

جامعة الجبالي بونعامة بخميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص:النشاط البدني الرياضي التربوي

أسباب عزوف الإناث عن ممارسة حصّة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

دراسة ميدانية بثانوية بلعالم محمد ببني سليمان- ولاية المدية

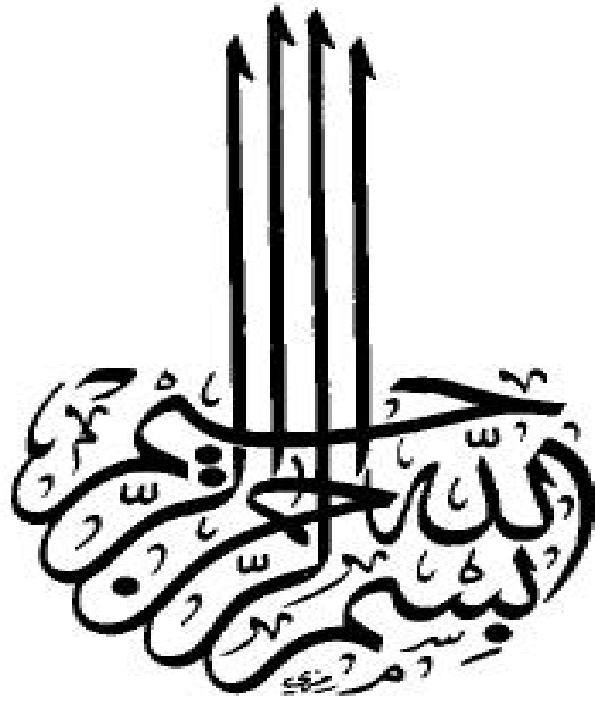
تحت إشراف الأستاذ:

إبراهيم عزيزي

إعداد الطالب:

❖ عبد النور ميدون

السنة الجامعية: 2015 - 2016



(...رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ

وَأَنْ أَعْمَلَ عَالِمًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ

الصَّالِحِينَ)

شكر و عرفان

نشكر الله تعالى على أن وفقنا في إتقان هذا البحث المتواضع،
و نسأله سبحانه و تعالى أن يوفقنا لما يحبه ويرضاه في الدنيا
والآخرة.

ونتقدم بجزيل الشكر للأستاذ المشرف "عزيزي إبراهيم" الذي لم
يبخل علينا بتوجيهاته و نصائحه القيمة حتى آخر نقطة من إنجاز
هذا البحث.

كما نشكر زملاءنا وكل من قدم لنا يد العون لإكمال هذا البحث.
كما لا يفوتنا أن نشكر جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية
بجامعة جيلالي بونعامة بخميس مليانة.

الإهداء

إلى اللذين ربباني صغيراً أمي الحنونة، أبي الغالي حفظهما الله

و أطال في عمريهما.

إلى أخي العزيز و أخواتي الكريمات.

إلى أبناء أخواتي.

إلى الأصدقاء و الزملاء.

إلى كل من كان قريباً منّا بدعواته ، توجيهاته ونصائحه.

أهدي هذا العمل.

ملخص الدراسة

عنوان البحث: أسباب عزوف الإناث عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

مكان الدراسة: بثانوية محمد بلعالم ببني سليمان ولاية المدية.

الهدف من الدراسة: معرفة ما إذا كان لكل من شخصية الأستاذ والأسرة والاختلاط لها تأثير على عزوف الإناث على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجراءات الميدانية للدراسة: اتبعنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي، أما فيما يخص أدوات البحث المستخدمة في جمع البيانات فكانت الاستبيان، وكان ذلك بعد تحكيمه والتأكد من صدقه وثباته، أما فيما يخص مجتمع الدراسة فكان تلميذات ثانوية محمد بلعالم، وفيما يتعلق بالعينة فكانت عينة عشوائية طبقية وذلك لأن مجتمع الدراسة به ثلاث طبقات، وقد كان حجم العينة 100 مفردة من أصل 323، أما فيما يخص الإجراءات الإحصائية فقد تم استخدام برنامج SPSS في حساب مختلف الأساليب والتقنيات الإحصائية التي تم اعتمادها في هذه الدراسة.

نتائج الدراسة: بناء على تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالاستبيان تبين لنا أن:

- أستاذ التربية البدنية والرياضية لا يؤثر كثيرا في إبعاد البنات عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- الأسرة لا تشكل عائق كبير أمام البنات لممارسة حصة التربية البدنية والرياضة.
- يعد الاختلاط من الأسباب الأكثر تأثيرا على إبعاد البنات على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

وقد اختتمنا بحثنا بخاتمة وبعض الاقتراحات التي حاولنا من خلالها إبراز ضرورة الاهتمام بالإناث في حصة التربية البدنية والرياضية، وكذا توعيتهم بضرورة الممارسة الرياضية.

Résumé

Thème : Les raisons de la réticence des femmes à l'exercice de la science de l'éducation physique et du sport.

Lieu d'étude : Lycée Mohammed BELAALEM à Beni Slimène wilaya de Medea.

Le but de l'étude : Savoir si à la fois le caractère de professeur et la famille et le mélange ont un impact sur la réticence des femmes à l'exercice de la science de l'éducation physique et du sport.

Méthode sur le terrain pour l'étude : nous suivant dans cette étude l'approche descriptive. En ce qui concerne les outils de recherche utilisés dans la collecte de données était le questionnaire ce fut après l'arbitrage et de veiller à sa sincérité et de la persistance. Quant à la population de l'étude étaient les élèves du lycée Mohammed BELAALEM. En ce qui concerne l'échantillon à été un échantillon aléatoire stratifié parce que la population étudiée par trois types. La taille de l'échantillon était 100 sur 323 élèves.

En ce qui concerne les procédures statistiques on a utilisé les programmes SPSS dans diverses méthodes et techniques statistiques qui ont été adoptées dans ce compte d'étude.

Les résultats de l'étude : Basé sur l'analyse et la discussion des résultats du questionnaire nous montrons que :

- Professeur d'éducation physique et sportive ne pas beaucoup d'effet dans le retrait des filles de l'exercice de la science de l'éducation physique et sportive.
- La famille ne constitue pas un obstacle important aux filles pour l'exercice de la science de l'éducation physique et du sport.
- Le mélange des plus influents sur le maintien des filles à exercer la science de l'éducation physique et sportive

Nos recherches ont conclu une conclusion et quelques suggestions que nous avons essayé qui mettent en évidence la nécessité de prêter attention aux femmes de la science de l'éducation physique et du sport, ainsi que les sensibiliser à la nécessité de pratiquer des sports.

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	عدد التلميذات في الثانوية محل الدراسة	71
02	عينة الدراسة	72
03	تعداد استبيانات الدراسة	73
04	الدرجات المعطاة لخيارات الإجابة المتاحة	74
05	معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الأول والدرجة الكلية للمحور.	75
06	معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور.	76
07	معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور.	77
08	معاملات ثبات محاور الاستبانة.	78
09	معاملات ثبات الاستبانة في حالة حذف إحدى العبارات	79
10	مقاييس النزعة المركزية للعبارة الأولى	83
11	مقاييس النزعة المركزية للعبارة الثانية	84
12	مقاييس النزعة المركزية للعبارة الثالثة	85
13	مقاييس النزعة المركزية للعبارة الرابعة	85
14	مقاييس النزعة المركزية للعبارة الخامسة	86
15	مقاييس النزعة المركزية للعبارة السادسة	87
16	مقاييس النزعة المركزية للعبارة السابعة	88
17	مقاييس النزعة المركزية للعبارة الثامنة	89
18	مقاييس النزعة المركزية للعبارة التاسعة	90

90	مقاييس النزعة المركزية للعبارة العاشرة	19
91	مقاييس النزعة المركزية للعبارة الحادي عشر	20
92	مقاييس النزعة المركزية للعبارة الثاني عشر	21
93	مقاييس النزعة المركزية للعبارة الثالث عشر	22
93	مقاييس النزعة المركزية للعبارة الرابع عشر	23
94	مقاييس النزعة المركزية للعبارة الخامس عشر	24
95	مقاييس النزعة المركزية للعبارة السادس عشر	25
96	مقاييس النزعة المركزية للعبارة السابع عشر	26
97	مقاييس النزعة المركزية للعبارة الثامن عشر	27
97	مقاييس النزعة المركزية للعبارة التاسع عشر	28
98	مقاييس النزعة المركزية للعبارة العشرين	29
99	مقاييس النزعة المركزية للعبارة الحادي والعشرين	30
100	مقاييس النزعة المركزية للعبارة الثاني والعشرين	31
100	مقاييس النزعة المركزية للعبارة الثالث والعشرين	32
101	مقاييس النزعة المركزية للعبارة الرابع والعشرين	33
102	مقاييس النزعة المركزية للعبارة الخامس والعشرين	34
103	مقاييس النزعة المركزية للعبارة السادس والعشرين	35
103	مقاييس النزعة المركزية للعبارة السابع والعشرين	36
104	مقاييس النزعة المركزية للعبارة الثامن والعشرين	37
105	مقاييس النزعة المركزية للعبارة التاسع والعشرين	38
106	مقاييس النزعة المركزية للعبارة الثلاثين	39
106	التقييم العام للفرضيات الثلاث	40

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
71	عدد التلميذات	01
72	حجم العينة	02

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
118	قائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان	01
119	الاستبيان	02

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان	الرقم
	شكر وعرافان	
	الإهداء	
	ملخص الدراسة	
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال	
	قائمة الملاحق	
أ	مقدمة	
الفصل التمهيدي		
2	الإشكالية	1
3	الفرضيات	2
3	أهمية البحث	3
4	أهداف البحث	4
4	أسباب اختيار الموضوع	5
4	المفاهيم والمصطلحات	6
6	الدراسات السابقة	7
الجانب النظري		
الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية		
13	تمهيد	
14	تعريف التربية	1
14	أهداف التربية	2
15	مجالات التربية	3
15	العلاقة بين التربية والتعليم	4
16	لمحة تاريخية عن التربية البدنية والرياضية	5

16	مفهوم التربية البدنية والرياضية	6
18	خصائص التربية البدنية	7
19	الأهداف العامة للتربية البدنية	8
19	أهمية التربية البدنية	9
20	الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية	10
21	علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية	11
22	موقع التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية	12
22	درس التربية البدنية والرياضية	13
24	أستاذ التربية البدنية والرياضية	14
32	الخلاصة	
الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي عند الإناث		
34	تمهيد	
35	مفهوم النشاط البدني الرياضي	1
35	أجه النشاط البدني	2
37	أهداف النشاط البدني	3
37	أنواع النشاط البدني الرياضي	4
39	العوامل التي تساهم على الإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي	5
40	نبذة تاريخية عن النشاط البدني عند المرأة	6
41	موقف الإسلام من مشاركة المرأة في الرياضة	7
42	المشاركة الرياضية النسوية في الجزائر	8
43	الفرق بين الرجل والمرأة في ممارسة النشاط الرياضي	9
43	عراقيل الممارسة الرياضية النسوية	10
44	تأثير الأسرة والمجتمع على الرياضة النسوية	11
45	الاضطرابات والنتائج المترتبة عن الممارسة الرياضية	12
46	ثالث المرأة الرياضية	13
48	أسباب الاشتراك المتزايد للمرأة في الأنشطة الرياضية	14

48	تأثير النشاط البدني الرياضي على شخصية الفتاة	15
49	الخلاصة	
الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية عند الإناث خلال فترة المراهقة		
51	تمهيد	
52	مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية	1
52	نبذة تاريخية عن تطور حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات الجزائرية	2
53	أهداف حصة التربية البدنية والرياضية	3
54	مكانة حصة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية	4
55	المراهق في الطور الثانوي	5
56	علاقة المراهق مع أستاذ التربية البدنية والرياضية	6
56	أهمية حصة التربية البدنية والرياضية للمراهقين	7
57	أغراض حصة التربية البدنية والرياضية للمراهق	8
59	الاختلاط أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	10
61	انحرافات السلوك عند المراهقة	11
62	الممارسة الرياضية عند الفتاة المراهقة	12
62	الأسباب النفسية التي تمنع الإناث من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية	13
63	تأثير الجانب البيداغوجي على الممارسة الرياضية	14
64	دور الأسرة في تغيير اتجاه الأبناء إزاء المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية	15
66	الخلاصة	
الجانب التطبيقي		
الفصل الرابع: منهجية البحث المتبعة		
69	تمهيد	
70	منهج البحث	1
70	مجتمع الدراسة	2
71	عينة البحث	3
72	مجالات البحث	4

73	أداة البحث	5
80	الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات	6
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج		
82	تمهيد	
83	عرض وتحليل نتائج الاستبيان	1
106	مقارنة الفرضيات بالنتائج المحققة	2
108	الاستنتاج	
110	الخاتمة	
111	الاقتراحات	
113	قائمة المراجع	
118	الملاحق	

مقدمة

مقدمة:

إن النشاط البدني الرياضي في صورته الجديدة ومن خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية يعتبر ميدان هام من ميادين التربية، وهو بذلك يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزودا بخبرات ومهارات تجعل منه جزءا لا يتجزأ عن مجتمعه مسير لتطور ونمو محيطه الاجتماعي، فممارسة الرياضة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لها قيمة أساسية في حياة الفرد لما تقدمه من فوائد جسمية ونفسية واجتماعية وتربوية، فمن الناحية الجسمية تقوي العضلات وتنشطها، أما العقلية فتساعد على تطوير القدرات العقلية والوجدانية، كما تجنب الفرد من العقد النفسية التي غالبا ما تسبب له صعوبات واضطرابات نفسية، أما الناحية التربوية فهي تؤدي إلى اكتساب مهارات حركية ومعارف جديدة، كما تتيح للفرد فرصة الاحتكاك مع الغير مما يؤدي به إلى ربط علاقات مع الآخرين.

وممارسة الرياضة تعد من أهم العوامل التي تساعد الإنسان على الارتقاء بالمستوى الصحي و البدني و تكسبه القوام الجيد و تمنحه السعادة و الأخلاق الحسنة و تجعله قادرا على العمل والإنتاج كما تعتبر الرياضة أداة اتصال و تعاون بين الدول، و وسيلة تبادل للثقافة بين الشعوب و المجتمعات.

ورغم كل هذا إلا أننا لاحظنا أن هناك نقص كبير في مشاركة العنصر النسوي في الرياضة عامة، وحصة التربية البدنية والرياضية خاصة، وهذا راجع للكثير من الأسباب (بدنية، اجتماعية، ثقافية)، حيث أنه لم تتح الفرص للنساء للمشاركة وذلك باعتبار أن الرياضة تخص الرجال فقط، وأن ممارسة الفتاة للرياضة أمر مناف للأداب العامة ويخدش الحياء ويزيل عنها صفة الاحتشام.

وفي ظل نقص المشاركة الرياضية للإناث ظهرت عدة دراسات تناولت هذا الموضوع أي عزوف الإناث عن ممارسة الرياضة، وهذا ما سنتناوله في موضوع بحثنا هذا والمتمثل في أسباب عزوف الإناث عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال بحثنا نحاول إظهار مدى تأثير كل من شخصية الأستاذ والأسرة والاختلاط على عزوف البنات عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، ومن خلاله قمنا بتقسيم البحث إلى:

1- الجانب النظري ويحتوي ثلاثة فصول:

- الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية.

- الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي عند الإناث.

- الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية عند الإناث خلال فترة المراهقة.

2- الجانب التطبيقي ويحتوي فصلين:

- الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث.

- الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

واختتمنا البحث ببعض الاقتراحات التي رأينا أنها يمكن أن تخدم التربية البدنية والرياضية، وتساعد على الحد من ظاهرة عزوف الإناث عن ممارسة الرياضة.

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية:

أصبحت ممارسة الرياضة في الوقت الراهن أمراً ضرورياً وذلك لدورها الفعال والذي يتجلى على الجوانب النفسية والاجتماعية ولأن الهدف الأسمى الذي ترمي إليه الرياضة يتكامل مع أهداف التربية العامة في تنمية الفرد في جميع النواحي العقلية والخلقية والجسمية ليكون فرداً مفيداً في المجتمع. (رايح تركي، 1990، ص19)

وبدأت الرياضة تفرض نفسها بكل ثقلها في أوساط الباحثين الاجتماعيين وفي أوساط الباحثين في المجال التربوي باعتبارها مظهراً اجتماعياً واضحاً، وتعد التربية البدنية والرياضية عنصراً للسلام في العالم وذلك بتدعيمها بالتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي، ولهذا تم إدراج التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية ضمن البرنامج التربوي الشامل ككل المواد القائمة بذاتها تدرس عبر الأطوار.

والنشاط البدني التربوي هو جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية العقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق المهام. (ربوح صالح، 2013، ص69)

وتلعب حصة التربية البدنية والرياضية دوراً مهماً في تحقيق الأهداف الاجتماعية للتلاميذ على أن الإنسان مخلوق اجتماعي بطبعه لا يستطيع العيش معزولاً عن الآخرين، الأمر الذي يفرض على التربية البدنية والرياضية مسؤوليات كبيرة تختص بالعلاقات الاجتماعية بين التلاميذ، كما أن التفاعلات التي تحدث بين الأفراد تساعد على كسب عدة مؤهلات كبقائه ضمن الجماعة، فيجد الفرد نفسه متكيفاً مع جماعة الزملاء وتتطور العلاقة معهم بمرور الزمن، ومن خلال الجماعة يشبع الفرد حاجاته المختلفة، وقد يكون كل هذا على عاتق التربية البدنية والرياضية.

ومن أجل إنجاز العملية التعليمية لا يتم إلا بمساعدة الأستاذ، فالأستاذ وما يتصف به من كفاءات وما يتمتع به من رغبة وميل للتعليم هو الذي يساعد التلاميذ على التعلم، وأن امتلاك الأساتذة للكفاءات التعليمية سيني من قدراتهم ويثري خبراتهم ويساعد على تحقيق الأهداف التربوية. (محمد حسن المعايير، 2007، ص16، 17)

وقد أصبحت مختلف الشرائح والفئات تمارس هذا النشاط الحيوي بما فيه العنصر النسوي الذي ساهم بفعالية في هذا النشاط عبر مختلف دول العالم وتعتبر الجزائر من بين الدول والتي تسعى منذ استقلالها إلى التكفل بالرياضة وإعطائها اهتماماً بالغا ومكانة مرموقة بحيث قامت ببرمجتها في البرامج التعليمية.

ولكن رغم كل ما تم ذكره إلا أنه ما زالت هناك مشاكل عديدة في حصة التربية البدنية والرياضية ومن بينها مشكل العزوف عن ممارسة الرياضة وخاصة الفتيات في المرحلة الثانوية وهذا راجع إلى مجموعة من الأسباب التي تمنعهم من المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية بكل حرية.

الفصل التمهيدي

ويعد مشكل العزوف عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية عائق كبير يهدد تحقيق أهداف الحصة وهذا ما دفعنا لطرح التساؤل التالي:

ما أسباب عزوف الإناث عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية ؟
ومن خلال التساؤل العام يمكننا طرح الأسئلة الجزئية التالية:

- هل لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية أثر في عزوف الإناث عن ممارسة النشاط البدني الرياضي؟
- هل تعد الأسرة سبب في منع بناتها من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟
- هل الاختلاط من أسباب عزوف الإناث عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة: لعزوف تلميذات الطور الثانوي عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، أسباب متعددة، من بينها العوامل الاجتماعية والتنظيمية.

الفرضيات الجزئية:

- لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية اثر في عزوف الإناث عن ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- تعد الأسرة سبب في منع بناتها من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- يعد الاختلاط من أسباب عزوف الإناث عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

3- أهمية البحث:

تكمن أهمية بحثنا في محاولة تحديد الأسباب الكامنة وراء تفاقم ظاهرة عزوف التلميذات عن ممارسة درس التربية البدنية والرياضة في المرحلة الثانوية، وكذا توضيح ضرورة ممارسة النشاطات البدنية خاصة في مرحلة المراهقة، ومحاولة إيجاد الحلول اللازمة لظاهرة العزوف وبالتالي الرفع من مستوى مشاركة الإناث في حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية وخارجها وذلك من أجل التخلص من مختلف الضغوطات الناتجة عن مختلف الدروس اليومية من خلال مختلف النشاطات الرياضية.

4- أهداف البحث:

- التعرف على أسباب عزوف التلميذات عن ممارسة التربية البدنية والرياضة.
- معرفة إن كانت الأسرة تشكل سببا في عزوف التلميذات عن ممارسة التربية البدنية والرياضة.
- محاولة إثبات ضرورة ممارسة حصة التربية البدنية والرياضة عند البنات وخاصة في مرحلة المراهقة.
- تشجيع الإناث على ممارسة الرياضة، وكذا اعتبار حصة التربية البدنية والرياضية مادة كباقي المواد الأكاديمية.
- التحرر من نظرة المجتمع المختلفة عن الفتاة الممارسة للنشاطات البدنية والرياضية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

يعد بحثنا هذا خطوة للاهتمام بمثل هذه الدراسة، حيث نسعى من خلاله إلى تحقيق بعض الأهداف التي تعتبر مسعى لكل باحث، وبغية إثراء المكتبة الجزائرية بمثل هذا النوع من الدراسات، ومن بين أسباب اختيار الموضوع:

- التحولات التي أدت إلى ضرورة الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية خاصة في مرحلة المراهقة.
- عدم إعطاء الأهمية لممارسة الإناث لحصة التربية البدنية والرياضية مثل الذكور،
- قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع، من أجل حث البنات على ممارسة الرياضة.
- إبراز دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق البدني والنفسي والاجتماعي للإناث في المرحلة الثانوية.

6- المفاهيم والمصطلحات:

6-1- التربية:

لغة: إنشاء الشيء حالا فحالا إلى حد التمام.

اصطلاحا: هي مجموعة العمليات التي بها يستطيع المجتمع أن ينقل معارفه وأهدافه المكتسبة ليحافظ على بقائه، و تعني في الوقت نفسه التجدد المستمر لهذا التراث وأيضا للأفراد الذين يحملونه، فهي عملية نمو وليست لها غاية إلى المزيد من النمو.

الفصل التمهيدي

إجرائيا: هي مختلف العمليات التي تقوم بها كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع من أجل تكوين المعارف المختلفة لدى الطفل، لكي يصبح قادرا على مواجهة الحياة.

6-2- التربية البدنية و الرياضية:

لغة: تنشئة الجسد والتفيس عنه.

اصطلاحا: هي مظهر من مظاهر التربية، تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف خلق المواطن الصالح الذي يتمتع بالنمو الشامل المتزن من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية حتى يمكنه التكيف مع مجتمعه ليحيا حياة سعيدة تحت إشراف قيادة واعية. (عبد الحميد شرف، 2000، ص25)

إجرائيا: هي عملية تكوين الأفراد بدنيا ونفسيا واجتماعيا...، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية المختارة.

6-3- المراهقة:

لغة:

تعني كلمة المراهقة في اللغة العربية من الحلم راهق الغلام قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق والمراهق هو الغلام الذي قارب الحلم.

اصطلاحا:

تعرف المراهقة على أنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة وهي انتقالية لأن المراهق يسعى للانتقال من الطفولة المعتمدة على الكبار، محاولا ولوج باحات الاستقلال الذاتي. (بجي بن العربي، 2009، ص5)

إجرائيا: هي المرحلة التي تلي مرحلة الطفولة، والتي من خلالها يصل الطفل إلى مرحلة النضج وذلك من خلال مختلف التغيرات التي تحدث في جسمه.

6-4- العزوف:

لغة: هو الامتناع والإعراض عن القيام بسلوك معين.

اصطلاحا: هو حالة فرار من الالتزامات الاجتماعية، وفي هذا المجال هو حالة من الانعزال المؤقتة نتیجتها تغيير هدف بهدف آخر له نتائج أكثر إيجابية.

إجرائيا: هو الامتناع عن نشاط ما، وذلك نتيجة مختلف الظروف والعوائق المؤثرة في ذلك.

الفصل التمهيدي

6-5- المرحلة الثانوية:

اصطلاحاً: التعليم الثانوي هو عبارة عن مؤسسة اجتماعية تسعى إلى تحقيق أهداف اجتماعية وتعتني بالقابليات المختلفة، وتعد الطلاب والطالبات إعداداً ثقافياً ومهنياً عاماً، يساعدهم على انتخاب مهنة لسد حاجياتهم الأساسية التي تفرضها عليهم طبيعة الحياة الجديدة. (عباس عبد العلوان، 1994، ص131)

إجرائياً: هي المرحلة التي تلي مرحلة التعليم المتوسط، والتي من خلالها يجد المراهق نوع من الحرية لإبداء آرائه المختلفة.

6-6- الاختلاط:

لغة: خلط الشيء بالشيء يخلطه خلطاً وخالطه فاختلف: أي مزجه، وخالط الشيء مخالطة وخالطاً: أي مزجه.

اصطلاحاً: وهو اختلاط النساء الرجال، أي: اجتماع بعضهم مع بعض أو اجتماع امرأة مع رجل. وهذا الاجتماع بين الرجل والمرأة (وهما أجنبيان) في مكان واحد يترتب عليه عادة، وغالباً مقابلة أحدهما للآخر، أو نظر أحدهما للآخر أو محادثة بينهما. (بجي بن العربي، 2009، ص5)

إجرائياً: الاختلاط يعني ممارسة نشاط ما يشترك فيه كل من الذكور والإناث معاً، والذي له آثار جانبية لكل من الطرفين.

7- الدراسات السابقة:

7-1- الدراسة الأولى:

قام يحيى بن العربي بإعداد مذكرة سنة 2008-2009 وذلك في إطار شهادة الماجستير تحت عنوان دور الاختلاط في التفاعل الاجتماعي عند تلاميذ الطور المتوسط.

وتمثل التساؤل العام في:

ما هو دور الاختلاط في حصة التربية البدنية والرياضية على التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط حسب متغير المنطقة؟

وقد تمثلت الأسئلة الفرعية في:

هل للاختلاط في حصة التربية البدنية والرياضية دور على التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ حسب متغير الجنس ذكور-ذكور، إناث-إناث، وحسب المناطق (حضر-ريف)؟

الفصل التمهيدي

هل للاختلاط في حصة التربية البدنية والرياضية دور على التفاعل الاجتماعي بين تلاميذ الجنسين ذكور-إناث، وحسب المناطق (حضر-ريف)؟

وكانت الفرضيات كالآتي:

الفرضية العامة:

للاختلاط دور ايجابي في حصة التربية البدنية والرياضية على التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط حسب متغير المنطقة.

والفرضيات الجزئية:

هناك فرق دال إحصائيا بين ذكور المناطق الحضرية وذكور المناطق الريفية وبين إناث المناطق الحضرية وإناث المناطق الريفية لصالح قاطني المناطق الحضرية في التفاعل الاجتماعي.

هناك فرق دال إحصائيا بين ذكور الحضر وإناث الحضر لصالح الذكور، وفرق دال إحصائيا بين ذكور الحضر وإناث الريف لصالح الذكور، وهناك فرق دال إحصائيا بين ذكور الريف وإناث الحضر لصالح الإناث، وليس هناك فرق دال إحصائيا بين ذكور الريف وإناث الريف في التفاعل الاجتماعي.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة 180 تلميذ، 45 ذكور الحضر - 45 ذكور الريف- 45 إناث الحضر - 45 إناث الريف. وفي الأخير تم التوصل إلى:

- الاهتمام بتطوير البيئة الريفية وجعلها مساندة للأحداث من خلال تعليم التلاميذ لمبادئ التفاعل الاجتماعي السليم المبني على التفاهم والتسامح ونبذ التفرقة والتعصب، من خلال الأنشطة الرياضية المختارة.

- تطوير وابتكار أساليب وأنشطة رياضية جديدة تنمي الجوانب النفسية والاجتماعية للتلاميذ.

- تعزيز دور البيئة في التفاعل الاجتماعي لتكون ذات تأثير ايجابي، سواء في المناطق الحضرية أو الريفية من خلال أنشطة التربية البدنية والرياضية المختارة.

- تعزيز دور التربية البدنية والرياضية لتكون ذات تأثير ايجابي على التفاعل الاجتماعي في البيئة الريفية.

- الاستفادة من الآثار الايجابية للاختلاط في حصة التربية البدنية والرياضية على التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط في المستويات الدراسية الأخرى.

الفصل التمهيدي

7-2- الدراسة الثانية:

قامت هادي نزيهة بإعداد مذكرة سنة 2012-2013 وذلك في إطار شهادة ماستر تحت عنوان العوامل السيسيوثقافية في تفعيل التلميذات للصف النهائي للرياضة المدرسية لدى مراهقات الفصل النهائي (15-18 سنة).

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة الاستبيان على 270 تلميذة من 3 ثانويات، وقد توصلت في الأخير إلى الاقتراحات التالية:

- يجب توفير شروط الممارسة بالثانويات من وسائل بيداغوجية ومنشآت وهياكل وتجهيزات خاصة بالرياضة.
- الاهتمام بالرياضة المدرسية والمنافسات في الرياضة بين الأقسام والمؤسسات التربوية.
- تباين الأهمية الحقيقية لحصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للفرد الرياضي من الناحية الجسمية والنفسية.
- القيام بتنظيم منافسات ودورات في الرياضة بين الأقسام التربوية مما تساهم في مشاركة الفتاة.
- ترغيب تشجيع المرأة في الرياضة التي تساعد على الانفتاح والابتعاد عن العزلة.
- إبراز الدور الفعال لأولياء وعلاقتهم ببناتهم من حيث التأثير والتأثير.
- تحسيس المرأة بمدى أهمية التربية البدنية والرياضية.

7-3- الدراسة الثالثة:

قام قدار زين الدين، وقدار المختار، بإعداد مذكرة سنة 2014-2015 وذلك في إطار شهادة الماستر، تحت عنوان: الكفاءات التدريسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بتكوين اتجاهات الإناث نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في مرحلة التعليم المتوسط.

وتمثل التساؤل العام للدراسة في:

هل هناك علاقة ارتباطية بين الكفاءة التدريسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية وتكوين اتجاهات الإناث نحو ممارسة النشاط البدني التربوي؟

وتمثلت الأسئلة الفرعية في:

الفصل التمهيدي

- هل هناك علاقة ارتباطية بين كفاءة التخطيط لأستاذ التربية البدنية والرياضية وتكوين اتجاه الإناث نحو ممارسة النشاط البدني التربوي؟

- هل هناك علاقة ارتباطية بين كفاءة التواصل لأستاذ التربية البدنية والرياضية وتكوين اتجاه الإناث نحو ممارسة النشاط البدني التربوي؟

- هل هناك علاقة ارتباطية بين كفاءة التقويم لأستاذ التربية البدنية وتكوين اتجاه الإناث نحو ممارسة النشاط البدني التربوي؟

- هل هناك علاقة ارتباطية بين كفاءة اختيار أساليب وطرق التدريس لأستاذ التربية البدنية والرياضية وتكوين اتجاه الإناث نحو ممارسة النشاط البدني التربوي؟

وتمثلت فرضيات الدراسة في ما يلي:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية بين الكفاءة التدريسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية وتكوين اتجاهات الإناث نحو ممارسة النشاط البدني التربوي.

