



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجزائر 3 – إبراهيم سلطان شيبوط
معهد التربية البدنية والرياضية



أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه L.M.D في ميدان علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية.

شعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويجي

بعنوان:

أثر برنامج رياضي ترويجي مقترح باستخدام الألعاب الجماعية على
مفهوم الذات الجسمية عند المراهقين المتمدرسين بالطور الثانوي في
عمر (16 سنة)

دراسة ميدانية أجريت ببعض من ثانويات ولاية تيسمسيلت

تحت إشراف: د. عماروش راضية

إعداد الطالب الباحث:

مشرفة مساعدة: د. ميلي فايزة

ميمن زكرياء

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	مؤسسة الانتماء	الصفة
قاصدي حميدة	أستاذ التعليم العالي	جامعة الجزائر 3	رئيسا
عماروش راضية	أستاذ أستاذ محاضر أ-1	جامعة الجزائر 3	مقررا
ميلي فايزة	أستاذ أستاذ محاضر أ-1	جامعة الجزائر 3	مقررا مساعدا
تواغريت سهيلة	أستاذ التعليم العالي	جامعة الجزائر 3	عضوا ممتحنا
برجة كمال	أستاذ أستاذ محاضر أ-1	جامعة الجزائر 3	عضوا ممتحنا
خلفاوي لزهاري	أستاذ التعليم العالي	جامعة زيان عاشور- الجلفة	عضوا ممتحنا
حري سليم	أستاذ التعليم العالي	جامعة زيان عاشور- الجلفة	عضوا ممتحنا

السنة الجامعية: 2025/2024



شكر وتقدير

أشكر الله العليّ القدير وأحمده على منحنا التوفيق والقوة والصبر لإنجاز وإتمام هذا العمل

العلمي المتواضع.

كما أتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كلّ من أستاذاتي المشرفة الدكتورّة "عماروش راضية" والمشرفة المساعدة الدكتورّة "ميلي فايزة" اللتان قدمتا لي التوجيه المستمر والملاحظات القيمة التي كانت الأساس في إنجاز وإتمام

هذا العمل العلمي.

كما أتقدم بالشكر إلى جميع أستاذة وعمال إدارة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة الجزائر 03 وجامعة تيسمسيلت، وأعضاء مخبر علوم الأداء الحركي والتدخلات البیداغوجية، وفرق مخابر البحث في الجا معتين. كما أتقدم بشكري إلى الأساتذة الزملاء الذين كان لهم الفضل في مساعدتي في تطبيق وتنفيذ البرنامج الرياضي الترويجي المقترح بثانوية سعد و حلب و ثانوية عبد الحميد محري.

وأقدم بالشكر أيضا إلى كلّ من ساهم وساعد في إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد.

كما أتقدم بالشكر إلى كلّ المعلمين والأساتذة الذين أشرفوا

على نجاحي في مسيرتي الدراسية والعلمية.

إهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع هذا إلى والديَّ العزيمين اللذين كانا دوماً

سنداً لي ومصدر قوة و دعم في كل محطة من محطات حياتي أطال الله عمرهما

وإلى أختوتي الحبيبات وإلى رفيقة وبي زوجتي الغالية وإلى أبنائي أحبائي الأحرار، محمد عبد الحميد، روفان قطر الندي،

تسليم هبة الله، حفظهم الله ورعاهم ووفقهم لما يحب ويرضى وجعلهم من الفائزين في الدنيا والآخرة

وإلى كل أصدقائي وزملائي في العمل أستاذة التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي والمتوسط بولاية تيسمسيلت

وإلى جميع أسرة ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وإلى كل من علمني حرفاً وترك بصمة في حياتي العلمية والعملية

أهدي لكم جميعاً هذا العمل العلمي المتواضع

زكرياء

ملخص الدّراسة:

سعت هذه الدراسة الى التّعرف على مدى تأثير البرنامج الرّياضي التّرويحي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية على مفهوم الذات الجسمية عند المراهقين المتمدرسين في عمر 16 سنة، حيث اعتمد الطالب الباحث على المنهج التّجريبي لدراسة هذه الظّاهرة، باستخدام طريقة المعاينة المقصودة لفئة المراهقين من كلا الجنسين في السنة الثانية ثانوي، والتي قدرت بـ 14 تلميذ من الذّكور، و14 تلميذة من الإناث، وكعينة إجمالية بلغ عددها 28 فردا، ولجمع المعلومات ولغرض جمع البيانات استخدم الباحث أداة مقياس مفهوم الذات الجسمية وقام بتكييفه طبقا لخصائص العينة المراد دراستها، وبعد القيام بتحليل وتفسير النتائج المحصّل عليها عن طريق المعالج الإحصائي SPSS الإصدار 27، توصل الطالب الباحث في الأخير إلى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الدّات الجسمية الواقعية فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرّياضي التّرويحي المقترح لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة لصالح القياس البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الدّات الجسمية المثالية فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرّياضي التّرويحي المقترح لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة لصالح القياس البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذّكور والإناث في مفهوم الدّات الجسمية ناتجة عن تأثير البرنامج الرّياضي التّرويحي المقترح.

- للبرنامج الرّياضي التّرويحي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية أثر في تعزيز مفهوم الدّات الجسمية لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الرّياضي التّرويحي، الألعاب الجماعية، الدّات الجسمية الواقعية، الدّات الجسمية المثالية، المراهقين.

Abstract :

This study sought to identify the extent of the impact of the proposed recreational sports program using group games on the physical self-concept among teenagers studying at the age of 16, where the student researcher relied on the experimental approach to study this phenomenon, using the method of intended inspection of the category of adolescents of both sexes in the second year of Secondary School, which was estimated at 14 male students, 14 female students, and a total sample of 28 individuals, and to collect information and for the purpose of collecting data, the researcher used the body self-concept Scale tool and adapted it according to the characteristics of the sample after analyzing and interpreting the results obtained by Statistical manipulatorsps version 27, the student researcher finally came to:

- The existence of significant differences in the concept of realistic physical self between tribal and dimensional measurement resulting from the influence of the proposed recreational sports program among adolescents (male - female) studying at the age of 16 years in favor of dimensional measurement.
- There are significant differences in the concept of the ideal physical self between tribal and dimensional measurement due to the influence of the proposed recreational sports program among adolescents (male - female) studying at the age of 16 years in favor of dimensional measurement.
- There are no significant differences between males and females in the concept of physical self caused by the impact of the proposed recreational sports program.
- The proposed recreational sports program using group games had an impact on enhancing the physical self-concept of adolescents (male - female) studying at the age of 16 years.

Keywords: recreational sports program, group games, realistic physical self, ideal physical self, teenagers .

قائمة المحتويات



شكر و تقدير

إهداء

ملخص الدراسة

قائمة الاشكال

قائمة الجداول

أ.....مقدمة:

المدخل العام للدراسة

61- الإشكالية:

71-1 التساؤل الرئيسي:

72-1 التساؤلات الفرعية:

82- فرضيات الدراسة:

83- أهداف الدراسة:

94- أهمية الدراسة:

95- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

126- الدراسات السابقة والمشاهدة لدراستنا:

286-3 التعليق العام على الدراسات السابقة والمشاهدة لدراستنا:

الباب الأول الخلفية المعرفية النظرية للدراسة

الفصل الأول: الترويح والبرنامج الرياضي الترويحي

34تمهيد:

351- الترويح:

352-1 مفهوم الترويح:

372- تعريف الترويح:

383- أنواع الترويح:

413-4 الترويح الرياضي:

413-5 الترويح العلاجي:

424- أغراض الترويح:

425- أهمية الترويح:

466- نظريات الترويح:

48	7- الهدف من الترويح:.....
48	8- خصائص الترويح:.....
49	9- مستويات المشاركة في مناشط الترويح :.....
50	10- الترويح الرياضي:.....
50	10-1 تعريف الترويح الرياضي:.....
51	10-2 أنواع الترويح الرياضي:.....
53	10-4 أهداف الترويح الرياضي:.....
56	10-5 مميزات النشاط الترويحي الرياضي:.....
58	10-7 البرنامج الترويحي الرياضي:.....
59	10-7-3 أهداف البرامج الترويحية الرياضية.....
60	10-7-4 خطوات بناء البرامج الرياضية الترويحية:.....
61	10-7-5 اعتبارات السلامة في إقامة البرامج الترويحية الرياضية:.....
62	خلاصة:.....

الفصل الثاني: اللعب والالعب الجماعية

64	تمهيد:.....
65	1- اللعب.....
65	1-1 مفهوم اللعب:.....
65	1-2 تعريف اللعب:.....
66	1-3 أنواع الألعاب:.....
67	1-6 الألعاب الصغيرة أو الشبه رياضية الإعدادية:.....
68	1-7 أغراض الألعاب الصغيرة والتمهيدية:.....
68	1-8 جوانب الألعاب الصغيرة المختلفة لتطور الفرد:.....
71	1-9 أسس و مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة التمهيدية:.....
72	1-10 طرق و أساليب تأطير الألعاب الصغيرة التمهيدية:.....
74	1-10 ملاحظات خاصة بالألعاب الصغيرة والتمهيدية:.....
74	1-11 ألعاب الفرق (الألعاب الكبيرة):.....
75	2- مفهوم الجماعة:.....
81	6- المقاربة السيكلولوجية و السوسيولوجية لمفهوم الجماعة.....

82	8- الألعاب الرياضية الجماعية:
82	8-1 لعبة الكرة الطائرة:
82	8-1-1 التعريف بلعبة الكرة الطائرة:
83	8-1-2 أصل لعبة الكرة الطائرة:
83	8-1-3 التطورات اللاحقة:
83	8-1-4 الكرة الطائرة في الاولمبياد:
84	8-1-5 مميزات و فوائد لعبة الكرة الطائرة:
86	8-1-2 قواعد اللعبة:
87	8-1-3 طريقة اللعب:
88	8-2 لعبة كرة اليد:
88	8-2-1 التعريف بلعبة كرة اليد:
89	8-2-2 مباراة كرة اليد:
89	8-2-3 وقت اللعب:
89	8-2-4 اللاعبين:
89	8-2-5 طريقة اللعب:
90	8-2-6 اخطاء اللعب:
90	- هيئة التحكيم:
93	8-3 لعبة كرة السلة:
93	8-3-1 التعريف بلعبة كرة السلة:
95	8-3-2 مميزات وفوائد ممارسة لعبة كرة السلة:
98	8-3-3 قواعد اللعب:
102	خلاصة:

الفصل الثالث: مفهوم الذات الجسمية والمراقبة

104	تمهيد:
105	أولاً: الذات
105	1- تعريف مفهوم الذات:
107	2- مراحل تطور مفهوم الذات:
110	3- مكونات مفهوم الذات:

4-	العوامل المؤثرة في مفهوم الذات:	111
5-	أشكال مفهوم الذات:	112
	ثانيا: صورة الجسم:	114
6-	مفهوم الجسم:	114
6-1	شكل الجسم:	114
7-	مفهوم صورة الجسم:	114
8-	أهمية صورة الجسم:	115
9-	صورة الجسم و تصوّر الذات:	115
10-	التفسيرات النظرية لصورة الجسم:	116
11-	علاقة صورة الجسم بصورة الذات:	117
12-	نوعية صورة الجسم:	118
13-	الأنماط الرئيسية لصورة الجسم:	119
14-	أبعاد صورة الجسم:	119
15-	اضطرابات صورة الجسم:	120
16-	تأثير الثقافة على صورة الجسم عند المراهقين والشباب:	121
17-	إشكالية محاولة تغيير صورة الجسم عند المراهقين:	121
18-	تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على بناء وتكوين الجسم:	122
	ثالثا: المراهقة:	123
19-	تعريف المراهقة:	123
19-4	المراهقة من منظور بعض العلماء:	124
20-	نظرة علم النفس الحديث إلى مرحلة المراهقة:	126
21-	التقسيمات الزمنية لمرحلة المراهقة:	126
22-	مظاهر النمو الجسمي في المراهقة:	128
23-	العوامل المؤثرة في المراهقة:	130
24-	أشكال وأنواع المراهقة:	130
25-	مراحل المراهقة:	131
26-	متطلبات المراهقة في الطّور التّانوي:	133
27-	أهمية ممارسة الألعاب الجماعية الرياضية الصغيرة و الكبيرة للمراهق:	135

135 خلاصة الفصل:

الباب الثاني الجانب التجريبي للدراسة

الفصل الرابع: الاجراءات الميدانية للبحث

138 تمهيد:

139 1. الدراسة الاستطلاعية:

139 2. منهج الدراسة:

140 3. مجتمع الدراسة:

140 4. عينة الدراسة:

141 5. أدوات الدراسة:

147 6. الخصائص السيكومترية للأداة:

152 7. متغيرات الدراسة:

153 8. مجالات الدراسة:

154 4.8 المعالجة الإحصائية:

157 خلاصة:

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

159 1- عرض وتحليل النتائج:

159 1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

164 2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

165 3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

170 4-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

171 5-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

172 5-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

178 2- مناقشة نتائج الفرضيات:

178 1-2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

179 2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

181 3-2 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

183 4-2 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

184 5-2 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

2-6 مناقشة الفرضة العامة: 187

3- الاستنتاج العام: 189

خاتمة:

إفتراضات مستقبلية:

قائمة المراجع:

قائمة الجداول:

رقم	العنوان	الصفحة
01	مجتمع وعينة الدراسة	140
02	مفتاح تصحيح مقياس مفعوم الذات الجسمية	146
03	صدق الاداة للمقياس	147
04	معامل الثبات الفا كرونباخ لبعء الذات	150
05	معامل الثبات الفا كرونباخ لبعء الذات الجسمية	151
06	يوضح دلالة التوزيع الطبيعي لبعء الذات عند الذكور	159
07	الاحصائيات الوصفية للتطبيق القبلي والبعدي في بعء الذات للذكور	160
08	يبين متوسطات الرتب التطبيق القبلي والبعدي في بعء الذات الجسمية الو اقية	161
09	يوضح دلالة التوزيع الطبيعي لبعء الذات عند الاناث	161
10	الاحصائيات الوصفية للتطبيق القبلي والبعدي في بعء الذات للاناث	163
11	يبين متوسطات الرتب التطبيق القبلي والبعدي في بعء الذات الجسمية الو اقية لدى الاناث	163
12	يوضح حجم الاثر للبرنامج الترويجي في بعء الذات الجسمية الو اقية عند الذكور	164
13	يوضح حجم الاثر للبرنامج الترويجي في بعء الذات الجسمية الو اقية عند الاناث	164
14	يوضح حجم الاثر للبرنامج الترويجي في بعء الذات الجسمية الو اقية عند الذكور والاناث	164
15	يوضح دلالة التوزيع الطبيعي لبعء الذات الجسمية المثالية عند الذكور	165
16	يوضح احصائيات للتطبيق القبلي والبعدي لذات الجسمية المثالية عند الذكور	167
17	متوسطات الرتب التطبيق القبلي والبعدي في بعء الذات الجسمية المثالية عند الذكور	167
18	يوضح دلالة التوزيع الطبيعي لبعء الذات الجسمية المثالية عند الاناث	168
19	يوضح احصائيات للتطبيق القبلي والبعدي لذات الجسمية المثالية عند الاناث	169
20	يوضح قيمة ذ بين متوسطات الرتب التطبيق القبلي وبعء الذات الجسمية المثالية	170
21	يوضح حجم الاثر للبرنامج الترويجي في بعء الذات الجسمية المثالية عند الذكور	171
22	يوضح حجم الاثر للبرنامج الترويجي في بعء الذات الجسمية المثالية عند الاناث	171
23	يوضح حجم الاثر للبرنامج الترويجي في بعء الذات الجسمية المثالية عند الذكور والاناث	171
24	يوضح دلالة الفروق بين الذكور والاناث في القياس القبلي والبعدي في بعء الذات الو اقية	171
25	يوضح اختبار دلالة التوزيع الطبيعي لبعء الذات الجسمية الو اقية (ذكور_ اناث)	173
26	يوضح قيمة ذ بين متوسطات الرتب التطبيق القبلي وبعء الذات الجسمية الو اقية	175
27	حجم الاثر للبرنامج الترويجي الرياضي في بعء الذات الجسمية الو اقية (ذكور_ الاناث)	175

قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح مصفوفة الارتباط لعبارات بعد الذات الجسمية والواقعية	150
02	يوضح مصفوفة الارتباط لعبارات بعد الذات الجسمية المثالية	151
03	منحنى التوزيع البياني للذات الجسمية الواقعية للقياس البعدي عند الذكور	160
04	منحنى التوزيع البياني للذات الجسمية الواقعية للقياس البعدي عند الذكور	162
05	منحنى التوزيع البياني للذات الجسمية المثالية للقياس القبلي عند الذكور	166
06	منحنى التوزيع البياني للذات الجسمية المثالية للقياس البعدي عند الذكور	166
07	منحنى التوزيع البياني للذات الجسمية المثالية للقياس القبلي عند الاناث	168
08	منحنى التوزيع البياني للذات الجسمية المثالية للقياس البعدي عند الاناث	168
09	منحنى التوزيع البياني للذات الجسمية الواقعية للقياس القبلي (ذكور_ اناث)	173
10	منحنى التوزيع البياني للذات الجسمية الواقعية للقياس البعدي (ذكور_ اناث)	174
11	منحنى التوزيع البياني للذات الجسمية المثالية للقياس القبلي (ذكور_ اناث)	176
12	منحنى التوزيع البياني للذات الجسمية المثالية للقياس البعدي (ذكور_ اناث)	177

مقدمة



مقدمة:

يعدّ التّرويح من الرّكائز الأساسيّة والهامة لجوانب الصّحة النّفسيّة والجسديّة والحياة الاجتماعيّة للإنسان والفرد والشّخص وذلك لترابطه الوثيق مع العلوم الطّبيّة والنّفسيّة والاجتماعيّة، حيث أن هذا الترابط المتين بين هذه الجوانب جعل مختلف علماء العلوم الإنسانيّة يفسّرون التّرويح بأنّه عبارة عن حالة نفسيّة ساذّة ترافق الإنسان وجوده وممارسته لأيّ نشاط يتّسم بالمتعة و الرّواح، يصبو الى وصول الفرد الى التّمكن من تحقيق صحّته الجسديّة والنّفسيّة عبر اكتساب الإحساس بالسّعادة والأمان، والتّحرر من الضّغوطات النّفسيّة المتولّدة من التّراكمات الاجتماعيّة مثل القلق والتّوتر ويتمّ الوصول الى ذلك عن طريق إشباع بعض الحاجات النّفسيّة والجسديّة من خلال الحركة والنّشاط واللّعب.

ونجد علاقة وثيقة بين التّرويح والصّحة الجسديّة والبدنيّة للفرد من خلال عنصر مهم من عناصر التّرويح ككلّ والذي يتمثّل في التّرويح الرّياضي الذي يمكن من خلاله الوصول الى رضا الفرد عن الحالة البدنيّة و الجسديّة لجسده عن طريق ملاحظته وتقييمه لصورة جسمه.

فاضطراب مفهوم الذات الجسديّة (صورة الجسم) يؤدي إلى اختلال التّوازن النّفسي لدى الفرد، حيث يصبح مهووسا بمظهره الخارجيّ في هذا الهوس يؤثر سلّبا على جميع جوانب حياته، ويجعله يعيش حالة من القلق المستمر وعدم الرّضا عن نفسه، ويبدو عليه عدم الرّضا عن مظهره الجسديّ الذي هو السّمة الأساسيّة المحددة، وهذا الاضطراب الجسديّ تم إدراجه خلال السنوات القليلة الماضية في الدّليل التّشخيصيّ والإحصائيّ الثّالث المعدّل للاضطرابات النّفسيّة، وأضاف الدّليل التّشخيصيّ والإحصائيّ الرّابع حكماً يقتضي بأن انشغال الفرد بذاته يجب أن يكون حاداً أو شديداً بما يكفي لأن يسبب خللاً وظيفياً للإنسان. (الدّسوقي ، 2006 ، الصفحات 9-10)

فمفهوم الذات الجسديّة يعتبر موضوع مهم في الصّحة النّفسيّة، فهي مكوّن أساسي في شخصيّة الفرد وحينما تصير موجبة وصحيحة يكون السّواء (الرّضا)، وعندما تصير سالبة ومنحرفة ومضطربة يكون اللّأسواء (عدم الرضا). (عبد النّبي ، 2008 ، صفحة 195)

فإنّ صورة الجسم تعتبر مرآة تعكس نظرة الفرد إلى نفسه، فهي تتأثّر بشكل كبير بمقاييس الجمال السّائدة في المجتمع، هذه الصّورة الجسديّة تحمل أحكاماً قيّمة عن القوام والشّكل والوزن ومختلف الصّفات البدنيّة، وتؤثّر بشكل مباشر على ثقة الفرد بنفسه وقيّمته الدّاتيّة، فعلاقة الفرد بجسده تؤثر على تفاعله مع الآخرين في مجتمعه وعلى قدرته على التّكيف مع مختلف المواقف.

واليوم في عالمنا المعاصر وفي مجتمعنا الجزائري خاصة، حيث نرى تزايد لضغوط الحياة وتغيّر لأنماطها بالنسبة للأشخاص، يكتسب مفهوم الذات الجسمية "صورة الجسم" أهمية متزايدة، فهو لا يقتصر على المظهر الخارجي فحسب، بل يشمل أيضًا الإدراك الذاتي للفرد لجسده وشعوره تجاهه، وتعتبر فئة المراهقين في الطور الثانوي من أكثر فئات المجتمع تعرّضًا لعمليات التّغير الاجتماعي و الحضاري بشكل ملحوظ، فعامة المراهقين وخاصة في مرحلة المراهقة الوسطى (الطور الثانوي) يهتمون بأشكال أجسامهم وقوامها أكثر من فئات العمرية الأخرى في الأطوار السابقة (الابتدائي، المتوسط)، فإذا كانوا يرون أجسامهم مناسبة يتكوّن لديهم مفهوم ذات جسمية إيجابية، ويكونون في حالة نفسية جيّدة ناتجة عن تقديرهم الإيجابي لذواتهم، وهذا يبعدهم عن كل الأزمات النفسيّة والانتقادات السلبية التي قد تواجههم، وفي هذا السياق، يبرز دور التّرويح والرياضي كعناصر أساسية في تعزيز صورة الجسم الإيجابية، وذلك من خلال تأثيرهما الشّامل على الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد.

حيث تساهم ممارسة الأنشطة التّرويحوية الرياضية في بناء اللياقة البدنية، وتقوية العضلات، وتحسين المرونة، مما يؤدي إلى مظهر جسدي أكثر صحة وتناسقًا، وتساعد أنشطتها على حرق السّعرات الحرارية والحفاظ على الوزن المثالي للجسم، مما يقلل من القلق بشأن المظهر الخارجي، وتساهم الأنشطة التّرويحوية في تخفيف التوتر والقلق، وتحسين المزاج، وزيادة الثقة بالنفس، مما يعزز الشّعور الإيجابي تجاه الجسم، ويجمع العلماء والمختصون في الجانب الطبي على أنّ ممارسة الأنشطة الرياضية التّرويحوية تساعد على إفراز الأندروفينات، وهي مواد كيميائية في الدّماغ تسبب الشّعور بالسّعادة والراحة، وتسهم في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب، مما يعزز الصّحة العامة ويزيد من العمر الافتراضي للفرد، ويتفق علماء علم الاجتماع على أنّ ممارسة الأنشطة الرياضية التّرويحوية توفّر فرصًا للتّفاعل الاجتماعي وتكوين صداقات جديدة، مما يعزز الشّعور بالانتماء والقبول، ويمكن للمشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية أن تزيد من الثقة بالنفس وتحسين صورة الجسم من خلال الدعم والتّشجيع المتبادل، و في منظور المختصّين في علم النّفس فإنّ ممارسة الأنشطة الرياضية التّرويحوية تساعد على زيادة الوعي بالجسم وتحسين القدرة على التحكم فيه، مما يعزز الشّعور بالكفاءة الذاتية، وتساعد الأفراد على تقدير قدراتهم الجسدية وتقبّل أجسادهم كما هي، بغض النّظر عن الشكل أو الحجم، وبشكل عام يعد التّرويح الرياضي أداة قوية لتحسين نوعية الحياة وزيادة الشّعور بالرضا الداخلي.

بشكل عام، يمكن القول أنّ التّرويح والتّرويح الرياضي يساهمان بشكل فعال في تحسين صورة الجسم من خلال تعزيز الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية، مما يؤدي إلى شعور الفرد بالرضا عن جسده والتّمتع بحياة أكثر سعادة وصحة.

وانطلاقاً ممّا سبق قمنا بإجراء هذه الدّراسة لمعرفة مدى تأثير البرنامج الرّياضي التّرويحي المقترح من قبلنا على مفهوم الذات الجسمية عند المراهقين المتدربين بالطّور الثّانوي في عمر 16 سنة الذين يمثلون مرحلة المراهقة الوسطى، فقام الباحث ببناء برنامج رياضي ترويحي لتحسين أو تعزيز مفهوم الذات الجسمية للمراهقين المتدربين بالطّور الثّانوي، وبغية الوصول الى ذلك كان لابدّ على الباحث من اتباع الخطوات المنهجية السّليمة للوصول إلى المعلومات العلمية والتي تمثّلت في المراحل التّالية :

❖ **المدخل العام للدراسة:** والذي قمنا فيه بالتّعريف بنوعية الدّراسة عن طريق طرح الإشكالية والتّساؤل العام والتّساؤلات الفرعية، ثم قام الباحث بصياغة الفرضية العامة ووضع الفرضيات الفرعية، حيث قمنا بعدها بتوضيح الأهمية العلمية والعملية مع ذكر أهداف الدّراسة، ثم تحديد مصطلحات الدّراسة اللّغوية والاصطلاحية والإجرائية، وفي الأخير تمّ عرض الدّراسات السابقة والمشابهة الجزائرية والعربية، والتّعليق والتّعقيب عليها في الأخير.

❖ **الباب الأوّل: الخلفية المعرفية النّظرية للدراسة:** تطرقنا في هذا الباب إلى وضع جميع المعلومات التي تخدم هذه الدّراسة، حيث بنيت الفصول وجزّئت على حسب متغيرات الدّراسة والتي تمثّلت في:

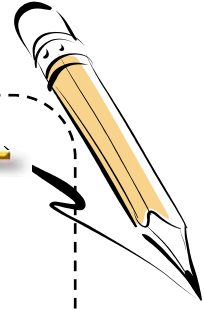
- **الفصل الأوّل: تحت عنوان (التّرويح والبرنامج الرّياضي التّرويحي):** والذي تطرّقنا فيه إلى التّرويح والأنشطة التّرويحية بصفة عامّة، والتّرويح الرّياضي بمختلف نشاطاته بصفة خاصة وعلاقته مع مختلف الجوانب البدنية والصّحية والنفسية والاجتماعية للفرد، وتطرّقنا فيه كذلك إلى طريقة وشروط بناء البرنامج الرّياضي التّرويحي المتخصّص.
- **الفصل الثّاني: تحت عنوان (اللّعب والألعاب الجماعية):** في هذا الفصل قمنا بالإشارة الى مفاهيم وتعريفات اللّعب وأهميته وفائدته بالنّسبة للأفراد، وكذلك التّطرق الى الألعاب الجماعية بمختلف أنواعها وكل ما يتعلّق بها من مميّزات وفوائد تعود بها على الفرد الممارس لها من جميع الجوانب الجسمية والصّحية والنفسية والاجتماعية.
- **الفصل الثّالث: تحت عنوان (مفهوم الذات الجسمية والمراهقة):** تطرّقنا في هذا الفصل الى كل مفاهيم المرتبطة بالذّات وبمفهوم الذات الجسمية وأبعادها، وتعريف المراهقة

بمختلف مراحلها، والإشارة إلى العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والمراهقين في مرحلة المراهقة الوسطى خاصة (الطور الثانوي) وما يترتب عنها من انعكاسات إيجابية على مختلف الجوانب الجسدية والصحية والنفسية والاجتماعية.

❖ الباب الثاني: الخلفية المعرفية التطبيقية للدراسة: وتكون هذا الباب من فصلين تطبيقيين جاءا كالآتي:

- الفصل الرابع: تحت عنوان (الإجراءات الميدانية للدراسة): قام الباحث في هذا الفصل بذكر الخطوات الميدانية المتبعة في منهجية علمية منظّمة، تمّ فيها عرض الدراسة الاستطلاعية، ثمّ تحديد المنهج المتبع وشرحه، وتحديد مجتمع الدراسة وعيّنة الدراسة مع عرض متغيرات الدراسة وتحديد المجال الزماني والمكاني لها، وفي الأخير تمّ شرح أدوات الدراسة المتمثلة في البرنامج الرياضي الترويحي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية من طرف الباحث وأداة القياس المتمثلة في المقياس النفسي لمفهوم الذات الجسميّة.
- الفصل الخامس: تحت عنوان (عرض وتحليل ومناقشة النتائج): قام الباحث في هذا الفصل بعرض النتائج المتحصل عليها بعد جمع المعلومات والبيانات، بالأساليب الإحصائية المناسبة حيث استخدمنا في الحساب برنامج المعالج الإحصائي (SPSS الإصدار 27) وتمّ تبين وشرح النتائج في جداول موضّحة، وأشكال بيانية توضّحها، وفي الأخير قام الباحث بمناقشة النتائج على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة، وبعدها قام الباحث باستخلاص بعض النتائج والتوصيات والاقتراحات المستقبلية من الدراسة، حيث وضع الباحث في نهاية الدراسة خاتمة تلخّص بعض النتائج المتوصّل إليها، مع وضع مراجع وملاحق الدراسة التي تمّ العمل بها.

المدخل العام للدراسة



1- الإشكالية:

يوفر الانخراط في الأنشطة الترويحية الفرصة للأشخاص لتحقيق أنفسهم، وإطلاق طاقاتهم، وإتاحة الفرصة لهم للعب أدوار مختلفة، وتعتبر الأنشطة الرياضية الترويحية مهمة جداً في حياة الإنسان لأنها تنمي مختلف جوانب شخصيته، إنَّ جسم الإنسان هو الوسيلة الأساسية للشخص لقياس عوامله ومكوناته الداخلية والخارجية، وقد أدرك الفلاسفة والباحثون هذه الحقيقة وتحدثوا باستفاضة عن علاقة الفرد بجسده، حيث يسعى الفرد إلى تغيير مظهره للوصول إلى الصورة المطلوبة، ويلعب إدراكه للمكان الذي يقف فيه ومظهره الشخصي ومظهره الجسدي دوراً مهماً في الثقة الكمية بالنفس، والمواقف تجاه الآخرين، والشعور بالقبول الاجتماعي، واحترام الذات. (Keppel & Crowe, 2000, p. 16)

نجد الذات والذات الجسمية في أشكال عديدة، بما في ذلك الذات والذات الجسمية الواقعية، التي تمثل ما نحن عليه بالفعل في أرض الواقع أو ما هو حقيقي عنا، والذات و الذات الجسمية المثالية، التي تمثل الشخص الذي يجب أن نكون عليه أو نطمح لذلك في المستقبل أو ما يسعى الأفراد العاديون إلى تحقيقه، فكلما كانت الذات الواقعية أقرب إلى الذات المثالية، كلما أصبح الشخص أكثر تحقيقاً لذاته وذاته الجسمية و تحقيقاً للإنجاز والسعادة. (محمود، 2013، صفحة 167)

فإنَّ صورة الجسم (مفهوم الذات الجسمية) تلعب دوراً أساسياً في بناء الهوية والثقة بالنفس، حيث يسعى الفرد باستمرار إلى فهم ذاته وتحديد ملامحها، وتعكس ذات الجسم النظرة التي يحملها الفرد تجاه نفسه، والانطباعات التي يستمدّها من مقارنته بالآخرين من حيث المظهر والسلوك، وبما أنَّ صورة الذات تشكّل محور اهتمام الإنسان، فإنّه يولي الكثير من الاهتمام لمظهره الخارجي، وبشكل خاص لتكوين جسمه. (Sandoval, 2008, p. 23)

وإنَّ واحدة من المعتقدات الرئيسية هي أنَّ إدراك مفهوم الذات الجسمية (صورة الجسم) يُعتبر عاملاً هاماً في الأداء الرياضي، وأنَّ جسم الفرد يلعب دوراً مهماً في تشكيل جانب أساسي من مفهومه لذاته، ويمكن تفسير صورة الجسم على أنّها الصورة التي يكوّنها الفرد عن جسده ومظهره العضوي.

حيث يولي الإنسان و خاصّة في مرحلة المراهقة الاهتمام الشديد والكبير بالجسم أكثر من غيرها من مراحل العمر الأخرى، فإذا كان هذا الاهتمام مناسباً يتشكّل لديه صورة إيجابية عن جسمه، ويكون في حالة نفسية جيدة نابعة من تقديره الإيجابي لذاته، وهذا ما يبعده عن كل الأزمات النفسية والانتقادات السلبية التي يمكن أن يواجهها.

وإن ممارسة الرياضة بشكل عام والأنشطة الرياضية الترويحية بشكل خاص تساهم في بناء شخصية قوية ومتزنة للفرد، من خلال التأثير المباشر والمستمر على مختلف جوانب حياته، وبخاصة الجانب الجسدي والبدني. (المشيخي، 2014، صفحة 71)

إن صورة الجسم تعد الركيزة الأساسية في حياة الإنسان، حيث تلعب الصورة الذهنية دوراً مهماً في تصوّر الشخص لجسده أثناء ممارسة الرياضة ككل والأنشطة الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ بصفة خاصة، سواء من حيث المظهر الخارجي للفرد أو المكونات الداخلية له، ونظراً لأنّ تقدير الفرد لذاته الجسمية يعتمد بشكل كبير على نظريته وتقييمه للحالة التي يكون عليها جسده، فإننا نرغب من خلال هذه الدراسة في تسليط الضوء على دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ على تعزيز مفهوم الذات الجسمية وصورة الجسد لدى المراهقين في مرحلة المراهقة الوسطى المتمدرسين بالطّور الثانوي، ومن كلّ ما سبق يمكن طرح التساؤل الرئيسي الآتي:

1-1 التساؤل الرئيسي:

❖ ما مدى تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية على مفهوم الذات الجسمية لدى المراهقين المتمدرسين في عمر 16 سنة؟

1-2 التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية الواقعية فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة؟
- ما مدى تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية على مفهوم الذات الجسمية الواقعية لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية المثالية فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة؟
- ما مدى تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية على مفهوم الذات الجسمية المثالية لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مفهوم الذات الجسمية ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويجي المقترح؟

2- فرضيات الدراسة:

1-2 الفرضية العامة:

- ❖ للبرنامج الرياضي الترويجي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية أثر في تعزيز مفهوم الذات الجسمية لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة.

2-2 الفرضيات الفرعية:

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية الواقعية فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويجي المقترح لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة لصالح القياس البعدي.
- ✓ هنالك تأثير إيجابي كبير للبرنامج الرياضي الترويجي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية في تعزيز مفهوم الذات الجسمية الواقعية لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية المثالية فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويجي المقترح لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة لصالح القياس البعدي.
- ✓ هنالك تأثير إيجابي للبرنامج الرياضي الترويجي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية في تعزيز مفهوم الذات الجسمية المثالية لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مفهوم الذات الجسمية ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويجي المقترح.

3- أهداف الدراسة:

- معرفة إن كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية الواقعية فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويجي المقترح لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة.
- معرفة مدى تأثير البرنامج الرياضي الترويجي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية في تعزيز مفهوم الذات الجسمية الواقعية لدى المراهقين المتمدرسين في عمر 16 سنة.

- معرفة إذا ما كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية المثالية فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويجي المقترح لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة.
- معرفة مدى تأثير البرنامج الرياضي الترويجي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية على تعزيز مفهوم الذات الجسمية المثالية لدى المراهقين المتمدرسين في عمر 16 سنة.
- معرفة ما إن كانت هناك فروق بين الجنسين (ذكور و إناث) المراهقين في القياسات القبلية وكذلك في القياسات البعدية ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويجي المقترح على مفهوم الذات الجسمية لديهم.
- معرفة مدى تأثير البرنامج الرياضي الترويجي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية في تعزيز مفهوم الذات الجسمية ككل لدى المراهقين (المراهقة الوسطى) المتمدرسين بالطّور الثانوي .
- التعريف بأهمية البرامج الرياضية الترويجية وما تعود به من فوائد جسدية وصحية ونفسية عند المراهقين.

4- أهمية الدّراسة:

تكمن أهمية هذه الدّراسة في توضيح دور ممارسة الأنشطة الرياضية ككل بشكل عام وأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية بشكل خاص باستعمال برنامج ترويجي من اقتراح الباحث يعتمد على الألعاب الجماعية في تعزيز مفهوم الذات الجسمية الواقعية والمثالية عند المراهقين، ودراسة تأثير هذا البرنامج على متغيرات هذا البحث، حيث تهتم الدّراسة بالجانب الجسدي والنّفسي للفرد ودراسته ومعرفة خصائصه وحالته النّفسية تجاه جسده، ومدى تأثير ممارسة التّرويج الرياضي في وقت الفراغ على تعزيز مفهوم الذات الجسمية للمراهقين .

5- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدّراسة:

➤ التّرويج:

لغة:

- الرّويح: أي الاستراحة من الغم.
- الرّويح: أيضا بمعنى الراحة، ضد التعب.
- الرّويح: السّرور والفرح.

-الراحة والاستراحة من غم القلب، الفرح، السرور، النشاط، العمل مرة بعد مرة بدون مواصلة لعمل واحد، والمتأمل لهذه المعاني يجد انها تتفق على المعنى الحرفي في هذا العصر لكلمة الترويح إلى حد كبير. (صبياد ، 2018 ، صفحة 42)

فالترويح: يعتبر تجديدًا للنشاط وبعثًا للغبطة و السعادة والفرح والسرور.
اصطلاحاً:

- يصف 'كيروس' الترويح بأنه مجموعة من الأنشطة أو التجارب التي ينخرط فيها الفرد في أوقات فراغه باختياره الحرّ، ويكون هدفه الأساسي من ذلك هو الشعور بالبهجة والرضا، بالإضافة إلى اكتساب قيم شخصية واجتماعية متنوعة. (الحماحي و عبد العزيز، 1998 ، صفحة 28)

- يمكن تعريف الترويح بأنه مختلف الأنشطة التي يختار الفرد ممارستها في أوقات فراغه بهدف الاستمتاع وتحقيق فائدة أو تطوير ذاته، وذلك بدافع شخصي بحت. (خطابية، 2011 ، صفحة 26)

- ويرى "كارلسون" أنه خبرة في قضاء وقت الفراغ الممتع ويشترك فيه الفرد بمحض إرادته ومن خلاله يحصل على إشباع فوري. (الخولي و درويش ، 2001 ، صفحة 30)

- يُعرّف 'محمد علي حافظ وعدلي سليمان وإسماعيل رياحي' الترويح بأنه تلك الحالة النفسية التي تنتاب الفرد نتيجة لممارسته نشاطاً يبعث في نفسه البهجة والسرور. وقد يتخذ هذا النشاط أشكالاً متنوعة، سواء كانت بدنية أو ذهنية أو عاطفية، لتشكل مجتمعة هذه الحالة الشعورية الخاصة. (خطاب، 1990 ، صفحة 20)

- يُعرّف 'الفاضل' الترويح بأنه كافة الأنشطة الإيجابية التي يتقبلها المجتمع وتتوافق مع القيم العقائدية، والتي يمارسها الفرد في أوقات فراغه بناءً على رغبته الذاتية ودوافعه الداخلية. ويهدف من خلال هذه الأنشطة إلى اكتساب قيم شخصية متنوعة، وتنمية شخصيته، والشعور بالرضا والبهجة والسعادة من مجرد المشاركة فيها، وليس لتحقيق مكاسب مادية أو معنوية خارجية. (الفاضل، 2007 ، صفحة 45)

التعريف الإجرائي:

يمكننا تعريف الترويح على أنه نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول في المجتمع ويمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته من جميع الجوانب البدنية والصحية والذهنية والنفسية والاجتماعية.

➤ الترويح الرياضي:

يُعرف 'الحماحي وعبد العزيز' الترويح الرياضي بأنه شكل من أشكال الترويح الذي تتميز برامجه بتنوع الأنشطة البدنية والرياضية. كما يؤكدان على أنه الأكثر فعالية في التأثير الإيجابي على الجوانب البدنية والنفسية للأفراد الذين يمارسون مختلف فعالياته التي تشمل الألعاب والرياضات المتنوعة. (الحماحي و عبد العزيز، 1998، صفحة 84)

➤ البرنامج الرياضي الترويحي المقترح (تعريف إجرائي):

هو عبارة عن برنامج رياضي ترويحي يحتوي على وحدات تسمى بالوحدات الترويحية مصممة بعناية من قبل الباحث، يهدف هذا البرنامج إلى توفير تجربة رياضية ممتعة ومجزية للمراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي ، وذلك من خلال اختيار أنشطة رياضية (الألعاب الجماعية) تتناسب مع ميولهم واهتمامهم ، ويهدف هذا البرنامج إلى تعزيز مفهوم الذات الجسمية لدى المراهقين ذكورا وإناثا وتحسين نظرتهم الى أجسادهم، وتعزيز الشعور بالسعادة والرضا عن النفس، بعيدا المنافسة الشديدة.

➤ مفهوم الذات الجسمية (صورة الجسد):

اصطلاحا:

يرى بيترسون Peterson بأنها صورة ذهنية يحملها الفرد عن مظهره متضمنة الحجم وشكل الجسم، واتجاهاته نحو شخصيته من الناحية الجسمية، ويمثل مفهوم الذات الجسمية كذلك الإدراك العقلي للتركيب الجسدية للفرد وأثرها على الأداء الوظيفي لديه. (الخولي أ.، 2004، صفحة 84)

إجرائيا:

مفهوم الذات الجسمية أو صورة الجسد هي عبارة عن التصور الذاتي أو الشخصي الذي يكونه أو يبنيه الفرد حول شكل جسده الخارجي بمختلف خصائصه ومكوناته الجسمية، وينقسم مفهوم الذات الجسمية الى بعدين أساسيين هما: الذات الجسمية الواقعية، والذات الجسمية المثالية.

➤ الذات الجسمية الواقعية :

وهي تعدّ الأساس لمفهوم الذات، وهي تشير إلى الحالة التي يكون عليها الفرد في الحقيقة والواقع. (العناني ، 2015، صفحة 48)

➤ الذات الجسمية المثالية :

لدى كلّ إنسان أو فرد أهداف وتطلعات يسعى لتحقيقها حتى يقترب أو يصل الى المثالية، وهذا هو الجانب المثالي لكل شخص عن ذاته يجمع بين الأدوار والطموحات ليمنحه اتجاهًا في الحياة. (الخولي أ، 2004، صفحة 85)

6- الدّراسات السّابقة والمُشابهة لدراستنا:

1-6 الدّراسات التي احتوت على متغير الأنشطة الرّياضية التّرويحية والألعاب الجماعية:

■ دراسة بزيو مصطفى سنة 2023 بعنوان: "اقتراح برنامج ترويجي بالألعاب شبه الرّياضية لتنمية بعض القدرات العقلية (الذكاء الحركي وتركيز الانتباه) في حصة التّربية البدنية والريّاضية للمرحلة الابتدائية(9-12 سنة)". (بزيو، 2023)

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج ترويجي بالألعاب شبه الرّياضية في تنمية بعض القدرات العقلية (الذكاء الحركي وتركيز الانتباه) في حصة التّربية البدنية والريّاضية لمرحلة التّعليم الابتدائي (9-12 سنة) حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين، وتمثّل مجتمع البحث في تلاميذ الطّور الابتدائي، حيث أخذت العينة منه بطريقة قصدية شملت 32 تلميذ من السّنة الخامسة ابتدائي من مدرسة الشهيد بن محياوي محمد سيدي خالد، تم تقسيمها بالتساوي إلى مجموعتين (ضابطة، تجريبية)، ولجمع المعلومات والبيانات اعتمد الباحث على الأدوات التّالية: اختبارات الذكاء الحركي، واختبار شبكة تركيز الانتباه واختبار توافق الأشكال الهندسية وكذا اختبار التّركيز ودقة التّهدف، وكانت النتائج كالآتي:

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي مستوى الذّكاء الحركي وتركيز الانتباه بين المجموعة التّجريبية والضّابطة في القياس القبلي.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي مستوى الذّكاء الحركي وتركيز الانتباه للمجموعة الضّابطة بين القياس القبلي والبعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي مستوى الذكاء الحركي وتركيز الانتباه للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي مستوى الذكاء الحركي وتركيز الانتباه بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج الترويجي المقترح بالألعاب شبه الرياضية قد ساهم في تنمية القدرات العقلية (الذكاء الحركي وتركيز الانتباه) في حصّة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (9-12 سنة).

■ دراسة مداني جمال الدين سنة 2023 بعنوان: "اقتراح وحدات تعليمية للنشاطات الجماعية وتأثيرها على درجات التوافق النفسي الاجتماعي". (مداني ، 2023)

سعت هذه الدراسة إلى تقصي فاعلية برنامج تعليمي مقترح يعتمد على الأنشطة الجماعية في تعزيز النمو النفسي والاجتماعي لدى مراهقي المرحلة الثانوية. ولتحقيق هذا الهدف، أجريت الدراسة على عينة قوامها 30 تلميذاً من ثانوية الشهيد عبد القادر غالمي بولاية عين الدفلى، تم اختيارهم بطريقة قصدية. وقد استخدم الباحث برنامجاً تعليمياً مقترحاً يتضمن أنشطة جماعية، بالإضافة إلى مقياس التوافق النفسي الاجتماعي كأداة للقياس. اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي ذي التصميم وحيد المجموعة التجريبية، لما يتناسب مع طبيعة الموضوع المدروس، وقد أسفرت عن النتائج التالية:

- وجود فروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد التوافق الشخصي الانفعالي، وهنا تبين دور البرنامج التعليمي المقترح بتأثير إيجابي على مستوى درجات التوافق النفسي.

- وجود فروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد التوافق الصحي، وهنا تبين دور البرنامج التعليمي المقترح بتأثير إيجابي على مستوى درجات التوافق الصحي.

- وجود فروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد التوافق الاجتماعي، وهنا تبين دور البرنامج التعليمي المقترح بتأثير إيجابي على مستوى درجات التوافق الاجتماعي.

- وجود فروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للتوافق النفسي والاجتماعي، وهنا تبين دور البرنامج التعليمي المقترح بتأثير إيجابي على مستوى درجات التوافق النفسي الاجتماعي.

- للبرنامج التّعليمي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية تأثير إيجابي كبير بالنّسبة لدرجات التّوافق النّفسي الاجتماعي على تلاميذ المرحلة التّهائية من التّعليم الثانوي.

■ دراسة بلعباس بن قرعة منال سنة 2021 بعنوان: " فاعلية برنامج ترويحي رياضي على بعض متغيرات الصّحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين". (بلعباس بن قرعة، فاعلية برنامج رياضي ترويحي على بعض متغيّرات الصّحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين، 2021)

استهدفت هذه الدراسة تحديد مدى فاعلية وتأثير برنامج ترويحي رياضي على مجموعة من متغيرات الصّحة النفسية (الاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية) ومستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين المقيمين في دار العجزة بولاية مستغانم، والذين تتراوح أعمارهم بين 60 و70 عامًا. وبناءً على ذلك، افترضت الباحثة أن للبرنامج الترويحي الرياضي تأثيرًا إيجابيًا على هذه المتغيرات. شملت عينة الدراسة 30 مسنًا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين: 15 في المجموعة الضابطة و15 في المجموعة التجريبية. وقد تم تطبيق برنامج مُعد ومُكيّف خصيصًا لهذه الفئة العمرية لمدة ثلاثة أشهر، بواقع حصتين أسبوعيًا تتراوح مدة كل حصّة بين 50 و60 دقيقة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج التجريبي ذي التصميم الثنائي، بالإضافة إلى البرنامج والمقاييس النفسية المناسبة، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية: مستوى الصّحة النفسية (الشّعور بالوحدة النفسية والاكتئاب) والرضا عن الحياة لدى المسنين المقيمين بدار العجزة لولاية مستغانم منخفض للعينة الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية قد تحققت إحصائيا.

- عينة المسنين المقيمين بدار العجزة لولاية مستغانم غير الممارسين للنشاط الترويحي والرياضي يعانون من تدهور في الصّحة النفسية خلال الاختبارات البعدية مقارنة بأقرانهم الممارسين والذين أظهروا تحسّن ملحوظ من خلال النتائج البعدية.

- إنّ البرنامج الترويحي الرياضي قد أثر إيجابيا في نفسية المسنين بحيث كان مستوى الاكتئاب في الاختبارات القبلية شديد وأصبح بدرجة متوسطة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصّحة النفسية (الشّعور بالوحدة النفسية والاكتئاب)، والرضا عن الحياة لدى العينة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية، قد تحققت إحصائيا.

- إنَّ هناك فروق في جميع المتغيرات وعليه فإنَّ الفرضية القائلة أنَّه: توجد فروق ذات دلالات إحصائية في الحصّة النَّفسية (الشَّعور بالوحدة النَّفسية والاكتئاب) والرَّضا عن الحياة بين العيّنتين الضَّابطة والتَّجريبية في الاختبارات البعدية لصالح الاختبارات البعدية، قد تحقق إحصائياً.

■ دراسة لبيب عبد العزيز وآخرون سنة 2020 بعنوان: " تأثير برنامج ترويجي على القدرات البدنية والمهارية ببعض الألعاب الجماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12) سنة. (ليب، فتحي ، والأسرج، 2020)

سعت هذ الدّراسة الى التّعرف على تأثير برنامج ترويجي مصمّم من طرف الباحثين باستخدام مهارات كرة السّلة على المستوى البدني ومستوى أداء بعض مهارت كرة السّلة وكرة اليد على القدرات البدنية والمهارية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12) سنة، حيث استعان الباحثون بالمنهج التّجريبي نظراً لملائمته لموضوع الدّراسة وذلك باستخدام التّصميم التّجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة مع إجراء القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين وأظهرت النتائج ما يلي:

- البرنامج التّرويجي الرياضي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12) سنة.

- البرنامج التّرويجي الرياضي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية المستوى المهاري لتلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12) سنة.

■ دراسة خشمان حسن علي الجرجري ومحمد باسل نجم المشهداني سنة 2018 بعنوان: "أثر الألعاب الجماعية في تنمية السّلوک الاجتماعي لدى أطفال الرّياض". (الجرجري و المشهداني، 2018)

استهدف هذا البحث التعرف على أثر الألعاب الجامعية في تنمية السّلوک الاجتماعي لدى أطفال الرّياض، وبلغن عينة البحث 50 طفلاً بواقع 25 طفلاً للمجموعة التّجريبية و25 طفلاً للمجموعة الضّابطة، واستخدم الباحثان التصميم التّجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين التّجريبية و الضّابطة وبالاختبارين القبلي والبعدى، تم تطبيق الدروس في الألعاب الجماعية على المجموعة التّجريبية، وقام الباحثان بإجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين في بعض المتغيرات كالعمر محسوباً بالأشهر والجنس التحصيل الدراسي للام والاب، ومن ثم اعداد اداة السّلوک الاجتماعي تم التّأكد من صدقها

من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء والمحكمين، كما قام الباحثان بإعداد برنامج للألعاب الجماعية تم عرضها على الخبراء للحكم بعد صلاحية كل لعبة الهدف والغرض المخصص لها، وكانت آراء المحكمين بإعادة صياغة بعض الألعاب من حيث مفرداتها اللغوية، و دامت التجربة 12 أسبوعاً، وتم تطبيق الأداة على مجموعتي البحث للتعرف على اثر الالعاب الجماعية في تنمية السلوك الاجتماعي عند أطفال الرياض، وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام اختبار الثاني لعينتين مستقلتين والاختبار الثاني لعينتين مترابطتين أظهرت النتائج ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات المجموعة التجريبية التي خضعت للمعالجة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة التي لم تخضع للمعالجة التجريبية في الاختبار البعدي لمقياس السلوك الاجتماعي الذي أعده الباحثان.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لمقياس السلوك الاجتماعي الذي أعده الباحثان.
- وفي ضوء نتائج البحث قدم الباحثان جملة من التوصيات كان من بينها التأكيد على أهمية اضافة دورات لمعلمات رياض الاطفال من قبل وزارة التربية مديرية رياض الاطفال اظن مناهج رياض الأطفال، وضرورة توفير مكان ملائم لممارسة اللعب الجماعي
- في رياض الأطفال، كما قدم الباحثان عدد من المقترحات من بينها دراسة عن اثر الالعاب الجماعية في تعديل السلوك العدواني لدى اطفال الرياض.

■ دراسة يحيى بن العربي سنة 2013 بعنوان: " ممارسة الألعاب الجماعية ودورها على التفاعل الاجتماعي عند لاعبي البطولة الولائية لولاية الجلفة"، (دراسة ميدانية للاعبين الكرة الطائرة وكرة اليد: أشبال/ أصاغر). (بن العربي، 2013)

ناولت هذه الدراسة العلاقة بين ممارسة الألعاب الجماعية والتفاعل الاجتماعي لدى لاعبي القسم الولائي. وقد بحثت في تأثير نوع النشاط والجنس والفئة العمرية على هذه العلاقة، وسعت إلى فهم كيف تؤثر الألعاب الجماعية على التفاعل الاجتماعي بين لاعبي البطولة الولائية. استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي نظراً لملاءمته لطبيعة الموضوع، مما أتاح إمكانية تكوين تصور حول دور الألعاب الجماعية في التفاعل الاجتماعي للاعبين كرة اليد والطائرة من فئتي الأشبال والأصاغر. وقد أظهرت المعالجة الإحصائية النتائج التالية:

- تبين أنه ليس هناك فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 بين لاعبي كرة اليد و لاعبي الكرة الطائرة في التفاعل الاجتماعي لصالح لاعبي كرة اليد.

- تبين أنه ليس هناك فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 بين الذكور والإناث في التفاعل الاجتماعي لصالح الذكور في رياضة الكرة الطائرة.

- تبين أنه ليس هناك فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 بين الذكور و الإناث في التفاعل الاجتماعي لصالح الذكور في رياضة كرة اليد.

- تبين أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 بين اللاعبين في التفاعل الاجتماعي حسب متغير الصنف (أشبال / أصاغر) كرة اليد و (أشبال / أصاغر) الكرة الطائرة عند جنس الذكور.

- تبين أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 بين اللاعبين في التفاعل الاجتماعي حسب متغير الصنف (أشبال / أصاغر) كرة اليد و (أشبال / أصاغر) الكرة الطائرة عند جنس الإناث.

- تبين أن ممارسة الألعاب الجماعية تؤثر إيجاباً على التفاعل الاجتماعي عند لاعبي القسم الولائي كرة اليد والكرة الطائرة وذلك حسب متغير الجنس (ذكور / إناث) وحسب نوع التصنيف (أشبال / أصاغر).

- تبين أنه لا توجد فروق بين الممارسين للألعاب الجماعية (كرة الطائرة / كرة اليد) في القسم الولائي على مستوى التفاعل الاجتماعي.

■ دراسة سعاد خيري كاظم سنة 2009 بعنوان: "تصميم برنامج رياضي ترويحي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بابل". (خيري كاظم ، 2009)

استهدفت هذه الدراسة استكشاف اتجاهات وميول طلاب كرة اليد نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، بالإضافة إلى تحديد أفضل الألعاب الرياضية التي يفضلون الانخراط فيها. ولتحقيق هذه الأهداف، شملت الدراسة عينة قوامها 48 لاعباً لكرة اليد في جمهورية مصر العربية. وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، نظرًا لملاءمته لطبيعة الدراسة، كما استخدم استمارتي استبيان: الأولى حول الأنشطة الترويحية التي يرغب اللاعبون في ممارستها خلال أوقات

فراغهم، والثانية حول دوافعهم لممارسة هذه الأنشطة. وبعد تحليل البيانات إحصائيًا، أظهرت النتائج ما يلي:

- ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها أثر إيجابي على الراحة النفسية للطلبة، وأن أفضل الألعاب الرياضية التي يرغبون في ممارستها (الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة القدم، ألعاب ترفيهية وترويحية، تنس الطاولة، الساحة والميدان، رفع الأثقال، الكاراتيه، الكشافة، الرماية والقنص، الفروسية، السباحة).

■ دراسة الصلوي عبد الإله بن أحمد سنة 2006 بعنوان: "معوّقات ممارسة النّشاطات الرياضيّة التّرويحية عند طّلاب كليّات المعلمين بالمملكة العربيّة السّعودية". (الصلوي، 2006)

سعت هذه الدراسة إلى الكشف عن أبرز المعوقات التي تحول دون ممارسة طلاب كليات المعلمين في المملكة العربية السعودية للأنشطة الترويحية الرياضية. كما هدفت إلى تحديد الفروق في هذه المعوقات تبعًا لعدد من المتغيرات الديموغرافية والشخصية، وهي: العمر، الحالة الاجتماعية، التخصص الدراسي، مكان الإقامة، نوع المشاركة الرياضية، ودرجة الرغبة في المشاركة الرياضية. ولتحقيق هذه الأهداف، استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) لملاءمته لطبيعة الموضوع، وشملت عينة الدراسة 950 طالبًا من مختلف مناطق المملكة العربية السعودية، تم اختيارهم باستخدام الطريقة العشوائية الطبقيّة الجغرافية. وقد تم تصميم استبانة شاملة تغطي جميع محاور الدراسة، وبعد تحليل البيانات إحصائيًا، أوضحت النتائج أن أهم المعوقات التي تواجه طلاب كليات المعلمين، وفقًا لترتيبها التنازلي، هي كما يلي: المعوقات المرتبطة بالإمكانات والجوانب الدّراسية للطالب، المعوقات المرتبطة بالجوانب الإدارية وبرامج الأنشطة التّرويحية الرياضيّة، المعوقات المرتبطة بالجوانب الشّخصية والجوانب النّفسية والاجتماعية للطلّبة جاءت في المرتبة الأخيرة.

■ دراسة عماد عبد الحق والقُدومي عبد الناصر سنة 2000 بعنوان: "تقدير الدّات عند لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الرياضيّة الجماعيّة في الجامعات الفلسطينيّة". (عماد و القُدومي، 2000)

استهدفت هذه الدّراسة التّعرف على تقدير الدّات عند لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الرياضيّة الجماعيّة في الجامعات الفلسطينيّة (النّجاح، بيرزيت، بيت لحم)، إضافة إلى التّعرف على أثر متغيّرات الجامعة، والمستوى الدّراسي، والعمر، والجنس، ومكان الإقامة ونوع اللّعبة التّخصصية

عليها، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكوّنة من 126 لاعبا ولاعبة من الجامعات الفلسطينية (النّجاح، بيرزيت، بيت لحم) طبقت عليهم استبانة تقدير الذات.

أظهرت النتائج الخاصة بالدراسة أنّ مستوى تقدير الذات كان إيجابيا عند لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية في الجامعات الفلسطينية، إضافة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغيرات (الجامعة، المستوى الدّراسي، مكان الإقامة) بينما لم تكن الفروق دالة إحصائيا تبعا لمتغيرات (اللعبة، العمر، الجنس) وأوصى الباحثان بضرورة زيادة الاهتمام من قبل المدربين في تنمية مفهوم الذات عند لاعبي ولاعبات الألعاب الجماعية في الجامعات الفلسطينية.

2-6 دراسات احتوت متغير مفهوم الذات الجسمية (صورة الجسم) والمراهق في الطّور الثّانوي:

■ دراسة معلم عبد المالك وآخرون سنة 2022 بعنوان: " مفهوم الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات والغيررياضيات". (معلم ، هدوش، عباسية، و برقي، 2022)

للتحقق من تأثير ممارسة الرياضة على تحسين مفهوم الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات مقارنة بغير الرياضيات، استخدم الباحثون المنهج الوصفي في دراسة شملت 60 طالبة من جامعة باتنة 2. تكونت العينة من 30 طالبة رياضية من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية و30 طالبة غير رياضية من مختلف التخصصات. تم قياس مفهوم الذات الجسمية باستخدام مقياس محمد حسن علاوي، وجرى تحليل البيانات إحصائياً باستخدام برنامج SPSS الإصدار 20. وقد أشارت النتائج إلى أن الطالبات الرياضيات يتمتعن بمستوى أعلى من تقدير الذات الجسمية، كما كشفت عن وجود ارتباط بين تصورهن لذواتهن المثالية والواقعية.

■ دراسة عبد المطلب يحيى عبد الرّحمان سنة 2022 بعنوان: "تأثير برنامج رياضي ترويجي على تقدير الذات وتعلّم بعض المهارات في كرة القدم عند طلاب كلية التربية الرياضية". (عبد المطلب ، 2022)

استهدف هذا البحث تصميم برنامج رياضي ترويجي وتقصي تأثيره على تقدير الذات وتعلم بعض مهارات كرة القدم الأساسية (ركل الكرة بباطن القدم، ركل الكرة بوجه القدم الأمامي، ضرب الكرة بالرأس) لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بقنا. ولتحقيق هذه الأهداف، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتحديدًا التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة) مع إجراء قياسات قبلية وبعديّة لكلا المجموعتين. وقد تم اختيار عينة البحث عشوائياً من طلاب الفرقة

الأولى (ذكور) بكلية التربية الرياضية، وبلغ عددها 60 طالبًا. وبعد تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي على المجموعة التجريبية وإجراء القياسات القبلية والبعدية، أظهرت النتائج وجود تأثير إيجابي للبرنامج على مستوى تقدير الذات والتحصيل المعرفي والأداء المهاري في كرة القدم، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية في تقدير الذات (للمجموعة التجريبية)، وفي الاختبارات المهارية واختبار التحصيل المعرفي (للمجموعة التجريبية).

- دراسة إيمان حمد شهاب الجبوري وعلاء هادي علي سنة 2020 بعنوان: "تأثير برنامج ترويحي (نفس-حركي) في مفهوم الذات الجسمية والأداء الوظيفي لمدرسي التربية البدنية". (الجبوري و علي ، 2020)

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج ترويحي (نفس-حركي) لمدرسي التربية البدنية وكذلك إعداد مقاييس لكل من مفهوم الذات الجسمية والأداء الوظيفي لمدرسي التربية البدنية، والتعرف على تأثير البرنامج الترويحي (نفس-حركي) المصمم في الذات الجسمية، فيما تضمنت فرضيات البحث: أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في مفهوم الذات الجسمية والأداء الوظيفي لمدرسي التربية البدنية، وكذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في ذات الجسمية والأداء الوظيفي لمدرسي التربية البدنية. وكانت نتائج البحث بأن للبرنامج الترويحي (النفس - حركي) أثر إيجابي في تطوير مفهوم الذات الجسمية والأداء الوظيفي لدى مدرسي التربية البدنية.

- دراسة سالي محمد عبد الفتاح مصطفى وآخرون سنة 2018 بعنوان: "دراسة مقارنة لصورة الجسم عند المراهقين والمراهقات". (سالي محمد ، محمد عبد العال ، وأحمد سيد ، 2018)

"استهدفت هذه الدراسة التعرف على الاختلافات بين الجنسين في تصور صورة الجسم لدى مجموعة من الشباب الجامعي. ولتحقيق هذا الغرض، تم استخدام المنهج الوصفي، وقام الباحث بتطوير أداة قياس خاصة بصورة الجسم تتلاءم مع خصائص العينة وأهداف البحث. وقد تم تطبيق هذه الأداة، بعد التحقق من صلاحيتها وثباتها، على عينة مكونة من 200 طالب جامعي (100 ذكر و100 أنثى)

تتراوح أعمارهم بين 19 و22 عامًا. وقد تم اختيار هذه الفئة العمرية تحديدًا لدراسة هذه الظاهرة خلال مرحلة المراهقة المتأخرة أو الشباب المبكر. وقد توصل الباحث في نهاية المطاف إلى أن:

هنالك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) في اتجاه الإناث وهذا يشير إلى أن الإناث يعانون من اضطراب في صورة الجسم أكثر منه عند الذكور.

■ دراسة خلفاوي لزهاوي سنة 2018 بعنوان: " اقتراح برنامج تدريبي بدني ترويجي لتنمية الجانب الجسمي والنفسي لعمال القطاع الصحي غير المتدربين". (خلفاوي ، 2018)

تمحورت هذه الدراسة بشكل أساسي حول اقتراح برنامج تدريبي ترويجي يهدف إلى تعزيز الجوانب الجسمية والنفسية للعاملين غير المتدربين في القطاع الصحي، والذين تتراوح أعمارهم بين 38 و45 عامًا. وقد استند الباحث في تطوير هذا البرنامج وتنفيذه إلى إطار نظري شامل تناول مفهوم النشاط البدني الرياضي، والتمرينات البدنية والصحية، والأهداف المتنوعة للنشاط البدني الرياضي الترويجي. ولتحقيق أهداف البحث، تم الاعتماد على مجموعة من الاختبارات البدنية والوظيفية، والقياسات المورفولوجية، بالإضافة إلى مقياس نفسي. وقد تبني الباحث في دراسته المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، واستخدم أدوات متنوعة شملت القياسات المورفولوجية وبعض الاختبارات النفسية والبدنية. وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- وجود فروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات الجسمية والنفسية لعينة البحث لصالح الاختبارات البعدية.

- ملائمة البرنامج البدني الترويجي التدريبي لعينة البحث وهذا لما حققه من أثر إيجابي على الحالة الجسمية والنفسية.

- البرنامج البدني الترويجي التدريبي يؤثر إيجاباً على تنمية الجانب الجسمي والنفسي لعمال قطاع الصحة غير المتدربين بأعمار 38-45 سنة.

■ دراسة سكيته محمد نصر إسماعيل سنة 2017 بعنوان: " مفهوم الذات البدنية والجسمية وعلاقته بالاتجاهات نحو التربية البدنية لدى طالبات المرحلة الإعدادية". (سكيته ، 2017)

في محاولة لفهم العلاقة بين مفهومي الذات البدنية والجسمية والاتجاهات نحو التربية البدنية لدى طالبات المرحلة الإعدادية، استخدمت الباحثة المنهج المسحي الوصفي. هدفت الدراسة إلى وصف

الواقع الفعلي للذات الجسمية للطالبات، واستكشاف اتجاهاتهن نحو التربية البدنية والرياضية، وتحديد طبيعة العلاقة بين المتغيرات المدروسة. تم اختيار عينة عشوائية بسيطة قوامها 118 طالبة من مدارس منطقة الشرق التعليمية، بالإضافة إلى إجراء دراسة استطلاعية على 20 طالبة لتقنين الأدوات المستخدمة. وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:- وجود ارتباط معنوي بين إجمالي الذات والطول - الجسم غير مناسب - قوى التحمل - غير جذاب - مرن - عضلي - رشيق - كسول - يتحمل المقاومة - غير مترهل - قبيح - ضعيف - غير معتدل - الجسم كبير - الحركة مضطربة) وكل من الطول والوزن ودليل كتلة الجسم.

- الصورة الذهنية للطول والوزن من الأمور المؤثرة على الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي.

- وجود ارتباط بين الفرق المطلق بين التقدير العقلي وإجمالي متغيرات الذات البدنية والجسمية وبين السرعة.

- وجود ارتباط بين الفرق المطلق وبين التقدير الفعلي والقدرة العضلية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي.

- كلما زاد الفارق بين الواقع الفعلي والصورة الذهنية للطالبة جسميا وبدنيا اختلفت مقدرتها على ممارسة النشاط الرياضي .

■ دراسة عبد القادر غزالي سنة 2017 بعنوان: "صورة الجسم و علاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين". (غزالي ، صورة الجسم و علاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين، 2017)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين، وكذا طبيعة العلاقة الموجودة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى نفس العينة من طلاب الجامعة (ذكور و إناث)، وكذلك التعرف على الفروق بين الممارسين للنشاط البدني والرياضي وغير الممارسين في صورة الجسم وتقدير الذات، وقد تكونت عينة الدراسة من 240 طالب وطالبة من جامعة حسينة بن بوعلي بالشلف، معتمدا على تطبيق مقياسي صورة الجسم الذي صممه محمد حسن علاوي لقياس مفهوم الفرد و طريقتيه المميزة لإدراك جسمه، كما يمكن استخدامه للمقارنة بين الذات

الجسمية الواقعية و الذات الجسمية المثالية ويشمل على 15 صفة و عكسها يقوم الفرد بالإجابة على العبارت وفقا لدرجة انطباق الصفة عليه وطبقا لتعليمات المقياس على مقياس سباعي التدرج، ومقياس ارتز روزنبورغ لتقدير الذات الذي يتكوّن من 10 بنود، وقد أسفرت النتائج على أنّ هناك علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى صورة الجسم، ووجود فروق بين الجنسين في مستوى تقدير الذات لصالح الإناث، ويمكن تلخيص النتائج التي تمّ التوصل إليها :

- توجد علاقة بين تقدير الذات وممارسة النشاط البدني والرياضي .
- توجد علاقة بين صورة الجسم و تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين.
- توجد فروق في مستوى تقدير الذات و صورة الجسم لدى الطلبة الممارسين للنشاط البدني والرياضي وغير الممارسين له.

■ دراسة زحاف محمد سنة 2017 بعنوان: "انعكاس التربية البدنية والرياضة على

التكوين الجسدي الذاتي لدى المراهقين". (Zahaf, 2017)

سعت هذه الدراسة إلى التعرف على انعكاسات التربية البدنية والرياضية على الجسدية الذاتية التكوين عند المراهقين في التعليم الثانوي، لاعتماد السياسات التي تعزّز الجوانب الإيجابية وتصحيح الجوانب السلبية ، وتعمل على تطوير وصقل الجوانب التعليمية والنفسية والجسدية لحياة الطالب ، لتحقيق ذلك، الباحث استخدم المنهج الوصفي على عينة عشوائية مكونة من 150 تلميذا (ذكور وإناث) من بعض المدارس الثانوية في بلدية الحروش في ولاية سكيكدة. بدولة الجزائر.

وتطبيقها على مقياس النفس المادية والوصول إلى وجود انعكاس إيجابي في التربية البدنية والرياضة على التكوين البدني الذاتي عند المراهقين، ووجود اختلافات بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين في التكوين الذاتي المادي لأجسامهم، وعدم وجود اختلافات بين الجنسين في التكوين الذاتي المادي للجسم.

■ دراسة حمزاوي زهية سنة 2017 بعنوان: " صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهق

(دراسة ميدانية لتلاميذ الثانوية بولاية مستغانم)". (حمزاوي ، 2017)

هدفت الدّراسة الى الكشف عن مساهمة صورة الجسد في التّنبؤ بتقدير الذات لدى المراهق، والمقارنة بين المراهقين في كل من صورة الجسد وتقدير الذات وفقاً لمتغيري الجنس والسّن، ولكي يتم التّحقق من هذه الأهداف، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، حيث شمل مجتمع البحث تلاميذ المؤسسات الثّانوية بأربع مناطق بالجهة الشّرقية لولاية مستغانم، من عمر (14 - 20) سنة، المسجلين للعام الدّراسي 2015 - 2016، وبلغت عينة البحث 579 تلميذ بنسبة 20 % من المجتمع الأصلي، بواقع 262 ذكور و 317 إناث بطريقة عشوائية بسيطة، وتم استخدام مقياس صورة الجسد (من اعداد الباحثة)، ومقياس تقدير الذات (لكوبر سميث)، وبعد التّأكد من جل الخصائص السيّكومترية لأدوات الدّراسة، طبقت بكل عناية من أجل استخدامها في البحث، واستخدمت الباحثة المنهج العيادي معتمدة في ذلك على المقابلة العيادية والاختبار الاسقاطي تفهم الموضوع TAT، وهذا من خلال اختيار حالتين تمثل كلّ واحدة منهما مرتفعي ومنخفضي الدّرجات على مقياسي صورة الجسد و تقدير الذات من أجل التّأكد و لاختبار صحة الفرضيات، وقد خلصت الدراسة الى عدة نتائج كالتالي:

- تساهم صورة الجسد ببعديها (المدركة - الاجتماعية) في التّنبؤ بتقدير الذات لدى المراهق، عكس صورة الجسد الجسمية لم تساهم في التّنبؤ بتقدير الذات لدى المراهق.
- عدم وجود فروق دالة احصائية في كل من صورة الجسد بأبعادها الثّلاثة، و تقدير الذات لدى المراهق تعزى للسّن.
- وجود فروق دالة احصائية في كلّ من صورة الجسد المدركة، و صورة الجسد الاجتماعية، و في تقدير الذات لدى المراهق تعزى للجنس لصالح الذكور.
- عدم وجود فروق دالة احصائية في أبعاد صورة الجسد لدى المراهقين تعزى للسّن وتفاعل متغيري السّن و الجنس.
- هناك اختلاف في مستوى الشّخصية بين مرتفعي ومنخفضي الدّرجات على مقياسي صورة الجسد و تقدير الذات لدى المراهق.

■ دراسة عبد القادر غزالي سنة 2015 بعنوان: "إدراك مفهوم الذات وعلاقته بتكوين الاتجاهات النّفسية نحو ممارسة النّشاط الرّياضي البدني لدى تلاميذ المرحلة الثّانوية". (غزالي ، 2015)

استهدفت هذه الدراسة التحقق من وجود اختلافات بين الذكور والإناث في مفهوم الذات البدنية، بالإضافة إلى فحص الفروق في أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني. كما سعت الدراسة إلى استكشاف العلاقة القائمة بين الذات البدنية وهذه الاتجاهات النفسية. ولتحقيق هذه الأهداف، استخدم الباحث مقياس إدراك الذات البدنية ومقياس الاتجاهات النفسية كأدوات لجمع البيانات. ومن أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في إدراك مفهوم الذات البدنية، بالإضافة إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات وأبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

- دراسة عبدالرحمن مسعود المريعي وآخرون سنة 2014 بعنوان: "الذات الجسمية ومفهومها بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية (المعاقون حسياً)" (المريعي، معتوق، و الهواري، 2014)

استهدفت هذه الدراسة التعرف على مفهوم الذات الجسمية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية من ذوي الإعاقة الحسية، وكذلك لدى غير الممارسين من نفس الفئة. كما سعت إلى تحديد الفروق في مفهوم الذات الجسمية بين هاتين المجموعتين من ذوي الإعاقة الحسية. ولتحقيق هذه الأهداف، استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للعينات، لما يتناسب مع طبيعة البحث. وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب مركز الأمل لتعليم وتأهيل الصم وضعاف السمع للعامين الدراسيين 2009-2010، حيث شملت 30 طالباً وطالبة من الممارسين للأنشطة الكرة الطائرة والسلة والسباحة والميدان والمضمار، و30 طالباً وطالبة آخرين من غير الممارسين لأي نشاط رياضي. وقد توصل الباحثون إلى أن مستوى مفهوم الذات الجسمية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية من ذوي الإعاقة الحسية كان أعلى من المتوسط، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية بين الممارسين وغير الممارسين لصالح المجموعة الممارسة للأنشطة الرياضية.

- دراسة صاحب أسعد ويس سنة 2013 بعنوان: "مفهوم الذات الجسمية وعلاقته بالاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية". (ويس، 2013)

هدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى مفهوم الذات الجسمية لدى طلبة جامعة سامراء وعلاقته بالاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية والفروق فيما وفقاً لمتغير الجنس ومتغير الكلية، بلغت عينة البحث الحالي (131) طالباً وطالبة منهم (67) طالباً و(64) طالبة، طُبِقَ عليهم مقياس مفهوم

الذات الجسمية و مقياس الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية (إعداد الباحث)، وباستخدام مربع كاي ومعامل ارتباط بيرسون وبرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في معالجة البيانات توصل البحث إلى أن عينة البحث تتمتع بمستوى عالي في مفهوم الذات الجسمية، مع وجود فروق فيه عند مستوى دلالة (0.05) وفقاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وعدم وجود فروق ترجع إلى متغير نوع الكلية، كما أشارت النتائج إلى أن اتجاهات عينة البحث نحو ممارسة الأنشطة الرياضية كانت إيجابية، مع عدم وجود فروق فيها تبعاً لمتغيري الجنس والكلية، وفيما يخص العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية والاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية فقد توصل البحث إلى وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات الجسمية والاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية عند مستوى دلالة (0.01).

■ دراسة حمري سارة سنة 2012 بعنوان: "تقدير الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز عند تلاميذ المرحلة الثانوية". (حمري ، 2012)

استهدفت هذه الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات ومستوى الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في الجزائر. كما سعت إلى تحديد ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين الجنسين (ذكوراً وإناثاً) في كل من تقدير الذات والإنجاز. ولتحقيق هذه الأهداف، تم اختيار عينة قوامها 377 تلميذاً وتلميذة (177 تلميذاً و200 تلميذة) تتراوح أعمارهم بين 14 و18 عاماً من إحدى المدارس الثانوية التي تشكل مجتمع الدراسة. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، بالإضافة إلى مقياس تقدير الذات لكوبر سميث ومقياس الدافعية للإنجاز كأدوات لجمع البيانات. وقد خلصت نتائج الدراسة إلى أنه:

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز.

- وجود فروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات لصالح الذكور.

- وجود فروق بين الجنسين في الدافعية لصالح الذكور.

■ دراسة أحمد عيد عيادي سنة 2012 بعنوان: "مفهوم الذات الجسمية والقلق من السباحة وعلاقتهما بمستوي الأداء المهاري لطلاب كلية التربية الرياضية". (عدي، 2012)

هدفت البحث الى معرفة العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية ومستوى الأداء المهاري للسباحة، والعلاقة بين القلق من السباحة ومستوى الأداء المهاري للسباحة، والعلاقة بين مفهوم الذات الجسمية والقلق من السباحة، والتنبؤ بمتغيرات البحث (تقدير الذات الجسمية، القلق من السباحة، المستوى المهاري) كل منهم بدلالة الآخر، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة تكوّنت من 129 طالب من كلية التربية الرياضية، وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة طردية قوية بين تقدير الذات الجسمية ومستوى الأداء المهاري في السباحة لطلاب كلية التربية الرياضية، وكذلك وجود علاقة عكسية قوية بين القلق من السباحة ومستوى الأداء المهاري في السباحة لطلاب كلية التربية الرياضية، ووجود علاقة عكسية قوية بين مفهوم الذات الجسمية والقلق من السباحة عند الطلاب، كما خلصت الدراسة الى أنه يمكن التنبؤ بأحد متغيرات البحث بدلالة المتغير الآخر.

■ دراسة عبد الوهاب حشايشي ويعقوب العيد سنة 2010 بعنوان: "تقدير الذات والمشاركة في نشاطات حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ مرحلة الطّور الثّانوي". (حشايشي و يعقوب ، 2010)

استهدفت هذه الدراسة الوصفية استكشاف الاختلافات في تقدير الذات بين طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين (ذكورًا وإناثًا)، مع التركيز بشكل خاص على مقارنة أولئك الذين يتميزون بمستوى عالٍ من المشاركة في حصص التربية البدنية والرياضية. ولتحقيق هذا الهدف، تم اختيار عينة مكونة من 305 تلميذًا وتلميذة (136 ذكرًا و129 أنثى) من ثانوية رفعي البشير بولاية سطيف، حيث تم تطبيق مقياس تقدير الذات والذات البدنية عليهم. وبعد جمع البيانات وتحليلها باستخدام برنامج SPSS ، توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة في تقدير الذات، وخاصة تقدير الذات البدنية، بين الطلاب ذوي المشاركة العالية والمنخفضة في أنشطة حصة الرياضة في مرحلة التعليم الثانوي. كما كشفت النتائج عن وجود فروق في تقدير الذات بين الجنسين، لا سيما بين الطلاب ذوي المشاركة المنخفضة في الحصة.

■ دراسة كمال عارف ظاهر وسعاد عبد الكريم سنة 2001 بعنوان: "مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة". (ظاهر و عبد الكريم، 2001)

استهدفت هذه الدراسة تحديد الفروق في تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات رياضي كرة اليد والكرة الطائرة في الجزائر. كما سعت إلى استكشاف العلاقة بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية لدى لاعبات كرة اليد على حدة، وكذلك لدى لاعبات الكرة الطائرة بشكل

منفصل. وقد شملت عينة البحث 52 لاعبة من منتخب الكلية، بواقع 26 لاعبة كرة يد و26 لاعبة كرة طائرة. ولتحقيق هذه الأهداف، استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث، بالإضافة إلى مقياسي مفهوم الذات الجسمية ومفهوم الذات البدنية من تصميم وإعداد محمد حسن علاوي كأدوات رئيسية للبحث، إلى جانب المصادر والمراجع العلمية ذات الصلة. وبعد تحليل البيانات إحصائياً، توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

- توجد علاقة إيجابية بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة اليد.
- تتميز لاعبات كرة اليد بتقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بصورة ايجابية أكبر من لاعبات الكرة الطائرة.
- لم تظهر علاقة ايجابية بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات الكرة الطائرة.

3-6 التعليق العام على الدراسات السابقة والمساهمة لدراستنا:

من خلال الاطلاع والتّمعّن في الدّراسات السّابقة والمساهمة لدراستنا التي سبق عرضها والتّطرق إليها والتي تناولت مواضيع خاصة بمتغيّر الأنشطة الرّياضية التّرويحية أو البرامج الرّياضية التّرويحية والألعاب الجماعية والتي لها تأثير في المتغيّرات التّابعة لها المتمثلة في الحالة الجسمية والجسدية والنّفسية للمبحوثين، وقد تمثّلت استفادتنا من هذه الدّراسات في عدة جوانب نذكر منها:

- استكشاف مختلف أنواع الأنشطة الرّياضية التّرويحية والبرامج الرّياضية التّرويحية.
- تحديد نوع الأنشطة المدرجة في البرنامج الرّياضي التّرويحي.
- التّعرف على مختلف الفئات العمرية وخصائصها التي تمّ إشراكها في برامج التّرويح الرّياضي.
- ملاحظة المجال الزماني والمكاني الخاص بتنفيذ هذه البرامج و الأنشطة الرّياضية التّرويحية.
- التّعرف على النّتائج المختلفة المحققة من تطبيق هذه الأنشطة والبرامج الرّياضية التّرويحية.
- القيام بتوفير جانب مهم من الإطار النّظري لدراستنا.
- تحديد خطوات الدّراسة وإجراءاتها من حيث اعتماد المنهج التّجريبي واختيار العينة والتّحقّق من مدى تمثيلها لمجتمع الدّراسة.

- الاسترشاد بخطوات بناء البرنامج الرياضي الترويحي واجراءاته.

- الاستدلال على الأساليب الإحصائية المناسبة لدراستنا.

وقد تبين للطالب الباحث عدّة نقاط نتطرق إليها في العناصر التالية:

- تناولت بعض الدّراسات العربية و المحليّة المتغير المستقل لدراستنا (البرنامج الرياضي الترويحي): كدراسة (بزيو، 2023) ودراسة (عبد المطلب ، 2022) ودراسة (بلعباس بن قرعة، فاعلية برنامج رياضي ترويحي على بعض متغيّرات الصّحة النفسية والرّضا عن الحياة لدى المسنين، 2021) ودراسة (الجبوري و علي ، 2020) ودراسة (البيب، فتحي ، و الأسرج، 2020) ودراسة (خلفاوي ، 2018) ودراسة (خيرى كاظم ، 2009)، حيث ركّزت هذه الدّراسات على تسليط الضوء على التّأثير النّاجم عن ممارسة النّشاط الرّياضي التّرويحي على عديد من المتغيرات التابعة الأخرى الأخرى الجسدية والصّحية و العقلية والنّفسية والاجتماعية، ونرى بأنّ كلّ هذه الدّراسات قام أصحابها ببناء وتصميم برنامج رياضي ترويحي تراوحت مدّة تنفيذه ما بين 20 يوما وثلاثة أشهر أي بمعدّل من 20 إلى 36 وحدة ترويحية.

- استعملت بعض الدّراسات العربية والمحليّة الألعاب الجماعية في برامجها الرّياضية مثل: دراسة (مداني ، 2023) ودراسة (البيب، فتحي ، و الأسرج، 2020) ودراسة (بن العربي، 2013) ودراسة (عماد و القدومي، 2000) حيث سعت هذه الأبحاث لملاحظة حجم الأثر الذي تخلفه ممارسة الألعاب والنّشاطات والرّياضات الجماعية على مختلف الجوانب الصّحية والجسمية والعقلية والمهارية والنّفسية والاجتماعية للمبحوثين.

- وتشابهت بعض الدّراسات الأخرى العربية والمحليّة في المتغيّر التّابع (مفهوم الذات الجسمية أو صورة الجسد) لدراستنا مثل: دراسة (معلم ، هدوش، عابسة، و برقي، 2022) ودراسة (الجبوري و علي ، 2020) ودراسة (خلفاوي ، 2018) ودراسة (Zahaf, 2017) ودراسة (حمزاوي ، 2017) ودراسة (سكينة ، 2017) ودراسة (المريعي، معتوق، و الهواري، 2014) ودراسة (غزالي ، 2017) ودراسة (ويس، 2013) ودراسة (عدلي، 2012) ودراسة (عبد النّبي ، 2008) ودراسة (ظاهر و عبد الكريم، 2001)، وتناولت هذه الدّراسات مغيّر مفهوم الذات الجسمية أو صورة الجسد فمنها من قام بدراسته باستعمال أداة البحث مقياس صورة الجسم لـ (علاء الدين الكفافي ومايسة النّيال 1995) أو استخبار تجنب صورة الجسم إعداد (روزين وآخرين 1991. al et Rosen) وقام بتعريبه: مجدي الدّسوقي 2001) أو مقياس صورة

الجسم لـ (زينب شقير 2002) ومقياس مفهوم الذات الجسمية المقنن لـ (محمد حسن علاوي 1998) و الذي قمنا بالاعتماد عليه كأداة لجمع المعلومات في دراستنا.

- استعانت بعض الدّراسات مثل دراستنا بالمنهج التّجريبي لاختبار الفرضيات كلّ من: دراسة كدراسة (بزيو، 2023) وبحث (مداني، 2023) ودراسة (عبد المطلب، 2022) ودراسة (بلعباس بن قرعة، فاعلية برنامج رياضي ترويحي على بعض متغيّرات الصّحة النفسية والرّضا عن الحياة لدى المسنين، 2021) ودراسة (الجبوري و علي، 2020) ودراسة (ليب، فتحي، و الأسرج، 2020) ودراسة (خلفاوي، 2018) ودراسة (خيرى كاظم، 2009) حيث اعتمد بعضها على التّصميم التّجريبي لمجموعة واحدة (اختبار قبلي-بعدي) مثلما اعتمدت عليه دراستنا، واستعان بعضها الآخر بالتّصميم التّجريبي لمجموعتين متكافئتين (تجريبية-ضابطة).

- استخدمت عدّة دراسات على خلاف دراستنا المنهج الوصفي لوصف الظواهر كلّ من: دراسة (معلم، هدوش، عباسية، و برقي، 2022) ودراسة (سالي محمد، محمد عبد العال، و أحمد سيد، 2018) ودراسة (سكينه، 2017) ودراسة (غزالي، 2015) ودراسة (حمزاوي، 2017) ودراسة (المريعي، معتوق، و الهواري، 2014) ودراسة (الصّلوي، 2006)، حيث اعتمدت هذه الأبحاث على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لدراسة وملاحظة هذه الظواهر على عكس ما تمّ الاعتماد عليه في إنجاز بحثنا.

- وتشابهت دراستنا من ناحية عينة البحث وطرق اختيارها مع: دراسة (مداني، 2023) ودراسة (سالي محمد، محمد عبد العال، و أحمد سيد، 2018) ودراسة (Zahaf, 2017) ودراسة (حمزاوي، 2017) ودراسة (سكينه، 2017) ودراسة (غزالي، 2015) ودراسة (حمري، 2012) ودراسة (حشايشي و يعقوب، 2010) ودراسة (ظاهر و عبد الكريم، 2001)، تماثلت هذه الدّراسات مع دراستنا في الفئة العمرية لعينة البحث (المراهقين المتدربين في الطّور الثانوي أي مرحلة المراهقة الوسطى من 15-18 سنة)، وكانت طريقة اختيار العينات في معظم الدّراسات بطريقة مقصودة ماعدا واحدة أو اثنين التي تمّ اختيار عيناتها بطريقة عشوائية.

- واختلفت دراستنا من حيث عينة البحث وطرق اختيارها مع: دراسة (الجبوري و علي، 2020) ودراسة (الصّلوي، 2006) ودراسة (المريعي، معتوق، و الهواري، 2014) ودراسة (بزيو، 2023) ودراسة (بلعباس بن قرعة، فاعلية برنامج رياضي ترويحي على بعض متغيّرات الصّحة النفسية والرّضا عن الحياة لدى المسنين، 2021) ودراسة (خلفاوي، 2018) ودراسة (صياد، 2018) ودراسة (ليب، فتحي، و الأسرج،

(2020) ودراسة (عبد المطلب ، 2022) ودراسة (بن العربي، 2013)، واعتمدت هذه الدراسات على عينات مختلفة عن عينة بحثنا مثل (الأطفال، طلاب الجامعات، الأطباء والممرضين، كبار السن، اللاعبين واللاعبات، المدرسون، الأشخاص المعاقون)، وكانت طريقة اختيار العينات في أغلب هذه الدراسات بطريقة عشوائية ماعدا البعض منها التي تم اختيار عيناتها بطريقة قصدية.

- من ناحية الأساليب الإحصائية: بالنسبة لأساليب المعالجة الإحصائية فقد اعتمدت معظم الدراسات على الطرق الكلاسيكية في الإحصاء أو استعمال برنامج SPSS في الحساب من مقاييس نزعة مركزية وتشتت، النسب المئوية، اختبار T، اختبار كاف تربيع، معامل الارتباط البسيط بيرسون، ومعامل الالتواء، التفرطح والدرجات الثنائية والزائفة، ومنحنى التوزيع الطبيعي لاستخراج المستويات المعيارية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل ألفا كرو نباخ، اختبار مان وتني (Whitney Mann u) (لعينتين مستقلتين، اختبار ويلكوسون Wilcoxon لعينتين مرتبطتين، واختبار كوهين دي لقياس حجم الأثر... إلخ، وهو ما سنقوم بالاعتماد عليه في دراستنا الحالية.

