

جامعة خميس مليانة

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر - نظام LMD - في علوم و تقنيات الأنشطة البدنية
و الرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

بعنوان:

ممارسة النشاط البدني والرياضي و انعكاساته النفسية على المراهقة المحجبة في الوسط المختلط

(دراسة ميدانية لبعض ثانويات قصر البخاري /المدية)

تحت إشراف :

* أ/ حريزي عبد النور

من إعداد :

* كبايرية محمد

* بوزيد جمال

السنة الجامعية 2014/2013



شكر وتقدير

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا ولك يارب على ما أنعمت علينا من قوة وصبر الذي وفقنا بقضاء وقدر بإنهاء هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف "عبد النور حريزي" الذي أشرف على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في انجاز هذا البحث ، الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة، حيث وجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى مديري الثانويات الذين وجه لهم الإستبيان وإلى كل الأساتذة الذين درسونا طيلة مرحلة الدراسة.

ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو من بعيد.

فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف خير.

كبايرية*بوزيد

إهداء

إلى من قال فيهما غَوَّ وَجَى ﴿ وَارْحَمَهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴾ (الآية)

(24 - سورة الإسراء)

إلى نبع الحنان وسر الوجدان إلى من تعبت من أجل رعايتي إلى تلك
الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى التي سهرت لترفعني عن ذل
الزمان وتغنيني بحنانها عن أي إنسان ولم تعلمني معنى الحاجة، إلى أمي
الغالية "حده".

إلى من تحدى الصعاب إلى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي إلى
هذا المستوى إلى أبي العزيز "قويدر".

إلى من جمعني معها ظلّات الرحم إلى أختي العزيزة " محجوبة " مع
تمنياتي لها بالنجاح لها في شهادة البكالوريا،

إلى كل الزملاء في الحياة الجامعية إلى كل الأصدقاء وأخص بالذكر :

منير لعريبي، قرامدي محمد، بلمياني بلال، عبدلي محمد، الطوهاري عبد
القادر، مغني محمد، ستي بن عليّة، مصطفى صحراوي، جمال شاوش رحمون
التاج محمد، قريوسي بلال، عيدي شمس الدين وإلى زملائي من
أدرار: بحمدي محمد، بن أحمد محمد، محمد عفيفي وبلال، كما لا أنسى
زميلتي فاطمة، كنزة، صفاء وإلى كل من أعرفهم ونساهم قلّمي بالذكر.

و في الأخير أتقدم بالإهداء الخاص إلى رفيقي في البحث: **بوزيد جمال**

كبابيرية محمد

إهداء

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا إلى:

من قال فيهما الله عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿ وصاحبهما في

الدنيا معروفًا وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرًا ﴾

إلى من سهرت الليالي وتعبت من أجلي وروتني من نبع حنانها وسقتني عطفها

أمي العزيزة أطال الله في عمرها.

إلى الغالي الذي تعب وضحى من أجلي وشجعني على مواصلة درب العلم أبي

العزيز أطال الله في عمره.

إلى جدتي العزيزة أطال الله في عمرها.

إلى: إخوتي حفظهم الله ورعاهم وأطال في عمرهم.

إلى المشاغب راضي الوديع، وليد، إلى الكتكوتة الصغيرة عبير

إلى كل زملائي وإخوتي الذين جمعني معهم طلب العلم: لعربي منير، ملياني

بلال، قرامدي محمد، مصطفى صحراوي، الطوھاري عبد القادر، عبدلي محمد، مغني

محمد، ستي بن عليّة، جمال شاوش رحمون، تاج محمد، قريوسي بلال.

إلى كل الأصدقاء والأحباب من أدرار: بحمدي محمد، بن أحمد محمد، محمد

عفيفي، بلال

إلى كل أساتذة وطلبة قسم علوم وتقنيات الأنشطة الرياضية و البدينية

إلى الأستاذ المشرف: حريزي عبد النور

و في الاخير أتقدم بإهداء خاص إلى الصديق الأخ كبايرية محمد.

بوزيد جمال

قائمة المحتويات

شكر وتقدير.

إهداء.

مقدمة .

الفصل التمهيدي: مدخل عام للبحث

04	1/ إشكالية البحث
05	2/ الفرضيات
05	3/ أهمية الدراسة
05	4/ أهداف البحث:
05	5/ أسباب اختيار الموضوع
06	6/ تحديد المصطلحات
07	7/ الدراسات السابقة
08	7-1 / التعليق على الدراسات السابقة

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية والنشاط البدني الرياضي

تمهيد

12	1/ التربية والتربية البدنية والرياضية
12	1.1 / مفهوم التربية : (Education)
13	1-2 / أهمية التربية بالنسبة للفرد والمجتمع
13	1.2.1 / بالنسبة للفرد
13	2.2.1 / بالنسبة للمجتمع
13	2/ مفهوم التربية البدنية والرياضية
14	3- تحديد المفهوم الإجرائي للتربية البدنية

- 4/التربية البدنية كما عرفها علماءها 14.....
- 1.4/تعريف شارمن "Sharman" و فولتير واسلجر 14.....
- 2.4/تعريف الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والرياضية(1965)..... 14.....
- 5/ أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية 14.....
- 1.5/ في المجال الحسي الحركي 15.....
- 2.5/أهداف المجال الاجتماعي العاطفي 15.....
- 3.5/ أهداف المجال المعرفي 15.....
- 6/ أهمية التربية البدنية للمراهق 16.....
- 7/علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة 16.....
- 8/ مفهوم الرياضة..... 17.....
- 9/ أهمية الرياضة 18.....
- 10/ أنواع الرياضة..... 19
- 1.10/الرياضة الجماعية 19.....
- 2.10/الرياضة الفردية 19.....
- 11/ أهداف الرياضة 19.....
- 1.11/ تنمية اللياقة البدنية 20.....
- 2.11/ اكتساب الصفات و المهارات الخاصة..... 20.....
- 3.11/ اكتساب المعلومات المفيدة 20.....
- 4.11/ تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية 21.....
- 5.11/ استثمار وقت الفراغ..... 21.....
- 6.11/ التنمية النفسية..... 21.....
- 7.11/التنمية الجمالية و التذوق الحركي..... 21.....
- 8.11/التمثيل المشرف..... 22.....
- 12/النشاط البدني الرياضي التربوي..... 22.....
- 1.12/ مفهوم النشاط..... 22.....
- 2.12/ النشاط البدني..... 22.....
- 3.12/المفهوم التربوي..... 22.....

- 13/ تقسيم النشاط البدني الرياضي.....23.....
- 14/ ممارسة النشاط البدني الرياضي النسوي في الإسلام.....23.....
- 15/ الاختلاط في حصة التربية البدنية والرياضية.....24.....
- خلاصة الفصل

الفصل الثاني: المراقبة

تمهيد

- 1/ تعريف المراقبة.....28.....
- 1.1/ لغة.....29.....
- 2.1/ اصطلاحا.....29.....
- 2/ المراقبة حسب بعض العلماء.....29.....
- 1.2/ المراقبة حسب دوبيس -debesse.....29.....
- 1.1.2/ -تغيرات جسمية.....30.....
- 2.1.2/ -تغيرات نفسية.....30.....
- 2.2/ المراقبة حسب كستمبرغ -kestemberg.....30.....
- 3.2/ المراقبة حسب لوهاال -lehalle.....30.....
- 3/ مراحل المراقبة.....31.....
- 3.1/ 1/ مرحلة المراقبة المبكرة (11-14 سنة).....31.....
- 3.2/ 2. 3/ مرحلة المراقبة المتوسطة (15-17 سنة).....31.....
- 3.3/ 3/ مرحلة المراقبة المتأخرة (18-21 سنة).....32.....
- 4/ أنواع المراقبة.....32.....
- 1.4/ المراقبة المتكيفة.....32.....
- 2.4/ المراقبة المنطوية.....33.....
- 3.4/ المراقبة العدوانية.....33.....
- 5/ مراحل النمو للمراقبة.....34.....
- 5.1/ 1/ النمو الجسمي.....34.....
- 5.2/ 2/ النمو العقلي و المعرفي.....34.....
- 5.3/ 3/ النمو الانفعالي.....35.....

- 35...../2.3.5 مظاهر النمو الانفعالي.....
- 36...../2.3.5 العوامل التي تؤثر في الانفعالات.....
- 36...../4.5 النمو الاجتماعي.....
- 37...../5.5 النمو الفسيولوجي.....
- 37...../ 6.5 النمو الحركي.....
- 38...../7.5 -النمو الحسي.....
- 38...../8.5 النمو الديني.....
- 38...../6 بعض مشكلات المراهقة.....
- 38...../1.6 المشاكل النفسية.....
- 38...../1.1.6 الصراع الداخلي.....
- 38...../2.1.6 الاغتراب و التمرد.....
- 38...../3.1.6 السلوك المزعج.....
- 39...../2.6 المشاكل الاجتماعية.....
- 39...../1.2.6 تغير تركيب الأسرة و أدوارها.....
- 39...../2.2.6 الانحراف.....
- 39...../3.6 المشاكل الدراسية.....
- 40...../4.6 مشاكل الرغبات الجنسية.....
- 40...../5.6 مشاكل صحية.....
- 40...../7 أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة.....
- 40...../1.7 الأسباب الوراثية.....
- 40...../2.7 الأسباب الميلادية.....
- 41...../3.7 الأسباب البيئية.....
- 41...../4.7 مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية.....
- 41...../5.7 الخوف من مرحلة المراهقة.....
- 41...../6.7 الغضب في مرحلة المراهقة.....
- 42...../8 المراهقة في الطور الثانوي.....
- 42...../9 مميزات المراهق في الطور الثانوي.....

42.....	10/مشاكل المراهق في الطور الثانوي.....
42.....	1.10/ المشاكل الأسرية.....
42.....	2.10/ المشاكل المدرسية.....
42.....	3.10/ المشاكل النفسية.....
43.....	4.10/ المشاكل الاجتماعية.....
43.....	5.10/ المشاكل الصحية.....
43.....	11/متطلبات المراهقة في الطور الثانوي.....
43.....	12/متطلبات المراهقة من الناحية البدنية.....
44.....	13/ التطور البدني لدى فئة المراهقين في الطور الثانوي.....
44.....	14/ المراهق و ممارسة النشاط البدني الرياضي.....
45.....	15/ خصائص الأنشطة الرياضية للمراهقين.....
45.....	16/ أثر التربية البدنية والرياضية على سلوك المراهق.....

خلاصة الفصل

الفصل الثالث: الحجاب

تمهيد

50.....	1- معنى الحجاب.....
50.....	1.1- في اللغة.....
50.....	2- تاريخ الحجاب
51.....	1.2- الحجاب عند أهل الكتاب
51.....	2-2- الحجاب عند عرب الجاهلية.....
51.....	2. 2. 1- حجاب الجُدُر
52.....	2.2.2- حجاب البدن والوجه.....
52.....	3- درجات الحجاب
53.....	4- أضرار إهمال الحجاب.....
54.....	5- أهداف الحجاب.....
55.....	6- فضائل الحجاب.....

- 7- شروط الحجاب.....57
- 8- الآثار النفسية للحجاب.....61

خلاصة الفصل

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

- 1/ الدراسة الاستطلاعية.....66
- 2/ المنهج المتبع.....66
- 3/ مجالات البحث.....66
- 1.3/ المجال المكاني.....67
- 2.3/ المجال الزمني.....67
- 4/ متغيرات البحث.....67
- 1.4/ المتغير المستقل.....67
- 2.4/ المتغير التابع.....67
- 5/ مجتمع البحث.....67
- 1.5/ عينة البحث.....68
- 6/ أدوات البحث.....68
- 1.6/ الاستبيان.....68
- 1.1.6/ الأسئلة المغلق.....68
- 2.1.6/ الأسئلة نصف مفتوحة.....68
- 3.1.6/ الأسئلة متعددة الأجوبة.....68
- 2.6/ أسلوب توزيع الاستبيان.....69
- 7/ الأدوات الإحصائية المستعملة.....71

خلاصة الفصل

الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج

- 1- تحليل النتائج.....73

73.....	1.1 / الفرضية الجزئية الأولى.....
87.....	2.1 / الفرضية الجزئية الثانية.....
101.....	3.1 / الفرضية الجزئية الثالثة.....

الفصل السادس : المناقشة الفرضيات على ضوء النتائج :

116.....	1 / مناقشة الفرضية الجزئية الأولى.....
117.....	2 / مناقشة الفرضية الجزئية الثانية.....
118.....	3 / مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة.....

*الاستنتاج العام

*الخاتمة

قائمة الجداول:

الصفحة	اسم الجدول	رقم
24	جدول يبين دلالة إحصائية لإمكانية تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بشكل مختلط للباحث التربوي الرياضي M.VOLONDAT (1984)	01
25	جدول يبين رأى التلاميذ في الاختلاط في مادة التربية البدنية والرياضية بالنسب المئوية (1974) B.CAVIGLIOLI	02
73	جدول يبين نظرة المراهقات المحجبات للممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط .	03
75	جدول يبين إن كان للوالدين علاقة بعدم ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط	04
77	جدول يبين هل لممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط سبب في العزوف عن الممارسة.	05
79	جدول يبين العامل الأساسي الذي يؤدي بالمراهقة المحجبة إلى العزوف عن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.	06
81	جدول يبين الصراعات الداخلية التي تمنع التلميذة المحجبة من ممارسة النشاط البدني الرياضي.	07
83	جدول يبين علاقة غياب الهياكل الرياضية بامتناع الإناث من ممارسة النشاط البدني الرياضي.	08
85	جدول يبين إذا ما كان ارتداء المراهقة للحجاب يمنعها من ممارسة النشاط البدني الرياضي.	09
87	جدول يبين رد فعلك إذا سخر منك زملائك أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي	10
89	جدول يبين تصرف المراهقات المحجبات أثناء ممارسة الألعاب الجماعية.	11
91	جدول يبين شعور المراهقات أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي المختلط.	12
93	جدول يبين حالة المراهقة المحجبة إذا تعرضت إلى التوبيخ من طرف الأستاذ أثناء الحصة.	13
95	جدول يبين الحالة النفسية للمراهقة المحجبة أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي .	14
97	جدول يبين مدى الخوف من سوء الأداء نتيجة للضغط.	15
99	جدول يبين معرفة إذا ما كانت المضايقات البسيطة من الزملاء تسبب الإرباك للمراهقة في أداء الأنشطة البدنية.	16

101	جدول يبين معرفة أي الأنشطة التي تفضل المراهقة المحجبة أن تمارسها وتشعرها بالارتياح.	17
103	جدول يبين معرفة كيفية التعامل مع الزملاء قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي.	18
105	جدول يبين حالة المراهقات المحجبات وهن يمارسن النشاط البدني الرياضي أمام الذكور.	19
107	جدول يبين إن كانت حصة التربية البدنية والرياضية تقلل من انفعالات المراهقة المحجبة.	20
109	جدول يبين شعور المراهقة المحجبة اتجاه الأشياء الغامضة.	21
111	جدول يبين إن كان القلق الذي تشعر به المراهقة المحجبة داء يعيقها عن الأداء الجيد.	22
113	جدول يبين إن كان هناك الأنشطة البدنية تشعر المراهقة المحجبة بقلق مواجهة بعض المخاطر.	23

قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	دائرة نسبية تمثل نظرة المراهقات المحجبات لممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط .	74
02	دائرة نسبية تمثل إن كان للوالدين علاقة بعدم ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط	76
03	دائرة نسبية تمثل هل ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط سبب في العزوف عن الممارسة.	78
04	دائرة نسبية تمثل العامل الذي يمنع المراهقة المحجبة من ممارسة النشاط البدني الرياضي.	80
05	هل هناك دائرة نسبية تمثل صراعات داخلية تعيق المراهقة المحجبة عن ممارسة النشاط البدني.	82
06	دائرة نسبية تمثل علاقة غياب الهياكل الرياضية الخاصة و امتناعهن عن الممارسة.	84
07	دائرة نسبية تمثل هل ارتداء الحجاب يعرقل عن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.	86
08	دائرة نسبية تمثل ردة فعل المراهقات في حال سخرية الزملاء	88
09	دائرة نسبية تمثل حالة المراهقات أثناء الألعاب الجماعية في الوسط المختلط.	90
10	دائرة نسبية تمثل شعور المراهقات أثناء ممارسة النشاط البدني المختلط.	92
11	دائرة نسبية تمثل شعور المراهقة إذا وبخها الأستاذ أثناء الحصة.	94
12	دائرة نسبية تمثل إذا ما كانت المراهقة المحجبة أكثر عصبية من غيرها.	96
13	دائرة نسبية تمثل إن كان سوء الأداء نتيجة للضغط على المراهقة خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي.	98
14	دائرة نسبية تمثل تأثير المضايقات على المراهقة المحجبة أثناء النشاط البدني الرياضي.	100
15	دائرة نسبية تمثل نوع الأنشطة التي تفضلها المراهقة المحجبة.	102
16	دائرة نسبية تمثل تعامل المراهقات قبل الممارسة.	104
17	دائرة نسبية تمثل حالة المراهقات المحجبات وهن يمارسن النشاط الرياضي.	106
18	دائرة نسبية تمثل دور التربية البدنية في التقليل من الانفعالات عند المراهقة المحجبة.	108

110	دائرة نسبية تمثل شعور المراهقات اتجاه الأشياء الغامضة.	19
112	دائرة نسبية تمثل إن كان القلق الذي تشعر به المراهقة المحجبة يعيقها عن الأداء الجيد.	20
114	دائرة نسبية تمثل إن كانت هناك أنشطة بدنية تشعر المراهقة المحجبة بقلق مواجهة بعض المخاطر.	21

ملخص البحث :

عنوان الدراسة : ممارسة النشاط البدني و الرياضي و انعكاساته النفسية على المراهقة المحجبة في الوسط المختلط في الطور الثانوي.

الهدف من الدراسة :

يهدف البحث الحالي في الكشف عن العلاقة بين الوسط المختلط والانعكاسات النفسية، كما يهدف إلى البحث عن العلاقة الموجودة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي والوسط المدرسي.

مشكلة الدراسة :

هل للممارسة النشاط البدني الرياضي انعكاسات نفسية على المراهقة المحجبة في الوسط المختلط؟

فرضيات الدراسة :

- * هناك نظرة سلبية لممارسة النشاط البدني الرياضي بالنسبة للمراهقة المحجبة في الوسط المختلط.
- * ممارسة النشاط البدني و الرياضي يسبب الضغط نفسي عند المراهقة المحجبة أثناء الممارسة.
- * ممارسة النشاط البدني الرياضي يثير القلق عند المراهقة المحجبة في الوسط المختلط.

إجراءات الدراسة :

العينة : عينة عشوائية

المجال الزمني : بالنسبة إلى الجانب النظري، تم البدء فيه من شهر فيفري 2014 إلى أواخر شهر مارس 2014، أما بالنسبة للجانب التطبيقي شرعنا فيه ابتداء من شهر أفريل 2014 إلى غاية ماي 14.

المجال المكاني : ثانويات قصر البخاري ولاية المدية

المنهج : المنهج الوصفي التحليلي.

الاداة المستعملة : الاستبيان.

النتائج المتوصل إليها :

خلال هذه النتائج، يتضح أن المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط خلال حصة التربية البدنية والرياضية أكثر قلقا وأكثر تعرضا للضغط.

وبهذا يكون قد تبين لنا، أن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط تزيد من بعض الضغوط النفسية والقلق لدى المراهقة المحجبة و هذا ما يجعل هذه الأخيرة تعزف على ممارسة النشاط البدني الرياضي.

مقدمة:

يقول عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم: "يَا أَيُّهَا فَلَسُ الْمُطْمَئِنَّة لِرَجِي إِلِر بَلْوَاضِدِيَّة وَضِدِيَّة فَذُخْلِي فِي عِبَادِي وَ ذُخْلِي جَنَّتِي". (الفجر: 30/27)

لقد ألهم الله سبحانه وتعالى عباده غاية وهدف في حياتهم وهو طمأنينة النفس . وهذه الطمأنينة لن تتحقق إلا بإتباع ما أمر به الله أن يتبع، فقد حدد لنا القرآن والسنة الصراط الذي يجب أن نتخذه حتى نعيش سعادة، فقد أعطى للناس حقوقا وواجبات من حيث العبادات و المعاملات والتصرفات. ومن هذا الباب فقد فرض الله تعالى على المرأة ضوابط في ملابسها وزينتها وعلاقتها بالرجال سدا لذريعة الفساد و تجفيف منابع الافتتان بها.

ومن الضوابط التي فرضها الإسلام على المرأة في ملابسها الحجاب، حيث جعله الواقي والساتر والمذكر لأوامر ونواهي الله عز وجل، خاصة في مرحلة المراهقة التي تكون فيها المرأة ضعيفة نفسيا. وإن لبس الحجاب ليس كما يعتقد البعض بأنه قبر المرأة في حياتها، إذ أنها لا تستطيع الخروج من البيت ولا يمكنها الاعتناء بصحتها ولياقتها، بل بالعكس فقد أحل الله لها كل هذا ولكن بشروط وضوابط معينة. كما أن لكل مجتمع الحق في الاستفادة من قدرات أفرادها مهما اختلف مستوى هذه القدرات، وليس من المعقول أن يعيش جمع من أفراد المجتمع حياة مضطربة في جو من الحرمان والإحباط والشعور بالعزلة والخيبة، حيث نجد من بين هؤلاء الأفراد المراهقات المحجبات التي يدرسن في الأوساط المختلطة.

وفي إطار هذا الاتجاه حاولنا تسليط الضوء على موضوع الانعكاسات النفسية لدى المراهقة المحجبة عند ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في الوسط المختلط، وهذا انطلاقا من الخلفية التي إستمدناها من الواقع المعاش، حيث أن الاهتمام بهذا الموضوع من خلال ملاحظة أساتذة في مادة التربية البدنية والرياضية، أين حاولنا اكتشاف هذه الفئة والتقرب منها وهذا لأخذ فكرة عن حياتهم النفسية، وهذا بعد إقرار إدراج التربية البدنية والرياضية في شهادة البكالوريا، حيث أقيمت هذه الفئة على ممارسة النشاط البدني الرياضي وهي في ثانوية مختلطة، حيث لاحظ الباحث على هذه الفئة الارتباك والتوتر المفرط خلال حصة التربية البدنية والرياضية خاصة في وجود الجنس الآخر (الذكور)، لكن بمجرد القيام بالتمارين والتدريبات مع الإناث فقط سرعان ما اتضح لأول وهلة في سلوكهم الارتياح و السرور . الأمر الذي دفع بنا إلى المطالعة و التعمق و البحث في الدراسات التي تناولت الوسط المختلط وتأثيره



مقدمة

على المراهقات، فوجدنا دراسات تناولت علاقة التحصيل الدراسي بالوسط المختلط عند الثانويات و لم يكن التركيز على الجانب النفسي، ولم تخص هذه الدراسات العلاقة الموجودة بين الوسط المختلط والنشاط البدني الرياضي رغم الأهمية الكبيرة له.

ومن هذا المنظور فقد حاولنا التركيز على الجانب النفسي للمراهقة المحجبة وهي تمارس النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، فقسمت الدراسة إلى جزئين:

الجزء الأول النظري الذي تناول ثلاثة فصول، حيث تناول الفصل الأول التربية البدنية و النشاط البدني والرياضي وتقسيماتها، بالإضافة إلى الممارسة النسوية فيهما و دون أن ننسى علاقة الاختلاط بالنشاط البدني الرياضي.

أما الفصل الثاني فقد تم التطرق من خلاله إلى التعريف بالمراهقة وخصائصها، والمشاكل التي تتكون عند المراهق، وعلاقة المراهقة بممارسة النشاط البدني الرياضي وتأثيره عليه.

وشمل الفصل الثالث معنى الحجاب وتاريخه قبل الإسلام، بالإضافة إلى أهدافه وفضائله، وتطرقنا في هذا الفصل إلى الشروط التي يجب أن تكون في الحجاب وإلى الآثار النفسية التي تتميز بها المحجبة. ويتكون الجزء الثاني من البحث على الجانب التطبيقي، أين تم الكشف عن وسائل البحث ثم عرض ومناقشة النتائج وصولاً إلى الاستنتاج ثم الخاتمة.



الفصل التمهيدي مدخل عام للبحث

1/ إشكالية البحث:

من الأمور التي يتفق حولها علماء التربية والنفس هي أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة منظمة وعلمية لها أثر إيجابي على صحة الإنسان سواء البدنية منها أو النفسية.

فأصبح من البديهي أن يساهم النشاط البدني الرياضي بقدر كبير في التخفيف أو التقليل من حدة المعاناة من جراء بعض الانعكاسات النفسية أو البدنية عند الفرد.

الأمر الذي دفع بمعظم الدول إلى إنشاء نظام من شأنه أن يقلل من اضطرابات مرحلة المراهقة، فأقرت بذلك إلزامية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية وهذا في إطار نصوص قانونية قصد إكمال العملية التربوية في تكوين الفرد السليم بدنيا، فكريا، اجتماعيا و خلقيا.

وإن الجزائر تعد من بين الدول الإفريقية الأولى التي سعت وتوسعت إلى جعل النشاط البدني الرياضي ذو أهمية كبيرة في منظومتها التربوية، ولكن للأسف فقد أخذت برامج الأنشطة البدنية والرياضية من منبعها دون تقييدها وإخضاعها للتعديلات التي تراعى فيها المقومات الدينية و الثقافية للشعب الجزائري.

ومن خلال الواقع (التجربة الشخصية وتجربة أساتذة في ميدان التربية البدنية والرياضية) فإننا نرى أن نسبة ممارسة النشاط البدني الرياضي داخل المؤسسات التربوية تختلف بين الذكور والإناث، حيث أن نسبة الإغفاء عند الإناث كبيرة جدا مقارنة بالذكور، وهذه النسبة أكبر عند المرهقات المحجبات في المؤسسات المختلطة.

ولقد أكدت عدة بحوث أن الدراسة و الاختلاط لا يتماشيان معا، فقد أجريت دراسات في الغرب حول هذا الموضوع وما يترتب عليه من آثار سيئة اقتنع بعدها المسؤولون بضرورة عدم الاختلاط في التعليم، وأن الطلاب والطالبات قد يستفيدون على نحو أفضل بعيدا عن الاختلاط، وهذا بمراعاتنا لمصالحهم وبالنظر إلى الفروقات الجنسية و الجسمية و النفسية. (برفلي شو/ ترجمة:وجيه حمد عبد الرحمان، 2006، ص85).

وخلال الدراسة الحالية نسعى إلى دراسة ممارسة النشاط البدني و الرياضي و انعكاساته على المراهقة المحجبة في الوسط المختلط في الطور الثانوي، وعلى هذا الأساس كان الهدف من البحث هو الكشف عن الانعكاسات النفسية للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط عند المراهقة المحجبة. ومن خلال ماسبق نتساءل: هل للممارسة النشاط البدني الرياضي انعكاسات نفسية على المراهقة المحجبة في الوسط المختلط؟

• التساؤلات الجزئية:

* هل هناك نظرة سلبية لممارسة النشاط البدني الرياضي بالنسبة للمراهقة المحجبة في الوسط المختلط؟

- * هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يسبب الضغط نفسي عند المراهقة المحجبة أثناء الممارسة ؟
- * هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يثير القلق عند المراهقة المحجبة في الوسط المختلط؟

2/ الفرضيات:

• الفرضية العامة:

* للممارسة النشاط البدني الرياضي انعكاسات نفسية على المراهقة المحجبة في الوسط المختلط.

• الفرضيات الجزئية:

* هناك نظرة سلبية لممارسة النشاط البدني الرياضي بالنسبة للمراهقة المحجبة في الوسط المختلط.

* ممارسة النشاط البدني و الرياضي يسبب الضغط نفسي عند المراهقة المحجبة أثناء الممارسة.

* ممارسة النشاط البدني الرياضي يثير القلق عند المراهقة المحجبة في الوسط المختلط.

3/ أهمية الدراسة:

وتكمن أهمية البحث في إعطاء الصورة الحقيقية للفتاة المراهقة المحجبة الموجودة في الوسط المختلط وذلك بتوعية وتحسيس مختلف الجهات التي تسهر على أن تحقق حصة التربية البدنية والرياضية ما وضعت من أجله، كما أن هذه الدراسة تكون قد فتحت المجال أمام العودة إلى الهيكلة السابقة التي تفرق بين الجنسين في التدريس كما تكمن أهمية هذه الدراسة في لفت انتباه المربين في التربية البدنية والرياضية إلى خصائص وشخصية المراهقة المحجبة من أجل وضع برامج و مناهج تتماشى معها.

4/ أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي في الكشف عن العلاقة بين الوسط المختلط والانعكاسات النفسية، كما يهدف إلى البحث عن العلاقة الموجودة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي والوسط المدرسي، ومن خلال ذلك الكشف عن العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط و الانعكاسات لنفسية عند المراهقة المحجبة .

5/ أسباب اختيار الموضوع:

يمثل البحث العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والرفي البشري في مجالات الحياة المختلفة في العصر الحديث ، من المؤلف أن نلاحظ علاقة ايجابية واضحة بين البحث العلمي والعصر الذي نعيشه .

- ومن هذا المنطلق نجد أنفسنا مضطرين للقيام بهذا البحث وذلك للأسباب الآتية :
- الميول والرغبة في معالجة الانعكاسات المراهقات إتجاه النشاط البدني الرياضي.
- يتناسب مع إمكانياتنا.
- يعد تكملة وإثراء للبحوث السابقة التي تهتم بهذا الجانب المهم.
- إثراء مكتبة الجامعة وتوفير البحوث للدفعات القادمة .