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية بين كفاءة التخطيط لأستاذ التربية البدنية والرياضية وتكوين اتجاه الإناث نحو ممارسة النشاط البدني التربوي.

- توجد علاقة ارتباطية بين كفاءة التواصل لأستاذ التربية البدنية والرياضية وتكوين اتجاه الإناث نحو ممارسة النشاط البدني التربوي.

- توجد علاقة ارتباطية بين كفاءة التقويم لأستاذ التربية البدنية وتكوين اتجاه الإناث نحو ممارسة النشاط البدني التربوي.

- هناك علاقة ارتباطية بين كفاءة اختيار أساليب وطرق التدريس لأستاذ التربية البدنية والرياضية وتكوين اتجاه الإناث نحو ممارسة النشاط البدني التربوي

وقد توصل الباحث إلى التوصيات والاقتراحات التالية:

- إجراء دراسة مماثلة حول الكفاءات التربوية اللازمة من وجهة نظر معلمي التربية البدنية والرياضية.

الفصل التمهيدي

- إجراء دراسة لمعرفة اثر تنمية كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية علة أداء طلابهم في مادة التربية البدنية والرياضية وللمراحل التعليمية المختلفة.
- إجراء دراسات تكشف واقع التكوين أثناء الخدمة ودوره في تنمية الكفاءة التدريسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية.
- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية تُستخدم فيها بطاقة ملاحظة لمعرفة الكفاءة التدريسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية
- إجراء دراسة لكل بعد من إبعاد الكفاءة التدريسية ودوره في تكوين اتجاهات الإناث نحو ممارسة النشاط البدني.
- ضرورة رفع مستوى الكفاءة التدريسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وهذا من خلال برامج ومقررات خاصة بإعداد وتكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- ينبغي تنظيم دورات دراسية واتخاذ التدابير المناسبة على نحو يتيح للمدرسين تطوير مؤهلاتهم والسعي إلى الترقى والاطلاع على احدث التطورات التي مست المجال الرياضي.
- توعية الأساتذة بضرورة حضور الندوات والملتقيات العلمية وهذا من اجل الاطلاع على احدث المستجدات.
- توفير الجو الملائم لممارسة الرياضة داخل المؤسسات وكذا الوسائل الممكنة كي يتسنى للتلميذ تفريغ مكبوتات والتخلص من الضغوطات النفسية بصورة منظمة، دون عراقيل تزيد من حدتها، والعمل على توفير أساتذة التربية البدنية والاهتمام أكثر بالمادة وزيادة الحجم الساعي لها.

الجانب النظري

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

التربية العامة هي عملية إحداث تغيير في شخصية الفرد، بحيث يؤدي هذا التغيير إلى تشكيل الشخصية ونموها في شتى أنواعها، وعلى الطريق المرغوب فيه فرديا وجماعيا.

كما تعتبر ضرورة اجتماعية، إذ لا بد أن يكون الفرد عضوا نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه يتفاعل معه ويأخذ منه ويعطيه، هذا بالإضافة إلى أن التربية عملية مستمرة ومتطورة لا تتوقف بانتهاء فترة الدراسة، إنما تظل معه طوال حياته طالما كان مستمرا في تفاعله مع الحياة، وطالما مازال على قيد الحياة.

وتعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم المواد التي تمنح لمحبيها أو التلاميذ الذين يمارسونها داخل المؤسسات التربوية قسط من الراحة والنشاط، وكذلك تعتبر أحد أهم العناصر التي تبعد التلاميذ عن الانحرافات وترشدتهم نحو الطريق السوي ولذا سنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم وأهداف وأهمية التربية البدنية والرياضية.

ومخرجات العملية التربوية تتأثر بطريقة مباشرة وبدرجة كبيرة بالأساتذة القائمين عليها. دون إغفال الأطراف الأخرى من طاقم إداري وباقي الشركاء الفاعلين فيها. ولهذا يجب العناية بشكل كبير بكل الجوانب التي تتعلق بالأستاذ وليس فقط الجانب المعرفي له باعتباره يتفاعل بشكل مباشر مع التلميذ .

وتعد شخصية المعلم أو الأستاذ أهم جانب يجب العناية به لأن التلميذ يهتم بهذا الجانب أكثر من المعلومة التي يتلقاها منه خاصة في المرحلة الثانوية من التعليم كونه هو أيضا في مرحلة تكوين شخصية خاصة به.

1- تعريف التربية:

لغة: التربية في اللغة مأخوذة من فعل ربى أي غذى الولد وجعله ينمو، وربى الولد: هذبه، فأصلها يربو أي زاد ونما، ويقال رب القوم يرببهم أي بمعنى ساسهم وكان فوقهم، ورب النعمة: زادها، ورب الولد: رباه حتى أدرك.

وصفوة القول أن التربية عند العرب تنفيذ السياسة والقيادة والتنمية، وكان العرب يقولون عن الذي ينشئ الولد ويرعاه المؤدب والمهذب والمربي. (رابح تركي، 1990، ص180)

اصطلاحاً: تعتبر التربية ذات معنى شامل وواسع تختلف باختلاف المجتمعات والأزمنة، فهناك من يعرفها بأنها عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة والتدريس ويعرفها آخر بأنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل، وهناك من يعرفها بأنها طريقة لتعديل السلوك، وتعني النمو والتكيف. (محمد سعيد عزمي، 2004، ص13)

2- أهداف التربية:

إن أهم أهداف التربية هو الوصول إلى تنشئة الفرد سليماً، منسجماً مع نفسه من جهة ومع مجتمعه من جهة أخرى، فيكتسب الفرد جملة من المعارف الحياتية تساعد على العيش ومواجهة المشاكل المترتبة عن ممارسة الحياة.

ومبدئياً لا يمكن تكوين عالم أو مبدع في أي مجال دون تعلمه القراءة والكتابة، ودون تزويده بقاعدة علمية وثقافية متينة، كما أنه لا يمكن تعليم أي شخص جملة من الخصائص النفسية والسلوكية قبل أن تعلمه قيم ومعتقدات وتقاليد مجتمعه الأصلي، وقبل اكتسابه القدرة على التكيف في مجتمعه.

إذا الأهداف التربوية متكاملة فالتركيز على هدف معين لا يعني إهمال الأهداف الأخرى باعتبار أن التأكيد على كل الأهداف صعب في مرة واحدة، ولهذا اتسم القرنان التاسع عشر والعشرين بوعي الدول المتقدمة الحديثة بهذه الحقيقة وبضرورة دراسة العوامل التي تؤثر في إعداد الأجيال الناشئة وتوجيه شخصياتهم. (محمد إسماعيل، 1984، ص38)

فالتربية وحدة متماسكة العناصر يكمل بعضها البعض. وغرض التربية هو الفهم بالزيادة والاستمرار للمجتمع من جهة والنمو المتكامل للفرد من جهة أخرى لكسب مكانة في النظام الاجتماعي تضمن للفرد الكرامة والتقدير والحرية.

3- مجالات التربية:

إن مفهوم التربية يتسع لعدة مجالات لذا لا يمكن حصرها في مجال واحد، بل يجب أن يكون دور كل مجال من المجالات التي سنذكرها مكتملة لدور بقية المجالات ومنه الأسرة، المدرسة والمجتمع هم الذين يمثلون هذه المجالات التي سنذكرها:

3-1- الأسرة:

وتعتبر المبدأ الأول للعمل التربوي، يشارك كل أفراد الأسرة في العناية بالطفل فتغذيته وتنميته وتعليمه اللغة وتعويده بعض العادات الاجتماعية، وشرح له آداب المجتمع إذا فهي تقوم بعملية تربية.

3-2- المدرسة:

وفيها ما يتلقى الطفل التربية والتعليم المقصودين بما فيها النشاطات الاجتماعية العلمية والرياضية والفنية فهي تصب كلها في عملية التربية.

3-3- المجتمع:

بما يحتويه من مؤسسات دينية، ثقافية، اجتماعية وسياسية كلها تساهم في توجيه الفرد نحو احترامات مثل معينة والقيام بواجبات اجتماعية مفيدة، وتزوده بالعادات التي تجعله يحسن العيش مع الجماعة إذن فهو يقوم بعملية التربية.

فالتربية تعني كل عملية تؤثر في الإنسان وتوجه سلوكه ونمو جسمه وعقله، من هنا يتضح أن التربية عملية ضرورية مثل الطعام للجسم، فكما أن الطعام يحفظ بقاء الجسم واستمراره في الحياة فكذلك التربية تضمن الحياة وتوجهها وجهة صالحة سليمة مثمرة.

4- العلاقة بين التربية و التعليم:

إن الحديث عن التربية هو الحديث عن التفاعل الخاص بالنوع الإنساني أي أنها عملية تخص الفرد بالجماعة في إطار عملية ديناميكية تفاعلية تتم وتسير وفق نمو الفرد طالما غايتها إيصال كل شيء إلى كمال نموه والإيصال لا يكون عن طريق تقديم معلومات التي يكتسبها الفرد فحسب بل هي تهيئة الظروف لتمكين تلك القوى من النمو والتطور في الشروط وظروف مواتية وتعتبر الأسرة هي البنية المحددة لتلك العملية في إطارها الطبيعي.

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

ولقد اختلط الأمر على الكثير فجعل التربية والتعليم شيء واحد وهذا راجع للتعقيد المعروف في العملية التربوية والاتصال الذي لامناص منه بين التربية والتعليم لهذا يمكن القول أن التربية عملية عامة غير محددة بينما التعليم يسير في إطار ضيق بل التعليم نفسه يسير في حلقة التربية، فتربية الطفل على أسس أخلاقية واجتماعية هو التعليم في نفس الوقت. (إبراهيم محمد المحاسنة، 2006، ص16)

5- لمحة تاريخية عن التربية البدنية والرياضية:

من خلال استعراض تاريخ الحضارات القديمة تبين لنا أن النشاط البدني للإنسان كان منصباً بشكل أساسي على الكفاح بحثاً عن الأكل، وفي العصر الحجري كما دلت الآثار اصطدم إنسان الكهوف مع الحيوانات المفترسة وعاش معها في صراع طويل، إذ لجأ إلى استخدام الحجارة وصنع منها بعض الأدوات التي تمكنه من الصيد، فكان أولاً وأخيراً يعتمد على قوته العضلية.

وبعدها حاول الإنسان ترويض الحيوانات واستمر عصر الحصان حوالي ثلاثة آلاف عام ثم بعد ذلك فرضت الخدمة العسكرية الإلزامية عند بعض الشعوب وكان يرافقها تدريبات عسكرية بدنية وجسدية قاسية. لذلك فقد كان هدف الإنسان الأول هو البحث عن القوة بكافة أشكالها، فكان هدفه الأساسي في بنيته وقوته العضلية، فاستعان بوسائل الطبيعة وسخر الحيوانات لخدمته.

وتطورت القبائل لتصبح شعوباً ودولاً، وضمن هذا التطور الذي حققه الإنسان لم ينس أن يكون دائم البحث عن وسائل القوة انطلاقاً من حرصه على حب الحياة.

6- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

6-1- التربية البدنية:

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية اهتماماً كبيراً نظراً لما تم اكتشافه من آثار إيجابية بناءة تساعد على إعداد شخصية المواطن سواء من الناحية العقلية أو البدنية أو النفسية أو الاجتماعية حتى أنها أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع على عكس ذلك مازال يعتقد كثير من الناس أن التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضات أو أنها عضلات وعرق أو أذرع وأرجل قوية، أنها تربية الأجسام، ولهذا تعددت مفاهيم التربية البدنية من عالم لأخر، فرغم اختلافهم في شكل تعريفها فإنهم يتفقون في المضمون وأهم التعارف نذكرها في ما يلي:

فعرّفها ناش: بأنها جزء من التربية وبأنها تستغل دوافع النشاطات الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية وهذه الأعراض تتحقق حينما يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء كان في الملعب أو في حمام السباحة.

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

ويعرفها نيكسول وآرنز: "بأنها ذلك الجزء من التربية التي تنص الأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط من التعلم".

ويعرفها " فولتير واسيلنجر: "بأنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني". (محمد السعيد عزمي، 2004، ص11)

والتربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني. (أمين أنور الخولي، 1998، ص36)

6-2- مفهوم التربية الرياضية:

إن التربية الرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط والتي تنمي شخصية الفرد وليست جزءا يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لتشغل الطلاب ولكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية، فمن طريق منهاج التربية الرياضية وتوجيهها لتوجيهها صحيحا، يكتسب الطلاب المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة، وينمون اجتماعيا إما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي سيسبغ على حياتهم السعادة باكتسابهم الصحة الجسمية والعقلية.

وتتناول التربية الرياضية نشاطاتها المتعددة في الحياة الاجتماعية والمقدرة على التفكير، بجانب عنايتها بالصحة ونمو الأعضاء الحيوية ومن أجل رفع المستوى الحضاري بجوانبه السياسية والاقتصادية، فهي عملية تتم عن طريق اللعب ولهذا فهي أعمق أثر عند الأفراد من أي نوع آخر من أنواع التربية.

إذا التربية الرياضية هي عنصر وجزء أساسي من التربية وأسلوب من أساليبها ولون من ألوانها ولهذا يمكننا اعتبارها نظاما تربويا باعتبار أن تركيزها الأساسي ينصب على دراسة حركة الإنسان ونشاطه البدني. (محمد الحماحي وأمين الخولي، 1990، ص19)

6-3- تعريف التربية البدنية والرياضية:

عندما نريد أن نتكلم عن العلاقة الموجودة بين النشاط البدني والرياضي والتربية فإننا نسلط الضوء مباشرة على مفهوم آخر وواسع، يسع ليشمل كل أنواع الأنشطة البدنية والجوانب النفسية والعقلية للفرد وهو مفهوم التربية البدنية والرياضية

كما عرفها "ويست بوتشر وأثيرا": هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية للفرد باستخدام النشاط البدني كأداة لتحقيق أهدافها. (أمين أنور الخولي، 1998، ص104)

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

فالتربية البدنية والرياضية في رأي " تشارلز بيو تشر": أن التربية البدنية والرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وكذلك عن طريق ألوان النشاط البدني والرياضي ويضيف أن فهم التربية البدنية على أنها جسم قوي أو مهارة رياضية أو ما شابه ذلك هو اتجاه خاطئ في فهم معنى التربية البدنية والرياضية.

أما " ويليا مز " و "برا ونل " و "فيدر نير" فيقولون: أن التربية البدنية عبارة عن أوجه نشاط بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي قد تعود على الفرد نتيجة لممارسة هذه الأوجه من النشاط.

7- خصائص التربية البدنية:

تتميز التربية البدنية بعدد من الخصائص أهمها:

- اعتمادها على الحركات الدينامكية كشكل من أشكال التعبير.
- اعتمادها على التبادل بين الأفراد أثناء الممارسة كوسيلة اتصال داخل المجموعة في تنظيم العمل الفردي والجماعي بغية الوصول إلى الأهداف المسطرة في أحسن الظروف.
- إكساب القيم والخصال الحميدة زيادة عن المهارات والقدرات البدنية.
- وتساهم التربية البدنية بقسط كبير في التربية العامة ونذكر:
 - زيادة التحصيل الدراسي.
 - فهم جسم الإنسان.
 - فهم دور الرياضة والثقافة العلمية.
 - الاستهلاك الموضوعي والنافع.
 - تقدير الجمال.
 - تنمية قيمة التعاون.
 - نشر مفاهيم اللعب السليمة والروح الرياضية.
 - تنمية المهارات الرياضية النافعة.
 - الوقاية والصحة واحترام البيئة.

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

8- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

بعد انتهاء الدراسة الابتدائية ينتقل التلاميذ والتلميذات إلى مرحلة الدراسة بالإكمالية ومنها إلى الثانوية وهذه المرحلة تتطلب عناية خاصة وتوجيها سديدا، لتحقيق الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية، لذا فلا بد للمدرس أن يراعي الأهداف التالية عند وضع الخطة العامة التي يسير بموجبها خلال السنة الدراسية لغرض تمشية النشاط الرياضي، ويمكن تلخيص هذه الأهداف في النقاط التالية:

- ممارسة الحياة السليمة، وتعريف التلاميذ بحاجات النمو الجسمي في كل مرحلتها المراهقة والبلوغ ودور التربية البدنية والرياضية في تحقيق هذه النجاحات.

- تنمية القوة الجسمية، وصفات المرونة والرشاقة وسرعة التلبية والشجاعة، لرفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة الظروف والأحوال.

- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية والعمل على تنمية القوام السليم، والتعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة.

- العمل على تدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة، والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة به. (محمد صبحي حسنين، 1999، ص106)

9- أهمية التربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية، أما عن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في المسابقات والتمرينات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين، أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة أو الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة، والتربية البدنية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ، والتلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي بها روح المنافسة وعادة ما يكون التلاميذ لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد وقادرين على التعامل مع الجماعات ويمكنهم عقد صداقات مع زملائهم.

ووجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم لهم أمر

هام جدا. (ناهد محمد سعيد زغلول ونيللي رمزي فهم، 2004، ص24)

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

كما أن لها أهمية في عدة جوانب نذكر منها:

9-1- أهميتها التربوية: إن التربية البدنية نظام مستحدث يستغل الغريزة الفطرية للعب من خلال أهداف تربوية وثقافية اجتماعية في جوهرها.

9-2- أهميتها النفسية: إن التربية البدنية تتعامل مع الإنسان بكل أبعاده السلوكية، فهي وإن كانت تهتم بالجانب البدني الحركي والجانب المعرفي، فإنها تضع في اعتبارها الارتقاء بوجدان الإنسان وتهتم بسلوكياته وتفاعله الإنساني ككائن له ذات يعتز بها ويحرص على تأكيدها.

9-3- أهميتها الاجتماعية: إن التربية البدنية مادة علمية وظيفية تساعد الفرد على إعداد حياة متزنة وممتعة، كما تساعده على التكيف مع الجماعة والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، ومن خلال أنشطتها الودية وتخلق الصداقة بين أفراد الجماعة.

9-4- أهميتها النفسية والاجتماعية: إن سلوك الفرد يتشكل من خلال اتصالاته بالجماعة الأولية من أسرته وجيرانه، وجماعات اللعب التي يندمج فيها، حيث يبني توافقه الاجتماعي بدرجة كبيرة على الطبيعة وظروف الاتصالات الاجتماعية التي تتم في إطار الجماعات التي يمر بها ويتلقى أفكاره منها.

وبما أن اللعب هو أبسط أشكال النشاط وأكثرها تفضيلاً لدى الطفل فإنه يساهم بقسط كبير في التعرف على عادات المجتمع وتقاليدِهِ ويكتسب الطفل كل أنماط الخبرات الحركية الأساسية، ولا يتم ذلك بمعزل عن التنمية المعرفية أو الوجدانية.

10- الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية:

10-1- الأسس البيولوجية:

تهتم التربية البدنية والرياضية بالدرجة الأولى بجسم الإنسان ونشاطه الحركي حيث يتميز هذا الجسم ميكانيكية معقدة جداً، كذلك يجب على مدرس التربية البدنية أن يكون على دراية كاملة حول الجسم وتركيبه ووظائفه ومكانزمت حركته، أي عمل العظام والعضلات وكذا الوقود الطاقوي للجسم سواء عن طريق الجهاز الدوري أو التنفسي أو الهضمي الذي تعمل أجزاءه كدوافع تعمل عليها العضلات، وهنا لا يعني أن يكون المربي أخصائياً أو طبيباً وإنما يجب أن تكون لديه قاعدة راسخة من العلوم الأساسية من الناحية البيولوجية مثل: علم التشريح، علم وظائف الأعضاء، بيولوجيا الرياضية، علم البيوميكانيك حيث أنها تعطي للطالب أو المعلم أو المدرب خلفية قوية للتكامل مع الإنسان الرياضي. (محمد حسن علوي، 1995، ص120)

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

10-2- الأسس النفسية:

إن الدراية بالأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلاً لأهم نواحي النشاط البدني والرياضي وتساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الحركي. (محمود عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطي، 1987، ص30)

إن المحللين النفسانيين ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها الطفل بين الخبرات المعارضة التي يمر بها الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه وعن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى. ويقول "مارادغا": "اللعب يعطي و يعكس الحياة النفسية للطفل حيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنفس والتفرغ لكل الضغوط والشحنات والغرائز الداخلية المكبوتة "

10-3- الأسس الاجتماعية :

تلعب الأسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية دوراً هاماً في تحسين أسلوب حياة الإنسان، حيث تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فتغرس في الفرد روح الرياضة وتبعده عن ممارسة العنف والضرب بأشكاله فالرياضي يبذل جهداً ليهزم منافسه، ولكن بطريقة اجتماعية مقبولة.

التربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية حاجيات الفرد مثل: التعاون، المنافسة، وتقبل آراء الآخرين، بالإضافة إلى أنها تعمل على دوام التجانس والتوافق الاجتماعي، وتستمر في ذلك إلى أن تغرس في نفوس الصغار نواحي التشابه والتماثل الأساسية التي تستلزمها الحياة. (محمود عوض بسيوني وفصل ياسين الشاطي، 1987، ص37)

11- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية:

التربية البدنية والرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة النشاط والتي تنمي وتصور شخصية وجسم الفرد، فعندما يتدرب الإنسان فهو لون من ألوان التربية التي تساعد على تقوية وسلامة الجسم.

فالتربية البدنية والرياضية ليست جزءاً يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الطلاب ولكنها على العكس من ذلك فهي جزء حيوي من التربية فعن طريق توجيهها توجيهاً صحيحاً يكتسب الفرد المهارات اللازمة عند قضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة، وينمون اجتماعياً كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يضيف على حياتهم السعادة باكتسابهم الصحة العقلية والجسمية. (محمد السعيد عزمي، 2004، ص14)

ومن هذا الصدد يرى أن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية وأنها دافع من دوافع النشاطات الموجودة في الشخص لتتميته من الناحية المعنوية والتوافقية والانفعالية. (عبد الوهاب عمراني، 1990، ص11)

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

كخلاصة القول التربية البدنية والرياضية والتربية لهما علاقة واضحة في المعنى، الهدف والمظهر الذي يكون المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختلفة، بغرض تحقيق أسمى المثل الإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة ومؤهلة تربويا.

12- موقع التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية:

إن للرياضة في المنظومة التربوية مكانة هامة، وبعد تربوي معترف به وتعمل كل من وزارتي التربية الوطنية ووزارة الشبيبة والرياضة على ترقية كل المستويات، وعلى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الممارسة الرياضية والمنافسات في أوساط التلاميذ. إن هذه العملية يمكن أن تساهم بقسط وافر في تحقيق الغاية، وعلى كافة المسؤولين المعنيين اتخاذ الإجراءات اللازمة التي من أجلها يمكن تجسيد الأهداف المتوخاة من هذه العملية المشتركة ميدانيا. ومما أعطى نفسا جديدا لممارسة الرياضة في الأوساط المدرسية، ومما قررت وزارة التربية الوطنية في مقالها حول إجبارية ممارسة الرياضة في المدرسة حسب التعليم رقم 95-09 بتاريخ 25 فيفري 195 من خلال المادتين الخامسة والسادسة.

وبعد تعليم التربية البدنية والرياضية كمادة مدرجة وإلزامية في برامج وامتحانات التربية والتكوين، كما تضمن الدولة وتؤمن تطوير التربية البدنية والرياضية.

13- درس التربية البدنية والرياضية:

13-1- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية وأهميته:

يعتبر درس التربية البدنية جزءا حيويا في البرنامج الدراسي وأحد أشكال المواد الأكاديمية.

ويختلف درس التربية البدنية عن هذه المواد لكونه يلعب دورا فعالا في توفير فرص النمو المناسب وإعداد التلاميذ إعدادا سليما ومتكاملا من النواحي البدنية والعقلية والنفسية فهو يعد عنصرا هاما في عمليتي النمو والتطور. و لهذا فإن أعضاء الجسم والأجهزة الحيوية تحتاج إلى جزء كبير من التمرينات والأنشطة الرياضية لجعلها قوية وصيانتها حتى تكون في حالة صحية جيدة.

يعتبر درس التربية البدنية كأحد أوجه الممارسة الذي يحقق احتياجاتهم البدنية كما يعطي لهم الفرص للاشتراك في المنافسات الرياضية داخل وخارج المدرسة ولهذا درس التربية البدنية والرياضية لا يغطي المساحة الزمنية فقط، بل يحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات.

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

ويشتمل الدرس التقليدي للتربية البدنية والرياضية على الجوانب التالية:

- التمهيدي: ويشمل على الإجراءات التنظيمية والإحماء والتمرنات.
- الرئيسي: ويشمل على النشاط التعليمي، والنشاط التطبيقي.
- الختامي: ويشمل على التهدئة والعودة إلى الراحة. (أمين أنور الخولي، 1982، ص33)

13-2- أهداف درس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية والرياضية يهدف إلى تنمية صفات لها دورا فعال في بناء شخصية الفرد وتكسبه طابعا مميزا حيث:

- تساعد الإنسان على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة والمرونة والرشاقة والسرعة.
- تساعد على اكتساب المهارات والخبرات الحركية.
- تساعد الفرد على اكتساب الصفات الخلقية والتكيف مع المجتمع.
- تعمل على الوقاية الصحية من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة والألعاب الرياضية المختلفة لتحقيق نمو يساعد الإنسان على التنشئة الاجتماعية وتزويده بكافة الخبرات الواسعة من خلال استغلالها في أوقات فراغهم والأمكنة والأزمنة المناسبة خلال حياتهم اليومية .

أما بالنسبة للأغراض المنبثقة (الأهداف) والتي يحاول درس التربية البدنية والرياضية تحقيقها فهي مثلا: الارتقاء بالكفاءة البدنية لأجهزة الجسم بالصفات البدنية والمهارات الحركية إضافة إلى إكساب بعض المعارف الصحية والرياضية وتكوين الاتجاهات القومية والوطنية وتوجيه السلوك... الخ. (عنايات محمد فرح، 1998، ص11)

13-3- واجبات درس التربية البدنية و الرياضية:

- إن درس التربية البدنية والرياضية له واجبات تربوية كثيرة منها:
- يعمل على تنمية السمات الخلقية كالطاعة، الشعور بالصدقة والمثابرة والمواظبة واقتسام الصعوبات مع الزملاء.
 - يعمل على الاهتمام بإقامة منافسة تشجع على التدريب، وإتقان المهارات المطلوبة.
 - يعمل على خفض الاضطرابات النفسية لدى التلاميذ.
 - يعمل على التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين.

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

- له تأثيرات إيجابية في مختلف الأجهزة الحيوية (الجهاز الدموي، التنفسي، العصبي والعضلي).

13-4- استمرارية درس التربية البدنية والرياضية:

لكي يتمكن المدرس من استمرارية الدرس بدون توقف أو عرقلة يجب مراعاة ما يلي:

- أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الدرس بدون توقف أثناء التنفيذ.

- يجب عمل التشكيلات والتكوينات (الصفوف والدوار).

- جميع مجربات الدرس والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب.

- يجب عدم ترك المتعلمين في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.

- تحضير وتوفير الأدوات والأجهزة في الملعب قبل الدرس.

- عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين.

- التقليل من الشرح أثناء تعليم المهارات وعدم الدخول في تفاصيل غير مهمة.

- إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة يكن أثناء قيامهم بالحركات.

من خلال ما سبق ذكره، تتضح جليا الأهمية الكبيرة التي تلقها المنظومة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية، وذلك من خلال توفير كل الوسائل والمتطلبات البيداغوجية من أجل تسهيل عملية تقديم الدرس بهدف الوصول إلى تحقيق الأهداف التربوية وذلك لا يتسنى إلا إذا كان مدرس التربية البدنية الرياضية على معرفة وافية باستعدادات وكفاءات واتجاهات وميل تلاميذه. (زينب علي عمر وغادة جلال عبد الكريم، 2008، ص65-66)

14- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أحد المكونات الرئيسية في العملية التربوية تطورها، ويتوقف هذا الأثر على مدى كفايته ووعيه فيما يعمل وإخلاصه وخاصة شخصيته الأمر الذي يستوجب العناية بحياته التعليمية سواء كان ذلك قبل التحاقه بالتعليم أم أثناء قيامه بوظيفته. فالأستاذ له تأثيره الذي لا ينكر في الموقف التربوي لأنه يعطي لتلاميذه الكثير ويمهد السبيل أمامهم للانتفاع لما يتلقونه على يديه من حقائق ومعارف ومفاهيم واتجاهات يتضمنها المنهاج كما يعمل على تقويم سلوك التلميذ وبناء شخصيته وصقل مواهبه وتهذيب خلقه ولن يتحقق هذا إلا إذا كان قدوة حتى يكون له بين تلاميذه الأثر الصالح.

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

14-1- تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دورا هاما وحيويا وله فاعلية في العملية التربوية فمسئوليته كبيرة جدا ومهمة، إذ أن مهمته لا تقتصر على التربية الجسمية فحسب بل يتعداها لتصل إلى أكثر من ذلك، لأنه لا يتفاعل مع تلاميذه في القسم فقط بل يتعداها إلى فناء المدرسة وإلى علاقة التلاميذ بتلاميذ المؤسسات الأخرى.

14-2- الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر الوسيط بين المجتمع والتلميذ، ونموذجا يتأثر به التلاميذ بحيث يقوم بتمكينهم من الحصول على معارف جديدة، كما يعمل على كشف مهاراتهم الحركية وقدراتهم العقلية ثم توجيههم الوجهة الصحيحة، ولكي يؤدي أستاذ التربية البدنية والرياضية وظيفته بصفة جيدة يجب أن تتوفر فيه مجموعة من الخصائص في عدة جوانب باعتباره معلما ومربيا وأستاذا.

14-2-1- الصبر والتحمل:

إن الأستاذ الجيد هو الذي ينظر إلى الحياة بوجهة نظر مليئة بالتفاؤل فيقبل على عمله بنشاط ورغبة، فالتلاميذ كونهم غير مسئولين هم بحاجة إلى السياسة والمعالجة ولا يمكن للأستاذ فهم نفسية التلميذ إلا إذا كان صبوراً في معاملتهم قوي الأمل في نجاحه في مهنته.

14-2-2- العطف واللين مع التلاميذ :

فلو كان الأستاذ قاسيا مع التلاميذ فيعزلهم عليه، ويفقدهم الرغبة في اللجوء إليه والاستفادة، كما لا يكون عطوفا لدرجة الضعف فيفقد احترامهم له ومحافظتهم على النظام.