وانطلاقاً من هذه المراجعة اتضح الحاجة إلى مزيد من البحوث حول تأثير البرامج الترويحية في التأثير على مفهوم الذات الجسمية وصورة الجسم بتعزيزها عند المراهقين المتمدرسين بالطور الثانوي، ونظراً لقلّة الدراسات العربية والمحلية التي تناولت موضوع دراستنا (في حدود اطلاع الباحث) والتي قامت بالربط بين هذه المتغيرات المهمة في دراسة واحدة (البرنامج الرياضي الترويحي، الألعاب الجماعية، مفهوم الذات الجسمية (صورة الجسم)، المراهقون المتمدرسون في الطور الثانوي).

وقد تميّزت دراستنا عن باقي الدراسات السابقة أنّها تناولت الموضوع من جانب تقدير وتعزيز مفهوم الذات الجسمية عند المراهقين المتمدرسين بالطور الثانوي باستعمال برنامج رياضي ترويحي يعتمد تكوينه على الألعاب والرياضات الجماعية وذلك بترتيب خاص لهذه الأنشطة بناء على نتائج وتوصيات عدّة دراسات وخبراء ومختصين في هذا المجال بهدف تحقيق أحسن النتائج، كما لم يتم إجراء دراسة من هذا النوع أي من ناحية دمج الرياضات الجماعية في البرامج الترويحية على عينة المراهقين المتمدرسين في مرحلة المراهقة الوسطى وتحسين تقديرهم لصورتهم الجسدية في الجزائر والوطن العربي، حيث أنّه وفي حدود إطلاع الباحث لم تجرى دراسة من هذا النوع على مجتمع هذه الدراسة لحدّ اليوم، هذا وقد تميّز البرنامج الرياضي الترويحي المصمّم لدراستنا باستخدام أدوات ووسائل في المتناول وغير مكلفة، عكس بعض الدراسات المشابهة في دول مغايرة تستخدم معدات ووسائل مكلفة في البرامج الترويحية الرياضية، ومعظمها غير متوفر لدينا، وعليه فلا بدّ من إعداد برامج واقعية ومدروسة بعناية.

الباب الاول

الخلفية المعرفية النظرية

للدراسة



الفصل الأول:

التّرويح والبرنامج الرياضي التّرويحي



تمهيد:

يعد النشاط البدني الرياضي الترويحي بألوانه المتعددة ميداناً مهماً، حيث يساهم في تنمية الفرد بشكل شامل وتحضيره لمواجهة تحديات الحياة. يمكن للفرد من خلال ممارسة الرياضة تطوير مهاراته وتعزيز قدراته على التكيف مع المجتمع ومواكبة التطورات الحديثة. يساهم النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الصحة البدنية والعقلية وتعزيز المهارات الحركية، ويعتبر ذلك أمراً حيوياً خاصة في مرحلة المراهقة المتأخرة.

لقد أضحت ظاهرة الترويح كأحد الأنظمة الصحية والاجتماعية الأساسية التي تشكل نسيج المجتمع، ومظهراً من مظاهر الرقي الحضاري للفرد، ويتفق خبراء الرياضة والترويح على أنّ اللعب يمثل جوهر هاتين الظاهرتين. ونتيجة لذلك، اكتسب اللعب أهمية بالغة في الحياة الاجتماعية للأفراد، خاصة بعد تنظيمه وتطوره إلى ما يُعرف حالياً بالأنشطة الترويحية.

إنّ الحاجة للاسترخاء والاستجمام ضرورية للإنسان، ويجب علينا أن نوليها الاهتمام الكافي. غالباً ما نغفل عن أهمية الترويح في حياتنا ونتجاهلها، ولكن يجب على كل فرد أن يدرك أهمية هذا الأمر له وللمجتمع. يعتبر الترويح جزءاً من النشاط الإنساني الذي يساهم في تحقيق الصحة والتوازن، حيث يشتمل على الجوانب الجسمانية والعقلية والعاطفية ويهدف النشاط الرياضي الترويحي إلى تحقيق السعادة التي يتطلع إليها الجميع، ويساهم في جعل الحياة متوازنة بين العمل والاستراحة. بفضل الترويح، تصبح الحياة أكثر إشراقاً وسعادة. (صبياد ، 2018 ، صفحة 41)

1- الترويح:

2-1 مفهوم الترويح:

1-2-1 الترويح لغة:

■ ورد في كتاب اللغة مشتقات لكلمة الترويح بعدة معان من ذلك:

-الرَّوِّح: أي الاستراحة من الغم.

-الرَّوِّح: أيضا بمعنى الراحة، ضد التعب.

-الرَّوِّح: السرور والفرح.

■ ومما تقدم يتبين أن المادة اللغوية لكلمة الترويح تدور على معان عديدة منها:

الراحة والاستراحة من غم القلب، الفرح، السرور، النشاط، العمل مرة بعد مرة بدون مواصلة لعمل واحد، والمتأمل لهذه المعاني يجد انها تتفق على المعنى الحرفي في هذا العصر لكلمة الترويح إلى حد كبير. (صبياد ، 2018 ، صفحة 42)

فالترويح: يعتبر تجديدا للنشاط وبعثا للغبطة و السعادة والفرح والسرور.

2-2-1 الترويح اصطلاحا:

للترويح مفاهيم متعددة وهذا ناتج عن الأثر الذي خلفته المجتمعات القديمة وانعكاس ذلك على حياة

الإنسان، فكل مجتمع ينطلق مفهومه وتفسيره للترويح من مبدأ الفلسفة الأساسية لذلك المجتمع.

فيعرف الترويح على أنه نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ ودوافعه الأولية هي الرضا والسرور

الناتج عن هذا النشاط.

إن مصطلح الترويح باللفظ العربي لم يتم تداوله إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانه ألفاظ أخرى مثل الفراغ، اللهو، المرح وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل "حرَّ" ومعناها السرور والفرح. (خطابية، 2011، صفحة 25)

- بينما يرى "كيروس" أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاطات أو الخبرات التي تنتج عن أوقات الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة و اكتساب العديد من القيم الشخصية و الاجتماعية. (الحماحي و عبد العزيز، 1998، صفحة 28)
- فالترويح عبارة عن الأنواع المتعددة للأنشطة التي يمارسها الفرد في وقت الفراغ بحيث تكون ممتعة وبناءة ويمارسها الشخص بمحض إرادته. (خطابية، 2011، صفحة 26)
- ويعرفه قاموس "وبستر" **webster** بأنه انتعاش للقوى والروح بعد الكد فهو لهو وتسلية. (درويش و الخولي، 1990، صفحة 30)
- ويرى "روني" إن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي و أنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة. (الحماحي و عبد العزيز، 1998، صفحة 29)
- أما "برات" فيعرف الترويح على أنه مزاولة أي نشاط في وقت الفراغ سواء كان نشاطا فرديا أو جماعيا وذلك بهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار أي مكافئة. (الخولي و درويش، 2001)
- ويرى "كارلسون" أنه خبرة في قضاء وقت الفراغ الممتع ويشترك فيه الفرد بمحض إرادته ومن خلاله يحصل على إشباع فوري. (الخولي و درويش، 2001، صفحة 30)
- ويعرفه "بوز" على أنه المجهود والمتعة التي يستمتع بها الفرد نتيجة لممارسة أي نوع من الأنشطة الترويحية التي تعود على الفرد بالنفع. (سلامة و البطراوي، 2013، صفحة 27)
- ونستطيع أيضا القول بأن الترويح يمكن أن يكون كل ما يتعلق بألوان النشاط التي يمارسها الفرد في غير ساعات عمله، وهو بهذا يدل على أن الشخص قد اختار بعض الأوجه من النشاط لممارستها طوعا نتيجة لرغبة داخلية دافعة لأن الاشتراك في هذه الأنواع يمدّه براحة ورضا نفسي. (خطابية، 2011، صفحة 63)
- الترويح نشاط تلقائي مقصود لذاته وليس للكسب المادي، ويزاول في أوقات الفراغ لتنمية الفرد رياضيا و اجتماعيا و ذهنيا. (قاروت، 2009، صفحة 12)
- وتشير المعاجم اللغوية إلى الأصل الإبتيمولوجي للترويح **Recréation** هو أنها كلمة مركبة من جزئين **Re** بمعنى المادة و **création** بمعنى الخلق أي أن المعنى الإجمالي للكلمة هو مادة الخلق وهو معنى مجازي يقصد به الانتعاش كنتائج لممارسة الترويح.

- ويتطرق قاموس "وبستر" الى الترويح على أنه إنعاش للقوى والروح بعد الكد فهو لهو، وهو تسلية. (درويش و الخولي ، 1990 ، صفحة 50)

- ويعرفه "تشارلز بيوتشر" على أنه هو الارتباط الجاد بأوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ والتي يكون من نواتجها الاسترخاء والرضا النفسي. (درويش و الخولي ، 1990 ، صفحة 55)

- صوغ "محمد علي حافظ وعدلي سليمان وإسماعيل رياحي" تعريفاً لهذه الحالة بأنها الوضع الذي يعيشه الفرد أثناء ممارسته لفعالية يجد فيها متعة، سواء كانت هذه الفعالية ذات طبيعة جسمية أو عقلية أو وجدانية، وعليه فهي تمثل حالة نفسية تتكون بفعل الأنماط المختلفة للنشاط. (خطاب، 1990، صفحة 20)

- يصوغ "الفاضل" تعريفاً لوقت الفراغ بأنه مجمل الأوجه للأنشطة الإنشائية والمقبولة على الصعيدين الاجتماعي والعائلي، والتي يمارسها الفرد في أوقات فراغه بناءً على اختياره ودافع داخلي، وذلك بهدف تحقيق جملة من القيم الذاتية، وتنمية جوانب شخصيته، والشعور بالرضا والسرور والسعادة النابعة من المشاركة نفسها، لا من أي محفزات خارجية سواء كانت مادية أو معنوية. (الفاضل، 2007، صفحة 45)

يتضح من خلال استعراض التعاريف السابقة أنها تتكامل فيما بينها، إذ يركز كل تعريف على زاوية معينة. غير أن تعريف "الفاضل" يتميز بشموليته وتجميعه لسمات وخصائص النشاط الترويحي بشكل كامل (فهو اختياري، يمارس في وقت الفراغ، يشمل مختلف الأجناس والأديان، يؤدي إلى السعادة والسرور، جاد وهدفه في ذاته، ومتنوع). بالإضافة إلى ذلك، يغطي هذا التعريف جميع النواحي الجسمية والصحية والنفسية والاجتماعية والشخصية، وهو ما يجعله متسقاً مع أهداف بحثنا الراهن

2- تعريف الترويح:

مكن صياغة تعريف للترويح على أنه نشاط طوعي يستشعره الفرد بالمتعة ويحظى بالقبول الاجتماعي، ويمارس في أوقات الفراغ ويسهم في البناء الذاتي والتنمية الشخصية. ويمكن تحديد النشاط الترويحي ضمن مسارين: المسار الأول يعرف الترويح بأنه ممارسة لفعالية اختيارية في أوقات الفراغ تستهدف التحرر من الإرهاق وتحقيق الانتعاش والتجديد. أما المسار الثاني فيعرفه بأنه استجابة وجدانية ونمط من العلاج الحيوي يهدف إلى تعزيز العلاقات الإنسانية وتحقيق التوازن النفسي دون توقع أي مقابل مادي. وعليه،

يرى الطالب الباحث أن النواة الأساسية للترويح تتمثل في السعادة ومجمل الأحاسيس والمشاعر التي يجنيها الفرد من خلال ممارساته للأنشطة التي تتسم بالاسترخاء والإنجاز والابتكار والإبداع، مما يجعل درجة الاستمتاع والبهجة التي يشدها الفرد في شتى أشكال الترويح غاية مقصودة لذاتها.(سلامة و البطراوي، 2013، صفحة 50)

3- أنواع الترويح:

لقد تعددت الأنشطة الترويحية فمنها الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة والعابرة ذلك لأن النشاط الإنساني المبدع يتجدد باستمرار.

على أي حال فإننا سنتعرف إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه بعض الباحثين إلى:

- نشاط تروحي فعال **actif loisir**: ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم...إلخ.

- نشاط تروحي غير فعال **passing Loisir**: وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع.

رى تصنيف آخر للأنشطة الترويحية أنها تنقسم إلى أنشطة فردية وأنشطة جماعية. غالبًا ما يتميز الترويح الجماعي بمشاركة مجموعة من الأفراد الذين يسعون إلى قضاء أوقات فراغهم في سياقات اجتماعية وتكوين علاقات ودية. في حين تعكس الأنشطة الترويحية الفردية، التي تعد الأكثر شيوعًا، نزوع الفرد نحو الانعزال عن المؤثرات المجتمعية العامة وتحقيق إنجازات إبداعية شخصية تعبر عن كيانه الإنساني. وقد قدم "ربلتز" تقسيمًا لأنواع الأنشطة الترويحية على النحو التالي:

- الأنشطة الإيجابية: وهي تتمثل في الأنشطة التي يمارسها الفرد بصورة إيجابية، مثل ممارسة الأنشطة المختلفة أو الرسم أو العزف على الآلات الموسيقية.

- الأنشطة الإستقبالية: ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس، كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

- الأنشطة السلبية: ويقصد بها الأنشطة التي لا يقوم الفرد فيها ببذل أي جهد مثل النوم أو الاسترخاء.

و هناك تقسيم آخر للأنشطة الترويحية طبقا لأنواعها و أهدافها:

- الترويج الثقافي : يشتمل الترويج الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دوراً أساسياً في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها، وضروري لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية نذكر منها:

القراءة: مثل قراءة القصص والروايات والمجلات، وغير ذلك من الوسائل المطبوعة.....الخ.

الكتابة: تعتبر الكتابة وسيلة هامة من وسائل التثقيف والتعبير ويمكن تشجيعها بالوسائل التالية:

- إصدار نشرة أو صحيفة مطبوعة للمؤسسة الترويجية وتشجيع إصدار صحف الحائط.

- محاولة توجيه الأعضاء نحو الكتابة في موضوعات يميلون إليها ولديهم القدرة على أدائها ومراسلة الأصدقاء داخل الوطن وخارجه.

- المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث.

- الراديو والتلفزيون: تمثل التلفزة والراديو، أهم الوسائل الترويجية الثقافية المستخدمة في عصرنا الحاضر إلا أنها تستهلك الجزء الأكبر من حياة الإنسان أي أنها تشغل وقتنا أكثر من أوقات فراغنا. (Edouard, 1981, p. 53)

1-3 الترويج الفني:

يصطلح البعض على تسمية الأنشطة الترويجية ذات الطابع الفني بالهوايات الفنية، وهي عبارة عن أنشطة ترويجية تسعى إلى إضفاء شعور بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق على الفرد، فضلاً عن إسهامها في اكتساب الكفاءات والمهارات وتنمية الرصيد المعرفي. تتعدد أنواع الهوايات الفنية، وغالباً ما يميل الفرد إلى ممارسة أكثر من هواية مع اشتراط عدم ارتفاع تكاليفها أو استغراقها لوقت العمل والإنتاج بشكل مفرط. ويقدم "كورين" تعريفاً للهوايات بأنها الميول والرغبات المستحبة التي يمارسها الفرد بهدف الاستمتاع الخالص دون اعتبار لأي عائد مادي، ويقسم أنواعها إلى المستويات التالية:

- هوايات الجمع: مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة، التوقيعات، الأزرار...الخ.

- هوايات التعلم: مثل التصوير، علم النبات، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور، التدبير المنزلي، علم الطيور...الخ.

- هوايات الابتكار: مثل فن الخزف، النحت، الرسم، الخزفة، الفخار، الأشغال اليدوية والحياسة...الخ.

- الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة. (عطيات ، 1982 ، الصفحات 46-192)

2-3 الترويج الاجتماعي:

يندرج ضمن هذا الصنف كافة النشاطات التي تتضمن تفاعلات وروابط اجتماعية، أي النشاطات التي يشترك فيها جمع من الأفراد بغية تحقيق الراحة أو التسلية أو الارتقاء بمستوى العلاقات الاجتماعية، على غرار الانخراط في الجمعيات الثقافية، والتلاقي مع أفراد الأسرة، وتبادل الزيارات مع الأقارب والأصدقاء، والتواجد في المقاهي والنوادي... إلخ. يسهم الترويج الاجتماعي إسهامًا فعالًا في تهيئة فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوطيد أواصر العلاقات والروابط بينهم في أجواء تتسم بالبهجة والتحرر من القيود الرسمية. تتسم الأنشطة الترويجية الاجتماعية بتعددتها وتنوعها، وقد قام كورين بتقسيمها على النحو الآتي:- الحفلات: مثل أعياد الميلاد، حفلات التخرج، حفلات الأزياء، الأعياد، حفلات التدشين، الأعياد الاجتماعية.

- الحفلات الترفيهية: الألعاب الملهوانية، سهرات المرح، سهرات الغناء والموسيقى.

- حفلات الأكل: الولائم، العزائم والمآدب، وحفلات الشاي.

- متنوعات: كالبحث عن الكنز، ويؤخذ على هذا التقسيم بعض الأنشطة التي يمكن أن تدرج تحت أكثر من مجال مثل الألعاب الاجتماعية التي لا تحتاج إلى إمكانيات كثيرة منها: ألعاب اجتماعية حركية، سباقات التتابع، ألعاب غنائية اجتماعية. (عطيات ، 1982 ، الصفحات 46-192)

3-3 الترويج الخلوي:

يمثل قضاء أوقات الفراغ في البيئات الطبيعية، أو ما يُعرف بالترويج الخلوي، أحد المكونات الأساسية للأنشطة الترويجية. يسهم هذا النوع من الترويج في إشباع نزعة الفرد نحو المغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة والتمتع بمناظر الطبيعة الخلابة، فضلاً عن تنمية الاعتماد على الذات وتعزيز العمل ضمن فريق. يمكن تصنيف الأنشطة الخلوية إلى: الزهات والرحلات (التي تشمل الذهاب إلى المواقع الطبيعية، كالجداول والمتنزهات العامة، بغرض الاستمتاع بالبيئة الطبيعية أو ممارسة أنشطة ترويجية أخرى)، التجوال والترحال (السياحة الترويجية) (ويقصد به خروج الأفراد أو الجماعات في رحلات قصيرة، غالباً ليوم واحد، إلى مناطق طبيعية محددة كالمواقع الأثرية أو المناطق الريفية أو الغابات، ويتطلب القدرة على المشي لفترات طويلة، ويعتبر نشاطاً رياضياً خلويًا لا يستلزم تكاليف باهظة ويمكن ممارسته بشكل فردي

أو جماعي)، والصيد (الذي يُعد من الأنشطة الترويحية الخلوية، مثل صيد الأسماك والطيور، ويمثل مجالاً ترويحياً هاماً في بلدنا لما يتميز به من وفرة المسطحات المائية، بالإضافة إلى قيمته الترويحية والاقتصادية كمصدر للغذاء ذي القيمة الغذائية العالية). (عطيات ، 1982 ، الصفحات 46-192)

- المعسكرات : تعتبر وليدة الأنظمة العسكرية، التي كانت تقوم إقامة المعسكرات للجنود سواء للتدريب أو الاستعداد للحرب، وبمرور الوقت انتشرت فكرة المعسكرات على مختلف ألوانها في مجتمعاتنا مثل: معسكرات الكشافة، معسكرات الهيئات والمؤسسات والشركات والمصانع.....الخ.

3-4 الترويح الرياضي:

يمثل الترويح الرياضي أحد الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتمتع به من أهمية بالغة في تحقيق المتعة الشاملة للفرد، فضلاً عن دوره في التنمية المتكاملة لشخصيته من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية. إن ممارسة النشاط البدني، سواء كان الهدف منها استغلال أوقات الفراغ أو التدريب للوصول إلى مستويات رياضية متقدمة، يشكل مساراً سليماً نحو تعزيز الصحة العامة، حيث يساهم هذا النشاط في تحقيق النمو المتكامل للفرد على الأصعدة البدنية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى تحسين أداء وكفاءة مختلف أجهزة الجسم كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. وينقسم الترويح الرياضي إلى: الألعاب الترويحية الصغيرة (وهي مجموعة متنوعة من الألعاب تشمل الجري وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة وغيرها، وتتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وممارستها)، الألعاب الرياضية الكبيرة (وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تصنيفها وفقاً لوجهات نظر مختلفة كألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو حسب الموسم كألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس على مدار العام)، والرياضة المائية (وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة وكرة الماء والتجديف والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة، وخاصة السباحة، من أكثر أنواع الترويح تفضيلاً خاصة في وطننا). (رحمة، 1998 ، صفحة 09)

3-5 الترويح العلاجي:

يمثل الترويح ميداناً رحباً للخدمات التي تُوظف لإجراء تدخلات إيجابية في مختلف جوانب السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي، وذلك بهدف إحداث التأثير المنشود في السلوك وتنشيط النمو والتطور الشخصي، فضلاً عن قيمته الوقائية والعلاجية التي لا ينكرها المختصون في المجال الطبي. فعلى الصعيد العلاجي، يضطلع الترويح بدور فعال في مساعدة الأفراد المصابين بالأمراض النفسية على تجاوز

التصورات الذهنية السلبية، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتعزيز تقبل الآخرين لهم، مما يجعلهم أكثر سعادة وتعاونًا، كما يساهم جنبًا إلى جنب مع الوسائل العلاجية الأخرى في تسريع وتيرة الشفاء، ومن الأمثلة على ذلك العلاج بالسباحة الذي يُستخدم في معالجة بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وبرامج إعادة التأهيل الحركي. وقد بات الترويح الرياضي يحظى بالاعتراف في أغلب المؤسسات الاستشفائية، ولا سيما في الدول المتقدمة. (عطيات ، 1982 ، الصفحات 64-65)

6-3 الترويح التجاري:

يمثل الترويح التجاري طائفة من الأنشطة الترويحية التي يستفيد منها الفرد لقاء بدل مالي. ويرى جانب من المختصين أن هذا النوع يشمل مؤسسات مثل دور السينما والمسارح ومحطات الإذاعة والتلفزيون والصحف والمجلات وغيرها من الكيانات الترويحية ذات الطابع الربحي، والتي تعتبر في ذات الوقت مشاريع تجارية ذات عائد مالي مجزٍ لأصحاب رؤوس الأموال. أما في إطار المجتمعات الاشتراكية، فيُنظر إلى العديد من المؤسسات الترويحية التجارية المذكورة سلفًا على أنها ملكا للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال. (عطيات ، 1982 ، الصفحات 64-65-66)

4- أغراض الترويح:

يدفع حاجة الفرد إلى الترويح به للبحث المستمر عن حياة ذات معنى وبهجة وسعادة، حياة متوازنة بين العمل والترويح. لذا، تعتبر فلسفة الترويح مظهرًا طبيعيًا وتلقائيًا للحياة اليومية يعكس اهتمامات الفرد وحاجته للتغيير، بل ويتطور بالممارسة. ويمكن تلخيص أغراض الترويح بناءً على الاهتمامات والرغبات التي تحفز ممارسة الأنشطة الترويحية، وتتمثل في :

1-4 الأغراض الحركية: يعتبر الدافع نحو الحركة والنشاط حاجة أساسية لدى جميع الأفراد، وتزداد أهميته لدى فئتي الصغار والشباب، وهو يشكل الأساس للنشاط البدني في أي برنامج ترويحي.

2-4 أغراض التواصل مع الآخرين: إن الميل إلى التواصل مع الآخرين عبر الكلمات المنطوقة أو المكتوبة هو سمة مميزة للإنسان، والنشاط البدني الرياضي الترفيهي يلبي هذه الرغبة في الاتصال وتبادل الآراء والأفكار.

3-4 أغراض التعلم: ينبع الدافع المعرفي من الرغبة في استكشاف كل ما يقع ضمن دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الإنسان عن مجالات اهتمام جديدة تقوده نحو اكتساب معارف جديدة.

4-4 أغراض الابتكار: يتجلى الدافع نحو الابتكار والإبداع الفني في الأحاسيس والعواطف والانفعالات، كما يشمل السعي إلى خلق الجمال بناءً على ذوق الفرد وتجاربه الجمالية في الأشكال والألوان والأصوات والحركات.

4-5 الأغراض الاجتماعية: تعتبر الرغبة في الانتماء والتواجد مع الآخرين من أقوى الدوافع الإنسانية، فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه، ويعتمد جزء كبير من الأنشطة البدنية المنظمة وغير المنظمة على تلبية هذه الحاجة الأساسية للانتماء.

5- أهمية الترويح:

قد أقرت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح، خلال اجتماعها السنوي المنعقد عام 1878، بأن حقوق الإنسان تشمل الحق في الترويح، والذي يتضمن النشاط الرياضي إلى جانب سائر الأنشطة الترويحية الأخرى. ومع توالي السنوات، بدأت المجتمعات النامية في مختلف قارات العالم في تبني هذا المبدأ وتأكيد الأهمية الجوهرية للأنشطة الرياضية الترويحية على الصعيدين العام والخاص، وذلك لما تنطوي عليه هذه الأنشطة من فوائد جمة على المستويات الصحية والاجتماعية والنفسية والتربوية والاقتصادية والسياسية. ويمكن إيجاز أهمية الترويح فيما يلي:

5-1 الأهمية البيولوجية: يحتم البناء البيولوجي لجسم الإنسان ضرورة الحركة، وهي حقيقة يؤكدها علماء البيولوجيا المختصون، سواء للحفاظ على الأداء اليومي للشخص العادي أو لذوي الاحتياجات الخاصة. وبالرغم من التحديات العضوية والاجتماعية التي قد يواجهها ذوو الاحتياجات الخاصة، فإن الأهمية البيولوجية للترويح بالنسبة لهم تكمن في التأكيد على أهمية الحركة وضرورتها. (بركات، 1984، صفحة 63)

يترتب على التدريب، ولا سيما المنتظم منه، تأثيرات واضحة على التركيب الجسمي، حيث يلاحظ تحسن في نحافة الجسم وانخفاض في سمكه دون تغيرات جوهرية في الوزن. وقد قام ويلز وزملاؤه بدراسة تأثير برنامج تدريبي بدني يومي لمدة خمسة أشهر على 34 مراهقاً، وأظهرت النتائج حدوث تغيرات دالة في التركيب الجسمي، تمثلت في زيادة نمو الأنسجة النشطة وزيادة نحافة كتلة الجسم، في مقابل انحسار في نمو الأنسجة الدهنية.. (درويش و الخولي ، 1990، صفحة 150)

2-5 الأهمية الاجتماعية: يمكن لمجالات الترويح أن تعزز العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وتحد من العزلة والانطواء، كما تحقق الانسجام والتوافق بينهم. فالتجمعات في المقاهي أو النوادي أو مع العائلة وتبادل الأحاديث تقوي الروابط الأخوية والتلاحم. وقد برزت هذه الأهمية في البلدان الأوروبية الاشتراكية التي سعت لدعم التماسك الاجتماعي عبر أنشطة وقت الفراغ لتحقيق المساواة المرتبطة بظروف العمل الصناعي..

وقد استعرض "كوكلي coakly" الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح كما يلي: الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي.

3-5 الأهمية النفسية: شهد مجال الدراسات النفسية تطوراً ملحوظاً في فهم السلوك الإنساني رغم حداثة. في بداياته، تم التركيز على الأثر البيولوجي للسلوك، مع افتراض وجود دافع فطري أساسي أطلق عليه اسم الغريزة. لكن التجارب اللاحقة كشفت عن مرونة السلوك وقابليته للتغير، كما يظهر في امتناع بعض الأطفال عن اللعب في حالات المرض العضوي أو العقلي. وقد تحول التركيز في الجيل الثاني إلى مفهوم الدوافع، مع التمييز بين الدوافع المكتسبة والغرائز الموروثة.

تبرز مدرستان أساسيتان في هذا المجال: مدرسة التحليل النفسي بقيادة سيجموند فرويد، التي تكتسب أهمية في سياق الرياضة والترويح من خلال تأكيدها على مبدئين هامين: ضرورة السماح للصغار بالتعبير عن ذواتهم، خاصة أثناء اللعب، وأهمية التواصل في تطور السلوك، وهو ما توفره الأنشطة الترويحية بفرصها الغنية للتفاعل بين المشاركين والقادة وبين المشاركين أنفسهم. أما مدرسة الجشطالت فتؤكد على الدور المحوري للحواس الخمس في النمو البشري، وتتجلى أهمية الترويح في هذا المنظور في مساهمة الأنشطة الترويحية الفعالة في تنشيط حواس اللمس والبصر والسمع، وإذا أخذنا بعين الاعتبار أنشطة مثل هواية الطبخ، فإنها تتيح أيضاً تقوية حاسي التذوق والشم، مما يجعل الخبرة الرياضية والترويحية ذات قيمة عند تطبيق مبادئ مدرسة الجشطالت.

من جهة أخرى، تقوم نظرية ماسلو على مبدأ إشباع الحاجات النفسية الأساسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة والانتماء وتحقيق الذات. ويقصد بتحقيق الذات وصول الفرد إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمان والانتماء. ولا شك أن الأنشطة الترويحية تمثل ميداناً خصباً يمكن للفرد من خلاله تحقيق ذاته وتطويرها. (بركات، 1984، صفحة 65)

الأهمية الاقتصادية : مما لا شك فيه أن مستوى الإنتاج يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمدى كفاءة العامل ومثابرته في أداء مهامه واستعداده البدني والنفسي، ولا يتأتى ذلك إلا من خلال قضاء أوقات الفراغ بشكل جيد في الاسترخاء والترفيه. وإن العناية بالطبقة العاملة من خلال توفير أنشطة ترويحية مناسبة وتكوينها تكويناً سليماً من شأنه أن يرفع من مستوى الإنتاجية العامة للفرد، سواء على صعيد الكم أو الكيف. وقد أشار "فرنارد" في هذا الصدد إلى أن تخفيض ساعات العمل الأسبوعية قد يؤدي إلى زيادة في حجم الإنتاج تصل إلى 15%. وعليه، فإن الترويج يمثل نتاجاً من نتائج الاقتصاد المعاصر ويرتبط به ارتباطاً وثيقاً، مما يبرز أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع. بيد أن مفكرين آخرين يرون أن أهمية الترويج نشأت بالأساس من ظروف العمل ذاتها وما تخلفه من آثار سلبية على الإنسان، كالشعور بالاغتراب والإرهاق البدني والذهني، مؤكدين على أن الترويج يعمل على إزالة هذه الآثار وتعويضها بالراحة النفسية والترفيه. (حزام و القزويني، 1978، صفحة 43)

4-5 الأهمية التربوية: بالرغم من أن الرياضة والترويج يشتركان في كونهما من الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء على أن هناك فائدة تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

1-4-5 تعلم مهارات وسلوك جديدين: لا شك أن الأنشطة الترويحية تساهم في اكتساب الأفراد لمجموعة من المهارات الجديدة؛ فعلى سبيل المثال، تمثل القراءة كنشاط ترويجي وسيلة لاكتساب الفرد مهارات علمية ولغوية ونحوية يمكن توظيفها في سياقات المحادثة والكتابة في المستقبل.

2-4-5 تقوية الذاكرة: يكتسب الشخص من خلال مارسته للأنشطة الرياضية والترويحية نقاطاً معينة تؤثر إيجاباً على ذاكرته، فالمشاركة في أدوار تمثيلية وحفظها يقوي الذاكرة، حيث تخزن المعلومات المتكررة في الدماغ ويتم استرجاعها عند الحاجة، سواء بعد انتهاء الدور أو في الحياة اليومية.

3-4-5 تعلم حقائق المعلومات: لا شك أن هناك معلومات واقعية يحتاج الفرد إلى الإلمام بها، مثل المسافة الفاصلة بين نقطتين خلال رحلة معينة. وإذا ما تضمن البرنامج الترويجي رحلة برية من موقع إلى آخر، فإن المعلومة الأساسية التي يتم اكتسابها في هذا السياق هي المدة الزمنية التي تستغرقها هذه الرحلة.

4-4-5 اكتساب القيم: إن اكتساب المعارف والخبرات من خلال الأنشطة الرياضية والترويحية يساعد الفرد على تبني قيم إيجابية جديدة. فعلى سبيل المثال، تتيح الرحلة فرصة التعرف على معلومات حول نهر ما، وبالتالي اكتساب فهم لقيمتها المتعددة في الحياة اليومية، سواء كانت اقتصادية أو اجتماعية أو حتى سياسية. (حزام و القزويني، 1978، صفحة 43)

5-4-5 الأهمية العلاجية: يذهب بعض المختصين في مجال الصحة العقلية إلى اعتبار الترويح المجال الأوحده الذي تتحقق فيه عملية "التوازن النفسي"، وذلك عند الاستثمار الأمثل لأوقات فراغنا في ممارسة الأنشطة الترويحية المتنوعة (مشاهدة التلفزيون، ممارسة الرياضة، السياحة) شريطة أن يكون الهدف الأساسي هو قضاء وقت الفراغ. وهذا الاستغلال الأمثل من شأنه أن يجعل الفرد أكثر تكيفاً مع بيئته وأكثر قدرة على الإبداع والابتكار. كما أن الأنشطة الرياضية والحركات الحرة قادرة على استعادة التوازن الجسدي وتخليصه من التوترات العصبية والعمل الروتيني، مما يجعله كائنًا أكثر بهجة وارتياحًا. فالبيئة الصناعية وما يصاحبها من تعقيدات في نمط الحياة قد يؤديان إلى ظهور العديد من الانحرافات السلوكية، كالإفراط في استهلاك المشروبات الكحولية وممارسة العنف، وفي هذه الحالة، يصبح اللجوء إلى البيئات الطبيعية الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة ناجعة للتخلص من هذه الاضطرابات العصبية. (حزام و القزويني، 1978، صفحة 43)

6- نظريات الترويح:

1-6 نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سيسنر وشيلر): تنطلق هذه النظرية من فرضية مفادها أن الأجسام النشطة والصحية، ولا سيما لدى الأطفال، تقوم بتخزين قدر من الطاقة العضلية والعصبية أثناء أدائها لوظائفها الحيوية المختلفة، وهو ما يستدعي ضرورة إيجاد آلية للتنفيس عن هذا المخزون، وتتجلى هذه الآلية في ممارسة اللعب. وتذهب هذه النظرية إلى القول بأن الكائنات البشرية قد اكتسبت مجموعة واسعة من القدرات، غير أنها لا تقوم بتوظيفها بشكل كامل في آن واحد، وينتج عن هذه الظاهرة وجود فائض في كل من القوة والوقت، لا يتم استخدامهما في تلبية احتياجات محددة. ومع ذلك، يمتلك الإنسان قوى تظل في حالة تعطيل لفترات زمنية طويلة، وخلال فترات التعطيل هذه، تتراكم الطاقة بشكل تدريجي في المراكز العصبية السليمة والنشطة، ويزداد مستوى هذا التراكم وما يصاحبه من ضغط حتى يصل إلى درجة يصبح فيها إيجاد منفذ لتصريف هذه الطاقة أمرًا ضروريًا وحتميًا، ويعتبر اللعب وسيلة ناجعة ومثالية لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.. (خطاب، 1990، الصفحات 56-57)

ومن منظور آخر، يمكن اعتبار اللعب آلية لتخليص الفرد من الإرهاق البدني المتراكم والتوترات العصبية الناجمة عن ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، كما يمثل وسيلة ضرورية لتحقيق التوازن النفسي والإنساني والتوافق مع البيئة التي يحى فيها.

2-6 نظرية الإعداد للحياة: يرى "كارس جروس" أن اللعب دافع لتمرين الغرائز الضرورية لبقاء البالغين، معتبراً إياه ذا غاية كبرى حيث يعد الطفل نفسه للحياة المستقبلية؛ فالبنت تتمرن على الأمومة بلعبها بالدمية، والولد يتدرب على الدفاع عن نفسه بلعبه بالمسدس. ويُشير إلى أهمية ملاحظات "جروس" في مجتمعات ما قبل الصناعة. أما في المجتمعات الصناعية، فيرى "ميلز" أن الترويح يعوض الفرد عما لم يحققه في عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه وإبداعاته التي توقف نموها بسبب الظروف المهنية، كما يشجع على الهوايات المختلفة ويمنح الهاوي فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية والشعور بالارتياح، بعكس الحياة المهنية التي لا تضمن دائماً نمو هذه المواهب والإبداعات، خاصة في المجال الصناعي.

3-6 نظرية الإعداد والتخليص: يقدم "ستانلي هول" نظرية ترى أن اللعب ليس سوى تجسيد وتكرار للخبرات والمراحل التاريخية التي مر بها الجنس البشري في مسيرته من الوحشية إلى الحضارة. ووفقاً لهذه النظرية، فإن اللعب يمثل عملية تخليص وإعادة إحياء لما شهده الإنسان في تطوره على مر العصور وانتقال المعارف والخبرات من جيل إلى آخر. ومن هذا المنطلق، يعارض "ستانلي هول" وجهة نظر "كارل جروس"، معللاً ذلك بتصوره أن الفرد يعيد استعراض مراحل تطور الجنس البشري في لعبه، ويرى أن الأطفال الذين يمارسون تسلق الأشجار إنما يعيدون تجسيد مرحلة فردية من مراحل تطور الإنسان. (درويش و الخولي ، 1990 ، صفحة 270)

4-6 نظرية الترويح: يشدد "جتسيمونس" في نظريته على الأهمية الترويحية للعب، حيث يفترض أن الجسم البشري بحاجة ماسة إليه كوسيلة لاستعادة نشاطه وحيويته بعد قضاء ساعات طويلة في العمل. ويرى أن الراحة تتحقق من خلال إزالة التعب والإرهاق البدني والعصبي، وذلك عن طريق الاستراحة والاسترخاء في أماكن متنوعة كالمنزلة أو الحدائق أو المساحات الخضراء أو شواطئ البحر وغيرها.

5-6 نظرية الاستجمام: تشابه هذه النظرية بشكل كبير مع نظرية الترويح، حيث تنطلق من ملاحظة أن نمط العمل السائد في عصرنا الحالي يتسم بالصعوبة والملل، خاصة مع الاعتماد المتزايد على العضلات الدقيقة للعينين واليدين. وترى النظرية أن هذا النوع من العمل قد يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم يتم تزويد الجسم البشري بوسائل للاستجمام واللعب لتعويض هذا الجهد. لذلك، تحث هذه النظرية الأفراد على الانطلاق إلى الطبيعة وممارسة أنشطة تقليدية مثل الصيد والسباحة وإقامة المخيمات، لما لهذه الأنشطة من قدرة على منح الإنسان الراحة والاستجمام اللازمين لمواصلة عمله بروح معنوية عالية.

6-6 نظرية الغريزة: تنطلق هذه النظرية من فرضية مفادها أن لدى الكائنات البشرية ميلاً فطرياً نحو الانخراط في مختلف أشكال النشاط؛ فالطفل يمارس بشكل غريزي مجموعة من الأفعال كالتنفس والضحك والزحف والانتصاب والمشي والجري والرمي في مختلف المراحل التي يمر بها نموه، وتعتبر هذه الأفعال سلوكيات غريزية تظهر بشكل طبيعي خلال مراحل النمو المختلفة. وكما أن الطفل لا يستطيع منع نفسه من الانطلاق جرياً خلف كرة تتحرك أمامه، شأنه في ذلك شأن القطعة التي تندفع غريزياً لملاحقة كرة تجري، فإن اللعب يُعتبر سلوكاً غريزياً وجزءاً لا يتجزأ من مراحل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تتجلى بوضوح خلال مختلف مراحل نموه.

7- الهدف من الترويح:

يرى فريق من العلماء أن الترويح لا يهدف إلى أي غاية أخرى سوى الترويح بحد ذاته، وأن الدافع الرئيسي له هو الشعور بالسرور والرضا أو السعادة. إلا أن هذه النظرة تعتبر، من وجهة نظر غالبية العلماء، قاصرة لأنها تحصر مفهوم الترويح في هدف واحد وتغفل الأهداف الأخرى المتنوعة التي تحققها الأنشطة الترويحية والتي تساهم بشكل فعال في بناء شخصية الفرد وتنمية قدراته المختلفة. وفي هذا السياق، تذكر "تهاني عبد السلام" أن السعادة هي جوهر الترويح، إلا أن الفرد يكتسب أيضاً من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية مجموعة من الأحاسيس والمشاعر الهامة كالشعور بالاسترخاء والإنجاز والقدرة على الابتكار والإبداع، بالإضافة إلى تطوير قدراته البدنية والعقلية والعاطفية. (الفاضل، 2007، صفحة 53)

8- خصائص الترويح:

1-8 الهادفية: تعني أن النشاط البدني الرياضي الترويحي ليس مجرد تضييع للوقت، بل هو نشاط له أهداف واضحة ونتائج إيجابية، حيث يساهم في تطوير قدرات الفرد واكتسابه لقيم وسلوكيات تربوية جيدة ومعارف جديدة، وبالتالي يساعد في بناء شخصيته بشكل متكامل.

2-8 الدافعية: يشير إلى أن إقبال الفرد على هذا النوع من النشاط نابع من داخله ورغبته الشخصية فيه، وهو يحرص على المشاركة فيه ويدافع عن حقه في ذلك، مما يجعل مشاركته نابعة عن قناعة ورغبة حقيقية..

3-8 الاختيارية: يعني أن الفرد حر في اختيار نوع النشاط الترويحي الذي يفضلُه ويميل إليه من بين مختلف أنواع الأنشطة المتاحة (كالأنشطة الرياضية، أو الأنشطة التي تعتمد على الحركة في الهواء

الطلق، أو الأنشطة الاجتماعية، أو الثقافية، أو الفنية، أو حتى التجارية ذات الطابع الترويحي، أو العلاجية)، كما يحق له اختيار نوع معين ضمن هذه التصنيفات المختلفة.

4-8 يتم في وقت الفراغ: يؤكد على أن النشاط البدني الترويحي يعتبر من أهم الوسائل التربوية والاجتماعية لاستغلال أوقات الفراغ التي يكون فيها الفرد غير مرتبط بالعمل أو بأي مسؤوليات أو واجبات أخرى، مما يجعله أكثر استمتاعًا وراحة.

5-8 حالة سارة: يعني أن هذا النوع من النشاط البدني الترويحي يجلب الفرح والبهجة إلى قلوب المشاركين فيه، مما يجعلهم يشعرون بالسعادة والرضا أثناء ممارستهم له 6-8. التوازن النفسي: يشير إلى أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تساعد الفرد على تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي، كما أنها تلبى احتياجاته النفسية وميوله المختلفة، مما يساهم في تحقيق حالة من التوازن والاستقرار النفسي لديه. وكذلك:

- يتسم بالمرونة - التجديد - نشاط بناء - جاد وغرضه في ذاته - يمارسه جميع الأجناس والألوان والأديان - متنوع وأشكاله متعددة - إن الإحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي وليس المكسب المادي. (بلعباس بن قرعة، فاعلية برنامج ترويحي رياضي على بعض متغيرات الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين، 2021، صفحة 35)

9- مستويات المشاركة في نشاط الترويح: يصنف "ناش Nash" مستويات المشاركة وفقا لما يلي:

- المستوى الأول: المشاركة الابتكارية: يتيح للفرد الإبداع والابتكار في الأداء مثل التأليف والاختراع والتصميم والعروض .

- المستوى الثاني: المشاركة الإيجابية: مشاركة فعلية تحقق التنمية الذاتية مثل المباريات الرياضية، المسرح، الموسيقى، الخدمات البيئية، المخيمات، الرحلات، الرسم، الشطرنج .

- المستوى الثالث: المشاركة الوجدانية: استمتاع وجداني من خلال قراءة القصص، مشاهدة الأفلام والمسرحيات والتلفزيون، الاستماع إلى الراديو والموسيقى ومشاهدة المنافسات الرياضية، زيارة المعارض والمتاحف .

- المستوى الرابع: المشاركة السلبية: ممارسة أو الاستمتاع بالنشاط الترويحي دون تأثير انفعالي أو وجداني كبير مثل لقاء الأقارب والأصدقاء، التسلية، اللهو، تبادل الحديث، الجلوس حول المائدة .

- المستوى الخامس: المشاركة الضارة بالذات: أنشطة تلحق الأذى بالذات كالإدمان والمخدرات والكحول وأفعال غير تربوية ولعب القمار .

- المستوى السادس: المشاركة الضارة بالمجتمع: أنشطة تلحق الأذى بالمجتمع كارتكاب الجرائم والتطرف الديني وأعمال العنف.(الباهي و حشي ، 2006 ، صفحة 71)

10- الترويج الرياضي:

يمثل الترويج الرياضي ركناً أساسياً في أي برنامج ترويجي نظراً لما يتمتع به من أهمية بالغة في تحقيق متعة شاملة للفرد وتنمية شخصيته من جميع الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية. إن ممارسة النشاط البدني، سواء كان الهدف منها التدريب للوصول إلى مستويات رياضية متقدمة أو مجرد السعي نحو تحقيق صحة عامة جيدة، تعتبر وسيلة فعالة لتحقيق النمو المتكامل للفرد على الأصعدة البدنية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى تحسين أداء وكفاءة مختلف أجهزة الجسم.(خطاب، 1990، صفحة 63)

10-1 تعريف الترويج الرياضي: يعرف الترويج الرياضي بأنه ذلك النوع من الترويج الذي تتضمن برامجه طيقاً واسعاً من الأنشطة البدنية والرياضية المتنوعة، كما أنه يعتبر من بين أكثر أنواع الترويج تأثيراً على الجوانب البدنية والفيزيولوجية للفرد الممارس لها، والتي تشمل بدورها الألعاب والرياضات المختلفة.(سلامة و البطراوي، 2013، صفحة 06)

المقصود بالترويج الرياضي أنه ذلك النوع من الترويج الذي تتضمن برامجه مجموعة واسعة من الأنشطة البدنية والرياضية، ويُعد الأكثر فعالية في التأثير على الجوانب البدنية والفيزيولوجية للشخص الذي يمارسه، حيث يشمل مختلف أنواع الرياضة والألعاب..(محمود حسن، 2000، صفحة 71)

يحدد "الحماحي وعبد العزيز" الترويج الرياضي بأنه ذلك النوع من الترويج الذي تتضمن برامجه مجموعة واسعة من الأنشطة البدنية والرياضية، ويُعد الأكثر فعالية في التأثير على الجوانب البدنية والنفسية للشخص الذي يمارسه، حيث يشمل مختلف أنواع الألعاب والرياضات.(الحماحي و عبد العزيز، 1998، صفحة 84)

وعبر تاريخ المجتمعات الإنسانية، لم تحظ الرياضة بالاهتمام الحالي. فممارستها أصبحت متاحة للجميع عبر برامج الترويج الرياضي المتنوعة، بما في ذلك "الرياضة للجميع". وقد أصبح الترويج الرياضي جزءاً من

النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات لدوره الحيوي في تحقيق فوائد بدنية وصحية ونفسية واجتماعية تساهم في الارتقاء بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفراده، وذلك بإتاحة الفرص للجميع لممارسة الرياضة حسب ميولهم وقدراتهم. (غولي و مروان، 2001، صفحة 22)

10-2 أنواع الترويج الرياضي :

- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط :هي أنشطة تعتمد على مجموعة قليلة من القوانين أو القواعد لتنظيمها، ولا تتطلب المشاركة فيها مستوى عالٍ من المهارة أو الأداء البدني. يمكن لمختلف الفئات العمرية الاشتراك في هذه الأنشطة بما يتناسب مع قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم الشخصية، ومن الأمثلة على هذه الأنشطة: ألعاب الكرة المختلفة، سباقات التتابع، الألعاب المائية، وألعاب الرشاقة والمرونة .

- الألعاب أو الرياضات الفردية :يفضل العديد من الأشخاص ممارسة هذا النوع من الأنشطة بمفردهم، وقد يرجع ذلك إلى شعورهم بالمتعة في الأداء الفردي أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على نوع معين من النشاط أو وقت محدد لممارسته. ومن الأمثلة على الألعاب الفردية: التزلج على الجليد، رياضة المشي، الجري، الفروسية (ركوب الخيل)، رياضة الغولف، السباحة، وركوب الدراجات الهوائية .

- الألعاب الزوجية :هي الألعاب أو الرياضات التي تتطلب وجود لاعبين اثنين على الأقل لممارستها، ولذلك يطلق عليها اسم الألعاب أو الرياضات الزوجية. ومن الأمثلة على هذه الألعاب: رياضة التنس، الكرة الطائرة، تنس الطاولة، رياضة المبارزة، والسكواش.

- ألعاب الفرق (الألعاب الجماعية): تعتبر الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تشكيل الفرق ذات أهمية خاصة للشباب، حيث تتوافق مع اهتماماتهم بروح الفريق والمنافسة الجماعية. كما أن المشاركة في هذه الأنشطة تتميز بمستوى عالٍ من التنظيم مقارنة بالألعاب والرياضات الأخرى، وذلك لوجود مجموعة من القواعد والأنظمة التي يجب اتباعها لضمان سير المنافسات بشكل منظم. ومن الأمثلة على هذه الرياضات: كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، الهوكي (على العشب أو الجليد)، وكرة الماء.. (غولي و مروان، 2001، صفحة 23)

3-10 مميزات الترويج الرياضي: يتمتع الترويج الرياضي بمجموعة من المميزات والخصائص الهامة، من أبرزها: (الفاضل، 2007، صفحة 38)

- تهيئة الفرص للنشاط الحركي: يعمل على توفير الإمكانيات اللازمة لمشاركة الجميع في الأنشطة الرياضية، وذلك من خلال إنشاء المنشآت الرياضية وتوفير التجهيزات الضرورية، بالإضافة إلى إعداد برامج رياضية متنوعة تناسب مختلف الفئات.
- الهادفية: لا يعتبر مجرد نشاط ترفيهي عابر، بل هو نشاط هادف وبناء يساهم في تطوير مهارات الفرد وقيمه واتجاهاته التربوية، كما يعمل على تنمية شخصيته بشكل إيجابي.
- الإيجابية: يشجع على الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي وعدم الاقتصار على دور المشاهد، مما يعزز الفاعلية والمشاركة الحقيقية.
- المساواة: يمنح لكل فرد الحق في المشاركة في الأنشطة الرياضية بغض النظر عن مرحلته العمرية، أو جنسه، أو حتى مستوى مهارته الرياضية، مما يرسخ مبادئ العدالة وتكافؤ الفرص.
- حرية الاختيار: يتيح للفرد حرية كاملة في اختيار نوع الرياضة التي يفضلها والمستوى الذي يناسب قدراته من بين مختلف أنواع ومستويات الرياضات المتاحة.
- الدافعية: يعتمد على دافع الفرد الذاتي ورغبته وإرادته في المشاركة في النشاط الرياضي، مما يجعله أكثر استمتاعًا والتزامًا.
- التنوع: يوفر مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية، سواء كانت تنافسية أو غير تنافسية، وبمستويات مختلفة لتلبية احتياجات ورغبات وميول مختلف الأفراد.
- الوقاية والتأهيل: يلعب دورًا هامًا في وقاية الأفراد من الأمراض العصرية المرتبطة بقلة الحركة، مثل أمراض القلب والدورة الدموية، والسمنة، وبعض الاضطرابات النفسية والاجتماعية، كما يساهم بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة.
- التفاؤل: تؤدي المشاركة الإيجابية في الأنشطة الرياضية إلى تحقيق السعادة والرضا، وتنمية الصحة العامة وزيادة الإنتاجية، مما يبعث روح التفاؤل والإيجابية لدى الفرد الممارس.

- الكشف عن الموهوبين: تعتبر أنشطة الترويج الرياضي القاعدة الأساسية التي يتم من خلالها اكتشاف الأفراد الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب والرياضات، مما يساهم في دعم الرياضة التنافسية.
- استثمار وقت الفراغ: يمثل وسيلة مثالية لاستغلال أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع بشكل مفيد وممتع.
- الاختلاف عن رياضات المستويات العليا: يختلف في طبيعته وأهدافه عن الأنشطة الرياضية المخصصة للمستويات العليا، مثل رياضات المحترفين وأشباه المحترفين، خاصة بالمقارنة مع رياضات المنافسات الرسمية على المستويات المحلية والدولية.

10-4 أهداف الترويج الرياضي: (قاروت، 2009، الصفحات 62-64)

يؤكد "محمد الجماعي" على الأثر الإيجابي للترويج الرياضي، أو ما يعرف بـ "الرياضة للجميع"، على مختلف جوانب نمو الأفراد المشاركين فيه. كما يشير إلى أن الترويج الرياضي يهدف أيضًا إلى تعزيز المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه. وبناءً على ذلك، قام بتصنيف أهداف الترويج الرياضي وفقًا لطبيعة كل هدف على النحو التالي:

10-4-1 الأهداف المهارية: تركز على تعليم وتنمية المهارات الحركية وتشمل:

- تنمية الحس الحركي مبكرًا.
- تعليم مهارات الألعاب والرياضات المختلفة في الصغر.
- تعليم أنشطة حركية مستمرة مدى الحياة (مثل الريشة الطائرة، التنس، الكرة الطائرة، كرة السلة، المضرب الخشبي، السباحة، المشي، الجري، الهرولة).
- تنمية المهارات الحركية الفردية.
- تعليم طرق أداء التمارين الحديثة (مثل الأيروبيك العادي أو على الكرسي لذوي الاحتياجات الخاصة وكبار السن).
- الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيًا.

10-4-2 الأهداف الصحية: وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها، وتتضمن الأهداف التالية:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- تنمية للعادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة نشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

10-4-3 الأهداف التربوية : وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي، وتتضمن أهم الأهداف التالية:

- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد.
- تزويد الفرد بالعديد من الخبرات الحياتية.
- استثمار أوقات الفراغ.
- تنمية الإحساس بحب الطبيعة وحياء الخلاء.
- التفاؤل والنظر إلى الحياة بنظرة طموحة إلى المستقبل.
- الارتقاء بسلوك الفرد.
- تنمية قوة الإرادة.
- التفوق على الذات.
- تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني.

- التّعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد وبعضهم، أو بين الجماعات وبعضها.
- 4-4-10 الأهداف النفسية :** وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي، وتحتوي على أهم الأهداف التالية:
 - تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
 - تحقيق السّعادة لحياة الفرد والتّرويج عن ذاته.
 - إشباع الميل للحركة أو للّعب أو لهواية رياضية.
 - التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
 - الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
 - تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد.
 - تنمية مفهوم الذات.
 - إشباع الدافع للمغامرة.
 - إشباع الدافع للمنافسة.
- 5-4-10 الأهداف الاقتصادية :** وهي تعبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع، وتتضمن الأهداف التالية:
 - زيادة الرّغبة و التّحفيز للعمل.
 - زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
 - زيادة الإنتاج القومي للدولة.
 - تحسين نوعية الحياة للأفراد أو الجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع.
 - تقليل من النّفقات العلاجية أو من النفقات الصحية نظرا لما تسهم به الرياضة للجميع في الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن، أو نقص الحركة، أو بالتوتر النفسي أو العصبي.

- يهدف الترويج الرياضي إلى تقليل الخسائر الإنتاجية للمجتمع الناتجة عن ارتفاع معدلات الجريمة وانتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد، وذلك من خلال استغلال أوقات الفراغ بشكل إيجابي في أنشطة "الرياضة للجميع" وتأثير ذلك على الإنتاجية. ومن خلال الأهداف المذكورة سابقاً، تتضح أهمية الترويج الرياضي لجميع أفراد المجتمع، لكنها تبدو أكثر أهمية بالنسبة للمدرسين نظراً لحاجتهم الماسة للاستمرار في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية لما لها من تأثير إيجابي على علاقاتهم المختلفة في المدرسة الابتدائية، بالإضافة إلى طبيعة عملهم التي تتطلب مهارات وقدرات خاصة للتغلب على الضغوط النفسية وتخفيفها، مما يحسن من أدائهم المهني ويزيد من مردودهم.

10-5 مميزات النشاط الترويجي الرياضي:

- المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عال أو الارتقاء في الأداء.
- المنافسة والرغبة في المنافسة تزيد من الحماس للاشتراك في الأنشطة الترويجية.
- للتخلص من الضغط العصبي الداخلي الموجود لدى الفرد وذلك من خلال ممارسة الرياضة.
- للمحافظة على اللياقة البدنية. (نهاني، 2001، صفحة 34)

10-6 العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويجية : يوفر الاشتراك في الأنشطة الرياضية الترويجية فوائد عديدة، أهمها تحسين القدرة الحركية والفيزيولوجية لمواجهة ظروف الحياة بسهولة أكبر. وتشير الدراسات الأوروبية إلى تأثير الترويج وأنشطته بمتغيرات عديدة أهمها: (مفتي و الخطاطبة، 1998، صفحة 71)

- الخلفية الاجتماعية: تشير العديد من الدراسات إلى أن العادات والتقاليد السائدة في المجتمع الجزائري تعتبر عاملاً مؤثراً في تحديد أنواع الأنشطة الترويجية التي يفضل الأفراد ممارستها، وذلك بما يتوافق مع القيم الثقافية المحلية .

- الظروف الاقتصادية: يلعب مستوى الدخل للفرد الجزائري دوراً كبيراً في تحديد خياراته الترفيهية وكيفية قضاء وقت فراغه. فبعض الأنشطة الترويجية، مثل السفر السياحي أو الخروج إلى المطاعم والمنزهات، ترتبط بشكل واضح بالقدرة المالية للفرد .

- المرحلة العمرية والنوع الاجتماعي: لكل مرحلة عمرية في الجزائر اهتمامات ترويجية مختلفة؛ فالأطفال يفضلون اللعب والمرح، بينما يميل كبار السن إلى الاسترخاء. أما الشباب، فينشطون في ممارسة مختلف الأنشطة. كما تظهر الدراسات اختلافات بين الأنشطة التي يمارسها الذكور والإناث، حيث ينجذب الأولاد غالبًا إلى الألعاب التي تتطلب حركة، بينما تفضل البنات ألعاب الرمي والأنشطة المتعلقة بالمنزل.

- الرصيد الثقافي والمستوى الدراسي: يؤثر المستوى التعليمي والثقافي للأفراد في الجزائر على أساليب تسليتهم واهتماماتهم وهواياتهم. فالشخص المتعلم قد يكون لديه مجموعة أوسع من الخيارات الترفيهية، كما أن التجارب التعليمية قد تساهم في تكوين اهتمامات وهوايات تستمر معه طوال حياته.

القيم النفسية الاجتماعية للترويج الرياضي: يوفر النشاط الرياضي الترويجي فرصا طيبة لنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل و الشمول، حيث يندمج من خلال الأنشطة الرياضية مع الجماعات والفرق التي تمده بالصدقة والعشرة والألفة الاجتماعية، وتجعله ينقل معايير مجتمعه، ويتطبع على قيمه، و يدرك دوره كفرد في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته.

وفي دراسة أجراها الاجتماعي الرياضي (لوي Loy) استخلص أن هناك أربعة قيم هامة للرياضة يمكنها أن تساهم في دفع الحراك الاجتماعي.

- المشاركة المبكرة يمكنها أن تربي المكان الذي يسمح بمدخل مباشر للاحتراف الرياضي.

- المشاركة الرياضية يمكنها أن تساعد في الإنجازات التعليمية من خلال المنح الدراسية، كما أنها تدعم سلوك الطالب بالمدرسة.

- يمكنها أن تقود أو تؤدي إلى فرص وظيفية أفضل أو تساعد على أنواع من الصلابة الاجتماعية، والتي تساعد فيما بعد على الحياة العملية كالعلاقات والمعارف والصدقات.

-أنها يمكن أن تؤدي إلى تطور إيجابي وأنماط السلوك القيمة فالحياة العملية في الحياة الاجتماعية، على أي حال فإن الانخراط في الأنشطة الترويجية ينظر إلى هذه إلى طريق من طرق النجاح. (درويش و الخولي، 1990، صفحة 210)

10-7 البرنامج الترويجي الرياضي:

10-7-1 تعريف البرنامج الترويجي: هو مجموعة منظمة من الأنشطة الترويجية بإشراف رائد ترويج لتحقيق هدف التربية الترويجية، أي تغيير سلوك الأعضاء في وقت الفراغ نحو الأفضل بتنمية معلوماتهم ومهاراتهم وتكوين اتجاهات إيجابية. (تهاني، 2001، صفحة 92)

كما يعرف بأنه مجموعة الأنشطة الترويجية التي يختارها الأفراد والرواد والإداريون لممارستها بشكل منظم أو غير منظم في مكان وزمان مناسبين لوقت فراغ الممارسين لتحقيق هدف التربية الترويجية. (طه، 2006، صفحة 52)

ويرى الباحث أن البرنامج الرياضي الترويجي يحتاج ضرورة إلى رائد ترويجي واع وخبير بالأنشطة الترويجية من حيث تصميمها العلمي الذي يتناسب مع احتياجات وخصوصيات الفئة المستهدفة.

10-7-2 معايير التخطيط العلمي لبرامج الترويج الرياضي:

- مقابلة احتياجات وميول الأفراد المشاركين في البرنامج: إذ أن البرنامج يجب أن يكون لديه القدرة على إشباع حاجات وميول الأفراد والعمل على تحقيق السعادة لهم.

- التنوع: يجب تنوع النشاط التي يحتوي عليها البرنامج لتضم العديد من أوجه النشاط.

- تكافؤ الفرص: يجب أن يسمح البرنامج بتوفير الفرص المتكافئة لجميع الأفراد للمشاركة في نشاطه متعددة الأوجه، وذلك دون وضع أي اعتبار للدّين، المستوى الاجتماعي....الخ.

- التوقيت الجيد لتقديم فقرات البرنامج: يجب أن تقدم فقرات البرنامج في أوقات متفرقة ومختلفة أثناء اليوم وأثناء عطلة آخر الأسبوع وفي المناسبات وفي العطلة الصيفية، حتى يجد المشاركون الأوقات المناسبة التي يمكن ممارسة أوجه نشاط البرنامج من خلالها.

- الاستفادة من الإمكانيات المحلية: يجب أن يستغل البرنامج الإمكانيات المتوفرة في البيئة المحيطة.

- توفر الدعم المالي: يجب أن يتوفر للبرنامج الدعم المالي الذي يسمح بتوفير إمكانيات البرنامج وتنفيذه لتحقيق أهدافه.

-الأمن والسلامة: ويتمثل هذا المعيار في تأمين عوامل الأمان والسلامة للمشاركين في البرنامج وذلك بالاختيار المناسب لأوجه النشاط وفقا للسن والجنس والحالة الصحية للممارسين لتلك المناشط ومراعات تلك العوامل وتوفيرها في أثناء تنفيذ البرنامج.

- التقييم المستمر للبرنامج: وذلك للتأكد من مدى تحقيق البرنامج للأهداف التي يسعى إلى بلوغها وللكشف عن جوانب القصور في عناصرها المختلفة والمرتبطة بالمدخلات أو المرتبطة بالعمليات أو المرتبطة بالمرجات. (درويش و الخولي ، 1990 ، الصفحات 161-162)

10-7-3 أهداف البرامج الترويجية الرياضية: ويمكن حصرها في العناصر التالية:

- إشراك أكبر عدد من الأفراد في أوجه النشاط حتى لا تقتصر الفائدة على عدد قليل.
- تحقيق مبدأ التآخي والتعارف والتعاون بين المشاركين .
- قضاء وقت جماعي ممتع ومفيد بعيدا عن جو الروتين.
- ممارسة الهوايات المحببة إلى النفس بطريقة منظمة.
- التدريب على تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس وخدمة المجتمع تحت إشراف نخبة من المختصين والمتميزين.
- إيصال المعلومات الهامة والمفيدة بشكل ترفيهي ومسلّي.
- إتاحة الفرصة لكل فرد يروح عن نفسه بالتنفيس عن الرغبة المكبوتة.
- إتاحة الفرصة لاكتساب القدرات الكامنة والاستعدادات والمهارات الخاصة عند الأفراد للعمل على تنميتها وتشجيعها.
- تنمية الهوايات المرجوة لدى الأفراد وخلق هوايات جديدة وتوسيع الأفاق الفكرية والعلمية.
- إتاحة الفرصة لتدريب الأفراد على ممارسة فن الحياة فنساعدتهم على اكتساب المرونة اللازمة للتكيف في الحياة الاجتماعية.
- تكوين علاقات اجتماعية طيبة والتركيز على الاعتماد على النفس.

- تدعيم أسس الحياة الديمقراطية السليمة التي لا تكتسب بالتلقين وإنما بالممارسة العلمية في جميع مراحل العمل.

- تدعيم أسس الولاء وعواطف الزمالة والنفس الشريفة.

- تكوين المثل العليا وغير ذلك. (درويش و الخولي ، 1990 ، صفحة 163)

10-7-4 خطوات بناء البرامج الرياضية الترويجية: هناك خطوات علمية مبنية على أسس تساعد في بناء البرنامج الرياضي الترويجي وهي:

- تحديد الهدف من وضع البرنامج بوضوح.

- دراسة الفئة التي سيبنى البرنامج من أجلها.

- دراسة الأفراد المنتفعين من البرنامج.

- استطلاع ميولهم ورغباتهم و اتجاهاتهم ودوافعهم نحو البرنامج.

- دراسة الإمكانيات المتوفرة.

- اختيار أوجه النشاط في ضوء تحديد أهداف البرنامج بحيث تتناسب مع طبيعة الأهداف.

- يراعي تنوع الأنشطة.

- توفير وسائل الأمان للأنشطة.

- توفير الإسعافات الأولية. (درويش و الخولي ، 1990 ، صفحة 165)

كما يضيف كمال درويش ومحمد الحماحي إلى ما سبق :

- العادات والتقاليد السائدة في المجتمع.

- الانتشار الثقافي.

- السن ونوع الجنس .

- الحالة الصحية.

- معيار الواقعية.

- معيار الخبرة. (درويش و الخولي ، 1990 ، صفحة 165)

10-7-5 اعتبارات السلامة في إقامة البرامج الترويحية الرياضية:

يتمثل أحد الأساليب الفعالة لتعزيز الصحة واللياقة البدنية من خلال الأنشطة الترويحية في إعداد برامج آمنة ومناسبة، خاصة في مجال ألعاب الفتيات وبعض الألعاب الجماعية التنافسية التي تحظى بإقبال من كلا الجنسين. وفي هذا السياق، يقدم رئيس لجنة الجمعيات الطبية الأمريكية، من خلال تقريره الذي يتناول الخصائص الطبية للرياضات البدنية، جملة من الاقتراحات الهامة، من بينها:

- وضع شروط خاصة بالنسبة للمشاركة من الشباب.

- سلوك آمن في مثل هذه الرياضات.

- اختبار للمجموعات بدقة عند ممارسة الرياضات.

- أدوات رياضية يراعى فيها جانب الأمان والتناسب .

- التكاليف بمهام وأهداف معقولة ومسؤوليات محدودة للأولياء والمشرفين والمدربين والسلطات المدرسية.

- تسهيلات كافية مجهزة جيدا. - إشراف طبي معقول. (درويش و الخولي ، 1990 ، صفحة 165)

استنادًا إلى ما تم عرضه، يخلص الباحث إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تتطلب ضرورة التقيد بجوانب السلامة المختلفة، فإهمال أي منها قد يؤدي إلى نتائج عكسية. وتشمل هذه الجوانب الاستخدام السليم للوسائل الرياضية، تهيئة العضلات بشكل جيد قبل أي نشاط بدني رياضي من خلال عملية الإحماء، تجنب المبالغة والإفراط في الممارسة، ممارسة الأنشطة تحت إشراف المختصين، والاهتمام بمراقبة النظام الغذائي وغيرها من الاحتياطات الضرورية، وكلّ هذا من أجل الاستثمار العقلاني والعلمي لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

خلاصة:

خصص هذا الفصل لاستعراض الجوانب الأساسية التي تخدم أغراض البحث، حيث بدأنا بتحديد مفاهيم الترويح ونظرياته بشكل عام والترويح الرياضي بشكل خاص، ثم تطرقنا إلى خصائصه وأهدافه وأنواعه المختلفة، وقد بينا كيف تساهم هذه الجوانب في النمو الشامل للفرد على المستويات الجسمية والنفسية والاجتماعية والتربوية. كما سلطنا الضوء في هذا الفصل على البرامج الرياضية الترويحية المختلفة والمتنوعة التي يتيحها الترويح والمعايير الواجب مراعاتها أثناء تصميمها وتنفيذها من أجل الاستفادة الكاملة منها واستثمارها لتطوير وتنمية الأفراد.

الفصل الثاني:

اللعب والألعاب الجماعية



تمهيد:

يؤكد غالبية الرواد والمفكرين والعلماء في مختلف فروع العلوم الإنسانية والاجتماعية على المكانة المتميزة للعب في حياة الفرد عبر مختلف مراحل نموه. وقد سعينا في هذا الفصل إلى توضيح مختلف التعاريف والنظريات والمعاني المتعلقة باللعب والتي تشمل فئة المراهقين، وإبراز القيمة الجوهرية للعب بالنسبة لهم. كما قمنا بتبيان طبيعة الألعاب والرياضات الجماعية المتنوعة، سواء كانت مصغرة أو كبيرة، وفوائدها وأنواعها وأهميتها الواضحة في المجالات البدنية والنفسية والاجتماعية. وفي هذا الجزء من بحثنا، استعرضنا بشكل مفصل أهم التعاريف والمميزات والمعلومات الأساسية حول الألعاب الجماعية الرياضية ومجالاتها وخصائصها، حيث تعتبر هذه الألعاب الأكثر جاذبية وشعبية لما تتميز به من ديناميكية وحركة وخصائص فريدة تميزها عن الألعاب الفردية. وتختلف شعبية كل رياضة جماعية عن الأخرى تبعاً لخصائصها ونوعها والسياقات الثقافية المختلفة للشعوب، ولعل أبرزها رياضة كرة القدم. كما أن هناك ألعاب جماعية أخرى تحظى بانتشار وممارسة واسعة على مستوى العالم، مثل الكرة الطائرة وكرة اليد وكرة السلة، وذلك لما تتسم به من متعة وحيوية وفوائد شاملة تمتد لتشمل جميع جوانب الفرد البدنية والصحية والعقلية والنفسية والاجتماعية، مع إمكانية ممارستها من قبل جميع الفئات العمرية والجنسين. وهذه تحديداً هي الألعاب التي سنعتمد عليها في تصميم وبناء برنامجنا الرياضي الترويحي.

1- اللعب

1-1 مفهوم اللعب :

يُعتبر اللعب، بما يتميز به من بساطة وجاذبية، موضوعًا تربويًا حظي باهتمام كبير من التربويين والمختصين لأهميته في النمو. ومع ذلك، فإنّ استكشاف أبعاده يطرح تحديات عديدة. فاللعب ليس مجرد نشاط ترفيهي، بل هو ظاهرة اجتماعية وفطرية ذات أبعاد نفسية واجتماعية عميقة. فقد نظر إليه 'زيمل' كوظيفة تهيئ الأطفال لأدوارهم في المستقبل، بينما أشار 'فيبر' إلى حضوره الدائم عبر التاريخ، مؤكداً على أن الحس هو المحرك الأساسي لأهدافه المتنوعة. ومن جهة أخرى، قدم 'هوزينجا' تعريفاً اجتماعياً للعب، واصفاً إياه بأنه كل نشاط حرّ يتم بوعي تام خارج سياق الحياة اليومية، ضمن حدود مناسبة ووفقاً لقواعد واضحة.. (مروان، 2004، صفحة 101)

2-1 تعريف اللعب :

على الرغم من تنوع تعريفات اللعب واختلافها في التعبير والمفهوم، فإنها تتفق على سمات مشتركة مثل الحركية والنشاط والواقعية والمتعة. فاللعب يمثل نشاطاً حرّاً يمارسه الأطفال لتحقيق التسلية والسرور، سواء كان ذلك النشاط موجّهاً أو عفويًا. أما بالنسبة للكبار، فهم غالباً ما يستغلون اللعب كأداة لتنمية شخصيات الأطفال في مختلف أبعادها: العقلية والجسدية والعاطفية والاجتماعية. ويُضاف إلى ذلك أن اللعب قد يشير إلى السرعة والمهارة في تناول الأشياء أو استخدامها أو التصرف بها. (صوالحة، 2004، صفحة 18)

تؤكد 'كاترين تايلور' على أن اللعب يمثل جوهر حياة الطفل وليس مجرد وسيلة لملء الفراغ، مشيرة إلى أهميته البالغة في التربية والاستكشاف والتعبير عن الذات. (عبد الهادي ، 2004، صفحة 26)

ويُعرّف اللعب أيضاً بأنه نشاط حر وغير إلزامي، ينبع من إرادة الفرد الحرة ويمكن التوقف عنه متى شاء. هذا النشاط لا يسعى لتحقيق هدف أو نتيجة محددة، وقد يكون موجّهاً أو غير موجه، يستثمر فيه الفرد طاقاته الحركية والذهنية، ويتميز بالسرعة والخفة. والجدير بالذكر أن الفرق بين اللعب والجد يكمن في موقف الفرد تجاه النشاط وليس في طبيعة النشاط نفسه. (الخوالدة، 2011، صفحة 20)

وبناءً على ما سبق، يمكننا استنتاج أن اللعب هو ذلك النشاط الحر الذي يمارس من أجل ذاته. إنه ميل فطري قوي وذو قيمة عظيمة في التربية الاجتماعية والرياضية والخلقية. فاللعب سلوك طبيعي وتلقائي

ينبع من رغبة فردية أو جماعية. ففي المراحل العمرية المبكرة، يميل الطفل إلى اللعب بمفرده، ولكن مع تقدمه في السن، يزداد ميله نحو اللعب الفردي والجماعي على حد سواء. وتتجلى العلاقة الوثيقة بين اللعب وحياة التلميذ في كونه محبيه وملاذه وعالمه، وأن أسعد لحظاته غالبًا ما تكون تلك التي يقضيها منغمسًا في اللعب. (الخوالدة، 2011، صفحة 20)

3-1 أنواع الألعاب :

تحتل الألعاب مكانة بارزة ضمن الأنشطة الرياضية في مجال الترويح الرياضي، حيث تناسب مختلف الفئات العمرية وكلا الجنسين على حد سواء. فهي تُعدّ عنصرًا أساسيًا في أي برنامج ترويحي رياضي، وتحظى بشعبية واسعة نظرًا لملاءمتها لطبيعة وميول الأفراد، بالإضافة إلى دورها المحوري في تعزيز النمو البدني والحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي. وتُصنف الألعاب بشكل رئيسي إلى ثلاثة أنواع: الألعاب المنظمة، والألعاب الصغيرة والتمهيدية، وألعاب الفرق (أو الألعاب الكبيرة).

4-1 الألعاب المنظمة:

تتمثل الغاية الأساسية من هذه الألعاب في توظيف اللعب كأداة لتنمية تفاعل الطفل التلقائي مع محيطه. فمن خلال اللعب، يكتسب الطفل فهمًا للعواقب والقيم، ويتعلم كيف يتصرف ضمن إطار القواعد والحدود والضوابط والمبادئ الاجتماعية. علاوة على ذلك، يسهم اللعب في تطوير مهاراته البدنية والاجتماعية والتفاعلية، حيث يتعلم من خلال التجربة والمحاكاة أساليب التواصل مع الآخرين والتعبير عن ذاته بصورة سليمة. (السعدني، 2019، الصفحات 44-55)

5-1 الألعاب الصّغيرة والتمهيدية:

تُعدّ المهارات الحركية التي تُكتسب من خلال الألعاب الصغيرة، بدءًا من أشكالها البسيطة، أساسًا لتطوير مهارات حركية أكثر تعقيدًا تهيئ اللاعب للمشاركة في ألعاب الفرق مثل كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد وغيرها. وتتميز الألعاب التمهيدية بكونها أكثر تنظيمًا من الألعاب الصغيرة، كما أن قوانينها تشبه إلى حد كبير قوانين ألعاب الفرق، مما يستلزم قدرات حركية وعقلية أعلى مستوى. (فرج، 2012، صفحة 28)

وعلى عكس ألعاب الفرق، يمكن ممارسة الألعاب التمهيدية في ملاعب ذات مساحة أصغر، وتتيح الفرصة لمشاركة عدد أكبر من اللاعبين مقارنة بالعدد المسموح به في ألعاب الفرق. كما تُعتبر الألعاب التمهيدية بيئة مناسبة لإشباع ميل الفرد للعب وتحقيق الذات، خاصة لمن لا يمتلكون القدرات الحركية المطلوبة

لممارسة ألعاب الفرق. وتتميز هذه الألعاب بإمكانية التدرج فيها من الأنشطة البسيطة إلى الأكثر تعقيداً، بالإضافة إلى إمكانية تطبيق القواعد المتعلقة بالمهارات الحركية الأساسية بشكل تدريجي، مما يعمل على إعداد وتأهيل الفرد لممارسة ألعاب الفرق في المستقبل.

6-1 الألعاب الصغيرة أو الشبه رياضية الإعدادية:

تُعدّ الألعاب الصغيرة، أو ما يُعرف بالألعاب الشبه رياضية، وسيلة ترويح رياضي قيّمة تستهدف الصغار والكبار على حد سواء. إنها تمثل نشاطاً رياضياً يُسهم في تطوير الأداء الحركي اللازم لمختلف الألعاب الرياضية، وتُمارس وفق قواعد بسيطة ومرنة قابلة للتغيير والزيادة في درجة الصعوبة تدريجياً. ولا تتطلب هذه الألعاب تجهيزات كبيرة أو أدوات عديدة أو حتى مكاناً مخصصاً، وهو ما يفسر تسميتها بـ 'الصغيرة'. ويمكن ممارستها بشكل فردي، أو ثنائي، أو بالرمز، أو جماعي، وتتضمن عنصر المنافسة والمفاجأة وروح الإبداع، كما تتميز الألعاب الصغيرة بتنوعها الكبير وإمكانية ممارستها في أي زمان ومكان. ولا يقتصر هدفها على تحقيق النشاط البدني والحفاظ على الصحة العامة والقوام السليم فحسب، بل يمتد ليشمل تطوير مستويات اللاعبين الموهوبين والمتفوقين في مختلف الرياضات. وقد شهد النصف الثاني من القرن العشرين انتشاراً واسعاً للألعاب الصغيرة لما تحقّقه من فوائد جمة وأهمية تربوية وصحية، بالإضافة إلى سهولة تعلمها وتنظيمها وتنفيذها، وتُعتبر الألعاب الصغيرة أداة فاعلة في بناء القدرات البدنية والمهارية للجسم، كما تُساعد الفرد على العمل بشكل مثمر لصالح المجموعة. ويُعدّ عنصر المنافسة المتأصل في هذه الألعاب عاملاً هاماً في إتقان الأداء المهاري والارتقاء بالمستوى البدني، على عكس الألعاب الخالية من المنافسة التي يكون التقدم فيها أبطأ. فاللاعب الذي يتدرب دون منافسة قد يشعر بالملل، بخلاف التدريب الذي يأخذ شكل مسابقة أو لعبة صغيرة، كما تُعدّ الألعاب الصغيرة أو الشبه رياضية وسيلة ممتازة لإعداد النشء إعداداً جيداً، حيث تشتمل على عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة والقوة والرشاقة والمرونة والتوازن والتحمل، وذلك من خلال ألعاب تختبر قدرة اللاعب على إجادة مبادئه الأساسية. وقد أثبتت الدراسات أن تنمية القدرات البدنية عن طريق التمرينات الشكلية قد تحقق بعض التقدم، إلا أنها قد تؤدي إلى الملل وعدم الارتياح وسرعة التعب.

إنّ الألعاب الصغيرة تعكس قيم المجتمع ومثالياته، وما زالت تلعب دوراً حيويّاً في نمو الفرد وتقدمه وتطوره خلال مراحل حياته المختلفة، وتتيح له استثمار الفرص المناسبة لتنمية استعداداته وإمكانياته وقدراته، بالإضافة إلى إشباع حاجاته الأساسية من النواحي البدنية والحركية والعقلية والنفسية.

(السيد، 2003، صفحة 26)

1-7 أغراض الألعاب الصغيرة والتمهيدية:

تتعدد الغايات التي تحققها الألعاب الصغيرة، وهي غايات تتشكل وتتغير وفقاً للمراحل السنية والقدرات البدنية للأفراد. هذا التنوع يمتد ليشمل المراحل والمستويات التعليمية المختلفة. فكل لعبة تحمل في طياتها مجموعة من الأهداف الخاصة بها التي تميزها عن سواها. والأكثر دقة، أن الأهداف المرجوة من اللعبة الواحدة تتبدل وتتطور عند تقديمها لمراحل نمو مختلفة، وذلك استجابة لخصائص كل مرحلة ومتطلباتها. وفيما يلي عرض لأهم الأغراض التي تسعى الألعاب الصغيرة لتحقيقها: (السيد، 2003، صفحة 52)

- غرس النظام والطاعة: تعليم الالتزام بقواعد النشاط الرياضي العام .
- إضفاء التشويق: خلق جو ممتع يزيد من تفاعل المشاركين .
- تنمية المهارات الاجتماعية: اكتساب سلوكيات اجتماعية إيجابية كالتعاون والصدق والمساعدة .
- تحسين اللياقة البدنية: تطوير عناصر اللياقة كالقوة والسرعة والمرونة .
- التمهيد للألعاب الكبيرة: تبسيط مهارات الألعاب المعقدة لتسهيل تعلمها .
- استثمار الإمكانيات المتاحة في الأداء .
- دعم المتعثرين رياضياً: تعزيز ثقتهم ودمجهم بتبسيط الألعاب.

1-8 جوانب الألعاب الصغيرة المختلفة لتطور الفرد:

أ- الجانب التربوي:

تشتمل الألعاب الصغيرة على عناصر جوهرية في بناء شخصية الفرد وتكوينه التربوي، كما تعد الألعاب الصغيرة أدوات تربوية قيمة تسهم في تكوين الفرد من خلال عدة جوانب أساسية: (السايج، 2007، صفحة 46)

- تعزيز الالتزام بالنظام: تفرض طبيعة الألعاب الصغيرة على المشاركين التقيد بقواعد محددة، مما يرسخ لديهم احترام النظام والانضباط.

- تشجيع السلوك التلقائي: تسعى إلى تنشئة الأطفال بعيداً عن القيود النفسية، حيث يمارسون اللعب بحرية وتلقائية، ويعبرون عن فرحهم دون كبت أو صخب سلبي، ويحتفلون بفوزهم دون استخفاف بالآخرين أو تقليل من شأنهم، مع التأكيد على معاقبة الأخطاء بأساليب تربوية.

- تنمية الأمانة والصدق: يغرس اللعب المنظم هاتين القيمتين الهامتين. ويتطلب ذلك تطبيق قواعد اللعب بدقة من قبل المعلم والتأكد من فهم التلاميذ لها وتوفير البيئة المنظمة التي تضمن سير اللعب بشكل سليم.

- بناء روح التعاون: تتيح الألعاب الصغيرة الفرصة لتنمية التعاون بين التلاميذ، وتبادل الأفكار والمفاهيم الإيجابية، وتهذيب السلوك، والارتقاء بال رغبات نحو العمل الجماعي، مما يساهم في القضاء على الأنانية الفردية.

- تطوير القدرات العقلية: تساهم بشكل فعال في تنمية الجوانب الذهنية والعقلية، مثل الانتباه، والإدراك، والتفكير، والتركيز، وقوة الملاحظة، بالإضافة إلى وضع أسس التفكير الاستراتيجي.

- غرس احترام الآخرين: يتعلم الفرد من خلال اللعب تقدير قوة زملائه دون تعالي، وعدم الاستهانة بضعفهم، مما يجعل القوي نموذجاً يحتذى به للضعيف في سعيه نحو التطور واكتساب الأخلاق الحميدة.

- إضفاء جو من المرح والسرور: يجب على المعلم الحرص على الحفاظ على الطابع المبهج للألعاب الصغيرة. وإذا لاحظ عدم إقبال التلاميذ أو فتور حماسهم، فعليه تعديل أساليبه التربوية لتتوافق مع طبيعة هذه الألعاب المفعمة بالحيوية. (السايح، 2007، صفحة 48)

ب- الجانب البدني والفيزيولوجي :

لا تتوقف مزايا وأهمية الألعاب الصغيرة عند حدود التربية التي ذكرناها سابقاً، بل تتعداها لتشمل جوانب أخرى حيوية كالنواحي البدنية والوظيفية. فالمجهود الحركي المتنوع الذي تتطلبه هذه الألعاب ينعكس إيجاباً على كفاءة الأعضاء الداخلية وتطوير القدرات الحركية المختلفة. فعلى سبيل المثال، يعتبر الجري عنصراً أساسياً في العديد من الألعاب الصغيرة، وهو يساهم في تنمية السرعة والتحمل بشكل ملحوظ.

تتميز الألعاب الصغيرة أيضًا بثرائها في مجال التعلم الحركي، حيث تتطلب ممارستها إتقان العديد من الأوضاع الحركية الأساسية والمشتقة. كما أنها تكسب الفرد مجموعة واسعة من المهارات الحركية المعقدة كالرمي والجري والقفز وغيرها. وكل هذه الممارسات تعمل بتكامل على تطوير التوافق العضلي العصبي وتعزيز صفات الرشاقة والمرونة. ويمكن تلخيص فوائد وأهمية الألعاب الصغيرة في الجانب البدني والوظيفي فيما يلي:

- تعزيز النمو الجسماني الطبيعي: تعتمد الألعاب الحركية والتنافسية بشكل أساسي على أنشطة مثل الجري والقفز وتغيير وضعيات الجسم والتصويب الدقيق والشد والدفع. هذه الحركات المتنوعة تعمل على تطوير الصفات البدنية المختلفة، مما يحسن عملية التمثيل الغذائي ويعزز كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي. بالإضافة إلى ذلك، فإن ممارسة هذه الألعاب في الهواء الطلق تتيح الاستفادة من الهواء النقي وأشعة الشمس الضرورية للصحة.

- المساهمة في تناسق الجسم واكتمال النمو: إن الاختيار المناسب للألعاب الصغيرة التي تؤثر بشكل متوازن على جميع أجزاء الجسم، بالإضافة إلى تنوع الحركات المطلوبة لممارستها، يدفع التلميذ إلى استخدام مجموعات عضلية متعددة لتليينها وزيادة مرونتها. وهذا الاستخدام الشامل للعضلات يؤثر بشكل إيجابي على اكتمال نمو الجسم واعتدال القوام.

- تنمية التوافق العضلي العصبي: تتطلب ممارسة الألعاب الصغيرة تعلم العديد من الأوضاع الحركية الأساسية والمشتقة، كما تساعد في اكتساب مهارات حركية بسيطة ومركبة كالوثب والقفز والرمي وغيرها من المهارات الحركية الأساسية المتنوعة. هذه الممارسة المكثفة تسهم بشكل كبير في تطوير التوافق العضلي العصبي وتحسين الصفات البدنية بشكل عام. (السايح، 2007، صفحة 48)

ت/ الجانب التعليمي :

على الرغم من أن الجانب التعليمي متداخل بشكل وثيق مع الجانب التربوي، إلا أن فصلهما هنا يأتي بغرض التوضيح النظري بشكل أعمق. لذا، يجب على المسؤول عن تدريس الألعاب الصغيرة الانتباه جيدًا لمهارات اللعبة والإطار الزمني المخصص لها. فمن خلال هذه العملية التعليمية، يخلق اللاعب تفاعلاً وتكيفاً مع البيئة المحيطة. واكتساب المهارات الحركية المتنوعة ينتج إما عن دافع داخلي ذاتي أو عن مؤثر خارجي. ومن الضروري أيضًا أخذ الأبعاد العقلية والاجتماعية للألعاب الصغيرة في الحسبان عند التدريس. (كامل، 2009، صفحة 45)

ث/ الجانب الترويحي :

يمثل الترويح فعالية هادفة وإيجابية يمارسها الأفراد في أوقات فراغهم، وهو أمر حيوي لتخفيف الضغوط النفسية التي تسببها أنماط الحياة العصرية. يمكن دمج الألعاب الصغيرة في البيئة المدرسية كنشاط ترويحي يتميز بطابعه الشخصي والترفيهي، وهو ما قد يختلف عن الأنشطة المقدمة في حصص التربية البدنية والرياضية، في الأنشطة غير الرسمية، يتميز اللعب بحرية الاختيار من قبل المشاركين أنفسهم، حيث ينتقي التلاميذ الألعاب التعبيرية التي تتوافق مع اهتماماتهم وميولهم، وهو ما يغير الألعاب الموجهة في الدروس. وعلى الرغم من أن التلاميذ قد يرون الهدف من هذه الألعاب ترفيهياً فحسب، إلا أنها تحمل في طياتها قيماً وأهدافاً تربوية أعمق، ويمكن اعتبار هذه الممارسات أنشطة ترويحية حقيقية لأنها تستوفي المعايير اللازمة لذلك: فهي تمثل اختياراً شخصياً يتم دون أي ضغط أو إجبار، وهي بناءة ولا تسبب أي ضرر للفرد أو المجتمع، كما أنها هادفة وتسهم في نمو الفرد وتكوين شخصيته، بالإضافة إلى كونها ممتعة وجذابة وتشبع رغبة الفرد في ممارستها خلال وقت فراغه لذاتها، وليس لتحقيق أي منافع أخرى. (السايح، 2007، صفحة 50)

ج/ الجانب الاجتماعي للألعاب الصغيرة،

تحمل الألعاب الشعبية تأثيراً بالغ الأهمية على الفرد والمجتمع، فهي تمنح ممارسيها قوة وحيوية وذهناً متفتحاً وواعياً. وفي هذا السياق، تتوفر العديد من الألعاب الصغيرة المتنوعة التي يمكن الاستفادة منها في مجالات مختلفة مثل: المعسكرات الطلابية، والأنشطة الاجتماعية المتنوعة، والنزهات والرحلات الترفيهية، بالإضافة إلى الأنشطة المقامة على الشواطئ وفي حمامات السباحة.