6/ تحديد المصطلحات:

لقد وردت في البحث عدة مفاهيم ومصطلحات تفرض على الباحث أن يزيل عليها اللبس و الغموض لكي يرقى إلى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية، و من بين هذه المصطلحات ما يلي:

6-1/ الممارسة:

يعتبر ممارسا كل شخص مؤهل طبييا يتعاطى ممارسة نشاط بدني ورياضي ضمن إطار منظم أو متلائم (وزارة الشباب والرياضة، 1995)

6-2/ النشاط البدني الرياضي:

هو وسيلة لبلوغ أهداف عديدة بتكليفه مع مختلف الميادين الثقافية البدنية، فهو يخدم الأهداف الصحية إذا تمت الممارسة من أجل ذلك، ويخدم المستوى الرياضي العالي إذا كان متخصصا، ويمارس للترويح عن النفس لدى العامة من الناس، ويخدم الأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في الإطار التربوي المدرسي(أبو العلاء وآخرون، 1993، ص25).

6-3 / المراهقة:

- لغة: تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من اللحم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من اللحم واكتمال النضج(فؤاد البهي السيد، 1994، ص5).

- اصطلاحا:

فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني ADOLECE معناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والعقلي أي النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد(هدى محمد فنادي، 1992، ص3).

6-4/ القلق:

وهو إحساس يتربح خوف غير مريح، يصحبه زيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي والمغذي لكل الجسم، مثل الدورة الدموية، وأوعية القلب والقولون والمصران وحتى الجلد والرئة والعيون، فالقلق هو ترجمة لأعراض جسدية، والبيئة المحيطة تشجع ظهور القلق، فالعوامل النفسية الاجتماعية تلعب دورا في نشاط المرض كما أن القلق يترك بصماته على الجسد في صورة بعض الأمراض..(عكاشة عبد المنان، 2000، ص06).

6-5/ الضغط:

يعني هذا المصطلح في نفس الوقت مختلف العوامل المثيرة التي يخضع لها الجهاز العضوي (صددمات، انفعالات، إصابات...الخ) وهو مجموع الظواهر البنائية التي يمكن أن تحدث رد فعل بالإنداز أو التكيف... (جبالي رضوان، 2007-2008، ص17)

6-6- الحجاب:

الحجاب لغة هو المنع من الوصول إلى الشيء، و الحجاب الذي نحن بصدد دراسته هو حجاب المرأة المسلمة أي اللباس الذي فرضه الله عز وجل على المرأة لكي تؤمن نفسها من الرجال(محمد مقدم اسماعيل، 1996، ص71).

6-7/ الوسط المختلط :

الإختلاط يقصد به في العامية كل جسم أدخلت عليه مكونات من نوعية أخرى أو مختلفة أما من الناحية التربوية فيقصد به التعليم المختلط بين الذكور والإناث.

7/الدراسات السابقة:

إن التطرق إلى الدراسات السابقة هو عامل مساعد للبحث وهذا لمعرفة ما وفر الباحثون من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات تساهم في توفير قاعدة للباحثين للانطلاق في إعداد بحثهم هذا .

فكلما أقيمت دراسة علمية لاحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث، إذ انه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض، حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد.

ومن مواضيع التي سبقت وتناولت بعض الجوانب لهذا الموضوع نجد الدراسات الآتي ذكرها:

1-دراسة قصري (2001) بعنوان علاقة التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ مع ظاهرة الاختلاط في حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ التعليم الثانوي وكانت نتيجة هذه الدراسة هي أن ظاهرة الاختلاط في حصة التربية البدنية والرياضية لها انعكاس سلبي على تلاميذ الثانوية من حيث توافقهم النفسي والاجتماعي.

2-دراسة وشطناوي (1999) تحت عنوان أسباب عزوف طالبات جامعة مؤتة عن ممارسة الأنشطة الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (449) طالبة، وكانت نتيجة هذه الدراسة هي أن أهم أسباب عزوف الطالبات عن ممارسة النشاط الرياضي يعود إلى المجالات التالية:
الديني، والأكاديمي، والإمكانات والأدوات الرياضية، والنفسي، والاجتماعي.

3-دراسة قاسمي (2007) تحت عنوان أسباب عزوف التلميذات عن ممارسة التربية البدنية والرياضية في ثانويات الجزائر، و تكونت عينة الدراسة من (400) تلميذة من المدارس الثانوية في الريف الجزائري وكانت نتيجة الدراسة هي أن أهم أسباب عزوف التلميذات عن ممارسة التربية البدنية يعود إلى عدم توفر المنشآت، و الاختلاط، وعدم سماح الأسرة، و ارتداء الحجاب.

7- التعليق على الدراسات السابقة:

لقد تطرقت الدراسات السابقة الذكر إلى جوانب عديدة متعلقة بالاختلاط في التدريس، فدراسة قصري (2001) التي تطرقت إلى إبراز علاقة التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ مع ظاهرة الاختلاط في حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي حيث ركزت الدراسة على الحالة النفسية للتلاميذ في الوسط المختلط وهو حال ما تدرسه دراستنا حول القلق و الضغط النفسي عند المراهقات المحجبات.

وتطرقت أبو زعم و شطناوي (1999) بدراسة "أسباب عزوف طالبات جامعة مؤتة عن ممارسة الأنشطة الرياضية" فقد توصلت إلى أن الجانب الديني والنفسي الاجتماعي و كذا الأدوات الرياضية هو السبب في ذلك وهذه الدراسة تشبه دراستنا في إن كان لغياب الهياكل الرياضية الخاصة دور في العزوف عن الممارسة.

وأخيرا دراسة قاسمي (2007) تحت عنوان "عزوف التلميذات عن ممارسة التربية البدنية والرياضية في ثانويات الجزائر" و الذي وجد أن السبب يكمن في الاختلاط و عدم سماح الأولياء بممارسة التربية البدنية والرياضية و أيضا الحجاب كان مانع لذلك وهذا أيضا ما تطرقت إليه دراستنا هذه و التي ستدرس إن كان الحجاب والوالدين السبب في ذلك.

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول

حصة التربية البدنية والرياضية

والنشاط البدني الرياضي

تمهيد:

لقد أجمعت الفلسفات التربوية على أن النشاط البدني والرياضي يلعب دورا متميزا في الارتقاء بخبرة الفرد الشخصية، وتميزها من حيث إسهامها في تحسين المستوى الصحي والبدني وتنمية الروح الاجتماعية والاتصال بالآخرين وزيادة إنتاجية الفرد، فهو يسعى إلى تحقيق التربية الشاملة، وهو لا يحتاج إلى مدربين يعملون على تلقين وتعليم التقنيات والمهارات الرياضية فحسب، بقدر ما هو بحاجة إلى مدربين يعلمون على قيادة نمو الشباب من الناحية النفسية والاجتماعية بما لذلك من أثر بالغ على تحديد قيم الممارس واتجاهاته، فهدف النشاطات البدنية والرياضية تكوين أفراد مقبولين للحياة الاجتماعية من جميع جوانبها، وليس أفراد رياضيين ليصبحوا أبطال في المستقبل (جبالي رضوان، 2007-2008، ص 69).

يقول المثل الصيني "إذا سمعت نسييت وإذا مارست تعلمت"، وهذا يشير إلى أهمية الممارسة التربوية البدنية والرياضية كأحسن دليل على ذلك كما أن للنشاط البدني الرياضي أهداف عديدة في الحياة اليومية للتلميذ كي يتعلم .

وتعتبر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية كأحسن دليل على ذلك كما أن للنشاط البدني الرياضي أهداف عديدة لفائدة والمنفعة المنشودة من خلال أهدافها. وفي هذا الفصل سنتطرق إلى مفهوم التربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى أهميتها وأهدافها كما أننا سوف نتحدث عن النشاط البدني والرياضي مفهومه تقسيماته و كذلك ممارسة النشاط البدني النسوي في الإسلام، وأخيرا الاختلاط في النشاط البدني الرياضي، كون دراستنا تتمحور حول ممارسة النشاط البدني والرياضي في ظل الاختلاط المدرسي.

1/ التربية والتربية البدنية و الرياضية:

1.1 / مفهوم التربية : (Education):

إن للتربية تعاريف عديدة ومختلفة ، لذا يصعب تعريفها ، كما أن علم التربية ليس مستقلاً بذاته بل هو يستمد أصوله من العلوم الاجتماعية والاقتصادية والفلسفية والسياسية ، فلتعريف التربية لابد من النظر إليها من زوايا مختلفة .

فالمعنى اللغوي للتربية : هي كلمة من فعل ربى يربي ، والذي يعني رقى ، وفي القاموس تعني هذه الكلمة تبليغ شيء إلى كماله ، ومعناها في العربية هي التغذية ، والتهذيب للزيادة والنمو، وتستخدم عند المفكرين الإسلاميين بمعنى السياسة والإدراك والتوجيه والتنمية والقيادة، أي قيادة الفرد من حالة إلى أخرى، والتربية تعتمد على مسلمة مقبولة من طرف المنظرين والمفكرين والمطبقين وهي أن الإنسان قابل للتعبير ، إذن الإنسان قابل للتربية ، ولكن اختلفت نظرة المفكرين الباحثين منذ القديم للتربية واختلفت تعريفاتهم لها فيرى "أرسطو" : (أنها إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض والزرع) ويقول "أفلاطون" : (إن التربية هي الجسم والروح كل ما يمكن من الجمال وكل ما يمكن من الكمال) .

ويقول "دوركايم" : (التربية هي العمل الذي تقوم به الأجيال الناضجة ينمي الأجيال التي لم تتضح ولم تنتهياً بعد للانخراط في سلك الحياة الاجتماعية وهي تهدف إلى أن تثير وتنمي لدى الفرد حالات جسمية وعقلية يتطلبها منه مجتمعه السياسي في عمومه أو يتطلبها منه مجتمعه المحلي الذي يعده بالحياة) .

ويرى " جون ستيوارت مل" : (أن كل ما يؤثر في الفرد يعتبر تربية ، فليست التربية مقتصرة على تلك العمليات المنظمة التي تدور في الأقسام الدراسية ، بل أنها أوسع واشمل من ذلك، أنها تتضمن كل ما يقوم به الآخرون نحونا ، بقصد بلوغ هدف أساسي، يتمثل في تحقيق كمالنا الطبيعي بل ذلك يشمل المعنى الواسع كل المؤثرات غير المباشرة ، والتي تصدر عن أمور ذات غايات مختلفة لكنها تؤثر على نمو الإنسان وتكوينه (صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد الحميد، 1968، ص11).

وذلك كالقانون وأنظمة الحكم المختلفة والفنون الصناعية وأنماط الحياة الاجتماعية السائدة وأكثر من ذلك فإن "جون استوارت مل" لا يستبعد مؤثرات البيئة الطبيعية المستقلة عن إرادة الإنسان مثل: المناخ، نوع التربية، والبيئة التي يعيش فيها.

نصل من هنا إلى المفهوم العام للتربية و هو أن التربية ليست مجرد تلقين نظري مهما كان نوعه ومهما

كانت قيمته وما أساليب العمل التربوي إلا مجرد وسائل و موافق يستفيد منها المعلم في بناء شخصية

المتعلم كلها ،فيدرب العقل مثلا على أسلوب سليم في التفكير وينمي بعض المهارات والعادات الشخصية السليمة وبغرس بعض الميول والاتجاهات النفسية والاجتماعية المرغوبة للتربية إذ لا بد أن تتناول التغيير ، والتكيف في جميع جوانب شخصية التلميذ ، بقصد إحداث نمو في هذه الشخصية في الاتجاه المرغوب فيه وفي جميع الجوانب العقلية والعاطفية والاجتماعية والخلفية .

1-2/ أهمية التربية بالنسبة للفرد والمجتمع:

1.2.1/ بالنسبة للفرد:

للتربية أهمية بالغة بالنسبة للفرد كونه يحتاجها في مختلف مراحل حياته وتتمثل فيما يلي:

- تنمية شخصية الفرد و إعداده للحياة بنجاح.
- يكتب الفرد استقلالاً اقتصادياً .
- إعداده للقيام بدور اجتماعي(عبد القادر بن عبد الله،دون سنة، ص8-9).

2.2.1/ بالنسبة للمجتمع:

كما يحتاج الفرد إلى التربية لأسباب التي ذكرناها ، كذلك يحتاج المجتمع بدوره للتربية لأنها تساعده في القضايا الأساسية التي من بينها ما يلي:

- الاحتفاظ بتراثه الثقافي.
- من أجل التنمية الاجتماعية والاقتصادية(تركي احمد، 1989، ص26).
- تعزيز هذا التراث وتدعيمه بكل ما يستجد من علوم واختراعات.

2/ مفهوم التربية البدنية والرياضية :

هي التربية عن طريق ممارسة النشاط الحركي ،بل هي من احدث أساليب التربية الحديثة لان وسيلتها هي الممارسة العملية ،فعندما يشترك الفرد في نشاط رياضي موجه مبني على أسس عملية سليمة، يستفيد صحياً وتنمو مهاراته الحركية الأساسية فتزداد كفاءته في الحياة وينمو من الناحية الاجتماعية ،إذ تترقى العلاقات الإنسانية بفضل هذا النشاط وتجعله يمارس المسؤولية المدنية ممارسة علمية ، فالنشاط البدني الرياضي يعد ميداناً هاماً من ميادين التربية ويلعب دوراً كبيراً في إعداد الفرد الصالح حيث يزوده بمهارات واسعة ، وخبرات كثيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه ، وتمكنه من مساهمة الركب الحضاري وما زاد من أهمية هذا النشاط البدني هو صورته البدنية الجديدة ونظمه وقواعده السليمة ، وهو يهتم بتكوين الفرد

تكويننا شاملا ، ومتكاملا من جميع النواحي الفكرية ، الاجتماعية ، النفسية والفيزيولوجية ، فتصدق بذلك مقولة "العقل السليم في الجسم السليم" (محمد عادل وكمال الدين زكي ، 1965 ، ص 27).
ولكن على الرغم مما وصلت إليه الإنسانية من تطور تكنولوجي وتقدم في العلوم إلا انه مازال هناك فهم خاطئ للتربية ومراميها ولهذا لا بد من عرض محدد لمفهوم التربية البدنية .

3- تحديد المفهوم الإجرائي للتربية البدنية :

حين ظهور التربية البدنية في العصر الحديث بالمدرسة عرفت (بالتدريب الرياضي) لان هدفها كان يقتصر على اكتساب التلميذ الصحة البدنية فقط ، إن اقتران التدريب بالتربية يشير إلى أننا نترى ونتدرب فنجد إن التربية تجاوزت حدود الجسم لتشمل أفق الفكر، الإدراك، المشاعر، الإحساسات، الانفعالات، الدوافع.

4/ التربية البدنية كما عرفها علماءها :

1.4/تعريف شارمن "Sharman" و فولتير واسلجر :

يقول أن التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية العامة والذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم فيه الجهاز الحركي لجسم الإنسان ،والذي ينتج عنه اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية.
*أما تعريف فولتير واسلجر :يقول "أن التربية البدنية هي جزء من التربية العامة، والذي يتم عن طريق النشاط البدني".

2.4/تعريف الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والرياضية(1965):

أن التربية البدنية اليوم هي المادة التي يتعلم فيها الأطفال ليتحركوا ،ويتحركون ليتعلموا.

5/ أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية :

التربية البدنية و الرياضية عبارة عن عملية واسعة الشمول،متعددة الجوانب لأنها تشمل حياة الإنسان المادية و المعنوية فهي مقسمة إلى ثلاث أقسام : تربية بدنية ، تربية خلقية، وتربية فكرية ، وفصل إحداهن خطأ لأن كل قسم مكمل للآخر و بذلك نستطيع القول بأن التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية ليست شيئا مضافا إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جدا بحيث توجه التلميذ توجيهها صحيحا يكتسب من خلال المهارات اللازمة و يشارك في النشاطات التي تفيده صحيا ، بدنيا وعقليا، فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح والسليم لمختلف وظائف الجسم والمتمثلة في سلامة الجهاز الدوري والتنفسي و العصبي العضلي ، و سلامة العظام أيضا أما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه و تحسين قدراته السيكولوجية(دمدمو حمو ، ممادي محمد ، مهريه محمد،2008

(2009، ص17).

أما من الناحية الاجتماعية فالتربية البدنية و الرياضية تسعى إلى تنمية الروح الاجتماعية للتلميذ و المتمثلة في حسن لتعامل مع الآخرين و معرفة الحقوق و الواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء مجتمعه و تقبل القوانين و الإحساس بالمسؤولية و نستطيع صياغة هذه الأهداف في ثلاث مجالات أساسية هي:

1.5/ في المجال الحسي الحركي :

في هذا المجال تهدف التربية البدنية و الرياضية إلى تطوير المهارات و القدرة البدنية في التعليم الثانوي و يجب مساعدة التلميذ على اكتساب و تحسين القدرات التالية :

- إدراك التلميذ لجسمه جيدا و تعلمه تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة كفنيات الوثب العالي مثلا.
- يكتسب سلوكات حركية منسقة و متلائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية كالمشي و الجري و من خلال الوضعيات الأكثر تعقيدا كاجتياز الحواجز و ملامسة الأجهزة التربوية .
- التحكم في الفنيات الحركية القاعدية و الوضعيات التكتيكية البسيطة المبرمجة في المؤسسة .
- اكتساب القدرات البدنية كالسرعة ، القوة ، المداومة ، المرونة ، المقاومة ، ... الخ .
- تعليمه كيفية توزيع جهده و تناوب الفترات الراحة و العمل .
- تعلمه كيفية الاسترجاع و الراحة بطرق سليمة (مديرية التربة و التعليم ، 1997 ، ص06).

2.5/ أهداف المجال الاجتماعي العاطفي :

تتميز مادة التربية البدنية و الرياضية عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة و التعاون و المنافسة و لهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف و التحكم في القدرات التالية :

- حب النشاط البدني الرياضي و امتلاك الرغبة و القدرة على بذل الجهد قد تعود على التدريب باستمرار.
- دمج في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني و التقمص التدريجي لمختلف الأدوار.
- تهذيبه خلقيا بتقبل القوانين و احترامها و تطبيقه للقوانين داخل الفوج و تجاه الزميل (التحلي بالروح الرياضية) .

3.5/ أهداف المجال المعرفي :

الأنشطة البدنية تساعد التلميذ على تحسين القدرات الإدراكية و التفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية و المسائل التي تطرحها من تركيز و يقظة و سرعة الاستجابة و التصور الذهني لمواقف اللعب كما يمكن المراهق من أن يكتسب المعارف التالية :

- كيفية ممارسة و تطبيق قوانين اللعب .
- التعرف على تاريخ الأنشطة البدنية و الرياضية.
- فهم معنى التربية و تأثيرها على الجسم من الناحية التشريحية و الفسيولوجية(مديرية التربية و التعليم، 1997، ص06-07).

الأنشطة البدنية تساعد التلميذ على تحسين القوت الإدراكية و التفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية و المسائل التي تطرحها من تركيز و يقظة وسرعة الاستجابة و التصور الذهني لمواقف اللعب كما يمكن المراهق من أن يكتسب المعارف التالية :

- كيفية ممارسة و تطبيق قوانين اللعب .
- التعرف على تاريخ الأنشطة البدنية و الرياضية.
- فهم معنى التربية و تأثيرها على الجسم من الناحية التشريحية و الفسيولوجية(مديرية التربية و التعليم، 1997، ص06-07).

6/ أهمية التربية البدنية للمراهق :

إن التربية البدنية و الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق و شخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية ، التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة و تجعله يحصل على القيم التي قد لا يكتسبها في المنزل ، تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب لمراهق و قدراته البدنية و العقلية و تطوير الطاقات البدنية و النفسية ، و يأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس و ممارسة النشاط البدني و عموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية و الكفاءات البدنية .

و تعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة ترويح عن النفس للمراهق ، بحيث تهيأ له نوع من التعويض النفسي و البدني و تجله يعبر عن مشاعره و أحاسيسه ، التي تتصف بالاضطرابات و الاندفاع و هذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة و منسجمة و مناسبة تخدم و تنمي أجهزته الوظيفية و العضوية و تقوي معنوياته(ميخائيل إبراهيم اسعد، 1977، ص225).

7/ علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة :

إن تعبير التربية البدنية و الرياضية اكتسب معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه ، فكلمة بدنية تشير إلى البدن و هي كثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية ، والنمو البدني أو الصحة البدنية و هي تشير إلى البدن مقابل العقل ، و على ذلك فحينما تضاف كلمة التربية إلى كلمة

بدنية تحصل على تعبير تربية بدنية ، و المقصود بها تلك العملية التربوية التي عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان و تساعد على تقويته و سلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت ، هذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو العكس تكون من الهدام و يتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية ، و تتوقف قوة التربية البدنية و الرياضية على المعاونة في تحقيق أغراض التربية(محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص11).

و يشير " مورجان " أن التربية البدنية و الرياضية قيمة تربوية في حد ذاتها و يرى الدكتور " أمين أنور الخولي " أن الاستفادة من الأنشطة البدنية أو الحركية هي كوسيلة تحقيق أهداف التربية(أمين أنور الخولي، 1996، ص348).

و يتمثل رأينا في أن العلاقة الموجودة بين التربية البدنية و الرياضية و التربية هي علاقة ارتباطيه كون الإنسان كائن شمولي و هو يواجه حياته على هذا الأساس ، فلا يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله لان العقل يؤثر على الجسم و مجهوده ، وبهذا لا يمكننا فصل التربية عن البدن، لان التربية البدنية لا نقصد بها تربية البدن فقط و إنما هي الاستفادة من الأنشطة البدنية و الحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية حيث أن الإنسان ينمو و يتطور و يتكيف مع الحركة ، هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية القوية .

8/ مفهوم الرياضة :

الرياضة كلمة مشتقة من الكلمة الانجليزية (sport) وهي ترجع إلى الكلمة اللاتينية (desparter) و الذي يرجع ظهوره إلى القرن 13 م حيث كانت تعني الاسترخاء و التسلية و ابتداء من القرن 16 م أصبحت الرياضة تعني التمرين البدني و أصبح كل نشاط بدني يطلق عليه اسم رياضة (sport) ويعرف برنارد جيلات (bernard.g) الرياضة " أنها معركة ولعب و يضيف إلى ذلك النشاط البدني الذي يركز على قواعد مدروسة و يحضر عن طريق تدريب منهجي" (عمار حامد، 1968، ص78). أما روبرت بويان (robert.b) فيراها " تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية و العقلية و النفسية و الحركية ، بهدف النمو المتكامل للفرد "(سلامة إبراهيم ، بهاء الدين، دون سنة، ص63).

ويرى وليام (william) " بأنه يجب أن تكون غاية الممارسة الرياضية و البدنية هي إيجاد القيادة السليمة و الإرشادات المناسبة التي تسمح للفرد و الجماعة بان يواجهوا المواقف المختلفة وهم مؤهلون بجسم قوي و عقل سليم و روابط اجتماعية مقبولة "

وقد عرفها أمين الخولي بأنها " مجموعة من القيم و المهارات و الاتجاهات التي يمكن أن يكتسبها الأفراد لتوظيف ما تعلموه في تحسين نوعية الحياة و نحو المزيد من تكيف الإنسان مع بيئته ومجتمعه"(سلامة إبراهيم ، بهاء الدين، دون سنة، ص63).

كما يعرفها هربرت (herbert) " بأنها كل أنواع التمارين أو الأنشطة البدنية التي يراد بها تحقيق مستوى معين مع وقت راحة يتخلل هذه التمارين و تؤدي هذه التمارين ضد خصم أو حاجز معين يساعد على تحقيقها ،كالمسافة أو الوقت أو حاجز معين أو صعوبة معينة أو خطر معين " أما ادواردز (edwardez) فيقول "إن الرياضة هي الاشتراك في الأنشطة ، 1925 إذ لها سجلات رسمية تاريخية و عادات ، و ضغوط الإجهاد البدني خلال المنافسة داخل أماكن محدودة و قواعد رسمية، و هذا يطبق عن طريق اللاعبين الممارسين لأنهم جزء من التنظيم الرسمي من الاتحادات " .

يبدو اختلاف العلماء في تعريفهم للرياضة واضحا و جليا فهي لا تعني نفس المعنى لدى المختصين الرياضيين ، و مما سبق يمكن القول أن الرياضة نشاط يغلب عليه الجهد البدني بطريقة متناسقة ، منتظمة في إطار تنافسي متضمن لقواعد معينة تحكمه .

9/ أهمية الرياضة :

"على الإنسان أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا ما دعاه "(renderrzwhg.h.j1972p81)، هذا من منظور سقراط لأهمية الرياضة ، ومن هذا المنطق فان للرياضة أهمية كبيرة منذ القدم ، فهي في الحقيقة تربية للأجيال و إحدى الوسائل التربوية للفرد من حيث هو جزء من المجتمع بإحداث التفاعل بين الفرد و بيئته الاجتماعية ، محققة التوافق بين الإنسان والقيم و الاتجاهات التي تفرضها البيئة .

و يعتقد المفكر هر برت ريد (h.read) " أن الرياضة تمدنا بتهديب الإرادة و يضيف انه لا بأسف على الوقت الذي يخصص لألعاب في مدارسنا بل انه على العكس الوقت الوحيد الذي يمضي في أحسن وجه"(أنور أمين الخولي،الحمامي محمد، 1993، ص105).

فالرياضة تلعب دور هاما جدا في تحقيق عدة أغراض لان التمرين يعود بالفائدة على الصحة والمهارات الحركية الأساسية التي تؤدي إلى حياة متوازنة ، كما أنها تقوي الخلق و ترقى العادات الإنسانية ، فلا تقتصر فائدة الرياضة على الجانب البدني و الصحي فحسب بل تتعدى ذلك إلى منافع و آثار على الجوانب النفسية ، الاجتماعية ،العقلية، المعرفية، الحركية و المهارية و كذا الجمالية والفنية وحتى على الصعيد القومي ، فهي في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا و متكاملًا و أن ما وصلت إليه

هذه الأنشطة من تنظيم و تصوير في العصر الحالي في الأصل نتيجة لمجهودات الإنسان على مر العصور ، و على الرغم من اختلاف أشكال هاته الأنشطة إلا أن هدفها الوحيد هو السعي إلى إنسان سوي متكامل الشخصية.

10/أنواع الرياضة : يمكن تقسيم الرياضة إلى نوعين :

1.10/الرياضة الجماعية :

يرى بعض المختصين في الرياضة أنها نشاط اجتماعي هادف و يرى بعضهم أنها وسيلة تربية ترفيهية ممتعة ذات طابع جماعي مهم ، يشترك فيه أكثر من شخص في جو تنافسي لتحقيق هدف معين ، كما يحصل فيها تفاعل و احتكاك كبيرين بين الرياضيين ، هذا التفاعل ينتج عنه مانسميه بالديناميكية الجماعية ، مثل هذه الرياضات تعود على تحمل المسؤولية و تشجع على روح التضامن و التعاون بين أفراد المجموعة ، و فيها تنظيم دقيق لعلاقات الفرد بالفريق الخصم ، كما أنها سميت جماعية لتقوي الروابط الاجتماعية ، و نجد منها على سبيل المثال : كرة القدم – كرة اليد- كرة السلة- الكرة الطائرة .

2.10/الرياضة الفردية :

الرياضة الفردية هي كل رياضة يواجه فيها الرياضي خصما واحدا أو عدة خصوم بمفرده دون مساعدة أو مساندة من الغير ، فهي الرياضة التي تعود الفرد على الصبر و الشجاعة و بذل الجهد والاعتماد على النفس واستخدام الفكر وحسن التصرف ، و تجنب اليأس و أعمال الخيرات السابقة في المواقف و الوضعيات الصعبة ، و نجد على سبيل المثال : العاب القوى – السباحة –الجيدو – التنس .

11/ أهداف الرياضة :

إن للرياضة أثر كبير في تكوين شخصية الإنسان و تحسين أفكاره و خبرته و خلقه و نموه الاجتماعي ويمكن تحديد أهداف الرياضة كما وصفتها لجنة التربية الرياضية في المجلس الأعلى لرعاية الشباب بالقاهرة كمايلي:

- ❖ تنمية المهارات الناجعة و صيانتها .
- ❖ تنمية الكفاءة العقلية و الذهنية .
- ❖ تنمية المهارات النافعة في الحياة.
- ❖ تنمية الفرد اجتماعيا .
- ❖ التمتع بالنشاط البدني و الترويحي و شغل أوقات الفراغ .

- ❖ ممارسة الحياة الصحية السليمة .
 - ❖ تنمية صفات القيادة الصالحة و التعبئة الكريمة بين المواطنين .
 - ❖ إتاحة الفرص للناشئين للوصول إلى البطولة ، و تنمية الكفاءات و المواهب الخاصة أي كسب الجيل الناشئ للعبادات و المهارات التي تؤثر في قوامه و تناسب جسمه.
- كما أنها تعنتي بصحته في كل مرحلة من مراحل نموه وعلى هذا يمكننا فهم الرياضة بأنها فن من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسميا و عقليا و خلقيا(فايز مهنة، 1975، ص44-47).

1.11/ تنمية اللياقة البدنية :

تعمل الرياضة على تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الفرد كالقوة والرشاقة والتوازن وقوة التحمل و السلامة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة حيث تتسجم و ترتقي بكفاءته البدنية بما يمكنه القيام بأعباء وجباته دون الشعور بالتعب و الإرهاق .

ويرى مالك سليمان أن "الرياضة توفر للجسم الصحة والنمو السليمين، فان عدة تجارب أقيمت تشير إلى ما يمكن فعله بصدد الأطفال المرفوضين من أقرانهم ومن الأهمية على تحسين المهارات الرياضية لأولئك الأطفال الضعفاء بدنيا بحيث تتأكد من جديد صورتهم الايجابية في أعين أقرانهم "(محول مالك سليمان، دون سنة، ص238).