14-2-3- الحزم والمرونة:

فلا يجب أن يكون ضيق الخلق قليل التصرف سريع الغضب حيث يفقد بذلك إشرافه على التلاميذ واحترامهم له. وأن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه.

14-2-4- أن تتوفر فيه الخصائص الجسمية التالية:

- القوام الجسمي المقبول عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ، فالأستاذ يجب أن يراعي دائما صورته المحترمة التي لها أثر اجتماعي كبير.
- التمتع بلياقة بدنية كافية يمكنه من القيام بأي حركة أثناء عمله .
- أن يكون دائم النشاط فالأستاذ الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه للقيام بواجب.
- يجب أن يتمتع بالاتزان والتحكم العام في عواطفه ونظراته للآخرين، فالصحة النفسية والجسدية والحيوية تمثل شروطا هامة في إنتاج تدريس ناجح ومفيد. (صالح عبد العزيز، 1984، ص2)

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

14-2-5- القدرات العقلية والعلمية:

على الأستاذ أن يكون ذا قدرات عقلية لا يستهان بها، وأن يكون على استعداد للقيام بالأعمال العقلية بكفاءة وتركيز، وذلك لأنه يحتاج دائما إلى تحليل سلوك التلاميذ، وتحليل الكثير من المواقف التي تنطوي على مشكلاتهم التربوية. (محمد السباعي، 1985، ص38)

14-3-3- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية

14-3-1- فهم أهداف التربية البدنية والرياضية

يتحتم على مدرس التربية البدنية والرياضية فهم أهداف مهنة التربية البدنية والرياضية سواء كانت طويلة المدى أم أغراض مباشرة، فإن معرفة المدرس الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادرا على النجاح في عمله اليومي، وإذا ما عرفت أغراض التربية البدنية والرياضية جيدا أمكن عمل تخطيط سليم لبرامجها .

14-3-2- تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية

المسؤولية الثانية لمدرس التربية البدنية والرياضية هي تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية وإدارته في ضوء الأغراض، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات أولها وأهمها:

- احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضع البرنامج من أجلهم، ويراعي عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط، وهناك عدة عوامل تدخل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل من هذه الأنشطة مثل العمر، كذلك يجب أن يضع نصب عينيه عدد المدرسين، والأدوات، وحجم الفصل، وعدد التلاميذ والأحوال المناخية.
- كذلك يجب مراعاة القدرات العقلية والجسمية للمشاركين، وتوفير عامل الأمان والسلامة ومن البديهي أن يتناسب مع المراحل التعليمية المختلفة. (أمين أنور الخولي وآخرون، بدون سنة، ص38-39)

14-3-3- توفير القيادة:

إن توفير القيادة الرشيدة يساعد على تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضية، والقيادة خاصة تتوفر في المدرس الكفاء، هذه الخاصية لها أثر على استجابة التلاميذ لشخصية المدرس وتوجيهاته ومن بين الوظائف الأساسية للقيادة الوصول بقدرات الفرد إلى أقصى طاقاته من النواحي الجسمية والعصبية والعقلية والاجتماعية والقيادة لا تتأثر ما لم يحصل المدرس على التدريب المهني الكافي كي يصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التربية البدنية والرياضية، ويجب أن يدرك مدرس التربية البدنية والرياضية أن مسؤوليته تمتد خارج نطاق الجماعة إلى المدرسة التي يعمل بها وليس المدرسة فحسب بل المجتمع المحيط به، فهو موجود في وسط يجب أن يؤثر به. (محمد سعد زغلول ومصطفى السايح محمد، 2004، ص20)

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

14-3-4- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية:

يحظى أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم بتجربة أكبر في تحديد المنهج وأنواع النشاط التعليمي لتلاميذه، فهم يشاركون كأفراد وجماعات لإعداد خطط العمل للسنة الدراسية وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية، هكذا نرى أن الأستاذ لم يصبح غائبا عن ساحة التعليم إن صح التعبير، وإنما أتيحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية، والمناهج والطرق العلمية انطلاقا من واقع التلاميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي.

14-3-5- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم

إن عملية تقويم عمل التلاميذ هي عملية دقيقة وهامة جدا، ولكي يسير بصفة صحيحة يجب استعمال الوسائل اللازمة لتسجيل نتائجها، وللقياس الصحيح لنمو التلاميذ يجب الاستعانة بأخصائيين في عمل الاختبارات وغيرها من أدوات القياس، وعلى عكس الأستاذ في المدرسة الحديثة قد أعد إعدادا سليما حيث تعلم أن يقوم النمو في الاتجاهات والمثل والعادات والاهتمامات، كما أنه قادرا على الكشف عن نواحي ضعف المتعلم وإعداده بالمواد والأساليب العلاجية. (نشيال كانتور، 1972، ص161)

14-3-6- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه البحث العلمي:

تتصدر هذه النقطة في بذل الأستاذ لجهود مستمرة نحو تحسين عمله، فهو مطالب بالإبداع في العمل والبحث المستمر في أمور هؤلاء الذين يقوم بتعليمهم، ولا يبقى خاملا معتمدا دوما على معارفه السابقة، فيجب أن يهتم بكل ما هو جديد في ميدان التربية والتعليم وعلم النفس وكل ماله علاقة بمجال عمله، محاولا دمج كل هذه المعارف مع ما اكتسبه من خبرة ميدانية، وهذا بدوره سينعكس إيجابيا على كفاءته المهنية ويجعله أكثر فنانة بالعمل الذي يؤديه.

14-4- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

14-4-1- الواجبات العامة:

تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزءا لا يتجزأ من واجباته المهنية في المؤسسة التي يعمل بها، وهي في نفس الوقت تعتبر من النشاطات والفعاليات التي يبديها اتجاه المؤسسة في سياق العملية التعليمية المدرسية.

ولقد أبرزت دراسة أمريكية أن مديري المؤسسات يتوقعون من مدرس التربية البدنية والرياضية ما يلي:

- لديه شخصية قوية تتسم بالأخلاق والالتزان.

- يعد إعدادا مهنيا جيدا لتدريس التربية البدنية والرياضية.

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأسس لخبرات التعليم.
- لديه قابلية للنمو المهني الفعال والعمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.
- لديه الرغبة في العمل مع التلاميذ وليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.

14-4-2- الواجبات الخاصة:

إلى جانب الواجبات العامة توجد واجبات خاصة به، يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة، وهي متصلة بالتدريس اليومي في المدرسة، وفي نفس الوقت تعتبر من الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس بالمدرسة ومنها:

- حضور مجالس هيئة التدريس، واجتماعات القسم ولقاءات تقييم التلاميذ .
- تنمية واسعة للمهارات الحركية والقدرات البدنية لدى التلاميذ.
- تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية.
- السهر على سلامة التلاميذ ورعايتهم بدنيا وعقليا وصحيا.
- الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية. (أمين أنور الخولي، 2002، ص152، 153)

14-4-3- واجبات أستاذ التربية البدنية بصفته عضوا في المجتمع:

- من أهم واجبات المدرس تدعيم العلاقة بين المدرسة التي يعمل فيها والبيئة المحيطة به من خلال:
- التعاون مع المؤسسات الموجودة في المجتمع وخاصة المؤسسات التي تخدم مدرسته.
 - اشراك أهالي الحي في نواحي النشاط المختلفة بالمدرسة من خلال تنظيم المسابقات والبطولات المفتوحة التي يشترك فيها أبناء المجتمع المحلي مثل مسابقات الجري للجميع.
 - التطوع في الأندية أو الهيئات الرياضية وأن يساهم بمجهوده البناء في أن يحقق هذه الهيئات والنوادي وأهدافها.
 - المساهمة في خدمة المجتمع بالاشتراك في الأعمال التي يتطلبها هذا المجتمع فيكون له دور فعال في الدفاع المدني أو التمريض أو التوعية إذا احتاج الأمر لذلك.
 - أن يتحسس مشكلات مجتمعه وأن يبصر المواطنين بها ويشاركهم في معالجتها .
 - أن يتبع التقاليد والحدود التي يضعها المجتمع المحلي وأن يكون مثالا للمواطن الصالح علما وخلقا.

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

14-4-4- واجبات أستاذ التربية البدنية بصفته عضوا في المهنة:

على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يتفهم مسؤوليته كعضو في المهنة وعليه أن يحترم تقاليد مهنته وأن يكون عضوا فعالا من خلال اشتراكه في مختلف أنواع النشاط التي من شأنها أن تزيد من كفاءته وتدفعه إلى التقدم المستمر في مهنته، وشمل هذا النشاط النواحي التالية:

- إذا لم يكن قد تلقى إعدادا كاملا فعليه أن يحاول تكملة إعداده عن طريق الدراسات الممكنة في الميدان.
- الاطلاع المستمر على أحدث ما نشر من بحوث في التربية البدنية والرياضية وطرق التدريس وأن يطبق معلوماته في التدريس بقدر الإمكان.
- الاشتراك في المجالات والمطبوعات الدورية المهنية.
- محاولة الحصول على درجات علمية أعلى.
- العمل على زيادة ثقافته العامة وذلك عن طرق الاطلاع المستمر على كل ما هو جديد.
- أن يتبع تقاليد المهنة الخلقية. (زينب علي عمر، عادة جلال عبد الحكيم، 2008، ص82)

14-5- السمات الشخصية لأستاذ التربية البدنية والرياضية

14-5-1- الشخصية التربوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

لمهنة التعليم دستور أخلاقي لا بد أن يلتزم به جميع الأساتذة ويطبّقون قيمه ومبادئه على جميع أنواع سلوكهم، وبهذا الصدد قام مكتب البحوث التربوية في نيويورك بإلقاء الضوء على بعض مستلزمات شخصية الأستاذ وذلك لمساعدة هذا الأخير على معرفة نفسه بصفة جيدة، تمحورت هذه الدراسة حول العناصر التالية:

الهيئة الخارجية للأستاذ، النشاط والخمول، وعلاقته مع التلاميذ، مع زملائه، مع رؤسائه، أولياء أمور التلاميذ. ونظرا للتطور التربوي المتواصل لكل من عمليتي التعليم والتعلم يجب علينا إذا أن نراعي الجوانب الخاصة للتلميذ، لأنه هو العنصر الأهم في العملية التعليمية، وذلك يكون من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية بالطرق المدروسة الهادفة في التعليم، ويدخل العمل المهم للأستاذ في امتلاك الوسائل المادية والمعرفية الملائمة لمعالجة هذه المجالات الخاصة بالمتعلم، ويفترض على الأستاذ التركيز على جانبي النمو والتكيف كأهداف لتحقيق الغايات المنشودة، بالتنسيق مع البرامج والدروس، كما أن للأستاذ تأثير كبير على جانب القيم والأخلاق.

وبسبب العلاقة الحميمة بين التلاميذ وأستاذ التربية البدنية فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعد من أبرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع المدرسي تأثيرا في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة لدى التلاميذ.

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

وفي ظل هذه المعطيات لا يتوقف دور الأستاذ على تقديم ألوان النشاط البدني والرياضي المختلف بل يتعدى ذلك بكثير، فهو يعتمد بين ميول تلاميذه وإمكانيات المدرس، وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربوية في إطار بدني رياضي يستهدف النمو والتكيف، حيث تتصف هذه الواجبات بقدرتها على تنشيط النمو وتعجيل مراحلها عندما يسمح الأمر بذلك، ومتابعة برامج التربية الرياضية المدرسية من المهارات الحركية، العلاقات الاجتماعية، أنشطة الفراغ، القوام المعتدل والصحة العضوية والنفسية، والمعارف الصحية، والاتجاهات الإيجابية. (محمد محمد الشحات، 2007، ص105، 106)

14-5-2- الشخصية القيادية لأستاذ التربية البدنية والرياضية

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر قائداً لحد كبير بحكم سنه يقول "ارنولد"، وتخصصه الجذاب، كما يعتبر الوحيد من بين هيئة التدريس الذي يتعامل مع البعد الغريزي للطفل وهو اللعب، كما زادت وسائل الإعلام من فرض شخصية الأستاذ كقائد في أيامنا هذه وأن دور معلم التربية البدنية والرياضية فعال جدا وذلك إيجابيا أو سلبيا يعتقد "ويليامز"، وهذا بالنظر إلى أن الطفل يطبق ما يتعلمه من أسرته ومدرسته ومجتمعه.

ولقد أفادت بعض الدراسات أن شخصية مدرس التربية البدنية والرياضية له دور على النمو الاجتماعي والعاطفي للتلميذ، ومن الواجب أن يدرك الأستاذ حساسة التلاميذ والمشاكل التي يعانون منها والفروق الفردية الخاصة المختلفة أثناء العملية التعليمية.

وفي دراسة قدمها "ويتي" وقام خلالها بتحليل كتابات اثني عشر ألف تلميذ وطفل ومراهق تتصل بتصوراتهم عن توفير الأمان وتقديرات التلاميذ، تليها صفات مثل (اهتمامه بالحافز، التعرف على تلاميذه، إظهار الحنان والألفة، اتصافه بروح مرحة، اهتمامه بمشاكل التلاميذ، التعاطف والتسامح).

ولقد توصلت "جنجز بالي" أن الوصف الغالب للقيادات الناجحة هو أنهم أناس يعطون الآخرين إحساسا بالارتياح، ولديهم القدرة على إشعارهم بالأمان والانتهاة وبعض الاهتمام. (أمين أنور الخولي وآخرون، بدون سنة، ص33، 34)

وقد أشار "عدنان جلون" إلى ما اتفق عليه العديد من العلماء في المجالات القيادية على ضرورة توفير الموصفات التالية في القيادة وهي : موصفات فطرية، موصفات اجتماعية، موصفات علمية، موصفات عقلية...، وتوفر هذه الموصفات يعطي المجتمع مدرسا وقائدا أفضل.

ومن الجانب الديني يذكر القرآن الكريم في وصفه للقائد والقيادة في أكثر من موضع ومناسبة موضحا الأسس القيادية الصحيحة حيث وصف الله تعالى رسول هذه الأمة محمد صلى الله عليه وسلم بأوصاف قيادية، نذكر منها على سبيل المثال: الآية الكريمة التالية: «**وَإِنَّكَ عَلَىٰ خَلْقٍ عَظِيمٍ**» (القلم الآية: 4)

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

وقوله تعالى: «ولو كنت فضا غليظ القلب لانفضوا من حولك فأعف عنهم واستغفر لهم وشاورهم في الأمر»
(آل عمران الآية: 159)

وقوله تعالى «ادع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتي هي أحسن» (النحل الآية: 125)

14-6- أثر شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية على التلاميذ:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية خارج نطاق الأسرة من الذين يلعبون دورا رئيسيا في حياة الطفل الصغير، وخصائص شخصية المدرس من شأنها أن تؤثر على الأسلوب الذي يتفاعل به مع التلاميذ، وفي طريقة التدريس بدوره يؤثر على اتجاهات التلاميذ نحو المعلم، وعلى الرغم من أن تأثير المعلم يكون من النوع غير المقصود حيث يؤثر على تلاميذه عن طريق عملية التوجيه، غير أن المدرس يمكن أن يكون أداة فعالة في تعديل سلوك التلاميذ إذا ما اشتركوا في برامج خاصة تقوم على قوانين ومبادئ التعلم وتعديل السلوك. (فادية علوات، 2003، ص88)

ومن المؤكد أن التلاميذ يذهبون إلى المدرسة ليتعلموا، وأن المعلمين يوضحون لهم المادة التعليمية، ويساعدوهم على فهمها وإيجاد علاقة بينها، وممارسة تطبيقات عليها، وتنمية المهارات فيها، واكتساب سلوكيات سليمة واتجاهات صحيحة. والمدرسون في كل هذا يرشدون المتعلمين إلى كيفية الاستفادة من المعلومات ووضعها موضع التطبيق في حياتهم. (محمد سامي منير، 2000، ص60)

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

الخلاصة:

انطلاقاً مما تناولناه في هذا الفصل توصلنا إلى أن للتربية البدنية والرياضية أهمية ودور كبير في حياة الفرد والمجتمع وخاصة في المؤسسات التعليمية حيث أنها تركز على حياة الفرد فكرياً وبدنياً ونفسياً واجتماعياً فهي حقا الوسيط في العملية التربوية والتعليمية لأنها تخاطب العقل والجسم مع الجانب النفسي للإنسان وبالتالي أهميتها في مرحلة التعليم الثانوي تكتسي طابعاً جدياً مهماً نظراً لأن التلميذ في هذه المرحلة يكون في سن المراهقة، وهو في حاجة إلى عناية بدنية وعقلية ونفسية واجتماعية والتربية البدنية تلعب هذا الدور المهم إذا ما طبقت بالشكل الصحيح.

وطبعا التربية البدنية لا يتم تجسيدها دون أستاذ يسهر على تطبيق مبادئها في برامجها المسطرة بطريقة علمية، وتوصلنا إلى أن هذا الأستاذ يجب أن تتوفر فيه مجموعة من الخصائص الذهنية والجسمية والتقنية مع الإلمام بالمادة في أهدافها ومعرفها، حتى يؤدي وظيفته على أكمل وجه.

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي عند الإناث

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي عند الإناث

تمهيد:

إن الحقيقة الأساسية هي أن البشر ليسوا أشياء تحتاج إلى أن تحفز ويتحكم بها، فالبشر حسب ستيفن كوفي مكونون من أربعة أبعاد الجسد والعقل والقلب والروح و لكل بعد طرق ووسائل للاعتناء به. ويعد النشاط البدني والرياضي من أهم الأشياء التي تؤثر خاصة على الجسد، العقل، والقلب فالنشاط البدني والرياضي ميدان من ميادين التربية فبالإضافة إلى كونه ينمي الجانب الحركي والفيسيولوجي للفرد ويكسبه الصحة البدنية، فهو يكسبه الصحة العقلية ويهذب الخلق.

ولقد اجتاحت العنصر النسوي هذا المجال وأصبحن ينافسن الرجال فيه، وعلى الرغم من كل هذا إلا أن هناك مشاكل تعرقل المرأة من المشاركة في هذا النشاط، وهذا راجع لكل من الدين، والأسرة والمجتمع، والعادات والتقاليد، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل.

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي عند الإناث

1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

هناك عدة تعاريف للنشاط البدني الرياضي نذكر منها:

- "تشارلز بيوكر": هو ذلك النوع من النشاط الذي ينمي القدرة الجسمية في الإنسان عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة، وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب.

- "محمد بدران": هو ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة ايجابية فردي أو جماعي وفقا لقوانين وقواعد محددة بحيث يحدث تغيرات بدنية، عقلية، اجتماعية، نفسية، تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به.

والنشاط البدني يعمل على تربية الفرد وإعداده عن طريق النشاط الذي يمارس بتوجيه وإشراف من قبل المختصين والذي يناسب مراحل النمو المختلفة وذلك لاكتساب المهارات الحركية المختلفة، وتنمية اللياقة البدنية وتحسين الصحة وبذلك فالنشاط الرياضي يسعى إلى تكوين المواطن تكوينا متزنا من النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ليصبح عضوا مؤثرا في المجتمع. (بهاء الدين، إبراهيم سلامة، 1997، ص44)

2- أوجه النشاط البدني:

1-2- النشاط الداخلي:

وهو الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المؤسسة، والغرض منه إتاحة الفرص لكل تلميذ لممارسة النشاط المفضل لديه وتطبيق المهارات التي تتصل اتصالا وثيقا بالدروس والتي يبني عليها تخطيط النشاط الداخلي. (قايد دنيا، 2013، ص43)

ومن بين مميزاته نذكر: (ربوح صالح، 2013، ص81)

- يعتبر حقلًا لتنمية المهارات التي تعلمها في الدروس فالدرس عادة يقدم مجموعة من الأنشطة في وقت محدود وقد تتماشى جميعا مع ميول جميع الأفراد التي عادة ما تختلف وتتباين لذلك النشاط.

- يتيح النشاط الداخلي فرصة التعلم عن طريق الممارسة العملية فيكتسب التلميذ المعارف الجديدة ويتعلم قواعد وقوانين اللعبة، ويمارس الناحية الاجتماعية ويشارك في مواقف مشحونة بالانفعالات والتي تشابه لحد كبير مواقف الحياة الواقعية، فينمو سلوكه الاجتماعي بطريقة عملية تربوية.

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي عند الإناث

- يساعد الاشتراك في برنامج النشاط الداخلي على الترويح وحسن استغلال وقت الفراغ فالمشاركة في النشاط الداخلي لا يتطلب مستوى عالي من المهارة، وعن طريقه يمكن للتلميذ أن يجيد لعبة أو أكثر لمستوى لا بأس به.

- يتيح النشاط الداخلي الفرصة لتنمية الصفات الاجتماعية وتنمية روح الجماعة.

2-2- النشاط البدني الخارجي:

هو النشاط الذي يتم خارج أوقات الجدول المدرسي وخارج المدرسة، وهو نشاط مكمل لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ويختص في الأداء الرياضي والنشاط الخارجي التنافسي، وهذا النشاط يشمل:

2-2-1- نشاطات الفرق المدرسية:

فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية، وهذه الفرق الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في ميدان التربية البدنية والرياضية، وهؤلاء التلاميذ يعتبرون نواة الأندية والأحياء ومن هنا كان من الواجب الاهتمام بهذه الفرق وإمدادها بيد المساعدة. (محمد حسن العلاوي، 1986، ص160)

2-2-2- النشاطات الخلوية:

وهي أحد أهم الأنشطة الذي يجد فيها التلاميذ راحتهم ويعبرون عن شخصيتهم بحرية، هذه الرحلات والمعسكرات تقيم العديد من الأنشطة ويتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعد في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى كالاعتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية. (روح صالح، 2013، ص83)

ومن مميزات النشاط البدني الخارجي نذكر:

- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

- تعلم قوانين الألعاب وخطط اللعب.

- تحقيق النمو البدني والصحي والعقلي والنفسي، والمحافظة عليه.

- تحقيق النمو والتكيف الاجتماعي.

- تنمية النضج الانفعالي وتطور العادات والسلوكيات المختلفة.

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي عند الإناث

- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية وكذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى.

3- أهداف النشاط البدني: (إبراهيم محمد محاسنة، 2006، ص68-69)

الأصل في درس التربية البدنية والرياضية أن يساهم في تحقيق أهدافها خاصة بكل درس لتحقيق في مجملها أهدافا عامة وشاملة ومن هذه الأهداف:

- اكتساب التلاميذ النواحي الفنية لأداء المهارات والحركات الرياضية المختلفة.
- اكتساب التلاميذ حب العمل الجماعي والتعاون والارتقاء بمستوى العمل الجماعي باستخدام الأساليب التنظيمية مثل: القاطرات والصفوف والتشكيلات المختلفة.
- اكتساب التلاميذ الميول للرياضة الواعية والاتجاهات الإيجابية نحو التربية الرياضية من خلال المعارف والمعلومات والقدرات والمهارات الرياضية.
- اكتساب التلاميذ السمات الإيجابية التي تساهم في بناء وتنمية شخصياتهم كالنظام والطاعة والجرأة والمبادرة والشجاعة... الخ.
- اكتساب التلاميذ القدرات العقلية المختلفة على تنميتها عن طريق التفكير الواعي خلال ممارسة النشاط الرياضي وتنفيذ خطط اللعب، وإبداع حسن التصرف في المواقف المختلفة.
- اكتساب التلاميذ قيم الجمال من خلال التعبير الحركي والأداء الابتكاري والتجديد وكذلك القوام الجيد.

4- أنواع النشاط البدني الرياضي:

4-1- النشاط البدني الترويحي:

تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح، وقد ولدت وترعرعت في كنف الترويح، ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة، وربما أقدم من نظام التربية في اتصاله بالرياضة، فطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويح في وقت فراغه، ويعتقد رائد الترويح "أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ومتنوعة، وخاصة فيما يتصل بالأنشطة الرياضية والبدنية، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والمجتمعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسنن الميول، ومستوى المهارة... الخ، الأمر الذي يعمل على تخطي الاتصال بين الأجيال وتضييق الفجوة بينها، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي عند الإناث

الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة فيما يتيح قدرا كبيرا من التماسك والتفاهم والاتصال داخل المجتمع الواحد". (درويش، أمين أنور الخولي، 1990، ص43-44)

4-2- النشاط البدني الرياضي التنافسي:

يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا وعريضا في الأوساط الرياضية، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها، وتتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر على شيء ما أو لتحقيق هدف معين، وعلى الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه، إلا أنه يحرز بعض الأهداف إذا كافح وبذل مجهودا. (ساعد حكيم وداودي نصيرة، 2014، ص28)

وعموما فإن الناس عندما يمارسون النشاط البدني الرياضي، فإنهم يخوضون ضمن مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرة مما يعمد الناس إلى إخفائها، وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة. لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر بل تبرزها وتظهرها في إطارها الاجتماعي الصحيح، ويعتبر مفهوم المنافسة الأكثر ارتباطا بالنشاط البدني الرياضي مع غيره من سائر أشكال النشاط البدني. (أمين أنور الخولي، 1996، ص194)

4-3- النشاط البدني الرياضي النفسي (النفعي):

في الحقيقة أن مفهوم النشاط الرياضي النفسي هو مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالفائدة والنفع من ناحية التعبير، يقصد به النفسية العقلية الاجتماعية البدنية والصحية، ومع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي، التنافسي، إلا أن هناك أنواعا أخرى نفعية وهامة. (أمين أنور الخولي، 1996، ص193)

4-3-1- التمرينات الصباحية : تعتبر من التمرينات التي تقدم من خلال برامج الإذاعة والتلفزة أكثر انتشارا وأقلها تكلفة، حيث لا تحتاج إلى أماكن كبيرة للمنافسة أو وقتا طويلا لإجرائها، فهي عادة تكون من 06 إلى 2 تمرينا يشمل جميع العضلات الأساسية مستخدمة تمرينات نمطية مبتدئة بالذراعين والبطن ومختلف عضلات الجذع والرجلين، ثم تتبع بتمرينات التهدئة. وتشجع هذه البرامج الممارسين على أدائها في أوقات فراغهم، بالإضافة إلى شرح قيمة وأهمية هذه التمارين، ومدة البرامج من 10 إلى 20 دقيقة في اليوم. (قايد دنيا، 2013، ص50)

4-3-2- تمارين الراحة : وهذا النوع من التمارين يمارسه العمال داخل الوحدات الإنتاجية أثناء فترات الراحة، بدلا من قضائها في حالة سلبية وهي تزاوّل بشكل جماعي وأحيانا بشكل فردي وكذلك تقدم هذه التمارين قبل العمل ومدتها في حدود 10 دقائق.

4-3-3- المسابقات الرياضية المفتوحة: يؤدي برنامج هذا النوع من المسابقات بين الفرق الهاوية إلى إتاحة الفرصة للمواطنين غير المشتركين في الأندية الرياضية الاشتراك الإيجابي في ممارسة الأنشطة المختلفة ويختار

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي عند الإناث

فيها الأنشطة الأكثر شعبية لهذا البرنامج مع استخدام قواعد مبسطة لتحكيمها في ضوء الروح العامة للقانون وتحت إشراف قيادات مدربة لقيادة هذا النشاط.

4-3-4- تمارين من أجل الصحة : الحصص التي تقوم من أجل الصحة لمجموعات من السكان في تجمعات رياضة، والغرض الأساسي للممارسة هو اكتساب الصحة، وتقدم هذه التمارين في مجموعات مستقلة الذكور عن الإناث خاصة عند الشباب، أما الأعمار المتأخرة فتقدم في مجموعة مختلطة، وتؤدي بشكل منتظم وفي وقت ثابت، مدتها من 10 إلى 15 دقيقة، وتقدم فيها تمارين العضلات الكبيرة كالظهر، البطن، لفئة الكبار في السن. (أمين أنور الخولي، 1996، ص195)

4-3-5- التدريب الرياضي : هو أحد الأشكال المنظمة لممارسة النشاط الرياضي ويخضع لقوانين وقواعد ويتم تحت إشراف المدربين، وهذا النوع يتم في الأندية الرياضية والفرق المدرسية.

5- العوامل التي تساهم على الإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي:

هناك الكثير من العوامل تساهم في إقبال الفرد نحو ممارسة النشاط البدني، وقد قسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني إلى:

5-1- الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي: (قايد دنيا، 2013، ص51-52)

يمكن تلخيص هذه الدوافع فيما يلي:

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط البدني.
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.
- التخفيف من حدة التوترات والضغوط النفسية الناجمة عن المشاكل النفسية.

5-2- الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:

- محاولة اكتساب الصحة النفسية واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي عند الإناث

- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج، فقد يجيب الفرد (المراهق) بأنه يمارس النشاط الرياضي لأنه يسهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.

- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي إذ قد يجيب التلميذ (المراهق) بما يلي "بدأت ممارسة النشاط الرياضي لأنه كان من الضروري علي حضور حصص التربية البدنية والرياضية بالمدرسة لأنها إجبارية وتدخل ضمن الجدول الدراسي". (ريوح صالح، 2013، ص85)

- الوعي بالدور الاجتماعي و النفسي الذي تقوم به التربية البدنية والرياضية إذ يرى المراهق أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى إلى الانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها. (محمد حسن علاوي، 1986، ص161)

6- نبذة تاريخية عن النشاط البدني عند المرأة:

مرت الرياضة النسوية بمراحل تاريخية واختلفت من منطقة إلى أخرى وذلك باختلاف الأنظمة السياسية والمعتقدات في جزيرة "كريت" اعترف بحق النساء في ممارسة الرياضة والتي كانت مختصرة على العنف هذا يبرهن للجميع أن عمل المرأة لا ينحصر في البيت فقط والنشاط يتمثل في قيادة العربات والصيد وألعاب مصارعة الثيران. (هادي نزيهة، 2013، ص40)

وفي أسبارطة التي كانت ذات نظام اجتماعي صارم وكانت الفتيات مطالبات بأن يكن في لياقة بدنية مناسبة فكان يعتقد أن الأم التي تملك صحة جيدة تلد أطفال أصحاء أقوى مما يعمل بدوره على تقوية الدولة ومن المعتقدات أن أسبارطة كن يبدأن في ممارسة اللياقة البدنية وهن سن السابعة وتستمرن في الممارسة علانية حتى يتزوجن .

أما في أثينا فيركزون على تربية منسجمة للذهن والبدن والجمال والأخلاق وتخص بها الرجال فقط بينما المرأة فمكانها البيت أين تقوم بمراقبة البيت وتربية الأطفال الصغار كما تقضي أوقات طويلة في تزيين نفسها فهذه الحياة لا تترك لها مكانا للحركة الرياضية. (كنداري محمد، 2013، ص32)

أما في أوروبا في القرون الوسطى وبالضبط في إنجلترا برز نوع من الرياضة والمتمثلة في الصيد بالصقر إضافة إلى ذلك كان هناك الصيد بالسهم والقوس وفي أواخر القرن 14 ميلادي اقتضرت الرياضة عند النساء على الطبقة النبيلة حيث كن يمارسن التزحلق على الجليد بالإضافة إلى عدة ألعاب مثل الكف وهي بمثابة لعبة التتس غير أنها تمارس بالكف من الجانب الخلفي وأدتها فتاة من فرنسا اسمها "مارقوت" وهذا عام 1924م وكانت هذه الأخيرة تمارسها أفضل من الرجال .