9-1 أسس ومبادئ اختيار الألعاب الصغيرة التمهيدية: عند بناء برنامج للألعاب الصغيرة التمهيدية، يعتبر دور المشرف أو الرائد عنصراً أساسياً. يجب أن يكون هذا منظماً فعالاً للعب وموجهاً للمشاركين أثناء التنفيذ، وعليه أن يسعى لتحقيق مجموعة من الأهداف التربوية والتعليمية:

أولاً، يجب أن يهدف المشرف إلى تنمية اللياقة البدنية والمهارات الحركية الأساسية لدى المشاركين، بالإضافة إلى تحسين قدراتهم الحركية الضرورية. كما ينبغي عليه غرس الصفات الأخلاقية والإرادية الحميدة في نفوسهم. والأهم من ذلك، يجب أن يسعى إلى تزويد التلاميذ بخبرة تنظيم الألعاب بأنفسهم، لتمكينهم من ممارستها وتنفيذها بشكل مستقل في المستقبل.

ثانيًا، يقع على عاتق المشرف مسؤولية تعزيز روح الصداقة والجماعة والمسؤولية والانضباط بين التلاميذ. يتحقق ذلك من خلال تشجيع التفاعل والاندماج بينهم في إطار مجموعات. كما يجب عليه حثهم على المثابرة لإنجاز المهام الحركية المكلفين بها وتوجيههم نحو تجنب الألعاب غير التربوية التي قد تنمي سلوكيات غير مرغوبة أو ذات طابع غير صحي.

ثالثًا، يجب أن يركز البرنامج بشكل أساسي على الألعاب التي تحقق أهدافًا تربوية إيجابية. لذا، ينبغي أن يتضمن محتوى البرنامج مسابقات وألعابًا ذات طابع تربوي رياضي واضح.

رابعًا، يسعى المشرف إلى تربية إرادة التلاميذ على تجاوز التحديات والصعوبات التي تواجههم في كل لعبة ومسابقة، وذلك لتحقيق الهدف المنشود دون مخالفة لقواعد اللعب. ولهذا الغرض، يمكن للمشرف وضع صعوبات مدروسة تحفز التلاميذ على بذل الجهد للتغلب عليها.

خامسًا، من الضروري أن يقوم المشرف بتوضيح الهدف من كل لعبة أو مسابقة للمشاركين، بالإضافة إلى المهام المطلوبة منهم وقواعد اللعب. ويمكن تحقيق ذلك من خلال العروض التوضيحية واستخدام الوسائل التعليمية المناسبة كالأدوات والرسوم البيانية التي توضح توزيع المجموعات وتصميم المكان.

سادسًا، يجب على المشرف تعويد المشاركين على فهم طبيعة النشاط الحركي الذي يقومون به وتصرفاتهم المختلفة، بالإضافة إلى تحليل نجاحاتهم ومحاولة معالجة الأخطاء. كما ينبغي عليه التدرج في تقديم الألعاب والمسابقات من المعروفة إلى غير المعروفة، ومن السهلة إلى الصعبة، مع توزيع الأدوار في اللعب بما يتناسب مع استعدادات وقدرات المشاركين.

أخيرًا، عند تقديم ألعاب ومسابقات جديدة وصعبة، يجب على المشرف توفير منظمين ومرشدين لمساعدة المشاركين، واستخدام الأدوات والأجهزة المناسبة مع مراعاة جوانب الأمن والسلامة في أماكن اللعب. (زهران وراشد، 2005، صفحة 238)

10-1 طرق وأساليب تأطير الألعاب الصغيرة التمهيدية:

أ- الطرق والبرامج :

تعتبر مرحلة المراهقة ذروة القدرة على التعلم الحركي، وهي الفترة العمرية الأفضل لاكتساب مختلف المهارات والقدرات البدنية. ويوصي خبراء التربية بأن هذه المرحلة هي الأنسب لبدء التخصص الرياضي في

معظم أنواع الأنشطة. كما يتميز المراهقون بتأثيرهم الواضح على بعضهم البعض، مما يستدعي تكوين جماعات متجانسة وتنظيم الفرق الرياضية، حيث يكونون في هذه السن أكثر تقبلاً للانتماء.

من البرامج الناجحة المستخدمة في هذه المرحلة القصص الحركية التي تتضمن حركات شاملة وواسعة النطاق، مثل ثني الجذع في اتجاهات مختلفة كما في حركات الزراعة أو حركات الصلاة في الوقوف والركوع.

بالإضافة إلى ذلك، يجب الاهتمام بتربية القوام السليم وحماية الجسم من التشوهات من خلال تمارين رياضية بسيطة تتناسب مع هذه المرحلة. وينبغي تعليمهم الأوضاع الحركية الأساسية والمشتقة، ثم التمارين التي تبرز القدرات الفردية كالقوة والرشاقة والوثب والتوازن والمرونة. وتبدأ التمارين في هذه المرحلة بأخذ صيغة أكثر تنظيمًا وشكلية في تعليمها. ونظرًا لميل الأطفال في هذه السن للمنافسة، يجب على المعلم إدخال ألعاب تنافسية ولكن مع الحرص على ألا تكون مجهدة، وتدريبهم على سرعة الاستجابة لإشارات المعلم.

تشمل الأنشطة المناسبة لهذه المرحلة أيضًا تلك التي تتضمن الجري والدفع والشد والتعلق، أو استخدام المضمار الصغير وألعاب المطاردة والصيد ذات المدى القصير، بالإضافة إلى تمارين التوازن التي تعتمد على الخيال مثل الوقوف على قدم واحدة، والألعاب التمهيدية المنظمة باستخدام الكرة. لذلك، يلاحظ أن معلم التربية البدنية يبدأ هذه المرحلة بتمارين بسيطة وشاملة، بالإضافة إلى غرس العادات النظامية والأخلاقية والاجتماعية والصحية السليمة لدى التلاميذ المراهقين. (عزمي، 2004، صفحة 35)

ب- الأساليب:

تُستخدم أساليب التدريس في شرح الألعاب إلى جانب طرق الشرح والتوضيح أساليب تدريس متنوعة، تُعتبر أدوات فعالة للتعامل مع تحديات الفصل والاستجابات المختلفة للتلاميذ. ويمكن تصنيف جميع الأساليب التي يستخدمها مشرف الترويح في شرح الألعاب إلى ثلاثة أنواع رئيسية: الأسلوب اللفظي، والأسلوب البصري، والأسلوب الاستكشافي (الحسي الحركي).

الأسلوب اللفظي: يشير الأسلوب اللفظي إلى استخدام الكلمات المنطوقة كوسيلة للتوضيح والتلقين. يعد الشرح اللفظي ضروريًا لوصف كيفية أداء المهارة، وتوضيح قواعد اللعب وخططه، والإجابة على استفسارات المشاركين، وتقديم التوجيهات أثناء سير اللعب. وعلى الرغم من شيوع استخدامه، غالبًا ما يُولى اهتمام قليل لتحسين تأثيره. لكي يكون الشرح اللفظي فعالاً، يجب أن يتميز بالوضوح والإيجاز، وأن

تناسب مفردات اللغة المستخدمة مع قدرات المشاركين الإدراكية والفهمية. يعود السبب الشائع في عدم القدرة على وصف الأداء المهاري بشكل فعال إلى تقديم المشرف لتفاصيل وإيضاحات مفرطة واستخدام مصطلحات غير مألوفة للمشاركين.

الأسلوب البصري: يركز الأسلوب البصري على جذب الانتباه البصري للاعب، ويرتبط بشكل مباشر باستخدام الوسائل التعليمية والتعلم القائم على الخبرات الحسية، والذي يُعد تعلمًا مثمرًا. وبناءً على ذلك، لا يمكن اكتساب المهارات الحركية في الألعاب بفاعلية للمتعلّم الفرد أو المجموعة المتعلمة إلا إذا كانت واقعية ونتجت عن مشاهدة بصرية وتطبيق عملي. (وديع فرج، 2012، صفحة 194)

الأسلوب الاستكشافي (الحسي الحركي): إن الأسلوب الاستكشافي هو أسلوب توضيحي ينطوي على تجربة المشاركة المادية، اللمس، الشعور والعمل، التدريب العملي على الخبرات، ومن سلبيات هذا الأسلوب أنه إذا زاد عن حده يخفض من مستوى الأداء كما أن غيابه يؤدي إلى الملل وخفض الدافعية والأداء. (عزمي ، 2004، صفحة 37)

10-1 ملاحظات خاصة بالألعاب الصّغيرة والتّمهيدية :

تساهم هذه الألعاب في عملية التعلم وتنمية المهارات من جوانب متعددة، خاصة في أنشطة الرياضات الجماعية. كما أنها تتيح مشاركة أعداد كبيرة من الأطفال والمراهقين حتى في ظل محدودية الوسائل، بالإضافة إلى إمكانية الاستفادة من الأدوات البسيطة مثل الكرات ذات الأحجام والأوزان المختلفة.

لذا، يتعين على المربي أو مشرف الترويج السعي المستمر نحو البحث والتنوع في اختيار الألعاب، مع الالتزام بالمبادئ التالية:

- **الدقة في الاختيار:** يجب اختيار أنواع الألعاب بعناية فائقة بما يخدم تحقيق الأهداف المحددة مسبقًا في البرنامج الترويجي أو التعليمي.
- **تجنب التكرار:** ينبغي تفادي تكرار الألعاب بشكل ممل، حيث أن ذلك قد يؤدي إلى فتور الحماس والإهمال للممارسة الرياضية، والاتجاه نحو البحث عن أنشطة أكثر جاذبية وتنشيطًا. (منهاج التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي، 2016)

11-1 ألعاب الفرق (الألعاب الكبيرة): تُمثل ألعاب الفرق أو الألعاب الكبيرة فئة من الألعاب تخضع لقوانين دولية ونظم وقواعد ثابتة مُتفق عليها عالميًا. تتطلب هذه الألعاب ساحات لعب وملاعب ذات أبعاد

مُحددة، وتُمارس باستخدام أدوات ذات قياسات وأوزان مُوحدة. تُنظم لها دورات رياضية على المستويين الدولي والعالمي، وتتميز بمنافسة مستمرة بين دول العالم، مع اهتمام كل دولة بتكوين فرقها الوطنية التي تُمثلها في هذه المنافسات. ولكل لعبة من هذه الألعاب مراجع علمية مُتخصصة يمكن الرجوع إليها عند دراستها، تتميز ألعاب الفرق بقدرتها على تطوير المهارات الحركية للفرد والارتقاء بها، كما أنها تُنمي روح المنافسة الصحية القوية، وتُساعد الفرد على التفكير وسرعة البديهة واتخاذ القرارات الصائبة. بالإضافة إلى ذلك، تُعد هذه الألعاب مجالاً خصباً لتنمية العلاقات الاجتماعية والتكيف الاجتماعي، وهو الهدف النهائي الذي تسعى الألعاب الصغيرة والتمهيدية إلى تحقيقه. كما تُعتبر ألعاب الفرق وسيلة تربوية هامة لاستغلال أوقات الفراغ بشكل إيجابي. (السيد، 2003، صفحة 73)

وهي تلك الألعاب الشائعة والمعروفة في المدارس والأوساط الشعبية مثل كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة والكرة الطائرة وغيرها من الألعاب، لما تتميز به هذه الأخيرة من الصفات كتنمية وصقل مختلف المهارات الحركية للفرد، وتنمية روح المنافسة، وتحسين النواحي العقلية والسرعة و التصرف والحكم واتخاذ القرارات السليمة، تنمية جوانب التعاون السليم مع الآخرين، واحترام النظم و اللوائح والقوانين. (الشافعي، 1999، صفحة 13)

2- مفهوم الجماعة :

يشير مفهوم الجماعة إلى تصنيف لفئة من الناس وفقاً لخصائص مشتركة حددت الجماعة بطرق مختلفة أهمها : "الجماعة عبارة عن مجموعة من الأفراد الذين تربطهم مع بعضهم علاقات معينة تجعلهم يعتمدون على بعضهم البعض بدرجة معينة". (Cartwright & Zander, 1968)

- يرى فيدلر (Fiedler, 1971) أن مصطلح جماعة يطلق عن أي مجموعة من الأفراد تقابل المعايير الآتية :

- الإحساس بالانتماء الذي لا يشاركهم فيه غيرهم من غير الأعضاء.
- الإحساس بالمصير المشترك خاصة فيما يتعلق بأهداف الجماعة .
- مشاركة الأعضاء في القيم و الاعتقادات و الأهداف و الميول و الدوافع التي لا يشترك فيها الأعضاء، أو على الأقل الاختلاف بينهم و بين غير الأعضاء اختلاف في الدرجة.(Fiedler, 1971)

"إن الجماعة وحدة اجتماعية تتكون من عدد من الأفراد لكل منهم دوره الذي يقوم به والذي ينظم علاقاته مع غيره، ويشتركون جميعاً في تنظيم معين من المعايير ينظم سلوك كل منهم". (المعاينة، 2007، صفحة 92)

وفي رأي الباحث أن الجماعة هي: "هي مجموعة من الأفراد تعمل معاً وفق معايير معينة تحدد سلطة ومسؤولية كل فرد ومكانته وذلك لتحقيق غاية ما".

2- أنواع الجماعات : يمكن التمييز بين ثلاث مستويات من المجموعات على النحو التالي: (الطواب، 2007، صفحة 129)

2-1 الجماعة العامة : وهي عبارة عن مجموعة من الأفراد بدون روابط اجتماعية مثل الناس المنتظرين في محطة القطار.

2-2 الجماعة الصغيرة (البسيطة) : وهي عبارة عن مجموعة من الأفراد لديهم بعض الروابط الاجتماعية رغم أنها قد تكون بسيطة أو ضعيفة مثل المستمع في حفلة موسيقية.

3-2 الجماعة المميزة : وهي أقوى صورة من صور الجماعة، وهامة من حيث الإحساس بالذاتية للأفراد الذين ينتمون إليها، مثل الأسرة أو أعضاء جمعيات النشاط أو زملاء العمل أو أعضاء النادي وغيرها.

3- أسباب استخدام الجماعات: تتعدد الأسباب التي تدعو إلى استخدام المجموعات في الأنشطة المختلفة، ويمكن تلخيصها في كونها وسيلة لتحفيز الفردي والجماعي، وتعزيز التعلم الفعال، وترسيخ القيم الاجتماعية، فمن خلال التفاعل المكثف والمشاركة النشطة داخل المجموعة، يُعتقد أن اللاعبين يكتسبون المعرفة والمهارات بسهولة أكبر. كما أن تبادل الخبرات والتعلم من بعضهم البعض يثري العملية التعليمية. علاوة على ذلك، يُنظر إلى العمل الجماعي على أنه أساس ضروري للتنمية الاجتماعية والسياسية، حيث يتعلم الأفراد كيفية التعاون والتنسيق لتحقيق الأهداف المشتركة.(الأجهوري، 2003، صفحة 27)

رى "جويس" و "ويل" في نموذجهما التدريسي لعام 1972 أن التفكير المنطقي يكمن أحياناً في دمج عدة عناصر معاً. فقد أشارا إلى أن "النماذج الاجتماعية تتضمن إيماناً بالتعلم وإيماناً بالمجتمع". ويستند الإيمان بالتعلم إلى فكرة أن السلوك التعاوني لا يمثل حافزاً اجتماعياً فحسب، بل حافزاً ثقافياً أيضاً، وبالتالي فإن الأنشطة التي تتطلب تفاعلاً اجتماعياً من شأنها أن تحفز وتنشط عملية التعلم. أما الإيمان

بالمجتمع فيتركز على اعتبار الدور الأساسي للتعليم هو إعداد مواطنين قادرين على إرساء دعائم نظام ديمقراطي اجتماعي، وبعبارة أخرى، إذا نظرنا إلى التعلم في جوهره كعملية اجتماعية، فمن المرجح أن يكون استخدام المجموعات في التعلم أكثر فاعلية من اقتصره على توجهات فردية. وتعكس هذه الأسس المنطقية هذا النوع من التفكير الذي وظف طرق المجموعة بكفاءة ويستحق المزيد من التوضيح والتفصيل.

3-1 تحفيزي: تتبنى هذه الرؤية فكرة بسيطة مفادها أن الأفراد يتعلمون بشكل أفضل عندما يشاركون بنشاط ويستمتعون بهذه المشاركة. فالاستعانة بالألعاب أو المحاكاة أو الأنشطة المماثلة تترك أثراً أعمق في الذاكرة لأنها تعزز الانخراط الفعال، حيث تستحوذ هذه الأنشطة ليس فقط على الجانب العقلي بل تمتد لتشمل القيم والمشاعر أيضاً. وبالتالي، فإن التعلم في ظل هذه الظروف يكون أكثر رسوخاً وتأثيراً على المستوى الوجداني، وهو ما يبدو منطقيًا، ومع ذلك، ينطوي هذا التصور على نفس الفكرة الكامنة وراء إشراك الأفراد في العمل. فاستخدام المجموعة كأداة تحفيزية قد لا يكون فعالاً على المدى الطويل إذا كان الطلاب أو المدربون أو المشاركون يبحثون عن معنى وهدف أعمق يتجاوز مجرد المشاركة السطحية.

3-2 تعليمي: يركز هذا المنظور على الإيمان بأن التعلم عملية اجتماعية يتم من خلالها بناء المعرفة وإعادة بنائها بشكل مستمر، وذلك من خلال التفاعل مع الآخرين والمدرسين. فالمعرفة في أي مجال ليست حقيقة ثابتة تنتظر الكشف عنها، بل هي نتاج فهم يتم خلقه والتفاوض بشأنه باستمرار. وينبغي أن يدعم التعليم الرسمي هذه العملية من خلال مناهجه وأساليب البحث التي يتبناها، بالإضافة إلى ذلك، توجد أسباب واضحة لاستخدام المجموعات عندما يكون الهدف هو تعلم ديناميكيات العمل الجماعي، وتطوير المهارات الضرورية للتعاون مع الآخرين في حل المشكلات أو التخطيط، وفهم التحديات التي قد تنشأ داخل المجموعة. كما أن العمل الجماعي يساهم في تعزيز الثقة بالنفس من خلال إتاحة الفرصة للتعبير عن وجهة النظر والدفاع عنها. وعلى الصعيد العملي، غالباً ما يكون الأفراد أعضاء في فرق عمل أو فرق مشاريع أو يحضرون اجتماعات، مما يجعل الاستعداد للتعلم في إطار جماعي أمراً بالغ الأهمية.

3-3 عقائدي: سبب آخر مهم لاعتماد طرق المجموعة في التعلم يكمن في أن عملية البحث الجماعية تُعد الأفراد للمشاركة الفعالة في مجتمع يقوم على أسس ديمقراطية. فليس الهدف فقط هو تحقيق تعلم أفضل أو عكس الطريقة الواقعية لتكوين المعرفة، بل إن التعلم في مجموعات يساهم في تنمية قدرة الأفراد على التعايش والعمل التعاوني، وبالتالي بناء مجتمع يقوم على هذه القيم والمبادئ. (الأجهوري، 2003، صفحة 28)

ومع ذلك، عند النظر إلى الأسباب الداعية لاستخدام المجموعات، يرى الباحث بعض التحفظات:

- من الناحية التحفيزية: لا يمكن ضمان وجود حوافز دائمة لرغبة الأفراد في العمل ضمن المجموعة، حيث قد يبحث اللاعبون عن معنى أعمق يتجاوز مجرد الانضمام إلى الفريق.
- من الناحية التعليمية: لا تتوافق دائماً اتجاهات وميول الأفراد مع طريقة عمل المجموعة.
- من الناحية القيمة (العقائدية): نظراً لتضارب وجهات النظر بين الأفراد، يصبح من الضروري وضع قوانين وأسس واضحة يتم الرجوع إليها لضمان حقوق وواجبات كل فرد داخل المجموعة (الفريق). هذا العنصر القيمي يُعد ضرورة حتمية لضمان استمرار مشاركة الأفراد بفاعلية.

4- مكونات المنظومة الاجتماعية الانفعالية والعلاقات الإنسانية في فريق الألعاب الجماعية :

تباينت النظريات الاجتماعية في تحديد العناصر الاجتماعية التي تشكل الجماعات الصغيرة، والتي يمكن من خلالها استخلاص المكونات الاجتماعية لفريق الألعاب الجماعية. فكل نظرية من هذه النظريات قدمت تصوراً مختلفاً لعدد ونوعية هذه العناصر المكونة لهذا الجانب: (عبد الله، 2002، صفحة 17)

4-1 النظرية التفاعلية: ترى هذه النظرية أن فريق الألعاب الجماعية هو نظام يتكون من أفراد متفاعلين ضمن مجموعة من العوامل المترابطة، وهي: النشاط، والعاطفة، والتفاعل، ثم المعايير. وتؤكد على أن سلوكيات لاعبي الفريق مترابطة، وأن أفعالهم خلال المنافسات تؤثر في بعضهم البعض. كما تشير إلى أنّ التفاعل والمشاركة في المباريات يزيدان من جاذبية اللاعبين لبعضهم البعض، وأن الصداقة والمحبة تعززان هذا التفاعل، الذي بدوره يؤدي إلى التماسك. ويؤدي التماسك في النهاية إلى نشوء معايير الأداء الفني والخططي للفريق.

4-2 النظرية المجالية: تصور هذه النظرية الفريق كنمط ديناميكي من الأفراد المتفاعلين الذين يتحركون في مجال اجتماعي محدد داخل المباراة. وينظم هؤلاء الأفراد سلوكهم وأدائهم بشكل جماعي يتميز بالتهيو والتوقع والتقبل، ويسعون من خلال تفاعلهم لتوجيه أفعالهم نحو تحقيق نتائج معينة. كما يتحركون ويتصرفون معاً في التدريب والمباريات وفقاً للطاقة النفسية التي يوفرها لهم المجال في كل لحظة.

4-3 نظرية الدور: تنظر هذه النظرية إلى فريق الألعاب الجماعية على أنه شبكة متكاملة ومترابطة من الأدوار القائمة على خبرة وقدرة كل لاعب على توقع أفعال وتصرفات زملائه الآخرين خلال اللعب وربط نفسه بهم. وتنشأ هذه القدرة على الاستباق من خلال العلاقات الشخصية أو المعاشرة اليومية في التدريب

والمباريات. وهذا الاستباق هو ما يجعل قيام الأدوار بين اللاعبين ممكناً، ويجعل التنبؤ بسلوك اللاعبين الآخرين ممكناً إلى حد ما. وتحدد النظرية المكونات الاجتماعية والانفعالية للفريق في ضوء القدرة على توقع سلوك الآخرين، وشبكة الأدوار المترابطة، والمراكز والأدوار، معتبرة التوقع أهم العناصر.

4-4 النظرية السوسيوومترية: تعتبر هذه النظرية أن عنصري التلقائية والابتكار هما حجر الزاوية في فريق الألعاب الجماعية، ويلعبان دوراً أساسياً في سلوك وتصرف اللاعبين خلال أدائهم في المواقف المتتابعة أثناء اللعب. وتميز بعض اللاعبين في التلقائية يمكنهم من التفوق في الأداء عندما يتوفر لديهم الابتكار. كما ترى النظرية أن الفريق يتأسس على عنصري التجاذب والتنافر بين اللاعبين، حيث يؤدي وجود تيار من المشاعر العاطفية داخل الفريق إلى تكوين شبكة العلاقات الاجتماعية العاطفية.

يتضح مما سبق أن النظريات المختلفة تقدم تفسيرات متنوعة لديناميكية التفاعل داخل فريق الألعاب الجماعية. فالنظرية التفاعلية تركز على أثر التفاعل المتكرر في خلق التماسك والإنتاجية. والنظرية المجالية تؤكد على تأثير البيئة الاجتماعية للمباراة في تحديد نمط التفاعل. بينما ترى نظرية الدور أن تحديد الأدوار والتنبؤ بسلوك الزملاء هو أساس التنظيم الفعال للفريق. أما النظرية السوسيوومترية فتسلط الضوء على أهمية الإبداع والتلقائية والعلاقات العاطفية في أداء الفريق. وفي الختام، يمكن القول أن فهم عملية التفاعل داخل الفرق الرياضية في الألعاب الجماعية يتطلب الأخذ بعين الاعتبار رؤى ومفاهيم جميع هذه النظريات مجتمعة.

5- النظرية الشاملة لديناميكية الجماعة : من الملاحظ أنه لا توجد نظرية واحدة قادرة على تقديم تفسير شامل لديناميكية الفرق الرياضية، أو حتى ديناميكية الجماعات بشكل عام. ومع ذلك، فقد تم تطوير نماذج وإطارات مفاهيمية محددة تسعى إلى تحديد وتنظيم المتغيرات المؤثرة داخل هذه الجماعات.

وفي هذا السياق، قدم "كارون" (1988) نموذجاً لديناميكية الجماعة في المجال الرياضي، يوضح غالبية المدخلات والمخرجات التي تعمل داخل الجماعة الرياضية. وقد حدد "كارون" المدخلات بثلاثة عناصر رئيسية:

- **خصائص أو سمات العضوية:** وتشمل السمات الاجتماعية والنفسية والبدنية للأفراد الأعضاء في الجماعة.
- **بيئة الجماعة:** وتشمل موقع الجماعة والمهمة المكلفة بها.

- بناء الجماعة: ويتضمن المناصب والأدوار المحددة للأعضاء، ومكانتهم داخل الجماعة، والمعايير السلوكية المتفق عليها.

بالإضافة إلى ذلك، أشار "كارون" إلى عمليات الجماعة كمدخلات وسيطة، وتشمل:

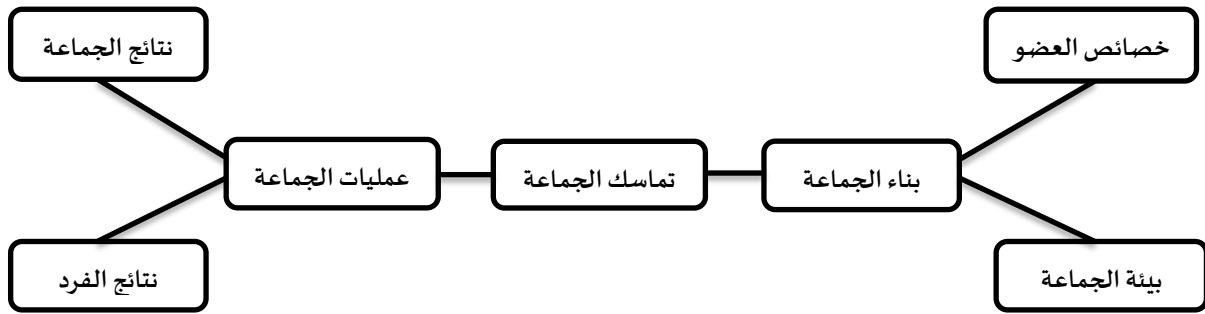
- تماسك الجماعة: ويعني درجة الوحدة والترابط بين أعضاء الجماعة.
- عمليات الجماعة: وتشمل الدافعية لدى الأعضاء، وأنماط الاتصال والتواصل بينهم، وآليات اتخاذ القرار داخل الجماعة.

أما بالنسبة للمخرجات التي تنتج عن هذه الديناميكية، فقد حددها "كارون" على مستويين:

- النتائج بالنسبة للأفراد: وتشمل مستوى الرضا لدى الأعضاء والتزامهم بأهداف الجماعة.
- النتائج بالنسبة للجماعة: وتشمل الأداء الكلي للجماعة واستقرارها وبقائها كوحدة واحدة.

و الشكل التالي يوضح نموذج "كارون": (Carron, 1988, p. 37)

النموذج المفاهيمي لـ: كارون لاختبار الفريق الرياضي كجماعة



يتبين لنا من الشكل السابق أنّ ديناميكية الجماعة داخل الفريق الرياضي تتم وفق مراحل منها:

أولاً: مراعاة الخصائص الشخصية لكل لاعب باعتباره الركيزة الأساسية في تكوين الفريق.

ثانياً: مراعاة البيئة التي يمارس فيها الفريق النشاط .

ثالثاً: الحرص على بناء الجماعة وفق مقارنة نفسية اجتماعية بين جميع اللاعبين.

رابعاً: الحفاظ على تماسك الجماعة بتوفير الأجواء المناسبة أثناء عمليات الممارسة الرياضية للأنشطة، إنَّ الغاية من تشكيل الفريق الرياضي هو تحقيق انجازات تكون ممثلة في الأخير لكل من اللاعبين والجماعة ككل.

6- المقاربة السيكلوجية والسوسيولوجية لمفهوم الجماعة: (فرحاتي، 2010، صفحة 95)

يرى "العربي فرحاتي" أن الدراسات النفسية والاجتماعية التي تناولت الجماعة غالباً ما انطلقت من افتراض ضمني مفاده أن الأفراد يميلون إلى التخلي عن استقلاليتهم وأنانيتهم الفردية مقابل تلبية حاجتهم الأساسية للانتماء إلى الجماعة. ويعتبر الانضمام إلى الجماعة وسيلة لتأكيد الذات وتعزيز الهوية الفردية، فالجماعة نفسها تشكل إشباعاً لهذه الحاجة، وانطلاقاً من هذا المنظور، يرى "فرحاتي" أن الهوية الفردية للفرد ترتبط ارتباطاً وثيقاً بانتمائه إلى الجماعة، ولا يمكن تحقيقها بشكل كامل إلا عندما يستوعب مفهوم الفردية بعداً جماعياً في تكوينه. بمعنى آخر، لا تتحقق الهوية الفردية إلا عندما يتم تأمينها والاعتراف بها من قبل الجماعة.

في المقابل، يوضح "فرحاتي" أن الجماعة ذاتها لا يمكن أن تتشكل إلا من خلال تجمع الأفراد المكونين لها في تفاعلات وظيفية وبنوية محددة، وذلك بهدف تحقيق احتياجاتهم والحفاظ على توازنهم. ووفقاً لهذا التصور، يرى البعض أن الجماعة تتمتع بالأولوية على الفردية، حيث تعتبر الفردية شيئاً زائلاً يجب أن يكون في خدمة الجماعة الباقية. ويؤكد هذا الرأي على أن الإنسان منذ ولادته لا يوجد إلا داخل جماعة، وأن وجوده وهويته لا يتحددان إلا من خلال هذه الجماعة.

يرى "الظواهريون" أن إدراك الفرد لذاته لا يتحقق إلا من خلال التواصل والتفاعل مع الآخرين. وفي الوقت نفسه، لا تستطيع الجماعة الحفاظ على وجودها واستمراريتها إلا من خلال ترسيخ انتماء وولاء أفرادها. ويذهبون إلى القول بأن أصل الأفكار الجامعة، كما يسميها "ليفي برول"، وكذلك القوانين والأعراف، يعود إلى تنازل الأفراد عن جزء من هويتهم الفردية مقابل ضمان الجماعة لأنهم ووجودهم الفردي.

وبناءً على ذلك، تتحدد قوة الجماعة وتتشكل من خلال علاقة الانتماء، أي مدى ارتباط الأفراد وإخلاصهم واحترامهم لجميع جوانب نشاط الجماعة وأهدافها، وكذلك من خلال قدرة الجماعة على إشباع حاجة الفرد إلى تأمين ذاته. فكلما تمكن الفرد، من خلال أنشطته ومساعدة الجماعة له، من تحقيق الإشباع لاحتياجاته العاطفية والفكرية والاقتصادية، كلما ازداد اقتناعه بضرورة التنازل عن أنانيته الفردية،

وتعمقت الروابط بين أفراد الجماعة، وقويت المشاركة والتماسك، مما يضمن استمرار الجماعة وبقائها. (فرحاتي، 2010، صفحة 95)

بناءً على ما سبق، يرى الباحث أن العلاقة التي تربط الفرد بالجماعة، من حيث دور وأهمية كل طرف، هي علاقة تقوم على أساس المصلحة والحاجة المتبادلة. فحاجة الفرد إلى الجماعة، في أبسط صورها، هي تحقيق لبعده الإنساني، فضلاً عن حاجته إلى التعاون والانتماء. وفي المقابل، لا يمكن للجماعة أن توجد إلا بتكوّنها من أفراد.

8- الألعاب الرياضية الجماعية :

تعود جذور الألعاب الرياضية الجماعية إلى عصور قديمة، حيث كانت تُعتبر سمة ثقافية مميزة لكل حضارة وشعب. ففي الصين القديمة، كانت توجد لعبة تُعرف باسم Chu-Tsu، وكانت تُمارس برمي الكرة خلف خشبتين مثبتتين في الأرض. أما عند العرب، فكانت تُعرف لعبة مشابهة باسم كرة العصا. وفي أمريكا الشمالية، كان السكان الأصليون يمارسون لعبة تُدعى Skukhy. وفي القرن العاشر الميلادي، ظهرت لعبة في أوروبا تُعرف باسم Remarie Le، وكانت عبارة عن كرة صغيرة تُستخدم فيها الأقدام فقط، وتشبه إلى حد كبير كرة القدم الحديثة. بينما ابتكرت قبائل الإنكا في القرن السابع قبل الميلاد لعبة تُسمى Taphk Pole Le، والتي تعتبر شبيهة بكرة السلة. ولا يمكننا أن نغفل مساهمة الرومانيين في نشأة لعبة Sitioh Harpa، التي تُعد النواة الأولى للعبة الرغبي الحالية. بالإضافة إلى ذلك، توجد العديد من الألعاب الشعبية الأخرى التي تركت بصمتها في التاريخ، مثل Ball Foust، وهي لعبة جماعية سبقت ظهور الكرة الطائرة، وكذلك Hazena، وهي لعبة تشيكية الأصل وتعتبر مصدرًا للعبة كرة اليد. لقد تركت كل هذه الألعاب أثرًا عميقًا في تاريخ الشعوب، مما أدى إلى تطورها ووصولها إلى ما هي عليه في القرن التاسع عشر. (وديع فرج، 2012، صفحة 56)

1-8 لعبة الكرة الطائرة:

1-1-8 التعريف بلعبة الكرة الطائرة:

تتميز لعبة الكرة الطائرة بعدة جوانب تجعلها جذابة لمختلف الفئات العمرية والجنسين، حيث يمكن للذكور والإناث ممارستها بشكل منفصل أو مختلط دون زيادة خطر الإصابات. كما أنها تُعد من الألعاب الجماعية التي يسهل تعلمها وإتقان مهاراتها الحركية نسبيًا مقارنة بأنواع أخرى.

وتُعتبر الكرة الطائرة واحدة من أكثر الرياضات شعبية على مستوى العالم، حيث يتنافس فيها فريقان يفصل بينهما شبكة عالية. يهدف كل فريق إلى ضرب الكرة فوق الشبكة لإسقاطها في منطقة الفريق المنافس. ويُمنح كل فريق الحق في ثلاث محاولات للمس الكرة وتوجيهها فوق الشبكة إلى ملعب الخصم. تُحتسب نقطة للفريق عندما تلامس الكرة أرضية الفريق المنافس، أو إذا ارتكب الفريق المنافس خطأ ما، أو إذا فشل في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح. يُذكر أن كندا كانت أول دولة مارست لعبة الكرة الطائرة بعد الولايات المتحدة الأمريكية في عام 1900. وتُعد هذه الرياضة حاليًا من أكثر الرياضات انتشارًا وشعبية في البرازيل ومعظم دول أوروبا، خاصة إيطاليا وهولندا وصربيا، بالإضافة إلى روسيا وبعض دول قارة آسيا. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة 16)

8-1-2 أصل لعبة الكرة الطائرة:

ي التاسع من فبراير عام 1895، ابتكر مدير التربية البدنية الأمريكي في اتحاد (واي إم سي إي) رياضة جديدة أطلق عليها اسم "مينتونيت". وقد جاء ابتكار هذه اللعبة بهدف توفير نشاط ترفيهي ممتع يمكن ممارسته داخل الصالات بأي عدد من المشاركين. استوحت "مينتونيت" بعضًا من قواعدها وخصائصها من رياضتي التنس وكرة اليد. وفي تلك الفترة التي كانت تشهد بزوغ نجم كرة السلة، نشأت الكرة الطائرة كبديل رياضي داخلي يتميز بكونه أقل احتكاكًا وعنقًا من كرة السلة، مما جعله مناسبًا بشكل خاص للأعضاء الأكبر سنًا في الاتحاد، مع الحفاظ في الوقت نفسه على عنصر الجهد البدني. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة 17)

8-1-3 التطورات اللاحقة:

اشتراطت القوانين الأولية للرياضة التي ابتكرها ويليام روبين وجود شبكة بارتفاع ستة أقدام في منتصف ملعب طوله 50 × 25 قدمًا، مع تحديد عدد اللاعبين. كانت المباراة تتكون من تسعة استقبالات وثلاث إرسالات لكل فريق. وبحلول عام 1900، لم تكن هناك كرة خاصة بلعبة الكرة الطائرة، كما أن قوانين اللعبة لم تكن بالشكل الذي نعرفه اليوم. وبعد أول عرض للعبة في عام 1896، تم تغيير اسمها إلى "فوليبول"، وهو الاسم المتعارف عليه حاليًا للكرة الطائرة. ومنذ ذلك الحين، شهدت هذه الرياضة العديد من التغييرات والتعديلات في قواعدها وقوانينها. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة 17)

8-1-4 الكرة الطائرة في الاولمبياد:

تأسس الاتحاد العالمي للكرة الطائرة في عام 1947، وشهد عام 1949 إقامة أول بطولة عالمية للرجال، تلتها أول بطولة عالمية للسيدات في عام 1952. وفي عام 1964، أُدرجت الكرة الطائرة ضمن منافسات الألعاب الأولمبية، حيث ظهرت للمرة الأولى في دورة طوكيو، ومنذ ذلك الحين أصبحت رياضة أساسية في هذه الدورة. وفي عام 1986، تم إنشاء رياضة الكرة الطائرة الشاطئية، وهي رياضة تشبه إلى حد كبير الكرة الطائرة التقليدية على الرغم من اختلاف عدد اللاعبين. وقد أُضيفت الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية في عام 1996، وذلك في دورة أتلانتا بالولايات المتحدة الأمريكية.

تلعب رياضة الكرة الطائرة بواسطة كرة متوسطة أصغر من كرة القدم وأخف منها وزناً حيث يتراوح وزنها ما بين 230 غ إلى 260 غ ويتراوح محيطها بين 65 سم و 76 سم. تلعب رياضة الكرة الطائرة في ملعب خاص مستطيل الشكل طوله 18 متر وعرضه 9 متر مقسم إلى قسمين طول كل قسم منهما تسعة أمتار تخطط أرضيته بخطوط واضحة عرضها 5 سم يفصل بين منتصف الملعب خط يسمى بخط المنتصف ويوضع فاصل بين منطقتي الفريقين وهو الشبكة وارتفاعها 2.43 متر للرجال و 2.24 متر للنساء يرسم على مسافه ثلاثة أمتار من خط المنتصف من كل جانب خط موازي لخط المنتصف يقسم كل مربع إلى منطقتين تسمى المنطقة القريبة من الشبكة في المنطقة الهجومية والمنطقة الثانية بمنطقة الدفاع تحدد منطقه الإرسال بخط طوله 15 سم ويبعد عن خط النهاية بـ 20 سم ويفضل أن تلعب الكرة الطائرة في صاله مغلقه ارتفاع سقفها لا يقل عن سبعة أمتار، أمّا فيما يخص أبعاد الشبكة الفاصلة بين المنطقتين فطولها هو تسعة أمتار ونصف المتر وعرضها متر واحد على جانبيها قضبان من ماده الفايبر كلاس طول كل قضيب منهما 180 سم. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة 18)

5-1-8 مميزات وفوائد لعبة الكرة الطائرة: نذكر منها ما يلي: (حجاجه، 2020)

1-5-1-8 الفوائد الجسدية للعبة كرة الطائرة: تتميز ممارسة لعبة الكرة الطائرة بانتظام بفوائد جسدية متعددة وهامة:

- حرق السعرات الحرارية وخفض الوزن: تعتبر نشاطاً بدنياً فعالاً في حرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية (حوالي 585 سعرة حرارية في 45 دقيقة)، مما يساهم في خفض وزن الجسم وتقليل مخاطر العديد من الأمراض.
- زيادة معدل التمثيل الغذائي: تعزز هذه الرياضة قدرة الجسم على الاستفادة من السعرات الحرارية وتحويلها إلى طاقة، مما يرفع مستويات الطاقة العامة ويحسن الأداء البدني.

- تنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي: يتطلب الجهد البدني المبذول في اللعبة الحفاظ على صحة الجهاز الدوري والتنفسي وتعزيز صحة القلب، مما ينشط الدورة الدموية ويحسن القدرة على التحمل البدني لفترة أطول.
 - تطوير السرعة والتوازن والرشاقة والمرونة: تتضمن الكرة الطائرة حركات متنوعة كالتمرير والقفز والركض والإرسال والصد، مما يؤدي إلى زيادة سرعة الحركة والرشاقة والخفة وتحسين مستوى التوازن والمرونة.
 - تحسين مظهر الجسم: تساهم الممارسة المنتظمة في الحصول على مظهر جسدي لائق وجميل، مع التأكيد على أهمية تمارين الإحماء لتسهيل حركة العضلات وتحقيق نتائج صحية أفضل.
 - زيادة قوة العضلات وتعزيز صحة العظام والمفاصل: تعتبر تدريباً شاملاً يقوي عضلات الصدر والساقين والذراعين واليدين والفخذين بشكل كبير، كما يعزز صحة العظام والمفاصل في جميع أنحاء الجسم.
 - تحسين التناسق وردود الفعل وسعة الجهاز التنفسي: تعمل على تحسين التنسيق بين حاسة اللمس والبصر، وتعزيز سرعة ردود الفعل تجاه المواقف المختلفة. كما أن ممارسة الكرة الطائرة، حتى بإيقاع منخفض، تحسن قدرة الجهاز التنفسي بشكل ملحوظ، حيث تعادل ممارسة اللعبة لمدة قصيرة الركض لمسافة طويلة. (حجاجة، 2020)
- 2-5-1-8 الفوائد النفسية للعبة الكرة الطائرة: تقدم ممارسة لعبة الكرة الطائرة العديد من الفوائد الإيجابية للصحة النفسية، ومن أبرزها:
- تحسين الحالة المزاجية: يحفز الجهد البدني المكثف إفراز هرمونات السعادة، مما يؤثر إيجاباً على الصحة النفسية ويحسن المزاج.
 - علاج القلق وتقليل التقلبات المزاجية: يمكن أن تكون هذه الرياضة وسيلة فعالة لتخفيف من الشعور بالقلق والمساهمة في استقرار الحالة المزاجية.
 - زيادة الثقة بالنفس: يساهم التحسن في المظهر البدني الناتج عن ممارسة الرياضة في تعزيز ثقة الشخص بنفسه.

- زيادة الدافعية لتحقيق الأهداف :كونها لعبة جماعية تتطلب السعي نحو الفوز وتجنب الخسارة، فإن الكرة الطائرة تزيد من دافعية الشخص لتحقيق أهدافه. (حجاجه، 2020)

3-5-1-8 الفوائد الاجتماعية للعبة الكرة الطائرة: توفر ممارسة لعبة الكرة الطائرة العديد من المزايا الاجتماعية الهامة. فقد أشارت الدراسات إلى أن هذه الرياضة تساهم بشكل إيجابي في تطوير العلاقات الاجتماعية للاعبين وتفتح لهم آفاقاً جديدة لتكوين صداقات وعلاقات اجتماعية أوسع. إنها وسيلة فعالة لتحسين حياة الأفراد الاجتماعية. (حجاجه، 2020)

- تعزيز التفاعل الاجتماعي: تتطلب اللعبة ضمن فريق لتحقيق الأهداف المشتركة، مما يعلم مبادئ العمل الجماعي ويجعل الفرد جزءاً من مجموعة متفاعلة. كما تتيح الفرصة للانخراط في المجتمع والتعرف على أشخاص جدد .
- زيادة مهارات التواصل الاجتماعي: تعمل على تطوير قدرة الفرد على التفاعل والتعامل الإيجابي مع الآخرين وتحسين مهارات التواصل لديه .
- تعزيز العمل الجماعي وتقليل الأنانية: يتطلب الفوز تكاتف جميع أعضاء الفريق وتجنب الأنانية الفردية، مما يعزز روح التعاون والعمل بروح الفريق الواحد.

4-5-1-8 أسباب أخرى لممارسة لعبة الكرة الطائرة: إضافة إلى الفوائد النفسية والجسدية، توجد عدة عوامل أخرى قد تشجع الأفراد على ممارسة لعبة الكرة الطائرة. فهي رياضة يمكن الاستمتاع بها في الأماكن المغلقة، مما يحمي اللاعبين من التعرض لتقلبات الطقس المختلفة، سواء كانت حرارة مرتفعة أو برداً قارساً. كما تتميز الكرة الطائرة بكون لاعبيها أقل عرضة للإصابات مقارنة بالرياضات التي تتضمن احتكاكاً مباشراً بين المنافسين. وعلاوة على ذلك، تُعتبر هذه الرياضة ممتعة وشائعة للاعبين وذويهم والمشاهدين على حد سواء، كما أنها تضمن عدم انتهاء المنافسة بالتعادل.. (حجاجه، 2020)

2-1-8 قواعد اللعبة:

تشكيله الفريق :يتكون فريق الكرة الطائرة من 12 لاعبا سته يلعبون داخل الملعب وستة لاعبين احتياطين ومدرّب للفريق كسب النقاط :يحصل الفريق على نقطه عندما ينجح في رمي الكرة لتلامس ارضيه ساحة الخصم او عندما يرتكب الفريق الخصم خطأ ما او عندما يحصل الفريق على عقوبة من اي نوع كانت.

احتساب الأخطاء:

يُحتسب خطأً على الفريق عندما يرتكب أي من لاعبيه تصرفاً يخالف قوانين اللعبة أو يتعارض مع الروح الرياضية. ويقع على عاتق الحكم مسؤولية تقدير درجة الخطأ المرتكب. في حال ارتكاب خطأين أو أكثر متتاليين، يُحتسب الخطأ الأول فقط. أما إذا ارتكب كلا الفريقين خطأين أو أكثر في نفس اللحظة، فيُحتسب خطأ مزدوج ضدهما، ويُعاد الإرسال. يُمنع منعاً باتاً لمس الشبكة أثناء اللعب.

احتساب النقاط:

يحصل الفريق على نقطة في الحالات التالية:

- إذا نجح في تمرير الكرة من ملعبه إلى ملعب الخصم ولم يتمكن الخصم من إرجاعها بشكل قانوني.
- يستمر الفريق في الإرسال حتى يتمكن الخصم من رد الكرة بنجاح، وفي هذه الحالة يحصل الخصم على نقطة وينتقل الحق في الإرسال إليه.

الفوز بالشوط والمباراة:

- الفوز بالشوط: يفوز الفريق بالشوط عندما يسجل 25 نقطة على الأقل ويتقدم على الفريق المنافس بفارق نقطتين أو أكثر. في حال وصول النتيجة إلى 24-24، يستمر اللعب حتى يتقدم أحد الفريقين بفارق نقطتين.
- الفوز بالمباراة: للفوز بالمباراة، يجب على أحد الفريقين الفوز بثلاثة أشواط. إذا تعادل الفريقان بشوطين لكل منهما، يُلجأ إلى شوط خامس حاسم يُلعب حتى 15 نقطة، مع ضرورة تقدم الفريق الفائز بفارق نقطتين على الأقل في حال التعادل عند 14-14. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة 21)

3-1-8 طريقة اللعب:

تلعب الكرة الطائرة عن طريق كرة ترسل من منطقته الإرسال في الملعب إلى الجهة الأخرى ويجب ان تمر فوق الشبكة ويقوم اعضاء الفريق بتبديل مراكزهم في الملعب بعد كل مرة يفوز فيها الفريق بالإرسال وذلك في اتجاه دوران عقارب الساعة حتى يتسنى لكل لاعب ان يقوم بالإرسال والدفاع والهجوم، يجب

على اللاعب ان يتمكن من ضرب الكرة الى منطقة الخصم في مكان فارغ او على لاعب الفريق الخصم مباشرة وتكون اكثر الضربات تأثيرا عندما تبي الكرة من احد اعضاء الفريق الى المهاجم ويقوم الاخير بضربها بسرعة ودقة وقوة عالية.

ومن الأخطاء الشائعة في الكرة الطائرة:

خطأ لمس الشبكة أثناء الدفاع أو الهجوم.

خطأ لمس خط النهاية اثناء القيام بعملية إرسال الكرة

خطأ ضرب الكرة بشكل متتابع ومتصل من نفس اللاعب الآ في حال صد الهجوم.

خطأ ضرب الكرة ضربة هجومية من لاعب في المنطقة الخلفية.

خطأ لعب أكثر من ثلاث تمريرات لكل فريق. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة 22)

2-8 لعبة كرة اليد:

1-2-8 التعريف بلعبة كرة اليد:

تحتل كرة اليد مكانة مهمة بين جميع الألعاب الرياضية الجماعية وذلك بما يميزها من تعدد للمهارات الحركية التي يجب على اللاعب ان يمتلكها والتي بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة ويمكن لكلا الجنسين ممارستها ولفترة قصيرة من الوقت كانت مباريات كرة اليد تقام على ملاعب مفتوحة وصالات حيث كانت تنظم بطولات عالمية لكلا منهما على حدة وعلى اية حال فان كرة اليد في الصالات بسرعتها واختلافاتها و اثارها جعلت كرة اليد في الملاعب المكشوفة في المرتبة الثانية، ابتداء من العام 1966 تم تنظيم بطولات العالم لكرة اليد في الصالات المغلقة فقط وبدأت عجلة اللعبة في التطور وفي العام 1972 كانت نقطة تحول أخرى إذ أصبحت لعبة شعبية كبرى أدت إلى اشتراك كرة اليد للرجال في دورة ميونخ الأولمبية في سنة 1976 ونتيجة لنجاح فرق الرجال والسيدات لكرة اليد في دورة مونتريال الأولمبية أصبحت كرة اليد واحدة من أكثر الألعاب شعبية في العالم وخلال فترة الثمانينيات زادت شعبيتها وارتفع الأداء الفني والخططي للعبة ونتيجة للانتشار الكبير والواسع للعبة فقد تطلب الأمر إنشاء اتحادات قارية تعمل على تنظيم بطولات قاريه للفرق والأندية المحلية وعمل الاتحاد الدولي لكرة

اليد على تنظيم العمل بين هذه الاتحادات وكذلك تنظيم البطولات الكبرى مثل الألعاب الأولمبية وبطولات العالم وكأس العالم لكرة اليد، وفي هذه الأيام فإن الاتحاد الدولي لكرة اليد يتكون من أكثر من 100 دولة أعضاء وأكثر من 10 ملايين لاعب بالإضافة إلى العديد من الدول الأوروبية التي انضمت مؤخرا في العقود الأخيرة وبعض الدول في آسيا وإفريقيا وقارة أمريكا مما تسبب في ارتفاع مستوى اللعبة بسرعة وكما نرى فإن كرة اليد أصبحت لعبة شعبية ودولية في زمن قصير. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة 59)

2-2-8 مباراة كرة اليد:

تتألف مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة ويفصل بينهما استراحة لمدة 10 دقائق اذا انتهت المباراة في شوطها الثاني بالتعادل فيتم اللجوء الى شوطين إضافيين بعد راحة مدتها خمس دقائق اما الشوط الاضافي فمدته خمس دقائق أيضا. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة 85)

3-2-8 وقت اللعب:

وقت اللعب لجميع الفرق للرجال والإناث هو شوطان كل منهما مدته 30 دقيقة وبينهما وقت راحة يقدر ب 10 دقائق ويبدأ وقت اللعب مع صافرة حكم الملعب وينتهي مع اشارة النهاية الآلية من الساعة المعلنة للجمهور او اشارة النهاية من الميقاتي. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة 85)

4-2-8 اللاعبين:

يتألف الفريق من 12 لاعبا عشره لاعبا وحارسين للمرمى اما عدد لاعبي الفريق على أرضية الملعب فيجب أن لا يتجاوز سبعة لاعبين في وقت واحد أثناء المباراة. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة 85)

5-2-8 طريقة اللعب:

تلعب كرة اليد مثل كرة القدم إلا أن نقل الكرة وضربها وتميرها يتم باليد بدلا من القدم وهدف الفريق هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم تبدأ المباراة بضربة بداية للفريق في بداية الشوط على خط منتصف الملعب ويحق لكل لاعب استلام وتمير والتخطيط وتصويب الكرة بجميع أجزاء الجسم ما عدا القدم ولا يحق للاعب عندما تكون الكرة معه أن يتقدم بالمشي أو الجري أكثر من ثلاث خطوات فقط أما الهدف فيتم احتسابه عندما تدخل الكرة بكاملها مرمى الخصم. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة 86)

6-2-8 أخطاء اللعب:

- يحدث أثناء مباريات كرة اليد أخطاء عفوية وأخطاء متعمدة وهي:
- خطأ المشي بالكرة وخطأ التّنطيط المزدوج للكرة.
- إذا ارتكب أحد اللاعبين خطأ على لاعب آخر يعطى فريق هذا اللاعب ضربة حرة.
- ضربة الجزاء يتم احتسابها إذا ارتكب اللاعب خطأ مقصود ضد لاعب يصوب الكرة الى المرمى ومنعه من محاولة تسجيل الهدف داخل منطقة 6 أمتار.
- الرمية الركنية يتم لعبها إذا خرجت الكرة عن طريق لاعبي الفريق المنافس ما عدا حارس المرمى الى الخارج بجانب المرمى أي خطي عرض الملعب .
- الرمية الجانبية يتم لعبها إذا أخرج أحد اللاعبين في الفريق المنافس بما في ذلك حارس المرمى الكرة من جانبي الملعب ويتم لعبها بوضع الرّجل على الخط الجانبي أي مكان خروج الكرة. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة 86)
- هيئة التحكيم:
- يدير مباراة كرة اليد حكمان متساويان في الحقوق يساعدهما ميقاتي ومسجل النتيجة يجلسان في طاولة خارج إطار الملعب بين دكتي احتياط الفريقين. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة 87)
- الوقت المستقطع:
- ايقاف وقت اللعب يكون بإشارة من الميقاتي من خلال ثلاث صفارات قصيرة متقطعة أو إشارة باليد أو إشارة آلية وذلك بطلب من مدرب الفريق بشرط استحواذ فريقه على الكرة، يجب دائما إطلاق صافرة استئناف اللعب بعد انقضاء فترة الوقت المستقطع المقدّرة بدقيقة واحدة، ومن الممكن لكل فريق الحصول على ثلاث أوقات مستقطعة خلال الوقت الإجمالي للمباراة باستثناء الأشواط الإضافية للمباراة. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة 87)
- أبعاد الكرة:

الكرة المستخدمة في لعبه كرة اليد تصنع من الجلد الطبيعي او الجلد الاصطناعي يتراوح وزنها بين 465 و 475 غ ومحيطها يتراوح بين 57 و 60 سم اما الكرة التي تستعملها السيدات فيتراوح وزنها بين 325 و 400 غ ويتراوح محيطها بين 54 و 56 سم، وتختلف أوزان و أبعاد الكرة كذلك حسب مختلف الفئات العمرية للاعبين. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة 84)

- المرمى:

يُثبت المرميين جيدا في الأرضية ويكونان من الداخل ارتفاع مترين وبعرض ثلاث امتار يتصل القائمان بعارضه افقيه يجب ان يكون الحد الخلفي للقائمين منطبقا على الحد الخلفي لخط المرمى ويجب ان يكون القائمان والعارضة بمقطع مربع عرضه ثمانية سنتيمترات من مادة متماثلة مثل الخشب او معدن خفيف او مادة صناعية ويجب أن تطلّى من جميع جوانبها بلونين مختلفين عن لون الأرضية الخلفية، القائمان والعارضة الأفقية يجب طلائهم بنفس اللون عند اتصالهم معا في الجوانب هذا اللون يكون بامتداد 28 سم عند كل جهة أما المستطيلات الملونة الأخرى فتكون بطول 20 سم ويجب أن يكون للمرمى شبكة مثبتة به بطريقة لا تسمح بارتداد الكرة بعد التصويب. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة 84)

7-2-8 مميزات و فوائد ممارسة لعبة كرة اليد: يمكن حصر الفوائد والمميزات التي تعود على ممارسي لعبة كرة اليد فيما يلي: (زقيبة ، 2021)

- زيادة اللياقة البدنية: تعتبر كرة اليد من أفضل الرياضات الجماعية لتنمية اللياقة البدنية الشاملة. فهي تحسن وتنسق عمل عضلات الذراعين والجزء العلوي من الجسم وكامل الجسد من خلال الحركة المستمرة، والقفز، والدوران، وضرب الكرة بقوة. توفر هذه الحركات تدريباً عالي الكثافة لجميع عضلات الجسم، وتعد بديلاً ممتعاً وفعالاً لتدريبات الصالة الرياضية في خسارة الوزن و حرق الدهون و السعرات الحرارية.
- تحسين المزاج: تعمل كرة اليد، كأى نشاط بدني، على تحفيز إفراز المواد الكيميائية التي تعزز الشعور بالسعادة والاسترخاء في الجسم. وكونها لعبة جماعية تعتمد على عمل الفريق، فإنها توفر فرصة للتفاعل الإيجابي والتحدي الممتع بين أعضاء الفريق، مما يحسن الصحة النفسية ويعزز العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الزملاء والأصدقاء.

- زيادة قدرة تحمل القلب والأوعية الدموية: الركض المتكرر لمسافات طويلة خلال المباراة يزيد من معدل ضربات القلب ويعزز كفاءة الجهاز التنفسي.
- خفة الحركة: تتطلب دقة عالية في التعامل مع الكرة الصغيرة، مما يطور رشاقة اليدين والقدمين.
- زيادة التركيز والثقة بالنفس: اللعب باستراتيجية محددة يتطلب الهدوء تحت الضغط، والتركيز على الجوانب المهمة، والإيمان بالقدرات الذاتية والثقة بالنفس.
- التوازن: تطوير مهارة متساوية في كلتا اليدين والتنسيق والقوة بينهما يمنع استغلال الخصم للجانب الأضعف، مما يعزز التوازن وخفة الحركة على جانبي الجسم وتقوية العضلات بشكل متساوٍ مع مرور الوقت.

إن كرة اليد تناسب مع زيادة سرعة أسلوب الحياة في الوقت الحالي للإنسانية إن المهارات الرياضية الأساسية لكرة اليد اشتقت من الحركات الأساسية لجسم الإنسان وهي الجري والوثب والرمي

إن الأدوات اللازمة لممارسة للعبة عبارة عن ملعب طوله 40 متر وعرضه 20 متراً ليس له خطوط معقده (خط منطقة 6 أمتار و خط متقطع لمنطقة 9 أمتار) فيه مرميان وكرة والهدف يمكن تحقيقه بسهولة، إن القواعد في لعبة كرة اليد سهلة وبسيطة في التعلم وحتى بالنسبة للمبتدئين وعلى الرغم من وجود عدة محاذير وقواعد للسلوك أثناء اللعب فإن القواعد غير متشدة وتسمح بالاحتكاك الجسدي وكذلك باستخدام قوى الجسم الطبيعية في حدود اللعب النظيف.

إن اللعبة تظهر على أنها منافسة شديدة ما بين فريقين إلا أنه من المميزات الخاصة باللعبة هي تبادل الفريقين للهجوم والدفاع باستمرار وبشكل عام فإن المتفرجين والجمهور والإثارة هي القوة الدافعة للأهداف التي تتم عن طريق تحركات أكروباتية وكثرة الأهداف وحراس المرمى الذين يحاولون الدفاع عن مرماهم، إنها لعبة تظهر فيها المهارات الجماعية والعمل الجماعي مما يشجع على تنميته الصداقات التي تنعكس على الحياة اليومية وبالرغم من أن نجاح الفريق يعتمد على الالتزام بالعمل الجماعي إلا أن اللاعبين لهم الفرصة في اظهار قدراتهم الفردية البدنية والمهارية خلال اللعب.

إن اللاعبين عبارة عن أفراد في الفريق ولهم فرص متساوية للتسجيل كما أن التحركات المختلفة للجري بالكرة أو بدون الكرة تعمل على التنمية الشاملة المتكاملة للجسم واليدين والرجلين، إن مواقف اللعب

المختلفة تدفع اللاعبين للتفكير دائما واتخاذ القرارات السريعة وكذلك رد الفعل السريع، يمكن أن يتم اللعب للرجال والسيدات من الطفولة ولفترة عقدين او ثلاثة لأن هذه اللعبة ترفع من مستوى اللياقة البدنية وكفاءة الأجهزة الحيوية.

وكملخص لهذا نرى أنّ اهم مميزات لعبة كرة اليد هي المزج ما بين التدريب البدني والعقلي والنفسي والاخلاقي الذي يعمل على تنميته شخصية الانسان وخلق المواطن الصالح وبذلك تعتبر لعبة كرة اليد من الرياضات الممتعة.

3-8 لعبة كرة السلة:

1-3-8 التعريف بلعبة كرة السلة:

هي رياضة جماعية تنافسية بين فريقين يتألف كل منهما من خمسة لاعبين نشيطين يحاول كل الفريقين إحراز نقاط في سلة الفريق الآخر يطلق عليها حامل السلة وترتفع عن الأرض بمقدار ثلاث أمتار وقد تطورت لعبة كرة السلة في الآونة الأخيرة تطورا كبيرا وذلك نتيجة تطور طرق ووسائل التدريب الأمر الذي أدى الى ارتفاع في مستوى المهارات الأساسية والنواحي الخططية الدفاعية والهجومية وكذلك عناصر اللياقة البدنية وأصبحت اللعبة أكثر سرعة وقوة عن ذي قبل نظرا لصغر مساحة الملعب نسبيا مقارنة ببعض الألعاب الجماعية الأخرى. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة 89)

على غرار الألعاب الجماعية الأخرى، يتمثل الهدف الأساسي في مباراة كرة السلة في تفوق أحد الفريقين المتنافسين على الآخر بتسجيل عدد أكبر من النقاط. يتحقق ذلك عن طريق رمي الكرة من الأعلى داخل السلة الخاصة بالفريق المنافس، مع العمل في الوقت نفسه على منع الفريق المنافس من القيام بالأمر نفسه. تُعرف محاولة تسجيل النقاط بهذه الطريقة باسم التسديدة. تُحتسب التسديدة الناجحة بنقطتين، أو بثلاث نقاط إذا تم تنفيذها من خارج قوس الثلاث نقاط، الذي يبعد مسافة 6.25 متراً عن السلة. يتم إحراز النقاط من خلال إدخال الكرة في السلة المثبتة على ارتفاع ثلاثة أمتار. يفوز الفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من النقاط مقارنة بمنافسه عند نهاية المباراة، مما يجعل التعادل أمراً نادر الحدوث. يستطيع اللاعب التقدم بالكرة نحو الأمام عن طريق تنطيطها على أرض الملعب، وهو ما يُعرف باسم المراوغة، أو عن طريق تمريرها إلى زملائه في الفريق للوصول إلى الهدف. يُمنع أي احتكاك بدني يعرقل حركة أي لاعب من الفريقين، وفي حال حدوثه، يُحتسب خطأ. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة

شهدت لعبة كرة السلة تطوراً ملحوظاً ليشمل أساليب لعب فنية متقدمة تتعلق بالتصويب والتمرير والمراوغة بالكرة، بالإضافة إلى تحديد مراكز اللاعبين ووضع خطط دفاعية وهجومية مُحكمة. وعادةً ما يشغل أطول لاعبي الفريق مركز الوسط أو أحد مركزي الهجوم، بينما يلعب اللاعبون الأقل طولاً أو الذين يتمتعون بسرعة ومهارات فائقة في الإمساك بالكرة والتحكم فيها في مراكز الدفاع. وعلى الرغم من الأهمية الكبيرة التي تُولى لقواعد وقوانين كرة السلة عند ممارستها في المسابقات الرسمية، فقد ظهرت العديد من الألعاب المشتقة منها والتي تُلعب بشكل غير رسمي. وفي العديد من البلدان، تُعتبر كرة السلة من الرياضات الشعبية التي تحظى بجماهيرية واسعة. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة 89)

لقد شهدت كرة السلة تحولات جذرية حتى وصلت إلى صورتها الحالية، وكأي نشاط إنساني آخر، يستمر هذا التطور عبر الأجيال. فقد طرأت تغييرات عديدة على قوانين اللعبة، وملابس اللاعبين، ومدة المباراة. ومع ذلك، يظل الفضل في اختراع كرة السلة ووضع أساسياتها للمدرب الأمريكي-الكندي للتربية البدنية "جيمس نايسميث" في عام 1891. ويؤكد هذا الاختراع المقولة الشهيرة المتداولة بين الأجيال بأن "الحاجة أم الاختراع". (تفنكي، 2024)

في مدرسة سبرينغفيلد بولاية ماساتشوستس الأمريكية، واجه مدرس ومدرّب التربية البدنية "جيمس نايسميث" تحدياً بسبب برودة الطقس التي حالت دون ممارسة الطلاب لأنشطة بدنية ممتعة خارج الصالة الرياضية المغلقة. وبتوجيه من مدير المدرسة "لوثر غوليك"، كُلف "نايسميث" بمهمة ابتكار لعبة رياضية جديدة توفر للطلاب تسليّة حركية وتعزز لياقتهم البدنية خلال فصل الشتاء القارس، ومنحه "غوليك" مهلة لا تتجاوز 14 يوماً لإيجاد حل لهذه المشكلة. فكر "نايسميث" في الرياضات الشعبية المنتشرة آنذاك في الولايات المتحدة، مثل كرة القدم الأمريكية والهوكي والرجبي والبيسبول، لكنه لاحظ أن جميعها تتضمن احتكاكات بدنية عالية الخطورة، وهو ما لا يناسب اللعب في صالة مغلقة. لذلك، قرر أن تقوم الرياضة الجديدة على مبدأ تقليل الاحتكاك إلى أدنى حد ممكن من خلال عنصرين أساسيين: الاعتماد بشكل كبير على تمرير الكرة بين اللاعبين بسرعة لمنع استحواذ لاعب واحد عليها لفترة طويلة وبالتالي تقليل الاحتكاك مع المنافسين، وتوجيه الكرة نحو هدف يصعب الوصول إليه ولا يحميه حارس مرمى. وبناءً على ذلك، قرر "نايسميث" استبدال المرمى بصندوق معلق على عمود، حيث يحصل اللاعب الذي ينجح في إدخال الكرة فيه على نقطة. وعندما طلب "نايسميث" من بواب المدرسة إحضار صندوقين، أحضر الأخير سلتين لوضع الخوخ بدلاً منهما. فقام "نايسميث" بتعليقهما على العمودين وبدأ في وضع القواعد الأساسية للعبة الجديدة، التي أطلق عليها اسم كرة السلة. (تفنكي، 2024)

لم يمض وقت طويل حتى أصبحت كرة السلة رياضة شعبية في كل من الولايات المتحدة وكندا. وسرعان ما اكتسبت اعترافاً عالمياً بإدراجها ضمن الألعاب الأولمبية في دورة برلين عام 1936، حيث توجت الولايات المتحدة بالميدالية الذهبية، تلتها كندا بالفضية، والمكسيك بالبرونزية. والمثير للإعجاب أن مخترع اللعبة نفسه، جيمس نايسميث، هو من قام بتسليم الميداليات للفائزين. وقد سبق هذا الحدث تأسيس الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA) بأربع سنوات، أي في عام 1934، مما يمثل خطوة هامة نحو تنظيم اللعبة على المستوى الدولي. وفي عام 1950، استضافت الأرجنتين أول بطولة لكأس العالم لكرة السلة، مما عزز من مكانة اللعبة عالمياً. أما على صعيد الاحتراف، فقد شهد عام 1946 تأسيس الرابطة الأمريكية لمحترفي كرة السلة (NBA) وسرعان ما تطورت هذه الرابطة لتصبح أقوى وأكثر الدوريات تنافسية في عالم كرة السلة، وذلك بفضل نظام لعبها المثير، واحتضانها لأبرز النجوم، والتغطية الإعلامية الواسعة التي تحظى بها، والمستوى المتقارب بين الفرق المشاركة فيها. (تفنكي، 2024)

2-3-8 مميزات وفوائد ممارسة لعبة كرة السلة:

1-2-3-8 الفوائد الجسدية لممارسة رياضة كرة السلة: تقدم ممارسة رياضة كرة السلة مجموعة متنوعة من الفوائد الهامة للجسم: (الرشدان و الدقاسمة ، 2021)

- **تقوية العظام وزيادة الكتلة العظمية:** تساهم الحركات المتعددة في كرة السلة، مثل الركض والقفز وحمل وزن الجسم أثناء الحركة، في تقوية العظام وزيادة نموها وكثافتها. وهذا يقلل من خطر الإصابة بأمراض العظام مثل هشاشة العظام في المستقبل، وخاصة في مراحل الشيخوخة.
- **حرق السعرات الحرارية بفعالية:** تعتبر كرة السلة رياضة ديناميكية تتضمن تمارين رياضية متنوعة كالجري والقفز والحركات الجانبية السريعة، مما يؤدي إلى حرق كميات كبيرة من السعرات الحرارية. فبالنسبة لشخص بالغ يزن 75 كيلوغراماً، يمكن أن تحرق ساعة واحدة من اللعب حوالي 600 سعرة حرارية، وقد تصل إلى 900 سعرة حرارية للأفراد الأثقل وزناً.
- **تطوير القدرات الحركية والتوازن:** تعمل كرة السلة على تحسين التنسيق بين اليد والعين، وتطوير مهارات أساسية مثل المراوغة. كما تساهم في تعزيز قدرة اللاعب على الحفاظ على توازنه أثناء الحركة.

- تعزيز قوة العضلات: تقوي هذه الرياضة العديد من مجموعات العضلات في الجسم، بما في ذلك عضلات الظهر والساقين واليدين والذراعين، بالإضافة إلى عضلات معصم اليد والساعدين والفخذين نتيجة لمناورة الكرة والتحكم بها وضربها وتسديدها.
 - الحفاظ على صحة القلب والجهاز الدوراني: تساهم الحركة المستمرة المطلوبة في كرة السلة في تطوير قدرة التحمل القلبي الوعائي، مما يقوي القلب ويحسن صحته ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية.
 - تعزيز الطول لدى الأطفال والمراهقين: تشير الأدلة العلمية إلى أن ممارسة رياضات مثل كرة السلة، التي تتضمن القفز والجري المستمر، يمكن أن تساهم في زيادة طول الأطفال والمراهقين خلال مراحل النمو.
- باختصار، تقدم كرة السلة فوائد جسدية شاملة تشمل تقوية العظام والعضلات، وتعزيز القدرات الحركية والتوازن، وحرق السعرات الحرارية، والحفاظ على صحة القلب والجهاز الدوراني، بالإضافة إلى دعم النمو الطولي لدى الأطفال والمراهقين.
- 2-2-3-8 الفوائد النفسية لرياضة كرة السلة : تقدم ممارسة رياضة كرة السلة العديد من الفوائد الإيجابية للصحة النفسية، من أهمها: (الرشدان و الدقاسة ، 2021)
- الحد من الشعور بالتوتر: تساعد كرة السلة، شأنها شأن الرياضات الأخرى، في تخفيف مستويات التوتر، مما يعزز قدرة الشخص على التركيز وأداء مهامه بفعالية داخل الملعب وخارجه.
 - تعزيز الثقة بالنفس: ينبع هذا الشعور من كون الفرد جزءًا من فريق يسعى لتحقيق الفوز والتنافس، بالإضافة إلى تعزيز احترامه لذاته وثقته بمهاراته الفردية. هذه الثقة المكتسبة من ممارسة اللعبة تنعكس إيجابًا على جوانب مختلفة من حياة الشخص.
 - تحسين الحالة المزاجية: تؤدي ممارسة كرة السلة إلى إفراز الجسم لهرمونات مرتبطة بالشعور بالسعادة والاسترخاء، مما يحسن الحالة المزاجية لمن يمارسها.

3-2-3-8 الفوائد الاجتماعية لرياضة كرة السلة: تحمل ممارسة رياضة كرة السلة العديد من الفوائد الاجتماعية الهامة للفرد، من أبرزها: (الرشدان و الدقاسمة ، 2021)

- تطوير الصفات القيادية: تعتبر كرة السلة، كرياضة جماعية، بيئة مثالية لتنمية مهارات القيادة. فاعتماد اللاعب على عقلية العمل ضمن الفريق يؤدي تدريجيًا إلى تعزيز الصفات القيادية في شخصيته.
- تعزيز مبدأ العمل الجماعي: تُعد كرة السلة مثالًا للعبة الجماعية التي تتطلب تضافر جهود جميع أعضاء الفريق لتحقيق هدف مشترك وهو الفوز.
- تكوين صداقات جديدة: تتيح ممارسة كرة السلة للاعبين فرصة التعرف على أشخاص جدد وتكوين صداقات وعلاقات اجتماعية أوسع.

4-2-3-8 الفوائد العقلية لرياضة كرة السلة: تقدم ممارسة رياضة كرة السلة فوائد هامة للصحة العقلية، من أبرزها: (الرشدان و الدقاسمة ، 2021)

- تعزيز التركيز والانضباط: تتطلب قوانين اللعبة من اللاعب الالتزام بها أثناء المباراة، مما يطور قدرته على ضبط سلوكه وتوجيهه نحو الهدف وتحسين تركيزه.
- زيادة الوعي المكاني: تساهم في تطوير إدراك اللاعب لموقع جسده وتوقيتته وحركته في الملعب بشكل دقيق.
- تطوير القدرة العقلية والذهنية: تتطلب اللعبة اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة والتصرف بناءً على مواقع الزملاء والمنافسين، مما يعزز القدرات العقلية والذهنية.

أسباب أخرى لممارسة كرة السلة:

بالإضافة إلى الفوائد الجسدية والنفسية والاجتماعية والعقلية، توجد أسباب عملية تجعل كرة السلة خيارًا جذابًا:

- مناسبة لمختلف الأعمار والقدرات: تعتبر لعبة ممتعة لجميع الفئات العمرية، بما في ذلك الأطفال.

• إمكانية الممارسة في الأماكن المغلقة: يمكن لعبها على مدار العام في الملاعب والصالات الرياضية دون التأثير بأحوال الطقس.

• مرونة في عدد اللاعبين: يمكن لعبها بعدد قليل من اللاعبين، وحتى بشكل فردي بوجود كرة وسلة.

تتميز كرة السلة بفوائد شاملة تمتد لتشمل الصحة النفسية (الحد من التوتر، تعزيز الثقة بالنفس، تحسين المزاج)، والمهارات الاجتماعية (تنمية القيادة، تعزيز العمل الجماعي، تكوين صداقات)، والصحة العقلية (تعزيز التركيز، تطوير القدرات الذهنية، زيادة الوعي المكاني). كما أنها رياضة واسعة الانتشار ومتاحة لمختلف الفئات العمرية، وقد شهدت تطوراً ملحوظاً في الآونة الأخيرة، خاصة بالنسبة للفئات والأطفال.

3-3-8 قواعد اللعب: (تفنكي، 2024)

لقد تطورت قوانين لعبة كرة السلة بشكل كبير منذ ابتكارها، ويشمل الدليل الحالي لقواعد اللعبة 66 صفحة. تُلعب المباراة على مدى أربعة أشواط (أرباع)، مدة كل شوط 10 دقائق. وفي حال انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل، يُلجأ إلى وقت إضافي مدته 5 دقائق. إذا استمر التعادل بعد الوقت الإضافي الأول، تُضاف 5 دقائق أخرى، وهكذا حتى ينتهي أحد الأوقات الإضافية بتقدم أحد الفريقين. يتكون كل فريق من 5 لاعبين داخل الملعب. وقد أوضحت اللجنة الأولمبية الدولية بالتفصيل القواعد الحالية للعبة، مؤكدة على تطورها الكبير عن القواعد الـ 13 الأصلية التي وضعها مخترع اللعبة، جيمس نايسميث.

أبرز القواعد الحالية وفقاً للجنة الأولمبية الدولية:

- تُقام مباريات كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين في ملعب داخلي.
- الفوز يتحقق بتسجيل أكبر عدد من الأهداف الميدانية (إدخال الكرة في سلة الخصم).
- يُمنح كل فريق مهلة زمنية قدرها 24 ثانية للتسديد أثناء حيازته للكرة. عند انتهاء هذه المهلة، يجب على الفريق المهاجم تسليم الكرة للفريق المنافس والتحول إلى الدفاع.
- يتحكم اللاعبون بالكرة بأيديهم، ويُسمح لهم بالتقدم بها عن طريق التمرير أو المراوغة (تنطيط الكرة على الأرض أثناء المشي أو الركض). لا يجوز للاعب الذي يتوقف عن المراوغة استئناف التقدم بالكرة، بل يجب عليه تمريرها أو التسديد.

- يُحتسب خطأ "المشي بالكرة" إذا ركض اللاعب حاملاً الكرة دون تنطيطها.
- يجب أن تبقى الكرة واللاعب الحائز عليها داخل حدود الملعب. خروج الكرة أو ملامسة اللاعب للخط يُعتبر خطأ "إضاعة الكرة" لصالح الفريق المنافس.
- تُحتسب النقاط بناءً على مكان التسديد: نقطتان للتسديد من داخل خط الثلاث نقاط، وثلاث نقاط للتسديد من خارجه. تُحتسب الرمية الحرة بنقطة واحدة وتُمنح للفريق المنافس نتيجة لخطأ ارتكبه الفريق المدافع.
- يُعتبر أي احتكاك جسدي أو عرقلة من قبل المدافع ضد مهاجم يحاول التسديد خطأً، إذا لم يكن الهدف من الاحتكاك استرجاع الكرة.
- يُسمح للمدافعين بمحاولة استرجاع الكرة عن طريق الصد أو الافتكاك، ولكن لا يجوز لهم اعتراض الكرة وهي في طريقها إلى السلة.
- يُمنع بقاء اللاعبين (مهاجمين ومدافعين) لأكثر من ثلاث ثوانٍ داخل المنطقة "المطلية" الموجودة أمام سلة المنافس. يجب على اللاعب مغادرة هذه المنطقة قبل دخولها مرة أخرى إذا تجاوز هذه المدة. (تفنكي، 2024)

- هيئة التحكيم: تتكون هيئة التحكيم من:

- الحكم الأول و الحكم الثاني داخل الملعب و يساعدهم المسجل و الميقاتي.

- احتساب الأخطاء والمخالفات واحتساب أو إلغاء إصابات الهدف والرميات الحرة وإجراء الجزاءات طبقاً للقواعد هو من مسؤولية حكما الملعب. (شحاتة و مجدي، 2016، صفحة 128)

- أبعاد ملعب كرة السلة والكرة الخاصة بها:

يبلغ طول ملعب كرة السلة 28 متراً وعرضه 15 متراً، ويجب أن يكون الملعب مستوياً وخالياً من أي عوائق، ويتم أخذ قياساته من الحواف الداخلية للخطوط الحدودية، وتُعد منطقة اللعب الأمامية في النصف الموجود في سلة الفريق الخصم جزءاً من المنطقة الخلفية للفريق الآخر، وتكون منطقة الدفاع عبارة عن نصف الملعب الذي يضم سلة الفريق نفسه، والتي تُحدّد بجزء من المنطقة الخلفية الخاصة به، وجزء من منطقة اللعب المحددة بخط النهاية، والخطوط الجانبية، وخط الوسط.

ويختلف ارتفاع سلة كرة السلة تبعاً لاختلاف أعمار اللاعبين الذين يُمارسون هذه اللعبة؛ ففي حين يلعب الشباب الذين تزيد أعمارهم عن 12 عاماً بسلة على ارتفاع طبيعي وهو 3.05 متر فإن الأطفال الذين تبلغ أعمارهم 11 عاماً يلعبون على سلة ذات ارتفاع 2.74 متر، ويكون ارتفاع السلة بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الثامنة إلى عشرة أعوام 2.44 متر، أما بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سن الخامسة والسابعة فإن ارتفاع السلة يجب أن يكون 1.83 متر عن سطح أرض الملعب، ويُعتبر ارتفاع سلة كرة السلة أمراً ثابتاً في قوانين العديد من البطولات الرسمية المُختلفة، حيث يكون ارتفاع السلة 3.05 متراً بالنسبة للرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)، وكذلك الأمر بالنسبة للبطولات التابعة للاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA)، أو حتى بالنسبة للاتحاد الوطني لكرة السلة النسائية (WNBA) ولبطولات الرابطة الوطنية لرياضة الجامعات (NCAA) (رند، 2021) ويختلف حجم كرة السلة إذا كانت كرة السلة الحالية مخصصة للرجال أو النساء أو الأطفال أو المراهقين، ومن الطبيعي أن يكون وزن كرة السلة للنساء أقل من وزن الرجال، كما يختلف حجم الكرات ووزنها ومحيطها أيضاً للأطفال والمراهقين، وبشكل عام توجد أحجام لكرة السلة، وهناك خمسة أحجام رئيسية لكرة السلة: (جادو، 2021)

- مقاس 7: كرة السلة مقاس 7 بمحيط 29.5 بوصة ووزن قياسي 22 أونصة هو حجم الكرة القياسي لمعظم اتحادات كرة السلة للرجال المحترفة، وكذلك اتحادات كرة السلة في الكليات والمدارس الثانوية.
- مقاس 6: يبلغ محيطها 28.5 بوصة ووزنها القياسي 20 أونصة، وحجم 6 كرات أصغر قليلاً من حجم 7 كرات، مما يجعلها مثالية للاعبين الذين لديهم فجوة يد أقصر، حجم 6 كرات هو حجم الكرة الرسمي لمعظم بطولات كرة السلة المحترفة للسيدات، بالإضافة إلى بطولات كرة السلة في الكليات والمدارس الثانوية النسائية، ودوريات الشباب للاعبين من سن 12 وما فوق.
- مقاس 5: حجم مناسب للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 8-11، حجم الكرات 5 مثالية للأطفال، محيطها 27.5-27.75 بوصة، والوزن القياسي 14-16 أوقية، هذا هو حجم كرة السلة الأكثر شعبية للشباب.
- مقاس 4: يبلغ محيطها 25.5 بوصة ووزن 14 أونصة فقط، وتعتبر كرات السلة للأطفال مثالية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4-8 سنوات.

- مقاس 3: يبلغ محيطها 22 بوصة، وتزن عادة حوالي 10 أونصات وهي مثالية لأصغر اللاعبين الذين تقل أعمارهم عن 4 سنوات.

خلاصة:

تعتبر الألعاب الجماعية وسيلة فعالة لتحسين اللياقة البدنية وتعزيز الصحة العامة. وتعد الألعاب الجماعية المصغرة أو الكبيرة أيضاً وسيلة ممتعة للترويح والاسترخاء في أوقات الفراغ وتعزيز التواصل والتعاون بين الأفراد وتعزيز الصحة العامة للجسم والرفاهية النفسية للمشاركين من خلال ممارسة هذه الألعاب.

تعتبر الألعاب الجماعية جزءاً أساسياً من برامج الترويح الرياضي الناجحة، حيث تقدم فرصة للمشاركة والتفاعل بين الأفراد، بحيث تعمل هذه الألعاب على تحفيز الحركة البدنية وتعزيز روح الفريق والتعاون بين اللاعبين، وتمثل هدفنا في هذا الفصل إلى تسليط الضوء على مجموعة من الألعاب الجماعية ودورها في برامج الترويح الرياضي وأهمية تضمينها في هذه البرامج لتعزيز الصحة الجسمية والبدنية ومختلف الجوانب الأخرى للمشاركين والممارسين لها.

الفصل الثالث:



مفهوم الذات الجسمية والمראה

تمهيد:

إن صورة الجسم تعدّ الرّكيزة الأساسية في حياة الإنسان وخاصة الشّخص المراهق، حيث تلعب الصّورة الذهنية للذّات الجسمية دورًا مهمًا في تصوّر الشخص لجسده سواء من حيث المظهر الخارجي أو المكونات الداخلية له أثناء ممارسة الأنشطة الرّياضية بصفة عامة والتّرويحية بصفة خاصة، ونظرًا لأنّ تقدير الفرد لذاته الجسمية يعتمد بشكل كبير على آراء الآخرين ونظراتهم نحوه، فإننا في محتوى هذا الفصل تطرّقنا الى توضيح مفصّل حول مفهوم الذات الجسمية عند المراهقين، حيث حددنا لكل جزء (الذات - صورة الجسم - المراهقة) تعريفاته وأنواعه وأشكاله ومظاهره بتسلسل منطقي والذي يمكن رأيته في محتويات هذا الفصل.

أولاً: الذات

1- تعريف مفهوم الذات:

1-1 التعريف اللغوي: يرى (ابن منظور) أن كلمة الذات هي مرادف لكلمة النفس أو الشيء، يعتبر أن الذات أعم من الشخص، لأن الذات تطلق على الشخص و غيره، أما الشخص فيطلق على الجسم فقط. (قحطان، 2004، صفحة 21)

2-1 التعريف الاصطلاحي: لقد تناول علماء النفس ومنظرو هذا المجال مفهوم الذات من زوايا متعددة وقدموا له تعريفات متنوعة. ويُعد "تشارلز هورتون كولي (Charles Horton Cooley, 1902) "من أوائل علماء النفس الاجتماعي الذين اهتموا بدراسة هذا المفهوم. وهو صاحب المقولة الشهيرة التي ترى أن المجتمع بمثابة مرآة يرى فيها الفرد صورته الذاتية. ويعرف "كولي" الذات بأنها "ما يُشار إليه في اللغة اليومية بضمائر المتكلم"، مؤكداً على أنه لا يمكن تحديد الذات إلا من خلال الشعور الداخلي والخاص للفرد. (جلال ، 1998 ، صفحة 174)

ويشير "بيرنز Burns 1982 " الى أن مفهوم الذات يتألف من مجموعة معتقدات تقويمية يملكها الفرد حول ذاته بالإضافة لوصف الذات. و تحدد هاتان المجموعتان: تقدير الذات و صورة الذات. اذن مفهوم الذات يتضمن:

- صورة الذات: كيف يرى الانسان نفسه.

- شدة الانفعالات و التقويم: مدى عمق مشاعر الفرد حول الابعاد المختلفة لذاته، و ما اذا كان لدى الفرد أحكام ايجابية أو سلبية حول هذه الأبعاد لصورة الذات.

- الاحتمالات السلوكية: الاستجابة التي يحتمل أن يقوم بها الفرد كنتيجة لتقييمه لذاته. (شريم ، 2009 ، صفحة 211)

يرى سيد خير الدين (1981) " أن مفهوم الذات بمثابة تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره و خلفيته و أصوله و كذلك قدراته ووسائله و اتجاهاته و شعوره حتى يبلغ كل ذلك ذروته حيث تصبح قوة موجهة لسلوكه".

و يعرف أبو زيد ابراهيم "أن مفهوم الذات هو تركيب معرفي منظم موحد متعلم لمدرجات الفرد الواعية و يتضمن استجابات الشخص نحو نفسه ككل و تقديراته لذاته". (أبو زيد، 1987، صفحة 151)

و يعرفه حامد زهران "بأنه تكوين معرفي منظم و متعلم للمدرجات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد، و يعتبره تعريفاً نفسياً لذاته". (زهران ح.، 2005، صفحة 68)

ويرى رول (1986) Ruel "أن مفهوم الذات هو مصطلح سيكولوجي فالأوروبيون يستعملون مفهوم "تصور الذات" وبأمريكا "مفهوم الذات" لهم نفس المعنى". (معتصم ميموني و ميموني، 2010، صفحة 45)

ترى دوروثي أن مفهوم الذات هو "مجموعة المشاعر التي يكونها الفرد عن ذاته، بما في ذلك شعوره باحترام ذاته وجدارتها".

أما بيرجر فيرى أن هذه المشاعر تستند إلى الاقتناع بأن الذات جديرة بالمحبة والاحترام والأهمية. وهذا يعني أن صاحب الذات لديه الكفاءة لإدارة شؤون نفسه والتفاعل مع بيئته بشكل مقبول، وأنه يمتلك شيئاً ذا قيمة يستطيع أن يقدمه للآخرين من حوله. (أبو الخير، 2004، صفحة 142)

اختلف الباحثون حول مصطلح مفهوم الذات، فمنهم من ينظر الى الذات كموضوع، و منهم من ينظر اليها على أنها عملية: (أبو الخير، 2004، صفحة 143)

- وجهة النظر الأولى: ترى أن الذات تتكون من مجموعة الإدراكات والأفكار والتقييمات التي يشكلها الفرد عن نفسه عبر مراحل نموه المختلفة. وبذلك، يُنظر إلى مفهوم الذات على أنه نظام إدراكي مكتسب، يعمل بناءً على كيفية إدراك الفرد لذاته كموضوع.

- وجهة النظر الثانية: تختلف هذه النظرة في اعتبارها أن الذات هي مجموعة من العمليات والبنى النفسية التي توجه وتنظم سلوك الفرد.

وعلى صعيد التجربة الفردية، يتشكل تصور كل شخص عن ذاته من خلال خبراته اليومية، وكيف يمثل هذه الخبرات ويقارن نفسه بالآخرين. وينتج عن ذلك نوع من التحكم الذاتي، وهو عبارة عن صورة ذهنية شاملة عن ذاتنا من جميع جوانبها: الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، وغيرها.