2.11/ اكتساب الصفات و المهارات الخاصة :

يتميز كل لون من ألوان الرياضة بصفات نفسية ومهارات حركية و قدرات بدنية خاصة ،يكتسبها الرياضي بممارسته لهذا اللون أو ذلك، فمن الصفات النفسية للرياضي الملاكمة الجرأة، الشجاعة و الجمباز الاستقلالية و الاعتماد على النفس واليقظة والحذر والانتباه لذا فان الرياضيين يكتسبون هذه الصفات بالممارسة العملية المستمرة فتثري حياتهم و تفيدهم في معيشتهم(المنصوري علي يحي، دون تاريخ، ص218).

3.11/ اكتساب المعلومات المفيدة :

ويتناول هذا الهدف مجموعة المعارف و المصطلحات الخاصة بميدان التربية البدنية و الرياضية كالمعلقة بمعرفة تاريخ الرياضات و سيرة الأبطال والمصطلحات والتعبيرات الرياضية وأيضا كقوانين لعب الرياضات المختلفة مثل: قوانين المنافسات و شروطها وكذا تنفيذ الخطط والاستراتيجيات ليكون بذلك قد حلل العديد من المعطيات، وهو ما أشار إليه الدكتور علي يحي"يكتسب الفرد الرياضي الكثير من

المعلومات و المعارف كالاهتمام بالقوانين و اللوائح والمخططات والبرامج و غير ذلك إن المعلومات المفيدة التي ترتبط بالنواحي الثقافية ، النفسية و الصحية " (المنصوري علي يحي، بدون سنة، 218).

4.11/ تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية:

تعتبر التنمية الاجتماعية و الخلقية من بين أهم الأهداف التي تسعى التربية البدنية إلى تحقيقها وذلك من خلال التفاعل و الاحتكاك الاجتماعي الثري بالخبرات و القيم الاجتماعية المحببة داخل المجتمع ، فالمواقف الرياضية و الأحداث التي تتخللها مثل أخلاقيات عليا كالتواضع و إنكار الذات ، الجرأة وقوة الإرادة، التعاون و الأمانة و الإخلاص ، و غيرها من الصفات الخلقية و الاجتماعية الحميدة التي تؤدي بالممارسة التطبيقية و يتدرب عليها عمليا فتصبح جزءا لا يتجزأ من صفاته الشخصية التي يلتزم بها الفرد في حياته اليومية، و هي نفس الرؤية لدى عادل محمد خطاب " أن الحياة الاجتماعية معقدة و التعاون هو سلوك يرمي لتحقيق هدف ، فكل فرد يقوم بوره عن طريق مساهمته بما عنده و التنازل عن بعض الحقوق في سبيل تحقيق هدف جماعي حتى تعود فائدته على المجتمع (المنصوري علي يحي، بدون سنة، 218).

5.11/ استثمار وقت الفراغ:

تساهم الرياضة بشكل ايجابي في حسن استغلال وقت الفراغ و استثماره و تحويله من وقت ضائع إلى وقت ذي فائدة كبيرة على الفرد و المجتمع لما يحققه من أغراض بدنية و نفسية و اجتماعية (عادل محمد خطاب، 1965، ص 35).

6.11/ التنمية النفسية:

يعبر هذا الهدف عن مجموعة الخبرات و القيم الايجابية التي يمكن أن يكسبها الفرد من خلال ممارسة الأنشطة التربوية البدنية و الرياضية، فهي تتصف بالصفة البدنية و الحركية التي يمكنها أن تترك آثارا اوقاما جيدة على نفسية الفرد ، و تساهم في تكوينه تكوينا شاملا و متكامل للوصول به إلى الشخصية المتزنة و المتكاملة ، حيث تفرض عليه الأنشطة البدنية و الرياضية أن يكون منظما و منضبطا في نفس الوقت . فيكتسب مستوى الكفاية النفسية المرغوب فيها كضبط الانفعالات و التحكم في النفس، و التي تكسبه هي الأخرى الثقة بنفسه ، و التي هي أهم ميزة تميز الشخصية السوية .

7.11/ التنمية الجمالية و التذوق الحركي :

حيث يشعر الممارس بقمة إبداعاته الفنية الجميلة و الأنيقة التي ينجزها في قاعات الجمباز و الملاعب و المسابح و تكمن هاته القيم الجمالية في التنظيم و التناسق الحركي المبدع و الأداء التقني الماهر كالتقنيات

التي تميز بها مبدعو كرة القدم والتي يبهرون بها المشاهدين فتجعلهم يشعرون بالمتعة والبهجة، و لا تقتصر ممارسة التربية البدنية و الرياضية على النشاط الحركي الجاف فحسب ، بل تسعى إلى أن تؤدي هاته الحركات في أحسن صورها ، المتضمنة للمسات الفنية الجمالية لهذا الأداء" (عفيفي محمد الهادي، 1980، ص213).

8.11/ التمثيل المشرف :

تحقق المستويات الرياضية العالية التمثيل المشرف في المنافسات الرياضية المحلية و الدولية ، مما ينجم عنه إعطاء السمعة الطيبة للفرد الرياضي و بلده" (منصوري علي يحيى، دون سنة، 218).

12/النشاط البدني الرياضي التربوي:

1.12/ مفهوم النشاط.:

هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي، وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة (أحمد زكي، 1997، ص08).

2.12/ النشاط البدني:

يرى "لارسون" LARSON " الذي اعتبر أن النشاط البدني بمثابة نظام رئيسي تتدرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى، وغالى في ذلك لدرجة أنه لم يرد ذكر (التربية البدنية) على الإطلاق في مؤلفاته، وأعتبر النشاط البدني الرياضي التعبير المتطور تاريخيا من التعبيرات الأخرى، كالتدريب البدني والثقافة البدنية، وهي تعبيرات مازالت تستخدم حتى الآن ولكن في الواقع إن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير شامل لجميع الأنشطة البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم نترولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء متكامل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية (أمين أنور الخولي، 2000، ص22).

3.12/المفهوم التربوي:

إن مفهوم التربية الذي أبرزه المفكر " جون ديوى " DEWEY " والذي يرى أن التربية ليست مجرد إعداد للحياة وإنما الحياة نفسها، وهنا تبرز معاني الخبرة المربية التي لا يتوقف إكسابها على سن معينة، كما يبرز مفهوم التربية المستمرة من خلال تنقيف الفرد مدى الحياة.

13/ تقسيم النشاط البدني الرياضي:

لقد صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفقا لاتجاهات متباينة، ووفقا لهدفها، وللمشاركين فيها، ولنوعيتها وأدوارها أيضا (إيلي زهران، 1998، ص 77).

وفي هذا الصدد سنحاول أن نتناول أحد أهم أوجه التقسيمات، والذي يعني بالنوعية التي من أجلها أدرجت التربية الرياضية. وتتمثل أساسا في:

- النشاط البدني الرياضي التربوي التعليمي، وهو عبارة عند إرسال تربية البدنية والرياضية.
- النشاط البدني الرياضي التربوي التدريبي التنافسي، وهو عبارة عن الأنشطة الداخلية والخارجية، وهي جميعها تكملة لبعضها البعض.

14/ ممارسة النشاط البدني الرياضي النسوي في الإسلام:

يعتبر الدين الإسلامي الديانة الوحيدة التي كرمت المرأة وأعطتها المكانة الاجتماعية اللائقة، ففي كل المجتمعات التي سبقت ظهور الإسلام لم تكن المرأة تتمتع بنظرة محترمة، وكانت مكانتها الاجتماعية تتصف بالذموية... (محمد منير موسى، 1997، ص 25).

فلم ترد آية أو حديث يمنع الفتاة من ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية، فاهتمام الإسلام بالإنسان كان ذكرا وأنثى فلم يرد أي تخصيص، بالعكس فالإسلام دين الجمال والكمال فمن الخطأ أن لا تمارس المرأة الأنشطة الرياضية، فهي في كل مرحلة من مراحل نموها في أشد الحاجة إلى الحركة والتمرين، ويقول عز وجل: "الْيَوْمَ كَمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا" (المائدة: 02).

من خلال هذه الآية الكريمة يتضح لنا أن الإسلام اعتنى بكل الجوانب ولم يترك آية شاردة أو واردة إلا وأوضحها لنا، فالممارسة النسوية للأنشطة البدنية والرياضية مسموح بها لكن في المحيط الذي يجيزها لشرع.

وقد ورد عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه كان يسابق عائشة رضي الله عنها، وعن عائشة قالت: "خرجت مع النبي صلى الله عليه وسلم في بعض أسفار هو أنا جارية لم أحمل اللحم ولم أبدن فقال للناس تقدموا، فتقدموا ثم قال لي: تعالي أسابقك فسبقته فسبقته".

كما أن مشاركة كل من أم سلامة وأم عمارة في المعارك وكيفية استعمالهما للخنجر والسيف، تدل على القوة التي كن يتمتعن بها جراء التحضير للمعارك، ومن هنا تتجلى لنا مشروعية ممارسة الفتيات للأنشطة البدنية والرياضية، ووجوب تشجيعهن على هذا وأيضا وجوب تخصيص قاعات خاصة للنساء بعيدة عن

الإختلاط حيث تتمكن الفتيات من ممارسة أي نشاط تفضله للحفاظ على صحتها وتعينها على أداء واجباتها.

15/الإختلاط في حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد اتصف نظام التعليم خلال المرحلة الاستعمارية بعدم الإختلاط في المدارس بين الذكور والإناث، وهذا النظام لم يكن موجودا في بلادنا فقط بل في كل أنحاء العالم تقريبا، إلا أنه بد يتراجع شيئا فشيئا، وذلك منذ حوالي 1960، حيث بدأ ظهور المدارس المختلطة في لربا وأمريكا. وقبل البدء في إعطاء لمحة عن صحة هذا النظام بالنسبة لحصص التربية البدنية والرياضية وفوائدها أو عدم صلاحيته، تجدر الإشارة إلى إعطاء تعريف بسيط لمصطلح الإختلاط، إذ يقصد به في العامية كل جسم أدخلت عليه مكونات من نوعية أخرى أو مختلفة.

- أما من الناحية التربوية فيقصد به التعليم المختلط بين الذكور والإناث. وبالرغم من انتشاره في أنحاء العالم وعلى جميع المستويات التعليمية، بقيت مادة التربية البدنية والرياضية تعرف شيئا من الركود، وذلك لأسباب يرجعها الباحثون إلى ما هو تاريخي - اجتماعي (Socio-historique).

ومن خلال الدراسة التي قام بها الباحث التربوي الرياضي " M.VOLONDAT " (1984)

في طرحه للسؤال التالي " : هل يمكن تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بشكل مختلط " .

فقط تحصل على النسب التالية:

الإجابة	دائما	من حين لآخر	دائما	بدون جواب	المجموع
النسبة	41 %	50 %	8 %	1 %	100 %

الجدول رقم 01: 1986.VOLONDAT cité ALAIN HEBRARD.

وبين هذا الجدول أن نسبة 50%، تفضل ألا تكون الحصص مختلطة وهي أعلى نسبة إلا من حين إلى آخر وذلك من جل الترقية والتعارف، والتقارب بين الجنسين.

ومن الناحية التاريخية فإن الفتاة تلقت تربية جعلتها لا تقبل على ممارسة الرياضة في حصص مختلطة، وهي التي تعودت على ستر جسدها وتفادي أي ملامسات مع الذكور، فكيف لها أن تقبل

اللعب سويا في حصة لكرة الطائرة مثلا، الشيء الذي قد يعرضها للاصطدام مع الفتى (Danie Zimmerman, 1981, p43-44).

ومن الناحية الإجتماعية فقد بينت الدراسات الفرنسية والأمريكية أن عامل عدم التكافؤ في القدرات الجسدية وكذلك في الأذواق كان سببا في تراجع الاختلاط لحصص التربية البدنية والرياضية، فالإناث لا تتحمسن كثيرا للعب بالكرة بل تفضلن حصص الجمباز مثلا على عكس الذكور. وغالبا تتجه الفتاة إلى ممارسة الرياضة من أجل اكتساب لياقة بدنية حسنة، في حين يعتمد الذكور إلى تقوية أجسادهم. فمن خلال هذا التضارب كان من الصعب الجمع بينهما في حصة واحدة. ومن نفس المرجع دلت الدراسات التي أجريت على عينة تحتوي على 1276 تلميذ، عدم الرغبة في الاختلاط في مجال التربية البدنية والرياضية.

السن	11	12	13	14	15	16	17	18
يريد الاختلاط	33	32	31	42	43	50	36	42
لا يريد الاختلاط	67	68	69	58	57	50	64	58

جدول رقم: (02): يمثل رأى التلاميذ في الاختلاط في مادة التربية البدنية والرياضية بالنسب

المئوية (1974) B.CAVIGLIOLI

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن النسب تختلف جدا ماعدا في سن 16، حيث تتساوى النسب، و يفسر الباحث "B.CAVIGLIOLI". هذا التساوي برغبة الجنسين في التقارب والتعارف على بعضهما البعض. ومن خلال هذا العرض رأينا كيف أن للاختلاط مساوي في الميدان التربوي، وخاصة في حصص التربية البدنية والرياضية، فهو يقلل من حماس كلا الطرفين في الإقبال عليه، كما أنه يقلل من مردودية التلاميذ (Henri Lamour, 1986, p64)، وحتى من الناحية الدينية نرى أن الشريعة الإسلامية تحث على عدم الاختلاط، وهذا حتى بين الإخوة وهم طفل فكيف ذلك في التعليم، وذلك لنفس الأسباب التي سلف ذكرها لا وهي المردودية في العمل والحماس وإبراز القدرات.

خلاصة:

من خلال ما سبق ذكره فإننا نرى أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لا تتعارض مع الشريعة الإسلامية قط، وخاصة في ما يتعلق بممارسة المرأة لهذا النشاط. ونستنج أيضا أن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة فهي الجزء الحيوي للتربية العامة، حيث تعتبر ممارسة النشاط الحركي من أحدث أساليب التربية الحديثة وهذا لأن وسيلتها هي الممارسة العلمية، فعندما يشترك الفرد في نشاط رياضي موجه، وعلى أسس علمية سليمة، يستفيد صحيا وحركيا، وتتوطد العلاقات الإنسانية بفضل هذا النشاط. فالتربية العامة والتربية البدنية والرياضية هدفهما واحد، وهو العمل على نمو الفرد اجتماعيا، وعقليا و بدنيا ونفسيا، وهذا من خلال الأنشطة التربوية التي تتم داخل المدرسة سواء كانت تطبيقية أو نظرية.

الفصل الثاني

المراعاة وخصائصها

تمهيد :

إن نمو الفرد يمر بمراحل متسلسلة تمتد من الفترة الجينية إلى مرحلة الكهولة, ومن بين هذه المراحل مرحلة المراهقة التي يقترب فيها الفرد أو الطفل غير الناضج إلى مرحلة البلوغ أو الرشد ويختلف الأطفال فيه فيما بينهم في السن التي يبدوون فيها الدخول في مرحلة المراهقة كما يختلف البنون عن البنات إذ تسبق البنات البنون بسنة أو سنتين, إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر, وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بولوج عالم الكبار ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار بسهولة, وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقدة نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا. فمن خلال هذه الفترة (المراهقة) تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة وغير مباشرة. وتعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد, ويكتمل فيها النضج البدني, والجنسي والعقلي, والنفسي وهذا ما تكتسبه من أهمية بالغة في حياة الطفل خاصة في مجال الرياضة نظرا للتفاعل المتبادل بين هذه الأخيرة ومرحلة المراهقة وإيماننا منا بهذا قمنا في بداية الفصل بشرح الأهمية البالغة لدراسة مختلف مراحل النمو وتطرقنا إلى ما يهمنا في بحثنا هذا من دراسة لمرحلة المراهقة, و توضيح أبعادها الجسمية, والفيزيولوجية والنفسية, وكذا الحركية وأيضا ممارسة المراهق للنشاط البدني الرياضي.

1/ تعريف المراهقة:

1.1 / لغة :

- هي من الفعل "راهق" و راهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق (فؤاد افرام السبستاني، 1995، ص256).

-تعني الاقتراب والدنو من الحلم ، والمراهقة بهذا المعنى : الفتى الذي يدنو من الحلم ومعنى المراهقة بالانجليزية (adolescence) و المشتقة من الفعل اللاتيني (adolesceh) معناها الاقتراب من النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي ، والمراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد بذلك فالمراهق لم يعد طفلا وليس راشد(علي فاتح الهنداوي، 2002، ص ص288-289).

2.1 / اصطلاحا :

* تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة و هذه التحديدات غير دقيقة لان ظهور المراهقة و مدتها يختلفن حسب الجنس و الظروف البيئية و العوامل الاجتماعية والاقتصادية.

* إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين وقد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 إلى 21 سنة(نادية شرادي، 2000، ص ص235-236).

* تعرف المراهقة على أنها فترة الحيات الواقعية بين البلوغ و النضج و تتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة و الوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر و الدين (عبد الرحمن العيسوي، 2002، ، ص 36).

* المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية و تنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج (خليل ميخائيل معوض، 2000، ص15).

2/ المراهقة حسب بعض العلماء:

المراهقة حسب كل من "دوبيس" ، "كستمبرغ" ، "لوهال"

1.2 / المراهقة حسب دوبيس – debesse:

* يرى "دوبيس" إن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية و النفسية التي تحدث بين الطفولة سن الرشد .

كذلك المراهقة مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبين أساسين هما :

1.1.2- تغيرات جسمية :

تتمثل في النضج الفسيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة إذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية والخارجية بحكم هذه التغيرات المورفولوجية التي تطرأ على المراهق، يميل هذا الأخير إلى العزلة والانطواء .

2.1.2- تغيرات نفسية:

تتميز بتجديد النشاط الجنسي ونضجه إلى جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي والتجريد و التخيل ، كما تتخيل المراهقة الأزمات والقلق والتوتر، باعتبارها مرحلة الانبثاق الوجداني وفترة التحولات النفسية العميقة ، التي تؤدي بالمراهق لسعي في هذه المرحلة ، إلى التخلص من رباط التعلق الطفولي بوالديه راغبا في التحرر وتأكيد الذات .

2.2/ المراهقة حسب كستمبرغ -kestemberg:

بالنسبة لـ "كستمبرغ" المراهقة مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهدتها الجنسية الطفيلية ، على المدى الطويل ومختلف الاستثمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة وكذلك في مرحلة الكمون. ويرى كستمبرغ أن مرحلة المراهقة ليس عفوية ، ولا منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة بحيث إن هذه الأخيرة تتفاعل خواتمها وعلى أساسها تبني مرحلة المراهقة ، فما تختلف الطفولة من آثار تعود بوضوح على المراهقة ، إذ يعتبر كستمبرغ المراهقة فترة تعديل لبنة سابقة لانا وذلك بسبب التغير الجنسي الذي يتمثل في اكتساب النضج الجنسي مما يرفض على المراهق ضرورة إدماج هذا النضج التطوري في نظام العلائقي اللبيدي(نادية شرادي، 2000، ص ص235-236-237).

3.2/ المراهقة حسب لوهاال -lehalle:

أما "لوهاال" فيرى المراهقة هي للبحث عن الاستقلالية الاقتصادية والاندماجية بالمجتمع الذي تتوسطه العائلة، وبهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة ، تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفولية، الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لا سيما في علاقته الجدلية بين الأنا والآخرين.

وكذلك يرى "لوهاال" أن المراهقة هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية. إذ تتضمن البحث عن الاستقلال الوجداني والاجتماعي والاقتصادي(نادية شرادي، 2000، ص ص239-240).

نستخلص من التعاريف السابقة إن المراهقة مرحلة من المراحل النمو تتميز بعدة خصائص أبرزها

التغيرات الجسمية و النفسية.

3 / مراحل المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل النمو وتقع بين الطفولة والرشد ويمكن تقسيم مراحلها إلى ثلاث مراحل:

3. 1 / مرحلة المراهقة المبكرة (11-14 سنة) :

تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة و مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فيزيولوجية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها والسيطرة عليها و ترتبط هذه المرحلة بثلاثة مظاهر:

❖ الاهتمام بتفحص الذات و تحليلها وصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.

❖ الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيدا عن أفراد الأسرة ومراقبتهم .

❖ التمرد على التقاليد القائمة والمعايير السائدة(رمضان محمد ألقذافي، 1997، ص ص 353-

354).

وتتميز هذه المرحلة بالانفعالات العنيفة و التناقض الانفعالي من حب و كره و شجاعة و خوف كما تتعكس حاجة المراهق من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ برفض جميع أفكار معتقدات الأهل ويشعر بالإحراج إن تواجد في مكان واحد مع أهله، وتبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر والإصغاء إلى احتياجات أبنائهم ودعمهم لتطوير شخصياتهم المستقلة والخاصة(عبد الحميد الشاذلي، 2001، ص ص 245-246).

3. 2 / مرحلة المراهقة المتوسطة(15-17 سنة) :

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة والقدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية(رمضان محمد ألقذافي، 1997، ص ص 353-354).

تقابل هذه المرحلة الثانوية و هنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا و تزداد الحواس دقة و يقرب الذكاء إلى الاكتمال و تظل الانفعالات قوية و تتسم بالحماسة(عبد الحميد الشاذلي، 2001، ص ص 245-

246)

يصبح المراهق أكثر تصادما مع العائلة و يصر على ما يحلو له و يجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة كمصادقة رفاقا السوء، مخدرات، كحول، كنوع من التحدي ولفرض رأيهم الخاص

3.3/ مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21 سنة) :

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموعة أجزاءه ومكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال. حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل و توحيد أجزاء الشخصية وتنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة (رمضان القدافي، 1997، ص ص 356/357). في نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي و يصل الذكاء إلى قممه و يبدأ الاستعداد للحصول على عمل دائم و تكوين أسرة.

وفي هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة و الإرشاد من الأهل و هذا التصرف يكون مفاجئ للأهل. إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع و الصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبداً و تبقى قيم و تربية الأهل واضحة و ظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة (عبد الحميد الشاذلي، 2001، ص ص 245-246).

4/ أنواع المراهقة:

في الواقع ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فكل نوع خاص حسب الظروف الاجتماعية، الجسمية، النفسية والمادية للمراهق، و حسب استعداداته الطبيعية أيضا فالمرهقة إن كانت تختلف من فرد لأخر فذلك باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنه في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في مجتمع المدنية عنها في مجتمع الريف. ومن هذا نميز أنواع المراهقة وهي كالآتي:

1.4/ المراهقة المتكيفة:

في هذا الشكل من أشكال المراهقة تكون المراهقة هادئة نسبيا، وهي تميل إلى الاستقرار والالتزان العاطفي وتكاد تخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة (محمد رفعت، 1989، ص 72). وتكون حياة المراهق هنا غنية بمجالات الخبرة بالاهتمامات العلمية الواسعة التي يخفف من خلالها على ذاته، ولا يسرف في أحلام اليقظة وغيرها من الاتجاهات السلبية، كما يكون مرفوقا في حياته المدرسية. فهذه المراهقة تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، ونحو الإشباع المتزن وتكامل كل الاتجاهات، وهناك عوامل مؤثرة في هذا الشكل مثل: المعاملة الأسرية المعقولة، إتاحة قدر من الحرية، تفهم حاجات المراهق وكذلك إحساس المراهق بالتقدير من طرف الأسرة و الأقران و ممارسة الأنشطة الرياضية، والاجتماعية،

والنجاح المدرسي و الشعور بأن لديه ميزة كافية لتحمل المسؤولية والاستقلال، والاعتماد على النفس(هدى محمد القناوي،1992، ص158).

2.4/ المراهقة المنطوية

المراهقة في هذا الشكل كما يرى " ميغاريوس " تتم بالانطواء والعزلة الشديدة السلبية و التردد، والخجل، وكذلك شعور المراهق الحاد بالنقص وعدم الملائمة(سيد محمد الطواب، 1995، ص120).
وليس للمراهق من هذا النوع سوى أنواع النشاط الانطوائي مثل: القراءة، و كتابة مذكراته التي تدور حول انفعالاته، ويكون كثير التأمل والنقد للقيم والنظم الاجتماعية، كما تتنابه هواجس كثيرة، وأحلام اليقظة التي تدور حول حرمانه من الملابس والمأكل والجنس والمركز المرموق، ويغرق هذا المراهق في الاستمناة ليتخلص من الكبت والضيق الذي يشعر به، والعوامل المسئولة عن هذا النوع من المراهقة هي التربية الخاطئة الضاغطة التي ينتج عنها شخصية منطوية على نفسها.

ومما يميز أيضا هذا النوع من المراهقة الانسحاب من المجتمع و الأسرة، ومن مجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانطواء والانفراد حيث يتأمل مشاكله وذاته و يحاول مطابقة نفسه بأبطال الروايات التي يقرأها أو يشاهدها في وسائل الأعلام المختلفة.

3.4/ المراهقة العدوانية:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المتكيف و المنطوي، وتتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات ترزع المجتمع وتدخله أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي(محمد مصطفى زيدان، 1979، ص156).

والمراهقة في هذا الشكل متمردة و ثائرة تتسم بنوع من السلوك العدواني الموجه نحو الأسرة والمدرسة وأشكال السلطة في المجتمع الخارجي، وتتم كذلك في تنفيذ رغبات المراهق ومأربه، ويشمل السلوك العدواني على بعض الأساليب الآتية:

- الاعتداء بالضرب على الإخوة الصغار و على الزملاء في المدرسة أو الجماعة.
- الثورة الصريحة على الأبوين أو أحدهما أو الإخوة الكبار واستخدام الألفاظ البذيئة والنقد المستمر.
- معاندة الأب بطريقة غير مباشرة بقصد الانتقام (خاصة إذا كان الأب قاسيا).
- الإسراف الشديد في الإنفاق على ما لا يفيد عند وقوع النقود في يدي المراهق لبخل الوالد وقسوته.
- العدوان على المدرسين والزملاء عز عم الاضطرابات والمظاهرات في المدرسة(محمد رفعت، 1989، ص72).

5/ مراحل النمو للمراهقة:

1.5 / النمو الجسمي:

تمتاز المراهقة بتغيرات جسمية سريعة و خاصة في السنوات الأولى بسبب زيادة إفراز هرمونات النمو، كما تميزها الحساسية النفسية وظهور حب الشباب عند البعض فهذا يسبب الإحراج للمراهق لأنه يشوه مظهر وجهه كما أن التفكير أو التأخير في النمو الجسمي والجنسي له مشكلات نفسية اجتماعية فالنضج المبكر لدى الإناث يسبب لهن الضيق والحرج أما عند الذكور فينتج عنه الثقة بالنفس وتقدير مرتفع للذات وإن تأخير النضج عند الذكور يجعلهم أكثر نشاط.

المرحلة تشهد طفرة في النمو الجسمي طولاً و عرضاً في أجهزة الجسم الداخلي والخارجي و قد تبدأ هذه الطفرة عند الأولاد الأصحاء في سن مبكر تصل سن عشرة سنوات ونصف.

يتفوق البنون على البنات في القوة الجسمية حيث تنمو عضلاتهم بشكل أسرع في حين أن البنات يتراكم الدهن حول الحوض و في العضدين والفخذين و البطن(علي فاتح الهنداوي، 2002، ص ص295-296).

حيث يؤثر في عملية النمو عاملان : احدهما داخلي وهو الوراثة ، والثاني خارجي وهو البيئة ولا يمكن فصلهما عن بعضهما والواقع أن أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو لاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق يشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه(خليل ميخائيل معوض، 2000، ص ص332-333).

2.5 / النمو العقلي و المعرفي:

ينمو الذكاء العام للمراهق و تزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر القائم على الفهم والاستنتاج والتعلم والتخيل.

تنمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة حيث يتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد كما تقو لديه الميولات والاهتمامات والاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي ويظهر اهتمام المراهق لمستقبله المهني والدراسي و تزداد قدرة الانتباه والتركيز، و يميل المراهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمر دون دلائل أو حقائق كما تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات حيث يلجأ لها المراهق لا شعوريا لإشباع الحاجيات.

في فترة النمو العقلي السريع ، حيث يصبح فيها الفرد قادرا على التفسير والتوافق مع ذاته ومع بيئته وتزداد قدرة المراهق على الانتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا ويصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة بيسر، وتصبح لديه قدرة كبيرة على الحفاظ والتذكر وتظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحا(علي فاتح الهنداوي، 2002، ص ص 297-300-303).

الميول العقلي للمراهق يبدأ في اهتماماته بأوجه النشاطات المختلفة كالميل للقراءة والاستطلاع الرحلات فهو يحاول التعبير عن ذاته ويحللها وينفذها فيصف مشاعره الذاتية وخبراته الوجدانية ، حيث يهتم المراهق بما يدور حوله وما يؤثر فيه من أحداث يومية(خليل ميخائيل معوض، 2000، ص ص 341-342-345).

3.5/ النمو الانفعالي:

المراهقة فترة نمو متزايدة لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية والانفعالية وتمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف والتهور والإرهاق ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي أو الفطام النفسي والاعتماد. تتميز هذه المرحلة بالحياة والجل بسبب التغيرات الجسمية . إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهقة هي نفس الأنماط الانفعالية في مرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث الدرجة والنوع(علي فاتح الهنداوي، 2002، ص ص 297-300-303).
فترتبط الانفعالات بتغيرات عضوية دالية يصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الجسم ويؤثر العالم الخارجي في هذه الانفعالات فيهمل الكثير منها .

