنمو السوي في وسط المجتمع.

ومع تطور المجتمع من جميع نواحيه سواء الإقتصادية أو الإجتماعية أو الثقافية أو حتى التكنولوجية تطورت السباحة وسايرت الركب الحضاري إلى أن أصبحت إلى ما هي عليه الآن بأشكالها المختلفة وأنواعها المتداولة، وكذا تداخل كل من العلوم التربوية النفسية وعلم الميكانيكا والحركة بالأداء المهاري للسباحة ومجمل القوانين التي لها تأثير كبير في تحسين وتطوير الأقسية في السباحة.

وقد تطور الأداء الرياضي للسباحة منذ القدم إلى يومنا هذا حتى أصبح على مستوى يؤهل المتسابق تحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة أفضل وأنسب أوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها، لذا بدأت القواعد المنظمة لرياضة السباحة في التطور لتؤدي دورا بارزا للإرتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية وإستغلال أقصى الإمكانيات لدى السباحين لممارسة رياضة السباحة.

3-1-1- ماهية السباحة:

3-1-1- نبذة تاريخية عن السباحة:

لم تكن السباحة بالشكل المتعارف عليه اليوم، بل شهدت تطورات عدة وتغيرات جمة إلا أن وصلت إلى ما هي عليه وسنحاول سرد هذه التغيرات بالشكل التالي:

3-1-1-1- السباحة في العالم القديم:

إن رياضة السباحة من الفعاليات التي تتفرد بإمكانية ممارستها لجميع الأعمار ولكلا الجنسين وبدون تحديد. فالجنين يسبح في رحم أمه والشيوخ يمكن أن يقضي وقتاً ممتعاً وينشط جسمه بالسباحة. كذلك الحال بالنسبة للإناث فالسباحة رياضة جميلة وهي رياضة للجميع فهي مفيدة في السلم والحرب بصفقتها وسيلة للترويح والمتعة وقت السلم وسلاح وقت الحرب والخطر، وليس من الضروري للسباحة أن تمارس بالقوة والسرعة التي تظهر في المنافسات وإنما يمكن تكيفها وفقاً لقابليات الفرد.

إن الإلمام بما تقدم عن السباحة من آراء واستنتاجات محاولة منا في الانتفاع بالخبرات السابقة لأقصى حد ممكن دفعنا للعودة إلى الماضي، وحيث أننا لا نملك من الحقائق التاريخية عن العصور الأولى للخليفة ما يدلنا على نشأة السباحة لكي نتوصل من خلالها إلى كيف ومتى وأين تعلم الإنسان السباحة؟ لذا لجأنا إلى الإستنتاج المنطقي لضرورة تعلم الإنسان للسباحة لكونها وسيلة من الوسائل الأساسية لحياته في ذلك العصر، فقد كانت حياة الإنسان تتسم بطابع الصراع الدائم والقتال المستمر، صراع مع الطبيعة وكائناتها لغرض المحافظة على حياته ولأجل تأمين حاجاته في الحياة والتي تتطلب منه قوة بدنية وممارسة أنواع من الأنشطة لتساعده في ذلك.

لقد يسرت السباحة للإنسان الأول التقرب من سواحل البحار واستثمار ثرواته وإنقاذ حياته إذا أجبرته الحياة الصعبة إلى الصراع مع الكائنات المحيطة به أو للتصدي للكوارث الطبيعية أو الهروب منها كالفيضانات والزلازل والحرائق، كما أنه لجأ إلى الماء للصيد بطرقه البدائية التي تتطلب منه الدخول إلى الماء أو الغوص فيه أحياناً.¹

ونظرة إلى ما كانت عليه السباحة في الأزمنة التاريخية ترىنا مدى إهتمام الحضارات والأمم القديمة بها إلى حد إلزام بعض هذه الأمم مواطنيها بضرورة تعلمها وإن تباينت الأهداف من

1 قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر، عمان، 2000، ص12.

وراء ذلك، ومن أمم هذه الحضارات وأكثرها عراقية حضارة وادي الرافدين ووادي النيل اللتان حرصتا على ترك آثار تدل على أصالتها وما يملكانه من علوم ثقافية ورياضية.

وبالرغم من غياب المصادر عن ماضي الحياة الرياضية في حضارة وادي الرافدين وإن كتبت عنها فهي مؤلفات كتبها منافسو الحضارة العربية وحسادهما إلا أنها أشادت بأمجاد العرب مضطرا بحكم الأحداث والوقائع، فمن الأحرى بنا نحن العرب جميعا أن نعي مسؤوليتنا نحو انجازات أسلافنا وعطاءاتهم الإنسانية.

لقد بدأت الحضارة في وادي الرافدين زراعية حالها حال معظم الحضارات الأولى، ولكنها اختلفت في مظاهرها ومستحدثاتها فكانوا يميلون إلى الحرب والفتوحات، وكان الإعداد الحربي هو الهدف من التربية والتعليم لأبناء الشعب مما ساعد على الإهتمام بالتربية البدنية، فأعداد المحارب يحتاج إلى تدريب جسماني، لذا يمكننا القول بان التدريب الحربي هو البرنامج الوحيد الذي كان رياضيا في هذه البلاد القديمة بالنسبة لأبناء الفقراء، وكان بعض الجنود يمارسون السباحة من أجل قيمتها العملية لا من أجل الترويح واللهو وقد كان للأشوريين الدور الكبير في ممارسة السباحة حيث أدخلوها ضمن برامجهم البدنية لإعداد المحاربين وعدوا تعلمها ضروريا لكنهم لم يهتموا بإقامة المنافسات فيها.¹

ودليل قولنا هو تلك النقوش الأثرية التي يرجع تاريخها إلى ما بين 880 و 650 قبل الميلاد. فهناك وثيقتان مصورتان من عهد الآشوريين توضحان مجموعة من الجنود في أثناء سباحتهم، وكان بعضهم مزودا بجلود الحيوانات المنفوخة بالهواء "القربة" الذي يدل على معرفتهم للوسائل المستعملة آنذاك، فإن من المعتقد أنهم كانوا يسبحون بطريقتين هما السباحة الحرة وسباحة الصدر كل حسب تعلمه.

كما إشتهر الآشوريين بالحمامات وكانت عندهم أكثر إنتظاما من الحمامات الرومانية، فقد وجدت في آثارهم حمامات فخمة بناها العرب في العصور القديمة. وهي مختلفة الإتساع ومغطاة جدرانها بالموزائيك الثمين وفيها طريقة تسمح بتعديل المياه.²

ونحن إذا دعمنا معلوماتنا في الوقت الحاضر من النقوش والصور التي وجدت، فترية العراق التي كانت ولا تزال خصبة لإخراج هذه الكنوز تجعلنا نأمل في المستقبل أن تصيب أكثر من الحضارة القديمة الغنية، أما عن حضارة وادي النيل فقد زاول المصريون القدماء السباحة في

1 قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مبادئ وأسس السباحة، مرجع سابق، ص 13.

2 أسامة راتب، مرجع سابق، ص 39-40.

القرى الواقعة على نهر النيل كما ساعد موقعها الجغرافي وطبيعة مناخها على ممارسة المصريين لرياضة السباحة وسيلة للتربية والإعداد، وقد دلت النقوش القديمة التي يرجع تاريخها إلى 4 آلاف سنة قبل الميلاد على أنها أقدم ما يشير إلى اهتمام المصريين بالسباحة، وقد كانت حركات الرجلين عندهم تشبه حركة الرجلين في السباحة الحرة الحالية وهناك آثار أخرى موجودة على جدران معابد بني حسن وأبي سنبل إضافة إلى تمثال من الخشب يمثل فتاة في وضع طفو وفي يدها جلد حيوان منفوخ بالهواء "القرية" ليساعدها على الطفو يرجع تاريخه إلى "3000 ق.م".

لقد بلغ اهتمام كثير من البلدان إلى إقامة حمامات للسباحة داخل الإقطاعات التي كانوا يمتلكونها، ذلك في العهد الذي كانت تتمتع بأوج عظمتها وقوتها ففي حوالي "2900 ق.م" كان لأحد الملوك الفراعنة حوض سباحة عظيم مقسم إلى قسمين أحدهما للرجال ، والآخر للنساء مما يشير إلى أن المرأة كانت تمارس السباحة أيضا، وهناك في مصر عثر على حجر في قبو "سينو" يرجع تاريخه إلى نهاية الأسرة السادسة "2400 ق.م" نقش عليه إسم أحد الخدم "نيبو" ومعنى نيب بالهيريوغليفية سباحة، وقد تكررت هذه التسمية عدة مرات في مصر القديمة والوسطى ثم اختفت، واهتم النبلاء والملوك بتعليم السباحة لأولادهم حيث كان يشرف على ذلك التعليم مدرسون متخصصون، ويذكر أن السباحة كانت تحتل ركنا أساسيا في البرامج التعليمية والحربية إذ أنها استخدمت في الحروب، فقد وجدت في آثار "رمسيس الثاني" في معركة قادش صور لجنود وهم يعبرون أحد الأنهار بطريقة تشبه إلى حد ما يعرف الآن السباحة الأولية على الظهر والسباحة على الجنب والسباحة الحرة، كما تدل نقوش هذه المعركة على الطريقة البدائية الأولى للإنقاذ، فكان قسم منها يوضح أن بعض الجنود قبضوا على مفصل قدم ملكهم وحملوه مقلوبا ورأسه للأسفل رغبة في الإسراع في إرجاعه إلى وعيه، وقسم آخر من الجنود واقفون على الشاطئ يمدون أيديهم لمساعدة البعض الآخر وهذا يعني أنهم عرفوا عمليات الإنقاذ أيضا.¹

وعند الإغريق احتلت السباحة مكانة بارزة لإعداد المحاربين وخوض غمار البحار سباحا، وهناك دلائل وأساطير كثيرة تروي لنا كثيرا من القصص اليونانية التي ترد فيها حوادث البطولة في السباحة كأسطورة "هيرو-أندر" حيث كان لي - أندر يقطع عرض مضيق الدردنيل البالغ

1 عبد الفتاح السيد الطوخي، توفيق سلامة، التربية الرياضية عند الإغريق و علاقتها بالرياضة في مصر الفرعونية، دار الفكر الحديث للطباعة والنشر، مصر، 1989، ص13.

ميلا ونصفا للذهاب إلى هيريو. وكان اليونانيون يمارسون الرياضة على شكل طقوس دينية في الحمامات حيث كانت تقام المعابد قرب شواطئ البحيرات والينابيع. وكانت للإغريق أبنية خاصة لممارسة الألعاب الرياضية تعرف بالجمنيزيوم كانوا يفضلون بنائها خارج المدينة بالقرب من الأنهار تحيطها غابة صغيرة من الأشجار تمارس فيها الرياضة بإشراف مسئولين من الدولة، وكذلك كان الحال اسبرطة وأثينا ولا شك أنهم قد عرفوا السباحة في هذه الأبنية "جمنيزيوم" وذلك في القرن الخامس قبل الميلاد تقريبا إذ وجدت رسوم على قدر محفوظة بمتحف اللوفر تمثل جماعة من النسوة في حمام السباحة إحداهن تسبح والأخرى تستعد للقفز في الماء.

وتعطينا النقوش التي اكتشفت على الأواني فكرة عن الطقوس التي كانت مستخدمة لدى الإغريق والتي تشبه السباحة الحرة والظهر، فقد ذكر أفلاطون شيئا عن شخص يسبح على ظهره، أما السباحة على الصدر والجانب فكان استخدامها بدرجة أقل ولكنهم عرفوا الطفو والوقوف في الماء كما عرفوا السباحة السريعة واحتلت جانبا مهما من جوانب نشاط المنافسات التي كان ينظمها الإغريق والتي عرفت باسم "Ge cian. Hermin Games"، فقد كتب هوميروس في الإلياذة أن اوليوس كان سباحا ماهرا وإن المنافسات في السباحة بدأت في العصر الهومييري في اليونان.

وللسباحة شهرة واسعة في نهضة روما وهناك سجلات عديدة تثبت أن الرومان كانوا يحبون السباحة واعتبروها جزءا مهما من الإعداد العسكري حيث نظر الرومان إلى الحرب على أنها أسمى حرفة، فاحتلت فعاليات الجيش جانبا مهما من برنامج التربية لإعداد الشباب. فروما من أوائل المهتمين بإقامة الحمامات العامة والمغاطس في قصور السادة للأغراض التروبية والعلاجية، أما عند ظهور الدين المسيحي وسيطرة الكنيسة والدين على أوروبا فقد أهملت السباحة كما أهملت سائر أنواع الرياضة واعتبرت الحمامات الرومانية من أماكن الكفر التي حرمتها المسيحية إلى حد كبير وصل إلى حد تحريم السباحة لذا اعتبرت هذه الفترة مرحلة مظلمة بالنسبة للتربية البدنية عامة مما أدى إلى تدهور الصحة وانتشار الأوبئة والأمراض. أما عرب الحجاز فلا يوجد ما يؤيد كونهم قد مارسوا السباحة ربما لعدم وجود الأنهار والبحار القريبة منهم بعكس عرب الجنوب والشرق، فقد عرفوا السباحة والغطس واشتغلوا بالملاحة والتجارة وصيد اللؤلؤ لقرب مدنهم من السواحل الخليجية.

لقد أكدت القبائل العربية قبل الإسلام على تربية أبنائها تربية بدنية عسكرية بسبب ظروف التنافس والتناحر بينهم، لذلك كان اهتمامهم مركزا على ركوب الخيل والقتال والسباحة لخلق مقاتلين أشداء.

وفي القرن السابع ميلادي وعند ظهور الإسلام ازدادت العناية بالتربية البدنية بما فيها السباحة لحاجة المسلمين إليها في أثناء الحروب ونشر الدعوة الإسلامية وحث الإسلام على مزاولتها وتعلمها وقد جاء في الأحاديث الشريفة للرسول صلى الله عليه وسلم : "علموا أبناءكم السباحة والرماية"، "حق الولد على والده أن يعلمه السباحة والرماية والقراءة"، (كل شئ ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربعة خصال: "مشي الرجل بين القرصين وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله وتعليمه السباحة"، ولقد قيل: إن العرب في الجزيرة العربية مارسوا السباحة في المياه المتجمعة من السيول والأمطار وأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعلم السباحة في بئر صغير لعدم توفر غيرها في الجزيرة.¹

واستمر المسلمون الأوائل على سيرة النبي صلى الله عليه وسلم الذي كان يمارس أنواع النشاط الرياضي ومن ضمنها السباحة، فكانوا يستخدمون البحر دائما في غزواتهم الكثرة، وقد بعثت الرياضة البدنية في أقطار عديدة بعد فتحها من قبل المسلمين الذين أدخلوا معهم تقاليد الفروسية والقنص وكذلك السباحة.

أما في العصور اللاحقة فلم يقل اهتمام العرب المسلمين بالسباحة التي كانت تمارس لغرض الترويح، وقد احتوت بعض قصور الخلفاء العباسيين على برك تدل على البهجة وتقدم فيها عروض السباحة.

وقد بنى الخليفة المستكفي حوضا للسباحة في سامراء، تعلم فيه كثير من الشباب السباحة، وكانت تقام في ذلك الوقت سباقات للسباحة في نهر دجلة يحضرها الخليفة العباسي وتخصص جوائز للفائزين تشجيعا لهم.²

3-1-1-2- تاريخ السباحة في العالم الحديث:

بعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يعتن بالسباحة عام 1538 عنوانه "محادثة في السباحة" أعده "نيكولاس وينمان"، وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن طريق محادثة بين معلم وتلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدعة مثلا لأداء

1 أسامة راتب ، أسس تدريب كرة الماء، دار الفكر العربي، مصر، 1919، ص95.

2 قاسم حسن حسين، مرجع سابق، ص18.

حركات السباحة مما يشير إلى انتشار سباحة الصدر وإهتمامهم بها دون غيرها فقد ذكر أنها تمارس كناحية من النواحي الدينية إذ يتخذ الجسم شكل الصليب في مرحلة من مراحل سباحة الصدر.

ثم ظهر كتاب آخر بعنوان "فن السباحة" للفرنسي "تيفينو" تكلم فيه بطريقة تشبه إلى حد كبير طريقة سباحة الصدر.

وفي عام 1796 تأسس أول نادي للسباحة في العالم في السويد واستخدمت الطرق الفردية لتعليم السباحة فيه فكان كل فرد يمارس تدريباته على حدة إلى أن إختراع الألمان بعض الأجهزة عام 1798 تساعد المدرب على تدريب السباحين إذ أن الطريقة الفردية مجهدة جدا ومحدودة الفائدة.

وإزداد إنتشار السباحة في القرن التاسع عشر والقرن العشرين بشكل خاص وظهرت مؤلفات كثيرة، ثم بدأت حركات سباحة الصدر بالتغير والتطور عندما استعمل بعض السباحين حركات الذراعين المتتابعة تحت سطح الماء والرجلين بطريقة سباحة الصدر عام 1840 أقيم أول سباق عام 1844 في حوض طوله 130 قدما اشترك فيها بعض هنود أمريكا الشمالية وبرز منهم السباح "فلاينج جل" الذي كان يسبح بطريقة تخلط بين السباحة الحرة والصدر، وذكر بعض النقاد بان الهنود كانوا يسبحون بطريقة خشنة، أما الانجليز الذين كانوا ينافسونهم فقد كانوا يسبحون بطريقتهم الخاصة التي تطورت بعد ذلك إلى السباحة الحرة. وفي عام 1855 كانت الخطوة الأولى لظهور الحركة الرجوعية للذراعيين خارج الماء حيث تغير وضع الجسم إلى السباحة الجانبية وظهر ضربات ذراع واحدة خارج الماء.

وفي عام 1869 بدأت السباحة الحقيقية في إنجلترا إذ تأسس "إتحاد السباحة لبريطانيا" اشترك فيه 200 نادي وأقام في نفس العام أول مسابقة لمسافة ميل في نهر التايمز بطريقة السباحة الصدر والجانب.

وكان لعبور الكابتن "ماثيو ديب" المانش عام 1875 أثر في تطور السباحة ودفعها للأمام حيث أثبتت أن الإنسان اكتملت له وسيلة الحياة على سطح الماء مدة طويلة إذ قطع المسافة بـ 21 ساعة و 45 دقيقة سباحة صدر. أما أول سباق أقيم في حوض سباحة ولمسافة مائة ياردة فكان عام 1887 في إنجلترا.

وعرفت أمريكا السباحة الحرة وسباقاتها عام 1883 وتأسس الإتحاد الأمريكي للسباحة عام 1888، أما أول نادي للسباحة فقد تأسس قبله بمدة.

وقد دخلت السباحة برامج الدورات الأولمبية الحديثة 1896 وبثلاث مسافات "100-500-1200" وبطريقة السباحة الحرة بذراعين طاحونة وبدون حركة رجلين.

وفي عام 1904 أقيمت الدورة الأولمبية الثالثة وقد أدخلت فيها لأول مرة سباحة الصدر بجانب السباحة الحرة 440 ياردة ما يعادل "302.33"، وكانت تؤدي والذقن خارج الماء والذراعان فوق سطح الماء بدائرة كبيرة للخلف ثم تضم أسفل الصدر والرجلان تدفع للخارج في اتساع كبير ثم تضم، وفي حركتها الرجوعية كانا يضمن على البطن بدرجة كبيرة وبذلك تحدث تموجات كبيرة في الجسم نتيجة اتساع حركة الرجلين والذراعين.¹

وفي عام 1908 تأسس الإتحاد الدولي للسباحة "F.I.N.A" في لندن وبدا تنظيم المسابقات الدولية والأولمبية بعد أن وضع قوانين دولية للسباحة والغطس وكرة الماء ووفق القانون الجديد أصبحت مسافة سباق سباحة الصدر 200 متر بدلا من 440 ياردة ابتداء من دورة لندن الأولمبية في العام نفسه. وتطورت طرق تدريب السباحة مع تطور جوانبها الأخرى. فقد استخدم "جورج كورسان" مدرب جمعية الشبان المسيحية الأمريكية للسباحة طريقة مستحدثة في التدريب الجماعي بطريقة السباحة الحرة، ثم أضاف إلى تدريبه طريقة سباحة الظهر، وأخيرا وضع تدريبا على سباحة الجانب ولكنه لم يمس إطلاقا سباحة الصدر.

وكانت طريقة سباحة الظهر تؤدي كسباحة الصدر وكانت تسمى "بسباحة الصدر المعكوسة". إلا أن الأداء تطور بعد أن استخدم سباح يدعى "هينر" حركة الذراعين المتبادلة في دورة استوكهولم الأولمبية عام 1912 مما أدى إلى إخراجها من السباق في الوقت الذي كان ينص القانون آنذاك على شرط واحد هو أداء الطريقة من وضع الطفو على الظهر فقط.

وفي هذه الدورة الأولمبية دخلت لأول مرة سباقات السباحة للنساء لمسافة 100 ياردة السباحة حرة فقط. فازت فيها السباحة الاسترالية "فاني دوراك" وبذلك أصبحت أول بطلة أولمبية في السباحة، ثم أقيمت دورة أنتفرين الأولمبية "Antwerpen" في هولندا عام 1920، تطور فيها أداء سباحة الصدر من حيث تقصير مدى حركات الذراعين والرجلين مما ساعد على رفع وضع الجسم.²

وإستمرت السباحة الحرة في التطور حتى وصلت إلى الأداء الحالي على يد السباح الأمريكي "جونى ويملر" الذي ظل في مقدمة سباحي الحرة في العالم لمدة طويلة، وقد تميزت

1 نبيل العطار، أسامى حلمي، مقدمة الأسس العلمية للسباحة، دار المعارف، الإسكندرية، 1997، ص120.

2 قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص20.

طريقته بحركات ذراعين مرتخية للأمام ووضع الجسم المائل قليلا عن وضع الإنبطاح، إضافة إلى أداء الحركة التبادلية القوية للرجلين.

أما بالنسبة لسباقات السباحة الأولمبية للنساء فقد اقتضت على سباق واحد لمسافة مائة ياردة بطريقة السباحة الحرة لغاية عام 1924 حيث أدخلت سباحة الصدر لمسافة 200م ضمن سباقات لسباحة النساء في أولمبياد باريس.

وأراد السباح الأمريكي "جونى ويسملر" أن يبقى في خدمة رياضته المفضلة فنشر كتابا بعنوان "السباحة على الطريقة الأمريكية" شرح فيه النقاط الأساسية التي تساعد على أداء السباحة الحرة بسرعة وذلك في عام 1930.

وكما تطورت طريقة السباحة الحرة تطورت الطرق الأخرى للسباحة. فقد تغير أداء سباحة الصدر حتى أصبح دفع الرجلين يركز على الدفع للخارج أكثر من الدفع إلى الخلف مباشرة الذي كانت تتميز به الطريقة القديمة. ثم جاء السباح الألماني "راديماخز" الذي كان يؤدي حركات الذراعين بطريقة أفضل وكانت رجلاه تدفع للجانبين بشكل كبير ثم تضم من الركبتين وبعده جمع السباح الألماني "بنتش" مميزات كل الطرق السابقة وكون طريقة جديدة ما زالت تستخدم حتى الآن وتتميز باتساع الذراعين وسحبها أسفل البطن بطريقة معتدلة.

وتعرضت سباحة الصدر عام 1950 إلى خطر عدم ظهورها وعدم إمكانية مشاهدتها من قبل المتفرجين عندما لاحظ السباحون أن بإمكانهم السباحة بسرعة أكبر بطريقة السباحة تحت سطح الماء.

كما لوحظ خلال المدة الواقعة بين "1935-1952" في سباقات سباحة الصدر أنه بدلا من أن يلمس السباح خط النهاية بيديه معا تحت سطح الماء، فقد أخرجهما في حركة دائرية أمامية من فوق سطح الماء. ثم استعمل السباح "هوينجر" هذه الطريقة في أثناء سباحته في سباق السباحة على الصدر كان قد تعرض بسببها إلى إلغاء سباقه لولا أن القانون لم ينص آنذاك إلا على حركة تماثلية للذراعين.

وظلت هذه الطريقة تمثل شكلا من طريقة سباحة الصدر إلى أن تغيرت فيها حركة الرجلين الضفدعية إلى حركة الرجلين التموجية العمودية الدولفينية وأصبحت بهذا طريقة مستقلة ومختلفة تماما عن سباحة الصدر وسميت بسباحة الفراشة أو الدولفينية وذلك بالنسبة لحركات الذراعين أو الرجلين.

وقد إعتمدها الإتحاد الدولي للسباحة وفرق بينهما وبين سباحة الصدر عام 1952، وظهرت معالمها في دورة طوكيو الأولمبية عام 1946، واقتربت أرقامها من أرقام السباحة الحرة، وعليه تعد سباحة الفراشة "الدولفينية" ثاني أسرع طريقة سباحة بعد السباحة الحرة.

وبعد أن فصل الإتحاد الدولي للسباحة بين سباحة الصدر وسباحة الفراشة، تغير القانون الخاص بسباحة الصدر وأصبح السباحة تحت الماء مسموحا بها شرط أن يظهر جزء من رأس السباح على الأقل فوق سطح الماء، ويسمح بأداء حركة كاملة تحت الماء بعد البدء والدوران فقط، ويمنع حركة الذراعين فوق سطح الماء.

ووفقا للقانون فقد تغير أداء سباحة الصدر السابق، وظهرت معالم الطريقة الجديدة وهي: تقصير سعة حركة الرجلين وزيادة سرعتها، إلى جانب استمرار حركة الذراعين حتى تشكل الساعدان والكفان وضعا عموديا تقريبا باتجاه القاع، وإنعدام فترة الإنسياب تقريبا. كما أن عملية الشهيق تؤدي فوق سطح الماء عند بدء الحركة الرجوعية للذراعين. واستمر تطور سباحة الصدر، وأحدث السباح الأمريكي (باسترنسكي) تغيرات في أدائها بعد دورة روما الأولمبية عام 1960.

بعد ذلك تميزت حركات الذراعين والرجلين بالسرعة والقوة وبمجال حركي صغير، ولم يعد هناك مدة انسياب واضحة لغرض الحصول على أكبر سرعة ممكنة خلال مسافة السباق، وأصبح الشهيق يتم فوق السطح الماء عند نهاية سحب الذراعين والزفير تحت سطح الماء.¹

3-1-1-3- تطور السباحة في الجزائر

يعود ظهور السباحة الحديثة في الجزائر إلى عهد الإستعمار الفرنسي، أين كان معظم المشاركين من أصل أوروبي، وإستطاعت فئة قليلة من الجزائريين كانوا يسكنون المدن الكبرى أن يفرضوا وجودهم ويشاركوا في التظاهرات الرياضية المقامة في الجزائر وشمال إفريقيا وحتى في أوروبا.

وحسب مقالات (الماضي والحاضر) المعدة من طرف الأستاذ رابح سعد الله فإن وجد نادي السباح في مدين غليزان (c.n.r)، أنجب سباحين كبار من بينهم نجد "بن حمو"، "العريبي"، "بالعروسي"، الذين كانوا من بين المنشطين للبطولات المحلية التي كانت تقام بالغرب الجزائري، فنجد "بلحاج مصطفى" الذي إعتبر بمثابة المنافس الأول للبطل العالمي، في

1 قاسم حسن حسين، مرجع سابق، ص23.

الأربعينيات "Alex janny" حيث إستطاع بلحاج أن يحطم الرقم القياسي الأوربي في 400م أربع أنواع وأن يكون بطل شمال إفريقيا في 100م و200م سباحة حرة. وكذلك نشير إل تآلق "بن سليمان" الذي تحصل على بطل منطقة سكيكدة، والسباح "بسكارة بن شعيب" الذي كان بطل فرنسا في صنف الأشبال لسنة 1936 وعدة مرات بطل شمال إفريقيا.¹

وعند إندلاع الثورة التحريرية لبا الرياضيين الجزائريين ومن بينهم السباحين إلى نداء جبهة التحرير الوطني الذي كان يدعوهم الرياضيين المسلمين عن وقف المشاركات الرياضية تحت لواء فرنسا، والإلتحاق بالثورة الجزائرية.

وبعد الإستقلال، في 1962/06/26، أنشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر وأنشئت أول رابطة في 1962/10/09. وكانت هي رابطة الجزائر العاصمة. وبعدها وفي نفس الشهر أنشئت الفيدرالية الجزائرية للسباحة (F.A.N)، وكان أول رئيس لها "مصطفى العرفاوي" الذي أصبح رئيسا للإتحادية العالمية للسباحة (F.I.N.A). وفي إحصاء قامت به الفيدرالية سنة 1964 أسفر على وجود 973 ممارسا لسباحة داخل 20 جمعية رياضية. أما إحصائية 1987 تبين وجود 4313 رياضيا سباحا موزعين على 82 جمعية وطنية، حيث أغلب الممارسين، أي 2701 يقل سنهم عن عشر سنوات، وفي عام 2001 فإن عدد الجمعيات الرياضية على مستوى العاصمة 17 نادي يحتوي على 2065 رياضي، أما عدد الربطات الرياضية المنتمية للفيدرالية فهي بعدد 14 رابطة موزعة على المستوى الوطني.

إن السباحين جيل الإستقلال مثلوا وشرفوا الجزائر على عدة مستويات ونذكر منهم: "بلة عبد الرزاق" الذي بحوزته الرقم القياسي الإفريقي في 100م سباحة على الصدر، و "بن شكور سفيان"، و"عطار فارس"، و"مهدي عداوي" البطل الإفريقي في 100م سباحة حرة في وقت قدره 49.56 ثانية في 2001/05//10 بفرنسا. "سليم إلياس" والذي يعتبر حاليا من أحسن الباحين الإفريقيين ذو مكانة عالمية لابأس بها، كما هناك عند الإناث: "بلة مهدي" و "قويدري سميرة" والتي بحوزتها الرقم القياسي الوطني في 100م سباحة على الظهر منذ سنة 1985.

1 Rabah sàadallah , **passé et présent**, parus dans le soir d'algé le 02/10/1999, alger.

3-1-2- فوائد السباحة:

إتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته وحتى تفكيره في أحيان كثيرة، لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق كثيرا من الأمراض، فأمرض القلب والمفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا لو استطعنا التغلب على هؤلاء الأعداء بالاتجاه إلى رياضة جميلة هادفة مفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة وصحة الإنسان وتنمية عضلاته وتناسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشيط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق "الكساح"، ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالآتي:¹

3-1-2-1- الفوائد الجسمية:

للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متزنا فيه تناسق ورشاقة.
وللسباحة تأثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد ورشاقة حركاته. فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته وأطرافه ونظرا لأنها تعمل بصورة منتظمة وبشدة وارتقاء مستمرين.

3-1-2-2- الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستعاب اكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية لانقباض وانبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم.

1 أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1990، ص37.

كما أن للسباحة تأثيرا كبيرا على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم.

3-2-1-3- الفوائد الاجتماعية:

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين وبقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضفاء روح الألفة والتعاون بينهم كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلا عما تبثه السباحة من سرور ومرح يظهر واضحا على وجوه السباحين.

3-2-1-4- الفوائد الصحية:

تعمل رياضة السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر وكراحة ايجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام والتعود على العادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل وبعد النزول إلى حوض السباحة والاعتناء بنظافة الأنف والعين والأذن وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد.

3-2-1-5- الفوائد النفسية والعقلية:

تعمل السباحة على اكتساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والأقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك

الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة.

3-2-1-6- الفوائد العلاجية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحيانا في أحواض خاصة.

أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة.

ويمكن تلخيص فوائد السباحة بالاتي:

1- الحفاظ على الصحة العامة وتحسين قدرات الإنسان الانجازية ثم رفع قدرة الجسم على مقاومة الأمراض تيمنا بالحديث الشريف "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف".

2- تحقيق النمو البدني السليم وخاصة لجيل الشباب الذين يشكلون عماد الأمة والمساهمة في رفع قدراتهم البدنية فهي تعمل على تنمية المطاولة والمرونة ثم السرعة في مراحل متأخرة، أما مطاولة القوة فتتمو خلال مراحل التدريب ومن خلال تمارين الأثقال.

3- إشباع الرغبة في ممارسة الرياضة ورفع قدرات الانجاز بعد التعرف على القدرات الشخصية، وذلك من خلال مقارنتها مع قدرات الآخرين في المسابقات والبطولات المحددة لجميع الأعمار والمستويات.

4- تنمية الصفات الشخصية لدى الإنسان مثل الثقة بالنفس والطموح والإرادة.

5- عدم اقتصار ممارسة السباحة على سن أو جنس معين حيث يمكن ممارستها في أي سن ولكلا الجنسين.

6- رفع الاستعداد للدفاع عن الوطن وقد ثبت تاريخيا مساهمة السباحة في ذلك حيث أضعفت تأثير الموانع المائية، وأخذت دورا مهما في عملية التأهيل العسكري فمن يجيد السباحة يستطيع أن يعبر الحدود المائية والأنهار لمتابعة العدو أو للتخلص منه، كما قد يحتاج المقاتل إلى أن يبقى مدة طويلة في البرك المائية بكامل قيافته العسكرية وأسلحته وبذلك يكون اقدر على مواجهة المواقف فيما لو كان يجيد السباحة.

7- تساهم السباحة في رفع السمعة الوطنية وتمثيل القطر في المحافل القارية والعالمية وفي تعميق الصداقة بين الشعوب ويكمن دورها المهم في العدد الكبير لمسابقات السباحة الاولمبية التي يبلغ عددها 29 مسابقة فتوفر إمكانية أفضل لإحراز عدد كبير من الأوسمة مما يساهم في احتلال مراكز متقدمة بين الدول المتنافسة.

8- دفع خطر الغرق من خلال إنقاذ النفس وإنقاذ الغير فكم من أرواح ذهب لم تستطع إنقاذ نفسها ولم تجد من ينقذها.

وأخيرا، وبعد هذا العرض الموجز لفوائد السباحة نأمل أن تكون هذه الفوائد دافعا للشرع في العمل على نشر وتطوير هذه الرياضة الضرورية في حياة كل إنسان، ولا نأتي بجديد أن نذكر أن بعض الدول المتقدمة قد استطاعت محو أمية السباحة وحققت أكثر مما كان يصبوا إليه الآخرون حيث خصصت للسباحة حصصا دراسية إلى جانب حصص الرياضة.

3-1-3- مجالات السباحة:

تختلف مجالات السباحة باختلاف الغرض. فهناك¹:

3-1-3-1- السباحة التنافسية:

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع، وتتطلب السباحة التنافسية بذل أقصى جهد واستعدادا نفسيا وبدنيا وعقليا لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة. ولتحقيق ذلك يجب أن يخضع السباح لبرنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج. وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم، الناحية الصحية... الخ.

ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي، هي:

- 1- مسابقات السباحة الحرة (50م-100م-200م-400م-1500م للرجال و800م للنساء).
- 2- مسابقات سباحة الظهر 100م-200م.
- 3- مسابقات سباحة الصدر 100م-200م.
- 4- مسابقات سباحة الفراشة 100م-200م.
- 5- مسابقات الفردي المتنوع 200م-400م.
- 6- مسابقات التتابع الحرة (4×100م رجال ونساء) (4×200م رجال ونساء).
- 7- مسابقات التتابع المتنوع (4×100م رجال ونساء).

3-1-3-2- السباحة التعليمية:

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي. بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءا بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيديّة مثل السباحة على الصدر والظهر وصولا إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرة، الظهر، الصدر، الفراشة)، وذلك ضمن تحقيق مبدئين مهمين هما الترويج وتحقيق الأمن والسلامة.

1 محمد علي أحمد القط، المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر، الزقازيق، 1999، ص17.

3-3-1-3- السباحة العلاجية:

وهي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة لوقاية من بعض التشوهات وعلاجها. فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجية، وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوماً بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءاً من برامج العلاج لكثير من حالات العوق والتشوه. يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى، وذلك لأن للمعوق القدرة على الحركة في الماء بصورة أكبر من اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءاً من وزنه يساوي وزن السائل المزاح، لذا فهو يبذل جهداً أقل للاحتفاظ بالاتزان، كما أن الألم الذي يعني منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء. بالإضافة إلى الناحية النفسية التي تزيد من ثقة المعوق عندما يرى إمكانية تعلمه لمهارات السباحة وسهولة تحركه في الماء مما ينمي لديه اتجاهات إيجابية نحو نفسه ونحو الآخرين، كما أن رياضة السباحة توفر للمريض فرصة التعرف على الآخرين في ظروف ممارسة أقرب للطبيعة مما يساعد على زيادة التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه.

ويعد تعليم المعوقين والمرضى السباحة من الأمور التي تتطلب عناية خاصة وربما مميزة ويتطلب للتعامل مع هذه الفئة من الأفراد التفهم الواعي لخصائص حالتهم ويفضل عادة الاستفادة من توجيهات وإرشادات الطبيب المختص والتعاون بينه وبين المعلم في تحديد طرق السباحة التي تلاؤم الشخص وكمية الجهد المطلوب منه.

ولاستثمار ما تقدم في هذا الباب من أهمية السباحة وتحقيق الفائدة من مجالاتها المتعددة نضع بين يدي القارئ بعض التمارين العلاجية التي تعمل على تطوير القابليات البدنية لجهاز الدوري التنفسي، إذ أن عمليات الشهيق والزفير المتكررة تقوي عضلات الصدر نتيجة التحكم في كمية الهواء الداخل إلى الرئتين. ويمكن تصنيف هذه التمارين كلاً حسب فائدته، فالمجموعة الأولى تكون حركاتها بطيئة مع استخدام قوة كبيرة وتنفس عميق، وفائدتها هنا تحفيز أنسجة الرئتين لزيادة كمية الهواء أثناء عملية الشهيق. أما تمارين المجموعة الثانية، فإن التنفس يكون أسهل لأن الرأس خارج الماء عندئذ لا نحتاج إلى جهد كبير لتنظيم عملية التنفس، أما تمارين المجموعة الثالثة التي تؤدي من وضع الوقوف، فإن توقف التنفس لدورتين أو ثلاث ضروري لتقوية عضلات الصدر إلا أنه لا ينصح باستخدام هذه التمارين للمصابين بأمراض القلب، لأن وقف التنفس يزيد من ضغط القلب. أما المجموعة الرابعة فتؤدي من الوضع المختلط، ويمكن

أن تؤدي هذه التمارين لمعالجة تشوهات القوائم وأمراض الجهاز الدوري التنفسي أو للترويح، وأخيرا لبناء القوة.

3-1-3-4- السباحة الترويحية:

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وأشغال وقت الفراغ ولأغراض ترويحية بعيدة عن المنافسة والعلاج، فممارسة هواية ترويحية من قبل الفرد تعد شيئا مهما في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية.

وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضفي لونا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحري من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية، والسباحة نشاط ترويحي لا تلزم الفرد الممارس باتباع قواعد محددة أو طريقة معينة للسباحة، وإنما تترك للفرد حرية اختيار الوقت والطريقة فهو يمارسها بغرض اللعب والتسلية واللهو والترفيه وما يصاحبها من ضحك وسعادة ومرح باعتبار أنها نشاط طوعي يميل إليه ويستمتع به.

3-1-3-4- الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة:

3-1-4-1-3- أسس وعوامل الأمن والسلامة:

يجب أن يراعى عند ممارسة رياضة السباحة توفير الوسائل التي تضمن عدم تعرض المتعلمين والممارسين للحوادث والمخاطر وكثير ما تحدث الإصابات أو حالات الغرق نتيجة الإهمال والتهور وعدم توفر العناية اللازمة لعوامل الأمن والسلامة وفيما يأتي بعض الاعتبارات المهمة التي يجب مراعاتها مما يضمن تجنب الحوادث والإصابات وحالات الغرق.¹

* عوامل الأمن الصحية:

- 1- إجراء الكشف الطبي وفحص الحالة الصحية لجميع المشتركين في تعلم برنامج السباحة وعدم السماح للمتعلمين الذين لديهم أي نوع من الأمراض المعدية مثل الأمراض الصدرية والجلدية بالنزول إلى الماء خشية نقل العدوى إلى بقية زملائهم.
- 2- ينبغي أن تكون هناك أدوات إسعاف أولية مهيأة دائما للاستعمال.
- 3- لا يسمح بالنزول إلى الماء إذا كان الجسم مجروحا أو مصابا بخدش عميق.
- 4- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء والمعدة ممتلئة بالطعام.

1 قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مبادئ وأسس السباحة، مرجع سابق، ص46.

5- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء وهم يأكلون أو يضعون أي شيء في الفم "قطع الحلوى أو العلك".

6- أخذ الإحماء الكافي قبل الدخول إلى حوض السباحة وذلك لتجنب التقلص العضلي والإصابات والإرهاق.

7- عدم النزول إلى الحوض إذا كان الجسم متعرقا والأفضل الانتظار حتى يجف ثم الاغتسال جيدا.

8- أخذ دوش والذهاب إلى دورة المياه قبل النزول إلى الحوض.

9- تعقيم الأقدام قبل النزول للماء بمواد معقمة.

10- تجنب الوقوف مدة طويلة بدون حركة داخل الماء وخاصة في الماء البارد حيث يعمل ذلك على إحداث تقلصات عضلية بالإضافة إلى هبوط درجة حرارة الجسم.

11- تنشيف الجسم جيدا بعد السباحة وعدم ترك الجسم مبتلا خاصة الوجه والصدر والإبط مع أهمية تبديل الملابس المبللة "المايوه" عقب الانتهاء من السباحة ويمكن للمتعم لتناول شراب دافئ إذا كان الجو باردا عقب الخروج من المسبح.

* الأمن والسلامة في حوض السباحة:

1- عدم وجود أرضية زلقة في الممر المحيط للحوض وتجنب الأرضية المصقولة.

2- يجب الاعتناء بمصادر الإضاءة والتهوية والحرارة والرطوبة.

3- يحدد ويوضح شكل وعمق أرضية حوض السباحة على أساس درجة المهارة للسباحين ويكتب بوضوح عمق الحوض على الممر الخارجي لحافة الحوض.

4- إجراء فحص لحوض السباحة بصورة دورية وصيانته باستمرار "المكائن الخاصة بتجهيز وتصفية وتعقيم مياه الحوض" وكذلك بالنسبة لبلاط الأرضية والجدران والقاع.

5- يجب معالجة الممرات الخارجية وأحواض الأقدام والحواجز ودورات المياه بالمطهرات والمعقمات في فترات منتظمة.

6- يجب إجراء الفحص والكشف المستمرين للاطمئنان على صلاحية التركيب الكيميائي لماء الحوض من حيث اختبار الكلور المتبقي والبكتريا والحرارة... الخ.

*أسس الأمن والسلامة للسباحين:

1- تجنب السباحة بمفردك وأصبح دائما مع زملائك لمساعدتك عند الضرورة.

2- يجب السباحة في المنطقة التي تكون تحت إشراف وتوجيه المدرس أو الشخص المختص بالمراقبة والإنقاذ.

3- إتباع القواعد والتعليمات الخاصة بالنزول إلى الماء بطريق السلم أو في المنطقة التي ترغب السباحة فيها.

4- اطلب النجاة والمساعدة بالتلويح وإشارات الذراعين في حالة عدم قدرتك على السباحة أو في حالة التعرض للإصابة المفاجئة وتجنب طلب المساعدة بطريقة غير جديّة ولمجرد التسلية.

5- تجنب التهريج والصخب في الماء وكذلك الجري حول أرضية الحمام أو ممارسة الألعاب التي قد تعرضك للخطر سواء في المنطقة الضحلة أو في الممرات المحيطة لحوض السباحة.

6- عدم القفز إلى الماء في المناطق غير المعروفة.

7- عدم استخدام أدوات الطفو المساعدة والاعتماد عليها بديلا لمهارة السباحة.

8- يحدث في بعض الأحيان الإصابة بتقلص عضلي للأطراف وذلك نتيجة عدم الإحماء الكافي أو التعب والإرهاق والشعور بالبرد وعند حدوث مثل هذه الإصابة يجب أن يغير السباح طريقة سباحته ويجعل جسمه مسترخيا ثم يقوم بتدليكها للتخلص من التقلص العضلي الذي يتطلب دائما الإمتداد السريع للعضلات.

10- تعد القدرة على الطفو أطول مدة ممكنة من الطرق المفيدة في حالة التعرض للغرق لحين وصول المساعدات اللازمة للإنقاذ فضلا عن أن الطفو من المهارات المهمة للأمن والسلامة وخاصة الطفو المتكرر.

* إنقاذ الغرقى:

تحدث معظم حالات الغرق الطارئة في الأماكن التي تمتد إليها يد المساعدة السريعة وعندئذ يمكن تقديم المساعدة المناسبة على النحو التالي:

1- عندما يكون الشخص المراد مساعدته قريبا من الحافة فيمكن الانبطاح على الحافة ومد إحدى الذراعين للشخص المراد إنقاذه ومسك حافة الحوض باليد الأخرى بقوة ويسحب الغريق من الرسغ والذراع.

2- عندما يكون الشخص المراد مساعدته في مدى ابعده من متناول الذراع فيمكن إنقاذه بالاستعانة بأدوات مساعدة يمكن إيصالها إلى الغريق مثل عصي الإنقاذ...الخ، بحيث يسمح له بمسك احد طرفي الأداة الممتدة نحوه ويسحب ببطء نحو حافة الحوض.

3- عندما يكون الشخص المراد مساعدته في مدى لا يمكن الوصول إليه بمد الذراع أو أي شيء فيمكن أن تلقى له إحدى أدوات الطفو "أطواق النجاة" متصلة بحبل النجاة يسمح بوصولها للغريق.

4- عندما يكون الشخص المراد مساعدته على مسافة بعيدة يصعب إلقاء شيء إليه يمسك به خاصة بالمياه المفتوحة فيمكن الوصول إليه باستخدام القارب ثم مد المجداف نحوه وعندما يمسك به يبدأ بسحبه ببطء بطول القارب حتى يستطيع الإمساك بمؤخرته.

والمهم هنا عدم الاندفاع لمساعدة الغريق دون علم ودراية وتفكير ومعرفة الإمكانيات الذاتية لعدم تعرض المنقذ والغريق إلى نتيجة أخطر مما هو عليه عندما يصبح الاثنان في حالة خطر، لذا يجب التأني واستخدام الطرق السابقة للإنقاذ.

على أن لا ننسى أن هناك طرقا كثيرا للإنقاذ يمكن للمعلم استعمالها مع المبتدئين وبدون أدوات وتعتمد هذه على إمكانيات المدرس الذاتية.

3-4-1-2- الأسس الميكانيكية:

يكون مقدار قوة الطفو، وفقا لمبدأ اكتشاف قبل أكثر من 220 سنة من قبل العالم ارخميدس، مساوية لوزن الماء الذي يزيحه الجسم المغمور كلياً أو جزئياً وهذا يعني انه إذا أزاح الجسم ماء وزنه أكثر من وزن الجسم نفسه فان الجسم سيطفو كالفلين، ولجسم الإنسان غالبا أقصى مقدار لقوة الطفو، ويتحقق ذلك عندما يكون الجسم مغمورا كلياً وبذلك يزيح أكبر حجم ممكن من الماء، حجم مساو لحجم ذلك الجسم المغمور نفسه.¹

3-4-1-3- الأسس والعوامل الفسيولوجية (الوظيفية):

تعد السباحة من الأنشطة ذات الاستجابات الفسيولوجية المعقدة فيما لو قورنت بالأنشطة الأخرى، لاختلاف بيئة الأداء واتخاذ وضعا أفقيا مختلفا عن بقية الألعاب. كما تشترك في السباحة مجموعات عضلية كبيرة تعمل بإيقاع عال لعمليات الشد والارتخاء وحسب المسافة المقطوعة، وهي كأي نشاط حركي ترتبط في واقعها بالأجهزة الحيوية التي تتكيف وفق متطلبات النشاط الممارس فهي بحق ذات اثر كبير على الجسم وأجهزة الإنسان الحيوية ومن التأثيرات الوظيفية للسباحة:²

1 محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم، المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997، ص15.

2 نفس المرجع، ص127.

1- الجمع بين الجهاز العصبي والعضلي للضبط العصبي للانقباض العضلي الذي له الدور الكبير في عمليات السباحة، إذ أن الجهاز العصبي هو مصدر الإثارة الحقيقية لكل أجهزة الجسم لتقوم بالحركات المطلوبة لتظهر الحركة في الجهاز العضلي.

2- زيادة عدد السرعات الحرارية المبدولة في السباحة نظرا لان جزء منها يحتاجها السباح للتغلب على مقاومة الماء وانخفاض درجة الحرارة، إذ يحاول السباح تدفئة جسمه والماء المحيط به. وعند تحرك الماء الانسيابي يذهب الماء الدافئ ليبدل الماء البارد.