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي عند الإناث

وفي القرن 19م ودائماً في أوروبا أنشأت بعض النساء عدة مدارس لتربية المرأة و تطويرها وتحسين صحتها عن طريق ممارسة عدة أنشطة، وفي عام 1865م أنشأ أول مركز رياضي يحتوي على قاعة للجمباز وميدان لعبة الكرات الخشبية ومدرسة الفروسية والتجديف والتزلج على الثلج.

وفي أواخر القرن 19م بدأ ظهور رياضات الفرق، ثم دمج هذه الرياضة نهائياً ضمن برنامج التربية البدنية وتوسعت رقعة الأنشطة الرياضية في المؤسسات التعليمية ككرة اليد و كرة السلة، وكرة الطائرة ...

ولقد توسعت النشاطات النسوية في الآونة الأخيرة و أصبحت المرأة تزاحم الرجل في مختلف المنافسات الرياضية وفي مختلف النشاطات وهي دائماً حاضرة في التجمعات الرياضية الدولية الكبرى.(هادي نزيهة، 2013، ص43)

7- موقف الإسلام من مشاركة المرأة في الرياضة:

إن الحكم العام للرياضة في الإسلام هو الجواز لأن الأصل في الأشياء الإباحة ولا يحرم شيء إلا بدليل قطعي وثابت، بينما العبادات الأصل فيها الحظر ولا تشرع عبادة إلا بدليل قطعي وثابت. والرياضة شيء من الأشياء الأصل فيها الإباحة أما إذا كانت من أجل تقوية الأبدان فإنها ترتفع من مستوى الإباحة إلى الاستحباب بل إلى مستوى الندب بشرط أن تكون الممارسة بريئة من كل معصية وهادفة إلى تقوية الأبدان، وتقوية الأرواح، وهذا أرجح الأقوال في موضوع الرياضة والإسلام لا يمنع تقوية الأجسام بل يريد من المؤمن أن يكون قويا في جسمه وفي عقله وأخلاقه وروحه، لأن الحق يحتاج إلى القوة. في الأمم الشاردة الحق هو القوة أما في أمة الوحيين الكتاب والسنة الحق هو ما جاء به الوحيان لكنه يحتاج إلى قوة لذلك قال النبي عليه الصلاة والسلام: " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ".

لا يقتصر أمر الرياضة وممارستها في الإسلام على الرجل فقط دون المرأة بل يشمل الجنسين معا، لأن المرأة تمثل نصف المجتمع، و حينما يأمر الدين بالرياضة فإنما يكون ذلك بالنسبة للمرأة بحيث لا يبتعد عن عفافها وشرفها وما يمس حياءها في حدود المضمون الشرعي، حيث أن النصوص الشرعية حينها توجه المسلمين أن تكون للجنسين معا. وهذه كانت تعاليم الإسلام والرسول التي اهتمت بالتربية البدنية والرياضية وبتناولها البحث العلمي الآن بالدراسة والتحليل ليصل بعد عناء إلى هذه التعاليم مؤكدا أهمية التربية البدنية والرياضية في إعداد الشاب والإنسان.(حسن الشافعي وسوزان مرسي، 1999، ص400)

كما يجب على المرأة اختيار نوع الرياضة التي تستطيع ممارستها حتى لا تتنافى مع أنوثتها ولا تخرج من بنيتها المورفولوجية ووظيفتها الاجتماعية وكما يوجد رياضات يمنع الإسلام ممارستها على المرأة التي تجعلها تأخذ طابع الرجولة أو تتعارض مع وظيفة المرأة الاجتماعية، حيث العلاقة بين الرجل والمرأة هي علاقة تكامل فلا يخرج الرجل عن رجولته ولا المرأة عن أنوثتها.

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي عند الإناث

وهناك من يرى أن الرياضة النسوية في الإسلام مضبوطة بشروط تتنافى كليا مع الرياضة الحديثة، والحقيقة اليوم أن الواقع الرياضي لا يكتفي بممارسة الرياضة من أجل الصحة بل يتعدى ذلك إلى تكوين منتخبات والمشاركة في مختلف المنافسات على المستوى المحلي والدولي. (كنداري محمد، 2013، ص41)

8- المشاركة الرياضية النسوية في الجزائر:

إن الرياضة النسوية الجزائرية ظاهرة حديثة بدأ الاهتمام بها بعد الاستقلال إذ في عهد الاستعمار اقتصرت الرياضة على الرجال إلا في بعض الأحيان فإنها كانت تقوم بالتدريبات العسكرية وذلك لغرض الدفاع عن الوطن. ومثال على الرياضة الرجالية فريق جبهة التحرير الوطني لكرة القدم الذي تأسس في 18/04/1958م ليكون بمثابة سفارة القضية الجزائرية في المحافل الدولية.

رغم كل العراقيل التي اصطدمت بها المرأة في مجال الرياضة إلا أنها استطاعت أن تضع بصماتها في هذا الميدان، وأن تشرف الرياضة النسوية الجزائرية. فتاريخ المشاركة النسوية يرجع إلى الفترة الاستعمارية حيث أن التقسيم في العمل يظهر جليا بين الرجل والمرأة التي كانت مكانتها داخل البيت، أما الرجل تواجهه يكون في الحقل بما أن الجزائر في تلك الفترة كانت تعتمد على الزراعة، والمرأة مبعدة تماما عن الحياة الخارجية، لكن الفترة الاستعمارية ألزمت المرأة الجزائرية أن تقوم مثلها مثل الرجل بتمارين رياضية باستخدام البنادق وركوب الخيل أما النوع الثاني للمشاركة النسوية في النشاطات البدنية فقد كانت مقتصرة على الرقصات الشعبية التي كانت تعرف بالفلكور في الأعياد والمناسبات. وعند الاستقلال وجدت الجزائر القطاع الرياضي يتخبط في عدة مشاكل كالنقص التام في التأطير أما المنشآت الرياضية تكاد تكون منعدمة. (بنو حكيم آخرون، 2009، ص45)

من هنا بدأت الدولة بالاهتمام بهذا القطاع بإنشاء فدراليات رياضية حي ظهرت بعض الفرق في الرياضة النسوية، وسجلت نتائج معتبرة انتهت بمشاركة عدة رياضيات في منافسات الألعاب الإفريقية التي احتضنتها الجزائر في سنة 1978م بحيث تحصلت فتيات كرة اليد وكرة الطائرة على الميداليات الذهبية. و خلال العشرية السوداء تراجعت الرياضة النسوية كثيرا، حتى مادة التربية البدنية والرياضية عرفت تراجعا كبيرا وألغيت المادة في كثير من المؤسسات التربوية.

وفي 1995 برزت الرياضة النسوية على المستوى الدولي حيث فاز فريق مولودية الجزائر بالكأس، كذلك فريق كرة اليد فاز بالكأس العربية سنة 1997م. وإحراز العداء الجزائرية على الميدالية الذهبية في ألعاب سيدني عام 2000م.

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي عند الإناث

9- الفرق بين الرجل والمرأة في ممارسة النشاط الرياضي:

إن الأسرة التقليدية التي يتكون منها المجتمع الجزائري في الأغلبية مبنية على أساس التفرقة والتمييز بين الجنسين سواء كان في المعاملة أو في أعمال أخرى، هذا التمييز تعلمه الأسرة لأفرادها منذ الصغر عن طريق التربية التي تنتقل من جيل إلى آخر.

فبالأسرة الجزائرية تفضل الأولاد (الذكور) على الإناث حيث يستقبل ميلاد الذكر بفرحة كبيرة وتقام احتفالات كبيرة كما يظهر التميز في ألعاب الأطفال أين تعطى حرية واسعة للذكر في تعبيره البدني فهو يجري، يقفز، يصرخ، بينما الفتاة تسحب باكرا من فضاء اللعب لتدخل في العالم النسوي، فتربية الفتاة هي مجموعة من الامتاعات خاصة أثناء المراهقة فهي تحاول توقيف كل المظاهرات البدنية والنفسية، وهذا يبقى مرسخ في شخصيتها. (مجلة التربية البدنية والرياضية، 1998، ص116)

فكيف يمكن أن نتكلم عن التعبير البدني والممارسة الرياضية في مثل هذه التنشئة الاجتماعية وخاصة عند الفتاة.

ولكن لم تبقى الأمور بهذه الصورة وهذا منذ أن بدأت المرأة تفرض نفسها في جميع المجالات بدءا من الدور الذي لعبته خلال الثورة التحريرية.

وهكذا بدأت الأشياء تتغير شيئا فشيئا حيث استطاعت المرأة أن تكون علاقة جديدة مع جسمها ولكن هذا لم يأتي صدفة بل بفضل مقاومتها لكل المصاعب التي واجهتها أثناء ممارستها للرياضة بأي شكل من الأشكال سواء كانت: الرياضة للترفيه، الرياضة للصحة ولاسيما الرياضة المنافسة والمستوى العالي.

9- عراقيل الممارسة الرياضية النسوية:

ما زالت المرأة تعاني صعوبات في توقعها في المجتمع حيث أن التمييز الواضح بينها وبين الرجل كما أن المجتمع لا يقدر إمكانياتها الفكرية والبدنية.

فكل شيء مرسوم لها اجتماعيا والخروج عن ما هو مألوف يعد خروجا عن القيم الاجتماعية والعرف والتقاليد.

فالمرأة دائما ينظر إليها بوظيفتها في المجتمع فهي الأم والمربية وهي المعلمة والممرضة وإذا اختارت مهنة تشارك بها الرجل تبقى دائما أسيرة نظرة المجتمع بأنها سوف لن تحقق النجاح الذي حققه الرجل رغم ما أنجزته المرأة في مجال الرياضة فنظرة المجتمع الذي رسمها مازالت قائمة وأن صورة التصور الاجتماعي مازال يلاحقها خاصة في ميدان التربية البدنية والرياضية.

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي عند الإناث

فالعادات الموروثة والمعتقدات الدينية عرقلت المرأة من تحقيق رغبتها في ممارسة الأنشطة المختلفة اعتباراً هذا المجال حكراً على الرجال فقط.

إن هذه الفكرة ليست وليد الأمس القريب بل لمسنا هذا عبر التاريخ وحتى في المجتمعات الغربية التي تدعي التحضر حيث كتب "كوكلي" إن المرأة تشكل حالة خاصة في عالم الرياضة لأن هذا المجال تحدد بشكل أصبح تقليدياً كمجال خاص بالذكور. وعبر التاريخ نرى المرأة في حالة اعتذار عن اقتحامها لميدان الرياضة بحجة أن الرياضة تنقص من أنوثة المرأة، كما أن الرياضة بالنسبة للمرأة لا تتماشى مع إمكانياتها المرفولوجية اعتقاداً أن:

-عظام المرأة أكثر هشاشة من الرجل وهذا يؤدي حتماً لوقوع حوادث وإصابات.

-إشراك المرأة في الرياضة يؤدي إلى مشاكل في الحمل والولادة.

-المشاركة المكثفة للمرأة في الرياضة تسبب متاعب في الحيض.

-المشاركة المكثفة للمرأة في الرياضة يؤدي إلى نمو الجسم بشكل عضلي غير مناسب للمرأة الاجتماعية.

ويرى الأخصائي في الطب الرياضي "كلايتون توماس": أن المرأة ليست بالأمر الهش مجرد وهم لا أساس له من الصحة العلمية لا على المستوى الوظيفي (الفيزيولوجي) ولا على المستوى التشريحي لأن الفرد يتصف بالصحة والرغبة في الممارسة الرياضية ويستطيع أن يواظب على الممارسة ليؤهل نفسه لذلك بغض النظر عن جنسه.

وفي دراسة أخرى للطبيبة "غيولا أردلي" 1997: لاحظت أن السهولة في الولادة والتخلص من متاعب ما بعد الولادة كانت من نصيب المرأة الرياضية وأن العديد من الرياضيات فزن بالميداليات الذهبية في المحافل الدولية (أولمبياد) أثناء فترة الحيض لما تتصف من لياقة بدنية. (أمين أنور الخولي، 1996، ص115)

10- تأثير الأسرة والمجتمع على الرياضة النسوية:

بما أن الإنسان عنصر اجتماعي فإنه بالضرورة يتأثر بالمجتمع ويؤثر فيه، و باعتبار أن الأسرة هي اصغر خلية في المجتمع فإنها تخضع هي الأخرى لعدة تأثيرات خارجية تستغلها الأسرة للتأثير بها على أبنائها.

إن لكل أسرة ثقافتها و لذلك نقول أن البنت أول ما تظهر إلى الوجود تجد نفسها وسط عائلة فذلك المكان الأول الذي تتعلم فيه وتتأثر بثقافته فالبنت طبق الأصل لأبويها حيث يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم "الولد على فطرة أبويه"

فالوالدين أساس تكوين نفسية الأولاد و تطبيع شخصيتهم في المجال الرياضي، والعائلة التي لها ثقافة رياضية أحد أفرادها يمارس الرياضة نجد أن باقي الأفراد لهم قابلية للممارسة من حيث تباين أهميتها في الحياة وبهذا

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي عند الإناث

يجد المرابي سهولة في التعامل مع البنات والتي تنشأ وسط عائلة لا تعرف المعنى الأساسي والحقيقي للرياضة تجد صعوبة في التكيف معها ولا تعطيها الأهمية الكافية. (هادي نزيهة، 2013، ص50)

إذا كانت الموانع النفسية والاجتماعية متعددة الجوانب فإن السؤال الذي يطرح ذاته هو كيف تتمكن الفتاة من ممارسة الرياضة؟ الحقيقة أن الرياضة النسوية بصفة عامة قد وضعت وراء القضبان نتيجة لحكم ابقى وضعية استهزاء هؤلاء الذين قالوا "إن الرياضة النسوية باطلة" فالعديد من الفتيات يعتبرون أن الرياضة ليست من حقهن وتمنعهن من الدراسة أو هي مضيعة لأشغالهن والتي هي في الغالب من الأعمال المنزلية.

أما في المجتمع الجزائري فعملية الفصل في الأدوار نجدها شائعة وهذا في البيت والمدرسة والشارع فهي تبدأ منذ الطفولة، فالبنات الصغيرة التي تحاول تسلق الشجرة تشبه بالولد والطفل الذي يبكي يشبه بالطفلة. فيبدأ هذا الفصل في التكوين ويذهب إلى أدق الأمور حتى في طريقة المشي واللباس والمعاملة وأي خروج عن هذا الإطار يعتبر شذوذاً اجتماعياً وسلوكاً مرفوضاً.

إن العائلة الجزائرية معروفة بالمحافظة على القيم والتقاليد وتعمل على زرع نوع من السلوك لدى بناتهن خوفاً من نظرة الناس وحفاظاً على السمعة.

ففي المجتمع الجزائري تعددت الأدوار النسائية وهذا قد يسهل الممارسة الرياضية النسوية فعندما نجد المرأة في المجتمع في جميع القطاعات يسهل عليها ممارسة الرياضة ويسهل عليها تصورهما في الملعب والأماكن الرياضية. (رابح تركي، 1990، ص393، 394)

كما أن طريقة التفكير في الأوساط الريفية لها أثرها على الممارسة الرياضية النسوية في المجتمع. ففي الأرياف عادة ما تمنع البنات من ممارسة الرياضة اعتقاداً منهم أنها مجلبة للعار.

11- الاضطرابات والنتائج المترتبة عن الممارسة الرياضية:

11-1- اضطرابات الحوض:

الإصابات تحدث أكثر عند ممارسة الرياضات التي تتطلب مشاركة كبيرة لمحيط الحوض، أو حركة كبير للحوض، رمي الجلة، التجديف، القفز، الفروسية...، اكتشاف هذه الإصابات يؤدي إلى توجيه الرياضية إلى نشاط أقل عنفاً لحوضها، إذا كانت الإصابة تؤدي إلى الجراحة في حالة الاضطرابات أو رفض تغيير الاختصاص ومن بين إصابات منطقة الحوض، الجروح الكدمية الناتجة عن السقوط على الجزء السفلي من الجسم بالأم متجددة ونزيف غزير راجع إلى غنى المنطقة بأوردة وأنسجة حساسة.

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي عند الإناث

11-2 - إصابات البطن:

عضلات البطن عند الفئات أكبر من حجم من ما هو عليه عند الرجل، والعلاقات بين مختلف طبقات العضلات جد متفككة هذا ما يساعد بعد ذلك في زيادة حجم البطن أثناء الحمل، ويترتب عن ذلك ضعف الطبقة الداخلية.

وفيما يخص الجهاز المتواجد في جوف البطن والمرتبط بمجموعة ألياف وجملة عضلية تتلقى في مجملها ارتداد أو صدى النشاطات الفيزيائية التي تكون مضخمة فتكون خطيرة فترهقها، وفي هذه الحالة يمكن للرحم الذي هو عبارة عن عضلة مجوفة أن ينقل وينزل نحو الأسفل. إحصائيات سجلت في مصانع تبين حالات فيها المرأة مجبرة على حمل الأثقال، هذا ما يؤدي إلى هبوط الأعضاء وتقريبا قلق مثير دائما، وعليه ننصح الفتيات والنساء بعدم حمل الأثقال وعدم القفز العميق المتكرر أو التمارين المترتب عنها اهتزاز قوي على مستوى أسفل البطن. (رايح تركي، 1990، ص398)

11-3 - إصابات الثدي (الصدر):

من بين النقاط الحساسة عند الفتاة الثدي، وهو عبارة عن غدتين جد حساستين طبيعتهم لم تؤمن لهم أي حماية خاصة، لا تمسكهم أي عضلة، لا شيء يحميهم من الصدمات فهي ببساطة معلقة فوق عضلات صدرية داخل غلافين من نسيج جلدي وعليه يجب تجنب أي تمارين تتلقى فيه الضربات في الصدر لهذا السبب فإن الملاكمة والريكبي ممنوع على النساء ممارستها.

إصابات الثدي التي تتعرض لها الرياضية تتمثل خاصة في الكدمات ونادرا في الجروح.

الجروح الثديية: التي تلاحظ بعد سقوط على آلة حادة.

الكدمات الثديية : تظهر بعد اصطدام مباشر يضغط على الغدة الثديية .

12- ثالوث المرأة الرياضية:

12-1 - عدم انتظام التغذية:

ويشمل عدم كفاية السرعات الحرارية اللازمة لسد حاجة الأجهزة الحيوية في الجسم والنشاط الممارس، اضطراب التغذية كما ونوعا وعدم انتظام أوقات تناول الوجبات أي فوضى الطعام، والمبالغة في فقدان الوزن.

كثيرا ما تصاب الفتيات في بداية ممارستن للرياضة بعجز الطاقة نتيجة اضطراب التغذية وخللها أو عدم كفايتها لسد احتياجات الأجهزة الحيوية إضافة إلى متطلبات النشاط الرياضي الممارس من الطاقة، مما يسبب

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي عند الإناث

مخاطر عدة ناجمة عن الانخفاض المبالغ به في الوزن وخاصة عند الإناث في الألعاب الرياضية المختلفة والتي يعتمد الأداء فيها على قلة الوزن، وهو الأكثر شيوعاً بين الرياضيات الشابات وهذا مما يعرضهن لاحتلال اضطرابات الدورة الشهرية (عدم انتظامها أو انقطاع الطمث) خلال فترة المراهقة حيث بلوغ الذروة البيولوجية المحتملة لكثافة العظام، ولهذا أهمية خاصة بالنسبة للمراهقات من الرياضيات اللواتي هن في طور النمو العظمي لأن في هذه السنوات ستحدد كثافة العظام ذروتها. (سمعية خليل، 2010)

12-2 - اضطرابات الدورة الشهرية:

ومن الجدير بالذكر أن الدورة الشهرية ترافقها عدة تغيرات في الجسم، وهذا ما يجعل المرأة تتميز بخصوصيات فسيولوجية يجب أخذها بعين الاعتبار عند التخطيط للتدريب الرياضي، حيث تتغير مستويات الهرمونات الجنسية الأنثوية، وتتعرض المرأة الرياضية لاختلالات في الهرمونات الأنثوية ومستويات غير طبيعيه لهذه الهرمونات وشذوذات استقلابية تكون مزمنة وخاصة عند نقص الطاقة من الكربوهيدرات مما يسفر عنه انخفاض في استخدام الجلوكوز، وتعبئة الدهون في المستودعات، وإبطاء معدل الأيض وتكون الآثار أكثر تطرفاً عند الفتيات اللواتي انقطع لديهن الطمث بسبب الممارسة الأنشطة الرياضية بالمقارنة مع اللواتي يصبين بعدم انتظام الدورة الشهرية حيث إن هذه التطرفات ممكن أن تؤدي إلى قمع المرحلة الأصفرية، إحدى مراحل الدورة الشهرية.

وتعد اضطرابات التغذية عند المرأة الرياضية سبباً رئيسياً في حدوث اضطرابات الدورة الشهرية سواء عدم انتظامها أو انقطاعها، وكذلك هي السبب المباشر لترقق العظام وهشاشتها نتيجة انخفاض كثافة العظم المعدنية، والتي تنعكس على مستوى اللياقة الصحية للمرأة والوظائف الأنثوية بوصفها المهمة الرئيسية للمرأة والذي بالتالي يخفض من مستوى الانجاز الرياضي.

12-3 - هشاشة العظام:

ويحدث نتيجة خلل في تكوين العظام وانخفاض كثافة العظم المعدنية. والرياضيات اللواتي ينقطع طمثهن معرضات لخطر انخفاض في كثافة العظام التي قد لا يمكن علاجها، وما يرتبط بذلك من إصابات العضلات والعظام والإصابات الناجمة عن الإجهاد، ويبدو أنها أكثر شيوعاً عند الرياضيات نتيجة التدريب الشديد الذي يزيد من احتمال الإجهاد عند اللواتي انقطع طمثهن والذي تكون الكسور من إحدى مضاعفاته وخاصة في الألعاب التي يستمر فيها التدريب أو الممارسة الرياضية لساعات طويلة في اليوم. (سمعية خليل، 2010)

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي عند الإناث

13- أسباب الاشتراك المتزايد للمرأة في الأنشطة الرياضية:

إن أسباب الاشتراك المتزايد للمرأة في الأنشطة الرياضية يستلزم علينا الرجوع إلى الفقرة رقم 19 من الدستور الأمريكي حيث ينص على المساواة بين الرجل والمرأة ولذلك زادت المساهمات النسائية بزيادة عدد الفرص المتاحة للمرأة في الفرق الرياضية، و ذلك أنه بحصول المرأة على هذا الدستور صار لها الحق في الممارسة الحرة لجميع أنواع الأنشطة السياسية، الاجتماعية والرياضية...، وهذا تجاهله مختلف الدساتير الأخرى القديمة فزيادة المساهمة يعني التغيير واتضح في الموارد المستثمرة في جميع الولايات الأمريكية.

وفي دراسة للعالم هاري Harry 1971م أكد فيها على تعميق الشعور بالذات وهذا من أجل اشتراك الفتيات في جميع المستويات التنافسية مما يعزز حق المرأة في الاندماج مع الرجال في مجال المنافسات والتظاهرات الرياضية. (عز الدين محمد، 1991، ص41)

14- تأثير النشاط البدني الرياضي على شخصية الفتاة:

إن عاطفة المرأة المتمثلة في الحنان والحب أهم مستلزمات الأمومة وبناء على ذلك فإن العاطفة والحب والتضحية عند المرأة أشد وأكبر بالمقارنة مع الرجل، وهنا في الإعداد الرياضي من الضروري الأخذ بعين الاعتبار هذه النواحي والفروقات التكوينية وطبيعة تكوين المرأة كأم مستقبلا والمحافظة على الهدف الصحي لكي لا تظهر الفتاة أو السيدة تشوهات واضطرابات داخلية تؤدي إلى فقدان القوة والمرونة والرشاقة. (قاسم المندلاي، 1990، ص45)

وإن شخصية المرأة ليست مستقلة عن المحاور الأخرى بل تشمل الأساس لكافة القوى الداخلية لها، كذلك من حيث القدرات والصفات والمزاج، والتي بتكوينها وتركيبها ومستقبلها الخاص لذا فإن العمل الرياضي عند المرأة في مختلف الأعمار إيجابي وخاصة الربط بين الخبرة من تجارب ماضية وما يتطلب من أهداف مستقبلية، فالتدريب الرياضي المنظم له تأثير في بعض مميزات الشخصية في مرحلة المراهقة، وكلما مارست الفتاة التدريبات المنظمة في فترة المراهقة قل احتمال الخطر، فالفتاة الرياضية تستطيع فهم نفسها والسيطرة والتحكم في جسمها وحركتها بشكل أفضل وأسرع وتحدث لها مشاكل الطمث بشكل أقل وأخف.

وتثبت نتائج الدراسات والأبحاث العلمية أن الفتاة التي لا تمارس التدريب بشكل منتظم في بداية مرحلة المراهقة تظهر عندهن الأعراض النفسية الآتية:

- عدم الرغبة في العمل والخوف من تعرضهن للكسور.

- قلة الإرادة.

- قلة الدافع نحو الحركة وغيرها.

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي عند الإناث

الخلاصة:

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط البدني و الرياضي و عن أنواعه المتعددة وفوائده الكثيرة أنه ينطوي على قيم مختلفة ويشبع حاجات ورغبات الأفراد المتباينة بالإضافة إلى كونه نشاط اجتماعي و ترفيهي ممتع، فهو يعتبر وسيلة تربية ووقائية وفعالية للفرد إذا ما تم استغلاله بصفة منظمة ومستمرة.

وهذا لا ينطبق على الرجال فقط، بل يجب على المرأة أيضا أن تأخذ حظها من النشاط البدني والرياضي، وذلك من خلال تغيير المفاهيم الخاطئة التي سببها نظرة المجتمع السلبية لممارسة المرأة للرياضة. ولكن ممارستها للرياضة تكون في إطار الدين الحنيف و القيم المجتمعية .

الفصل الثالث:

حصّة التربية البدنية والرياضية عند الإناث في فترة المراهقة

تمهيد:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية من المواد الأساسية التي يدرسها التلميذ خلال مساره الدراسي، سواء في الثانوية أو المتوسطة، وهي الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية، ويتم ذلك من خلال درس التربية البدنية والرياضية الذي يسهر عليه أستاذ مؤهل وذلك من أجل تحقيق أهداف المنهاج ككل.

وإن لكل حصة أغراضها التربوية كما لها أغراضها البدنية، المهارية، والمعرفية، وخاصة عند المراهقين في المرحلة الثانوية، إذ تخلصهم من جميع الضغوطات التي تواجههم من خلال الدروس اليومية، كما تكون علاقات إيجابية بين المراهقين.

وتعاني المؤسسات من مشكل العزوف عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، وخاصة عند الإناث، وذلك من أجل التهرب من الاختلاط مع الجنس الآخر، كما تلعب الأسرة دورها الفعال في اتجاه أبنائها في المشاركة في الحصة.

1- مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمدد أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العملية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض. (محمود عوض بسيوني وآخرون، 1992، ص94)

وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر، وتعليم غير مباشر. (حسن شلتوت، بدون سنة، ص102)

2- نبذة تاريخية عن تطور حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات الجزائرية:

لقد ساهمت المؤسسات التربوية الجزائرية بشكل كبير في تثبيت المجتمع الجزائري اتزانه، ونظرا لأهمية التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي أولت الدولة اهتماما بالغا لهذا المجال، فعمدت إلى تنظيم الممارسة البدنية الرياضية في المنظومة التربوية بهدف الصحة والتوازن الفكري والأخلاقي للشباب الجزائري فأنشأت وزارة الرياضة والسياحة التي تمثلت مهامها فيما يلي:

- الإشراف على التربية البدنية الجامعية.

- التكوين والإشراف الإداري لمعلمي التربية البدنية والرياضية وتنظيم المنافسات الرياضية.

وكان دور الجزائر يتمثل في إخراج الرياضة البدنية من التهميش الذي أصابها وكانت الاهتمامات الأساسية لوزارة الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية، حيث أوكلت لهما مهام البرمجة والإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسات القاعدية، نواة التربية والتعبئة الجماهيرية. (محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، 1992، ص27)

وعلى مستوى المؤسسات المدرسية، بذلت الدولة الجزائرية جهودا معتبرة لإدماج التربية البدنية والرياضية مع التكوين الأساسي عبر مختلف المستويات التعليمية من المدرسة إلى الجامعة مما استدعى إصدار النصوص القانونية التالية:

المادة(76-35) المؤرخة في أبريل 1976 والمتضمنة تنظيم التربية البدنية والتكوين حيث تنص هذه المادة على أن كل جزائري له الحق في التربية والتكوين وبأنها إجبارية (المادة05) ومجانية (المادة07). (بوغزالي عمران رولة، 1987، ص14)

3- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكات السوية، وتتمثل أهداف الحصة في:

3-1-1- أهداف تعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية والرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية التالية:

- تنمية الصفات البدنية مثل : القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.

- تنمية المهارات الأساسية مثل : الوثب، الجري، الرمي، التسلق، المشي.

- تدريس واكتساب التلاميذ معرف نظرية رياضية، صحية، وجمالية، والتي يتطلب إنجازها سلوكا معيناً وأداء خاصاً، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج إلى تصرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف.(عباس أحمد السمراني بسطويسي أحمد بسطويسي، 1984، ص80)

3-2-2- أهداف تربوية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالاتي:

3-2-1- التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، و التكيف الاجتماعي يفترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة والرغبة في تحقيق إنجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل

صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة. (محمود عوض ببيوني وآخرون، 1990، ص94)

3-2-2-3- التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية و الرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي، الذي يمثل تغلبا على الذات، وعلى المعوقات والعراقيل. وهذه الصفات كلها تهيء التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية. وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كإعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده عادة احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته. (بن عبد الرحمان سيد علي، 2009، ص18)

3-2-3- التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق. وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة، كأن يقول هذه الحركة جميلة، أو جميلة بنوع خاص.

وتشتمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي. (بن عبد الرحمان سيد علي، 2009، ص18)

4- مكانة حصة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية:

في المنظومة التربوية مرت التربية البدنية والرياضية بفترات تاريخية وضعت فيها العديد من التعاريف واختلطت بشأنهم المفاهيم.

ونظرا لهذا الخلط تعتبر من أهم المجالات تربية الأجيال في الوقت الحاضر، فإنه لازم علينا معرفة المنظومة التربوية عن قرب، والتي تشمل على كل القوى التربوية الموجودة داخل المجتمع وكذلك أساليبها في الوصول إلى أهدافها وما هو المقصود بالتربية البدنية والرياضة كأحد أهم هذه العناصر في هذه المنظومة.