1.3.5/ مظاهر النمو الانفعالي:

- ❖ التذبذب في المشاعر وسلوكيات والتوجيهات .
- ❖ الاندفاعية وركوب الخطر.
- ❖ سرعة الغضب والانفعال وعدم ضبط العواطف وبذاءة اللسان.
- ❖ تعجل المراهقة وذلك بفعل الأمور مثل :
 - تضخم الصوت .
 - الشارب واللحية.
 - لبس الأحذية ذات الكعب العالي.
 - المبالغة في الزينة.
- ❖ الرغبة في تأكيد الذات وذلك بعدة أمور منها :

- لبس ملابس متميزة .
- التصنع في الكلام والمشي.
- إقحام النفس في مناقشات فوق مستوى المراهق.
- التدخين لإثبات الرجولة و الاستقلالية.
- ❖ -مقاومة السلطة مثل:
- التمرد على الأسرة.
- التمرد على المدرسة.
- الميل للنقد.

2.3.5/ العوامل التي تؤثر في الانفعالات:

- ❖ التغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق .
- ❖ نمو القدرات العقلية وتأثيرها على تغير انفعالات المراهق واستجاباته .
- ❖ التوتر والحرج الذي يصيب المراهق عند اختلاطه وتعامله مع الجنس الآخر .
- ❖ نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين والإخوة والأقارب والإخوة فيما بينهما
- ❖ المظهر الانفعالي الديني في هذه المرحلة يبدو واضحا إذ تتتاب المراهق الشك والصراع الديني فهو يميل لمناقشة وتحليل وفهم الأمور والقيم الدينية فهم منطقيا وما يزيد من الانفعالات المراهق شعوره بالإثم والخطيئة نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية (علي فاتح الهنداوي، 2002، ص303).

4.5/ النمو الاجتماعي:

- حياة المراهق الاجتماعية مليئة بالصراعات والغموض والتناقضات فيعيش صراعا بين آراء أصدقائه وآراء أسرته وبين الرغبة في الاستقلال عن الوالدين وبين حاجته إلى مساعدتهم وبين رغبته في إشباع الدافع الجنسي وبين القيم الدينية والاجتماعية وكل هذا يؤدي إلى عيشه متناقضا تظهر في سلوكه وتفكيره بحيث يقول ولا يفعل ويحب وينفر في نفس الوقت، يتمثل للجماعة ويرغب في السيطرة وتأكيد الذات
- ❖ يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته أمام البنات فعادة ما يتجهن إلى الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور (رمضان محمد القدافي، 1997، ص355).
 - ❖ يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود و يهتم بردود أفعال الآخرين اتجاه سلوكه ومشاعره، ويفكر في كيفية تحقيق استقلاله الاقتصادي (فوزي محمد جبل، 2001، ص427).

❖ يتميز المراهق بركة المشاعر وسرعة الانفعال والتمركز حول الذات والقابلية للإيحاء و النقد وحب الاطلاع والمعرفة والميل إلى التضحية والبحث عن المثل العليا(عبد المنعم عبد القادر الهنداوي، 2004، ص56).

❖ النمو الاجتماعي هما محصلة عاملين هما الفرد الإنساني ذاته ثم بيئته المحيطة به وما فيها من مؤثرات ثقافية واجتماعية ، فالمراهق ينفعل سلبا وإيجابا مع المجتمع ، ومن أهم أنماط السلوك الاجتماعي في فترة المراهقة التقليد والمحاكاة إذ أنها تنشأ من الشعور بعدم الأمن في المواقف الاجتماعية الجديدة .

5.5 / النمو الفسيولوجي:

تحدث مع بداية المراهقة تغيرات كثيرة لوظائف الأعضاء ومن العوامل التي تؤثر في النمو الفسيولوجية نضج الغدد الصماء وزيادة إفرازاتها واهم حدث فسيولوجي يحدث في هذه المرحلة هو البلوغ الجنسي.

❖ تقوم الغدد الصماء بدور كبير إذ تساعد على النمو الأعضاء التناسلية والأعضاء الأخرى التي تكون الصفات الجنسية الثانوية ، كما تؤثر عوامل التغذية والوراثة والبيئة في النمو الفسيولوجية للمراهق .

❖ ويتم الوصول إلى التوازن الغددي ويكتمل نضج الخصائص الجنسية عند جميع المراهقين ويحدث التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية المراهق(علي فاتح الهنداوي، 2002، ص ص305-307-310-313).

6.5 / النمو الحركي:

❖ تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه قوة ويزداد إتقان الذكور الألعاب الرياضية والإناث للمهارات الحركية ويتفوق البنون على البنات في نمو القوة والمهارات الحركية(علي فاتح الهنداوي، 2002، ص ص363-366).

❖ زيادة القوة ونموها تؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة على الحركة وممارسة العديد من النشاطات البدنية والرياضية(رمضان محمد القذافي، 1997، ص354).

❖ يميل النشاط الحركي إلى الاستقرار والرزانة و التآزر التام وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة ، يشير مصطلح اللياقة الحركية للدلالة على الكفاءة في أداء المهارات الحركية الأساسية والمرتبطة بالنشاط الرياضي .

7.5 / -النمو الحسي :

لا يحدث إلا تغير طفيف في درجة الإحساس لجميع الحواس وتزداد الحساسية الانفعالية لدى المراهقين نتيجة زيادة الإحساس، فيظهر الخجل واحمرار الوجه، وتغيرات داخلية و خارجية عنده لكنه تبقى ضمن مجموعة الانفعالات العادية.

في مرحلة المراهقة تكتمل جميع الحواس وبالتالي يصل الإحساس إلى ذروته لأنه مرتبط بالإدراك الذي يصل إلى مستوى عالي في هذه المرحلة.

8.5 / النمو الديني :

مما يعمل على جلب اليقظة الدينية عند المراهق نمو الثقة بالذات و النضج الجنسي و تنمو لديه جميع القوى النفسية و يزداد لديه حب الاستطلاع خاصة فيما يخص الجانب الديني.

تحتفظ الأغلبية الساحقة من المراهقين باتجاهات الوالدين الدينية و تدل مناقشات المراهقين و جدلهم الحاد على وجود اليقظة الدينية، و لا شك أن الأخلاق الدينية تنظم سلوك الفرد و الجماعة و تنمي الضمير الفردي و الضمير الاجتماعي (علي فاتح الهداوي، 2002، ص ص 315-317-366-369)

6 / بعض مشكلات المراهقة :

تعتبر فترة المراهقة حرجة و صعبة لما فيها من تغليات وأثرها على شخصية المراهق و المجتمع وما ينتج عنها من تصرفات غير واضحة مما يؤدي إلى حدوث مشاكل متعددة نذكر منها:

1.6 / المشاكل النفسية:

1.1.6 / الصراع الداخلي:

كالاستقلال عن الأسرة و بين الاعتماد عليها و بين مخلفات الطفولة و متطلبات الشباب و بين طموحاته الزائدة والتقصير الواضح في التزاماته.

2.1.6 / الاغتراب و التمرد:

يتجه المراهق في البداية إلى والديه ليتخذ منهما نموذجا يمكن الاستفادة منه في تكوين هويته، غير انه يبدأ في رفض الصورة التي رسمها لوالديه مما يجعله يتجه نحو الجماعات الخارجية مما يؤدي إلى التمرد الحاد.

3.1.6 / السلوك المزعج:

يتصف المراهق في هذه المرحلة بالأنانية و حب الذات في تحقيق مصالحه الخاصة، ولا يبالي بمشاعر

الآخرين و بالتالي قد تصدر منه بعض التصرفات مثل السب، الشتم عدم الاستئذان.....الخ.

2.6 / المشاكل الاجتماعية :

1.2.6 / تغير تركيب الأسرة و أدوارها:

حيث يحرم المراهق من ملاحظة الأدوار التي كان يقوم بها أفراد الأسرة و ذلك بخروج الوالدين ووقوع فراغ أسري لم يكن من قبل و كذلك حرمان المراهق من مساعدة الأسرة، و تغيير الأدوار الاجتماعية والمهنية وفي مقدمتها اقتحام المرأة لعالم الشغل و قضاء أوقات كبيرة خارج المنزل (رمضان محمد القذافي، 2000، ص ص373-377).

كثيرا ما يستاء المراهقين من تدخل الكبار فيما يعتبرونه شؤون خاصة بهم وينظرون إلى هذا التدخل وكأنه سلطة عليهم وسلبا لحرمتهم ، بل وكأن سيف مسلط على رؤوسهم يتهدهم كل حين (محمد عبد الرحيم عدس، 2000، ص236).

2.2.6 / الانحراف:

نتيجة للحالة النفسية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة والذي يعتبر فيها نفسه انه ناضج وعاقل ونتيجة للعوامل المؤثرة عليه يلجأ إلى الانحراف والضرر بالنفس والمجتمع. فيقدم بعض المراهقين على المخدرات من اجل تحاشي الصراعات الداخلية ومصادر الشعور بالقلق والاضطراب والألم على أمل أن يعمل المخدر على حمايتهم من مشاكل النمو والتخفيف من حدة الشعور بالخوف واليأس والوحدة (رمضان محمد القذافي، 2000، ص ص380-383)، أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له، فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق ويشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه مما يؤدي إلى السخرية والاستهزاء الذي يزيد مشكلته تعقيدا أو حالته النفسية قلقلًا (خليل ميخائيل معوض، 2000، ص333).

3.6 / المشاكل الدراسية :

إن إطالة فترة الدراسة تؤدي إلى إطالة فترة اعتماد المراهق على والديه بشكل كامل وإن إطالة فترة تؤدي إلى خلق بعض المشاكل الاجتماعية وفي مقدمتها الفاصل الكبير بين فترتي البلوغ الجسمي المبكر والبلوغ الاقتصادي المتأخر مما يؤدي إلى تأخر الفرد في الالتحاق بعالم الشغل.

شعور المراهق بالسخط وعدم الرضا على والديه وعادة ما يتم توجيه تلك المشاعر العدوانية نحو الأساتذة، المدير، المراقبين، الزملاء والزميلات بسبب اضطرابه فيتصرف بأساليب مرفوضة (رمضان

محمد الفذافي، 2000، ص ص 380-383).

4.6/ مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإجباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعاكسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة (نعمي عادل، وآخرون، 2008، ص ص 95-96)

5.6/ مشاكل صحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب النفسي للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولأن أهله لا يفهمونه (خليل ميخائيل عوض، 1971، ص 72).

7/ أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة

تنشأ مشاكل المراهقة لعدة أسباب منها :

1.7/ الأسباب الوراثية:

وهو نوع من التخلف الوراثي والتلف العقلي وينشأ من وجود كروموزوم زائد عن المطلوب حيث يرث الفرد السوري 23 زوجا منها الأب من إلام فيكون مجموعهما 46، أما الطفل الشاذ فيرث 47 كروموزوم.

2.7/ الأسباب الميلادية:

وهي أسباب توجد منذ الولادة مثل: (عبد الرحمن العيسوي، 2002، ص ص 47-48).

❖ تعاطي الأم للخمر والمخدرات و التدخين.

❖ تعاطي الأم لبعض الأدوية دون استشارة الطبيب.

❖ تعرض الأم لبعض الحوادث أثناء فترة الحمل.

❖ الولادة غير العادية.

❖ البيئة التي تعيش فيها الأم.

❖ معاناة الأم من سوء التغذية.

3.7/ الأسباب البيئية:

وتشمل البيئة شقيقتها الاجتماعي والاقتصادي من ذلك التغذية، الأمراض، الحوادث، التربية، الفقر، الحرمان، الفشل، القسوة في التعامل مع المراهق وأقران السوء. وقد تصيب المراهق بعض الأمراض النفسية والعقلية والجسمية وكل ما يحيط به يؤثر عليه من عادات وتقاليد أعراف ومثل ونظم وقوانين وما قد يوجد في البيئة من تلوث بصورة عامة.

4.7/ مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية:

حيث يواجه ضغوط الدوافع الجنسية عليه والصراع معها وكبحها و السيطرة عليها. الصراع مع الإباء بسبب سوء الفهم، فعادة يخبر الآباء المراهقين بعدم رضاهم عن سلوكهم الطفولي بسبب رغبتهم اللاشعورية في أن يكبر ابنهم أو ابنتهم، بينما يفضل المراهق البقاء كطفل من أجل ضمان البقاء الحماية وتجنب المسؤولية ومواجهة الفشل .

حاجات المراهق النفسية كمحاولة تحقيق مركز اجتماعي والرغبة في الشعور بالاستقلال والسعي الدائم نحو تحقيق هوية واضحة المعالم.

5.7/ الخوف من مرحلة المراهقة:

في بداية المراهقة تكون مخاوف المراهق شبيهة بمخاوف الأطفال كالخوف من الأشباح ولكن سرعان ما يتخلص من هذه المخاوف في نهاية المراهقة(خليل ميخائيل معوض، 2000، ص ص 249-252).

6.7/ الغضب في مرحلة المراهقة:

- يغضب المراهق عندما يعاق نشاطه ويحال دون بلوغ هدفه.
- شعور المراهق بعدم التوافق مع البيئة الأسرية أو البيئة المدرسية.
الأفراد المتسمون بالخجل وتدني مفهوم الذات أولا يتمتعون بمهارات اجتماعية كافية قد تدفعهم هذه السمات إلى الإحجام عن عقد تواصل اجتماعيا(خليل ميخائيل معوض، 2000، ص ص 249-252).
ويؤكد هوجات hojot سنة 1982 أن النقص في العلاقات الدافئة في الطفولة من قبل الوالدين والرفاق، يجعله مستعدا للإصابة بالشعور بالوحدة النفسية لاحقا(سلوى محمد عبد الباقي، 1998، ص ص 54-55).

8/ المراهقة في الطور الثانوي :

في هذه المرحلة من مراحل الدراسة يبدأ المراهق ينتقل الحياة واللجوء إلى الاستقرار والتوافق مع الآخرين ولكن اهتمامه بجماعة الرفاق يكون أقل مما كان عليه في الطفولة وتتسم علاقاته بالسطحية.

9/ مميزات المراهق في الطور الثانوي :

- ❖ لاهتمام بالذات وتفحصها تحليلها .
- ❖ الاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقص الانفعالي.
- ❖ البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.
- ❖ العصيان والتمرد على الأعراف والتقاليد والمعتقدات الخاصة بالمجتمع.
- ❖ ضغوط الدوافع الجنسية.
- ❖ عدم إتباع نصح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم.
- ❖ البحث عن الجنس الآخر.
- ❖ النضج الجنسي(فوزي محمد جبل، 2001، ص ص424-424).

10/ مشاكل المراهق في الطور الثانوي:

1.10/ المشاكل الأسرية:

- ❖ نقد الوالدين للمراهق.
- ❖ معاملة المراهق كطفل.
- ❖ استعمال القسوة ضد المراهق.
- ❖ تدخل الوالدين في أمور الشخصية للمراهقة.

2.10/ المشاكل المدرسية :

- ❖ عدم الاحترام الأساتذة والعناد معه.
- ❖ السلوك العدوانية في التهريج دال القسم.
- ❖ مقاطعة الأستاذ أثناء الشرح.

3.10/ المشاكل النفسية:

- ❖ الشعور بالقلق والخجل والحساسية تجاه الآخرين.
- ❖ البحث عن الذات والهوية.

❖ المعانات من الإحباط والصراعات المتكررة.

4.10 / المشاكل الاجتماعية:

❖ قلة عدد الأصدقاء.

❖ التمرد على معايير المجتمع.

❖ اختلاف حاجات المراهق المنافية لقيم المجتمع.

5.10 / المشاكل الصحية:

❖ الإصابة بالأمراض المزمنة.

❖ الإصابة بالصداع.

❖ الإصابة بالألم المعدة.

❖ قلة النوم (بلهادي شامة، قروي وفاء ، همامي فدوى، 2006، ص13)

11 / متطلبات المراهقة في الطور الثانوي:

خاصة في الطور الثانوي لذا يجب على كل أسرة أن تعتني به وترعاه وتتعامل مع هذه المرحلة بحذر ولعل من متطلبات هذه المرحلة :

❖ الحاجة إلى الاحترام.

❖ الحاجة إلى إثبات الذات.

❖ الحاجة إلى الحب والحنان.

❖ الحاجة للمكانة الاجتماعية.

❖ الحاجة للتوجيه الايجابي.

شرح مفهوم النشاط الجنسي للمراهق من منطلق الشريعة الإسلامية وأخطاره عن طريق الممارسة غير شرعية والفرق بين نظرة المجتمع الغربي للجنس والمجتمع الإسلامي.

12 / متطلبات المراهقة من الناحية البدنية :

تختلف أهداف النشاط البدني الرياضي حسب إستراتيجية كل الدول في مجال التعليم لكن هناك عناصر مشتركة سنتطرق إليها ونحصرها في مجموعة من النقاط.

حيث يعطي الدكتور محسن محمد الأهداف في النقاط التالية :

❖ العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية القوام السليم.

- ❖ تنمية الصفات البدنية وفق خصائص التلاميذ ومستوياتهم وأولوياتهم.
- ❖ تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية الممارسة.
- ❖ التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخطوية بالدرس وخارجه.
- ❖ رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم.
- ❖ تنمية الجوانب الاجتماعية والخلفية (الروح الرياضية القيادية التبعية الواعية التعاون ، الاحترام) .
- ❖ العمل على نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بها (صحية تنظيمية تشريحية) .
- ❖ الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال الأنشطة الممارسة (بلهادي شامة، قروي وفاء، همامي فدوى، 2006، ص 14).

13/ التطور البدني لدى فئة المراهقين في الطور الثانوي:

أن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا "مبدأ التدرج ألتحملي لتدريب" فيمكن طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟ إذا علمنا إن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر جليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو:

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.
- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لاينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.
- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة.

14/ المراهق و ممارسة النشاط البدني الرياضي:

"إن خصائص النمو للتلميذ في مرحلة المراهقة تمكنه من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وفق قواعدها ونظمها الرسمية، التي يراعى أن تشمل برامج التربية البدنية والرياضية والنشاط البدني الرياضي المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية علىتنوع وتعدد الألعاب الرياضية المنظمة،والاهتمام بالألعاب الصغيرة التي تمهد للألعاب الكبيرة، حيث أنها توفر عنصر التنوع وتتيح الفرصة لاكتساب التلاميذ المهارات الخاصة المرتبطة بالألعاب والأنشطة الرياضية" (أسامة كامل راتب إبراهيم وعبد ربه خليفة، 1999، ص 26).

كما تساعد التربية البدنية والرياضية المراهق على التعرف على قدراته البدنية والعقلية،و يكشف من خلالها عن مواهبه، إضافة بطبيعة الحال إلى إكتسابه للسلوك السوي، حيث أن " ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربية لها التأثير الإيجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث

اكتساب: القيم الأخلاقية، الروح الرياضية، قيمة اللعب النظيف، الالتزام بتطبيق قوانين و قواعد اللعب، وتحمل المسؤولية والتنافس في سياق تعاوني.

لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد على إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك واكتساب القيم الأخلاقية " (أسامة كامل راتب إبراهيم وعبد ربه خليفة، 1999، ص127).

يتجلى لنا من خلال هذا الطرح أن للتربية البدنية و الرياضية دور هام و كبير حيث أنها قد تسهم بشكل واضح في تحديد ملامح شخصية الفرد المراهق و ذلك باستغلال دوافعه و احتياجاته و ميولاته التي يتميز بها خلال مرحلة المراهقة.

15/ خصائص الأنشطة الرياضية للمراهقين:

تسعى الأنشطة الرياضية الممارسة من طرف المراهقين إلى تحقيق مبدأ التكامل بين المهارات الحركية التي سبق وأن تعلموها في المرحلة الإعدادية وإلى المرحلة الثانوية وذلك بغرض تحقيق الاستمرار في النمو، كما يجب مراعاة الفروق الفردية بين المراهقين بصفة عامة، كما يجب استبعاد بعض الرياضات من برامج البنات كرفع الأثقال، الملاكمة وغيرها من الرياضات التي تمثل خطرا على صحة المراهق، أما فيما يخص الألعاب الجماعية فتكون متشابهة بين البنات والذكور، فالكل باستطاعته ممارسة كرة السلة أو كرة اليد أو كرة الطائرة مثلا، بالإضافة إلى هذا فيجب تزويد هذه البرامج الرياضية بتمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسن القوام (سعدية علي محمد هادر، 1980، ص125)

16/ أثر التربية البدنية والرياضية على سلوك المراهق:

إن المراهق ليس عقلا فقط بل هو جسم مكون من أجزاء مختلفة والجزء من الكل والعناية بالكل تتطلب العناية بكل جزء من الأجزاء كما لا يمكن فصل الجانب الجسمي عن الجانب النفسي والسلوكي، حيث هناك ترابط بين البدن والحياة النفسية الاجتماعية لذلك فلحصة التربية البدنية والرياضية وضيعة جسمية وسلوكية ونفسية معا، ويجب أن يوضع في الاعتبار أن المراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة والنشاط الرياضي الذي هو خير وسيلة لمعالجة أخطاء المراهقة، كما أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر وسيلة ناجمة لتحديد الحيوية والنشاط وتحسين التوافق العضلي والعصبي إلى جانب سلامة الجسم.

يحتاج المراهق إلى مثل هذه الحصص فهي تؤثر على السلوك العام، وكلما كان النشاط جماعيا كلما قل شعور المراهق بالوحدة ، وتزداد لديه إمكانية اندماجه في البيئة الاجتماعية كما تختلف لديه روح

التضامن والتعاون فيكون التأثير متبادلاً بين الفرد ومحيطه.

هذا ويتوجب عدم الفصل بين الجانبين النفسي والاجتماعي لأن كليهما يتبادلان التأثير فالتوافق الذي يجب أن يحققه التلاميذ مزدوج حيث يجب أن يكون مع المجتمع الذي مازال لم يعرفه، ومع الأنا الذي يكتشفه من خلال التغيرات والتحويلات التي تطرأ عليه. (وليم ماستر، رالف سييتر، سنة 1988، ص126)

خلاصة:

يلاحظ أن المراهق سن (15-18 سنة) لهم قابليات هائلة لاكتساب خصائص بدنية ونفسية وحركية، وذلك من خلال التحولات المورفولوجية والوظيفية التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة وتعتبر هذه المرحلة أساسية في تنمية الصفات النفسية الحركية.

في سن (15-18 سنة) المراهقون يكتسبون (90%) من حجم المهارات الحركية خلال كل حياتهم، وبالتالي إذا لم يتم المراقبون باستغلال الطاقات المخزنة في المراهق فإن ذلك يصبح صعب المنال في المستقبل. التنشيط البدني والرياضي له مكانه هامة في حيات المراهق ونموه لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يجري إلى الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء الممارسة للنشاط الرياضي وما يتطلبه لجهد بدني ونفسي باستعمال الطريقة التي تلبى مختلف رغبات عن طريق اللعب.

الفصل الثالث

الحجاب

تمهيد :

إن المرأة المسلمة لقيت عناية فائقة من الإسلام بما يصون عفتها ويجعلها عزيزة الجانب سامية المكانة، وإن الضوابط التي فرضها الله عليها في ملابسها وزينتها و علاقتها بالرجال لم تكن إلا لسد ذريعة الفساد و تجفيف منابع الافتتان بها، فإذا هي انحرفت عن هذا السبيل وحطمت تلك الحواجز وتعدت تلك الضوابط ، فتارت على البيت والولد وانكشفت في المجامع والأندية، وانغمرت في اللهو واللعب فهناك الويل والوبال والفتنة والدمار والداء العضال.

و من الضوابط التي فرضها الإسلام على المرأة في ملابسها، ما نحن بصدد دراسته وهو الحجاب .ففي هذا الفصل سنتطرق إلي معنى الحجاب و تاريخه وأهدافه، و شروطه، بالإضافة إلى آثاره النفسية على الفتاة المحجبة.

1- معنى الحجاب:

1.1- في اللغة:

الحجب والحجاب المنع من الوصول، يقال حجبته أي منعته حجاباً وحجاباً، ومنه قيل للستر الذي يحول بين شيئين حجاب، لأنه يمنع الرؤية بينهما وسمي حجاب المرأة حجاباً لأنه يمنع المشاهدة، والحاجبان في الرأس لكونهما كالحاجبين للعينين في الذب عنهما، واحتجب الملك عن الناس وتحجب: إذا اكتن من وراء حجاب، ومادة الحجاب وردت في ثمانية مواضع من القرآن الكريم، ومعناها فيها جميعاً يدور بين الستر والمنع.

ومنه قوله تعالى: "حَتَّىٰ وَارَتْ بِالْحِجَابِ" (ص:32)، أي احتجبت وتوارت بالجبل والأفق ومنه قوله "بَيْنَهُمَا حِجَابٌ" (الأعراف:46) أي صور، وفي قوله سبحانه: "لَأَنَّهُمْ عَنِ رَبِّهِمْ وِدْمَدٌ لِّمَحْجُورِينَ" (15: المطففين) أي مستورون فلا يرونه.

ومن استعمال الحجاب في المعاني قولهم: العجز حجاب بين الناس ومراده، والمعصية حجاب بين العبد وربّه، وجمع حجاب حجب مثل كتاب كتب (احمد بن محمد على الفيومي، دون سنة، ص130).

1.2- في الشرع:

وردت عدة تعريفات شرعية للحجاب، يدور أغلبها حول جانب معين منه غير جامع ولكل أركانه ومقوماته مثل قول بعضهم: "هو ساتر يستر الجسم فلا يشف ولا يصف"، وقول البعض الآخر: "هو حجب المرأة المسلمة من غير القواعد من النساء عن أنظار الرجال غير المحارم لها". والذي يساعد على وضع تعريف جامع للحجاب هو معرفة الغرض منه، إذ إن الحجاب أحد التدابير الوقائية التي شرعت من أجل منع وقوع الفتنة بين الرجال والنساء من جهة الشهوة (محمد احمد إسماعيل المقدم، 1969، ص71).

إذن فالحجاب لفظ ينتظم جملة من الأحكام الشرعية الاجتماعية المتعلقة بوضع المرأة في المجتمع لإسلامي من حيث علاقتها بمن لا يحل لها أن تظهر زينتها مامهم.

2- تاريخ الحجاب:

تعتبر قضية الحجاب جزء من مقومات المرأة مرتبطاً بأوائل وجودها، إذ كانت بدايته مع الأبوين في الجنة حيث أسكنهما الله تعالى، وتطور حجاب المرأة تاريخياً عند الأمم المختلفة منها أهل الكتاب و عرب الجاهلية.

1.2- الحجاب عند أهل الكتاب:

من الأخطاء الشائعة وخاصة عند الغربيين أن حجاب النساء ابتدعه الإسلام ولم يكن موجودا قبله. فمن يقرأ التوراة والإنجيل يعلم بغير عناء كبير في البحث أن حجاب المرأة كان معروفا بين العبريين من عهد إبراهيم عليه السلام، وظل معروفا بينهم في أيام أنبيائهم جميعا إلى ما بعد ظهور النصرانية، وقد تكررت الإشارة إلى البرقع في غير كتاب من كتب العهدين القديم والجديد. ففي الأصحاح الرابع والعشرين من " سفر التكوين عن "رفقه": (إنها رفعت عينيها فرأت إسحاق، فنزلت عن الجمل وقالت للعبد " من هذا الرجل الماشي في الحقل للقائي؟" فقال العبد " هو سيدي فأخذت البرقع وتغطت).

وفي الإصحاح الثالث من " سفر أشعيا: "إن الله سيعاقب بنات صهيون على تبرجهن و المباهاة برنين خلاخلهن بأن ينزع عنهن زينة الخلاخل و الضفائر و الأهلة والحلق و الأساور والبراقع والعصائب(عباس محمود العقاد، 1992، ص87).

وفي رسائل الجزائري يقول: " في يوم من الأيام حكمت الكنيسة الأرثوذكسية بحرمان المرأة حقها في المجتمع، فحظرت عليها حضور المآدب والحفلات، وألزمته الحجاب صامتا صابرة، لا شأن لها إلا الطاعة للزوج، والقيام بالغزل والنسيج، و طهي الطعام، وإذا خرجت من بيتها خرجت مستورة الجسم من قمة رأسها إلى أخمص قدمها(أبو بكر الجزائري، 1998، ص87).

ولعله لهذا بقيت آثار البرقع والحجاب عند أهل الكتاب حتى يومنا هذا، و ذلك واضح فيزي راهبات النصارى، ودخول النصرانيات الكنيسة وقد غطين رؤوسهن بساتر، بل هن حتى اليوم في حفلات أعراسهن يغطين وجوههن بنقاب شفاف فلعله من بقايا دينهم.

2-2- الحجاب عند عرب الجاهلية:

كان الحجاب معروفا عند عرب الجاهلية، وقد سجلت آثارهم الأدبية و أشعارهم على وجه الخصوص الحالة الاجتماعية للمرأة الجاهلية، وهذا ما نفضله فيما يلي:

2. 2. 1-حجاب الجدر:

عرف العرب حجاب الجدر وهو قرار المرأة في بيتها، فمن ذلك قول بعضهم :
 ماكان أغناني عن حب من من
 ودونه الأستار والحجب.
 ومنه أيضا قول امرئ القيس:

"ورب امرأ كالبيض في سلامتها أو في الصون والستر أو صفاء اللون و فقائه، ملازمة خدرها غير خراجة ولا ولاجة، انتفعت باللهو فيها على تمكث وتلبث لم أعجل منها ولم أشغل عنها بغيرها" (مصطفى صبري، 2003، ص15).

وقد امتدح العرب المرأة التي تفر في بيتها ولا تخرج منه، وأعطوها قيمة كبيرة في مجتمعهم ،حتى صارت تعرف بوقارها وعفتها بين المجتمعات الأخرى.