3-1-4-4- الأسس والعوامل النفسية والتربوية:

تتحقق السباحة جراء دقة ونتائج التصرف. وتكمن الخصوصية بربط شخصية السباح وتنظيمها بشعوره، فبواسطة معايير التصرف في السباحة يظهر بأنها تحتاج إلى الوحدة النفسجسمية لكامل الشخصية، ويجد المرء في التدريب على السباحة صياغة جديدة تؤكد أن السباحة عنصر الحياة تتطلب مزاولتها من قبل جميع أفراد المجتمع لتقوية جسمه وفكره وعقله ووعيه واستعداده وقدراته.

إن نموذج التصرف في السباحة يتكون بواسطة النظرة إلى علم النفس الرياضي الذي يظهر من متطلبات الانجاز الرياضي في التدريب والمنافسات. فقابلية الرياضي إلى التوجيه الشعوري وسلوكه يتم عن طريق تعلم السباح تعدد جوانب التدريب وهدفه وشعوره. ويفهم في علم النفس بأنه توجيه الإحساس على التصرف أو السلوك الكامل لتحقيق التصرف أو السباحة طبقا لمصطلح الإرادة.

ويتم التفاعل بين الأجهزة الوظيفية والبيئة وتغيرها جراء أسس وقواعد المعرفة، ويشترط في قواعد المعرفة توافر استقبال المعلومات واستيعابها و تخزينها، حيث أن استمرار المعرفة لدى الإنسان مع ظواهر الطبيعة والمجتمع والمتطلبات تتم بواسطة التحليل وتركيب الأعصاب والنشاط الفردي. فعند تغير نشاط السباح مع بيئته تحصل حالة موضوعية في الضبط والوضوح والشكل المجرد المنطقي في شعور السباح، فأى نشاط سواء كان رياضيا أو غير رياضي يهدف إلى التصرف.

ونتيجة توافر للأسس العقلية (قواعد المعرفة) والتي لها أهمية مختلفة في وحدة الوظائف تؤدي إلى التصرف. لكي يتم الوصول إلى هدف النشاط الحركي في السباحة يجب مراقبة الرياضي وإخباره حول:

1- المستلزمات الاجتماعية وخاصة حياته الشخصية ودراسته ووظيفته.

2- المستلزمات الداخلية الحديثة وتصرفه.

3- المستلزمات الجديدة التي تحقق التدريب والسباقات في السباحة.

تتضمن المعرفة جميع النشاط العقلي الذي يشمل الإدراك والتذكير والتفكير والتصور على الرغم من تمييز هذه العمليات بخصائص معينة بعضها عن بعض، بيد أنها في الوقت نفسه تتشابه في خبرات السباح وفي استجابته العقلية، كما أنها جميعها تكاد تخضع لنفس المبادئ والقوانين فقبل بدء المنافسات يجب إخبار السباح حول المنافسين وحول المستلزمات الأخرى مثل مسار المنافسات وحول زمن بدء المنافسة ولتسلسل المنافسات والحكم وغير ذلك، ويحصل السباح من خلال العناصر السابقة على وضع تنظيم المراقبة، فلكي يحصل تنظيم التصرف، سواء كان الوصول إلى الهدف الموضوع في المنافسات عامة والتنظيم اللازم لمسار التصرف والذي يأخذ فيه مكونات مراقبة التصرف معنى خاصا. ويجب إدراك المستلزمات المختلفة "الإحساس والشعور" والاستيعاب الصحيح، بينما يلعب نوع وكمية خزن المعلومات المهمة (الذاكرة) وإمكانية إخبار المرجع دورا مهما. إن ارتباطها بمحتوى الشكل الموضوع يكسب السباح مواقف المنافسات بنفسه أو سوف يقوم بتنظيم أسلوبه وتصرفه وإمكان انتظاره على أعلى انجاز ممكن، فحجم ونوع انعكاس هذه المستلزمات واستيعابها يؤثر بصورة مختلفة على إنجاز أي سباح.

فالمعرفة عبارة عن إحساس دقيق وتصور وتفكير وذاكرة. فاستقبال المعلومات على شكل قواعد معرفية تقليدية أو داخلية وقاعدة مراقبة التصرف تحصل بواسطة الإحساس وتناول استيعاب معلومات التفكير الظاهري والتفكير الدقيق إلى المجهود المعنوي وتنتهي بتنفيذ المعرفة (تميز أسلوب التنظيم الأمثل) عند برمجة الأسلوب (التصور الحركي والتوقع) وتنظيم التصرف.

أما خزن المعلومات فيحصل بأشكال مختلفة نسبة إلى شكل الذاكرة. إن كل واحدة من تلك الأجزاء تعطي وحدة المعلومات والمعارف بحيث ينتظر من خلالها إلى مختلف الجوانب العقلية وإدراكها وتقنياتها بواسطة تأثيرها في التفكير ضمن جانب لا يمكن تحقيق المعرفة دون الحس، فمن جانب آخر تحصل المعرفة الحسية بواسطة مجال التقنيات. فخلال الإحساس (المعرفة الحسية) تتعكس الظواهر أولا ويتبادلها السباح بواسطة تفكيره (المعلومات المقننة) كأغراض المعرفة، بحيث يتم طبقا لعلاقات سابقة تبادلية.

ويظهر بوضوح على تركيب المتطلبات الخاصة. فالسباح يجد نفسه أن لديه معرفة بالعلاقات المعقدة، لأنها تتكون من الماء والسباحين الذين يسبحون معه ثم السباحين المنافسين. وليظهر هذا النظام نسبة إلى قوانين وحدود معينة.

فعندما يستنتج الإحساس شكل الظواهر الخارجية بواسطة التفكير أو لا يتم ذلك وفق العلاقات الداخلية. فمراقبة النظم ومعرفة أسلوب اللعب بدقة. ومعرفة السباحة ونظام المنافسات يمكن السباح بعد ذلك معرفة الارتباط المشترك بأكمله لأي ظاهرة من الظواهر.

تحصل القواعد العقلية وفق علاقة مشتركة خاصة بالمنافسات الرياضية طبقا لمراعاة التأثير المباشر وغير مباشر بواسطة المنافسين. فالسباح يراقب خصمه بدقة وذلك لتنظيم سرعته، فالمتطلبات العقلية وخصوصياتها من النشاط الرياضي تراقب بدقة بسبب الاختلاف الكبير بين خواص السباحة، وان تنوعها يعد عنصرا مهما لتحقيق المستوى الرياضي العالي.¹

2-3- المهارات الأساسية في السباحة لدى المبتدئين:

1-2-3- مهارة الثقة مع الماء:

إنه من الأفضل البدء بالتعليم بالنسبة للأطفال الصغار في السن في حماما تعليمي يتميز بعمق مناسب (40-70سم) بصورة تسمح للمبتدئ بالوقوف والجلوس والجنور والزحف والطفو والمشي على اليدين مع أداء ضربات الرجلين التبادلية.

وعلى مدرب السباحة أن يحاول كل جهده إكساب الأطفال الثقة في الماء والألفة مع الوسط المائي، ويستطيع تحقيق ذلك من خلال الألعاب الصغيرة وتمارينات الثقة وهناك مجموعة من التمرينات التي تهدف إلى إكساب الثقة للمتعلم.

2-2-3- مهارة الطفو:

إنه من المهارات الهامة والواجب تلقينها للطفل مهارة الطفو ونقصد هنا الطفو بقاء الجسم كليا أو جزئيا فوق سطح الماء، ويمكننا الإستدلال هنا بنظرية أرخميدس التي تقول: "إذا غمر جسم في سائل فإنه يلقى دفعا من أسفل إلى أعلى تعادل قوة وزن السائل المزاح"، وهذه القوة التي تتجه لأعلى تجاه جسم السباح تساوي حجم وزن الماء المزاح وتكون مساوية لحجم الجزء المغمور من جسمه في الماء، لذلك فإن دفع الماء من أسفل لأعلى يعتمد على العلاقة بين وزن وحجم الجسم الطافي فكلما زاد ثقل الشخص نسبيا عن حجمه كلما قلت لديه فرصة الطفو. وللطفو علاقة مباشرة مع الأجسام البشرية، حيث تختلف هذه الأخيرة من حيث خاصية جاذبيتها، فالأشخاص الذين يملكون نسبة كبيرة من العظام والعضلات يكونوا أثقل من غيرهم، حيث أن العظام والعضلات لها خاصية جذب عالية، بينما الأنسجة الدهنية تتميز بخاصية

1 قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص88.

جذب أقل، ولهذا فإن الأجسام التي تتركب من نسبة عالية من العظام والعضلات نقل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهن، وهذا ما يفسر مقدرة البنات والسيدات على الطفو في الماء بشكل أفضل من الرجال.

وعادة فإنه من الصعب على المبتدئ الطفو بشكل جيد، لهذا يستحسن أن يقدم المدرب بعض الأدوات المساعدة على الطفو في الماء- وتعود الصعوبة إلى طبيعة الأجسام بالنسبة للأطفال، الخوف الشديد الذي ينتابهم في الماء، التوتر والتشنج العضلي.

3-2-3- مهارة الوقوف في الماء:

تعد هذه المهارة هامة لما تسهم به في تحقيق الأمن والسلامة للمتعلم المبتدئ، حيث تتيح للمتعلم الإحتفاظ بجسمه مرتفعا حيث الفم والأنف يكونان خارج الماء مما يسهل من عملية التنفس.¹

3-2-4- تعليم السباحة تحت الماء.

يهدف التعلم هنا إلى جعل المتعلم قادرا على الغوص بكليته تحت الماء، لكي يشعر باختلاف الضغط، والتغلب على ذلك تدريجيا، وذلك مع فتح العينين، ويجب أن يتأكد المعلم أن المتعلم يفتح عينيه فقط بعد غوص رأسه في الماء، لأن تفتيح العينين قبل الغوص في الماء قد يحدث خبرة إحساسية سيئة عند اتصال العينين المفتوحتين بسطح الماء. وعملية تعلم السباحة تحت الماء يجب أن تبدأ في الماء الضحل، ويبدأ المتعلم بلمس الماء بوجهة لفترات قصيرة، ثم الزيادة التدريجية.²

3-2-5- تعليم الوثب في الماء:

يجب أن يتعلم المبتدئ اعتياد الوثب في الماء منذ الدرس الأول باعتبار أن ذلك يساعد على زيادة الثقة عندما يكون في الماء، وأغلب المتعلمين الجدد يؤدون ذلك التمرين بحماس ويجب أن يستثمر المعلم رغبة المتعلم وإرادته في تحقيق ذلك لأن ذلك يساعد المتعلم في تحسين مهارات التنفس والغوص، فالوثب في ماء عميق يجعل المبتدئ يشعر بقوة دفع الماء لأعلى مما يزيد من ثقته في أن الماء يساعده في دفع جسمه إلى أعلى، والوثبة الأولى يجب أن تؤدي في عمق مساوي لطول المتعلم، ثم يتبع ذلك الوثب في ماء عميق إلى مستوى الصدر والكتف، ثم مع التقدم يمكن للمتعلم الوثب في ماء أكثر عمقا.

1 قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر، عمان، 2000، ص ص 59-66.

2 محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم، مرجع سابق، ص 86.

3-2-6- تعليم مهارة الإنزلاق:

يجب إعطاء اهتمام خاص بتعلم الإنزلاق، حيث إن النجاح أو الفشل في اكتساب المتعلم لهذه المهارة يؤثر بدرجة كبيرة على النجاح أو الفشل في المراحل المتقدمة، ويعتبر استخدام " العمود" في تعلم هذه المهارة أمراً ذا أهمية خاصة سواء كان الإنزلاق من وضع الطفو على البطن أم وضع الطفو على الظهر.¹

3-2-7- تعليم التنفس:

يجب أن يتعود الطفل أنه بمجرد نزول الأنف والقدم أسفل الماء فإنه يجب إخراج هواء الزفير من الأنف والقدم حتى لا يدخل إليها الماء.

3-3- الطرق الأساسية في السباحة:

3-3-1- تعليم سباحة الزحف على البطن:

* تعليم حركة الرجلين:

عند تعليم المتعلم أداء حركة الرجلين يجب إعطاؤه نموذجاً لأداء الحركة على الأرض لفترة قصيرة، وذلك لمساعدته في تكوين تصور أفضل لنموذج حركة الرجلين، وتمارس كل التمرينات الأخرى في الماء، وعندما يكون الماء في عمق الركبة، يستطيع المتعلم أداء حركة الرجلين من وضع الإنزلاق، وفي هذه الحالة يمكن أن يبدأ في حركة الذراعين التبادلية تحت الماء (السباحة الكلابي)، وعندما تؤدي حركة الرجلين والمتعلم ممسك بحافة الحمام، فيجب عليه أن يمسك الحافة بيد واحدة بينما اليد الأخرى تقوم بدور السند، وذلك بالضغط على الحائط 30-40 سنتيمتراً أسفل سطح الماء، وتشير الأصابع إلى قاع الحمام، ويجب المحافظة على أن تكون اليدين ممتدتين لتحافظا على الجسم في وضع الإنبطاح، وفي البداية فإن المتعلم يرفع رأسه ليكون قادراً على التنفس بحرية وسهولة، وبعد ذلك يمكن أن يخفض الرأس ليخرج الزفير داخل الماء، ويأخذ الشهيق من الجانب، كما يجب تبديل المتعلم لوضع الذراعين.² ويستخدم المتعلم أربع ضربات للرجلين مع التنفس، أو ضربتين للرجلين ثم يضع الوجه في الماء لإخراج الزفير، كما يجب تعلم أخذ التنفس من الجانبين وإدارة الرأس.³

1 محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم، مرجع سابق، ص 91.

2 عصام حلمي، إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منسأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص 09.

3 قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 150.

* تعليم حركة الذراعين:

يقدم للمتعلم نموذج لأداء حركة الذراعين مع إتاحة الفرصة له لتجربتها لفترة قصيرة خارج الماء ثم في الماء، وذلك من وضع الوقوف ثني الجذع وإمتداد الذراعين أمام، مع ملاحظة أن يكون عمق الماء في مستوى الصدر، ومن المهم أن يحتفظ المتعلم بوضع الجذع والكتفين على سطح الماء كما في السباحة، ويبدأ المتعلم بأداء مرجحة تبادلية للذراعين للأمام، وذلك وفقاً للأداء الحركي الذي شرح له.¹

ولا يعطى الإهتمام في هذه المرحلة للتنفس، ولكن عندما يستطيع المتعلم أداء الحركة في صورتها الأولية يجب ربطها بالتنفس، كما يجب ممارسة أخذ الشهيق من أي جانب، ويؤدي بعد ذلك نفس التمرين مع حركات الذراعين من وضع الطفو على البطن، وبمساعدة الزميل الذي يقف بين رجلي المتعلم، ويمسك رجليه من أعلى الركبة، كذلك يمكن مساعدة الزميل للمتعلم، وذلك بالوقوف خلفه ومسك الكعبين، ويجب على المتعلم عدم رفع الرجلين للخارج، لأن ذلك سوف يؤثر على وضع الجسم المستقيم، ويمكن أن يستخدم المتعلم بعض الأدوات المساعدة لسند الرجلين في هذه الفترة، وأياما كان الأمر فيجب أن تؤدي حركات الذراعين أولاً بدون ربط ذلك بالتنفس، ثم بعد ذلك يدمج توقيت الحركة مع التنفس، وأثناء المرحلة التالية للممارسة تطور المهارة فإن المتعلم يؤدي حركة الذراع دون مساعدة، وأفضل طريقة لأداء ذلك تكون بواسطة دفع حائط الحمام والإنزلاق وأداء حركات الذراعين، ويجب المحافظة على اتزان الجسم بواسطة أداء حركات الرجلين لأعلى و لأسفل بانتظام مع عدم العنف في الحركة، وعندما يستطيع المتعلم أداء حركات الذراعين بشكل مقبول، وتكون كمية الدفع للماء واضحة، يجب البدء في ربط الرجلين والذراعين في حركة متكاملة.

* تعليم التوافق:

لا يجد أغلب المتعلمين صعوبة في توافق حركات الذراعين والرجلين، ويبدأ العديد من المبتدئين ربط حركات الذراعين بطريقة إيقاعية بحركات الرجلين، ولكن بالنسبة لبعض المتعلمين تكون ممارسة بعض التمرينات التالية ضرورية لتوافق حركات الذراعين مع حركات الرجلين وهي:

1 عصام حلمي، إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، مرجع سابق، ص216.

- الدفع والإنزلاق، ثم يتبع ذلك حركة الرجلين وتبقى الذراعان ممتدتين أمام الرأس، والرأس تكون مرتفعة قليلاً بين الذراعين.

- ربط حركة الذراعين بحركة الرجلين لمسافة من 4-5 أمتار بعد الدفع، وأداء ست ضربات رجلين يجب أداء دورة كاملة بالذراعين مشتملة على مرحلة الدفع والمرحلة الرجوعية. كما هو ملاحظ فإن طريقة أداء التنفس تتحقق وتدعم عند أداء السباحة كاملة، وذلك يوضح أهمية الربط بين الذراعين والرجلين، كما يجب على المتعلم بعد الدفع وبعد البدء التركيز على ذراع التنفس، ويجب أن يسبح مسافة قصيرة مستخدماً الحركة المركبة المكونة من الذراعين والرجلين والزفير والشهيق.¹

3-3-2- تعليم سباحة الزحف على الظهر:

* تعليم حركات الرجلين:

يقف المتعلمون في دائرة بحيث تكون الأيدي متشابكة، تمتد الذراعان للخارج، ويرقد المتعلمون على ظهورهم، والقدمان تشيران إلى مركز الدائرة، وفي ذلك الوضع يطلب من المتعلم أداء حركات الرجلين تبادلياً محتفظاً بالقدمين ممتدتين، وتؤدي حركات الرجلين مع ملاحظة أن يكون التركيز على أن تخترق أصابع القدم سطح الماء، وبعد تكرار الأداء عدة مرات يطلب من المتعلم تدوير القدمين للداخل أثناء الحركة إلى أعلى.²

بعد ذلك يبدأ التركيز على حركات الرجلين بعد الدفع أو الإنزلاق، وفيمايل بعض التمرينات التي تساعد على تحقيق نتائج متقدمة لتعليم حركات الرجلين في سباحة الزحف على الظهر وهي:

1- الدفع والإنزلاق بمساعدة حركات الرجلين، وعمل حركات تبادلية بالذراعين تساعد على الطفو في الماء.

2- الدفع والإنزلاق بمساعدة حركات الرجلين، مع الإحتفاظ بالذراعين بجانب الجسم وعدم تحريكها.

3- التمرين السابق، مع تثبيت إحدى الذراعين أعلى الرأس في الماء، والثانية توضع بجانب الفخذ ثم يتبادل الذراعان... وهكذا.³

1 Frank waterman, le guide marabout de la natation, the english universities press, landnes, 1970, p38.

2 فيصل رشيد عياش، رياضة السباحة وألعاب الماء، مطبعة العمال المركزية، بغداد، 1985، ص41.

3 محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم، مرجع سابق، ص77.

* تعليم حركات الذراعين:

- يبدأ المتعلم في أخذ إحساس الأداء الحركي على الأرض بأداء حركة مروحية بالذراعين.
- يقف المتعلم وظهره للحائط، أو يرقد على الظهر ، ثم تؤدي الحركة المروحية بالذراعين مع تعديل شكل الأداء بحيث تتحرك الذراعان جانبا بطول الجسم، وتؤدي الحركات بدون توقف، ويمكن أن يؤدي نفس التمرين بفاعلية في الماء الضحل عمق (15-20 سنتيمتر) وأشكال التمارين الخاصة بالذراعين يمكن أن تنبثق من تمارين الذراعين في سباحة الزحف على البطن.¹

* تعليم التوافق:

تطبق نفس التمارين الخاصة بسباحة الزحف على البطن والتي سبق شرحها، وإن كان الربط هنا أسهل- نتيجة تواجد الفم والأنف خارج الماء مما يسهل من عملية التنفس نسبيا، ويفضل ربط التنفس بحركة ذراع واحدة، ويكون الشهيق أثناء مرحلة رجوعية، بينما الزفير يكون أثناء مرحلة الدفع.²

3-3-3- تعليم سباحة الفراشة:

* تعليم حركات الرجلين:

يجب أن يمتلك المتعلم السيطرة الكاملة على أداء ضربات الرجلين لسباحتي الزحف على البطن والظهر، قبل أن يبدأ في تعلم حركات الرجلين في سباحة الفراشة. كما يجب معرفة أن براعة حركة الظهر، أي (عضلات الظهر السفلى) هامة لأداء حركة الفراشة، وتلك البراعة يمكن تنميتها من خلال تصميم بعض التمارين الخاصة، وليكون المعلم واعيا مدركا لعملية انسياب الحركة من الظهر إلى الرجلين.

ويبدأ المتعلم في تعلم سباحة الفراشة من خلال أداء وثبات تموجية قوية في ماء عمق الصدر والفخذ، حيث يؤدي المتعلم حركة الوثب مع مرجحة الذراعين والغوص في الماء بالذراعين أولا ثم يعقبها بالرأس، وأثناء الغوص يكون الجسم مفرودا على سطح الماء، وبعد ذلك يحدث تجوف بسيط في الظهر، ثم تدوير "الف" للرجلين لتصل القدمان إلى قاع الحمام استعدادا لوثبة الدولفين.³

1 محمد علي القط، إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، مركز العربي للنشر، القاهرة، 2005، ص197.

2 أبو العلا عبد الفتاح، مرجع سابق، ص36.

3 محمد علي القط، مرجع سابق، ص193.

ويعتبر إعطاء النموذج لأداء الحركة هاما جدا لمساعدة المتعلم اكتساب المهارات الأخرى المطلوبة لحركة الدوفين، فالنموذج يساعد المتعلم في التعرف على كيفية بدء الحركة من أسفل الظهر، وكيف تتناسب لأسفل الفخذين والساق والقدمين، ورؤية المتعلم لذلك يمنحه الفرصة للتعرف على البناء الحركي، وتذكر طبيعة الأداء.¹

تمارس حركة الدوفين من وضع الطفو على البطن أسفل وأعلى سطح الماء مع البدء بالدفع والإنزلاق، والذراعان تكونان ممتدتين أمام في البداية، وفي اللحظة التي يفقد فيها الجسم بعض قوته الدافعة، فإن المتعلم يجذب الذراعين جانبا أسفل ناحية الفخذين، وفي هذه العملية يجب على المتعلم إخراج الزفير ببطء ويلاحظ عدم التنفس عند أداء الإنزلاق على سطح الماء، وحركات الرجلين دولفن، ومن المستحسن عند محاولة ربط التنفس بالحركة استخدام أداة الطفو في البداية، ويفضل في المرحلة الأولى محاولة ربط التنفس بالحركة استخدام أداة الطفو في البداية، ويفضل في المرحلة الأولى تعلم أربع ضربات رجلين مع دورة شهيق وزفير، فتلك تمنح المتعلم وقتا أكثر للتركيز على التنفس، ويجب أن ينظم التنفس بحيث ينتهي الزفير مع مرجحة الرجلين عاليا، وأخذ الشهيق مع مرجحة الرجلين لأسفل.²

*** تعليم حركات الذراعين:**

يستخدم المنهج المتعب في تعليم الذراعين لسباحة الزحف على البطن. ويجب على المتعلم أن يتعلم في هذه الفترة أخذ الشهيق وإخراج الزفير كل أربع دورات، لأن زيادة عدد مرات التنفس تحدث اضطرابا في التوافق الحركي، ثم بعد ذلك يمكن أخذ التنفس كل دورتين، أما أخذ التنفس مرة واحدة كل دورة يعتبر أكثر صعوبة.³

3-3-4- تعليم سباحة الصدر:

بعد اكتساب المتعلم لثلاث سباحات (الزحف على البطن- الزحف على الظهر- الفراشة) يصبح من السهل تعلم سباحة الصدر، ويمكن الاستفادة من أشكال التمرينات المستخدمة في السباحة السابقة.

1 أبو العلا عبد الفتاح، مرجع سابق، ص38.

2 محمد علي القط، فيزيولوجية الرياضة وتدريب السباحة، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2002، ص125.

3 أبو العلا عبد الفتاح، مرجع سابق، ص40.

* تعليم حركات الرجلين:

فيمايلي بعض النقاط الفنية التي يجب ملاحظتها وهي:

- 1- أن يكون الجسم ممتدا في وضع مستقيم أثناء حركة الرجلين، بينما تكون الرأس ثابتة.
- 2- يجب أن تستمر حركة الرجلين بطريقة انسيابية سلسة، وليست بطريقة تتميز بإخراج القوة المفاجئة كما يجب الإحتفاظ بالكعبين متلاصقين وكذلك الركبتان عند بداية الحركة، وتتحرك الساقان نحو الإليتين أثناء المرحلة الرجوعية لحركة الرجلين، بينما يجب عدم تحريك الإليتين، عندئذ، وعند نهاية مرحلة الحركة الرجوعية فإن الركبتين قد يتباعدان قليلا بينما يجب أن يثنى القدمان.
- 3- يجب التأكد من الانتقال الإنسيابي بين المرحلة الأولية والمرحلة الرئيسية لحركة الرجلين، وذلك لتحقيق الإيقاع السليم وتنظيم الجهد.¹
- 4- عندما يصعب على المتعلم تعلم حركات الرجلين لسباحة الصدر أو أداء حركة الرجلين بطريقة خاطئة(مثل الحركة الرجوعية غير المتساوية للرجلين) عندئذ يمكن أداء الآتي:
 - ينبطح المتعلم على مقعد سويدي بحيث تكون نهاية المقعد عند منتصف الفخذ، وتثنى الركبتان وتسحب الرجلان حتى يلمس الكعبين الإليتين، ثم يرجعا للوضع الإبتدائي.
 - يحتفظ المتعلم بالركبتين والكعبين قريبا أحدهما من الآخر ، وتثنى القدمان نحو الذقن، بحيث تشير أصابعهما للخارج، يقوم زميل بمسك باطن القدم لهذا المتعلم ليعطيه الإحساس بالضغط عند امتداد الرجلين.
 - يستخدم التمرين السابق في الماء حتى يشعر المتعلم بضغط الماء على باطن القدم نتيجة الدفع.
 - يستخدم التمرين أولا في الماء الضحل، وتستخدم اليدان للمشي أماما، ويمكن أداء التمرين أيضا بمساعدة الزميل.
 - ويفضل لضمان تركيز المتعلم على الأداء الصحيح وضع حزام مطاط حول الرجلين وأعلى الركبتين، ويجب أن يتأكد المتعلم بضم الكعبين أثناء الحركة الرجوعية للرجلين، وأن القدمين تثنيان نحو الذقن.²

1 قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص23.

2 محمد علي القط، مرجع سابق، ص199.

* تعليم حركات الذراعين:

هناك بعض النقاط الفنية التي يجب معرفتها عند تعليم حركة الذراعين وهي :

- 1- يجب التدريب على حركة الذراعين في الماء الضحل من وضع الجلوس، ومن وضع الوقوف، أمام، أحد القدمين أما الأخرى.
- 2- يجب أن يقدم المعلم المساعدة للمتعلم للتنظيم الديناميكي والإيقاعي للحركة، وفي سبيل ذلك يمكن أن يستخدم الإشارات الصوتية كما سبق شرح ذلك في حركات الرجلين.
- 3- يجب أن تكون الذراعان ممتدتين كاملاً بعد كل دورة ذراع.
- 4- يجب الإهتمام بطريقة التنفس لأنها تستكمل الأداء الفني لحركة الذراعين والرجلين، ويتعلم المتعلم التنفس في المرحلة الأولى من تمرين الذراعين.

* تعليم التوافق:

فيمايلي بعض النقاط الفنية:

- 1- يبدأ الربط بين حركات الرجلين والذراعين وهما على كامل امتدادهما، ثم يقوم المتعلم بالإستجابة لنداء المعلم (الذراعان والرجلان ممتدة، الشد، الدفع...الخ).
- 2- بعد اعتياد المتعلم على الإشارات الصوتية، فإن إيقاع الحركة يتغير لتكيف ويتوافق مع نموذج الأداء الفني السليم للحركة (بعد أداء الدفع والإنزلاق يبدأ المتعلم بحركة الذراع، وعند نهاية حركة الذراع تبدأ حركة الرجلين).
- 3- عندما يصل المتعلم إلى نهاية حركة الرجلين والذراعين، يجب أن يبقى الجسم ممتدا للحظة قصيرة(مرحلة الإنزلاق) حتى يتسنى للمتعلم التركيز الكامل على الحركة التالية، وبعد ذلك تنقص تدريجياً وبانتظام مرحلة الإنزلاق مع تحسن كفاءة المتعلم حتى تختفي كلية.
- 4- يجب الإحتفاظ بالرأس ثابتة وعدم دورانها أو ميلها على أحد الجانبين حتى يمكن الإحتفاظ بوضع الجسم مستقراً.

3-3-5- تعليم سباحة المتنوع:

تبدو أهمية أداء سباحة المتنوع في الدور الذي تلعبه لتحسين التوافق وتكيف المتعلم، كما أنها ضمن المسابقات الأولمبية، كما يجب أن يمارس المتعلم أنواع السباحات الأربع، وإن كانت الخبرة العملية قد أوضحت أن ليس من الملائم البدء بها جميعاً، وإنما يجب البدء بنوعين فقط من السباحة والدوران المتضمن لهما، ثم إضافة تعلم السباحة الثالثة ثم الرابعة وذلك خلال البرنامج التدريبي.

* تعليم البدء:

يجب أن يتعلم المتعلم أداء البدء العادي الممثل في أشكال الوثب الشائعة في الماء قبل تعلم البدء بالغوص بالرأس في الماء، ويجب أن يبدأ تعلم البدء بالغوص السهل بالرأس في الماء الضحل، ثم من أداء الدرج، وكذلك الوقوف على اليدين بمساعدة المعلم أو الزميل، فتلك تعتبر تمارين تمهيدية لأداء أول وثبة بالرأس في الماء، ويمكن أداء نموذج عن زيادة عدد المتعلمين، ويطلب من الأطفال التقليد بدون شرح النواحي الفنية.¹

• نقاط فنية عند تعليم البدء:

- 1- عند التدريب على البدء في المراحل الأولى يجب أن يكون الماء على عمق كاف.
- 2- التدريب على البدء من أوضاع مختلفة (حافة الحمام - مكان البدء).
- 3- لكي يتحقق الإرتفاع الجيد، يجب أن يعد المتعلم لذلك بمرجحة الذراعين مع الرجلين عدة مرات.
- 4- عند أداء كل أنواع البدء يجب التأكد من أن جسم السباح على كامل امتداده.

• البدء الخاص بسباحة الزحف على الظهر:

يجد المبتدئ عادة صعوبة في أداء ثني رأسه للخلف، ويمكن التغلب على تلك الصعوبة بالتركيز على أهمية وضع الرأس أثناء مرحلة الطيران، والدخول، ثم أثناء الإنزلاق، ويمكن شرح ذلك من خلال النموذج، ويتعلم المتعلم أولاً تطوير طوفان جسمه أعلى سطح الماء، بعد أداء ارتقاء عال وتقوس عميق للظهر، ويجب أن يعتاد المتعلم على التثبيت الجيد للقدمين بالحائط، وذلك للحصول على الدفع الجيد، وإذا لم يستطع ذلك، فيجب وضع القدمين في ماسورة الحمام، لمنع انزلاقهما، حيث إن ذلك يساعد على التجوف المطلوب لمنطقة الظهر.

* تعليم الدوران:

تعتمد مقدرة المتعلم على الدوران بكفاءة وبسرعة على سرعة رد الفعل وسرعة الإنطلاق (الدفع) ، والمقدرة على الربط والتوجيه، لهذا الغرض يجب ممارسة كل أشكال التمارين الأرضية التي تساعد على تحقيق ذلك، كما يجب شرح وإعطاء نموذج للمتعلمين لأداء النواحي الفنية للدوران الحديث، ومن المفيد في ذلك عرض التحليل الفني للأداء من خلال وسائل إيضاح (أفلام سينمائية وسلسلة من الصور... الخ).

1 محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم، مرجع سابق، ص35.

خلاصة:

تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض). فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات. وما يتناقله الناس من أفكار يمكن أن تكون ذات تأثيرات مختلفة الشدة أيضا.

يعتبر الماء مدلك طبيعى لجميع عضلات الجسم، إذ يساعد الماء على التقليل من وزن الجسم، بسبب اختلاف الكثافة بين جسم الإنسان والماء، فبواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب، كما تساعد السباحة في تنشيط عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتان لاستيعاب أكبر كمية من الهواء وتقوية عضلات الصدر، وهي وسيلة ترفيهية في قضاء أوقات ممتعة، وإزالة هموم الحياة والمتاعب الفكرية، من خلال القفز إلى الماء والغطس والعم والتعرض للشمس.

كما أن تطور صفتي الرشاقة والتوازن تختلف بين المتدربين وغير المتدربين فعند المتدربين تلاحظ تصور هاتين الصفتين بشكل جيد، أما عند غير المتدربين فبدا هاتين الصفتان بالتراجع وذلك لقرب اكتمال الأجهزة الهيكلية للجسم وعلى وجه الخصوص المفاصل الكبيرة، أما بالنسبة لصفة المهارة فتتطور نتيجة تطور الصفات البدنية والحركية ويكون هذا التطور بأعلى مستوياته عند المتدربين.

في الأخير يمكن القول بأن رياضة السباحة تمثل حافزا خاصا يقع على جسم الإنسان بشكل عام والخلية الجسمية بشكل خاص، والتي تؤثر بشكل ايجابي في أجهزة الجسم المختلفة، فممارستها بشكل دائم ومنتظم وبتدريبات مؤثرة تؤدي إلى بناء ما يسمى بالقلب الرياضي، الذي يساعد الدورة الدموية أن تكون اقتصادية في عملها مما يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية وبالتالي تحسين الأداء الحركي.

الفصل الرابع ماهية المراهقة

تمهيد

تعد مرحلة المراهقة من أكبر وأصعب سنوات الفرد تعقيدًا إلا أنها في إطارها الزمني تعتبر الجسر الرابط بين الطفولة والرشد.

لذلك تظهر اختلافات السلوك بين سن الأفراد ذاتهم وبين اختلاف أجناسهم الذكورية والأنثوية الظاهرة على المستوى الجسمي الممثل في البنية الجسمية والفيزيولوجية وفي القدرات العقلية والحسية كالشعور واللاشعور والغرائز والميولات مما يكسبه سلوكًا خاصًا يؤثر على شخصيته في حاضره ومستقبله الذي تحدده أبعاده الإنسانية المختلفة مع غيره المتمثلة في البعد النفسي، الاجتماعي والتاريخي كي تستمر الحياة الإنسانية، لهذا اهتم علماء النفس والتربية في العصر الحديث اهتمامًا بمرحلة المراهقة والمراهق، بوضع برنامج تربوي وتعلم رياضي لخدمة مصلحته في هذه المرحلة العمرية لأهميتها وحساسيتها وتوجيهها.

4-1-1- تعريف بالمراهقة:

4-1-1-1- المراهقة في اللغة:

جاءت مادة الفعل "راهق" في معجم اللغة العربية بمعان عدة فقد جاء في لسان اللسان من معاني "رهق" ما يلي:

- **الرهق**: الكذب، والرهق: الخفة، وأرهقنا الليل دنا منا، وأرهقتنا الصلاة رهقا أي حانت.
- نقول: راهق الغلام، فهو مراهق إذا قارب الإحتلام، والمراهق: الغلام الذي قد قارب الحلم وجارية مراهقة والرهق: الكبر والرهق: العجلة.
- **والرهق**: الهلاك أيضا والرهق: اللحاق، وراهق الحلم: قاربه.¹ وكما جاء في المعجم الوسيط من معاني رهق ما يلي:
- **"المراهقة"**: الفترة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد.

كما وردت كلمة "رهق" في كتاب المفردات في غريب القرآن ما يلي:

- **رهق**: رهقة الأمر غشية يقهر، يقال رهقة رهقته وأرهقته نحو ردفته وأردفته وبعثته وابتعثته، قال تعالى "وترهقهم ذلة" وقال "سأرهقه صعودا"، ومن أرهقت الصلاة إذا أخرجتها حتى غشي وقت الأخرى.²

4-1-2- المراهقة في الإصطلاح:

يقول الدكتور محمد الزعبلاوي المراهقة هي: "المرحلة النمائية الثالثة التي يمر بها الإنسان في حياته من الطفولة إلى الشيخوخة، وهي تتوسط بين الصبا والشباب، وتتميز بالنمو السريع في جميع اتجاهات النمو، البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي³. وهي لفظ وصفي يطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة.⁴

كل التعاريف تجمع على أنها الفترة التي تقع بين عالم الطفولة وعالم الكبار، فهي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الكبر، حيث يعرفها "مصطفى زيان" المراهقة مصطلح يطلق على أحد

1 جمال الدين محمد بن منظور، تهذيب لسان العرب، ج1، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993، ص520.

2 الراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، ط1، دار المعرفة، بيروت، 1998، ص210.

3 محمد السيد محمد الزعبلاوي، المراهق المسلم، ط1، مؤسسة الكتب الثقافية، مكتبة التوبة المملكة العربية السعودية، 1998، ص14.

4 عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، الدار العربية للعلوم، لبنان، 1994، ص169.

فترات الحياة، وهو مشتق من الفعل اللاتيني والذي يعني التدرج نحو النضج الجنسي والجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي وتقع هذه الفترة بين البلوغ الجنسي والرشد.¹

وتعني المراهقة من الناحية البيولوجية على أنها تلك الفترة التي تبدأ من بداية البلوغ حتى اكتمال النمو العام وتقع عادة بين 12 و 18 سنة إلى غاية 20 سنة، أما من الناحية النفسية فهي مرحلة زوابع وعواصف نفسية يذوب أثناءها التكوين النفسي للطفل مما يؤدي إلى حدوث خلط واضطراب على المستوى الشخصي للطفل حسب « Eissler ».

وبالتالي الدرجة التي يحاول فيها الطفل الانتقال من كائن يعتمد على الآخرين إلى الرشد منتقل متكيف مع ذاته.²

وقد عرفها "زيغود" بأنها "مرحلة تغير شديد، وتبلور الكثير من الوظائف البيولوجية والجنسية وهذه التغيرات تحدث بفضل الإفرازات الهرمونية للغدد الصماء التي يؤدي نشاطها إلى التأثير في سلوك الفرد، وبالتالي إلى توجيه نشاطه أو عدمه اتجاه الخارج، أي أن المراهقة كفترة خاصة من الحياة هي حالة من النمو تقع بين الطفولة إلى الرجولة أو الأنوثة".³ كما عرفها "سلامي" المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة وسن الرشد تتميز بالتحويلات الجسمية والنفسية تبدأ عند حوالي 12 و 13 سنة وتنتهي عند سنة 18 و 20 سن.

ويعرفها "إبراهيم خليل السعد": المراهقة تعتبر مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتنسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة.⁴

وتعرف عبد المنعم حنفي بأنها تنتج عن التغيرات الفيزيولوجية التي تقرب الفرد من النضج الجسمي والبيولوجي وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث عند الأولاد غالباً قبل سن الثانية عشر.⁵

والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد ن فهي عملية فيزيولوجية حيوية عضوية في بدءها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.⁶

1 مصطفى زيان، دراسة سيكولوجية التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون، الجزائر، 1975، ص 152.

2 محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في فترة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1986، ص 13.

3 علي زيغود، حول علم النفس، دار الطبيعة، بيروت، 1986، ص 185.

4 ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة، ط2، دار الجبل، بيروت، 1998، ص 225.

5 عبد المنعم حنفي، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط2، دار العودة، بيروت، 1998، ص 200.

6 فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1974، ص 272.

4-2- نظرة علم النفس الحديث للمراهقة:

كان الكثير من الباحثين يعتبرون المراهقة مرحلة مستقلة قائمة بذاتها كما كانت هذه المرحلة في نظرهم تتميز بالتوتر والثورة والتمرد والقلق والصراع إلا أن علم النفس الحديث يتجه أي اعتبار المراهقة مرحلة غير مستقلة عن بقية المراحل الأخرى للنمو، والتي تتضمن تدرجا في النضج البدني والجنسي والعقلي والإنفعالي ومعنى ذلك أن الدعامات الأولى لجوانب النمو المختلفة قد بدأت في فترة الطفولة ثم أخذت تسير نحو النضج في فترة المراهقة.

وهنا نستطيع أن نقول أنه من الخطأ، اعتبار فترة المراهقة فترة مستقلة عن فترات النمو، مع افتراض وجود خط فاصل بين خصائص النمو في المراهقة و المرحلة السابقة لها على أساس أن لكل مرحلة خصائص بارزة مستقلة تميزها عن غيرها.

وقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة، لكنهم اتفقوا مبدئيا على أنها الفترة الواقعة بين أول البلوغ الجنسي واكتمال النمو الجنسي للراشدين، وانتهوا إلى تحديد متباينة، وسبب هذا الاختلاف يعود إلى المقاييس الجسمية والأسس النفسية المتنوعة التي كانوا يطبقونها على دراسة المراهقة¹.

وفي ذلك ترى "إليزابيث هيرلوك" أن المراهقة بمعناها العام تمتد من النضج الجنسي إلى ان يتمكن الفرد من التأكيد القانوني لإستقلاله عن الكبار، وهي بذلك توضح صعوبة تحديد سن المراهقة بأكثر من تحديد سن الطفولة وذلك في ضوء المتوسط العام، وأن النضج العقلي والإنفعالي والإجتماعي يحدث ويتم في أعمار تختلف من فرد إلى آخر الأمر الذي يتوقف من ناحية على المستوى العقلي للفرد وعلى الفرص التي توفرها البيئة التي يعيش فيها من ناحية أخرى، أما الحدود العمرية للمراهقة فهي تمتد من العقد الثاني من حياة الفرد من الثانية عشر إلى التاسعة عشر أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين².

وقد حدد قاموس علم النفس مدتها كما يلي: "المراهقة انتقال من مرحلة الطفولة إلى الرشد، حدودها العمرية تكون تقريبا بين 12 سنة أو 13 سنة حتى 18 سنة إلى 20 سنة، ولا يمكن تحديدها بدقة لأن السن مرحلة المراهقة يتغير حسب الجنس، مناطق الجغرافية وخاصة حسب المحيط الإجتماعي الإقتصادي والثقافي.

1 رزيق معروف، خفايا المراهقة، ط2، دار الفكر للطباعة والتوزيع والنشر، بيروت، 1986، ص18.

2 محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الإجتماعي، ديوان المطبوعات الجماعية، الجزائر، 1982، ص123.

وحسب مخائيل إبراهيم أسعد تتألف المراهقة من ثلاثة مراحل فرعية هي:

1- المراهقة المبكرة الممتدة بين السنتين الحادية عشر والرابعة عشر (11-14) سنة.

2- المراهقة المتوسطة الممتدة بين الرابعة عشر والثامنة عشر (14-18) سنة.

3- المراهقة المتأخرة وتمتد بين الثامنة عشر والحادية والعشرين (18-21) سنة.¹

وهناك من يقترح تقسيمها إلى قسمين لها تطور البلوغ أو المراهقة المبكرة تمتد من (12 - 17) سنة وتطور المراهقة يمتد من (17 - 20) سنة.²

ويقول الدكتور حامد عبد السلام زهران: "يعني مصطلح المراهقة، كما يستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة (مرحلة الإعداد لمرحلة المراهقة) إلى مرحلة الرشد والنضج." ويضيف قائلاً "فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين (أي بين 11-12 سنة)."³

أما الدكتور محمد مصطفى زيدان، فلم يعنى بالفرق بينهما بل اعتبرها مرحلة واحدة، وان البلوغ هو العلامة البارزة لبداية مرحلة المراهقة، فقال: "المراهقة هي مرحلة العمر التي تتوسط بين الطفولة واكتمال الرجولة أو الأنوثة، وذلك بمعنى النمو الجسمي، وتحسب بدايتهما عادة ببداية البلوغ الجنسي الذي يتفاوت الأفراد تفاوتاً واسعاً، صل- في الأحوال العادية- إلى نحو خمس سنوات بين أول المبكرين وآخر المتأخرين... الخ، وتعتبر مرحلة المراهقة أهم مراحل النمو في حياة حال، فإن ظهور علامات البلوغ هي المؤشر الحقيقي لبداية مرحلة البلوغ تلك وهي بداية الإحتلام عند الذكر، والحيض عند الأنثى، ويأخذ الذكر شكل الرجل وتأخذ الأنثى شكل الإناث".⁴

وفي نفس الصدد يقول الدكتور الطبيب خليل بيدس " سن البلوغ مرحلة من النمو تتطور فيها الصفات الجنسية الثانوية، يكتمل فيها نمو الجسم، كما ينمو الشعر في بعض مناطق الجسم، والبلوغ يترافق مع التبدلات، والتغيرات المألوفة في سن المراهقة"⁵.

1 ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الآفاق الجديدة، بيروت، 1991، ص225.

2 تركي رايح، أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص242.

3 حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، ط4، عالم الكتب، القاهرة، 1971، ص289.

4 محمود أحمد شوقي، الإتجاهات الحديثة في تخطيط المناهج الدراسية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص265.

5 إميل خليل بيدس، أمراضنا وكيفية معالجتها، ط2، دار الجبل، بيروت، 1998، ص699.

وقد وجه الرسول صلى الله عليه وسلم إلى أبناء هذه المرحلة بخاصة، وأبناء المراحل التالية بعامة قوله: " يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإن له وجاء" صحيح مسلم.

ومن هذا العرض يتبين أن علماء النفس يختلفون في نظرتهن تجاه المراهقة، حيث ذهب بعضهم إلى التفريق بينهم وبين البلوغ وأن المراهقة تبدأ بعد علامات البلوغ، وأن البلوغ لا يشمل جميع النمو وغنما يختص بالنمو الجنسي.

والشيء الذي يهمننا تأكيده على وجه الخصوص في هذه المسألة أن لفظة المراهقة ذات أصل عربي، وفعالها الثلاثي رهق- فعل متصرف- والمراهقة مصدر الفعل الثلاثي المزيد بالألف (راهق- مراهقة)، كما جاء هذا الفعل في القرآن الكريم، وفي السنة النبوية الشريفة.

من خلال التعاريف السابقة للعلماء يمكننا القول أن المراهقة هي مرحلة انتقال الفرد من الطفولة إلى الرشد وهي فترة هامة من حياة الفرد، تبدأ مع البلوغ لدى الجنسين أي حوالي 12 سنة وتنتهي عندما يصبح الفرد راشد في حوالي 19 إلى 21 وهي تختلف حسب المناطق الجغرافية وحسب الجنس والمحيط الاجتماعي والإقتصادي والثقافي وتحدث فيها مجموعة من التحولات الكبيرة والسريعة في النواحي الجسمية والفيزيولوجية، ويصاحب ذلك آثار انفعالية كبيرة يصحبها غالبا الأزمات الاجتماعية والنفسية التي تؤدي في غالب الأحيان إلى بعض الإضطرابات في حياة المراهق، ومن هنا سوف نتطرق لخصائص المراهقة في المبحث القادم.

4-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

ابتداء من سن البلوغ في اكتمال النضج يتعرض المراهق لتغيرات عديدة وهامة مترابطة ببعضها البعض من حيث ظهورها ومن هذه الخصائص التي يتميز بها المراهق في مرحلة النمو نذكر:

4-3-1- تعريف النمو:

النمو سلسلة متتابعة من التغيرات الطبيعية وفق مراحل معينة تشمل جميع جوانب شخصية الفرد الجسمية، والعقلية والإنفعالية، واللغوية، والاجتماعية ينتج عنها نضج الفرد. ويعرف الدكتور مصطفى زيدان النمو فيقول: "النمو سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي اكتمال النضج، وعملية النمو عملية مستمرة فها الحياة، والحياة

عملية مستمرة ومعنى الحياة هو النشاط، فالنمو عبارة عن تغيرات تقدمية متجهة نحو تحقيق غرض ضمني هو النضج ومعنى ذلك ان التغيرات تسير إلى الأمام لا إلى الوراء.¹ بينما يشير الدكتور محمد علاوى: "إلى أن النمو يشير إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التكوينية والوظيفية."²

ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والعرض والزن والشكل والحجم وتشتمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي العام للفرد ولاتي تؤثر بالتالي على الأعضاء الداخلية المختلفة، أما التغيرات الوظيفية فتشمل على التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمانية والعقلية والاجتماعية والإنفعالية لتساير تطور حياة الفرد. وينظر الإسلام للنمو على انه لا يحدث فجأة وإنما يحدث تدريجياً وبصورة مستمرة، ويمكن تقسيم مراحل حياة الإنسان في المفهوم الإسلامي إلى التالية:³

مرحلة الحمل، ومرحلة الطفولة، ومرحلة التادب، ومرحلة البلوغ(التكليف)، ومرحلة الشباب، ومرحلة الكهولة، ثم الشيخوخة، قال تعالى: "يا أيها الناس إن كنتم في ريب من البعث فإننا خلقناكم من تراب ثم من نطفة ثم من علقة ثم من مخلقة وغير مخلقة لنبين لكم ونقر في الأرحام ما نشاء إلى أجل مسمى ثم نخرجكم طفلاً ثم لتبلغوا أشدكم ومنكم من يتوفى ومنكم من يرد إلى أرذل العمر لكيلا يعلم من بعد علم شيئاً"⁴.