وفي الميثاق الوطني لسنة 1986م التربية البدنية والرياضة شرط ضروري لصيانة الصحة وتعزيز الطاقة للعمل ورفع القدرة الدفاعية لدى الأمة وفضلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع وتطور خصالا معنوية هامة مثل الروح الرياضية الجماعية، كما تحرص على تكوين الإنسان، كما أنها عامل توازن نفسي وبدني تمكن التلاميذ والطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة. (ناصر مصطفى ويختي صدام حسين، 2015، ص27)

وقد شمل قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976م ستة محاور أساسية وهي:

- القواعد العامة للتربية البدنية والرياضة في الجزائر.

- تعلم التربية البدنية وتكوين الإطارات.

- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.

- التجهيزات والعتاد الرياضي.

- حماية ممارسي الرياضة.

- الشروط المالية.

5- المراهق في الطور الثانوي:

في هذه المرحلة من مراحل الدراسة يبدأ المراهق في اللجوء إلى الاستقرار والتوافق مع الآخرين ولكن اهتماماته بجماعة الرفاق يكون أقل مما كان عليه في الطفولة وتتسم علاقته بالسطحية.

5-1- مميزات المراهقة في الطور الثانوي: (ربوح صالح، 2013، ص129)

- الاهتمام بالذات وتفحصها وتحليلها.

- الاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقض الانفعالي.

- البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.

- عدم إتباع نصح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم.

- البحث عن الجنس الآخر.

5-2- مشاكل المراهق في الطور الثانوي:

يتعرض المراهق في كثير من الحالات إلى ما يسبب انحراف نموه و يصيبه ببعض المشكلات السلوكية التي تؤثر في نموه النفسي وفي تعلمه، وربما كانت فترة المراهقة أكثر تعرضا من غيرها نتيجة لحساسية المراهق بنفسه وبمن حوله وامتلاء نفسه بالأطماع والآمال وترجع الأسباب لبعض هذه الحالات إلى الجسم باعتدائه لنفسه يجعله يشعر بكثير من الألم النفسي، إذا رأى نفسه أقل من أقرانه حجما أو رشاقة أو أكثر منهم بدانة أو إذا انفرد دونهم ببعض العيوب الجلدية مثلا ، والبنت في دور المراهقة يؤلمها أن تتميز عن قرينتها بالحلول والقصر أو البدانة أو ضعف صدرها أو قبح شعرها وهكذا في حالات كثيرة يتحول هذا القلق إلى اضطرابات عصبية تتخذ أشكالا شتى وفي كثير من الأحوال تكون أسباب هذا القلق وهمية لا أصل لها، هناك نوع آخر من القلق والاضطرابات تحدث للمراهق لأسباب أخرى منها ما يتعلق بالنمو الجسمي أو الزواج أو الدين أو العلاقات مع بقية أفراد الأسرة أو التقدم المدرسي أو المستقبل المهني.

والسبب الآخر هو ميل المراهق إلى تجربة خبرات جديدة مع ما يحدث له في تلك الفترة من تزعزع واتجاهه نحو تكوين فلسفة خاصة في الحياة يسهل عليه الخروج على معايير الجماعة والسلوك في اتجاهات مخالفة لها، ثم السبب الآخر في انحراف المراهقين هو قمع العالم الخارجي نزعاتهم القوية. وقد دلت كثير من الأبحاث على أن أكثر ما يتعلق بالمراهقين من البنين هو العمل الدراسي والمستقبل المهني، والتعليم الجيد والتوجيه المحكم يخففان من غير شك فرض حدوث هذه الاضطرابات و السبب في هذا أنه في دور المراهقة تقل رقابة الأسرة على المراهق وقد يزيد الاختلاط برفقاء السوء فينزلق إلى المخالفات السلوكية. (زيدان محمد مصطفى، 1972، ص168-169)

6- علاقة المراهق مع أستاذ التربية البدنية والرياضية:

علاقة المربي بالتلميذ تلعب دورا أساسيا في بناء الشخصية للمراهق بدرجة يمكن أن تعتبره المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة المربي المزاجية واستعداداته وانفعالاته فهو إن أظهر روح التفتح للحياة والاستعداد للعمل بكل جد وعزم فإننا نجد نفس الصفات عند التلميذ وإن كانت عكس ذلك فإن النتيجة تكون مطابقة لصفاته وإذا كان المربي الرياضي يميل إلى السيطرة واستعمال القوة في معاملته للتلميذ فإن النتيجة تكون سلبية حيث يميل التلميذ للانسحاب والعدوان والانحراف. إذن العلاقة التي تربط المعلم بالتلميذ ليست سهلة وأمرًا بسيطًا كما يتصور البعض، فالنجاح والفشل لهذه العلاقة مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بمجموعة من العوامل المعقدة ومنها علاقة التلميذ بوالديه، فإذا كانت هذه الأخيرة مبنية على الاحترام تكون كذلك مع معلمه، و إذا كانت غير مبنية على الاحترام فإنها تتجم عنها انعكاسات سلبية مع أستاذه في المدرسة، ويترتب عنها سلوك منحرف أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

والمربي هو التفتح للحياة والاستعداد للعمل بكل جد وعزم. فقد نجد نفس الصفات عند التلاميذ وإن كانت غيرها فإن النتيجة تكون مطابقة لصفاته وإذا كان المعلم يميل إلى السيطرة واستعمال القوى في المعاملة.

7- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية للمراهقين:

تظهر أهمية التربية البدنية والرياضية كمادة مساعدة ومنتشطة ومكيفة للشخصية ونفسية المراهق لكي تتحقق له فرص اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة، فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له، و تقوم بصقل مواهبه وقدراته البدنية بدل أن تقف عائقا لذلك، ولا يأتي ذلك إلا بتكيف ساعات الرياضة داخل وخارج الثانوية لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل والضجر والقلق، وعندما يتعب المراهق نفسه عضليا يستسلم للنوم والراحة بدل أن يستسلم للكسل والخمول، ويصبح وقته فيما لا تحمد عقباه حتى لا يستعيد نشاطه الفكري والدراسي بعد ذلك. وبما أن التربية البدنية والرياضية بصفة عامة هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البنية كأحد أوجه الممارسات يحقق أيضا هذه الأهداف، وعلى مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ، ويحقق

احتياجاتهم البدنية مع مراعاة المرحلة السنية للتلميذ. حيث أن عدم الانتظام في النمو يجعله سريع من ناحية الوزن والطول حيث تستطيع حصة التربية البدنية و الرياضية التخفيف من وطأة المشكلة عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين. ويستطيع المراهق أن يحول بين الطفل وبين الاتجاهات غير المرغوب فيها والتي تكون سلبية كالغيرة مثلا، ومن هذا نرى أن باستطاعة التربية البدنية والرياضية أن تساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ سليم للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية. (بوفلجة غياث، 1985، ص37)

8- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية للمراهق:

من استعراضنا لأهداف التربية سواء كان عالميا أو محليا نجد الأساس هو إسعاد الفرد والمجتمع بطرق متعددة ومختلفة ومن هنا تتلقى التربية الرياضية، حيث أن التربية الرياضية تربية عن طريق الرياضة تسهم في تحقيق أغراض التربية عن طريق تحقيق التوازن والتكامل في شخصية الفرد، ونذكر منها ما يلي:

5-1 غرض تحقيق الذات:

تهتم التربية الرياضية بالذات البشرية و تحققها بوسائل متعددة منها: (حسين السيد أبو عبده، 2001، ص74)

- التقدم في الكتابة والقراءة للتعرف على الألعاب المختلفة.
- تنمية العقل المحب المستطلع عن طريق الأنشطة المختلفة.
- معرفة الصحة والمرض من خلال الممارسة الفعلية للنشاط.
- تنمية الاتجاهات السلمية نحو صحة الأسرة المجتمع المحلي.
- بناء المهارة في الفرد كممارس ومنفرد لكثير من ألوان الألعاب الرياضية توجيه حياة الفرد توجيهها سليما.

5-2 غرض العلاقات الإنسانية:

إن التربية الرياضية مليئة بالخبرات المتنوعة التي تؤكد العلاقات الإنسانية بوسائل متعددة منها: (هنية محمد الكاشف، 2004، ص20)

- وضع العلاقات الإنسانية في المكانة الأولى.
- تمكين كل فرد من التمتع بخبرات اجتماعية تميزه أثناء اللعب.
- مساعدة الأفراد على التعاون مع الآخرين أثناء اللعب.

- تعليم آداب المجاملة واللعب النظيف والروح الرياضية .

- المساهمة في تحقيق حياة منزلية وعائلية ناجحة.

5-3 غرض الكفاية الاقتصادية:

إن الخبرات في أوجه النشاط البدني الرياضي يسهم في العمل على تحسين الصحة الجسمية والعقلية والعلاقات الإنسانية التي تساعد على إتقان العمل وتساعد التربية الرياضية على بناء مجتمع أفضل عن طريق بناء شعب يمتلك قسطا أوفر من الصحة واللياقة البدنية، ويمكن أن تسهم التربية الرياضية في الكفاية الاقتصادية كالتالي:

- التربية لإتقان العمل.

- التربية لاختيار المهنة.

- تكوين المواطن الصالح بدنيا و عقليا.(هنية محمد الكاشف، 2004، ص20)

9- علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بالمراهقة:

يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي كمادة مساعدة ومنشطة لشخصية ونفسية المراهق ولكي تتحقق له فرصة اكتساب الخبرات المهارات الحركية التي تزيده رغبتا وتفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له وهذا يفسح المجال من إنماء تطوير الطاقات البدنية والنفسية للمراهق.

ويعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي عملية تنفيس وترويح لكلا الجنسين بحيث يهيء نوع من التداوي النفسي والفكري والبدني يجعلهم يعبرون على مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب والعنف عن طريق حركات رياضية متوازنة ومنسجمة ومتتابعة تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية ككل كما نعرف أن النظام الأسري لمجتمعنا نظام قوي ومتماسك ويمثل الأب السلطة العليا والأم المساعدة أما الأولاد فهم الرعية التي تتبع القوانين.(عواطف أبو العلا، 1990، ص98)

كما تملئ المراهقة احتياجات طبيعية للفرد وذلك بوضع إطار يكون مرتبطا ارتباطا وثيقا بالجسم ومهاراته الحركية وطاقاتهم التي تفرضها عليهم هذه الفترة من حياتهم، ويمكن إشباعهم بالألعاب العنيفة والقوية للذكور والاعتماد على المهارات الحركية التي يحتاجها في الرحلات الخلوية والمعسكرات وتحمل المسؤوليات.

كما يختار الذكور أنشطة تعتمد على القوة العضلية وقوة التحمل والصبر والمثابرة، أما الإناث تملن إلى الأنشطة التي تتفق مع احتياجاتهن مثل الرقص الإيقاعي والتمرينات الخفيفة النسائية وتمارين الرشاقة والمرونة وحركات الجمباز وبعض ألعاب القوى غير المجهدة، أما التمرينات التي تعمل على اعتدال القوام وجمال الجسم كرياضة المشي والجري الخفيف إذ هما من أهم النشاطات الدائمة للجنسين.(محمد عوض بسيوني وباسين الشاطي، 1992، ص94-95)

10- الاختلاط أثناء حصة التربية البدنية والرياضية بين الجنسين:

10-1- مفهوم الاختلاط:

عندما نتكلم عن الاختلاط، أو بعبارة أخرى عن الممارسة المختلطة، فإن أول ما يتبادر إلى أذهاننا هو اختلاط الجنسين في المجال التربوي، وقد تعرض الكثير من الباحثين إلى هذا المفهوم لأنه يمثل تطور النظم التعليمية، وتكافؤ الفرص بين الذكور والإناث، ويتفق الكثير من الباحثين على أن مفهوم الممارسة المختلطة يعني تعليم الجنسين جنبا إلى جنب.

والتعليم المختلط مفهوم جديد في التربية يتمثل في اجتماع البنين والبنات في نفس الفصل ونفس المدرسة، وإعطائهم معا نفس برنامج التعليم مدى الحياة الدراسية كلها. (بوجمعة سلام، 2001، ص47)

10-2- الإسلام والاختلاط في المؤسسات التربوية:

إن أول آية نزلت على رسول الله صلى الله عليه وسلم: «اقرأ باسم ربك الذي خلق» وهذا دليل قاطع على أهمية طلب العلم في الدين الإسلامي، وقد رفع الله تعالى من منزلة طالب العلم بقوله جل جلاله « قل هل يستوي الذين يعلمون و الذين لا يعلمون». بحيث لم يفرق بين الذكر والأنثى.

وقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان يعلم النساء أمور دينهن والأخلاق الفاضلة.

أما في العصور الماضية فمعطيات مجتمعاتها تختلف عن معطيات مجتمعاتنا اليوم. فالتعليم لم يكن إجباريا على الفتاة، إضافة إلى أنه لم يكن يتميز بالتشعب مثلما هو الحال اليوم.

ففي وقت مضى كان التعليم يتم بالكتاتيب مختلطا فأثار هذا جدلا، فهناك من عارض وعلى رأسهم "القابسي" وهو أحد علماء القرن العاشر اهتم بالتربية والتعليم حيث يقول: "من صلاحهم ومن حسن النظر لهم، لا يخلط بين الذكور والإناث".

وإذا أصبح التعليم المختلط اليوم ضرورة فرضتها مقتضيات العصر، وباعتبار التعليم ضرورة وفرض على كل مسلم ومسلمة فلا بد من التمسك بالضوابط الشرعية للدين الإسلامي وهي ارتداء الحجاب بالنسبة للفتاة وغيض البصر وتفادي الخلوة بين الجنسين، بتقنين علاقات الصداقة لضمان سلامة الأبناء نفسيا واجتماعيا وحتى دراسيا.

10-3- الاختلاط في المؤسسات الجزائرية:

أدركت الجزائر منذ الاستقلال أن المرأة لها دور كبير في المجتمع، وخاصة بعد المجهودات التي قامت بها أثناء الثورة، واستطاعت أن تتال حقوقها كاملة من خلال القوانين الصادرة.

إذ تنص المادة 42 من الدستور الجزائري: "يضم الدستور كل الحقوق السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية للمرأة الجزائرية"، وأما واجبات المرأة تنص المادة 81: "على المرأة أن تشارك كامل المشاركة في التشييد الاشتراكي والتنمية الوطنية" (الدستور الجزائري، 1983، 23-32)

وفي وقتنا الحالي وبعد الاستقلال حسب مجلة *Alegria secrétaire social* هناك فروق واضحة في ظاهرة الاختلاف بين المدن والأرياف فمشكلة الاختلاط لم تطرح بنفس الحدة في كل من المدينة والريف ففي الريف نجد وضعية المرأة لم تتغير أي الأسرة الريفية حافظة على شكلها الأب هو المسيطر كما تميزت بثبات العنصر النسوي وتحفظه، أما في المدينة نجد بعض الآباء يرفضون فكرة الاختلاط المدرسي خوفا من حدوث تصرفات مخالفة للعادات والتقاليد اليومية وآخرون يعتبرونها شيء عادي معتمدين في ذلك على وضع الثقة في البنات وكذلك الإدارة المعنية والأساتذة. (أكليل لونس، 2013، ص31)

أما من حيث الممارسة الرياضية فقد بقي يسير بعد الاستقلال وفق المراسيم التربوية الفرنسية التي كانت تشجع الاختلاط ولاسيما بعد الحرب العالمية الثانية، ونظرا للإمكانيات الجزائرية آنذاك استمر النظام على ما كان عليه فهو مختلط في كافة المستويات، مع وجود بعض المدارس في المراحل الابتدائية والإعدادية والثانوية لا يوجد بها اختلاط، مراعات لبعض الاتجاهات الدينية والتقليدية لدى البعض من آباء وأمهات التلاميذ. (تركي، 1984، ص181)

ويرى المسؤولين في بعض الأماكن التعليمية أن الاختلاط في المؤسسات التربوية في الجزائر يعود إلى أسباب اقتصادية أي نقص المنشآت وخاصة الرياضية، على الرغم من الجهود التي قاموا بها من أجل الفصل بين الجنسين في التعليم.

10-4- الأثر الاجتماعي للاختلاط في حصة التربية البدنية والرياضية:

10-4-1- تشجيع العلاقات بين الجنسين:

من آثار الاختلاط تشجيع العلاقات بين الفتى والفتاة منها ما أدت إلى قيام علاقة شرعية وهي الزواج ومنها ما انتهت بعلاقة غير شرعية محرمة.

وفي دراسة أجريت بألمانيا، أحصى عدد المراهقات الحوامل من مدارس مختلطة ومن مدارس بدون اختلاط ومن مدارس إسلامية هناك، فوجد في الغالب أن النسبة في المدارس المختلطة وصلت إلى 57% والمدارس

غير المختلطة قدرت بنسبة تقارب 5% وانعدمت هذه النسبة في المدارس الإسلامية، كما أسفرت الدراسة عن تدني مستوى التحصيل في المدارس المختلطة بالنسبة للمدارس غير المختلطة. (مناع جمعة، 2006)

10-4-2- العنف الجسدي:

اختلاط الطلاب بال طالبات في المدارس يحمل قيمة إيجابية ذاتية، ولن ينتج عنه التعايش السلمي وتهذيب أخلاق الطلبة، ومن ثم تحرير العقليات وانتشار الأفكار المدافعة عن حقوق المرأة سوف يدفعان غلى مزيد من الانسجام والرقي الاجتماعي لكن تبين أن الحقيقة هي عكس ذلك تماما بالرغم من أن الاختلاط بالمدارس لا يؤدي دائما إلى الصراع أو العنف فإن هذا التعايش بين الطلاب والطالبات ينم عن حساسية بالغة لم يتم الإفصاح عنها حتى الآن، ولا أحد الآن يجهل السلوكات السلبية للطلاب اتجاه الطالبات، وهذا الانحدار الأخلاقي لا يقتصر فقط على الطلبة المعوزين بل حتى أولئك من الأحياء الراقية.

10 اللامساواة بين الجنسين:

لقد كان من بين أهداف التعليم المختلط تحقيق المساواة بين الجنسين، فبدل أن يختزل نظام الاختلاط الفروق الجماعية بين الجنسين، التي تتجلى من خلال الدور والمكانة، فهو على العكس عززها، حسب المختصين، فالاختلاط لا يعدم المساواة بين الجنسين ولا المساواة في الفرص.

ويرى "ميشال فيز" بقوله: "من المستحسن تحقيق العدل بدلا من المساواة لأن الاختلاط المدرسي لم يحقق المساواة بين الطلاب والطالبات، ناهيك عن تحقيق تكافؤ الفرص".

ويتحقق مبدأ العدل حسب "أندري جيوفاني" باحترام الأخلاقيات البيولوجية التي تجعل من الرجل والمرأة والولد والفتاة أشخاص منسجمين في علاقة تكاملية، ويتيح لهم الفرص بذلك لإبراز طاقاتهم كل حسب مواصفاته الخاصة. (بجي بن العربي، 2009، ص31)

11- انحرافات السلوك عند الفتاة المراهقة: (ربوح صالح، 2013، ص132)

إن الاضطرابات والانحرافات السلوكية في سن المراهقة هي نتيجة للتربية العائلية الناقصة أو المنحرفة والتوجيه السيء، ورد فعل طبيعي لمراحل اعتبرت فيها البنت حتى بلوغها بأنها صغيرة ولا تفهم، وعدم الاعتراف بأنها قد كبرت وكونت شخصيتها.

وقد تحدث هذه الاضطرابات نتيجة للهوة بين الأجيال وعدم التفاهم بين الأهل و الشباب، لأن شباب اليوم يفكر بمنطق قد لا يفهمه الوالدان. ويعتقد بأن الكبار قد فشلوا في تهيئة المجتمع المثالي المناسب لهم مثل المفاهيم العصرية الجديدة والبيوت الملائمة والوظائف المناسبة. وكل ما يفكرون به هو ثورة عارمة على التقاليد والنظم العالية البالية والمختلفة برأيهم، وهذا ما يدفعهم للتعاطي مع أصدقاء ذوي تأثير سلبي على سلوكهم.

وقد تتخذ هذه الاضطرابات اتجاها عدوانيا، فنرى بعض الفتيات يكثرن من المشاجرة مع إخوتهن وأهلهم وأقاربهم مع ميل واضح إلى رفضهن سلطة الآخرين عليهن. لذلك يلجأن إلى الهروب من البيت أو يتعمدن التأخر خارج المنزل لاستثارة ممتلكي السلطة أي الأهل، وما يمثلون من عادات وتقاليد متعارف عليها في المجتمع الشرقي، وهذا بدوره يدفع بهؤلاء الفتيات في الغالب، للوقوع فريسة سلة بين أحضان شلل المراهقين المنحرفين، الذين يمارسون الفسق والانحراف ويتعاطون المخدرات أو الحبوب المنشطة التي تؤدي إلى الإدمان. وهناك العديد من الاضطرابات النفسية قد تبرز في مرحلة المراهقة، وبدرجات مختلفة مثل الاكتئاب، والفصام الذهني، والهستيريا، وكلها قابلة للشفاء على يد أطباء الطب النفسي.

ويميل بعض الباحثين، على الرغم من اعترافهم بأهمية الأسباب الوراثية أو الهرمونية لهذه الأمراض والانحرافات، إلى الاعتقاد بأن للبيئة المنزلية، بشكل خاص، والمجتمع بشكل عام، المقام الأول في التسبب بحدوثها، وتتخلص بعدم التكيف مع البيئة والمجتمع وبخيبة الأمل والإحباط عند هؤلاء المراهقين.

12- الممارسة الرياضية عند الفتاة المراهقة:

إن الممارسة الرياضية للفتاة المراهقة لها دور كبير حيث أنها بمثابة المادة المكيفة والنشطة لشخصيتها ونفسياتها لكي تحقق بذلك فرص اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيدها رغبة وتفاعلا في الحياة، بالإضافة إلى ما قلنا فإن للفتاة المراهقة خصائص جسمية وفزيولوجية تمكنها من أن تحقق النتائج الباهرة بممارستها للرياضة، وهذا في شتى المجالات، ولعل خير دليل على قولنا هو ما تسجله المراهقات في جميع المنافسات الرياضية المحلية والدولية، إذ أن لمرونتها الجسمية وخفتها الحركية، وتوافقها الشكلي دور بالغ في آداها المميز للتقنيات الرياضية .

ولقد صرحت كثير من الرياضيات الأمريكيات المحترفات بأن مستقبلهن الرياضي إنما هو موقوف بسنوات المراهقة. (أمين أنور الخولي، 1996، ص113)

ومع كل هذا لم تزل المراهقة الجزائرية ولم تصل إلى ما وصلت إليه المراهقة الغربية، من حيث الاهتمام في المجال الرياضي نتيجة اللامبالاة التي تميز بها المعنيين زيادة على هذا المعوقات التي تواجه الفتاة.

13- الأسباب النفسية التي تمنع الإناث من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية:

13-1- الخجل:

وهو شكل من أشكال الخوف يتميز بالاضطراب في أثناء احتكاك الطفل بالآخرين فالخجل يستثار دائما بواسطة الناس وليس بواسطة الحيوانات أو الأشياء أو المواقف، لأن الطفل يخجل لأن الناس غير مألوفين لديه أو لأنهم أكبر سنا أو قوة منه، وقد يشعر الطفل بالخجل عند وجود شخص واحد أو عدد من الأشخاص. (مصطفى غالب، 1986، ص100)

ومن بين تأثيرات الخجل على الفتاة:

- الخجل يقلل من نشاطات الفتاة الجماعية.
- الخجل إن أصبح مستمرا وثابتا يؤدي إلى حالة جبن عام يجعل الفتاة مترددة في القيام بمختلف الأنشطة.
- إن الخوف والخجل من أي شيء جديد يمطن أن يعمم وهذا يحجم نشاط الفتاة ويهبط عندها القدرة على الابتكار.

13-2- الخوف:

يتمثل في نوع من الاضطراب النفسي الذي يصاحب انفعال نفسي وجسدي ينتاب التلميذة عندما يتسبب مؤثر خارجي يجعلها تحس بالخطر كالإصابات الرياضية، والخوف واحد من الميكانيزمات للحفاظ على الذات.

ومن بين أسباب الخوف عند الفتاة:

- تخاف الفتيات من القفز واللعب العنيف وذلك لتفادي تمزق غشاء بكرتها. (فوزية دياب، 1980، 276)
- اعتقادها أن المشاركة المكثفة في الرياضة تسبب مشاكل الحيض.
- اعتقادها أن المشاركة المكثفة لها في الرياضة تؤدي إلى نمو الجسد بشكل عضلي غير مناسب لصورة المرأة الاجتماعية.

13-3- عدم الثقة بالنفس:

تميل الفتاة بوجه عام إلى الإقلال من ثقنها بنفسها بسبب نقص إقناعها بقدراتها الخاصة، ونظرا لأنها تفشل في التعويض بنفسها فإنها تنمي نمطا لتجنب المخاطر، ونظرا لأن دافعها مواجه من الآخرين، فإنها تفشل في وضع أهداف لنفسها والتخطيط من أجل تحقيق هذه الأهداف والنتيجة دافع ضعيف للإنجاز، ولأنها تفشل في وضع الأهداف والخطط فإنها لا تبحث ولا تستعد بالتالي فهي لا تتجز شيئا، ويساعد نقص الإنجاز في شعورها الذاتي بالنقص ويقودها إلى الموضوع الذي بدأت منه. (سيناء الخولي، 1992، ص141)

14- تأثير الجانب البيداغوجي على الممارسة الرياضية للإناث:

يتناول هذا المبحث العوامل التي لها تأثير بطريقة أو أخرى على ممارسة الرياضة لدى الجنسين داخل المؤسسات التعليمية التربوية لاسيما في الثانوية، فإنها كانت هناك عدة عوامل وموانع نفسية واجتماعية، قد عملت على تقليص الممارسة الرياضية لدى الجنسين داخل المؤسسة أي في الوسط المدرسي، فإنما هذه الموانع الحقيقية لا يمكن فصلها عن الوسط الاجتماعي.

والمجتمع الجزائري تتحكم فيه عادات وتقاليد قد يكون لها تأثير مباشر أو غير مباشر على الممارسة الرياضية من حيث تشجيعها ودفعها إلى الأمام أو من حيث دعمها معنويا وماديا، ولهذا ارتأينا التطرق إلى جملة من العوامل التي لها صلة بموضوع العزوف لدى الجنسين في الثانوية. (محمود عوض بسيوني، 1992، ص80) ويعتبر العناد المدرسي من أهم الحوافز التي تدفع إلى ممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسة وأعطت الجزائر اهتماما كبيرا لهذا الجانب ويبين ذلك في المادة 65 من قانون 89/03 والتي تنص على: كل مؤسسة تربوية تعليمية يجب أن تحتوي على منشآت رياضية وساحات اللعب مهيئة لتوافق المتطلبات التقنية وتستجيب لضوابط أمنية، وحسب ما رأينا في المؤسسات الثانوية وجدنا عكس ذلك فهناك نقص ملحوظ في العناد وهذا راجع إلى غلائه من جهة وندرته من جهة أخرى، أضف إلى ذلك أن المنشآت توجد في حالة مزرية للغاية هذا إن وجدت أصلا.

ونظرا لعدم توفر الوسائل والقاعات الملائمة للبنات في المؤسسات التربوية وكذلك عدم الوعي من طرف المجتمع لأهمية الرياضة وموقف الإسلام من ممارستها، وتبعاً للعادات والتقاليد التي يسير عليها المجتمع، كل هذه العوامل تجعلهم يفكرون مباشرة بأن الإسلام يمنع الفتاة من الممارسة، وخاصة بعض الرياضات التي لا تتوفر لها منشآت داخل المؤسسة. (محمد عوض بسيوني، 1992، ص81)

وذلك بوضع إطار يكون مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بالجسم ومهاراته الحركية، وطاقاتهم. المراهقون (الرجال) بحكم أجسامهم المتميزة بالقوة العضلية فإنهم يختارون الرياضة التي تمتاز بقوة التحمل وبذل الجهد العضلي، بعكس المراهقة (المرأة) فاحتياجاتها في هذه المرحلة تكون خاصة بتمرينات المرونة والرشاقة وحركات الجمباز، وبعض ألعاب القوة غير العنيفة والتي تتفق مع أنماط أجسامها. فالمراهق والمراهقة عن طريق ممارسة التربية البدنية سواء داخل أو خارج المؤسسة التعليمية يتمكن من التخفيف من حدة المشاكل النفسية والاجتماعية التي يتلقونها في محيطهم وحياتهم اليومية.

ويعتبر معامل المادة من العوامل المؤثرة جدا في عزوف التلاميذ عن ممارسة التربية البدنية والرياضة ولهذا لا بد من اتخاذ الإجراءات اللازمة والإصلاحات المجدية في مجال التربية البدنية والرياضية داخل مؤسساتنا التربوية قصد الوصول إلى ممارسة مقبولة عند الجنسين وحتى تلعب التربية البدنية والرياضية دورها الحقيقي في إعداد الفرد الصالح لخدمة مجتمعه ووطنه.

15- دور الأسرة في تغيير اتجاه الأبناء إزاء المشاركة في حصة التربية البدنية و الرياضية:

للأسرة دور كبير في دفع وتوجيه الأبناء لممارسة الأنشطة الرياضية، حيث أن هناك عدة مهام يمكن أن تقوم بها الأسرة لغرض تحضير الأبناء للأداء الرياضي على النحو التالي: (محمد حسن علاوي، 1992، ص213)

- قيام العائلة خاصة الآباء والأمهات بتنقيف الأبناء والبنات بالفوائد والإيجابيات الصحية والتربوية نحصل عليها من الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة.

- مبادرة العائلة إلى تغيير الآراء والأفكار والمعتقدات التي جمعها البعض إزاء الرياضة والرياضيين هذه الآراء والمعتقدات التي جاءت نتيجة الظروف والملابسات الصعبة التي مر بها المجتمع.
- اعتماد العائلة أساليب الثواب والعقاب مع أبنائها بالنسبة لمواقفهم وممارستهم الرياضية الترويجية. فالعائلة الحريصة تستطيع مكافأة وتقويم الأعضاء الذين يساهمون في الأنشطة الرياضية ويتميزون في مجالاتها المختلفة، وتستطيع فرض العقاب على الأعضاء الذين لا يزاولون الأنشطة الرياضية ويتهربون من التزاماتها وضوابطها، ويقفون ضد البرامج والأنشطة الرياضية الخاصة والعامة.
- مشاركة العائلة في وضع البرامج الرياضية المختلفة للأبناء وتحضيرهم على العمل بموجبها وربطها بالأهداف العليا للعائلة.
- ضرورة قيام العائلة بتوفير المستلزمات الرياضية التي يحتاج إليها الأبناء كالملابس الرياضية والكرات والنقود التي تساعدهم على المشاركة في الألعاب.
- قيام العائلة ببحث أبنائها على رسم جدول زمني يوازن بين أوقات العمل وأوقات الفراغ مع استثمار أوقات الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتلاءم مع أذواقهم وميولهم واتجاهاتهم وأعمارهم ومستوياتهم الاقتصادية والاجتماعية.
- قيام العائلة بالتنسيق مع الجماعات المرجعية الأخرى والمؤسسات الاجتماعية كالمدارس والمجتمعات المحلية ومنظمات الطلائع والفتوة والشباب في تنظيم الأنشطة الرياضية والاستفادة من التسهيلات الرياضية والترويجية المتاحة.