وفي منظور بكرة معتصم ميموني ومصطفى ميموني، فإن "مفهوم الذات يشمل ويجمع بين تخطيط الجسم وصورة الجسم في مفهوم شامل وموحد عن فرديتنا ككائن آلي، وفي نفس الوقت ككائن مستثمر

علائقيًا ومساهمًا في تفاعلية دائمة مع الآخرين، وكل ذلك ضمن محيط اجتماعي وثقافي يفرض على الفرد أنماطًا معينة من السلوك". (معتصم ميموني و ميموني، 2010، صفحة 46)

يرى "هيلز و ويفر" أن مفهوم الذات يشير إلى الطريقة التي نفكر بها في أنفسنا ونشعر تجاهها. ويؤكدان على أن إحساسنا بذواتنا ينشأ ويتطور من خلال تفاعلاتنا مع الآخرين. فالأشخاص من حولنا هم الذين يخبروننا عن هويتنا من خلال عبارات مثل "أنت فعلاً ولد طيب"، أو "لديك ملامح جدك"، أو "أشعر حقاً أنني أستطيع التحدث معك". هذه التفاعلات تشكل جزءاً كبيراً من تصوراتنا لذواتنا. (شريم ، 2009 ، صفحة 211)

2- مراحل تطور مفهوم الذات: ترى سوزان كيبس (Suzanne Képés, 2003: 54) أن الصورة الذاتية تتشكل منذ الأيام الأولى للحياة، متأثرة بعوامل متعددة مستمدة من الوراثة، والحالة النفسية للأم أثناء فترة الحمل، والبنية والمزاج الملاحظ منذ الولادة، والطريقة التي يميز بها الطفل ما هو داخلي وخارجي عن الآخرين. يتطور هذا المفهوم منذ الولادة بالتوازي مع تطور الوعي بالذات، وذلك وفقاً للتطور الحسي-الحركي-العضلي للطفل ومعرفته التدريجية بجسده ومحيطه. ويستمر هذا التطور بناءً على آليات التقمص والتعرف على الذات عبر مراحل النمو المختلفة مثل "مرحلة المرأة" (التي تتزامن غالباً مع مرحلة المعارضة في عمر 3 سنوات تقريباً)، ومرحلة الكمون، والمراهقة، وغيرها من المراحل اللاحقة. (معتصم ميموني و ميموني، 2010، صفحة 46)

يرى جان بياجيه أن الأطفال حديثي الولادة في الأشهر الأولى من حياتهم لا يمتلكون القدرة على التمييز بين أنفسهم (ذواتهم) وأفعالهم. ومع ذلك، يبدأ هذا المفهوم في التكون والتشكل تدريجياً كنتيجة حتمية لتجاربهم الفردية التي تنشأ من احتكاكهم وتفاعلهم مع البيئة المحيطة بهم وفي المواقف التفاعلية مع الآخرين. لذلك، يختلف مفهوم الذات لدى الطفل تبعاً لمراحل نموه وتطوره المتسلسلة. ففي مرحلة الولادة، يدرك الطفل ذاته على أنها غير قادرة على البقاء دون مساعدة الآخرين، مما يعني أن شخصيته تعتمد بشكل كامل على الوالدين والمربين والمحيطين به في كل شيء. ويتعلم الطفل ويدرك كل ذلك من خلال احتكاكه ببيئته في مواقف التفاعل، وتدعم هذا الإدراك مجمل الخبرات التي يكتسبها من هذا التواصل. (أبو الخير، 2004، صفحة 143)

تُعد مرحلة المعارضة حاسمة في ترسيخ أسس مفهوم الذات لدى الطفل. ففي هذه المرحلة، يكتسب الطفل وعياً أدق بهويته، ووجوده المستقل، وتفردته عن الآخرين.

أما مرحلة المراهقة، فتتميز بأنها فترة مراجعة شاملة وإعادة تقييم وإعادة هيكلة لمفهوم الذات. يسعى المراهق إلى تكوين تصور واضح ومحدد لذاته، مستكشفًا مختلف الجوانب والهويات المحتملة قبل الاستقرار على فهم أكثر تماسكًا لذاته. (معتصم ميموني و ميموني، 2010، صفحة 46)

يضيف زيربل وسيفينغ أنه في مرحلة ما قبل المدرسة الابتدائية، تبدأ عملية تقدير الذات لدى الطفل في اكتساب أبعاد جديدة. ويحدث ذلك بشكل خاص عندما يبدأ الطفل في استكشاف حدود طاقاته، والتعرف على قدراته العقلية، وفهم طبيعة تأثيره وتأثره بالآخرين من حوله. (أبو الخير، 2004، صفحة 143)

يبدو مفهوم الذات في مرحلة ما قبل المراهقة سطحيًا وغير متميز نسبيًا، حيث يميل الأطفال إلى وصف أنفسهم باستخدام كلمات بسيطة تصف سمات شخصية محددة، مثل "أنا ذكي" أو "أنا خجول". بالمقابل، يصبح وصف الذات لدى المراهقين أكثر عمقًا وتعقيدًا. فهم يستخدمون مصطلحات تعكس معتقداتهم وصفاتهم الشخصية، بالإضافة إلى الخصائص الجوهرية والأساسية للذات. ونتيجة لذلك، يقدمون صورة أدق ومميزة لشخصيتهم تكون أكثر ترابطًا وتنظيمًا. (شريم، 2009، صفحة 212)

يشهد مفهوم الذات تعديلًا وإعادة تنظيم في مرحلة المراهقة، حيث تؤدي التغيرات الداخلية والخارجية العديدة إلى جعله أكثر تأثيرًا وتأثرًا. ويكون مفهوم الذات في هذه الفترة غير مستقر نسبيًا إلى أن يستعيد تكامله تدريجيًا مع النمو. كما تتعدل الصورة الذاتية المثالية في هذه المرحلة، التي يزداد فيها الوعي بالذات والدقة في تقييمها. (دويدار، 1993، صفحة 285)

حدد "ألبرت جوردون" أربع مراحل أساسية لنمو وتطور الذات: (غني، 1976، الصفحات 89-95)

1- الطفولة المبكرة: يرى "ألبرت" أن أول ظهور لفكرة الذات في هذه المرحلة هو الإحساس بالجسد ككيان منفصل ومملوك للذات ("هذا جسدي"). يلعب اكتساب اللغة دورًا محوريًا، حيث يبدأ الطفل في استخدام ضمائر المتكلم للتعبير عن رغباته واحتياجاته ("أنا أريد"). هذا الاستخدام اللغوي يساهم في تكوين هوية الذات ورغبة الطفل في إثبات وجوده وتقدير ذاته.

2- مرحلة ما قبل المدرسة (4-6 سنوات): تتميز هذه الفترة بامتداد الذات واتساعها وتطور صورة الذات. تتسع الذات لتشمل أشياء يعتبرها الطفل ملكًا له ("هذه الكرة كرتي، هذه الدراجة دراجتي"). يصبح الإحساس بالملكية امتدادًا للذات ويشير إلى اتساعها ليشمل العديد من الأشياء. تتضح صورة الذات

بشكل أكبر من خلال التفاعل مع الكبار والوالدين، حيث يبدأ الطفل في مقارنة سلوكه الفعلي بما هو متوقع منه اجتماعيًا.

3- مرحلة الطفولة المتأخرة (6-12 سنة): يزداد إحساس الطفل بهويته وصورة ذاته، وتظهر ما يسميه "ألبورت" بالذات المنطقية العاقلة. يتعزز إدراك الطفل لذاته الواقعية، ويبدأ في الارتباط بالمعايير الأخلاقية وقواعد اللعب، ويتبعها بدقة. يشعر الطفل بالرضا عن نفسه إذا استطاع التكيف مع الواقع الخارجي والأحكام الخارجية والاندماج مع أقرانه، مما يساهم في نمو صورة ذاته.

4- مرحلة المراهقة: في هذه المرحلة، يخوض المراهق بحثًا جديدًا عن ذاته. تتأثر صورة المراهق عن ذاته بشكل كبير بتقبل الآخرين أو رفضهم له. يبرز الصراع حول الاحتياجات الجنسية، وتتسم وجداناته وعواطفه بالتناقض والتذبذب بين الإيمان والشك أحيانًا. وتتصف الذات في هذه المرحلة بالتمييز، حيث يسعى المراهق إلى تحديد هويته المستقلة والمتميزة.

و قسم ليكيير (L'écuyer 1979)، نمو الذات الى ست مراحل و هي: (L'écuyer, 1979, pp. 145-147- 158)

- مرحلة انبثاق الذات وبروزها (من الولادة إلى سنتين): تتميز هذه المرحلة ببدء عملية التمييز بين الذات واللذات. أول مظاهر هذا التمييز تظهر على مستوى الصورة الجسدية، ثم يتطور التفاعل بشكل متزايد مع الأم ثم مع الآخرين المحيطين بالطفل.

- مرحلة تأكيد الذات (من سنتين إلى 5 سنوات): خلال هذه المرحلة، تتشكل القواعد الأساسية لمفهوم الذات. تبرز هنا حاجة الطفل لتعزيز وتدعيم وترسيخ ذاته من خلال التحدي ومعارضة الآخرين، مما يمنحه شعورًا بقيمته واستقلاليتته. استخدام الطفل لضمائر الملكية ("لي") وضمير المتكلم ("أنا") يعكس وعيًا واضحًا بذاته.

- مرحلة توسيع وتشعب الذات (من 6 سنوات إلى 12 سنة): في هذه المرحلة، يختبر الطفل نموًا متنوعًا ومتعدد الجوانب على الصعيد الجسدي والعقلي والاجتماعي. تتشكل صورة الذات الأولية من خلال الأدوار التي يكتسبها نتيجة لردود فعل محيطه، مما يعزز ثقته بنفسه. هذه الثقة تسمح له بالاندماج في بيئات اجتماعية أوسع خارج نطاق العائلة، كالمدرسة. وبالتالي، يتسع مفهوم الذات ليشمل تجارب جديدة، سواء كانت إيجابية أو سلبية، لأن المفهوم الذي كونه سابقًا كان لا يزال ناقصًا.

- مرحلة تمايز الذات (من 12 سنة إلى 18 سنة): تعتبر هذه المرحلة مرحلة تمايز وإعادة تنظيم للذات، نتيجة للتغيرات الكثيرة التي تؤثر على صورة الذات، وعلى رأسها النضج الجسدي والتغيرات الفيزيولوجية. هذه التغيرات تعمل على تعديل اتجاهات المراهق نحو نفسه وذاته. ويتطلب من المراهق تقبل هذه التغيرات والتكيف معها، أي إعادة دمج الصورة الجسدية الجديدة وبالتالي تقويم الذات وتأكيد هويته المستقلة.

- مرحلة النضج والرشد (من 20 سنة إلى 60 سنة): في هذه المرحلة، لا يتطور مفهوم الذات ليصل إلى أعلى مستويات التنظيم فحسب، بل يمكن أن يتغير أيضاً نتيجة للعديد من المتغيرات والأحداث الهامة في حياة الشخص. يزداد التركيز على الجوانب الخارجية للذات، أي على الجانب الاجتماعي، مثل الإحساس بالنجاح أو الفشل في العمل، والتكيف مع الزواج أو العزوبة، وغيرها من التجارب الحياتية.

- مرحلة الكبر (من 60 سنة فما فوق): بشكل عام، يميل مفهوم الذات لدى هذه الفئة العمرية إلى أن يكون سلبياً. ويعزى ذلك إلى عدة عوامل، مثل إدراكهم لتدهور قدراتهم الجسدية، وفقدانهم للانفعالات اليومية الاجتماعية نتيجة للتقاعد، والشعور بالوحدة الذي قد ينجم عن مغادرة الأبناء للمنزل.

3- مكونات مفهوم الذات :

يتكون مفهوم الذات من مجموعة من الأفكار الذاتية المنسقة والمحددة الأبعاد التي يكوّنها الفرد عن الجوانب المختلفة لوجوده، سواء كانت داخلية أو خارجية. ويشمل مفهوم الذات ثلاثة مكونات رئيسية:

1-3 مفهوم الذات المدرك (الواقعي): يضم هذا المكون العناصر الإدراكية والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما يراها الفرد ويصفها بناءً على تصوره الحالي لنفسه.

2-3 مفهوم الذات الاجتماعي: يشير إلى الإدراكات والتصورات التي يكوّنها الفرد حول الكيفية التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يرونه بها، والتي يعكسها في تفاعلاته الاجتماعية.

3-3 مفهوم الذات المثالي: يمثل الإدراكات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يطمح الفرد أن يكون عليه. (زهران ح.، 2005، صفحة 68)

أشار شويتزر إلى أن مصطلح الذات المجسدة عند ليكيير (L'ecuyer, 1979) يتكون من عدة جوانب، منها الذات الجسدية. بالإضافة إلى ذلك، تتضمن الذات المجسدة الذات المتكيفة، والتي تجمع قيمة الذات كإدراك معياري للقيمة الحقيقية للذات. (Schweitzer, 1990, p. 177)

بعبارة أخرى، فإن الذات المجسدة لا تقتصر فقط على الإحساس بالجسم المادي، بل تشمل أيضاً تقييم الفرد لقيمته الذاتية وكيف يتكيف مع العالم من حوله. فقيمة الذات هنا تمثل إدراكاً معيارياً وشاملاً لقيمة الفرد الحقيقية.

4- العوامل المؤثرة في مفهوم الذات:

يتأثر مفهوم الذات بعدة عوامل تلعب دوراً أساسياً في بناءه و نموه السليم منها:

1-4 صورة الجسد: إنّ صورة الجسد لدى الطّفل تتأثر بخصائصه الموضوعية مثل الحجم وسرعة الحركة والتّناسق العضلي... الخ . (دويدار، 1993، صفحة 259)

2-4 القدرة العقلية: طرح كل من "بنيامين Benjamin"، و "ريدر Reeder"، "بكلي Buckly" و "سكانلان Scanlan" مؤيدا مدى الحقائق وذلك لكي يثبتوا أن الفكرة الذاتيّة عند الفرد لها تأثير مباشر على قدرته العقلية. (سيد ، 1981، صفحة 35)

يرى بيرك Berk 1998 أنّ التّطور المعرفي خلال المراهقة يعمل على تغيير نظرة المراهق للذّات لتصبح هذه الصّورة أكثر تعقيدا وأكثر تنظيما واتساقا. فالتغيرات في مفهوم الذات و تقدير الذات تهيئ المرحلة لنمو هوية شخصية موحدة . (شريم ، 2009، صفحة 212)

3-4 المؤثرات الاجتماعية: يتضح أن المؤثرات الاجتماعية تلعب دوراً هاماً في تشكيل مفهوم الذات. فعلى سبيل المثال، يؤثر الدور الاجتماعي الذي يلعبه الفرد في نمو تصوره لذاته، حيث تتطور صورة الذات من خلال التفاعل الاجتماعي وعندما يوضع الفرد في سياق سلسلة من الأدوار الاجتماعية المختلفة. وقد أكدت دراسة "كوهن" وزملائه باستخدام اختبار "من أنا" أن هذا التصور للذات من خلال الأدوار ينمو ويتطور بالتوازي مع نمو الذات نفسها.

أما بالنسبة للعلاقة بين التفاعل الاجتماعي ومفهوم الذات، فقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات، مثل دراسة "كومبس" عام 1969، أن التفاعل الاجتماعي الإيجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة تساهم في تعزيز فكرة صحية وجيدة عن الذات. وعلى نحو مماثل، فإن امتلاك مفهوم ذات إيجابي يعزز بدوره نجاح التفاعل الاجتماعي ويزيد من فعالية العلاقات الاجتماعية واستمراريتها. (دويدار، 1993، صفحة 259)

قد وجد كل من "مارتير Martire" و "ستينر Steiner" وجود علاقة إيجابية بين مفهوم الذات والتّكيف الاجتماعي. (سيد ، 1981، صفحة 36)

و على العموم، فإن مفهوم الذات يتأثر بالخصائص والميزات الأسرية. فالطفل الذي ينشأ في أسرة تحيطه بالعناية و التقبل، يرفع ذلك من قدراته و اهتماماته و مهاراته. و العكس صحيح و تلعب المقارنة دورا يؤثر في مفهوم الذات لدى الفرد اذا قارن نفسه بجماعة من الافراد أقل قدرة منه فيزيد من قيمتها، أو بجماعة أعلى منه شأنًا فيقلل من قيمتها. (دويدار، 1993، صفحة 260)

4-4 التأثيرات التربوية: تدل الحقائق العلمية والتجريبية على أنه توجد علاقة مباشرة بين مفهوم الذات عند الطفل وسلوكه الظاهر وإدراكه وأدائه الأكاديمي. و قد كان "ليكي" Leaky من أوائل الباحثين الذين أثبتوا أن الانجاز الاساسي ذو المستوى المنخفض يرجع الى تحديد الطفل لنفسه كشخص غير متعلم. وقد وجد "وولش" Walsh من ناحية أخرى، أن الأطفال ذوي الانجاز منخفض المستوى والمتمتعين بقدرة عالية كان لديهم اعتبار الذات بطريقة سلبية و ذلك عندما قارنوههم بآخرين يتسمون بالإنجازات ذات المستوى المرتفع ومقدرة عالية.

وقد وجد "بروك أوفر" Broukover و "توماس" Thomas، "باترسون" Paterson "أنه توجد علاقات متبادلة ايجابية اساسية بين مفهوم الذات وبين التقييمات المدرجة لمفاهيم اخرى هامة في مواضيع أكاديمية و انجازات في مجالات البحث المحدد. ومن ناحية أخرى وجد "بريكينز" Perkins "أن المدرسين الذين درسوا مقررات تعليمية معينة في مجال الصحة العقلية وتطور الطفل، أمكنهم أن يجعلوا تلاميذهم متمتعين بشخصية صحية بدرجة كبيرة. وقد حدث نمو الشخصية الصحية على أساس درجة التوافق بين النفس الحقيقية و النفس المثالية.

5- أشكال مفهوم الذات :

لقد استنتج "لابين و جراين" Grane & Lapin "أن مفهوم الذات يعمل كموجه للسلوك و قوة دافعة، فالمفهوم الايجابي يدفع بالفرد الى مواجهة المواقف الحياتية بشجاعة و ثقة، في حين يشعر الشخص صاحب المفهوم السلبي بالعجز الذي قد يوقعه في اضطرابات وانحرافات سلوكية. (بن نهان العامرية، 2014، صفحة 24) ، وهنالك شكلين رئيسيين لمفهوم الذات أولها ايجابي والآخر سلبي:

1-5 مفهوم الذات الايجابي :

افتراضات "روجرز" 1959 "تقوم على أن كل فرد لديه الحاجة الاساسية لأن يكون مقبولا، محترما، ومحبويا من قبل أفراد ذوي شأن في حياته، سواء كان هذا فطريا أو متعلما بطريقة غير واضحة. وإذا شعر الفرد

أنَّ الأفراد الآخرين لديهم اتجاهات طيبة حياله ككلّ، عندئذ فإنه يتَّجه نحو الانخراط في سلوك تحقيق الذات أكثر من لعب الدور الاجتماعي، ولأنَّ الحاجة للتقدير الايجابي من بعض الناس تكون قوية الى أبعد حد، فإن شروط الاحترام يمكن أن تحل محل نسق القيم المرتبط بتقدير الذات. حيث ذكر "روجرز" (1959) أنَّ النقص في التَّطابق بين تجارب الفرد ومفهوم الذات عنده يؤدي بصفة عامة الى شعور الفرد بالاضطراب ويصبح قلقاً. (ماك دوغال، 2003 صفحة 153)

كما وصف ماسلو Maslow 1962 صفات الإنسان الذي لديه مفهوم ذاتي ايجابي كا يلي:

- أن يكون قادراً على تقبل نفسه و الآخرين.

- ينظر الى المشاكل بعناية.

- لا يعتمد على الظروف المحيطة به.

- يتبع نظاما ديمقراطياً في بناء معتقداته و شخصيته.

- قادر على الابداع.

- يتقبل الآخرين بشخصياتهم و يحترمهم. (معمرية، 2012، صفحة 18)

2-5 مفهوم الذات السليبي (المتدني):

يمكن وصف الشخص الذي يمتلك مفهوماً سلبياً لذاته بأنه يفتقر عموماً إلى الثقة في قدراته. غالباً ما يكون هذا الشخص بائساً لأنه يجد صعوبة في إيجاد حلول لمشاكله. كما أنه يميل إلى الاعتقاد بأن معظم محاولاته ستنتهي بالفشل، ويتوقع أن يكون سلوكه ومستوى أدائه منخفضاً جداً، أما الشخص الذي تكون لديه صورة سلبية عن نفسه يشعر بالإذلال من خلال ما يظهره سلوكه ويشعر بالخزي اذا قام بأعمال فاشلة وبتخوفه من الموافق الكثيرة التي لا يمكنه أن يحقق النجاح فيها وأنّه لسبب أو لآخر يشعر أنه مقدر له بالفشل. (سيد ، 1981 ، صفحة 159)

يمكن أن يُقيّم الأفراد مفهومهم عن أنفسهم بالإجابة على هذه الأسئلة الثلاث: من أنا؟ كيف أتصرف؟ كيف أتصرف اذا ما قورنت بالآخرين؟.

فالشعور بالاحترام ينبع من الانجاز ومن المديح ومن الانتماء للمجموعة لذلك فإنّ المشاعر الموجبة والسّالبة نحو نفسك تختلف وفقاً للنتائج المحددة.

ثانيا: صورة الجسم:

6- مفهوم الجسم:

حاول الانسان منذ القدم تحديد مفهوم الجسم أو الجسد، فبعدما كانت في المجتمعات التقليدية وسيلة للدخول في العلاقات مع الآخرين من خلال الرموز و الوشوم التي يضعونها على أجسامهم، ومع مرور الوقت أصبح ينظر إليه بنظرة مختلفة عن النظرة السابقة، ففي عصرنا الحالي يعتقد أن الجسم ماهو سوى تلك المادة المتناقضة مع الروح أي حسب ما يعرفه (M.mitchel)"هو الجزء المادي للكائن الحي". (mitchel, 1984, p. 4)

ونستنتج من مفهوم الجسم بأنه يمثل فكرة المرء عن صورة جسمه لدى الآخرين، أو فكرة الفرد عن جسمه من حيث وظيفة الجسم أو البناء الجسدي.

6-1 شكل الجسم:

يعبر هذا المصطلح عن وضع الجسم في الفراغ، وعند ممارسة أي نشاط بدني رياضي حركي يتغير شكل الجسم، بمعنى أن يتخذ أوضاعا متغيرة تبعا للواجب الحركي، فمثلا عند ممارسة رياضة الغطس في الماء تؤدي الشقلمبة التي يؤديه الرياضي الى جعل جسمه يتخذ شكلا ممدودا ثم مكورا ثم مد الجسم مرة أخرى استعدادا لدخول الماء. (رضوان م.، 1997، صفحة 20)

7- مفهوم صورة الجسم:

تعددت المفاهيم المرتبطة بصورة الجسد بتعدد النظريات والاتجاهات النفسية، وسنحاول في هذا العنصر التطرق إلى أهم التعاريف والمفاهيم التي ذكرها علماء النفس حسب التسلسل الزمني. بداية ب " فيشر و كليفلند 1958 Cleveland & Fisher " الذي اعتبر أن صورة الجسد: "صورة تمثل الكيان الذي يشير الى الجسد كتجربة سيكولوجية. وهو مرتكز على عواطف وسلوكات الفرد بالنسبة لجسده، وتشتمل كل التجارب الشخصية للفرد والطريقة التي ينظم بها تلك التجارب".

و حسب دولتو ماريت 1961 Marette-Dolto صورة الجسد هي تركيب حي، في كل وقت حاضر، لكل تجاربنا العاطفية المتكررة والمعاشة عن طريق الأحاسيس المنتخبة، البدائية أو الراهنة لأجسادنا، اذن كل الحواس تساهم في تكوين صورة الجسد.

أما شيلدر (1968) هو الآخر يعرف صورة الجسم "بأنها صورة أجسادنا التي نكوّنها في أذهاننا، أي هي الطريقة التي نرى بها أجسادنا" إنه مصطلح مرّن، يكون عن طريق التجربة الحسية و النفسية و الذي يندمج باستمرار في الجهاز العصبي المركزي. (Laroche, 1977, p. 78)

أما مفهوم صورة الجسد في التحليل النفسي، فالجسد ليس له وجود خارج الرغبة والاستلهم، بالنسبة للاكّان J.Lacan لا يكفي أن تكون لنا تجارب و تدريب (إحساسي-ادراكي - حركي) بل يجب استثمار أجسامنا من خلال علاقاتنا مع الأفراد و استثمارهم لنا و لأجسامنا. (معتصم ميموني و ميموني، 2010، صفحة 44)

يعرف جابر و كفاي 1989 صورة الجسد بأنها "صورة ذهنية نكوّنها عن أجسادنا ككلّ بما فيها الخصائص الفيزيائية والخصائص الوظيفية (إدراك الجسد) واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص (مفهوم الجسد) على أنّ صورة الجسد تنبع لدينا من مصادر شعورية ومصادر لا شعورية وتمثل مكوّنًا أساسيًا في مفهومنا عن ذاتنا ". (كفاي و جهاد ، موسوعة علم النفس التأهيلي (المنطلقات النظرية)، 2006، صفحة 109)

توصل كوالسكي 2007 Kowalski أنّ صورة الجسد هي الطريقة التي يرى بها المراهق جسده و مشاعره نحو جسده، والأفراد الذين لديهم صورة إيجابية صحّية عن أجسادهم ينظرون لأنفسهم بواقعية و يحبون ذاتهم الجسمية. (شريم ، 2009، صفحة 83)

8- أهمية صورة الجسم:

يذكر بيفر 1995 Pipher أنّ المظهر العام مهم في العلاقات وفي الحياة، وترى بريكي جيمس James Breakey 1997 أنّ خبرة الجسم مهمة للتمو النفسي البدني، و أنّ صورة الجسم له أهمية وجدانية و رمزية أيضاً، وتؤكد بيث هيتشكوك (Hitchcock Beth 2002) أنّ القلق الرئيسي في مجتمع اليوم يرتبط بصورة الجسم، و تذكر اليزابيث Elizabeth 2006 أنّ صورة الجسد تلعب دوراً في اتخاذ القرارات المهنية وفعالية الذات و الاصرار. (الأشرم ، 2008، صفحة 24)

9- صورة الجسم وتصوّر الذات:

من خصائص الانسان أن تكون لديه فكرة عن جسمه، أي صورة ذهنية عن جسمه و شكله وهيئته، و لهذا يميل الطفل في سنّ الثالثة الى استكشاف جميع أجزاء جسمه، وفي سنّ الخامسة قد

يقارن نفسه بغيره من الأطفال، ويتجدد هذا الميل في المراهقة، فالفتى لا يقتنع بكشف تغيراته الجسمية فحسب، بل يحاول تتبع هذه التغيرات ومقارنة نفسه بزملائه. يشعر الفتى بعدم الأمن أو القلق إذا شعر أنّ جسمه يحيد كثيراً عن تصوره له، وإذا كان مفهوم الذات مطلقاً لما يود أن تكون عليه (الذات المثالية) اتصف الفتى بالثبات والاستقرار والاتزان. أمّا إذا كان الفرق كبيراً بين فكرته عن ذاته وما يؤدّ أن يكون عليه، فإنه يُصاب كثيراً بالإحباط واليأس، وتقل فرص التعلّم أمامه، وتقل محاولاته في تغيير نفسه. (شحاتة م.، 1996، صفحة 20)

صورة الجسد وما تتضمنه من أفكار ومشاعر وإدراكات تندرج تحت لواء مفهوم الذات، وتشكل بعداً من أبعاده الأساسية ولا سيما وأنّه يتضمن صفات وخصائص تشكّل في مجملها مكوناً من مكونات مفهوم الذات. (كفافي و جهاد ، موسوعة علم النفس التأهيلي (المنطلقات النظرية)، 2006، صفحة 106)

10- التفسيرات النظرية لصورة الجسم:

سنحاول التطرق في هذا العنصر لأهم التفسيرات النظرية التي ساهمت في توضيح مفهوم صورة الجسم:

10-1 الاتجاه الظاهرياتي (Phénoménologie):

ان الاتجاه الظاهرياتي اقترح التمييز ما بين الجسم الإنساني والجسم الموضوعي الذي يعترف بأجزائه بينه وبين المواضيع الأخرى في العلاقات الخارجية، بمعنى أنّ الجسد في الدراسات الفيزيولوجية والطبية هو الجسد الموضوعي ويعتبر كشيء، أما جسد الفرد الذي يعني جسدنا نحن الذي يمثل تواجدنا كقوة للتصرف و الإدراك بمعنى آخر هو وسيلة وأداة لإدراج الفرد في العالم، لا يوجد فرد بدون جسد وعلاقتنا بالعالم تتم من خلال الجسد، فالجسد هو الموقع وتظهر أهمية هذا الموقع عند حدوث الموت، حيث تتحدد هويتنا من خلال الجسد.

فبالنسبة ل مارلو بونتي " Merleau Ponty الجسد الظاهري " هو " الجسد الحقيقي"، التشرحي، الموضوع التجريبي، وما هي إلا عمليات مجردة للجسد المعاش، فالتحليل المقترح من طرف مارلو بونتي " Merleau Ponty" يمنع من رؤية الجسد كموضوع من المواضيع، حيث نجد الشّعور موحد، يظهر أنّ الفرد ينضم الى العالم من أجل استكشاف جسده. لذا لا يمكننا القول أنّ الجسد موجود

في الوقت وإنّما في الفضاء، فالجسد هو التّواة التي تحمل الوظائف العامة لاستمرار النمو.
(Geneviève , 2001, p. 13)

10-2 النظرية التحليلية الفرويدية:

يحتل الجسد مكانة مركزية في سيرورة المراهقة، والتّحولات في البلوغ بتغير الذات والتّعديلات الحساسة لصورة الذات كلها تؤثر على نفسية الطفل الذي أصبح مراهق. لذا يستوجب مصاحبة سيكولوجية لهذه التّحولات بطريقة تحافظ على الاحساس بالاستمرارية والوجود وهذا بتقبّل كل التّغيرات التي تتبعها من أجل تفادي أي صراع في النّمو حيث يحدد "فرويد" في كتابه بعنوان (ثلاث رسائل) أنّ الهوامات في البلوغ تعطي شكل لخبرات عنيفة يمر بها المراهق، تسمح له ببقاء هذه الوظائف وتعطي معنى لهذه التّقلبات التي تعتبر خطر يهدد المراهق في الدخول في شكل من أشكال تبدد الشخصية، ومن أجل تفادي هذا الانهيار يتصرف بعض المراهقين برفض وجهات النّظر المرتبطة بالدخول في البلوغ، تترجم بصعوبة تسمى بـ (التّفاعلات التّرجسية للمراهقة) تعبّر عن الصّراع المعارض بين الطاقة النّفسية التّرجسية والموضوعية، تظهر على شكل مقاومة استثمار لمواضيع جديدة في البلوغ. (François , 2011, p. 202)

11- علاقة صورة الجسم بصورة الذات:

الصورة الجسدية هي من أهم المصادر المكونة للذات حتى أن هناك من يحصل صوره الذات في الصورة الجسدية حيث يقول "De-Ajuriagira" يمكن استعمال مصطلح صورة الذات لدراسة التصور الذي نكونه عن جسمنا. (De Ajuriagira, 1980, p. 385)

وإن كانت الصورة الجسدية هي تلك الصورة التي يكونها كل واحد منا عن شكل جسده المدرك المتخيل، في صورة الذات هي مجموعة الخصائص التي تمنح للفرد سواء كانت واضحة أو ضمنية وسواء كانت بواسطة ذاتها أو بواسطة شخص محدد أو بواسطة الجماعة التي ينتهي إليها (R.Perron)، وجوهر صورة الذات يتمثل في كل ما يتعلق بالشخص نفسه ككائن عضوي وما يتعلق به ككائن اجتماعي وهي تشير الى كيفية النظر الفردي لنفسه والجوهر المركزي يتكون خاصه من الاحساسات الجسمية، سوره الجسم، الجنس، العمر، ويحتوي الجوهر كذلك على نوعيات اخرى مثل المكانة الاجتماعية والشهرة واي شيء يجعل الفرد يختلف عن الآخرين.

12- نوعية صورة الجسم :

يشير ديشود فريبس وآخرون (Al & M . Ferbus-Dechaud1994:39) أنّ تناول نوعية وخاصة الصّورة الجسدية لدى الرّاشد، يأخذ دائماً في اطار تاريخ الفرد، طفولته الأولى وعلاقته بالموضوع، فمن خلال هذا التاريخ الفردي، هناك عدد من العلاقات البدائية أصبحت لاشعورية، منسية، مكبوتة، و مزاحة، حيث قامت الميكانيزمات الدفاعية بدورها، كما تفعله مع باقي الحياة النفسية، حيث يحدث الشيء نفسه مع المعاش الجسدي. نميز نوعين من صورة الجسد، و نوعية صورة الجسد هي نتيجة عدة عوامل متداخلة تساهم في تشكيل إما صورة جسد جيدة أو صورة جسد هشة، وسنوضح ذلك فيما يلي:

1-12 صورة الجسم الجيدة (الإيجابية):

وضح كرايغ Craig 1989 أنّ التّباين بين الصّورة المثالية للجسد التي يتطلع اليها المراهق، وصورة ذاته الأقل كمالات، مصدرا حقيقيا للشعور بالقلق لديه، لذلك أشار كوالسكي Kowalski 2007 أنّه غالبا ما تدور المحادثات بين الرّفاق عن محاولات انقاص الوزن والتّمارين الرّياضية، حيث يزداد معها تركيز المراهقين على مظهرهم أكثر من الانجازات الأخرى في حياتهم. (شريم ، 2009 ، صفحة 83)

فقد قام "ليرنر Lerner 1969" بدراسة تناول فيها هذه العلاقة، مستخدما عينة من الأولاد الذكور ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين 10 – 20 سنة، وكان الباحث في هذه الدّراسة يطلب من أفراد العينة تقدير عدّة صور تتضمن الأنماط الثّلاث لبنية الجسم لدى الذكور في ضوء ثلاثين بندا أعدت لهذا الغرض. أسفرت نتائج الدّراسة أن النمط الرياضي يرتبط بالنمط الموجب اجتماعيا. (قشقوش، 1989، صفحة 169)

و يذكر رايس و دولجن Dolgin & Rice 2005 عندما تكون مشاعر الأفراد إيجابية نحو أنفسهم فإنهم يتجنّبون السلوكيات المؤذية، بينما لا يستطيع القيام بذلك من لا يملك مثل هذه المشاعر. فمن المؤسف أنّ جانبا كبيرا من تقديرنا لذواتنا يرتبط بالجاذبية الجسدية لدينا في مرحلة المراهقة، ومن المؤسف أكثر، أن المعايير التي نقارن بها أنفسنا غير واقعية لدرجة كبيرة. (شريم ، 2009 ، صفحة 84)

ومادام المراهقون والشباب يقيّمون تبعاً لمثل أعلى نمطي بالنسبة لأي من الجنسين، فإنّ رضاهم عن أنفسهم يتوقف على مدى اقترابهم من ذلك النموذج المثالي.

12- صورة الجسم الهشّة (السلبية):

يشير كوالسكي Kowalski 2007 أنّه عندما تكون صورة الجسد سلبية لدى المراهق فإنّ تقدير الذات لديه ينخفض، كما تتعرض علاقاته مع الآخرين الى بعض التوتر والاضطراب. (شريم ، 2009 ، صفحة 84)

أوضحت منظمة الوعي لاضطرابات الأكل والوقاية منها 1999 أنّ الأشخاص الذين لديهم صورة جسم إيجابية، لديهم مفهوم واضح وصحيح عن شكل الجسم، ويقدرّون ويعجبون بهذا الشكل ويفهمون أنّ شكل الجسم يعبر- ولو قليلاً - عن الشخصية وتقييم الفرد كإنسان. من ناحية أخرى، فإنّ الأشخاص الذين لديهم صورة جسم سلبية، يكونون مشاعر مزعجة وسلبية عن أجسامهم، ويشعرون بالفشل والإحباط تجاه شكل أو حجم الجسم، بالإضافة إلى الشعور بالخجل. (فرغلي ، 2003)

13- الأنماط الرئيسية لصورة الجسم:

قام "كرتشمر" بالربط بين صفات الشخصية، والصفات الجسمية الظاهرة، كأبعاد الجسم و النسب بينها، وشكل العضلات والجلد، والعظام، والشعر، وغير ذلك وقسم أنماط الشخصية الى أربعة: (القوصي ، 1992 ، صفحة 35)

- النمط الواهن (الهزيل): نحيف الجسم، طويل الأطراف، دقيق القسمات.

- النمط الرياضي: قوي العضلات، ممتلئ الجسم رياضي.

- النمط البدين (السمين): ممتلئ الجسم، قصير الساقين، قصير العنق، عريض الوجه.

- النمط المختلط (غير المنتظم): و هو النمط الذي لا يمكن تصنيفه أو حصره في أحد الأنماط الثلاثة السابقة ، لاختلافه عنها واتصافه بصفات تنتمي اليها جميعاً. (زهران ح.، 2005 ، صفحة 54)

14- أبعاد صورة الجسم:

يشير ليولي وأسبورن Liewely et Osborne 1990 أنّ متغيّر صورة الجسد يدخل كعامل مؤثر في سلوك الفرد منذ أن يعي بأبعاد جسمه، وقد ينظر الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة الى جسمه

بشكل عام و كلي لكنه لا يدرك التفاصيل الدقيقة التي تميز ابعاد جسمه، ولكن إدراك الطفل متطور بحيث يأخذ في مرحلة المدرسة في المقارنة بين جسمه وأجسام أقرانه وينتبه بصفة خاصة الى خاصيتي الطول و القوة البدنية. (كفافي، 2006، صفحة 236)

وضع كل من كفافي والنيال 1995 أربعة أبعاد لصورة الجسد وهي كالتالي: بعد يتعلق بالوزن، وبعد يتعلق بالجاذبية الجسمية، وبعد يتعلق بالتآزر العضلي، وبعد يتعلق بتناسق أعضاء الجسم.

تركيب صورة الجسد في المراهقة بالنسبة لبيترسون Petersen هو نتيجة ثلاثة أبعاد مترابطة هي: الواقع البيولوجي، التاريخ الشخصي، و الضغوطات الاجتماعية. حيث توجد أولاً الحقائق البيولوجية التي تفرض على الشخص: تاريخ البلوغ، المبكر، متأخر أو في وقته، الوزن الموضوعي و الحجمالخ. (Gaonach & golder, 1995, p. 204)

وتقسم شقير 1998 صورة الجسد الى ستة أبعاد و هي: المظهر الشخصي العام، والتناسق بين مكونات الوجه الظاهرية، الجاذبية الجسدية، و التآزر بين أشكال الوجه وباقي أعضاء الجسد الخارجية و الدّاخلية، والتناسق بين حجم الجسد وشكله ومستوى التفكير. (القاضي، 2009، صفحة 47)

ويجزئ محمد حسن علاوي 1998 مفهوم الذات الجسمية أو صورة الجسم إلى بعدين رئيسيين هما: بعد الذات الجسمية الواقعية والذي يمثل الإدراك الحقيقي والواقعي للفرد المراهق نحو صورة جسمه، وبعد الذات الجسمية المثالية والذي يمثل صفات الصّورة الجسمية التي يتمنى أو يطمح الفرد المراهق الى الوصول إليها. (علاوي، 1998، صفحة 131)

15- اضطرابات صورة الجسم:

اضطرابات صورة الجسم تعني تشوه صورة الجسم من وجهة نظر الشخص لنفسه نتيجة لعدم رضاه عن مظهر جسمه كأن يرفض أجزاء من جسمه كما تكون عليه في الواقع كالشكل والوزن والحجم والطول والقصر وغير ذلك، وسوره الفرد السلبية نحو جسمه او عدم رضاه عنها قد تكون احد هذه العوامل التي تعيق توافقه مع ذاته والبيئة المحيطة به في الوقت ذاته وقد يكون هذا سببا في معاناته من اضطرابات سلوكية تعكس عدم اتزانه وسوء توافقه.

وتنتشر اضطرابات صورة الجسم بين النساء وخصوصا الاضطرابات التي ترتبط بعدم الرضا عن سوره الجسم، فقط اشار كل من كاش وهنري Cash.T- Henry.P 1990 في الإحصائية القومية الامريكية ان نصف النساء في أمريكا مشغولات بوزنهن ولديهن تقييمات سلبية عن شكلهن العام. خاصة أن اضطرابات صورة الجسم تبدأ في مرحلة مبكرة جدا من حياة الفتاه، وكل شباب يرغبون في أجسام أكثر نحافة وفي أشكال أجسام مثالية بأوزان مقبولة.

وقد أكد ستريتر 2002 streeter في دراسته التي استهدفت فحصه العلاقة بين كل من صورة الجسم واضطرابات الأكل والتي أجريت على 57 طالبة جامعية واللائي تم تقسيمهن بناء على استجابتهن مع مقياس صورة الجسم الى مجموعتين هما: ذوات صورة الجسم الموجبة وذوات صورة الجسم السالبة فقط كشفت النتائج على ان الفتيات في المجموعة الثانية لديهن عدد من السمات التي تجعلهن أكثر عرضة لنمو اضطرابات الأكل لديهن والتي من بينها الصورة السلبية للجسم. (Chipaz, 2002, p. 21)

ونستنتج من هذه الدراسات أنه كلما تقدم سن الفرد ازدادت رغبته في النحافة وكانت النحافة هي سوره الجسم المثالية لديه وعدم تكون هذه الصورة في جسمه تتسبب في مجموعة من الاضطرابات لديه.

16- تأثير الثقافة على صورة الجسم عند المراهقين والشباب:

تسهم الثقافة فيما يكوّنه الفرد من تصوّرات حول جسمه، وكلّما كانت صورة الفرد لجسمه متطابقة مع المعايير التي تحددها حول الجاذبية الجسمية شعر الفرد بالرضا عن ذاته الجسمية فهناك بعض الثقافات التي تشيد بطول القامة وكبر حجم أجزاء الجسم لدى الرجال والإناث، اذ انها علامة من علامات القوة والهيبة في حين تعتبرها ثقافات أخرى دلالة على مظاهر لا يشجعها المجتمع ولا يحترمها، بينما تشير في ثقافات أخرى مغايرة الى الصحة الجسمية ولكن تفضل أن يقل الوزن عن المتوسط عند الإناث. (Chipaz, 2002, p. 34)

17- إشكالية محاولة تغيير صورة الجسم عند المراهقين:

يولي المراهقون والشباب اهتمامًا بالغًا بأجسادهم التي تشهد نموًا متسارعًا. وتزايد هذه الأهمية تدريجيًا مع التقدم في العمر، حيث يصبح الجسد محورًا أساسيًا لتصور المراهق لذاته. ويلاحظ في هذه المرحلة حساسية شديدة تجاه أي نقد يتعلق بالتغيرات الجسمية السريعة والمتعددة التي يمرون بها. (محي الدين ، 1992، صفحة 162)

يكون الشاب أو المراهق صورة ذهنية لجسمه، وهذه الصورة تتطور بشكل طبيعي مع التغيرات الجسدية التي يمر بها. ويدرك تمامًا الأهمية الكبيرة التي يحظى بها مظهره الخارجي في تحقيق التوافق الاجتماعي. لذلك، نجده دائم التساؤل عما إذا كان مظهره طبيعيًا ومقبولًا، وكيف يراه الآخرون وينظرون إليه؟.

ونتيجة للضغوط التي يفرضها المحيط الخارجي، يستخدم المراهق جسده كوسيلة للتعبير وتوجيه رسائل معينة للآخرين. تحمل هذه الرسائل أهدافًا متنوعة، منها محاولة التمييز عن الآخرين وجذب الانتباه، وفي الوقت نفسه، الرغبة في التشبه بالآخرين بهدف الشعور بالانتماء والاطمئنان على وحدته مع المجموعة. (Bernard, 1977, p. 106)

وكذلك هناك هدف آخر للجسم وهو استعماله كطريقة للتعبير الرمزي للصراعات التي يعيشها وأنماط علاقاتها، فمثلا الشاب الذي لديه شعر طويل تستطيع ان تكون نوعية الحلاقة التي لديه من خلال إتباعه لمجموعة من أقرانه كموضة أو كتعبير رمزي لشخصيته. (Schlider, 1968, p. 129)

انطلاقاً من أهمية الجسد في تصور الذات، يُظهر الشباب اهتمامًا كبيرًا بأجسادهم، وخاصة بمظهرهم الخارجي. ويتجلى هذا الاهتمام بوضوح في اختياراتهم للملابس والتفصيلات الحديثة التي تبرز تناسق الجسم. وسعيًا لتحسين صورتهم الجسدية، يلجأ الشباب إلى محاولات متنوعة لتغيير هذه الصورة. فقد يسعون إلى إنقاص الوزن من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية أو اتباع الحميات الغذائية. كما قد يقومون بتغيير تصفيفة شعرهم، سواء بتطويله أو قصه أو بتغييرات أخرى، في محاولة للحصول على صورة ذاتية مرغوبة. (Schweitzer, 1990, p. 129)

وعموماً، تتعدد محاولات تغيير الصورة الجسمية وتتراوح بين البساطة، مثل تغيير الملابس وتسريحة الشعر، والصعوبة، مثل اتباع حميات غذائية قاسية لإنقاص الوزن أو الخضوع لعمليات جراحية تتطلب وتستنزف طاقة مادية ومعنوية كبيرة.....الخ.

18- تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على بناء وتكوين الجسم:

أظهرت نتائج بعض البحوث أن أنماط أجسام البالغين يمكن التنبؤ بها بدرجة عالية من الدقة أثناء فترة ما قبل المراهقة، ومن الواضح ان الكتلة العضلية يمكن أن تفقد أو تكتسب بسبب أو بما يتناسب مع النشاط البدني الممارس وتدريب القوة، كما ان فقدان أو اكتساب الدهن يرتبط بنظام التغذية والتمارين الرياضية، هذه التغيرات المحتملة عادة ما تكون ذات الطبيعة محدودة مما يترتب عليها ضعف

فكرة إمكانية حدوث تغيير في نمط الجسم، كما ان عدم امكانية تغيير نمط الجسم يرجع بشكل كبير الى طبيعة النمط الجسدي الوراثية.

ويشير ما سبق إلى أن ممارسة النشاط الرياضي له تأثير ملحوظ للغاية على نمط الجسم، وفي هذا الشأن جدل شديد بين مؤيدي عدم التغيير ومؤيدي إمكانية التغيير في نمط الجسم، ولكن يبدو أن ثبات النمط الجسدي على مدار حياة الفرد الممارس للنشاط الرياضي بمختلف أنواعه بشكل منتظم هو امر مدعم، وأن إمكانية التغيير نتيجة التدريب الرياضي واردة داخل حدود نمط الفرد الرياضي وذلك عن طريق زيادة الكتلة العضلية وتقليل الدهون في الجسم فينتج النمط الى مزيد من الصورة العضلية والنحافة مع التقليل من مركب السمنة.

اما عن تكوين الجسم فقط ثبتت إمكانية حدوث تغييرات كبيرة في تكوين الجسم نتيجة لممارسة النشاط البدني الرياضي بمختلف أنواعه.

فقدما كان هنالك اعتقاد سائد على أن النشاط البدني الرياضي له تأثير محدود على تكوين الجسم وكانت الحجة في ذلك أن التمرينات الرياضية العنيفة تتطلب استهلاك قليل جدا من السعرات الحرارية ينتج عنها تخفيضات كبيرة في الكتلة الشحمية للجسم، و لتوضيح ذلك تم على سبيل المثال تقدير أن المرأة التي وزن 80 كلف يلزمها أن تصعد وتهبط درجات سلم طوله 5 أمتار 1000 مرة تقريبا بخطوات متوسطة لكي تفقد رطلا واحدا من كتلتها الدهنية، وهذا لتشجيع الناس على ممارسة مختلف أنواع النشاط البدني الرياضي بغرض إنقاص الوزن او التحكم في وزن الجسم، وتعتبر هذه المقاربة خاطئة حيث وجد أن التمرينات الرياضية فعالة جدا في تنمية وتعزيز التغييرات الكبيرة في تكوين الجسم. (أبو العلا و حسانين، 1997، الصفحات 361-362)

ثالثا: المراهقة.

19- تعريف المراهقة:

19-1 التعريف اللغوي: يعرفه "الرازي" في كتابه مختار الصحاح في اللغة العربية مصدر لفعل (راق) و راق الغلام فهو (مراهق) أي قارب الاحتلام، و في كتاب مجمع اللغة العربية المعجم الوجيز (1996)، يقال أيضا راق الغلام الحلم أي قارب الحلم. (كفاي ، 2006 ، صفحة 214)

وتعني المراهقة النمو والاقتراب من الحلم، أو بمعنى: الفتى الذي يدنو من الحلم، وتأتي في اللغة الانجليزية بمصطلح (Adolescence) و المشتقة من الفعل اللاتيني (Adolescere) ومعناها الاقتراب من النضج الجسدي والبدني والعقلي و الانفعالي و الاجتماعي، والمراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد وبذلك فالمرهق لم يعد طفلا وليس راشدا. (كفاي ، 2006، صفحة 214)

19-2 التعريف الاصطلاحي: تمّ تعريف المراهقة على أنّها المرحلة العمرية ما بين 12 حتى 20 سنة وهذه التّحديّات غير دقيقة لأنّ ظهور المراهقة ومدّتها يختلفان حسب الجنس والظروف البيئية والمناخية والعوامل الاجتماعية والاقتصادية للإنسان، إنّ المراهقة قد تسبق عمر 13 سنة بعامين وقد تتأخر حتى عمر 21 سنة أي ما بين 11 سنة إلى 21 سنة. (شرادي، 2000، الصفحات 235-236)

19-3 التعريف الإجرائي: تعتبر المراهقة تلك الفترة من حياة الإنسان التي تكون بين البلوغ والنّضج وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة و الوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هنالك نوع من الاهتمام بالمظهر الجسدي الخارجي، وتمتد من سنّ البلوغ حوالي من 12 الى 13 سنة حتى فترة نهاية المراهقة المبكّرة حوالي من 18 الى 20 سنة، وعلى امتداد هذه الفترة يواجه المراهق العديد من التّحديّات والتّغيرات من جوانب جسمية ونفسية واجتماعية.

19-4 المراهقة من منظور بعض العلماء:

قد خضعت المراهقة كفترة انتقالية هامة لعدد كبير من الأبحاث و الدّراسات اذا ما التقينا بها نجد أنّ "ستانلي هول 1904 Holl Stanley" يمثل البدايات من خلال كتابيه الضّخمين مصورا فيهما سيكولوجية المراهقة على أنّها مرحلة أزمة حتمية تولد فيها الشّخصية من جديد، بحيث يعاني المراهق خلالها صراعا وقلقا وكثيرا من المشاكل التوافقية، يرى ستانلي هول (1956) أنّ المراهقة هي الفترة العمرية التي تتميز فيها التّصرفات السلوكية للفرد بالعواصف النّفسية والانفعالات الحادّة والتّوترات العنيفة. (أبو الخير، 2004، صفحة 149)

على النقيض من التصور الشائع عن المراهقة كفترة عاصفة، ترى مرجريت ميد أنّ هذه المرحلة الانتقالية يمكن أن تتسم بهدوء نسبي. وتؤكد أنّ طبيعة هذه الفترة تعتمد بشكل كبير على المحيط الاجتماعي والعناصر الثقافية التي يتضمنها. ويؤيد ليفين هذا المنظور الأنثروبولوجي، مشيرًا إلى أنّ المجال النفسي للمراهق وما يتضمنه من أحداث ووقائع يلعب دورًا هامًا في ظهور صراعاته، خاصة وأنه يدخل مرحلة جديدة وغير مألوفة. أما سيغموند فرويد، فيرى أنّ المراهقة هي فترة قلق واضطراب ناتج عن عودة ظهور

القوة الليبيدية (الطاقة الجنسية والنفسية)، مما يهدد التوازن الذي كان سائداً بين الهو والأنا خلال مرحلة الكمون.

تتميز المراهقة بمراحل ارتقائية هامة منها التّحول الى عشق الذات واحترام الواقع ونمو الميول الجنسية الغيرية، حيث يرى اريكسون 1963 أنّ المراهقة فترة حاسمة في تحديد الهوية بدايتها في صورة تساؤل ملح: من أنا؟. ذلك التّساؤل الذي يعد نقطة تحول وعلامة انتقال من الطفولة الى المراهقة، و يتحتم على المراهق أن يعيش صراعا و قلقا من أجل أن يحدد اجابة لسؤاله وذلك من خلال تحقيقه لجمله من المطالب و التحديات أبرزها تحقيق الاستقلالية الفرد. واستنادا على ما تقدم يمكن القول أن الأبحاث و الدراسات التي تعرضت للمراهقة يمكن أن تنتمي لتيّار من التّيارين:

- أولهما: مجموعة تذهب الى القول أن المراهقة فترة أزمة حتمية يعاني خلالها المراهق قلقا واضطراباً (هول – فرويد).

- ثانيتهما: مجموعة ترى أن القول بأزمة المراهقة فكرة ليست قاطعة ونهائية ولا تفسر سلوك المراهقين في كل المجتمعات (مرجريت ميد – ليفين) (مرسي و محمد ، 2002 ، الصفحات 14-15)

تعتبر هيرلوك (1967) Hurlock أنّ هذه المرحلة تمتد من بداية النّضج الجنسي و حتى السّن الذي يحقق فيه الفرد الاستقلالية عن سلطة الكبار وتؤكد هيرلوك (1971) Hurlock على أهمية عدم الخلط بين المراهقة وفترة البلوغ التي يتم فيها النضج الجنسي، فالبلوغ يعتبر فترة مشتركة، حيث أنّ النّصف الأوّل منه تقريبا يتداخل مع نهاية الطفولة، و النّصف الآخر مع الجزء المبكر من المراهقة. (شريم ، 2009 ، صفحة 22)

يرى أبراهيم قشقوش (1989) أنّ مرحلة المراهقة مرحلة ذات طبيعة بيولوجية، واجتماعية على حدّ سواء، إذ تتميز بدايتها بحدوث تغيرات بيولوجية و تصاحبها تضمينات اجتماعية معينة. (الدسوقي، 2003 ، صفحة 145)

تعتبر ستانبرج (2002) Steinberg المراهقة في كل المجتمعات فترة من النّمو والتّحول من عدم نضج الطفولة الى نضج الرّشد و فترة إعداد للمستقبل، أمّا بالنّسبة لـ سانتروك (2003) Santrock فإن اتحاد المخطط الوراثي مع خبرات الطّفولة وخبرات المراهق هي التي ترسم مسار النّمو في هذه المرحلة، ويعتبرها رايس ودولجن (2005) Dolgin&Rice بمثابة الجسر الواصل بين مرحلتي الطفولة والرّشد، والذي لا بدّ

للأفراد من عبوره قبل أن يكتمل نموهم ويتحمّلون مسؤوليات الكبار في مجتمعهم. (شريم ، 2009، الصفحات 21-22)

20- نظرة علم النفس الحديث إلى مرحلة المراهقة:

لقد كان الكثير من الباحثين في علم النفس قديما يعتبرون مرحلة المراهقة مرحلة مستقلة قائمة بحدّ ذاتها كما كانت هذه المرحلة في نظرهم تتميز بالتوتر والتّمرّد والقلق والصّراع إلّا أنّ علم النفس الحديث يتجه الى اعتبار المراهقة مرحلة غير مستقلة عن بقية المراحل الأخرى لنمو الإنسان، و التي تتضمّن تدرّجا في النّضج من النّواحي الجسمية أو البدنية والعقلية والجنسية والانفعالية، ويعني ذلك أنّ الدعامات الأولى لجوانب النّمو المختلفة قد بدأت في فترة الطّفولة ثم أخذت تسير نحو النّضج في فترة المراهقة.

ومن هذا المنظور نستطيع القول أنّه من الخطأ اعتبار فترة المراهقة فترة مستقلة عن فترات النمو، مع افتراض وجود خطّ فاصل بين خصائص النمو في المراهقة و المرحلة التي تسبقها على أساس أنّ لكل مرحلة خصائص بارزة مستقلة تميّزها عن غيرها.

ولقد تباينت آراء العلماء في تحديد فترة المراهقة، لكنهم اتفقوا مبدئيا على أنها الفترة الواقعة بين بروز البلوغ الجنسي واكتمال النّمو الجنسي عند الأشخاص الرّاشدين، وانتهوا الى تحديد الجوانب المتباينة لهاته الفترة وسبب هذا التّباين يعود الى المقاييس الجسمية والأسس النفسية المتنوعة التي كانوا يطبقونها على دراستهم لمرحلة المراهقة. رزيق معروف، 1986، ص18

وبخصوص ذلك ترى "اليزابيث هيرلوك" أنّ المراهقة بمعناها العام تمتد من النضج الجنسي الى أن يستطيع الفرد التأكيد القانوني لاستقلاله عن الكبار وهي بذلك توضّح صعوبة تحديد سنّ المراهقة بتحديد سن الطّفولة وذلك في ضوء المتوسّط العام، وأنّ النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي يحدث و يتم في أعمار تختلف من فرد الى آخر، الأمر الذي يتوقف من ناحية على المستوى العقلي للفرد وعلى الفرص التي توفّرها البيئة التي يعيش فيها من عمر 12 سنة الى عمر 19 سنة أو قبل ذلك بعام أو عامين، أي بين عمر 11 سنة وعمر 21 سنة. (مختار، 1982، صفحة 123)

21- التّقسيمات الزّمنية لمرحلة المراهقة: تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة متكاملة مع ما قبلها من مراحل النّمو فإنّ بعض الدّارسين لها يقسّمونها تقسيما افتراضيا بقصد الدّراسة إلى ثلاث مراحل فرعية تفضل منها ما يقابله من المراحل التعليمية التالية:

- فترة المراهقة المبكرة: في عمر 11، 12، 13، 14 سنة وتكون في مرحلة التعليم المتوسط.

- فترة المراهقة الوسطى: في عمر 14، 15، 16، 17، 18 سنة وتكون في مرحلة التعليم الثانوي.

- فترة المراهقة المتأخرة: في عمر 18، 19، 20، 21 سنة وتكون في مرحلة التعليم الجامعي.

وهكذا فإنّ نهاية مرحلة المراهقة تكون في حوالي سن الحادية و العشرون سنة حيث يصبح لفرد ناضجا جسميًا وفيزيولوجيا وجنسيا وعقليًا وانفعاليًا واجتماعيًا. (زهوان، 2001، صفحة 328)

يلاحظ عموماً عدم اتفاق الباحثين والعلماء المختصين بدراسة التطور الانساني على فترة زمنية محددة لفترة المراهقة، كما أنهم لم يتفقوا على المراحل الفرعية التي تتضمنها هذه المرحلة، فمن حيث الفترة الزمنية التي تغطيها هذه المرحلة فترى "هيرلوك (1980) Hurlock" أنها تمتد ما بين 12-18 سنة وقسمتها الى مرحلتين فرعيتين، أطلقت على الأولى التي تمتد ما بين 13-17 سنة اسم المراهقة المبكرة وعلى الفترة القصيرة الممتدة ما بين 17-18 سنة مرحلة المراهقة المتأخرة.

و قد تبني لورنس سيشامبرج (1985) Schiamberg تقسيم فترة المراهقة الى مرحلتين فرعيتين، تمتد الأولى التي أطلق عليها اسم المراهقة المبكرة ما بين 12-16 سنة، في حين تمتد الثانية ما بين 17 سنة وحتى منتصف أو نهاية فترة العشرينات من العمر، بينما ترى "كاثلين بيرجر Berger (1988)" أنّ مرحلة المراهقة تمتد ما بين 10-20 سنة، وقامت بدراسة هذه المرحلة كفترة عمرية واحدة دون تحديد مراحل فرعية، وتذكر "لورا بيرك Berk (1999)" أنّ مرحلة المراهقة طويلة جداً، وقد جرت العادة بين الباحثين على تقسيمها الى ثلاث مراحل فرعية، يطلق على الأولى المراهقة المبكرة و تمتد في الفترة ما بين 11-14 سنة هي فترة من التغيرات السريعة نحو البلوغ، والمرحلة الثانية هي المراهقة المتوسطة، وتمتد في الفترة ما بين 14 - 18 سنة، حيث تكون التغيرات التي لها علاقة بالبلوغ قد اكتملت تقريباً، أمّا المرحلة الأخيرة و هي المراهقة المتأخرة فتغطي الفترة ما بين 18-21 سنة. (أبو جادو، 2011، صفحة 407)

و للاستدلال على عدم تمكننا من تحديد بداية مرحلة المراهقة ونهايتها بشكل دقيق يقول "جوزيف ستون" و "تشرش" في كتابهما (الطفولة والمراهقة): "أنّ المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ، و بداية المراهقة ليست دائماً واضحة ونهاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي". (معوض، 1971، صفحة 27) وعلى العموم تمر مرحلة المراهقة بثلاث مراحل مهمة.

22- مظاهر النمو الجسدي في المراهقة :

توجد ثلاثة ملامح رئيسية تجعل المراهقة مرحلة متميزة لها خصوصيتها و أهميتها، والمتمثلة في التغيرات الفيزيولوجية والبيولوجية، والتغيرات المعرفية، والتغيرات الانفعالية والاجتماعية. حيث يعتقد كولمان (Coleman 1984) أنّ التغيرات في مرحلة المراهقة تنجم عن عدد من الضغوط، بعضها داخلي والآخر خارجي المنشأ". (شريم ، 2009، صفحة 25)

22-1 مظاهر النمو الجسدي:

يحدث مع البلوغ أربعة تغيرات جسدية مهمة تشمل: حجم الجسد، و نسبة اعضاءه المختلفة، ونمو الخصائص الجنسية الأولية، و الخصائص الجنسية الثانوية. (الدسوقي، 2003، صفحة 150)

نمو الجسد الذي تزداد ب "انتفاضة الجسم". وفي هذه المرحلة يتجدد الاحساس بالحب والانفعالات، ويصير محورا أساسيا للنشاط النفسي وهكذا ترتبط انتفاضة الجسم بـ"انتفاضة القلب" بمعنى آخر ترتبط الحياة العضوية بالحياة العقلية والنفسية. (عبد المعطي، 2003، صفحة 243)

ترى "بيرك (Berk 2001) أنّ أولى الإشارات الظاهرة على وصول الفرد الى مرحلة النضج أو البلوغ تتمثل بالسرعة التي يتزايد فيها الطول والوزن عند المراهقين، و تعرف هذه الظاهرة باسم طفرة النمو. (الدسوقي، 2003، صفحة 410)

ففي بداية المراهقة تطول الساقان بسرعة، وتزداد سرعة الحركة في منطقة المفاصل حتى أنّ الجلد يكاد لا يصل الى نفس النمو، فتحدث عند الركبتين انتفاضات تسمى "تشققات النمو"، فتكبر الأيدي والأقدام عادة أسرع من باقي الذراع او الساق، وينتج عن هذا الثقل العرضي في الحركة، وفي حوالي السادسة عشر من العمر تقل الزيادة في الهيكل العظمي. (عبد المعطي، 2003، صفحة 243)

ومن المعروف أنّ الجنسين يتساويان طولاً حتى سنّ الرابعة عشر، و في هذه السنّ تسبق البنت الولد ويستمر الفرق لصالح الفتاة حتى سنّ السابعة عشر، ولكن الفتى يلحقها عندما يمر بطفرة النمو الجسدي، وتصل الفتاة الى أقصى طول لها حيث تتوقف قبل الفتى الذي يواصل نموه الطولي الى سنّ الثامنة عشر، وعند بعض مارسي الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها فيستمر الطول حتي عمر التاسعة عشر وربما العشرين سنة.

أما التّمو العظمي العرضي فيسير حسب وظيفة كلّ من الجنسين فيزداد نمو قوس الحوض عند الفتاة تمهيدا للقيام بأعباء ووظائف الحمل والولادة بينما يزداد عرض المنكبين عند الفتى تمهيدا لتحمله للأعباء الجسمية وبذل المجهودات العضلية القويّة والعنيفة، وبالنسبة لنمو الوزن فإنّ الولد أكثر وزنا من البنت حتى سنّ الحادي عشر، فتنعكس المعادلة ويفوق وزن الفتاة الفتى طوال فترة النّمو الأنثوية من سنّ الحادي عشر حتى سنّ الرابعة عشر ثمّ يعود الفتى أثقل وزنا مرة أخرى، فبالنسبة للبنات تتركّز الدّهون في أجزاء معينة من الجسم خاصة عند منطقة الأرداف وفي الثديين، وتستدير على الفخذ ويظهر الشّعر على العانة وتحت الابط. كما يظهر شعر خفيف على الذراعين والسّاقين و على الشفاه العليا أيضا. (كفا في ، الإرتقاء النفسي للمراهق، 2006، صفحة 233)

وتثبت ملامح وجه الشّاب و تحدّد معالمه، فيكبر الأنف عادة بسرعة أكبر من باقي أجزاء الوجه و يزيد عرض الفك و يتغيّر لون البشرة ويصبح أكثر نقاءا عادة، و تبدأ حدود الشّعر على الجبين في فقدان إنحناءاتها الطفلية، ويظهر تراجعان خفيفان في أعلى الوجنتين، ويقلّ تغيّر ملامح الوجه عند الفتاة المراهقة، فتحتفظ باستدارتها، و لكنّها تزداد رقة وتصبح أكثر تعبيرا. فبينما كانت الزيادة السنوية تتراوح بين 1-2 كيلو غراما، ترتفع الى أربعة أو خمسة كيلوغرامات فيما بين الثانية عشر والسادسة عشر. (عبد المعطي، 2003، صفحة 224)

2-2 أثر التغيرات الجسدية على المراهقين:

ترى انجيلا هوبنر (2003) Huebner أنّ أهم آثار هذه التّغيرات الجسمية على المراهقين هي: ميل المراهقين للنّوم ساعات طويلة. وترى أنّ المراهق يحتاج في المتوسط الى النوم حوالي تسعة ساعات ونصف في اللّيل. (الدسوقي، 2003، صفحة 413)

ومن منظور فؤاد أبو حطب وآمال صادق (1995) أنّ من أهم هذه التّأثيرات: الرغبة في التّفرد والانعزال، التّفور من العمل والنّشاط، عدم التّأزر وعدم الإستقرار، الرّفص و العناد، رفض الجنس الآخر، الانفعالية الشديدة، فقدان الثقة بالنفس حيث يشك في قدراته و يشعر انه أصبح أقل كفاءة من الناحيتين الشخصية والاجتماعية. (الدسوقي، 2003، صفحة 414)

التّغيرات الجسدية المرتبطة بالبلوغ تمثل إغراء للنّزوات الرّائدة، و ارتفاع الرّغبات الجنسية التي يواجهها المراهق بطريقتين: إعادة بناء علاقاته مع الوالدين، البحث عن الفائدة خارج العائلة (بناء الإحساس

بالهوية و الاستقلالية)، هذا النشاط المزدوج يسبب معاناة جسدية، والتغيرات الجسدية للمراهق تعتبر وضعية مقلقة لهذا نجد المراهق في حالة توتر في هذه الفترة. (Chaby, 1997, p. 64)

23- العوامل المؤثرة في المراهقة:

23- 1 العوامل الوراثية: والتي تستفيق في مرحلة البلوغ و تقوم بدورها في تكوين و توجيه الطبع و الاستعدادات الموروثة و بلورا.

23- 2 العوامل الفيزيولوجية: والتي تتمثل في نشاط الغدد الصماء كالغدة النخامية و الدرقية اللتين تعملان على تنشيط النمو وتنظيمه، إضافة الى نشاط الغدد التناسلية اللتان تفرزان الهرمونات والخلايا التناسلية عند الجنسين.

23- 3 العوامل الاجتماعية والبيئية: من الملاحظ أنّ البلوغ يبكر في البلدان الحارة و في المجتمعات التي تشجع على الزواج المبكر، بينما يتأخر في البلدان الباردة أو الصناعية خصوصا في اوساط الشعوب ذات العرق الأبيض.

23- 4 العوامل الغذائية: فالغذية الجيدة التي تتوفّر مختلف الفيتامينات مثل الفيتامين (أ) والبروتينات فيها، تزيد وتحرض على النمو و تسرّعه. (الديدي، 1995، صفحة 9)

24- أشكال وأنواع المراهقة: (محمد مصطفى زيدان، 1972، صفحة 155)

24- 1 المراهقة المتكيفة (السليمة): تتميز المراهقة المتكيفة (السليمة) بأنها فترة هادئة نسبياً تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة. غالباً ما تكون علاقة المراهق بمن حوله إيجابية، ويشعر بتقدير المجتمع له وبالتوافق معه. بعبارة أخرى، تتسم هذه المرحلة من المراهقة بالاعتدال والاعتزان.

24- 2 المراهقة الانسحابية المنطوية: تتميز المراهقة الانسحابية المنطوية بصورة عامة من الاكتئاب والميل إلى الانعزال والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم القدرة على التوافق الاجتماعي.

24- 3 المراهقة العدوانية المتمردة: تتميز المراهقة العدوانية المتمردة بتمرد المراهق على السلطة، سواء كانت سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة. كما يميل المراهق في هذه المرحلة إلى تأكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في بعض السلوكيات مثل التدخين.

4-24 المراهقة المنحرفة: تتميز المراهقة المنحرفة بوجود انحلال أخلاقي وانهيار نفسي. في هذه المرحلة، قد يقوم المراهق بتصرفات صادمة للمجتمع، والتي قد يصنفها البعض ضمن خانة الجريمة أو الأمراض النفسية والعقلية.

25- مراحل المراهقة:

1-25 المراهقة المبكرة (11-14 سنة):

تعرف هذه المرحلة بمرحلة البلوغ وتتميز بتقلبات وتغيرات حادة ومصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، وهو ما يؤدي الى عدم الشعور بالتوازن كما تظهر تغيرات فيزيولوجية مصاحبة لاضطرابات انفعالية وكذا ضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها والسيطرة عليها وترتبط هذه المرحلة بثلاث مظاهر مميزة لها:

- التمرد على التقاليد والمعايير السائدة.

- الميل إلى قضاء أغلبية وقته خارج البيت بعيدا عن أفراد أسرته ومراقبتهم له.

- الاهتمام بتفحص الذات وتحليلها ووصف المشاعر الذاتية مثل كتابة مذكرات المراهقين.

وتتميز هذه المرحلة من المراهقة بالتغيرات الجسمية الواضحة والاضطرابات الهرمونية والانفعالية من حب وكره وشجاعة وخوف وتنعكس حاجة المراهق في هذه المرحلة في زيادة الحاجة الى المزيد من الحرية في العديد من الأمور، ويمكن التحكم و السيطرة ولو بصورة نسبية في هذه المتغيرات من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية والأنشطة الرياضية الترويحية و اللعب بمختلف أنواعها في أوقات الفراغ و التي تساهم في تجاوز كل الخصائص السلبية لهذه المرحلة.

2-25 مرحلة المراهقة المتوسطة (15-18 سنة):

بعد مرحلة البلوغ تأتي مرحلة المراهقة وهي مرحلة استعادة التوازن الذي انقطع بفعل مرحلة البلوغ وانعكاساتها النفسية، فالمراهقة هي مرحلة تأكيد الشخصية بعد تقبل التغيرات التي طرأت عليها من خلال التكيف مع المجتمع كنظام من العلاقات ومع القيم والقوانين المجردة التي تحكم هذه العلاقات، ففي هذه المرحلة يخف الانغلاق على الذات، و مراقبة ما يجري في الدّاخل من تغيّرات ليحل محلها الانفتاح على عالم الكبار وأنّ جلّ العمل على تحقيق التّوازن بين الرّغبات والامكانات، فإذا كان البلوغ مرحلة النّضج

الجسدي وما يخلّفه من انعكاسات نفسية، فإنّ المراهقة هي مرحلة لتأكيد الذات. (الديدي، 1995، صفحة 21)

تتميّز هذه المرحلة بامتلاك المراهق لطاقة هائلة و القدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين وإيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية. (القذافي، 1998، الصفحات 356-357)

ويمكن استثمار كل مميزات هذه المرحلة بصورة كبيرة من أجل التحضير لإعداد فرد راشد و سوي من خلال ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية والأنشطة الرياضية الترويحية و اللعب بمختلف أنواعها في أوقات الفراغ والتي تسهم في تنمية المكتسبات النوعية لهذه المرحلة واستثمارها لكلا الجنسين لإعداد رجل و امرأة المستقبل القريب .

25-3 المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

يسعى المراهق في هذه المرحلة الى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموعة أجزائه ومكوّناته، كما يتميّز المراهق خلال هذه الفترة بالقوّة والشّعور بالاستقلال وقد يواجه المراهق المتأخّر تأخراً في النضوج الجسدي والعقلي ويعزى ذلك الى:

- تحديد الهوية: يمكن أن تكون هذه المرحلة فترة لاكتشاف الذات وتحديد الهوية الشخصية، ما يمكن أن يتسبّب في التردد وعدم اليقين بشأن المسارات المهنية أو الشخصية المستقبلية.

- الضغوط الاجتماعية: في هذه المرحلة يعاني الشباب من الضغوط الاجتماعية المتعدّدة مثل الضغط لتحقيق النجاح الأكاديمي أو الاجتماعي، و التواجه مع مسؤوليات جديدة كالعمل و العلاقات العاطفية.....الخ.

- تأخر الاستقلالية: قد يمتد التأخر في الاستقلالية المالية والعاطفية، حيث يحاول الشباب بناء حياتهم واستقلاليتهم بشكل أبطأ من المتوقع.

- التحديات العاطفية: يرجح أن تحدث في هذه المرحلة تحديات عاطفية وصدمات، والعلاقات مع الآخرين الأكثر تعقيدا وتباينا في الاهتمامات والأولوية الشخصية.

- التأقلم مع المسؤوليات: إنّ الشباب في هذه المرحلة بحاجة الى التأقلم مع المسؤوليات الجديدة والدراسة الأكاديمية الجامعية و العمل ممّا يتطلب تطوير مهارات الإدارة الذاتية والتنظيم.

إنّ هذه الفترة تختلف من شخص الى شخص آخر، قد تكون مرحلة ممتعة ومليئة بالفرص لاكتشاف الذات وتحقيق الأهداف الشخصية، أو قد تشكّل تحديات تستدعي الدّعم العاطفي والاجتماعي.

26- أهداف المراهقة وحاجاتها: يتم في المراهقة القضاء على التوازن النسبي الذي يميز الطفولة الثالثة، الاستقرار العاطفي، النظرة الموضوعية للأمور، التوافق مع المحيط، والثبات التي تميز مرحلة النضج وحلّ أزمة المراهقة، وقد جرّئت الى: (الديدي، 1995، الصفحات 14-15)

-على الصعيد الاجتماعي: ينتقل المراهق من الشعور بعدم اليقين بشأن قبوله من الآخرين إلى الشعور بالأمان والقبول الاجتماعي. يتحول من الارتباك في المواقف الاجتماعية إلى التسامح الاجتماعي. كما يتطور من التقليد المباشر للأفراد إلى التحرر من التأثير المباشر للأقران، ويميل من الرغبة في تكوين صداقات متعددة إلى التركيز على صداقة واحدة أو عدد قليل من الأصدقاء المقربين.

-على صعيد النضج العقلي: يتطور تفكير المراهق من مجرد قبول الحقائق الصادرة عن الأهل إلى طلب الأدلة والبراهين قبل الاقتناع. يتحول من مجرد الرغبة في معرفة الحقائق إلى الرغبة في فهم الأسباب الكامنة وراءها. كما يميل من امتلاك اهتمامات وميول متنوعة إلى تطوير اهتمامات وميول أكثر ثباتاً ومحدودية.

-على صعيد النضج الانفعالي: يشهد المراهق انتقالاً من التعبير الانفعالي غير الناضج إلى التعبير الانفعالي البناء. يتطور من تفسير المواقف بشكل ذاتي إلى تفسيرها بموضوعية. كما تتغير مثيرات انفعالاته من المخاوف والدوافع الطفولية إلى مثيرات أكثر نضجاً. ويتعلم تدريجياً استبدال عادات الهروب من الصراعات بعادات مواجهتها والتعامل معها.

-على الصعيد الجنسي: ينتقل اهتمام المراهق من التركيز على أفراد من نفس الجنس (كما في الطفولة) إلى الاهتمام بأفراد الجنس الآخر. كما يمر بمرحلة الوعي الكامل بالنمو الجنسي وصولاً إلى تقبل النضج الجنسي.

-على صعيد سلطة الأسرة: يتطور وضع المراهق من الخضوع لسيطرة الوالدين الكاملة إلى تطوير قدرته على ضبط الذات والاعتماد عليها. ينتقل من الاعتماد على الوالدين لتحقيق الأمن إلى الاعتماد على الذات.

كما يتغير نمودجه من التوحد الكامل مع الوالدين إلى اعتبارهم أصدقاء واختيار نماذج أخرى للاقتداء بها.

-على صعيد استخدام أوقات الفراغ: يشهد المراهق تحولاً من الاهتمام بالألعاب والأنشطة غير المنظمة إلى الاهتمام بالألعاب الجماعية المنظمة. ينتقل من التركيز على النجاح الفردي إلى الاهتمام بنجاح الفريق. كما قد يتحول من المشاركة الفعلية في الألعاب إلى الاهتمام بمشاهدتها. ويميل من امتلاك العديد من الهوايات الترويحية إلى حصر اهتمامه بهوايات ترويحية محددة.

-على صعيد توحيد الذات: يتطور إدراك المراهق لذاته من إدراك قليل إلى إدراك دقيق نسبياً. كما تتطور فكرته عن إدراك الآخرين لذاته من فكرة بسيطة إلى فكرة أكثر وضوحاً. وينتقل من توحيد الذات مع أهداف شبه مستحيلة إلى توحيد الذات مع أهداف واقعية وممكنة التحقيق.

26- متطلبات المراهقة في الطّور الثّانوي:

من متطلبات المراهق من الناحية الجسمية والبدنية والتي تختلف حسب أهداف وطبيعة النشاط البدني والرياضي الممارس سواء كان تعليمي أو ترويحي حسب استراتيجية كل دولة للمراهقين في هذا الطّور، ولكن هناك عناصر مشتركة يمكن ذكرها فيما يلي:

- العمل على الوقاية الصحية للمراهقين المتمدرسين وتنمية القوام السليم لديهم.
- تنمية مختلف الصّفات البدنية وفق خصائص المراهقين وجنسهم مستوياتهم وأولوياتهم.
- استثمار أوقات الفراغ في ممارسة النشاط الرياضي.
- تعلّم وتنمية المهارات الحركية لمختلف الأنشطة البدنية الممارسة.
- محاولة تطبيق المهارات الفنية والخطيّة خلال التعلّم النّظامي وخارجه.
- الاهتمام بالجانب النفسي للمراهقين في هذه المرحلة الحساسة في ضوء المشكلات النفسية التي تواجههم.
- تحسين الجانب الاجتماعي و الخلق كالقيادة، التّعاون وغيرها.
- العمل على نشر وإيصال وتنمية الثقافة المرتبطة بالصّحة الجسمية و النفسية.

وهناك حاجات أخرى على غرار الحاجات الجسمية و البدنية يمكن ذكرها في الآتي:

- الحاجة الى الاحترام- الحاجة الى إثبات الذات- الحاجة الى الحب والحنان- الحاجة الى المكانة الاجتماعية- الحاجة الى النصيح والتوجيه الإيجابي.

27- أهمية ممارسة الألعاب الجماعية الرياضية الصغيرة والكبيرة للمراهق:

تظهر أهمية ممارسة الألعاب الجماعية الرياضية المصغرة والكبيرة كنشاطات ترويحية على المراهق بدورها وأهميتها خلال ممارستها في الوسط المدرسي وخارجه في مرحلة المراهقة بالطور الثانوي يكون فيها اكتشاف وصقل للمواهب وكذا القدرات العقلية بما يتماشى مع المتطلبات الخاصة بهذه المرحلة يلعب دورا في عملية الادماج و الاحتكاك مع الجماعة وهذا ما يسمح للمراهق باكتساب التوازن الجسدي والبدني والنفسي والاجتماعي، فمن خلال اللعب يمكن لطاقة المراهق الغريزية أن تتحول بصفة ملحوظة بفضل اللعب أو الألعاب الرياضية و الشبه رياضية و خاصة الجماعية منها والتي يتمكن المراهق من خلالها بتقييم إمكانياته البدنية والجسمية والفكرية والعاطفية ومحاولة تطويرها باستمرار.

خلاصة الفصل:

كخلاصة لهذا الفصل وعلى ضوء ما سبق ذكره فيه نستخلص أنّ مفهوم الذات الجسمية هي أحد العناصر الأساسية لمفهوم الذات ككل إذ لا بدّ من ذكر حاجة المراهق المتمدرس في الطور الثانوي لإدراك مفهوم ذاته الجسمية وبصورة إيجابية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في وقت فراغه وتأثيرها عليه و التي تسمح له أيضا بالاندماج مع أفراد مجتمعه ووقاية نفسه من الاضطرابات والضغوطات المصاحبة لهذه المرحلة المهمة من حياته، كما قمنا بتبيين الأهمية البالغة لممارسة الأنشطة الرياضية والترويح الرياضي من خلال الألعاب الجماعية وتأثيرها الإيجابي على المستوى الصحي الجسمية و البدنية و النفسية و الاجتماعية للمراهق المتمدرس بالطور الثانوي.

الباب الثاني

الجانب المعرفي التطبيقي

للدراصة



الفصل الرابع:

الاجراءات الميدانية للبحث



تمهيد:

يتوجب علينا في هذا الجزء الخاص ببحثنا التأكيد من صحة الفرضيات أو نفيها و ذلك في إطار منهجي سليم، وسنقوم في هذا الفصل باستعراض كل الجوانب بما يتبع المنهج العلمي و يخدمه، وسنتطرق فيه إلى شرح الدراسة الاستطلاعية وظروفها الإجرائية بما في ذلك الخصائص السيكو مترية للأداة، مع تحديد منهج البحث المتبع ومجتمع وعينة الدراسة وطرق اختيارها، وسيتم أيضا تحديد المجال الزمني والمكاني وضبط متغيرات الدراسة وأساليب التحليل الإحصائي.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تُعد الدراسات الاستطلاعية إجراءً بحثيًا بالغ الأهمية يتبعه الباحث لتجنب الوقوع في الأخطاء أو الصعوبات أو المشكلات أثناء إجراء التجربة الأساسية. فهي بمثابة تجربة مصغرة للتجربة الرئيسية، وتهدف إما إلى استكشاف بعض الحقائق العلمية الأولية أو إلى اختبار إجراءات العمل للكشف عن المعوقات والجوانب السلبية التي قد تعترض تطبيق التجربة الرئيسية (العبادي و حيدر ، 2015 ، صفحة 128)، حيث قام الباحث قبل الشروع في تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح بعرض رخصة تسهيل مهمة موقعة من جامعة الجزائر3 من أجل إمضاءها على مدراء المؤسسات التي تحوي مكان القيام بالتجربة والمتمثلة في ثانوية عبد الحميد مهري بمدينة تيسمسيلت و ثانوية سعد دحلب بمدينة العيون على مستوى ولاية تيسمسيلت مما سهّل علينا التّواصل مع أساتذة التّربية البدنية والرياضية بالمؤسستين من أجل المساعدة على تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي خارج أوقات الحصص الرسمية للمادة، حيث قمنا هناك ببرمجة زيارات أولية للاطلاع على العينة والتي بدورها تمثلت في 12 فردا من مجتمع البحث، فقمنا بتوزيع استمارة المقياس عليهم لدراسة الخصائص السيكومترية لأداة البحث، وكذلك قمنا بتجريب البرنامج لمدة أسبوعين لمعرفة صلاحيته وتوافقه مع خصائص العينة ومحيط البحث قيد الدّراسة، فاستخلصنا من هذه الدّراسة الاستطلاعية صلاحية وجاهزية الأدوات وظروف العمل فيما يخدم البحث العلمي.

2. منهج الدراسة:

يُعد المنهج العلمي أسلوبًا منظمًا للتفكير يعتمد في دراسة الظواهر على الملاحظة العلمية الدقيقة والبيانات والحقائق الموضوعية. ويهدف المنهج العلمي إلى دراسة الظواهر بطريقة موضوعية، متجنبًا أي تحيزات أو مؤثرات أو توجهات شخصية.

ويُعرف المنهج أيضًا بأنه مجموعة العمليات والخطوات المنظمة التي يتبعها الباحث لتحقيق أهداف بحثه (Angers, 1996, p. 58)، وبالتالي، يكتسب المنهج أهمية قصوى في البحث العلمي لأنه يوجه الباحث وينير طريقه، ويساعده في تحديد وضبط أبعاد البحث ومساعيه وأسئلته وفرضياته بشكل منهجي. (COMBESSIE, 1996, p. 9)

ونظرا لطبيعة موضوع بحثنا ومشكلته المتعلقة بتصميم وبناء برنامج رياضي ترويحي باستخدام الألعاب الجماعية على مفهوم الذات الجسمية لدى المراهقين المتدربين في المرحلة الثانوية، حيث اعتمدت

هذه الدّراسة على المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة (اختبار قبلي- اختبار بعدي)، والذي يلائم طبيعة الموضوع.

3. مجتمع الدراسة:

يشير معنى مجتمع الدراسة إلى المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة، وانطلاقاً من هذا حددنا مجتمع الدّراسة الخاص ببحثنا بما يتناسب مع موضوع دراستنا إذ يشتمل مجتمع بحثنا على المراهقين المتمدرسين في السنة الثانية ثانوي بعمر 16 سنة بولاية تيسمسيلت أخذنا الذكور من ثانوية عبد الحميد مهري و الإناث من ثانوية سعد دحلب البالغ عددهم الكلي 148 منهم 140 ممارسين و8 معفيين من ممارسة أي نشاطات رياضية، حيث يبلغ عدد الذكور منهم 70 مراهقاً وبلغ عدد الإناث 70 مراهقة وهو ما يشكّل مجتمع بحثنا في هذه الدراسة.

4. عينة الدراسة:

العينة هي فئة تمثل مجتمع البحث أو جمهور البحث، أي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث أو جميع الأفراد، أو الأشخاص، أو الأشياء التي تكوّن موضوع مشكلة البحث، وهي تلك العينة التي تتوزع فيها خصائص بنفس النسب الواردة في المجتمع.

وقد اعتمدنا في بحثنا على طريقة المعاينة القصدية (العمدية) أو المقصودة، حيث يكون الاختيار في هذا النوع من العينات على أساس حرّ من طرف الباحث وحسب طبيعة بحثه بحيث يحقق هذا الاختيار هدف الدراسة أو أهداف الدّراسة المطلوبة، وقد قمنا في بداية إنجاز بحثنا هذا بتحديد العينة بنسبة 20 % من مجتمع الدّراسة المتمثل في 140 مراهق و مراهقة في عمر 16 سنة متمدرسين بالسّنة الثّانية للطور الثّانوي، وذلك بتقديم استمارة رغبات خاصة بالمشاركة في البرنامج الرياضي التّرويحي، وبهذه الكيفية تمّ تحديد العيّنة وضبطها كما هو موضّح في الجدول التّالي:

الجدول رقم (1) يبين مجتمع وعينة الدراسة:

المراهقون المتمدرسون (16 سنة)	العدد	عينة البحث	النسبة المئوية
الممارسون	140	28	%20
غير الممارسون	08	00	
المجموع الكلي	148	28	

5. أدوات الدراسة :

وقد ارتكزنا فيما يخص جمع المادة العلمية النظرية على عدّة مراجع تتعلق بموضوع الدّراسة وتتقارب معه في المتغيرات منها العربية والأجنبية اشتملت على الكتب والمقالات والمذكرات التي لها من القيمة العلمية ما يسمح لنا باعتمادها كمراجع للبحث نظرا لارتباطها الوثيق بمشكلة الدّراسة، أمّا بالنسبة للجانب التّطبيقي فقد اطلعنا على عدّة دراسات تبنت برامج رياضية ترويجية لعينات مختلفة، منها ما أخذ كدراسات سابقة لبحثنا والبعض الآخر أفادنا في إطارنا الميداني بهدف توسيع الخبرات وتجنب الأخطاء والهفوات، كما قام الباحث أيضا بالبحث في عدة مقاييس نفسية واجتماعية تخدم دراستنا وتتوافق مع فرضيات البحث حيث وفي الأخير توصلنا إلى اقتراح تصميم برنامج رياضي ترويجي بالاعتماد على الألعاب الرياضية الجماعية، وأيضا توصلنا بعد ذلك الى العمل بمقياس مفهوم الذات الجسمية للدكتور "محمد حسن علاوي" كأداة للبحث تخدم أهداف دراستنا.