من خلال هذا يمكن إبراز وتحديد أهم الخصائص المتعلقة بالنمو على النحو الآتي:

4-3-2- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بسرعة النمو وكثرة التغيرات الجسمية الخارجية والداخلية حيث يرى إبراهيم أسعد أنه "يمكن تلخيص التغيرات التي تحدث في نشاط الفحص الأمامي من الغدة النخامية لإفراز نوعين من الهرمونات أحدهما يهيمن على تحديد حجم الجسم ونسب أعضائه، والآخر خاص بتنبيه المناسل، فإذا نبهت هذه الخيرة فإنها تفرز هرمونات خاصة تختلف في الذكر عنها في الأنثى."⁵

1 مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق، ط3، دار الشروق، جدة، 1990، ص73.

2 محمد علاوى، علم النفس الرياضي، ط7، دار المعارف، لقاهرة، 1991، ص91.

3 فتحي حسن ملكاوي وجماعة من الأساتذة، بحوث المؤتمر التربوي، المملكة الأردنية الهاشمية، عمان، 1990، ص331.

4 سورة الحج، الآية 05.

5 ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الآفاق الجديدة، بيروت، 1991، ص228.

ففي هذه المرحلة تنمو الغدد الجنسية "Sexual glands" وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل وهذه الغدد هي المبيضين عند الأنثى ويقومان بإفراز البويضات، أما الغدد لتناسلية عند الذكر فهي الخصيتان وتقوم بإفراز الحيوانات المنوية والهرمونات الجنسية، ويصاحب النضج الجنسي ظهور مميزات أخرى يطلق عليها اصطلاحاً "الصفات الجنسية الثانوية" فعند البنات تنمو عظام الحوض بحيث تتخذ شكل حوض الأنثى، واختزان الأرداف ونموها ونمو الشعر فوق العانة وتحت الإبط وكذلك نمو أعضاء أخرى كالرحم والمهبل والثديين وتبدأ دورة الحيض¹.

أما عند الذكور فأبرز التغيرات في هذا الصدد، تغيرات الصوت نتيجة النم السريع للحجر واستطالة الأحبال الصوتية المشدودة عليها، كذلك تبدأ بالظهور بعض الشعيرات على جانبي الذقن وعلى الجانب العلوي من الصدعين أما الأذنين مباشرة، كما يصبح الشعر النابت على الشفة العليا أكثر خشونة.

يقول محي الدين مختار "كثيراً ما يشار إلى بدأ هذه المرحلة بظهور معالم جسمية وفيزيولوجية معينة، حيث يزداد الطول والوزن، وتتغير العلاقات ونسبتها بين الأجزاء المختلفة للجسم سواء عند البنين أو البنات فتسبق البنات البنين في بدأ مرحلة البلوغ بنسبة واحدة على الأقل كما سبقتهم في كبر حجم القلب واكتمال النضج ولذا فالبنات أكثر إحساساً من البنين"².

فالنمو عند البنات يبدأ في العاشرة والنصف تقريباً، ويصل المعدل أقصاه في سن الثانية عشر بينما يتأخر الأولاد بسنتين على الأقل في البداية، أما السن الذي يصل فيه الطول أقصاه فيتوقف على ظروف البيئة التي يعيش فيها المراهق، ويبدأ في مرحلة المراهقة نمو طول الساقين ثم بعد ذلك الجذع واكتمال يكون في اليدين والرأس والأقدام، وآخر جزء هو الأكتاف³.

ويمتاز لنمو الجسمي بنوع من عدم التوازن، فالجهاز العضلي يكون أسرع نمواً من الجهاز العظمي وربما كان سبباً فيما يبدو على المراهق من القابلية للتعب والعجز عن القيام بالمجهودات⁴.

وفيما يتعلق بالنشاط العضلي عموماً فإن البنات تزيد قواهن العضلية زيادة مطردة حتى سن السادسة عشر، بينما تظهر القوة العضلية بأجلى معانيها عند الأولاد في حوالي الخامسة

1 عيسوي عبد الرحمان، سيكولوجية النمو، دراسة في نمو الطفل والمراهق، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1987، ص36.

2 مختار إبراهيم أسعد، مرجع سابق، 1982، ص230.

3 محمد خليفة بركات، علم النفس التعليمي، ط2، دار القلم، الكويت، 1984، ص ص33-34.

4 عمر محمد الشباني، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، بيروت، 1977، ص48.

عشر وتستمر هذه الزيادة حتى بين الثامنة عشر، حيث تكون الفروق بين الأولاد والبنات في منتهى الوضوح فيما يتعلق بالقوة العضلية.¹

إن هذه التغيرات في النواحي الجسمية تختلف حسب الجنس في نوعيتها ومدتها، وتختلف كذلك حسب المناطق الجغرافية، وبانتهاء هذه التغيرات يأخذ الذكر صورة الرجل الحقيقية وتأخذ الأنثى صورة المرأة الحقيقية، وتصبح هذه التغيرات تغيرات داخلية أخرى يشعر بها المراهق شعورا مهما وواضحا تتمثل في التغيرات العقلية والإنفعالية والإجتماعية.

4-3-3- النمو الحركي:

يتأخر نمو الجهاز العضلي عن الجهاز العظمي بمقدار سنة تقريبا، وبسبب ذلك للمراهق تعباً وإرهاقا بدون عمل يذكر وذلك لتوتر عضلاته وانكماشها مع نمو العظام السريع كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة ويميل إلى الخمول والكسل والتراخي حتى يتسنى له إعادة تنظيم عاداته الحركية بما يلائم هذا النمو الجديد أما بعد سن الخامسة عشر فتغدو حركات المراهق التوافق والانسجام، كما يتعرض المراهق في السنوات الأولى من المراهقة للإصابة "فقر الدم" التي تجعل الجسم أقل مقاومة للأمراض، أما في المرحلة الأخيرة فيلاحظ أن كثيرا من الأمراض التي يشكو منها المراهقون هي أمراض وهمية.

4-3-4- النمو الجنسي:

نلاحظ تقدم في النمو الجنسي حيث تبدأ الغدد النخامية في تنشيط الغدد التناسلية ويتبع ذلك إفراز الهرمونات الجنسية عند الذكور والإناث وتعمل الهرمونات الجنسية على نمو الأعضاء التناسلية.²

4-3-5- النمو الانفعالي:

يؤثر النشاط الانفعالي في جميع أنماط سلوك المراهق، ولا تكون مظاهره واحدة طول الوقت بل إن بعضهم يظهر مدة من الزمن ثم تنتقل مدتها أو تختفي، في حين أن بعضها الآخر يستمر وجوده، وتتخذ انفعالات المراهق طابعا عنيفا عندما يعجز عن تلبية حاجاته و تحقق أهدافه الخاصة وتأكيد ذاته المستقلة والمميزة، فيفقد اتزانه العاطفي ويمارس الكثير من ظروف السلوك الشاذ. وقد كان الرأي السائد في أوائل العقد الثالث من هذا القرن هو رأي

1 أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ط4، مكتبة النهضة المصرية، مصر، 1992، ص208.

2 فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص275.

"ستانلي هول" القائل "أن أزمة المراهقة شديدة الضيق بغض النظر عن الظروف الاجتماعية المحيطة بالمراهق". وكانت التغيرات الفيزيولوجية تحتل المكانة الأولى في تحليل جوانب هذه الأزمة التي أظهرت بحوث الأنتربولوجيين الاجتماعيين والباحثين في حياة الشعوب المسماة بالبدائية والنظر للتربية لديهم فأقامت هذه النظرة المقارنة أن تستشف أثر التربية العلمية.¹

وكما أسلفنا فإن المراهقة فترة نمو متصاعدة من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية وهذه العوامل متشابكة تؤدي إلى ما يعانيه المراهق من حساسية شديدة، وصراع نفسي وأحيانا إلى أحلام اليقظة تستغرق ساعات من نومه.

قد تمتاز حياة المراهق من الناحية الإنفعالية بالعنف والإندفاع، كما يساوره من حين لآخر أحاسيس بالضيق أو القلق، ولقد اختلف الباحثون في تقسيم بواعث هذه الإضطرابات الإنفعالية التي تسود حياته فهناك من يرجعها إلى تغيرات إفرازات الغدد وهناك من يرجعها إلى العوامل البيئية المحيطة بالمراهق.²

فالتغيرات السريعة التي تفاجئ الطفل تشد انتباهه إلى جسمه، وتسبب له الكثير من القلق والإضطرابات النفسية.³

ويلاحظ عدم الثبات الإنفعالي للمراهق متجليا في تحول سلوكه بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار وتغير شعوره بين الحب والكره والشجاعة والخوف والإنشراح والإكتئاب.

وقد يظهر عليه الخجل والميول والإنطوائية والتمركز حول الذات نتيجة التغيرات الجسمية المفاجئة، والتردد نتيجة عدم الثقة بالنفس، في بداية هذه المرحلة يكون الخيال خصبا، مما يسمح للمراهق بتحقيق الرغبات التي لا يستطيع تحقيقها في الواقع، كما يساعده على تخيل مستقبله ويستغرق المراهق في أحلام اليقظة وينتابه القلق النفي أحيانا، فيتنتقل من عالم إلى عالم غير واقعي.⁴

فالتأثير السريع بمختلف المثيرات الإنفعالية له علاقة بصحة الفرد ونشاطه العقلي ونموه، وما يؤكد ذلك ما ذكره (فؤاد البهي السيد) حيث يقول "تؤثر الإنفعالات الحادة القوية على صحة الفرد وعلى نشاطه العقلي وعلى اتجاهاته النفسية وعاداته المختلفة تأثير قد يعوق نموه

1 ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الآفاق الجديدة، بيروت، 1986، ص303.

2 مالك سليمان مخول، علم نفس الطفولة والمراهقة، مطابع مؤسسة الوحدة، القاهرة، 1981، ص ص165-166.

3 محي الدين مختار، مرجع سابق، ص162.

4 حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، القاهرة، 1972، ص315.

وتطوره لذ من الواجب أن يعود المراهق على ضبط النفس حتى يروضها على رؤية الجوانب السارة لكل موقف مؤلم".

إن هذه المظاهر الإنفعالية التي يعيشها المراهق تتأثر بعدة عوامل موجودة في المجتمع الذي يعيش فيه منها أسرته وبيئته الإجتماعية وما تحمله من عادات وتقاليد وعرف وهذا يؤثر بالتالي على اتجاهه وسلوكه داخ المجتمع وذلك كله يؤثر على عملية تكيفه داخل المجتمع.

4-3-6- النمو الاجتماعي:

الحياة الإجتماعية في مرحلة المراهقة تتميز بالإتساع والشمول والتباين، والتمايز، وخاصة في إطار السرة والمدرسة.

ويكتنف المراهق في هذه المرحلة الغموض والتردد أما القيم الإجتماعية، والثقافية، فهو يرى الكبار يتقولون بمفاهيم هم يرفضونها في حقيقة الأمر، حيث تكذبها سلوكياتهم الظاهرة، كانت يكون الأب مدخن للسجائر ويعطي محاضرة لإبنه المراهق عن أضرار التدخين، وهذا التناقض الذي يره المراهق يجعله يعيش صراعا مع هذه القيم، فيلجأ إلى جماعة أخرى تشبع حاجاته الإجتماعية.

وهذه الجماعة هي جماعة الأقران حيث تزداد اهمية الرفاق وتكوين علاقات وطيدة معهم في مرحلة المراهقة أكثر من أي مرحلة أخرى.

فمن الصعب على المراهق أن يتخلى عن أصدقائه وزملائه الذين يضع فيهم ثقته التامة¹.

وفي ذلك يقول "محي الدين مختار": "تختفي تدريجيا جماعة الأطفال التي كانت من قبل، ويحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس، حيث يستطيع المراهق أن يبوح بأسراره، ويطلعهم على ما يعانیه ويطمئن على نفسه إذا ما كانوا يمرون بنفس التجربة التي يمر بها"².

كما تتسع دائرة نشاطه الإجتماعي ويدرك حقوقه وواجباته، ويخفف من أنانيته، ويقترّب سلوكه من معايير الناس، ويتعاون معهم في نشاطه، كما يظهر التآلف عنده من خلال ميله نحو الجنس الآخر، ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالتعصب لآرائه ومعايير جماعة الأقران، وقد يتخذ تعصبه سلوكا عدوانيا، كالنقد اللاذع، وتأكيد المراهق لمكانته عن طريق المنافسة مع زملائه في ميدان الدراسة واللعب³.

1 مصطفى زيدان محمد، السلوك الإجتماعي للفرد، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1965، ص368.

2 محي الدين مختار، مرجع سابق، ص163.

3 مالك سليمان مخول، مرجع سابق، ص160.

ومن أهم الإتجاهات التي تظهر بوضوح عنده، الإتجاه الديني، والميل بمناقشة الأمور الدينية، إذ قد يشعر المراهق بالتشكيك في بعض العادات والأمور الدينية. إذ أنه يعتقد انه لا يجد فيها فهما من الكبار الذي يحيطون به، وان هناك فجوة اجتماعية وثقافية بينه وبينهم، تقف حائلا دون أن فهموه فهما أحسن.¹

في ذلك يرى "فؤاد البهي السيد" أن لحياة الإجتماعية للمراهقة تتأثر في تطورها بمدى تحررها من قيود الأسرة ومدى خضوعها للجماعة واستقلالها عنها ومدى تفاعلها مع الجو المدرسي القائم ثم من ذلك كله إلى الإتصال القوي الصحيح بعالم لقيم والمعايير والمثل العليا، وللتغلب على ما يعانیه عن طريق تعريفه بأمور دينية وممارستها وقد قال الرسول(صل الله عليه وسلم) في حديث يلخص فيه طريقة التربية من الولادة حتى سن 21 سنة "لاعب ابنك سبعا وأدبه سبعا وصاحبه سبعا ثم أترك له حبله على غاربه".²

وكذلك ينبغي أبعد عن أقران السوء وتوجيهه إلى ممارسة الهوايات المفيدة والمفضلة وخاصة ممارسة النشاطات البدنية والرياضية لشغل أوقات الفراغ.

كما يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل فهو وإن كان يملك جسم الرجل خلال 13 و 17 من عمره إلا أنه لا يزال يتصرف تصرفات غير ناضجة لذلك فإن المجتمع يتأخر في إعطائه حقوق الرجولة وواجباتها الاجتماعية، فيؤدي التعارض بين الرغبتين إلى مظاهر انفعالية التي تكلمنا عنها وإلى بعض المشكلات التي تختلف من مجتمع إلى آخر.

وفضلا عن ذلك تتميز حياة المراهق بالتنافس في المدرسة والبيت والعالم الخارجي لأنه يريد أن يمارس الحكمة وضبط النفس ويصبح أكثر اعتمادا على نفسه وقادرا على الاستجابة لنوازع الداخلية بدلا من الاستجابة للضغوط الخارجية في التوجيه نحو الاستقلالية الشخصية، وعدم تفهم التصرفات يؤدي إلى سلبية هذه السلوكيات.

4-3-7- النمو العقلي:

إن النمو العقلي لا يسير بسرعة واحدة في جميع الأعمار فقد أثبتت الأبحاث أن هذا النمو يكون بطيئا في الصغر، وبلي ذلك فترة النمو العقلي السريع وذلك خلال فترة الطفولة المتأخرة حتى مرحلة المراهقة المبكرة، ثم يأخذ النمو العقلي ابتداء من العام السادس عشر في التباطؤ.

1 محمد مصطفى زيدان، السلوك الإجتماعي للفرد، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1965، ص368.

2 العربي بختي، التربية العالمية في الإسلام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1991، ص440.

يحدث تقدم في النمو العقلي عند المراهق، حيث يتم تحقق الفرد من قدراته وذلك من خلال الفرص والمواقف وتقييم نفسه من خلالها ويقيمه الآخرون اعتمادا عليها¹.

ويظهر نمو الذكاء، وتصبح قدراته العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرات اللفظية والقدرات العددية، كما تنمو القدرة على التعلم والتحصيل واكتساب المهارات والمعلومات ويصل النمو العقلي في نهاية هذه المرحلة إلى درجة عالية، حيث يصل الذكاء إلى قمة نضجة ويطرد نمو التفكير المجرد والمنطقي ويتبلور حول التخصص المهني، كذلك قدرة المراهق على الاتصال العقلي مع الآخرين².

كما يرى "مالك سليمان مخول" : "إن النمو العقلي يرتبط لدى المراهق برغبته في تحقيق استقلاله الذاتي ويتميز بين نوعين من الأشخاص يميلون إلى ادعاء بأكثر مما لديهم بالفعل من قدرات تكون لديهم، رغبة في تحقيق ذواتهم ورغبتهم في الاستقلال عن الآخرين تكون أقوى من الأشخاص الذين يميلون على التواضع الكاذب والتقليل من قيمة ذواتهم³.

ويتضح تفكير المراهق عند بياجيه "J.PIAJET" في انتقاله من النمط المشخص إلى النمط المجرد، بحيث نجد الطفل حين يستعمل منطقة يستعين في ذلك بالأشياء المحسوسة، بينما المراهق يتعدى هذا المستوى من التفكير باعتباره يصبح يستعمل المنطق حتى في الأمور التي ليس لها علاقة بالمحسوس وبالخاص، بمعنى أنه يفهم ويدرك ما هو مجرد⁴.

فالقدرة على التفكير التجريدي ترتبط ارتباطا وثيقا بفهم العلاقات الكيفية بالأشياء وتشكل الجانب الهام والضروري من النضج الذهني والعاطفي والخلفي⁵.

ومن أبرز خصائص النشاط العقلي في فترة المراهقة أيضا أنه يأخذ في البلورة والتركيز حول نوع معين من النشاط كأن يتجه المراهق نحو الدراسة العلمية أو الأدبية بدلا من تنوع نشاطه واختلاف اهتمامه، فبعد أن كانت قدرته على الإلتباه محدودة وكانت لمدة التي يستطيع أن يركز انتباهه فيها نحو موضوع معين محدودة أيضا ويصبح قادرا على تركيز انتباهه لمدة

1 كورت مانيل، عبد العلي صيف، التعليم الحركي، ط1، مطبعة العراق، 1980، ص219.

2 حامد عبد السلام زهران، الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتاب، 2001، ص324.

3 مالك سليمان مخول، علم النفس النمو والمراهق، المطبعة الجديدة، دمشق 1984، ص 334.

4Daniel Gessas, L`echec scalaire, 2eme ed, E.S.P.Paris, 1982, p105.

5 كمال الدسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، بيروت، 1979، ص241.

طويلة. وفي هذه المرحلة أيضا يصبح خيال المراهق خيالا مجردا، أي مبنيا على استخدام الصورة اللفظية وعلى المعاني المجردة.¹

فترة المراهقة هي الفترة التي يتجه فيها النشاط العقلي نحو التركيز والبلورة نحو مظهر معين من مظاهر النشاط، الأمر الذي جعل فترة المراهقة مرحلة التوجيه التعليمي والتوجيه المهني لذلك ينبغي ان يوجه عناية كبيرة لتنمية التفكير العلمي لدى الرماهقين، وتعويدهم على استعمال العلم والمنطق والواقعية في حل المشاكل التي تواجههم، كما ينبغي توجيه المراهقين في هذه الفترة في الميدان الدراسي إلى شعب تلائم قدراتهم الفكرية والعقلية مع مراعاة مختلف اتجاهاتهم.²

4-4- أنواع المراهقة:

الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والمادية وحسب استعداداته الطبيعية.

فالمراهقة تختلف من فرد إلى فرد، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى سلالة، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر.

كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في الريف كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود والأغلال على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط وفرص اشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

فقد دلت الأبحاث التي أجرتها مارجريت مد M.Med وهي من علماء (الأنثربولوجيا الإجتماعية" أنه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث على أن المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة³.

1 عبد الرحمان عيسوي، مرجع سابق، ص40.

2 أحمد زكي صالح، مرجع سابق، ص233.

3 عبد الرحمان عيسوي، علم نفس النمو، دار النهضة العربية، بيروت، 1955، ص ص42-44.

- مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات.
- كمراهقة انسحابية: حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران ويفضل الإنعزال والإنفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشاكله.
- مراهقة عدوانية: حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء

4-5- حاجات المراهقين الأساسية:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين، ولأول وهلة تبدوا حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة بمرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجات و الميول والرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد، ويلاحظ أن المراهق المعوق قد يجد من الصعب أو من المستحيل في بعض الأحيان رغم جهود ومحاولاته إشباع بعض حاجاته.¹

كما نجد بأن الحاجة هي الظروف أو الموقف التي تتطلب العمل للوصول إلى هدف معين ومنها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل والشرب في سبيل البقاء، كما أن هناك حاجات اجتماعية أيضا، لذلك ارتأينا أنه من الضروري الإشادة إلى بعض حاجات المراهق.

4-5-1- الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن: الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة، الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجرح، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة، الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع، الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.²

1 حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 401.

2 محمد التومي الشيباني، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، الدار العربية، ليبيا، 1973، ص 103.

4-5-2- الحاجة إلى الحب والقبول:

وتتضمن: الحاجة إلى الحب والمحبة، الحاجة إلى القبول والتقبل الإجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الشعبة، الحاجة إلى إنتماء إلى الجماعات، الحاجة إلى إسعاد الآخرين.

4-5-3- الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن: الحاجة إلى الإنتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المراكز والقيمة الإجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى التقبل من الآخرين، الحاجة إلى النجاح الإجتماعي، الحاجة إلى الإقتناء والإمتلاك، الحاجة إلى حماية الآخرين، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن والزملاء في المظهر والملابس والمصروف والمكانة الإجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم، الحاجة إلى المعاملة العادلة، الحاجة إلى ان يصبح سويا وعاديا، الحاجة إلى التغلب على العوائق والمعوقات، الحاجة إلى العمل نحو هدف، الحاجة إلى معارضته للآخرين، حاجة إلى توجيه الذات¹.

4-5-4- الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

يتضمن: الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى اهتمام الجنس وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري².

4-5-5- الحاجة إلى الإنتماء:

إن رغبة المراهق في الإستقلال المادي والعاطفي عن الأسرة مرتبط برغبته في الإنتماء إلى جماعات خارج إطار الأسرة وهي جماعة الأصدقاء³.

فالمراهق إذا استطاع أن يحصل على حب الآخرين وتقديرهم، وإذا أمكنه أن يحب الآخرين ويهب نفسه لهم، فإن ذلك من شأنه أن ينمي الثقة في نفسه، وإذا ما وثق في نفسه ورضي عنها استطاع أن يتقبلها ويحبها ويكون حب نفسه دافعا إلى العمل والإنتاج والارتباط بالجماعة، فبنشأ جريئا قادرا على تكوين علاقات اجتماعية سليمة⁴.

1 محمد الزعلابي، مرجع سابق، ص58.

2 حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص402.

3 صموئيل مغاريوس، الصحة النفسية والعمل المدرسي، ط2، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1974، ص07.

4 مصطفى غالب، في سبيل موسوعة نفسية سيكولوجية، منشورات الهلال، بيروت، 1986، ص40.

4-5-6- الحاجة إلى الإستقلال:

النضج الجسمي لدى المراهق هو من أسباب محاولته للإعتماد على نفسه، والإستقلال في اتخاذ القرارات الخاصة بحياته، ونتيجة لتعدد العلاقات الإجتماعية مع الأقران والأصدقاء خاصة، يعمل المراهق من أجل الإستقلال الإنفعالي، لكن تبعيته الإقتصادية من جهة وفرض السلطة الأبوية من جهة أخرى قد تجعله يفقد التوازن في سلوكه وردود أفعاله.¹

4-5-7- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن: الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى تحصيل الحقائق، الحاجة إلى تفسير الحقائق، الحاجة إلى التنظيم، الحاجة إلى الخبرات الجديدة والتنوع، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي، الحاجة إلى التعبير عن النفس، الحاجة إلى المطابقة، الحاجة إلى السعي وراء الإثارة، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والسري والزواجي.²

4-5-8- الحاجات الاجتماعية:

وتتمثل في الحاجة إلى الاستقلال والشعور بالقيمة الذاتية والاحترام وإثبات الذات وتأكيداتها خاصة وأن المجتمع أول ما يدرك من الأشخاص مباشرة المظهر الجسدي ودرجة اختلافه عن النموذج المرغوب فيه وكذلك فإن المرض والضعف الجسدي في أكثر من الأحيان أساس سوء التكيف.³

4-5-9- الحاجات الوجدانية:

وهي كل الحاجات التي تعمل على تحقيق التوازن النفسي وترتبط بنظيرتها الفيزيولوجية بحيث عدم تحقق الأولى يساهم في خلق الصراع النفسي وأولها يحتاج إليه المراهقون من الناحية النفسية والشعور بالأمان العاطفي.

وإذا كان الأمر كذلك فلا بد أن نحرص على إشباع هذه الحاجات حيث ينشأ المراهقون أشخاص أصماء في نفوسهم أسوياء في سلوكياتهم.⁴

1 صموئيل مغاريوس، مرجع سابق، ص 07.

2 حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 402.

3 عاقل فاخر، علم النفس التربوي، دار القلم، لبنان، 1972، ص 460.

4 غالب مصطفى، سيكولوجية الطفولة المراهقة، مكتبة الهلال، بيروت، 1987، ص 38-40.

4-5-10- الحاجات الفيزيولوجية:

وهي تلك المطالب التي تلتزم لبقاء الجسم وراحته ورفاهيته، والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بالظروف الجسمية وظائف الأعضاء المختلفة كالحاجة إلى الطعام، الماء، التخلص من الفضلات، الدفء، العناية الطبية، النوم والحاجة إلى الراحة وحاجات الدافع الجنسي¹.

4-6-6- مشاكل المراهقة:

إن تعقيد فترة المراهقة يرتبط ارتباطا وثيقا بالانتماء القافي السائد في المجتمع الذي يعيش فيه المراهق، ومن بين المشاكل التي يعاني منها نجد:

4-6-1- المشكلات التي تتأثر بالتفكير:

لقد اتضح نتيجة للدراسات التي أجراها عدد من الباحثين ما بين 1950 إلى 1960 من أمثال "اوزيل"، و"جي أ. بوندور.أ.هنتر" وزميله "د.ه.مورجان و.ونرز" وآخرون سواهم، اتضح أن مرحلة المراهقة فترة تخوف وقلق شديدين يستحوذان على المراهق فيجعلانه يعيش في عالم غير عالم الراشدين، وقد وجد أن مصدري الإزعاج هذين يشملان مختلف جوانب تفكير المراهق وسائر حياته الوجدانية، ومجمل المشكلات التي انتهت إليها البحوث المذكورة كانت متعددة شاملة تلازم المراهق أينما ارتحل وهي تستبد به أكثر في المدرسة وخاصة غرف الدراسة ومن هنا تأتي معظم المشاكل الانضباطية في المدرسة.

4-6-2- مشكلات تتصل بالصحة والنمو:

وأهم خصائص ذلك الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، قضم الأظافر، عدم الاستقرار النفسي، قبح المنظر، عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا، لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر إقلاق وخاصة إذا ما جعلته معرضا للسخرية والتهكم من جانب الآخرين أحيانا.

4-6-3- مشكلات خاصة بالشخصية:

تتميز مرحلة المراهقة بتكوين عواطف نحو الذات وتأخذ المظاهر التالية: الإعتداد بالنفس، والعناية بالهندام وبطريقة الجلوس والكلام. وأهم ما يشغل بال المراهق هو مظهره وسلوكه، فهو يخشى على ما سيكون عليه تكوينه الجسمي ومستقبله ومركزه الاجتماعي وكفاءته وجاذبيته بالنسبة للجنس الآخر، لذلك يتوقع المراهق باستمرار رد فعل الآخرين نحو هذه الأشياء،

1 كمال السيد دسوقي، النمو التربوي للطفل، دار النهضة العربية، لبنان، 1979، ص121.

ويعني هذا أنه يكون حساس بشكل واضح لفكرة الآخرين عنه فيما يشغل باله هو. كل هذه المشاكل تدخل في تكوين مفهوم الذات لدى المراهق الذي يعد مركز اهتمامه في هذه الفترة لأنه يحدد له معالم حياته خلال المراهقة وبعدها، ومن ثمة يعمل جاهدا لحل مشاكله من جهة ومن جهة أخرى لحماية ذاته والدفاع عنها عن طريق بعض الحيل الدفاعية.¹

4-6-4- مشكلات تصاحب المراهق من جو أسرته:

عدم توفر محل خاص به في البيت، عدم استطاعته الخلوة على نفسه في داره، وجود الحواجز بينه وبين والديه فلم يستطع اطلاعهم على ما يعانیه من حالات نفسية، التشاجر والعراك مع إخوته وإخوانه، عدم حصوله على مخصصات خاصة به من أسرته، خصام الأبوين فيما بينهما، معاملته معاملة الطفل من جانب الأبوين، التزمّت في تقييد حريته، عدم السماح له باختيار أصدقائه.

4-6-5- مشكلات تتعلق بالمكانة الاجتماعية:

التهيب من الانطلاق في الحياة الاجتماعية خشية الوقوع في أخطاء، التهيب من مقابلة أفراد آخرين غير الأبوين، القلق الخاص بالمظهر الخارجي والتفكير بنوع الرداء الذي يضمن المراهق بأنه قد يجعله موضع سخرية، الخوف من صدود لذاته وإعراضهم عنه، الشعور بالحاجة إلى أصدقاء ولكنه لا يعلم كيف يكونهم أو كيف ينتجهم، الشعور بأنه قد لا يكون محببا للآخرين.

4-6-6- مشكلات ترتبط بمسألة التحدث إلى الجنس الآخر:

التخوف من عدم الاستجابة، الإصابة باللعثمة والارتباك لدى التحدث إلى الجنس الآخر، الجهل بوجود إقامة العلاقات الاجتماعية الحسنة التي تقرها الأخلاق مع الجنس الآخر.

4-6-7- مشكلات تمس المعايير الأخلاقية:

عدم تلقي المراهق توجيهات بشأن ما عليه المجتمع من عرف وتقالييد ينبغي الحفاظ عليها ورعايتها، الاضطراب الناشئ من عدم التمييز بين الخير والشر، الخلط بين الحق والباطل، عدم إدراك مغزى الحياة، القلق بشأن أي سبيل أفضل للإصلاح، التفكير بمسائل التسامح والتعرض الاجتماعيين.²

1 المطيلي أحمد، لماذا يكره المراهق جسده، مجلة العربي، تصدر عن وزارة الإعلام الكويت، العدد 757، ديسمبر 1996، ص 121.

2 عبد العالي الجسماني، مرجع سابق، ص 237-238.

4-6-8- مشكلات ترد إلى المدرسة والدراسة:

عدم القدرة على التركيز في التفكير، عدم توفر النصائح الصائبة بشأن أسلم الأساليب الدراسية، عدم المعرفة بشأن الانتفاع بالوقت، شك المراهق بقدراته، التخوف من الرسوب، تشتيت الجهود على فعاليات شتى فلا يستطيع إنجاز الشيء معين فيتزكب على هذا القلق بغض المدرسة ومن فيها، إما لعدم استطاعته مسايرة أقرانه في الصف، وإما لعدم تفهم الإدارة والمدرسين له، أو جزاء تعرضه للأذى من جانب زملائه أو من هذه الأمور مجتمعة، عدم معرفته بأصول الدراسة النافعة، عدم معرفته باتجاهه في الحياة، التخوف من الامتحانات.¹

4-6-9- مشكلات ترجع إلى اختيار مهنة معينة في الحياة:

الحاجة إلى من يشد إلى أن يخط نهجا في الحياة، الحاجة إلى الخبرة في نوع العمل الذي يرغب فيه، عدم معرفته بكيفية البحث عن عمل ما، انعدام الرغبة والاهتمام مما يولد القلق النفسي والكآبة القائمة، عدم معرفته بما يوافق قابليته من المهن.²

4-7- الحيل الدفاعية الشائعة لدى المراهقين:

للتخلص من المشاكل والأزمات السابقة يستعمل المراهق بعض الحيل الدفاعية منها:

4-7-1- التقمص:

يتحول المراهق بشعوره كلية إلى شخصية حقيقية أو خيالية ويتوحد معها توحدا تاما، فيأخذ في تقليد ما يصدر عنها أو يتوهم أنه يصدر عنها، فقد يتقمص بعض التلاميذ المراهقين شخصية المدرس أو المدرسة ويتعلق بها تعلقا انفعاليا عنيفا، ويساهم هذا السلوك السلبي في التعبير عن الإنفعالات في إعاقة النمو الصحي لشخصية المراهق، فلا ينصح في مثل هذه الحالات أن يعمل المدرس أو المدرسة على توجيه المراهق بشكل غير مباشر للعمل المثمر والقيام بواجباته المدرسية وجميع مسؤولياته الأخرى مستغلا في ذلك طاعته العمياء له³ كما يتقمص المراهق شخصيات الأبطال الرياضيين وذلك من خلال تقليدهم في اللباس وتحليقه الشعر مثلا، ويتمنى أن يصبح مثل هذا البطل لذلك ينبغي على الأسرة تدعيمه ومساعدته

1 عماد الدين محمد اسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982، ص26.

2 عبد العالي الجسماني، مرجع سابق، ص ص238-239.

3 عماد الدين اسماعيل، مرجع سابق، ص ص125-126.

ومراعاة اتجاهه وميوله وذلك عن طريق توجيهه لممارسة النشاط الرياضي الذي يحقق أمنيته وإفهامه انه إذا أراد ان يصبح مثل بطله عليه بممارسة النشاط الرياضي والمثابرة عليه.

4-7-2- الإستغراق في الخيال وأحلام اليقظة:

إن هذه الظاهرة عامة عند المراهقين، إذ يستغرق المراهق في أحلام اليقظة في بعض الأحيان وذلك لشدة الدوافع الجديدة التي يعانيتها في هذه الفترة، وللتحريم أو القيود الشديدة التي تقع على هذه الدوافع.

وعلى ذلك لا يجد أمامه سوى التصور والتخيل عن " أعمال البطولة، الفروسية، المغامرات الغرامية والزواج... الخ".

4-7-3- الإنعزال والإنطواء:

وسيلة أخرى من الوسائل التي قد تساعد المراهق على التخلص من القلق الذي يعانیه في المواقف الاجتماعية، ولو مؤقتاً، هي الإبتعاد عن المجتمع قدر امكان، والمراهق الذي يتخذ هذا الأسلوب هو في العادة ذلك الذي تكرر فشله في المواقف الاجتماعية ومثل هذا الأسلوب قد يتخذه المراهق لبعض الوقت، وكثيراً من المراهقين ينعزلون لفترة ثم يعودون مرة أخرى للتفاعل الإجتماعي العادي، ولكن الخطورة هي في استمرار هذا الأسلوب بحيث يصعب بعد ذلك الخروج من العزلة التي تتطور إلى مرض نفسي أو عقلي خطير.

لذلك ينبغي على المدرسين الإعتناء الكبير بالتلميذ المنعزل وإدماجه في الفوج المدرسي عن طريق مناقشته في أسباب الفشل حتى لا تتكرر وكذلك إشراكه في أعمال وأن يتفاعل مع مجموعة كبيرة من أقرانه مثل النشاط البدني الرياضي بحيث يساعده على إبراز مواهبه والتفيس عن مشكله.

4-7-4- المبالغة في المثالية:

قد يحرص الشخص على أن يتقن عمله إلى الحد الذي قد يتعطل فيه عن العمل ذاته بحجة الإتقان والمبالغة الشديدة في ان يكون خيراً في سلوكه على حساب صحته مثل هذا السلوك المبالغ فيه في اتجاه المثالية يظهر أحياناً في دور المراهقة، عندما تنشط الدوافع الجنسية التي قد تدفع بدورها إلى إثارة القلق والشعور بالذنب عندئذ تكون إحدى الوسائل للتخفيف من ذلك الشعور بالذنب هي انهماك المراهق في القيام بأعمال لا معنى لها محاولاً بذلك أن يتغلب على مشاعره.

4-7-5- النشاط الزائد:

كثيرا ما يكون عدم الإلتزان وزيادة النشاط عرضا من أعراض القلق في هذه الحالة لا يستقر المراهق على حال، فهو دائم الحركة وحتى وهو جالس فقد يهز ساقيه وذراعيه..فهذا النشاط الذي لا هدف له هو وسيلة المراهق لأن يخلص نفسه من قلقه، ومحاولة إيقاف هذا النشاط من شأنه أن يزيد من قلقه الداخلي وبالتالي يزيد من حجته إلى النشاط الحركي وربما كان الحل الأحسن هو عن طريق مساعدته بطريقة بناءة على ممارسة الرياضة وأوجه النشاط الإجتماعي والهوايات.

إن هذا النشاط الزائد في مرحلة المراهقة يظهر بشكل جلي لدى المراهق في بحثه الدائم عن ممارسة أوجه الرياضة والنشاط البدني الرياضي، وهذا لإظهار مختلف قدراته الحركية البدنية ومهاراته وإثبات شخصيته في هذه المرحلة وهذا ما سنتكلم عنه فيما يأتي.

4-8- الإلتجاهات المختلفة في دراسة المراهقة:

4-8-1- الإلتجاه البيولوجي في سيكولوجية المراهقة:

مؤسس هذا الإلتجاه هو ستانلي هول "C.Stanley Hall" الذي وضع مؤلفين كبيرين عن المراهقة سنة 1904 هذا الإلتجاه في صورته المتطرفة يذهب إلى القول بأن التغيرات السلوكية التي تحدث خلال المراهقة تخضع كلية لسلسلة من العوامل الفسيولوجية التي تحدث نتيجة إفرازات الغدد ويمكن تلخيص نظرية "هول Hall" على النحو التالي:

1- إن هناك فروقا ملحوظة بين سلوك المراهق، وسلوك طفل المرحلة السابقة وسلوك أبناء المرحلة التالية، ومن هنا يمكن النظر إلى مرحلة المراهقة على انه ميلاد جديد يطرأ على شخصية الفرد فهناك التغيرات السريعة الملحوظة التي تظهر في ذلك الوقت والتي تحول شخصية الطفل إلى شخصية جديدة كل الجدة مختلفة كل الإختلاف.

2- هذه التغيرات تعتبر نتيجة النضج، والتغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على الغدد ومن حيث هذا كذلك، فإن نتائجها النفسية تكون متشابهة وعامة عند جميع المراهقين.

3- ولما كانت هذه الفترة بمثابة ميلاد جديد للمراهق، فإن التغيرات التي تحدث تكون غير مستقرة ولا يمكن التنبؤ بها بسلوكه، كما تكون الفترة كلها فترة ضغط وتوتر أو فترة عاصفة وشدة نتيجة السرعة في الغيرات، والطبيعة الضاغطة لناحية التوافق في هذه المرحلة.

4-8-2- الإلتجاه الأنثروبولوجي والإلتجتماعي في سيكولوجية المراهقة:

ظهرت أهمية البيئة والثقافة في تنوع دوافع السلوك المحددة تحديدا بيولوجيا في ميدان الدراسات الأنثروبولوجية ففي الدراسات التي قامت بها "مرجريت ميد" سنة 1*925م على قبائل السامو "SAMOO" حيث أوضحت هذه الدراسات أن المشكلات التي تواجه المراهقين تختلف من ثقافة إلى أخرى بشكل يجعل الإلتقال إلى مرحلة الشباب والرجولة يتم بصورة أكثر أو أقل تعقيدا، أكثر أو أقل صراعا.

ومثل هذه الدراسة تجعل من الضروري القيام ببحوث ودراسات مقارنة بين ثقافات مختلفة أزمنة مختلفة أو فكر في مشكلات المراهقة على ضوء بيئته الإلتجتماعية والثقافية لأن هذه التغيرات الإلتجتماعية والثقافية تتعكس بالضرورة على مشكلات المراهق الذي يمر بمرحلة عدم استقرار.

كما ذكرت "ميد" عن المراهقة في قبائل السامو (إن المراهقة هناك تعتبر فترة سرور وبهجة خلو من الشدة والتوتر)، ففي هذه الشعوب تعتبر الفترة الواقعة بين النضج والدخول في مستويات الرجال قصيرة ومقاربة فليس على المراهق أن ينتظر سنوات طويلة كي يصبح أهلا لتحمل مسؤوليات الكبار وحقوقهم وواجباتهم.

وقد لاحظ الدكتور مصطفى فهمي في دراسته القبائل الشلوك والذبكا أو هذه الجماعات البدائية لا تعرف ما هو معروف عادة باسم (أزمة المراهقة) وإن كل ما نجده عندها لا يزيد على فترة بلوغ قصيرة، يكتمل فيها نضج الفرد جنسيا نضجا يسمح له بتحمل مسؤوليات المجتمع ، كما أن سلوك الكبار في هذه القبائل لا يقوم على إلتقال كاهل المراهق بقيود وتقاليد اجتماعية ومادية تجعل من طور المراهقة طور أزمات نفسية كما هو مشاهد في مجتمعاتنا الحديثة مثلا.¹

4-8-3- التفاعل المتبادل بين العوامل البيولوجية والإلتجتماعية:

غير أن هذا الإلتجاه الإلتجتماعي والثقافي يدعونا إلى كثير من التأمل والبحث، فقد بين الأثر القوي الذي تحدثه العوامل الإلتجتماعية والثقافية كما بين أن العوامل البيولوجية لا يمكنها أن تفسر المحتوى الخاص لسلوك المراهق، لكن هل معنى ذلك أن التغيرات البيولوجية لا قيمة لها البتة أولا تأثير لها على سلوك المراهق لأن كان ذلك هو ما تعنيه فإنها تكون بذلك قد

1 محمد مصطفى زيدان، مرجع سابق، ص ص 157-158.

تخطت حدود التجارب والخبرات المشاهدة، وبذلك تكون قد أغفلت أحد المتغيرات الهامة الأساسية، ونعني به الكائن الحي نفسه، فالعوامل البيولوجية تساهم بنصيب كبير في نمو وتطور السلوك البشري، أما إذا كان ما تعنيه هو أن السلوك يتحدد ليس فقط بالحالة البيولوجية للفرد وإنما أيضا بالعوامل الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها الفرد، فإذا كان للظواهر والتأثيرات الاجتماعية دور واضح فإن الكائن الحي نفسه يلعب دور لا يقل أهمية عن دور البيئة وبعد أحد المتغيرات الهامة التي لا يمكن إغفالها، وهذا الإتجاه الخير عبر عنه بوضوح (سولنبرج-Sollenberger) في مقالة نشرها سنة 1939م بعنوان: مفاهيم عن المراهقة "The concept of Adolescence" حيث يقول: "أما هؤلاء الذين يهتمون بتوافق المراهق مع الدور الاجتماعي الذي يفرضه عليه المجتمع مع إغفال علاقة ذلك بحالة الفرد الفسيولوجية فإننا نقترح لهم تسمية جديدة لموضوع بحثهم هي علم النفس الاجتماعي للمراهق" وباختصار يمكن القول بأن المجتمع نفسه لا يعطي المراهق فرصا كافية للقيام بالدور الذي يتفق ومستويات نضجه الجسمي والعقلي ونزعه إلى التحرر والإستقلال.

ومن هنا ينشأ الإحباط والصراع الذي تتمس به المراهقة إلا أن هذه المشكلات وهذا الصراع ليس ولسيد الثقافة وحدها بل هو نتيجة التفاعل المتبادل بين العوامل البيولوجية والعوامل الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد وهكذا نستطيع أن ننظر إلى المراهقة لا على أنها تمثل فترة مستقلة منفصلة عن مراحل النمو وإنما باعتبارها مرحلة انتقال ونمو مستمر من الطفولة إلى الرجولة.¹

4-8-4- الإتجاه النفسي، التحليلي والاجتماعي:

توصل سيغموند فرويد، مؤسس النظرية التحليلية حيث أوضح ن الصراع الأساسي لمرحلة المراهقة هو صراع التوازن بين مطالب الهو "ID" ومطالب الأنا الأعلى "Super Ego" وان المراهق ينمو وينضج كما ينضج معه الأنا الأعلى أو الضمير بطريقة أفضل ويصبح قوة داخلية تتحكم وتسيطر على السلوك. كما أوضحت هذه الدراسة صياغة موضوع جديد أتى فرويد على أساس مضمون لمفهوم الحياة الجنسية للمراهق.

حيث نجد أن فرويد يميز بين الحياة الجنسية والحياة التناسلية ورأى أن الأولى أشمل من الثانية بحيث لا تشكل الحياة التناسلية إلا مظهرا- قد يكون الأتم والأكمل- من مظاهر الحياة

1 محمد مصطفى زيدان، مرجع سابق، ص160.

الجنسية، وقد توصل سيغموند فرويد إلى صياغة نظريته الجنسية من خلال ممارسته العيادية، فقد تبين له أن المرضى العصبيين كانوا يذكرون بصورة شبه دائمة حدثاً أساسياً وقع لهم في طفولتهم، ألا وهو إغراء الراشدين لهم، واعتبر فرويد في بداية الأمر أن هذا الحدث يشكل حقيقة تاريخية، إلا أن ظهر له ما بعد أن ما اعتبره حدثاً يتعلق بتاريخ المريض العصابي هو مجرد هوام طفلي، وبات من الممكن عندئذ التكلم بصدد هذا الحدث عن حقيقة نفسية لا عن حقيقة تاريخية، وقد أتاح هذا الإكتشاف لفرويد بالقول أن الحياة الجنسية لدى الكائن البشري (لا تظهر كما كان الاعتقاد شائعاً- في مرحلة المراهقة، بل هي تظهر لدى الطفل منذ لحظة الولادة).

يقول الدكتور محمد الزعبلوي: "ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة رغبة المراهق في الإستقلال عن الأسرة وميله نحو الإعتماد على النفس، نتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق ويشعر أنه لم يعد طفلاً قاصراً، كما أنه لا يجب أن يحاسب على كل صغيرة وكبيرة، أو أن يخضع سلوكه لرقابة السرة وصايتها، فهو لا يحب أن يعامل كطفل ولكنه من الناحية الأخرى مازال يعتمد على السرة في قضاء حاجاته الإقتصادية وفي توفير الأمن والإطمئنان له، فالأسرة تريد أن تمارس الأوامر¹.

4-8-5- الإتجاه الإسلامي في دراسة المراهقة:

لقد تناول الفقهاء الأحكام الخاصة بالمراهق الضابطة لسلوكه مع أفراد المجتمع مما يدل على أن مصطلح المراهقة لا يرجع في أصله إلى اللغة اللاتينية حيث أن الغالبية من علماء النفس يرجعون هذا المصطلح إلى أصل لاتيني.

يقول أبو البقاء الكفوي: " والبلوغ بالحلم قدر لشارع الإطلاع به، إذ عنده يتم التجارب بتكامل القوى الجسمانية التي هي مراكب القوى العقلية، والأحكام علق بالبلوغ عام الخندق، وأما قبل ذلك منوطة بالتمييز، بدليل إسلام علي رضي الله عنه².

ويقول الدكتور وهبة الزحيلي في شروط المحكوم عليه ما يلي: ويشترط في المحكوم عليه شرطان: الأول أن يكون المكلف قادراً على فهم دليل التكليف، لأن التكليف خطاب من لا عقل له ولا فهم محال، والقدرة على الفهم تكون بالعقل، لأن العقل هو أداة الفهم والإدراك، وبه

1 محمد الزعبلوي، مرجع سابق، ص 68.

2 أبو البقاء الكفوي، عدنان درويش محمد المصري، معجم في المصطلحات والفروق اللغوية، ط2، مؤسسة الرسالة، بيروت، 1993، ص 247.

الإمتثال، ولما كان العقل من الأمور الخفية، ربط الشارع التكليف بأمر ظاهر منضبط يدرك بالحس هو البلوغ عاقلاً.

ويعرف العِلُّ بما يصدر عنه من الأقوال والأفعال بحسب المألوف بين الناس، فمن بلغ الحلم، ولم يظهر خلل في قواه العقلية صار مكلفاً، قال في مسلم الثبوت: "العقل شرط التكليف إذ به الفهم، وذلك متفاوت ويناظر بكل قدر، فأنيط بالبلوغ عاقلاً".¹

والبلوغ يحصل إما بإمارات البلوغ الطبيعية أو بتمام الخامسة عشرة عند جمهور الفقهاء، والأصل أن أهمية الداء بتوافر العقل، ولما كان العقل من الأمور الخفية أرتبط بالبلوغ، لأنه مظنة العقل، والأحكام ترتبط بعلة ظاهرة منضبطة، فيعتبر الشخص عاقلاً بمجرد البلوغ وتثبت له حينئذ أهلية أداء كاملة.²

• مناقشة هذه الإتجاهات والآراء:

عند دراستنا لهذه الإتجاهات والآراء والنظرات نستطيع أن نخرج بالإستنتاجات التالية:

- بالنسبة لنظرية "هول" فهي ضيقة محدودة من ناحية العوامل الثقافية والبيئية فالأنماط لخاصة للسلوك ومحتوياته اختلافاً كبيراً باختلاف البيئات الإجتماعية والثقافات المختلفة وذلك حسب كل مجتمع.