2.2.2-حجاب البدن والوجه:

أما حجاب الوجه فقد كان معروفا عندهم أيضا، فمما يذكر في كتب التاريخ و الأدب أن "النابغة" أحد فحول الشعر الجاهلي، قد مرت به امرأة النعمان المسماة" بالمتجردة "في مجلس فسقط نصفها أي برقعها الذي كانت قد تقنعت به، فسترت وجهها بذراعيها وانحنت على الأرض ترفع النصف بيدها الأخرى فطلب النعمان من "النابغة" أن يصف هذه الحادثة في قصيدة..(عزالدين أبو الحسن علي ابن الأثير، 1997، ص153).

وكانت بعض نساء العرب لا يسفرن عن وجوههن إلا لخطب عظيم يلم بهن أو لهول كبير أصابهن.

3-درجات الحجاب:

للحجاب الشرعي المأمور به ثلاث درجات بعضها فوق بعض في الاحتجاب و الاستتار دل عليها الكتاب والسنة، وهي كما يلي:

• الدرجة الأولى:

حجاب الأشخاص في البيوت بالجدر والخدر، وأمثالها، بحيث لا يرى الرجال شيئا من أشخاصهن ولا لباسهن، و لا زينتهن الظاهرة و لا الباطنة، ولاشيء من جسدهن من الوجه والكفين وسائر البدن. وقد أمر الله عز وجل بهذه الدرجة من الحجاب فقال: **وَإِذَا سَأَلْتَهُنَّ مَتَاعًا فَسَلِّهِنَّ مِنْ رِءَائِهِنَّ حِجَابٌ** (الأحزاب 53).

ويضاف إلى هذه الدرجة أحاديث تحبب إلى المرأة القرار في البيت، وعدم الخروج حتى إلى صلاة الجماعة مع رسول صلى الله عليه وسلم، فإن قرارها في البيت أرجى لها في الأجر عند الله تعالى.

• الدرجة الثانية:

خروجهن من البيوت مستورات، ومن أدلتها قوله تعالى: **يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِمَنْ فِي بَنَاتِكِ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ لِبَاسٍ يَبِيْهُنَّ** (الأحزاب:59).

• الدرجة الثالثة:

خروجهن مستورات للأبدان من الرأس إلى القدم، مع كاشف الوجه واليدين عند أمن الفتنة عند بعض الأئمة، و إتفق جمهور علماء المذاهب في هذا الزمان على وجوب تغطية الوجه والكفين من المرأة سدا لذرائع الفساد وعوارض الفتن، فلم يبقى يشرع إلا الدرجتان الأولى والثانية (محمود أحمد إسماعيل المقدم، 1996، ص73).

4-أضرار إهمال الحجاب:

إن حجاب المرأة المسلمة يعتبر الحامي والواقى للمرأة نفسها، و أيضا للبيئة الإسلامية كلها من الفساد، وهو لا يحول بين المرأة وبين أي عمل مناسب لفطرتها، وإنه لمن حق المسلمين حماية بيئتهم من المفاسد التي غزتنا اليوم والتي جعلت الكثيرين يقرون بين خروج المرأة للعمل وهذه المفاسد.

فعلى المرأة الالتزام بأداب الإسلام في الاحتشام حتى يستطيع العقلاء الوقوف معها، لتقوم بدورها الأساسي في المجتمع الإسلامي والبيت الإسلامي.

ويقول الدكتور حسن " عبد الحميد " الأستاذ بجامعة بغداد: " إن تأثير عدم الالتزام بحد العورة الشرعية على المرأة يؤدي إلى أمرين خطيرين:

أولهما أن المرأة غير الملتزمة بالملابس الشرعية يخف عندها الالتزام بأوامر الشرع لأن التقصير في شيء يقود بصورة حتمية إلى التقصير في شيء آخر، ولأن وضعها هذا قد وضعها على أول طريق الانسلاخ من منهجية الإسلام في الحياة.

فأول ما تفعله بعد طرح الحشمة الشرعية، ترك الصلاة في معظم الأحوال وهذه قاسمة الظهر، إذ الصلاة أساس الدين وحبل الله المتين فمن تركها يكون مستعد لترك كل شيء في أكثر الأوقات، وهذا ما سوف يؤثر على الأسرة لأن الأولاد يتأثرون في السنوات الأولى بالأمر تأثير عظيم.

وثانيهما أن المرأة على حالتها غير الشرعية تلك تصبح هدفا للشباب المستهترين الضائعين غير الموجهين توجيهها إسلاميا، إذ أن المناظر الخليعة الفاضحة تثير غرائزهم فيطاردون الفتيات بالنظر الحرام والكلام الفاحش أو المعسول، وتبدأ الصداقات والعلاقات واللقاءات ولا تنتهي معظمها إلى الزواج الشرعي بل غالبا ما تنتهي إلى عواقب وخيمة (عبد الحلیم عويس، دون سنة، صص 126-127) .

5- أهداف الحجاب:

شرع الله الحجاب للمرأة المسلمة صيانة لها عن الابتذال والامتهان، ولإحاطة كرامتها وعفتها بسياج من الاحترام، ولمنع النظرات الطائشة والتطلعات الفاجرة من الوصول إلى محاسن المرأة والتلذذ بها، وهو قبل كل شيء طاعة لله وامتثال لأمر الرسول صلى الله عليه وسلم.

وحقيقة حجاب المرأة المسلمة جملة من الآداب شرعها الإسلام ليبطل ما كان في الجاهلية من تبرج (محمود عد الله بن سلمان، 1978، ص118).

حيث قال الله تعالى: "قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ... لِيَعْلَمَ مَا يَخْفَى مِنْ زِينَتِهِمْ" (النور: 30-31)، وقال تعالى: "يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْقُنَّ كَأَنَّهِنَّ مِنَ النَّسَاءِ. وَلَا تَجْنَحْنَ تَجَّحَ الْجَاهِلِيَّةِ لِأَوْلِيٍّ" (الأحزاب: 32-33). وهاتان الآيتان وإن كان الخطاب فيهما موجهاً إلى نساء النبي عليه السلام، إلا أن الأمر فيهما يعم جميع نساء الأمة، فهناك حكمة بليغة في فرض الحجاب على النساء المسلمات ويتأمل هذه الآيات يظهر أن الرجال أمروا فيها بأن يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم، كما أمر النساء بذلك، ولكن النساء أمرن بأشياء أخرى زيادة عن غض البصر وحفظ الفرج.

و لا بد من ضوابط وآداب أخرى إضافة إلى عدم التبرج وإظهار الزينة والتبرج - جمع للتبختر والتكبر في المشية أمام الرجال منها:

* عدم الميوعة في الصوت و الترقيق في اللفظ للأجانب من الرجال.

* اجتناب فتنة الصوت و الحلي و فتنة الطيب، وغير ذلك مما يثير الانتباه .

* اجتناب النظرة المحظورة وهي ماكانت بإعادة النظر والتركيز إلى حيث يستأنس الزينة والجمال، وهذا

هو مبعث الفتنة للرجال كما أنه مبعث الفتنة للنساء اللاتي تنظرن إلى الرجال بهذه الكيفية، ومن هنا

يصبح الفساد طبع وعادة ولذلك سد باب (محمود عبد بن سليمان عرفة، بدون سنة، ص ص120-121).

و شرع الإسلام غض البصر لكل من الرجال والنساء على السواء، زيادة على شرعه ستر ما أمر الله بستره من جسم المرأة المسلمة ومكلا له، وذلك لأن أكبر خائنة نفسية هي النظر، وهي أول نقطة ينطلق منها الرجل إلى قلب المرأة.

ومن هدي الإسلام في الحجاب كما نصت الآيات السابقة، وكما بينه رسول الله صلى الله عليه وسلم وطبقه، وكما فهمه الصحابة وسلف الأمة، يتضح أن الحجاب في الإسلام ليس كما يظنه البعض، ولا كما ينعته خصوم الإسلام " بأنه قبوع المرأة في بيت مظلم ولا ترى النور طول الحياة، وأنه سجن المرأة الذي لا تخرج منه إلا إلى قبرها، وأنه إقبار للمرأة في الحياة قبل الممات، فلا يراها أحد ولا تراه، ولكن

الحجاب مانع الغواية و التبرج والفضول، وحافظ الحرمات وآداب العفة والحياة (أبو بكر الجزائري، دون سنة، ص83).

6- فضائل الحجاب:

✓ أولا الحجاب طاعة لله وطاعة للرسول عليه الصلاة والسلام:

أوجب الله تعالى طاعته وطاعة رسوله عليه الصلاة والسلام فقال: "وَمَا كُنَّا لِنُؤْمِنَ بِهِ وَلَا نُمْنَةً إِذَا قَضَىٰ اللَّهُ رِسْوَالَهُ إِلَّا لَنْ يَكُونَ لَهُمُ الْخِرِيدَةُ مِنْ أَوْلِهِمْ، وَمَنْ يَصِدِّي اللَّهُ رِسْوَالَهُ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا مُّبِينًا" (الأحزاب: 36)، وقد أمر الله عز وجل النساء بالحجاب فقال: "وَقَىٰ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ رُءُوسَهُنَّ وَلَا يُبَيِّنَنَّ زِينَتَهُنَّ لِأَيِّ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ" (النور: 31).

وقال سبحانه وتعالى: "وَقَنَّ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبْتَغِينَ نِكَاحَ الْجَاهِلِيَّةِ لَأُولَىٰ" (الأحزاب: 33).

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المرأة عورة" يعني أنه يجب سترها.

✓ ثانيا الحجاب إيمان:

والله سبحانه وتعالى لم يخاطب بالحجاب إلا المؤمنات، فقد قال سبحانه: "وقل للمؤمنات" وقال عز وجل: "ونساء المؤمنين".

✓ ثالث الحجاب طهارة:

بين الله تعالى الحكمة من تشريع الحجاب وأجلها في قوله تعالى: "وَإِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَسَأَلُوهُنَّ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ" (الأحزاب: 53)، فنص سبحانه على أن الحجاب طهارة لقلوب المؤمنات والمؤمنات، وبيان ذلك أنه إذا لم ترى العين لم يشته القلب، أما إذا رأت العين فقد يشتهي القلب وقد لا يشتهي فالقلب عند عدم الرؤية أظهر لأن الرؤية سبب التعلق والفتنة، فكان الحجاب أظهر للقلب وأنفى للريبة وأبعد للتهمة وأقوى في الحماية والعصمة (محمد أحمد إسماعيل المقدم، دون سنة، ص 92-93).

✓ رابعا الحجاب عفة:

رغب الإسلام في التعفف وعظم شأنه، وكان صلى الله عليه وسلم يأمر به ويحث عليه فقد جعل سبحانه وتعالى عفتهم في قرينة حجابهن و امتدحن بالعفة مع الجمال، فأعظم ما تكون العفة إذا ما اقترنت

بالجمال، وقد وصف بهما يوسف عليه السلام في قول امرأة العزيز: **قَدَّ لِكُنِّي الَّذِي لَمُنْتَنِي فِيهِ وَقَدَّرَ لِدَّتُهُ عَن نَفْدِهِ فَاسْتَعَصَمَ** (يوسف:32).

وقد جعل الله عز وجل الحجاب عنوان عفة المرأة عن التهمة الموجهة للتأدي، فقال الله عز وجل: **يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأَزْوَاجِكُمْ وَبَنَاتِكُمْ وَنِسَاءَ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ** (الأحزاب:59) "الإدناء" أدنى أن يعرفن بأنهن عفاف " فلا يؤذين " فلا يتعرض لهن الفساق بأذى من قوا أو فعل وذلك لأن التي تبالغ في التستر حتى تحجب وجهها و لا يطمع فيها أنها تكشف عورتها.

✓ خامسا الحجاب ستر:

قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: **"إن الله تعالى حيي ستير يحب الحياء والستر."** إن الذنوب معايب يبتعد عنها ويستتر منها، والعورات كذلك معايب يجب أن تستر ويبتعد عما يحرم منها، وكأن المكثرين من الخطايا هم اللذين لا يباليون بما يبدو من عوراتهم، ومن هنا ترى المؤمنين المبتعدين عن الذنوب بعيدين عن إظهار العورات (أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، 1986، ص215).

✓ سادسا الحجاب حياء:

الحياء مشتق من الحياة، وكذلك سميت بالحياء حياة الدنيا و الآخرة، فمن لا حياء فيه فهو ميت في الدنيا شقي في الآخرة (محمد بن أبي بكر عبد القادر، 1999، ص124). لذلك وجب على المسلمين أن يعودوا بناتهم على الحياء، والتخلق بهذا الخلق الذي اختاره الله تعالى لدينه القويم، لأن عدم الحياء علامة لزوال الإيمان، ولا يخفى ما يتولد عن ذلك من العواقب الوخيمة. عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: **"الحياء من الإيمان، والإيمان في الجنة، والبذاء من الجفاء، والجفاء في النار"** (أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، دون سنة، ص198).

✓ سابعا الحجاب يناسب الغيرة:

إن الحجاب يتناسب مع الغيرة التي جبل عليها الإنسان السوي، والغيرة غريزة تستمد قوتها من الروح، والتحرر عن القيود غريزة تستمد قوتها من الشهوة، فهذه تعري بالسفور، وتلك تبعث على الاحتجاب (مصطفى صبري، دون سنة، ص85).

فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **"ثلاثة لا ينظر الله عز وجل إليهم يوم القيامة، العاق لوالديه، والمرأة المترجلة، والديوث"** (أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، دون سنة، ص202).

ويرى " محمد أحمد إسماعيل المقدم " أن الحجاب بمعناه الواسع يتناسب مع الغيرة المحمودة، وأن التبرج والاختلاط والخلوة المحرمة، وسائر أسباب الافتتان بالمرأة إنما تنتج عن عدم الغيرة وضعف الحمية (محمد أحمد إسماعيل المقدم، دون سنة، ص 123).

7- شروط الحجاب:

إن تتبعنا الآيات القرآنية والسنة المحمدية والآثار السلفية في موضوع الحجاب، فإننا نجد أنه إذا خرجت المرأة من دارها وجب عليها أن لا تظهر شيئاً من زينتها، وأن تستر جميع بدنها، إلا وجهها وكيفيتها بأي نوع أو ردى من اللباس ما وجدت فيه الشروط التالية:

7-1- إستعاب جميع البدن إلا ما استثنى:

في سورة النور (الآية: 31) يقول الله عز وجل: "وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ رُءُوسَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلَا يَخْرُجْنَ مِنْهُنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يَدِينُ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ، أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ، أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِثْبَاتِ مِنَ الرِّجَالِ أَوْ الظِّلِّ السِّينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِرِجْلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتَوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ"، وقوله تعالى في سورة الأحزاب (الآية: 59) في قوله تعالى: "يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِمَنْ فِي بَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُؤْفَقَ بِاللَّذُنِ وَكُنَّ اللَّهُ غُفُورًا رَحِيمًا".

ففي الآية الأولى التصريح بوجوب ستر الزينة كلها وعدم إظهار شيء منها أمام الأجانب إلا ما ظهر بغير قصد منهن فلا يؤخذن عليه إذا بادرن إلى ستره... (محمد ناصر الدين الألباني، سنة 1987، ص 17).

أما في الآية الثانية فقد أمر الله عز وجل المرأة إذا خرجت من دارها أن تلتحف فوق ثيابها بالجلباب والملاءة لأنه أستر لها وأشرف لسيرتها... (محمد ناصر الدين الألباني، د. سنة، ص 38).

7-2- أن لا يكون زينة في نفسه:

ومن أدلة ذلك قوله تعالى وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ (النور: 31)، لأنه بعمومه يشمل الثياب الظاهرة إذا كانت مزينة تلفت أنظار الرجال إليها ويشهد لذلك قوله تعالى: "وقرن في بيوتكن ولا تبرجن تبرج الجاهلية الأولى" (الأحزاب: 33).

وقوله صلى الله عليه وسلم: "ثلاثة لا تسأل عنهم : رجل فارق الجماعة وعصى إمامه ومات عاصيا، وأمة أو عبد أبق فمات، وامرأة غاب عنها زوجها قد أفاها مؤونة الدنيا فتبرجت بعده، فلا تسأل عنهم" (أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، دون سنة، ص115).

والتبرج هو أن تبدي المرأة من زينتها و محاسنها و ما يجب عليها ستره مما تستدعي به شهوة الرجل (أحمد بن محمد بن علي الفيومي، دون سنة، ص73).

وقال العلامة "الألباني": والمقصود من الأمر بالجلباب إنما ستر زينة المرأة فلا يعقل حينئذ أن يكون الجلباب نفسه زينة، وهذا كما ترى بين لا يخفى، ولذلك قال الإمام "الذهبي" في كتاب الكبائر ص131- (ومن الأفعال التي تعلن عليها المرأة إظهار الزينة والذهب واللؤلؤ تحت النقاب، وتطييبها بالمسك والعنبر والطيب إذا خرجت، ولبسها الصباغات و الأزرق الحريرية و الأقبية القصار مع تطويل الثوب وتوسعه الأكمام وتطويلها، وكل ذلك من التبرج الذي يمقت الله عليه ويمقت فاعله في الدنيا والآخرة). (محمد أحمد إسماعيل المقدم، دون سنة، ص ص146-147).

7-3- أن يكون صفيقا لا يشف:

أما الصفيق فلأن الستر لا يتحقق إلا به، وأما الشفاف فإنه يزيد المرأة فتنة وزينة، وفي ذلك يقول صلى الله عليه وسلم: "سيكون في آخر أمتي نساء كاسيات عاريات على رؤوسهن كأسنمة البخت إلعنهن فإنهن ملعونات"، زاد في حديث آخر: "لا يدخلن الجنة ولا يجدن ريحا وإن ريحا لتوجد من مسيرة كذا وكذا"، ويجب ستر العورة بما لا يصف لون البشرة... من صفيق أو جلد، فإن ستر بما يظهر فيه لون البشرة من ثوب رقيق لم يجز فيه، لأن الستر لا يحصل بذلك... (الألباني، دون سنة، ص56).

7-4- أن يكون فضفاضا غير ضيق:

وذلك لأن الغرض من الثوب إنما هو رفع الفتنة، ولا يحصل ذلك إلا بالفضفاض الواسع، وأما الضيق فإنه وإن ستر لون البشرة فإنه يصف حجم جسمها أو بعضه، ويصوره في أعين الرجال و في ذلك من الفساد والدعوة إليه ما لا يخفى، فوجب أن يكون واسعا.

وقال العلامة "الألباني"... (محمد أحمد إسماعيل المقدم، دون سنة، ص151). فانظر إلى فاطمة بنت النبي صلى الله عليه و سلم كيف استقبحت أن يصف الثوب المرأة وهي ميتة، فلا شك أن وصفه إياها وهي حية أفح وأقبح... فيتأمل في هذا مسلمات هذا العصر، اللاتي يلبسن من هذه الثياب الضيقة، ثم ليستغفرن الله تعالى وليتبن إليه وليذكرن قوله عليه الصلاة والسلام (الحياء و الإيمان قرنا جميعا، فإذا رفع أحدهما رفع الآخر).

7-5- أن لا يكون مبخرا مطيبا:

وذلك لأحاديث كثيرة تنهى النساء التطيب إذا خرجن من بيوتهن، منها ما رواه أبو موسى الأشعري رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أيما امرأة إستعطرت فمرت على قوم ليجدوا من ريحتها فهي زانية".

عن زينب الثقفية أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "إذا خرجت إحدانك إلى المسجد فلا تقرين طيبا".
عن أبي هريرة قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أيما امرأة أصابت بخورا فلا تشهد معنا العشاء الآخرة".

ووجه الاستدلال بهذه الأحاديث على ما ذكرنا العموم الذي فيه، فإن الإستعطار والتطيب كما يستعمل في البدن يستعمل في الثوب أيضا، لا سيما وفي الحديث الثالث ذكر البخور، فإنه بالثياب أكثر استعمالا وأخص، وسبب المنع منه واضح وهو ما فيه من تحريك داعية الشهوة، وقد ألحق به العلماء ما في معناه، كحسن الملابس والحلي الذي يظهر والزينة الفاخرة وكذا الاختلاط بالرجال... (أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، 1986، ص246).

7-6- أن لا يشبه لباس الرجال:

وذلك لما ثبت من الأحاديث التي تتوعد المرأة إذا تشبهت بالرجل في لباس أو غيره باللعن والطرده من رحمة الله، و منها:

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "ليس منا من تشبه بالرجال من النساء ولا من تشبه بالنساء من الرجال".

وعن أبي هريرة قال: "لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم الرجل يلبس لبسة المرأة والمرأة تلبس لبسة الرجل".

وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ثلاث لا يدخلون الجنة ولا ينظر الله إليهم يوم القيامة، العاق والديه والمرأة المرتجلة المنتسبة بالرجال والديوث".

وفي هذه الأحاديث دلالة واضحة على تحريم تشبه النساء بالرجال وعلى العكس، وهي عامة تشمل اللباس وغيره، إلا الحديث الأول فهو نص في اللباس وحده.

فثبت مما تقدم أنه لا يجوز للمرأة أن يكون زيها مشابه لزي الرجال، فلا يحل لها أن تلبس رداءه وإزاره ونحو ذلك كما تفعله بعض بنات المسلمين في هذا العصر... (محمد أحمد إسماعيل المقدم، بدون سنة، ص156).

7-7- أن لا يشبهه لباس الكافرات:

وذلك لما ثبت من أن مخالفة الكفار وترك التشبه بهم من المقاصد العليا للشريعة الإسلامية، ولما يترتب على التشبه بالكفار من آثار سيئة على عقيدة المسلمين وسلوكياتهم، و مما ينبغي أن يعلم أن أدلة هذه القاعدة الجلييلة كثيرة جدا في الكتاب والسنة... (ابن تيمية، 1992، ص315).

فمن أدلة الكتاب :

قوله تعالى: «لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» (الحشر: 19).

قوله تعالى: «ثُمَّ جَعَلْنَاكَ عَلَى شَرِيعَةٍ مِّنَ الْأُمُورِ فَاتَّبِعْهَا لَّا تَدْبِعْ أَوْاءَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ» (الجنات: 18).

ومن أدلة السنة:

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " ليس منا من عمل بسنة غيرنا".

عن عبد الله بن عمر بن العاص رضي الله عنهما قال: رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم علي ثوبين معصفرين فقال: " إن هذه من ثياب الكفار فلا تلبسها".

وعن علي رضي الله عنه رفعه: "إياكم ولبوس الرهبان فإنه من تزين بهم أو تشبه بهم فليس مني".

و نزيد على هذه الأدلة ما جاء في كتاب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه إلى عتبة بن

فرقد رضي الله: "...وايأك والنتعم، و زي أهل الشرك، ولبوس الحرير..."

7-8- أن لا يكون لباس شهرة:

وذلك لحديث عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من لبس ثوب شهرة في الدنيا ألبسه الله ثوب مذلة يوم القيامة ثم ألهب فيه نارا (إ بن قيم الجوزية، 1997، ص89). ولباس الشهرة هو كل ثوب يقصد به الإشتهاه بين الناس، سواء كان الثوب نفيسا يلبسه تفاخرا بالدنيا وزينتها، أو خسيسا يلبسه إظهارا للزهده والرياء... (أحمد بن محمد بن علي الفيومي، دون سنة، ص215).

وقال ابن الأثير: " الشهرة ظهور الشيء، والمراد أن ثوبه يشتهر بين الناس لمخالفة لونه لألوان ثيابهم فيرفع الناس إليه أبصارهم و يختال عليهم بالعجب والتكبر (محمد بن علي بن محمد الشوكاني، مصطفى البابي الحلبي، 1971، ص64).

8- الآثار النفسية للحجاب:

يرى " العيسوي" (عبد الرحمان محمد العيسوي، 2001، ص83) " إن ارتداء الحجاب يدفع المرأة المتحجبة للتخلي بالإحترام والقيم والخلق في باقي أنماط سلوكها وفي التعامل مع الناس، بحيث لا تأتي بشيء من السلوك الذي يتعارض مع ارتداء الحجاب، وهي وإن فعلت ذلك تكون محل انتقاد لاذع، ومن ثما تشعر بالخجل والحياء فلا يمكن أن تأتي بسلوك مرفوض لا يتفق مع طبيعة زيتها، ولذلك تميل إلى استكمال خصال الفطرة السوية وسلوك الإحتشام...فالحجاب بحق جملة فضائل."

وتشير دراسة " أمال حسن" إلى أن أهم نتيجة ارتبطت بالسمات الشخصية للفتاة، هي أن غير المحجبات أكثر قلقا من الفتيات المحجبات، أي أن غير المحجبات أكثر انفعالية وتؤثر وإحساسا بالقلق، وإنهن أقل اتزاناً وجدانياً من فئة المحجبات.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن التقرب والتوجه إلى الله يحقق للفرد نوعاً من التوافق و الارتياح الداخلي أو النفسي، كما أن الإلتزام بالأخلاق الدينية يسهم في تحقيق خير وسعادة الشخص، ويضفي على الشخصية نوع من الإلتزان.... (كمال حسن، 2005).

وارتداء المرأة للحجاب مدعاة لإحترام زملائها لها من الذكور والإناث، وللحجاب علاقة بسلوك الأنثى الإجتماعي، فلا تشرب السجائر مثلاً ولا تدخل أماكن محرمة، والمرأة المحجبة تشعر بإحترام الناس لها وبأن لها قيمة إجتماعية وتقدير في المجتمع الإسلامي وتشعر بالثقة في نفسها والرضا عن ذاتها، والحجاب يؤدي إلى تغيير أنماط السلوك الأخرى إلى ما هو أفضل وأحسن وأقوم... (عبد الرحمان محمد العيسوي، دون سنة، ص86).

فالحجاب آثار نفسية إيجابية كما يؤكد وجوبه على كل الأفراد حتى نتطلع إلى مجتمع سوى خالي من إنحرافات ومشاكل كثيرة

خلاصة:

من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل عن درجات الحجاب وأهدافه وفضائله، وعن أضرار إهمال الحجاب أيضا و حتى وصولنا إلى الآثار النفسية للحجاب، تيقنا أنه من الواجب على كل مسلم أن يدفع زوجته وكل من كان تحت وصايته إلى التحجب وهذا حبا فيهم وفي نفسه أيضا لقوله عز وجل: "يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس والحجارة عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون".

وقوله صلى الله عليه وسلم " : ككم راع وكلكم مسؤول عن رعيته ". ولأن الحجاب أيضا يؤثر في كل جوانب الشخصية للفتاة المحجبة، فالطالبة يحترمها أساتذتها وزملائها ويتسم سلوكها بالوقار أثناء الدروس النظرية والتطبيقية، والناس تنظر للمحجبة نظرة إعجاب وتقدير واحترام في زمن تزداد فيه المفساد وتطغى، لذلك نأمل أن يزداد انتشار الحجاب لأنه يمنع كثير من الرذائل والمفاسد.

البيانات الثاني الجزء الثاني التطبيق

الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

أصبح النشاط البدني الرياضي علما قائما بحد ذاته لما أصبحت ظواهره قابلة للقياس، معتمدا في ذلك على مختلف الطرق والأساليب المعتمدة الإحصائية والتحليلية وغيرها من الأساليب الأخرى، وما أكسب النشاط البدني الرياضي الصبغة العلمية هي تلك النتائج الموضوعية والدقيقة التي تصل إليها الدراسات، وهنا تكمن أهمية الجانب التطبيقي في الدراسات الميدانية، وذلك تدعيما للجانب النظري لكل دراسة بهدف الإجابة على التساؤلات المطروحة والوقوف على مدى التحقق من الفرضيات المصاغة، وعليه سنتطرق في هذا الجانب إلى المنهج المختار، وكذا الإجراءات التطبيقية المتبعة أين سيتم عرض العينة، وطريقة تحديدها وخصائصها كما سيتم تقديم أدوات القياس والوسائل المستعملة في الدراسة الحالية ومدى صدقها وثباتها كما سنتطرق إلى المعالجات الإحصائية المتبعة.

1/ الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي بحث من قبل. ولا تتوفر عليها بيانات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها و جوانبها..(ناصر ثابت، 1984، ص74).

وفي دراستنا هذه توجهنا إلى بعض ثانويات قصر البخاري بولاية المدية من أجل تقديم الاستبيان للتلميذات المحجبات، وهذا من أجل تشخيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات . ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان والذي وجهناه إلى التلميذات المحجبات في الطور الثانوي السنة الثالثة.

2/ المنهج المتبع:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه، والمنهج لغتا هو الطريق الواضح والمستقيم..(عبد الرحمان محمد العيسوي، 1996، ص76) .

حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في 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 اختيار المنهج المتبع .وتبعا لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعا للمشكلة المطروحة، نرى أن المنهج الوصفي التحليلي هو المنهج الملائم لدراستنا، ويعرف هذا المنهج على أنه" عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها".(رابح تركي، 1984، ص23).

ويعرفه "محبوب"على أنه" :تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور، بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي، ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية". (وجيه محبوب، 1988، ص219).

ولا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات وتبويبها فقط، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات لذلك يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق وتحليلها تحليلًا دقيقًا كافيًا، ثم الوصول إلى تعميمات بشأن الظاهرة موضوع الدراسة..(إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين، 2000، ص83).

وعلى هذه الصورة المحددة لهذا المنهج اتجه الباحث إلى إتباع المنهج الوصفي المسحي الذي يتضمن

جمع معلومات مدققة عن المشكلة و تصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.

3/ مجالات البحث:

كل بحث ميداني له مجاله المكاني الزمني ويتم توضيحها على الشكل التالي:

1.3/ المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية على مستوى بعض ثانويات قصر البخاري بولاية المدية.