الخلاصة:

مرحلة المراهقة في الطور الثانوي هي المرحلة التي يسعى من خلالها الفرد إلى إثبات مكانته الاجتماعية، ذلك لتوسع شبكة علاقاته الاجتماعية والميل إلى الانضمام للجماعات المختلطة، محاولاً الظهور ضمنها وكذا حب اكتساب الزعامة الاجتماعية داخلها وجلب الانتباه لتحقيق الاعتراف الاجتماعي ويعتبر النجاح الدراسي نقطة بالغة الأهمية، حيث يشعر المراهق من خلال هذا النجاح بتحقيق ذاته.

وحصة التربية البدنية والرياضية لها مكانة هامة في حياة المراهق ونموه لدورها الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق، مما يستوجب معرفة خصائص هذه المرحلة حتى نعرف كيفية التعامل مع هذه الفئة وتكوينها من جميع النواحي، وهذا لا ينطبق على الذكور فقط، وإنما ينبغي على الأستاذ عدم إهمال الفتيات أثناء الحصة وإعطائهم الفرص في المشاركة في الأنشطة الرياضية المختلفة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري ينبغي على الباحث أن يفكر في الوسائل التي يستعملها في الجانب التطبيقي، وذلك من خلال إتباع خطوات منهجية تتمثل في تحديد المتغيرات واختيارها، وكذلك الطريقة التي يتم بها تناول هذه المتغيرات وكذلك الظروف التي تتم فيها الدراسة وفق ضوابط منهجية، أضف إلى ذلك تحديد أدوات الدراسة الميدانية المستعملة، كما يجب التطرق إلى دراسة صلاحية الأداة من حيث صدقها وثباتها، وفي الأخير عرض مختلف المعالجات الإحصائية لتحليل النتائج هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

1- منهج البحث:

المنهج العلمي هو أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها، وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة. (ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم، 2010، ص53)

واختيار المنهج المتبع للدراسة لا يكون عن طريق الصدفة، وإنما يكون ملائماً مع طبيعة الموضوع المراد دراسته، حيث يعتبر اختيار المنهج مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، وحسب طبيعة الموضوع كان المنهج الوصفي هو الأنسب لدراستنا وذلك لتماشيه مع أهداف الدراسة.

ويعرف المنهج الوصفي على أنه: طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما، ويعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة. (كمال أيت منصور ورايح طاهر، 2003، ص218)

والبحث الوصفي يصف الدرجة التي ترتبط بها متغيرات الدراسة وتتضمن جمع المعلومات لتقرير إلى أي درجة توجد علاقة بين متغيرين أو أكثر. (منذر الضامن، 2007، ص135)

والمنهج الوصفي له عدة أنواع: الدراسة المسحية، دراسة الحالة، الدراسة الارتباطية... وقد اعتمدنا في دراستنا على منهج دراسة الحالة، ويعرف هذا الأخير على أنه: دراسة متعمقة لجميع البيانات المجمعة عن وحدة سواء أكانت فرداً أو مؤسسة أو فريقاً. وقد انتشر استخدام هذا الأسلوب في المجال الرياضي والطبي والقانون وعلم النفس. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص133)

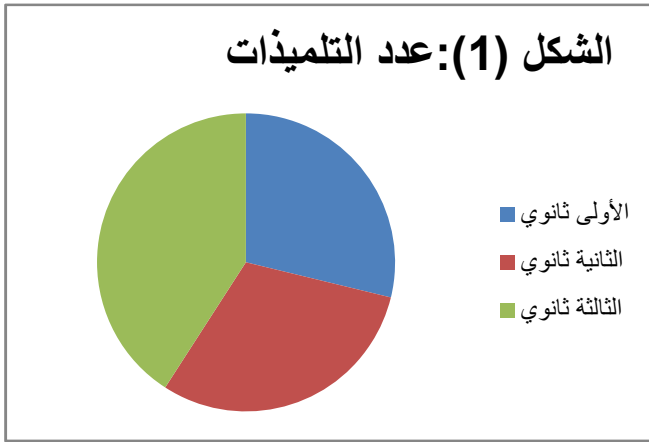
1- مجتمع الدراسة:

يعتبر مجتمع الدراسة في هذا البحث تلميذات ثانوية محمد بلعالم ببني سليمان ولاية المدية، وقد بلغ عدد أفراد المجتمع استناداً للإحصائيات المقدمة من طرف مدير المؤسسة وذلك خلال العام الدراسي 2015-2016م ب: 323 تلميذة.

والجدول التالي يبين عدد التلميذات في كل مستوى:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

الجدول رقم (01): عدد التلميذات في الثانوية محل الدراسة



المصدر: من إعداد الطالب وفقا لبيانات الثانوية

السنة	الأولى ثانوي
الأولى ثانوي	93
الثانية ثانوي	98
الثالثة ثانوي	132
عدد التلميذات	323

3- عينة البحث:

تعتبر مرحلة اختيار عينة البحث من أهم المراحل وأصعبها وحتى يمكننا الاختيار الأمثل والممثل للمجتمع الأصلي لا بد أن نحدد هذا المجتمع بدقة. (هيئة التأطير بالمعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية، 2005، ص77)

وهناك عدة طرق لاختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي، ومن بينها الطريقة العشوائية والغير عشوائية، وقد اعتمدنا في موضوع دراستنا على الطريقة العشوائية، وبما أن مجتمع دراستنا يحتوي مجموعة من الفئات اعتمدنا على العينة العشوائية الطبقيّة. وفيها يقسم المجتمع إلى طبقات معينة بموجب مواصفات معروفة وتأخذ وحدات من كل طبقة للحصول على عينة مؤلفة من مجموع هذه الأجزاء.

وهذه العينة تمثل المجتمع بجميع طوائفه وطبقاته ويتم اختيارها بأن يسحب من كل طبقة عينة عشوائية يتناسب حجمها مع حجم الطبقة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص162)

ويتم تحديد حجم عينة كل طبقة كالتالي:

عدد أفراد الطبقة / عدد أفراد مجتمع الدراسة * عدد مفردات العينة المطلوبة.

وقد حددنا نسبة العينة ب: 30 بالمئة أي 100 تلميذة.

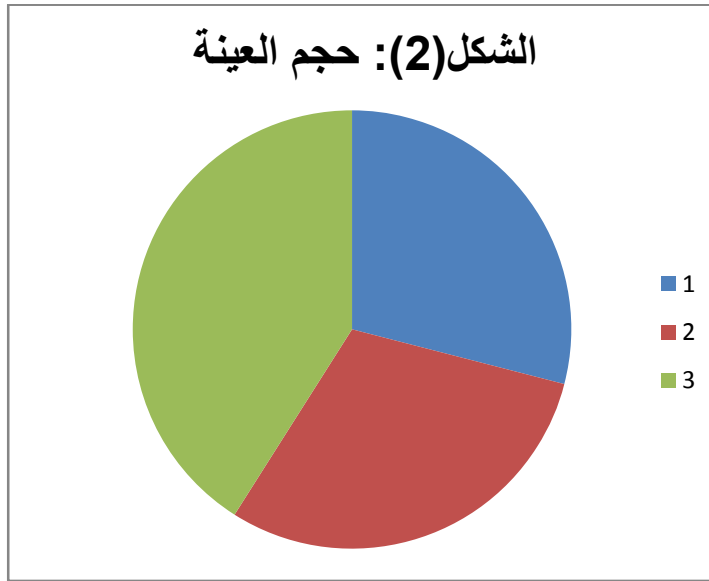
ومن خلاله يمكن تحديد عينة كل طبقة أي كل مستوى دراسي والجدول التالي يبين ذلك :

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

الجدول رقم (02): عينة الدراسة

السنة	الأولى ثانوي	الثانية ثانوي	الثالثة ثانوي
عدد التلميذات	93	98	132
حجم العينة	29	30	41

المصدر: من إعداد الطالب وفقا لبيانات الثانوية



4- مجالات البحث:

4-1- المجال الزمني:

ويقصد بالمجال الزمني الفترة التي قضاها الباحث في إجراء الدراسة الميدانية بدءا من إعداد الإطار المنهجي للبحث وجمع البيانات وتحليلها ووصولاً إلى النتائج والتوصيات التي تم التوصل إليها. ومن خلاله يمكن القول أن فترة الدراسة مرة بمرحلتين:

المرحلة الأولى: تمثلت في إعداد خطة الدراسة الميدانية من خلال تصميم الاستبيان في صورته الأولى وعرضه على المحكمين، وكان ذلك في الفترة ما بين 8-12 مارس ثم القيام بالتعديلات اللازمة، وإعادة صياغة الاستبيان في صورته النهائية وذلك في 13 مارس.

المرحلة الثانية: تمثلت في الانتقال إلى الثانوية محل الدراسة، والقيام بتوزيع الاستبيان على التلميذات، واستمرت هذه المرحلة ما بين 15-17 مارس.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

4-2- المجال المكاني:

أجريت الدراسة بثانوية محمد بلعالم ببني سليمان ولاية المدية، أين وجدنا تسهيلات من طرف مدير المؤسسة على غرار ثانويات أخرى، مما أدى إلى سهولة تقديم الاستثمارات واسترجاعها بسرعة.

5- أداة الدراسة الميدانية:

5-1- الأداة المستخدمة:

تم استخدام الاستبانة كأداة لجمع المعلومات اللازمة لهذه الدراسة باعتبارها من أنسب أدوات البحث العلمي التي تحقق أهداف الدراسة للحصول على حقائق ومعلومات مرتبطة بواقع معين.

وتطلب تطبيق الاستبانة عددا من الإجراءات، حيث أن بعد تعديل الاستبانة قمنا بتوزيعها على التلميذات بثانوية محمد بلعالم وفقا لحجم العينة المذكور سابقا، والذي قدر بـ 100 تلميذة.

وكأغلب الدراسات الميدانية فإن الاستبيانات الموزعة قد لا يتم استرجاعها بنسبة 100%، كما أن البعض من بين الاستبيانات المسترجعة يتم استبعادها لعدم استيفائها متطلبات التحليل. والجدول الآتي يوضح تعداد الاستبيانات المستعملة.

الجدول رقم (03): تعداد استبيانات الدراسة

الاستبيانات	الموزعة	المفقودة	المسترجعة	المستبعدة	النهائية
المجموع	100	0	100	5	95
النسبة المئوية (%)	100	0	100	5	95

المصدر: من إعداد الطالب بناءً على الاستبيانات المسترجعة.

5-2- بناء أداة الدراسة

تكونت الاستبانة من ثلاث محاور رئيسية وهي:

- ✓ المحور الأول: تأثير شخصية الأستاذ على عزوف الإناث على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ المحور الثاني: تأثير الأسرة على عزوف الإناث على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ المحور الثالث: تأثير الاختلاط على عزوف الإناث على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

وقد تمّ الاعتماد على مقياس ليكرت ذو التدرج الرباعي بحيث تضمن أربع خيارات بدء من موافق بشدة إلى غير موافق بشدة. وانطلاقاً من هذه الدرجات ولحساب الحدود الدنيا والعليا لكل فئة من فئات مقياس ليكرت الرباعي، حيث تمّ حساب طول المدى الكلي: $3=1-4$ ، ومن ثمّ قسم طول المدى على الفئات لنحصل على طول المدى الفئوي $0.75 = 4/3$. بعد ذلك تمّ إضافة العدد 0.75 بالتدرج ابتداء من الفئة الأولى، وكانت النتائج المتحصل عليها موضحة كالتالي:

الجدول رقم (04): الدرجات المعطاة لخيارات الإجابة المتاحة

الاتجاه	الدرجة	المتوسط المرجح
أوافق بشدة	1	من 1 إلى 1.74
أوافق	2	من 1.75 إلى 2.49
غير موافق	3	من 2.5 إلى 3.24
غير موافق بشدة	4	من 3.25 إلى 4

المصدر: من إعداد الطالب

3-5- صدق أداة الدراسة

3-5-1- الصدق الظاهري: لقد تمّ عرض الاستبانة على عدد من المحكمين المختصين والمرفقين في الملحق رقم (01)، وقد تمّ القيام بإجراء بعض التعديلات من خلال حذف، تعديل أو إضافة عدد من العبارات في ضوء المقترحات المقدمة واستجابة لآرائهم، وبذلك تمّ تحرير الاستبانة في صورتها النهائية في الملحق رقم (2).

3-5-2- الاتساق الداخلي: يقصد به مدى اتساق كل عبارة من عبارات الاستبانة مع المجال الذي تنتمي إليه هذه العبارة، وقد تمّ حساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مجالات الاستبانة والدرجة الكلية للمجال نفسه، ويمكن توضيح معامل الارتباط عند مستوى دلالة $0.01 = \alpha$ من خلال الجدول الآتي:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

الجدول رقم (05): معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الأول والدرجة الكلية للمحور.

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط "سبيرمان"	القيمة الاحتمالية (Sig)
1	لا أحب معاملة أستاذ حصة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ	0.648	**0.000
2	المظهر غير لائق لأستاذ التربية البدنية يقلل من رغبتك لممارسة الحصة.	0.927	**0.000
3	أفضل أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية امرأة.	0.927	**0.000
4	أستاذ التربية البدنية والرياضية يميز بين الذكور والإناث أثناء الحصة.	0.927	**0.000
5	عدم انضباط أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤثر في نفورك من الحصة.	0.927	**0.000
6	الغياب والتأخر الدائم لأستاذ التربية البدنية والرياضية يساهم في التقليل من رغبتك لممارسة الحصة.	0.648	**0.000
7	صرامة أستاذ التربية البدنية والرياضية تساهم في نفورك من الحصة.	0.648	**0.000
8	التوبيخ والطرده من طرف الأستاذ عند عدم إحضار البدلة الرياضية سبب في ابتعادك من الحصة.	0.927	**0.000
9	التوبيخ من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء تصحيح الأخطاء يمنعني من ممارسة الحصة.	0.782	**0.000
10	عدم توفير الجو الملائم للإناث لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية من طرف الأستاذ يقلل رغبتني لممارسة الرياضة.	0.627	**0.000

الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha = 0.01$.

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

يتضح من خلال هذا الجدول أنّ معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لجميع عبارات المحور الأول والخاص بتأثير الأستاذ على عزوف الإناث عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية قوية وتتراوح بين (0.927) في حدها الأعلى للعبارات (2,3,4,5,8) و (0.627) في حدها الأدنى للعبارة رقم (10)، والملاحظ أن جميع العبارات كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.01).

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

أما الجدول التالي فيوضح مدى وجود ارتباط بين عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور والمتعلق بـ: تأثير الأسرة على عزوف الإناث عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (06): معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور.

رقم العبارة	العبارات	معامل الارتباط "سبيرمان"	القيمة الاحتمالية (Sig)
11	لا تشجعك أسرته على ممارسة الرياضة المدرسية.	0.691	**0.000
12	يعترض أحد أفراد عائلته على ممارسة الرياضة في الثانوية.	0.883	**0.000
13	عادات وتقاليد أسرتي تمنعني من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.	0.551	**0.008
14	عائلتي ترى أن ممارسة البنت للرياضة لا يناسبها.	0.691	**0.006
15	لا يوفر لك والدك البديل الرياضية في كل عام دراسي.	0.551	**0.005
16	الحالة المادية لعائلتي تمنعني من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.	0.883	**0.001
17	خوف أسرتي على من الإصابة بيعدني عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.	0.874	**0.001
18	تمنعك أسرته من ممارسة الرياضة المدرسية بسبب عدم توفر القاعة الخاصة بالحصة.	0.589	**0.000
19	تمنعك عائلته من ممارسة الرياضة دون حجاب.	0.883	**0.006
20	لا تسمح لي أسرتي من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بسبب الاختلاط أثناء الحصة.	0.883	**0.000
**دالة عند مستوى معنوية 0.01			

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS.

يتضح من هذا الجدول أنّ معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لجميع عبارات المحور الخاص بتأثير الأسرة على عزوف الإناث عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية قوية وتتراوح بين (0.883) في حدها الأعلى و(0.551) في حدها الأدنى ، وأن جميع العبارات كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.01).

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

الجدول رقم (07): معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور.

رقم العبارة	العبارات	معامل الارتباط "سبيرمان"	القيمة الاحتمالية (Sig)
21	لا تربطني علاقات مع الجنس الآخر أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	0.734	**0.000
22	أفضل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مع الإناث فقط.	0.708	**0.000
23	تزيد رغبتني لممارسة الرياضة في غياب الجنس الآخر.	0.734	**0.008
24	نظرة الآخرين للفتاة الممارسة للرياضة مع الذكور تبعدني عن ممارسة حصة التربية البدنية.	0.626	**0.006
25	أفقد ثقتي بنفسني عند ممارسة الرياضة مع الجنس الآخر.	0.844	**0.005
26	يخرجني اللعب مع الذكور أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.	0.763	**0.001
27	أكون متوترة عند أداء مهارة حركية عند حضور الجنس الآخر.	0.857	**0.001
28	أرغب في أن أكون متفرقة عن الذكور عند ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة الجماعية.	0.801	**0.000
29	أفضل فصل الجنسين عن بعضهم البعض في الأنشطة الرياضية تفاديا للاحتكاك والتلامس.	0.844	**0.006
30	منع الاختلاط في الدين الإسلامي يمنعني من المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية بكل حرية.	0.626	**0.000
**دالة عند مستوى معنوية 0.01			

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على نتائج SPSS.

يتضح من هذا الجدول أنّ معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لجميع عبارات المحور الخاص بتأثير الاختلاط على عزوف الإناث عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية قوية وتتراوح بين (0.857) في حدها الأعلى للعبارة (27) وبين (0.626) في حدها الأدنى للعبارتين رقم (26، 30)، وأن جميع العبارات كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.01).

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

5-4- ثبات الدراسة:

ويقصد بثبات الدراسة أن تعطي الإستبانة نفس النتيجة لو تمّ إعادة توزيعها أكثر من مرة تحت نفس الظروف، أي معرفة مدى الاستقرار في النتائج وعدم تغيرها بشكل كبير فيما لو تمّ إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات. وتمّ الاعتماد على معامل ألفا كرونباخ *Crobach's Alpha Coefficient*.

والنتائج موضحة عي الجدول الموالي:

الجدول رقم (08): معاملات ثبات محاور الاستبانة.

المحاور	معامل ألفا كرونباخ
تأثير الأستاذ على عزوف الإناث عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية	0.875
تأثير الأسرة على عزوف الإناث عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية	0.874
تأثير الاختلاط على عزوف الإناث عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية	0.872
الاستبانة ككل (مجموع المحاور)	0.881

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على نتائج *SPSS*.

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أنّ قيمة معامل ألفا كرونباخ كانت مرتفعة لكل المحاور وقدرت بـ: 0.875 للمحور، و0.874 للمحور الثاني، و0.872 للمحور الثالث. كذلك كانت قيمة معامل ألفا لجميع عبارات الاستبيان (0.881) وهذا يعني أنّ معامل الثبات مرتفعا جدا.

والجدول الآتي يبين معامل ثبات الاستبيان في حالة حذف عبارة وبقاء باقي العبارات الأخرى:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

الجدول رقم (09): معاملات ثبات الاستبانة في حالة حذف إحدى العبارات

العبارة	الثبات	العبارة	الثبات	العبارة	الثبات	العبارة	الثبات	العبارة	الثبات
1	0.911	7	0.911	13	0.912	19	<u>0.904</u>	25	0.907
2	0.908	8	0.908	14	0.910	20	<u>0.904</u>	26	0.907
3	0.908	9	0.910	15	0.912	21	0.911	27	0.907
4	0.908	10	0.911	16	<u>0.904</u>	22	0.910	28	0.908
5	0.908	11	0.914	17	<u>0.904</u>	23	0.911	29	0.907
6	0.911	12	0.904	18	0.911	24	<u>0.904</u>	30	<u>0.904</u>

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على نتائج SPSS.

نلاحظ من خلال هذا الجدول أنّ قيم الثبات في حالة التخلي عن إحدى عبارات الاستبيان وبقاء باقي العبارات الأخرى تتراوح بين (0.914) كأعلى قيمة و(0.904) كأدنى قيمة، كما يلاحظ أنّ كل عبارات الاستبانة مهمة ومؤثرة في قيمة معامل الثبات مع وجود ست عبارات (المسطرة في الجدول) ، فحذف أي منها يؤدي إلى انخفاض قيمته الإجمالية المقدره بـ (0.904)، يؤدي حذفها إلى زيادة معدل الثبات لكن ليس بالشكل الكبير، لذا فإننا نستطيع الاحتفاظ بكامل العبارات وبناء التحليل على أساسها نظرا لكون معدل الثبات الإجمالي للدراسة مرتفع جدا.

وبذلك نكون قد تأكدنا من صدق وثبات استبيان الدراسة مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبانة وصلاحيتها لتحليل النتائج والإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

6- الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات:

- تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية *SPSS*، ولتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على تساؤلاتها تمّ استخدام الأساليب الإحصائية التالية:
- التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحديد مدى استجابات أفراد عينة الدراسة اتجاه محاور الاستبانة.
 - معامل ارتباط بيرسون لتحديد مدى الاتساق الداخلي لأداة الدراسة.
 - معامل ثبات ألفا كرونباخ لحساب معامل ثبات محاور الاستبانة الثلاث بالإضافة إلى الاستبانة ككل.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد الانتهاء من الدراسة النظرية للموضوع ومحاولة تسليط الضوء على أهم الجوانب الخاصة بالموضوع من خلال معرفة الأدبيات الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية، وكذا معرفة تأثير كل من الأستاذ والأسرة والاختلاط على عزوف الإناث على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، قمنا باختيار ثانوية بلعالم محمد بنني سليمان ولاية المدية لتكون محلا للدراسة الميدانية، وهذا من أجل معرفة ما إذا كان لكل من الأستاذ والأسرة والاختلاط من أسباب ابتعاد البنات عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في الثانوية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

1-1- الفرضية الأولى: (لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية اثر في عزوف الإناث عن ممارسة النشاط البني الرياضي).

العبارة الأولى: لا أحب معاملة أستاذ حصة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ.

والغرض من العبارة معرفة رأي التلميذات في معاملة الأستاذ للتلاميذ.

من خلال أجوبة العينة المبحوثة نرى أن 48 مفردة غيرموافقة بشدة و13 مفردة غير موافقة على العبارة الأولى، أي أنهم يحبون معاملة الأستاذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك بنسبة مئوية مقدرة بـ: 50.5% و13.7% على التوالي، أما باقي المفردات فكانت إجابتهم على هذه العبارة، 23 مفردة موافقة، و12 موافقة بشدة، أي بنسبة 24.2% و11.6% على التوالي، أي أنهم لا يحبون معاملة الأستاذ أثناء الحصة.

والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبارة الأولى:

الجدول(10): مقاييس النزعة المركزية للعبارة الأولى

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.858	2.66	11.6	11	موافقة بشدة
		24.2	23	موافقة
		50.5	48	غير موافقة بشدة
		13.7	13	غير موافقة

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال النتائج السابقة يتضح لنا أن أغلب التلميذات تعجبهم معاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية، أي أن إجاباتهم تمت بعدم الموافقة وهذا ما يعكسه المتوسط الحسابي المرجح لهذه العبارة الذي بلغ 2.66، وانحراف معياري 0.858، أي أنهم لم يوافقوا على أن معاملة الأستاذ للتلاميذ غير جيدة وهذا ما يدل على تعلقهم به وهذا ما يزيد من رغبتهم لممارسة الحصة.

العبارة الثانية: المظهر غير لائق لأستاذ التربية البدنية يقلل من رغبتك لممارسة الحصة.

والغرض من السؤال معرفة ما إذا كان لمظهر الأستاذ تأثير في التقليل من الرغبة لممارسة الحصة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال أجوبة العبارة الثانية نلاحظ أن 38 مفردة موافقة و15 مفردة موافقة بشدة على هذا السؤال، أي أنهم يهتمون بمظهر الأستاذ أثناء حصة التربية البدنية، وذلك بنسبة مئوية مقدرة بـ: 40% و15.8% على التوالي، أما باقي المفردات فكانت إجاباتهم على هذه العبارة، 25 مفردة غير موافقة بشدة، و 17 موافقة بشدة، أي بنسبة 26.3% و17.9% على التوالي، أي أنهم لا يبالون بمظهر الأستاذ أثناء الحصة..

والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبارة الثانية:

الجدول(11): مقاييس النزعة المركزية للعبارة الثانية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي المرجح	الانحراف المعياري
موافقة بشدة	15	15.8	2.46	0.965
موافقة	38	40		
غير موافقة بشدة	25	26.3		
غير موافقة	17	17.9		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

ومما سبق يتبين لنا أن غالبية المستجوبات تقل رغبتهم في ممارسة الرياضة في حالة ما إذا كان مظهر الأستاذ غير لائق، أي أنهم يوافقون على هذه العبارة وهذا ما يبينه المتوسط الحسابي المرجح والذي قدر بـ: 2.46 بانحراف معياري 0.965، وهذا ما يؤكد ضرورة اهتمام الأستاذ بمظهره حتى يكون قدوة تلامذته وحتى لا يقلل من رغبتهم في ممارسة الرياضة.

العبارة الثالثة: أفضل أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية امرأة.

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كانت التلميذات يفضلن أن يكون الأستاذ من نفس الجنس.

من خلال أجوبة التلميذات نرى أن 38 تلميذة موافقة و15 تلميذة موافقة بشدة على العبارة الثالثة، أي أن التلميذات يفضلن أن تكون أستاذة للتربية البدنية والرياضية، وذلك بنسبة مئوية مقدرة بـ: 40% و15.8% على التوالي، أما باقي التلميذات فكانت إجابتهن على هذه العبارة: 25 تلميذة غير موافقة بشدة، و17 غير موافقة، أي بنسبة 26% و17.9% على التوالي، أي أنهم يفضلون أستاذة للتربية البدنية والرياضية أكثر من أستاذة.

والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبارة الثالثة:

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول(12): مقاييس النزعة المركزية للعبارة الثالثة.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.965	2.46	15.8	15	موافقة بشدة
		40	38	موافقة
		26	25	غير موافقة بشدة
		17.9	17	غير موافقة

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال ما سبق يتضح لنا أن أغلب الإناث يفضلون أن يكون الأستاذ من نفس الجنس، أي أن أغلب إجابات التلميذات كانت توافق على هذه العبارة وهذا ما يعكسه المتوسط الحسابي المرجح للعبارة الثالثة الذي بلغ 0.46 وبانحراف معياري 0.965، وذلك حتى يجدون راحتهم أثناء ممارسة الرياضة، وهذا ما يعكس لنا ضرورة تواجد أستاذات للتربية البدنية حتى لا يتسبب في النفور المتزايد للإناث من حصة التربية البدنية والرياضية.

العبارة الرابعة: أستاذ التربية البدنية والرياضية يميز بين الذكور والإناث أثناء الحصة.

والغرض من العبارة معرفة رأي التلميذات حول التمييز بين الجنسين أثناء الحصة.

نلاحظ من خلال الإجابات عن العبارة الرابعة نرى أن 38 مفردة موافقة و15 مفردة موافقة بشدة على هذا السؤال، أي أنهم يرون أن أستاذ حصة التربية البدنية والرياضية يميز بين الذكور والإناث، وذلك بنسبة مئوية مقدرة بـ: 40% و15.8% على التوالي، أما باقي المفردات فكانت إجاباتهم على هذه العبارة، 25 مفردة غير موافقة بشدة، و 17 غير موافقة، أي بنسبة 26% و17.9% على التوالي، أي أنهم يرون أن الأستاذ لا يميز بين الذكور والإناث.

والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبارة الرابعة:

الجدول(13): مقاييس النزعة المركزية للعبارة الرابعة.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.965	2.46	15.8	15	موافقة بشدة
		40	38	موافقة
		26	25	غير موافقة بشدة
		17.9	17	غير موافقة

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال النتائج أعلاه يتبين لنا أن معظم الإناث يرون أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يميز بين الجنسين، أي أن معظم الإجابات تمت بقبول هذه العبارة وهذا ما نلاحظه من خلال الوسط الحسابي المرجح المبينة في الجدول أعلاه والذي قدر ب: 0.46 بانحراف معياري 0.965، ومن هنا يتضح أن الأستاذ لا يترك لهم فرص المشاركة في الأنشطة المختارة خلال الحصة، وهذا ما يزيد من ابتعاد الإناث عن ممارسة الرياضة، لهذا على الأستاذ المساواة بين الجنسين حتى لا يتسبب في إبعاد الإناث من الحصة.

العبارة الخامسة: عدم انضباط أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤثر في نفورك من الحصة.

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كان عدم انضباط الأستاذ يؤثر في نفور الإناث من الحصة.

يتضح من خلال أجوبة العبارة الخامسة أن 38 تلميذة توافق و15 تلميذة توافق بشدة على أن عدم انضباط الأستاذ يؤثر في نفور الإناث من الحصة وذلك بنسبة مقدرة ب: 40% و15.8% على التوالي، وأما إجابات البقية فكانت 25 تلميذة بعدم الموافقة بشدة و17 تلميذة بعدم الموافقة على أن عدم انضباط الأستاذ يؤثر في نفور الإناث من الحصة، وذلك بنسبة 26%، و17.7% على التوالي.

والجدول التالي بين إجابات التلميذات عن العبارة الخامسة:

الجدول(14): مقاييس النزعة المركزية للعبارة الخامسة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي المرجح	الانحراف المعياري
موافقة بشدة	15	15.8	2.46	0.965
موافقة	38	40		
غير موافقة بشدة	25	26		
غير موافقة	17	17.9		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال ما سبق نلاحظ أن أغلب الإجابات تميل إلى أن عدم انضباط الأستاذ يزيد من إبعاد البنات عن حصة التربية البدنية والرياضية، حيث كانت أغلب إجابات الإناث الموافقة على هذه العبارة، وهذا ما نلاحظه من خلال الوسط الحسابي المرجح لهذه الفقرة (2.46) بانحراف معياري(0.965)، وهذا ما يدل على ضرورة انضباط الأستاذ أثناء القيام بالحصة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

العبارة السادسة: الغياب والتأخر الدائم لأستاذ التربية البدنية والرياضية يساهم في التقليل من رغبتك لممارسة الحصة.