- وقد أوضحت الدراسات العلمية الكثير من الحقائق وأفكار والتي تدحض نظرية "هول" حيث أوضحت هذه الدراسات أن المراهقة ليست فترة من الحياة مستقلة منعزلة عن بقية المراحل بل هي جزء من كل ما تحويه عملية النمو، تتأثر بما سبقها من مراحل وتؤثر، بعد ذلك في المراحل المقبلة.³

- والدراسات التي قامت بها "HOLLINGUOTH" على علاقة النضج الجنسي والتوتر الإنفعالي في المراهقة، وأوضحت أن هذه التوترات الإنفعالية تستمر فترة طويلة حتى بعد اكتمال النضج الجنسي عند الفرد.

- وإزاء هذه الحقائق ضعفت وجهة نظر الإتجاه لبيولوجي وأصبح من الواضح أن بعض مظاهر المراهقة ليس نمن الضروري أن يتصف بالعمومية وأن هذا الضغط والصراع التي

1 وهبة الزحيلي، أصول الفقه الإسلامي، دار الفكر، دمشق، سورية، 1996، ص158.

2 وهبة الزحيلي، مرجع سابق، ص168.

3 محمد مصطفى زيدان، مرجع سابق، ص159.

يتعرض لها المراهق يرجع جزء منها إلى الفروق الثقافية، والقيود المفروضة على المراهق وكذا مستوى طموحه.

- وفيما يخص الإتجاه الأنثروبولوجي والتفاعل الإجتماعي فإننا نستطيع أن نقول أن المراهق يتفاعل سلبا وإيجابيا مع المجتمع الذي ينشأ فيه وما يحتويه هذا المجتمع من ثقافة وعقيدة وتقاليد وكذلك ما يحيط به المراهق من أخلاق ونظم اجتماعية، حيث أن لهذه العوامل تأثير نفسي كبير على سلوك المراهقين، لكن الإقتصار على النظرة الأنثروبولوجية ليكفي وحده في تحديد سلوك المراهق بل يجب النظر والإلمام بالمتغيرات أخرى التي تطرأ على المراهق من كل الاتجاهات.

- بينما الإتجاه النفسي فإنه بالرغم من أهميته في تحديد سلوك المراهق وخاصة بناء شخصيته فإن الإهتمام بالجانب الجنسي واعتباره أهم عامل نضج المراهق وتطبيق عليه النظرة الإسقاطية وإعطائها صبغة ذات طابع جنسي محظ حسب آراء فرويد، فإننا نعتبر ذلك غير كاف، بل أن النضج الجنسي هو عامل من عوامل التغيرات التي تطرأ على المراهق.

- ومن أجل ذلك نستطيع أن نقول أن سيغموند فرويد مؤسس مدرسة التحليل النفسي له أفكار غريبة عن الجنس أشاعها في المجتمع الإنساني بواسطة مدرسته وتلاميذه وعمال اليهود وكتابهم، وقد جهد فرويد في بث أفكاره الخبيثة لنشر الرذائل الأخلاقية وتحطيم العلاقات الإنسانية بين أفراد المجتمع بل حتى بين أفراد السرة الواحدة، وهذا لا ينطبق بطبيعة الحال على مجتمعنا الإسلامي وتقاليدنا الحضارية.¹

- وبينما يمكن أن نقول على النظرة الإسلامية في دراسة المراهقة على أنها نظرة عمومية وشمولية حيث حددت هذه النظرة على اعتبار هذه المرحلة بداية التكاليف الشرعية، باعتبار أن الشخص يصبح عقلا بمجرد البلوغ لذلك فهو مكلف بتطبيق خطاب الله وباقي الحقوق والواجبات الأخرى، فالإتجاه الإسلامي ينظر إلى مبدأ التكاليف الشرعية، ومبدأ تطبيق العيادة في الأرض لقوله تعالى: (وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون).²

- وأخيرا إذا أردنا تحديد مرحلة البلوغ أي المراهقة بين بدايتها ونهايتها يمكن تحديدها في الفترة الممتدة نما بين 10-18 سنة، وبذلك نكون قد جمعنا بين معظم هذه الآراء، وذلك من حيث تحديد مراحل بداية المراهقة ونهايتها ومعرفة حد التكاليف الشرعية، أما من حيث التربية فإن

1 محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق، ط3، دار الشروق، جدة، 1990، ص159.

2 سورة الذاريات، الآية56.

هذه المرحلة تعتبر أهم مراحل التربية وهي اخطر مرحلة يمر بها الإنسان والتي يمكن أن تؤدي بالشباب إلى الانحراف والانزلاق عن سواء السبيل ، وهذا بسبب نمو الدافع الجنسي بشكل غير عاد.

- والمراهق ليس طفلاً وليس رجلاً ف نفس الوقت، وإنما هو مرحلة نبدأ معاملتهم - من حيث اقترابهم من مستويات النضج المختلفة ككبار، كم يبدأ هم أنفسهم النظر إلى أنفسهم نفس هذه النظرة، فهم إذن على عشية النضج والرجولة، وبالتالي يحاولون التوافق ومواجهة المستقبل.

- تقول هيلين دوتش "Helene deusch H.M.D.1970" عن أزمة المراهقة ما يلي: "إن تاريخ الطفولة عامة قبل المراهقة يعتبر كميدان للتطور حيث أن كل مرحلة من مراحل التطور الذي يشهده الفرد، تؤثر على المراحل اللاحقة التي يمر بها، بينما تشكل التغييرات السيكولوجية- خلال مرحلة المراهقة- أهم ميزة حيث يتشكل ما يعرف باسم "الأزمات" والتي تأخذ هذه التسمية هذا الشكل عن طريق شدة وقوة الأحداث والتغييرات التي تشهدها هذه المرحلة".

4-9- أنماط المراهقة:

يرى صموئيل مغاريوس أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها بما يلي¹:

4-9-1- المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الإستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الإتجاهات السلبية أي ان المراهقة هنا أميل إلى الاعتدال.

4-9-2- المراهقة الإنسحابية المنطوي:

وهي صورة مكتئبة تميل إلى الإنطواء والعزلة والسلبية والتردد واخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الإجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الإجتماعية ضيقة محدودة، وينصرف جانب من تفكير المراهق إلى نفسه، وحل مشكلات حياته أو التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الإستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة، وتصل أحلام

1 محمد مصطفى زيدان، مرجع سابق، ص161.

اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

4-9-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا يتمثل في الإيذاء، أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد، وبعض المراهقين من هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة لكن بصورة أقل مما سبقها.

4-9-4- المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب واعدواني، فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو غير متكيفة إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي والإنهيار النفسي، وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عدادا الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي.¹

4-10- القيمة النفسية والاجتماعية للمراهق عند ممارسته النشاط البدني والرياضي:

تتجلى القيمة النفسية لها في تأثيرها المباشر والجلي في نفسه المراهق من بناء للشخصية الهادئة والمتزنة إلى تنمية القدرات الفكرية وكذا القدرات البدنية من قوة وسرعة ومداومة . وكما قال أحد علماء النفس " المراهق إنسان في تطوير دائم ومستمر والحالات النفسية، الجسمية، الفيزيولوجية، الحركية في تحسن دائم وأثناء هذه التغيرات فإنه يحتاج لإبراز قدرته وإظهارها إلى الآخرين تعبير منه بأنه خرج من مرحلة الطفولة، وهنا يبدأ في فرض شخصيته ووجوده سواء في المواد الأخرى أو في مادة التربية البدنية والرياضية، وذلك بإبراز قدراته البدنية التكتيكية والتقنية خلال تواجده في ملعب أو قاعة رياضية بالثانوية.

فحصص التربية البدنية والرياضية في الثانويات هي حصص ترفيهية وذلك لدورها الكبير في إزالة الضغط الذي يتعرض له التلميذ سواء من الأسرة أو من المجتمع أو حتى من دروس المواد الأخرى ، فممارسة الأنشطة الرياضية تخلص المراهق من العقد كالحرص والانطواء.

1 محمد مصطفى زيدان، مرجع سابق، ص165.

4-11- علاقة المراهق بممارسة النشاط البدني والرياضي:

إن المراهقين في هذا السن يكونون منغمسين في ممارسة النشاط البدني والرياضي ومستعدون لتجاوز الحدود، إذا كان الأمر متعلقا بتحسين وتعديل ممارسة الرياضة وتنمية استعداداته ومواهبه.

كما تجعله هذه المرحلة في الكثير من الحيان مضطربا وقلقا، بحيث يتميز بالغضب من عدم تحقيق حاجياته فهو يسعى دائما إلى تحقيق الإستقلال عن الأسرة ومحاولة الظهور والتفوق في مختلف المجالات ولتحقيق ذلك يميل المراهق إلى اللعب والنشاط البدني الرياضي إذ يعتبر اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة، إذا يستطيع المراهق حل أو التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته ، وبفضل اللعب والنشاط الرياضي أيضا يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكانياته المختلفة¹.

فبفضل الرياضة يخفف المراهق من الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي كما يحرر طاقاته ويعبر عن مطامحه، كما يجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية، وحضوره الجسدي إلى غاية تحقيق رغبة التفوق والهيمنة².

فمن الناحية الجسمية، فحصة التربية البدنية والرياضية" أو النشاط البدني والرياضي" تعتبر علاجا لتنشيط جسم المراهق وتزويده بالحركة والحيوية التي لا غنى عنها كما ان لنشاط الجسمي له قيمة علاجية كبيرة في تخفيف حدة توتر الأعصاب والأعضاء، وتعطي الفرصة للمراهق التعبير عن أنفسهم بحرية وانطلاق بعد أن يكون ساكنا ومركزا لإنتباهه في موضوعات الدروس طيلة الحصص التعليمية الأخرى³.

أما من الناحية الإجتماعية فإن نقص إشباع الحاجات الاجتماعية يؤدي بالمراهق عادة إلى الهجوم والسلوك العدوانى أو إلى الإنزواء والإبتعاد عن الناس، وفي هذه المرحلة كذلك يتجه المراهقين إلى التكتل في الجماعات وتبدأ العلاقات بين البنات والبنين، في الظهور ويبدأ المراهق لتساؤل عن جماعته ومركزه وسطها؟ فالتربية البدنية والرياضية تستطيع تقديم إجابات

1 محمد الأفتدي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية، عالم الكتب، القاهرة، 1965، ص444.

2Cavigioli Bemard, **psycho Pedagogie du sport**, C.A Librairie Jvrin, paris, 1976, p91.

3 ليلى يوسف، سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية، ط2، المكتبة الأنجلو مصرية، مصر 1962، ص192.

للمراهق للميل للظهور بالمظهر اللائق أمام الجماعة، وتلعب كذلك دورا كبيرا في تنظيم العلاقة بين الجنسين، وخاصة في الألعاب المختلطة فلعب الجنسين معا يساعد كل منهما التكيف في جو طبيعي، ويعتبر نشاطات"ت.ب.ر" حقا خصباً للنمو الاجتماعي، فالتعاون والتنافس اللذان يستخدمان كثيرا في النشاط الرياضي هما من أقوى الأسس في الحياة الاجتماعية، فالتلميذ يتعلم الكثير من خلال:

- معاشرته الآخرين في أثناء الألعاب الرياضية.

- ومن الناحية الوجدانية فالتربية البدنية والرياضية وعن طريق تنمية الروح الرياضية وتدريب التلميذ على الثبات والإتزان من الناحية الوجدانية فإنها ستساهم في تحقيق التكيف والتوافق الاجتماعي الوجداني، فأهم ما يميز الشخص المتزن وجدانيا هو أن يقابل النجاح والنصر بمثل ما يقابل الإهزام والفشل، وهذا ما تهدف إليه الأنشطة البدنية والرياضية¹. وللتربية البدنية أهمية بالغة بالنسبة للمراهق، فهي تهدف للمواصلة تربية المراهق من جميع النواحي وتحقق عدة أهداف هي:

- تنمية الصفات البدنية لدى المراهق وتعلم المهارات الحركية والنشطة الرياضية التي تنفق والمستوى السنوي للمرحلة.
- رعاية النمو النفسي للمراهق والتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وتنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريبهم على القيادة والتبعية والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والإحترام المتبادل والإهتمام بالجانب التربوي².

فبعدها كان لعب المراهق رمزي في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيم تقني للعب بحيث يجب توفير العتاد والمكان وكل الظروف الملائمة للمراهق وهي المرحلة التي يزيد فيها أبعاد المراهق عن السلبيات المهمة والغير واضحة، دون أن توفر له أو تقترح عليه الإمكانيات الجذابة للاهتمام باللعبة ويرجع هذا ربما إلى عدم معرفة التحول النفسي الذي يحدث عند كل مراهق وتعتبر الرياضة من أنواع اللعب المميزة التي توحد الجسم مع العقل حيث أن "بريلياس" المفكر الاجتماعي يرى أن الرياضة تربية حركية نفسية وحركية اجتماعية وعلى هذا ففي مرحلة المراهقة لم تصبح المهارة والتقنية هما الأساس في الرياضة، وإنما التلميذ المستعمل

1 ليلي يوسف، مرجع سابق، ص 197-198.

2 محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1979، ص 97.

لها أدى إلى الاهتمام بقدراته وإمكانياته وميوله إلى تحديد نوع اللعب الرياضي الذي سوف يمارسه ولهذا فإن الرياضة تستدعي بعض الشروط التي يمكن للفرد القيام بها¹.

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة مناسبة لتطوير مختلف الصفات البدنية والحركية وتعليم المهارات الرياضية المختلفة وهذا نظرا لمواكبة تطوير هذه الصفات مع تطوير عملية النمو خلال هذه المرحلة، إذا أن مختلف الأجهزة سواء العظمية أو العضلية أو العضوية تقترب كلها من حالة التطور النهائية بانتهاء المراهقة.

إن الرياضة والتربية البدنية تشكل بالنسبة للمراهق وسيلة من وسائل التربية وتحقيق الحاجات لمختلفة فهي تساهم في تحقيق نمو الجسمي المتوازن وتحافظ على اللياقة البدنية وتعمل على تخفيض القلق والإضطرابات التي يعاني منها، كما تساعده على الاندماج داخل المجتمع وهذا عن طريق جماعات الرفاق التي يمارس معها نشاطاته الرياضية المختلفة وحصاة التربية البدنية تعتبر وسيلة هامة لذلك لأنها تؤدي في إطار تربوي ويشرف عليها أساتذة مختصون ولها برنامج معد خصيصا لتلبية حاجيات هذه المرحلة وهي مادة تربوية تدريبية كباقي المواد الأخرى.

كما ذكرنا أنفا فإن المراهق في هذه المرحلة ينمو جسمه نموا سريعا، ويزيد وزنه لدرجة قد تجعل الهيمنة والتحكم على الأعضاء المختلفة صعب لحد ما، حيث يتعرض بعض المراهقين إلى زيادة مفرطة في وزن الجسم، ويظهر ذلك في صورة شحوم على أجزاء الجسم، وهذه الزيادة ناشئة بسبب حصول المراهق على كمية أكثر من السعرات التي تزيد عن احتياجات الجسم من الطاقة، مما يفقد المراهق السيطرة على جسمه، فتصبح حركات الأطراف كالأيدي والأرجل وحركات الجذع كذلك غير متناسقة وغير متزنة، وعلى الأخص عند الذكور، إذ تبدو فيهم هذه الظاهر أكثر من الفتيات.

يقول الدكتور محمد الزعبلوي: " وفي اعتقادي أن مرحلة المراهقة تفسح المجال أما المراهق ليمارس أنشطة رياضية ما كان يمارسها في صباه لميلها إلى الخشونة والقوة البدنية وذلك مثل الجيدوا والكارتيه والملاكمة والمصارعة وسباق الدراجات، وهذه الأنشطة لا تعتمد على القوة البدنية بقدر ما تعتمد على المهارة الحركية والمراوغة و الإلتزان وغير ذلك مما يلزم هذه الأنشطة الرياضية التي تتميز بالحركة والإنطلاق، أما كون الصبي حين يراهق فيشاهد عدم

¹Pehier, Luise, *Psychologique parles unt* PUF, Paris, 1973, P 140.

اتزانه في أداء الحركات والألعاب التي اعتادها في الصبا فليس هذا دليلا على اضطراب الحركة بسبب النمو السريع بقدر ما هو دليل على تخطي المراهق لهذا المستوى النهائي الذي لم يعد متناسبا لسنه ونمو جسمه وتسمية هذه الظاهرة بالرؤية أولا، وذلك لأن المراهق حين يعود لألعاب الصبا ولا يمهر في أدائها فإنه بذلك يهدف إلى لفت النظر إلى تخطيه الدور النهائي.¹

كما أن النتائج التالية التي توصلت إليها بعض الدراسات الأكاديمية تمثل أهمية التربية البدنية والرياضية خاصة لدى المراهقين، وذلك من خلال الإستجواب الذي قام به أحد الباحثين قصد معرفة صورة المراهقين في المرحلة الثانية حول مادة التربية البدنية والرياضية، حيث أن هذه النتائج تمثل أقوى دليل على أهمية هذه المادة خاصة في مرحلة المراهقة، وأظهرت هذه النتائج أن (68%) من المستجيبين يرون أنها تمنح الحرية والإستقلالية، بينما (12%) يرون عكس ذلك، كذلك يرى "94%" من المراهقين أنها تمنحهم السعادة، كذلك "87%" من المستجيبين تمنحهم الجمال، و"89%" يعتبرونها كمصدر للرغبة والبهجة، وأخيرا فإن "61%" من آراء المراهقين يرون فيها أنها ميدان هام للتسلية والراحة عكس "36%" الذين يرون أنها ميدان للأعمال الشاقة.

كما توصل الأستاذ رويبي "Hocie Rouibi,1995" خلال الدراسة التي قام بها إلى الخلاصة التالية: يعتبر العامل البيومترى، مثل الوزن والطول، خلال فترة المراهقة كعامل أساسي يؤخذ بعين الإعتبار خلال لتعليم أو التدريب البدني والرياضي، لأن في هذه الفترة من الحياة فإن مرحلة التطور المرجوة تتطلب معايير بيداغوجية مكيفة.

وأخيرا فإنه عند ذكرنا أو مجرد إطلاق مصطلح المراهقة تتبادر في أذهاننا موضوع الجنوح "Delinquance" والذي يعتبر أهم ميزة في هذه المرحلة وبالمقابل أهم مشكل يواجه الأباء والمربين بصفة خاصة، والمجتمع بصفة عامة، لذلك فلا غرابة أن نقول أن أهم علاج لهذا المشكل بالنسبة للمراهقين هو ممارسة أوجه النشاط البدني والرياضي، يقول الأستاذ "جون ياف لاسال" في هذا الإطار: "من الناحية النظرية، فإن أهمية الرياضة كوسيلة لوضع حد لعدم التكيف بالنسبة للجنوح كانت نتائجها الإيجابية مسطرة منذ أمد، لكن هذه النظرة لا تزال تبحث عن متغيرات وأبحاث علمية تبين لنا هذا الإتجاه وتضع حد لعدم التكيف الحاصل لدى الجانحين.

1 محمد الزعلابي، مرجع سابق، ص76.

ويضيف قائلاً: "إن ما حسن ممارسة الرياضة بشكل عام من خلال اعتبار الرياضة كوسيلة علاجية تعمل على تفتح الشخصية، وانسراح للصدر كذلك من خلال اعتبارها كتهيئة للفرد الجانح إلى مختلف الأنشطة الإجتماعية.

ويقول الدكتور عبد الرحيم عدس: "إن فائدة الأنشطة التي يمارسها المراهق ضمن أوقات محددة وضمن حدود مرسومة ومخطط لها هي أنها توفر له ما يشعر به كيانه وهويته، وبأهميته ودوره في المجتمع والحياة، وكلما شعر بكيانه وهويته كلما قل احتمال إقباله على ممارسة سلوك يتعرض فيه للخطر من أجل أن يثبت كيانه، أو يحقق ذاته، ويعزز هويته الشخصية، فهو ليس في حاجة في هذه الحال لإثبات ذلك عن طريق المخاطرة والمغامرة والقيام بتصرفات من أجل إثبات ذلك فحسب.¹

4-12- دوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي تتميز بالطابع المركب نظرا لتعداد الأنشطة البدنية والرياضية ومجالاتها وعن الأهمية الكبرى أن تعرف الأنشطة أهم الدوافع التي تحفز اللاعب على ممارسة الرياضة والأنشطة المختلفة وذلك بالنسبة للفرد الرياضي، وبالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، فكل فرد إذن في الوجود له دوافع تحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد العالم والباحث ليديك "Ludik" أهم الدوافع المرتبطة بممارسة النشاط البدني والرياضي:

- الإحساس بالرضا والاتساع: يعد النشاط العقلي كنتيجة للنشاط البدني إذ أن المراهق يشعر بالرضا بعد نشاط يتطلب جهدا ووقت خاص عند تحقيقه للنجاح.

- المتعة الجمالية: هذا بسبب رشاقة ومهارة وجمال الحركات الذاتية للفرد، ونذكر على سبيل المثال (الجمباز، السباحة، التزلج على الجليد، وغيرها من الرياضات التي تتطلب برشاقة الأداء والحركات).

- الشعور بالارتياح كنتيجة التغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بالصعوبة والتي تتطلب المزيد من الشجاعة وقوة الإرادة.

- الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركن هام من أركان النشاط الرياضي. تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.²

1 محمد عبد الرحيم عدس، تربية المراهقين، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2000، ص301.

2 محمد علاوي صالح، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1987، ص161.

خلاصة:

من خلال عرض هذا الفصل ، يبين لنا أن فترة المراهقة، هي مرحلة صعبة وحساسة نظرا للتغيرات الجسمية والفزيولوجية والانفعالية والعقلية ، والتي سماها " ستانلي هول "صاحب الدراسات العلمية للمراهقين أنها مرحلة " العاطفة والضغط" حيث يتعرض خلالها المراهق للضغط والصراعات خاصة الصراعات النفسية وتعارض حاجاته مع التقاليد والقيم الدينية والاجتماعية.

كما أن مرحلة المراهقة هي أكثر مراحل النمو حساسية، وأكثرها عبئا على الأباء و المربين وحتى المجتمع ككل، حيث تنعكس تصرفات بعض المراهقين ليس عليهم أو على ذوبهم فحسب، بل تتعدى لتمس جميع أفراد المجتمع، في حين نجد هذه المرحلة كثيرا ما شكلت أزمة حقيقة عند الكثير من الشباب المراهق، نظرا لقلة خبرته في ميدان الحياة وعدم قدرته على المواجهة أو التحكم في المواقف الجديدة التي لم يتعود عليها مما يجعله يعاني الكثير من الصعوبات والاضطرابات التي تؤثر بالضرورة على سلوكياته وتصرفاته.

وعليه أكد الكثير من علماء النفس عامة وعلماء نفس النمو خاصة أن المراهق بحاجة دائمة إلى الاهتمام سواء " من طرف الأسرة أو المربي حتى نتفادى أي خلل في سلوكه وشخصيته واتخاذ هذه العناصر بما فيها النشاط البدني الرياضي ساهم ذلك بشكل فعال في تطوير العلاقات الاجتماعية ودمجه في محيطه وتوازنه الطبيعي بالإضافة إلى الحصول على القيم وتطوير شخصيته ، كل هذه السلوكيات تتدرج ضمن التفاعل الحاصل بين أعضاء الفوج والمربي وانماط تفاعلها وعلاقتها الاجتماعية.

الباب الثاني

الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الخامس

طرق ومنهجية البحث المتبعة

تمهيد:

لاشك أن تقديم أي بحث علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه وفي دقة الأدوات المستخدمة لقياسه وتزداد الصعوبة في المقياس الذي يعتمد على السلوك البشري في مجالاته المتعددة، ولا يمكن للباحث أن يقوم بدراسة ظاهرة دون أن تكون له الأداة المناسبة لقياس هذه الظاهرة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي إتبعناها في الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج علمية، يمكن الوثوق بها وإعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا يتحقق إلا إذا إتبع صاحب الدراسة، منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

5-1- المنهج المتبع:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه.

فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم¹...الخ.

في الترتيل: قوله تعالى "لكل جعلنا منكم شرعة ومنهاجا"²...الخ.

حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد إختيار المنهج المتبع، وإنطلاقاً من موضوع دراستنا: (ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقته باتجاهات سباحي مرحلة المراهقة) حيث نتطرق في بحثنا إلى موضوع أو ظاهرة من الظواهر النفسية الإجتماعية ماهي عليه في الحاضر وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع. وإستجابة لطبيعة الدراسة إعتدنا المنهج الوصفي التحليلي بأسلوبه المسحي وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها. والذي يعرف بـ: "هو تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"³...الخ.

وقد عرفه (هويتي) في تصنيفه للمناهج: "بأنه يعتمد على تجميع الحقائق والمعلومات ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى تعميمات مقبولة"⁴...الخ.

"الطريقة المنظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة بهدف إكتشاف حقائق جديدة أو لتحقيق من صحة حقائق قديمة، وأثارها، والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها"⁵...الخ.

1 العيسوي عبد الرحمان، مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، مصر، 1996، ص76.

2 القرآن الكريم، سورة المائدة، الآية 48.

3 وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1991، ص219.

4 أحمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979، ص224.

5 محمد شفيق زكي، البحث العلمي الخطوات والمنهج لإعداد البحوث الإجتماعية، المكتب الجامعي، مصر، 1985، ص84.

5-2- الدراسة الإستطلاعية:

الدراسات الإستطلاعية، هي تلك الدراسات التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها¹... الخ. كما إعتبرها عمار بخوش بمثابة الأسس الجوهرية لبناء البحث كله وهي نظرة أساسية ومهمة في الدراسات العلمية، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقته ووضوحها².

وباعتبار أن دراستنا (ممارسة النشاط البدني والرياضي وعلاقته بإتجاهات سباحي مرحلة المراهقة) فكانت بداية المشروع منذ توجيه وإرشاد الأستاذ المشرف يوم 2007/12/12، وقد إقتصرت على مجموع أفواج الطلبة تخصص سباحة، بمعهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي إبراهيم، للموسم الجامعي 2010/2009، الكل موزعين على 46 فوج للساحة، وهذا التوزيع يكون حسب متطلبات وخصوصيات كل فوج، حيث يضم كل فوج مجموعة من الطلبة يتراوح عددهم ما بين (16 إلى 43) طالب. في حين قمنا بزيارة عينة الدراسة في مكان تدريبها وحضور بعض حصصهم التدريبية، والتي كانت تظم مجموع أفواج تخصص سباحة، بمعهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي إبراهيم، والتي تنشط بالمسبح الأولمبي محمد بوضياف، التابع للمركب الرياضي 05 جويلية بالجزائر العاصمة، ولقد مكنتنا الدراسة الإستطلاعية من معرفة مايلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي للدراسة، والتعرف على أفراد المجتمع، مميزاتهم، وخصائصه.
 - معرفة مدى صلاحية وتناسب أداة الدراسة (مقياس كنيون) مع عينة البحث.
 - جمع وتحصيل المعلومات والإحصائيات بطريقة دقيقة.
 - التأكيد من مدى فهم الأسئلة المطروحة ومدى صلاحيتها وتماشيها مع متطلبات الدراسة
 - المعرفة المسبقة بظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية.
- هذا ماجعلنا على إتصال بهته الفئة والإحتكاك بها مباشرة من أجل تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا، ودراسة كل التقنيات والإحتمالات قصد صياغة فرضية عمل قابل للإختبار ومدى إستجابة عينة الدراسة للأهداف.

1 ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، ط1، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984، ص74 .

2 عمار بخوش، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص279.

5-3- مجتمع الدراسة:

فقد كان مجتمع هذه الدراسة يمثل في مجموع أفواج الطلبة تخصص سباحة، بمعهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي إبراهيم، للموسم الجامعي 2010/2009، حيث إستجاب للإستبانة 855 طالباً وطالبة، في حين بلغت نسبة الاستبانات المعادة من قبل أفراد عينة الطلبة 78.12% من مجموع الاستبانات الموزعة على الطلبة والبالغ عددهم 855 استبانة. وبعد استبعاد الاستبانات ذات البيانات الناقصة، وعددها 190 إستبانة، في حين أصبحت عينة الدراسة من الطلبة النهائية 665 طالباً وطالبة، منهم 115 أي بنسبة 17.3% من الإناث، ومنهم 550، أي بنسبة 82.7% من الذكور، الكل موزعين على 46 فوج للساحة، وهذا التوزيع يكون حسب متطلبات وخصوصيات كل فوج، حيث يضم كل فوج مجموعة من الطلبة يتراوح عددهم ما بين (16 إلى 43) طالب.

5-4- عينة الدراسة:

إن العينة هي جزء من مجتمع الدراسة، وهي تخضع لشروط تشابه مجتمع الدراسة، الهدف منها الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فليس من السهل أن يقوم الباحث بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي، فالعينة هي إنتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالإختبار الجديد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له¹... الخ، كما عرفها أيضا ذوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس، وآخرون بأن العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلاً حقيقياً لمجتمع، ليقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها².

فكان إختيار العينة من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية، وذلك كونها من أبسط الطرق لختيار العينة، حيث أنها تعطي فرص متكافئة لمعظم أفراد العينة والتي ضمت في دراستنا هذه 550 طالب 115 طالبة وهذا كمرحلة نهائية.

1 إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000، ص129.
2 ذوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق، البحث العلمي - مفهومه أدواته أساليبه، دار الفكر عمان، الأردن، 2004، ص124.

5-5- أدوات البحث:

قصد نفي أو إثبات الفرضيات المقدمة لإشكالية دراسة يستلزم علينا إختيار أنجع الطرق، وذلك من خلال الدراسة والتفحص، وهذا باستخدام الأدوات التالية:

* استعمال مقياس " كنيون" للاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي:

لإجراء هذا البحث قمنا باستعمال مقياس "كنيون" للاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي، الذي وضعه في الأصل جيرالد كنيون، وأعد صورته العربية محمد حسن علاوي، ويعتبر مقياس كنيون من المقاييس التي تستخدم على نطاق واسع في مجال قياس الاتجاهات نحو النشاط البدني وذلك لما يتمتع به من معاملات صدق وثبات عالية. فيه يرى كنيون أن النشاط الرياضي عبارة عن ظاهرة نفسية إجتماعية وأن الاتجاهات نحو النشاط الرياضي تتحدد من خلال المردود العملي أو القيمة الأدائية، وذلك من خلال نوع الخبرات التي يسعى الطلاب لإكتسابها¹، ويتكون هذا المقياس من 54 عبارة، لكل عبارة إحتتمالات، وللإجابة عليها تكون إما (أوافق بشدة، أوافق، لم أكون رأي، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، حيث نجد هذه العبارات موزعة على ستة أبعاد حسب خصوصيات كل بعد.

* مبررات استعمال هذا المقياس في الدراسة:

بما أن عملية جمع البيانات والمعلومات لا يتم إلا من خلال المقاييس والإستبيانات وكذا طبيعة مشكلتنا وصياغة فرضياتنا استدعت استعمال هذه الأداة لغرض الحصول على بيانات ومعلومات تتعلق بطبيعة العلاقة الموجودة بين إتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي، وتأتي أهمية هذا المقياس أنه إقتصادي في الجهد والوقت إذا ما قورن بالمقابلة والملاحظة، وهو يحتوي على مجموعة من العبارات يقوم فيها كل مشارك بالإجابة عليها بنفسه كلا حسب معرفته، دون مساعدة أو تدخل أحد.

5-6- إجراءات الدراسة:

قمنا بتوزيع القياس على مجموعة من الطلبة (ذكور، إناث)، تتكون من 30 طالب و30 طالبة، تم إختيارهم بطريقة عشوائية من أجل إعطاء فرص متكافئة لمعظم أفراد المجتمع. ثم قمنا بإعادة نفس المقياس إلى نفس العينة بعد أسبوع من أجل التأكد من صدق وثبات الإختيار، بعدها قمنا بتسليم المقياس على مجموع الطلبة (ذكور، إناث) تخصص سباحة.

1 محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص43.

5-7- العمليات الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت إجتماعية أو إقتصادية، تمت بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكن الإعتماد على الملاحظات، ولكن الإعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، تهدف إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعدنا على التحليل والتفسير، والتأويل والحكم، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع وتترجم بموضوعية¹... الخ. وبالتالي إستخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

- **النسبة المئوية:** حيث إستخدم الباحث قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع العبارات وفي جميع النقاط المتحصل عليها، وهذا بعد جمع تكرارات كل منها.
 طريقة حساب النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية) تكون كمايلي:

$$\text{م \%} = \frac{\text{س} \times 100}{\text{ع}}$$

م: النسبة المئوية

س: عدد التكرارات

ع: المجموع الكلي

- **إختبار بارصون (كا²):**

حيث يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال المقياس الموجه للطلبة، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة، حيث نجد

- **كيفية حساب التكرار المتوقع**

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجموع (التكرار الحقيقي - التكرار المتوقع)}^2}{\text{التكرار المتوقع}} = \frac{\text{مج(ت-تو)}^2}{\text{تو}}$$

(E) : حيث نجد

E: التكرار المتوقع

ن: عدد أفراد العينة

و: عدد الإختبارات الموضوعية للإجابة على الأسئلة

- **درجة الحرية (DF):** حيث نجد

ن: عدد المتغيرات

N: عدد المتغيرات

$$\frac{\text{ن}}{\text{و}} = \text{E}$$

$$\text{DF} = \text{ن} - 1$$

$$\text{DF} = \text{N} - 1$$

$$\text{DF} = \text{مجموع الأعمدة} - 1$$

1 محمد السيد، الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والإجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970، ص74.

5-8- متغيرات الدراسة:

غالبا ما يكون طرح الفرضيات على شكل مصطلحات ومفاهيم، إذ يتعلق الأمر الآن بتحديد المتغيرات المستعملة وبالأحرى جعلها عملية بمعنى آخر، أولا نقوم بتغيير المتغيرات المستعملة التي تبحث في قياس النتائج، ثم المتغيرات التابعة التي تحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة دراستها.

ولتعيين وإختيار متغيرات البحث، لابد من التحكم المسبق في المقاربة النظرية للموضوع المتعلق بعلاقة ممارسة النشاط البدني والرياضي بإتجاهات سباحي مرحلة المراهقة، الشيء الذي يسمح بتوضيح هذه العناصر بشكل دقيق، إذ كان علينا التفكير المسبق في تحديد متغيرات هذه الدراسة على النحو التالي:

- المتغير المستقل:

وهو المتغير التجريبي، المتغير المراد معرفة تأثيره على الظاهرة¹، ومنه يجدر بنا الإشارة إلى ممارسة النشاط البدني والرياضي.

- المتغير التابع:

وهو المتغير الناتج من تأثير المتغير التجريبي²، وفيه تجد الإشارة إلى إتجاهات سباحي مرحلة المراهقة.

5-9- صدق وثبات الإختبار:

5-9-1- صدق الإختبار:

حيث يعتبر صدق الإختبار شرطا أساسيا للإختبار الناجح والفعال ونقصد بصدق الإختبار الذي وضع من أجله، وهذا يمكن تفسيره على أنه الإستعمال في البحوث العلمية للتوصل إلى نتائج لها دلالة معنوية أي استعملت من طرف باحثين لدراسة نفس المتغيرات لكن في ظروف مغايرة، ففي بحثنا هذا استعمل هذا الإختبار من طرف "جيرالد كنيون" مصمم هذا المقياس وكذا من طرف "يوسف حرشاوي" في دراسته لأطروحة دكتوراه.

فيه عرضنا الصورة الأولية للمقياس على الأستاذ المشرف أولا، ثم على خمسة محكمين ذوي خبرة في التخصص، وقد طلب منهم تحكيم الاستبانة من حيث مدى صدقها في قياس الأهداف التي وضعت من أجلها، ومدى ارتباط العبارات بالمحور الذي تتدرج

1 محمد زيان عمر، البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996، ص54.

2 محمد على محمد، علم الإجتماع والمنهج العلمي، دار المعارف الجامعية الإسكندرية، مصر، 1986، ص48.

تحتة، ومدى دقة العبارات لغوياً، ومدى صلاحيتها للتطبيق، وما إذا كان هناك اقتراحات لتعديل صياغة أي من الفقرات والمحاوَر.

وبعد جمع الاستبانة والاطلاع على ملاحظات المحكمين، تم الأخذ بملاحظاتهم واقتراحاتهم التي قد زودت الباحث حول صياغة بعض العبارات ومناسبتها لأهداف الدراسة من حيث انتمائها للمحور الذي يتضمنها، كما تم الأخذ باقتراح اقتصار عدد العبارات إلى (45) عبارة بعد أن كانت في الأصل مكونة من (54) عبارة موزعة على ستة محاور هي: النشاط البدني للصحة واللياقة، النشاط البدني لخفض التوتر، النشاط البدني كخبرة جمالية، النشاط البدني للتوتر ومخاطرة، النشاط البدني للتفوق الرياضي. ثم عرضت الاستبانة في صورتها النهائية على نفس المحكمين، في حين بلغ متوسط نسبة الاتفاق بينهم 95%، هذا ما يدل أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الصدق الظاهري.

5-9-2- ثبات الإختبار:

يقول فان دالين عن ثبات الإختبار: "إن الإختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين تحت نفس الشروط".

ولكي نتأكد من صحة واستقرار نتائج الدراسة التي نحن بصدد القيام بها قمنا بتطبيق الإختبار مرتين على نفس العينة من الطلبة (ذكور، إناث)، مكونة من 30 طالب و30 طالبة، تم إختيارهم بطريقة عشوائية من أجل إعطاء فرص متكافئة لمعظم أفراد المجتمع، وبعد 15 يوماً قمنا بإعادة تقديم نفس المقياس لنفس الفئة للتأكد من ثبات الإختبار أي قمنا بإعادة الإختبار، ويمكن تفسير هذا باستعمال إختبار الإرتباط (تطبيق وإعادة تطبيق) وهو إختبار Pearson Brave.

وبعد التطبيق وإعادة التطبيق تم تسجيل نتائج متشابهة ذات درجة ثبات 0.969، وهي تدل على أنه لا يوجد تباين كبير بين الأجوبة. في حين تسمح هذه النتيجة بتنفيذ الإجراءات الإحصائية.

خلاصة:

يمكن إعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية وطرق البحث المتبعة من بين أهم الفصول في هذه الدراسة، فكان يعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات والعوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة، وصولاً إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة، كونه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قد تفيد الدراسة بشكل مباشر منها (المنهج المتبع، متغيرات البحث، الدراسة الإستطلاعية، مجتمع الدراسة، أدوات البحث، العمليات الإحصائية).

الفصل السادس
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية للمعطيات التي تم جمعها، حيث تم تقسيمها إلى ثلاث محاور أساسية، بحيث كل محور يخدم خاصية نود التأكد منها، في حين تطرقنا من خلالها إلى عرض والتحليل ومناقشة النتائج كل محور على حدة، إذ نجد:

- **المحور الأول:** يدرس الفروق الموجودة بين السباحين فيما يتعلق بالأبعاد الستة لمقياس كنيون للإتجاهات.

- **المحور الثاني:** يدرس إتجاهات وطبيعة التباين في درجات وشدة الإستجابة للسباحين نحوى ممارسة النشاط البدني والرياضي.

- **المحور الثالث:** يدرس مدى تأثير عامل الجنس على إتجاهات السباحين نحوى ممارسة النشاط البدني والرياضي.

في النهاية توصلنا إلى إستنتاج عام، ثم خاتمة مع جملة من الإقتراحات والفرضيات المستقبلية.

6-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

6-1-1- عرض وتحليل نتائج عبارات البعد الأول: النشاط البدني والرياضي كخبرة إجتماعية.

العبرة 01: أفضل ممارسة السباحة كونها تمتاز بجلب عدد كبير من الأفراد ؟

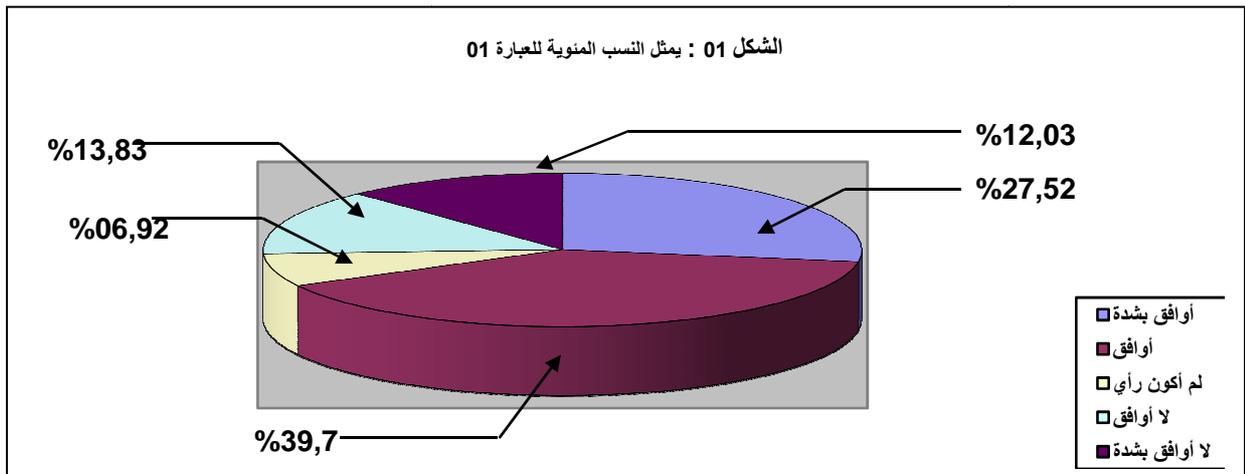
الهدف من العبرة 01: معرفة نسبة ميول الطلبة نحو ممارسة السباحة كونها تمتاز بجلب عدد كبير من الأفراد.

جدول 01: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبرة 01:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	238.50	12.03	80	13.83	92	06.92	46	39.70	264	27.52	183	عبرة 01

تحليل نتائج جدول 01:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 01، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبرة 01، فكانت نسبة 39.70% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 13.83 % ، ولا أوافق بشدة بنسبة 12.03% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 01، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 238.50 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



العبارة 02: خلال مرحلة المراهقة ينبغي الإهتمام أكثر بممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية التي يسودها طابع الجماعة ؟

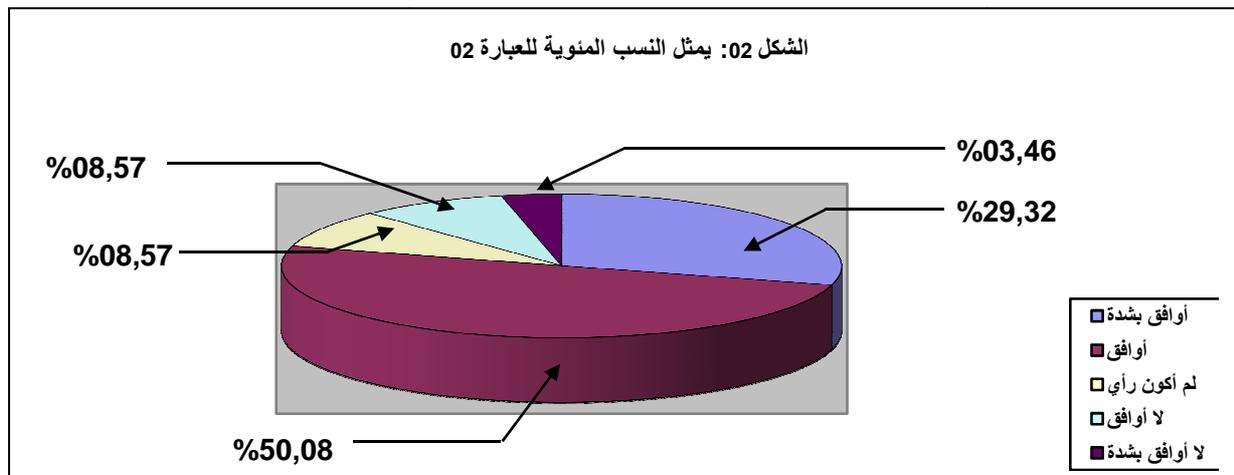
الهدف من العبارة 02: معرفة مدى إهتمام الطلبة بممارسة النشاط البدني والرياضي الذي يسوده طابع الجماعة.

جدول 02: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 02:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	507.49	03.46	23	08.57	57	08.57	57	50.08	333	29.32	195	عبارة 02

تحليل نتائج جدول 02:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 02، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 02، فكانت نسبة 50.08% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 08.57%، ولا أوافق بشدة بنسبة 03.46%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 02، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 507.49 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة تهتم بممارسة النشاط البدني والرياضي الذي يسوده طابع الجماعة.



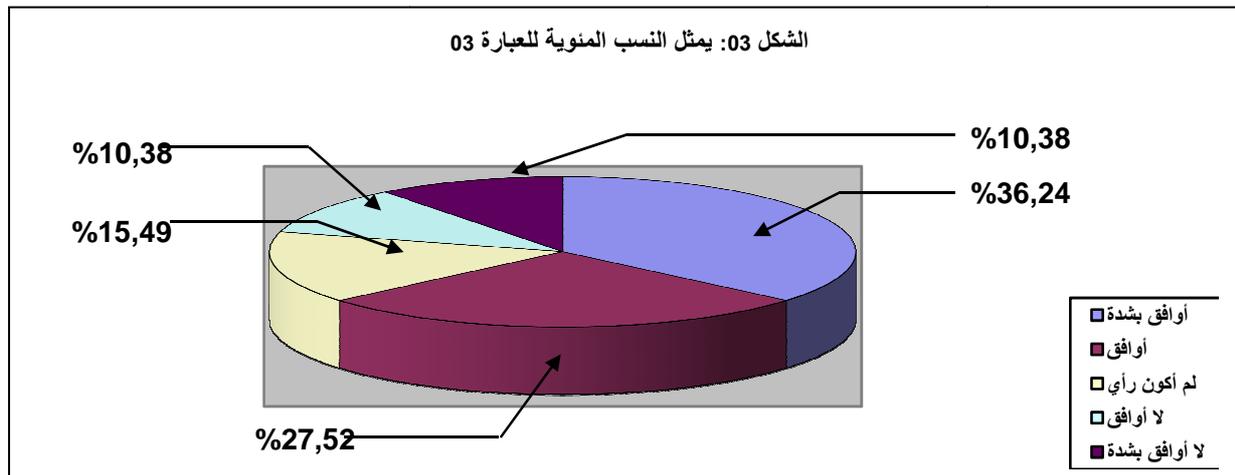
العبارة 03: أهم شيء يجعلني أمارس السباحة هو أنني أستطيع من خلالها الإتصال بالناس ؟
الهدف من العبارة 03: معرفة دور عملية الإتصال في تشجيع الطلبة لممارسة السباحة.

جدول 03: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 03:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	174.86	10.38	69	10.38	69	15.49	103	27.52	183	36.24	241	عبارة 03

تحليل نتائج جدول 03:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 03، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 03، فكانت نسبة 36.24% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 10.38% ، وهي نفس النسبة التي أجابت لا أوافق بشدة، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 03، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 174.86 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كونها تساهم في عملية الإتصال بين الفرد والجماعة.



العبارة 04: تعتبر ممارسة السباحة من بين الأنشطة البدنية والرياضية التي تساهم في تطوير وتحسين العلاقات الإجتماعية ؟

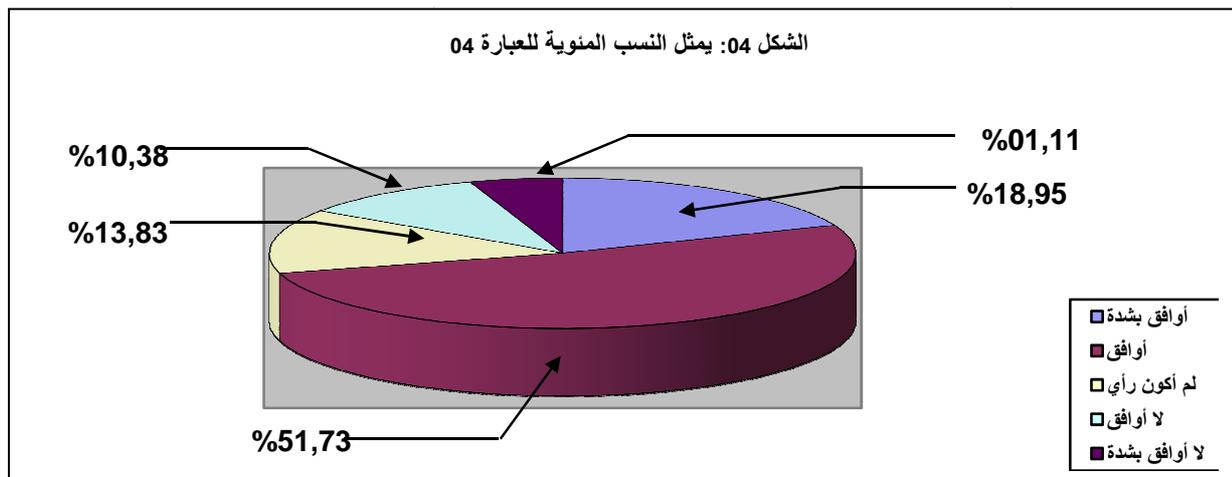
الهدف من العبارة 04: معرفة مدى إسهام ممارسة السباحة في تطوير وتحسين العلاقات الإجتماعية.