2.3/ المجال الزمني:

بالنسبة إلى الجانب النظري، تم البدء فيه من شهر فيفري 2014 إلى أواخر شهر مارس 2014.

أما بالنسبة للجانب التطبيقي شرعنا فيه ابتداء من شهر أبريل 2014 إلى غاية ماي 2014.

4/ متغيرات البحث:

إن إشكالية وفرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تؤثر إحداهما على الأخرى بالاعتماد على مفاهيم و مصطلحات وجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة و هي كاللاتي:

1.4/ المتغير المستقل:

وهو العلاقة بين السبب والنتيجة، أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج وحددت المتغيرات المستقلة في بحثنا الحالي في:

- ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.

2.4/ المتغير التابع:

هو الذي يوضح الناتج أو الجواب، لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها، وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها، وهي تتأثر بالمتغير المستقل وفي دراستنا هذه فهي تتمثل فيما يلي:

- المراهقة المحجبة.

5/ مجتمع البحث:

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزء مهم من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة". (رشيد زرواتي. 2002. ص191)

1.5 / عينة البحث:

حرصا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختبار عينة البحث عشوائيا، وبذلك كانت عينة البحث في 03 ثانويات بقصر البخاري/ولاية المدية وهي كالتالي موسى بن نصير، سعد دحلب ومتقنة الخوارزمي حيث تكونت عينة البحث من 600 تلميذة محجبة في القسم النهائي الثانوي وبعد ذلك تم أخذ 10% من العينة الإجمالية.

6 / أدوات البحث:**1.6 / الاستبيان :**

يعتبر الاستبيان من أدوات البحث الأساسية الشائعة الاستعمال في العلوم الإنسانية حيث يستخدم في الحصول عن معلومات دقيقة لا يستطيع الباحث ملاحظتها بنفسه في المجال المبحوث، لكونه معلومات لا يملكها إلا صاحبها المؤهل قبل غيره على البوح بها، وهو تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع المبحوث في إطار الخطة الموضوعية لتقدم إلى المبحوث من أجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانبها المختلفة (احمد بن موسلي، 2003، ص220).

وفيما يخص موضوع بحثنا فقد قمنا بإعداد استبيان وزع على تلميذات محجبات في السنة الثالثة ثانوي.

وطبعا تم الاعتماد على الأسئلة التالية:

1.1.6 / الأسئلة المغلقة:

هي الأسئلة يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون بـ "نعم" و "لا".

2.1.6 / الأسئلة نصف مفتوحة:

يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه مقيدة "نعم" أو "لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.

3.1.6 / الأسئلة متعددة الأجوبة:

وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسبا.

2.6 / أسلوب توزيع الاستبيان:

بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية، و عرضه على بعض أساتذة المختصين في مجال التربية البدنية والرياضية بغرض معاينة الاستبيان من حيث وضوح الأسئلة وفهمها من الناحية اللغوية للعينة المختبرة و الموافقة عليه من طرف المشرف قمنا بتوزيعه بطريقة مباشرة على تلميذات المحجبات في القسم الثالثة ثانوي في بعض ثانويات قصر البخاري بولاية المدية.

ويتكون الاستبيان الذي اعتمدنا عليه في جمع المعلومات، من أسئلة موجهة للتلميذات يحوي على 21 سؤالاً مقسماً إلى ثلاث فقرات بالتساوي.

7 / الأدوات الإحصائية المستعملة:

عندما يصل الباحث هذه المرحلة يكون قد سار شوطاً هاماً من بحثه، وهذه تعتبر مرحلة جوهرية إن يجد أمامه مسودة أقرب أن تكون مشروعاً كاملاً. فإن كانت المراحل السابقة قد غلبت عليها الأعمال الآلية كالبحث والجمع والترتيب، فإن هذه المرحلة الأخيرة تتطلب اليقظة الذهنية للباحث والالتزام بالدقة والصرامة العلمية التي يتميز بها المنهج العلمي.

لما يتحقق الباحث من كفاية أنواع وكميات البيانات المتوفرة، يقوم بتحليلها. إذ يترجم كل الإجراءات الإحصائية إلى وصف يتعرض فيه للمقدمات والنتائج. ومهما يكن أسلوب الباحث في تحليله للبيانات. فإنه يركز في هذه المرحلة على دعم بياناته بالأشكال والجدول والرسوم التي تقرب المضمون من الفهم وتوضح العلاقات بين مشكلات البحث واختبارها وشرحها... وتفسير البيانات حسب الأدوات المسطرة في خطة البحث (محمد لبيب النجحي و منير مرسي، 1983، ص40).

وقد استعمل الباحث في دراسته هذه النسبة المئوية وكذلك اختبار: χ^2 في تحليل نتائج الدراسة النهائية، لأن هناك عينة واحدة وهي الأساتذة، وهذا لإعطاء تحليل حقيقي وموضوعي للنتائج ومدى مناسبة استخدام لهذا النوع من الدراسات، والأداة المستعملة في ذلك هي "الاستبيان" وكانت المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق اختبار دلالة الفروق χ^2 بالعلاقة التالية:

$$\left(\text{عدد الإجابات نعم} - \text{عدد الإجابات المتوقعة} \right) \left(\text{عدد الإجابات لا} - \text{عدد الإجابات المتوقعة} \right) = \chi^2$$

+ عدد الاجابات المتوقعة عدد الاجابات المتوقعة

*الإجابة المتوقعة للعبارة = عدد التكرارات على عدد الأجوبة.

* وتم اعتماد درجة حرية التي تم الحصول عليها من ن-1 حيث (ن) هي عدد الأجوبة.

- نبحث عن درجة حرية إذا كانت (1) في مستوى دلالة 0.05 ، نجد أن قيمة χ^2 الجدولية = 3.84.

- نبحث عن درجة حرية إذا كانت (2) في مستوى دلالة 0.05 ، نجد أن قيمة χ^2 الجدولية = 5.991.

ومن خلال مقارنة χ^2 المحسوبة بالجدولية نجد أن العبارة دالة عند مستوى دلالة 0.05.

- المعنوية (ذات دلالة): إذا كانت قيمة χ^2 المحسوبة تساوي أو أكبر من قيمة χ^2 الجدولية.

- غير معنوي (غير دالة): إذا كانت قيمة χ^2 المحسوبة أقل من قيمة χ^2 الجدولية (محمد لبيب النجيجي

و منير مرسي، 1983، ص40).

*النسبة المئوية: تم حسابه باستعمال الطريقة الثلاثية المتداولة وهي:

النسبة المئوية = العدد الفعال (التكرارات) $\times 100$ / مجموع التكرارات.

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية وطرق البحث، من بين أهم الفصول التي تناولتها الدراسة لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة.

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة، وفي هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي تقيد الدراسة بشكل مباشر منها:

المنهج المتبع، متغيرات البحث، الإطار المكاني و الزماني، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، أدوات البحث، العمليات الإحصائية.

الفصل الخامس

عرض وتحويل ومناقشة النتائج

1/تحليل النتائج:

1.1/الفرضية الجزئية الأولى: هناك نظرة سلبية لممارسة النشاط البدني الرياضي بالنسبة للمراهقة المحجبة في الوسط المختلط.

السؤال رقم(01): ما هي نظرتك اتجاه النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط؟

الهدف من السؤال رقم(01): معرفة نظرة المراهقات المحجبات للممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط .

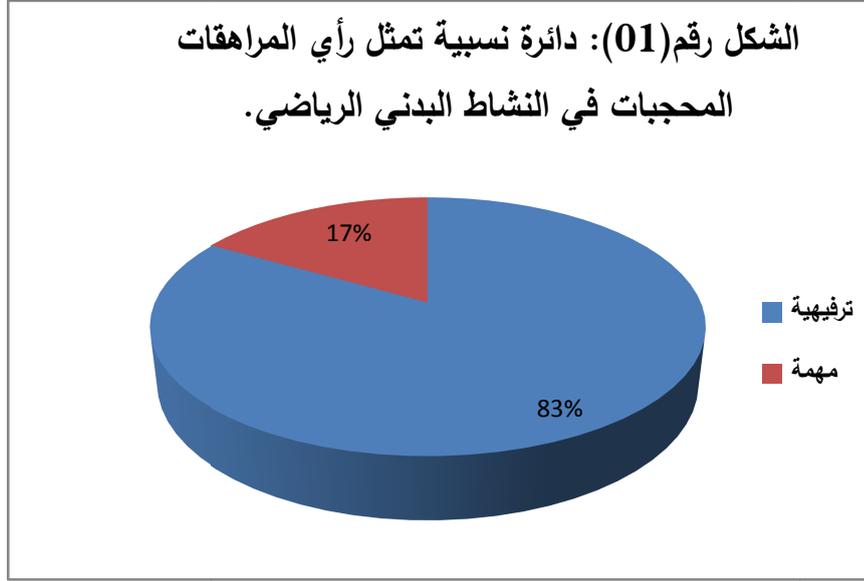
الجدول رقم(03) : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم01.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	16.66	01	0.05	83.34	50	ترفيهية	1
					16.66	10	مهمة	2
					100	60	2	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (03) يتبين لنا أن النسبة المئوية للمراهقات المحجبات التي تعتبرن أن حصة التربية البدنية ترفيهية بلغت(83%) في حين بلغت نسبة اللاتي يرونها حصة مهمة نسبة(17%)،وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي(16.66) عند درجة حرية(01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)،من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

ونستنتج من هذا أن التلميذات المراهقات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية يرون أن حصة التربية البدني والرياضية حصة ترفيهية لا غير وهذا يعزى لانعكاس النشاط البدني الرياضي على الجانب النفسي للتلميذة المراهقة المحجبة من جهة و إلى نظرتها اتجاه حصة التربية البدنية وجهة أخرى فهن

حسب رأيهم فهي حصة ليست مهمة كباقي الحصص الأكاديمية الأخرى وإنما هي حصة لعب و ترويح وكذا ترفيهه والذي يدفعهم إلى الممارسة في هذه المرحلة هو إقبالهم على شهادة البكالوريا الرياضية .



السؤال رقم(02):هل لوالديك علاقة بعدم ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط؟
الهدف من سؤال رقم(02): معرفة السبب الحقيقي لامتناع المراهقات عن ممارسة النشاط البدني الرياضي.

الجدول رقم(04): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم02.

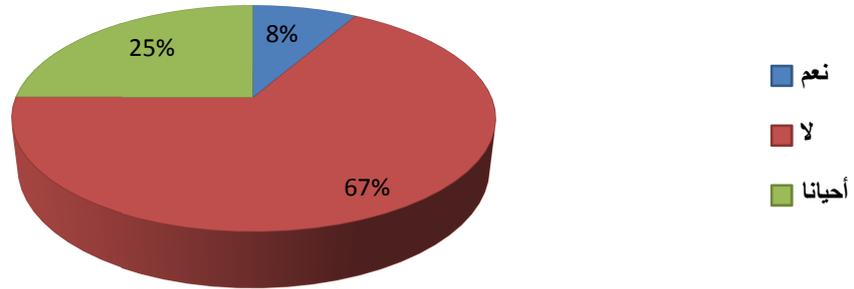
القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	16.25	02	0.05	8.33	05	نعم	1
					66.66	35	لا	02
					25	20	أحيانا	03
					100	60	3	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (04) يتبين لنا أن النسبة المئوية للمراهقات المحجبات اللاتي ترى أن الامتناع عن ممارسة النشاط البدني الرياضي راجع للوالدين بلغت(08.33%) في حين بلغت نسبة اللاتي يرون أن ليس لوالدين علاقة بذلك(66.66%) في وقت كانت باقي نسب لإجابة أحيانا حيث بلغت(25%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي(16.25) عند درجة حرية(02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)،من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا

هذا ما يدل على أن امتناع المراهقات المحجبات عن ممارسة النشاط البدني الرياضي ليس للوالدين علاقة به و إنما راجع للمراهقة في حد ذاتها وهذا ما يعكس الحالة النفسية التي تكون عليها هذه الأخيرة

وهي تمارس النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط لان في رأيها أن هذا الامر مخالف للقيم المجتمع الذي تربت فيه.

الشكل رقم (02): دائرة نسبية تمثل علاقة الوالدين بامتناع المراهقات المحجبات عن ممارسة النشاط البدني الرياضي.



السؤال رقم(03): هل تعتقد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط عامل يساهم في العزوف عن الممارسة؟

الهدف من السؤال رقم(03): معرفة هل ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط سبب في العزوف عن الممارسة.

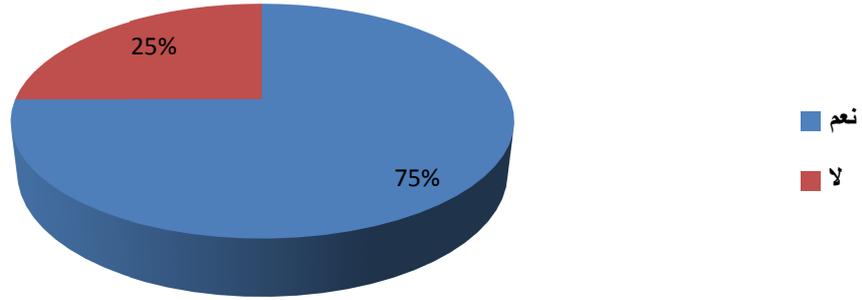
الجدول رقم(05): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 03.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	15	01	0.05	75	45	نعم	1
					25	15	لا	2
					100	60	2	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (05) يتبين لنا أن النسبة المئوية للمراهقات المحجبات التي تعتبرن سبب عزوفهن عن ممارسة النشاط البدني هو الاختلاط بلغت(75%) في حين بلغت نسبة اللاتي أجبن بالنفي نسبة(25%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (15) عند درجة حرية(01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

وهذا ما يدل على أن التلميذات المراهقات المحجبات لا تفضلن ممارسة النشاط البدني الرياضي أمام الجنس الآخر وهم الذكور وهذا قد يرجع إلى أن المراهقات تخجلن من إبراز أجسادهن أمامهم و خصوصا و هن في هذه المرحلة قد بدأت تظهر عليهن تطورات فيزيولوجية تميزهن عن الذكور تمنعها من أداء حركات رياضية متناسقة و مثال ذلك طريقة الجري وهذا ما ينجر عنه حالة نفسية متقلبة عندهن مما يعيقهن من الممارسة في الوسط المختلط.

الشكل البياني رقم(03):دائرة نسبيةتمثل إن كان لممارسة النشاط البدني في الوسط المختلط سبب في العزوف عن الممارسة.



سؤال رقم(04): هل عزوفك عن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط يرجع إلى؟

الهدف من السؤال رقم(04): معرفة العامل الأساسي الذي يؤدي بالمراهقة المحجبة إلى العزوف عن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.

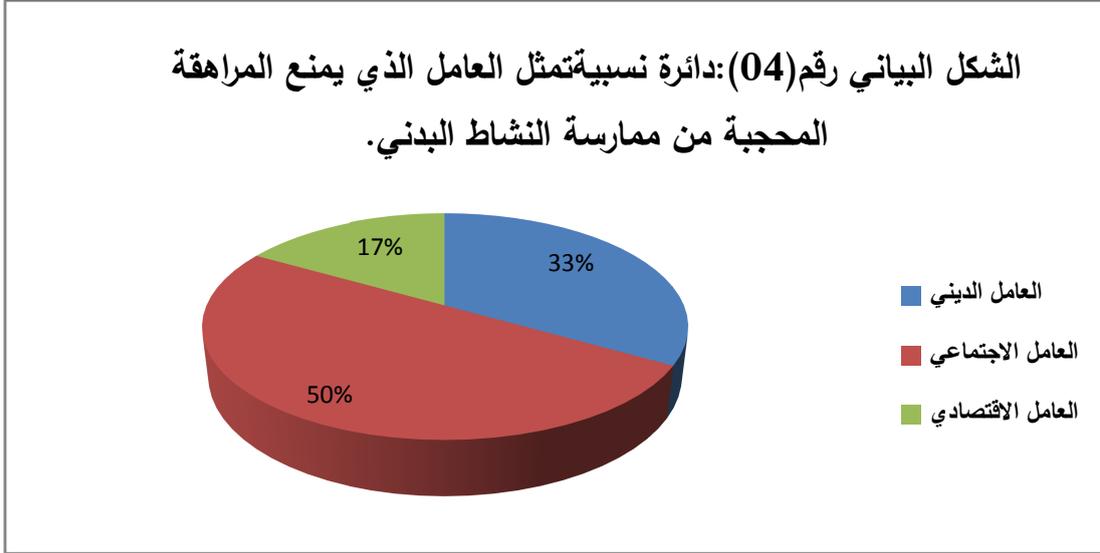
الجدول رقم(06): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم04.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	10	02	0.05	33.33	20	العامل الديني	1
					50	30	العامل الاجتماعي	2
					16.66	10	العامل الاقتصادي	3
					100	60	03	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (06) يتبين لنا أن النسبة المئوية للمراهقات المحجبات اللاتي ترى أن الامتناع عن ممارسة النشاط البدني الرياضي راجع للعامل الديني بلغت(33%) في حين بلغت نسبة اللاتي يرون أن العامل الاجتماعي له علاقة بذلك(50%) في وقت كانت باقي نسب لإجابة العامل الاقتصادي حيث بلغت(17%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي(10) عند درجة حرية(02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية K^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً .

وهذا ما يدل على أن امتناع المراهقات المحجبات عن ممارسة النشاط البدني الرياضي راجع يرجح العامل الاجتماعي أكثر من العوامل الأخرى باعتباره عامل أساسي،وهذا ما يوصلنا إلى أن المراهقة

المحجبة لديها مشكلات اجتماعية في هذه المرحلة و لا تحبذ ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط بل تفضل أن تكون حيادية.



السؤال رقم(05): هل هناك صراعات داخلية تمنعك من ممارسة النشاط البدني الرياضي؟

الهدف من السؤال رقم(05): معرفة أهم الصراعات الداخلية التي تمنع التلميذة المحجبة من ممارسة النشاط البدني الرياضي.

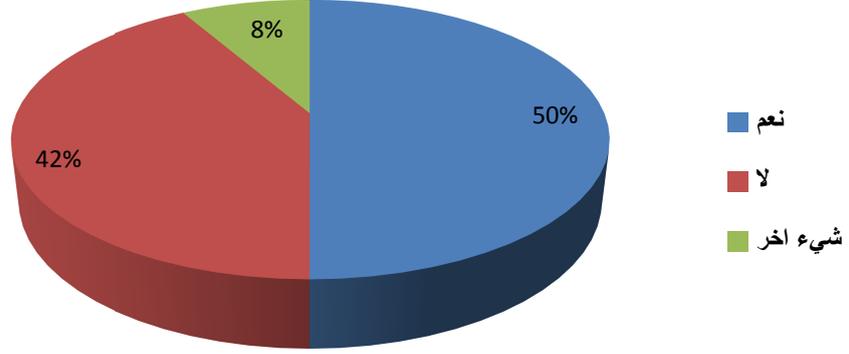
الجدول رقم(07): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 05.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	17.5	02	0.05	50	30	نعم	1
					42	25	لا	2
					08	05	شيء آخر	3
					100	60	03	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (07) يتبين لنا أن النسبة المئوية للمراهقات المحجبات اللاتي ترى أن هناك صراعات داخلية تعيق من ممارسة النشاط البدني الرياضي بلغت (50%) في حين بلغت نسبة اللاتي أجنبن بالنفي (42) فيما كانت باقي نسب لإجابات أخرى حيث بلغت (08%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (17.5) عند درجة حرية (02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً .

ونستنتج من هذا على أن هناك صراعات وضغوط نفسية تتعرض لها أو تحدث للمراهقات المحجبات عند ممارسة النشاط البدني الرياضي مما يعيقهن عن الممارسة، وهذا يوصلنا أن المراهقة المحجبة لديها ضغوط نفسية داخلية تمنعها من التواصل اجتماعياً مع الغير مما يخلق لها مشاكل اجتماعية متعلقة بمرحلة المراهقة هذه الأخيرة التي تأثر على عدة جوانب أخرى منها الأسرية و المدرسية وحتى الصحية منها وهذا من يزيد من حدة الضغوط النفسية لديها.

الشكل البياني رقم(05):دائرة نسبية تمثل هل هناك صراعات داخلية تعيق المراهقة المحجبة عن ممارسة النشاط البدني.



السؤال رقم(06): هل عدم توفر هياكل رياضية خاصة بالإناث داخل المدارس لها علاقة بالامتناع عن ممارستك؟

الهدف من السؤال: معرفة علاقة غياب الهياكل الرياضية بامتناع الإناث من ممارسة النشاط البدني الرياضي.

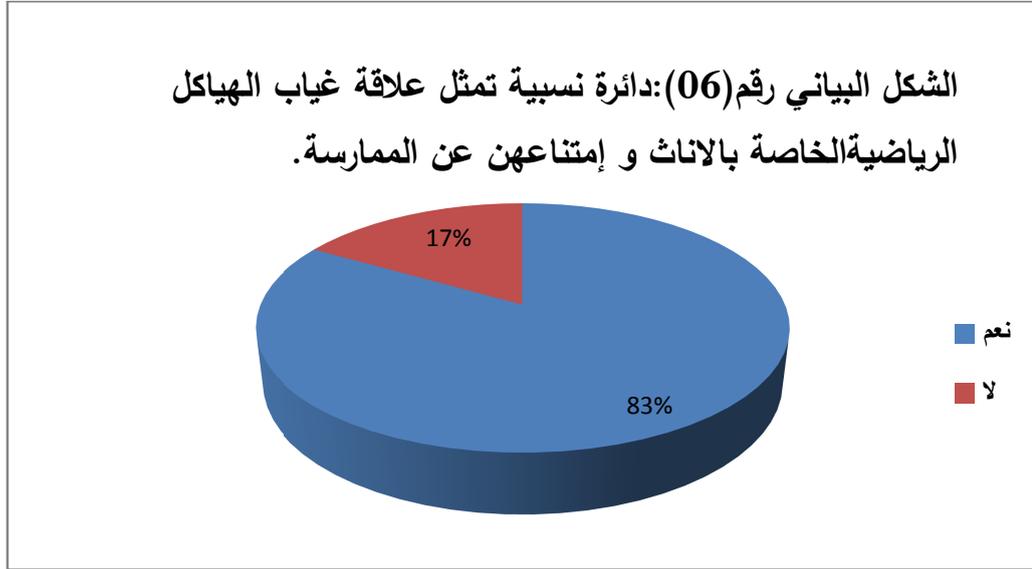
الجدول رقم(08): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم06

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	26.66	01	0.05	83.33	50	نعم	1
					16.66	10	لا	2
					100	60	2	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (08) يتبين لنا أن النسبة المئوية للمراهقات المحجبات التي ترى أن عدم توفر هياكل خاصة بالإناث للممارسة النشاط البدني الرياضي الاختلاط بلغت(83%) في حين بلغت نسبة اللاتي يرون العكس نسبة(17%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (26.66) عند درجة حرية(01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة والمقدمة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً.

وهذا يدل على أن غياب الهياكل الرياضية الخاصة بالإناث لها دور في امتناع المراهقات المحجبات عن ممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا قد يرجع إلى أنهن تخجلن من ظهور بعض عيوبهن أمام زملائهم وخصوصاً وهن في هذه المرحلة بدأت تظهر عليهن تطورات فيزيولوجية تميزهن عن الذكور وهذا

ما يسبب عندهن حالة من الخجل مما يمنعهن من الممارسة في الوسط المختلط دون توفر هياكل رياضية الخاصة بهن.



السؤال رقم(07): هل ارتدائك للحجاب يعرقلك عن ممارسة النشاط البدني الرياضي؟

الهدف من السؤال: معرفة إذا ما كان ارتداء المراهقة للحجاب يمنعها من ممارسة النشاط البدني الرياضي.

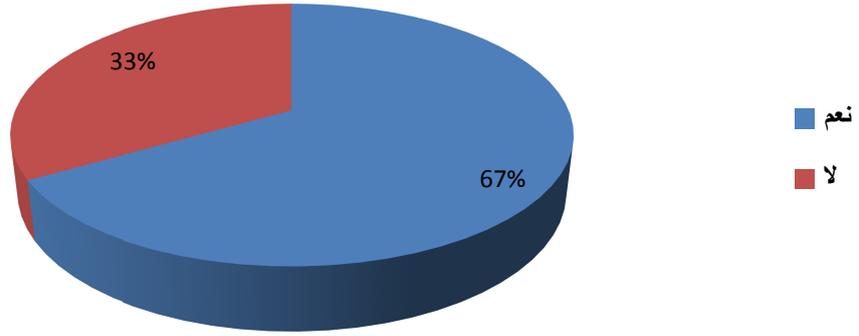
الجدول رقم(09): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 07.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	6.66	01	0.05	66.66	40	نعم	1
					33.34	20	لا	2
					100	60	2	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (09) يتبين لنا أن النسبة المئوية للمراهقات المحجبات التي تعتبرن سبب عزوفهن عن ممارسة النشاط البدني راجع لارتداء الحجاب بلغت(67%) في حين بلغت نسبة اللاتي أجن بأنهن ليس السبب نسبة(33%)،وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (6.66) عند درجة حرية(01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)،من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

نستنتج من هذا على أن سبب عدم ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف التلميذات المراهقات يعود لارتدائهن الحجاب وهذا يدل على الحشمة التي تتميز بها الفتاة المسلمة بالفطرة والتزامها بالحجاب وعلى اعتبارها على أن اللباس الرياضي يظهر مفاتها أمام الغير في الوسط المختلط وهي التي أصبحت تخجل من شكلها مما يسبب لها حالة قلق واضطراب تجعله دائما هذه الاخيرة تعاني من مشاكل التواصل في المحيط المدرسي مع زملائها أو مع الأستاذ ومنعها من التعبير عن رأيها و خاصة في حصة التربية البدنية والرياضية.

الشكل البياني رقم(07):دائرة نسبية تمثل هل ارتداء الحجاب يعرقل عن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.



3.1 / الفرضية الجزئية الثانية: ممارسة النشاط البدني الرياضي يسبب الضغط نفسي عند المراهقة

المحجبة أثناء الممارسة.

السؤال 01: أنت كمتحجبة كيف يكون رد فعلك إذا سخر منك زملائك أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي؟

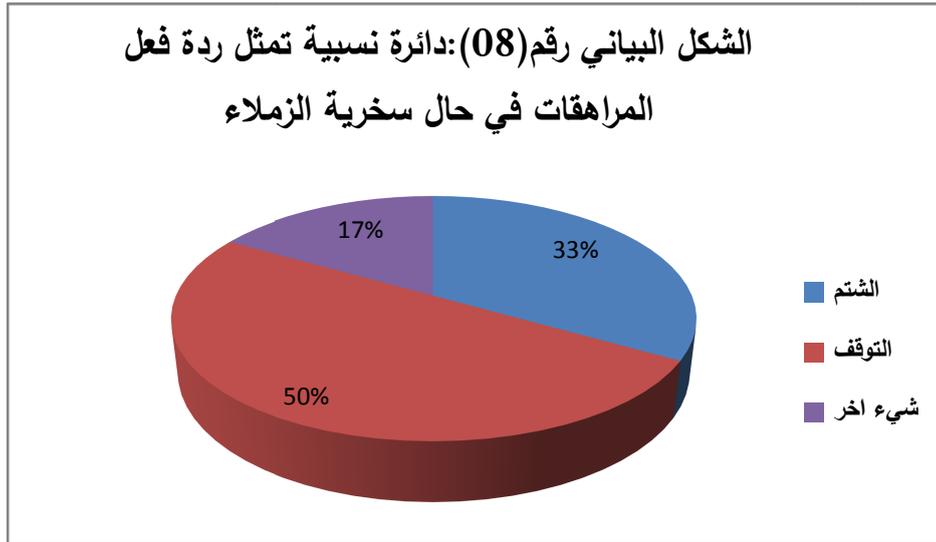
الهدف من السؤال معرفة ردة فعل المراهقة المحجبة في حال سخر منها زملاءها.

الجدول رقم 10: الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 01.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	10	02	0.05	33.34	20	الشم	1
					50	30	التوقف	2
					16.66	10	شيء آخر	3
					100	60	03	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (10) يتبين لنا أن النسبة المئوية لردة فعل المراهقات المحجبات اللاتي تتعرضن للسخرية من قبل زملائهن كانت بالشم والذي بلغت نسبته (33%) في حين بلغت نسبة اللاتي أجبن بأنهن تتوقفن عن الممارسة نسبة (50%) فيما كانت باقي نسب لإجابات أخرى حيث بلغت (17%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (10) عند درجة حرية (02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً.

نستنتج أن المراهقات المحجبات اللاتي تمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط تفضلن التوقف عن الممارسة على أن تردن بالشم أو أشياء أخرى ،وهذا يوصلنا أن المراهقة المحجبة لديها ردة فعل ايجابية اتجاه تصرفات زملائها وتفضل الانسحاب والتوقف.



السؤال(02): كيف يكون تصرفك أثناء الحصة في الألعاب الجماعية؟

الهدف من السؤال: معرفة تصرف المراهقات المحجبات أثناء ممارسة الألعاب الجماعية.