1.5 البرنامج الرياضي الترويجي المقترح :

بناء على ما جاء في الإطار النظري للدراسة ونتائج الدراسات السّابقة التي تم استخلاصها من المقالات العلمية ومذكرات الدكتوراه والتي تضمنت متغيرات دراستنا وبناءا على الدّراسة الاستطلاعية التي قمنا بها سابقا وبعد تأكدنا من صلاحية أداة البحث والتمكن من إجراء البرنامج الرياضي التّرويجي المقترح بما يتناسب مع ظروف البحث العلمي لفئة المراهقين المتمدرسين بالطور الثّانوي فقد قام الباحث بتصميم البرنامج على النّحو التالي: إنّ هذا البرنامج الرياضي التّرويجي المقترح تم إعداده بعد الإطلاع على عدة مراجع ومصادر مختلفة ومتنوعة في المجال الرياضي والنّفسي حيث قام الباحث بالقيام بعدة مقابلات شخصية مع خبراء مختصين في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بغرض الاستفادة من نصائحهم في التّخطيط وبناء هذا البرنامج المقترح، كما أنه قام بعد ذلك بالاطلاع على بعض الكتب التي تخص الألعاب الرياضية الجماعية المصغّرة والكبيرة والتّرويج الرياضي وعلم النفس والتربية والمقالات

العلمية والمصادر والمراجع التي تبنت نفس هذا المتغير، بالإضافة إلى دراسة خصائص العينة من كل الجوانب النفسية والجسمية، وحتى اهتماماتهم واستعدادهم لممارسة هذا البرنامج، بحيث طبقا لما ورد في خصائص الترويج الرياضي التي أشرنا إليها بالتدقيق في الجانب النظري، والذي من خصائصه أن يكون اختياريا ونابع عن رغبة الفرد في ممارسته، ووفقا لهذا قمنا بتوزيع استمارات مبدئية للتلاميذ على شكل تصريحات بالرغبة في المشاركة في هذا النشاط الترويحي الذي سستم ممارسته خارج أوقات الدراسة، وتزامنا مع ذلك أخذنا كل التدابير الإدارية التي تسمح لنا بذلك والتي أرفقناها في الملاحق . حيث توصلنا في النهاية إلى برمجة إدراج 3 حصص ترويحية لكل أسبوع تطبق من الساعة 17:00 إلى الساعة 18:10 على مدى شهرين لتطبيق البرنامج الذي بلغ عدد حصصه الإجمالية 24 حصة، حيث قمنا بتقسيم عدد الحصص بالتساوي حسب نوع النشاط أي 8 حصص لكل من لعبة كرة اليد والألعاب المصغرة أو الشبه رياضية الجماعية الخاصة بها و8 حصص للعبة كرة السلة والألعاب الصغيرة أو الشبه رياضية الجماعية الخاصة بها و8 حصص للعبة الكرة الطائرة والألعاب الشبه رياضية الجماعية أو المصغرة الخاصة بها، حيث برمجنا في كل حصة لعبتين مصغرتين أو شبه رياضيتين ترويحييتين خاصتين بنوع النشاط المبرمج بالإضافة الى لعب منافسة ختامية بين الأفواج لكل جنس على حدى حسب طبيعة النشاط الجماعي المبرمج وهذه الأخيرة تكون مبنية وفق الأهداف الإجرائية التي تخدم مختلف أبعاد مفهوم الذات الجسمية (الواقعية- المثالية) كما هو موضح في الجدول التالي:

الأسابيع	الحصص	الأهداف	نوع النشاط
الأول	حصة 1	تحسين عناصر اللياقة البدنية العامة	كرة اليد
	حصة 2	تحسين المهارات الحركية الأساسية	كرة اليد
	حصة 3	تعزيز الإدراك المكاني للجسم	كرة اليد
الثاني	حصة 1	تقبل التنوع في القدرات الجسمية	كرة اليد
	حصة 2	تنمية الوعي بالإمكانيات البدنية	كرة اليد
	حصة 3	تنمية الوعي بالإشارات الجسدية	كرة اليد
الثالث	حصة 1	ربط النشاط البدني بمشاعر إيجابية	كرة اليد
	حصة 2	تعزيز مشاعر الفرح والمتعة خلال الممارسة	كرة اليد
	حصة 3	تعزيز اللياقة البدنية العامة بشكل ممتع	الكرة الطائرة
الرابع	حصة 1	اكتشاف قدرات الجسم بطرق جديدة	الكرة الطائرة
	حصة 2	الاستمتاع بحركة الجسم المتنوعة	الكرة الطائرة
	حصة 3	تقدير الجسم كأداة للمتعة والتفاعل	الكرة الطائرة
الأسبوع الخامس	حصة 1	ربط النشاط البدني بمشاعر إيجابية خالصة	الكرة الطائرة
	حصة 2	بناء الثقة بالنفس من خلال التفاعلات الإيجابية التنافسية	الكرة الطائرة
	حصة 3	تعزيز الشعور بالراحة والرضا عن الذات من خلال النشاط الممتع	الكرة الطائرة
السادس	حصة 1	تطوير نظرة أكثر إيجابية تجاه الجسم	الكرة الطائرة
	حصة 2	تعزيز الشعور بالكفاءة البدنية الأساسية	كرة السلة
	حصة 3	اكتشاف القدرات الحركية الفردية	كرة السلة
السابع	حصة 1	الاستمتاع بالحركة والتعبير الجسدي	كرة السلة
	حصة 2	تقدير الجسم كأداة للمتعة والتفاعل الاجتماعي	كرة السلة
	حصة 3	تطوير اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني	كرة السلة
الأسبوع الثامن	حصة 1	تعزيز التركيز على الاقتراب من الصورة الجسمية المثالية	كرة السلة
	حصة 2	تعزيز الشعور بالانتماء والقبول ضمن المجموعة	كرة السلة
	حصة 3	تعزيز الشعور بالراحة والرضا عن الذات بعد النشاط	كرة السلة

إعداد الباحث 2024

نقوم في الجدول أعلاه باستعراض الأسس التي بني عليها هذا البرنامج الرياضي الترويجي المقترح اذ نرى أن كل هذه الأهداف الإجرائية قد صيغت بما يتناسب مع أبعاد مقياس مفهوم الذات الجسمية، ومع خصائص العينة المختارة للمراهقين فقد تم اختيار الألعاب الرياضية الجماعية الترويجية وفق ما يتناسب مع مستوى المراهقين المتمدرسين، وما يخدم فرضيات البحث حيث إن هذا البرنامج خضع لتحكيم جيد وتم إجراء بعض لتعديلات عليه من صورته الأولية حتى إخراجها الأخير، و من صياغة الأهداف وضبطها و مدة الحصّة و البرنامج بحيث كانت مدة الحصّة 70 دقيقة شملت المرحلة التحضيرية والتي كانت مدتها 10 دقائق تمثلت في تهيئة الجسم نفسيا وبدنيا للنشاط الرياضي، ثم بعدها مباشرة نقوم بالانتقال الى المرحلة الرئيسية التي تمّ فيها تطبيق الألعاب الرياضية الجماعية المقترحة، بالشرح المفصّل لكلّ لعبة مع القيام بإدراج الرّسومات التي تسمح برؤية اللّعبة والتّعريف بها بالشّكل الجيّد كما هو موضح في الملاحق وقد قمنا بتخصيص مدة زمنية لها قدرّت بـ 50 دقيقة، وأخيرا ننقل الى المرحلة الختامية والتي نستطيع فيها القيام بتهدئة الجسم والرّجوع به للحالة الطبيعية واسداء بعض النصائح و التعليمات للمراهقين والتي كانت مدتها تقدّر بـ 10 دقائق، فكان الهدف إذن من اختيار البرنامج الرياضي الترويجي المقترح باستخدام الألعاب الرياضية الجماعية للمراهقين المتمدرسين بالطور الثانوي في عمر 16 سنة هو تعزيز مفهوم الذات الجسمية لديهم.

2.5 مقياس مفهوم الذات الجسمية:

يُعد المقياس أداة أساسية لجمع المعلومات والحقائق في البحث العلمي. يتضمن السؤال الواحد في المقياس جزءًا من قياس أوسع، يهدف إلى تقديم تقويم شامل ومتكامل للظاهرة التي يسعى الباحث إلى قياسها، وذلك في إطار المجموعة الكلية للأسئلة التي يتضمنها المقياس. (محمد سليمان، 2010، صفحة 104)

حيث قام الباحث باستخدام مقياس مفهوم الذات الجسمية المقنّن الذي صمّمه "محمد حسن علاوي" لقياس مفهوم الفرد و طريقتة المميزة لإدراك جسمه في البيئة العربية، يُعد هذا المقياس أداة من أجل المقارنة بين تصوّر الفرد لذاته الجسمية الواقعية وتصوره لذاته الجسمية المثالية. ويُعتبر مفهوم الذات الجسمية بعدًا مهمًا من أبعاد مفهوم الذات وشخصية الفرد. وقد أكد "فيشر" على أن آراء الفرد تجاه جسده تمثل مؤشرًا هامًا لجوانب متنوعة من شخصيته، وأن شعوره بأن جسده كبير أم صغير، جذاب أم غير جذاب، قوي أم ضعيف، يمكن أن يقدم معلومات قيمة لفهم مفهومه لذاته بشكل عام، وبالمثل، أوضح "هيلمز" و"تيرنرز" أن شعور الفرد تجاه جسده يرتبط ارتباطًا وثيقًا بثقته بنفسه وبطريقة تفاعله

مع البيئة المحيطة به. ومن جهة أخرى، يتمتع الأفراد الذين يمتلكون اتجاهات وتصورات إيجابية نحو أجسامهم بمستوى عالٍ من تقدير الذات. (علاوي ، 1998 ، صفحة 131)

وبعد مراجعة الباحث للعديد من المراجع المتمثلة في الكتب والمقالات والأطروحات، والمقاييس المرتبطة بهذا المقياس الذي قام باعتماده كأداة للدراسة، مع العلم أنه يقيس بعدين أساسيين هما بعد الذات الجسمية الواقعية وبعد الذات الجسمية المثالية حيث يحتوي كل واحد منهما على ستة أبعاد ثانوية (مجالات)، وهذه الأبعاد هي: القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، التحمل، الطول والحجم.

1.2.5 شرح المقياس:

حيث يتكون مقياس مفهوم الذات الجسمية من 15 صفة وعكسها لكل بعد أي 30 عبارة ككل ويقوم الفرد بالإجابة على المقياس وفقا لدرجة انطباق الصفة عليه وطبقا لتعليمات المقياس على مقياس سباعي التدرج، وعند تطبيق المقياس أي معرفة مفهوم الذات الجسمية الواقعية (البعد الأول) يراعى عنوانه كما يلي "جسمي كما أراه" و عند محاولة التعرف على مفهوم الذات الجسمية المثالية (البعد الثاني) يتم تغيير عنوان المقياس بكتابة عبارة "جسمي كما أتمنى أن أراه" ويمكن اعتماد صلاحية المقياس للتطبيق ابتداء من سن 14 سنة فأكثر على الذكور والإناث.

و يتم تصحيح المقياس اعتمادا على مفتاح التصحيح الخاص به، والدرجة العالية تشير الى المفهوم العالي للذات الجسمية و الدرجة المنخفضة تشير الى المفهوم المنخفض للذات الجسمية عند الشخص المبحوث، حيث لا يمكن للمبحوث سوى الإجابة في خانة واحدة لكل صفة وعكسها في السطر الواحد.

2.2.5 مفتاح التصحيح: مفتاح مقياس مفهوم الذات الجسمية

الذات الجسمية الواقعية (جسمي كما أراه) / الذات الجسمية المثالية (جسمي كما أتمنى أن أراه)

الصفات	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا هذا ولا ذاك	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	الصفات
قصير	1	2	3	4	5	6	7	طويل
مناسب	7	6	5	4	3	2	1	غير مناسب
ضعيف التحمل	1	2	3	4	5	6	7	قوي التحمل
جذاب	7	6	5	4	3	2	1	غير جذاب
غير مرن	1	2	3	4	5	6	7	مرن
لحمي	1	2	3	4	5	6	7	عضلي
غير رشيق	1	2	3	4	5	6	7	رشيق
لثيف	7	6	5	4	3	2	1	مسلح
لا يتحمل المقاومة	1	2	3	4	5	6	7	يتحمل المقاومة
مترهل	1	2	3	4	5	6	7	غير مترهل
جميل	7	6	5	4	3	2	1	قبيح
قوي	7	6	5	4	3	2	1	ضعيف
معتدل	7	6	5	4	3	2	1	غير معتدل
صغير	1	2	3	4	5	6	7	كبير
هادئ	7	6	5	4	3	2	1	مضطرب

6. الخصائص السيكومترية للأداة :

1.6 صدق وثبات المقياس :

يعتبر المقياس صادقاً إذا كان فعلاً يقيس ما وضع من أجل قياسه، علماً أنه توجد عدّة طرق للتأكد من الصدق، وقد استخدم الباحث لحساب الصدق ثلاثة طرق:

1.1.6 طريقة صدق المحكمين:

للتأكد من وضوح المقياس ومدى تحقيقه للأهداف التي صُمم من أجلها، يمكن استخدام الصدق المنطقي، والذي يُعرف أيضاً باسم صدق المحكمين. تتضمن هذه الطريقة عرض عبارات المقياس على مجموعة من الأساتذة الخبراء والمتخصصين في مجالات الدراسة المختلفة ذات الصلة. ويُراعى عند اختيار هؤلاء المحكمين أن يكونوا حاصلين على المؤهلات العلمية والخبرات الميدانية والتطبيقية الضرورية لتقديم تقييم دقيق وموثوق لعبارات المقياس.

استعمل الباحث صدق المحكمين لمعرفة صدق الأداة للتطبيق في البيئة الجزائرية حيث قدمنا المقياس في صورته الأولى الى 06 أساتذة خبراء في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من عدة معاهد بالجامعات الجزائرية حيث طلب منهم إبداء رأيهم في تحديد مدى مناسبة العبارات المقترحة للمقياس قيد البحث مع البيئة المراد تطبيقها فيها، وكذلك إبداء آراء واقتراحات أخرى إن وجدت حول المقياس، وتكييفه ضمن خصائص مجتمع البحث والعينة، وكانت نسبة موافقة الخبراء على المقياس بنسبة عالية وهذا ما يعكس صلاحية الأداة ومناسبتها لهذه الدراسة.

2.1.6: الصدق البنائي :

الجدول رقم 3 يبين صدق الأداة للمقياس ببُعديه الذات الجسمية الواقعية والمثالية:

أبعاد المقياس	عدد العبارات	العينة	معامل بيرسون	Sig	الملاحظة
بعد الذات الجسمية الواقعية	15	12	0.836	<0.01	صادق
بعد الذات الجسمية المثالية	15	12	0.907		

إعداد الباحث اعتماداً على نتائج برنامج SPSS V27

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة معامل الارتباط قدرّت بـ 0.836 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين بعد الذّات الجسمية الواقعية والمقياس ككل في حين بلغت قيمة مستوى الدلالة 0.01 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد وجود ارتباط قوي، أمّا بالنسبة لبعد الذّات الجسمية المثالية فقد قدرّت قيمته الارتباطية بـ 0.907، وهو ما يدل كذلك على وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين بعد الذّات الجسمية المثالية والمقياس ككل وبما أن مستوى الدلالة قد قدر بـ 0.01، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 نستنتج قوة الارتباط بين البعد والمقياس ككل وهذا ما يدل على صدق هذا المقياس.

3.1.6 صدق الاتّساق الداخلي:

تمكن مصمم المقياس "محمد حسن علاوي" من إيجاد صدق مفردات (عبارات) المقياس المقنن عن طريق معامل ارتباط الاتساق الداخلي بين كل مفردة و المجموع الكلي للمقياس على عينة قوامها 50 مراهقا متمدرسا بالمرحلة الثانوية بمنطقة القاهرة التعليمية (البيئة العربية)، و اسفرت النتائج على وجود ارتباطات مقبولة و دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 ، ماعدا عبارة واحدة كانت دالة إحصائيا عند 0.05، و تراوحت معاملات الارتباط ما بين قيمة 0.36 وقيمة 0.67، مما يؤكّد أنّ فقرات الأبعاد تتميز باتساق داخلي جيد. (علاوي ، 1998، صفحة 132)

وكما قام مصمّم المقياس من التّحقق من صدق التّكوين الفرضي للمقياس على أساس أن الأفراد الذين يحققون درجة عالية على المقياس يحققون أيضا درجات مرتفعة في الأداء الحركي، وفي ضوء ذلك تمّ تطبيق المقياس على 600 مراهقا متمدرسا في السنوات الدّراسية الثلاث من المرحلة الثّانوية بدولة مصر كما تمّ تطبيق بطارية للأداء الحركي تتكون من:

- اختبار العدو لمسافة 30متر لقياس سرعة الانتقال.
- اختبار قوة القبضة لقياس القوة الثّابتة.
- اختبار دفع الكرة الطبية لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراع و الكتف.
- اختبار لجري الارتدادي 4 x 10متر لقياس الرشاقة.
- اختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف لقياس المرونة العامة للجسم.

- اختبار الجري حول الملعب لمدة دقيقة لقياس التحمل الدوري التنفسي.

وفي ضوء نتائج الدرجة الكلية لهذه الاختبارات تم تقسيم أفراد عينة البحث إلى ثلاث مجموعات:

- مجموعة المستوى العالي - مجموعة المستوى المتوسط - مجموعة المستوى المنخفض.

وفي ضوء تحليل التباين بين درجات مفهوم الذات الجسمية لهذه المجموعات الثلاثة اتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01، بين المجموعات الثلاثة في مفهوم الذات الجسمية.

وباستخدام اختبار "تيوكي" للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعات الثلاثة اتضح وجود فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية بين مجموعة المستوى العالي و كل من مجموعة المستوى المتوسط ومجموعة المستوى المنخفض للأداء الحركي لصالح مجموعة المستوى العالي، كما اتضح وجود فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية بين مجموعة المستوى المتوسط للأداء وبين مجموعة المستوى المنخفض للأداء الحركي لصالح مجموعة المستوى المتوسط، وهو ما يؤكد صدق هذا المقياس المقنن وصلاحيته للاستعمال في البيئة العربية. (علاوي ، 1998 ، صفحة 133)

4.1.6 الصدق لذاتي:

يُقصد بـ (صدق البناء) أو الصدق الداخلي للاختبار مدى تطابق الدرجات التجريبية التي يحصل عليها الأفراد في الاختبار مع الدرجات الحقيقية التي تعكس مستوى السمة المقاسة لديهم، والتي يفترض أنها خالية من أخطاء القياس. ويُقاس صدق البناء عادةً عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات أداة القياس. (رضوان م.، 2003، صفحة 216)، وبما أنَّ معامل ثبات المقياس في الدراسة التي أجراها مصمم المقياس "محمد حسن علاوي" كان يساوي 0.82 و معامل الصدق الذاتي للمقياس كان 0.90 . فإنه و بعد إعادة الاختبار وجدنا أنَّ معمل الثبات 0.78 ، و عليه فإن معامل الصدق الذاتي يكون في دراستنا فسيتم حسابه بالطريقة التالية:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

ووجدنا الصدق الذاتي في دراستنا يساوي : 0.88 وهو أكبر من قيمة 0.70 مما يعني أنها قيمة جيدة لصدق مقياس مفهوم الذات الجسمية.

2.6 ثبات الأداة:

1.2.6 طريقة ألفا كرونباخ:

قام بتطويره العالم "كرونباخ" في سنة 1951، وهو معامل يستخدم لقياس الموثوقية، أو الاتساق الداخلي أما بالنسبة لمعرفة ثبات أداة الدراسة المتمثلة في مقياس مفهوم الذات الجسمية فقد قمنا بحساب ثبات المقياس لكل بعد على حدة، كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول رقم 5 يوضح معامل ثبات ألفا كرونباخ لعبارات بعد الذات الجسمية الواقعية

ثبات المقياس	
ألفا كرونباخ	N
0,786	15

حيث نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت 0,786 وهو معامل ثبات قوي مقارنة بمؤشر العلاقة مما يدل على الاتساق الداخلي لبنود المقياس.

جدول رقم 6 يوضح مصفوفة الارتباط لعبارات بعد الذات الجسمية الواقعية

مصفوفة الارتباط												
مضطرب	كثير	غير معتدل	ضعيف	ليج	غير متزهل	يتحمل المقاومة	كسول	رشيقي	عقلي	مرن	غير جذاب	لوي التحدي
طويل	0,658	0,812	-0,048	0,042	0,000	-0,343	0,474	0,516	0,572	0,352	0,577	0,243
غير مناسب	0,506	0,333	-0,360	-0,315	-0,322	-0,136	0,465	0,000	0,072	-0,152	-0,024	-0,102
قوي التحدي	-0,116	0,336	0,170	0,224	-0,063	-0,138	0,570	0,000	0,643	0,358	0,272	1,000
غير جذاب	0,268	0,369	0,504	0,619	0,526	-0,406	0,376	0,000	0,535	0,706	0,425	1,000
مرن	0,091	0,425	0,316	0,277	0,000	-0,217	0,576	-0,096	0,685	1,000	0,425	0,358
عقلي	0,259	0,493	0,350	0,439	0,149	-0,360	0,795	-0,091	0,880	0,685	0,706	0,765
رشيقي	0,413	0,611	0,203	0,297	-0,050	-0,412	0,858	1,000	0,880	0,785	0,535	0,643
كسول	0,393	0,491	-0,274	-0,240	0,000	0,282	0,091	0,124	-0,091	-0,096	0,000	0,000
يتحمل المقاومة	0,482	0,501	0,149	0,218	-0,111	-0,243	1,000	0,091	0,795	0,576	0,376	0,570
غير متزهل	-0,314	-0,280	-0,206	-0,316	0,345	1,000	-0,243	0,282	-0,360	-0,217	-0,406	-0,138
ليج	-0,096	-0,234	0,447	0,523	1,000	0,345	-0,111	0,000	0,149	0,000	0,526	-0,063
ضعيف	-0,189	-0,118	0,965	1,000	0,523	-0,316	0,218	-0,240	0,439	0,277	0,619	0,224
غير معتدل	-0,345	-0,179	1,000	0,965	0,447	-0,206	0,149	-0,274	0,350	0,316	0,504	0,170
كثير	0,499	1,000	-0,179	-0,118	-0,234	-0,280	0,501	0,491	0,611	0,425	0,369	0,336
مضطرب	0,658	0,499	-0,345	-0,189	-0,096	-0,314	0,482	0,393	0,413	0,259	0,091	-0,116

إعداد الباحث اعتمادا على نتائج برنامج SPSS 27 V

جدول رقم 7 يوضح معامل ثبات ألفا كرومباخ لعبارات بعد الذات الجسمية المثالية

ثبات المقياس	
ألفا كرومباخ	N
0,778	15

نلاحظ م خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل ألفا كرومباخ بلغت 0,778 وهو معامل ثبات قوي مقارنة بمؤشر العلاقة مما يدل على الاتساق الداخلي لبنود المقياس.

جدول رقم 8 يوضح مصفوفة الارتباط لعبارات بعد الذات الجسمية المثالية

مصفوفة الارتباط													
مضطرب	كبير	غير معتدل	ضعيف	قيح	غير متزهل	يتحمل المقاومة	كسول	عقلي	مرن	غير جذاب	قوي التحمل	غير مناسب	طويل
-0,098	,192	,522	,522	-,258	-,408	,258	-,258	,408	-,098	,258	,111	-,098	1,000
,314	,507	,357	,357	,076	,478	,529	,529	,478	,314	,076	,293	1,000	-,098
,683	,577	-,174	-,174	-,258	,408	,258	,258	,816	-,098	-,258	1,000	,293	,111
-,378	,000	,674	,674	-,200	-,316	,400	-,200	,158	,529	1,000	-,258	,076	,258
-,029	,169	,357	,357	,076	,120	,529	,529	,120	1,000	,529	-,098	,314	-,098
,478	,707	,426	,426	-,316	,250	,632	,158	1,000	,120	,158	,816	,478	,408
,529	,000	-,135	-,135	,400	,632	,400	1,000	,158	,529	-,200	,258	,529	-,258
,076	,447	,674	,674	-,200	,158	1,000	,400	,632	,529	,400	,258	,529	,258
,837	,000	-,213	-,213	,158	1,000	,158	,632	,250	,120	-,316	,408	,478	-,408
,076	-,447	-,135	-,135	1,000	,158	-,200	,400	-,316	,076	-,200	-,258	,076	-,258
-,255	,302	,963	1,000	-,135	-,213	,674	-,135	,426	,357	,674	-,174	,357	,522
-,255	,302	1,000	,963	-,135	-,213	,674	-,135	,426	,357	,674	-,174	,357	,522
,169	1,000	,302	,302	-,447	,000	,447	,000	,707	,169	,000	,577	,507	,192
1,000	,169	-,255	-,255	,076	,837	,076	,529	,478	-,029	-,378	,683	,314	-,098

إعداد الباحث اعتمادا على نتائج برنامج SPSS V27

كما قام مصمم المقياس المقتن لمفهوم الذات الجسمية بحساب معامل الثبات لهذا الاختبار والذي بلغت قيمته 0.74 بطريقة إعادة الاختبار بعد أسبوعين على 50 مراهقا متمدرسا بمختلف الصفوف الدراسية بالمرحلة الثانوية بمنطقة القاهرة التعليمية و الذي بلغ 0.82 باستخدام معامل "ألفا كرومباخ" على نفس العينة السابقة. (علاوي ، 1998 ، صفحة 132)

وبناء على كل ما سبق يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة صدق و ثبات مناسبة تبرران استخدامه كأداة في دراستنا الحالية.

7. متغيرات الدراسة:

تكون المتغيرات في البحوث التجريبية واضحة المعالم، حيث قمنا في دارستنا هذه بتحديدنا على النحو التالي:

1.7 المتغير المستقل:

يعتبر المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات الأخرى ماعدا متغيرا واحد فقط، أو هو المتغير الذي يقوم الباحث بالافتراض على أنه السبب ودراسته تؤدي إلى آثاره ونواتجه على متغير آخر. (عطاء الله و بوداود ، 2009، صفحة 140)

حيث تمّ تحديد المتغير المستقل في دارستنا بالبرنامج الرياضي التروحي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية.

2.7 المتغير التابع:

و يمكن تعريفه بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل عليه، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه. (عطاء الله و بوداود ، 2009، صفحة 141)

وقد حددنا المتغير التابع في بحثنا على أنه مفهوم الذات الجسمية عند المراهقين المتدربين في عمر 16 سنة.

3.7 المتغيرات الدخيلة:

يُعرف المتغير الدخيل بأنه نوع من المتغيرات التي لا تُدرج ضمن تصميم البحث ولا يستطيع الباحث التحكم فيها بشكل مباشر. ومع ذلك، يمكن لهذه المتغيرات أن تؤثر في نتائج البحث بطريقة غير مرغوب فيها. غالبًا ما يكون من الصعب على الباحث ملاحظة المتغير الدخيل أو قياسه بشكل مباشر، ولكن يُفترض وجود عدد من هذه المتغيرات ويجب أخذها في الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها. لذلك، من الضروري تحديد هذه المتغيرات الدخيلة والعمل على السيطرة عليها قدر الإمكان لضمان دقة وموثوقية نتائج البحث. وفيما يلي بعض المتغيرات التي من شأنها أن تؤثر نسبيا على نتائج بحثنا:

1.3.7 متغير النمو: تمت السيطرة على هذا المتغير وذلك باختيار أفراد العينة من نفس المرحلة العمرية.

2.3.7 الغيابات والتوقفات: بحيث لم تشهد الحصص الترويحية غيابات للمراهقين أو لرائد الترويج المساعد، ولم يتم استبعاد أي مراهق، كما لم يشهد تنفيذ البرنامج الترويحي أي توقف.

3.3.7 ممارسة أنشطة رياضية أخرى: بحيث تمّ حثّ المراهقين على عدم ممارسة أي نشاط رياضي آخر خارج عن إطار البرنامج الرياضي الترويحي بما في ذلك الإعفاء من حصّة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية حتى يتسنى لنا معرفة تأثير البرنامج بنسبة كبيرة على مفهوم الذات الجسمية عند المراهقين.

8. مجالات الدراسة:

تحتوي دراستنا على ثلاث مجالات أساسية هي:

1.8 المجال الزمني:

ونعني به المدة الزمنية المستغرقة التي قضينا فيها إعداد دراستنا أو بحثنا من البداية إلى النهاية (عبد زيد الدليمي، 2016، صفحة 54)، حيث كانت بداية الدّراسة النّظرية في دراستنا من مطلع السّنة الجامعية 2023/2022، وكانت الدّراسة الاستطلاعية التي استغرقت حوالي الشّهرين (فيفري، مارس) من سنة 2024، وقمنا بعدها بإجراء الدراسة التّطبيقية الأساسيّة من بداية شهر أكتوبر إلى غاية الأسبوع الأول من شهر ديسمبر من سنة 2024.

2.8 المجال المكاني:

ويقصد به المكان الذي تمّ إجراء هذه الدراسة فيه، والذي كان على مستوى ثانوية عبد الحميد مهري بمدينة تيسمسيلت بالنسبة لعينة الذكور وثانوية سعد دحلب (نظام داخي) بمدينة العيون بالنسبة لعينة الإناث والمتواجد في مدينة العيون بولاية تيسمسيلت.

3.8 المجال البشري:

وتمثّل المجال البشري لبحثنا في المراهقين المتدربين بالطور الثانوي الذين يبلغون من العمر 16 سنة والذين كان أغلبهم متدربين في أقسام السّنة الثّانية ثانوي.

4.8 المعالجة الإحصائية:

وقد قام الباحث بعدة معالجات إحصائية قصد جمع المعلومات ومعالجتها في إطار منهجي سليم وخاص بها حسب نوعية الدراسة حيث شملت هذه الأخيرة القوانين الإحصائية التالية:

• معادلة كوهين (d) Cohen test :

قام "كوهين" بالتوصّل إلى معادلة لقياس وحساب حجم التأثير باستعمال قيمة (ت) المحسوبة إذا كانت دالة إحصائية، ويدل حجم التأثير المحسوب من معادلة "كوهين" على نسبة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في وحدات معيارية، حيث في حالة المجموعة الواحدة يمكن حساب معادلة "كوهين" من خلال المعادلة (d) وبما أنّ التوزيع كان غير طبيعي (غير إعتدالي) لعينة قصدية واستخدمنا معادلة "شايبرو ويلك" للتأكد من ذلك، فاستعملنا الطرق اللامعلمية (أسلوب لا بارامتري) في حساب قيمة (ذ-Z) ولأنّ عدد المشاهدات في دراستنا أكثر من 20 مشاهدة وأقل من 30 فيتم الحصول على الدرجة (ذ-Z) بدلالة (U) لحساب الدلالة الإحصائية لاختبار "مان-ويتني" ويتم ذلك باستخدام المعادلة التالية: (رضوان م.، 2003)

- اختبار مان ويتني "ذ":

$$z = \frac{U - \frac{n1 \times n2}{2}}{\sqrt{\frac{(n1 \times n2)(n1 + n2 + 1)}{12}}}$$

U : هي قيمة أصغر قيمة محسوبة من اختبار مان-ويتني.

N1 : حجم المجموعة الأولى.

N2 : حجم المجموعة الثانية.

12 : مقدار ثابت.

$$d = \frac{Z}{\sqrt{N}}$$

- Z = قيمة wilcoxon

- N = حجم العينة

ويتم تحديد حجم الفاعلية من خلال المقياس التالي:

- $d = 0.2$ ، وتعني تأثير ضعيف

- $d = 0.5$ ، وتعني تأثير جيد

- $d = 0.8$ ، وتعني قوي

- اختبار ويلكسون:

$$Z = \frac{t - x(t)}{st}$$

$$st = \sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}$$

$$xt = \frac{n(n+1)}{4}$$

X_t : المتوسط الحسابي لـ (ت) أو متوسط مجموع الرتب.

N : عدد أزواج القيم في التجربة (المشاهدات).

Z : نسبة z او الدرجة المعيارية z .

24: قيمة ثابتة.

T : القيمة الصغرى لمجموع الرتب التي لها نفس الإشارة في اختبار "ولكسون" للأزواج المتناظرة.

- ألفا كرونباخ:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum_i^k = 1 \sigma_{yi}^2}{\sigma_x^2} \right)$$

- المتوسط الحسابي:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

- الانحراف المعياري: يعتبر الانحراف المعياري من بين أهم مقاييس التشتت، وأكثرها استعمالاً خاصة في العلاقات والقوانين الإحصائية، ويعرف على أنه الجذر التربيعي للتباين. (رضوان م.، 2003) و معادلته تأتي بالصيغة التالية:

$$\sigma_{\bar{x}} = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

- معامل بيرسون:

$$rs = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

حيث X = يرمز للمتغير الأول، Y = يرمز للمتغير الثاني، N = يرمز لعدد القيم، $X =$ يرمز لمجموع قيم المتغير الأول، $Y =$ يرمز لمجموع قيم المتغير الثاني، $XY =$ يرمز لمجموع حاصل ضرب قيم المتغير الأول في قيم المتغير الثاني، $2X =$ يرمز لمجموع تربيعات قيم المتغير الأول، $2Y =$ يرمز لمجموع تربيعات قيم المتغير الثاني.

خلاصة:

بعد القيام بتحديد كلّ الإجراءات الميدانية الممنهجة لبحثنا وذلك في إطار علمي سليم ودقيق، وفقا لخصائص الدّراسة ومتطلباتها، قمنا باتباع كلّ الطرق المنهجية للبحث خطوة بخطوة، وهي مرحلة تربط الجانب النظري بالجانب التطبيقي للدراسة، التي عالجنا فيها أدوات الدّراسة والتّطرق الى جميع الأساليب الخاصة بها، وبعد أن تم تأكيدها وإثبات مصداقيتها، نقوم بالانتقال مباشرة إلى عملية تحليل عرض البيانات وتحليل المعلومات ومناقشتها في الفصل الخامس، من أجل التّحقق من صحة فرضيات الدّراسة والوصول إلى أهدافها.

الفصل الخامس:



عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل النتائج:

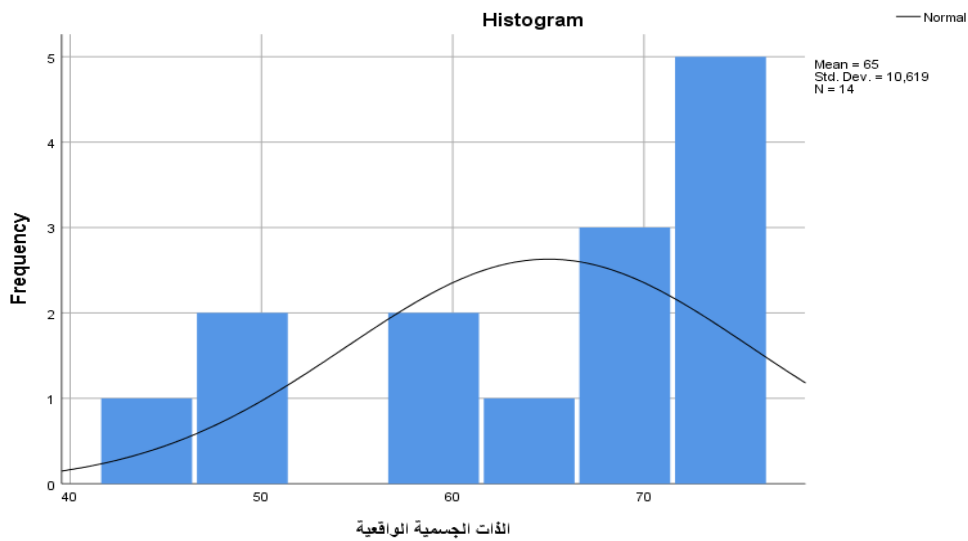
1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية الواقعية فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويجي المقترح لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة.

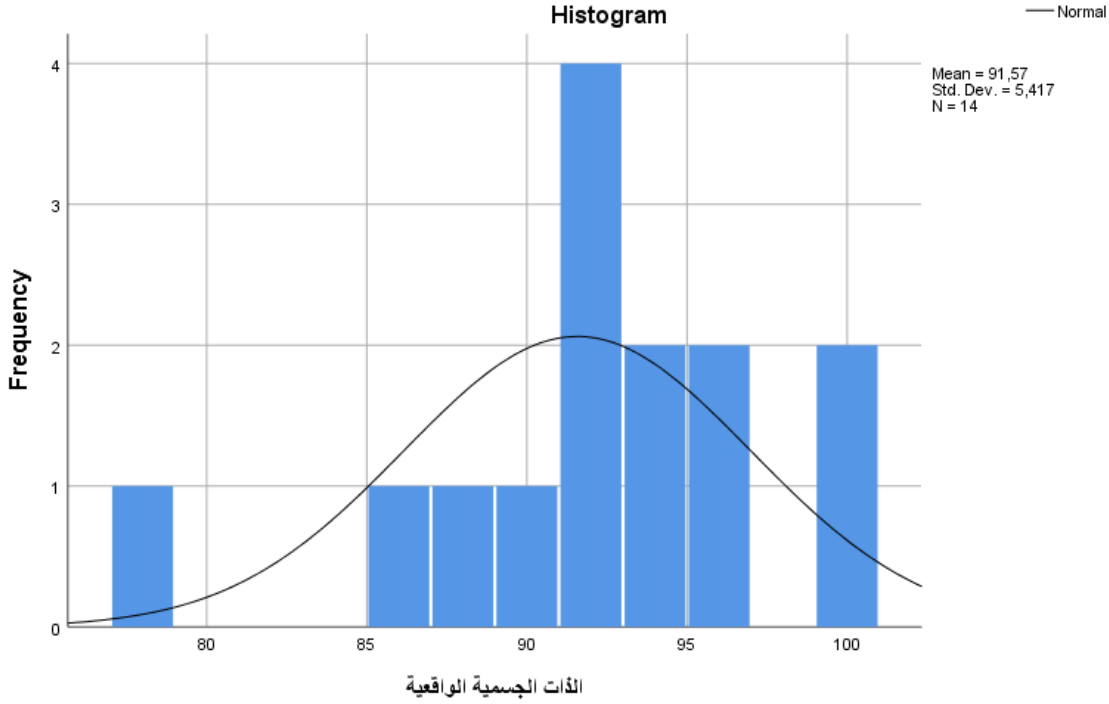
الجدول رقم 9 يوضح اختبار دلالة التوزيع الطبيعي لبعء الذات الجسمية الواقعية عند الذكور

مقياس الذات الجسمية	الاختبار	W	دح	الدلالة الاحصائية
الذات الجسمية الواقعية	قبلي	0,8710	14	0,0440
	بعدي	0,9090	14	0,1150

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن إختبار "شبيرو- ويلك" في الاختبار القبلي عند الذكور في بعد الذات الجسمية الواقعية بلغ 0,871 ودرجة الحرية 14 أما الدلالة الاحصائية فقد بلغت 0,044 أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغت قيمة " شبيرو- ويلك " 0,909 ودرجة حرية 14 في حين بلغت قيمة الدلالة الاحصائية 0,115 والقيمة القبلية أصغر من 0,05. مما يدل على عدم تحقق شرط اعتدالية التوزيع والشكل التالي يوضح ذلك.



الشكل رقم 1 يوضح منحني التوزيع البياني للذات الجسمية الواقعية للقياس القبلي عند الذكور.



الشكل رقم 2 يوضح منحنى التوزيع البياني للذات الجسمية الواقعية للقياس البعدي عند الذكور.

الجدول رقم 10 يوضح الاحصاءات الوصفية للتطبيق القبلي والبعدي في بعد الذات الجسمية الواقعية للذكور.

الإحصاءات الوصفية					
الذات الجسمية الواقعية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	أدى قيمة	أعلى قيمة
القبلي	14	65	10,619	44	76
البعدي		91,57	5,417	78	99

نلاحظ من خلال الجدول رقم 10 أن المتوسط الحسابي بالنسبة للاختبار القبلي بلغ 65 بانحراف معياري قدره 10,619 في حين بلغت أعلى قيمة 44 أما أدنى قيمة فقد بلغت 76 أما بالنسبة للقياس البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 91,57 بانحراف معياري قدره 5,417 في حين بلغت أدنى قيمة 78 وأعلى قيمة 99

الجدول رقم 11 يوضح قيمة "ذ" بين متوسطات رتب التطبيق القبلي والبعدي في بعد الذات الجسمية الواقعية عند الذكور

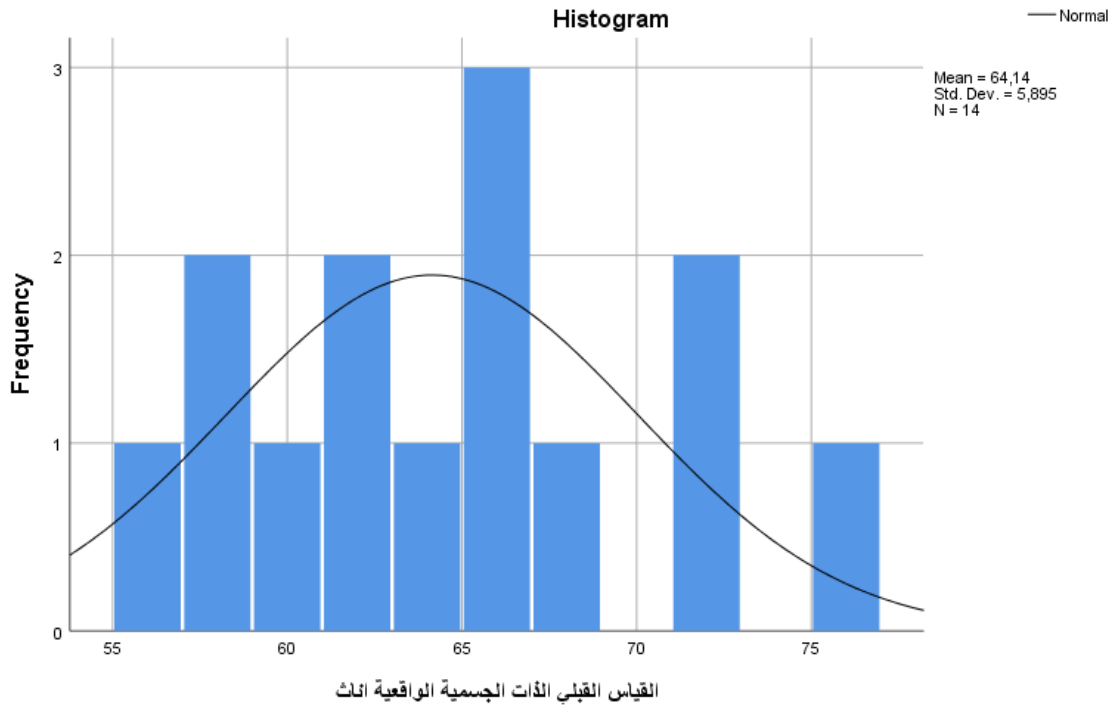
الذات الجسمية الواقعية	الرتب	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ذ	sig
قبلي- بعدي	السالبة	0	0	0	3,299	0,001
	الموجبة	14	105	7,5		
	المرتبطة	0				
	المجموع	14				

يتضح من خلال الجدول رقم 11 أن عدد الرتب السالبة هو 0 بمجموع 0 وبمتوسط قدره 0 ويتضح أيضاً أن عدد الرتب الموجبة هو 14 بمجموع 105 وبمتوسط قدره 7,5 أما عدد القيم المرتبطة 0 في حين بلغت قيمة "ذ" 3,299 أما قيمة الدلالة الإحصائية "sig" بلغت 0,001 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياس القبلي والبعدي في بعد مفهوم الذات الجسمية الواقعية لصالح القياس البعدي وعليه نقبل الفرض البديل الذي يقر على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعد الذات الواقعية لصالح القياس البعدي مما يدل على أن للبرنامج الترويجي أثر إيجابي على مفهوم الذات الجسمية الواقعية.

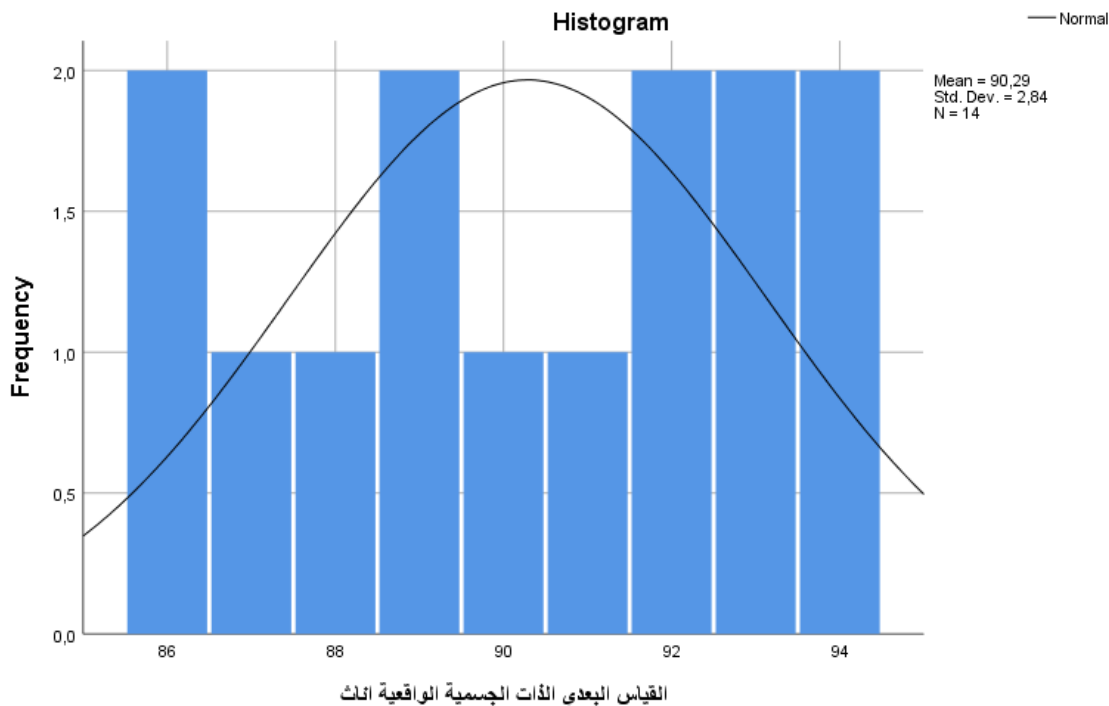
الجدول رقم 12 يوضح اختبار دلالة التوزيع الطبيعي لبعده الذات الجسمية الواقعية عند الإناث.

مقياس الذات الجسمية	الاختبار	W	دح	الدلالة الاحصائية
الذات الجسمية الواقعية	قبلي	959,0	14	7,0
	بعدي	25,90	14	256,0

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن اختبار "شبيرو- ويلك" في الاختبار القبلي عند الإناث في بعد الذات الجسمية الواقعية بلغ 0,959 ودرجة الحرية 14 أما الدلالة الاحصائية فقد بلغت 0,7 أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغت قيمة "شبيرو- ويلك" 0,925 ودرجة حرية 14 في حين بلغت قيمة الدلالة الاحصائية 0,256 والقيمة القبلية أصغر من 0,05. مما يدل على عدم تحقق شرط اعتدالية التوزيع والشكل التالي يوضح ذلك.



الشكل رقم 3 يوضح منحنى التوزيع البياني للذات الجسمية الواقعية للقياس القبلي عند الإناث.



الشكل رقم 4 يوضح منحنى التوزيع البياني للذات الجسمية الواقعية للقياس البعدي عند الإناث.

الجدول رقم 13 يوضح قيمة "ذ" بين متوسطات رتب التطبيق القبلي والبعدى في الذات الجسمية الواقعية عند الإناث.

الإحصاءات الوصفية					
الذات الجسمية الواقعية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة
القبلي	14	64,14	5,895	56	76
البعدى		90,29	2,840	86	94

نلاحظ من خلال الجدول رقم 13 أن المتوسط الحسابي بالنسبة للاختبار القبلي بلغ 64,14 بانحراف معياري قدره 5,895 في حين بلغت أعلى قيمة 76 أما أدنى قيمة فقد بلغت 56 أما بالنسبة للقياس البعدى فقد بلغ المتوسط الحسابي 90,29 بانحراف معياري قدره 2,84 في حين بلغت أدنى قيمة 86 وأعلى قيمة 94.

الجدول رقم 14 يوضح قيمة اختبار "ذ" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب التطبيق القبلي والبعدى في بعد الذات الجسمية الواقعية لدى الإناث.

الذات الجسمية الواقعية	الرتب	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ذ	Sig
قبلي - بعدى	السالبة	0	0	0	3,077	0,002
	الموجبة	12	78	6,5		
	المرتبطة	2				
	المجموع	14				

يتضح من خلال الجدول رقم 14 أن عدد الرتب السالبة هو 0 بمجموع 0 ومتوسط قدره 0 ويتضح أيضاً أن عدد الرتب الموجبة هو 12 بمجموع 78 ومتوسط قدره 6,5 أما عدد القيم المرتبطة 2 في حين بلغت قيمة "ذ" 3,077 أما قيمة الدلالة الإحصائية "sig" بلغت 0,002 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياس القبلي والبعدى في مفهوم الذات الجسمية الواقعية لصالح القياس البعدى وعليه نقبل الفرض البديل الذي يقر على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى في بعد الذات الواقعية لصالح القياس البعدى مما يدل على أن للبرنامج الترويجي أثر إيجابي على مفهوم الذات الجسمية الواقعية.

2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

✓ هنالك تأثير إيجابي كبير للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية في تعزيز مفهوم الذات الجسمية الواقعية لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة.

جدول رقم 15 يوضح حجم الأثر للبرنامج الترويحي في بعد الذات الجسمية الواقعية عند الذكور.

متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الانحراف المعياري	كوهين
65	91,57	7,314	3,63

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي لبعد مفهوم الذات الجسمية الواقعية للقياس القبلي قدّرت بـ 65، في حين قدّرت نتائج القياس البعدي للمتوسط الحسابي في نفس البعد بـ 91.57، وانحراف معياري بلغت قيمته 7.134 عند درجة حرية 14، وبلغت قيمة معامل كوهين (d) 3.63 وهي قيمة أكبر من 0.8 وهو ما يدل على ارتفاع كبير في نسب المراهقين (الذكور) الذين حققوا المستوى المطلوب مما يؤكد فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي المستخدم .

جدول رقم 16 يوضح حجم الأثر للبرنامج الترويحي في بعد الذات الجسمية الواقعية عند الإناث.

متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الانحراف المعياري	كوهين
64,14	90,29	4,538	5,762

يتضح من خلال الجدول السابق أنّ قيمة المتوسط الحسابي لبعد مفهوم الذات الجسمية الواقعية للقياس القبلي قدّرت بـ 64.14، في حين قدّرت نتائج القياس البعدي للمتوسط الحسابي في نفس البعد بـ 90.29، وانحراف معياري بلغت قيمته 4.538 عند درجة حرية 14، وبلغت قيمة معامل كوهين (d) 5.762 وهي قيمة أكبر من 0.8 مما يدل على ارتفاع كبير في نسب المراهقات اللواتي حققن المستوى المطلوب وهو ما يؤكد على فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي المطبق.

جدول رقم 17 يوضح حجم الأثر للبرنامج الترويحي في بعد الذات الجسمية الواقعية لكل العينة (ذكور- إناث)

متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الانحراف المعياري	كوهين
64,5	90,93	5.977	4.42

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي لبعد مفهوم الذات الجسمية الواقعية للقياس القبلي قدّرت بـ 64.5، في حين قدّرت نتائج القياس البعدي للمتوسط الحسابي في نفس البعد بـ 90.93، وانحراف معياري بلغت قيمته 5.977 عند درجة حرية 14، وبلغت قيمة معامل كوهين (d) 4.42 وهي قيمة أكبر من 0.8 وهو ما يدل على ارتفاع كبير في نسب المراهقين (ذكور- إناث) الذين حققوا المستوى المطلوب مما يؤكد فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي المستخدم .

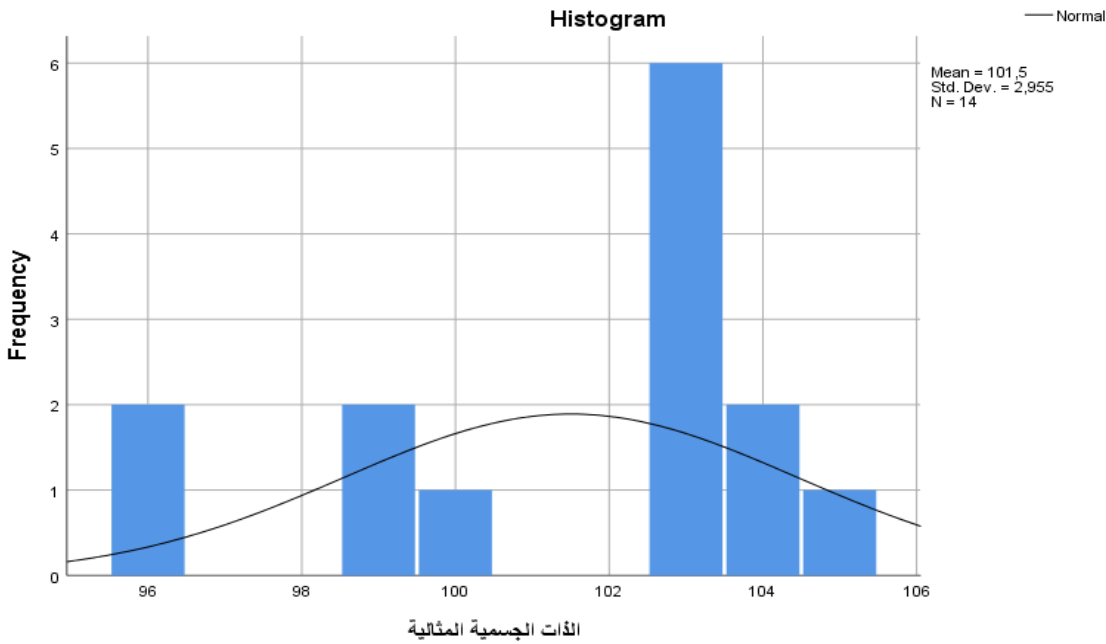
3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية المثالية فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويجي المقترح لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة.

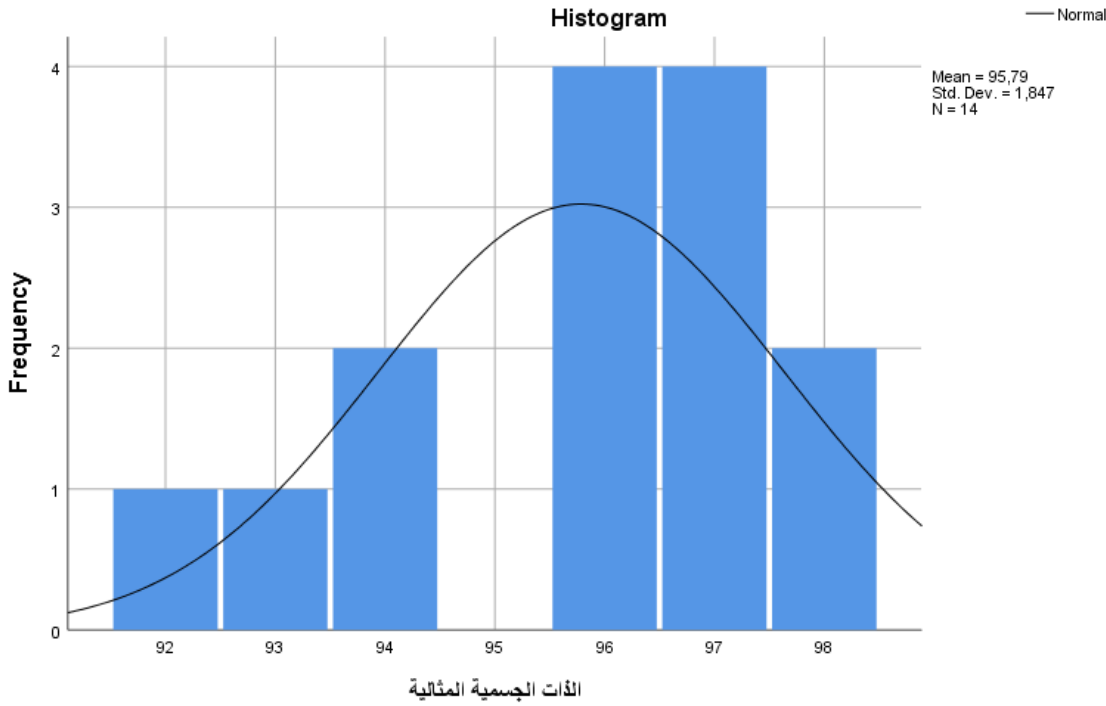
الجدول رقم 18 يوضح اختبار دلالة التوزيع الطبيعي لبعد الذات الجسمية المثالية عند الذكور

مقياس الذات الجسمية	الاختبار	W	دح	الدلالة الاحصائية
الذات الجسمية المثالية	قبلي	0,8290	14	0,0120
	بعدي	0,8910	14	0,0820

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن اختبار "شبيرو- ويلك" في الاختبار القبلي عند الذكور في بعد الذات الجسمية المثالية بلغ 0,829 ودرجة الحرية 14 أما الدلالة الاحصائية فقد بلغت 0,012 أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغت قيمة " شبيرو- ويلك " 0,891 ودرجة حرية 14 في حين بلغت قيمة الدلالة الاحصائية 0,082 والقيمة القبلية أصغر من 0,05. مما يدل على عدم تحقق شرط اعتدالية التوزيع والشكل التالي يوضح ذلك.



الشكل رقم 5 يوضح منحنى التوزيع البياني للذات الجسمية المثالية للقياس القبلي عند الذكور



الشكل رقم 6 يوضح منحى التوزيع البياني للذات الجسمية المثالية للقياس البعدي عند الذكور

الجدول رقم 19 يوضح الاحصاءات الوصفية للتطبيق القبلي والبعدي في بعد الذات الجسمية المثالية عد الذكور

الإحصاءات الوصفية					
الذات الجسمية المثالية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	أدى قيمة	أعلى قيمة
القبلي	14	95,79	1,847	92	98
البعدي		101,5	2,955	96	105

نلاحظ من خلال الجدول رقم 19 أن المتوسط الحسابي بالنسبة للاختبار القبلي بلغ 95,79 بانحراف معياري قدره 1,847 في حين بلغت أعلى قيمة 105 أما أدنى قيمة فقد بلغت 96 أما بالنسبة للقياس البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 101,5 بإحراف معياري قدره 2,955 في حين بلغت أدى قيمة 96 وأعلى قيمة 105.

الجدول رقم 20 يوضح قيمة "ذ" بين متوسطات رتب التطبيق القبلي والبعدي في بعد الذات الجسمية المثالية عند الذكور

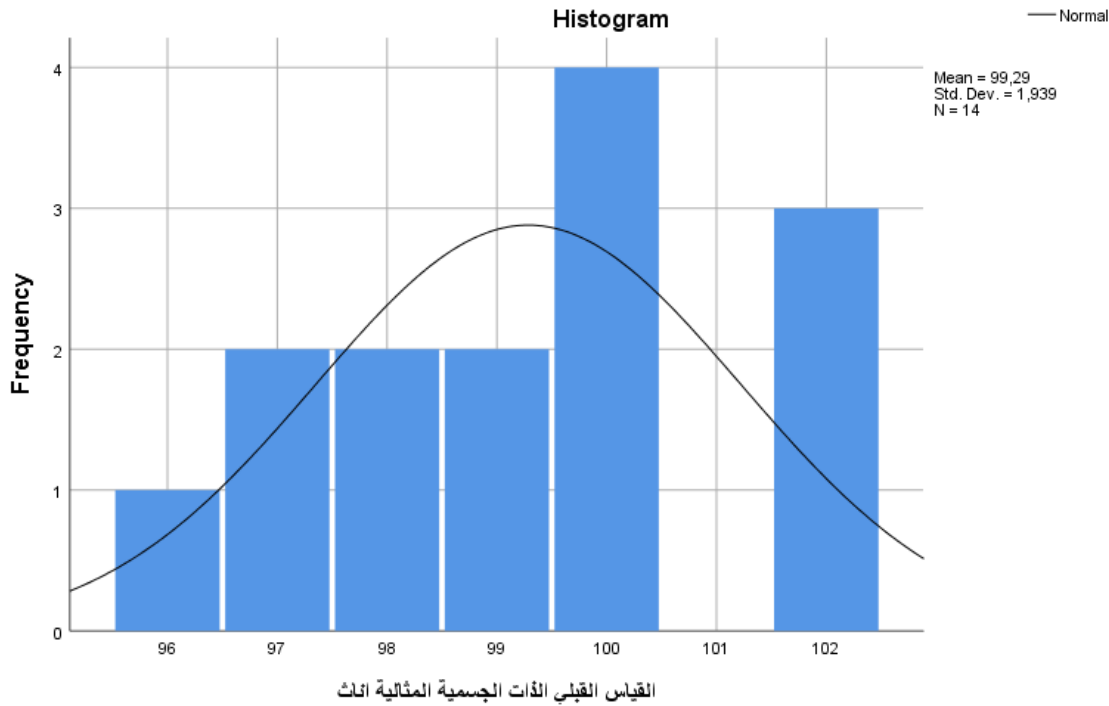
الذات الجسمية الواقعية	الرتب	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ذ	Sig
قبلي- بعدي	السالبة	13	91	7	3,235	0,001
	الموجبة	0	0	0		
	المرتبطة	1				
	المجموع	14				

يتضح من خلال الجدول رقم 20 أن عدد الرتب السالبة هو 13 بمجموع 91 ومتوسط قدره 7 ويتضح أيضا أن عدد الرتب الموجبة هو 0 بمجموع 0 ومتوسط قدره 0 أما عدد القيم المرتبطة 1 في حين بلغت قيمة "ذ" 3,235 أما قيمة الدلالة الإحصائية "sig" بلغت 0,001 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياس القبلي والبعدي في مجال الذات الجسمية المثالية لصالح القياس البعدي وعليه نقبل الفرض البديل الذي يقر على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعد الذات المثالية عند الذكور لصالح القياس البعدي مما يدل على أن للبرنامج الترويجي أثر إيجابي على الذات الجسمية المثالية.

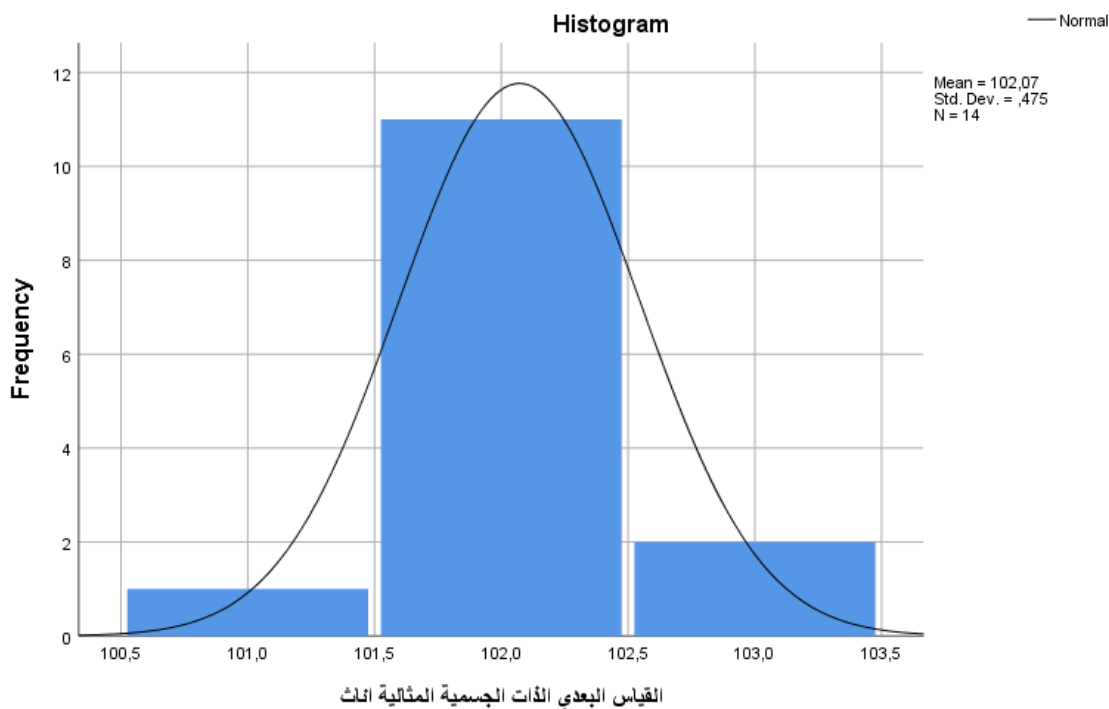
الجدول رقم 21 يوضح اختبار دلالة التوزيع الطبيعي لبعده الذات الجسمية المثالية عند الإناث

مقياس الذات الجسمية	الاختبار	W	دح	الدلالة الاحصائية
الذات الجسمية المثالية	قبلي	0,931	14	0,314
	بعدي	0,652	14	0,001

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن اختبار "شapiro- ويلك" في الاختبار القبلي عند الإناث في بعد الذات الجسمية المثالية بلغ 0,931 ودرجة الحرية 14 أما الدلالة الاحصائية فقد بلغت 0,314 أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغت قيمة "شapiro- ويلك" 0,652 ودرجة حرية 14 في حين بلغت قيمة الدلالة الاحصائية 0,001 والقيمة البعدية أصغر من 0,05. مما يدل على عدم تحقق شرط اعتدالية التوزيع والشكل التالي يوضح ذلك.



الشكل رقم 7 يوضح منحنى التوزيع البياني للذات الجسمية المثالية للقياس القبلي اناث



الشكل رقم 8 يوضح منحنى التوزيع البياني للذات الجسمية المثالية للقياس البعدي اناث

الجدول رقم 22 يوضح الاحصاءات الوصفية للتطبيق القبلي والبعدي في بعد الذات المثالية عند الاناث

الإحصاءات الوصفية					
الذات الجسمية المثالية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة
القبلي	14	99,29	1,939	96	102
البعدي		102,07	1.968	101	103

نلاحظ من خلال الجدول رقم 22 أن المتوسط الحسابي بالنسبة للاختبار القبلي بلغ 99,29 بانحراف معياري قدره 1,939 في حين بلغت أعلى قيمة 102 أما أدنى قيمة فقد بلغت 96 أما بالنسبة للقياس البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 102,07 بانحراف معياري قدره 1.968 في حين بلغت أدنى قيمة 101 وأعلى قيمة 103.

الجدول رقم 23 يوضح قيمة اختبار "ذ" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب التطبيق القبلي والبعدي في بعد الذات الجسمية المثالية اناث

الذات الجسمية المثالية	الرتب	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ذ	Sig
قبلي - بعدي	السالبة	0	0	0	3,301	0,002
	الموجبة	14	105	7,5		
	المرتبطة	0				
	المجموع	14				

يتضح من خلال الجدول رقم 23 أن عدد الرتب السالبة هو 0 بمجموع 0 وبمتوسط قدره 0 ويتضح أيضا أن عدد الرتب الموجبة هو 14 بمجموع 105 وبمتوسط قدره 7,5 أما عدد القيم المرتبطة 0 في حين بلغت قيمة "ذ" 3,301 أما قيمة الدلالة الإحصائية "sig" بلغت 0,002 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياس القبلي والبعدي في مجال الذات الجسمية المثالية عند الاناث لصالح القياس البعدي وعليه نقبل الفرض البديل الذي يقر على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعد الذات المثالية عند الاناث لصالح القياس البعدي مما يدل على أن للبرنامج الترويجي أثر إيجابي على الذات الجسمية المثالية.

1-4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

✓ هنالك تأثير إيجابي للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية في تعزيز مفهوم الذات الجسمية المثالية لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة.

جدول رقم 24 يوضح حجم الأثر للبرنامج الترويحي في بعد الذات الجسمية المثالية عند الذكور.

متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الانحراف المعياري	كوهين
95,79	101,50	1,858	2,804

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي لبعد مفهوم الذات الجسمية المثالية للقياس القبلي قدرت بـ 101.5، في حين قدرت نتائج القياس البعدي للمتوسط الحسابي في نفس البعد بـ 95.79، وبانحراف معياري بلغت قيمته 1.858 عند درجة حرية 14، وبلغت قيمة معامل كوهين (d) 2.804 وهي قيمة أكبر من 0.8 وهو ما يدل على ارتفاع كبير في نسب المراهقين (الذكور) الذين حققوا المستوى المطلوب مما يؤكد فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي المستخدم.

جدول رقم 25 يوضح حجم الأثر للبرنامج الترويحي في بعد الذات الجسمية المثالية لدى الإناث.

متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الانحراف المعياري	كوهين
99,29	102,07	1,968	1,422

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي لبعد مفهوم الذات الجسمية المثالية للقياس القبلي قدرت بـ 99.26، في حين قدرت نتائج القياس البعدي للمتوسط الحسابي في نفس البعد بـ 102.07، وبانحراف معياري بلغت قيمته 1.968 عند درجة حرية 14، وبلغت قيمة معامل كوهين (d) 1.422 وهي قيمة أكبر من 0.8 مما يدل على ارتفاع كبير في نسب المراهقات اللواتي حققن المستوى المطلوب وهو ما يؤكد على فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي المطبق.

جدول رقم 26 يوضح حجم الأثر للبرنامج في بعد الذات الجسمية المثالية لكل العينة (ذكور- إناث)

متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الانحراف المعياري	كوهين
100,39	98,93	4,718	0,609

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي لبعد مفهوم الذات الجسمية المثالية للقياس القبلي قدرت بـ 100.36، في حين قدرت نتائج القياس البعدي للمتوسط الحسابي في نفس البعد بـ 98.93، وبانحراف معياري بلغت قيمته 4.718 عند درجة حرية 14، وبلغت قيمة معامل

كوهين (d) 0,609 وهي قيمة أكبر من 0,5 مما يدل على ارتفاع جيد وملحوظ عموماً في نسب المراهقين الذين حققوا المستوى المطلوب وذلك راجع إلى التغير الطفيف والتقارب في خيارات الإجابات الخاصة بمفهوم الذات الجسمية المثالية التي يطمحون إلى الوصول إليها بين القياس القبلي والبعدي وهو ما يؤكد وجود أثر وفعالية للبرنامج الرياضي الترويجي المستخدم.

1-5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

✓ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مفهوم الذات الجسمية.

جدول رقم 27 يوضح دلالة الفروق بين الذكور والاناث في القياس القبلي والبعدي في بعد الذات الجسمية الواقعية.

الذات الجسمية الواقعية	المجموعات	ن	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	U	Z	الدلالة الاحصائية
القياس القبلي	اناث	14	188	13,43	83	0691	0,511
	ذكور	14	218	15,57			
القياس البعدي	اناث	14	178,50	12,75	73,5	1,132	0,265
	ذكور	14	227,50	16,25			

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن مجموع الترتيب في القياس القبلي عند الإناث بلغ 188 بمتوسط قدره 13,43 أما عند الذكور فقد بلغ مجموع الترتيب عند الذكور 218 بمتوسط 15,57 وكانت قيمة "U" 83 وقيمة "Z" 0,691 أما الدلالة الاحصائية فقد بلغت 0,511 وهي أكبر من 0,05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في القياس القبلي في بعد الذات الجسمية الواقعية.

أما فيما يخص القياس البعدي فقد بلغ مجموع الترتيب في عند الإناث 178,5 بمتوسط قدره 12,75 أما عند الذكور فقد بلغ مجموع الترتيب 227,5 بمتوسط 16,25 وكانت قيمة "U" 73,5 وقيمة "Z" 0,132 أما الدلالة الاحصائية فقد بلغت 0,265 وهي أكبر من مستوى الدلالة الاحصائية 0,05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في القياس البعدي في بعد الذات الجسمية الواقعية.

جدول رقم 28 يوضح دلالة الفروق بين الذكور والاناث في القياس القبلي والبعدي في بعد الذات الجسمية المثالية.

الذات الجسمية المثالية	المجموعات	ن	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	U	Z	الدلالة الاحصائية
القياس القبلي	اناث	14	153,00	10,93	48	2,322	0,021
	ذكور	14	253,00	18,07			
القياس البعدي	اناث	14	301,00	21,50	00	4,661	0,001
	ذكور	14	105,00	7,50			

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن مجموع الترتيب في القياس القبلي عند الإناث بلغ 153 بمتوسط قدره 10,93 أما عند الذكور فقد بلغ مجموع الترتيب 253 بمتوسط 18,07 وكانت قيمة "U" 48 وقيمة "Z" 2,322 أما الدلالة الاحصائية فقد بلغت 0,021 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في القياس القبلي في بعد الذات الجسمية المثالية لصالح الذكور.

أما فيما يخص القياس البعدي فقد بلغ مجموع الترتيب في عند الاناث 301 بمتوسط قدره 21,5 أما عند الذكور فقد بلغ مجموع الترتيب 105 بمتوسط 7,5 وكانت قيمة U 00 وقيمة Z 4,661 أما الدلالة الاحصائية فقد بلغت 0,001 وهي أصغر من مستوى الدلالة الاحصائية 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في القياس البعدي في بعد الذات الجسمية المثالية لصالح الإناث.

5-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

❖ للبرنامج الرياضي الترويجي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية أثر في تعزيز مفهوم

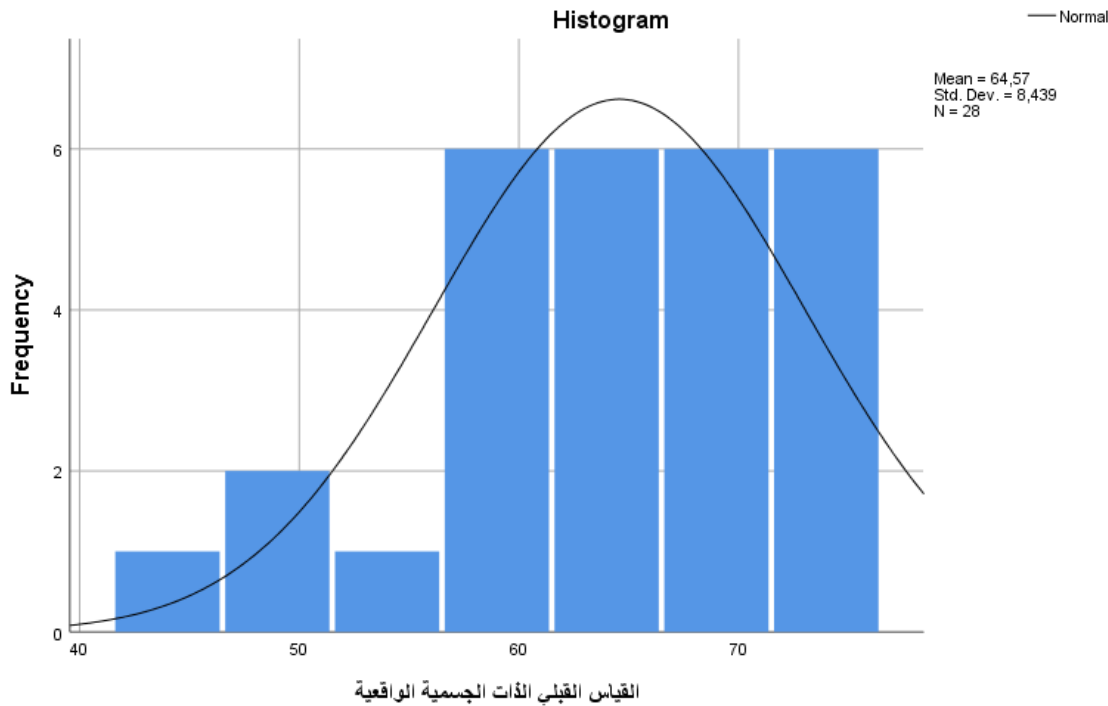
الذات الجسمية لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة.

الجدول رقم 29 يوضح اختبار دلالة التوزيع الطبيعي لبعده الذات الجسمية الواقعية (ذكور- إناث).

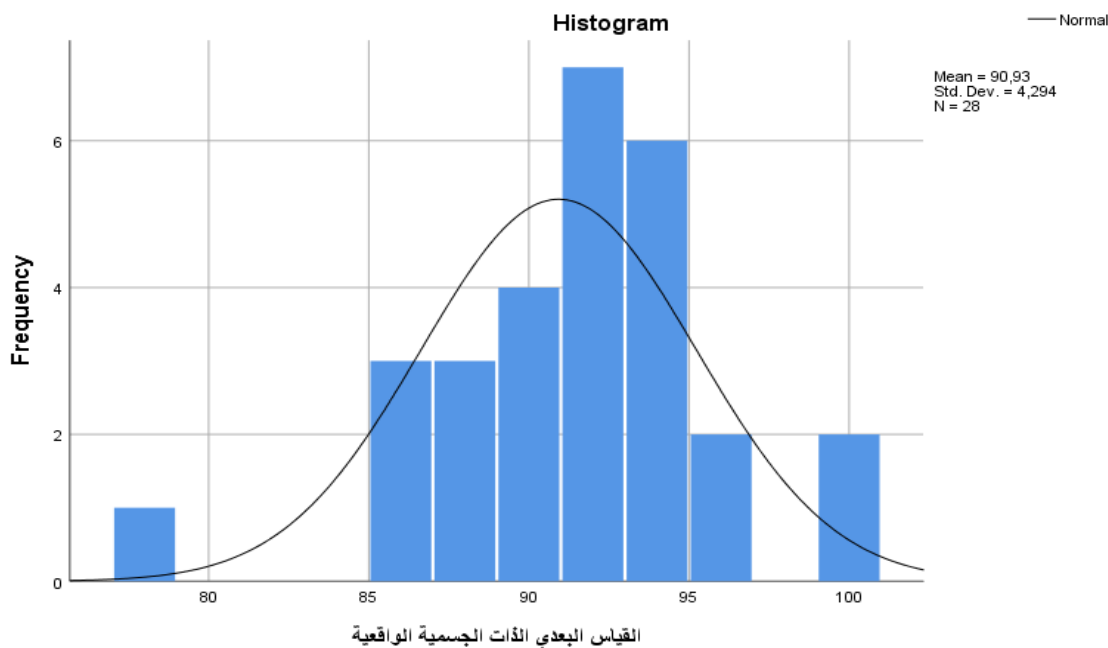
مقياس الذات الجسمية	الاختبار	W	دح	الدلالة الاحصائية
الذات الجسمية الواقعية	قبلي	0,95	28	0,193
	بعدي	0,945	28	0,135

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن اختبار "شapiro- ويلك" في الاختبار القبلي عند المراهقين في بعد الذات الجسمية الواقعية بلغ 0,95 ودرجة الحرية 28 أما الدلالة الاحصائية فقد بلغت 0,193 أما

بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغت قيمة " شبيرو- ويلك " 0,945 ودرجة حرية 28 في حين بلغت قيمة الدلالة الاحصائية 0,135 وهي أكبر من 0,05، مما يدل على تحقق شرط اعتدالية التوزيع والشكل التالي يوضح ذلك.



الشكل رقم 9 يوضح منحنى التوزيع البياني للذات الجسمية الواقعية للقياس القبلي (ذكور- إناث).



الشكل رقم 10 يوضح منحنى التوزيع البياني للذات الجسمية الواقعية للقياس البعدي (ذكور- إناث).

الجدول رقم 30 يوضح قيمة "ذ" بين متوسطات رتب التطبيق القبلي والبُعدي في بعد الذات الجسمية الواقعية (ذكور - إناث).

الإحصاءات الوصفية					
الذات الجسمية الواقعية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة
القبلي	28	64,5	8,439	44	76
البُعدي		90,93	4,294	78	99

نلاحظ من خلال الجدول رقم 30 أن المتوسط الحسابي بالنسبة للاختبار القبلي بلغ 64,5 بانحراف معياري قدره 8,439 في حين بلغت أعلى قيمة 76 أما أدنى قيمة فقد بلغت 44 أما بالنسبة للقياس البُعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 90,93 بانحراف معياري قدره 4,294 في حين بلغت أدنى قيمة 78 وأعلى قيمة 99.

الجدول رقم 31 يوضح قيمة اختبار "ذ" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب التطبيق القبلي والبُعدي في بعد الذات الجسمية الواقعية (ذكور - إناث).

الذات الجسمية الواقعية	الرتب	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ذ	Sig
قبلي - بُعدي	السالبة	0	0	0	4,628	0,001
	الموجبة	28	406	14,5		
	المرتبطة	0				
	المجموع	28				

يتضح من خلال الجدول رقم 26 أن عدد الرتب السالبة هو 0 بمجموع 0 وبمتوسط قدره 0 ويتضح أيضاً أن عدد الرتب الموجبة هو 28 بمجموع 406 وبمتوسط قدره 14,5 أما عدد القيم المرتبطة هي 0 في حين بلغت قيمة "ذ" 4,628 أما قيمة الدلالة الإحصائية "sig" بلغت 0,001 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياس القبلي والبُعدي في مجال الذات الجسمية الواقعية لصالح القياس البُعدي وعليه نقبل الفرض البديل الذي يقر على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبُعدي في بعد الذات الواقعية لصالح القياس البُعدي مما يدل على أن البرنامج الترويجي أثر ايجابي على الذات الجسمية الواقعية.

جدول رقم 32 يوضح حجم الأثر للبرنامج الترويجي الرياضي في بعد الذات الجسمية الواقعية

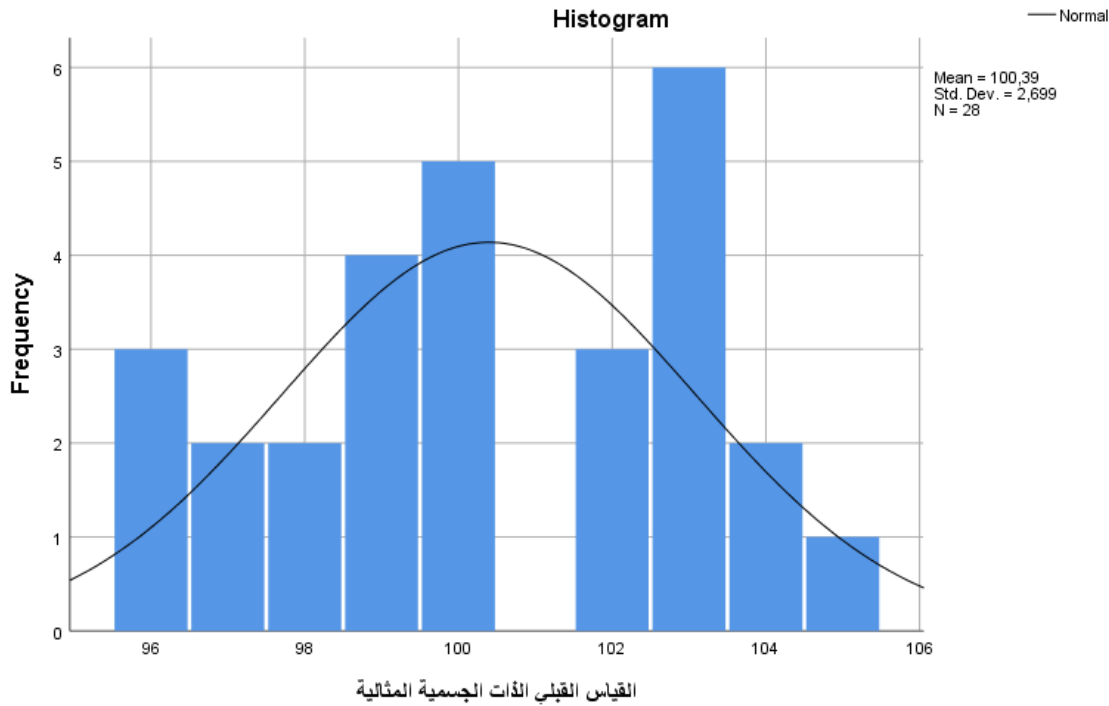
متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الانحراف المعياري	كوهين
64,5	90,93	5.977	4.42

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي لبعده الذات الجسمية الواقعية للقياس القبلي قدرت بـ 64.5، في حين قدرت نتائج القياس البعدي للمتوسط الحسابي في نفس البعد بـ 90.93، وبانحراف معياري بلغت قيمته 5.977 عند درجة حرية 14، وبلغت قيمة معامل كوهين (d) 4.42 وهي قيمة أكبر من 0.8 مما يدل على ارتفاع كبير في نسب المراهقين الذين حققوا المستوى المطلوب وهو ما يؤكد وجود أثر وفاعلية للبرنامج الرياضي الترويجي المستخدم.

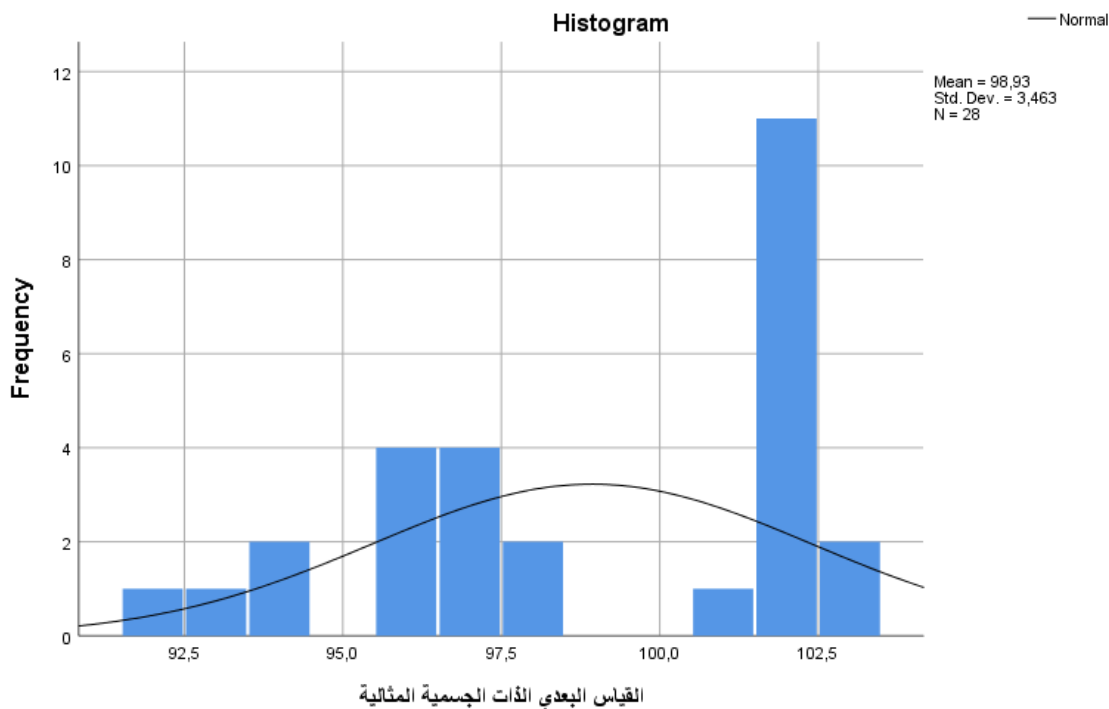
الجدول رقم 33 يوضح اختبار دلالة التوزيع الطبيعي لبعده الذات الجسمية المثالية لكل العينة (ذكور - إناث).

مقياس الذات الجسمية	الاختبار	W	دح	الدلالة الاحصائية
الذات الجسمية المثالية	قبلي	0,935	28	0,082
	بعدي	0,853	28	0,001

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن اختبار "شبيرو- ويلك" في الاختبار القبلي عند المراهقين (ذكور- إناث) في بعد الذات الجسمية المثالية بلغ 0,935 ودرجة الحرية 28 أما الدلالة الاحصائية فقد بلغت 0,082 أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغت قيمة "شبيرو- ويلك" 0,853 ودرجة حرية 28 في حين بلغت قيمة الدلالة الاحصائية 0,001 والقيمة البعدية أصغر من 0,05. مما يدل على عدم تحقق شرط اعتدالية التوزيع والشكل التالي يوضح ذلك.



الشكل رقم 11 يوضح منحني التوزيع البياني للذات الجسمية المثالية للقياس القبلي (ذكور - إناث)



الشكل رقم 12 يوضح منحني التوزيع البياني للذات الجسمية المثالية للقياس البعدي (ذكور - إناث)

الجدول رقم 34 يوضح قيمة اختبار " ذ " لدلالة الفروق بين متوسطات رتب التطبيق القبلي والبعدي في بعد الذات الجسمية المثالية لكل العينة (ذكور - إناث) .

الإحصاءات الوصفية					
الذات الجسمية المثالية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة
القبلي	28	100,39	2,699	96	105
البعدي		98,93	3,463	92	103

نلاحظ من خلال الجدول رقم 34 أن المتوسط الحسابي بالنسبة للاختبار القبلي بلغ 100,39 بانحراف معياري قدره 2,699 في حين بلغت أعلى قيمة 105 أما أدنى قيمة فقد بلغت 96 أما بالنسبة للقياس البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 98,93 بإحراف معياري قدره 3,463 في حين بلغت أدنى قيمة 92 وأعلى قيمة 103.

الجدول رقم 35 يوضح قيمة " ذ " بين متوسطات رتب التطبيق القبلي والبعدي في بعد الذات الجسمية المثالية لكل العينة (ذكور - إناث).

الذات الجسمية المثالية	الرتب	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ذ	Sig
قبلي - بعدي	السالبة	13	233	17,92	2,905	0,047
	الموجبة	12	92	7,67		
	المرتبطة	3				
	المجموع	28				

يتضح من خلال الجدول رقم 35 أن عدد الرتب السالبة هو 13 بمجموع 233 وبمتوسط قدره 17,92 ويتضح أيضاً أن عدد الرتب الموجبة هو 12 بمجموع 92 وبمتوسط قدره 7,67 أما عدد القيم المرتبطة 3 في حين بلغت قيمة "ذ" 2,905 أما قيمة الدلالة الإحصائية "sig" بلغت 0.047 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياس القبلي والبعدي في مجال الذات الجسمية المثالية وعليه نقبل الفرض البديل H1 الذي يقر على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعد الذات الجسمية المثالية لصالح القياس البعدي.

جدول رقم 36 يوضح حجم الأثر للبرنامج في بعد الذات الجسمية المثالية للعينّة ككل (ذكور- إناث).

متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الانحراف المعياري	كوهين
100,39	98,93	4,718	0,609

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي لبعده مفهوم الذات الجسمية المثالية للقياس القبلي قدرت بـ 100.39، في حين قدرت نتائج القياس البعدي للمتوسط الحسابي في نفس البعد بـ 98.93، وانحراف معياري بلغت قيمته 4.718 عند درجة حرية 14، وبلغت قيمة معامل كوهين (d) 0.609 وهي قيمة أكبر من 0,5 مما يدل على ارتفاع جيد وملحوظ عموماً في نسب المراهقين الذين حققوا المستوى المطلوب وذلك راجع إلى التغير الطفيف والتقارب في خيارات الإجابات الخاصة بمفهوم الذات الجسمية المثالية التي يطمحون إلى الوصول إليها بين القياس القبلي والبعدي وهو ما يؤكد وجود أثر وفعالية للبرنامج الرياضي الترويجي المستخدم.

2- مناقشة نتائج الفرضيات:

1-2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نستخلص من البيانات الموجودة في الجدول الخاص بالفرضية الجزئية الأولى وبعد المعالجة الإحصائية باستعمال المعالج الإحصائي spss كما هو مبين في ملاحق البحث، والتي جاءت في صياغتها بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية الواقعية فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويجي المقترح لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتدربين في عمر 16 سنة، حيث نلاحظ في هذا البعد درجة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة بناءً على البرنامج التجريبي المطبق الذي حددت أهدافه لهذا الغرض، بحيث للتعرف على الفروق الإحصائية بين متوسطات الرتب لبعده مفهوم الذات الجسمية الواقعية عند الذكور قمنا بحساب اختبار مان ويتني "ذ" الذي بلغت قيمته 3,299 عند قيمة الدلالة الإحصائية "sig" 0,001 التي هي قيمة أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد مفهوم الذات الجسمية الواقعية لصالح القياس البعدي عند جنس الذكور، ولمعرفة الفروق الإحصائية بين متوسطات الرتب لبعده مفهوم الذات الجسمية الواقعية عند الإناث قمنا بحساب اختبار مان ويتني "ذ" الذي بلغت قيمته 3,077 أما قيمة الدلالة الإحصائية "sig" بلغت 0,002 التي تعتبر أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد مفهوم الذات الجسمية الواقعية لصالح القياس البعدي عند جنس الإناث، حيث وبالرجوع إلى

الدراسات السابقة فدراسة الباحث معلم عبد المالك وآخرون سنة 2022 بعنوان: " مفهوم الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات والغير رياضيات" و التي توصّلت الى أنّ ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من مستوى تقدير الذات الجسمية الواقعية لدى الطالبات الرياضيات، كما واتفقت دراستنا مع دراسة خلفاوي لزهاري سنة 2018 بعنوان: " اقتراح برنامج تدريبي بدني ترويجي لتنمية الجانب الجسدي والنفسي لعمال القطاع الصحي غير المتدربين"، والتي توصّلت الى وجود فروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات الجسمية والنفسية لعينة البحث لصالح الاختبارات البعدية، وتوافقت دراستنا مع دراسة إيمان حمد شهاب الجبوري وعلاء هادي علي سنة 2020 بعنوان: " تأثير برنامج ترويجي رياضي (نفس_ حركي) في مفهوم الذات الجسمية والأداء الوظيفي لمدرسي التربية البدنية"، والتي كانت نتيجتها أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في مفهوم الذات الجسمية والأداء الوظيفي لمدرسي التربية البدنية، وكذلك هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في ذات الجسمية والأداء الوظيفي لمدرسي التربية البدنية، وهو ما يمكننا رؤيته بشكل واضح في دراستنا لبعده مفهوم الذات الجسمية الواقعية من مقياس مفهوم الذات الجسمية، بحيث نلاحظ ارتفاع في المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي عند الذكور و عند الإناث و الذي يدلّ إحصائيا على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لبعده مفهوم الذات الجسمية الواقعية لصالح القياس البعدي وهو ما يمكن ملاحظة توافقه مع الدراسات السابقة التي سبق ذكرها، وهو ما يثبت أنّ فرضية بحثنا الجزئية الأولى التي تقول بأنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية الواقعية فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويجي المقترح لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة، قد تحققت لصالح القياس البعدي.