جدول 04: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 04:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	452.24	05.11	34	10.38	69	13.83	92	51.73	344	18.95	126	عبارة 04

تحليل نتائج جدول 04:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 04، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 04، فكانت نسبة 51.73% من عينة البحث قد أجابوا أوافق ، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 10.38% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 05.11% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 04، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 452.24 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن السباحة هي من بين الأنشطة البدنية والرياضية التي تساهم كبيرة في تطوير وتحسين العلاقات الإجتماعية.



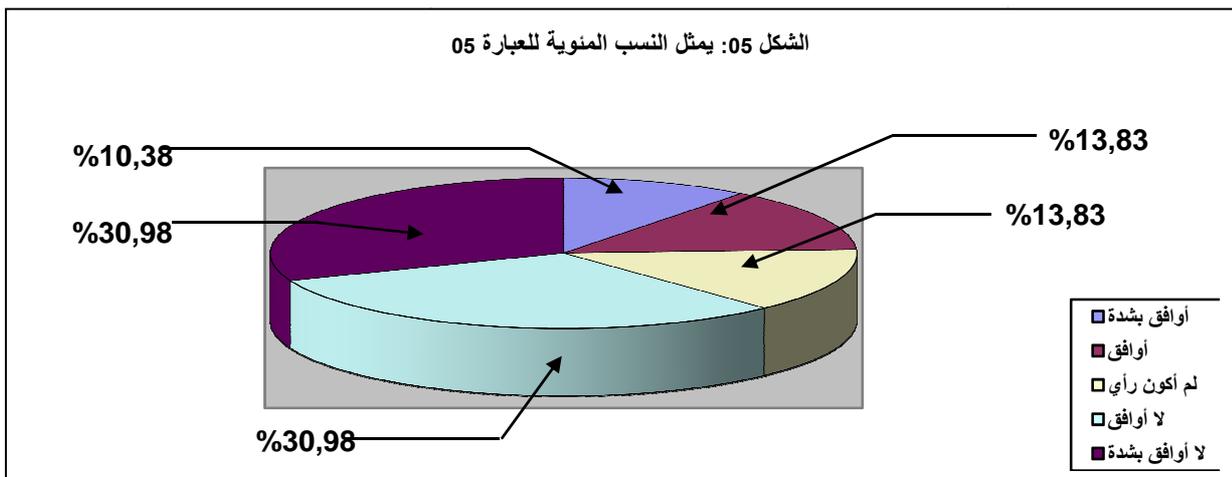
العبارة 05: لا تعجبني بصفة خاصة ممارسة السباحة التي يشترك فيها عدد كبير من السباحين ؟
الهدف من العبارة 05: معرفة مدى إعجاب الطلبة بممارسة السباحة التي يشترك فيها عدد كبير من السباحين .

جدول 05: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 05:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	136.21	30.98	206	30.98	206	13.83	92	13.83	92	10.38	69	عبارة 05

تحليل نتائج جدول 05:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 05، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 05، فكانت نسبة 30.98% من عينة البحث قد أجابوا لا أوافق بشدة، وهي نفس النسبة التي قد أجابت لا أوافق، وهي تعتبر نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها أوافق بشدة والتي بلغت نسبتها 10.38%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 05، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 136.83 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا بأن أغلبية الطلبة يولون إعجاب وإهتمام كبير بممارسة السباحة التي يشترك فيها عدد كبير من السباحين .



العبرة 06: أفضل ممارسة النشاط البدني والرياضي الذي يستطيع الإنسان ممارسته بمفرده ؟

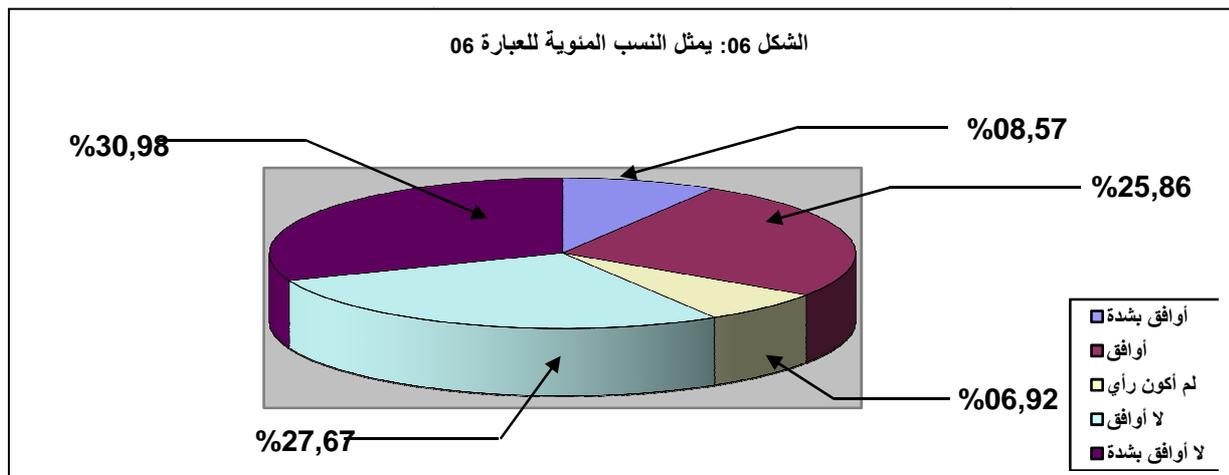
الهدف من العبرة 06: معرفة ميول الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي التي يستطيع ممارستها بمفرده.

جدول 06: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبرة 06:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	171.40	30.98	206	27.67	184	06.92	46	25.86	172	08.57	57	عبرة 06

تحليل نتائج جدول 06:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 06، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبرة 06، فكانت نسبة 30.98% من عينة البحث قد أجابوا لا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها أوافق والتي بلغت نسبتها 25.86%، وأوافق بشدة بنسبة 8.57%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 06، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 171.40 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن هناك نسبة كبيرة من الطلبة لا يفضلون ممارسة النشاط البدني والرياضي بمفردهم.



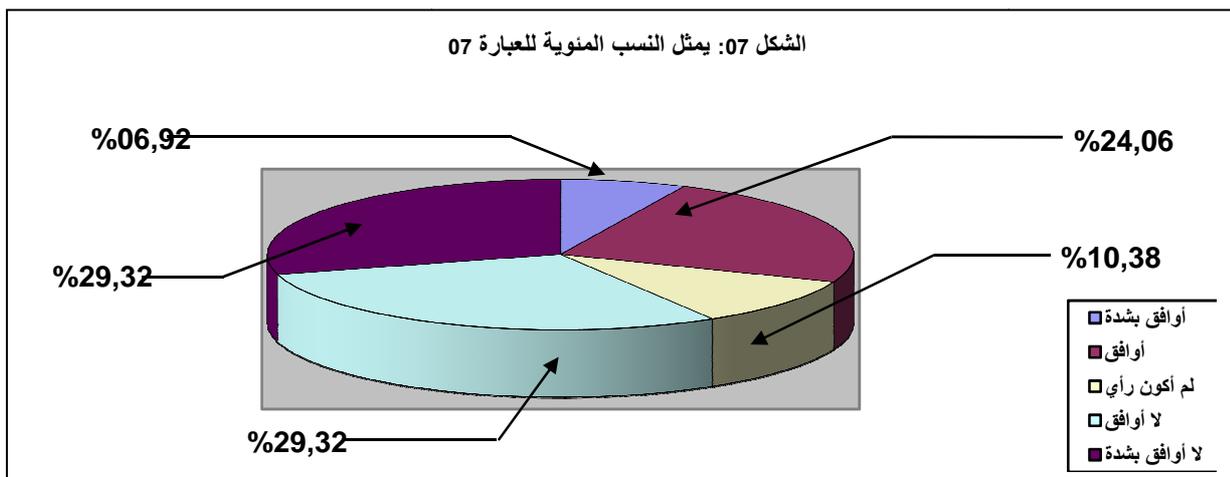
العبارة 07: إن الإتصال الإجتماعي التي يتيحها النشاط البدني والرياضي لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى؟
الهدف من العبارة 07: معرفة مدى ضرورة الإتصال الإجتماعي التي تتيحها ممارسة النشاط البدني والرياضي بالنسبة للطالب.

جدول 07: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 07:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	150.99	29.32	195	29.32	195	10.38	69	24.06	160	06.92	46	عبارة 07

تحليل نتائج جدول 07:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 07، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 07، فكانت نسبة 29.32% من عينة البحث قد أجابوا لا أوافق بشدة، وهي نفس النسبة التي قد أجابت لا أوافق، وهي تعتبر نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها أوافق بشدة والتي بلغت نسبتها 06.92%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 07، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 150.99 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يرون بأن الإتصال الإجتماعي التي يتيحها النشاط البدني والرياضي لا يمثل لهم أهمية قصوى.



جدول 08: يمثل تكرارات ونسب مئوية لعبارات البعد الأول.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة	
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	ت.المشاهد	ت.المتوقع
34	0.05	55.76	544	12.03	80	13.83	92	06.92	46	39.70	264	27.52	183	ت.المشاهد	عبارة 01
				/	116	/	149	/	72	/	209	/	118	ت.المتوقع	
				03.46	23	08.57	57	08.57	57	50.08	333	29.32	195	ت.المشاهد	عبارة 02
				/	116	/	149	/	72	/	209	/	118	ت.المتوقع	
				10.38	69	10.38	69	15.49	103	27.52	183	36.24	241	ت.المشاهد	عبارة 03
				/	116	/	149	/	72	/	209	/	118	ت.المتوقع	
				05.11	34	10.38	69	13.83	92	51.73	344	18.95	126	ت.المشاهد	عبارة 04
				/	116	/	149	/	72	/	209	/	118	ت.المتوقع	
				30.98	206	30.98	206	13.83	92	13.83	92	10.38	69	ت.المشاهد	عبارة 05
				/	116	/	149	/	72	/	209	/	118	ت.المتوقع	
				30.98	206	27.67	184	06.92	46	25.86	172	08.57	57	ت.المشاهد	عبارة 06
				/	116	/	149	/	72	/	209	/	118	ت.المتوقع	
				29.32	195	29.32	195	10.38	69	24.06	160	06.92	46	ت.المشاهد	عبارة 07
				/	116	/	149	/	72	/	209	/	118	ت.المتوقع	
				17.47	813	22.43	1044	10.85	505	31.51	1467	17.74	826	المجموع	

تحليل نتائج جدول 08:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 08، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول مجموع عبارات البعد الأول، كانت نسبة 31.51% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 22.43%، ولا أوافق بشدة بنسبة 17.47%، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 544 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 55.76. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34. ومنه يمكننا القول بأن البعد الأول (النشاط البدني والرياضي كخبرة إجتماعية) قد ساهم في تحقيق الفرضية الأولى.

6-1-2- عرض وتحليل نتائج عبارات البعد الثاني: النشاط البدني والرياضي كخبرة للصحة واللياقة.

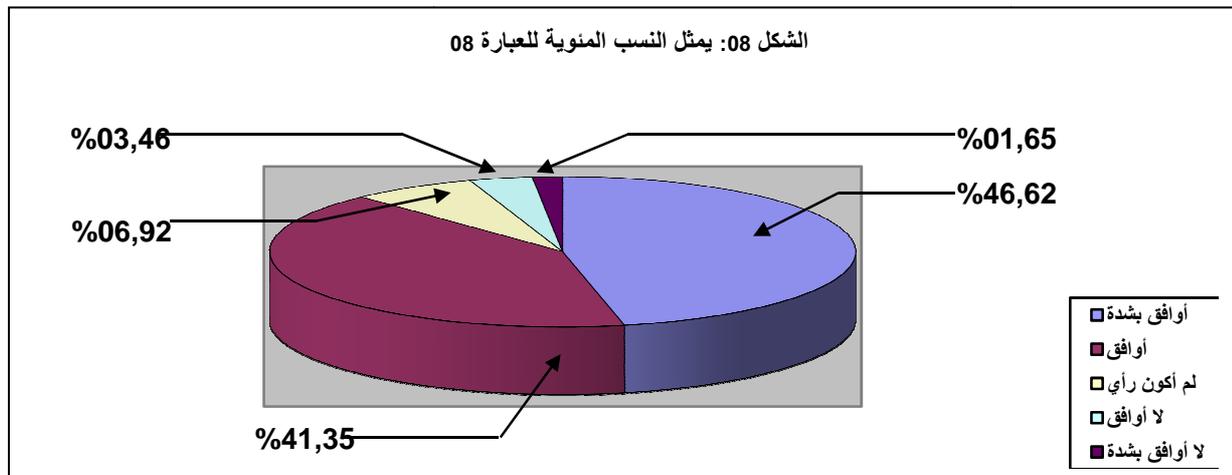
العبرة 08: أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي ينبغي التركيز على القيمة الصحية للطالب ؟
الهدف من العبرة 08: معرفة القيمة الصحية للطالب أثناء ممارسته للنشاط البدني والرياضي.

جدول 09: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبرة 08:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	646.96	01.65	11	03.46	23	06.92	46	41.35	275	46.62	310	عبرة 08

تحليل نتائج جدول 09:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 09، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبرة 08، فكانت نسبة 46.62% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 03.46%، ولا أوافق بشدة بنسبة 01.65%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 08، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 646.96 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يؤكدون على ضرورة التركيز على القيمة الصحية أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي.



العبرة 09: أفضل ممارسة السباحة لأنها تحافظ على اللياقة البدنية ؟

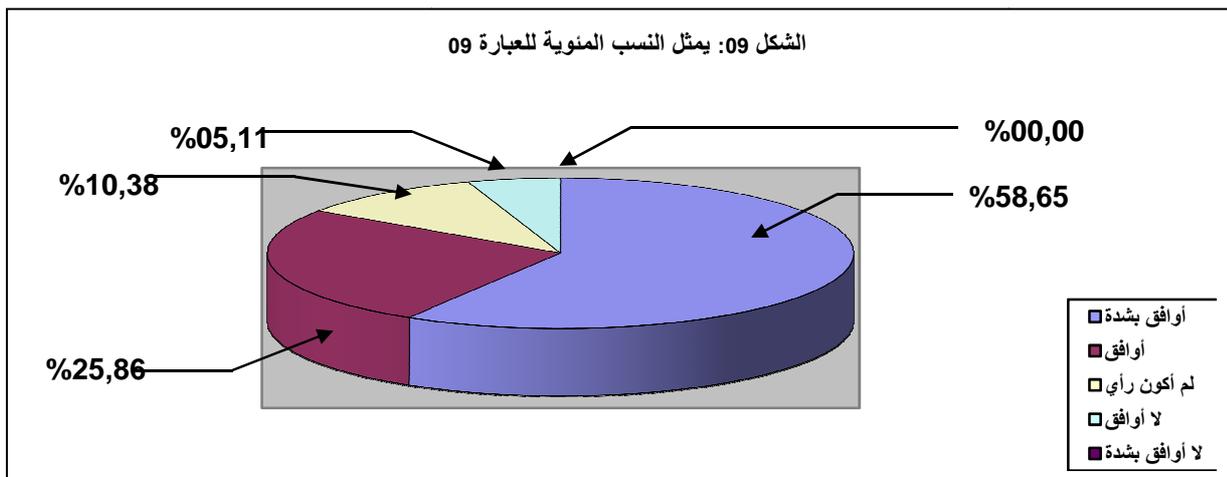
الهدف من العبرة 09: معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة السباحة في الحافظ على اللياقة البدنية لدي الطالب.

جدول 10: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبرة 09:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	745.53	00.00	00	05.11	34	10.38	69	25.86	172	58.65	390	عبرة 09

تحليل نتائج جدول 10:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 10، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبرة 09، فكانت نسبة 58.65% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 05.11% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 00.00% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 09، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 745.53 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كونها تحافظ على اللياقة البدنية.



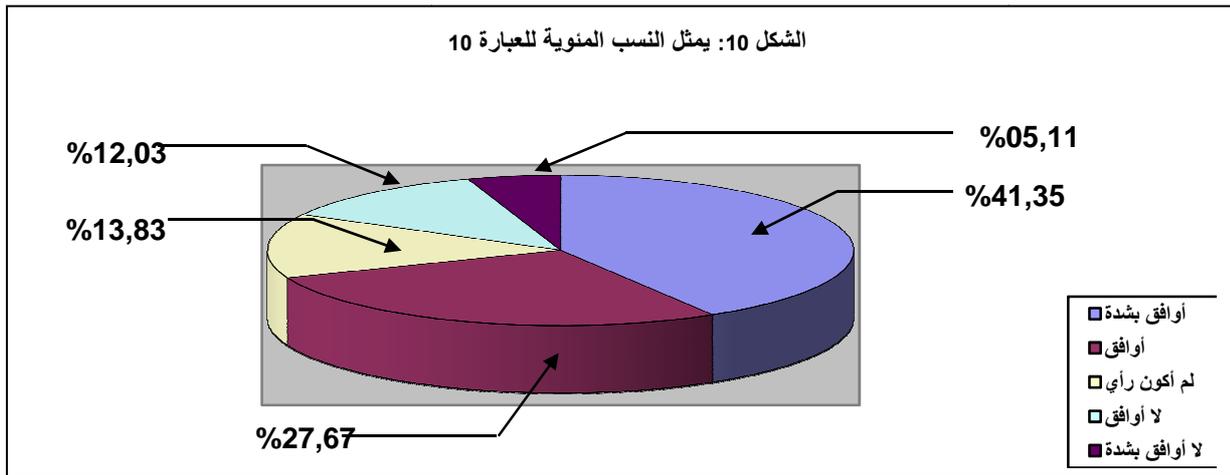
العبرة 10: الصحة بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة السباحة ؟
الهدف من العبرة 10: معرفة مكانة الصحة بالنسبة لممارسي السباحة.

جدول 11: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبرة 10:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	278.62	05.11	34	12.03	80	13.83	92	27.67	184	41.35	275	عبرة 10

تحليل نتائج جدول 11:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 11، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبرة 10، فكانت نسبة 41.35% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 12.03% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 05.11% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 10، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 278.62 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. والتالي يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يؤكدون على الدور الذي تلعبه الصحة أثناء ممارسة السباحة، حيث تعتبر الدافع الرئيسي لديهم.



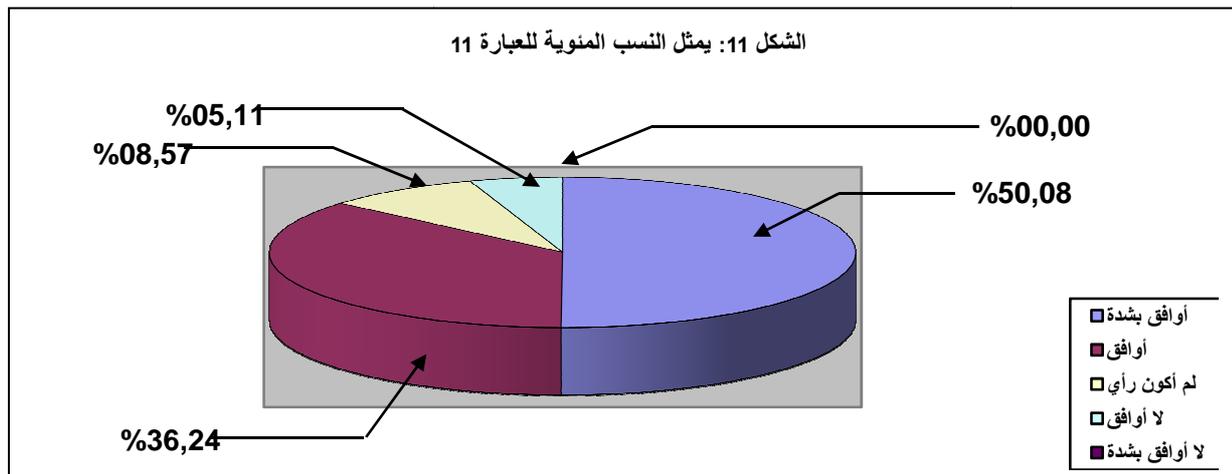
العبارة 11: أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة السباحة كون لها فائدة كبيرة بالنسبة للصحة ؟
الهدف من العبارة 11: معرفة مدى ضرورة ممارسة السباحة كون لها فائدة كبيرة بالنسبة للصحة.

جدول 12: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 11:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	638.57	00.00	00	05.11	34	08.57	57	36.24	241	50.08	333	عبارة 11

تحليل نتائج جدول 12:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 12، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 11، فكانت نسبة 50.08% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 05.11% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 00.00% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 11، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 638.57 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. وبالتالي يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يؤكدون على ضرورة ممارسة السباحة كون لها فائدة كبيرة بالنسبة للصحة.



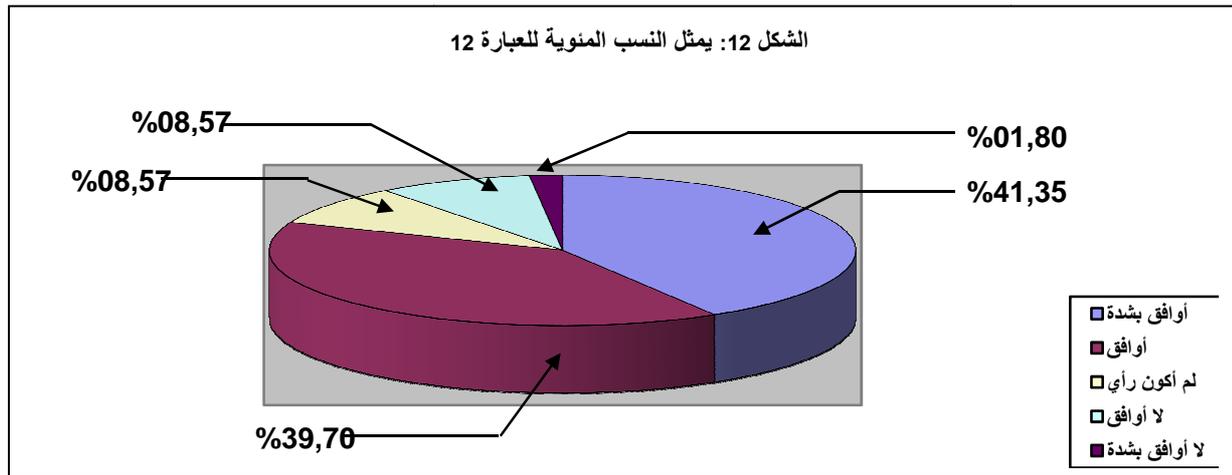
العبارة 12: تكتسي ممارسة السباحة مزايا صحية عالية وهامة جدا بالنسبة لي ؟
الهدف من العبارة 12: معرفة المزايا الصحية التي تكتسيها ممارسة السباحة بالنسبة للطالب.

جدول 13: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 12:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	477.58	01.80	12	08.57	57	08.57	57	39.70	264	41.35	275	عبارة 12

تحليل نتائج جدول 13:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 13، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 12، فكانت نسبة 41.35% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 08.57% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 01.80% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 12، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 477.58 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يرون بأن ممارسة السباحة تكتسي مزايا صحية عالية وهامة جدا بالنسبة لهم.



العبارة 13: أفضل ممارسة السباحة من أجل إكتساب الصحة واللياقة البدنية فقط ؟

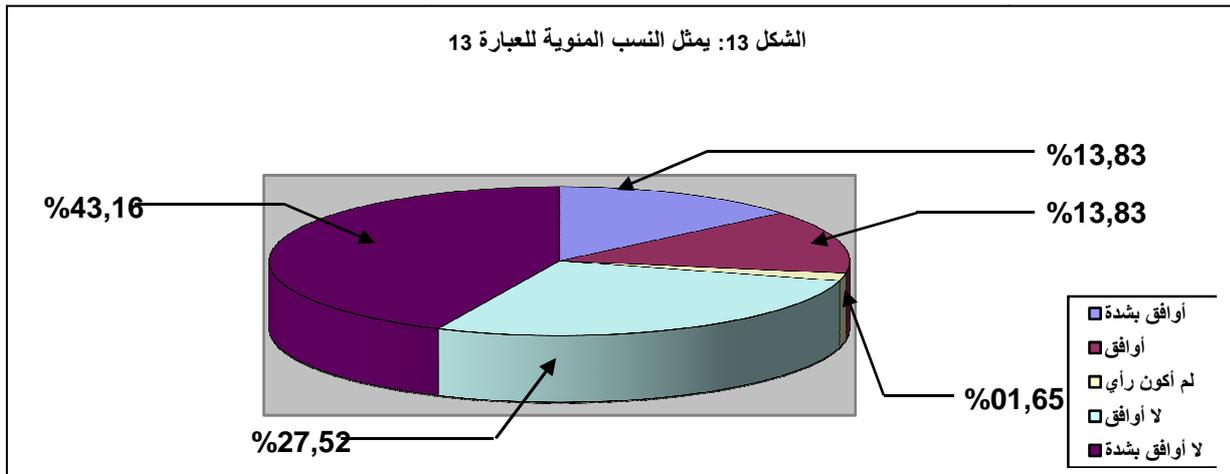
الهدف من العبارة 13: معرفة ما إذا كان الدور الذي تلعبه ممارسة السباحة يقتصر في إكتساب الصحة واللياقة البدنية فقط أم هناك أسباب أخرى دخيلة.

جدول 14: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 13:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	334.30	43.16	287	27.52	183	01.65	11	13.83	92	13.83	92	عبارة 13

تحليل نتائج جدول 14:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 14، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 13، فكانت نسبة 43.16% من عينة البحث قد أجابوا لا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 27.52% ، وأوافق بنسبة 13.83% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 13، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 334.30 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة لا يفضلون ممارسة السباحة من أجل إكتساب الصحة واللياقة البدنية فقط .



جدول 15: يمثل تكرارات ونسب مئوية لعبارات البعد الثاني.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة	
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	ت.المشاهد	ت.المتوقع
29	0.05	42.56	2305	01.65	11	03.46	23	06.92	46	41.35	275	46.62	310	ت.المشاهد	عبارة 08
				/	57	/	68	/	55	/	204	/	279	ت.المتوقع	
				00.00	00	05.11	34	10.38	69	25.86	172	58.65	390	ت.المشاهد	عبارة 09
				/	57	/	68	/	55	/	204	/	279	ت.المتوقع	
				05.11	34	12.03	80	13.83	92	27.67	184	41.35	275	ت.المشاهد	عبارة 10
				/	57	/	68	/	55	/	204	/	279	ت.المتوقع	
				00.00	00	05.11	34	08.57	57	36.24	241	50.08	333	ت.المشاهد	عبارة 11
				/	57	/	68	/	55	/	204	/	279	ت.المتوقع	
				01.80	12	08.57	57	08.57	57	39.70	264	41.35	275	ت.المشاهد	عبارة 12
				/	57	/	68	/	55	/	204	/	279	ت.المتوقع	
				43.16	287	27.52	183	01.65	11	13.83	92	13.83	92	ت.المشاهد	عبارة 13
				/	57	/	68	/	55	/	204	/	279	ت.المتوقع	
								08.62	344	10.30	411	08.32	332	30.78	1228

تحليل نتائج جدول 15:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 15، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول مجموع عبارات البعد الثاني، كانت نسبة 41.98% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 10.30%، ولا أوافق بشدة بنسبة 08.62%، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 2305 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 42.56. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29. ومنه يمكننا القول بأن البعد الثاني (النشاط البدني والرياضي كخبرة للصحة واللياقة) قد ساهم في تحقيق الفرضية الأولى.

6-1-3- عرض وتحليل نتائج عبارات البعد الثالث: النشاط البدني والرياضي كخبرة

توتر ومخاطرة.

العبرة 14: أفضل الأنشطة البدنية والرياضة التي تتضمن قدرا كبيرا من الخطورة ؟

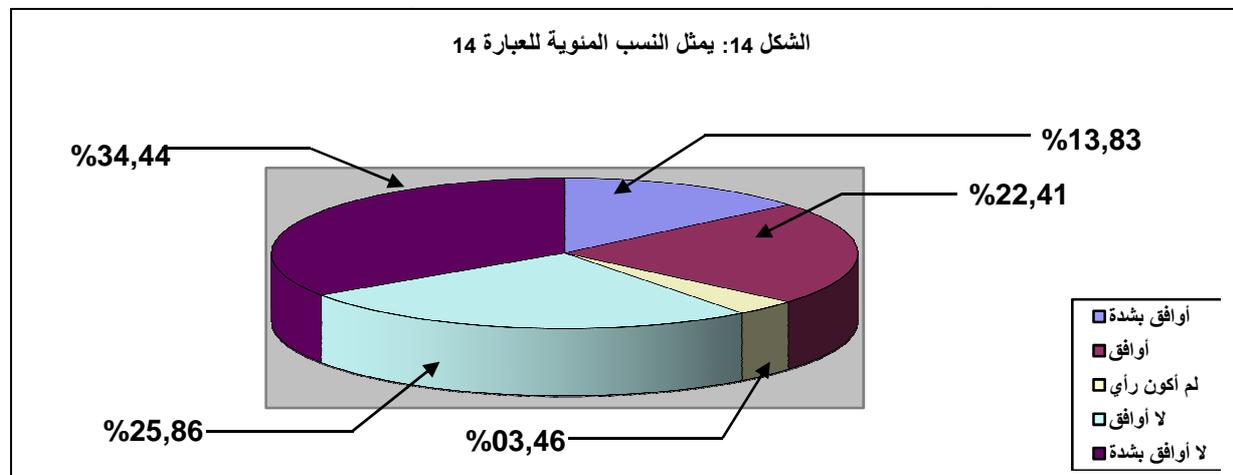
الهدف من العبرة 14: معرفة مدى أهمية الأنشطة البدنية والرياضة التي تتضمن قدرا كبيرا من الخطورة عند الطلبة.

جدول 16: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبرة 14:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	186.27	34.44	229	25.86	172	03.46	23	22.41	149	13.83	92	عبرة 14

تحليل نتائج جدول 16:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 16، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبرة 14، فكانت نسبة 34.44% من عينة البحث قد أجابوا لا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها أوافق والتي بلغت نسبتها 22.41%، وأوافق بشدة بنسبة 13.83%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 14، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 186.44 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة لا يفضلون ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة التي تتضمن قدرا كبيرا من الخطورة.



العبارة 15: إذا طلب مني الإختيار فإنني أفضل الأنشطة البدنية والرياضية الخطرة عن الأنشطة الغير الخطرة أو أقل خطورة ؟

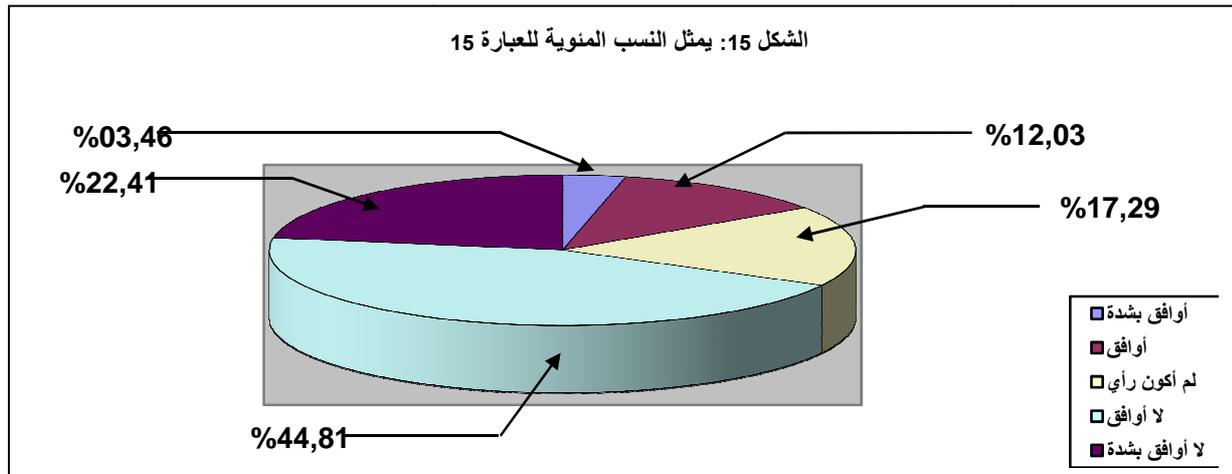
الهدف من العبارة 15: معرفة مدى أولوية الأنشطة البدنية والرياضة الخطورة عن الأنشطة غير الخطرة أو أقل خطورة.

جدول 17: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 15:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	321.16	22.41	149	44.81	298	17.29	115	12.03	80	03.46	23	عبارة 15

تحليل نتائج جدول 17

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 17، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 15، فكانت نسبة 44.81% من عينة البحث قد أجابوا لا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها أوافق والتي بلغت نسبتها 12.03% ، وأوافق بشدة بنسبة 3.46% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 15، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 321.16 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة لا يفضلون ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الخطرة عن الأنشطة الغير الخطرة أو أقل خطورة.



العبارة 16: أميل للأنشطة البدنية والرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة إلى أقصى مدى ؟

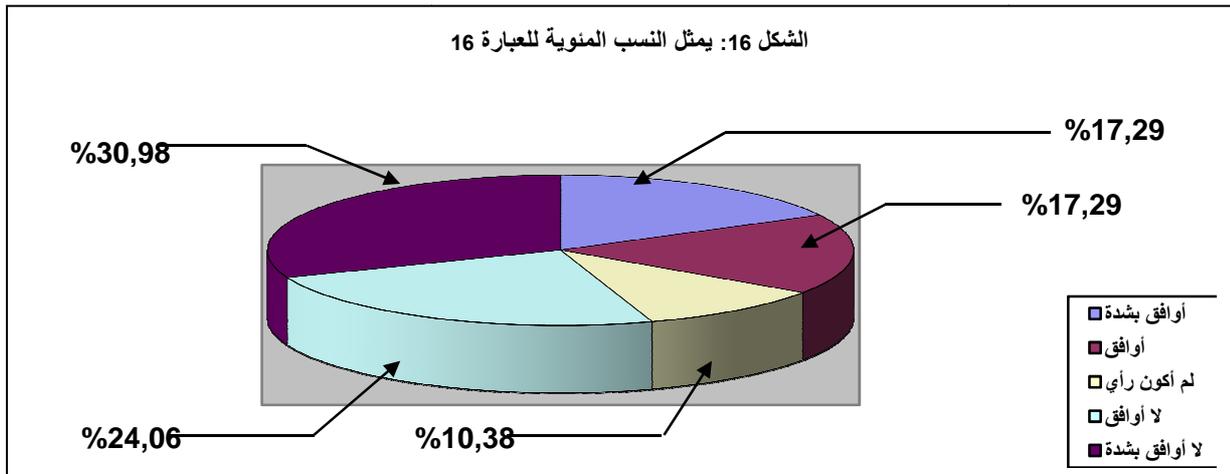
الهدف من العبارة 16: معرفة مدى ميول الطلبة لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة إلى أقصى حد ممكن.

جدول 18: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 16:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	81.22	30.98	206	24.06	160	10.38	69	17.29	115	17.29	115	عبارة 16

تحليل نتائج جدول 18:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 18، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 16، فكانت نسبة 30.98% من عينة البحث قد أجابوا لا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 24.06% ، وأوافق بشدة بنسبة 17.29% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 16، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 81.22 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة لا يميلون لممارسة للأنشطة البدنية والرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة إلى أقصى مدى.



العبارة 17: أفضل الأنشطة البدنية والرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة ؟

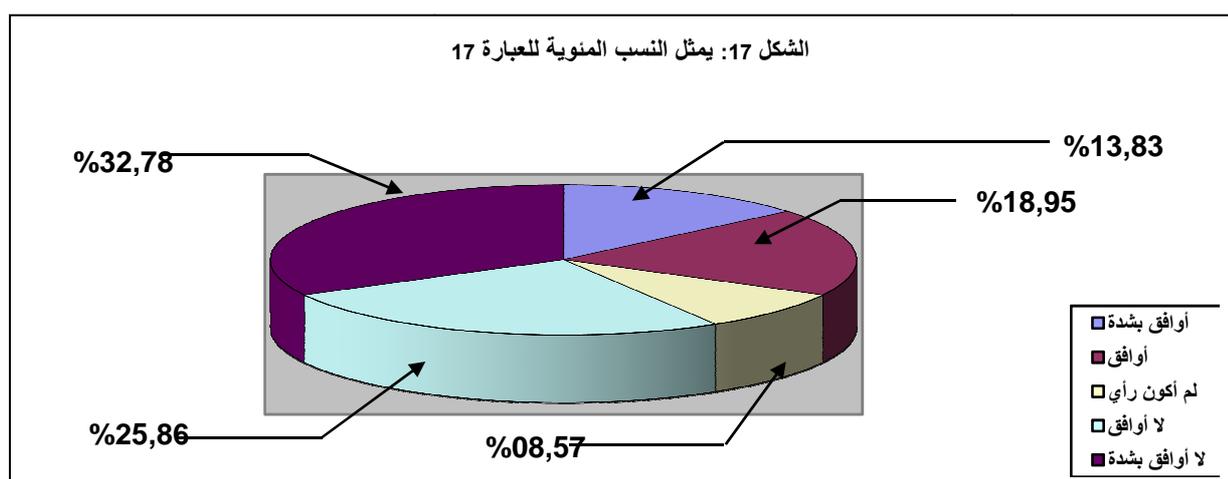
الهدف من العبارة 17: معرفة مدى أفضلية الأنشطة البدنية والرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.

جدول 19: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 17:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	122.20	32.78	218	25.86	172	08.57	57	18.95	126	13.83	92	عبارة 17

تحليل نتائج جدول 19:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 19، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 17، فكانت نسبة 32.78% من عينة البحث قد أجابوا لا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها أوافق والتي بلغت نسبتها 18.95%، وأوافق بشدة بنسبة 13.83%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 17، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 122.20 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة لا يفضلون ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.



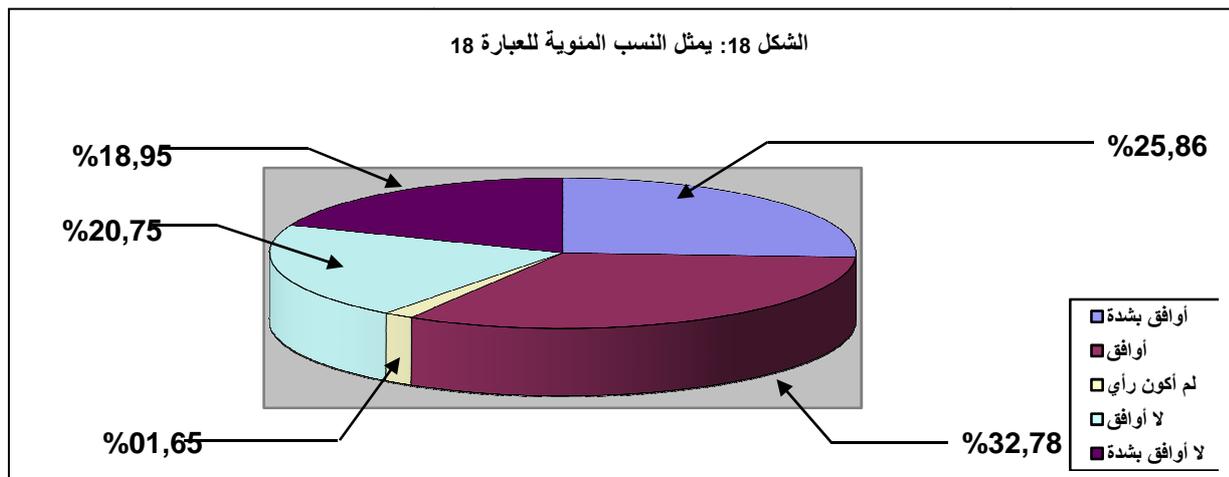
العبارة 18: تعجبني الأنشطة البدنية والرياضية التي تتطلب من الطالب السيطرة على المواقف الخطرة؟
الهدف من العبارة 18: معرفة أهمية الأنشطة البدنية والرياضية في السيطرة على المواقف الخطرة لدى الطلبة.

جدول 20: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 18:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	178.23	18.95	126	20.75	138	01.65	11	32.78	218	25.86	172	عبارة 18

تحليل نتائج جدول 20:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 20، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 18، فكانت نسبة 32.78% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 20.75%، ولا أوافق بشدة بنسبة 18.95%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 18، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 178.23 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة تعجبهم ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التي تتطلب منهم السيطرة على المواقف الخطرة.



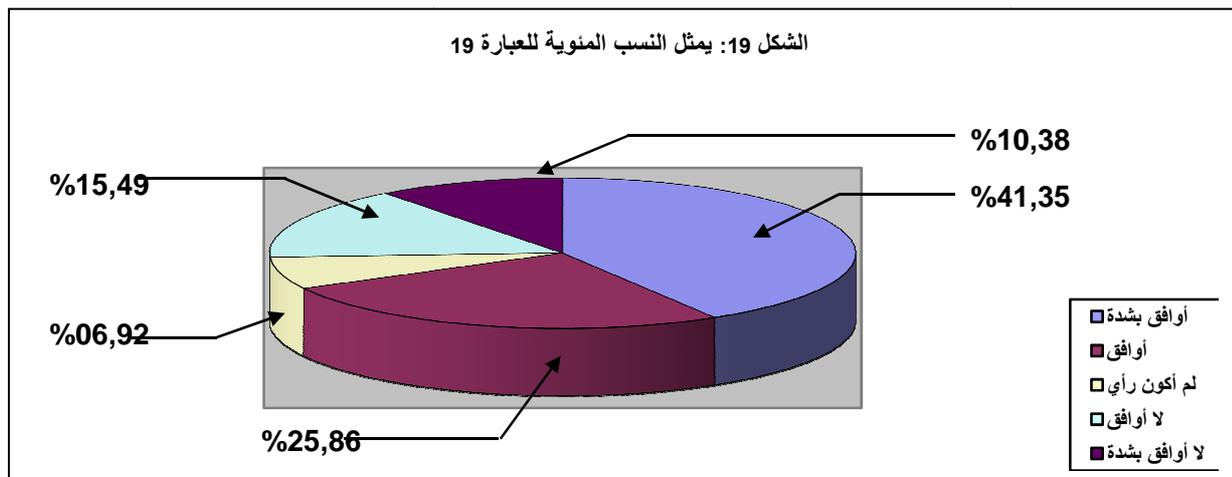
العبارة 19: لا أميل نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التي ترتبط بالإحتمالات الكبيرة للإصابات؟
الهدف من العبارة 19: معرفة مدى ميول الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي التي ترتبط بالإحتمالات الكبيرة للإصابات.

جدول 21: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 19:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	257.52	10.38	69	15.49	103	06.92	46	25.86	172	41.35	275	عبارة 19

تحليل نتائج جدول 21:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 21، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 19، فكانت نسبة 41.35% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 15.49%، ولا أوافق بشدة بنسبة 10.38%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 19، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 275.52 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة لا يميلون نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التي ترتبط بالإحتمالات الكبيرة للإصابات.



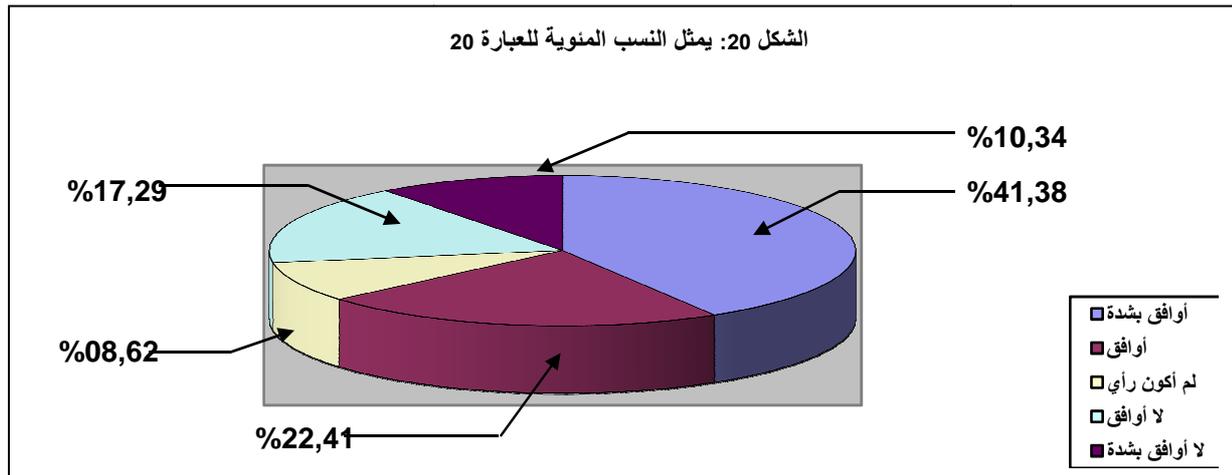
العبارة 20: لا تتاسبني الممارسة المتكررة للأنشطة البدنية والرياضة الخطرة ؟
الهدف من العبارة 20: معرفة الدور الذي تلعبه الممارسة المتكررة للأنشطة البدنية والرياضة الخطرة.

جدول 22: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 20:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	230.50	10.34	69	17.29	115	08.62	57	22.41	149	41.38	275	عبارة 20

تحليل نتائج جدول 22:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 22، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 20، فكانت نسبة 41.38% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 17.24%، ولا أوافق بشدة بنسبة 10.34%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 20، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 230.50 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة لا تتاسبهم الممارسة المتكررة للأنشطة البدنية والرياضة الخطرة.



العبرة 21: إذا طلب مني الإختيار فإنني أفضل ممارسة السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية ؟

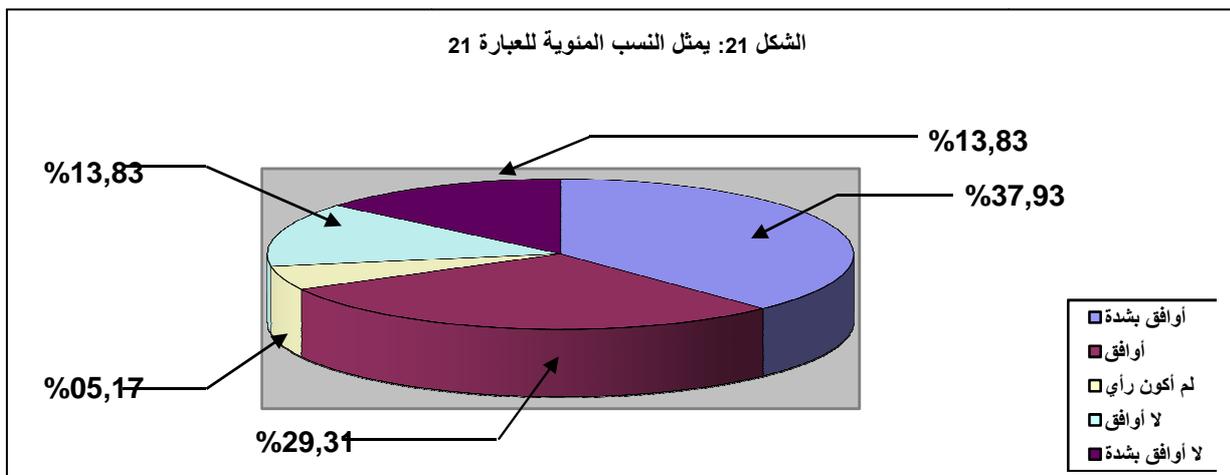
الهدف من العبرة 21: معرفة مدى أولوية ممارسة السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية.

جدول 23: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبرة 21:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	234.45	13.83	92	13.83	92	05.17	34	29.31	195	37.93	252	عبرة 21

تحليل نتائج جدول 23:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 23، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبرة 21، فكانت نسبة 37.93% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها أوافق والتي بلغت نسبتها 29.31%، ولا أوافق بشدة بنسبة 13.83%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 21، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 234.45 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية.