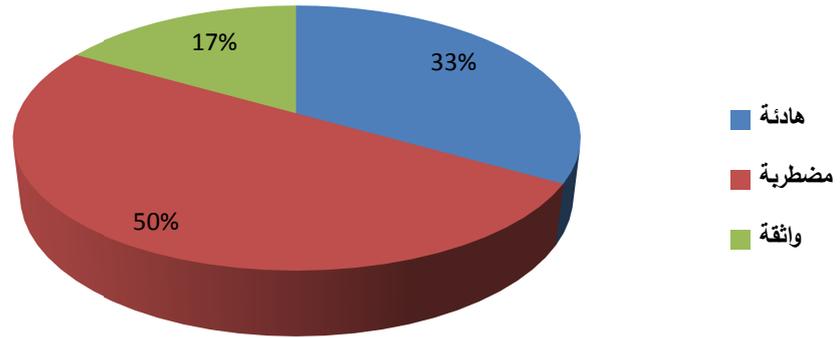
الجدول رقم(11): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 02.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة X^2c	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	10	02	0.05	33.34	20	هادئة	1
					50	30	مضطربة	2
					16.66	10	واثقة	3
					100	60	03	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (11) يتبين لنا أن النسبة المئوية للحالة المراهقة وهي تقوم بممارسة النشاط البدني الرياضي الجماعي في الوسط المختلط حيث بلغت نسبة الهدوء (33%) في حين بلغت نسبة اللاتي أجبين بالمضطربة (50%) فيما كانت باقي نسب لإجابات واثقة حيث بلغت (17%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (10) عند درجة حرية (02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

فنستنتج أن المراهقة المحجبة أثناء قيامها بنشاط جماعي تكون تتميز بصفة الاضطراب و الخوف وهذا راجع لاختلاطها بالذكور والذي ينافي ارتدائها للحجاب مما يجعلها دائما ناقصة ثقة بالنفس و في أعلى درجات الانفعال.

الشكل البياني رقم (09): دائرة نسبية تمثل حالة المراهقات أثناء الألعاب ماعية في الوسط المختلط.



السؤال(03): كيف يكون شعورك أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي المختلط ؟

الهدف من السؤال: معرفة شعور المراهقات أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي المختلط.

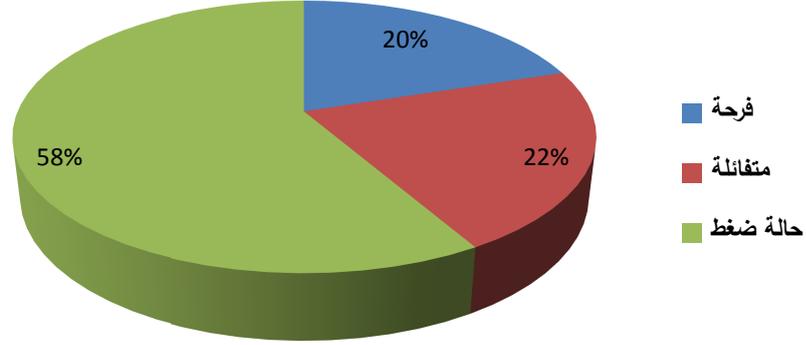
الجدول رقم(12): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 03.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	16.9	02	0.05	20	12	فرحة	1
					21.66	13	متفائلة	2
					58.33	35	حالة ضغط	3
					100	60	03	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (12) يتبين لنا أن النسبة لشعور المراهقات المحجبات وهن يمارسن النشاط البدني الرياضي المختلط مع الذكور في نفس الوقت كان بصفة الفرح والتي بلغت(20%) في حين بلغت نسبة اللاتي أجبن بالتفاؤل (22%) فيما كانت باقي نسب لإجابات حالة ضغط حيث بلغت(58%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي(16.9) عند درجة حرية(02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

نستنتج أن المراهقة التي ترتدي الحجاب تتميز بحالة ضغط نفسي كبير في حال ما طلب منهم الأستاذ القيام بممارسة أنشطة بدنية رياضية بشكل مختلط أي مع الذكور، حيث يرجع هذا الضغط نتيجة إلى ارتداء التلميذة المراهقة للحجاب وبهذا نقول أنها تتعرض إلى ضغط نفسي ملحوظ كلما مارست النشاط البدني الرياضي المختلط النفسي الاجتماعي يؤدي بها إلى حالة عدم التوافق .

الشكل البياني رقم (10): دائرة نسبية تمثل شعور المراهقات أثناء ممارسة النشاط البدني المختلط.



السؤال رقم(04): كيف يكون شعورك إذا وبخك الأستاذ أثناء الحصة؟

الهدف من السؤال: معرفة حالة المراهقة المحجبة إذا تعرضت إلى التوبيخ من طرف الأستاذ أثناء الحصة.

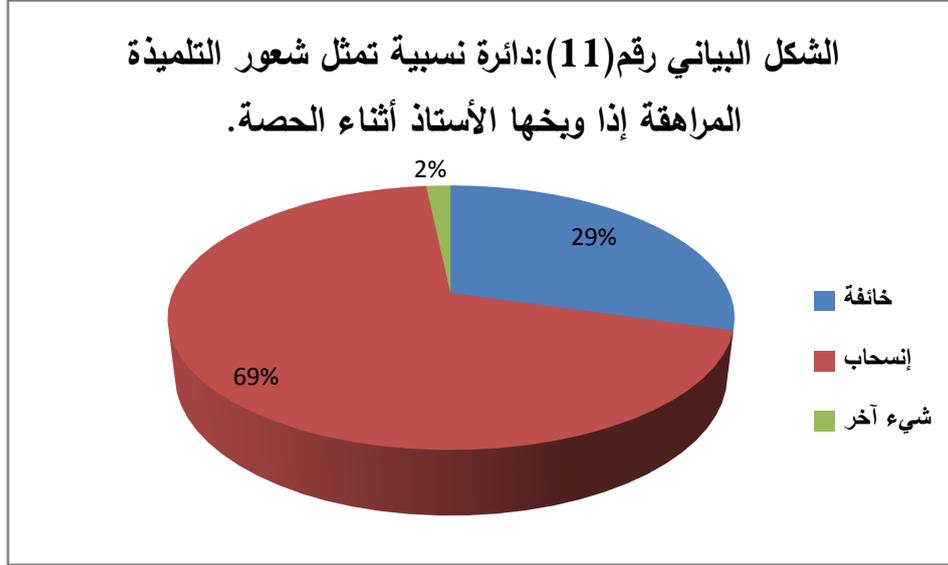
الجدول رقم(13): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 04.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	16.9	02	0.05	25	15	خائفة	1
					58.33	35	انسحاب	2
					16.66	10	شيء آخر	3
					100	60	03	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (13) يتبين لنا أن النسبة المئوية لشعور المراهقات المحجبات في حال ما تعرضن إلى التوبيخ من الأستاذ أثناء الحصة فكانت صفة الخوف بـ (29%) في حين بلغت نسبة اللاتي أجبن بالانسحاب (69%) فيما كانت باقي نسب لإجابات أخرى حيث بلغت (2%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (16.9) عند درجة حرية (02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائية.

نستنتج أن المراهقة المحجبة وهي تمارس النشاط البدني الرياضي في وسط مختلط تكون في حالة نفسية متقلبة تنشأ من المؤثرات الاجتماعية، فإذا ما تعرضت إلى التوبيخ من طرف الأستاذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يؤدي بها إلى حالة من الانطواء وتظهر عليها مظاهر الاضطراب النفسي بشتى

أنواعه مما يؤدي بها إلى تفضيل الانسحاب من حصة التربية البدنية و الرياضية على أشياء أخرى كالرد بنفس الطريقة أو التمرد... الخ



السؤال رقم(05): هل تكونين أكثر عصبية من الآخرين أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي ؟

الهدف من السؤال: معرفة الحالة النفسية للمراهقة المحجبة أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي ؟

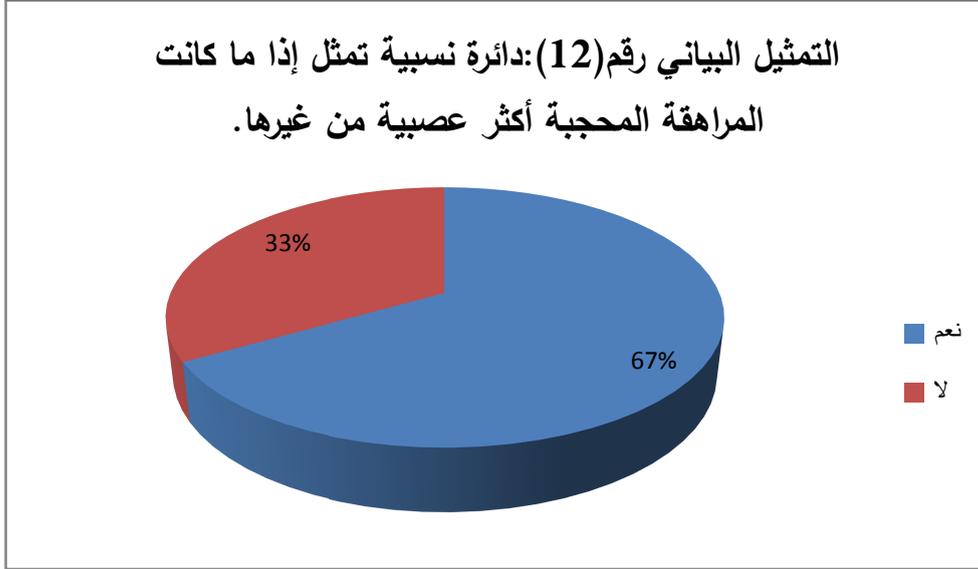
الجدول رقم(14): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم05.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	6.66	01	0.05	66.66	40	نعم	1
					33.34	20	لا	2
					100	60	2	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (14) يتبين لنا أن النسبة المئوية للمراهقات المحجبات التي جاوبن أنهن أكثر عصبية بلغت(66.66%) في حين بلغت نسبة اللاتي جاوبن بالنفي (33.33%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي(6.66) عند درجة حرية(01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

نستنتج أن التلميذات المراهقات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في الوسط المختلط، تكن أكثر عصبية من غيرهن وهذا راجع لانعكاس النشاط البدني الرياضي على الجانب النفسي للتلميذة المراهقة أثناء الممارسة،فأثناء ممارسة أي نشاط بدني يزيد الانفعال عند المراهقين و يصبحون أكثر

عفوية لهذا نجد أساتذة التربية البدنية والرياضية قبل انتهاء الحصة يقومون للتلاميذ بعمليات الاسترجاع والاسترخاء و هذا لتخفيض العدوانية التي يخلفها النشاط البدني الرياضي.



السؤال رقم(06): هل تخشين من سوء أدائك نتيجة للضغط؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى الخوف من سوء الأداء نتيجة للضغط

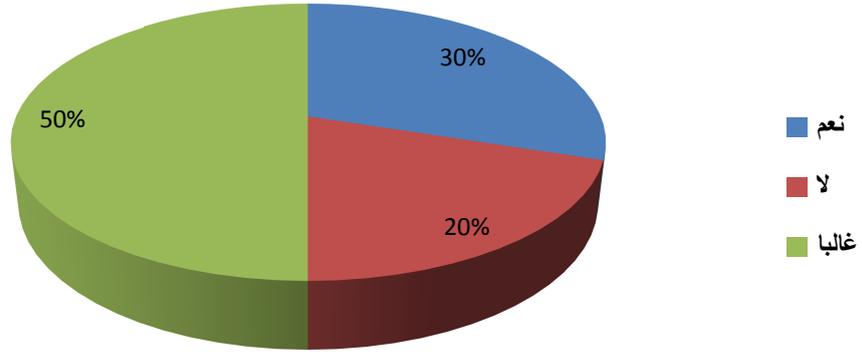
الجدول رقم(15): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم06.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	8.4	02	0.05	30	18	نعم	1
					20	12	لا	2
					50	30	غالبا	3
					100	60	03	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (15) يتبين لنا إن كان سوء الأداء نتيجة الضغط الذي تتعرض له المراهقة أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط كانت نسبة نعم بـ(30%) في حين بلغت نسبة اللاتي أجبين بالنفي (20%) فيما كانت باقي نسب لإجابات غالبا حيث بلغت(50%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي(08.4) عند درجة حرية(02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

نستنتج من هذا أن الضغط النفسي الذي تتعرض إليه المراهقة المحجبة أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط يوصلها إلى درجة من الارتباك والخوف من إن كانت ممارستها للأنشطة المختلطة تكون سبب في سخرية الغير منها وذلك قد يكون لسوء تطبيقها الحركات الرياضية بشكل خاطئ وهذا غالبا ما يؤدي بها إلى سوء الأداء في الحقيقة وأحيانا عدم المتابعة حتى.

الشكل البياني رقم(13): دائرة نسبية تمثل ان كان سوء الأداء نتيجة للضغط على المراهقة خلال ممارسة النشاط البدني



السؤال رقم (07): هل المضايقات البسيطة من زملائك تسبب لك الإرباك وتشتت تركيزك في أداء الأنشطة البدنية؟

الهدف من السؤال: معرفة إذا ما كانت المضايقات البسيطة من الزملاء تسبب الإرباك للمراهقة في أداء الأنشطة البدنية.

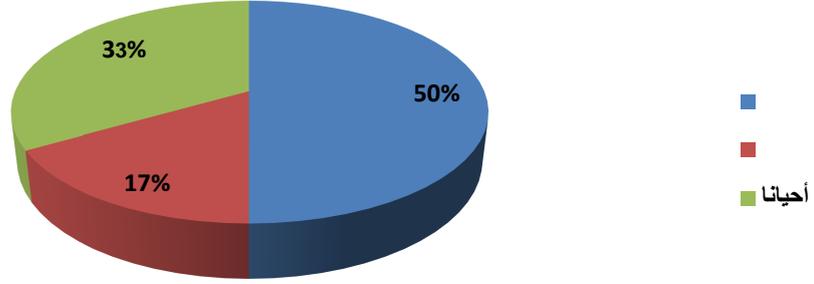
الجدول رقم (16): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 07.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	10	02	0.05	50	30	نعم	1
					16.66	10	لا	2
					33.33	20	أحيانا	3
					100	60	03	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (16) يتبين لنا أن النسبة إن كان تعرض المراهقات المحجبات أثناء النشاط البدني الرياضي لبعض المضايقات البسيطة يسبب لهن الإرباك و يشتت تركيزهن فوجدنا أن اللاتي جاوين بنعم بلغت (50%) في حين بلغت نسبة اللاتي أجبن بالنفي (17%) فيما كانت باقي نسب الإجابات أحيانا حيث بلغت (33%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي (10) عند درجة حرية (02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً .

فنستنتج من هذا أن المراهقة المحجبة عند تعرضها لمضايقات من قبل أصدقائها أو الأستاذ كالتعليق على أدائها للحركات الرياضية أو السخرية من شكل جسمها فإنها تعمل على تشتيت تركيزها على أداء الأنشطة بصفة عادية وهذا ما يعكس الحالة النفسية التي تكون عليها في هذه الفترة.

الشكل البياني رقم (14): دائرة نسبية تمثل تأثير المضايقات على المراهقة المحجبة اثناء النشاط



5.1 / الفرضية الثالثة: ممارسة النشاط البدني الرياضي يثير القلق عند المراهقة المحجبة في الوسط المختلط.

السؤال رقم(01): ماهو النشاط الذي تفضلين ممارسته ويشعرك بالارتياح؟

الهدف من السؤال: معرفة أي الأنشطة التي تفضل المراهقة المحجبة أن تمارسها وتشعرها بالارتياح.

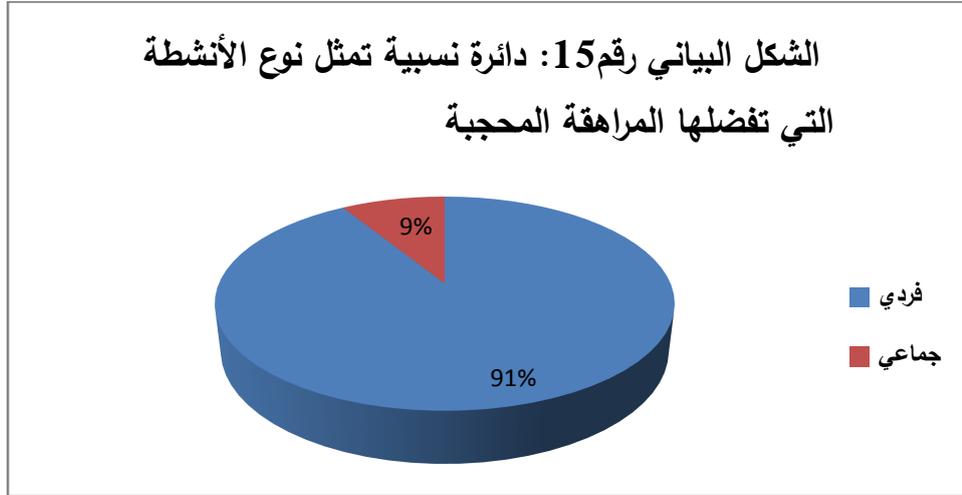
الجدول رقم(17): يمثل الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 01.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	6.66	01	0.05	33.33	20	فردى	1
					66.6	40	جماعى	2
					100	60	2	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (17) يتبين لنا أن النسبة المئوية للنشاط المفضل عند المراهقات ويشعرن فيه بالارتياح كان بنسبة بلغت(91%) بالنسبة للنشاط الجماعى في حين بلغت نسبة اللاتى جاوين بتفضيل الفردى(9%) ،وبمقارنة X^2c المحسوبة التى تساوى(06.66) عند درجة حرية(01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التى تساوى (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

نستنتج أن المراهقات المحجبات يفضلن النشاط البدني الرياضي الجماعى مع زميلتهن البنات حيث تلجأن إلى المجموعة وذلك تهربا من أنظار الذكور حسب وجهة نظرهن (كعيب الممارسة والجري والأداء) داخل أقرنائهم.

ذلك أنهن تفضلن التمارين التطبيقية الجماعية كونها تخلو من الاحتكاك بزملائهم الذكور مما يجعلهن يحببن النشاط البدني الرياضي الجماعى.



السؤال رقم(02): كيف تتعاملين مع زملائك قبل الممارسة للنشاط البدني الرياضي؟

الهدف من السؤال: معرفة كيفية التعامل مع الزملاء قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي.

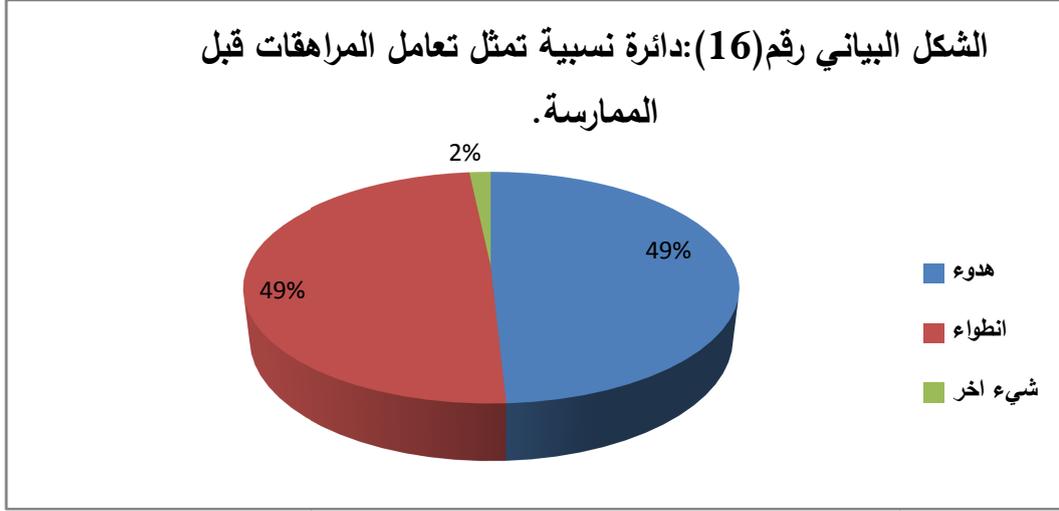
الجدول رقم(18): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 02.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	7.5	02	0.05	41.66	25	هدوء	1
					41.66	25	انطواء	2
					16.66	10	شيء آخر	3
					100	60	03	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (18) يتبين لنا أن النسبة كيف تتصرف المراهقات المحجبات مع زملائهم قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي فوجدنا أن هناك من جاوين بكل من الهدوء والانطواء بلغت(49%) لكل منهما في حين بلغت نسبة اللاتي أجبن بشيء آخر (02%) .

بمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي(7.5) عند درجة حرية(02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد أن قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

نستنتج أن المراهقة المحجبة قبل ممارستها للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط تكون أكثر هدوءا وهذا ما يعكس حالتها النفسية وهي تمارس النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط الذي يعد حسب نظرها مجرد مضيعة للوقت وان حصة التربية البدنية والرياضية حصة لعب ولهو وترفيهية.



السؤال رقم(03): كيف تكونين وأنت تمارسين النشاط البدني الرياضي أمام زملائك الذكور؟

الهدف من السؤال: معرفة حالة المراهقات المحجبات وهن يمارسن النشاط البدني الرياضي أمام الذكور.

الجدول رقم (19): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 03.

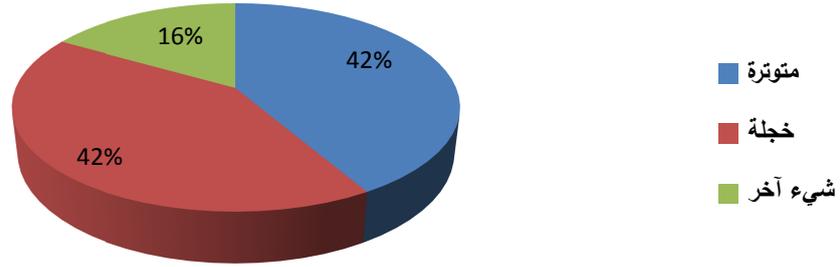
القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	7.5	02	0.05	41.66	25	متوترة	1
					41.66	25	خجلة	2
					16.66	10	شيء آخر	3
					100	60	03	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (19) يتبين لنا أن النسبة المئوية لشعور المراهقات المحجبات وهن تمارسن النشاط البدني الرياضي أمام زملائهم غلبت عليها صفة كل من التوتر و الخجل بنسبة بلغت(42%) لكل منهما في حين بلغت نسبة اللاتي أجبن بإجابة مخالفة (16%) فيما كانت باقي النسب، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي(7.5) عند درجة حرية(02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)،من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

نستنتج أن المراهقات المحجبات أكثر إظهارا لصفة القلق والتوتر عند ممارسة النشاط البدني في الوسط المختلط و خاصة عندما يتعلق الأمر بممارسة الانشطة الرياضية المختلطة الجماعية و الفردية وكذلك الاحتكاك الذي يحدث مع الذكور خلال الحصة كل هذه الاشياء تجعل الفتاة المحجبة تشعر بالاحراج القلق و التوتر.

وهذا ما يؤكد لنا المراهقة المحجبة ترفض تمام الرفض الاختلاط في النشاط البدني الرياضي.

الشكل البياني رقم(17):دائرة نسبية تمثل حالة المراهقات المحجبات وهن يمارسن النشاط البدني الرياضي أمام الذكور.



السؤال رقم(04): هل ترين أن حصة التربية البدنية والرياضية تقلل من انفعالاتك ؟

الهدف من السؤال: معرفة إن كانت حصة التربية البدنية والرياضية تقلل من انفعالات المراهقة المحجبة.

الجدول رقم(20): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم04.

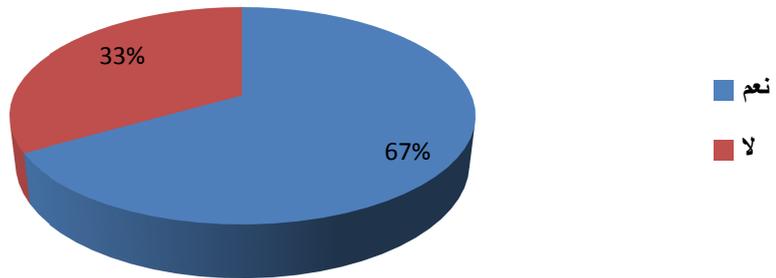
القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	6.66	01	0.05	66.66	40	نعم	1
					33.33	20	لا	2
					100	60	2	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (20) يتبين لنا أن النسبة المئوية التي تبين هل لتربية البدنية دور في التقليل من الانفعالات لدى المراهقات فكانت بنسبة بلغت (66.66%) بالنسبة لإجابة نعم في حين بلغت نسبة اللاتي جاوين بالعكس فكانت(33.33%) ،وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي(06.66)عند درجة حرية(01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي(3.84)،من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

نستنتج أن للتربية البدنية الرياضية دور في التأثير على شخصية المراهقين والتقليل من الصفات التي تتسم بالعدوانية مثلا ومن الانفعالات ،وهذا حتى بالنسبة للمراهقات المحجبات في الوسط المختلط تجعلهن أكثر هدوءا خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي وذلك بشرط أساسي وهو عدم ممارستهن التمارين الرياضية في جو تملاه الفوضى والاختلاط مع زملائهم الذكور.

فحصة التربية البدنية والرياضية حصة هامة وذلك أنها تجعل المراهقة المحجبة أقل انفعال وعدوانية.

الشكل البياني رقم (18): دائرة نسبية تمثل دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من الانفعالات عند المراهقة المحجبة.



السؤال رقم(05): ما هو شعورك اتجاه الأشياء الغامضة؟

الهدف من السؤال: معرفة شعور المراهقة المحجبة اتجاه الأشياء الغامضة.

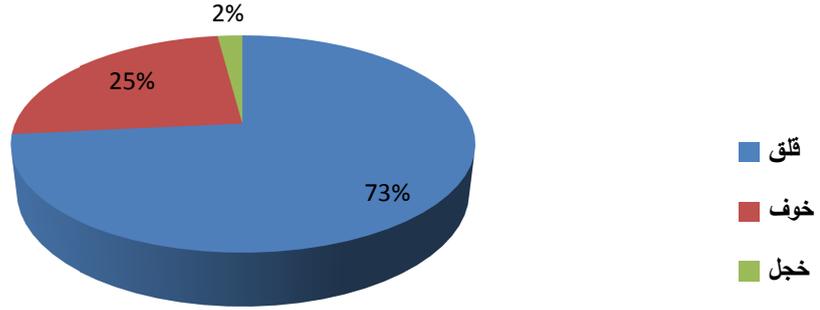
الجدول رقم(21): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم 05.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	10	02	0.05	50	30	قلق	1
					16.66	10	خوف	2
					33.33	20	خجل	3
					100	60	03	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (21) يتبين لنا أن النسبة المئوية لشعور المراهقات المحجبات اتجاه الأشياء الغامضة غلبت عليها صفة القلق بنسبة بلغت (73%) في حين بلغت نسبة اللائي أجبن بإجابة الخوف (25%) فيما كانت باقي نسب للاثي أجبن بالخجل اتجاه الغموض ب(2%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي(10) عند درجة حرية(02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائية .

نستنتج أن المراهقات يتميزن بالقلق اتجاه الأشياء المبهمة الموجهة إليهن في الوسط المختلط حيث الإجابة أمام الذكور تسبب لهم الإرباك وتشتت تركيزهن خوفاً من الخطأ وتعرضهن إلى السخرية.

الشكل البياني رقم (19): دائرة نسبية تمثل شعور المراهقات اتجاه الأشياء الغامضة.



السؤال رقم(06): هل القلق الذي تشعرين به قبل الممارسة يعيقك عن الأداء الجيد؟

الهدف من السؤال: معرفة إن كان القلق الذي تشعر به المراهقة المحجبة داء يعيقها عن الأداء الجيد.

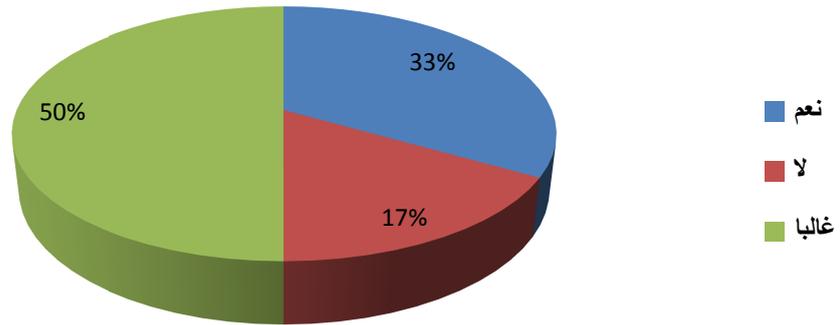
الجدول رقم(22): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم06.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	df	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	5.99	10	02	0.05	33.33	20	نعم	1
					16.66	10	لا	2
					50	30	غالبا	3
					100	60	03	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (22) يتبين لنا إن كان القلق الذي تشعر به المراهقة يعيق من الأداء الجيد لها في الوسط المختلط فكانت نسبة نعم ب(33%) في حين بلغت نسبة اللائي أجبين بالنفي (17%) فيما كانت باقي نسب لإجابات غالبا حيث بلغت(50%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي(10) عند درجة حرية(02) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي(5.99)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائيا .

نستنتج أن القلق الذي تتعرض له المراهقة عند ممارسة النشاط البدني الرياضي هو غالبا ما يؤدي بها إلى القيام بالأداء الغير مقنع وهذا راجع إلى التوتر الذي تشعر به هذه الأخيرة نتيجة للمضايقات من الذكور التي تحدث أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وهذا راجع للاختلاط في درس التربية البدنية الرياضية.

الشكل البياني رقم (20): دائرة نسبية تمثل ان كان القلق الذي تشعر به المراهقة المحجبة يعيقها عن الأداء الجيد.



السؤال رقم(07): هل هناك أنشطة بدنية تشعرك بقلق احتمال مواجهتك لبعض المخاطر؟

الهدف من السؤال: معرفة إن كان هناك الأنشطة البدنية تشعر المراهقة المحجبة بقلق مواجهة بعض المخاطر.