2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نستخلص من البيانات الموجودة في الجدول الخاص بالفرضية الجزئية الثانية وبعد المعالجة الإحصائية باستعمال المعالج الإحصائي spss كما هو مبين في ملاحق الدراسة، والتي جاءت في صياغتها بأنّه هنالك تأثير إيجابي كبير للبرنامج الرياضي الترويجي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية في تعزيز مفهوم الذات الجسمية الواقعية لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة، حيث يمكننا أن نرى في هذا البعد (مفهوم الذات الجسمية الواقعية) عدّة بنود تقيس درجة التأثير بناء على ما ورد في بناء البرنامج التجريبي الذي بنيت أهدافه على هذه البنود التي تقيس الجزء الأول من مقياس

مفهوم الذات الجسمية، وللتعرف على درجة التأثير الناتجة عن تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي باستعمال الألعاب الجماعية قمنا بحساب معامل التأثير كوهين-دي- عند عينة المراهقين الذكور والذي كانت قيمته 3,63 و عند عينة المراهقات الإناث تمثلت قيمته في 5,762 وعند العينة مجتمعة ككل بقيمة 4.42، وهو ما يدل على وجود تأثير كبير للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية على مفهوم الذات الجسمية الواقعية لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتدربين في عمر 16 سنة، حيث نلاحظ بأن فرضية دراستنا الثانية قد تشابهت من جانب دراسة الأثر وحجمه مع دراسة لبیب عبد العزيز وآخرون سنة 2020 بعنوان: " تأثير برنامج ترويحي رياضي على القدرات البدنية والمهارية ببعض الألعاب الجماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12) سنة، حيث تحقق من أن للبرنامج الرياضي الترويحي أثر إيجابي في تنمية القدرات البدنية لتلاميذ للعينّة المدروسة، واتفقت دراستنا مع دراسة سعاد خيرى كاظم سنة 2009 بعنوان: "تصميم برنامج رياضي ترويحي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بابل". والتي خلصت نتائجها الى أن:

ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها أثر ايجابي على الراحة النفسية للطلبة، وأن أفضل الألعاب الرياضية التي يرغبون في ممارستها (الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة القدم، ألعاب ترفيهية وترويحية، تنس الطاولة، الساحة والميدان، رفع الأثقال، الكاراتيه، الكشافة، الرماية والقنص، الفروسية، السباحة)، ويمكن تفسير هذه النتائج بأنه عندما يشارك المراهقون في الأنشطة الرياضية الترويحية بانتظام، يمكن أن تظهر نتائج إيجابية متعددة على حالتهم الجسمية والبدنية و النفسية، ذلك بأن النشاط الرياضي الترويحي يوفر تحفيزاً فسيولوجياً إيجابياً لأجهزة الجسم المختلفة لدى المراهقين، هذا التحفيز يؤدي إلى تكييفات هيكلية ووظيفية تجعل الجسم أكثر قوة وكفاءة وصحة، بحيث تنعكس النتائج الإيجابية لممارسة النشاط الرياضي الترويحي وخاصة باستخدام الألعاب الجماعية على الحالة البدنية والنفسية للمراهقين من خلال إحداث تغييرات فسيولوجية شاملة، فعلى صعيد اللياقة القلبية الوعائية، يعمل النشاط المنتظم على تقوية عضلة القلب وتحسين كفاءة الدورة الدموية والجهاز الدوري التنفسي، مما ينعكس إيجاباً على القدرة على التحمل وتقليل الجهد المبذول في الأنشطة اليومية، بالإضافة إلى ذلك يساهم الانخراط في النشاط الرياضي الترويحي في بناء وتقوية العضلات وزيادة قدرتها على التحمل، وهو أمر ضروري للحركة السليمة وأداء المهام المختلفة بكفاءة. ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل تمتد فوائد ممارسة النشاط الترويحي لتشمل تحسين مرونة الجسم ومدى حركة المفاصل، مما يقلل من خطر الإصابات ويعزز من الأداء الحركي للفرد، أما على مستوى

تكوين الجسم، فيساعد النشاط الرياضي على حرق السعرات الحرارية الزائدة وخفض نسبة الدهون، مع تعزيز نمو الكتلة العضلية، وهو ما يسهم في الحفاظ على وزن صحي وتحسين المظهر العام كما يلعب النشاط الرياضي البدني عامة دوراً حيوياً في تعزيز صحة العظام وزيادة كثافتها أما من الجانب النفسي فإن ممارسة الألعاب الجماعية كأشطة ترويحية بشكل منتظم يسهم في بناء شخصية قوية ومتزنة فهي تشكل عاملاً مهماً في تكوين الذات والثقة بالنفس.

إجمالاً، يمكن فهم هذه النتائج على أنها استجابة تكيفية إيجابية لأجهزة الجسم المختلفة للمحفزات التي يوفرها النشاط الرياضي الترويحي من خلال البرنامج المقترح، مما يؤدي بالمرهقين (ذكور-إناث) إلى التمتع بصحة بدنية ونفسية أفضل وقدرة أكبر على مواجهة متطلبات الحياة اليومية، وهو ما يؤكد على تحقق فرضية بحثنا مع الدراسات السالفة الذكر والتي تنص على أن هناك تأثير إيجابي كبير للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية في تعزيز مفهوم الذات الجسمية الواقعية لدى المراهقين (ذكور-إناث) المتدربين في عمر 16 سنة.

3-2 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نستخلص من البيانات الموجودة في الجدول الخاص بالفرضية الجزئية الثالثة وبعد المعالجة الإحصائية باستعمال المعالج الإحصائي spss كما هو مبين في ملاحق البحث، والتي جاءت في صياغتها بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية المثالية فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح لدى المراهقين (ذكور-إناث) المتدربين في عمر 16 سنة، حيث نلاحظ في هذا البعد (مفهوم الذات الجسمية المثالية) درجة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة بناءً على البرنامج التجريبي المطبق الذي حددت أهدافه لهذا الغرض، بحيث للتعرف على الفروق الإحصائية بين متوسطات الرتب لبعد مفهوم الذات الجسمية المثالية عند الذكور قمنا بحساب اختبار مان ويتني "ذ" الذي بلغت قيمته 3,235 عند قيمة الدلالة الإحصائية "sig" 0,001 التي هي أقل من مستوى الدلالة 0,05، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد مفهوم الذات الجسمية المثالية لصالح القياس البعدي عند جنس الذكور، ولمعرفة الفروق الإحصائية بين متوسطات الرتب لبعد مفهوم الذات الجسمية المثالية عند الإناث قمنا بحساب اختبار مان ويتني "ذ" الذي بلغت قيمته 3,301 أما قيمة الدلالة الإحصائية "sig" بلغت 0,002 التي تعتبر أقل من مستوى الدلالة 0,05، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد مفهوم الذات الجسمية المثالية لصالح القياس البعدي عند جنس الإناث، حيث

وبالرجوع الى الدراسات السابقة فدراسة الباحثة سكيمة محمد نصر إسماعيل سنة 2017 بعنوان: "مفهوم الذات البدنية والجسمية وعلاقته بالاتجاهات نحو التربية البدنية لدى طالبات المرحلة الإعدادية". والتي كانت من أبرز نتائجها أنه يوجد ارتباط بين الفرق المطلق وبين التقدير الفعلي والقدرة العضلية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي، وأنه كلما زاد الفارق بين الواقع الفعلي والصورة الذهنية للطلالبة جسميةا وبدنيا اختلفت مقدرتها على ممارسة النشاط الرياضي. وكذلك ندعم فرضية دراستنا هذه بدراسة دراسة معلم عبد المالك وآخرون سنة 2022 بعنوان: " مفهوم الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات والغير رياضيات". و التي كانت نتيجتها بأن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة تزيد من مستوى تقدير الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات ووجود علاقة بين الذات المثالية والذات الواقعية لدى الطالبات الرياضيات، ويمكن دعم فرضية دراستنا وصحتها من خلال دراسة أحمد عيد عيدلي سنة 2012 بعنوان: "مفهوم الذات الجسمية والقلق من السباحة وعلاقتهما بمستوي الأداء المهاري لطلاب كلية التربية الرياضية"، وخلص هذا البحث الى وجود علاقة عكسية قوية بين مفهوم الذات الجسمية المثالية والقلق من السباحة عند الطلاب، كما استنتج بأنه يمكن التنبؤ بأحد متغيرات البحث بدلالة المتغير الآخر، مما يفسر ذلك في ضوء الدراسات التي تم عرضها مسبقا بأن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور كبير في تكيف الفرد مع جسده، فهي أداة فاعلة في توجيه الفرد التوجيه الصحيح لتربيته بدنيا وصحيا وذهنيا من خلال تطوير قدراته وإمكانياته الجسمية والنفسية. فالمرهق الذي يكون تصورا واضحا إيجابيا لذاته وعمّا ستكون عليه مستقبلا يستطيع تحديد أهدافه دون أن يتأثر بالضغوطات المختلفة التي تحيط به، وهو ما يمكننا رؤيته بشكل واضح في دراستنا لبعد مفهوم الذات الجسمية المثالية من مقياس مفهوم الذات الجسمية، بحيث نلاحظ ارتفاع في المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي عند الذكور وعند الإناث والذي يدلّ إحصائيا على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لبعد مفهوم الذات الجسمية المثالية لصالح القياس البعدي وهو ما يمكن ملاحظة توافقه مع الدراسات السابقة التي سبق ذكرها، وهو ما يثبت أنّ فرضية بحثنا الجزئية الثالثة التي تقول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية المثالية فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة، قد تحققت لصالح القياس البعدي.

4-2 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

نستخلص من البيانات الموجودة في الجدول الخاص بالفرضية الجزئية الرابعة وبعد المعالجة الاحصائية باستعمال المعالج الإحصائي spss كما هو مبين في ملاحق الدراسة، والتي جاءت في صياغتها بأنه هنالك تأثير إيجابي كبير للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية في تعزيز مفهوم الذات الجسمية المثالية لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة. حيث يمكننا أن نرى في هذا البعد (مفهوم الذات الجسمية المثالية) عدة بنود تقيس درجة التأثير بناء على ما ورد في بناء البرنامج التجريبي الذي تمّ بناء أهدافه على هذه البنود التي تقيس الجزء الثاني من مقياس مفهوم الذات الجسمية، وللتعرف على درجة التأثير الناتجة عن تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح باستعمال الألعاب الجماعية قمنا بحساب معامل التأثير كوهين-دي- عند عينة المراهقين الذكور والذي كانت قيمته 2,804

وعند عينة المراهقات الإناث تمثلت قيمته في 1,422 وعند العينة مجتمعة ككل بقيمة 0,609،

وهو ما يدل على وجود تأثير إيجابي جيد للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية على مفهوم الذات الجسمية المثالية لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة، حيث نلاحظ بأنّ فرضية دراستنا الرابعة قد تشابهت من جانب دراسة الأثر وحجمه مع دراسة زحاف محمد سنة 2017 بعنوان: "انعكاس التربية البدنية والرياضة على التكوين الجسدي الذاتي لدى المراهقين"، حيث تحقق من أنّ للتربية البدنية والرياضة أثر إيجابي ينعكس على التكوين الجسدي الذاتي والتصورى للمراهقين، وتوافقت دراستنا مع دراسة عبد القادر غزالي سنة 2017 بعنوان: "صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين" والتي خلصت نتائجها الى أنّه يوجد تأثير حاصل في تقدير الذات يعزى الى ممارسة النشاط البدني والرياضي، وأنّه توجد علاقة بين صورة الجسم و تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين، وأنّه توجد فروقات في مستوى تقدير الذات وصورة الجسم لدى الطلبة الممارسين للنشاط البدني والرياضي وغير الممارسين له لصالح الممارسين، ويمكن تفسير هذه النتائج بأنّه عندما يشارك المراهقون في الأنشطة الرياضية الترويحية بصفة منتظمة، بحيث يتكوّن لديهم تصوّر إيجابي على ما ستكون عليه حالة وطبيعة أجسادهم مستقبلا وهو ما يعرف بمفهوم الذات الجسمية المثالية من خلال الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية وذلك بناء على الأثر الكبير والتغيرات الكبيرة الحاصلة على مستوى ذواتهم الواقعية بعد الممارسة بشكل منتظم في أوقات الفراغ للأنشطة الرياضية

الترويحية وخاصة باستخدام الألعاب الجماعية التي بإمكانها أن تحسّن من الجانب البدني و النفسي والاجتماعي للمراهقين في آن واحد ما يكون لديهم تصورات إيجابية عن ذواتهم من عدّة جوانب.

عموماً، يمكن فهم هذه النتائج على أنّها استجابة إيجابية للجوانب العقلية والإدراكية والنفسية التي توفّرها ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من خلال برنامجنا المقترح باستخدام الألعاب الجماعية، ممّا يكسب المراهقين (ذكور-إناث) تصورات إيجابية مستقبلية حول إدراكهم للذات الجسمية الخاصة بهم وما ستشهده من نماء وتطوّر حاضراً ومستقبلاً، وهو ما يؤكد على تحقق فرضية بحثنا مع الدراسات التي ذكرت سابقاً والتي تنص على أنّ هناك تأثير إيجابي كبير وجيد للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية على تعزيز مفهوم الذات الجسمية المثالية لدى المراهقين (ذكور-إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة.

5-2 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

نستخلص من البيانات الموجودة في الجدول الخاص بالفرضية الجزئية الخامسة وبعد المعالجة الإحصائية باستعمال المعالج الإحصائي spss كما هو مبين في ملاحق البحث، والتي جاءت في نصّها بأنّه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في مفهوم الذات الجسمية ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح، بحيث للتعرف على الفروق الإحصائية بين مجاميع الرتب لبعد مفهوم الذات الجسمية الواقعية عند الذكور وعند الإناث قمنا بحساب اختبار مان ويتني "ذ" الذي بلغت قيمته "Z" 0,691 وكانت قيمة "U" 83 و مجموع الرتب في القياس القبلي عند الإناث بلغ 188 بمتوسط قدره 13,43 أما عند الذكور فقد بلغ مجموع الرتب عند الذكور 218 بمتوسط 15,57 أما الدلالة الاحصائية فقد بلغت 0,511 وهي أكبر من 0,05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في القياس القبلي في بعد الذات الجسمية الواقعية.

وهو ما يدل على أنّ مستوى إدراك مفهوم الذات الجسمية الواقعية عند كلا الجنسين خلال القياس القبلي كان متقارباً.

أما فيما يخص القياس البعدي فقد بلغ مجموع الرتب في عند الإناث 178,5 بمتوسط قدره 12,75 أما عند الذكور فقد بلغ مجموع الرتب 227,5 بمتوسط 16,25 وكانت قيمة "U" 73,5 وقيمة "Z" 0,132 أما الدلالة الاحصائية فقد بلغت 0,265 وهي أكبر من مستوى الدلالة الاحصائية 0,05 مما يدل على

عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في القياس البعدي في بعد الذات الجسمية الواقعية.

وهو ما يثبت أنّ للبرنامج التّرويجي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية نفس التأثير على الذّكور والإناث معا وأنّ التّحسن الملحوظ في مستوى إدراك مفهوم الذات الجسمية الواقعية كان متوازيا عند كلا الجنسين.

وهو ما يتوافق مع دراسة عبدالرحمن مسعود المريعي وآخرون سنة 2014 بعنوان: "الذّات الجسمية ومفهومها بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية (المعاقون حسيا)"، والتي جاءت أبرز نتائجها أنّ مفهوم الذات الجسمية لممارسي الأنشطة الرياضية من المعاقين حسيا تجاوزت متوسط الدّرجة العظمى، ووجود فروق ذات الدّلالة المعنوية في مفهوم الذات الجسمية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية، وأنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذّكور والإناث الممارسين للأنشطة الرياضية في مفهوم الذات الجسمية.

أما فيما يخص المقارنة بين الجنسين في القياس القبلي لبعده مفهوم الذات الجسمية المثالية نلاحظ في الجدول رقم 22 أن مجاميع الرّتب في القياس القبلي عند الإناث بلغ 153 بمتوسط قدره 10,93 أما عند الذكور فقد بلغ مجموع الرتب 253 بمتوسط 18,07 وكانت قيمة "U" 48 وقيمة "Z" 2,322 أما الدّلالة الاحصائية فقد بلغت 0,021 وهي أصغر من مستوى الدّلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في القياس القبلي في بعد الذات الجسمية المثالية لصالح الذكور.

ويمكن تفسير ذلك بأنّ فئة الذّكور في القياس القبلي لمفهوم الذات الجسمية المثالية يطمحون الى الحصول على أحسن الصّفات البدنية مقارنة بما هم عليه في الواقع أي الطموح لاكتساب أفضل الصّفات الجسمية، في حين أنّ فئة الإناث لا يولين اهتماما كبيرا مقارنة بالذكور في امتلاك صفات بدنية تكون أبعد بكثير على ما هنّ عليه في الواقع وإنّما يطمحن الى المثالية من الناحية الجسدية بدرجة أقلّ منه عند الذكور نظرا لعدة عوامل نذكر من أهمها العزوف عن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وهو ما يتوافق مع نتائج دراسة سالي محمد عبد الفتّاح مصطفى وآخرون سنة 2018 بعنوان: "دراسة مقارنة لصورة الجسم عند المراهقين والمراهقات"، التي استنتجت بأنّ هنالك فروق

دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) في اتجاه الإناث وهذا يشير إلى أن الإناث يعانون من اضطراب في صورة الجسم أكثر منه عند الذكور.

أما فيما يخص القياس البعدي في بعد مفهوم الذات الجسمية المثالية فقد بلغ مجموع الرتب عند الإناث 301 بمتوسط قدره 21,5 أما عند الذكور فقد بلغ مجموع الرتب 105 بمتوسط 21,5 وكانت قيمة U 00 وقيمة Z 4,661 أما الدلالة الاحصائية فقد بلغت 0,001 وهي أصغر من مستوى الدلالة الاحصائية 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في القياس البعدي في بعد الذات الجسمية المثالية لصالح الإناث.

ويمكن أن يفسر الباحث ذلك بأن فئة الذكور في القياسين القبلي و البعدي لمفهوم الذات الجسمية المثالية لاحظنا فيها تحسنا بسيطا نظرا لتقارب الإجابات أفراد العينة في بعد مفهوم الذات الجسمية المثالية ويمكن أن نعزي هذا التحسن الملحوظ الى الممارسة الرياضية المنتظمة التي فرضها البرنامج الرياضي الترويحي عليهم ما جعلهم يكتسبون صفات بدنية أدت بهم الى الطموح أكثر للحصول أجسام بصفات مثالية أكبر مقارنة بالقياس القبلي، في حين عند فئة الإناث فقد لاحظنا حصول تطوّر كبير في مستويات إدراك مفهوم الذات الجسمية المثالية في القياس البعدي مقارنة مع ما كانت عليه في القياس القبلي وذلك راجع الى الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية الترويحية المدرجة في البرنامج المقترح من طرف الباحث بصفة منتظمة ما جعلهن يكتسبن صفات بدنية أفضل مقارنة بما كنّ عليه في القياس القبلي وهو ما أثر على مفهوم الذات الجسمية المثالية لديهن الأمر الذي جعلهن يطمحن الى الوصول الى صفات بدنية أفضل بكثير مما كنّ يعتقدن في القياس القبلي، وهو ما يمكن تدعيمه من خلال دراسة معلم عبد المالك وآخرون سنة 2022 بعنوان: " مفهوم الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات والغيررياضيات"، التي توصلت الى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من مستوى تقدير الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات ووجود علاقة بين الذات المثالية والذات الواقعية لدى الطالبات الرياضيات.

وبناء على ما سبق يمكننا القول بأن فرضية الدراسة القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مفهوم الذات الجسمية ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح، قد تحققت في بعد مفهوم الذات الجسمية الواقعية أما في بعد الذات الجسمية المثالية لاحظنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لصالح الإناث أكثر منه بقليل عند الذكور.

2-6 مناقشة الفرضية العامة:

جاءت فرضية الدراسة العامة لمعرفة أنّ للبرنامج الرياضي التّرويحي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية أثر في تعزيز مفهوم الذات الجسمية لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة، حيث قمنا بالتّطرق في بحثنا الى دراسة مفهوم الذات الجسمية في جزئين لمعرفة مدى تحقق الفرضية العامة، كان الجزء الأول منها دراسة أثر البرنامج الرياضي التّرويحي المقترح على العينة ككل (ذكور -إناث) على البعد الأول الذي يتمثل في مفهوم الذات الجسمية الواقعية عند المراهقين المتمدرسين في عمر 16 سنة، حيث نلاحظ في هذا البعد (مفهوم الذات الجسمية الواقعية) درجة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة بناء على البرنامج التّجريبي، بحيث للتّعرف على الفروق الإحصائية بين متوسطات الرّتب لبعد مفهوم الذات الجسمية الواقعية عند العينة ككل قمنا بحساب اختبار مان ويتني "ذ" الذي بلغت قيمته 4.628 عند قيمة الدلالة الإحصائية "sig" 0,001 التي هي أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد مفهوم الذات الجسمية الواقعية لصالح القياس البعدي.

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياس القبلي والبعدي في بعد الذات الجسمية الواقعية لصالح القياس البعدي وعليه يمكن القول بأنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعد الذات الواقعية لصالح القياس البعدي.

ولمعرفة حجم الأثر الذي خلّفه البرنامج الرياضي التّرويحي باستخدام الألعاب الجماعية على مفهوم الذات الجسمية الواقعية عند العينة ككلّ (ذكور- إناث) قمنا بحساب معامل كوهين-دي و الذي كانت قيمته 4.42 وهي قيمة أكبر من 0.8 مما يدل على ارتفاع كبير في نسب المراهقين الذين حققوا المستوى المطلوب وهو ما يؤكّد وجود أثر وفعالية كبيرة للبرنامج الرياضي التّرويحي المقترح على بعد الذات الجسمية الواقعية.

أمّا الجزء الثّاني فتمثّل في دراسة أثر البرنامج الرياضي التّرويحي المقترح على العينة ككلّ (ذكور -إناث) على البعد الثّاني الذي يتمثل في مفهوم الذات الجسمية المثالية عند المراهقين المتمدرسين في عمر 16 سنة، حيث نلاحظ في هذا البعد (مفهوم الذات الجسمية المثالية) درجة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة بناء على البرنامج التّجريبي، بحيث للتّعرف على الفروق الإحصائية بين متوسطات الرّتب لبعد مفهوم الذات الجسمية المثالية عند العينة ككلّ قمنا بحساب اختبار مان

ويتني "ذ" الذي بلغت قيمته 2.905 عند قيمة الدلالة الإحصائية "sig" 0.047 التي هي أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياس القبلي والبعدي في بعد الذات الجسمية المثالية لصالح القياس البعدي وعليه يمكن القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعد الذات المثالية لصالح القياس البعدي.

ومعرفة حجم الأثر الذي خلفه البرنامج الرياضي الترويحي باستخدام الألعاب الجماعية على مفهوم الذات الجسمية المثالية عند العينة ككل (ذكور- إناث) قمنا بحساب معامل كوهين-دي والذي كانت قيمته 0.609 وهي قيمة أكبر من 0,5 مما يدل على ارتفاع جيد وملحوظ عموماً في نسب المراهقين الذين حققوا المستوى المطلوب وذلك راجع الى التغير الطفيف والتقارب في خيارات الإجابات الخاصة بمفهوم الذات الجسمية المثالية التي يطمحون الى الوصول اليها بين القياس القبلي و البعدي وهو ما يؤكد وجود أثر وفاعلية للبرنامج الرياضي الترويحي التجريبي المستخدم.

واستناداً على كل ما سبق يمكن القول بأن الفرضية العامة لدراستنا قد تحققت، وتدعيماً لهذه الفرضية في جزئها نلجأ لذكر دراسة لبيب عبد العزيز وآخرون سنة 2020 بعنوان: " تأثير برنامج ترويحي على القدرات البدنية والمهارية ببعض الألعاب الجماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12) سنة، التي سعت هذه الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج ترويحي مصمم من طرف الباحثين باستخدام مهارات كرة السلة على المستوى البدني ومستوى أداء بعض مهارات كرة السلة وكرة اليد على القدرات البدنية والمهارية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12) سنة، وخلصت الى أن للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثير إيجابي في تنمية القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12) سنة، وكذلك دراسة عبد المطلب يحيى عبد الرحمن سنة 2022 بعنوان: "تأثير برنامج رياضي ترويحي على تقدير الذات وتعلم بعض المهارات في كرة القدم عند طلاب كلية التربية الرياضية"، هدفت إلى تصميم برنامج رياضي ترويحي ومعرفة تأثيره على تقدير الذات لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بقنا وتعلم بعض مهارات كرة القدم، والتي أسفرت عن أن للبرنامج الرياضي الترويحي تأثير إيجابي على مستوى تقدير الذات والتحصيل المعرفي والأداء المهاري في رياضة كرة القدم، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدي في تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية، وتوافقت أيضاً مع دراسة إيمان حمد شهاب الجبوري وعلاء هادي علي سنة 2020 بعنوان: " تأثير برنامج ترويحي (نفس- حركي) في مفهوم الذات الجسمية والأداء الوظيفي لمدرسي التربية البدنية"، هدفت الدراسة الى إعداد برنامج ترويحي (نفس-حركي) لمدرسي التربية

البدنية وكذلك إعداد مقاييس لكل من مفهوم الذات الجسمية والأداء الوظيفي لمدرسي التربية البدنية، والتعرف على تأثير البرنامج الترويحي (نفس-حركي) المصمم في الذات الجسمية لديهم، وكانت نتائج البحث بأنّ للبرنامج الترويحي (النفس - حركي) أثر إيجابي في تطوير مفهوم الذات الجسمية والأداء الوظيفي لدى مدرسي التربية البدنية، كلّ ما سبق يتوافق مع ما افترضناه في دراستنا والممثل في الفرضية العامة لبحثنا بأنّ للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية أثر في تعزيز مفهوم الذات الجسمية لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتدربين في عمر 16 سنة، حيث توافقت نتائج دراستنا مع جميع نتائج الدراسات السابقة منها ما توافقت مع كل بعد على حدى ومنها ما توافقت مع البعدين معا من جانب حجم التأثير الناتج عن البرنامج التجريبي المقترح، ومن هذا المنطلق ومن منطلق أنّ جميع الفرضيات الجزئية لبحثنا قد تحققت يمكن للباحث القول أنّ الفرضية العامة لهذه الدراسة قد تحققت.

3- الاستنتاج العام:

نستنتج من كل ما سبق ذكره في مناقشة فرضيات دراستنا أنّ البرنامج الرياضي الترويحي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية كان له تأثير إيجابي كبير في تعزيز مفهوم الذات الجسمية عند المراهقين المتدربين في الطّور الثانوي في عمر 16 سنة، وقد كان موافقا ومؤيدا لعدّة نتائج من دراسات سابقة، وما كنّا قد تطرّقنا إليه في الإطار النظري لدراستنا عن أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل عام وأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بشكل خاص بالنسبة لهذه الفئة الحساسة من المجتمع والمتمثلة في المراهقين المتدربين من كلا الجنسين، نظرا للدور الكبير الذي يلعبه عامل إدراك مفهوم الذات الجسمية سواء على الجانب الجسدي والبدني و النفسي والاجتماعي لديهم، ويمكن القول بشكل عام أنّ المشاركة المنتظمة في البرنامج الرياضي الترويحي المصمم خصيصًا للمراهقين في أوقات الفراغ، والذي يركز على الألعاب الجماعية، يُحدث تأثيرًا إيجابيًا وملموًا في تعزيز مفهوم الذات الجسمية لديهم،

فكانت إجاباتهم في القياس القبلي تشير إلى قلّة إدراكهم لمفهوم الذات الجسمية ببعديها الواقعي والمثالي، وتوضّح ذلك في المتوسطات الحسابية لكل أبعاد المقياس بنوده الخمسة عشر، فتركيزنا على تصميم وبناء البرنامج الرياضي الترويحي المقترح قد جاء من هذا المنطلق بعد عملية البحث الحثيثة والمعمقة، فتوصلنا في الأخير إلى استخدام الألعاب الجماعية الرياضية المساعدة على تعزيز مفهوم الذات الجسمية لهذه الفئة، يتجلى هذا التعزيز الإيجابي من خلال عدّة جوانب منها:

تحسين الإدراك الجسدي، لأنّ الرياضات الجماعية تُشجع المراهقين على تطوير مهاراتهم الحركية، وقوتهم البدنية، وتحملهم، ورشاقهم. هذا التحسن الملحوظ في القدرات البدنية يُعزز شعورهم بالكفاءة الجسمية والثقة في أجسادهم، وكذلك تعزيز صورة الجسم الإيجابية من خلال التركيز على الأداء والتعاون الجماعي بدلاً من المظهر الخارجي فقط، تساعد الألعاب والرياضات الجماعية المراهقين على تقدير أجسادهم لما يمكنها فعله، وليس فقط كيف تبدو. كما أنّ تحقيق الأهداف الرياضية المشتركة يُساهم في بناء نظرة إيجابية تجاه الذات بشكل عام، وزيادة الثقة بالنفس من خلال النجاح في التحديات الرياضية، والحصول على دعم وتقدير الزملاء كلها عوامل تُساهم في تعزيز شعور المراهقين بالثقة في قدراتهم، ليس فقط البدنية بل والشخصية أيضاً، وكذلك تنمية الشعور بالانتماء والقبول الاجتماعي الذي توفره الألعاب الجماعية، وأيضاً تقليل القلق والتوتر المتعلق بالمظهر من خلال الانخراط في النشاط البدني الرياضي المنتظم يُساعد على تحسين المزاج ويُقلل من مستويات التوتر والقلق، بما في ذلك تلك المتعلقة بالمظهر الجسدي، فإنّ البرنامج الرياضي الترويجي الذي يعتمد على الرياضات الجماعية يوفر للمراهقين تجربة شاملة تُساهم في بناء مفهوم ذات جسي إيجابي وقوي، مما ينعكس إيجاباً على صحتهم الجسدية والنفسية والاجتماعية بشكل عام.

وقد توصلنا في الأخير بعد القيام بعملية تحليل نتائج دراستنا ومعالجتها إحصائياً ومناقشتها الى النتائج الهامة التالية:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية الواقعية فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويجي المقترح لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة لصالح القياس البعدي.

✓ هنالك تأثير إيجابي كبير للبرنامج الرياضي الترويجي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية في تعزيز مفهوم الذات الجسمية الواقعية لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية المثالية فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويجي المقترح لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة لصالح القياس البعدي.

- ✓ هنالك تأثير إيجابي للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية في تعزيز مفهوم الذات الجسمية المثالية لدى المراهقين (ذكور- إناث) المتمدرسين في عمر 16 سنة.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في مفهوم الذات الجسمية ناتجة عن تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المقترح.

خاتمة:

لقد شهد مفهوم التّرويح الرّياضي انتشاراً واسعاً ونموّاً ملحوظاً في المجتمعات العربية، وذلك لما يحمله من مزايا وفوائد متعددة تعود بالنّفع على الأفراد والجماعات، ولم تعد هذه الأنشطة الرّياضية التّرويحية مجرد منافسات أو عروض جمالية، بل تجاوزت ذلك لتتبوأ مكانة مرموقة في مختلف المجالات، وخاصةً في ميدان العلوم الإنسانية والاجتماعية. فقد أدركت فروع مثل علم النّفس وعلوم التّربية القيمة الكبيرة للتّرويح الرّياضي في فهم ودراسة الإنسان من جوانبه الاجتماعية والنّفسية والبدنية. ونتيجة لذلك، لم يعد التّرويح مقتصرًا على الجانب التّنافسي أو التّرفيهي أو الجمالي للأنشطة الرّياضية، بل امتد ليشمل اهتمامه بصحة الفرد ورفاهيته الشّاملة، وتعتبر صورة الجسم مكوّنًا محوريًا في تشكيل شخصية الفرد، وهي تتأثر بشكل عميق بتفاعلات معقدة بين العوامل النّفسية والاجتماعية، فالواقع أنّ تصوّرنا لأجسادنا يتجاوز مجرد الانعكاس المرئي في المرآة، بل هو بناء نفسي متكامل يشمل أبعادًا إدراكية ومعرفية وانفعالية مترابطة، فعلى الصّعيد الإدراكي، يتعلق الأمر بكيفية استقبال وفهم الفرد للمعلومات الحسّية الواردة من جسده الواقعي، أمّا من النّاحية المعرفية، فيتضمن مفهوم الذات الجسمية المعتقدات والقيم التي يتبناها الفرد حول مفاهيم الجمال والجسم المثالي كما يراها هو أو كما يروج لها المجتمع، وعلى المستوى الانفعالي، تتشكل صورة الجسم من خلال المشاعر التي يختبرها الفرد تجاه جسده، سواء كانت مشاعر إيجابية كالرّضا والحب، أو سلبية كالكرهية والخجل. كما تلعب البيئة المدرسية دورًا محوريًا في تكوين صورة المراهق عن ذاته، فهي تمثل بيئة اجتماعية وتعليمية غنية بالتّفاعلات الهامة مع المعلمين والزّملاء و الأقربان، فمن خلال هذه التّفاعلات، التي تلعب دورًا حاسمًا في تكوين مفهوم صورة الجسم عند المراهق، حيث يتأثر الشّخص بشكل كبير بآراء الآخرين وتوقعات المجتمع ومعاييرهِ المتعلقة بالمظهر الجسدي، فما قمنا باستخلاصه واستنتاجه من هذه الدّراسة هو مدى تأثير وفعالية ممارسة الأنشطة الرّياضية التّرويحية الجماعية على الإنسان المراهق، وقد توصّلت الدّراسة إلى أنّ تنفيذ البرنامج الرّياضي التّرويحي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية يسهم بشكل فعّال في تعزيز مفهوم الذات الجسمية لدى المراهقين المتدربين في فترة المراهقة الوسطى بجانبها الواقعي و المثالي، حيث أظهر المشاركون تحسّنًا ملحوظًا في تصوراتهم الذاتيّة عن أجسادهم، مما يعكس أهمية دمج الأنشطة الرّياضية الجماعية في البرامج التّربوية والصّحية لتعزيز الثّقة بالنّفس والوعي الجسدي لدى هذه الفئة العمرية، ويؤكد ذلك على ضرورة الاستفادة من الألعاب الجماعية كوسيلة فعالة في تطوير المفاهيم الإيجابية نحو الجسم، مما يساهم

في بناء شخصية متوازنة وصحية للمراهقين، ويشجع على اعتماد أساليب مبتكرة وممتعة لتعزيز الصحة النفسية والجسدية لديهم، فبالنظر إلى النتائج السالفة الذكر، يمكننا أن نؤكد على الأثر الإيجابي والفعال للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح، والذي تم تصميمه خصيصًا باستخدام الألعاب الجماعية في تعزيز مفهوم الذات الجسمية لدى المراهقين المتمدرسين، فقد أظهرت التحليلات الإحصائية وجود تحسن ملحوظ في تصورات المشاركين لأبعادهم الجسمية المختلفة بعد تطبيق البرنامج.

تكمن أهمية هذه النتائج في تسليط الضوء على الدور الحيوي الذي يمكن أن تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية المنظمة، وخاصة تلك التي تعتمد على التفاعل الجماعي، في تشكيل نظرة إيجابية لدى المراهقين تجاه أجسادهم. فمن خلال المشاركة في الألعاب الجماعية، لا يكتسب المراهقون فوائد بدنية وصحية فحسب، بل تتطور لديهم أيضًا مفاهيم أكثر إيجابية حول قدراتهم البدنية، ومظهرهم، وشعورهم بالجاذبية، والثقة بأجسادهم.

ويُعدّ هذا البحث خطوة مهمة نحو فهم دور ممارسة الأنشطة الجماعية كنشاط ترويحي في تحسين الصورة الذاتية للجسد بين المراهقين، وهو دعوة لتوسيع نطاق البرامج الرياضية الترويحية وتوظيفها بشكل منهجي ضمن المناهج التعليمية والصحية، بهدف دعم صحة الفرد النفسية والجسدية والاجتماعية، وتعزيز ثقته بنفسه، وتمكينه من التفاعل الإيجابي مع ذاته ومجتمعه بشكل أكثر فعالية، وتفتح هذه الدراسة آفاقًا واسعة أمام المؤسسات التعليمية والجهات المعنية بالصحة النفسية والبدنية للمراهقين، من أجل تبني وتنفيذ برامج رياضية ترويحية مماثلة ضمن الأنشطة المدرسية وخارجها، إنّ الاستثمار في مثل هذه البرامج يمثل استثمارًا في صحة ورفاهية الجيل الناشئ، ويساهم في بناء جيل يتمتع بثقة أكبر في نفسه وصورة ذات جسمية إيجابية، مما ينعكس إيجابًا على مختلف جوانب حياتهم.

ختامًا، توصي الدراسة بإجراء المزيد من البحوث والدراسات المستقبلية التي تتناول تأثير أنواع أخرى من الأنشطة الرياضية الترويحية على جوانب مختلفة من مفهوم الذات لدى المراهقين، مع الأخذ في الاعتبار عوامل أخرى مثل العمر والجنس والخلفية الاجتماعية والاقتصادية، وذلك لتعميق فهمنا لهذه العلاقة الهامة وتطوير تدخلات أكثر فعالية، كما تفرض علينا الحاجة لإجراء مزيد من الأبحاث التي تستكشف تأثيرات البرامج المماثلة على فئات عمرية مختلفة أو في بيئات تعليمية متنوعة، بهدف تعميم الفوائد وتحقيق نتائج أكثر شمولية.

إفتراضات مستقبلية:

عند التّفكير في الافتراضات المستقبلية لدراستنا التي جاءت بعنوان "أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح باستخدام الألعاب الجماعية على مفهوم الذات الجسمية عند المراهقين المتمدرسين في عمر 16 سنة"، يمكننا استشراف عدّة اتجاهات ومجالات بحثية مستقبلية بناءً على التّنتائج هذه الدّراسة. منها بعض الافتراضات المستقبلية المحتملة:

- دراسات طولية لتقييم الاستدامة:

- الافتراض : تُظهر الدّراسة الحالية تأثيرًا إيجابيًا على مفهوم الذات الجسمية لدى المراهقين المشاركين في البرنامج الرياضي التّرويحي. بناءً على ذلك، يمكن افتراض أن الدّراسات المستقبلية ستركز على تقييم استدامة هذا التّأثير على المدى الطويل. هل يستمر التّحسن في مفهوم الذات الجسمية بعد انتهاء البرنامج؟ ما هي العوامل التي تساهم في استمراريته أو تراجعها؟

- مجالات البحث المستقبلية: دراسات تتبع المشاركين في مثل هذه البرامج لعدة أشهر أو سنوات بعد انتهاء البرنامج، وتقييم مستوى نشاطهم البدني ومفهومهم لذواتهم الجسمية بشكل دوري.

- استكشاف آليات التّأثير:

- الافتراض : تحدّد الدّراسة الحالية وجود علاقة بين المشاركة في البرنامج الرياضي الترويحي المقترح وتحسّن مفهوم الذات الجسمية. بناءً على ذلك، يمكن افتراض أن الدّراسات المستقبلية ستركز على الكشف عن الآليات الدّقيقة التي من خلالها أن تُحدث الألعاب الجماعية هذا التّأثير الحاصل. هل هو بسبب تحسن اللياقة البدنية؟ التّفاعل الاجتماعي؟ الشعور بالإنجاز الجماعي؟ تطور المهارات الحركية؟

- مجالات البحث المستقبلية: دراسات تستخدم مناهج بحثية نوعية وكمية متقدمة لاستكشاف هذه الآليات، مثل تحليل التّجارب الدّاتية للمشاركين، وتقييم جوانب محددة من التّفاعل الاجتماعي والدّعم النّفسي داخل الفرق الرياضية.

- مقارنة أنواع مختلفة من الألعاب الجماعية:

- الافتراض : تُفرق الدّراسة الحالية بين أنواع مختلفة من الألعاب الجماعية (كرة اليد، كرة السّلة، الكرة الطّائرة). بناءً على ذلك، يمكن افتراض أن الدّراسات المستقبلية ستقارن تأثير أنواع مختلفة أخرى من الألعاب الجماعية (مثل كرة القدم، كرة الماء، الريّغبي) على جوانب محددة من مفهوم الذات الجسمية. هل هناك أنواع معينة أكثر فعالية في تعزيز جوانب معينة من مفهوم الذات الجسمية؟.

- مجالات البحث المستقبلية: دراسات تقارن مجموعات مختلفة من المراهقين المشاركين في أنواع مختلفة من الرياضات الجماعية، وتقييم التّغيرات في مفهوم الذات الجسمية لديهم.

- دراسة المتغيرات الوسيطة والمعدلة:

- الافتراض: قد تختلف استجابة المراهقين للبرنامج الرياضي بناءً على خصائصهم الفردية. بناءً على ذلك، يمكن افتراض أن الدّراسات المستقبلية ستبحث في دور المتغيرات الوسيطة (مثل الدافعية، الدعم الاجتماعي، مستوى اللياقة البدنية الأولى) والمعدلة (مثل الجنس، العمر، الخلفية الاجتماعية والاقتصادية) في التّأثير على العلاقة بين البرنامج الرياضي المقترح ومفهوم الذات الجسمية.

- مجالات البحث المستقبلية: دراسات إحصائية متقدمة لتحليل تأثير هذه المتغيرات وتحديد الفئات الأكثر استفادة من البرنامج الرياضي المقترح.

- تطوير تدخّلات رياضية مُخصّصة:

- الافتراض: بناءً على نتائج الدّراسة الحالية والدّراسات المستقبلية التي تستكشف الآليات والمتغيرات المؤثرة، يمكن افتراض أن الأبحاث المستقبلية ستركّز على تطوير تدخّلات رياضية أكثر تخصيصًا واستهدافًا لتعزيز مفهوم الذات الجسمية لدى فئات محددة من المراهقين (مثل المراهقين الذين يعانون من وزن زائد أو إعاقة جسدية أو مشاكل في صورة الجسم).

- مجالات البحث المستقبلية: تصميم وتنفيذ وتقييم برامج رياضية تأخذ في الاعتبار الاحتياجات والخصائص الفردية للمراهقين.

- دراسة التأثير على جوانب أخرى من الصحة النفسية والاجتماعية:

• الافتراض: قد تُظهر الدراسة الحالية تأثيرًا إيجابيًا على مفهوم الذات الجسمية. بناءً على ذلك، يمكن افتراض أنّ الدراسات المستقبلية ستوسع نطاق البحث لدراسة التأثيرات المترتبة على هذا التحسن في مفهوم الذات الجسمية على جوانب أخرى من الصحة النفسية والاجتماعية للمراهقين، مثل تقدير الذات العام، الثقة الاجتماعية، مستويات القلق والاكتئاب، والسلوكيات الصحية.

• مجالات البحث المستقبلية: دراسات تقيّم العلاقة بين التغيرات في مفهوم الذات الجسمية والتغيرات في هذه الجوانب الأخرى.

على العموم يمكن أن تفتح هذه الدراسة الحالية آفاقًا واسعة للبحث المستقبلي الذي يسعى إلى فهم أعمق وأشمل لكيفية تأثير ممارسة الألعاب الجماعية كنشاط ترويجي على مفهوم الذات الجسمية لدى المراهقين، وتطوير تدخلات أكثر فعالية لتحسين صحتهم ورفاهيتهم.

قائمة المراجع



قائمة المصادر والمراجع:

الكتب:

1. إبراهيم أبو زيد. (1987). *سيكولوجية الذات و التوافق*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
2. ابراهيم حمادي مفتي، و فرحان احمد الخطاطبة. (1998). *التربية الرياضية وتربية المعاقين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. إبراهيم رحمة. (1998). *تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر .
4. إبراهيم غولي ، و إبراهيم مروان. (2001). *التربية الترويحية في أوقات الفراغ*. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
5. إبراهيم قشقوش. (1989). *سيكولوجية المراهقة*. القاهرة: دار مكتبة الأنجلو المصرية للنشر.
6. أبو بكر مرسي ، و مرسي محمد . (2002). *أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإرشاد النفسي*. مصر: مكتبة النهضة المصرية.
7. أحمد عبد الفتاح أبو العلا ، و محمد صبحي حسنين. (1997). *فسيولوجية ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. أحمد عطاء الله، و عبد اليمين بوداود . (2009). *المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية*. الجزائر العاصمة: ديوان المطبوعات الجامعية.
9. أحمد لطفي بركات. (1984). *تربية المعاقين في الوطن العربي*. الرياض: دار المريخ للنشر.
10. أحمد محمد الفاضل. (2007). *الترويح الرياضي*. الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
11. أكرم خطابية. (2011). *أسس وبرامج التربية الرياضية*. عمان، الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.
12. أمين الخولي ، و كمال درويش . (2001). *الترويح و أوقات الفراغ*. القاهرة : دار الفكر العربي .
13. أمين أنور الخولي . (2004). *المعرفة الرياضية وعلوم التربية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
14. بدرة معتصم ميموني، و مصطفى ميموني. (2010). *سيكولوجية النمو في الطفولة و المراهقة*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
15. بشير معمرية. (2012). *علم نفس الذات*. الجزائر: دار الخلدونية للنشر و التوزيع
16. حامد عبد السلام زهران . (2005). *الصحة النفسية و العلاج النفسي*. القاهرة: عالم الكتب للنشر و التوزيع.
17. حسن أحمد الشافعي. (1999). *مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية والعلوم الإنسانية*. الإسكندرية: منشأة المعارف.
18. حسن مصطفى عبد المعطي. (2003). *الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة الأسباب - التشخيص - العلاج*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
19. خليل عبد الرحمان المعايطه. (2007). *علم النفس الاجتماعي (الإصدار 2)*. عمان، الأردن: دار الفكر.

قائمة المراجع

20. خليل ميخائيل معوض. (1971). *دراسة مقارنة في مشكلات المراهقين في المدن و الريف*. القاهرة : دار المعارف للنشر والتوزيع.
21. خير الله سيد . (1981). *مفهوم الذات: أسسه النظرية والتطبيقية*. القاهرة: دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.
22. رعدة شريم . (2009). *سيكولوجية المراهقة*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
23. رمضان محمد القذافي. (1998). *الصحة النفسية والتوافق*. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
24. زكية إبراهيم كامل. (2009). *الوسيط في الألعاب الصغيرة*. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع.
25. سعد جلال . (1998). *الطفولة و المراهقة*. القاهرة : دار الفكر العربي .
26. سناء محمد سليمان. (2010). *دوات جمع البيانات في البحوث النفسية والتربوية*. القاهرة : عالم الكتاب.
27. سيد محمد الطواب . (2007). *علم النفس الاجتماعي (الفرد في الجماعة)*. القاهرة: دار المعارف الجامعية.
28. صالح محمد أبو جادو. (2011). *علم النفس التطوري الطفولة و المراهقة*. عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
29. طارق الأجهوري. (2003). *عمل المجموعة في التعليم و التدريب – أفكار للممارسة – (الإصدار 1)*. القاهرة: مجموعة النيل العربية.
30. الظاهر قحطان. (2004). *مفهوم الذات بين النظرية و التطبيق*. عمان: دار وائل للنشر و التوزيع.
31. عبد الحميد ابراهيم مروان. (2004). *الرياضة للجميع*. عمان: دار الثقافة.
32. عبد الحميد العناني . (2015). *علم النفس التربوي*. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
33. عبد الرحيم طه طه. (2006). *مدخل إلى الترويج*. الإسكندرية: دار الوفاء دنيا للطباعة والنشر.
34. عبد السلام محمد تهناني. (2001). *الترويج والتربية الترويجية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
35. عبد العزيز القوسي . (1992). *أسس الصحة النفسية*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
36. عبد الغني الديدي. (1995). *التحليل النفسي للمراهقة ظواهر المراهقة وخفاياها*. بيروت: دار الفكر اللبناني.
37. عبد الفتاح دويدار. (1993). *سيكولوجية النمو والارتقاء*. بيروت : دار النهضة العربية.
38. عبد الفتاح عبد الله. (2002). *المنظومة المتكاملة لإعداد فريق الألعاب الجماعية لتحقيق نتائج في التنافس الدولي*. القاهرة: المكتبة المصرية.
39. عبد الكريم قاسم أبو الخير. (2004). *النمو من الحمل الى المراهقة*. مصر : دار وائل للطباعة و النشر والتوزيع.
40. عبدالسلام حامد زهوان. (2001). *علم النفس النمو والطفولة والمراهقة*. القاهرة: عالم الكتاب للطباعة ونشر.
41. العربي فرحاتي. (2010). *أنماط التفاعل و علاقات التواصل في جماعة القسم الدراسي و طرق قياسها (دراسة ميدانية لدروس اللغة في المدرسة الأساسية)* . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
42. عطيات محمد خطاب. (1990). *أوقات الفراغ والترويج*. القاهرة: دار الفكر العربي.
43. علاء الدين كفاقي . (2006). *الإرتقاء النفسي للمراهق*. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.

قائمة المراجع

44. علاء الدين كفاي ، وعلاء الدين جهاد . (2006). موسوعة علم النفس التأهيلي (المنطلقات النظرية). القاهرة: دار الفكر العربي.
45. عماد السعدني. (2019). التربية الخاصة. عمان: دار المسيرة للطبع والنشر والتوزيع
46. غالب محمد المشيخي. (2014). أساسيات علم النفس. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع
47. كاظم العبادي ، و عبد الرزاق حيدر . (2015). أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية و علوم الرياضة . بغداد: دار الكتب و الوثائق.
48. كمال درويش ، و أمين الخولي . (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة : دار الفكر العربي.
49. ليلى عبد العزيز زهران، و عاصم صابر راشد. (2005). اللعب التربوي للأطفال المقومات النظرية والتطبيقية. عمان: دار زهران للنشر و التوزيع.
50. مجدي الدسوقي . (2006). اضطراب صورة الجسم الأسباب والتشخيص والوقاية والعلاج. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
51. مجدي محمد الدسوقي. (2003). سيكولوجية النمو من الميلاد الى المراهقة. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
52. محروس طه شحاتة . (1996). إبناءؤنا في مرحلة البلوغ و ما بعدها. القاهرة: شركة سفير للطبع و النشر.
53. محمد إبراهيم شحاتة، و محمد عبد الله مجدي. (2016). موسوعة الألعاب الجماعية والإصابات والتأهيل. الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
54. محمد أحمد صالحة. (2004). علم النفس للعب. اليرموك: دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع.
55. محمد حزام، و رضا القزويني. (1978). التربية الترويحوية. بغداد: دار العربية للطباعة.
56. محمد حسن علاوي . (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين (الإصدار 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
57. محمد سعيد عزمي . (2004). أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر و التوزيع.
58. محمد عبد العزيز سلامة، و منولي البطراوي. (2013). مقدمة في الترويح و اوقات الفراغ. القاهرة: دار ناهي للنشر و التوزيع.
59. محمد محمود الخالدة. (2011). أسس بناء المناهج التربوية و تصميم الكتاب التعليمي. اليرموك: دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع.
60. محمد محمد الحماحمي، و عابدة عبد العزيز. (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
61. محمد نصر الدين رضوان . (1997). المرجع في القياسات الجسمية. القاهرة : دار الفكر العربي.
62. محمد نصر الدين رضوان . (2003). الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية. القاهرة : دار الفكر العربي.
63. محمد خطاب عطيات . (1982). أوقات الفراغ والترويح. القاهرة: دار المعارف.
64. محي الدين مختار. (1982). محاضرات في علم النفس الاجتماعي. الجزائر العاصمة: ديوان المطبوعات الجامعية.
65. مختار محي الدين . (1992). محاضرات في علم النفس الاجتماعي. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.

قائمة المراجع

66. مصطفى حسين الباهي، و حسين أحمد حشمي . (2006). *التوافق النفسي*. القاهرة: الدار العلمية للنشر والتوزيع.
67. مصطفى محمد السايح. (2007). *علم الإجتماع الرياضي في التربية الرياضية*. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع.
68. معاوية محمود. (2013). *علم النفس العام*. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
69. مناهج التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي. (6، 2016). *المنهاج*. الجزائر العاصمة، وزارة التربية الوطنية، الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.
70. نادية شرادي. (2000). *التكيف المدرسي للطفل والمراهق*. لبنان: دار الراتب الجامعية.
71. ناهدة عبد زيد الديلمي. (2016). *أسس وقواعد البحث العلمي*. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
72. نبيل عبد الهادي . (2004). *سيكولوجية اللعب و أثرها في تعلم الأطفال*. القاهرة: دار وائل للنشر.
73. نور بنت حسن عبد الحليم قاروت. (2009). *الترويج، تعريفه، أهميته، حكمه*. دمشق: دار حافظ للنشر والتوزيع.
74. هدى محمود حسن. (2000). *الترويج وأهميته*. الاسكندرية: دار الوكلاء للطباعة والنشر.
75. الين وديع فرج. (2012). *خبرات في الألعاب للصغار والكبار*. الإسكندرية: مؤسسة دار المعارف للطباعة والنشر والتوزيع .
76. الين وديع فرج. (2012). *خبرات في الألعاب للصغار والكبار*. القاهرة: دار المعارف للنشر والتوزيع.

المقالات والمجلات:

77. أحمد عيد عدلي. (2012). مفهوم الذات الجسمية والقلق من السباحة وعلاقتها بمستوي الأداء المهاري لطلاب كلية التربية الرياضية. *مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية*، 34(1)، 75-91.
78. إيمان حمد شهاب الجبوري، و علاء هادي علي . (2020). تأثير برنامج ترويجي (نفس_ حركي) في مفهوم الذات الجسمية والأداء الوظيفي لمدرسي التربية البدنية. *مجلة كلية التربية الأساسية*، 26(106)، 246-269.
79. خالد عبد الرزاق السيد. (2003). فاعلية استخدام أنواع مختلفة من اللعب في تعديل بعض اضطرابات السلوك لدى طفل الروضة. *مجلة الطفولة والتنمية*، 1(3)، 25-42.
80. خشمان حسن غلي الجرجري، و محمد باسل نجم المشهداني. (2018). أثر الألعاب الجماعية في تنمية السلوك الاجتماعي لدى أطفال الرياض. *مجلة الأبحاث كلية التربية الأساسية*، 15(1)، 1-24.
81. رضوى فرغلي . (2003). صورة الجسم وتقدير الذات وعلاقتها باضطرابات الأكل لدى الأطفال. *مجلة الطفولة والتنمية*، 3(11).
82. سامية عبد النبي . (2008). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والإكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة البحوث النفسية والتربوية*، 186-235.
83. سعاد خيرى كاظم . (2009). تصميم برنامج رياضي ترويجي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بابل. *مجلة علوم التربية الرياضية*، 2(4)، 244-258.
84. سيد محمد غنيم. (1976). النمو النفسي من الطفل الى الراشد. *مجلة عالم الفكر*، 7(3)، 89-95.

قائمة المراجع

85. صاحب أسعد ويس. (2013). مفهوم الذات الجسمية وعلاقته بالاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية. *مجلة جامعة دهوك، 16*(1)، 813-825.
86. عبد الحق عماد، و عبد الناصر القدومي. (2000). تقدير الذات عند لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية. *مجلة جامعة بيت لحم*(19)، 40-65.
87. عبد العزيز لبيب لبيب، توفيق فتحي فتحي ، و أشجان سعيد الأسرج. (2020). تأثير برنامج تروحي على القدرات البدنية والمهارية ببعض الألعاب الجماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12) سنة. *مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، 34*(2)، 156-170.
88. عبد الفتاح مصطفى سالي محمد ، احمد الشيخ محمد عبد العال ، و عبد الفتاح أحمد سيد . (2018). صورة الجسم لدى المراهقين والمراهقات (دراسة مقارنة). *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 10*(2)، 271-301.
89. عبد القادر غزالي . (2015). إدراك مفهوم الذات وعلاقته بتكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. *مجلة الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية، 7*(1)، 71-79.
90. عبد القادر غزالي . (2017). صورة الجسم و علاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين. *مجلة المحترف، 4*(1)، 67-81.
91. عبد المالك معلم ، عيسى هدوش، نجيب عباسية، و سعيدة برقي. (2022). مفهوم الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات وغير رياضيات. *مجلة دراسات نفسية وتربوية، 15*(1)، 660-670.
92. عبد الوهاب حشايشي، و العيد يعقوب . (2010). تقدير الذات والمشاركة في نشاطات حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بالجزائر. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 4*(2)، 1-18.
93. عبدالرحمان مسعود المريمي، فتحي انطاط معتوق، و فوزي المبروك الهواري. (2014). الذات الجسمية ومفهومها بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية (المعاقون حسيا). *مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة، 21*(21)، 108-113.
94. كمال عارف ظاهر ، و سعاد عبد الكريم. (2001). مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة. *مجلة التربية الرياضية، 10*(4)، 147-166.
95. محمد نصر إسماعيل سكينه . (2017). مفهوم الذات البدنية والجسمية وعلاقتها بالاتجاهات نحو التربية البدنية لدى طالبات المرحلة الإعدادية. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، 1*(1)، 77-99.
96. يحيى عبد الرحمان عبد المطلب . (2022). تأثير برنامج تروحي رياضي على تقدير الذات وتعلم بعض مهارات كرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية. *مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، 23*(1)، 18-45.

الأطروحات:

97. جمال الدين مداني . (2023). اقتراح وحدات تعليمية للنشاطات الجماعية وتأثيرها على درجات التوافق النفسي الاجتماعي. *أطروحة دكتوراه. الجزائر العاصمة، معهد التربية البدنية، الجزائر: جامعة الجزائر 3.*
98. الحاج صياد . (2018). *فاعلية بعض الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين التوافق النفسي ز الرضا عن الحياة لدى كبار السن.* مستغانم: جامعة عبد الحميد بن باديس معهد التربية البدنية و الرياضية .
99. رضا إبراهيم محمد الأشرم . (2008). صورة الجسم و علاقتها بتقدير الذات لذوي الاعاقة البصرية دراسة سيكومترية اكلينيكية. *رسالة ماجستير. محافظة الشرقية، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، مصر: جامعة الزقازيق.*

قائمة المراجع

100. زهية حمزاوي . (2017). صورة الجسد و علاقتها بتقدير الذات عند المراهق (دراسة ميدانية لتلاميذ الثانوية بولاية مستغانم). أطروحة دكتوراه. وهران، كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس و الأروطوفونيا، الجزائر: جامعة وهران 2.
101. صارة حمري . (2012). علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز عند تلاميذ الثانوية. رسالة ماجستير. وهران، كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية والأروطوفونيا ، الجزائر : جامعة وهران.
102. عبد الإله بن أحمد الصلوي. (2006). معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير. الرياض، كلية التربية قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، المملكة العربية السعودية: جامعة الملك سعود.
103. لزهاري خلفاوي . (2018). اقتراح برنامج تدريبي بدني تروحي لتنمية الجانب الجسمي والنفسي لعمال القطاع الصحي غير المتدربين . / أطروحة دكتوراه. الجلفة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة الجلفة.
104. مصطفى بزيو. (2023). إقتراح برنامج تروحي باللاعب شبه الرياضية لتنمية بعض القدرات العقلية (الذكاء الحركي وتركيز الانتباه) في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الابتدائية(9-12 سنة). / أطروحة دكتوراه. تيسمسيلت، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة تيسمسيلت.
105. منال بلعباس بن قرعة. (2021). فاعلية برنامج تروحي رياضي على بعض متغيرات الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين. / أطروحة دكتوراه في الرياضة و الصحة النفسية في مرحلة الشيخوخة. مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة مستغانم.
106. منال بلعباس بن قرعة. (2021). فاعلية برنامج رياضي تروحي على بعض متغيرات الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين. / أطروحة دكتوراه. مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية ، الجزائر: جامعة مستغانم.
107. منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية. (2014). أبعاد مفهوم الذات لدى العائلات و غير العائلات و علاقته بمستوى الضغوط النفسية و التوافق الأسري بمحافظة الداخلية. رسالة ماجستير. عمان، جامعة نزوي، الأردن: جامعة نزوي
108. وفاء محمد احميدان القاضي. (2009). قلق المستقبل و علاقته بصورة الجسم و مفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غز. رسالة ماجستير. غزة، كلية التربية، قسم علم النفس، فلسطين: الجامعة الإسلامية.
109. يحيى بن العربي. (2013). ممارسة الألعاب الجماعية ودورها على التفاعل الاجتماعي عند لاعبي البطولة الولائية لولاية الجلفة. / أطروحة دكتوراه. معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر : جامعة الجزائر 3.

المراجع الأجنبية:

110. Angers, M. (1996). Initiation pratique à la méthodologie des sciences humains. Alger: CEC.QUBes.
111. Bernard, P. (1977). sémologie psycotique. paris: Masson.
112. Carron, A. (1988). groupe Dynamics in sport. London: Spodym.
113. Cartwright, D., & Zander, A. (1968). Group Dynamics, research and theory. New York: Harper and Row.

114. Chaby, L. (1997). l'adolescente et son corps. France: Editions Dominos Flammarion.
115. Chipaz, F. (2002). dans le corps. paris: P.U.F.
116. COMBESSIE, J. c. (1996). La méthode en sociologie. Alger: La découverte.
117. De Ajuriagira. (1980). Manuel de psychiatrie de l'enfant. paris: Masson.
118. Edouard, L. (1981). l'animation des groupes de culture et loisirs. paris: F.S.C.
119. Fiedler, F. (1971). validation and extension of the contingency model leadership. A review of empirical finding, psychological bulletin, 76, 128-148.
120. François , M. (2011). . psychopathologie de l'adolescent 10 cas clinique. Paris: Editions in Press.
121. Gaonach, D., & golder, c. (1995). manuel de psychologie pour l'enseignement. Paris: Editions Hachette.
122. Geneviève , C. (2001). Le Corps ce qu'en disent les religions. Paris: Editions Ouvrières.
123. Keppel, C., & Crowe, S. (2000). Changes to Body Image and Self-esteem following Stroke in Young Adults. Neuropsychological Rehabilitation, 10(1), 15-31.
124. Laroche, p. (1977). modification de l'image du corps chez des femmes obèses. mémoire scientifique. Trois-Rivières, l'université du Québec a Trois-Rivières, canada: l'université du Québec.
125. L'écuyer, R. (1979). le concept de soi. Paris: PUF.
126. mitchel, M. (1984). le corps et modernité. paris: viyent.
127. Sandoval, E. (2008). Secure Attachment, Self-esteem, and Optimism as Predictors of Positive Body Image In Women. Ph.D. Texas A&M University, U.S.A: AAT 333376.
128. Schluder, P. (1968). l'image de corps. paris: Gallimard.
129. Schweitzer, M. (1990). une psychologie du corps. paris: PUF.

130. Zahaf, M. (2017). The reflection physical education and sports on configuration self- physical in adolescents. International Journal of Fitness, Health, Physical Education & Iron Games, 4(2), 62-69.

مواقع الكترونية:

131. : إسرائ جادو. (29 7، 2021). صفحة بالبول الالكتروني. تم الاسترداد من بالبول
<https://www.belgoal.com/حجم-كرة-السلة/>
132. :الصالح رند. (5 9، 2021). صفحة موضوع الالكتروني. تم الاسترداد من موضوع
https://mawdoo3.com/ارتفاع_سلة_كرة_السلة/
133. جيهان عادل حجاجه. (12 4، 2020). صفحة موضوع الالكتروني. تم الاسترداد
فوائد_لعب_كرة_الطائرة/ <https://mawdoo3.com/> :من موضوع
134. سارة زقيبة . (14 9، 2021). صفحة موضوع الالكتروني. تم الاسترداد من
فوائد_رياضة_كرة_اليد/ <https://mawdoo3.com/> :موضوع
135. غياث تفنكجي. (16 3، 2024). صفحة صوت الترا الالكتروني. تم الاسترداد من
لعبة-كرة-السلة-القوانين-/<https://www.ultrasawt.com/> Ultra:صوت
والقواعد/غياث-تفنكجي/رياضة
136. وسام الرشدان، وسجي الدقاسمة . (3 10، 2021). صفحة موضوع الالكتروني. تم
فوائد_رياضة_كرة_السلة/ <https://mawdoo3.com/> :الاسترداد من موضوع

الملاحق





جامعة إبراهيم سلطان شيبوط (الجزائر 03)

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

استمارة استطلاع رأي المختصين في مكونات البرنامج الرياضي الترويحي المقترح

السيد الأستاذ الدكتور /

بعد التحية اللائقة

يقوم الباحث ميمن زكرياء بإنجاز بحث ضمن متطلبات الحصول على شهادة دكتوراه

تحت عنوان:

"أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح باستخدام الأنشطة الجماعية على مفهوم الذات الجسمية لدى المراهقين المتمدرسين بالطور الثانوي في عمر (16 سنة)"

حيث تهدف هذه الاستمارة إلى التعرف على آراء السادة المختصين في مجال الرياضة في مكونات البرنامج الرياضي الترويحي المقترح لذا يتقدم الباحث لحضراتكم بالاستمارة المرفقة، راجيا منكم إبداء رأيكم حول مكونات البرنامج التي تناسب فئة المراهقين في عمر (16 سنة) المتمدرسين بالطور الثانوي، وذلك من خلال وضع علامة ☒ مع إضافة أو تعديل أو حذف ما ترونه من وجهة نظركم أفضل لبحثنا

ولكم جزيل الشكر على تعاونكم ودعمكم ولكم فائق التقدير والاحترام

الاسم واللقب:

الدرجة العلمية:

مؤسسة العمل:

التخصص:

عدد سنوات الخبرة:

1_ عدد أسابيع البرنامج الرياضي الترويحي المقترح

عدد الأسابيع	4	6	8	10	مقترح آخر
الاختيار المناسب					

2_ عدد الوحدات الترويحية الأسبوعية بالبرنامج الرياضي الترويحي المقترح

عدد الوحدات الترويحية الأسبوعية	1	2	3	4	مقترح آخر
الاختيار المناسب					

3_ زمن الوحدة الترويحية المقترحة

زمن الوحدة الترويحية المقترحة	30 د	40 د	50 د	60 د	مقترح آخر
الاختيار المناسب					

استمارة استطلاع رأي المختصين في محتوى البرنامج الرياضي الترويحي المقترح

جامعة إبراهيم سلطان شيبوط (الجزائر 03)

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /

بعد التحية اللائقة

يقوم الباحث ميمن زكرياء بإنجاز بحث ضمن متطلبات الحصول على شهادة دكتوراه

تحت عنوان:

"أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح باستخدام الألعاب الجماعية على مفهوم الذات الجسمية لدى المراهقين المتمدرسين بالطور الثانوي في عمر (16 سنة) "

ونظرا لأهمية ما يتطلبه هذا البحث من الاستعانة و الاستفادة من خلال آراء ذوي الخبرة العلمية والميدانية يرجو الباحث التفضل بإبداء رأي سيادتكم اتجاه الوحدات الترويحية المقترحة في محتوى البرنامج الرياضي الترويحي المقترح سواء بالموافقة عليها ، التعديل فيها ، الحذف منها أو الإضافة إليها.

ولكم جزيل الشكر على تعاونكم ودعمكم ولكم فائق التقدير والاحترام

مكان العمل :

عدد سنوات الخبرة :

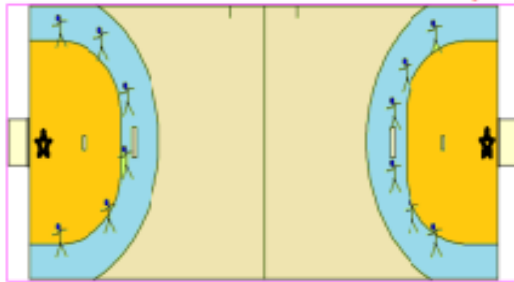
الأسبوع الأول :

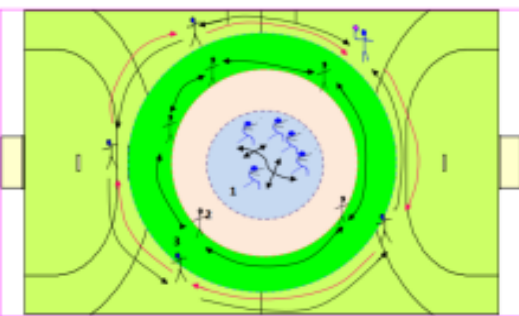
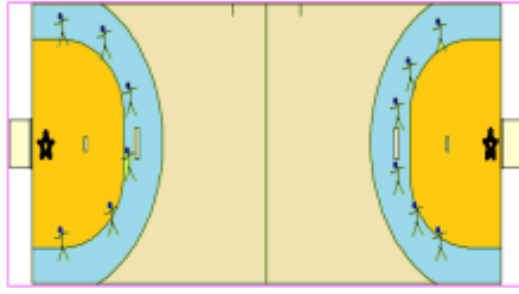
المجال :

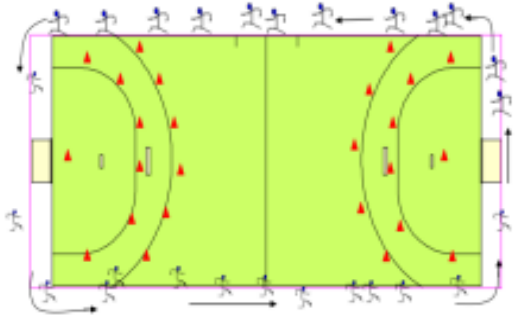
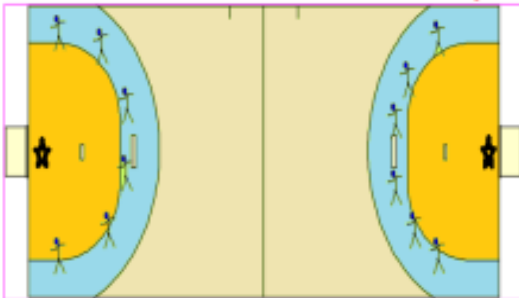
الوحدة الأولى	
الهدف العام:	الزمن المحدد : 60 د
الأسلوب المستخدم	الأدوات المستخدمة :
- التوجيه اللفظي - التعزيز اللفظي	

أجزاء الوحدة	الزمن	طريقة التنفيذ	الهدف	الأدوات	التشكيلات
التمهيدي	10 د				
الرئيسي	60 د				
الختامي	05 د				

البرنامج الرياضي الترويحي المقترح:

الوحدۃ الترويحيۃ رقم 01 / كرة اليد		الأدوات المستعملة: كرات - صافرة - مقياتي - صندريت - شواخص - أطباق	
المراحل	الأهداف	الحالات والتوجيهات	المدة
المرحلة التحضيرية	التهيئة العامة للجسم	- تنظيم الصفوف ومراقبة الانباس الرياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د
المرحلة الرئيسية	تحسين عناصر اللياقة البدنية العامة	النشاط 01: لعبة التمزيقات العشر يتم تقسيم الملعب الى أربع مناطق، كل منطقة يوجد فيها فوجين للتلانس. بحيث فوج يلعب الكرة من خلال تمريرها للزملاء والفوج المنافس يحاول اقتناص الكرة والاستحواذ عليها. يتم حساب عدد التمزيقات بين الزملاء وعدد بلوغ عشرة تمريرات تمنح نقطة للفوج ولما يبلغ الفوج ثالث نقاط يعتبر فائز والفوج الخاسر تطبق عليه عقوبة تمارين الضغط بشرط لثناء التمزيق لا ترجع الكرة للزميل الذي مررها له، وعدد حصول الفوج على نقطة تؤضع الكرة على الأرض للفوج الأخر، وعدد اقتناص الكرة من الفوج المنافس تصبح له، للفريق الخاسر يقوم بأداء تمارين الضغط. النشاط 02: لعبة بناء الهرم يلعب كل فوجين مع بعض بحيث يقوم احد الفوجين بإسقاط الهرم عن طريق تسويب عليه بالكرة، يقوم الفوج الذي اسقط الهرم بالهرب من حامل الكرة وتنادي الكرة التي ترمى من الفوج الأخر محاولين بناء الهرم للفوج باللعبة. الفوج الذي يستطيع بناء الهرم تمنح له نقطة، اذا لمس الكرة احد الزملاء وهو يبني في الهرم يخرج من اللعبة، اما اذا لم يستلمع الفوج بناء الهرم في الوقت المحدد تمنح النقطة للفوج الأخر. المدة الزمنية للعبة تمتد 2 د لكل جولة والفريق الخاسر يعاقب بتمرين القفز من اللثات لمسافة معينة. النشاط 03: مباراة في كرة اليد إقامة مباراة في كرة اليد بين مختلف الأفواج الذكور على حدى و الإناث على حدى وكل شوط تكون مدته 15 دقيقة مع احترام قوانين اللعبة.	10 د
			10 د
			10 د
			30 د
المرحلة الختامية	الشعور بالاسترخاء والهدوء - اكتساب معلومات حول الجسم	- القيام بتمارين التمديدات عضلية مع التمسك الجيد. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللعب المتجزئة ومراجعة مواطن الضعف والقوة المراهقين لتصحيح الأخطاء. - أعضاء معلومات عامة حول الجسم.	10 د
		- الرجوع إلى الهدوء - الجلوس وإعطاء النصائح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة صالحتها لاحقاً - ختام الحصة بالتحية الرياضية	

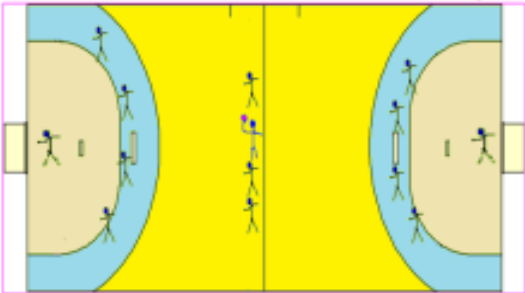
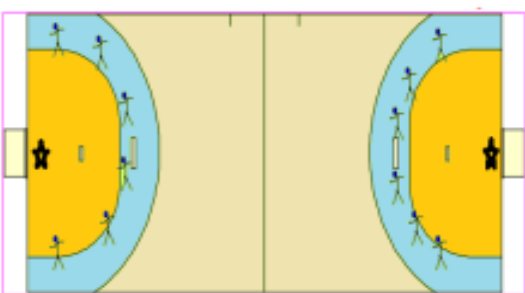
الوحدة الترويحية رقم 02 / كرة اليد		الأدوات المستعملة: كرات - صافرة - ميقاتي - صدريات - شواخص - أطباق	
المرحلة	الأهداف	الحالات والتوجيهات	المدة
المرحلة التحضيرية	لتهيئة العامة للجسم	- تنظيم الصفوف ومراقبة للآباس الرياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د
المرحلة الرئيسية	تحسين المهارات الحركية الأساسية	النشاط 01: لعبة التمريرات العشر يتم تقسيم الملعب الى أربع مناطق، كل منطقة يوجد فيها فوجين للتلانس. بحيث فوج يلعب الكرة من خلال تمريرها للزملاء وللوج المنافس يحاول اقتناص الكرة والاستحواذ عليها. يتم حساب عدد التمريرات بين الزملاء وعدد بلوغ عشرة تمريرات تمنح نقطة للوج ولما يبلغ اللوج ثالث نقاط يعتبر فائز والوج الخاسر تطبق عليه عقوبة تمارين الضغط. بشرط اثناء التمرير لا ترجع الكرة للزميل الذي مررها له، وعند حصول اللوج على نقطة توضع الكرة على الأرض للوج الآخر، وعند اقتناص الكرة من اللوج المنافس تصبح له، للفريق الخاسر يقوم بأداء تمارين الضغط. النشاط 02: الفلران و القلط يقوم رائد الترويج بتحديد ثلاث دوائر بالألغام، الأولى قطرها 1.5م وثانية 3م وثالثة 6م. الفلران هم المتولجين في الدائرة رقم 1 والمحيطين بالدائرة رقم 3، أما القلط هم المتولجين حول الدائرة رقم 2، تعطى الكرة للوج المحيط بالدائرة رقم 3 يقومون بتبادل الكرة فيما بينهم لإريك للقلط وصنع للثغرة من اجل تمرير الكرة للوج رقم 1 والوج رقم 2 للقلط بدورهم يمنعون الكرة من العبور عن طريق سد للثغرات امام حامل الكرة، تمتد مدة اللعب 2 د لكل مرحلة، اذا مرت الكرة الى اللوج 1 تمنح نقطة الى اللوج 3، اما اذا لم تمر الكرة وكان السبب في اعاقلة الكرة اللوج 2 فتمنح له النقطة. عند انتهاء المدة يتم تبادل الأدوار بين الأفواج.... وفي الأخير تحسب النقاط لتحديد الفائز. والفريق الخاسر يعاقب بتمرين للقفز من الثبات لمسافة معينة. النشاط 03: مباراة في كرة اليد إجراء مباراة في كرة اليد بين مختلف الأفواج الذكور على حدى و الإناث على حدى وكل شوط تكون مدته 15 دقيقة مع احترام قوانين اللعبة.	10 د
			10 د
			10 د
			30 د
المرحلة الختامية	-الشعور بالاسترخاء والهدوء -اكتساب معلومات حول الجسم	- القيام بتمارين التمديدات عضلية مع التنفس الجيد. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة للمراهقين لتصحيح الأخطاء. -إعطاء معلومات عامة حول الجسم.	10 د
		- الرجوع إلى الهدوء - الجلوس وإعطاء النصائح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة اصلاحها لاحقاً - ختام المحصة بالتحية الرياضية	

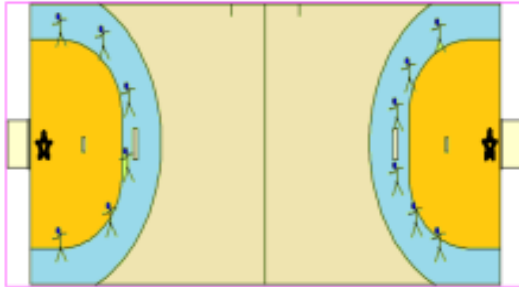
الوحدة الترويحية رقم 03 / كرة اليد		الأدوات المستعملة: كرات - صافرة - مقياتي - صندريات - شواخص - كرات طبية	
لمرحلة	الأهداف	الحالات والتوجيهات	المدة
المرحلة التحضيرية	التهيئة العامة للجسم	- تنظيم الصفوف ومراقبة الألباس الرياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د
المرحلة الرئيسية	تعزيز الإدراك المكاني للجسم	النشاط 01: لعبة المسكين يقوم المراهقون بالجري حول حواف ملعب كرة اليد وعند إعطاء الإشارة من طرف رائد الترويح يقف كل تلميذ أمام الشخص والمرافق الذي لم يجد شخصا هو يعتبر خاسرا، بحيث في كل جولة نقص في عدد المسكونين. مثال نقص صحن في كل جولة، والفائز في هذه المنافسة يسلط عقوبة 15 تمرين ضغط على باقي الخاسرين. النشاط 02: لعبة التخلص من الكرة تحدد مساحة اللعب من طرف رائد الترويح حيث تترك مسافة 5 أمتار بين الفوجين على طرفي الملعب. بينما يلعب كل فوج في مساحة 4 متر على 2 متر، حيث تعطي لكل مراقب كرة طبية ويتم تبادل الكرات بين الفوجين عند إعطاء الإشارة من طرف الأستاذ خلال مدة زمنية تقدر بـ 3 دقائق. عند انتهاء المدة الزمنية تحسب عدد الكرات التي توجد في كل منطقة ويتم من ذلك تحديد الفائز في المنافسة والخاسر تطبق عليه عقوبة الجري حول الملعب حاملا للكرة الطبية. النشاط 03: مباراة في كرة اليد إقامة مباراة في كرة اليد بين مختلف الأقسام الذكور على حدى و الإناث على حدى وكل شوط تكون مدته 15 دقيقة مع احترام قوانين اللعبة.	10 د
		  	30 د
المرحلة الختامية	-التعبير بالاسترخاء والهدوء -اكتساب معلومات حول الجسم	- القيام بتمارين لتمديدات عضلية مع التنفس الجيد. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة للمراهقين لتصحيح الأخطاء. -إعطاء معلومات عامة حول الجسم.	10 د

- الرجوع إلى الهدوء
- الجلوس وإعطاء النصائح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة اصلاحها لاحقا
- ختام الحصة بالتحية الرياضية

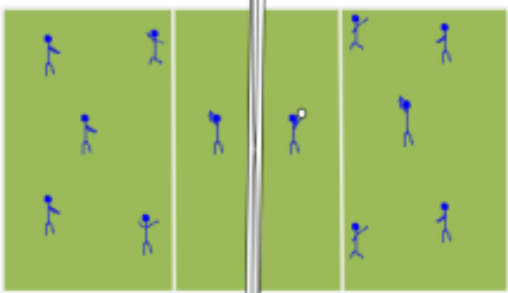
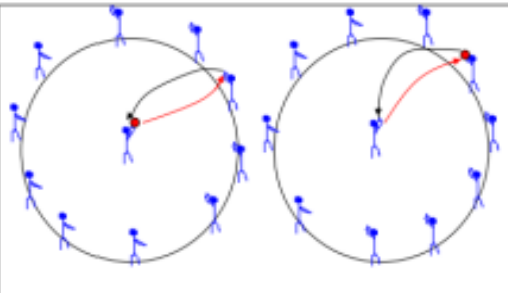
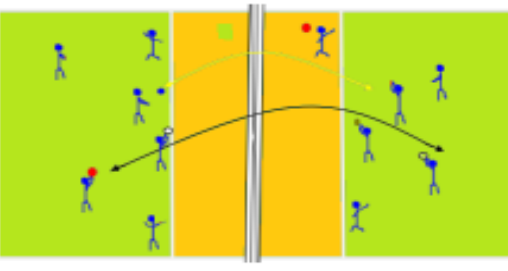
الوحدة الترويحية رقم 04 / كرة اليد		الأدوات المستعملة: كرات - صافرة - مقياتي - صندريات - شواخص - كرات طبية	
المرحلة	الأهداف	الحالات والتوجيهات	المدة
المرحلة التحضيرية	التهيئة العامة للجسم	- تنظيم الصفوف ومراقبة اللباس الرياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د
المرحلة الرئيسية	تقبل التنوع في القدرات الجسمية	النشاط 01: لعبة الهروب للنجاة نقوم بإعطاء كرة لأحد المراقبين وبقيّة اللاعبين يقومون بالجري داخل ملعب كرة اليد متجنبين المراقب الحامل للكرة. كلما لمس اللاعب الحامل للكرة لاعبا آخر بالكرة وهي في يده تون رميها يصبح معه، حيث يتبادل الكرة بينه وبين هذا الزميل عن طريق تمريرها فيما بينهم محاولين لمس الزملاء الآخرين فكلما لمس زميل آخر يصبح معهم وهكذا ...	10 د
		النشاط 02: لعبة نقل الكرات. يقوم رائد الترويح بتقسيم الأفواج الى 4 فاطرات يقفون على خط البداية ، وأمام كل فاطرة سلة من الكرات الطبية، وفي المنتصف مقعد سويدي، بعد سماح الصافرة يجري المراقب الأول من كل فاطرة لأخذ الكرة من السلة والجري فوق المقعد السويدي مع الاتزان ونقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة وهكذا حتى القيلام ينقل جميع الكرات وللفاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة . وتعاقب الأفواج الخاسرة بالقفز من وضعية القرفصاء من بداية الملعب إلى نهايته.	10 د
		النشاط 03: مباراة في كرة اليد إقامة مباراة في كرة اليد بين مختلف الأفواج الذكور على حدى و الإناث على حدى وكل شوط تكون مدته 15 دقيقة مع احترام قوانين اللعبة.	30 د
المرحلة الختامية	-التعود بالاسترخاء والهدوء -اكتساب معلومات حول الجسم	- القيام بتمارين التمديدات عضلية مع التنفس الجيد . - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة المراقبين لتصحيح الأخطاء . -إعطاء معلومات علمية حول الجسم.	10 د
- الرجوع إلى الهدوء - الجلوس وإعطاء النصائح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة اصلاحها لاحقاً - ختام الحصة بالنّحية الرياضيّة			

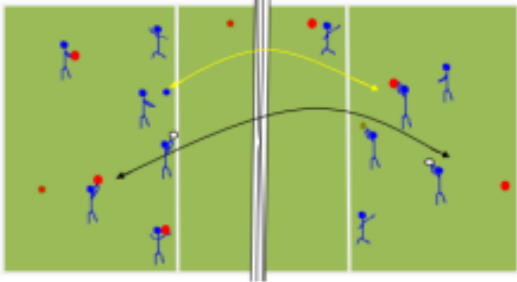
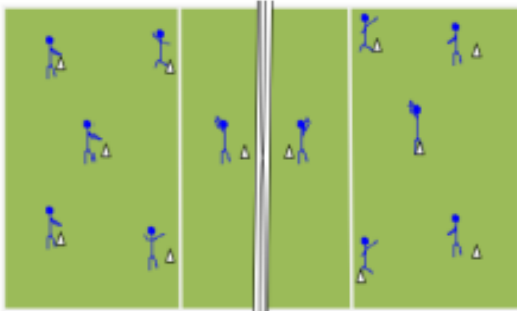
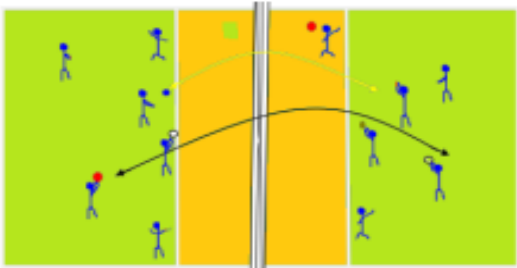
الوحدۃ الثّرويحیة رقم 05 / كرة اليد		الأدوات المستعملة: كرات - صافرة - میقاتی - صدريات - شواخص - كرات طیبة	
المرحلة	الأهداف	الحالات والتوجيهات	المدة
المرحلة التحضيرية	لتهيئة العامة للجسم	- تنظيم الصفوف ومراقبة اللباس الرياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د
المرحلة الرئيسية	تنمية الوعي بإمكانيات المراهق البدنية	النشاط 01: لعبة المطاردة يشكل فوجين دائرتين كبيرتين كل دائرة في جهة من الملعب، بحيث يكون المراهقين المشكلين للدائرة جالسين على الأرض ويقوم احد الزملاء بالدوران عليها من خلال تنطيط الكرة وعند سماع صافرة رائد الترويح يضع الكرة خلف احد الزملاء ويجري نحو المرمى في الجهة المقابلة لمنع الكرة من دخول المرمى ويلاحقه الذي وضعت الكرة خلفه من اجل التسديد نحو المرمى، نفس الشيء بالنسبة للفوج الثاني، إذا سجل المراهق على حارس المرمى تعطى له الفرصة في المشاركة ثانية في اللعبة و يقصى الحارس، أما إذا لم يسجل يقصى المسدد ويفوز الحارس بمشاركة ثانية في اللعبة.	10 د
		النشاط 02: لعبة حماية الهدف يقسم عدد المراهقين الى 4 افواج كل فوج متكون من 3 لاعبين، كل فوجين يلعبان مع بعض دفاع ضد هجوم في نصف الملعب، المدافعين يدافعون على القمع الكبير الموجود خلفهم والمهاجمين يحاولون التسديد عليه بالكرة لإسقاطه خلال مدة زمنية ثم يتم تبادل الأدوار. اللعبة تكون تنافسية بين الأفواج، حيث تمنح نقطة لكل فوج اسقط القمع. المدة الزمنية للجولة محددة ب 2 د وبعد انتهاء الوقت يتم ترتيب الأفواج، واختيار الأول من كل جولة لأداء الجولة النهائية لتحديد الفائز بالمنافسة.	10 د
		النشاط 03: مباراة في كرة اليد إقامة مباراة في كرة اليد بين مختلف الأفواج الذكور على حدى والإناث على حدى وكل شوط تكون مدته 15 دقيقة مع احترام قوانين اللعبة.	30 د
المرحلة الختامية	-الشعور بالاسترخاء والهدوء -اكتساب معلومات حول الجسم	- القيام بتمارين لتمديدات عضلية مع التنفس الجيد. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللاعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة للمراهقين لتصحيح الأخطاء. -اعطاء معلومات عامة حول الجسم.	10 د
- الرجوع إلى الهدوء - الجلوس وإعطاء النصائح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة اصالحها لاحقاً - ختام الحصة بالتحية الرياضية			