جدول 24: يمثل تكرارات ونسب مئوية لعبارات البعد الثالث.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة	العبارات				
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت						
39	0.05	55.76	509.34	34.44	229	25.86	172	03.46	23	22.41	149	13.83	92	ت.المشاهد	عبارة 14				
				/	145	/	156	/	51	/	150	/	162	ت.المتوقع					
				22.41	149	4481	298	17.29	115	12.03	80	03.46	23	ت.المشاهد	عبارة 15				
				/	145	/	156	/	51	/	150	/	162	ت.المتوقع					
				30.98	206	24.06	160	10.38	69	17.29	115	17.29	115	ت.المشاهد	عبارة 16				
				/	145	/	156	/	51	/	150	/	162	ت.المتوقع					
				32.78	218	25.86	172	08.57	57	18.95	126	13.83	92	ت.المشاهد	عبارة 17				
				/	145	/	156	/	51	/	150	/	162	ت.المتوقع					
				18.95	126	20.75	138	01.65	11	32.78	218	25.86	172	ت.المشاهد	عبارة 18				
				/	145	/	156	/	51	/	150	/	162	ت.المتوقع					
				10.38	69	15.49	103	06.92	46	25.86	172	41.35	275	ت.المشاهد	عبارة 19				
				/	145	/	156	/	51	/	150	/	162	ت.المتوقع					
				10.34	69	17.29	115	08.62	57	22.41	149	41.38	275	ت.المشاهد	عبارة 20				
				/	145	/	156	/	51	/	150	/	162	ت.المتوقع					
				13.83	92	13.83	92	05.17	34	29.31	195	37.93	252	ت.المشاهد	عبارة 21				
				/	145	/	156	/	51	/	150	/	162	ت.المتوقع					
								21.77	1158	23.50	1250	07.74	412	22.63	1204	24.36	1296		المجموع

تحليل نتائج جدول 24:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 24، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول مجموع عبارات البعد الثالث، كانت نسبة 24.36% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 23.50%، ولا أوافق بشدة بنسبة 21.77%، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 509.34 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 55.76. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 39. ومنه يمكننا القول بأن البعد الثالث (النشاط البدني والرياضي كخبرة توتر ومخاطرة) قد ساهم في تحقيق الفرضية الأولى.

6-1-4- عرض وتحليل نتائج عبارات البعد الرابع: النشاط البدني والرياضي كخبرة جمالية.

العبرة 22: أفضل الأنشطة البدنية والرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة ؟

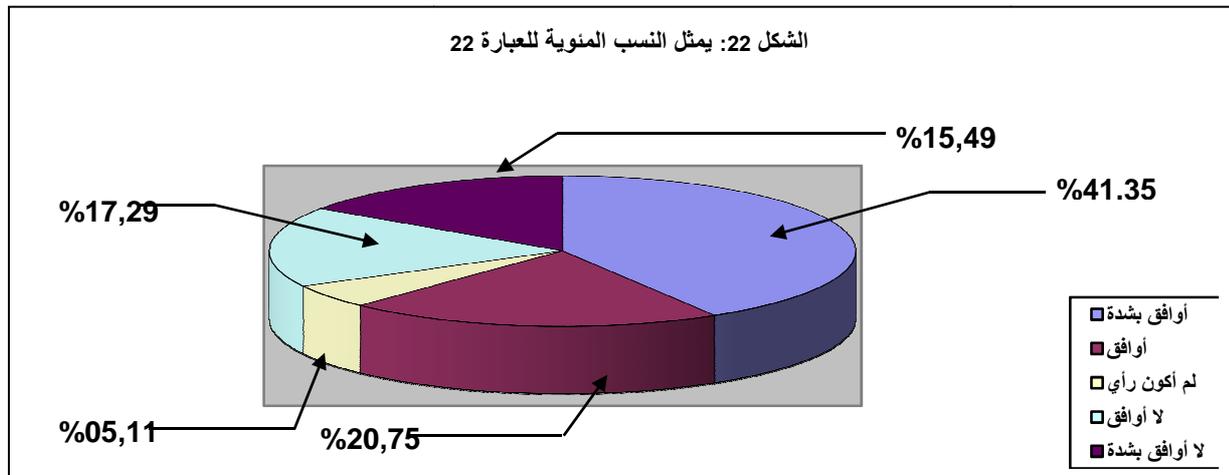
الهدف من العبرة 22: معرفة مدى أهمية الأنشطة البدنية والرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.

جدول 25: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبرة 22:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	234.69	15.49	103	17.29	115	05.11	34	20.75	138	41.35	275	عبرة 22

تحليل نتائج جدول 25:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 25، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبرة 22، فكانت نسبة 41.35% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 17.29% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 15.49% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 22، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 234.69 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



العبارة 23: عند ممارسة النشاط البدني والرياضي ينبغي إعطاء أهمية لجمال الحركات ؟

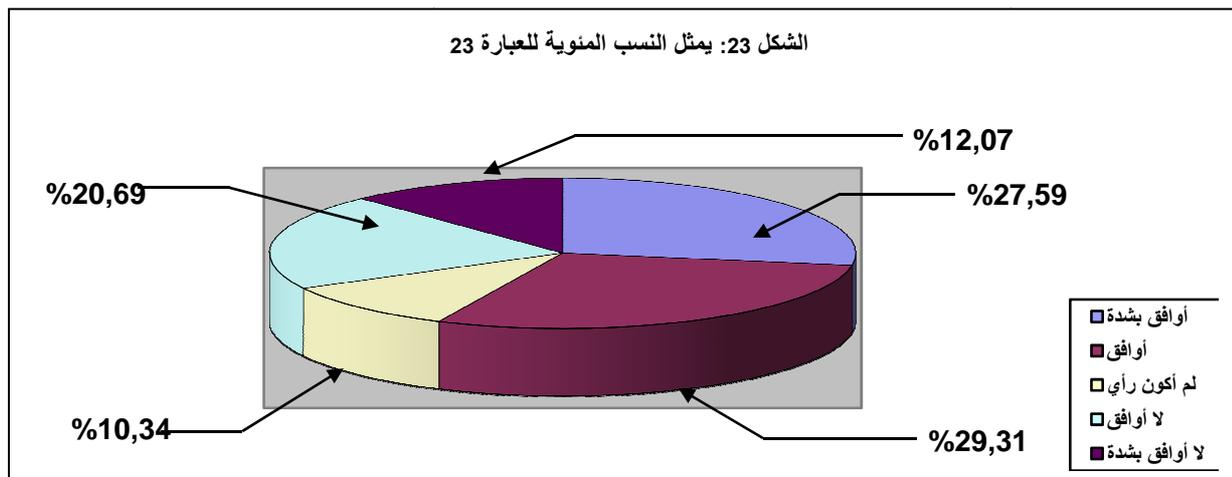
الهدف من العبارة 23: معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة النشاط البدني والرياضي في إعطاء أهمية لجمال الحركات.

جدول 26: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 23:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	100.03	12.07	80	20.69	138	10.34	69	29.31	195	27.59	183	عبارة 23

تحليل نتائج جدول 26:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 26، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 23، فكانت نسبة 29.31% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 20.69% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 12.07% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 23، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 100.03 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



العبارة 24: ممارسة السباحة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات ؟

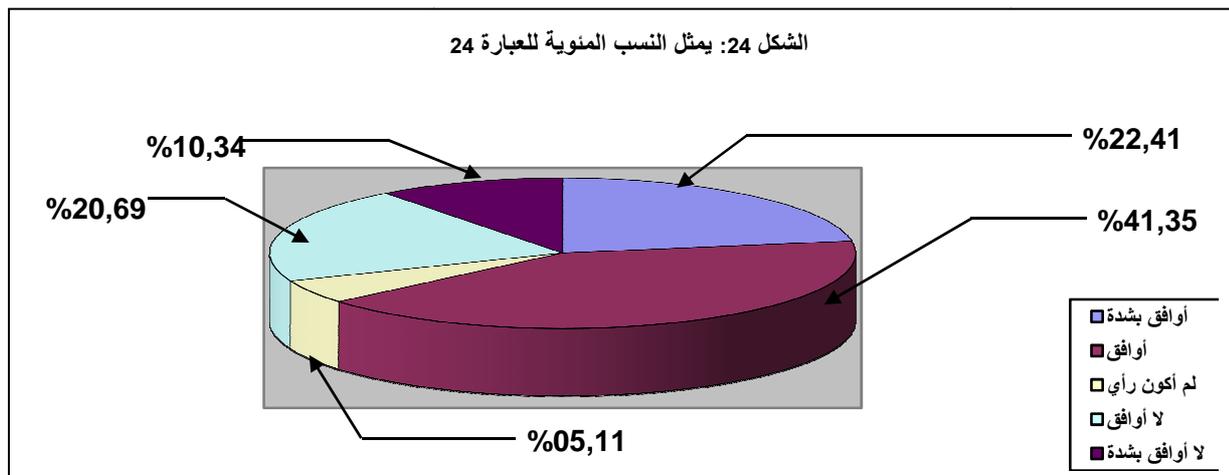
الهدف من العبارة 24: معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة السباحة في إتاحة الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات.

جدول 27: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 24:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	258.17	10.34	69	20.69	138	05.11	34	41.35	275	22.41	149	عبارة 24

تحليل نتائج جدول 27:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 27، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 24، فكانت نسبة 41.38% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 20.69% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 10.34% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 24، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 258.17 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



العبارة 25: أفضل بصفة خاصة الأنشطة البدنية والرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي ؟

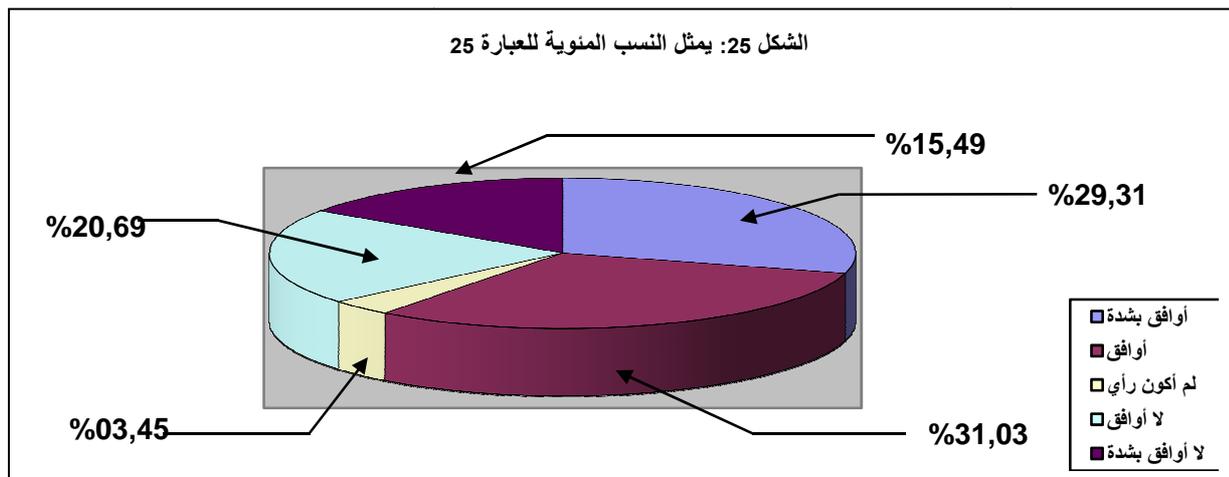
الهدف من العبارة 25: معرفة مدى أهمية الأنشطة البدنية والرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي.

جدول 28: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 25:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	167.24	15.49	103	20.69	138	03.45	23	31.03	206	29.31	195	عبارة 25

تحليل نتائج جدول 28:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 28، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 25، فكانت نسبة 31.03% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 20.69% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 15.52% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 25، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 167.24 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



جدول 29: يمثل تكرارات ونسب مئوية لعبارات البعد الرابع.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة	
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
19	0.05	30.14	605.52	15.49	103	17.29	115	05.11	34	20.75	138	41.35	275	ت.المشاهد	عبارة 22
				/	88	/	132	/	40	/	203	/	200	ت.المتوقع	
				12.07	80	20.69	138	10.34	69	29.31	195	27.59	183	ت.المشاهد	عبارة 23
				/	88	/	132	/	40	/	203	/	200	ت.المتوقع	
				10.34	69	20.69	138	05.11	34	41.35	275	22.41	149	ت.المشاهد	عبارة 24
				/	88	/	132	/	40	/	203	/	200	ت.المتوقع	
				15.49	103	20.69	138	03.45	23	31.03	206	29.31	195	ت.المشاهد	عبارة 25
				/	88	/	132	/	40	/	203	/	200	ت.المتوقع	
				13.35	355	19.89	529	06.02	160	30.60	814	30.15	802	المجموع	

تحليل نتائج جدول 29:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 29، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول مجموع عبارات البعد الرابع، كانت نسبة 30.60% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 19.89%، ولا أوافق بشدة بنسبة 13.35%، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 605.52 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 30.14. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19. ومنه يمكننا القول بأن البعد الرابع (النشاط البدني والرياضي كخبرة جمالية) قد ساهم في تحقيق الفرضية الأولى.

6-1-5- عرض وتحليل نتائج عبارات البعد الخامس: النشاط البدني والرياضي كخبرة

لخفض التوتر.

العبرة 26: أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد جمال الحركات الرياضية ؟

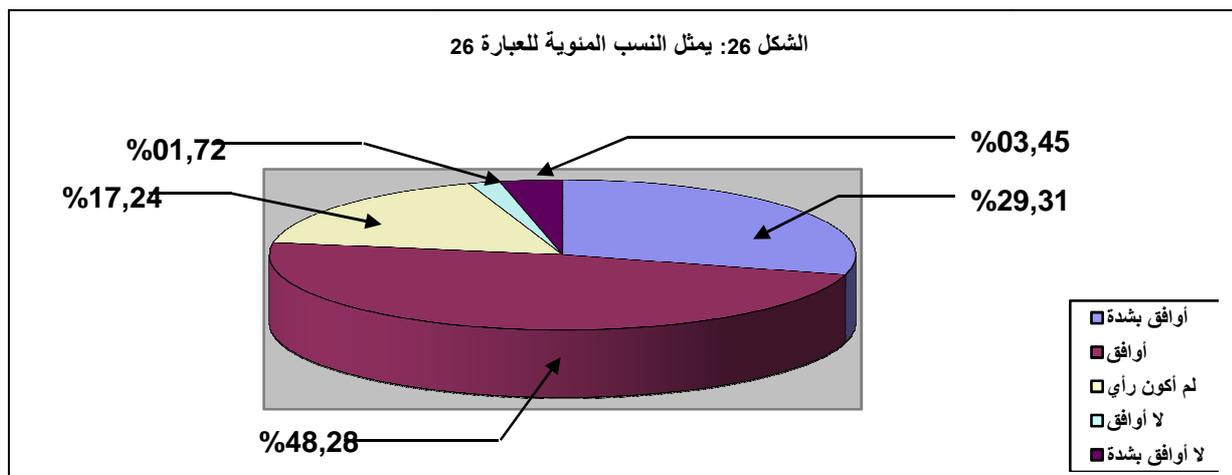
الهدف من العبرة 26: معرفة مدى إحساس الطالب عند مشاهد جمال الحركات الرياضية.

جدول 30: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبرة 26:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	499.34	03.45	23	01.72	11	17.24	115	48.28	321	29.31	195	عبرة 26

تحليل نتائج جدول 30:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 30، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبرة 26، فكانت نسبة 48.28% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق بشدة والتي بلغت نسبتها 03.45% ، ولا أوافق بنسبة 01.72% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 26، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 499.34 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



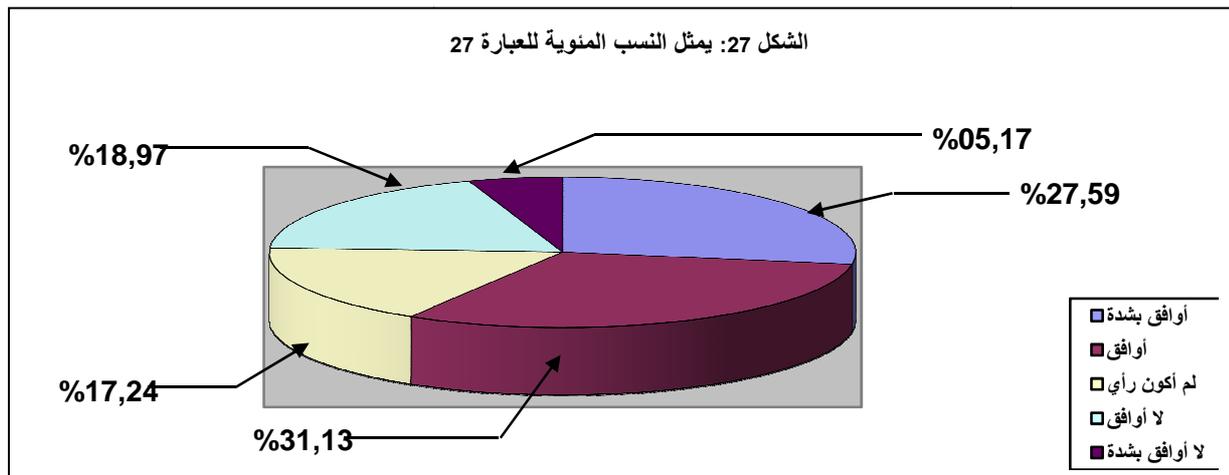
العبرة 27: الأنشطة البدنية والرياضية التي يسودها الطابع الجمالي أعطيها الكثير من إهتمامي ؟
الهدف من العبرة 27: معرفة مدى أهمية الأنشطة البدنية والرياضية التي يسودها الطابع الجمالي.

جدول 31: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبرة 27:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	135.61	05.17	34	18.97	126	17.24	115	31.13	207	27.59	183	عبرة 27

تحليل نتائج جدول 31:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 31، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبرة 27، فكانت نسبة 31.13% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 18.97% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 05.17% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 27، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 135.61 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



العبارة 28: الأنشطة البدنية والرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة؟

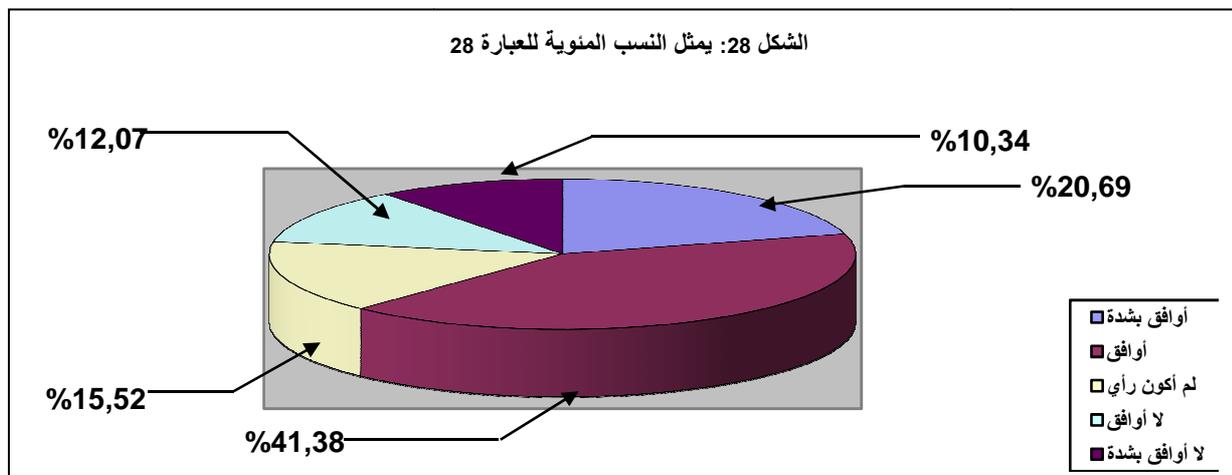
الهدف من العبارة 28: معرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني والرياضي في إستخدام الجسم كوسيلة للتعبير.

جدول 32: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 28:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	210.73	10.34	69	12.07	80	15.52	103	41.38	275	20.69	138	عبارة 28

تحليل نتائج جدول 32:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 32، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 28، فكانت نسبة 41.38% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 12.07% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 10.34% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 28، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 210.73 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



العبارة 29: أستطيع أن أمضي عدة ساعات في مشاهدة بعض الحركات الرياضية التي تتميز بالتوافق الجيد؟

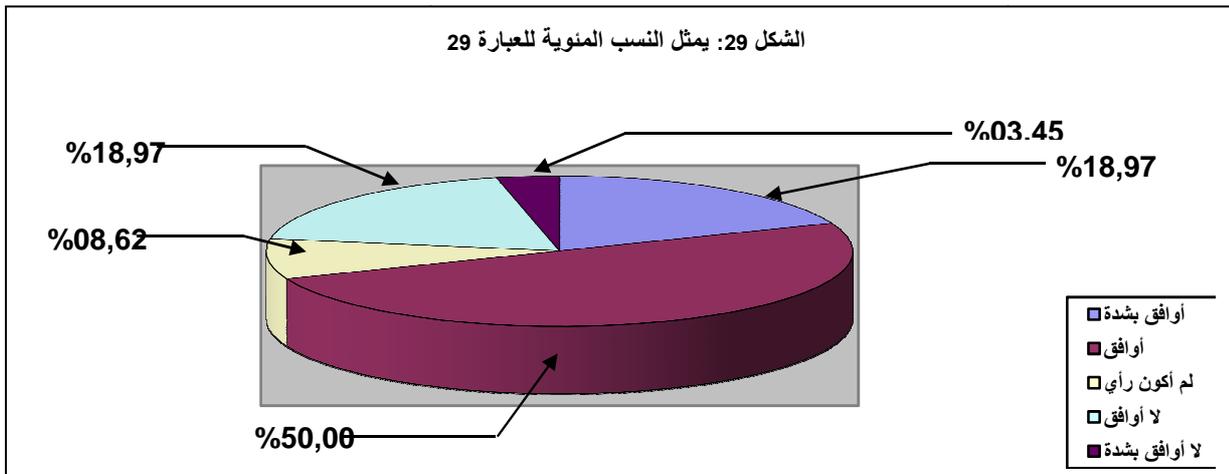
الهدف من العبارة 29: معرفة تأثير مشاهدة بعض الحركات الرياضية التي تتميز بالتوافق الجيد على الرياضيين.

جدول 33: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 29:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	434.11	03.45	23	18.97	126	08.62	57	50.00	333	18.97	126	عبارة 29

تحليل نتائج جدول 33:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 33، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 29، فكانت نسبة 50.00% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 18.97% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 03.45% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 29، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 434.11 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



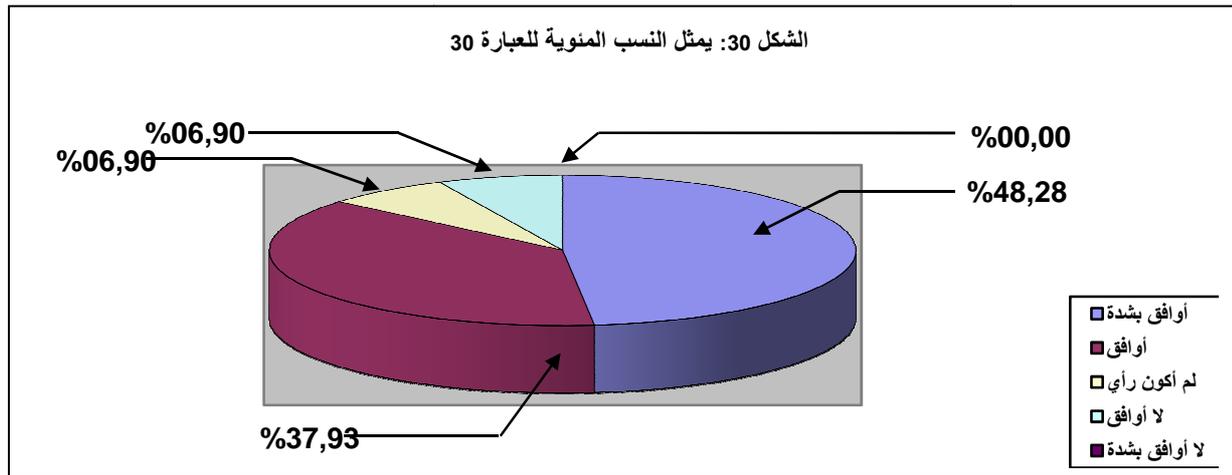
العبرة 30: غالبا ما تساهم ممارسة السباحة في إزالة التوترات النفسية الشديدة ؟
الهدف من العبرة 30: معرفة مدى إسهام ممارسة السباحة في إزالة التوترات النفسية الشديدة.

جدول 34: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبرة 30:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	619.93	00.00	00	06.90	46	06.90	46	37.93	252	48.28	321	عبرة 30

تحليل نتائج جدول 34:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 34، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبرة 30، فكانت نسبة 48.28% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 06.90% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 00.00% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 30، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 619.93 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



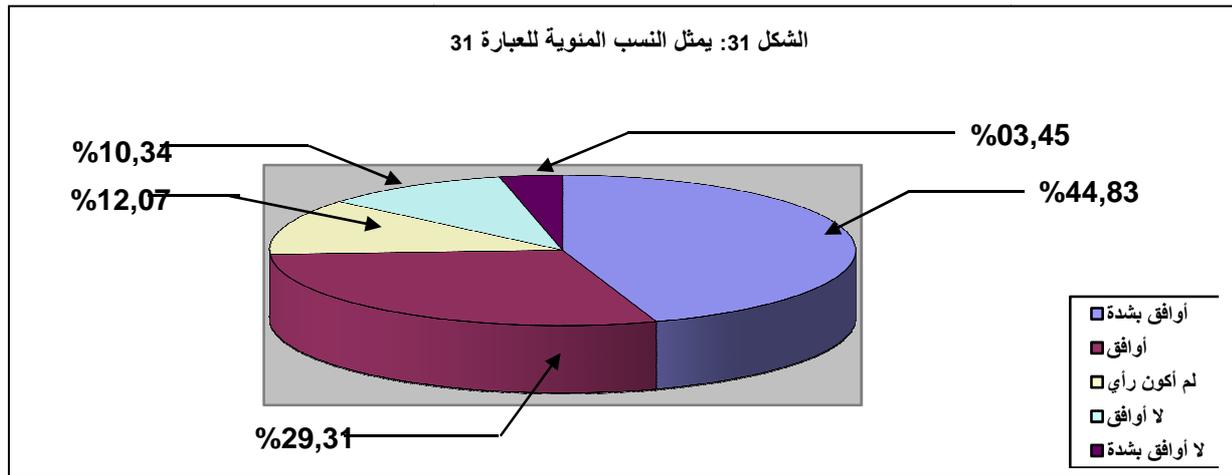
العبارة 31: تعتبر السباحة من أهم الأنشطة البدنية والرياضة التي تمنح الطالب فرصة الإسترخاء ؟
الهدف من العبارة 31: معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة السباحة في منح الطالب فرصة الإسترخاء.

جدول 35: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 31:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	376.78	03.45	23	10.34	69	12.07	80	29.31	195	44.83	298	عبارة 31

تحليل نتائج جدول 35:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 35، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 31، فكانت نسبة 44.83% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 10.34% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 03.45% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 31، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 376.78 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



العبارة 32: هناك فرص كثيرة تتيح للطلاب الإسترخاء من متاعب الدراسة مثل ممارسة السباحة أو مشاهدة المباريات الرياضية ؟

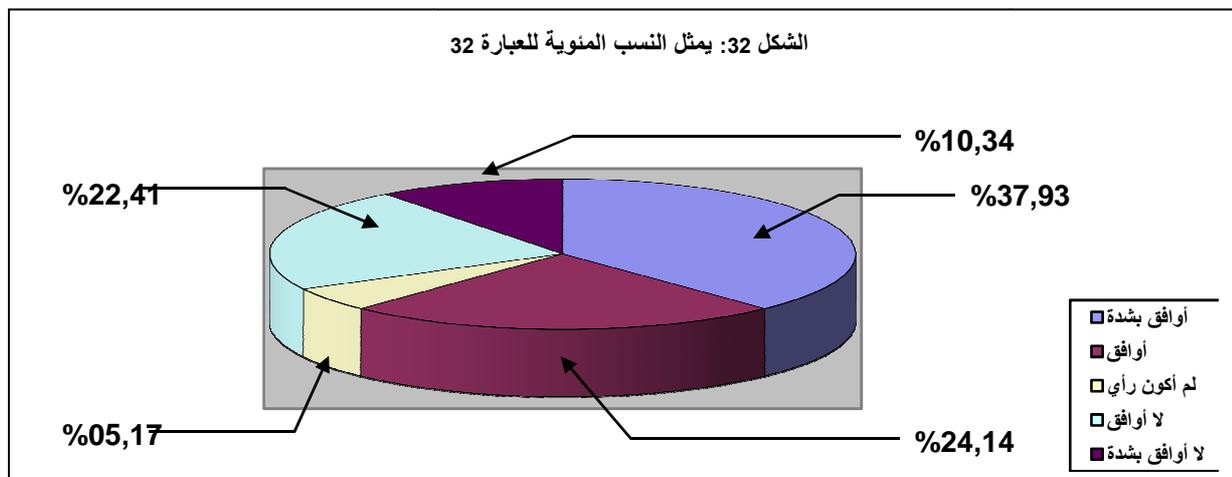
الهدف من العبارة 32: معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة السباحة أو مشاهدة أحد المباريات الرياضية في إتاحة فرص الإسترخاء للطلاب من متاعب الدراسة.

جدول 36: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 32:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	218.64	10.34	69	22.41	149	05.17	34	24.14	161	37.93	252	عبارة 32

تحليل نتائج جدول 36:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 36، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 32، فكانت نسبة 37.93% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 22.41% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 10.34% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 32، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 218.64 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



العبارة 33: ممارسة السباحة هي طريقة للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان ؟

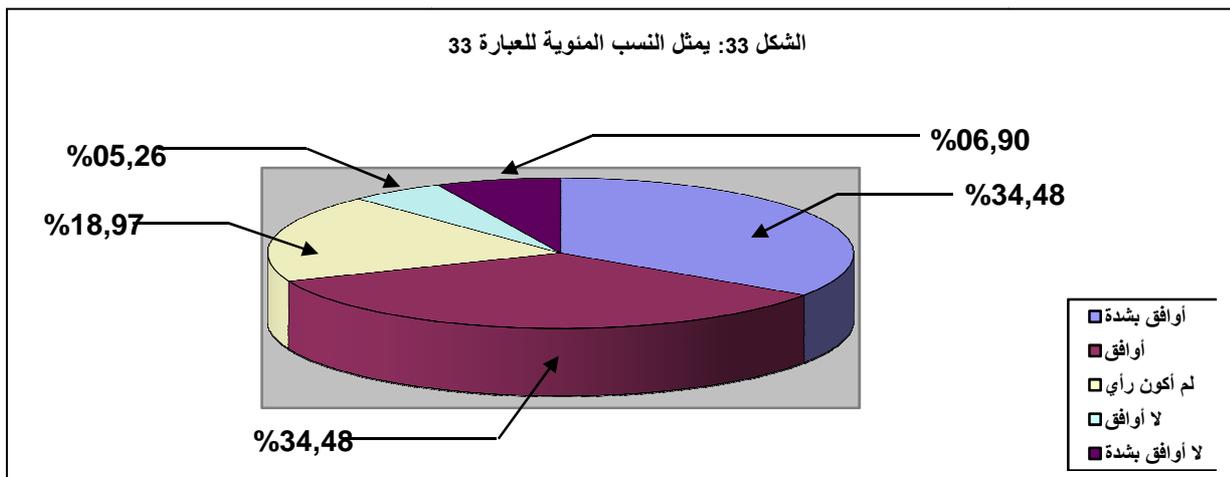
الهدف من العبارة 33: معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة السباحة في التحرر من الصراعات النفسية والعدوان.

جدول 37: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 33:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	270.03	06.90	46	05.26	35	18.97	126	34.48	229	34.48	229	عبارة 33

تحليل نتائج جدول 37:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 37، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 33، فكانت نسبة 34.48% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نفس النسبة التي أجابت أوافق، وهي تعتبر نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 05.26%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 33، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 270.03 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



العبارة 34: أشعر بأن ممارسة السباحة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية ؟

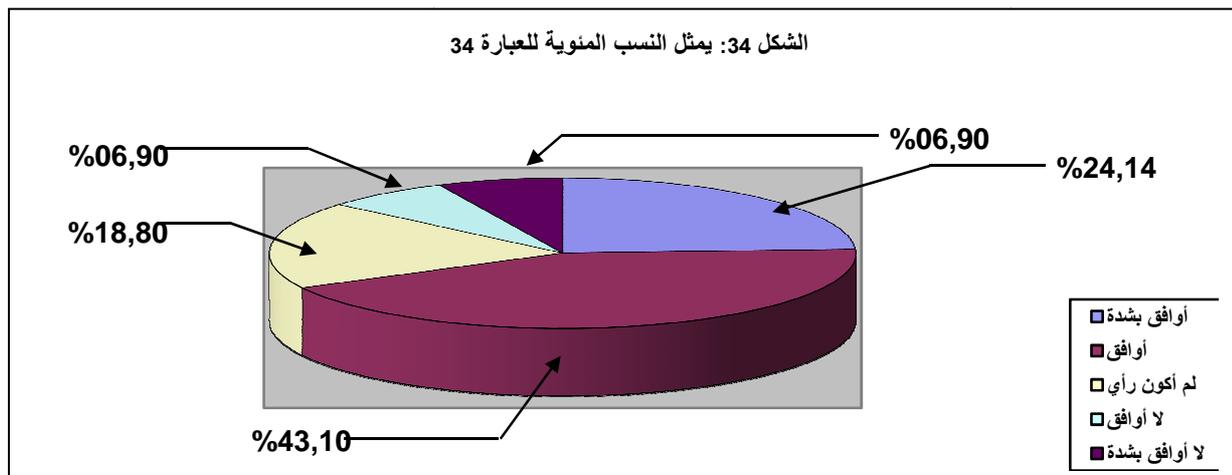
الهدف من العبارة 34: معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة السباحة في التخلص من المشاكل المتعددة للحياة اليومية.

جدول 38: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 34:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	297.71	06.90	46	06.90	46	18.80	125	43.10	287	24.14	161	عبارة 34

تحليل نتائج جدول 38:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 38، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 34، فكانت نسبة 43.10% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 06.90%، وهي نفس النسبة التي أجابت لا أوافق بشدة، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 34، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 297.71 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



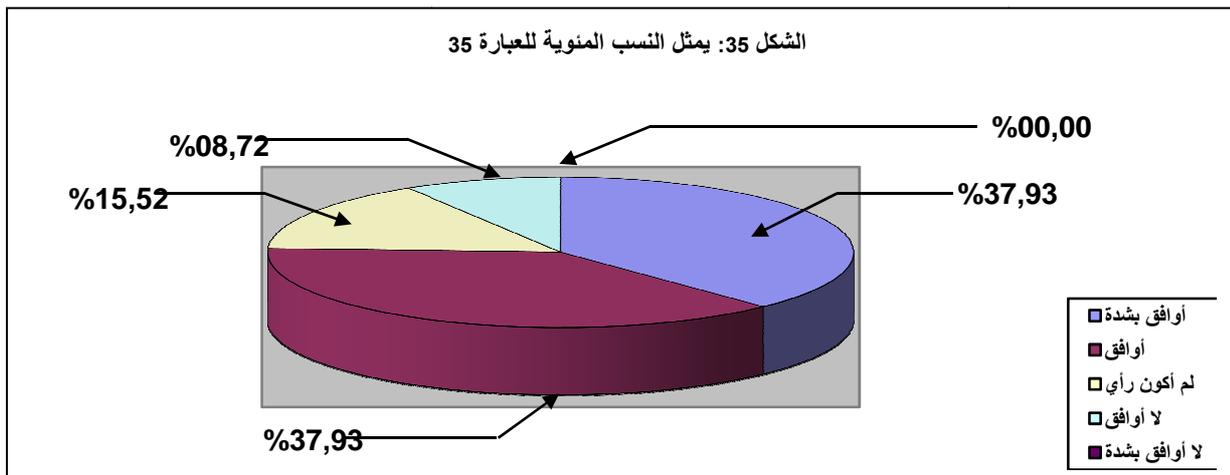
العبارة 35: ممارسة النشاط البدني والرياضي تعتبر بالنسبة لي أحسن طريقة لعملية للإسترخاء ؟
الهدف من العبارة 35: معرفة دور ممارسة النشاط البدني والرياضي في عملية للإسترخاء.

جدول 39: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 35:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	396.55	00.00	00	08.72	58	15.52	103	37.93	252	37.93	252	عبارة 35

تحليل نتائج جدول 39:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 39، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 35، فكانت نسبة 37.93% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نفس النسبة التي أجابت أوافق، وهي تعتبر نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 08.72%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 35، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 396.55 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



جدول 40: يمثل تكرارات ونسب مئوية لعبارات البعد الخامس.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة	العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
49	0.05	67.50	2702.44	03.45	23	01.72	11	17.24	115	48.28	321	29.31	195	ت. المشاهد	عبارة 26
				/	33	/	74	/	90	/	251	/	215	ت. المتوقع	
				05.17	34	18.97	126	17.24	115	31.13	207	27.59	183	ت. المشاهد	عبارة 27
				/	33	/	74	/	90	/	251	/	215	ت. المتوقع	
				10.34	69	12.07	80	15.52	103	41.38	275	20.69	138	ت. المشاهد	عبارة 28
				/	33	/	74	/	90	/	251	/	215	ت. المتوقع	
				03.45	23	18.97	126	08.62	57	50.00	333	18.97	126	ت. المشاهد	عبارة 29
				/	33	/	74	/	90	/	251	/	215	ت. المتوقع	
				00.00	00	06.90	46	06.90	46	37.93	252	48.28	321	ت. المشاهد	عبارة 30
				/	33	/	74	/	90	/	251	/	215	ت. المتوقع	
				03.45	23	10.34	69	12.07	80	29.31	195	44.83	298	ت. المشاهد	عبارة 31
				/	33	/	74	/	90	/	251	/	215	ت. المتوقع	
				10.34	69	22.41	149	05.17	34	24.14	161	37.93	252	ت. المشاهد	عبارة 32
				/	33	/	74	/	90	/	251	/	215	ت. المتوقع	
				06.90	46	05.26	35	18.97	126	34.48	229	34.48	229	ت. المشاهد	عبارة 33
				/	33	/	74	/	90	/	251	/	215	ت. المتوقع	
				06.90	46	06.90	46	18.80	126	43.10	287	24.14	161	ت. المشاهد	عبارة 34
				/	33	/	74	/	90	/	251	/	215	ت. المتوقع	
				00.00	00	08.72	58	15.52	103	37.93	252	37.93	252	ت. المشاهد	عبارة 35
				/	33	/	74	/	90	/	251	/	215	ت. المتوقع	
				05.01	333	11.22	746	13.59	904	37.77	2512	32.41	2155	المجموع	

تحليل نتائج جدول 40:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 40، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول مجموع عبارات البعد الخامس، كانت نسبة 37.77% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 11.22%، ولا أوافق بشدة بنسبة 05.01%، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 2702.44 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 67.50. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 49. ومنه يمكننا القول بأن البعد الخامس (النشاط البدني والرياضي كخبرة لخفض التوتر) قد ساهم في تحقيق الفرضية الأولى.

6-1-6- عرض وتحليل نتائج عبارات البعد السادس: النشاط البدني والرياضي كخبرة للتفوق الرياضي.

العبارة 36: ممارسة النشاط البدني والرياضي تستطيع أن تجعلني سعيدا في الحياة اليومية ؟

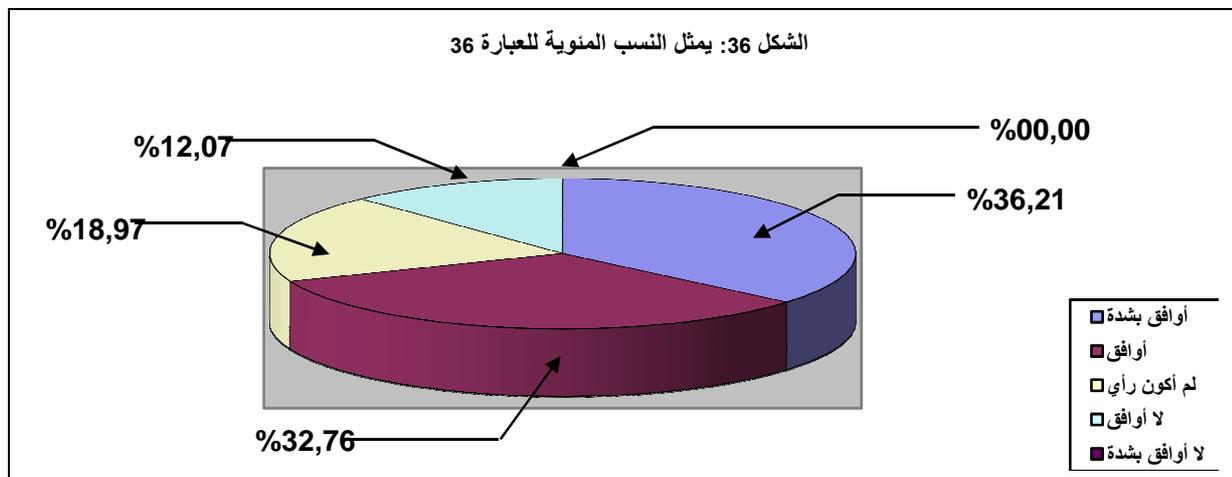
الهدف من العبارة 36: معرفة دور ممارسة النشاط البدني والرياضي في جعل الطالب سعيدا في حياته اليومية.

جدول 41: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 36:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	295.73	00.00	00	12.07	80	18.97	126	32.76	218	36.21	241	عبارة 36

تحليل نتائج جدول 41:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 41، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 36، فكانت نسبة 36.21% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 12.07% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 00.00% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 36، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 295.73 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



العبارة 37: عدم إستمرارية ممارسة النشاط البدني والرياضي تقلل من فرص الإلتحاق بالمنافسات الرياضية ذات الطابع النخبوي ؟

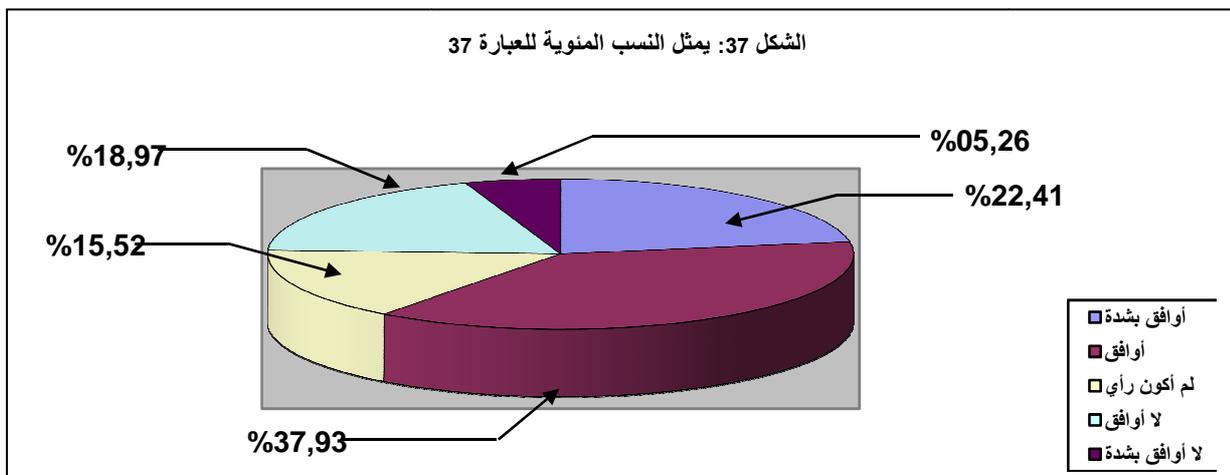
الهدف من العبارة 37: معرفة مدى تأثير عدم إستمرارية ممارسة النشاط البدني والرياضي في المنافسات الرياضية ذات الطابع النخبوي.

جدول 42: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 37:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	188.98	05.26	35	18.97	126	15.52	103	37.93	252	22.41	149	عبارة 37

تحليل نتائج جدول 42:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 42، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 37، فكانت نسبة 37.93% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 18.97% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 05.26% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 37، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 188.98 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



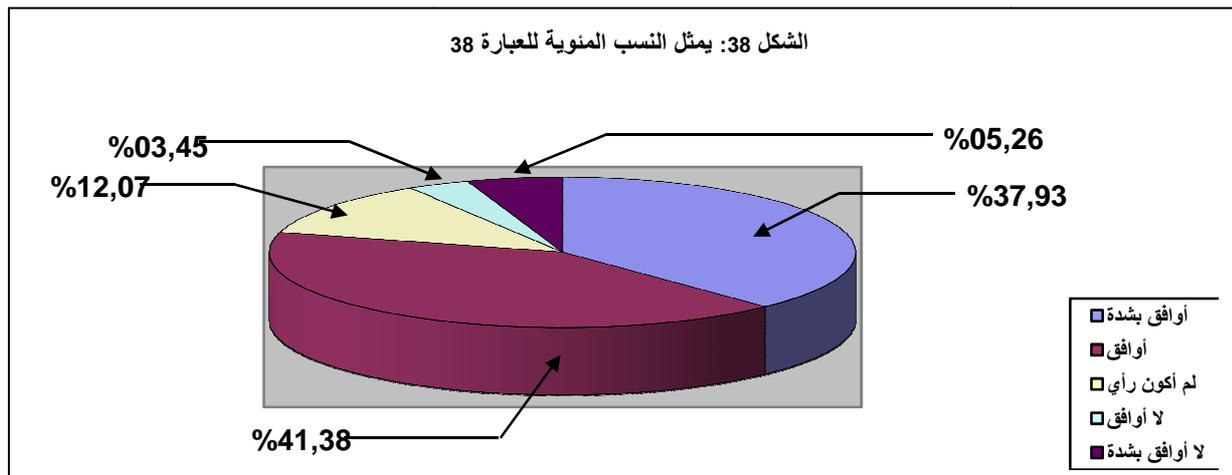
العبارة 38: ممارسة السباحة أعتبرها وسيلة هامة من وسائل التفوق الرياضي ؟
الهدف من العبارة 38: معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة السباحة في التفوق الرياضي.

جدول 43: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 38:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	443.99	05.26	35	03.45	23	12.07	80	41.38	275	37.93	252	عبارة 38

تحليل نتائج جدول 43:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 43، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 38، فكانت نسبة 41.38% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق بشدة والتي بلغت نسبتها 05.26% ، ولا أوافق بنسبة 03.45% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 38، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 443.99 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



العبارة 39: أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي النخبوي يوميا إذا كان ذلك يعطيني فرصة الإنضمام لإحدى الفرق الرياضية رفيعة المستوى ؟

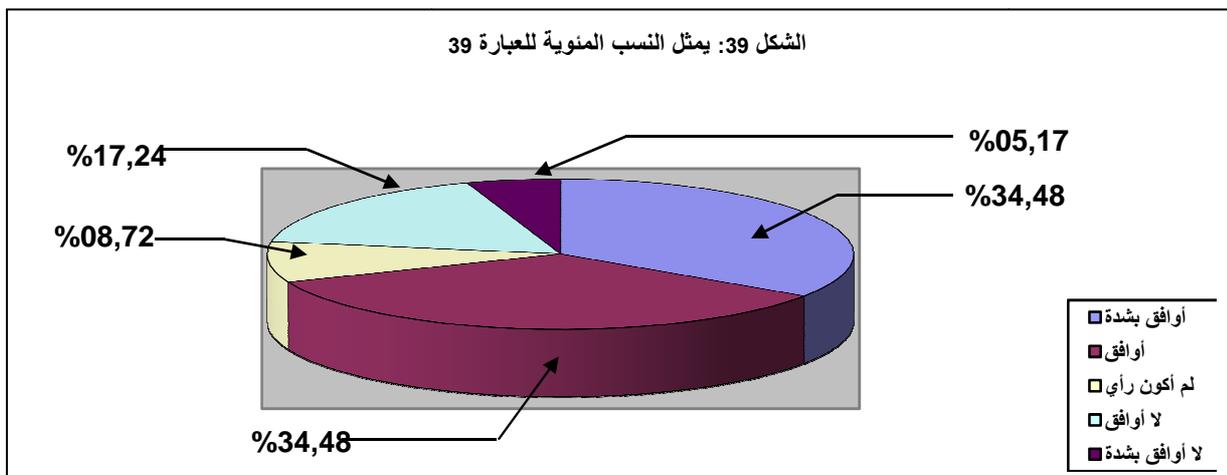
الهدف من العبارة 39: معرفة مدى تأثير ممارسة التدريب الرياضي النخبوي اليومي على الفرق الرياضية ذات المستوى العالي.