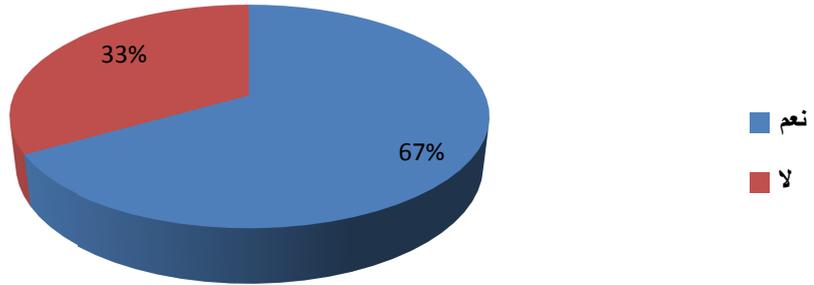
الجدول رقم(23): الدراسة الإحصائية للسؤال رقم07.

القرار	المجدولة X^2t	المحسوبة $X^2 c$	dfm	مستوى الدلالة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دالة	3.84	6.66	01	0.05	66.66	40	نعم	1
					33.33	20	لا	2
					100	60	2	

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (23) يتبين لنا أن النسبة المئوية للمراهقات المحجبات التي لديهن قلق التعرض إلى مخاطر بلغت(67%) في حين بلغت نسبة اللاتي بالنفي (33%)، وبمقارنة X^2c المحسوبة التي تساوي(6.66) عند درجة حرية(01) وبمستوى دلالة (0.05) بقيمة X^2t الجدولية التي تساوي (3.84)، من خلال النتائج الإحصائية المعروفة نجد قيمة X^2c المحسوبة أكبر من الجدولية X^2t وبالتالي فهي دالة إحصائياً .

نستنتج أن التلميذات المراهقات تمتنع عن ممارسة النشاط البدني الرياضي خوفاً من تعرضهن إلى خطر الإصابة أثناء الممارسة وهذا يعكس حالة الخوف والقلق كسمة التي تتعرض إليها التلميذة المراهقة في الوسط المختلط.

الشكل البياني رقم (21): دائرة نسبية تمثل إن كانت هناك أنشطة بدنية تشعر المراهقة المحجبة بقلق مواجهة بعض المخاطر.



الفصل السادس

تفسير النتائج على

ضوء الفرضيات

1/مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المحصل عليها إحصائيا من الجداول البيانية للفرضية والتي مفادها أن هناك نظرة سلبية لممارسة النشاط البدني الرياضي بالنسبة للمراهقة المحجبة في الوسط المختلط ، وجدنا أن نسبة كبيرة من المراهقات المحجبات تعتبرن إن حصة التربية البدنية ما هي إلا حصة ترفيهية لا تبالي بها الفتاة المحجبة وذلك بسبب إقبالهن على شهادة البكالوريا و تفضلن الدراسة وان هناك صراعات داخلية تمنعهن من ممارسة النشاط البدني الرياضي بالإضافة إلى العامل الاجتماعي فالفتات المحجبة تلقت تربية جعلتها لا تقبل ممارسة النشاط التربوي الرياضي في حصص المختلطة و هي التي تعودت على ستر جسدها ونفادى أي ملامسات مع الذكور فكيف لها إن تقبل اللعب في حصة ذات نشاط جماعي.

هناك دراسات الاختلاط في حصة التربية البدنية و الرياضية وعلى سبيل المثال دراسة الباحث التربوي الرياضي 1984 M.VOLONDAT والتي توصلت إلى إن الفتات تفضل إن لا تكون الحصص مختلطة وقد فاقت نسبة ذلك 50% والبقية كانت تمارسن النشاط البدني التربوي من اجل الترفيه فقط.

من حلال ما تقدم نستنتج أن هناك نظرة سلبية عند المراهقة المحجبة تجاه النشاط البدني في الوسط المختلط ويرجع هذا إلى العامل الاجتماعي وكذلك لارتدائهن الحجاب وغير ذلك من أسباب وهذا ما أثبتته دراستنا الحالية وعليه يمكن أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت.

2/ مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المحصل عليها إحصائياً من الجداول البيانية للفرضية والتي تبين من خلالها أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يسبب الضغط النفسي عند المراهقة المحجبة في الوسط المختلط وجدنا أنه كلما كانت المراهقة المحجبة تمارس النشاط البدني في الوسط المختلط، كلما زاد الضغط النفسي وظهرت سماته وهذا ما يجعل نتائج البحث تتفق مع تفسير النظرية التي قدمها قورين (Gourin 1971) المتعلقة بالجسم والنفوس مع أي النظرية البسيكوسوماتية التي تؤول إلى أن التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد ما هي إلا استجابات لتأثيرات عاطفية أو ضغوط بسبب الحياة اليومية واجتماعية ومشاكلها.

وممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط يزيد في شدة ضغط المراهقة المحجبة فالوسط المختلط هو مصدر الضغط بالنسبة لها، وهذا دليل آخر على وجود علاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي و الضغوط النفسية فمن خلال ما تقدم نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط خلال حصة التربية البدنية و الرياضية يساهم في حدة الضغط النفسي عند المراهقة المحجبة.

هذا ما يوافق ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي التي تؤكد لنا تأثر المراهقة المحجبة و تميزها بضغط نفسي مرتفع في وسط اجتماعي مختلط وهذا ما يدل على أن الفرضية التي تقول أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يسبب الضغط النفسي للمراهقة المحجبة في الوسط المختلط قد تحققت.

3/ مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال النتائج الإحصائية المحصل عليها من الجداول المتعلقة بالفرضية التي مفادها أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يثير القلق عند المراهقة المحجبة و هي في الوسط المختلط ويعود ذلك إلى أن المراهقة المحجبة وهي في السنة الثالثة ثانوي و مقبلة على شهادة البكالوريا تتميز بقلق دائم لا يفارقها طوال الوقت وهي تفكر في هذه الشهادة وفيما سوف يؤول إليه مستقبلها وهي أيضا مجبرة على ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط للتحضير لبكالوريا الرياضية وقد بينت النتائج أيضا على وجود علاقة دالة بين القلق و ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط وهذا ما أوضحتها الجداول ، وهذا راجع المراهقة المحجبة تتميز بالحشمة من الإظهار بدنها وملاحج جسدها أمام الجنس الأخر وقد بينت الدراسة الميدانية للسمات الشخصية على الفئات العربية المسلمة التي أجراها الدكتور "عبد الرحمان العيسوي" :إن سمات الحشمة هي السمة الأكثر وزنا التي تتميز بها الفئات المسلمة وهذا بمتوسط حسابي(6.90)، وقد كان حكمنا المبدئي على ان المراهقات المحجبات يتميزن بمعانات قلق عالية وهن في وسط مختلط كما يرى"محمد حسن غانم ": (إن الوسط الدراسي المختلط أو غير المختلط وكل هذه العوامل وغيرها تعرض الفرد للقلق و التوتر).

بالإضافة إلى إن شريعتنا لم تترك قسطا من الشك في مسألة الاختلاط فلا شك من إن لهذا حكمة وهذا ما أثبتته دراستنا وعليه يمكن القول إن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت .

الاستنتاج العام:

كان الهدف من هذه الدراسة هو تفصي القلق والضغوط النفسية التي تصاحب الفتاة المراهقة المحجبة وهي تمارس النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، و ما أثر هذه الممارسة على الحالة النفسية للمراهقة المحجبة وهي في حصة التربية البدنية والرياضية في الثانوية المختلطة .ومن ثم فإن هذه الدراسة أجابت على الأسئلة الجزئية للإشكالية.

وعلى إثر هذه الأسئلة تم تطبيق مجموعة من الأسئلة للإجابة عنها تمثل في استبيان حيث تم توزيعه على مجموعة من المراهقات المحجبات وعددهن الاجمالي 600 تلميذة تم أخذ 10% منها وبعد ذلك تعميمها.

ولقد استخرجت المعالجة الإحصائية اللازمة تحليل النتائج وتفسيرها، حيث أشارت هذه النتائج إلى هناك دلالة على أن الممارسات للنشاط البدني الرياضي في المحيط المختلط تظهر عليهن بعض الانعكاسات النفسية، والتي حددناها في القلق وحالة و الضغط، وتم ذلك بتطبيق الاختبار كا² واستعمال النسب المئوية و بهذا توصلنا إلى عدد من النتائج أهمها:

- ظهور القلق عند المراهقات المحجبات اللاتي يمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، حيث أن القلق يظهر لديهن أكثر وهن في هذه المرحلة .

- بالإضافة إلى ذلك لوحظت على المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني في الوسط المختلط أين تكون نسبة الضغط النفسي مرتفعة لديهن.

ومن خلال هذه النتائج، يتضح أن المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط خلال حصة التربية البدنية والرياضية أكثر قلقا وأكثر تعرضا للضغط.

وبهذا يكون قد تبين لنا، أن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط تزيد من بعض الضغوط النفسية و القلق لدى المراهقة المحجبة و هذا ما يجعل هذه الأخيرة تنظر إلى النشاط البدني الرياضي نظرة سلبية ولا تجعل له قيمة وعليه تصبح ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تحقق الأهداف المرجوة منها بل بالعكس.

إذا فمن المستحب أن تكون ممارسة النشاط البدني الرياضي، بل يجب أن تكون هذه الممارسة تتميز

بالتفريق بين الذكور والإناث والعودة إلى حكم الله وشرعه في هذا الأمر .

خاتمة:

يمكننا القول أن مفهوم النشاط البدني الرياضي هو أكثر المفاهيم تطوراً، وعند إضافة كلمة تربيوي يصبح جزء لا يتجزأ من التربية العامة، ولا بد من معرفة النشاط البدني الرياضي معرفة جيدة لأنه نشاط فعال لكثير من الحالات النفسية، فهو لم يأخذ حقه الوافر من الاهتمام في المؤسسات التعليمية. ففي المؤسسات التعليمية الغربية يهتم بتجهيزها بمختلف الأدوات والأجهزة العصرية سواء لرياضات الفردية أو الجماعية، وبالتالي حضي النشاط البدني الرياضي بالاهتمام الكبير، فالنشاط البدني الرياضي يجب أن نولي له القليل من الاهتمام وهو رائد في المجال الحيوي، فيجب النهوض به حتى يكون له شأن يجعله رائداً في شتى المجالات خاصة ميدان علم النفس.

فالنشاط البدني الرياضي لم يلقى حظه ضمن ثقافتنا رغم الدور الهام الذي يلعبه في حياة الفرد. وعلى هذا الأساس لا بد من رد الاعتبار له وإدماجه في الثقافة بشكل جدي، وذلك بتجسيده في مختلف المؤسسات الاجتماعية، حتى يتمكن الفرد من التعبير عن نفسه وذلك من خلال الأنشطة الرياضية اليومية التي لها تأثير كبير في التوازن النفسي، وعليه تحقيق السلوك السوي والتخفيف من حدة بعض الانعكاسات النفسية وهذا بالطبع مع مراعاة الوسط الذي تمارس فيه هذه الأنشطة البدنية والرياضية. فقد سبق وأن دعمنا نظرتنا لممارسة النشاطات البدنية والرياضية في الوسط المختلط بالإضافة إلى نظرة الشريعة الإسلامية لها وبالدراسات الغربية التي أكدت عدم توافق ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط مع الأهداف المرجوة من هذا النشاط أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

كما نستكشف من خلال أجوبة المراهقات المحجبات أن النشاط البدني الرياضي لا يمكن الاستغناء عنه لأنه من دعائم شخصية الفرد، ومن ضروريات الحياة الاجتماعية في التعبير عن المكبوتات، فالنشاط البدني الرياضي له دور في تربية الأجيال خاصة من الناحية النفسية، وهذا بالطبع إذا كانت تراعى فيه جميع القيم الدينية والاجتماعية والثقافية وعن طريقه نعد أفراد ناضجين.

ويتجلى هذا من خلال دراستنا الحالية التي توصلت إلى نتائج تجعل من وجوب ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط عاملاً أساسياً في العملية التربوية، مبرزة في ذلك الشروط أو القيم الفعالة في الحفاظ على صحة الفرد النفسية منها والبدنية.

وقد طرح الموضوع المعالج في هذا البحث مشكلة درجة الانعكاسات النفسية عند المراهقة المحجبة التي تمارس النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط في ضوء حصة التربية البدنية والرياضية، وتزداد هذه المشكلة أهمية بالنظر إلى تزايد عدد التلميذات المحجبات اللاتي تمارسن النشاط البدني الرياضي سواء

خاتمة:

أجبرن على ذلك أو عن محض إرادتهن أو تشجيع من الأولياء أو الأساتذة. و قد أظهرت الدراسة أن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط تزيد من الضغط ومن حدة قلق وهذا عند المراهقات المحجبات .ومنه فقد أصبح من الضروري إعادة تكييف ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على حسب المعتقدات الدينية و الثقافية لمجتمعنا الجزائري المسلم، وهذا تخفيفا لما تعانيه الفئة النسوية عامة والمراهقات خاصة من اضطرابات نفسية جراء هذه الممارسة المختلطة .وفي خضم هذه النتائج يمكن القول بخصوص النتائج أنها قابلة للتعميم في نطاق حدود البحث.

الأمر الحج

قائمة المراجع:

المصادر:

- القرآن الكريم.
- الحديث النبوي الشريف.

الكتب باللغة العربية:

- 01- أحمد بن موسلي. (2003). مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ط. البلد: بن عكنون، الجزائر. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 02- أبو العلاء وآخرون. (1993).، فيزيولوجية اللياقة البدنية. البلد: القاهرة. دار الفكر العربي.
- 03- أبو بكر مرسى. (2002). أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإرشاد النفسي. بدون طبعة.
- 04- ابوبكر الجزائري. (1998). حقوق المرأة المسلمة. البلد: الجزائر. دار الفضيلة للنشر والتوزيع.
- 05- أحمد بن علي بن حجر العسقلاني. (1986). شرح صحيح البخاري. ج 14. البلد: حلب، سوريا. دار الريان للتراث.
- 06- أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفة. (2000). النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل. البلد: القاهرة، مصر. دار التربية، مركز الكتاب للنشر.
- 07- البهي فؤاد السيد. (1975). الأسس النفسية للنمو. ط 4. البلد: القاهرة، مصر. دار الفكر العربي.
- 08- المنصوري علي يحي. (دون سنة). مدخل الى الثقافة الرياضية. البلد: الإسكندرية، مصر. مطبعة بوشلو.
- 09- أمين أنور الخولي. (1996). أصول التربية البدنية. الطبعة الأولى. البلد: القاهرة، مصر. دار الفكر العربي.
- 10- أمين أنور الخولي. (2000). الرياضة والمجتمع. البلد: الكويت. سلسلة عالم المعرفة. المجلس الوطني الثقافي للأدب و الفنون.
- 11- ابن تيمة. (1992). اقتضاء الصراط المستقيم مخالفة أصحاب الجحى. البلد: بيروت، لبنان، دار الكتاب العلمية.
- 12- إخلاص محمد عبد اللطيف ومصطفى حسين. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية. البلد: القاهرة، مصر. مركز الكتاب للنشر.

- 12-برفلي،ترجمةتوجيه حمد عبد الرحمان(2006).الغرب يتراجع عن التعليم المختلط.البلد:الرياض.مكتبة العبيكان.
- 13-تركي احمد.(1989). أصول التربية و التعليم. الطبعة الثانية .
- 14-خليل ميخائيل معوض.(2000)قدرات و سمات الموهوبين.البلد: الإسكندرية ، مصر. مكتبةجامعة الاسكندرية.
- 15- رشيد زرواتي.(2002). تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. ط1.البلد: الجزائر. دار هومه.
- 16- رمضان محمد القذافي.(1997)علم النفس النمو الطفولة والمراهقة.البلد:الاسكندرية،مصر. المكتبة الجامعية الإسكندرية.
- 17- رابح تركي.(1984). مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس.البلد:الجزائر. المؤسسة الوطنية للكتاب.
- 18- سعدية علي محمد هادر.(1980). سيكولوجية المراهقة.البلد:الكويت. دار البحوث العلمية.
- 19- سلامة إبراهيم ، بهاء الدين.(دون سنة). الجوانب الصحية في التربية البدنية و الرياضية،قسم المواد الصحية كلية التربية الرياضية . البلد:بالقاهرة،مصر. دار الفكر العربي.
- 20- سلوى محمد عبد الباقي.(1998). آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي.البلد: الإسكندرية،مصر. مركز الإسكندرية للكتابة.
- 22-صالح عبدالعزيز ، عبدالعزيز عبد الحميد.(1968). التربية وطرق التدريس،الجزء 1.البلد:مصر. دار المعرفة.
- 23- عادل محمد خطاب.(1965). التربية البدنية للخدمات العامة. دار النهضة العربية.
- 24- عباس محمود العقاد.(1992). المرأة في القران.البلد:بيروت،لبنان.شركات المطبوعات.
- 25- عبد الحليم عويس.(دون سنة). قضايا المرأة في الفقه الإسلامي.البلد:دمشق،سوريا. دار الفرابي.
- 26- عبد الحميد الشاذلي.(2001).علم النفس.الطبعة الثانية.البلد:الاسكندرية،مصر.المطبعة الجامعية الأزراطية.
- 27- عبد الرحمان محمد العيسوي.(2001). سيكولوجية الحجاب.موسوعة كتب علم النفس الحديث.البلد:بيروت،لبنان. دار الراتب الجامعية.
- 28- عبد الرحمان محمد العيسوي.(1996). مناهج البحث العلمي.البلد:مصر. المكتب العربي.

- 29- عبد الرحمن العيسوي.(2002). سيكولوجيا النمو.البلد:بيروت،لبنان. دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- 30- عبد المنعم عبد القادر الميلادي.(2004). سيكولوجية المراهقة. مؤسسة الشباب الجامعية.
- 31- عز الدين أبو الحسن علي.ابن الأثير.(1997). الكامل في التاريخ.ج09.البلد:بيروت،لبنان. دار الكتاب العربي.
- 32- عفيفي محمد الهادي.(1980). في اصول التربية.البلد: مصر. المكتبة الانجلو مصرية.
- 33- عكاشة عبد المنان.(2000). دع القلق وعش سعيدا .البلد:القاهرة ،مصر. دار الفكر العربي.
- 34- عمار حامد.(1968). في بناء البشر.البلد:القاهرة،مصر. دار المعرفة.
- 35- علي فالح الهنداوي.(2002). علم النفس الطفولة والمراهقة.البلد:العين،الامارات المتحدة. دار الكتاب الجامعي.
- 36- فايز مهنة.(1975). التربية البدنية الحديثة.الطبعة الأولى.البلد:سوريا. دار طلاس للدراسات.
- 37- فوزي محمد جبل(2001).علم النفس العام.البلد:مصر.المكتب الجامعي الحديث،الأرطاطية.
- 38- فؤاد افرام السبتاني.(1995). منجد الطالب،الطبعة الثالثة و الأربعون.البلد:لبنان. دار المشرق.
- 39- ليلي زهران.(1998). الأصول العلمية لبناء المناهج في تربية الرياضية.البلد:مصر. دار زهران.
- 40- محمد أحمد إسماعيل المقدم.(1996). عودة الحجاب. القسم الثالث.البلد:الرياض،السعودية. دار طيبة للنشر والتوزيع.
- 41- محمد بن أبي بكر عبد القادر.(1999). مختار الصحيح.البلد:مصر. المكتبة العصرية.
- 42- محمد بن علي بن محمد الشوكاني.(1971). نيل الأوطار شرح منتهي الأخبار.ج5.البلد:مصر.
- 43- محمد لبيب ومنير مرسى.(1983). البحث التربوي أصوله ومناهجه.البلد:المغرب،الرباط. عالم الكتب.
- 44- محمد عبد الرحيم عدس.(2000). تربية المراهقين. الطبعة الأولى.البلد:الأردن.دار الفكر .
- 45- محمد منير موسى.(1997). التربية الإسلامية أصولها وتطويرها في البلاد العربية.البلد:مصر.عالم الكتب.
- 46- محمد ناصر الدين الألباني.(1987). حجاب المرأة المسلمة.ط8.البلد:سوريا. المكتب الإسلام.
- 47- محمد عادل وكمال الدين زكي.(1965).التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية.البلد:القاهرة،مصر ،دار النهضة العربية.
- 48- محمود عبد الله بن سليمان عرفة.(1978). حقوق المرأة في الإسلام.البلد:مصر. مطبعة المدني.

- 49- محمود عوض بسيوني ،فيصل ياسين الشاطي.(1992). نظريات و طرق التربية البدنية.
- 50- محول مالك سليمان.(دون سنة). علم نفس الطفولة و المراهقة.مطبعة الوحدة
- 51- مصطفى صبري.(2003). قولي في المرأة.البلد:لبنان. دار ابن حزم.
- 52- ميخائيل إبراهيم اسعد.(1977). مشكلات الطفولة و المراهقة. الطبعة الثانية.البلد:بيروت،لبنان. دار الآفاق الجديدة .
- 53- نادية شرادي.(2000). التكيف المدرسي للطفل و المراهق. الطبعة الأولى.البلد:بيروت،لبنان. دار الراتب الجامعي .
- 54- ناصر ثابت.(1984). أضواء على الدراسة الميدانية، ط.1.البلد:الكويت.مكتبة الفلاح الكويتية.
- 55- هدى محمد فندي.(1992). سيكولوجية المراهقة.البلد:مصر. دار المعارف .
- 56- وجيه محبوب.(1988). طرائق البحث العلمي ومناهجه.البلد:الموصل،العراق. دار الكتاب للطباعة.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 57- Daniel Zimmerman(1986).Question réponce sur l'éducation physique et sportive, les édition E.S.F.4eme édition . paris,frence.
- 58- HenriLamour.(1986).Traitéthématique de pédagogie d'E.P.SParis,ference.

مذكرات:

- 59- بلهادي شامة، قروي وفاء، همامي فدوى. الحاجة للانجاز و علاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس ،قسم علم النفس ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، رسالة ليسانس.البلد:الجزائر ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، 2006.
- 60- دمدمو حمو ، ممادي محمد ، مهرية محمد ، مذكرة شهدة ليسانس ، الأسباب النفسية و الاجتماعية لميول الفتيات لممارسة الكرة الطائرة ، جامعة محمد خيضر بسكرة ،السنة الجامعية 2008-2009 .
- 61- كمال حسن، رسالة ماجستير، الآثار النفسية و السمات الشخصية للحجاب، آلية الآداب، جامعة عين شمس، القاهرة، 2005

62- نعمي عادل, وآخرون : أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر . مذكرة ليسانس . كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير . قسم الإدارة والتسيير الرياضي . جامعة المسيلة. 2008 . ص95-96

63- جبالي رضوان درجة الاضطرابات النفسية عن المراهقة، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر معهد التربية و الرياضية 2007-2008.

64- عبد القادر بن عبد الله ، الرياضة و الأمراض العصبية ، مذكرة نهاية ليسانس ، معهد دالي إبراهيم ، بدون سنة.

65- أنور أمين الخولي ، الحمامي محمد. (1993). مفهوم التربية الحركية، سلسلة الثقافة الرياضية، العدد 11 ،معهد البحرين الرياضي، المنامة.

المنشورات الوزارية:

66- وزارة الشباب والرياضة، أمر رقم 95 - 09 مؤرخ في 25 فيفري 1995 ، يتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها و تطويرها.

67- مديرية التربية و التعليم ، مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي ، طبعة جوان 1997 .

المعاجم و القواميس:

68- أحمد بن محمد بن علي الفيومي.(دون سنة). المصباح المنير في غريب الشرح الكبير.البلد:لبنان. المكتبة العلمية.

69- أ حمد زكي بدوي، معجم العلوم الاجتماعية . (1977). البلد:لبنان.مكتبة لبنان.



الأملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة للمراهقات
المحجبات

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان ممارسة النشاط البدني الرياضي وانعكاساته النفسية على المراهقة المحجبة في الوسط المختلط في الطور الثانوي نرجو منكن الإجابة عن بعض الأسئلة بكل صراحة وذلك لإعطاء البحث قيمة ومصداقية. أملنا فيكن كبير لإنجاح هذه الدراسة. وفي الأخير لكن منا فائق التقدير و الاحترام.

الفرضية الأولى:

*هناك نظرة سلبية لممارسة النشاط البدني الرياضي بالنسبة للمراهقة المحجبة في الوسط المختلط.

1- ما هي نظرتك اتجاه النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط؟

حصة مهمة حصة ترفيهية

2- هل لوالديك علاقة بعدم ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط؟

نعم لا أحيانا

3- هل تعتقد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط عامل يساهم في العزوف عن الممارسة؟

نعم لا

4- هل عزوفك عن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط يرجع إلى؟

العامل الديني العامل الاجتماعي العامل الاقتصادي

5- هل هناك صراعات داخلية تمنعك من ممارسة النشاط البدني الرياضي؟

نعم لا شيء آخر.....

6- هل عدم توفر هياكل رياضية خاصة بالإناث داخل المدارس لها علاقة بالامتناع عن ممارستك؟

نعم لا

7- هل ارتدائك للحجاب يعرقلك عن ممارسة النشاط البدني الرياضي؟

نعم لا

الفرضية الثانية:

* ممارسة النشاط البدني الرياضي يسبب الضغط نفسي عند المراهقة المحجبة أثناء الممارسة .

1- أنت كمتحجبة كيف يكون رد فعلك إذا سخر منك زملائك أثناء ممارسة النشاط البدني

الرياضي؟

الشم التوقف عن الممارسة شيء آخر.....

2- كيف يكون تصرفك أثناء الحصة في الألعاب الجماعية؟

هادئة مضطربة واثقة

3- كيف يكون شعورك أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي المختلط؟

فرحة متفائلة حالة ضغط

4- كيف يكون شعورك إذا وبخك الأستاذ أثناء الحصة؟

خائفة الانسحاب من الحصة شيء آخر.....

5- هل تكونين أكثر عصبية من الآخرين أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي؟

نعم لا

6- هل تخشين من سوء أدائك نتيجة للضغط؟

نعم لا غالبا

7- هل المضايقات البسيطة من زملائك تسبب لك الإرباك وتشتت تركيزك في أداء الأنشطة

البدنية؟

نعم لا أحيانا

الفرضية الثالثة:

*ممارسة النشاط البدني الرياضي يثير القلق عند المراهقة المحجبة في الوسط المختلط.

1- ماهو النشاط الذي تفضلين ممارسته ويشعرك بالارتياح؟

الفردى الجماعى

2- كيف تتعاملين مع زملائك قبل الممارسة للنشاط البدني الرياضي؟

هدوء انطواء شيء آخر.....

3- كيف تكونين وأنت تمارسين النشاط البدني الرياضي أمام زملائك الذكور؟

متوترة خجلة شيء آخر.....

4- هل ترين أن حصة التربية البدنية والرياضية تقلل من انفعالاتك؟

نعم لا

5- ماهو شعورك اتجاه الأشياء الغامضة؟

قلق خوف خجل

6- هل القلق الذي تشعرين به قبل الممارسة يعيقك عن الأداء الجيد؟

نعم لا غالبا

7- هل هناك أنشطة بدنية تشعرك بقلق احتمال مواجهتك لبعض المخاطر؟

نعم لا

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR
DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
UNIVERSITE DE KHEMIS-MILIANA
INSTITUT DES STAPS



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ختميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ختميس مليانة في 28/04/2014

الرقم 125/اع ت ن ب ر/2013

إلى السيد: فانويدي الخوارزمي / قسم البخاري

الموضوع: تسهيل مهمة

يشرفنا أن نطلب منكم تسهيل مهمة الطالبين:

كبارية محمد الحامل لرقم التسجيل 113.2.1.2.110/12

بوزيد جمال الحامل لرقم التسجيل 113.3.2.1.2.110/12

وذلك للقيام بدراسة ميدانية على مستوى مؤسستكم، ولتوزيع إستمارة الاستبيان على تلاميذ

و الذي يقوم ببحث ميداني يندرج ضمن إنجاز مذكرة تخرج لشهادة الماستر

متقن الخوارزمي
قصر البخاري ولاية المدية
075 52 17 61

تقبلوا منا اسمى عبارات التقدير و الاحترام

رئيس القسم

نائب رئيس قسم النشاط البدني الرياضي

أ.ملوك كمال



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR
DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
UNIVERSITE DE KHEMIS-MILIANA
INSTITUT DES STAPS



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ختميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ختميس مليانة في 2014/04/21

الرقم 49 / اع ت ن ب ر / 2013

إلى السيد: مدير ثانوية ختميس مليانة (قسم النشاط البدني)

الموضوع: تسهيل مهمة

يشرفنا أن نطلب منكم تسهيل مهمة الطالبين:

بو زيد جمال الحامل لرقم التسجيل 11432.12.40.80

كبابيرية محمد الحامل لرقم التسجيل 11432.12.40.19

وذلك للقيام بدراسة ميدانية على مستوى مؤسستكم، ولتوزيع إستمارة الاستبيان على تلاميذ

و الذي يقوم ببحث ميداني يندرج ضمن إنجاز مذكرة تخرج لشهادة الماستر

تقبلوا منا اسمى عبارات التقدير و الاحترام

أ.ملوك كمال
نائب رئيس قسم النشاط البدني الرياضي
نائب رئيس قسم النشاط البدني الرياضي
رئيس القسم

عروة قندوز
مستشار
القسم الرياضي
موسى بن نصر

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة خميس مليانة
معهد علوم التقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان الخاصة بمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان:

ممارسة النشاط البدني الرياضي وانعكاساته النفسية على المراهقة المحجبة في الوسط المختلط
(في الطور الثانوي).

الاسم والنقب	الدرجة العلمية	التخصص	التوقيع
ص. و. ح. ع. م. ع.	ماجستير	التدريب الرياضي	
م. م. م. م. م. م.	ماجستير	/	
عبد الله بن جايمة نور الدين	ماجستير	النشاط البدني الرياضة الترويحية	

تحت إشراف الأستاذ:

-حريزي عبدالنور

من اعداد الطالبين:

-كبايرية محمد

-بوزيد جمال

السنة الجامعية 2013/2014