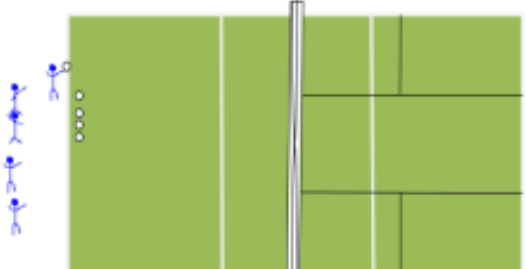
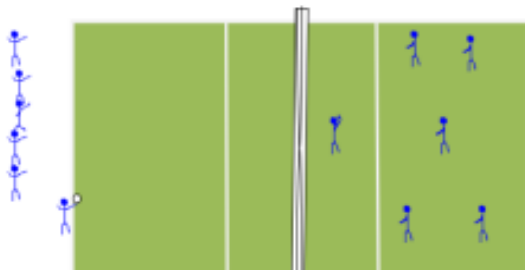
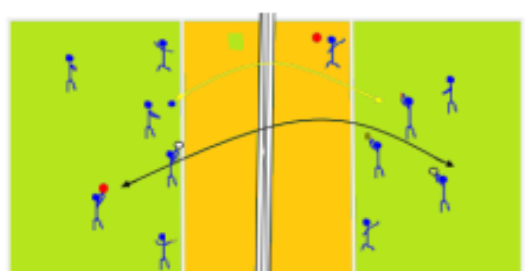
الوحدة التثريبية رقم 06 / كرة اليد		الأدوات المستعملة: كرات - صالفة - ميقاتي - صندريات - شواخص - كرات طبية	
المراحل	الأهداف	الحالات والتوجيهات	المدة
المرحلة التحضيرية	التهيئة العامة للجسم	- تنظيم الصفوف ومراقبة اللباس الرياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د
المرحلة التثريبية	تنمية الوعي بالإشارات الجسدية	النشاط 01: لعبة اصطيد الحمام يصطف المراهقون على خطي طول ملعب كرة اليد حاملين الكرات بينما بقية المراهقين على خط المرمى (خط عرض الملعب) يقومون بقطع الملعب جريا طوليا مع تجنب الكرات. المراهق الذي تلمسه الكرة يخرج من اللعبة وهكذا حتى يبقى من المجموعة فائزا واحدا فقط. النشاط 02: لعبة القوى الثلاثة تقسيم المشاركون الى 3 افواج 4 لاعبين في كل فوج، فوجين في الدفاع عند خطي 6 امتار لكل جهة وفوج للهجوم في منتصف الملعب، عند إعطاء الإشارة ينطلق فوج الهجوم نحو أحد الفوجين من أجل التسجيل على المرمى، وفوج الدفاع يقوم بدوره في الدفاع عن المرمى ويمنع فوج الهجوم من تسجيل الهدف أو النقطة، اذا سجل فوج الهجوم الهدف تعطى له نقطة مع الحفاظ على الكرة والتوجه نحو الجهة الأخرى من أجل تسجيل الهدف، واذا لم يسجل فوج الهجوم الهدف واستطاع فوج الدفاع اقتناص الكرة فتعطى له النقطة والكرة من أجل القيام بدور الهجوم والفوج الآخر بدور الدفاع، عند انتهاء المدة يتم اعطاء اشارة توقف اللعب من طرف رائد الترويح للنقاط المحققة لكل فوج ويتم ترتيب هذه الأفواج ترتيبا تنازليا والأفواج الخاسرة تسلط عليهم عقوبة تمارين شد عضلات البطن. النشاط 03: مباراة في كرة اليد إقامة مباراة في كرة اليد بين مختلف الأفواج الذكور على حدى والإناث على حدى وكل شوط تكون مدته 15 دقيقة مع احترام قوانين اللعبة.	10 د
			10 د
			10 د
			30 د
المرحلة الختامية	-الشعور بالاسترخاء والهدوء -اكتساب معلومات حول الجسم	- القيام بتمارين التمديدات عضلية مع التنفس الجيد. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة المراهقين لتصحيح الأخطاء. -اعطاء معلومات علمية حول الجسم.	10 د
- الرجوع إلى الهدوء - الجلوس وإعطاء التصانح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة اصالحها لاحقا - ختام الحصة بالنحية الرياضية			

الوحدّة التّرويحيّة رقم 07 / كرة اليد		الأدوات المستخدمة: كرات - صافرة - ميقاتي - صندريات - شواخص - كرات طبية		
المرحلة	الأهداف	الحالات والتوجيهات	المدة	الملاحظات والتوصيات
المرحلة التحضيرية	لتهيئة العامة للجسم	- تنظيم الصفوف ومراقبة اللباس الرياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د	- الحفاظ على المسافة بين المراهقين المشاركين - تشكيلات متنوعة ونشطة لتهيئة العامة والخاصة في إطار أهداف اللعبة
المرحلة الرئيسية	ربط النشاط البدني بمشاعر إيجابية	النشاط 01: لعبة الملك المسجون يسجن الملك من طرف ثلاث لصوص داخل حيز يبلغ طوله 2م. حيث يمنع اللصوص الثلاث الحراس الشخصيين للملك المتكونين مكن ثلاث حراس الدخول إلى الحيز ولمس الملك بالكرة لتحريره، يتم تبادل الكرة بين الحراس الشخصيين من أجل صنع الثغرة للوصول إلى الملك وتحريره، بينما اللصوص يحرسون على عدم دخول أي حارس إلى داخل الحيز الذي سجن فيه الملك، إذا دخل أحد الحراس إلى داخل الحيز وقام ولمس الملك بالكرة تمنح نقطة للحراس بالإضافة إلى تحرير الملك ثم تكرر العملية من أجل جمع أكبر عدد ممكن من النقاط. يتم اللعب لمدة زمنية محددة بـ 3 دقائق، عند انتهاء هذه المدة يتم تبادل الأدوار بين الحراس واللصوص، عند انتهاء المدة الزمنية يتم مقارنة النقاط للحقيقة من طرف كل الفوجين وتحديد الفائز الذي يمتلك أكبر عدد من النقاط والخاسر تطبق عليه عقوبة القفز بالجل. النشاط 02: لعبة الصقور يصطف المراهقون على عرض الملعب، ثم يتم تعيين ثلاث مشاركين يمثلون الصقور، بحيث يقومون بمسك أيدي بعضهم البعض واللاعبان اللذان يكونان في طرفي هذه السلسلة تعطى لكل واحد منهما كرة، يتم تدنقل الصقور داخل رواق عرضي في نصف الملعب بدون تفكيك السلسلة. أما بقية الأفواج يقومون بعبور هذا الرواق بالفوج واحد تلو الآخر متفادين سلسلة الصقور، كل تلميذ يلمسه الصقور بالكرة يصبح معهم وهكذا حتى يظهر الفائز. النشاط 03: مباراة في كرة اليد إقامة مباراة في كرة اليد بين مختلف الأفواج الذكور على حدى و الإناث على حدى وكل شوط تكون مدته 15 دقيقة مع احترام قوانين اللعبة.	10 د 10 د 30 د	  
المرحلة الختامية	-التعبير بالاسترخاء والهدوء -اكتساب معلومات حول الجسم	- القيام بتمارين التمديدات عضلية مع التنفس الجيد. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة المراهقين لتصحيح الأخطاء. -إعطاء معلومات عامة حول الجسم.	10 د	- الرجوع إلى الهدوء - الجلوس وإعطاء النصائح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة أصالحتها لاحقاً - ختام الحصة بالتّحية الرياضيّة

الوحدۃ الترويحیة رقم 08 / كرة اليد		الأدوات المستعملة: كرات - صافرة - میقاتی - صدريات - شواخص - كرات طبیة	
المرحلة	الأهداف	الحالات والتوجيهات	المدة
المرحلة التحضيرية	التهيئة العامة للجسم	- تنظيم الصفوف ومراقبة الأساس الرياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د
المرحلة الرئيسية	تعزيز مشاعر الفرح والمتعة خلال الممارسة	النشاط 01: لعبة الدودة والعصفور يشكل المرافقون صفًا ويسكون في أحزمة بعضهم البعض حيث تمثل هذه السلسلة بالدودة ويمثل اللاعب الأول رأس الدودة وحاميتها بينما يمثل الأخير في السلسلة مؤخرة الدودة. يقابل هذه السلسلة تلميذ آخر يمثل العصفور. يحاول العصفور مسك مؤخرة الدودة عن طريق التحرك السريع والفعال. بمجرد لمس العصفور لمؤخرة الدودة يقصى اللاعب الأخير ويتواصل العمل إلى آخر تلميذ في الدودة، إذا انفصلت السلسلة يعتبر اللاعب الأخير ممسوكًا. يتأخر العصفور 4 خطوات في حالة لمسه اللاعب الذي يمثل رأس الدودة. النشاط 02: لعبة التمريرات المتبعة فوجين من 7 مرافقين يتنافس بعضهما البعض، بحيث يسعى كل فوج إلى تمرير سبعة تمريرات ثم التمديد على العارضة الأفقية للمرمى من على خط منطقة 6 أمتار وهكذا، الفوج الذي يكمل التمريرات ويسدد على العارضة ويصيبها تمنح له نقطة، الفوج الذي لا يصيب العارضة يسمح له بحيازة الكرة مرة ثانية، يعاقب الفوج الخاسر بالقفز إلى أعلي نفس مكان الوقوف بـ 10 تكرارات.	10 د
		النشاط 03: مباراة في كرة اليد إقامة مباراة في كرة اليد بين مختلف الفوج الذكور على حدى و الإناث على حدى وكل شوط تكون مدته 15 دقيقة مع احترام قوانين اللعبة.	30 د
المرحلة الختامية	- الشعور بالاسترخاء والهدوء - اكتساب معلومات حول الجسم	- القيام بتمارين التمديدات عضلية مع التنفس الجيد. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللاعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة - المرافقين لتصحيح الأخطاء. - إعطاء معلومات عامة حول الجسم.	10 د
		- الرجوع إلى الهدوء - الجلوس وإعطاء النصائح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة أصالحتها لاحقًا - ختام الحصة بالتحية الرياضية	

المرحلة التحضيرية		المرحلة الرئيسية		المرحلة الختامية	
المراحل	الأهداف	الحالات والتوجيهات	المدة	الملاحظات والتوصيات	الأنشطة والألعاب
المرحلة التحضيرية	لتهيئة العامة للجسم	تنظيم الصفوف ومراقبة الآداب الرياضي القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د	الحفاظ على المسافة بين المراهقين المشاركين تشكيلات متنوعة ونشطة للتهيئة العامة والخاصة في إطار أهداف اللعبة	الرجوع إلى الهدوء الجلوس وإعطاء النصائح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة اصلاحها لاحقا ختام الحصة بالتحية الرياضية
المرحلة الرئيسية	تعزيز اللياقة البدنية العامة بشكل ممتع	النشاط 01: لعبة التمزيقات العشر يتم تقسيم الملعب إلى منطقتين، كل منطقة يوجد فيها فوج واحد للتنافس يتكون من 7 مشاركين. بحيث يدخل فوجي المنافسة إلى الملعب كل في منطقته، تعطى كرة إلى أحد الفوجين، وعند إعطاء الإشارة من طرف الأستاذ رائد التثريب يتم تمرير الكرة بين تلاميذ الفوج الذي يمتلك الكرة عن طريق تقنية لمس الكرة بأطراف الأصابع فقط وعند تحقيق التمزيقة العاشرة يقوم المراهقون بتمرير الكرة إلى الفوج الآخر في المنطقة الأخرى. يتم حساب عدد التمزيقات بين الزملاء بصوت عالي، والفوج الذي تسقط منه الكرة يعتبر خاسر وتمنح نقطة للفوج الآخر ولما يبلغ الفوج ثلاث نقاط يعتبر فائز والفوج الخاسر تطبق عليه عقوبة تمارين الضغط. بشرط اثناء التمرير لا ترجع الكرة للزميل الذي مررها له، وعند حصول الفوج على نقطة تعطى الكرة للفوج الآخر.	10 د	  	النشاط 02: لعبة الدائرة والمركز تشكيل دائرتين يتوسط كل دائرة تلميذ يقوم هذا الأخير بتمرير الكرة إلى زملائه الذين يعينونها إليه بدورهم، بحيث يكون اتجاه الكرة مع اتجاه عقارب الساعة :المجموعة التي تسقط الكرة ثلاث مرات تعتبر خاسرة وتطلى عليها عقوبة تمارين البطن.
		النشاط 03: مباراة في الكرة الطائرة إقامة مباراة كاملة في رياضة الكرة الطائرة بين مختلف الأفواج الذكور على حدى و الإناث على حدى و الفوج الذي يحرز ثلاث أشواط يعتبر فائزا مع احترام قوانين اللعبة.	30 د		
		القيام بتمارين التمديدات عضلية مع التنفس الجيد. الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللاعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة المراهقين لتصحيح الأخطاء . إعطاء معلومات عامة حول الجسم.	10 د		

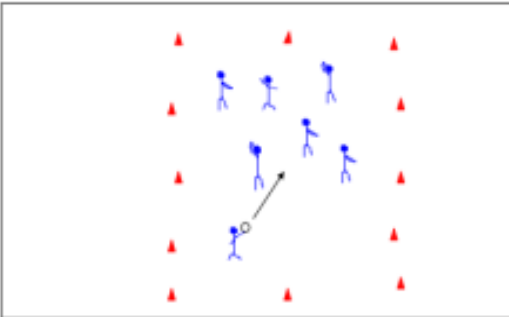
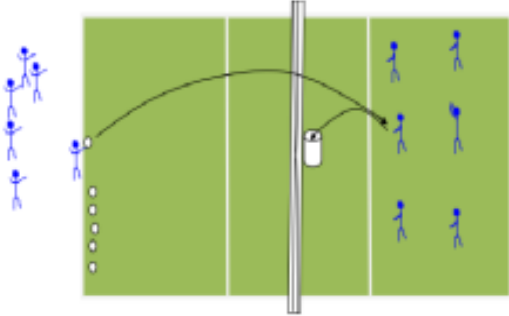
الوحدة التثريبية رقم 10/ الكرة الطائرة		الأدوات المستعملة: كرات		صافرة - ميقاتي - صندريات - شواخص - أطباق	
المراحل	الأهداف	الحالات والتوجيهات	المدة	الملاحظات والتوصيات	
المرحلة التحضيرية	التهيئة العامة للجسم	- تنظيم الصفوف ومراقبة الأساس الرياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د	- الحفاظ على المسافة بين المرافقين المشاركين - تشكيلات متنوعة ونشطة للتهيئة العامة والخاصة في إطار أهداف اللعبة	
المرحلة الرئيسية	اكتشاف قدرات الجسم بطرق جديدة	النشاط 01: لعبة التخلص من الكرة تعطى لكل تلميذ كرة لكلى للوجين، وعند إعطاء الإشارة من طرف الأستاذ يتم تبادل الكرات بين اللوجين، بحيث يسعى كل فوج للتخلص من الكرة عن طريق تمريرها للمنطقة الخصم. يمتد للعب خلال مدة زمنية محددة بذيقين، بعد إعطاء إشارة التوقف من طرف الأستاذ يتم حساب عدد الكرات المتواجدة في كل منطقة، والفوج الفائز هو الذي يمتلك أقل عدد ممكن من الكرات في منطقته و الفريق الخاسر يقوم بالجري حول الملعب ثلاث دورات.	10 د		
		النشاط 02: لعبة الوعي بالمكان يتم وضع الأقماع في المناسيب للعب لكل منطقة في حالة الدفاع والهجوم عند إعطاء الإشارة الأولى من طرف الأستاذ يقوم كل فوج بالجري الخفيف حول حواف ملعب الكرة الطائرة وعند إعطاء الإشارة الثانية يتم دخول كل فوج إلى منطقة معينة وأخذ الأماكن المناسبة المحددة بالأقماع مع التطبيق الحركي لكل وضعية. يتم ملاحظة الوضعية المتخذة لكل تلميذ من طرف رائد التثريب ومنح نقطة لكل لاعب يؤدي للنموذج الحركي الصحيح حسب المنصب المتخذ، تكرر اللعبة ثلاث مرات ثم يتم حساب النقاط المكتسبة لكل فوج لتحديد الفائز ومعالجة الخاسر بتمرين لياقة بدنية.	10 د		
		النشاط 03: مباراة في الكرة الطائرة إقامة مباراة كاملة في رياضة الكرة الطائرة بين مختلف الأفواج الذكور على حدى و الإناث على حدى و الفوج الذي يحرز ثلاث أشواط يعتبر فائزا مع احترام قوانين اللعبة	30 د		
المرحلة الختامية	-التعبير بالاسترخاء والهذوء -اكتساب معلومات حول الجسم	- القيام بتمارين التمديدات عضلية مع التنفس الجيد. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة المرافقين لتصحيح الأخطاء. - إعطاء معلومات عامة حول الجسم.	10 د	- الرجوع إلى الهذوء - الجلوس وإعطاء النصائح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة اصلاحها لاحقا - ختام الحصة بالتحية الرياضية	

الوحدة الترويحية رقم 11 / الكرة الطائرة					الأدوات المستعملة: كرات - صافرة - ميقاتي - صديرات - شواخص - أطباق				
المرحلة	الأهداف	الحالات والتوجيهات	المدة	الملاحظات والتوصيات					
المرحلة التحضيرية	التهيئة العامة للجسم	- تنظيم الصفوف ومراقبة للباس الرياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د	- الحفاظ على المسافة بين المراهقين المشاركين - تشكيلات متنوعة ونشطة للتهيئة العامة والخاصة في إطار أهداف اللعبة					
المرحلة الرئيسية	الاستمتاع بحركة الجسم المتنوعة	النشاط 01: لعبة القناص يقسم منتصف الملعب الى أجزاء بحيث كل جزء يقف بمنطقة معينة والمنطقة الأخرى يقف للتلاميذ الفوج الأول على خط الإرسال وتعطى 2 كرات للتلميذ الأول في الفوج، يقوم بإرسال الكرة الى المنطقة المنقطعة محاولا كسب أكبر عدد من النقاط. يكون الإرسال صحيح إذا لم يتم لمس الخط النهائي للملعب بالرجل أي تكون الرجلين خارج الخط، تعتبر المحاولة صحيحة إذا سقطت الكرة في المنطقة الأخرى للملعب أي المنطقة المنقطعة حيث يتم جمع النقاط المحققة للتلميذ وبالتالي للفوج ككل، وتعتبر المحاولة خاطئة إذا سقطت الكرة خارج المنطقة أو حيز اللعب حيث يتم خصم نقطة للتلميذ لكل كرة سقطت خارج الحيز يتم تحديد للفوز الأول والثاني حسب عدد النقاط المحققة لكل فوج ومعاينة الفوج الخاسر. النشاط 02: لعبة التحدي فوج موزع داخل المنطقة الاستقبال للكرات، والفوج الآخر خارج خط الإرسال للمنطقة المقابلة بحيث تعطى لكل تلميذ كرة لأداء الإرسال بالتناوب بين الزملاء، عند إعطاء الإشارة من الأستاذ يتقدم احد التلاميذ لأداء الإرسال بينما للفوج الآخر يستعد لاستقبال الكرة وأداء ثلاث تمريرات ثم إرجاع الكرة للمنطقة الأخرى وهكذا حتى ينتهي الوقت المحدد للعبة بعد انتهاء المدة الزمنية يتم تبادل الأدوار بين الفوجين، كما يمكن للزيادة في درجة صعوبة اللعبة بوضع تلميذين أو ثلاثة لأداء الإرسال، تمنح نقطة للفوج المستقبل للكرة إذا تمكن من استقبال الكرة وأداء ثلاث تمريرات ثم إرجاعها للفوج الآخر. النشاط 03: مباراة في كرة الطائرة إقامة مباراة كاملة في رياضة الكرة الطائرة بين مختلف الأقواج للذكور على حدى والإناث على حدى والفوج الذي يحرز ثلاث أشواط يعتبر فائزا مع احترام قوانين اللعبة.	10 د	  					
		- القيام بتمارين التمديدات عضلية مع التنفس الجيد. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللاعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة المراهقين لتصحيح الأخطاء. - إعطاء معلومات عامة حول الجسم.	10 د						
	المرحلة الختامية	- العودة بالاسترخاء والهدوء - اكتساب معلومات حول الجسم		- الرجوع إلى الهدوء - الجلوس وإعطاء النصائح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة إصلاحها لاحقا - ختام الحصة بالنصح الرياضية					

الوحدۃ الترويحیة رقم 12 / الكرة الطائرة		الأدوات المستعملة: كرات - صالفة - میقاتی - صدريات - شواخص - أطباق	
المرحلة التحضيرية	الأهداف	الحالات والتوجيهات	المدة
المرحلة التحضيرية	التهيئة العامة للجسم	- تنظيم الصفوف ومراقبة الأساس الرياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د
المرحلة الرئيسية	تقدير الجسم كأداة للمتعة والتفاعل	النشاط 01: لعبة الكرة السجينة فوج في إرسال الكرة وفوج في استقبالها، تعطى لكل تلميذ كرة فوج الإرسال بينما للفوج الآخر في المنطقة الأخرى الاستقبال الكرة بالمساعدین وتوجيهها إلى السلة الموضوعية في مكان المرور، عند إعطاء الإشارة يتقدم أحد التلاميذ لأداء الإرسال بينما يتخذ الفوج الآخر الوضعية المناسبة لاستقبال الكرة وهكذا حتى ينتهي عدد الكرات المرسلة ثم يتم تبادل الأدوار ويجب لمس الكرة مرة واحدة عن طريق استقبالها بالمساعدین وتوجيهها إلى السلة، عند دخول الكرة السلة تمنح نقطة للفوج المستقبل للكرة، ثم يتم تحديد الفائز من خلال النقاط المحققة في اللعبة .	10 د
		النشاط 02: لعبة اصطيد الفريسة يتم تحديد مساحة اللعب من طرف الأستاذ، إعطاء الكرة إلى أحد التلاميذ وعند إعطاء الإشارة يقوم التلميذ بالجزى في هذه المساحة والتلميذ الماسك للكرة يقوم باللاحاق بهم محاولا اصطيد الفريسة عن طريق أداء تقنية السحق على زملاء عنم خروج التلميذ على المساحة المحددة، والتلميذ الخارج عن هذا الحيز يعتبر خاسر، والتلميذ الذي تلمسه الكرة يعتبر خاسر، والتلميذ الخاسر يأخذ مكان الصياد (التلميذ الذي يؤدي السحق).	10 د
		النشاط 03: مباراة في الكرة الطائرة إقامة مباراة كاملة في رياضة الكرة الطائرة بين مختلف الأكواج الذكور على حدى و الإناث على حدى و الفوج الذي يحرز ثلاث أشواط يعتبر فائزا مع احترام قوانين اللعبة.	30 د
المرحلة الختامية	-الشعور بالاسترخاء والهدوء -اكتساب معلومات حول الجسم	- القيام بتمارين التمديدات عضلية مع التنفس الجيد . - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة المراهقين لتصحيح الأخطاء . -إعطاء معلومات عامة حول الجسم.	10 د

-الحفاظ على المسافة بين المراهقين المشاركين

-تشكيلات متنوعة ونشطة للتهيئة العامة والخاصة في إطار أهداف اللعبة

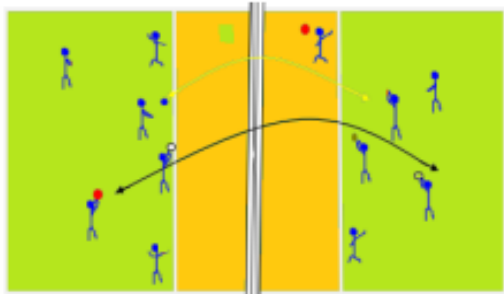
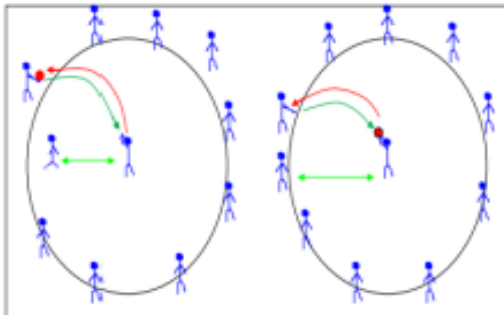
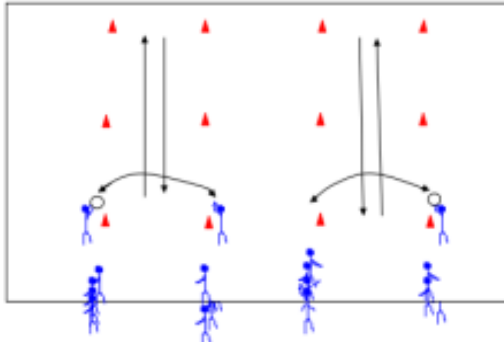


- الرجوع إلى الهدوء

- الجلوس وإعطاء التصانح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة اصلاحها لاحقا

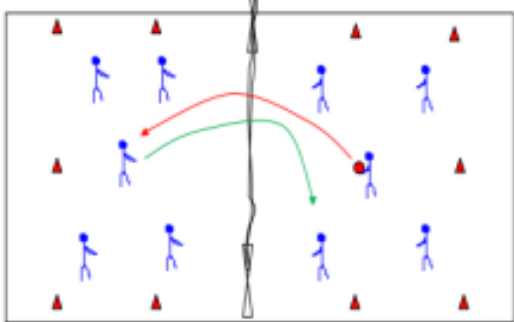
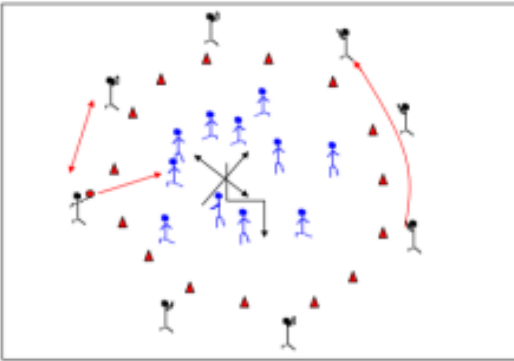
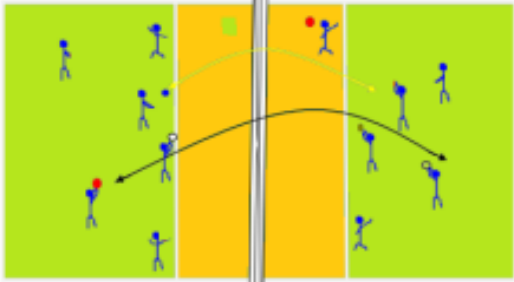
- ختام الحصة بالتحية الرياضية

الوحدّة التّرويحيّة رقم 13 / الكرة الطائرة		الأدوات المستعملة: كرات - صافرة - ميقاتي - صديرات - شواخص - أطباق	
المرحلة	الأهداف	الحالات والتّوجيهات	المدة
المرحلة التحضيرية	التهيئة العامة للجسم	- تنظيم الصفوف ومراقبة الأساس الرياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د
المرحلة الرئيسية	ربط النشاط البدني بمشاعر إيجابية خالصة	النشاط 01: لعبة التسابق بالكرة يقف كل فوجين مقابلين البعض على خط البداية على شكل قاطرات، كل فوجين يشكلان فريق، إعطاء كرة لكلي الفريقين، وعند إعطاء الإشارة من الأستاذ ينطلق الأولين في كل فريق نحو نهاية الأقماع المحددة لمسافة اللعب عن طريق التقل وتبادل الكرة باليدين معا فوق الرأس والعودة بسرعة عن طريق التمرير المتبادل للكرة الى خط البداية... وهكذا حتى يقوم كل تلميذ باللعبة، بحيث يكون التنافس بين الفريقين "أ" و "ب"، كل فريق تسقط له الكرة ثلاث مرات يعتبر خاسر، للفريق الفائز هو الذي ينهي أولا بحيث يؤدي جميع أفراد الفريق للعبة، الخاسر تسلط عليه عقوبة لياقة بدنية. النشاط 02: لعبة الدائرة المتحركة تشكل دائرتين كبيرتين مع ترك فراغ بين الزميل والزميل متر واحد يتوسط كل دائرة تلميذ حامل للكرة، عند إعطاء الإشارة من الأستاذ يقوم التلميذ الحامل للكرة بتمريرها الى الزميل يكلتا اليدين من فوق الرأس ويستقبلها الزميل بالساعتين ليُعدها الى الزميل آخر يأخذ مكان الذي كان في منتصف الدائرة، للعمل يكون بالتناوب بين الزملاء التلميذ الذي في منتصف الدائرة عندما يمرر الكرة يخرج ويأتي التلميذ الذي يلي للمستقل في الدائرة وهكذا. الدخول والخروج من الدائرة يكون متسلسل ومتتالي بين الزملاء وليس عشوائي والفوج الذي يكمل دورة كاملة دون سقوط الكرة تمنح له نقطة، والفوج الذي يسقط الكرة قبل تمام الدورة تخسم منه نقطة، يتم تحديد الفائز حسب عدد النقاط المكتسبة. النشاط 03: مباراة في كرة الطائرة إقامة مباراة كاملة في رياضة الكرة الطائرة بين مختلف الأفواج الذكور على حدى و الإناث على حدى و الفوج الذي يحرز ثلاث أشواط يعتبر فائزا مع احترام قوانين اللعبة.	10 د 10 د 30 د
المرحلة الختامية	-الشعور بالاسترخاء والهدوء -اكتساب معلومات حول الجسم	- القيام بتمارين التمديدات عضلية مع التنفس الجيد. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللاعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة المراهقين لتصحيح الأخطاء. -إعطاء معلومات عامة حول الجسم.	10 د
		-الرجوع إلى الهدوء - الجلوس وإعطاء النصائح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة أصلحها لاحقا - ختام الحصة بالتحية الرياضية	



الوحدة الترويحية رقم 14 / الكرة الطائرة		الأدوات المستعملة: كرات - صافرة - مقياتي - صندريات - شواخص - أطباق	
المراحل	الأهداف	الحالات والتوجيهات	المدة
المرحلة التحضيرية	التهيئة العامة للجسم	- تنظيم الصفوف ومراقبة اللباس الرياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د
المرحلة الرئيسية	بناء الثقة بالنفس من خلال التفاعلات الإيجابية والتنافسية	النشاط 01: لعبة المحطات فوج في الإرسال تعطى له الكرات وفوج في الاستقبال بحيث يكون التلاميذ المستقبلين للكرة غير مقابلين للشبكة أي تكون الشبكة موجهة لظهورهم مع عدم النظر إلى الخلف أو الشبكة، يتقدم أحد الزملاء إلى أداء الإرسال عند إعطاء الإشارة من الأستاذ يقوم التلميذ بإرسال الكرة وفي نفس الوقت يقوم التلاميذ المستقبلين للكرة بالدوران الاستقبال للكرة وأداء ثالث تمريرات ثم إرجاع الكرة إلى المنطقة الأخرى وهكذا حتى تنتهي الكرات المرسلة وعند انتهاء الفوج من إرسال الكرات 6 يقوم الفوجين بتبادل الأدوار، ويمكن زيادة صعوبة اللعبة بالزيادة كرة ثانية في الإرسال، استقبال الكرة لا يكون بالشكل العشوائي بل بالوضعية المناسبة للاستقبال، عندما يتمكن الفوج من استقبال الكرة وتمريرها إلى الطرف الآخر من الملعب تمنح له نقطة. النشاط 02: لعبة المعسكر المغلق يقسم طول الملعب إلى ثلاث أجزاء حيث يترك مسافة 6 أمتار تفصل بين المعسكر 'أ' و'ب'، يدخل كل فوج إلى معسكره الخاص، تعطى الكرة مثال إلى أحد أعضاء المعسكر 'أ' لإرسال الكرة الأولى نحو المعسكر 'ب' فإذا التقطها تلميذ من المعسكر 'ب' وهي في الهواء (أي الارتفاع لمسك الكرة) يعطيها إلى أحد رفاقه ويذهب إلى المعسكر 'أ' وإذا لم يلتقطها في الهواء فإن التلميذ الذي التقطها من على الأرض يرسل الكرة بدوره إلى المعسكر 'أ' حيث قد يلتقطها أحد التلاميذ في هذا المعسكر في الهواء فيعطىها إلى رفيق له ويذهب إلى المعسكر 'ب'. النشاط 03: مباراة في كرة الطائرة إقامة مباراة كاملة في رياضة الكرة الطائرة بين مختلف الأكواد الذكور على حدى و الإناث على حدى و الفوج الذي يحرز ثلاث أشواط يعتبر فائزا مع احترام قوانين اللعبة.	10 د 10 د 30 د
			10 د
			30 د
المرحلة الختامية	- الشعور بالاسترخاء والهدوء - اكتساب معلومات جسمية	- القيام بتمارين التمديدات عضلية مع التنفس الجيد. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة المراهقين لتصحيح الأخطاء . - إعطاء معلومات عامة حول الجسم.	10 د
	- الرجوع إلى الهدوء - الجلوس وإعطاء التصانح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة إصلاحها لاحقاً - ختام الحصة بالنحية الرياضية		

المرحلة التحضيرية		المرحلة الرئيسية		المرحلة الختامية	
الأهداف	المدة	الأنشطة	الأهداف	المدة	الأنشطة
تهيئة الجسم العامة تنظيم الصفوف ومراقبة الآداب الرياضي القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د	النشاط 01: لعبة الهدف يقف كل فوج على شكل قاطرة وأمام قمع، تعليق الدوائر على الجدار أو ترسم دوائر على ارتفاع 1.80 متر وعند سماع الصافرة يقوم أول كل قاطرة بأخذ الكرة ورميها في الهواء ثم يقوم بتوجيهها داخل الدائرة عن طريق الساعدين manchette يؤدي كل تلميذ 5 تمريرات نحو الهدف ثم يليه زميله في الفوج حتى يكتمل عدد التلاميذ المحرزين للنقاط. للفريق الخاسر تطبق عليه عقوبة لفة بدنية.	تعزيز الشعور بالراحة والرضا عن الذات من خلال النشاط الممتع	10 د	النشاط 02: لعبة الكرة الطائرة في دائرة يشكل التلاميذ دائرة كبيرة يبعد كل تلميذ عن الآخر بمتر أو مترين، يتوسط هذه الدائرة تلميذ يتم تمرير الكرة إلى زملاءه بكلى اليدين من فوق الرأس، بحيث على التلميذ الذي في الوسط أن يحاول لمسها سواء كان ذلك وهي طائرة أو كانت في يد أحد التلاميذ، عندما تلمس الكرة من قبل تلميذ الوسط يصبح على التلميذ الذي قذفها أو كان آخر من تلقاها أن يؤخذ مكان رفيقه داخل الدائرة، على التلميذ الذي يقذف الكرة عاليًا جدًا بحيث لا يتمكن تلميذ الوسط من لمسها أن يأخذ مكان هذا الأخير، التلميذ الذي يمسك الكرة بيديه قصد الاحتفاظ بها يجب أن لا تزيد هذه المدة عن الوقت الذي يقتضيه المد للعبة الرقم 10 بصوت عال.
الرجوع إلى الهدوء الجلوس وإعطاء النصائح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة اصلاحها لاحقاً ختام الحصة بالتحية الرياضية	10 د	النشاط 03: مباراة في كرة الطائرة إقامة مباراة كاملة في رياضة الكرة الطائرة بين مختلف الأفواج للذكور على حدى و الإناث على حدى و الفوج الذي يحرز ثلاث أشواط يعتبر فائزًا مع احترام قوانين اللعبة.	الاسترخاء والهدوء اكتساب معلومات حول الجسم	10 د	القيام بتمارين لتمديدات عضلية مع التنفس الجيد. الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة للمراهقين لتصحيح الأخطاء. إعطاء معلومات عامة حول الجسم.

الوحدة التثريبية رقم 16 / الكرة الطائرة					الأدوات المستعملة: كرات - صافرة - مقياتي - صديرات - شواخص - أطباق - حبل				
المراحل	الأهداف	الحالات والتوجيهات	المدة	الملاحظات والتوصيات					
المرحلة التحضيرية	التهيئة العامة للجسم	- تنظيم الصفوف ومراقبة الأسس الرياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د	- الحفاظ على المسافة بين المرافقين المشاركين - تشكيلات متنوعة ونشطة للتهيئة العامة والخاصة في إطار أهداف اللعبة					
المرحلة الرئيسية	تطوير نظرة أكثر إيجابية تجاه الجسم	النشاط 01: لعبة التنس. يتم تثبيت القائمين في منتصف الملعب مع ربط الحبل في هذين القائمين على ارتفاع 1.50م. عند إعطاء الإشارة الأستاذ يتم تبادل الكرات بين الفوجين من الوضعية المنخفضة بالمساعدين manchette, تلمس الكرة مرة واحدة فقط في كل منطقة، الفوج الذي يخرج الكرة عن حدود الملعب تمنح نقطة للفوج المنافس، الفوج الذي تلمس الكرة لأحد أعضائه ثم تسقط تمنح نقطة للفوج المنافس، الفوج الذي يسقط الكرة في منطقة الخصم تمنح له نقطة، عند انتهاء المدة الزمنية يتم حساب عدد النقاط لكل الفوج لتحديد الفائز والفوج الخاسر وتعرضه لعقوبة أداء تمارين لياقة بدنية.	10 د	  					
		النشاط 02: لعبة الإصطيد المحتم. تشكيل دائرة كبيرة بالأقمار قطرها 8 أمتار، بحيث تعطي ثمانية تلاميذ الكرة يكونون محيطين بالدائرة، وبقية التلاميذ يدخلون الى الدائرة، عند إعطاء الإشارة من الأستاذ يتم تبادل الكرة بين الزملاء الثمانية وبقية التلاميذ يجرون بكل حرية داخل الدائرة وعند إعطاء الإشارة الثانية يتوقف كل تلميذ في مكانه ويقوم الذي يمتلك الكرة بسحق الكرة على أحد الزملاء، ثم تستمر اللعبة بنفس الخطة، وكل تلميذ تلمسه الكرة أثناء سحق الكرة يخرج من اللعبة وتستمر العملية هكذا حتى يبرز الفائز في اللعبة.	10 د						
		النشاط 03: مباراة في الكرة الطائرة إقامة مباراة كاملة في رياضة الكرة الطائرة بين مختلف الفوج للذكور على حدى والإناث على حدى والفوج الذي يحرز ثلاث أشواط يعتبر فائزا مع احترام قوانين اللعبة.	30 د						
المرحلة الختامية	-الشعور بالاسترخاء والهدوء -اكتساب معلومات حول الجسم	- القيام بتمارين التمديدات عضلية مع التنفس الجيد. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللاعب المتجرى ومراجعة مواطن الضعف والقوة المرافقين لتصحيح الأخطاء. -إعطاء معلومات عامة حول الجسم.	10 د	- الرجوع إلى الهدوء - الجلوس وإعطاء النصائح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة اصلاحها لاحقا - ختام الحصة بالنحية الرياضية					

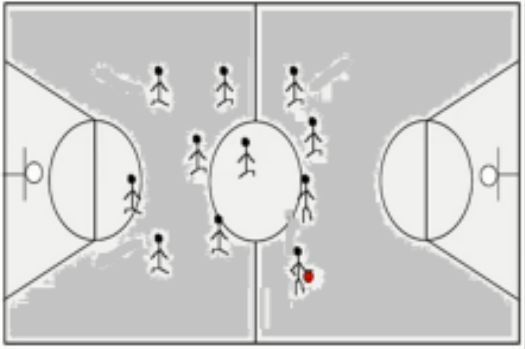
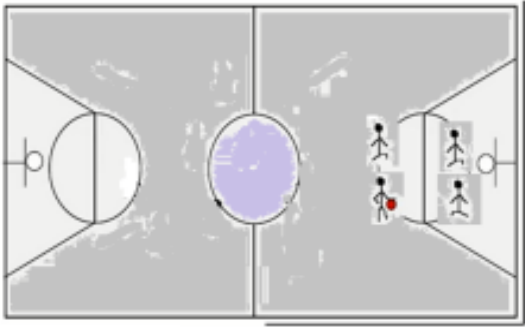
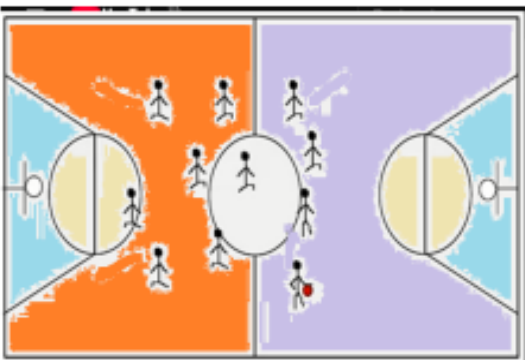
الوحدۃ الترويحیة رقم 17 / كرة السلة		الأدوات المستعملة: كرات - صالفة - میقاتی - صندریات - شواخص - كرات طیبیة	
المراحل	الأهداف	الحالات والتوجیهات	المدة
المرحلة التحضيریة	التهيئة العامة للجسم	- تنظیلم الصفوف ومراقبة الانباس الرياضی - القیام بحركات وتمارین تسخینیة وتمددات عضلیة	10 د
المرحلة الترییمیة	تعزيز الشعور بالكفاءة البدنیة الأساسية	النشاط 01: لعبة التمریرات العشر یتم تقسیم الملعب الى منطقتین، كل منطقة یوجد فیها فوجین للقتال. بحیث فوج یلعب الكرة من خلال تمریرها للزملاء والفوج المنافس یحاول اقتناص الكرة والاستحواذ علیها. یتم حساب عدد التمریرات بین الزملاء وعدد بلوغ عشرة تمریرات تمنح نقطة للفوج ولما یتبلغ الفوج ثالث نقاط یتعتبر فائز والفوج الخاسر تطبق علیه عقوبة تمارین الضغط، بشرط انتهاء التمریر لا ترجع الكرة للزمیل الذی مررها له، وعند حصول الفوج على نقطة توضع الكرة على الأرض للفوج الآخر، وعند اقتناص الكرة من الفوج المنافس تصبح له، للفريق الخاسر یقوم بأداء تمارین الضغط. النشاط 02: اللعبة رقم 01: لعبة الضغط القویة هدف اللعبة: القدرة على تجنب الكرة المركز، قتیة على الزیاء، تطبیق الكرة عدد التلیذ الشارکین فی اللعبة: فوجین من 10 تلیذ كل فوج یكون من 10 تلیذ. عدد ونوع المعدات: بیان كرة السلة، كرة صالفة شرح اللعبة: تطبیق كرة السلة الثلاثیة یبدأ یجری فوج الثلاثیة داخل الملعب بكل حرية، أثناء إعطاء الإشارة من الأمان یقوم الذی معه الكرة بتطبیقها معولا الحق بكرة الزملاء من أجل لسمهم بالكرة یبدأ الثلاثیة یحاولون ایضاً. أقنن اللعبة: كلاً من التلیذ الذی یلعب الكرة الذی أخر بالكرة وهی فی ید یون ریحاً یصبح معه، حیث یبدأ الكرة یبدأ وین هذا الزمیل عن طریق تمریرها فیما بینهم یحاولون لسم الزملاء الآخرين لکلاً من زجل أخر یصبح معهم وفقاً ... التمریر هو التلیذ الآخر.	10 د
		النشاط 03: مباراة فی كرة السلة إقامة مباراة فی كرة السلة بین مختلف الأقواج الذکور على حدی والإثاث على حدی وكل شوط تكون مدته 15 دقیقة مع احترام قوانین اللعبة.	30 د
		- القیام بتمارین التمدیدات عضلیة مع التنفس الجید. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة المرأهقین لتصحیح الأخطاء. - إعطاء معلومات عامة حول الجسم.	10 د
المرحلة الختامية	الاسترخاء والهدوء - اكتساب معلومات حول الجسم	- الرجوع إلى الهدوء - الجلوس وإعطاء التصانح وتصحیح الأخطاء المرتکبة ومحاولة اصالحها لاحقاً - ختام الحصة بالنحیة الزیاضیة	

الوحدّة الثّروِيحيّة رقم 18 / كرة السّلة		الأدوات المستعملة: كرات - صافرة - مِقْطَافِي - صَدْرِيّات - شواخَص - كرات طَبييّة	
المراحل	الأهداف	الحالات والتّوجيهات	المدة
المرحلة التّحضيرية	التّهيئة العامّة للجسم	- تنظيم الصّفوف ومراقبة اللّباس الرّياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينيّة وتمديدات عضليّة	10 د
المرحلة الرّئيسيّة	اكتشاف القدرات الحركيّة الفردية	النّشاط 01: لعبة التّمريرات العشر يتم تقسيم الملعب إلى منطقتين، كل منطقة يوجد فيها فوجين للتّنافس، بحيث فوج يلعب الكرة من خلال تمريرها للزملاء وللّفوج المنافس يحاول اقتناص الكرة والاستحواذ عليها. يتم حساب عدد التّمريرات بين الزملاء وعدد بلوغ عشرة تمريرات تمنح نقطة للفوج ولما يبلغ الفوج ثالث نقاط يعتبر فائز والفوج الخسر تطبق عليه عقوبة تمرارين الضّغط. بشرط لثناء التّمرير لا ترجع الكرة للزميل الذي مررها له، وعند حصول الفوج على نقطة توضع الكرة على الأرض للفوج الآخر، وعند اقتناص الكرة من الفوج المنافس تصبح له، للفريق الخسر يقوم بأداء تمرارين الضّغط. النّشاط 02: التمرين رقم 001: لعبة كرة السّلة هدف التّمرين: ممارسة كرة السّلة خلال تمرير وإسقاط الكرة سرعة الأداء التقني. هدف التّمرين الثاني: فوجين أو أكثر، كل فوج يتكوّن من 5 لاعبين. هدف التّمرين الثالث: أداء تمرين لعب كرة السّلة، كرة الفوج، 5 دقائق، 5 فترات، صافرة، مِقْطَافِي. شرح التّمرين: يتم تقسيم الملعب إلى منطقتين، كل منطقة يوجد فيها فوجين للتّنافس، بحيث فوج يلعب الكرة من خلال تمريرها للزملاء وللّفوج المنافس يحاول اقتناص الكرة والاستحواذ عليها. يتم حساب عدد التّمريرات بين الزملاء وعدد بلوغ عشرة تمريرات تمنح نقطة للفوج ولما يبلغ الفوج ثالث نقاط يعتبر فائز والفوج الخسر تطبق عليه عقوبة تمرارين الضّغط. بشرط لثناء التّمرير لا ترجع الكرة للزميل الذي مررها له، وعند حصول الفوج على نقطة توضع الكرة على الأرض للفوج الآخر، وعند اقتناص الكرة من الفوج المنافس تصبح له، للفريق الخسر يقوم بأداء تمرارين الضّغط. النّشاط 03: مباراة في كرة السّلة إقامة مباراة في كرة السّلة بين مختلف الأقسام المذكور على حدى والإثبات على حدى وكل شوط تكون مدته 15 دقيقة مع احترام قوانين اللعبة.	10 د 10 د 30 د
المرحلة الختامية	التّعبير بالاسترخاء والهدوء - اكتساب معلومات حول الجسم	- القيام بتمارين التّمديدات عضليّة مع التقصير الجيد. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللعب المنجزة ومراجعة مواطن الضّعف والقوة للمراهقين لتّصحيح الأخطاء. - إعطاء معلومات عامّة حول الجسم.	10 د
- الرجوع إلى الهدوء - الجلوس وإعطاء النّصائح وتصحّح الأخطاء المرتكبة ومحاولة إصلاحها لاحقاً - ختام الحصّة بالنّحية الرّياضيّة			

الوحدة التثريبية رقم 19 / كرة السلة		الأدوات المستعملة: كرات - صافرة - ميقاتي - صدىيات - شواخص - كرات طبية	
المرحلة	الأهداف	الحالات والتوجيهات	المدة
المرحلة التحضيرية	التهيئة العامة للجسم	- تنظيم الصفوف ومراقبة اللباس الرياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د
المرحلة الرئيسية	الاستمتاع بالحركة والتعبير الجسدي	النشاط 01: لعبة التمريرات العشر يتم تقسيم الملعب إلى منطقتين، كل منطقة يوجد فيها فوجين للتنافس. بحيث فوج يلعب الكرة من خلال تمريرها للزملاء وللجوج المنافس يحاول اقتناص الكرة والاستحواذ عليها. يتم حساب عدد التمريرات بين الزملاء وعدد بلوغ عشرة تمريرات تمنح نقطة للفوج ولما يبلغ الفوج ثالث نقاط يعتبر فائز والفوج الخاسر تطبق عليه عقوبة تمارين الضغط. بشرط انتهاء التمرير لا ترجع الكرة للزميل الذي مررها له، وعند حصول الفوج على نقطة توضع الكرة على الأرض للفوج الآخر، وعند اقتناص الكرة من الفوج المنافس تصبح له، للفريق الخاسر يقوم بأداء تمارين الضغط. النشاط 02: اللعبة رقم 001: لعبة الهدف الثالث. هدف اللعبة: القدرة على لعب الفريق من خلال التمرير الفاعل والضغط والإلتزام على المحايلة. عدد اللاعبين في اللعبة: عدد اللاعبين من 10 إلى 20 لاعب. معدات اللعبة: مجان كرة السلة، سلة إلى أربع أركان، 10 قبع 0000، وكراسي، 4 كرات، صافرة، ميقاتي. شرح اللعبة: يتم تقسيم الملعب إلى 4 فوج كل فوج مكون من 4 لاعبين، حيث يعين لاعباً من كل فريق كيف ثابت على أرض فوج فوج الكراسي في اللعبة المثالية، بحيث على الزملاء إيصال الكرة إلى الزميل الذي يمثل الهدف ويرجعها له من خارج منطقة السلة بالفراغ على بعد 10 أمتار. قانون اللعبة: محولة لتطبيق قوانين كرة السلة حال عدم الشئ بالكرة، عدم ارتكاب الأخطاء على الفوج لآخر بحيث كل فوج يوزن 4 لاعباء، تمنح نقطة للفريق المنافس، عدم تناول المنطقة المحيطة بالفراغ، كل تمريرة ناجحة إلى الزميل الذي يمثل الهدف تمنح نقطة للفوج، الفوج الفائز الذي يجمع أكبر عدد من النقاط يخلق عقوبة على الخاسر. الكرة الزملاء لهذه اللعبة هي 10 دقائق.	10 د
		النشاط 03: مباراة في كرة السلة إقامة مباراة في كرة السلة بين مختلف الأفواج المذكور على حدى والإثبات على حدى وكل شوط تكون مدته 15 دقيقة مع احترام قوانين اللعبة.	30 د
المرحلة الختامية	- الشعور بالاسترخاء والهدوء - اكتساب معلومات حول الجسم	- القيام بتمارين التمديدات عضلية مع التنفس الجيد. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة للمراهقين لتصحيح الأخطاء. - إعطاء معلومات عامة حول الجسم.	10 د
- الرجوع إلى الهدوء - الجلوس وإعطاء النصائح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة اصلاحها لاحقاً - ختام الحصة بالتحية الرياضية			

الوحدة الترويحية رقم 20 / كرة السلة		الأدوات المستعملة: كرات - صافرة - ميقاتي - صندريات - شواخص - كرات طبية	
المرحلة	الأهداف	الحالات والتوجيهات	المدة
المرحلة التحضيرية	التهيئة العامة للجسم	- تنظيم الصفوف ومراقبة الأساس الرياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د
المرحلة الرئيسية	تقدير الجسم كدالة للمتعلة والتفاعل الاجتماعي	النشاط 01: لعبة التمريرات العشر يتم تقسيم الملعب الى منطقتين، كل منطقة يوجد فيها فوجين للالتباس. بحيث فوج يلعب الكرة من خلال تمريرها للزملاء وللوج المناهض يحاول اقتناص الكرة والاستحواذ عليها. يتم حساب عدد التمريرات بين الزملاء وعند بلوغ عشرة تمريرات تمنح نقطة للوج ولما يبلغ الفوج ثالث نقاط يعتبر فائز والوج الخاسر تطبق عليه عقوبة تمارين الضغط. بشرط انتهاء التمرير لا ترجع الكرة للزميل الذي مررها له، وعند حصول الفوج على نقطة توضع الكرة على الأرض للفوج الآخر، وعند اقتناص الكرة من الفوج المناهض تصبح له، للفريق الخاسر يقوم بأداء تمارين الضغط. النشاط 02: اللعبة رقم 01: لعبة من يسلل كل هدف اللعبة: القدرة على أداء تسديدة بدقة لتصل الكرة من خلال الشبكية من وراء الدائرة لتتفاد. عدد اللاعبين: 10 في اللعبة القيام بتمرير من شواخص ملائمة في الفوج. عدد دوائر اللعب: 1 مستطيل حاجز كرة السلة، وادراج، وطاولة، مكان لوقوف اللاعبين، الكرة، صافرة، ميقاتي. شرح اللعبة: توضع ملاعبها وكرات خارج خطي عرض الملعب كل ملاعبها فوج على شكل قطرة يقدم الأول من كل قطرة لملعبها ويصل الكرة وعند انتهاء اللعبة يتبدل كل لاعب عن طريق تطبيق الكرة ثم الانتقال للعب على السلة ثم يعود إلى خط البداية لملعب الكرة الثانية وهكذا إلى انتهاء اللعبة حتى تنتهي الكرات ويأتي دور الفريق الثاني. قانون اللعبة: كل لاعب له 5 محاولات وكل محاولة تبدأ من المكان المخصص لها اللاعب المخصص يكون الكرات إلى السلة لحظة الكرات بعد كل محاولة كل تسديدة ناجحة يضافه بالقيمة المتفقين الذي ينتهي الأول تسديدة له نقطة الفوج الآخر هو الفوج الذي يجمع أعضاء أكثر عدد من النقاط.	10 د
		النشاط 03: مباراة في كرة السلة إقامة مباراة في كرة السلة بين مختلف الأفواج الذكور على حدى والإثبات على حدى وكل شوط تكون مدته 15 دقيقة مع احترام قوانين اللعبة.	30 د
		- القيام بتمارين التمديدات عضلية مع التقصير الجيد. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللاعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة المراهقين لتصحيح الأخطاء. - إعطاء معلومات عامة حول الجسم.	10 د
المرحلة الختامية	التعود بالاسترخاء والهدوء - اكتساب معلومات حول الجسم	- الرجوع إلى الهدوء - الجلوس وإعطاء النصائح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة إصلاحها لاحقا - ختام الحصة بالتحية الرياضية	

الوحدۃ الترويحیة رقم 21 / كرة السلة		الأدوات المستعملة: كرات - صافرة - مقياتي - صندريات - شواخص - كرات طبية	
المراحل	الأهداف	الحالات والتوجيهات	المدة
المرحلة التحضيرية	التهيئة العامة للجسم	- تنظيم الصفوف ومراقبة الانبساط الرياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د
المرحلة الرئيسية	تطوير اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني	النشاط 01: لعبة التمزيقات العشر يتم تقسيم الملعب الى منطقتين، كل منطقة يوجد فيها فوجين للقتال. بحيث فوج يلعب الكرة من خلال تمريرها للزملاء والفوج المنافس يحاول اقتناص الكرة والاستحواذ عليها. يتم حساب عدد التمزيقات بين الزملاء وعدد بلوغ عشرة تمريرات تمنح نقطة للفوج ولما يبلغ الفوج ثالث نقاط يعتبر فائز والفوج الخاسر تطبق عليه عقوبة تمارين الضغط. بشرطثناء التمزيق لا ترجع الكرة للزميل الذي مررها له، وعند حصول الفوج على نقطة توضع الكرة على الأرض للفوج الآخر، وعند اقتناص الكرة من الفوج المنافس تصبح له، الفريق الخاسر يقوم بأداء تمارين الضغط. النشاط 02: اللعبة رقم 01: لعبة نقل هدف اللعبة: النقل السريع للكرة عن طريق تشغيل عدد اللاعبين في اللعبة: عدد اللاعبين في اللعبة 10 لاعب عدد بروج لوقت اللعب: بداية كرة السلة والقام كرات، مقارن يفتي شرح اللعبة: يتم تقسيم اللاعبين الى فوجين مع بعض مع بعض، يقام نقاش ليعلموا على طري عرض الملعب بعد يقوم الأول الفوج الأول بالنقل بالكرة عن طريق تشغيل الى منتصف الملعب ليمس الكرة الى زميل له في الفوج الآخر الذي يأتي بدوره الى منتصف الملعب لينقل الكرة ثم يعود الى فوجه بدون كرة بسرعة وأرجل التي لمس الكرة يعود الى فوجه عن طريق تشغيل الكرة ليمسها الى الأول في الفوج الآخر ويضع الى النصف ومعا حتى يجمع الجميع قانون اللعبة: اللعبة تكون تقسيم بين الفوج، على كل فوج السرعة في الأداء على كل دور أو حقل للكرة عدم الوقوف في منتصف الملعب على الدور أو انتقال الكرة بعد سرعة الى فوجهم الفوجين الفوجين صا الفوجين كل الفريق	10 د
		النشاط 03: مباراة في كرة السلة إقامة مباراة في كرة السلة بين مختلف الفوج الذكور على حدى والإناث على حدى وكل شوط تكون مدته 15 دقيقة مع احترام قوانين اللعبة.	30 د
المرحلة الختامية	-التعبير بالاسترخاء والهدوء-اكتساب معلومات حول الجسم	- القيام بتمارين التصديقات عضلية مع التدفيس الجيد. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة المرافقين لتصحيح الأخطاء. -إعطاء معلومات عامة حول الجسم.	10 د
		- الرجوع الى الهدوء - الجلوس وإعطاء النصائح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة اصلاحها لاحقاً - ختام الحصة بالتأحية الرياضية	

الوحدة الترويحية رقم 22 / كرة السلة					الأدوات المستعملة: كرات - صافرة - ميقاتي - صديرات - شواخص - كرات طبية				
المرحلة	الأهداف	الحالات والتوجيهات	المدة	الملاحظات والتوصيات					
المرحلة التحضيرية	التهيئة العامة للجسم	- تنظيم الصفوف ومراقبة اللباس الرياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د	- الحفاظ على المسافة بين المراهقين المشاركين - تشكيلات متنوعة ونشطة للتهيئة العامة والخاصة في إطار أهداف اللعبة					
المرحلة الرئيسية	تعزيز التركيز على الاقتراب من الصورة الجسمية المثالية	النشاط 01: لعبة التمريرات العشر يتم تقسيم الملعب الى منطقتين، كل منطقة يوجد فيها فوجين للتلانس. بحيث فوج يلعب الكرة من خلال تمريرها للزملاء وللوج المنافس يحاول اقتناص الكرة والاستحواذ عليها. يتم حساب عدد التمريرات بين الزملاء وعدد بلوغ عشرة تمريرات تمنح نقطة للوج ولما يبلغ للوج ثالث نقاط يعتبر فائز والوج الخاسر تطبق عليه عقوبة تمارين الضغط. بشرط انتهاء التمرير لا ترجع الكرة للزميل الذي مررها له، وعند حصول للوج على نقطة توضع الكرة على الأرض للوج الآخر، وعند اقتناص الكرة من الوج المنافس تصبح له، للفريق الخاسر يقوم بأداء تمارين الضغط.	10 د	  					
		النشاط 02: لعبة كرة السلة الثانية حيث يتقابل لثتين ضد لثتين على سلة واحدة يتم الهجوم عليها وتسجيل النقاط فيها عند الاستحواذ على الكرة والدفاع عنها عند فقدان الكرة وهكذا. يحدد للفائز بالجولة بعد تسجيل 10 نقاط.	10 د						
		النشاط 03: مباراة في كرة السلة إقامة مباراة في كرة السلة بين مختلف الأفواج الذكور على حدى والإناث على حدى وكل شوط تكون مدته 15 دقيقة مع احترام قوانين اللعبة.	30 د						
المرحلة الختامية	- الشعور بالاسترخاء والهدوء - اكتساب معلومات حول الجسم	- القيام بتمارين التمديدات عضلية مع التنفس الجيد. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة المراهقين لتصحيح الأخطاء. - إعطاء معلومات عامة حول الجسم.	10 د	- الرجوع إلى الهدوء - الجلوس وإعطاء النصائح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة إصلاحها لاحقاً - ختام الحصة بالتحية الرياضية					

الوحدۃ الثّرویحیة رقم 23 / كرة السلة		الأدوات المستعملة: كرات - صافرة - مقياتي - صندريات - شواخص - كرات طبية	
المرآحل	الأهءاف	الآالاء والأوءجیهااء	الامءة
المرآلة التحضیریة	للتهیئة العامة للجسم	- اأطلم الصفوف ومراقبة الأباس الریاضی - القیام بحركات وتمرین تسخینیة وتمدیاء عضلیة	10 د
المرآلة الرئیسیة	أعزیز الشعور بالانآماء والقبول ضمن المجموعة	النشاط 01: لعبة التمریناء العشر یأم أقسم الملعب الى منطقتین، كل منطقة یوءد فیها فوجین للآنااس. بآا فوج یلعب الكرة من آلال تمریرها للزملاء والفوج المنافس یأول اقآنااس للكرة والاسآأواء علیها. یأم آاب عء للتمریراء بین الزملاء وعء یلوء عشرة تمریراء تمنآ نقطة للفوج ولما یبلغ الفوج ثالث نقاط یأبر فائز والفوج اللآسر أأطق علیه عقیة تمازین الضغط. بشرط اآاء التمریر لا أرجع الكرة للزمیل الاذی مررها له، وعء آصول الفوج على نقطة أوضع للكرة على الأرض للفوج الأآر، وعء اقآنااس للكرة من الفوج المنافس أصبح له، للفریق اللآسر یقوم بأداء تمازین الضغط.	10 د
		النشاط 02: لعبة كرة السلة الآلاییة آب یتقابل ثلاثة لاعبین ضد ثلاثة لاعبین آآرین على سلة واحدة یأم الهجوم علیها وتسجل النقاط فیها عء الاسآأواء على الكرة والدفاع عنها عء فقدان الكرة وهكذا. یأء الفائز بالآولة عء تسجل 10 نقاط.	10 د
		النشاط 03: مباراة فی كرة السلة إقامة مباراة فی كرة السلة بین مآآلف الأقواء الذکور على آدی والإآآ على آدی وكل شوط أكون مءآه 15 دقیقة مع اآآرام قوانین اللعبة.	30 د
المرآلة الآآامیة	الشعور بالاسآراء والهنوء -اآآاب معلوماآ حول الجسم	- القیام بآمارین التمدیاء عضلیة مع التنااس الجید. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللعب المنآزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة المراهقین لأصآیح الأآاء. - إعطاء معلوماآ عامة حول الجسم.	10 د
- الرجوع الى الهوء - الجلوس وإعطاء النصائح وأصآیح الأآاء المآآبة ومأولة أصالآها لآآا - آآام الآصة بالآآیة الریاضیة			

الوحدات الترويحية رقم 24 / كرة السلة		الأدوات المستعملة: كرات - صافرة - مقياتي - صديرات - شواخص - كرات طبية	
المرحلة	الأهداف	الحالات والتوجيهات	المدة
المرحلة التحضيرية	التهيئة العامة للجسم	- تنظيم الصفوف ومراقبة الألباس الرياضي - القيام بحركات وتمارين تسخينية وتمديدات عضلية	10 د
المرحلة الرئيسية	تعزيز الشعور بالراحة والرضا عن الذات بعد النشاط	النشاط 01: لعبة التمريرات العشر يتم تقسيم الملعب الى منطقتين، كل منطقة يوجد فيها فوجين للتلانس. بحيث فوج يلعب الكرة من خلال تمريرها للزملاء والفوج المنافس يحاول اقتناص الكرة والاستحواذ عليها. يتم حساب عدد التمريرات بين الزملاء وعند بلوغ عشرة تمريرات تمنح نقطة للفوج ولما يبلغ الفوج ثالث نقاط يعتبر فائز والفوج الخاسر تطبق عليه عقوبة تمارين الضغط. بشرط اثناء التمرير لا ترجع الكرة للزميل الذي مررها له، وعند حصول الفوج على نقطة توضع الكرة على الأرض للفوج الأخر، وعند اقتناص الكرة من الفوج المنافس تصبح له، للفريق الخاسر يقوم بأداء تمارين للضغط. النشاط 02: لعبة كرة السلة الرباعية حيث يقلل أربعة لاعبين ضد أربعة لاعبين آخرين على سلة واحدة يتم الهجوم عليها وتسجيل النقاط فيها عند الاستحواذ على الكرة والدفاع عنها عند فقدان الكرة وهكذا. يحدد الفائز بالجولة بعد تسجيل 15 نقاط. النشاط 03: مباراة في كرة السلة إقامة مباراة في كرة السلة بين مختلف الفوج الذكور على حدى والإثلاث على حدى وكل شوط تكون مدته 15 دقيقة مع احترام قوانين اللعبة.	10 د
			10 د
			30 د
المرحلة الختامية	-الشعور بالاسترخاء والهدوء -اكتساب معلومات حول الجسم	- القيام بتمارين التمديدات عضلية مع التنفس الجيد. - الجلوس على الأرض ومناقشة مواقف اللعب المنجزة ومراجعة مواطن الضعف والقوة للمراهقين لتصحيح الأخطاء . -إعطاء معلومات عامة حول الجسم.	10 د
-الرجوع إلى الهدوء - الجلوس وإعطاء النصائح وتصحيح الأخطاء المرتكبة ومحاولة اصلاحها لاحقا - ختام الحصة بالتحية الرياضية			



جامعة إبراهيم سلطان شيبوط (الجزائر 03)
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /

الموضوع: تكييف مقياس

بعد التحية

يقوم الباحث ميمن زكرياء بإنجاز بحث ضمن متطلبات الحصول على شهادة دكتوراه

تحت عنوان:

"أثر برنامج رياضي تروحي مقترح باستخدام الألعاب الجماعية على مفهوم الذات الجسمية لدى المراهقين المتمدرسين بالطور الثانوي في عمر (16 سنة) "

سنعتمد في بحثنا على مقياس مفهوم الذات الجسمية لـ "محمد حسن علاوي" الذي صممه لقياس مفهوم الفرد وطريقته المميزة لإدراك جسمه، حيث يستخدم المقياس للمقارنة بين بعد الذات الجسمية الواقعية وبعد الذات الجسمية المثالية، يشمل المقياس على 15 صفة وعكسها و يقوم الفرد بالإجابة على المقياس وفقا لدرجة انطباق الصفة عليه وطبقا لتعليمات المقياس على مقياس سباعي التدرج. و عند تطبيق المقياس يراعى عنوانه كما يلي "جسمي كما أراه" للتعرف على مفهوم الذات الجسمية الواقعية وعند محاولة التعرف على مفهوم الذات الجسمية المثالية يتم تغيير عنوان المقياس و كتابة عبارة "جسمي كما أتمنى أن أراه" ويمكن تطبيق المقياس على الأفراد ابتداء من سن 14 سنة فأكثر للذكور والإناث.

نرجو كريم فضلكم بتكييف هذا المقياس بالحذف أو التعديل أو الإضافة

ولكم جزيل الشكر على تعاونكم ودعمكم ولكم فائق التقدير والاحترام

الاسم واللقب:

الدرجة العلمية:

مؤسسة العمل:

التخصص:

عدد سنوات الخبرة:

- بعد الذات الجسمية الواقعية:

"جسمى كما أراه"

صفات الجسم	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا هذا ولا ذلك	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	صفات الجسم
طويل								قصير
غير مناسب								مناسب
قوي التحمل								ضعيف التحمل
غير جذاب								جذاب
مرن								غير مرن
عضلي								نحيل
رشيقي								غير رشيقي
كسول								نشط
يتحمل المقاومة								لا يتحمل المقاومة
غير مترهل								مترهل
قبيح								جميل
ضعيف								قوي
غير معتدل								معتدل
كبير								صغير
مضطرب								هادئ

- بعد الذات الجسمية المثالية:

"جسمى كما أتمنى أن أراه"

صفات الجسم	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا هذا ولا ذلك	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	صفات الجسم
قصير								طويل
مناسب								غير مناسب
ضعيف التحمل								قوي التحمل
جذاب								غير جذاب
غير مرن								مرن
لحيل								عضلي
غير رشيق								رشيق
نشيط								كسول
لا يتحمل المقاومة								يتحمل المقاومة
مترهل								غير مترهل
جميل								قبيح
قوي								ضعيف
معتدل								غير معتدل
صغير								كبير
هادئ								مضطرب

قائمة الأساتذة الخبراء المحكمين: البرنامج الرياضي الترويحي المقترح + المقياس النفسي.

المؤسسة	التخصص	الدرجة العلمية	الأستاذ المحكم
جامعة الشلف	النشاط البدني الرياضي التربوي	أستاذ التعليم العالي	د. سامي عبد القادر
جامعة تيسمسيلت	النشاط البدني الرياضي المدرسي	أستاذ محاضر أ	د. مالكي محمد
جامعة الجزائر 3	التحضير النفسي الرياضي	أستاذ محاضر أ	د. عماروش راضية
جامعة تيسمسيلت	النشاط البدني الرياضي التربوي	أستاذ محاضر أ	د. بن عربية رشيد
جامعة الشلف	النشاط البدني الرياضي التربوي	أستاذ التعليم العالي	د. غزالي عبد القادر
جامعة تيسمسيلت	النشاط البدني الرياضي المدرسي	أستاذ التعليم العالي	د. بومعزة محمد

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مدير التربية

الى

السيد / مدير ثانوية عبد الحميد مهري - تيسمسيلت -

الى السيد / مدير ثانوية سعد دحلب - العيون -

مديرية التربية لولاية تيسمسيلت

مصلحة التكوين والتطعيم

الرقم: 257 / م ت / 2024

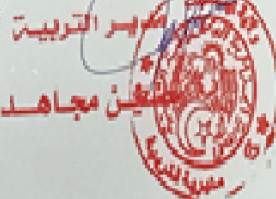
الموضوع: ب/خ استقبال طلبات الجامعة لإجراء بحث ميداني

المرجع مراسلة بتسهيل مهمة إجراء بحث من طرف مدير معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر 3.

تبعاً لما ورد في المرجع المذكور أعلاه، يشرفني أن أطلب منكم استقبال الطالب: ميمى زكرياء كحصى: النشاط البدني الرياضي الترويحي بجامعة الجزائر 3 - في مؤسساتكم قصد إجراء بحث ميداني في الفترة الزمنية الممتدة من: 01/10/2024 إلى غاية نهاية إجراء البحث الميداني.

تيسمسيلت في: 29/09/2024

مدير التربية



مخرجات برنامج spss:

Case Processing Summary

Cases						
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
القياس القبلي الذات الجسمية الواقعية اناث	14	100,0%	0	0,0%	14	100,0%
القياس البعدي الذات الجسمية الواقعية اناث	14	100,0%	0	0,0%	14	100,0%
القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث	14	100,0%	0	0,0%	14	100,0%
القياس البعدي الذات الجسمية المثالية اناث	14	100,0%	0	0,0%	14	100,0%

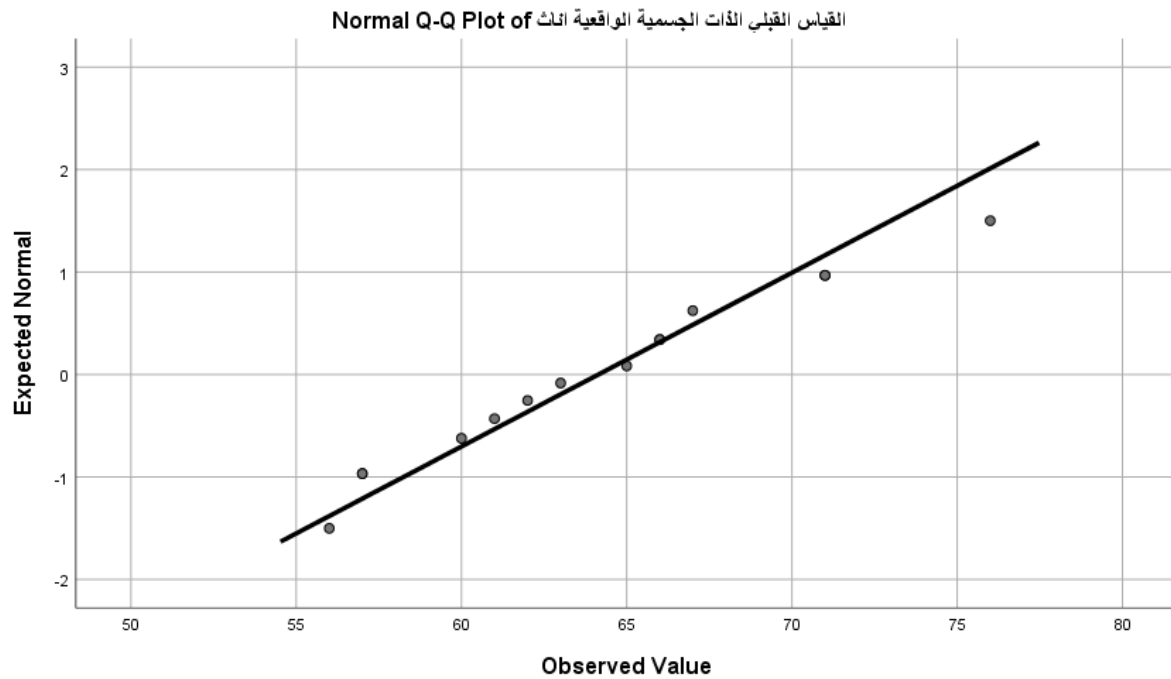
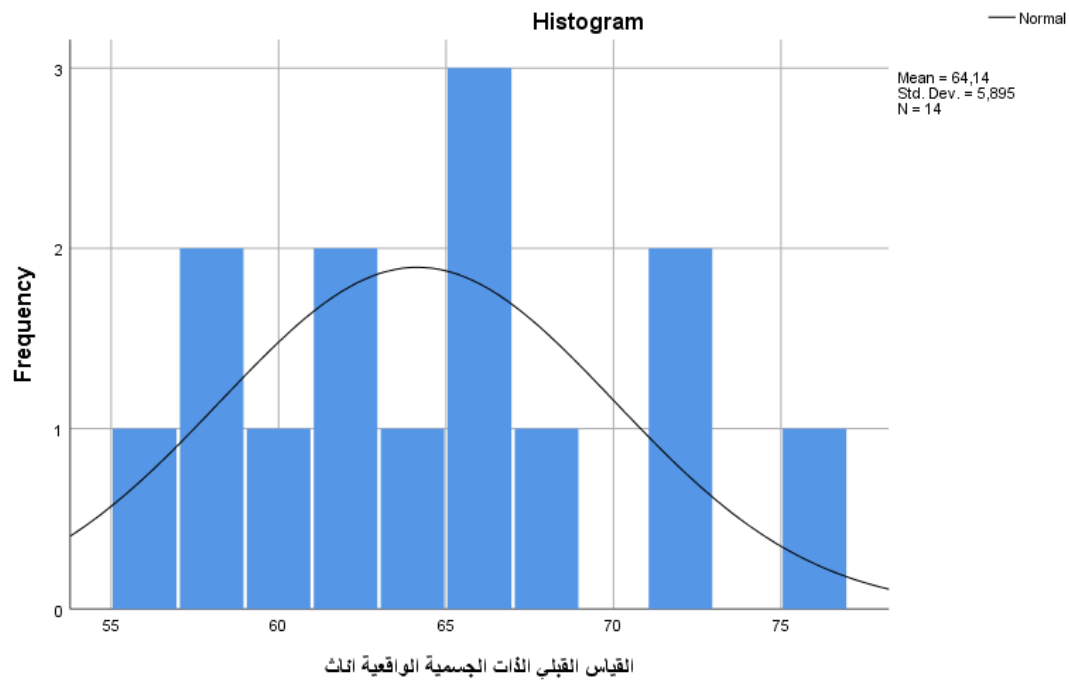
Tests of Normality

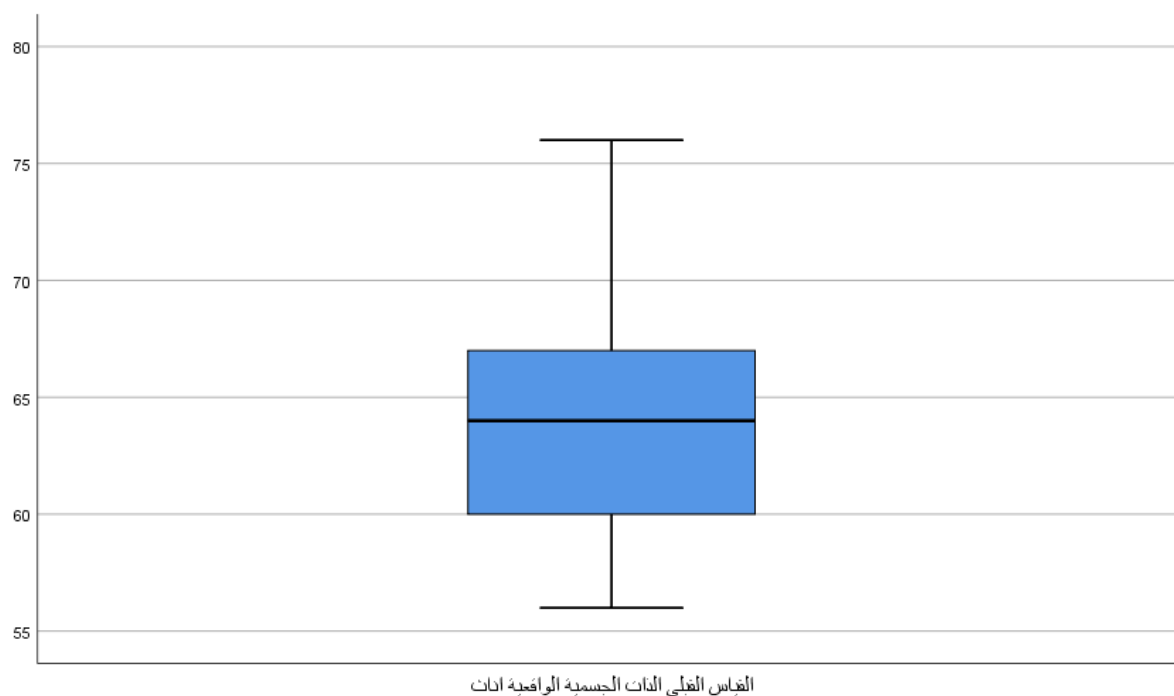
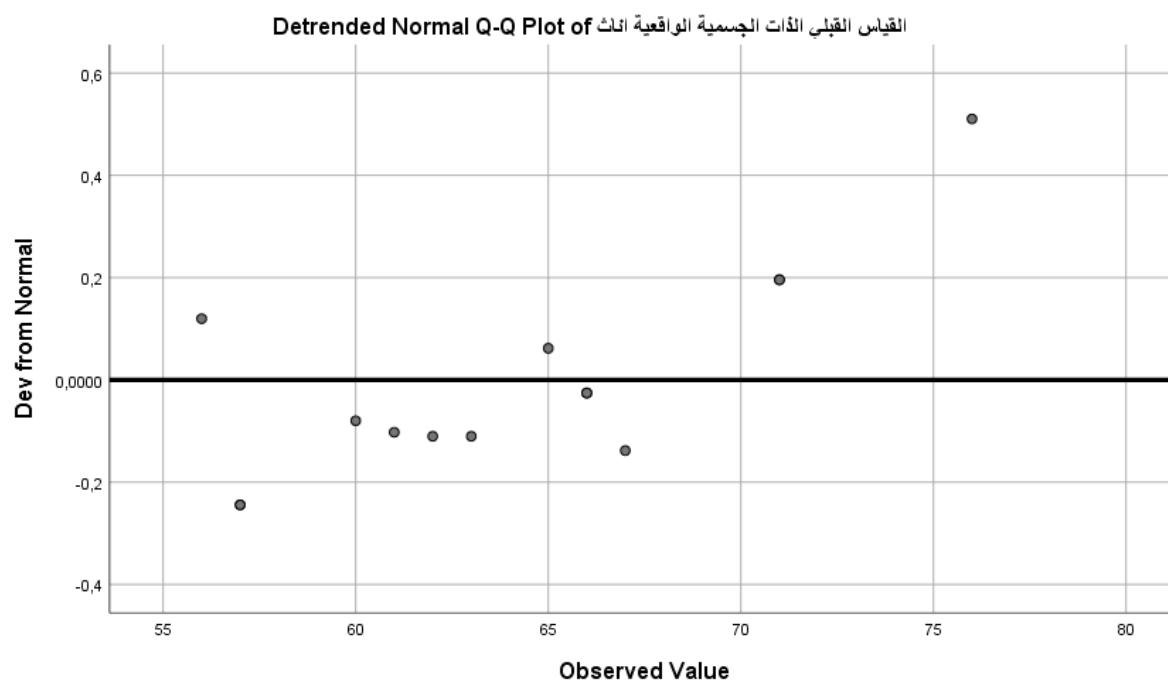
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
القياس القبلي الذات الجسمية الواقعية اناث	,101	14	,200*	,959	14	,700
القياس البعدي الذات الجسمية الواقعية اناث	,156	14	,200*	,925	14	,256
القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث	,144	14	,200*	,931	14	,314
القياس البعدي الذات الجسمية المثالية اناث	,417	14	,000	,652	14	,000

*. This is a lower bound of the true significance.