جدول 44: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 39:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	258.17	05.17	34	17.24	115	08.72	58	34.48	229	34.48	229	عبارة 39

تحليل نتائج جدول 44:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 44، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 39، فكانت نسبة 34.48% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نفس النسبة التي أجابت أوافق، وهي تعتبر نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق بشدة والتي بلغت نسبتها 05.17%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 39، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 258.17 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



العبارة 40: تعجبنى الأنشطة البدنية والرياضية التي تحتاج إلى تدريب نظامي منظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها الرياضي قدرته في المنافسات الرياضية على مستوى عالي من المهارة ؟

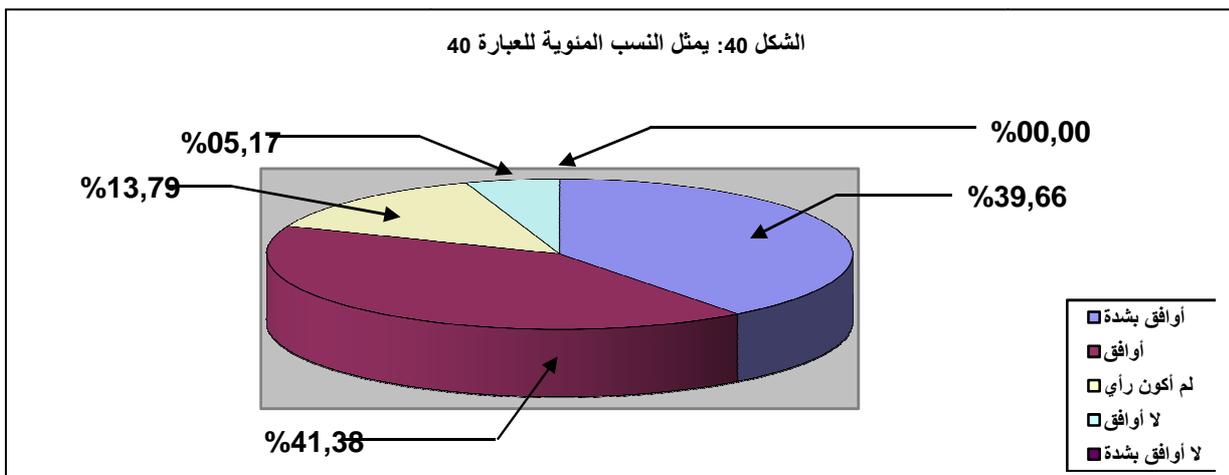
الهدف من العبارة 40: معرفة مدى أهمية الأنشطة البدنية والرياضية التي تحتاج إلى تدريب نظامي منظم لفترات طويلة في المنافسات الرياضية على مستوى عالي من المهارة

جدول 45: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 40:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	499.34	00.00	00	05.17	34	13.79	92	41.38	275	39.66	264	عبارة 40

تحليل نتائج جدول 45:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 45، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 40، فكانت نسبة 41.38% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 05.17% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 00.00% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 40، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 499.34 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



العبارة 41: أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية ذات المستوى العالي يعتمد على قليل من التضحية والجهد؟

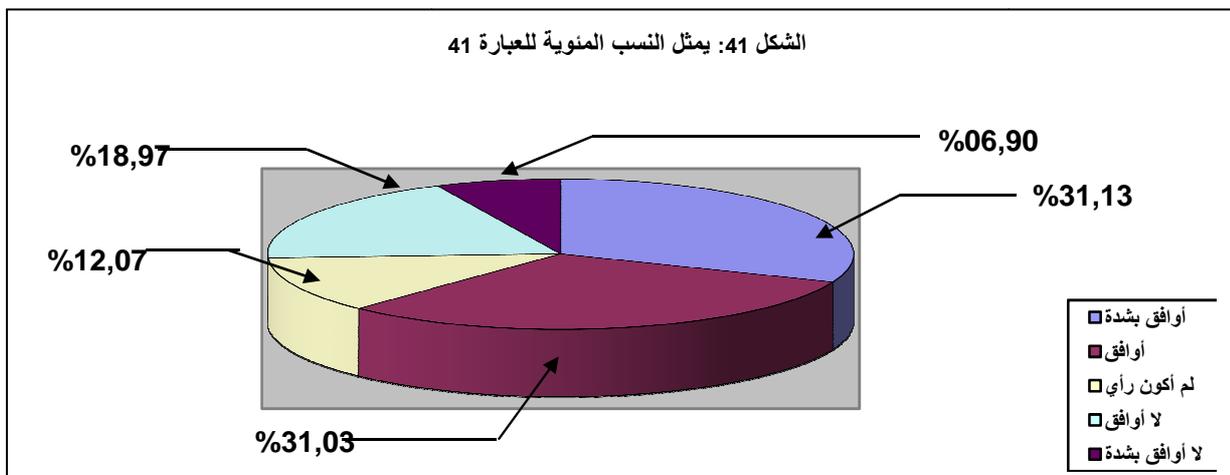
الهدف من العبارة 41: معرفة دور التضحية والجهد في نجاح الرياضيين في البطولات الرياضية ذات المستوى العالي.

جدول 46: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 41:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	159.33	06.90	46	18.97	126	12.07	80	31.03	206	31.13	207	عبارة 41

تحليل نتائج جدول 46:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 46، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 41، فكانت نسبة 31.13% من عينة البحث قد أجابوا أوافق بشدة، وهي نفس النسبة التي أجابت أوافق، وهي تعتبر نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق بشدة والتي بلغت نسبتها 06.90%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 41، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 159.33 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



العبارة 42: نظرا لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة النشاط البدني والرياضي التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة ؟

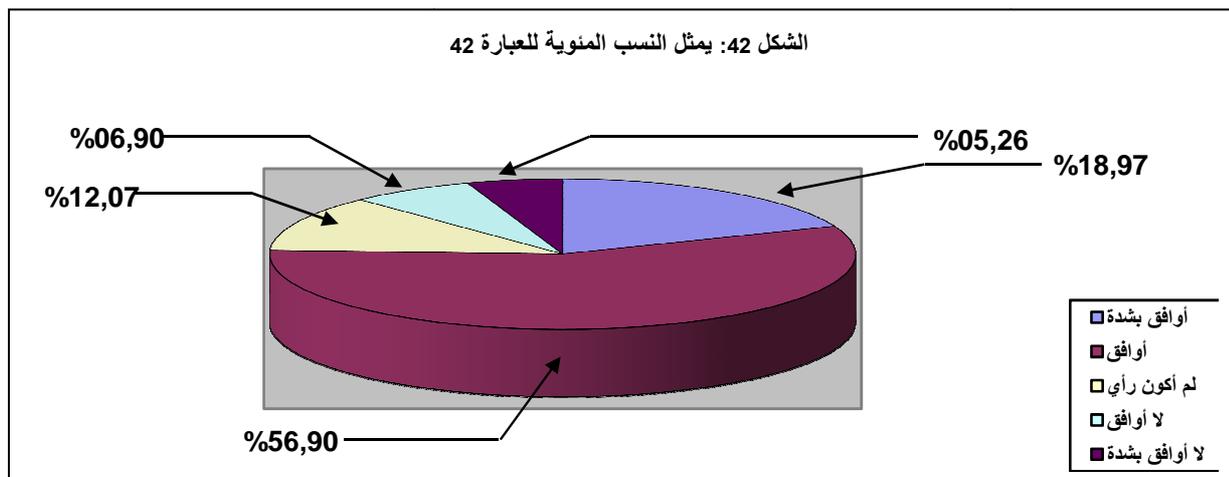
الهدف من العبارة 42: معرفة مدى أهمية التشجيع على ممارسة النشاط البدني والرياضي في المجتمع التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة.

جدول 47: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 42:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	604.11	05.26	35	06.90	46	12.07	80	56.90	378	18.97	126	عبارة 42

تحليل نتائج جدول 47:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 47، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 42، فكانت نسبة 56.90% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 06.90% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 05.26% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 42، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 604.11 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



العبارة 43: لا أستطيع تحمل التدريب الرياضي الرفيع المستوى طول العام لكي أستعد للاشتراك في المنافسات الرياضية؟

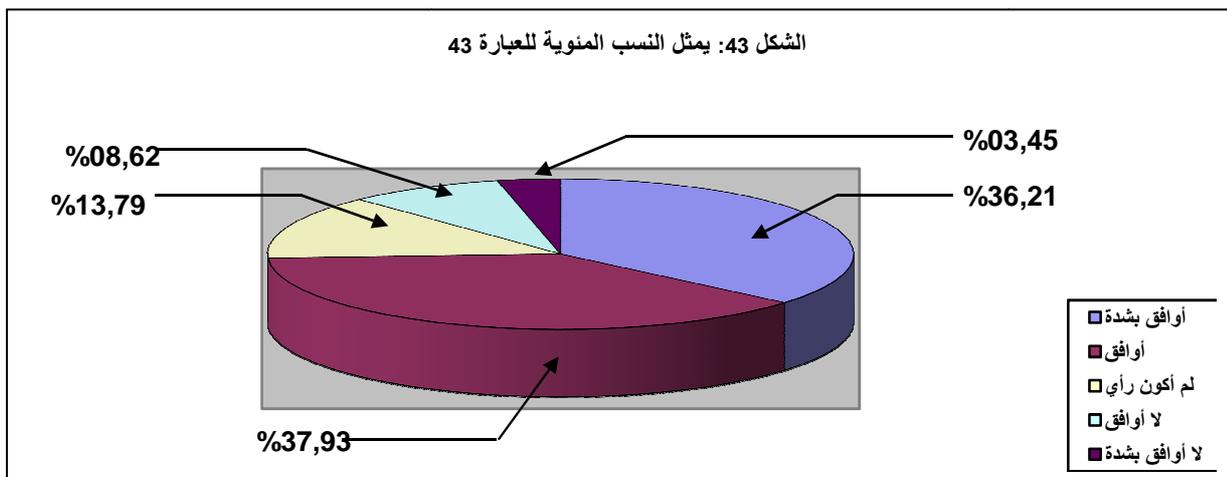
الهدف من العبارة 43: معرفة مدى تحمل الطلبة للتدريب الرفيع المستوى طول العام لكي يستعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.

جدول 48: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 43:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	341.45	03.45	23	08.62	57	13.79	92	37.93	252	36.21	241	عبارة 43

تحليل نتائج جدول 48:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 48، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 43، فكانت نسبة 37.93% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 8.62%، ولا أوافق بشدة بنسبة 3.45%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 43، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 341.45 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



العبارة 44: لا أفضل أي نشاط بدني رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة ؟

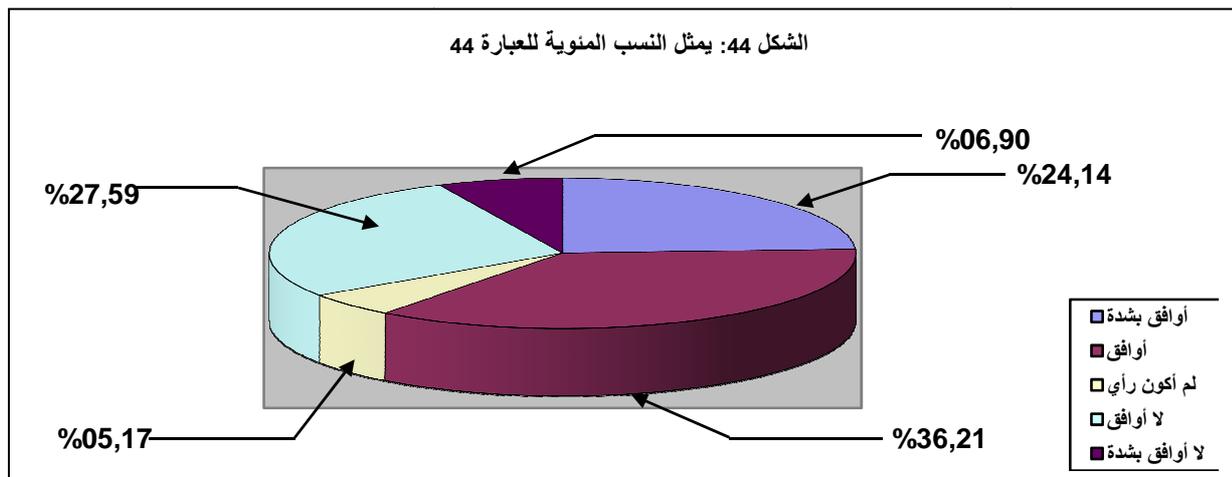
الهدف من العبارة 44: معرفة رغبة الطلبة في ممارسة النشاط البدني والرياضي الذي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.

جدول 49: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 44:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	242.21	06.90	46	27.59	183	05.17	34	36.21	241	24.14	161	عبارة 44

تحليل نتائج جدول 49:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 49، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 44، فكانت نسبة 36.21% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 27.59% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 6.90% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 44، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 242.21 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



العبارة 45: عدم الإهتمام بمحاولة الفوز أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي التنافسي بدرجة زائدة عن حد الممارسة ؟

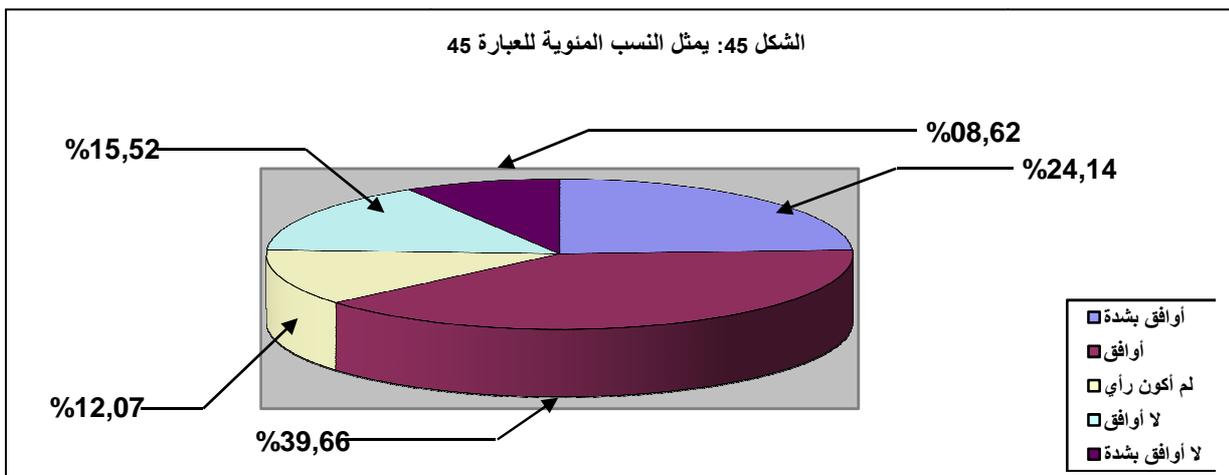
الهدف من العبارة 45: معرفة مدى إهتمام الطالب بمحاولة الفوز أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي التنافسي.

جدول 50: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 45:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
04	0.05	09.49	205.75	08.62	57	15.52	103	12.07	80	39.66	264	24.14	161	عبارة 45

تحليل نتائج جدول 50:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 50، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول العبارة 45، فكانت نسبة 39.66% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 15.52% ، ولا أوافق بشدة بنسبة 8.62% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 45، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 205.75 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 09.49. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون ممارسة السباحة كون يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.



جدول 51: يمثل تكرارات ونسب مئوية لعبارات البعد السادس.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة	
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	ت. المشاهد	ت. المتوقع
49	0.05	67.50	2679.19	00.00	00	12.07	80	18.97	126	32.76	218	36.21	241	ت. المشاهد	عبارة 36
				/	31	/	89	/	82	/	259	/	203	ت. المتوقع	
				05.26	35	18.97	126	15.52	103	37.93	252	22.41	149	ت. المشاهد	عبارة 37
				/	31	/	89	/	82	/	259	/	203	ت. المتوقع	
				05.26	35	03.45	23	12.07	80	41.38	275	37.93	252	ت. المشاهد	عبارة 38
				/	31	/	89	/	82	/	259	/	203	ت. المتوقع	
				05.17	34	17.24	115	08.72	58	34.48	229	34.48	229	ت. المشاهد	عبارة 39
				/	31	/	89	/	82	/	259	/	203	ت. المتوقع	
				00.00	00	05.17	34	13.79	92	41.38	275	39.66	264	ت. المشاهد	عبارة 40
				/	31	/	89	/	82	/	259	/	203	ت. المتوقع	
				06.90	46	18.97	126	12.07	80	31.03	206	31.13	207	ت. المشاهد	عبارة 41
				/	31	/	89	/	82	/	259	/	203	ت. المتوقع	
				05.26	35	06.90	46	12.07	80	56.90	378	18.97	126	ت. المشاهد	عبارة 42
				/	31	/	89	/	82	/	259	/	203	ت. المتوقع	
				03.45	23	08.62	57	13.79	92	37.93	252	36.21	241	ت. المشاهد	عبارة 43
				/	31	/	89	/	82	/	259	/	203	ت. المتوقع	
				06.90	46	27.59	183	05.17	34	36.21	241	24.14	161	ت. المشاهد	عبارة 44
				/	31	/	89	/	82	/	259	/	203	ت. المتوقع	
				08.62	57	15.52	103	12.07	80	39.66	264	24.14	161	ت. المشاهد	عبارة 45
				/	31	/	89	/	82	/	259	/	203	ت. المتوقع	
				04.68	311	13.43	893	12.41	825	38.95	2590	30.54	2031	المجموع	

تحليل نتائج جدول 51:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 51، والتي تبين لنا إجابات الطلبة حول مجموع عبارات البعد السادس، كانت نسبة 38.95% من عينة البحث قد أجابوا أوافق، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى منها لا أوافق والتي بلغت نسبتها 13.43%، ولا أوافق بشدة بنسبة 04.68%، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 2679.19 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 67.50. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 49. ومنه يمكننا القول بأن البعد السادس (النشاط البدني والرياضي كخبرة للتفوق الرياضي) قد ساهم في تحقيق الفرضية الأولى.

6-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

6-2-1- عرض وتحليل نتائج كل بعد

جدول 52: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة لعبارات البعد الأول.

مج %	مج ت	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
100	665	12.03	80	39.70	264	06.92	46	27.52	183	13.83	92	عبارة 01
	665	03.46	23	08.57	57	08.57	57	50.08	333	29.32	195	عبارة 02
	665	10.38	69	10.38	69	15.49	103	27.52	183	36.24	241	عبارة 03
	665	05.11	34	10.38	69	13.83	92	51.73	344	18.95	126	عبارة 04
	665	30.98	206	30.98	206	13.83	92	13.83	92	10.38	69	عبارة 05
	665	30.98	206	27.67	184	06.92	46	25.86	172	08.57	57	عبارة 06
	665	29.32	195	29.32	195	10.38	69	24.06	160	06.92	46	عبارة 07
100	4655	17,47	813	22,43	1044	10,85	505	31,51	1467	17,74	826	المجموع
											ت	العبارات
											%	الموجبة
											ت	العبارات
											%	السالبة
											ت	العبارات
											%	الحيادية

تحليل نتائج جدول 52:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 52، الذي يشمل مجموع عبارات البعد الأول، أن هناك تباين في شدة الإستجابة، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 49.26% من مجموع عبارات هذا البعد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة العبارات السالبة والتي بلغت 39.89%، والحيادية بنسبة 10.85%، ومنه يمكننا القول من خلال النتائج المبينة في الجدول 52 بأن النشاط البدني والرياضي كخبرة إجتماعية له دور فعال وإيجابي في بإمكانية التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات إجتماعية. وهذا قد يساهم في تحقيق الفرضية الثانية.

جدول 53: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة لعبارات البعد الثاني.

مج %	مج ت	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأياً		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
100	665	01.65	11	03.46	23	06.92	46	41.35	275	46.62	310	عبارة 08
	665	00.00	00	05.11	34	10.38	69	25.86	172	58.65	390	عبارة 09
	665	05.11	34	12.03	80	13.83	92	27.67	184	41.35	275	عبارة 10
	665	00.00	00	05.11	34	08.57	57	36.24	241	50.08	333	عبارة 11
	665	01.80	12	08.57	57	08.57	57	39.70	264	41.35	275	عبارة 12
	665	43.16	287	27.52	183	01.65	11	13.83	92	13.83	92	عبارة 13
100	3990	8,62	344	10,30	411	8,32	332	30,78	1228	41,98	1675	المجموع
											ت	العبارات
											%	الموجبة
											ت	العبارات
											%	السالبة
											ت	العبارات
											%	الحيادية

تحليل نتائج جدول 53:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 53، الذي يشمل مجموع عبارات البعد الثاني، أن هناك تباين في شدة الإستجابة، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 72.76% من مجموع عبارات هذا البعد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة العبارات السالبة والتي بلغت 18.92%، والحيادية بنسبة 8.32%. ونظراً من هذه النتائج المتوصل إليها يمكننا القول بأن البعد الثاني النشاط البدني والرياضي كخبرة للصحة واللياقة يمكن أن يفيد الصحة ويسهم في إكساب اللياقة البدنية، وممارسة السباحة تعتبر من بين الأنشطة البدنية والرياضية التي تتميز أساساً بإسهامها وبدرجة كبيرة في تحسين صحة الفرد ولياقته البدنية. هذا كله قد يساهم في تحقيق الفرضية الثانية.

جدول 54: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة لعبارات البعد الثالث.

مج %	مج ت	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأياً		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
100	665	34.44	229	25.86	172	03.46	23	22.41	149	13.83	92	عبارة 14
	665	22.41	149	44.81	298	17.29	115	12.03	80	03.46	23	عبارة 15
	665	30.98	206	24.06	160	10.38	69	17.29	115	17.29	115	عبارة 16
	665	32.78	218	25.86	172	08.57	57	18.95	126	13.83	92	عبارة 17
	665	18.95	126	20.75	138	01.65	11	32.78	218	25.86	172	عبارة 18
	665	10.38	69	15.49	103	06.92	46	25.86	172	41.35	275	عبارة 19
	665	10.34	69	17.29	115	08.62	57	22.41	149	41.38	275	عبارة 20
	665	13.83	92	13.83	92	05.17	34	29.31	195	37.93	252	عبارة 21
100	5320	21.77	1158	23.50	1250	07.74	412	22.63	1204	24.36	1296	المجموع
											ت	العبارات
											%	الموجبة
											ت	العبارات
											%	السالبة
											ت	العبارات
											%	الحيادية

تحليل نتائج جدول 54:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 54، الذي يشمل مجموع عبارات البعد الثالث، أن هناك تباين في شدة الإستجابة، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 46.99% من مجموع عبارات هذا البعد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة العبارات السالبة والتي بلغت 45.26%، والحيادية بنسبة 07.74%. ومنه يمكننا القول من خلال النتائج المبينة في الجدول 54 بأن أغلبية الطلبة يدركون جيداً مدى خطورة هذا البعد والذي بدوره يشتمل على جوانب معينة من المخاطر المثيرة للشعور، والتي قد تظهر في بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز باستخدام السرعة الزائدة أو التغير السريع المفاجئ للحركات أو توقع التعرض لبعض الأخطار مع افتراض قدرة الفرد بصفة عامة على التحكم في مثل هذه المواقف والسيطرة عليها. هذا كله قد يساهم في تحقيق الفرضية الثانية.

جدول 55: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة لعبارات البعد الرابع.

مج %	مج ت	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
100	665	15.49	103	17.29	115	05.11	34	20.75	138	41.35	275	عبارة 22
	665	12.07	80	20.69	138	10.34	69	29.31	195	27.59	183	عبارة 23
	665	10.34	69	20.69	138	05.11	34	41.35	275	22.41	149	عبارة 24
	665	15.49	103	20.69	138	03.45	23	31.03	206	29.31	195	عبارة 25
100	2660	13.35	355	19.89	529	06.02	160	30.60	814	30.15	802	المجموع
1616											ت	العبارات
60.75											%	الموجبة
884											ت	العبارات
33.23											%	السالبة
160											ت	العبارات
06.02											%	الحيادية

تحليل نتائج جدول 55:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 55، الذي يشمل مجموع عبارات البعد الرابع، أن هناك تباين في شدة الإستجابة، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 60.75% من مجموع عبارات هذا البعد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة العبارات السالبة والتي بلغت 33.23%، والحيادية بنسبة 06.02%. ومنه يمكننا القول من خلال النتائج المبينة في الجدول 55 بأن هناك نسبة كبيرة من الطلبة يدركون جيدا بأن هناك أنشطة بدنية رياضية معينة على أنها ذات طابع جمالي، وقد ترتبط بنوعيات فردية أو جمالية أو قد تمتلك القدرة على إشباع التذوق الجمالي أو الفني لدى البعض. وهذا يساهم في تحقيق الفرضية الثانية.

جدول 56: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة لعبارات البعد الخامس.

مج %	مج ت	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات	
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
100	665	03.45	23	01.72	11	17.24	115	48.28	321	29.31	195	عبارة 26	
	665	05.17	34	18.97	126	17.24	115	31.13	207	27.59	183	عبارة 27	
	665	10.34	69	12.07	80	15.52	103	41.38	275	20.69	138	عبارة 28	
	665	03.45	23	18.97	126	08.62	57	50.00	333	18.97	126	عبارة 29	
	665	00.00	00	06.90	46	06.90	46	37.93	252	48.28	321	عبارة 30	
	665	03.45	23	10.34	69	12.07	80	29.31	195	44.83	298	عبارة 31	
	665	10.34	69	22.41	149	05.17	34	24.14	161	37.93	252	عبارة 32	
	665	06.90	46	05.26	35	18.97	126	34.48	229	34.48	229	عبارة 33	
	665	06.90	46	06.90	46	18.80	125	43.10	287	24.14	161	عبارة 34	
665	00.00	00	08.72	58	15.52	103	37.93	252	37.93	252	عبارة 35		
100	6650	05.01	333	11.22	746	13.59	904	37.77	2512	32.41	2155	المجموع	
4667												ت	العبارات
70.18												%	الموجبة
1079												ت	العبارات
16.23												%	السالبة
904												ت	العبارات
13.59												%	الحيادية

تحليل نتائج جدول 56:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 56، الذي يشمل مجموع عبارات البعد الخامس، أن هناك تباين في شدة الإستجابة، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 70.18% من مجموع عبارات هذا البعد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة العبارات السالبة والتي بلغت 16.23%، والحيادية بنسبة 13.59%. ومنه يمكننا القول من خلال النتائج المبينة في الجدول 56 بأن النشاط البدني والرياضي قد يكون في نظر بعض الطلبة هو وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن الإحباطات الناشئة من ضغوط الحياة، وعلى ذلك يصبح النشاط البدني والرياضي في هذه الحالة وسيلة للترويح وقضاء وقت الفراغ وكعامل مساعد في تفريغ الإنفعالات المكبوتة وبالتالي نجد هذا البعد قد ساهم في تحقيق الفرضية الثانية.

جدول 57: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة لعبارات البعد السادس.

مج %	مج ت	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
100	665	00.00	00	12.07	80	18.97	126	32.76	218	36.21	241	عبارة 36
	665	05.26	35	18.97	126	15.52	103	37.93	252	22.41	149	عبارة 37
	665	05.26	35	03.45	23	12.07	80	41.38	275	37.93	252	عبارة 38
	665	05.17	34	17.24	115	08.72	58	34.48	229	34.48	229	عبارة 39
	665	00.00	00	05.17	34	13.79	92	41.38	275	39.66	264	عبارة 40
	665	06.90	46	18.97	126	12.07	80	31.13	207	31.03	206	عبارة 41
	665	05.26	35	06.90	46	12.07	80	56.90	378	18.97	126	عبارة 42
	665	03.45	23	08.62	57	13.79	92	37.93	252	36.21	241	عبارة 43
	665	06.90	46	27.59	183	05.17	34	36.21	241	24.14	161	عبارة 44
	665	08.62	57	15.52	103	12.07	80	39.66	264	24.14	161	عبارة 45
100	6650	04.68	311	13.43	893	12.41	825	38.95	2590	30.54	2031	المجموع
											ت	العبارات
											%	الموجبة
											ت	العبارات
											%	السالبة
											ت	العبارات
											%	الحيادية

تحليل نتائج جدول 57:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 57، الذي يشمل مجموع عبارات البعد السادس، أن هناك تباين في شدة الإستجابة، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 69.49% من مجموع عبارات هذا البعد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة العبارات السالبة والتي بلغت 18.11%، والحيادية بنسبة 12.41%. ومنه يمكننا القول من خلال النتائج المبينة في الجدول 57 بأن نسبة لا بأس بها من الطلبة يرون هذا البعد قد يوفر المجال لإشباع الحاجة إلى التفوق الرياضي والمنافسة الرياضي، وقد يبدو أن ممارسة النشاط البدني والرياضي التنافسية وخاصة في مجال المستويات الرياضية العالية ترتبط بنوع من الخبرات تدفع إلى المثابرة على التدريب الشاق وبذل الجهد وكبح جماح النفس في العديد من المواقف كما تتطلب التخلي عن-كثير من المصادر التي تشبع بعض الرغبات. وهذا يساهم في تحقيق الفرضية الثانية.

6-2-2- عرض وتحليل نتائج مجموع الأبعاد:

جدول 58: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة لمجموع الأبعاد.

مج %	مج ت	لا أوافق - لا أوافق بشدة				لم أكون رأي		أوافق بشدة - أوافق				الأجوبة العبارات
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
100	4655	17,47	813	22,43	1044	10,85	505	31,51	1467	17,74	826	البعد 01
		39.89		1857		10.85	505	49.26		2293		
	3990	8,62	344	10,30	411	8,32	332	30,78	1228	41,98	1675	البعد 02
		18.92		755		08.32	332	72.76		2903		
	5320	21,77	1158	23,50	1250	07,74	412	22,63	1204	24,36	1296	البعد 03
		45.26		24.08		07.74	412	46.99		2500		
	2660	13,35	355	19,89	529	06,02	160	30,60	814	30,15	802	البعد 04
		33.23		884		06.02	160	60.75		1616		
	6650	05,01	333	11,22	746	13,59	904	37,77	2512	32,41	2155	البعد 05
		16.23		1079		13.59	904	70.18		4667		
	6650	04,68	311	13,43	893	12,41	825	38,95	2590	30,54	2031	البعد 06
		18.11		1204		12.41	825	69.49		4621		
	29925	11.07	3314	16.28	4873	10.49	3138	32.80	9815	29.36	8785	المجموع
	100	29925	27.36		8187		10.49	3138	62.16		18600	
18600											ت	الأبعاد
62.16											%	الموجبة
8187											ت	الأبعاد
27.36											%	السالبة
3138											ت	الأبعاد
10.49											%	الحيادية

تحليل نتائج جدول 58:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 58، الذي يشمل مجموع أبعاد المقياس أن هناك تباين في شدة الإستجابة، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 62.16% من مجموع الأبعاد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة الأبعاد السالبة والتي بلغت 27.36%، والحيادية بنسبة 10.49%، في الأخير نستطيع القول بأن كل النتائج المستخلصة في هذا المحور الذي يدرس إتجاهات وطبيعة التباين في درجات وشدة الإستجابة للسباحين نحوى ممارسة النشاط البدني والرياضي قد ساهمت في تحقيق الفرضية الثانية.

6-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث:

6-3-1- عرض وتحليل نتائج عبارات كل بعد.

جدول 59: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (ذكور) لعبارات البعد الأول.

مج % ذكور	مج ت ذكور	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات		
		ذكور		ذكور		ذكور		ذكور		ذكور				
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت			
100	118	15.38	18	38.46	45	4.24	5	30.77	36	12	14	عبارة 01		
	118	0.00	0	15.38	18	7.69	9	50.00	59	26.92	32	عبارة 02		
	118	11.54	14	34.62	41	23.08	27	19.23	23	11.54	14	عبارة 03		
	118	0.00	0	11.54	14	11.54	14	61.54	73	15.38	18	عبارة 04		
	118	7.69	9	23.08	27	15.38	18	15.38	18	38.46	45	عبارة 05		
	118	3.85	5	26.92	32	7.69	9	26.92	32	34.62	41	عبارة 06		
	118	7.69	9	19.23	23	30.77	36	34.62	41	7.69	9	عبارة 07		
100	826	06.59	54	24.16	200	14.33	118	34.05	281	20.87	172	المجموع		
454												ت	ذكور	العبارات الموجبة
54.91												%	ذكور	
254												ت	ذكور	العبارات السالبة
30.75												%	ذكور	
118												ت	ذكور	العبارات الحيادية
14.33												%	ذكور	

تحليل نتائج جدول 59:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 59، أن هناك تباين في شدة الإستجابة لدى الذكور، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 54.91% من مجموع عبارات هذا البعد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة العبارات السالبة والتي بلغت 30.75%، والحيادية بنسبة 14.33%، ومنه يمكننا القول بأن البعد الأول النشاط البدني والرياضي كخبرة إجتماعية قد ساهم في تحقيق الفرضية الثالثة.

جدول 60: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (إناث) لعبارات البعد الأول.

مج % إناث	مج ت إناث	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات	
		إناث		إناث		إناث		إناث		إناث			
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
100	118	7.69	9	46.15	54	4.24	5	26.92	32	15	18	عبارة 01	
	118	3.85	5	0.00	0	7.69	9	53.85	64	34.62	41	عبارة 02	
	118	7.69	9	42.31	50	3.85	5	38.46	45	7.69	9	عبارة 03	
	118	7.69	9	7.69	9	23.08	27	50.00	59	11.54	14	عبارة 04	
	118	11.54	14	42.31	50	7.69	9	11.54	14	26.92	32	عبارة 05	
	118	11.54	14	30.77	36	0.00	0	38.46	45	19.23	23	عبارة 06	
	118	11.54	14	42.31	50	15.38	18	26.92	32	3.85	5	عبارة 07	
100	826	08.79	73	30.25	250	08.83	73	35.09	290	17.06	141	المجموع	
431											ت	إناث	العبارات الموجبة
52.15											%	إناث	
322											ت	إناث	العبارات السالبة
39.04											%	إناث	
73											ت	إناث	العبارات الحيادية
08.83											%	إناث	

تحليل نتائج جدول 60:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 60، أن هناك تباين في شدة الإستجابة لدى الإناث، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 52.15% من مجموع عبارات هذا البعد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة العبارات السالبة والتي بلغت 39.04%، والحيادية بنسبة 08.83%، ومنه يمكننا القول بأن البعد الأول النشاط البدني والرياضي كخبرة إجتماعية قد ساهم في تحقيق الفرضية الثالثة.

جدول 61: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (ذكور) لعبارات البعد الثاني.

مج ذكور	مج ت ذكور	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات	
		ذكور		ذكور		ذكور		ذكور		ذكور			
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
100	118	3.85	5	3.85	5	7.69	9	42.31	50	42.31	50	عبارة 08	
	118	0.00	0	0.00	0	7.69	9	30.77	36	61.54	73	عبارة 09	
	118	0.00	0	11.54	14	7.69	9	23.08	27	57.69	68	عبارة 10	
	118	0.00	0	3.85	5	3.85	5	42.31	50	50.00	59	عبارة 11	
	118	0.00	0	7.69	9	3.85	5	50.00	59	38.46	45	عبارة 12	
	118	34.62	41	38.46	45	15.38	18	7.69	9	3.85	5	عبارة 13	
100	709	06.41	46	10.90	77	07.69	54	32.69	231	42.31	300	المجموع	
531											ت	ذكور	العبارات الموجبة
75.00											%	ذكور	
123											ت	ذكور	العبارات السالبة
17.31											%	ذكور	
54											ت	ذكور	العبارات الحيادية
07.69											%	ذكور	

تحليل نتائج جدول 61:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 61، أن هناك تباين في شدة الإستجابة لدى الذكور، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت **75.00%** من مجموع عبارات هذا البعد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة العبارات السالبة والتي بلغت **17.31%**، والحيادية بنسبة **07.69%**، ومنه يمكننا القول بأن البعد الثاني النشاط البدني والرياضي كخبرة للصحة واللياقة قد ساهم في تحقيق الفرضية الثالثة.

جدول 62: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (إناث) لعبارات البعد الثاني.

مج % إناث	مج ت إناث	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات	
		إناث		إناث		إناث		إناث		إناث			
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
100	118	0.00	0	7.69	9	0.00	0	46.1 5	54	46.1 5	54	عبارة 08	
	118	0.00	0	7.69	9	3.85	5	23.0 8	27	65.3 8	77	عبارة 09	
	118	3.85	5	11.5 4	14	19.2 3	23	34.6 2	41	30.7 7	36	عبارة 10	
	118	0.00	0	0.00	0	7.69	9	34.6 2	41	57.6 9	68	عبارة 11	
	118	0.00	0	7.69	9	7.69	9	34.6 2	41	50.0 0	59	عبارة 12	
	118	57.69	68	23.0 8	27	0.00	0	19.2 3	23	0.00	0	عبارة 13	
100	708	10.31	73	09.6 0	68	06.3 6	45	32.0 6	227	41.6 7	295	المجموع	
522											ت	إناث	العبارات الموجبة
73.73											%	إناث	
141											ت	إناث	العبارات السالبة
19.92											%	إناث	
45											ت	إناث	العبارات الحيادية
06.36											%	إناث	

تحليل نتائج جدول 62:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 62، أن هناك تباين في شدة الإستجابة لدى الإناث، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 73.73% من مجموع عبارات هذا البعد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة العبارات السالبة والتي بلغت 19.92%، والحيادية بنسبة 06.36%، ومنه يمكننا القول بأن البعد الثاني النشاط البدني والرياضي كخبرة للصحة واللياقة قد ساهم في تحقيق الفرضية الثالثة.

جدول 63: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (ذكور) لعبارات البعد الثالث.

مج % ذكور	مج ت ذكور	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات	
		ذكور		ذكور		ذكور		ذكور		ذكور			
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
100	118	15.38	18	38.46	45	26.92	32	15.38	18	3.85	5	عبارة 14	
	118	15.38	18	42.31	50	15.38	18	19.23	23	7.69	9	عبارة 15	
	118	7.69	9	38.46	45	19.23	23	15.38	18	19.23	23	عبارة 16	
	118	15.38	18	30.77	36	7.69	9	34.62	41	11.54	14	عبارة 17	
	118	3.85	5	15.38	18	19.23	23	26.92	32	34.62	41	عبارة 18	
	118	0.00	0	34.62	41	11.54	14	34.62	41	19.23	23	عبارة 19	
	118	3.85	5	15.38	18	11.54	14	38.46	45	30.77	36	عبارة 20	
	118	7.69	9	7.69	9	15.38	18	38.46	45	30.77	36	عبارة 21	
100	944	08.69	82	27.88	263	15.87	150	27.88	263	19.71	186	المجموع	
449											ت	ت	الموجبة العبارات
47.60											%	%	
345											ت	ت	السالبة العبارات
36.57											%	%	
150											ت	ت	الحيادية العبارات
15.87											%	%	

تحليل نتائج جدول 63:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 63، أن هناك تباين في شدة الإستجابة لدى الذكور، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 47.60% من مجموع عبارات هذا البعد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة العبارات السالبة والتي بلغت 36.57%، والحيادية بنسبة 15.87%، ومنه يمكننا القول بأن البعد الثالث النشاط البدني والرياضي كخبرة توتر ومخاطرة قد ساهم في تحقيق الفرضية الثالثة.

جدول 64: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (إناث) لعبارات البعد الثالث.

مج % إناث	مج ت إناث	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات	
		إناث		إناث		إناث		إناث		إناث			
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
100	118	30.77	36	34.62	41	23.08	27	11.54	14	0.00	0	عبارة 14	
	118	30.77	36	53.85	64	11.54	14	3.85	5	0.00	0	عبارة 15	
	118	11.54	14	26.92	32	11.54	14	19.23	23	30.77	36	عبارة 16	
	118	23.08	27	23.08	27	15.38	18	34.62	41	3.85	5	عبارة 17	
	118	0.00	0	19.23	23	19.23	23	42.31	50	19.23	23	عبارة 18	
	118	11.54	14	19.23	23	3.85	5	53.85	64	11.54	14	عبارة 19	
	118	15.38	18	19.23	23	0.00	0	50.00	59	15.38	18	عبارة 20	
	118	0.00	0	19.23	23	7.69	9	42.31	50	30.77	36	عبارة 21	
100	944	15.36	145	26.91	254	11.55	109	32.21	304	13.98	132	المجموع	
436											ت	إناث	العبارات الموجبة
46.19											%	إناث	
399											ت	إناث	العبارات السالبة
42.27											%	إناث	
109											ت	إناث	العبارات الحيادية
11.55											%	إناث	

تحليل نتائج جدول 64:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 64، أن هناك تباين في شدة الإستجابة لدى الإناث، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 46.19% من مجموع عبارات هذا البعد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة العبارات السالبة والتي بلغت 42.27%، والحيادية بنسبة 11.55%، ومنه يمكننا القول بأن البعد الثالث النشاط البدني والرياضي كخبرة توتر ومخاطرة قد ساهم في تحقيق الفرضية الثالثة.

جدول 65: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (ذكور) لعبارات البعد الرابع.

مجم % ذكور	مجم ت ذكور	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات	
		ذكور		ذكور		ذكور		ذكور		ذكور			
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
100	118	0.00	0	26.92	32	19.23	23	38.46	45	15.38	18	عبارة 22	
	118	11.54	14	11.54	14	19.23	23	30.77	36	26.92	32	عبارة 23	
	118	0.00	0	3.85	5	30.77	36	46.15	54	19.23	23	عبارة 24	
	118	3.85	5	34.62	41	15.38	18	26.92	32	19.23	23	عبارة 25	
100	472	03.81	18	19.23	91	21.15	100	35.58	168	20.19	95	المجموع	
											ت	ذكور	العبارات الموجبة
263											%	ذكور	
											ت	ذكور	العبارات السالبة
55.77											%	ذكور	
											ت	ذكور	العبارات الحيادية
109											%	ذكور	
											ت	ذكور	
23.04											%	ذكور	
											ت	ذكور	
100											%	ذكور	
											ت	ذكور	
21.15											%	ذكور	

تحليل نتائج جدول 65:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 65، أن هناك تباين في شدة الإستجابة لدى الذكور، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 55.77% من مجموع عبارات هذا البعد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة العبارات السالبة والتي بلغت 23.04%، والحيادية بنسبة 21.15%، ومنه يمكننا القول بأن البعد الرابع النشاط البدني والرياضي كخبرة جمالية قد ساهم في تحقيق الفرضية الثالثة.

جدول 66: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (إناث) لعبارات البعد الرابع.

مج % إناث	مج ت إناث	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات	
		إناث		إناث		إناث		إناث		إناث			
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
100	118	7.69	9	7.69	9	19.23	23	50.00	59	15.38	18	عبارة 22	
	118	11.54	14	7.69	9	19.23	23	30.77	36	30.77	36	عبارة 23	
	118	7.69	9	15.38	18	11.54	14	42.31	50	23.08	27	عبارة 24	
	118	0.00	0	30.77	36	11.54	14	34.62	41	23.08	27	عبارة 25	
100	472	06.78	32	15.47	73	15.47	73	39.41	186	23.08	109	المجموع	
295											ت	إناث	العبارات الموجبة
62.48											%	إناث	
104											ت	إناث	العبارات السالبة
22.25											%	إناث	
73											ت	إناث	العبارات الحيادية
15.47											%	إناث	

تحليل نتائج جدول 66:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 66، أن هناك تباين في شدة الإستجابة لدى الإناث، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 62.48% من مجموع عبارات هذا البعد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة العبارات السالبة والتي بلغت 22.25%، والحيادية بنسبة 15.47%، ومنه يمكننا القول بأن البعد الرابع النشاط البدني والرياضي كخبرة جمالية قد ساهم في تحقيق الفرضية الثالثة.

جدول 67: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (ذكور) لعبارات البعد الخامس.

مج % ذكور	مج ت ذكور	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات	
		ذكور		ذكور		ذكور		ذكور		ذكور			
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
100	118	3.85	5	0.00	0	19.23	23	53.85	64	23.08	27	عبارة 26	
	118	7.69	9	15.38	18	23.08	27	23.08	27	30.77	36	عبارة 27	
	118	3.85	5	15.38	18	15.38	18	42.31	50	23.08	27	عبارة 28	
	118	0.00	0	19.23	23	11.54	14	50.00	59	19.23	23	عبارة 29	
	118	0.00	0	7.69	9	0.00	0	46.15	54	46.15	54	عبارة 30	
	118	0.00	0	11.54	14	11.54	14	38.46	45	38.46	45	عبارة 31	
	118	7.69	9	38.46	45	23.08	27	23.08	27	7.69	9	عبارة 32	
	118	3.85	5	3.85	5	15.38	18	42.31	50	34.62	41	عبارة 33	
	118	7.69	9	0.00	0	19.23	23	42.31	50	30.77	36	عبارة 34	
	118	0.00	0	7.69	9	19.23	23	42.31	50	30.77	36	عبارة 35	
100	1180	03.47	41	11.92	141	15.77	186	40.38	477	28.46	336	المجموع	
812											ت	ت	الموجبة العبارات
68.85											%	%	
182											ت	ت	السالبة العبارات
15.40											%	%	
186											ت	ت	الحيادية العبارات
15.77											%	%	

تحليل نتائج جدول 67:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 67، أن هناك تباين في شدة الإستجابة لدى الذكور، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 68.85% من مجموع عبارات هذا البعد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة العبارات السالبة والتي بلغت 15.40%، والحيادية بنسبة 15.77%، ومنه يمكننا القول بأن البعد الخامس النشاط البدني والرياضي كخبرة لخفض التوتر قد ساهم في تحقيق الفرضية الثالثة.

جدول 68: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (إناث) لعبارات البعد الخامس.

مج % إناث	مج ت إناث	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأياً		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات	
		إناث		إناث		إناث		إناث		إناث			
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
100	118	0.00	0	0.00	0	11.54	14	50.00	59	38.46	45	عبارة 26	
	118	0.00	0	23.08	27	7.69	9	42.31	50	26.92	32	عبارة 27	
	118	15.38	18	7.69	9	11.54	14	46.15	54	19.23	23	عبارة 28	
	118	3.85	5	15.38	18	3.85	5	57.69	68	19.23	23	عبارة 29	
	118	0.00	0	3.85	5	7.69	9	34.62	41	53.85	64	عبارة 30	
	118	3.85	5	7.69	9	7.69	9	23.08	27	57.69	68	عبارة 31	
	118	0.00	0	42.31	50	19.23	23	26.92	32	11.54	14	عبارة 32	
	118	3.85	5	3.85	5	15.38	18	30.77	36	46.15	54	عبارة 33	
	118	3.85	5	11.54	14	15.38	18	50.00	59	19.23	23	عبارة 34	
	118	0.00	0	7.69	9	7.69	9	38.46	45	46.15	54	عبارة 35	
100	1180	03.05	36	12.29	145	10.76	127	40.00	472	33.81	399	المجموع	
871											ت	إناث	العبارات الموجبة
73.85											%	إناث	
182											ت	إناث	العبارات السالبة
15.38											%	إناث	
127											ت	إناث	العبارات الحيادية
10.77											%	إناث	

تحليل نتائج جدول 68:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 68، أن هناك تباين في شدة الإستجابة لدى الإناث، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 73.85% من مجموع عبارات هذا البعد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة العبارات السالبة والتي بلغت 15.38%، والحيادية بنسبة 10.77%، ومنه يمكننا القول بأن البعد الخامس النشاط البدني والرياضي كخبرة لخفض التوتر قد ساهم في تحقيق الفرضية الثالثة.

جدول 69: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (ذكور) لعبارات البعد السادس.

مج % ذكور	مج ت ذكور	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات		
		ذكور		ذكور		ذكور		ذكور		ذكور				
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت			
100	118	0.00	0	11.54	14	26.92	32	23.08	27	38.46	45	عبارة 36		
	118	0.00	0	19.23	23	30.77	36	38.46	45	11.54	14	عبارة 37		
	118	3.85	5	3.85	5	11.54	14	46.15	54	34.62	41	عبارة 38		
	118	3.85	5	23.08	27	15.38	18	30.77	36	26.92	32	عبارة 39		
	118	0.00	0	11.54	14	19.23	23	34.62	41	34.62	41	عبارة 40		
	118	11.54	14	34.62	41	3.85	5	34.62	41	15.38	18	عبارة 41		
	118	7.69	9	7.69	9	15.38	18	50.00	59	19.23	23	عبارة 42		
	118	3.85	5	11.54	14	15.38	18	38.46	45	30.77	36	عبارة 43		
	118	0.00	0	38.46	45	7.69	9	34.62	41	19.23	23	عبارة 44		
	118	7.69	9	11.54	14	11.54	14	30.77	36	38.46	45	عبارة 45		
100	1180	03.85	45	17.31	204	15.77	186	36.15	427	26.92	318	المجموع		
744												ت	ذكور	العبارات الموجبة
63.08												%	ذكور	
250												ت	ذكور	العبارات السالبة
21.15												%	ذكور	
186												ت	ذكور	العبارات الحيادية
15.77												%	ذكور	

تحليل نتائج جدول 69:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 69، أن هناك تباين في شدة الإستجابة لدى الذكور، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 63.08% من مجموع عبارات هذا البعد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة العبارات السالبة والتي بلغت 21.15%، والحيادية بنسبة 15.77%، ومنه يمكننا القول بأن البعد السادس النشاط البدني والرياضي كخبرة للتفوق الرياضي قد ساهم في تحقيق الفرضية الثالثة.

جدول 70: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (إناث) لعبارات البعد السادس.