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كانت رغبة الإناث تقل في حالة الغياب والتأخر الدائم للأستاذ. من خلال أجوبة هذا السؤال يتضح لنا 48 مفرد غير موافقة بشدة على هذه العبارة و13 مفردة غير موافقة وذلك بنسبة 50.5% لعدم الموافقة بشدة و13.7% لعدم الموافقة على أن الغياب والتأخر الدائم للأستاذ يقلل من الرغبة في ممارسة الرياضة، و23 مفردة موافقة على هذه العبارة و11 مفردة موافقة بشدة أي أنهم يوافقون على أن تأخر وغياب الأستاذ الدائم يساهم في التقليل من رغبة البنات لممارسة الحصة.

والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبارة السادسة:

الجدول (15): مقاييس النزعة المركزية للعبارة السادسة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي المرجح	الانحراف المعياري
موافقة بشدة	11	11.6	2.66	0.858
موافقة	23	24.2		
غير موافقة بشدة	48	50.5		
غير موافقة	13	13.7		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال ما سبق يتضح لنا أن الغياب والتأخر الدائم لأستاذ التربية البدنية والرياضية لا يؤثر في التقليل من رغبة الإناث لممارسة الرياضة أي أن معظم المستجوبات غير موافقات على هذه العبارة، وهذا ما يتضح من خلال المتوسط الحسابي المرجح المبين في الجدول (2.66) وانحراف معياري (0.858).

العبارة السابعة: صرامة أستاذ التربية البدنية والرياضية تساهم في نفورك من الحصة.

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كانت صرامة الأستاذ تساهم في نفور الإناث من الحصة.

يتضح من خلال أجوبة العبارة السابعة أن 48 تلميذة غير موافقة بشدة و13 تلميذة غير موافقة على أن صرامة الأستاذ تؤثر في نفور الإناث من الحصة وذلك بنسبة مقدرة بـ: 50.5% و13.7% على التوالي، وأما إجابات البقية فكانت 23 تلميذة بالموافقة و17 تلميذة بالموافقة بشدة على أن صرامة الأستاذ تؤثر في نفور الإناث من الحصة، وذلك بنسبة 23، 11.6% على التوالي.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبارة السابعة:

الجدول(16): مقاييس النزعة المركزية للعبارة السابعة.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.858	2.66	11.6	11	موافقة بشدة
		24.2	23	موافقة
		50.5	48	غير موافقة بشدة
		13.7	13	غير موافقة

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال ما سبق نلاحظ أن أغلب الإجابات تمت بعدم الموافقة على أن صرامة الأستاذ لا تؤثر في نفور البنات عن حصة التربية البدنية والرياضية وهذا ما يعكسه المتوسط الحسابي المرجح لهذه الفقرة المقدر بـ: 2.66 بانحراف معياري 0.858، وهذا ما يدل على أن صرامة الأستاذ أثناء القيام بالحصة لها دورها الفعال في سريان الحصة بشكل جيد وكذا عدم وقوع مشاكل أثناء الحصة.

العبارة الثامنة: التوبيخ والطرده من طرف الأستاذ عند عدم إحضار البدلة الرياضية سبب في ابتعادك من الحصة.

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كان التوبيخ والطرده من طرف الأستاذ عند عدم إحضار البدلة سبب في إبعاد الإناث من الحصة.

من خلال الإجابات عن العبارة الثامنة نرى أن 38 مفردة موافقة و15 مفردة موافقة بشدة على هذا السؤال، أي أنهم يوافقون على أن التوبيخ والطرده من طرف الأستاذ عند عدم إحضار البدلة سبب في إبعادهم من الحصة، وذلك بنسبة مئوية مقدرة بـ: 40% و15.8% على التوالي، أما باقي المفردات فكانت إجاباتهم على هذه العبارة، 25 مفردة غير موافقة بشدة، و 17 غير موافقة، أي بنسبة 26% و17.9% على التوالي، أي أنهم يرون أن التوبيخ والطرده من طرف الأستاذ عند عدم إحضار البدلة لا يتسبب في نفورهم من الحصة.

والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبارة الثامنة:

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول (17): مقاييس النزعة المركزية للعبارة الثامنة

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي المرجح	الانحراف المعياري
موافقة بشدة	15	15.8	2.46	0.965
موافقة	38	40		
غير موافقة بشدة	25	26		
غير موافقة	17	17.9		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال النتائج أعلاه يتبين لنا أن معظم الإناث يرون أن التوبيخ والطرده من طرف الأستاذ عند عدم إحضار البدلة الرياضية سبب في إبعادهم من الحصة، وهذا لأن اتجاه إجابات المستجوبات كان نحو الموافقة على هذه العبارة وهذا ما نلاحظه من خلال الوسط الحسابي المرجح والذي بلغ 2.46 بانحراف معياري 0.965، وذلك لأن الإناث يرون أن التوبيخ يسبب لهم إحراج أمام زملاء، وهذا ما يزيد من ابتعاد الإناث عن ممارسة الرياضة، لهذا على الأستاذ استعمال طريقة النصح والإرشاد حتى يساهم في زيادة الإقبال على ممارسة الرياضة.

العبارة التاسعة: التوبيخ من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء تصحيح الأخطاء يمنعني من ممارسة الحصة.

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كان التوبيخ من طرف الأستاذ عند تصحيح الأخطاء سبب في إبعاد الإناث من الحصة.

من خلال أجوبة هذه العبارة يتضح لنا 37 مفرد غير موافقة بشدة على هذا السؤال و 24 مفردة غير موافقة وذلك بنسبة 38.9% لعدم الموافقة بشدة و 25.3% لعدم الموافقة على أن التوبيخ من طرف الأستاذ أثناء تصحيح الأخطاء يمنع البنات من ممارسة الحصة، و 26 مفردة موافقة على هذه العبارة و 8 مفردات موافقة بشدة أي أنهم يوافقون على أن التوبيخ من طرف الأستاذ أثناء تصحيح الأخطاء يمنع البنات من ممارسة الحصة.

والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبارة التاسعة:

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول(18): مقاييس النزعة المركزية للعبارة التاسعة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.914	2.81	8.4	8	موافقة بشدة
		27.4	26	موافقة
		38.9	37	غير موافقة بشدة
		25.3	24	غير موافقة

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال ما سبق نلاحظ أن أغلب الإجابات تميل إلى عدم الموافقة على أن التوبيخ من طرف الأستاذ أثناء تصحيح الأخطاء يمنع البنات من ممارسة الحصة، وقد بلغ المتوسط الحسابي المرجح والانحراف المعياري على التوالي: 2.81 و 0.94 وهذا ما يبين لنا تقبل الإناث للطريقة التي يعتمدها الأستاذ أثناء تصحيحه للأخطاء. العبارة العاشرة: عدم توفير الجو الملائم للإناث لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية من طرف الأستاذ يقلل رغبتني لممارسة الرياضة.

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كانت رغبت التلميذات تقل في حالة عدم توفير الجو الملائم للإناث. ومن خلال أجوبة العينة المبحوثة نرى أن 46 مفردة غير موافقة بشدة و 15 مفردة غير موافقة على العبارة العاشرة، أي أنهم لا يرون أن هناك ضرورة بتوفير جو ملائم خاص للإناث من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية، وذلك بنسبة مئوية مقدرة بـ: 48.4% و 15.8% على التوالي، أما باقي المفردات فكانت إجابتهم على هذه العبارة: 26 مفردة موافقة، و 8 موافقة بشدة، أي بنسبة 27.4% و 8.4% على التوالي، أي أنهم يرون ضرورة توفير الجو الملائم للإناث لممارسة الرياضة.

والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبارة العاشرة:

الجدول(19): مقاييس النزعة المركزية للعبارة العاشرة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.834	2.72	8.4	8	موافقة بشدة
		27.4	26	موافقة
		48.4	46	غير موافقة بشدة
		15.8	15	غير موافقة

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

نلاحظ من خلال ما سبق أن أغلب الإجابات مالت نحو عدم وجود ضرورة لتوفير جو ملائم للإناث من طرف الأستاذ أي عدم الموافقة على هذه العبارة، وهذا ما نراه من خلال المتوسط الحسابي الموجود في الجدول أعلاه والذي نسبته 2.72 وانحراف معياري قدر بـ: 0.834 وهذا ما يبين لنا أن عدم توفير الجو الملائم من طرف الأستاذ لا يسبب نفور البنات من حصة التربية البدنية والرياضية.

1-2- الفرضية الثانية: (تعد الأسرة سبب في منع بناتها من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية).

العبارة الحادية عشر: لا تشجعك أسرته على ممارسة الرياضة المدرسية.

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كانت الأسرة تشجع بناتها على ممارسة الرياضة أم لا.

من خلال أجوبة السؤال الحادي عشر نلاحظ أن 41 مفردة غير موافقة بشدة و 41 مفردة غير موافقة على هذه العبارة، وهذا يعني أن الأسر تشجع بناتها على ممارسة الرياضة، وذلك بنسبة مئوية مقدرة بـ: 43.2% و 40% على التوالي، أما باقي المفردات فكانت إجابتهن على هذا السؤال، 9 مفردات موافقة بشدة، و 7 موافقة، أي بنسبة 95% و 7.4% على التوالي، أي أن أسرهم لا تشجعهم على ممارسة الرياضة. والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبارة الحادية عشر:

الجدول (20): مقاييس النزعة المركزية للعبارة الحادية عشر

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي المرجح	الانحراف المعياري
موافقة بشدة	9	9.5	3.14	0.918
موافقة	7	7.4		
غير موافقة بشدة	41	43.2		
غير موافقة	38	40		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

نلاحظ من خلال ما سبق أن أغلب الإجابات مالت نحو عدم الموافقة على هذه العبارة، وهذا ما يتضح لنا من خلال المتوسط الحسابي المرجح المقدر بـ: 3.14 بانحراف معياري 0.918 وهذا ما يبين لنا أن أغلب الأسر تقوم بتشجيع بناتها من ممارسة الرياضة.

العبارة الثانية عشر: يعترض أحد أفراد عائلتك على ممارسة الرياضة في الثانوية.

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كان أحد أفراد الأسرة يعترض على ممارسة البنات للرياضة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال أجوبة هذه العبارة يتضح لنا 36 مفرد غير موافقة بشدة على العبارة و 20 مفردة غير موافقة وذلك بنسبة 37.9% لعدم الموافقة بشدة و 21.1% لعدم الموافقة على أن أحد الأفراد يعترض على ممارسة البنات للرياضة داخل الثانوية، و 21 مفردة موافقة على هذا السؤال و 18 مفردة موافقة بشدة أي أنهم يوافقون على أن هناك من يعترضهم على ممارسة الرياضة في الثانوية، وذلك بنسبة مقدرة بـ: 22.1% للموافقة و 18.9% للموافقة بشدة.

والجدول التالي بين إجابات التلميذات عن العبارة الثانية عشر:

الجدول (21): مقياس النزعة المركزية للعبارة الثانية عشر

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي المرجح	الانحراف المعياري
موافقة بشدة	18	18.9	2.61	1.024
موافقة	21	22.1		
غير موافقة بشدة	36	37.9		
غير موافقة	20	21.1		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال ما سبق نلاحظ أن أغلب الإجابات تميل إلى عدم الموافقة على أن هناك من يعترضهم لممارسة الرياضة داخل الثانوية، وهذا ما يتبين لنا من خلال المتوسط الحسابي المرجح لهذه العبارة (2.61) وانحراف معياري (1.024)، وهذا ما يوضح لنا تقبل أغلب أفراد أسر المستجوبات على ممارسة البنات للرياضة داخل المؤسسة.

العبارة الثالثة عشر: عادات وتقاليد أسرتي تمنعني من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كانت عادات وتقاليد الأسر تمنع بناتها من ممارسة حصة التربية البدنية.

من خلال أجوبة هذه العبارة يتضح لنا 48 مفرد غير موافقة على هذه و 39 مفردة غير موافقة بشدة، وذلك بنسبة 50.5% لعدم الموافقة و 41.1% لعدم الموافقة بشدة على أن عادات وتقاليد الأسرة تمنع البنات من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، حيث جاءت نسبة الموافقة بنسبة قليلة حيث أن 5 مفردات موافقة على هذا السؤال و 3 مفردات موافقة بشدة أي أنهم يوافقون على أن عادات وتقاليد الأسرة تمنع البنات من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

والجدول التالي بين إجابات التلميذات عن العبارة الثالثة عشر:

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول(22): مقاييس النزعة المركزية للعبارة الثالثة عشر

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.734	3.39	3.2	3	موافقة بشدة
		5.3	5	موافقة
		41.1	39	غير موافقة بشدة
		50.5	48	غير موافقة

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال ما سبق نلاحظ أن أغلب الإجابات تميل إلى عدم الموافقة على أن عادات وتقاليد الأسرة تمنع البنات من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا ما يعكسه المتوسط الحسابي المرجح والذي نسبته 3.39 وانحراف معياري 0.734 وهذا ما يبين لنا أن العادات والتقاليد لا تعيق البنات على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

العبارة الرابعة عشر: عائلتي ترى أن ممارسة البنات للرياضة لا يناسبها.

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كانت العائلات ترى أن ممارسة البنات للرياضة لا يناسبها.

من خلال أجوبة هذه العبارة يتضح لنا 43 مفرد غير موافقة بشدة على هذه العبارة وذلك بنسبة 45.3%، و40 مفردة غير موافقة وذلك بنسبة 42.5%، أي أن هذه النسبة من إجابات التلميذات تشير إلى أن العائلات ترى أن ممارسة البنات للرياضة يناسبها، و8 مفردات موافقة بشدة على هذه العبارة و4 مفردات موافقة وذلك بنسبة مقدرة بـ: 8.4% و4.2% على التوالي، أي أنهم يوافقون على أن العائلات ترى أن ممارسة البنات للرياضة لا يناسبها.

والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبارة الرابعة عشر:

الجدول(23): مقاييس النزعة المركزية للعبارة الرابعة عشر

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.874	3.21	8.4	8	موافقة بشدة
		4.2	4	موافقة
		45.3	43	غير موافقة بشدة
		42.1	40	غير موافقة

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال ما سبق نلاحظ أن أغلب الإجابات تميل إلى أن العائلات ترى أن ممارسة البنت للرياضة يناسبها، وهذا ما يشير إليه المتوسط الحسابي المرجح المقدر بـ: 3.21 وبالانحراف المعياري الذي قدر بـ: 0.874، وهذا ما يدل على أن عائلات المستجوبات تعي أهمية ممارسة الرياضة وما يترتب عنها من إكساب الفتاة جوانب إيجابية من خلال الرياضة.

العبارة الخامسة عشر: لا يوفر لك والدك البدلة الرياضية في كل عام دراسي.

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كان الآباء يوفرون لبناتهم البدلة الرياضية في كل عام دراسي أم لا.

من خلال أجوبة العينة المبحوثة نرى أن 48 مفردة غير موافقة و39 مفردة غير موافقة بشدة على العبارة الخامسة عشر، وهذا ما يؤكد لنا أن آباءهم يوفرون لهم البدلة الرياضية في كل عام دراسي، وذلك بنسبة مئوية مقدرة بـ: 50.5% و13.7% على التوالي، أما باقي المفردات فكانت إجاباتهم على هذه العبارة: 5 مفردات موافقة، و3 مفردات موافقة بشدة، أي بنسبة 5.3% و3.2% على التوالي، أي أن آباءهم لا يوفرون لهم البدلة الرياضية.

والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبارة الخامسة عشر:

الجدول(24): مقاييس النزعة المركزية للعبارة الخامسة عشر

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي المرجح	الانحراف المعياري
موافقة بشدة	3	3.2	3.39	0.734
موافقة	5	5.3		
غير موافقة بشدة	39	41.1		
غير موافقة	48	50.5		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال ما سبق يتضح لنا أن الآباء يوفرون البدلة الرياضية لبناتهم في كل عام دراسي، وذلك لأن الأغلبية الساحقة للإجابات كانت عدم الموافقة على العبارة الخامسة عشر، وهذا يتبين من المتوسط الحسابي المرجح والذي نسبته (3.39) وانحراف معياري نسبته (0.734)، ومن هنا نلاحظ أن معظم الآباء يشجعون بناتهم على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

العبارة السادسة عشر: الحالة المادية لعائلتي تمنعني من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كانت الحلة المادية للأسرة تمنع الإناث من ممارسة حصة التربية البدنية.

من خلال أجوبة العينة المبحوثة نرى أن 36 مفردة غير موافقة بشدة و20 مفردة غير موافقة على العبارة السادسة عشر، أي أنهم يرون أن الحالة المادية لا تمنعهم من ممارسة الرياضة، وذلك بنسبة مئوية مقدرة بـ: 37.9% و21.1% على التوالي، أما باقي المفردات فكانت إجابتهن على هذه العبارة: 21 مفردة موافقة، و18 موافقة بشدة، أي بنسبة 22.1% و19.9% على التوالي، أي أن حالة أسرتهن المادية تمنعهم من ممارسة الرياضة.

والجدول التالي بين إجابات التلميذات عن العبارة السادسة عشر:

الجدول(25): مقاييس النزعة المركزية للعبارة السادسة عشر

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي المرجح	الانحراف المعياري
موافقة بشدة	18	18.9	2.61	1.024
موافقة	21	22.1		
غير موافقة بشدة	36	37.9		
غير موافقة	20	21.1		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال ما سبق نلاحظ أن أغلب الإجابات تميل إلى أن الحالة المادية للأسرة لا تمنع الإناث من ممارسة الرياضة أي أن معظم الإجابات، وهذا ما يتبين من عدم موافقة الأغلبية على هذه العبارة، وهذا يتضح أيضا من خلال المتوسط الحسابي المرجح (2.61) وانحراف معياري (1.024)، وهذا ما بين أن الحالة المادية للأسرة ليس عائق أمام الإناث للابتعاد عن الحصة.

العبارة السابعة عشر: خوف أسرتي على من الإصابة يبعثني عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كان خوف الأسر على بناتها من الإصابة يبعدهم عن ممارسة الرياضة.

من خلال أجوبة العبارة السبع عشر نلاحظ أن 38 مفردة غير موافقة بشدة و18 مفردة غير موافقة على هذه العبارة، أي أن خوف الأسر على بناتها من الإصابة لا يؤثر في إبعادهم من الحصة، وذلك بنسبة مئوية مقدرة بـ: 40% و18.9% على التوالي، أما باقي المفردات فكانت إجابتهن على هذه العبارة، 21 مفردة موافقة، و18

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

موافقة بشدة، أي بنسبة 22.1% و 18.9% على التوالي، أي أن خوف الأسر على بناتها من الإصابة يؤثر في إبعادهم من الحصة.

والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبارة السابعة عشر:

الجدول (26): مقاييس النزعة المركزية للعبارة السابعة عشر

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي المرجح	الانحراف المعياري
موافقة بشدة	18	18.9	2.59	1.005
موافقة	21	22.1		
غير موافقة بشدة	38	40		
غير موافقة	18	18.9		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال النتائج أعلاه يتبين لنا أن معظم الإناث يرون أن خوف عائلاتهم عليهم من الإصابة لا يؤثر في إبعادهم من الحصة، وهذا ما يتضح من خلال المتوسط الحسابي المرجح والذي نسبته: 2.59 و بانحراف معياري 1.005، وهذا يبين لنا أن مشكل الخوف من الإصابة لا يعد سبب كبير لإبعاد الإناث عن الرياضة.

العبارة الثامنة عشر: تمنعك أسرتك من ممارسة الرياضة المدرسية بسبب عدم توفر القاعة الخاصة بالحصة.

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كانت الأسرة تمنع بناتها من ممارسة الرياضة المدرسية بسبب عدم توفر القاعة الخاصة بالحصة.

من خلال أجوبة هذه العبارة يتضح لنا 41 مفرد غير موافقة بشدة على هذه العبارة و 38 مفردة غير موافقة وذلك بنسبة 43.2% لعدم الموافقة بشدة و 40% لعدم الموافقة على أن الأسر تمنع بناتها من ممارسة الرياضة المدرسية بسبب عدم توفر القاعة الخاصة بالحصة، و 14 مفردة موافقة على هذه العبارة و 2 مفردة موافقة بشدة أي أنهم يوافقون على الأسرة تمنع بناتها من ممارسة الرياضة المدرسية بسبب عدم توفر القاعة الخاصة بالحصة.

والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبارة الثامنة عشر:

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول(27): مقاييس النزعة المركزية للعبارة الثامنة عشر

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.770	3.21	2.1	2	موافقة بشدة
		14.7	14	موافقة
		43.2	41	غير موافقة بشدة
		40	38	غير موافقة

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال ما سبق يتضح لنا أن أغلب الإناث لم يوافقن على الأسرة تمنع بناتها من ممارسة الرياضة المدرسية بسبب عدم توفر القاعة الخاصة بالحصّة وهذا ما يعكسه المتوسط الحسابي المرجح للعبارة الثامن عشر والذي بلغ 3.21 و بانحراف معياري 0.770.

العبارة التاسعة عشر: تمنعك عائلتك من ممارسة الرياضة دون حجاب.

والغرض من العبارة هو معرفة ما إذا كانت الأسرة تمنع من ممارسة بناتها للرياضة دون حجاب أم لا.

من خلال أجوبة العينة المبحوثة نرى أن 36 مفردة غير موافقة بشدة و 20 مفردة غير موافقة على العبارة التاسع عشر، أي أن الأسرة لا تمنع من ممارسة بناتها للرياضة دون حجاب، وذلك بنسبة مئوية مقدرة بـ: 37.9% و 21.1% على التوالي، أما باقي المفردات فكانت إجابتهم على هذه العبارة، 21 مفردة موافقة، و 18 موافقة بشدة، أي بنسبة 22.1% و 18.9% على التوالي، أي أن أسرهم تمنع من ممارسة الرياضة دون حجاب.

والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبارة التاسعة عشر:

الجدول(28): مقاييس النزعة المركزية للعبارة التاسعة عشر

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
1.024	2.61	18.9	18	موافقة بشدة
		22.1	21	موافقة
		37.9	36	غير موافقة بشدة
		21.1	20	غير موافقة

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

ومما سبق يتبين لنا أن غالبية المستجوبات لا تمنعهم أسرهم من ممارسة الرياضة دون حجاب، أي أنهم لا يوافقون على هذه العبارة وهذا ما يبينه المتوسط الحسابي المرجح والذي قدر بـ: 261 بانحراف معياري 1.024، وهذا ما يؤكد أن مشكل الحجاب ليس سبب في منع البنات من ممارسة الرياضة.

العبارة العشرون: لا تسمح لي أسرتي من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بسبب الاختلاط أثناء الحصة.

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كانت الأسرة تمنع بناتها من ممارسة الرياضة المدرسية بسبب الاختلاط.

من خلال أجوبة العبارة العشرون نلاحظ أن 36 مفردة غير موافقة بشدة و20 مفردة غير موافقة على هذه العبارة، أي أن الأسر لا تمنع بناتها من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بسبب الاختلاط أثناء الحصة، وذلك بنسبة مئوية مقدرة بـ: 40% و15.8% على التوالي، أما باقي المفردات فكانت إجاباتهم على هذه العبارة: 21 مفردة موافقة ، و18 موافقة بشدة، أي بنسبة 22.1% و18.9% على التوالي، أي أن أسرهم تمنع فكرة الاختلاط أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبارة العشرين:

الجدول (29): مقاييس النزعة المركزية للعبارة العشرين

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
1.024	2.61	18.9	18	موافقة بشدة
		22.1	21	موافقة
		37.9	36	غير موافقة بشدة
		21.1	20	غير موافقة

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال النتائج السابقة يتضح لنا أن أغلب التلميذات لا تمنعهم أسرتهن من ممارسة الرياضة المدرسية بسبب الاختلاط، أي أن إجابتهن تمت بعدم الموافقة وهذا ما يعكسه المتوسط الحسابي المرجح لهذه العبارة الذي بلغ 2.61، وبانحراف معياري 1.024، وهذا يعني معظم الأسر لا تبالي بمشكل الاختلاط أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-3- الفرضية الثالثة: (يعد الاختلاط من أسباب عزوف الإناث عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية)

العبارة الحادية و العشرين: لا تربطني علاقات مع الجنس الآخر أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

والغرض من العبارة ما إذا كانت الإناث تربطهم علاقات مع الجنس الآخر أثناء حصة التربية البدنية.

من خلال أجوبة العينة المبحوثة نرى أن 45 مفردة موافقة بشدة و33 مفردة موافقة على العبارة الواحد والعشرون، وهذا يعني أن إجاباتهم توجي إلى أنهم لا تربطهم علاقات مع الجنس الآخر أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك بنسبة مئوية مقدرة ب: 47.4% و 34.7% على التوالي، أما باقي المفردات فكانت إجاباتهم على هذه العبارة، 10 مفردات غير موافقة بشدة، و 7 مفردات غير موافقة، أي بنسبة 10.5% و 7.4% على التوالي، أي أنهم تربطهم علاقات مع الجنس الآخر.

والجدول التالي بين إجابات التلميذات عن العبارة الحادية و العشرين :

الجدول(30): مقاييس النزعة المركزية للعبارة الحادية و العشرين

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي المرجح	الانحراف المعياري
موافقة بشدة	45	47.4	1.78	0.913
موافقة	33	34.7		
غير موافقة بشدة	10	10.5		
غير موافقة	7	7.4		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال النتائج السابقة يتضح لنا أن أغلب التلميذات لا تربطهم علاقات مع الجنس الآخر أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، أي أن إجاباتهم تمت بالموافقة على العبارة واحد والعشرون وهذا ما يعكسه المتوسط الحسابي المرجح لهذه العبارة الذي بلغ 1.78، وانحراف معياري 0.913.

العبارة الثانية والعشرين: أفضل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مع الإناث فقط.

والغرض من العبارة هو معرفة ما اذا كانت الإناث تفضلن ممارسة الرياضة مع الإناث فقط.

من خلال أجوبة العبارة الثاني والعشرون نلاحظ أن 45 مفردة موافقة بشدة و39 مفردة موافقة على هذه العبارة، أي أنهم يفضلون ممارسة حصة التربية البدنية مع نفس الجنس، وذلك بنسبة مئوية مقدرة ب: 47.4% و 41.4% على التوالي، أما باقي المفردات فكانت إجاباتهم على هذه العبارة، 7 مفردات غير موافقة بشدة، و 4 غير موافقة، أي بنسبة 7.4% و 4.2% على التوالي، أي أنهم يفضلون ممارسة الرياضة مع الجنس الآخر.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

والجدول التالي بين إجابات التلميذات عن العبارة الثانية والعشرين:

الجدول(31): مقاييس النزعة المركزية للعبارة الثانية والعشرين

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.789	1.68	47.4	45	موافقة بشدة
		41.1	39	موافقة
		7.4	7	غير موافقة بشدة
		4.2	4	غير موافقة

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

ومما سبق يتبين لنا أن غالبية المستجوبات يفضلن ممارسة الرياضة مع البنات فقط، وهذا من خلال أن معظمهم وافقن على هذه العبارة وهذا ما يبينه المتوسط الحسابي المرجح والذي قدر بـ: 1.68 بانحراف معياري 0.789، وهذا ما يؤكد ضرورة إبعاد الذكور عن الإناث عند ممارسة بعض النشاطات الرياضية.

العبارة الثالثة والعشرين: تزيد رغبتني لممارسة الرياضة في غياب الجنس الآخر.

والغرض من العبارة هو معرفة ما إذا كانت رغبة الإناث تزيد عند غياب الجنس الآخر.

من خلال أجوبة هذه العبارة يتضح لنا 45 تلميذة غير موافقة بشدة على هذه العبارة و33 تلميذة غير موافقة وذلك بنسبة 47.4% للموافقة بشدة و34.7% للموافقة على أن رغبة البنات تزيد لممارسة الرياضة في غياب الجنس الآخر، و10 تلميذات غير موافقات بشدة على هذه العبارة و7 تلميذات غير موافقات، أي أنهم يوافقون على أن رغبتهم تزيد لممارسة الرياضة في غياب الجنس الآخر.

والجدول التالي بين إجابات التلميذات عن العبارة الثالثة والعشرين:

الجدول(32): مقاييس النزعة المركزية للعبارة الثالثة والعشرين

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.913	1.78	47.4	45	موافقة بشدة
		34.7	33	موافقة
		10.5	10	غير موافقة بشدة
		7.4	7	غير موافقة

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال ما سبق يتضح لنا أن أغلب الإناث تزيد رغبتهم لممارسة الرياضة في غياب الجنس الآخر، أي أن أغلب إجابات التلميذات كانت توافق على هذه العبارة وهذا ما يعكسه المتوسط الحسابي المرجح للعبارة الثالث والعشرون الذي بلغ 1.78 وبانحراف معياري 0.913، وذلك حتى يجدون راحتهم أثناء ممارسة الرياضة، وهذا ما يعكس لنا ضرورة فصل الجنسين حتى لا يتسبب في النفور المتزايد للإناث من حصة التربية البدنية والرياضية.

العبارة الرابعة والعشرين: نظرة الآخرين للفتاة الممارسة للرياضة مع الذكور تبعدني عن ممارسة حصة التربية البدنية

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كانت نظرة الآخرين سبب في إبعاد البنات عن الرياضة.

من خلال أجوبة العينة المبحوثة نرى أن 36 مفردة غير موافقة بشدة و 20 مفردة غير موافقة على العبارة الرابعة العشرون، أي أنهم لا يهتمون لنظرة الآخرين للفتاة التي تمارس الرياضة مع الذكور، وذلك بنسبة مئوية مقدرة ب: 37.9% و 21.1% على التوالي، أما باقي المفردات فكانت إجاباتهم على هذه العبارة، 21 مفردة موافقة، و 19 موافقة بشدة، أي بنسبة 22.1% و 18.9% على التوالي، أي أنهم يبتعدون عن ممارسة الرياضة وذلك من خلال نظرة الآخرين للفتاة الممارسة للرياضة مع الذكور.

والجدول التالي بين إجابات التلميذات عن العبارة الرابعة والعشرين:

الجدول (33): مقاييس النزعة المركزية للعبارة الرابعة والعشرين

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي المرجح	الانحراف المعياري
موافقة بشدة	18	18.9	2.61	1.024
موافقة	21	22.1		
غير موافقة بشدة	36	37.9		
غير موافقة	20	21.1		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال النتائج أعلاه يتبين لنا أن معظم الإناث يرون أن نظرة الآخرين للفتاة الممارسة للرياضة مع الذكور لا تبعدهم عن ممارسة حصة التربية البدنية، وهذا ما يعكسه المتوسط الحسابي المرجح (2.61) والانحراف المعياري (1.024)، وهذا ما يؤكد أن نظرة الآخرين لا تؤثر بشكل كبير على ممارسة الرياضة المدرسية.

العبارة الخامسة والعشرين: أفقد ثقتي بنفسي عند ممارسة الرياضة مع الجنس الآخر.

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كانت البنات تفقد ثقتهن بنفسها عند ممارسة الرياضة مع الجنس الآخر.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال أجوبة العبارة الخامسة والعشرون نلاحظ أن 50 تلميذة موافقة بشدة و34 تلميذة موافقة على هذه العبارة، أي أن ممارسة الرياضة مع الذكور تفقدتهم ثقتهم بنفسهم، وذلك بنسبة مئوية مقدرة بـ: 52.5% و35.8% على التوالي، أما باقي التلميذات فكانت إجابتهن على هذه العبارة، 6 تلميذات غير موافقة، و5 موافقة بشدة، أي بنسبة 6.3% و5.3% على التوالي، أي أنهم لا يفقدون ثقتهم بنفسهم عند ممارسة الرياضة مع الذكور.

والجدول التالي بين إجابات التلميذات عن العبارة الخامسة والعشرين:

الجدول(34): مقاييس النزعة المركزية للعبارة الخامسة والعشرين

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي المرجح	الانحراف المعياري
موافقة بشدة	50	52.6	1.65	0.848
موافقة	34	35.8		
غير موافقة بشدة	5	5.3		
غير موافقة	6	6.3		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال ما سبق نلاحظ أن الأغلبية الساحقة من الإجابات تميل إلى أن البنات يفقدن ثقتهم بنفسهم عند ممارسة الرياضة مع الجنس الآخر، وهذا ما يدل على ضرورة إبعاد الذكور عن الإناث حتى لا يتسبب لهم ذلك في فقدان ثقتهم بنفسهم، ومن خلال النتائج فإن المتوسط الحسابي المرجح لهذه العبارة بلغ 1.65، والانحراف المعياري 0.848.

العبارة السادسة والعشرين: يحرمني اللعب مع الذكور أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

والغرض من العبارة هو معرفة ما إذا كان لعب الإناث مع الذكور يسبب لهم الإحراج.

من خلال أجوبة العبارة السادسة والعشرون نلاحظ أن 28 مفردة موافقة و22 مفردة موافقة بشدة على هذه العبارة، أي يشعرون بالإحراج عند اللعب مع الذكور، وذلك بنسبة مئوية مقدرة بـ: 29.5% و23.2% على التوالي، أما باقي المفردات فكانت إجابتهن على هذه العبارة، 24 مفردة غير موافقة، و21 غير موافقة بشدة، أي بنسبة 25.3% و22.1% على التوالي، أي أنهم لا يشعرون بالإحراج عند اللعب مع الذكور.

والجدول التالي بين إجابات التلميذات عن العبارة السادسة والعشرين:

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول(35): مقاييس النزعة المركزية للعبارة السادسة والعشرين

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
1.110	2.49	23.2	22	موافقة بشدة
		29.5	28	موافقة
		22.1	21	غير موافقة بشدة
		25.3	24	غير موافقة

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال ما سبق يتضح لنا أن النتائج متقاربة بين الموافقة وعدم الموافقة وهذا إلا أنها تميل إلى الموافقة على هذه العبارة وهذا ما يتضح من المتوسط الحسابي المرجح (2.49) بانحراف معياري (1.110)، وهذا ما يدل على أن هنا كثير من البنات يبتعدون عن الحصة بسبب الإحراج من الجنس الآخر.

العبارة السابعة والعشرين: أكون متوترة عند أداء مهارة حركية عند حضور الجنس الآخر.

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كانت البنات يتوترن عند أداء مهارة حركية في وجود الجنس الآخر.

من خلال أجوبة هذه العبارة يتضح لنا 49 تلميذة موافقة بشدة على هذه العبارة و 26 تلميذة موافقة وذلك بنسبة 51.6% للموافقة بشدة و 27.4% للموافقة على أنهم يتوترن عند أداء مهارة حركية عند حضور الجنس الآخر، و 13 تلميذة غير موافقة على هذه العبارة و 7 تلميذات غير موافقات بشدة أي أن حضور الجنس الآخر لا يؤثرهم عند أداء مهارة حركية.

والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبارة السابعة والعشرين:

الجدول(36): مقاييس النزعة المركزية للعبارة السابعة والعشرين

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
1.058	1.83	51.6	49	موافقة بشدة
		27.4	26	موافقة
		7.4	7	غير موافقة بشدة
		13.7	13	غير موافقة

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال ما سبق نلاحظ أن أغلب الإجابات تميل إلى أن وجود الجنس الآخر يزيد توتر البنات عند أداء مهارة ما، وهذا ما يعكسه المتوسط الحسابي المرجح ونسبته 1.83، وانحراف معياري 1.058، وهذا ما يبين لنا ضرورة إبعاد الذكور عن الإناث في حالة أدائهم لمهارة حركية، وذلك حتى يزيد إقبال البنات نحو تعلم مهارات حركية جديدة.

العبرة الثامنة والعشرين: أرغب في أن أكون متفرقة عن الذكور عند ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة الجماعية.

والغرض من العبرة هو معرفة ما إذا كانت البنات يغبين في فصل الجنسين عند ممارسة الأنشطة الجماعية.

من خلال أجوبة العبرة الثامن والعشرون نلاحظ أن 39 مفردة موافقة بشدة و22 مفردة موافقة على هذه العبرة، أي أنهم يفضلون فصل الجنسين في الأنشطة وخاصة الجماعية منها، وذلك بنسبة مئوية مقدرة بـ: 41.1% و33.7% على التوالي، أما باقي التلميذات فكانت إجابتهن على هذه العبرة، 14 تلميذة غير موافقة بشدة، و 10 تلميذات غير موافقات، أي بنسبة 14.7% و10.5% على التوالي، أي أنهم يرغبون في ممارسة الأنشطة الرياضية مع الذكور.

والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبرة الثامنة والعشرين:

الجدول(37): مقاييس النزعة المركزية للعبرة الثامنة والعشرين

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي المرجح	الانحراف المعياري
موافقة بشدة	39	41.1	1.95	0.993
موافقة	22	33.7		
غير موافقة بشدة	14	14.7		
غير موافقة	10	10.5		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال ما سبق نلاحظ أن أغلب الإجابات تميل إلى الموافقة على فصل الجنسين عن بعضهما البعض وخاصة في الأنشطة الرياضية الجماعية، وهذا ما يعكسه المتوسط الحسابي المرجح المقدر 1.95 وانحراف معياري قدر بـ: 0.993.

العبرة التاسعة والعشرين: أفضل فصل الجنسين عن بعضهم البعض في الأنشطة الرياضية تفادياً للاحتكاك والتلامس

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كانت البنات يردن فصلهم عن الذكور في بعض الأنشطة الرياضية وذلك لتفادي الاحتكاك والتلامس مع الذكور.

من خلال أجوبة العينة المبحوثة نرى أن 50 مفردة موافقة بشدة و34 مفردة موافقة على العبارة التاسعة والعشرون، أي أنهم يوافقون على فكرة فصل الجنسين لتفادي الاحتكاك والتلامس بينهما، وذلك بنسبة مئوية مقدرة بـ: 52.6% للموافقة بشدة و35.8% للموافقة، أما باقي المفردات فكانت إجابتهن على هذه العبارة، و6 مفردات غير موافقة، و5 غير موافقة بشدة، أي بنسبة 6.3% و5.3% على التوالي، أي أنهم لا يرغبون في فصل الجنسين عن بعضهم البعض.

والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبارة التاسعة و العشرين:

الجدول(38): مقاييس النزعة المركزية للعبارة التاسعة و العشرين

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.848	1.65	52.6	50	موافقة بشدة
		35.8	34	موافقة
		5.3	5	غير موافقة بشدة
		6.3	6	غير موافقة

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

من خلال ما سبق نلاحظ أن الأغلبية الساحقة من الإجابات تميل إلى الموافقة على أنه يجب فصل الجنسين عن بعضهما البعض لتفادي الاحتكاك والتلامس، وهذا ما نلاحظه من خلال المتوسط الحسابي المرجح (1.65)، وكذا الانحراف المعياري (0.848)، وهذا ما يؤكد لنا ضرورة فصل الجنسين عن بعضهما البعض لتفادي الاحتكاك والتلامس وحتى لا يتسبب هذا أكثر في نفور البنات من الحصة.

العبارة الثلاثون: منع الاختلاط في الدين الإسلامي يمنعني من المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية بكل حرية.

والغرض من العبارة معرفة ما إذا كان منع الاختلاط في الدين الإسلامي سبب في منع البنات من المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية.

من خلال أجوبة هذه العبارة يتضح لنا 36 تلميذة غير موافقة بشدة على هذه العبارة و24 تلميذة غير موافقة وذلك بنسبة 37.9% لعدم الموافقة بشدة و21.1% لعدم الموافقة على أن منع الاختلاط في الدين الإسلامي سبب

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

في منع البنات من المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية، و21 تلميذة موافقة على هذه العبارة و18 تلميذة موافقة بشدة أي أنهم يوافقون على أن منع الاختلاط في الدين الإسلامي سبب في منعهم من المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك بنسبة : 22.1% للموافقة و18.9% للموافقة بشدة.

والجدول التالي يبين إجابات التلميذات عن العبارة الثلاثين:

الجدول(39): مقاييس النزعة المركزية للعبارة العبارة الثلاثين

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
1.024	2.61	18.9	18	موافقة بشدة
		22.1	21	موافقة
		37.9	36	غير موافقة بشدة
		21.1	20	غير موافقة

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

نلاحظ من خلال ما سبق أن أغلب الإجابات مالت نحو عدم الموافقة على هذه العبارة أي أن غالبية البنات يرون أن منع الاختلاط في الدين الإسلامي لا يمنعهم من المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك بمتوسط حسابي مرجح قدره 2.61 وانحراف معياري قدره 1.024، إذ أنه على الرغم من أن منع الاختلاط في الدين الإسلامي يكون أكبر سبب لابتعاد البنات من الحصة إلا أن الأغلبية لم توافق على هذه العبارة.

2- مقارنة الفرضيات بالنتائج المحققة:

بعد الانتهاء من تحليل جميع أسئلة الفرضيات الثلاث، قمنا بالتقييم العام للفرضيات، والجدول التالي يوضح كل من الوسط الحسابي المرجح والانحراف المعياري و ترتيب كل فرضية:

الجدول (40): التقييم العام للفرضيات الثلاث.

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح	الفرضيات
2	0.737	2.58	الفرضية الأولى
3	0.696	2.94	الفرضية الثانية
1	0.716	2.00	الفرضية الثالثة

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2-1- الفرضية الأولى: (لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية اثر في عزوف الإناث عن ممارسة النشاط البني الرياضي).

وكانت العبارات المتعلقة بهذا المحور من العبارة الأولى إلى العبارة العاشرة، حيث أننا حاولنا معرفة ما إذا كان لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية أثره في إبعاد البنات عن ممارسة الرياضة، إذ قمنا من خلال هذه العبارات بتحديد بعض الصفات التي قد يتصف بها الأستاذ أثناء الحصة ومحاولة معرفة رأي التلميذات حول ما إذا كانت هذه الصفات تبعدهم عن حصة التربية البدنية والرياضية، ومن بينها: عدم الانضباط، المظهر غير لائق، التمييز بين الجنسين، الغياب والتأخر...، حيث أن أغلب التلميذات لم وافقن على العبارات (الأولى- السادسة- السابعة- التاسعة- العاشرة)، والأغلبية ووافقن على العبارات (الثانية- الثالثة- الرابعة- الخامسة- والثامنة)، حيث يتضح من خلال الإجابات أن اتجاه معظم المستجوبات حول الفرضية الأولى كان بعدم الموافقة وهذا ما يعكسه المتوسط الحسابي المرجح العام للفرضية، إذ بلغ 2.58، بانحراف معياري قدره: 0.737، وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الأولى غير محققة.

2-2- الفرضية الثانية: (تعد الأسرة سبب في منع بناتها من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية).

والعبارات المتعلقة بهذا المحور من العبارة الحادي عشر إلى العبارة العشرون، حيث أننا حاولنا معرفة ما إذا للأسرة أثره في إبعاد بناتها عن ممارسة الرياضة، إذ قمنا من خلال هذه العبارات بتحديد بعض الأسباب التي قد تمنع من خلالها الأسر بناتها عن ممارسة الرياضة المدرسية، ومن بينها: خوفهم على بناتهم من الإصابة، ممارسة الرياضة دون حجاب، عدم توفر القاعات...، حيث أن جميع الإجابات عن عبارات الخاصة بالفرضية الثانية تمت بعدم الموافقة، وهذا ما يعكسه أيضا المتوسط الحسابي المرجح العام للفرضية، إذ بلغ 2.94، بانحراف معياري قدره: 0.696، وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الثانية غير محققة.

2-3- الفرضية الثالثة: (يعد الاختلاط من أسباب عزوف الإناث عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية).

وكانت العبارات المتعلقة بهذا المحور من العبارة الواحد والعشرون إلى العبارة الثلاثون، حيث أننا حاولنا معرفة ما إذا كان للاختلاط أثر في إبعاد البنات عن ممارسة الرياضة، إذ قمنا من خلال عبارات هذه الفرضية بتحديد بعض العناصر التي قد تكون سبب في إبعاد الإناث عن ممارسة الرياضة، ومن بينها: الشعور بالحرج، فقدان الثقة بالنفس، الشعور التوتر، منع الدين الإسلامي للاختلاط...، حيث أن أغلب التلميذات وافقن على جميع العبارات ما عدا العبارة الرابع والعشرون والعبارة ثلاثون، حيث يتضح من خلال الإجابات أن اتجاه معظم المستجوبات حول الفرضية الثالثة كان بالموافقة وهذا ما يعكسه المتوسط الحسابي المرجح العام للفرضية إذ بلغ 2، بانحراف معياري قدره: 0.716، وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الثالثة محققة.

الاستنتاج

إن هدفنا من الدراسة التي قمنا بها هو معرفة أسباب عزوف الإناث عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك في الطور الثانوي، حيث أنه من خلال نتائج الاستبيان الموجه للتلميذات والذي يحتوي على أسئلة لها علاقة بالفرضيات المسطرة، والتي كان محتواها حول ما إذا كان لكل من شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية، الأسرة والاختلاط لها أثر في إبعاد البنات من الحصة.

ومن خلال نتائج الفرضية الأولى (لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية أثر في عزوف البنات من الحصة)، ومن خلال إجابات التلميذات تبين لنا أن شخصية الأستاذ ليس لها أثر كبير في إبعاد البنات من الحصة على الرغم مما تطرقنا له في عنوان (أثر شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية على التلاميذ).

ومن خلال نتائج الفرضية الثانية (تعد الأسرة سببا في منع بناتها من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية) تبين لنا أن الأسرة ليس لها تأثير كبير في منع بناتها في حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك لأن أغلب إجابات التي تخص هذا المحور كانت بعدم الموافقة على أن الأسرة تعيق بناتها عن ممارسة الحصة، إلا أن هناك بعض الأسر وبنسبة قليلة تمنع بناتها من الحصة، وكل هذا قد يعود لعادات وتقاليد الأسرة التي تربت ليا الفتاة، وهذا ما تطرقنا إليه في العنوان (تأثير الأسرة والمجتمع على الرياضة النسوية).

هذا وقد تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الثالثة (يعد الاختلاط سبب في منع البنات من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية) أن الاختلاط له تأثير كبير في على إبعاد البنات من حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك كون أغلب التلميذات لا يوافقن على فكرة الاختلاط مع الذكور أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك لما يسببه الاختلاط من خجل وفقدان الثقة بالنفس للفتاة، وهذا ما يتأكد لنا من خلال ما تطرقنا إليه في العنوان (الأسباب النفسية التي تمنع الإناث من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية).

ومن خلال نتائج الفرضيات الثلاث تبين لنا أن الاختلاط هو الأكثر تأثيرا على عزوف البنات عن حصة التربية البدنية والرياضية على خلاف كل من شخصية أستاذ والأسرة التي لا تشكل عائق أمام البنات في ممارستها.

الخطمة

الخاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا حاولنا إظهار تأثير كل من شخصية الأستاذ والأسرة والاختلاط على عزوف الفتيات عن حصة التربية البدنية والرياضية، فكانت الفكرة الرئيسية التي استخلصناها استنادا على الدراسة التطبيقية كل من شخصية الأستاذ، والأسرة، والاختلاط لها أثر كبير في عزوف الإناث عن حصة التربية البدنية والرياضية لكن الاختلاط كان الأكثر تأثيرا بينهم.

ومن خلال هذه الدراسة حاولنا إظهار مدى أهمية حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للإناث لما لها من تأثير فعال على التلميذات وذلك من خلال تلميذتهن في جميع النواحي الجسمية، الاجتماعية، والنفسية. لهذا فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية وإقامتها بقوة في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم وتهدي الروح وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه الثقة بالنفس أي أنها تلعب دورا كبيرا في بناء شخصية التلميذ.

وممارسة النشاط البدني والرياضي لا يكون حكرًا على الذكور فقط بل يجب إعطاء الفرص للبنات لممارسة هذا النشاط، وذلك حتى يساعد الفتاة على أن تكون مثلاً وقدوة في المجتمع خاصة إذا كان النشاط موجهاً من طرف مربين وأساتذة ناجحين، وممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على سلوكيات التلميذات عامة، وهي تساهم في تنمية أنماط السلوك الاجتماعي من خلال التأثير الإيجابي لشخصية الأستاذ.

وبما أن حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة في تكوين التلميذات عقليا وبدنياً يجب على الأسرة السماح لبناتها بممارسة التربية البدنية والرياضية، وذلك حتى يزيد مستوى تحصيلهم الدراسي، كما لا ننسى مشكل الاختلاط والذي يجب إيجاد حلول له حتى لا يزيد هذا من نفور البنات من الحصة.

وفي الأخير نرجو استغلال هذه النتائج من أجل توظيفها فيما يخدم التلميذات في المؤسسات التربوية.

الاقتراحات:

من خلال الدراسة التي قمنا بها والمتعلقة بأسباب عزوف الإناث عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، تبين لنا من خلال آراء العينة المستجوبة أن لكل من الأستاذ والأسرة والاختلاط أثر في عزوف البنات من الحصة، حيث كان الاختلاط الأكثر تأثيراً، ومن خلال دراستنا هذه كان من الواجب علينا إعطاء بعض الاقتراحات التي نتمنى أن تجد أذانا صاغية وقلوباً واعية وذلك من أجل إعادة النظر التربية البدنية والرياضية وتشجيع البنات على ممارستها وذلك لأهميتها في تكوين شخصية الفرد، ومن بين هذه الاقتراحات ما يلي:

- ضرورة توفر السمات الشخصية اللازمة لأستاذ التربية البدنية والرياضية.
- عدم التمييز بين الذكور و الإناث أثناء حصة التربية البدنية والرياضية من طرف الأستاذ.
- تنظيم لقاءات تحسيسية للحد من ظاهرة عزوف البنات عن الرياضة.
- ضرورة إشراك البنات في المنافسات الرياضية المدرسية.
- توعية الأسر بضرورة الممارسة الرياضية، وذلك حتى لا تصبح عائقاً أمام بناتها وتمنعهم من ممارستها.
- تحسيس البنات بأهمية ممارسة الرياضة ومدى تأثيرها على مختلف الجوانب (النفسية، الاجتماعية، البدنية....)
- ضرورة فصل الجنسين عن بعضهما البعض أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك من أجل التخلص من المشاكل التي يسببها الاختلاط.

- الرفع من معامل حصة التربية البدنية والرياضية لزيادة الإقبال على الحصة.
- وفي الأخير نرجو استغلال هذه النتائج فيما يخدم التلميذات في المؤسسات التربوية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:



1/ الكتب:

- 1- إبراهيم محمد المحاسنة، تعليم التربية البدنية والرياضية، دار جرير للنشر والتوزيع، ط2، 2006.
- 2- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2002.
- 3- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية الرياضية، مدخل تاريخ الفلسفة، دار الفكر العربي، 1996.
- 4- أمين أنور الخولي وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، ط4، بدون سنة.
- 5- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعارف، الكويت، 1996.
- 6- أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1982.
- 7- بهاء الدين إبراهيم سلامة، الصحة والتربية الصحية، مدينة بصره، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1997.
- 8- بوغزالي عمران رولة، الرياضة في المدرسة الأساسية، ديوان المطبوعات، الجزائر، 1987.
- 9- بوفلجة غياث، أهداف التربية وطرق تدريسها، الجزائر، 1985.
- 10- حسن السيد أبو عبده، أساسيات تدريس التربية البدنية والحركية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، 2001.
- 11- حسن الشافعي وسوزان مرسي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين الدولي العربي (الرياضة والمرأة)، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1999.
- 12- حسن شلتوت وحسن معوض، التنظيم والإدارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون سنة.
- 13- درويش وأمين أنور الخولي، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 14- رايح تركي، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1990.

- 15- رحي مصطفى عليان، وعثمان محمد غنيم، أساليب البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيق، دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن، ط4، 2010.
- 16- زيدان محمد مصطفى، النمو النفسي للطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية، الجامعة الليبية، 1972.
- 17- زينب علي عمر وغادة جلال عبد الحكيم، طرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2008.
- 18- سناء الخولي، الأسرة والمجتمع، دار المعرفة الجامعية، 1992.
- 19- صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، التربية وطرق التدريس، دار المعارف، مصر، ط1، 1984.
- 20- عباس أحمد السمراني وبسطويسي أحمد بسطويسي، طرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد، 1984.
- 21- عباس عبد العلوان، التعليم الثانوي، تجارب عالمية عربية، المؤسسات الجامعية للنشر، 1994.
- 22- عبد الحميد شرف، تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2000.
- 23- عبد الوهاب عمراني، نظرية التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 24- عدنان درويش وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 1994.
- 25- عنايات محمد فرح، مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1998.
- 26- عواطف أبو العلا، التربية السياسية للشباب ودور لتربية الرياضية، دار النهضة العربية، لبنان، 1990.
- 27- فادية علوات، مقدمة في علم النفس الارتقائي، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة، 2003.
- 28- فوزية دياب، القيم والعادات والتقاليد الاجتماعية، دار النهضة العربية، بيروت، 1980.
- 29- قاسم المندلأوي، الأسس الحديثة للتربية الرياضية النسوية، مطابع التعليم العالي، بغداد، 1990.
- 30- كمال أيت منصور ورابح طاهير، منهجية إعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، 2003.
- 31- محمد إسماعيل، سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين تشخيصه وعلاجه، مطبعة الكاهنة، الجزائر، 1984.
- 32- محمد الحماحمي وأمين أنور الخولي، أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.

- 33- محمد السباعي، محمد الغد ودوره، دار المعارف، الطبعة الأولى، 1985.
- 34- محمد حسن المعايرة، المشكلات الصفية السلوكية التعليمية والأكاديمية، دار المسيرة، عمان، الأردن، ط2، 2007.
- 35- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1986.
- 36- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، ط8، 1992.
- 37- محمد سامي منير، المدرس المثالي نحو تعليم أفضل، دار غريب، القاهرة، 2000.
- 38- محمد سعد زغلول ومصطفى السايح محمد، تكنولوجيا إعداد وتأهيل التربية الرياضية، دار الوفاء
لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط2، 2004
- 39- محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية، دار الوفاء، الإسكندرية، 2004.
- 40- محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، جزء1، دار الفكر، ط3،
1999.
- 41- محمد محمد الشحات، تدريس التربية الرياضية، العلم والإمام للنشر والتوزيع، القاهرة، 2007.
- 42- محمد عوض بسيوني وآخرون، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية،
1990.
- 43- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية الرياضية، ديوان
المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1987.
- 44- محمود عوض بسيوني، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، دار المطبوعات الجامعية،
الجزائر، ط2، 1992.
- 45- مروان عبد المجيد إبراهيم، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراق للنشر
والتوزيع، عمان، ط1، 2000
- 46- مصطفى غالب، في سبيل موسوعة نفسية سيكولوجية، "سيكولوجية الشخصية"، منشورات الهلال،
بيروت، 1886.
- 47- منذر الضامن، أساسيات البحث العلمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2007.
- 48- ناهد محمد سعيد زغلول ونيللي رمزي فهميم، طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب
للنشر، الإسكندرية، ط2، 2004.
- 49- نثييال كانتور، المعلم ومشكلات التعليم والتعلم، ترجمة حسن الفقهي، دار المعارف، مصر، ط1،
1972.
- 50- هنية محمود الكاشف، دور التربية الرياضية في تنمية الوعي السياسي، دار الوفاء لدنيا الطباعة،
الإسكندرية، 2004.
- 51- هيئة التأطير بالمعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية، منهجية البحث، الجزائر، 2005.

2/المذكرات:

- 1- بندو حكيم وآخرون، أسباب عزوف تلميذات الريف عن ممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانوية، مذكرة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على شهادة ليسانس، جامعة الجزائر، 2009.
- 2- بن عبد الرحمان سيد علي، مساهمة الألعاب شبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي لدى مرحلة المتوسط، مذكرة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص النشاط البدني والرياضي، جامعة الجزائر، 2009.
- 3- ريوح صالح، الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي، جامعة الجزائر، 2013.
- 4- سعد حكيم، داودي نصيرة، دور النشاط البدني الرياضي التربوي وعملية بناء وتنمية العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر في تخصص التربية البدنية والرياضية، جامعة الشلف، 2014.
- 5- سلام بوجمعة، اتجاهات الأولياء نحو الاختلاط في التعليم الثانوي، مذكرة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على شهادة ماجستير في علوم التربية، جامعة الجزائر، 2001.
- 6- كنداري محمد، واقع ممارسة كرة الطائرة في الرياضة النسوية الجزائرية، مذكرة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر، جامعة الجزائر، 2013.
- 7- ناصر مصطفى، بخني صدام حسين، حصة التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيرها على الجانب النفسي والاجتماعي والصحي للمراهق، مذكرة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والتربية الرياضية، جامعة الشلف، 2015.
- 8- هادي نزيهة، العوامل السيسيوثقافية في تفعيل التلميذات للصف النهائي للرياضة المدرسية لدى مراهقات الفصل النهائي، مذكرة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر في تخصص رياضة حركية المجتمع، جامعة الشلف، 2013.

3/مراجع أخرى:

- 1- مجلة التربية البدنية والرياضية العدد 7، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 1998.
- 2- مناع جمعة، أثر التعليم المختلط، مجلة المعرفة، العدد 135، 2006، www.almarefah.com.
- 3- سمعية خليل، ثلوث المرأة الرياضية، متاح على الموقع: <http://blog.iraqacad.org/?p=41> (2010/03/17).

الملاحق

الملحق رقم (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة خميس مليانة- عين الدفلى-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قائمة الأساتذة المحكمين للاستمارة الاستبائية ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر

تحت عنوان:

أسباب عزوف الإناث عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

المؤسسة الأصلية	الاسم واللقب
الجيلالي بونعامة خميس مليانة	السيد فاروق
الجيلالي بونعامة خميس مليانة	د. عتاب إبراهيم
الجيلالي بونعامة خميس مليانة	صدوقي معمر

تحت إشراف الأستاذ:

عزيزي إبراهيم

من إعداد الطالب:

❖ ميدون عبد النور.

السنة الجامعية: 2015-2016.

الملحق رقم(2)

استمارة الاستبيان الخاص بالتلميذات

في إطار إنجاز بحث علمي بعنوان: أسباب عزوف البنات عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي، نرجو التكرم علينا بالإجابة على هذا الاستبيان، والذي يأخذ من وقتكم كثيرا، ولكن قبل الإجابة أرجو التفضل مشكورا باستكمال المعلومات المطلوبة في هذه الصفحة، والإجابة على جميع أسئلة الاستبيان.

معلومات عامة:

المستوى الدراسي:

السن:

ضعي علامة (X) في الخانة التي تترينها مناسبة:

المحور الأول: لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية اثر في عزوف الإناث عن ممارسة النشاط البني الرياضي.

1/ لا أحب معاملة أستاذ حصة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة

2/ المظهر غير لائق لأستاذ التربية البدنية يقلل من رغبتك لممارسة الحصة.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة

3/ أفضل أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية امرأة.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة

4/ أستاذ التربية البدنية والرياضية يميز بين الذكور والإناث أثناء الحصة.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة

5/ عدم انضباط أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤثر في نفورك من الحصة.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة

6/ الغياب والتأخر الدائم لأستاذ التربية البدنية والرياضية يساهم في التقليل من رغبتك لممارسة الحصة.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة

7/ صرامة أستاذ التربية البدنية والرياضية تساهم في نفورك من الحصة.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافق

8/ التوبيخ والطرده من طرف الأستاذ عند عدم إحضار البدلة الرياضية سبب في ابتعادك من الحصة.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة

9/ التوبيخ من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء تصحيح الأخطاء يمنعني من ممارسة الحصة.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة

10/ عدم توفير الجو الملائم للإناث لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية من طرف الأستاذ يقلل رغبتني لممارسة الرياضة.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة

المحور الثاني: (تعد الأسرة سبب في منع بناتها من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية).

11/ لا تشجعك أسرته على ممارسة الرياضة المدرسية.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة

12/ يعترض أحد أفراد عائلتك على ممارسة الرياضة في الثانوية.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة

13/ عادات وتقاليد أسرتي تمنعني من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة

14/ عائلتي ترى أن ممارسة البنت للرياضة لا يناسبها.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة

15/ لا يوفر لك والدك البدلة الرياضية في كل عام دراسي.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة

16/ الحالة المادية لعائلتي تمنعني من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة

17/ خوف أسرتي على من الإصابة يبعدني عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة

18/ تمنعك أسرته من ممارسة الرياضة المدرسية بسبب عدم توفر القاعة الخاصة بالحصة.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة

19/ تمنعك عائلتك من ممارسة الرياضة دون حجاب.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة

20/ لا تسمح لي أسرتي من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بسبب الاختلاط أثناء الحصة.

موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة

المحور الثالث: (يعد الاختلاط من أسباب عزوف الإناث عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية)

- 21/ لا تربطني علاقات مع الجنس الآخر أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
 موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة
- 22/ أفضل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مع الإناث فقط.
 موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة
- 23/ تزيد رغبتني لممارسة الرياضة في غياب الجنس الآخر.
 موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة
- 24/ نظرة الآخرين للفتاة الممارسة للرياضة مع الذكور تبعديني عن ممارسة حصة التربية البدنية.
 موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة
- 25/ أفقد ثقتي بنفسني عند ممارسة الرياضة مع الجنس الآخر.
 موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة
- 26/ يرحبني اللعب مع الذكور أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
 موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة
- 27/ أكون متوترة عند أداء مهارة حركية عند حضور الجنس الآخر.
 موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة
- 28/ أرغب في أن أكون متفرقة عن الذكور عند ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة الجماعية.
 موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة
- 29/ أفضل فصل الجنسين عن بعضهم البعض في الأنشطة الرياضية تقاديا للاحتكاك والتلامس.
 موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة
- 30/ منع الاختلاط في الدين الإسلامي يمنعني من المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية بكل حرية.
 موافقة بشدة موافقة غير موافقة بشدة غير موافقة