مج % إناث	مج ت إناث	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات		
		إناث		إناث		إناث		إناث		إناث				
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت			
100	118	0.00	0	11.54	14	3.85	5	46.15	54	38.46	45	عبارة 36		
	118	3.85	5	19.23	23	15.38	18	38.46	45	23.08	27	عبارة 37		
	118	3.85	5	0.00	0	7.69	9	42.31	50	46.15	54	عبارة 38		
	118	3.85	5	7.69	9	0.00	0	42.31	50	46.15	54	عبارة 39		
	118	0.00	0	0.00	0	3.85	5	50.00	59	46.15	54	عبارة 40		
	118	26.92	32	30.77	36	3.85	5	30.77	36	7.69	9	عبارة 41		
	118	0.00	0	3.85	5	3.85	5	73.08	86	19.23	23	عبارة 42		
	118	0.00	0	3.85	5	7.69	9	38.46	45	50.00	59	عبارة 43		
	118	11.54	14	19.23	23	0.00	0	38.46	45	30.77	36	عبارة 44		
	118	7.69	9	19.23	23	7.69	9	53.85	64	11.54	14	عبارة 45		
100	1180	05.76	68	11.53	136	05.42	64	45.42	536	31.95	377	المجموع		
912												ت	إناث	العبارات الموجبة
77.37												%	إناث	
204												ت	إناث	العبارات السالبة
17.29												%	إناث	
64												ت	إناث	العبارات الحيادية
05.42												%	إناث	

تحليل نتائج جدول 70:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 70، أن هناك تباين في شدة الإستجابة لدى الإناث، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 77.37% من مجموع عبارات هذا البعد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة العبارات السالبة والتي بلغت 17.29%، والحيادية بنسبة 05.42%، ومنه يمكننا القول بأن البعد السادس النشاط البدني والرياضي كخبرة للتفوق الرياضي قد ساهم في تحقيق الفرضية الثالثة.

6-3-2- عرض وتحليل نتائج مجموع الأبعاد (ذكور - إناث):

جدول 71: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (ذكور) لمجموع الأبعاد.

مج ذكور	مج ت ذكور	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات	
		ذكور		ذكور		ذكور		ذكور		ذكور			
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
100	826	6,59	54	24,16	200	14,33	118	34,05	281	20,87	172	البعد 01	
	709	6,41	46	10,90	77	7,69	54	32,69	231	42,31	300	البعد 02	
	944	8,69	82	27,88	263	15,87	150	27,88	263	19,71	186	البعد 03	
	472	3,81	18	19,23	91	21,15	100	35,58	168	20,19	95	البعد 04	
	1180	3,47	41	11,92	141	15,77	186	40,38	477	28,46	336	البعد 05	
	1180	3,85	45	17,31	204	15,77	186	36,15	427	26,92	318	البعد 06	
100	5311	5,40	287	18,37	976	14,96	795	34,78	1847	26,49	1407	المجموع	
3254											ت	ذكور	الموجبة الأبعاد
61,27											%	ذكور	
1262											ت	ذكور	السالبة الأبعاد
23,77											%	ذكور	
795											ت	ذكور	الحيادية الأبعاد
14,96											%	ذكور	

تحليل نتائج جدول 71:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 71، بأن هناك تباين في شدة الإستجابة، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 61.27 % من مجموع الأبعاد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة الأبعاد السالبة والتي بلغت 23.77 %، والحيادية بنسبة 14.96 %، وبالتالي نستطيع القول من خلال هذه النتائج بأن نسبة كبيرة من مجموع أبعاد المقياس لدى الذكور قد ساهمت في تحقيق الفرضية الثالثة.

جدول 72: يمثل تكرارات ونسب مئوية وشدة الإستجابة (إناث) لمجموع الأبعاد.

مج % إناث	مج ت إناث	لا أوافق بشدة		لا أوافق		لم أكون رأي		أوافق		أوافق بشدة		الأجوبة العبارات		
		إناث		إناث		إناث		إناث		إناث				
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت			
100	826	5,01	73	17,16	250	5,01	73	63,14	920	9,68	141	البعد 01		
	708	10,31	73	9,60	68	6,36	45	32,06	227	41,67	295	البعد 02		
	944	15,36	145	26,91	254	11,55	109	32,20	304	13,98	132	البعد 03		
	472	6,77	32	15,43	73	15,43	73	39,32	186	23,04	109	البعد 04		
	1180	3,05	36	12,30	145	10,77	127	40,03	472	33,84	399	البعد 05		
	1180	5,76	68	11,52	136	5,42	64	45,39	536	31,92	377	البعد 06		
100	5311	7,19	427	15,58	926	8,26	491	44,51	2645	24,45	1453	المجموع		
4098												ت	إناث	الأبعاد الموجبة
68,97												%	إناث	
1353												ت	إناث	الأبعاد السالبة
22,77												%	إناث	
491												ت	إناث	الأبعاد الحيادية
8,26												%	إناث	

تحليل نتائج جدول 72:

يتبين لنا من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 72، الذي يشمل مجموع أبعاد المقياس أن هناك تباين في شدة الإستجابة، هذا ما أكدته النسب المئوية، فكانت 68.97% من مجموع الأبعاد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة الأبعاد السالبة التي بلغت 22.77%، والحيادية بنسبة 8.26%، وبالتالي نستطيع القول من خلال هذه النتائج بأن نسبة كبيرة من مجموع أبعاد المقياس لدى الإناث قد ساهمت أيضا في تحقيق الفرضية الثالثة.

6-4- تسير ومناقشة النتائج

6-4-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

إن النتائج المحصل عليها في المحور الأول، قد ساهمت في تحقيق الفرضية الأولى، حيث أسفرت نتائج الدراسة المتحصل عليها في المحور الأول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين السباحين فيما يتعلق بالأبعاد الستة لمقياس كنيون للاتجاهات. هذا من خلال قيم χ^2 المبينة من خلال نتائج كل من الجدول (08،15،24،29،40،51)، حيث كانت القيمة المحسوبة لـ χ^2 لكل بعد من الأبعاد الستة للمقياس أكبر من القيم المجدولة لها، في حين يمكن تأويل هذه النتائج المتوصل إليها فيما يخص وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السباحين فيما يتعلق بالأبعاد الستة لمقياس كنيون للاتجاهات، إلى طبيعة النشاط البدني والرياضي الممارس، إذ نجد هذا الأخير لا يكون إلا من خلال تكامل جملة من العوامل الهامة والحاسمة التي تساهم في التنمية الشاملة والمتكاملة لدى الطالب، هذا من خلال إسهاماته لكسب الصحة واللياقة، وتخفيض التوتر، بالإضافة إلى التفاعلات الاجتماعية الحضارية الأكثر تقبلاً وانفتاحاً على الحياة الاجتماعية، نهيك عن المهارات والخبرات التي تتضمنها المادة الدراسية في هذا المجال، والتي قد تحقق إبراز الذات والتفوق الرياضي البعيد كل البعد عن التوترات والمخاطرة، فيه يمكن القول بأن الطلبة قد حرصوا على الاهتمام باتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي. في حين نجد بأن هذه النتائج الحقائق تتفق إلى حد كبير مع ما توصل إليه زومينج (Xuming) عام 1992 في دراسته والتي كانت بعنوان "اتجاهات طلاب الجامعات الصينية نحو ممارسة النشاط الرياضي"، بحيث كانت تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلاب الجامعات الصينية نحو النشاط الرياضي، والتي قام خلالها بتطبيق مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي على عينة مكونة من (1686) طالبا وطالبة من عشرة جامعات صينية. فمن بين النتائج المستخلصة نجد بأن هناك فروق ذات دلالة بين أفراد عينة الدراسة فيما يتعلق بالأبعاد الستة لمقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي. وهي أيضا تتطابق مع الدراسة التي قام بها بوصالح عام 2003 والتي كانت تهدف إلى التعرف على اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية نحو أهمية ممارسة النشاط البدني من خلال أبعاد الستة لمقياس كنيون للاتجاهات هي: النشاط البدني كخبرة (اجتماعية، للصحة واللياقة، توتر ومخاطرة، جمالية، لخفض التوتر، وللتفوق الرياضي). حيث تم توزيع هذا المقياس على عينة الدراسة البالغة (150) طالبة في جامعة الملك فيصل في مدينة الأحساء. ومن بين النتائج

المتوصل إليها وجد بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط البدني. هذا يعود إلى المستوى الدراسي والتخصص الأكاديمي المطبق هناك. بينما هناك دراسات أخرى نتائجها تتنافى أي لا تتفق مع الدراسات السالفة الذكر بصفة عامة، ومع دراستنا على وجه الخصوص. من بينها نجد الدراسة التي قام بها كل من تولمان وبيكس ولانتز (Twellman, Biggs, and Lantz) سنة 2000 والتي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي. ضف إلى هذا هناك دراسة أخرى قام بها كل من ماتشي ولانتز (Matthy & Lantz) سنة 1998 تحت عنوان "أثر الاشتراك في برنامج للنشاط الرياضي على اتجاهات الطلاب نحو النشاط الرياضي"، وقد تكونت العينة من طلاب جامعة ترومان الحكومية (Truman State University) وطبق عليها مقياس كنيون للنشاط الرياضي قبل وبعد الاشتراك في برنامج رياضي مدته ثمانية أسابيع. وقد أسفرت النتائج في الأخير عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط الرياضي.

ومن هنا وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للفرق يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الأولى.

6-4-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

إن النتائج المحصل عليها في المحور الثاني، قد ساهمت في تحقيق الفرضية الثانية، حيث أسفرت نتائج الدراسة المتحصل عليها في المحور الثاني بأن إتجاهات السباحين نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي إيجابية. هذا ما تم تأكيده أكثر من خلال التكرارات والنسب المئوية، وشدة الإستجابة لمجموع أبعاد المقياس الموضحة في الجدول 58. حيث كانت 62.16% من مجموع الأبعاد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى، منها نسبة الأبعاد السالبة والتي بلغت 27.36%، والحيادية بنسبة 10.49%، في حين يمكن تأويل هذه النتائج المتوصل إليها إلى وجود اتجاهات إيجابية بصفة عامة لدى السباحين نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي، حيث كانت نسبة الإستجابة الخاصة بالبعد الثاني للنشاط البدني والرياضي كخبرة للصحة واللياقة 72.76% كما هو موضح في الجدول 53 ثم يليها البعد الخامس للنشاط البدني والرياضي كخبرة لخفض التوتر بنسبة 70.18% كما هو مبين في الجدول 56، فالبعد السادس للنشاط البدني والرياضي كخبرة للتفوق الرياضي والذي كان بنسبة 69.49% كما هو

مدون في الجدول 57، ثم يليه البعد الرابع النشاط البدني والرياضي كخبرة جمالية بنسبة 60.75% كما هو موضح في الجدول 55، ليليه البعد الأول النشاط البدني والرياضي كخبرة إجتماعية بنسبة 49.26% كما هو مبين في الجدول 52، وأخيراً يأتي البعد الثالث النشاط البدني والرياضي كخبرة للتوتر ومخاطرة بنسبة 46.99% كما هو موضح في الجدول 54. كل هذه النتائج تؤكد على أن هناك وعي صحي لدى السباحين من خلال اتجاهاتهم الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي، مع مراعات الجهود المبذولة من طرف الأساتذة المتخصصين والباحثين بالنشاط البدني والرياضي في جميع مراحل التعليم سواء كان العام أو الخاص الرامية في تفعيل ممارسة النشاط البدني والرياضي ورفع مستواها بصورة متنامية لدى الجنسين على حد سواء. في حين نجد بأن دراستنا هاته تتفق إلى حد كبير مع ما توصل إليه زايد سنة 1983 في دراسته على عينة مختارة من طلاب الجامعة الأمريكية بالقاهرة، وكذلك مع النتائج التي توصل إليها كل من يونج بي (Yong Bae) سنة 1998، وزومنج (Xuming) سنة 1993، وكذلك الدراسة التي قامت بها هاردن (Hardin) سنة 1991. فيها احتل البعد الثاني النشاط البدني والرياضي كخبرة للصحة واللياقة مرتبة متقدمة ضمن اتجاهات طلاب الجامعات في أرجاء مختلفة من العالم. إذ تجعلنا نستنتج بأن القيمة الصحية للرياضة يتم إدراكها على نحو كبير من قبل طلبة الجامعات الذين ينتمون إلى شريحة ثقافية متقاربة على الرغم من اختلاف السياق الاجتماعي والجغرافي والعرق.

هذا يتطابق إلى حد ما مع الدراسة التي قام بها كل من كورين وليندسي (Corbin & Lindsey) سنة 1996 والتي أكد من خلالها على أن ممارسة الأفراد للنشاط البدني والرياضي والافتناع به يعتمد على تنمية الاتجاهات والقيم والأنماط السلوكية الإيجابية نحو النشاط البدني والرياضي.

وقد أشار أيضاً اندرسون (Andersen) سنة 2005 في دراسته إلى أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني والرياضي تلعب دوراً مهماً في تنشيط الفرد نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي، وتدفعه إلى الاستمرار في ممارستها، والعكس صحيح بالنسبة للاتجاهات السلبية، مؤكداً في ذلك على أن اتجاهات الفرد لها تأثير قوي وفعال في توجيه سلوكه، فالاتجاهات تضيف على إدراك الفرد ونشاطاته معني ومغزى تساعد على ممارسة النشاط البدني والرياضي برغبة وفاعلية. لذا فإن تنمية الاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني والرياضي يعد ضرورة

ومخرجاً تربوياً واجتماعياً للتغلب على المشكلات الصحية والنفسية والسلوكية والأخلاقية المتعلقة بالتقدم لدى الأفراد عامة.

يمكن أيضاً تفسير اتجاهات بعض السباحين نحو البعد الثالث النشاط البدني والرياضي كخبرة توتر ومخاطرة والتي لم تكن عالية، وذلك يرجع إلى أن الرياضات الخطرة ليست رائجة عندنا، كما أن الثقافة الجزائرية بشكل عام لا تدعم الرياضة التي تتسم بالعنف. أما فيما يخص تفسير امتلاك بعض السباحين لاتجاهات السلبية والحيادية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لبعض أبعاد المقياس قد يرجع ربما إلى نقص الوقت الملائم لهم بسبب الأعباء الدراسية الملقاة على عاتقهم، أو لا يجدون الأنشطة التي تشبع لديهم هذا الجانب، وهذا ربما يحتاج إلى المزيد من البحث. ولكن نستطيع القول بأن الإتجاه السلبي أو الحيادي يبقى دائماً إتجاه قائم بحد ذاته.

ومن هنا وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للفرق يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الثانية.

6-4-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

إن النتائج المحصل عليها في المحور الثالث، قد ساهمت في تحقيق الفرضية الثالثة، والتي كان يفترض فيها بأن إتجاهات السباحين تختلف نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي وفقاً لمتغير الجنس. هذا ما تم تأكيده أكثر بعد مقارنة نتائج الجدول 71 (الخاص بالذكور) و72 (الخاص بالإناث)، حيث يعالج كلاهما شدة الإستجابة بين إتجاهات الذكور والإناث لمجموع أبعاد المقياس. فكانت إيجابية بنسب متفاوتة ولكن لصالح الإناث بدرجة أولى، إذ كانت 68.97% من مجموع الأبعاد موجبة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى منها نسبة الذكور والمقدرة بـ 61.27%، أما فيما يخص مجموع الأبعاد السالبة فكانت لصالح الذكور بدرجة أقل من مجموع أبعاد المقياس الموجبة بنسبة 23.77%، لتليها نسبة الإناث بـ 22.77%، في حين تأتي أيضاً مجموع أبعاد المقياس الحيادية لصالح الذكور ولكن بنسبة أقل من مجموع الأبعاد السالبة بنسبة 14.96%، لتليها نسبة الإناث بـ 08.26%. كل هاته النتائج المتوصل إليها نجد بأنها تتفق إلى حد كبير مع ما توصل إليه كل من عبد العظيم وذياب سنة 1995، وهي تدور حول موضوع "اتجاهات طلبة وطالبات جامعة الكويت وكلية التربية الأساسية نحو النشاط البدني والرياضي". ولتحقيق هدف الدراسة، استخدم الباحثان مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط

البدني، حيث طبق على عينة الدراسة البالغة (357) منهم (163) طالباً و(194) طالبةً، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن طلاب وطالبات جامعة الكويت بكلياتها المختلفة لديهم اتجاهات ايجابية بوجه عام لصالح الطالبات نحو النشاط البدني. وفي هذا السياق تبين أيضاً من خلال الدراسة التي قام بها ماك (Mack) سنة 2004، وهي تتفق أيضاً مع ما توصلنا إليه من نتائج، إذ كان الهدف منها التعرف إلى التغيير في اتجاهات طلبة نحو ممارسة النشاط والتدريب البدني". وقد استخدم الباحث مقياس الاتجاهات نحو النشاط والتدريب البدني كأداة لجمع البيانات، حيث طبق المقياس على عينة من الطلبة بلغت (1625) طالبةً وطالباً. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو النشاط والتدريب البدني وفقاً لمتغير الجنس والخبرة في النشاط البدني لصالح الطالبات. وهذه النتائج تتفق مع النتائج التي توصلت لها دراسة ماك (Mack) سنة 2004 التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي وفقاً لمتغير الجنس، في حين نجد بأن كل هذه النتائج والحقائق المتوصل إليها لا تتفق مع الدراسة التي قام بها كل من تولمان وبيكس ولانتر (Twellman, Biggs, and Lantz) سنة 2000، والتي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي وفقاً لمتغير الجنس.

ويمكن تأويل هذه النتائج المتوصل إليها فيما يخص اختلاف اتجاهات السباحين نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي تبعاً لمتغير الجنس. قد يعود هذا التفوق الإيجابي الذي يحضون به الإناث إلى القدر الكبير من الحرية والطابع الإجتماعي الحضاري الذي يقيمون فيه ويجعلهن يتفوقن عن الذكور، أو ربما قد يعود ذلك التفوق الإيجابي مبني على أساس أن الطالبات لديهن اهتمام في أثر النشاط البدني والرياضي كخبرة للتفوق الرياضي بالإضافة إلى الصحة واللياقة أكثر منه في المجالات الأخرى، أو ربما لأن الطالبات أقدر من الطلاب في استيعاب المفاهيم والمعارف نظراً لاتساع قاعدتهن المعرفية في هذا مجال.

ومن هنا وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للفرق يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الثالثة.

إستنتاج عام:

من خلال المعطيات النظرية والتطبيقية وبناء على تحليل ومناقشة النتائج متحصل عليها

تم إستنتاج مايلي:

- أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين السباحين فيما يتعلق بالأبعاد الستة لمقياس كنيون للإتجاهات في جميع العبارات وكذلك بالنسبة لمجموع الأبعاد. وهذه النتيجة المحققة تعني بأن الطلبة قد تفاعلوا بشكل إيجابي ملموس في تغيير اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي.

- إن نتائج التحليل الإحصائي المتوصل إليها في المحور الثاني أسفرت بأن إتجاهات السباحين نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي كانت إيجابية على عموما ولكن بنسب متفاوتة، هذا بدون مراعات عامل الجنس.

- إن إتجاهات السباحين (ذكور و إناث) تختلف حسب شدة استجابتهم نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي وفقا لمتغير الجنس، ذلك لصالح الإناث في الأبعاد النشاط البدني والرياضي كخبرة (جمالية، لخفض التوتر، وللتفوق الرياضي)، في حين نجد بأن الأبعاد الأخرى المتبقية النشاط البدني والرياضي كخبرة (إجتماعية، للصحة واللياقة، توتر ومخاطرة)، كانت إيجابية لصالح الذكور، أما فيما يخص مجموع الأبعاد فكانت إيجابية لصالح الإناث. وقد يعود هذا التفوق الإيجابي الذي يحضون به إلى القدر الكبير من الحرية والطابع الإجتماعي الحضاري الذي يقيمون فيه ويجعلهن يتفوقن عن الذكور.

إقتراحات وفرضيات مستقبلية:

- في ضوء وحدود ما توصلنا إليه من نتائج، وجب علينا الخروج ببعض الإقتراحات والفرضيات المستقبلية منها:
- لابد من تعزيز الإتجاهات الإيجابية للطلبة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي.
 - تخصيص إطارات ذات كفاءة وتكوين أساتذة للإشراف على تنظيم دورات رياضية جامعية ذات طابع تنافسي.
 - وضع برامج من شأنها تنمية الإتجاهات الإيجابية لدى الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي.
 - محاولة إدراج تخصص سباحة في السنة الأولى تدرج مثلما كان في السابق نظراً لأهميتها والدور الذي تلعبه، هذا من الناحية الصحية والنفسية... الخ
 - توفير العتاد والوسائل البيداغوجية اللازمة والمنشآت الرياضية، حتى تصبح ممارسة النشاط البدني والرياضي ممارسة حقيقية نفعية.
 - زيادة إهتمام الباحثين بدراسة الإتجاهات النفسية وعلاقتها بالأنشطة البدنية والرياضية المختلفة.
 - التأكيد على دراسة إتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي في جميع مناطق الوطن.
 - ضرورة إعادة النظر في بعض الأنشطة البدنية والرياضية من حيث الكم والنوع والحدثة وتحسينها للوصول بها إلى مستوى أفضل.
 - ضرورة تطوير طرق التدريس والتعلم المستخدمة في أقسام ومعاهد التربية البدنية والرياضية، بحيث تتضمن الجانب النظري والعملية بدلاً من اقتصارها على الجانب النظري فقط.

خاتمة:

ومن خلال الدراسة التي قمنا بها والنتائج المتوصل إليها يمكننا القول بأن هناك علاقة بين إتجاهات سباحي مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي، ولعل هذا الأخير يعتبر عنصر رامي يساهم في عملية بناء وتطوير المجتمعات من خلال تكامل جملة من العوامل الهامة والحاسمة في حياة الفرد والمجتمع، تزودهم بما يلزمهم من العلوم والثقافة والتربية.

وبناء على ما تقدم خلص الباحث إلى أهمية دراسة إتجاهات سباحي مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي، وما تلعبه هذه الأخيرة في بروز أبعاد معينة للإتجاه يسعى فيه السباحين إلى إبراز الذات فيها، منها ممارسة النشاط البدني والرياضي للصحة واللياقة، وأيضا لخفض التوتر، للتفوق الرياضي، وكذلك كخبرة جمالية، وإجتماعية، وأيضا توتر ومخاطرة. فيه جاءت هذه الأبعاد لتوضح لنا أكثر الإتجاه القائم لدى السباحين نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي، بالإضافة إلى طبيعة التباين والتي كانت إيجابية بنسب متفاوتة لصالح الإناث.

أما في البعد الثالث النشاط البدني والرياضي كخبرة توتر ومخاطرة، أين إشتراك كل السباحين فيه على أساس أنه سلبي، مع هذا يمكننا القول في الأخير بأن مهما كانت إتجاهات السباحين إلا وأنها تبقى قائمة في حد ذاتها.

وأخيرا نذكر أن هذه الدراسة تبقى مفتوح للبحث فيه والتعمق في دراستها من جوانب أخرى لم نتطرق إليها وكانطلاقة لدراسات أخرى من زوايا أخرى.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع باللغة العربية:

أ- المصادر:

- 1- إبراهيم مذكور، معجم العلوم الإجتماعية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر، 1975.
- 2- أبو البقاء الكفوي، عدنان درويش محمد المصري، معجم في المصطلحات والفروق اللغوية، ط2، مؤسسة الرسالة، بيروت، 1993.
- 3- أحمد زكي بدوي، معجم العلوم الإجتماعية، مكتبة لبنان، 1977.
- 4- جروان السابق، كنز الوسيط، قاموس عربي فرنسي، دار السابق للنشر والتوزيع، بيروت 1985.
- 5- سورة الحج، الآية: 05.
- 6- سورة الذاريات، الآية 56.
- 7- سورة المائدة، الآية 48.
- 8- محمد الباشا الكافي، معجم عربي حديث، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، 1992.
- 9- مصطفى غالب، في سبيل موسوعة نفسية سيكولوجية، منشورات الهلال، بيروت، 1986.

ب- المراجع:

- 10- إبراهيم وآخرون، الدراسة العلمية للسلوك الإجتماعي، ط3، دار النهضة العربية، 1961.
- 11- أبو البقاء الكفوي، عدنان درويش محمد المصري، معجم في المصطلحات والفروق اللغوية، ط2، مؤسسة الرسالة، بيروت، 1993.
- 12- أبو العلا عبد الفتاح، السباحة من البداية إلى البطولة، دار الفكر، القاهرة، 1998.
- 13- أبو علام رجاء محمد، علم النفس التربوي، دار القلم، الكويت، 1993.
- 14- أبو علام رجاء مسعود، علم النفس التربوي، دار القلم، الكويت، 1992.
- 15- أبو علام رجاء مسعود، علم النفس النفسي، دار القلم، الكويت، 1992.
- 16- أحمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979.
- 17- أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ط4، مكتبة النهضة المصرية، مصر، 1992.
- 18- أحمد زكي صالح، علم النفس في الإدارة والصناعة، دار النهضة الحديثة، القاهرة، بدون سنة.
- 19- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000.
- 20- أديب حضور، دور الإعلام التربوي في مكافحة المخدرات دراسة ميدانية، ط1، المكتبة الإعلامية، دمشق، 1995.
- 21- أسامة راتب، أسس تدريب كرة الماء، دار الفكر العربي، مصر، 1991.
- 22- أسامة راتب، تعليم السباحة، ط3، دار الفكر العربي، مصر، 1991.

- 23- أسامة راتب، علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1977.
- 24- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة 1999.
- 25- أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 26- اسماعيل محمد عماد الدين وآخرون، كيف نربي أطفالنا، دار النهضة العربية، القاهرة، 1974.
- 27- الراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، ط1، دار المعرفة، بيروت، 1998.
- 28- السيد أبو النيل محمود، علم النفس الاجتماعي، ج1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1985.
- 29- العربي بختي، التربية العالمية في الإسلام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1991.
- 30- النشواني عبد المجيد، علم النفس التربوي، 1985.
- 31- إميل خليل بيدس، أمراضنا وكيفية معالجتها، ط2، دار الجيل، بيروت، 1998.
- 32- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، المدخل، التاريخ، الفلسفة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 33- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.
- 34- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، الكويت، 1994.
- 35- أمين أنور الخولي، كمال درويش، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 36- بشير صالح الرشيد، مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، 2000.
- 37- تركي رابح، أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 38- جلال سعد، علم النفس الاجتماعي، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1984.
- 39- جلال سعد، علم النفس الاجتماعي، منشورات قار يونس بنغاري، دار المعارف، مصر، 1989.
- 40- جمال الدين محمد بن منظور، تهذيب لسان العرب، ج1، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993.
- 41- حامد عبد السلام زهران، الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتاب، 2001.
- 42- حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، القاهرة، 1972.
- 43- حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، ط4، عالم الكتب، القاهرة، 1971.
- 44- حامد عبد الله ربيع، مقدمة في العلوم السلوكية، دار الفكر العربي، مصر، 1972.
- 45- حلمي المليجي، علم النفس المعاصر، دار المعرفة الجامعية، ط4، الإسكندرية، 1982.
- 46- حلمي علمي، رعاية الشباب بالتربية البدنية القومية للطباعة والنشر، دار النهضة، 1966.
- 47- خطاب عادل محمد، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية لبيروت، 1965.
- 48- خيرى محمد الرباعي محمود، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، دار التأليف، مصر، 1972.

- 49-رزيق معروف، خفايا المراهقة، ط2، دار الفكر للطباعة والتوزيع والنشر، بيروت، 1986.
- 50-رضوان نصر الدين، محمد حسين علاوي، الإختبارات والمقاييس المهارية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- 51-زهرا ن حامد عبد السلام، علم النفس الإجتماعي، ط2، عالم الكتب، القاهرة، 1984.
- 52-زين العابدين درويش، علم النفس الإجتماعي، دار المعارف، القاهرة، 1993.
- 53-سميف مصطفى، مقدمة لعلم النفس الإجتماعي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1983.
- 54-سيوطي جلال الدين، الإكليل في استنباط التنزيل، دار الكتب العلمية، بيروت، 1981.
- 55-شارلز بيوكر، الترجمة لحسن كمال، أسس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1964.
- 56-شهاب محمد علي، السلوك الإنساني في التنظيم، دار المعارف، القاهرة، 1976.
- 57-ثابت ناصر، أضواء على الدراسة الميدانية، ط1، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984.
- 58-صموئيل مغاريوس، الصحة النفسية والعمل المدرسي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1974.
- 59-عاقل فاخر، علم النفس التربوي، دار القلم، لبنان، 1972.
- 60-عباس محمود عوض وآخرون، علم النفس الاجتماعي، دار المعرفة الاجتماعية، الإسكندرية، 1980.
- 61-عباس محمود عوض، علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية، بيروت، 1980.
- 62-عبد الرحمان العيساوي، دراسات علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية، بيروت، 1974.
- 63-عبد الرحمان عيسوي، علم نفس النمو، دار النهضة العربية، بيروت، 1955.
- 64-عبد الرحمان محمد عيسوي، علم النفس بين النظرية والتطبيق، دار النهضة العربية، بيروت، 1984.
- 65-عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، الدار العربية للعلوم، لبنان، 1994.
- 66-عبد الغفار عبد السلام، أحمد عبد العزيز سلامة، علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، القاهرة، 1988.
- 67-عبد الفتاح دويدار، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والإتجاهات، دار النهضة العربية، بيروت، 1992.
- 68-عبد الفتاف السيد الطوخي، توفيق سلامة، التربية الرياضية عند الإغريق و علاقتها بالرياضة في مصر الفرعونية، دار الفكر الحديث للطباعة والنشر، مصر، 1989.
- 69-عبد الله شريط، محمد مبارك الملي، مختصر تاريخ الجزائر، المؤسسة الوطنية للكتاب، ط2، الجزائر، 1985.
- 70-عبد الله ناصح علوان، تربية الأولاد في الإسلام، دار الهضاب، الجزائر، 1989.
- 71-عبد المنعم حنفي، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط2، دار العودة، بيروت، 1998.

- 72- عبيدات ذوقان ، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق، البحث العلمي، مفهومه أدواته أساليبه، دار الفكر عمان، الأردن، 2004.
- 73- عزيز حنا داوود، علم تغير الإتجاهات النفسية الإجتماعية، مكتبة أنجلو المصرية بدون سنة.
- 74- عصام أمين حلمي، تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، دار المعارف، الإسكندرية، 1992.
- 75- عصام أمين حلمي، إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منسأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 76- عصام عبد الحق، التدريب الرياضي، دار الكتب الجامعية، ط3، مصر، 1986.
- 77- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، مصر، 1982.
- 78- علي زيغود، حول علم النفس، دار الطبيعة، بيروت، 1986.
- 79- علي عمر المنصوري، الرياضة للمجتمع، ط1، دار النهضة العربية، القاهرة، 1980.
- 80- علي يحي المنصوري، الثقافة الرياضية، ط1، دار النهضة العربية، مصر، 1971.
- 81- علي يحي المنصوري، المكونات النفسية للتفوق الرياضي، دار النهضة العربية، مصر، 1978.
- 82- علي يحي المنصوري، مدخل للثقافة الرياضية، دار النهضة العربية، مصر، 1971.
- 83- عماد الدين محمد اسماعيل، محمد أحمد غالي، الإطار النظري للدراسة النمو، ط1، دار القلم الكويت، 1981.
- 84- عماد الدين محمد اسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982.
- 85- عمار بخوش، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
- 86- عمر محمد الشباني، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، بيروت، 1977.
- 87- عويضة الشيخ كامل، علم النفس الصناعي، دار الكتاب العلمية، بيروت، 1996.
- 88- عيسوي عبد الرحمان، مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، مصر، 1996.
- 89- عيسوي عبد الرحمان، سيكولوجية النمو، دراسة في نمو الطفل والمراهق، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1987.
- 90- غالب مصطفى، سيكولوجية الطفولة المراهقة، مكتبة الهلال، بيروت، 1987.
- 91- فؤاد الباهي السيد، الذكاء، دار الفكر العربي، القاهرة، 1969.
- 92- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.
- 93- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1974.
- 94- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.
- 95- فاروق عبد الفتاح موسى، علم النفس التربوي، دار الثقافة للطباعة والنشر، القاهرة، 1981.
- 96- فايز مهنا، التربية الرياضية الحديثة، دار الأطلس، سوريا، 1987.

- 97-فتحي حسن ملكاوي وجماعة من الأساتذة، بحوث المؤتمر التربوي، المملكة الأردنية الهاشمية، عمان، 1990.
- 98-فيصل رشيد عياش، رياضة السباحة وألعاب الماء، مطبعة العمال المركزية، بغداد، 1985.
- 99-فيصل ياسين الشاطي، محمود عوض بسيوني، نظرية وطرق التربية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 100- قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر، عمان، 2000.
- 101- قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر، عمان، 2000.
- 102- كامل لويس مليكة، سيكولوجية الجماعات والقيادة، ج1، الهيئة المصرية، 1989.
- 103- كامل محمد محمد عويضة، علم النفس الاجتماعي، دار الكتاب العلمية، بيروت، 1990.
- 104- كامل محمد محمد عويضة، علم النفس الاجتماعي، ط1، دار الكتاب العلمية، بيروت، 1996.
- 105- كمال الدسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، بيروت، 1979.
- 106- كمال السيد دسوقي، النمو التربوي للطفل، دار النهضة العربية، لبنان، 1979.
- 107- كمال درويش، أمين أنور الخولي، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 108- كورت مانيل، عبد العلي صيف التعليم الحركي، ط1، مطبعة العراق، 1980.
- 109- ليلي يوسف، سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية، المكتبة الأنجلو مصرية، مصر، 1962.
- 110- مالك سلمان مخول، علم النفس الاجتماعي، تعريفه وبيان أهميته، المطبعة الجامعية، دمشق، 1992.
- 111- مالك سليمان مخول، علم النفس النمو والمراهق، المطبعة الجديدة، دمشق، 1984.
- 112- مالك سليمان مخول، علم نفس الطفولة والمراهقة، مطابع مؤسسة الوحدة، القاهرة، 1981.
- 113- محفوظ قداش، الجزائر في العصور القديمة، ترجمة صالح عباد، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1993.
- 114- محمد التومي الشيباني، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، الدار العربية، ليبيا، 1973.
- 115- محمد السيد، الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، دار النهضة العربية، مصر، 1970.
- 116- محمد السيد محمد الزعبلاوي، المراهق المسلم، ط1، مؤسسة الكتب الثقافية، مكتبة التوبة المملكة العربية السعودية، 1998.
- 117- محمد المنسين، علم النفس التربوي، لمعلمين، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1994.
- 118- محمد حسن العلاوي، سعد جلال، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، 1978.
- 119- محمد حسن العلاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 120- محمد حسن العلاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 121- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1974.

- 122- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 123- محمد حسين علاوي، علم النفس الرياضي، ط9، دار المعارف القاهرة، 1994.
- 124- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- 125- محمد خليفة بركات، علم النفس التعليمي، ط2، دار القلم، الكويت، 1984.
- 126- محمد زيان عمر، البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996.
- 127- محمد رفعت، المراهقة وسن البلوغ، دار المعرفة، لبنان، 1989.
- 128- محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1979.
- 129- محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 130- محمد عبد الرحيم عدس، تربية المراهقين، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن، 2000.
- 131- محمد علاوي صالح، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1987.
- 132- محمد علاوي، علم النفس الرياضي، ط7، دار المعارف، لقاهرة، 1991.
- 133- محمد شفيق زكي، البحث العلمي الخطوات والمنهج لإعداد البحوث الإجتماعية، المكتب الجامعي، مصر، 1985.
- 134- محمد علي أحمد القط، المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر، الزقازيق، 1999.
- 135- محمد علي القط، إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، مركز العربي للنشر، القاهرة، 2005.
- 136- محمد علي القط، فيزيولوجية الرياضة وتدريب السباحة، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2002.
- 137- محمد علي شعيب، السلوك الإنساني في التنظيم، دار المعارف، القاهرة، 1976.
- 138- محمد علي محمد، علم الإجتماع والمنهج العلمي، دار المعارف الجامعية الإسكندرية، مصر، 1986.
- 139- محمد علي محمد، علم الإجتماع والمنهج العلمي، ط9، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية، مصر، 1983.
- 140- محمد علي محمد، علم الإجتماع والمنهج العلمي، ط3، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية، 1983.
- 141- محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في فترة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1986.
- 142- محمد محمد الأفندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية، عالم الكتب، القاهرة، 1965.
- 143- محمد مصطفى زيدان، السلوك الإجتماعي للفرد، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1965.
- 144- محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق، جدة، ط3، دار الشروق، 1990.

- 145- محمد مصطفى زيدان، نبيل السالموطي، علم النفس التربوي، دار الشروق للنشر، جدة السعودية، 1985.
- 146- محمد مصطفى زيدان، نبيل السالموطي، علم النفس التربوي، دار الشروق للنشر والتوزيع، جدة السعودية، 1985.
- 147- محمود أحمد شوقي، الإتجاهات الحديثة في تخطيط المناهج الدراسية، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
- 148- محمود السيد أبو النيل، علم النفس الصناعي، ط4، المطبعة الجديدة، بيروت، 1980.
- 149- محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم، المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.
- 150- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطر، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
- 151- محمود فتحي عكاشة، محمود شفيق زكي، المدخل إلى علم النفس الاجتماعي، بدون سنة.
- 152- محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982.
- 153- محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982.
- 154- محيي الدين أحمد حسين، مشكلات التفاعل الاجتماعي بين التحديد والمعالجة، دار المعارف، القاهرة، 1982.
- 155- مزيان محمد، مؤشرات التجهيز للعمل وعلاقتها بقيم العمل، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- 156- مصطفى زيان، دراسة سيكولوجية التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون، الجزائر، 1975.
- 157- مصطفى زيدان محمد، السلوك الاجتماعي للفرد، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1965.
- 158- مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق، ط3، دار الشروق، جدة، 1990.
- 159- مصطفى سوبف، مقدمة لعلم النفس الاجتماعي، دار المعارف القاهرة، 1982.
- 160- مصطفى سوبف، مقدمة في علم النفس الاجتماعي، ط2، مكتبة الإنجلو المصرية، 1996.
- 161- مصطفى شريف، الجزائر الأمة والمجتمع، ترجمة حنفي عيسى، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1983.
- 162- مصطفى فهمي، مجالات علم النفس الاجتماعي، ج1، مصر للطباعة، القاهرة، بدون تاريخ.
- 163- مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، دار النشر، الجزائر، 1993.
- 164- مكارم حلمي أبو هرجة وآخرين، مدخل التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.

- 165- ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الآفاق الجديدة، بيروت، 1986.
- 166- ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الآفاق الجديدة، بيروت، 1991.
- 167- ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الآفاق الجديدة، بيروت، 1991.
- 168- ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة، ط2، دار الجيل، بيروت، 1998.
- 169- نبيل العطار، أسامى حلمي، مقدمة الأسس العلمية للسباحة، دار المعارف، الإسكندرية، 1997.
- 170- وليام لامبت، ولاس لامبرت، علم النفس الإجتماعي، ترجمة سلوى الملا، مراجعة عثمان نجاتي، ط2، دار الشروق، القاهرة، 1983.
- 171- وهبة الزحيلي، أصول الفقه الإسلامي، دار الفكر، دمشق، سورية، 1996.
- 172- وجيه محبوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1991.

المجلات العلمية، الأطروحات والرسائل:

- 173- المطيلي أحمد، لماذا يكره المراهق جسده، مجلة العربي، تصدر عن وزارة الإعلام الكويت، العدد 757، ديسمبر 1996.
- 174- أنظر: جريدة الشروق اليومي، الإثنين 16 أبريل 2001 الموافق لـ 22 محرم 1422هـ: العدد 135.
- 175- حرشايي يوسف، الإتجاهات النفسية نحو النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر. 2004.
- 176- عبد العزيز، منى مختار المرسي، الشخصية وعلاقتها باتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية نحو التربية البدنية والرياضية كمهنة، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، القاهرة، 1994.
- 177- عبد العظيم قياز، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 07، كلية التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية، 1984.
- 178- وزارة الشباب والرياضة، أمر رقم 95-09، المادة 65-64، المؤرخ في 25-09-1995.

قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 179- Caviglioli Bernard, psycho Pedagogie du sport, C.A Librairie Jvrin, paris, 1976.
- 180- CH.Andre Julien,histoire de l`Afrique du Nord,Tunisie-Algerie-Maroc, Deuxieme edition,revue et mise en jour,par Christian Cortois,Payot, Paris, 1968.
- 181- Daniel Gessas, L`echec scalaire, 2eme ed, E.S.P.Paris, 1982.
- 182- Frank waterman,le guide marabout de la natation, the english universities press, landnes, 1970.
- 183- Graviglioli Bernard, sport et Adolescent ,Librairie philosophque, J.vrin, France,1976.
- 184- Hamdi.Mohamed, les premisses socio-economiques du developpement de la culture physique et sportive en Algerie, threse DES Moscou 1985.
- 185- Hocine Rouibi, les facteurs determinants de la performance motrice chez les lyceens adolescents, Institut d`E.P.S Universite d`Alger,1995.
- 186- Missoum G. psycho pédagogie des activités du corp, Ed vigot, Paris, 1986.
- 187- Norbert sel Lany, Dictionnaire Eneghpeaique de psychologie edition Bordas, paris, 1980.
- 188- Pehier, Luise, Psychologique parles unt PUF, Paris, 1973.
- 189- Rabah sààdalah, passé et présent, parus dans le soir d'algé, alger,1999.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة دالي إبراهيم

معهد التربية البدنية والرياضية

المدينة الجديدة - سيدي عبد الله

الجزائر في:

إستبيان خاص بالطلبة

أختي الطالبة / أخي الطالب

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،، وبعد

في إطار تحضير أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص التدريب الرياضي، والتي تهدف هذه الدراسة إلى معرفة إتجاهات سباحي مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي، نرجو منكم الإجابة على جميع عبارات الاستبانة بطريقة تعبر فيها عن حقيقة هذه الاتجاهات، ودرجة موافقتك أو معارضتك لما ورد في تلك العبارات، وذلك بوضع إشارة (X) داخل العمود المناسب الذي يتفق ودرجة الموافقة أو المعارضة أمام كل عبارة من عبارات الاستبانة. ونأمل أن تجيب بكل حرية ودقة، مؤكداً أن هذه الإجابات ستبقى سرية ولن يطلع عليها أحد غير الباحث، كما إنها لن تستخدم إلا لإغراض البحث والدراسة.

لك مني جزيل الشكر على تعاونك.

الباحث

الرقم	العبارات	المتغيرات			
		أوافق بشدة	أوافق	لم أكون رأي	لا أوافق بشدة
01	أفضل ممارسة السباحة كونها تمتاز بجلب عدد كبير من الأفراد.				
02	خلال مرحلة المراهقة ينبغي الإهتمام أكثر بممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية التي يسودها طابع الجماعة.				
03	أهم شيء يجعلني أمارس السباحة هو أنني أستطيع من خلالها الإتصال بالناس.				
04	تعتبر ممارسة السباحة من بين الأنشطة البدنية والرياضية التي تساهم في تطوير وتحسين العلاقات الإجتماعية.				
05	لا تعجبني بصفة خاصة ممارسة السباحة التي يشترك فيها عدد كبير من السباحين.				
06	أفضل ممارسة النشاط البدني والرياضي الذي يستطيع الإنسان ممارسته بمفرده				
07	إن الإتصال الإجتماعي التي يتيحها النشاط البدني والرياضي لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى.				
08	أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي ينبغي التركيز على القيمة الصحية للطلاب.				
09	أفضل ممارسة السباحة لأنها تحافظ على اللياقة البدنية.				
10	الصحة بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة السباحة.				
11	أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة السباحة كون لها فائدة كبيرة بالنسبة للصحة.				
12	تكتسي ممارسة السباحة مزايا صحية عالية وهامة جدا بالنسبة لي.				
13	أفضل ممارسة السباحة من أجل إكتساب الصحة واللياقة البدنية فقط.				
14	أفضل الأنشطة البدنية والرياضة التي تتضمن قدرا كبيرا من الخطورة.				
15	إذا طلب مني الإختيار فإنني أفضل الأنشطة البدنية والرياضية الخطرة عن الأنشطة الغير الخطرة أو أقل خطورة				
16	أميل للأنشطة البدنية والرياضية التي تتطلب الجرأة المغامرة إلى أقصى مدى.				
17	أفضل الأنشطة البدنية والرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.				
18	تعجبني الأنشطة البدنية والرياضية التي تتطلب من الطالب السيطرة على المواقف الخطرة.				
19	لا أميل نحو الأنشطة البدنية والرياضية التي ترتبط بالإحتمالات الكبيرة للإصابات.				
20	لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة البدنية والرياضة الخطرة.				
21	إذا طلب مني الإختيار فإنني أفضل ممارسة السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية.				
22	أفضل الأنشطة البدنية والرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.				
23	عند ممارسة النشاط البدني والرياضي ينبغي إعطاء أهمية لجمال الحركات.				

الرقم	العبارات	المتغيرات			
		أوافق بشدة	أوافق	لم أكون رأي	لا أوافق بشدة
24	ممارسة السباحة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات.				
25	أفضل بصفة خاصة الأنشطة البدنية والرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي.				
26	أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد جمال الحركات الرياضية.				
27	الأنشطة البدنية والرياضية التي يسودها الطابع الجمالي أعطيها الكثير من إهتمامي.				
28	الأنشطة البدنية والرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.				
29	أستطيع أن أمضي عدة ساعات في مشاهدة بعض الحركات الرياضية التي تتميز بالتوافق الجيد.				
30	غالبا ما تساهم ممارسة السباحة في إزالة التوترات النفسية الشديدة.				
31	تعتبر السباحة من أهم الأنشطة البدنية والرياضة التي تمنح الطالب فرصة الإسترخاء.				
32	هناك فرص كثيرة تتيح للطالب الإسترخاء من متاعب الدراسة مثل ممارسة السباحة أو مشاهدة المباريات الرياضية.				
33	ممارسة السباحة هي طريقة للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان.				
34	أشعر بأن ممارسة السباحة تعزلي تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.				
35	ممارسة النشاط البدني والرياضي تعتبر بالنسبة لي أحسن طريقة لعملية للإسترخاء.				
36	ممارسة النشاط البدني والرياضي تستطيع أن تجعلني سعيدا في الحياة اليومية.				
37	عدم إستمرارية ممارسة النشاط البدني والرياضي تقلل من فرص الإلتحاق بالمنافسات الرياضية ذات الطابع النخبوي.				
38	ممارسة السباحة أعتبرها وسيلة هامة من وسائل التفوق الرياضي.				
39	أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي النخبوي يوميا إذا كان ذلك يعطيني فرصة الانضمام لإحدى الفرق الرياضية رفيعة المستوى.				
40	تعجبنى الأنشطة البدنية والرياضية التي تحتاج إلى تدريب لفترات طويلة والتي يقيس فيها الرياضي قدرته في المنافسات الرياضية على مستوى عالي من المهارة.				
41	أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية ذات المستوى العالي يعتمد على قليل من التضحية والجهد.				
42	نظرا لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة.				
43	لا أستطيع تحمل التدريب الرياضي الرفيع المستوى طول العام لكي أستعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.				
44	لا أفضل أي نشاط بدني رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.				
45	لا أهتم بمحاولة الفوز أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي التنافسي بدرجة زائدة عن حد الممارسة				

العبارات الموجبة والسالبة لأبعاد مقياس الإختبار

المجموع	العبارات السالبة	العبارات الموجبة	الترتيب	أبعاد المقياس
07	49-39-19	29-25-20-17	ترتيب الأول	النشاط البدني كخبرة إجتماعية
	07-06-05	04-03-02-01	ترتيب الثاني	
06	06	40-32-23-15-04	ترتيب الأول	النشاط البدني للصحة واللياقة
	13	12-11-10-09-08	ترتيب الثاني	
08	38-13-22-53	50-42-28-07	ترتيب الأول	النشاط البدني للتوتر ومخاطرة
	21-20-19-18	17-16-15-14	ترتيب الثاني	
04	/	33-30-14-01	ترتيب الأول	النشاط البدني كخبرة جمالية
	/	25-24-23-22	ترتيب الثاني	
10	/	-21-12-48-45-41-35 31-37-26-16	ترتيب الأول	النشاط البدني لخفض التوتر
	/	-31-30-29-28-27-26 35-34-33-32	ترتيب الثاني	
10	52-24-05	-02-54-51-44 43-34-09	ترتيب الأول	النشاط البدني للتفوق الرياضي
	45-44-43	-39-38-37-36 4042-41-	ترتيب الثاني	