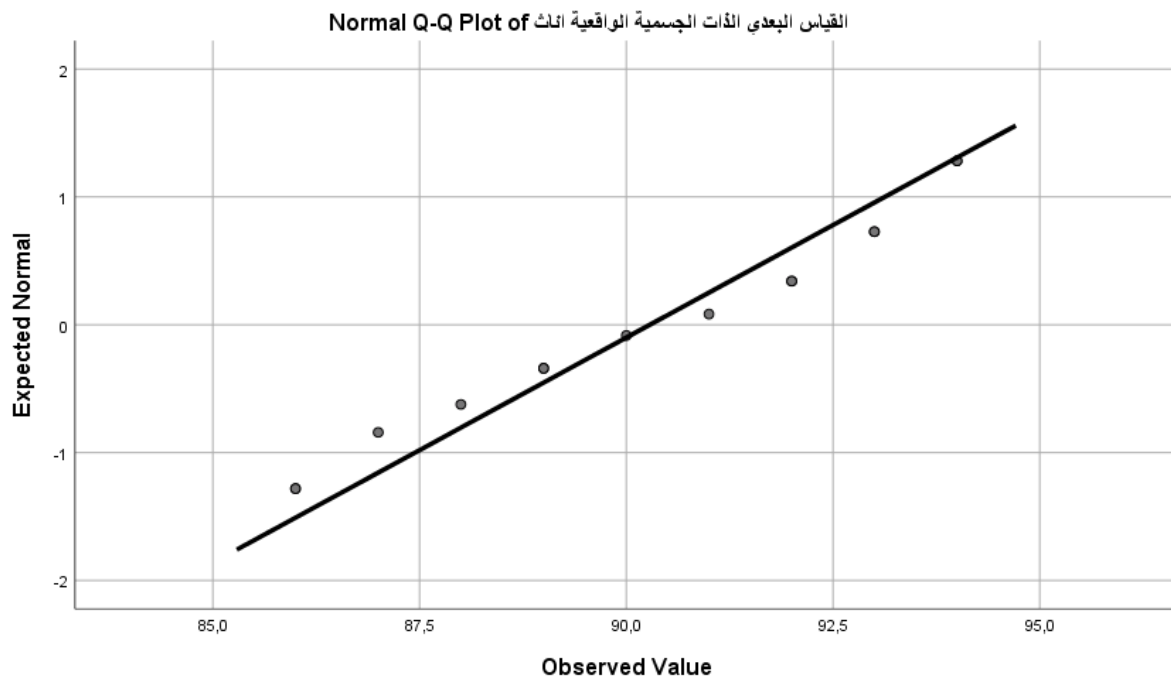
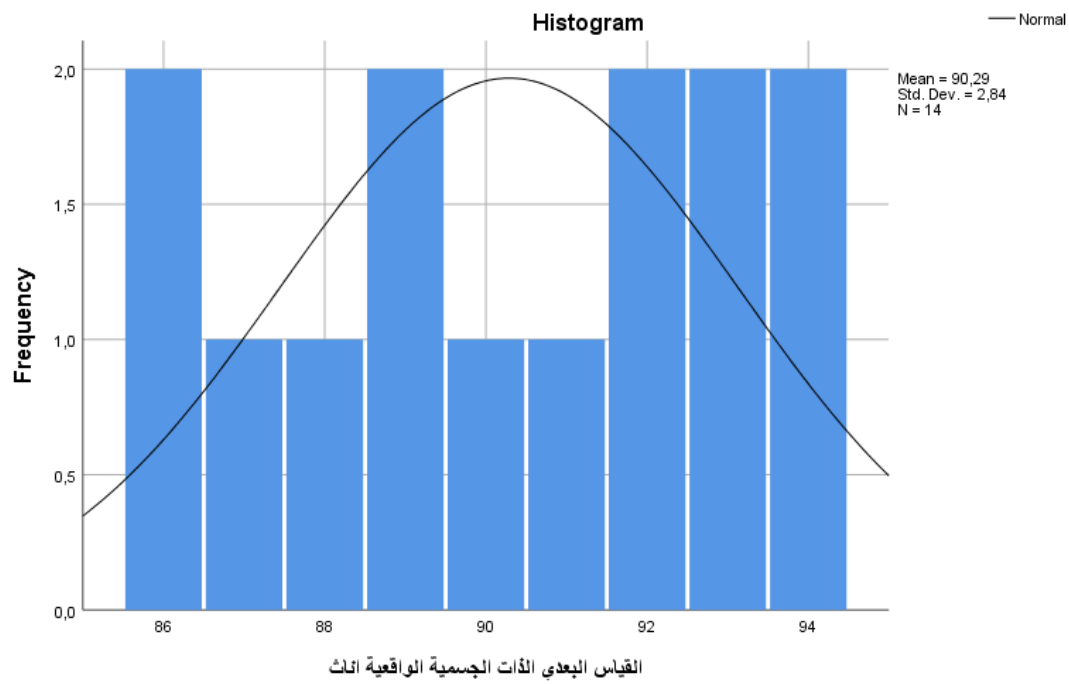
a. Lilliefors Significance Correction

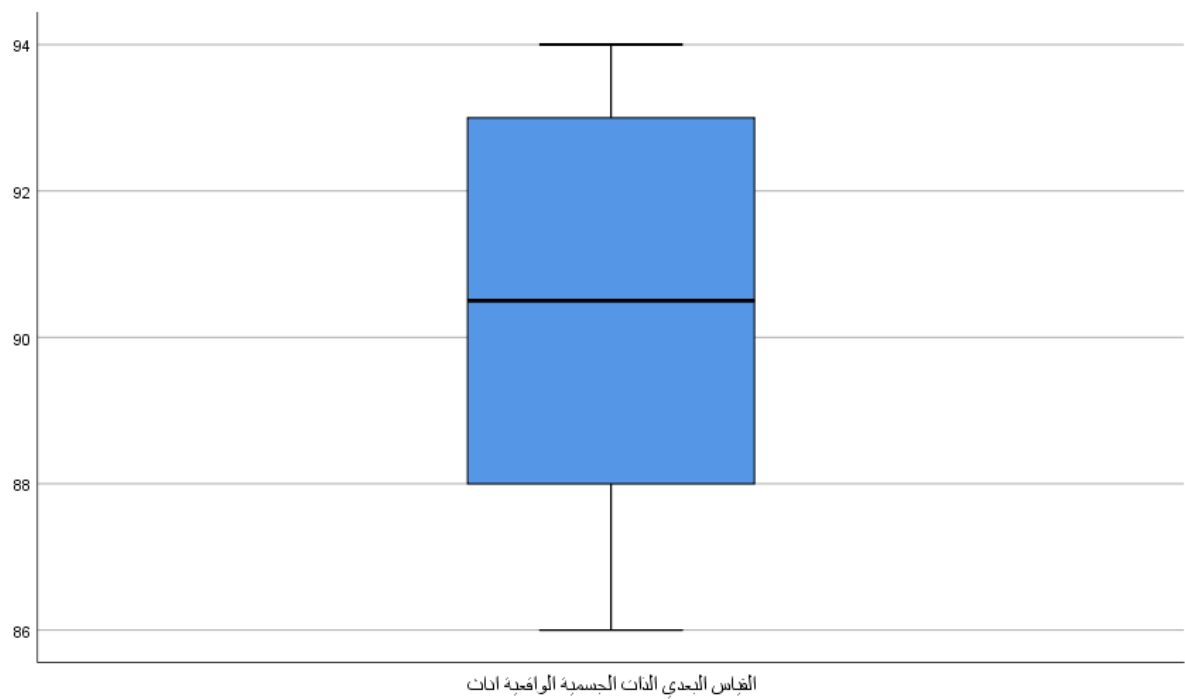
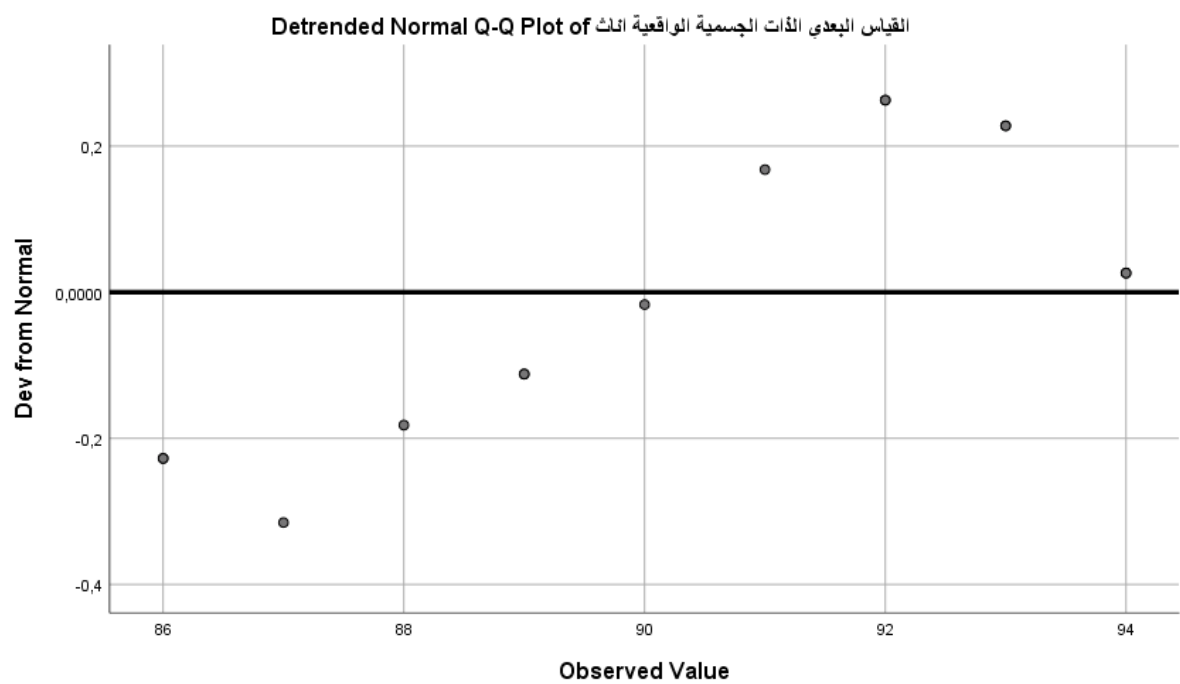
القياس القبلي الذات الجسمية الواقعية اناث



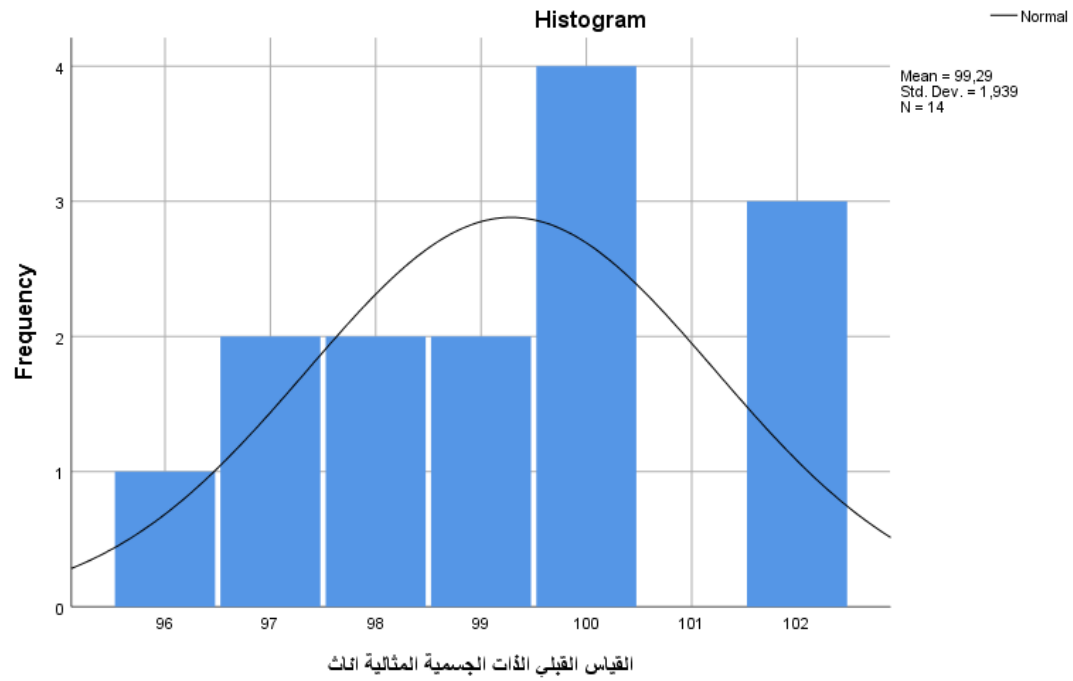


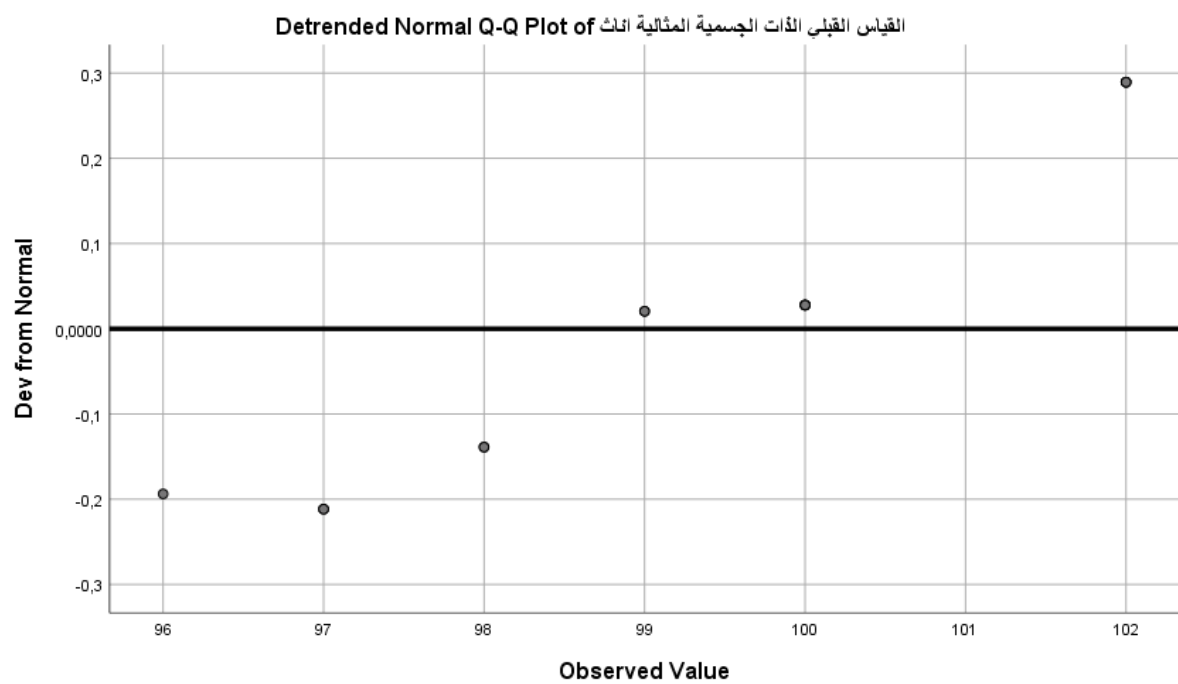
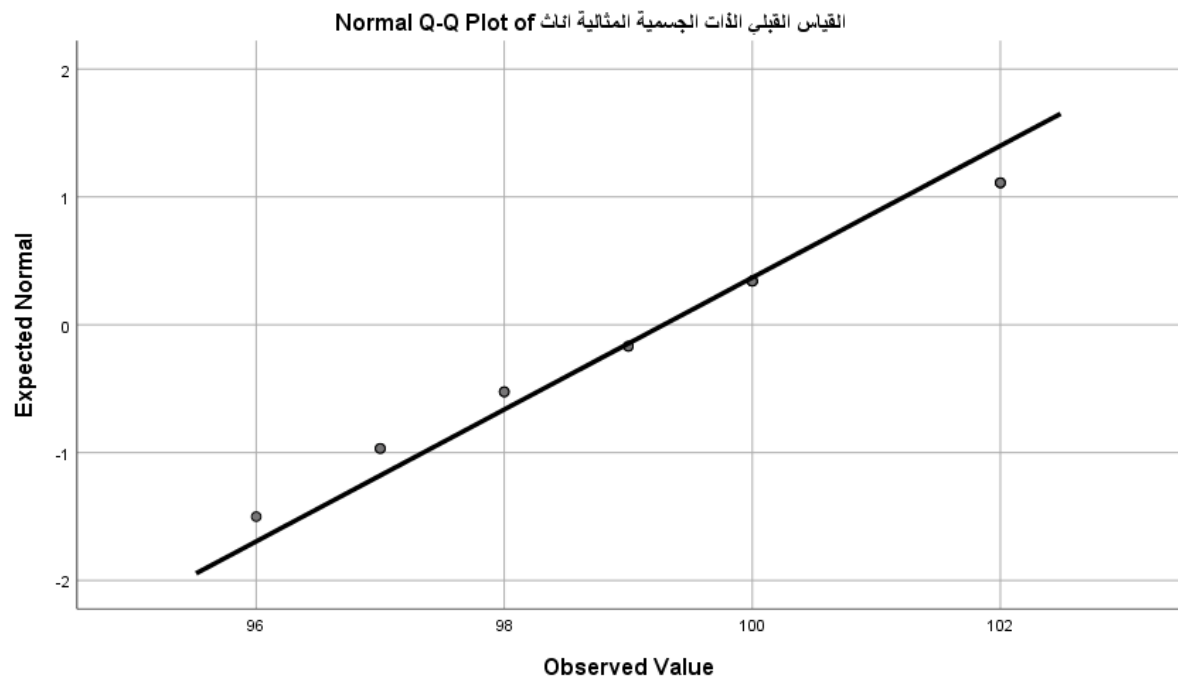
القياس البعدي الذات الجسمية الواقعية اناث

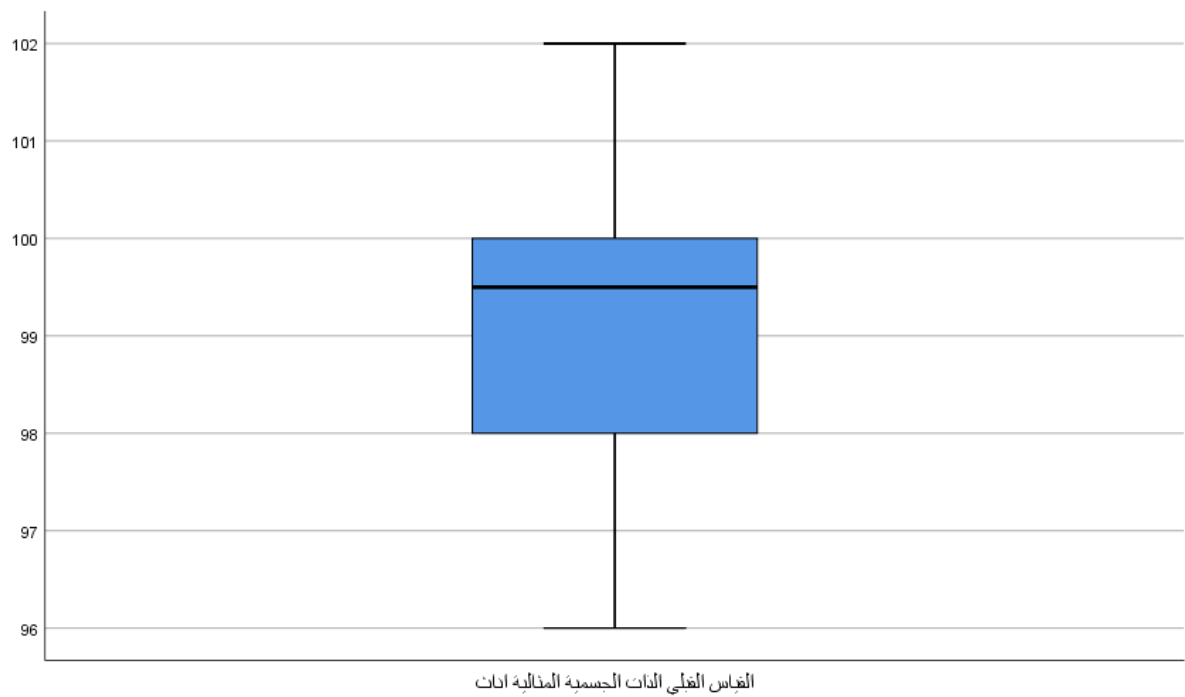




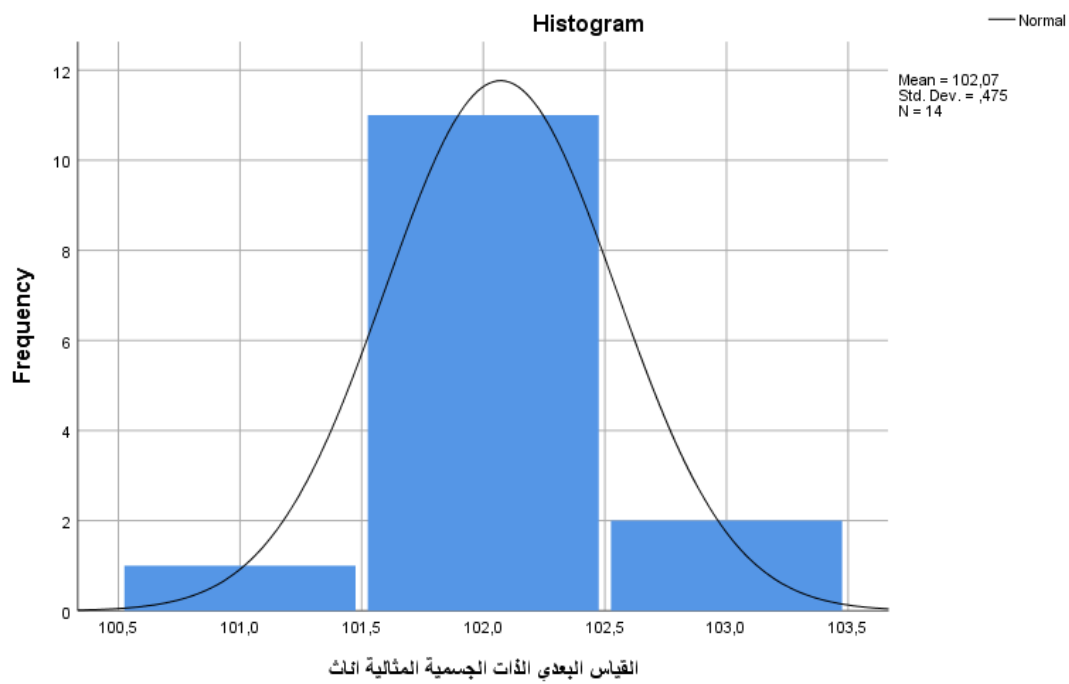
القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث

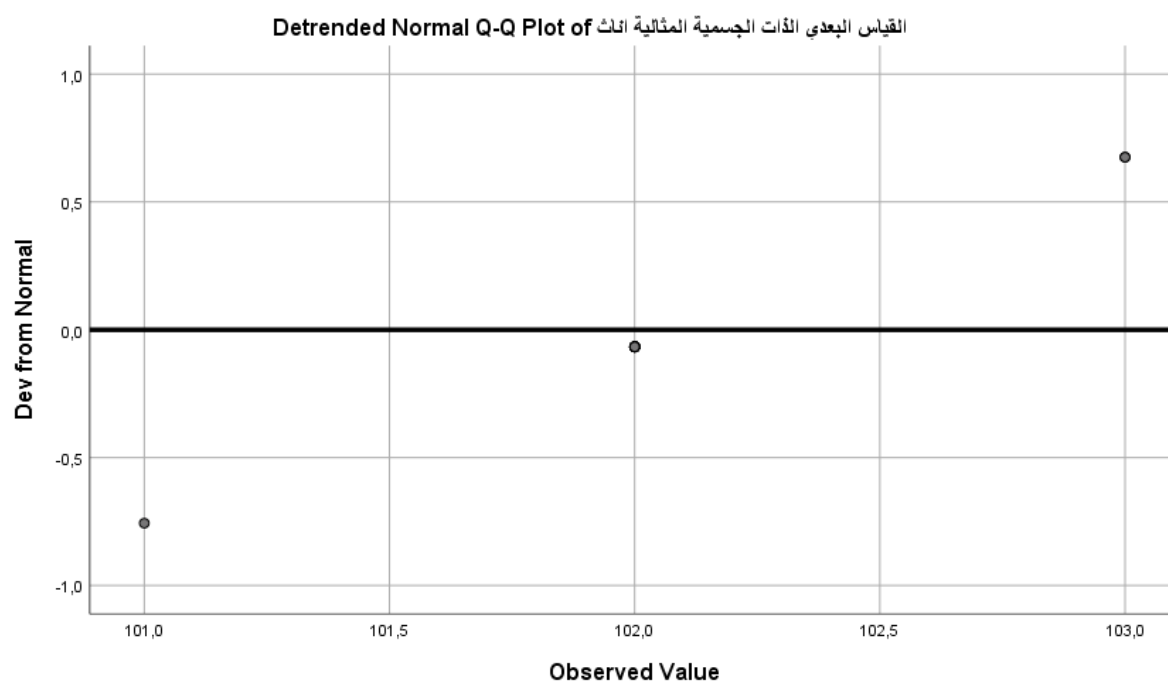
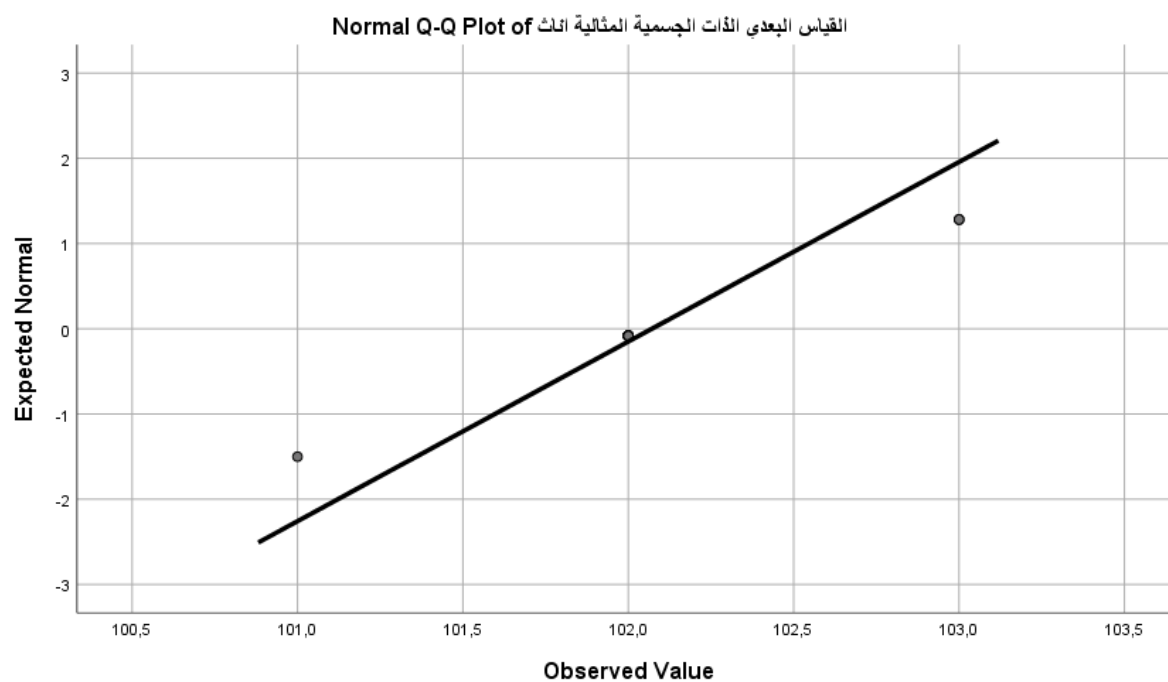


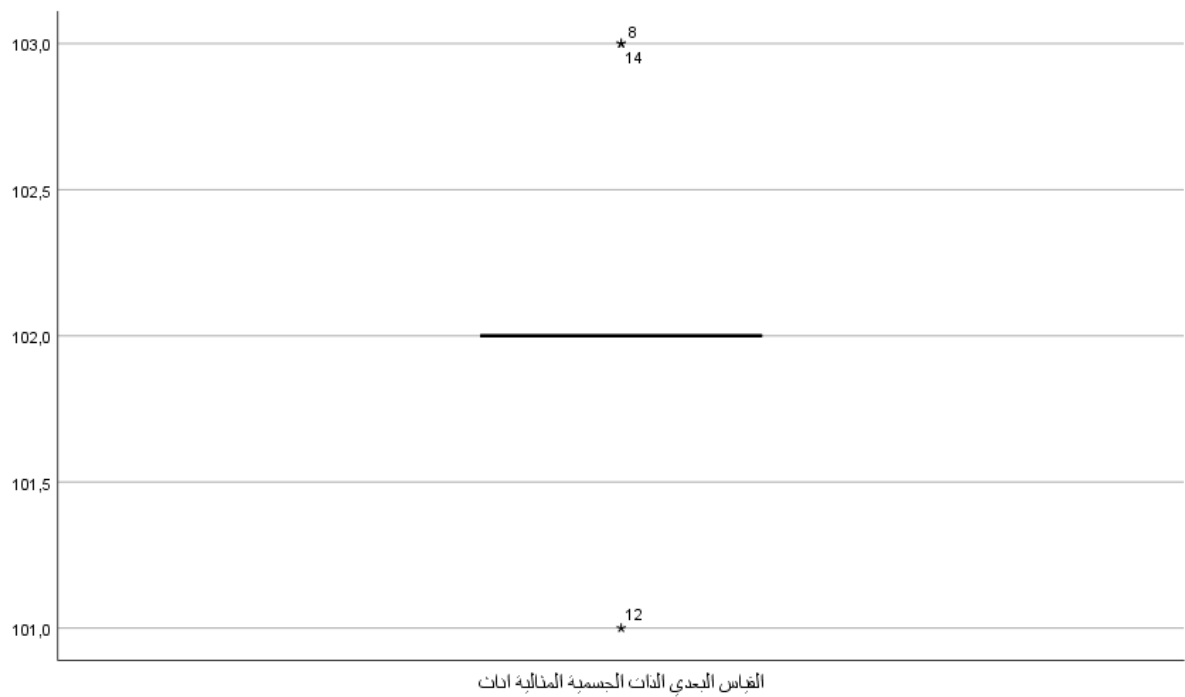




القياس البعدي الذات الجسمية المتألية اناث







NPar Tests

Notes

Output Created		27-DEC-2024 22:05:37
Comments		
Input	Data	C:\Users\rd\Desktop\انث.sav
	Active Dataset	DataSet8
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	14
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.

Cases Used		Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS / WILCOXON= قَبلي WITH بعدي (PAIRED) /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02
	Number of Cases Allowed ^a	449389

a. Based on availability of workspace memory.

Wilcoxon Signed Ranks Tes

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
القياس البعدي الذات الجسمية الواقعية اناث - القياس القبلي الذات الجسمية الواقعية اناث	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	14 ^b	7,50	105,00
	Ties	0 ^c		
	Total	14		

a. القياس البعدي الذات الجسمية الواقعية اناث > القياس القبلي الذات الجسمية الواقعية اناث

b. القياس البعدي الذات الجسمية الواقعية اناث < القياس القبلي الذات الجسمية الواقعية اناث

c. القياس البعدي الذات الجسمية الواقعية اناث = القياس القبلي الذات الجسمية الواقعية اناث

Test Statistics^a

القياس البعدي الذات
الجسمية الواقعية اناث -
القياس القلبي الذات
الجسمية الواقعية اناث

Z	-3,301 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

NPar Tests

Notes

Output Created		27-DEC-2024 22:06:13
Comments		
Input	Data	C:\Users\rd\Desktop\اناث.sav
	Active Dataset	DataSet8
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	14
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.

Syntax		NPAR TESTS WITH 1 قبلي /WILCOXON= (PAIRED)1 بعدي /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02
	Number of Cases Allowed ^a	449389

a. Based on availability of workspace memory.

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
القياس البعدي الذات الجسمية المثالية اناث - القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	12 ^b	6,50	78,00
	Ties	2 ^c		
	Total	14		

a. القياس البعدي الذات الجسمية المثالية اناث > القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث

b. القياس البعدي الذات الجسمية المثالية اناث < القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث

c. القياس البعدي الذات الجسمية المثالية اناث = القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث

Test Statistics^a

القياس البعدي الذات
 الجسمية المثالية اناث -
 القياس القبلي الذات
 الجسمية المثالية اناث

Z	-3,077 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

DATASET ACTIVATE DataSet2.

DATASET CLOSE DataSet1.

GET

FILE='C:\Users\rd\Desktop\Nouveau dossier (4) (ميمن).sav'.

WINDOW=FRONT.3DATASET NAME DataSet

.2DATASET ACTIVATE DataSet

RELIABILITY

/VARIABLES= طویل غیر مناسب قوی التحمل غیر جذاب مرن عضلي رشيق كسول يتحمل المقاومة غیر مترهل قبيح

ضعيف غیر معتدل كبير مضطرب

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA

/STATISTICS=CORR.

Reliability

Notes

Output Created		30-DEC-2024 07:34:55
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet2
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	12
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

Syntax		RELIABILITY
		/VARIABLES= طول غير مناسب قوي التحمل غير جذاب مرن عضلي رشيق كسول يتحمل المقاومة غير مترهل قبيح ضعيف غير معتدل كبير مضطرب /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=CORR.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,05

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	12	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	12	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

غير_م	-	-	-	-	-	-	-									
ترهل	,343	,136	,138	,406	,217	,360	,412									
قبيح	,000	-	-	,526	,000	,149	-									
		,322	,063				,050									
ضعيف	,042	-	,224	,619	,277	,439	,297									
		,315														
غير_مع	-	-	,170	,504	,316	,350	,203									
تدل	,048	,360														
كبير	,812	,333	,336	,369	,425	,493	,611									
مضطرب	,658	,506	-	,268	,091	,259	,413									
ب			,116													

RELIABILITY

/VARIABLES= طويل غير_مناسب قوي_التحمل غير_جذاب مرن عضلي رشيق كسول يتحمل_المقاومة غير_مترهل قبيح

ضعيف غير_معتدل كبير مضطرب

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA

/STATISTICS=CORR.

Reliability

Notes

Output Created		30-DEC-2024 08:00:28
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet5
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	12
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES= طویل غیر_مناسب قوی_التحمل غیر_جذاب مرن عضلي رشيق كسول يتحمل_المقاومة غیر_مترهل قبيح ضعيف غیر_معتدل كبير مضطرب /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=CORR.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

Warnings

Each of the following component variables has zero variance and is
removed from the scale:

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	12	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	12	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the
procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,778	,781	14

Inter-Item Correlation Matrix

	كسول	عضلي	مرن	غير جذاب	قوي ا لتحمل	غير م ناسب	طويل
طويل	- ,258	,408	- ,098	,258	,111	- ,098	1,000
غير منا سب	,529	,478	,314	,076	,293	1,000	-,098
قوي ال تحمل	,258	,816	- ,098	- ,258	1,000	,293	,111
غير جذا ب	- ,200	,158	,529	1,000	- ,258	,076	,258
مرن	,529	,120	1,000	,529	- ,098	,314	-,098
عضلي	,158	1,000	,120	,158	,816	,478	,408
كسول	1,000	,158	,529	- ,200	,258	,529	-,258
يَتحمل ا لمقاومة	,400	,632	,529	,400	,258	,529	,258
غير م ترهل	,632	,250	,120	- ,316	,408	,478	-,408
قبيح	,400	- ,316	,076	- ,200	- ,258	,076	-,258
ضعيف	- ,135	,426	,357	,674	- ,174	,357	,522
غير م مع تدل	- ,135	,426	,357	,674	- ,174	,357	,522
كبير	,000	,707	,169	,000	,577	,507	,192
مضطرب ب	,529	,478	- ,029	- ,378	,683	,314	-,098


```
.sav' الثبات المثالي\4SAVE OUTFILE='C:\Users\rd\Desktop\Nouveau dossier (  
/COMPRESSED.  
.6DATASET ACTIVATE DataSet  
.5DATASET CLOSE DataSet  
  
EXAMINE VARIABLES=x H  
/PLOT BOXPLOT HISTOGRAM NPLOT  
/COMPARE GROUPS  
/STATISTICS DESCRIPTIVES  
/CINTERVAL 95  
/MISSING LISTWISE  
/NOTOTAL.
```

Explore

Notes

Output Created		26-DEC-2024 17:04:34
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet8

	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	14
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax		EXAMINE VARIABLES=x H /PLOT BOXPLOT HISTOGRAM NPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:03,28
	Elapsed Time	00:00:02,92

Case Processing Summary

Valid		Missing		Total	
N	Percent	N	Percent	N	Percent

الذات الجسمية الواقعية	14	100,0%	0	0,0%	14	100,0%
الذات الجسمية الواقعية	14	100,0%	0	0,0%	14	100,0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
الذات الجسمية الواقعية	Mean		65,00	2,838
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	58,87	
		Upper Bound	71,13	
	5% Trimmed Mean		65,56	
	Median		69,50	
	Variance		112,769	
	Std. Deviation		10,619	
	Minimum		44	
	Maximum		76	
	Range		32	
	Interquartile Range		16	
	Skewness		-,800	,597
	Kurtosis		-,647	1,154
الذات الجسمية الواقعية	Mean		91,57	1,448
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	88,44	
		Upper Bound	94,70	
	5% Trimmed Mean		91,91	
	Median		92,00	
	Variance		29,341	

Std. Deviation	5,417	
Minimum	78	
Maximum	99	
Range	21	
Interquartile Range	6	
Skewness	-1,088	,597
Kurtosis	2,177	1,154

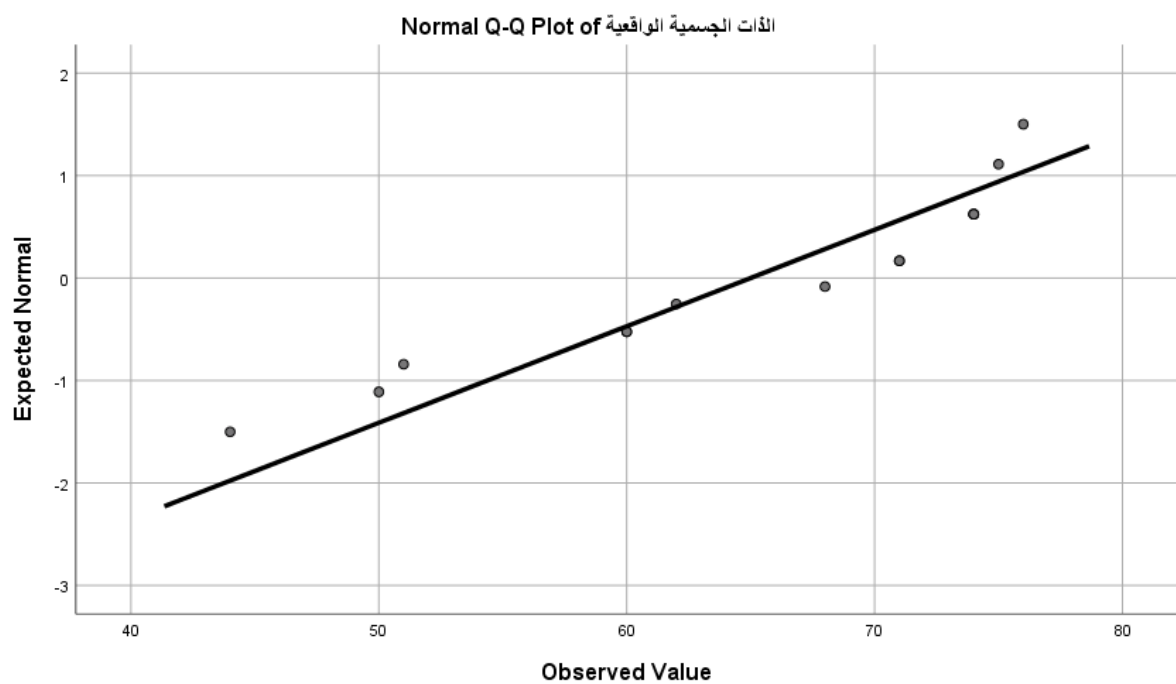
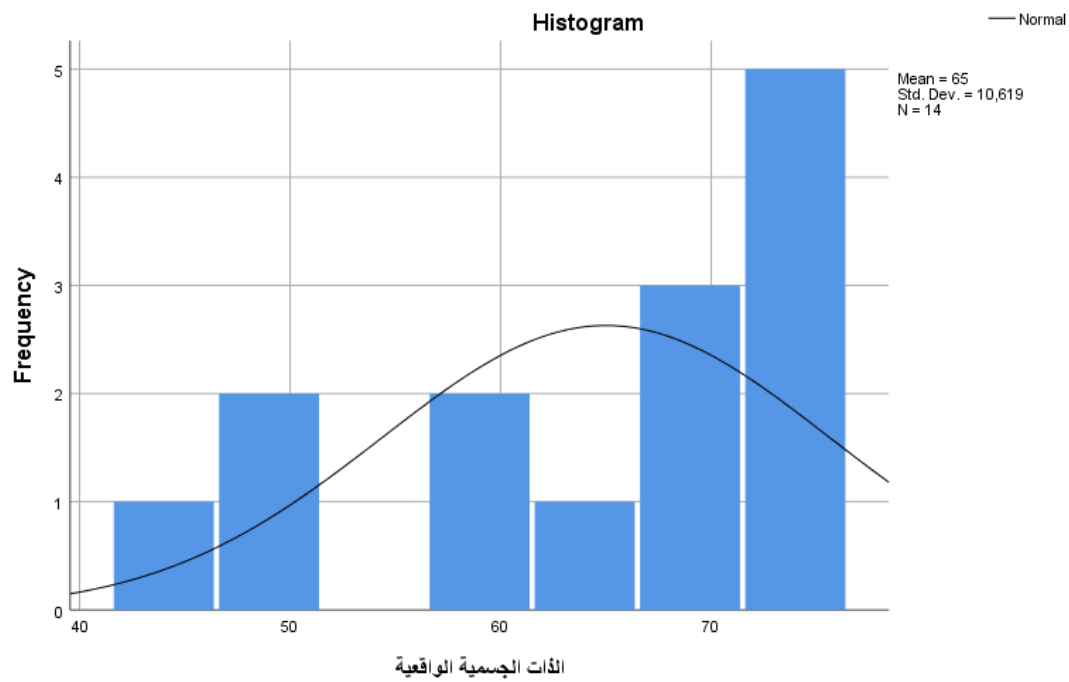
Tests of Normality

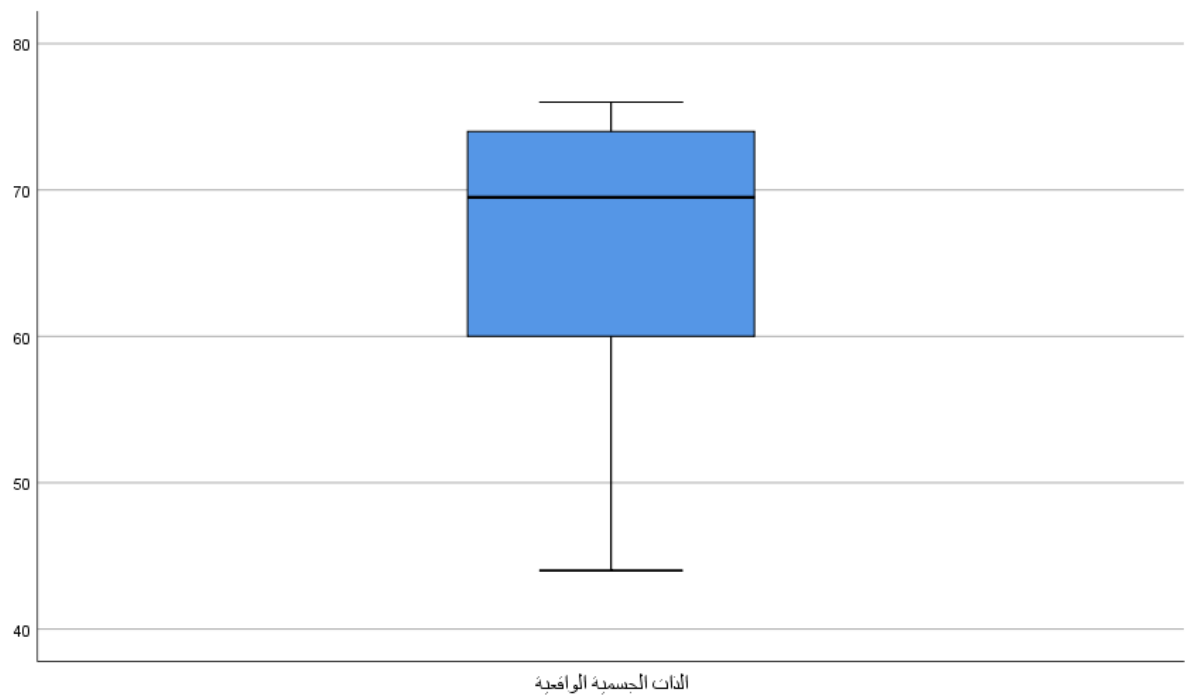
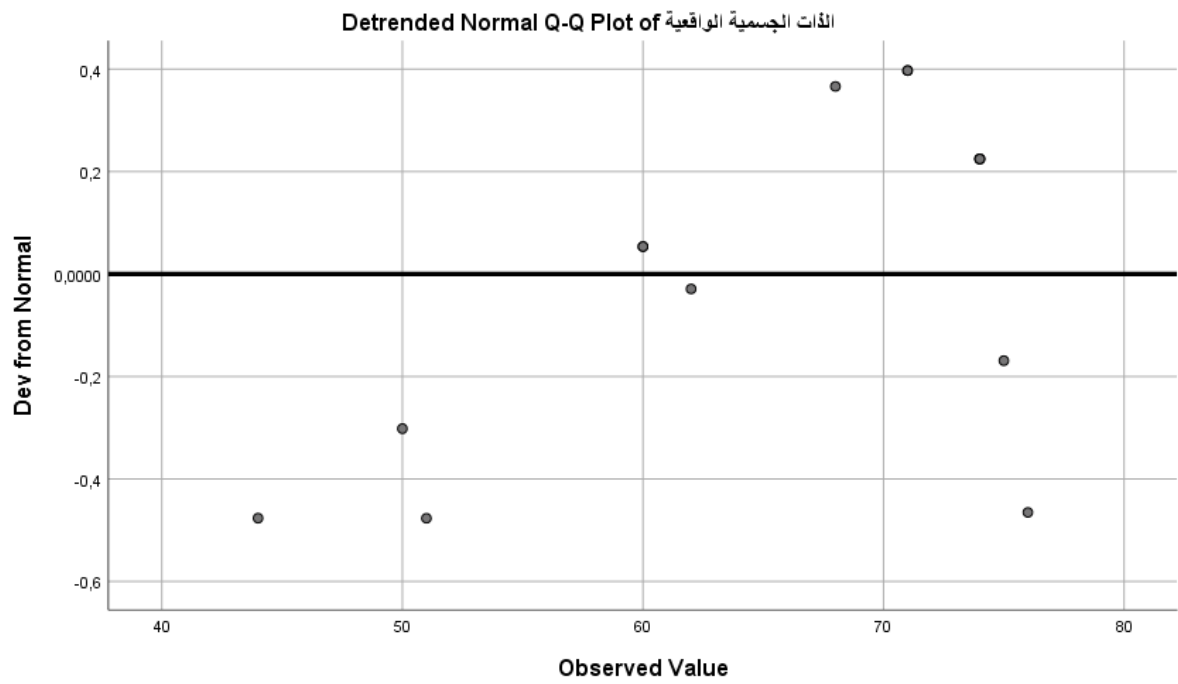
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الذات الجسمية الواقعية	,214	14	,082	,871	14	,044
الذات الجسمية الواقعية	,174	14	,200*	,909	14	,150

*. This is a lower bound of the true significance.

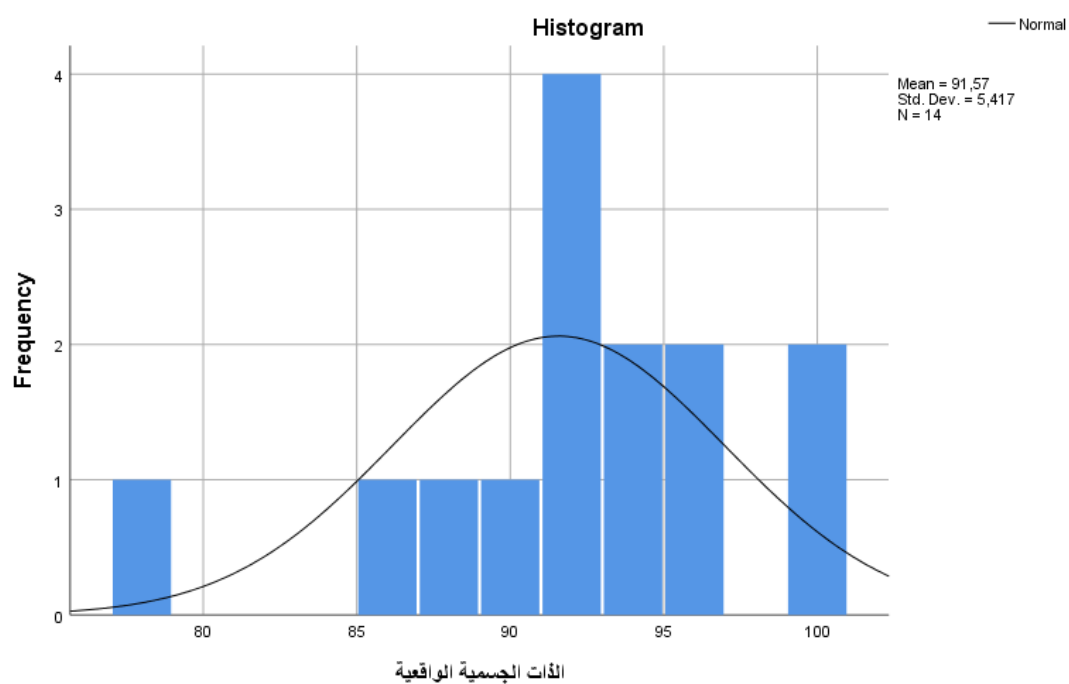
a. Lilliefors Significance Correction

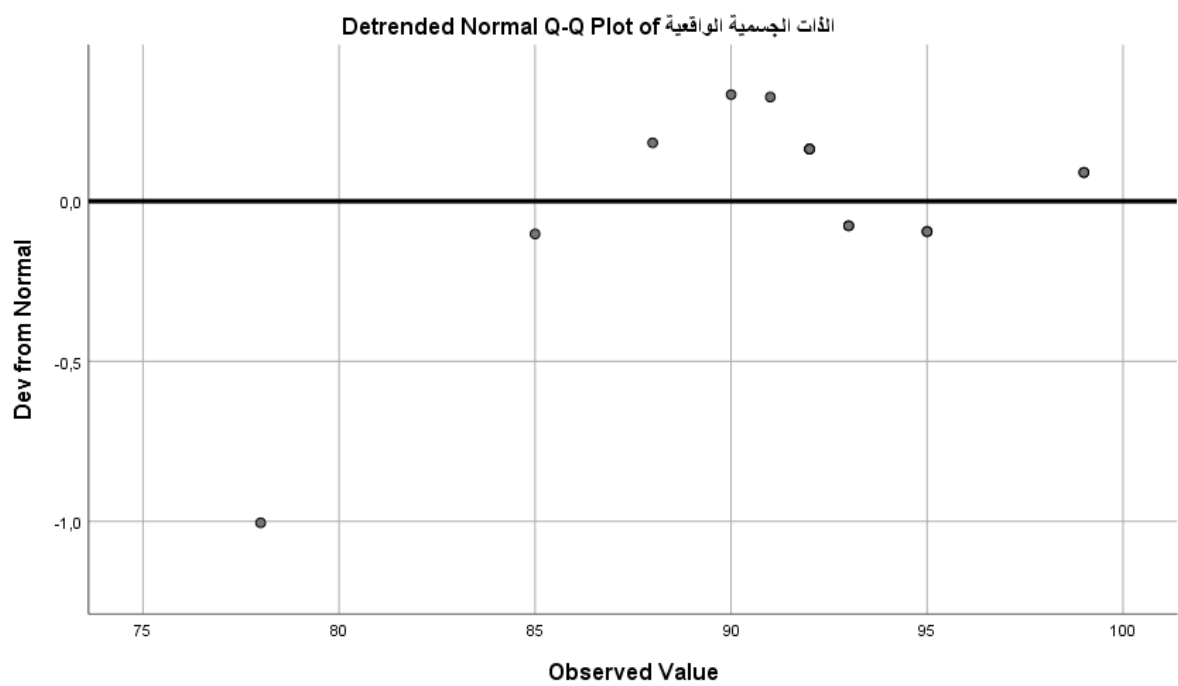
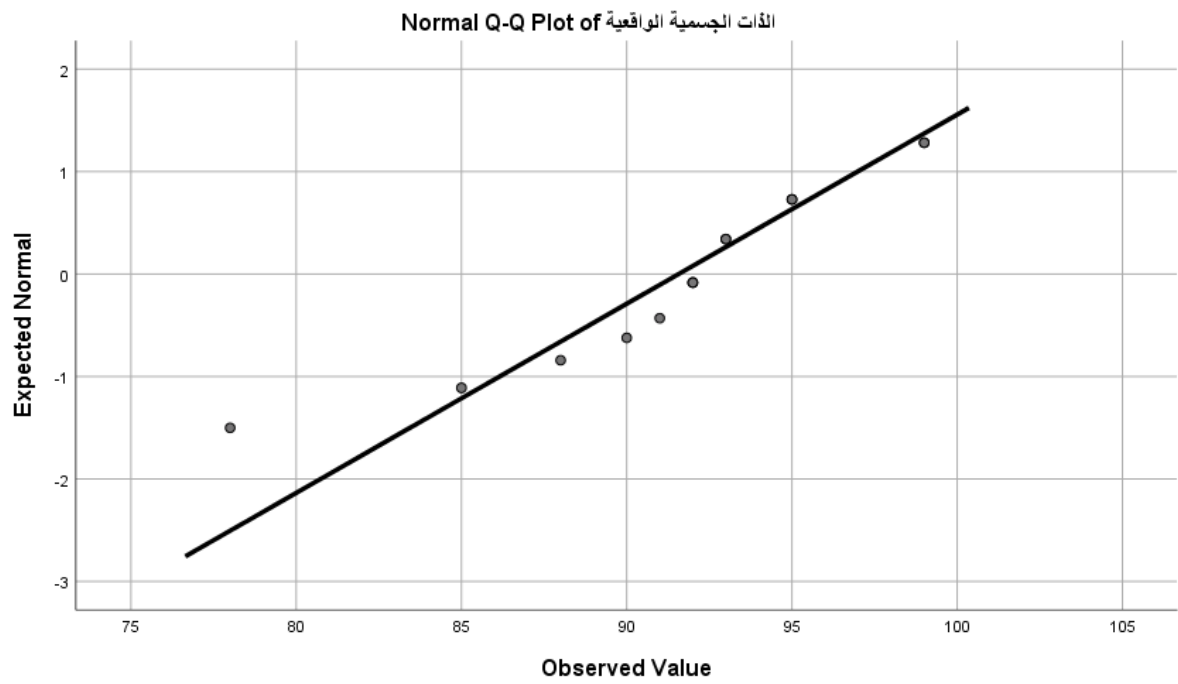
الذات الجسمية الواقعية

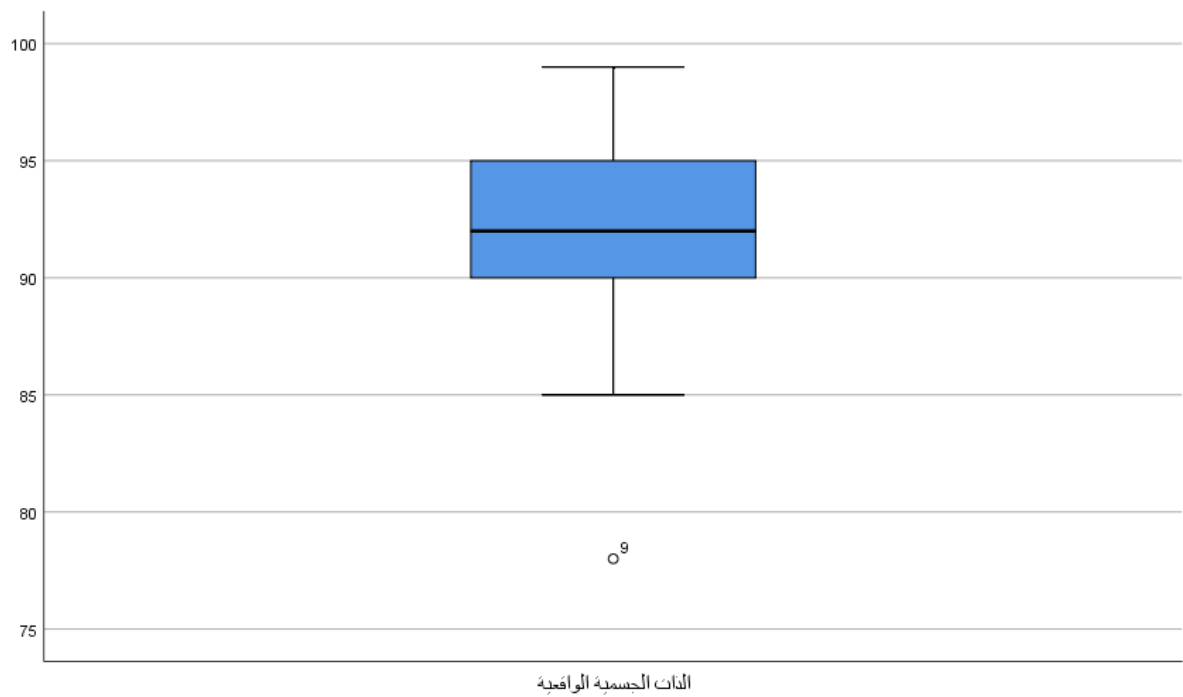




الذات الجسمية الواقعية







```

EXAMINE VARIABLES=y G
/PLOT BOXPLOT HISTOGRAM NPLOT
/COMPARE GROUPS
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/CINTERVAL 95
/MISSING LISTWISE
/NOTOTAL.

```

Explore

Notes

Output Created		26-DEC-2024 17:11:59
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet8
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	14
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax		EXAMINE VARIABLES=y G /PLOT BOXPLOT HISTOGRAM NPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:03,09
	Elapsed Time	00:00:02,89

Case Processing Summary

Cases						
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
الذات الجسمية المثالية	14	100,0%	0	0,0%	14	100,0%
الذات الجسمية المثالية	14	100,0%	0	0,0%	14	100,0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
الذات الجسمية المثالية	Mean		101,50	,790
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	99,79	
		Upper Bound	103,21	
	5% Trimmed Mean		101,61	
	Median		103,00	
	Variance		8,731	
	Std. Deviation		2,955	
	Minimum		96	
	Maximum		105	
	Range		9	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		-,950	,597
	Kurtosis		-,354	1,154

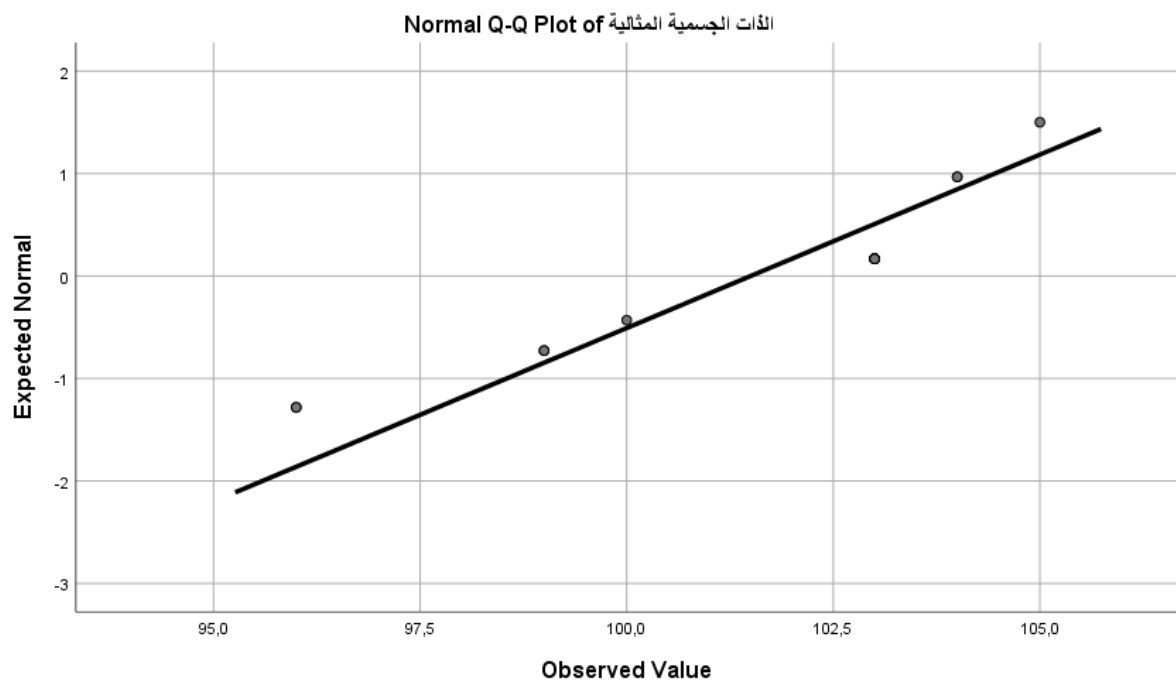
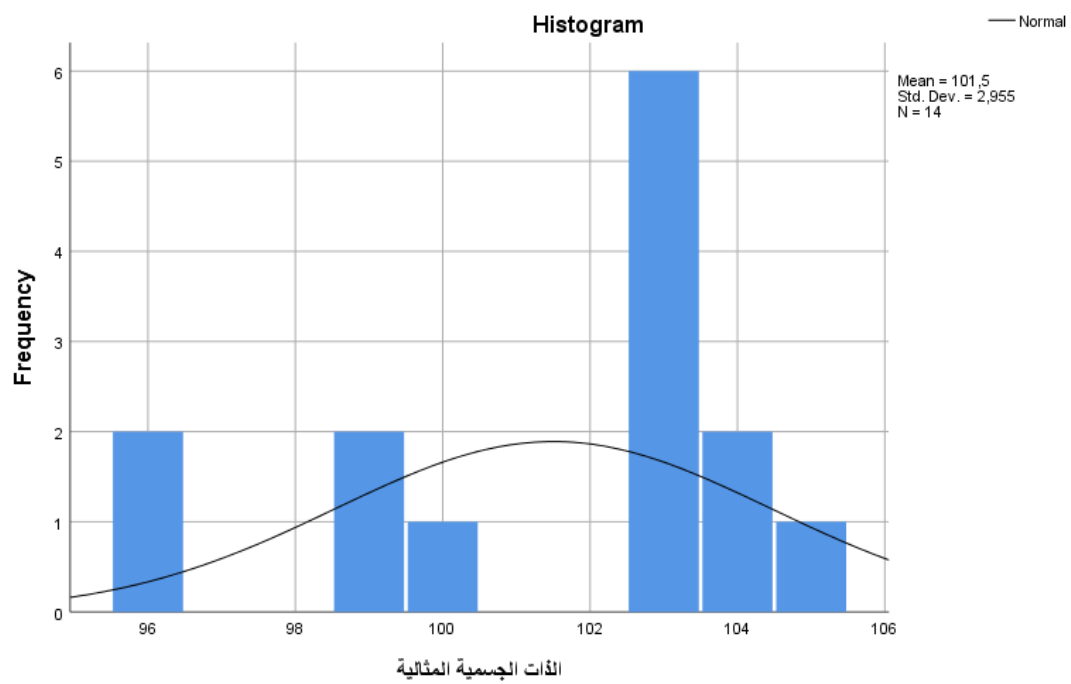
الذات الجسمية المثالية	Mean	95,79	,494
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	94,72
		Upper Bound	96,85
	5% Trimmed Mean	95,87	
	Median	96,00	
	Variance	3,412	
	Std. Deviation	1,847	
	Minimum	92	
	Maximum	98	
	Range	6	
	Interquartile Range	3	
	Skewness	-,831	,597
	Kurtosis	-,238	1,154

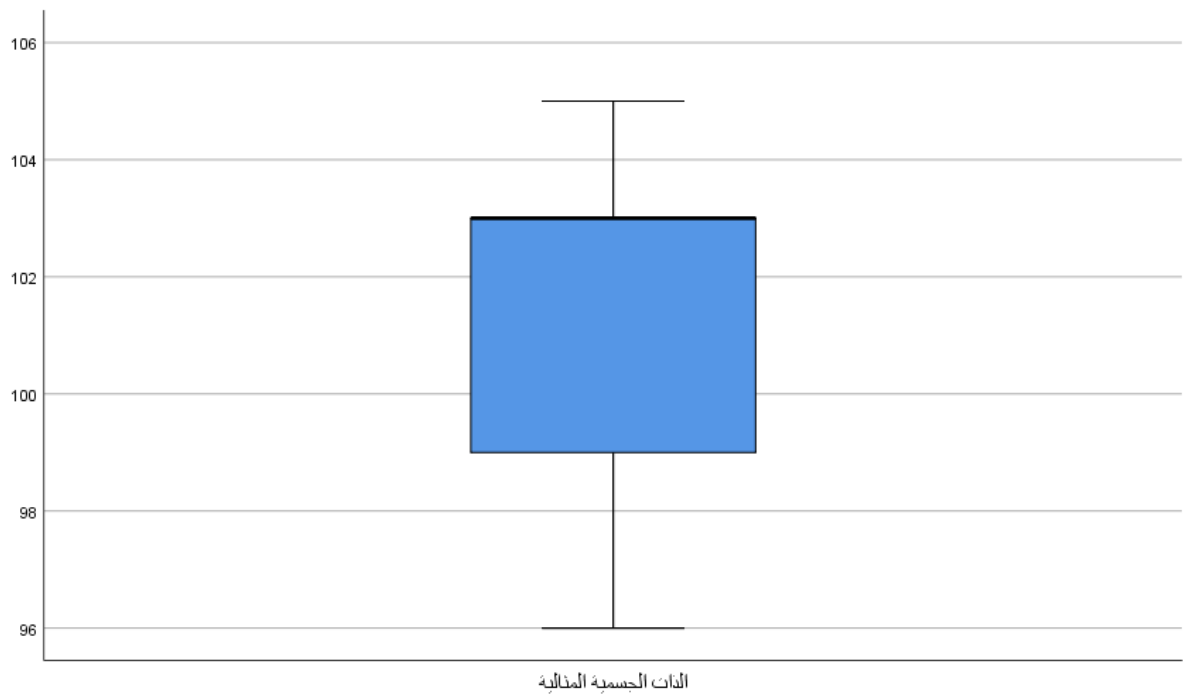
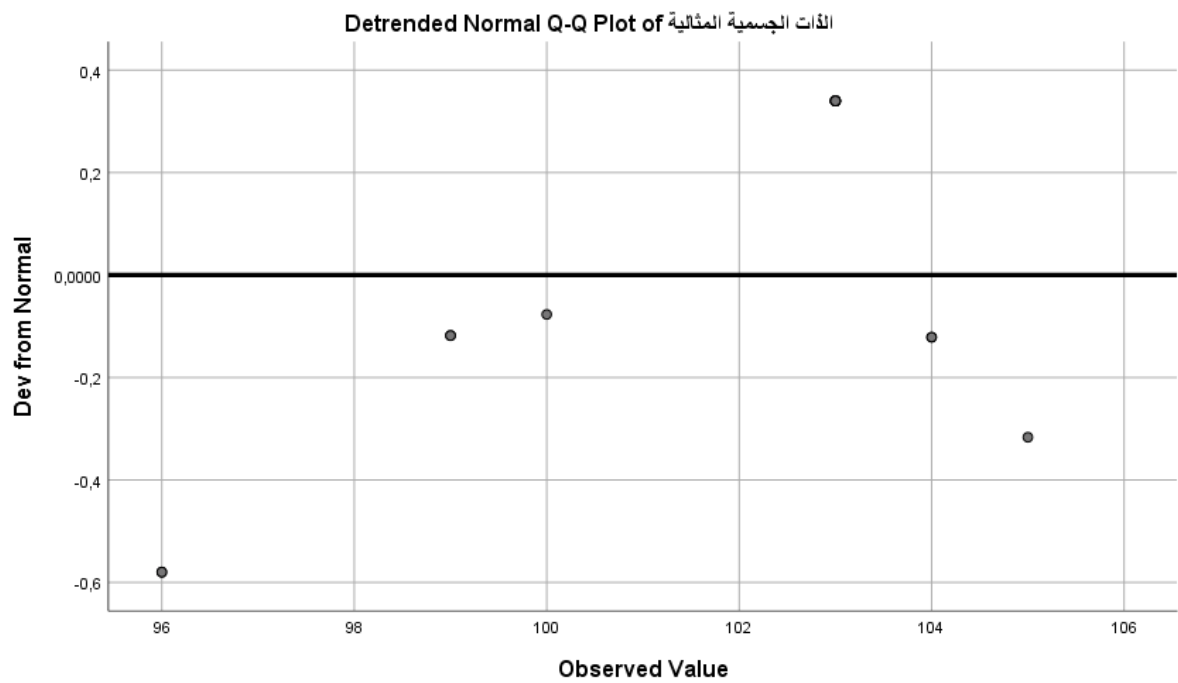
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الذات الجسمية المثالية	,337	14	,000	,829	14	,012
الذات الجسمية المثالية	,260	14	,011	,891	14	,082

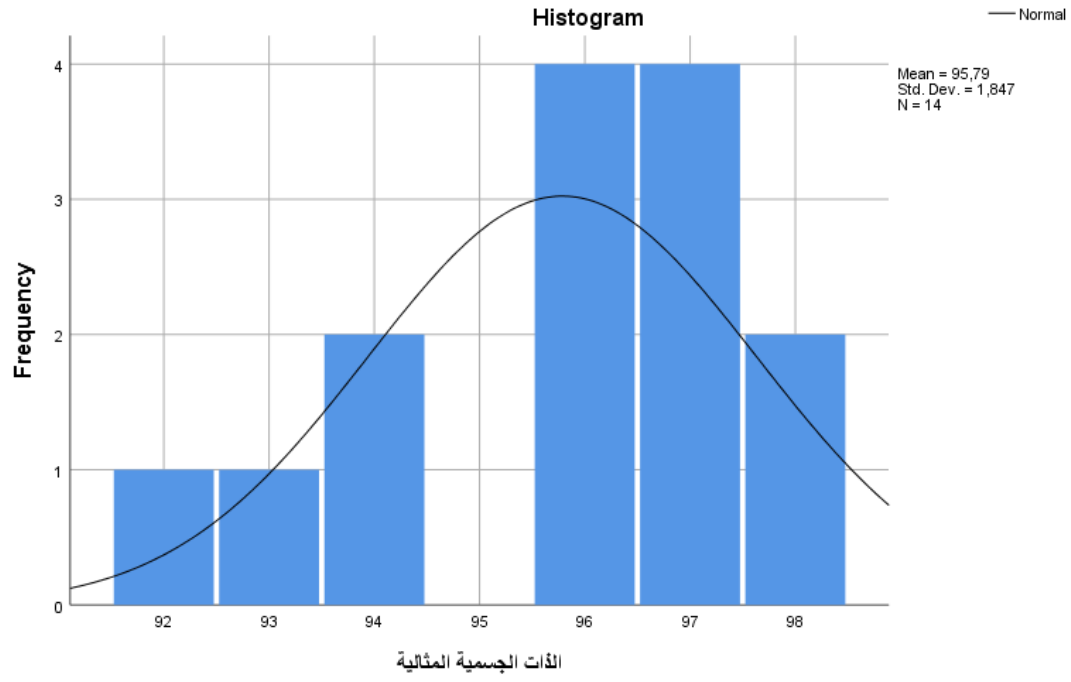
a. Lilliefors Significance Correction

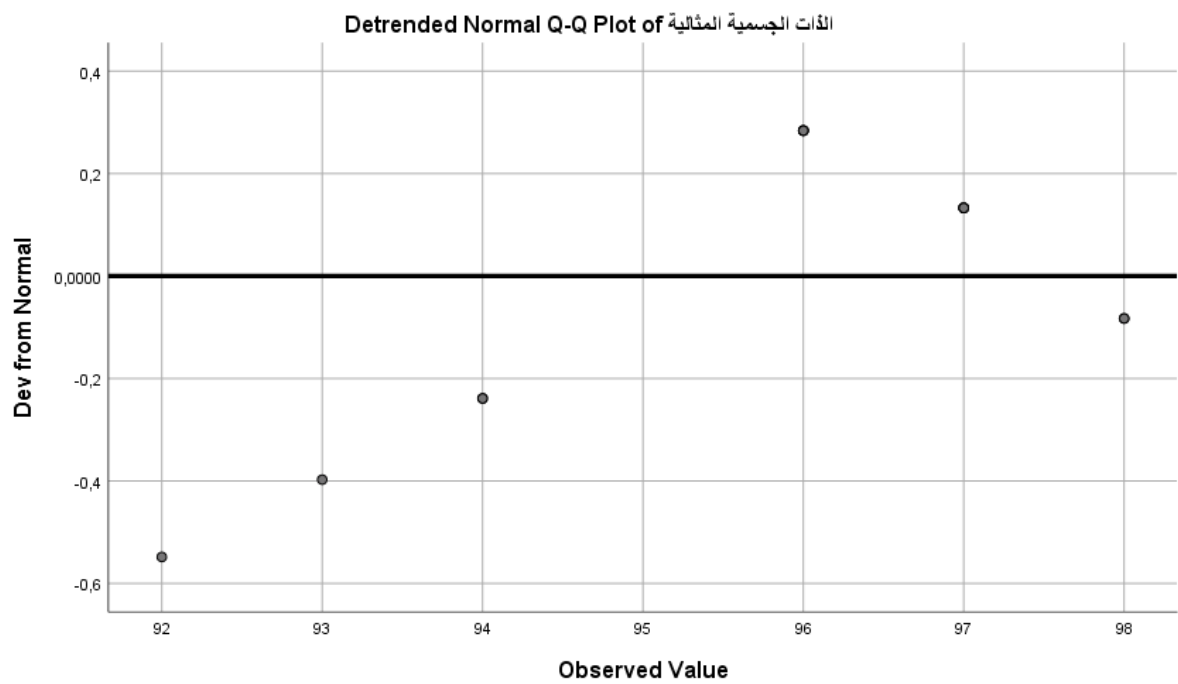
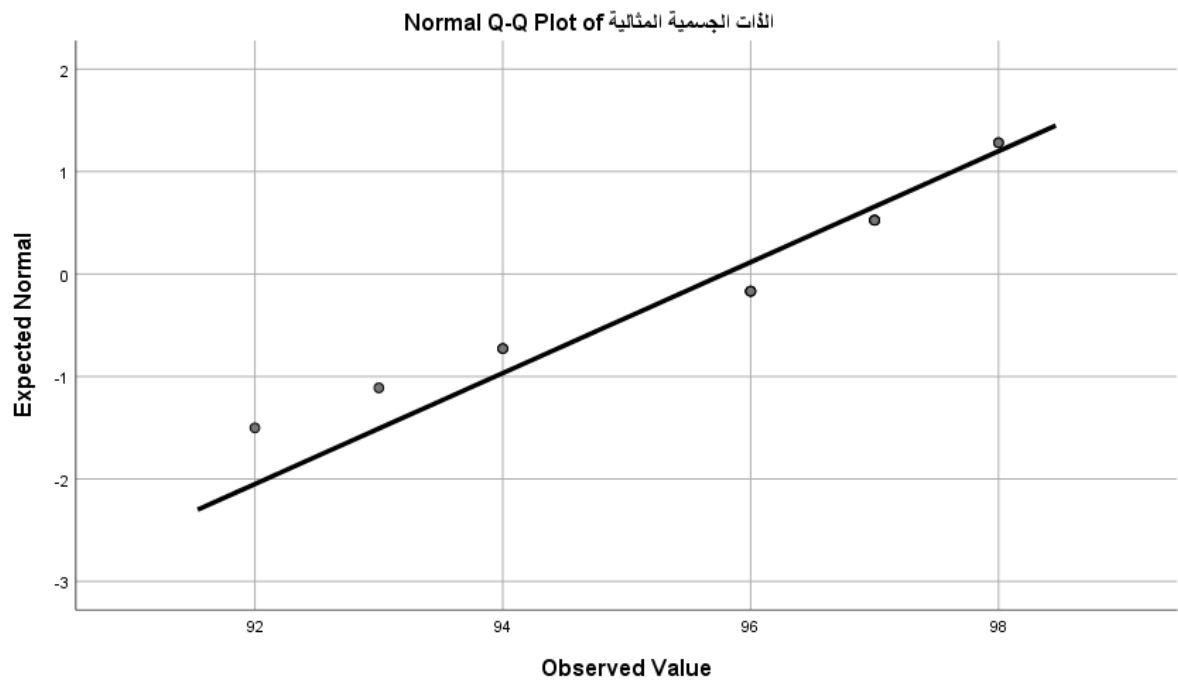
الذات الجسمية المثالية

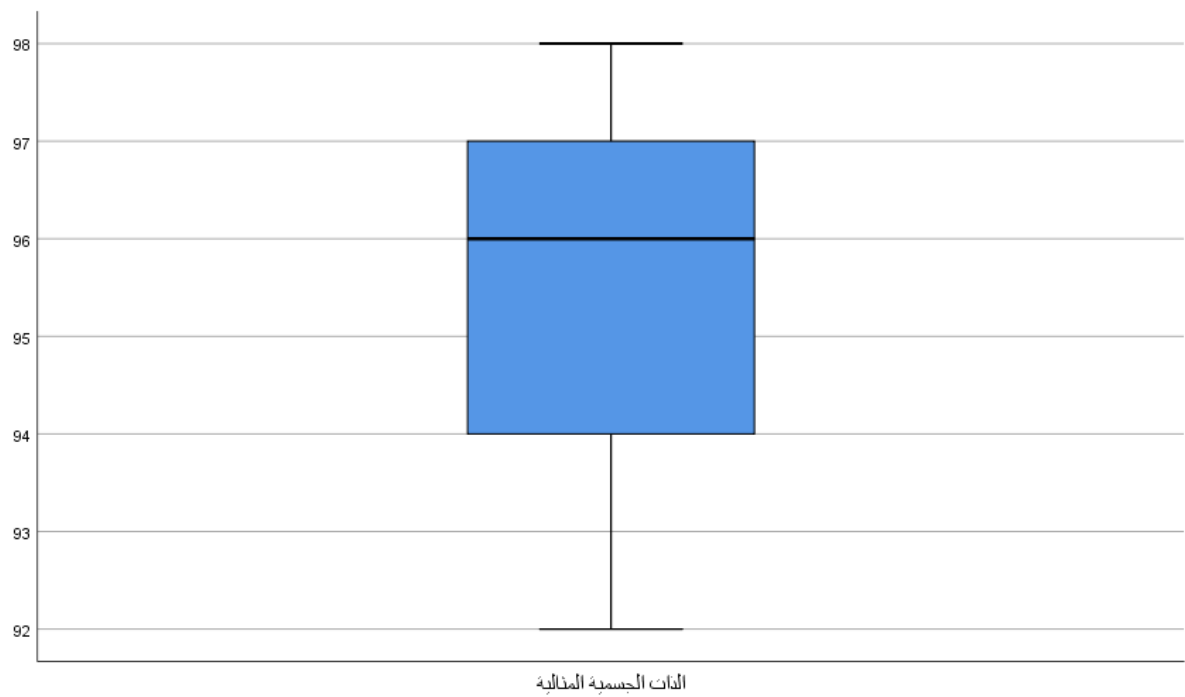




الذات الجسمية المثالية







```
EXAMINE VARIABLES=x BY y
/PLOT BOXPLOT STEMLEAF
/COMPARE GROUPS
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/CINTERVAL 95
/MISSING LISTWISE
/NOTOTAL.
```

Explore

Notes

Output Created		26-DEC-2024 17:27:35
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet8
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	14
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax		EXAMINE VARIABLES=x BY y /PLOT BOXPLOT STEMLEAF /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:00,52

Elapsed Time	00:00:00,49
--------------	-------------

Warnings

. It will be 100 = الذات الجسمية المثالية is constant when الذات الجسمية الواقعية included in any boxplots produced but other output will be omitted.

. It will be 105 = الذات الجسمية المثالية is constant when الذات الجسمية الواقعية included in any boxplots produced but other output will be omitted.

الذات الجسمية المثالية

Case Processing Summary

				Valid		Missing		Cases	
								Total	
		الذات الجسمية	المثالية	N	Percent	N	Percent	N	
الجسمية الواقعية	الذات	96	2	100,0%	0	0,0%	2		
		99	2	100,0%	0	0,0%	2		
		100	1	100,0%	0	0,0%	1		
		103	6	100,0%	0	0,0%	6		
		104	2	100,0%	0	0,0%	2		
		105	1	100,0%	0	0,0%	1		

Descriptives^{a,b}

		الذات الجسمية المثالية	Statistic	Std. Error
الذات الجسمية الواقعية	96	Mean	47,50	3,500
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3,03	
		Upper Bound	91,97	
	5% Trimmed Mean		.	
	Median		47,50	
	Variance		24,500	
	Std. Deviation		4,950	
	Minimum		44	
	Maximum		51	
	Range		7	
	Interquartile Range		.	
	Skewness		.	.
	Kurtosis		.	.
	99	Mean	68,00	8,000
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-33,65	
		Upper Bound	169,65	
	5% Trimmed Mean		.	
	Median		68,00	
	Variance		128,000	
	Std. Deviation		11,314	
	Minimum		60	
	Maximum		76	

103	Range		16	
	Interquartile Range		.	
	Skewness		.	.
	Kurtosis		.	.
	Mean		65,17	3,902
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	55,14	
		Upper Bound	75,20	
	5% Trimmed Mean		65,52	
	Median		66,50	
	Variance		91,367	
	Std. Deviation		9,559	
	Minimum		50	
	Maximum		74	
	Range		24	
	Interquartile Range		17	
	Skewness		-,715	,845
	Kurtosis		-,627	1,741
104	Mean		74,50	,500
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	68,15	
		Upper Bound	80,85	
	5% Trimmed Mean		.	
	Median		74,50	
	Variance		,500	
	Std. Deviation		,707	
	Minimum		74	

Maximum	75	
Range	1	
Interquartile Range	.	
Skewness	.	.
Kurtosis	.	.

a. الذات الجسمية الواقعية is constant when الذات الجسمية المثالية = 100. It has been omitted.

b. الذات الجسمية الواقعية is constant when الذات الجسمية المثالية = 105. It has been omitted.

Stem-and-Leaf Plots

Stem-and-Leaf Plot for الذات الجسمية الواقعية

y= 96

Frequency Stem & Leaf

1,00 4 . 4

1,00 5 . 1

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)

Stem-and-Leaf Plot for الذات الجسمية الواقعية

y= 99

Frequency Stem & Leaf

1,00 6 . 0

1,00 7 . 6

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)

Stem-and-Leaf Plot forالذات الجسمية الواقعية

y= 103

Frequency Stem & Leaf

1,00 5 . 0

2,00 6 . 02

3,00 7 . 144

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)

Stem-and-Leaf Plot for الذات الجسمية الواقعية

y= 104

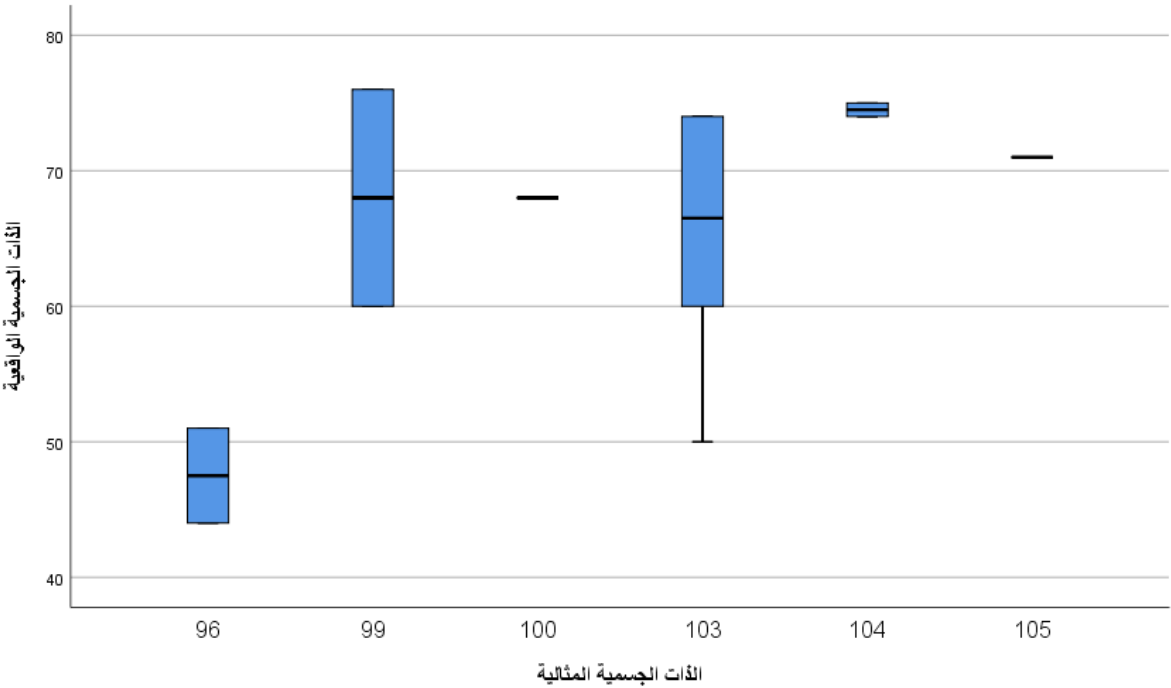
Frequency Stem & Leaf

1,00 74 . 0

1,00 75 . 0

Stem width: 1

Each leaf: 1 case(s)



NPAR TESTS

/WILCOXON=x y WITH H G (PAIRED)

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Notes

Output Created		26-DEC-2024 17:30:46
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet8
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	14
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.

Cases Used		Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS /WILCOXON=x y WITH H G (PAIRED) /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02
	Number of Cases Allowed ^a	349525

a. Based on availability of workspace memory.

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
الذات الجسمية الواقعية - الذات الجسمية الواقعية	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	14 ^b	7,50	105,00
	Ties	0 ^c		
	Total	14		
الذات الجسمية المثالية - الذات الجسمية	Negative Ranks	13 ^d	7,00	91,00

المثالية	Positive Ranks	0 ^e	,00	,00
	Ties	1 ^f		
	Total	14		

a. الذات الجسمية الواقعية > الذات الجسمية المثالية

b. الذات الجسمية الواقعية < الذات الجسمية المثالية

c. الذات الجسمية الواقعية = الذات الجسمية المثالية

d. الذات الجسمية المثالية > الذات الجسمية الواقعية

e. الذات الجسمية المثالية < الذات الجسمية الواقعية

f. الذات الجسمية المثالية = الذات الجسمية الواقعية

Test Statistics^a

الذات الجسمية الواقعية - الذات الجسمية الواقعية	الذات الجسمية الواقعية - الذات الجسمية الواقعية	الذات الجسمية الواقعية - الذات الجسمية الواقعية
Z	-3,299 ^b	-3,235 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001	,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on positive ranks.

GET

FILE='C:\Users\rd\Desktop\اناث.sav'.

DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

EXAMINE VARIABLES=قبلي1 بعدي1

/PLOT BOXPLOT HISTOGRAM NPLOT
/COMPARE GROUPS
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/CINTERVAL 95
/MISSING LISTWISE
/NOTOTAL.

Explore

Notes

Output Created		28-DEC-2024 08:00:51
Comments		
Input	Data	.savانكC:\Users\rd\Desktop\
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	14
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.

Cases Used		Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax		EXAMINE VARIABLES= قبل 1 بعدي 1 /PLOT BOXPLOT HISTOGRAM NPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:07,28
Elapsed Time		00:00:06,45

C:\Users\rd\Desktop\اناث[DataSet1].sav

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث	14	100,0%	0	0,0%	14	100,0%

القياس البعدي الذات الجسمية المثالية اناث	14	100,0%	0	0,0%	14	100,0%
--	----	--------	---	------	----	--------

Descriptives

		Statistic	Std. Error
القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث	Mean	99,29	,518
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	98,17
		Upper Bound	100,41
	5% Trimmed Mean	99,32	
	Median	99,50	
	Variance	3,758	
	Std. Deviation	1,939	
	Minimum	96	
	Maximum	102	
	Range	6	
	Interquartile Range	3	
	Skewness	-,027	,597
	Kurtosis	-,891	1,154
القياس البعدي الذات الجسمية المثالية اناث	Mean	102,07	,127
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	101,80
		Upper Bound	102,35
	5% Trimmed Mean	102,08	
	Median	102,00	
	Variance	,225	
	Std. Deviation	,475	

Minimum	101	
Maximum	103	
Range	2	
Interquartile Range	0	
Skewness	,308	,597
Kurtosis	2,923	1,154

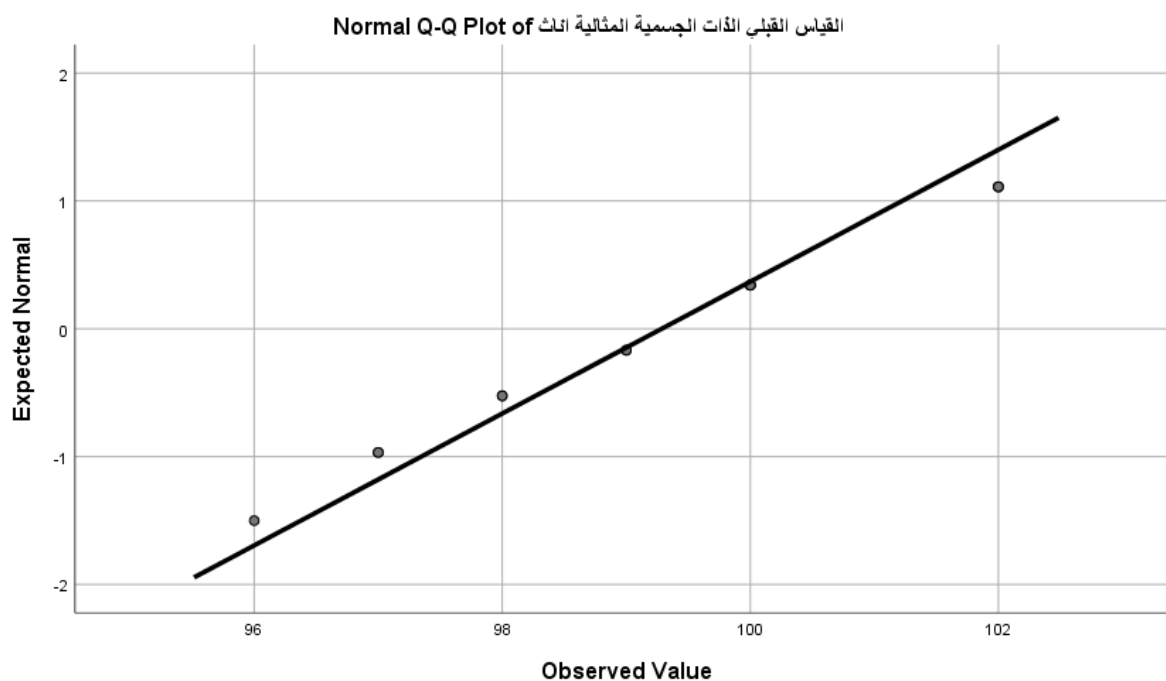
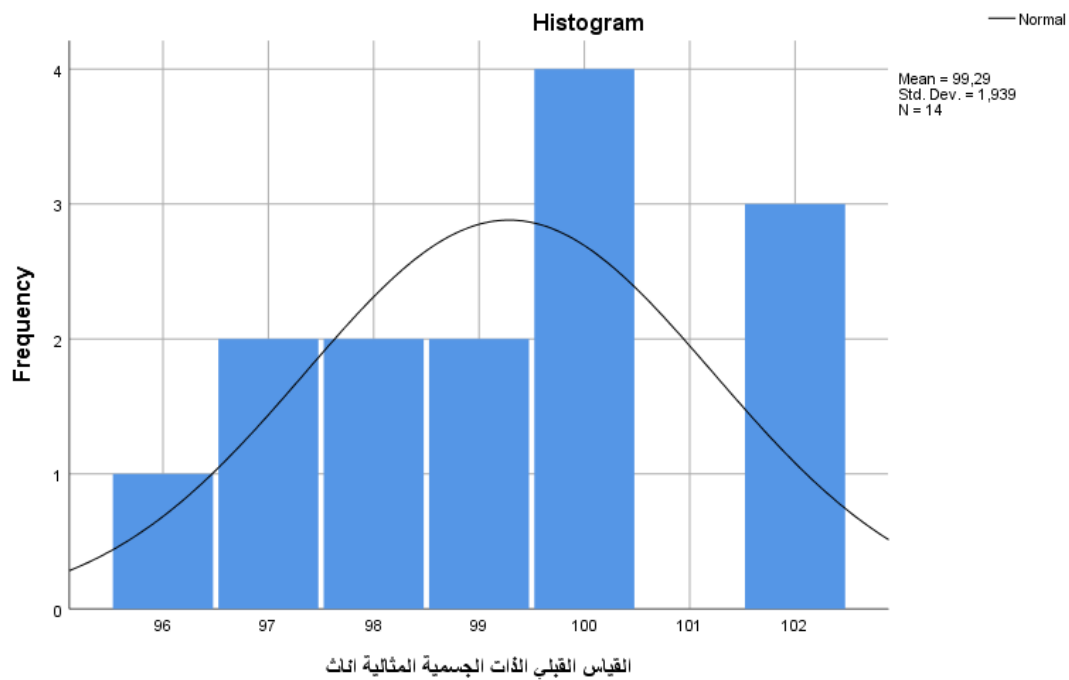
Tests of Normality

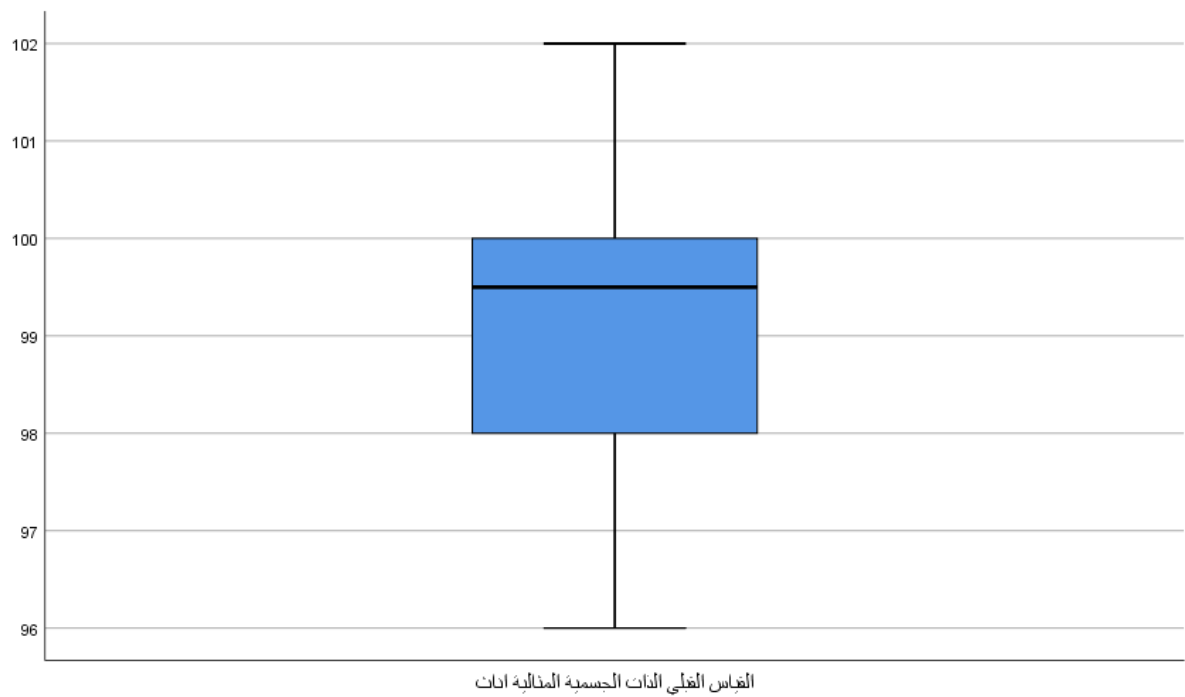
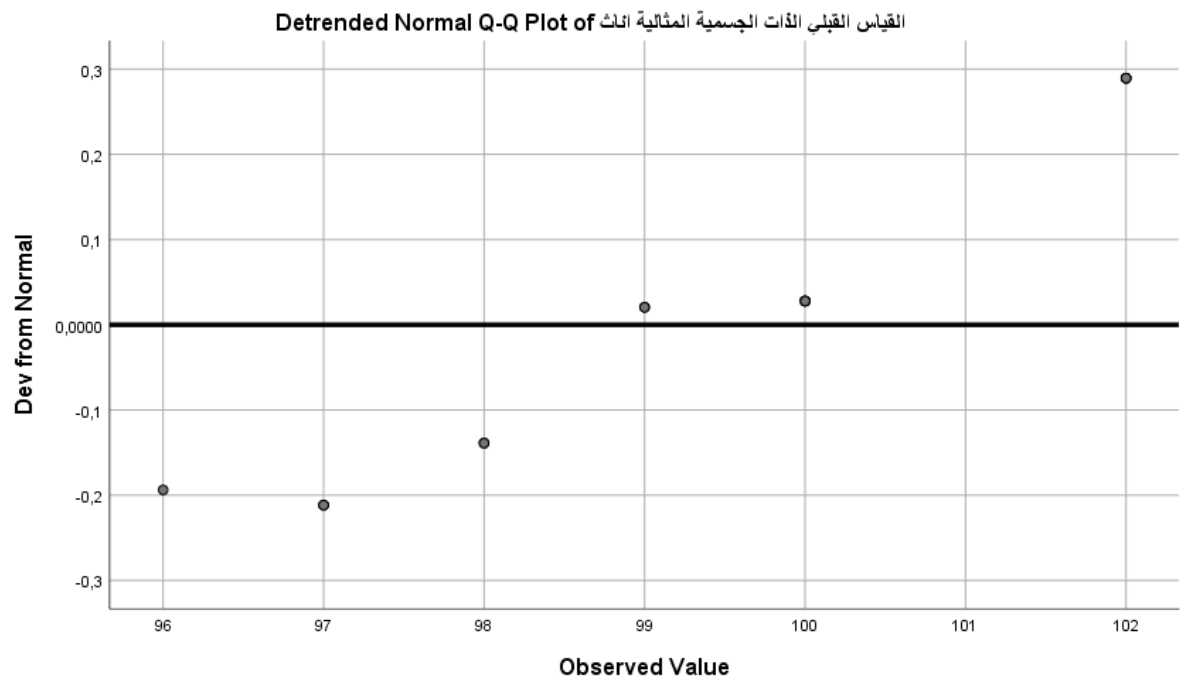
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث	,144	14	,200*	,931	14	,314
القياس البعدي الذات الجسمية المثالية اناث	,417	14	,000	,652	14	,000

*. This is a lower bound of the true significance.

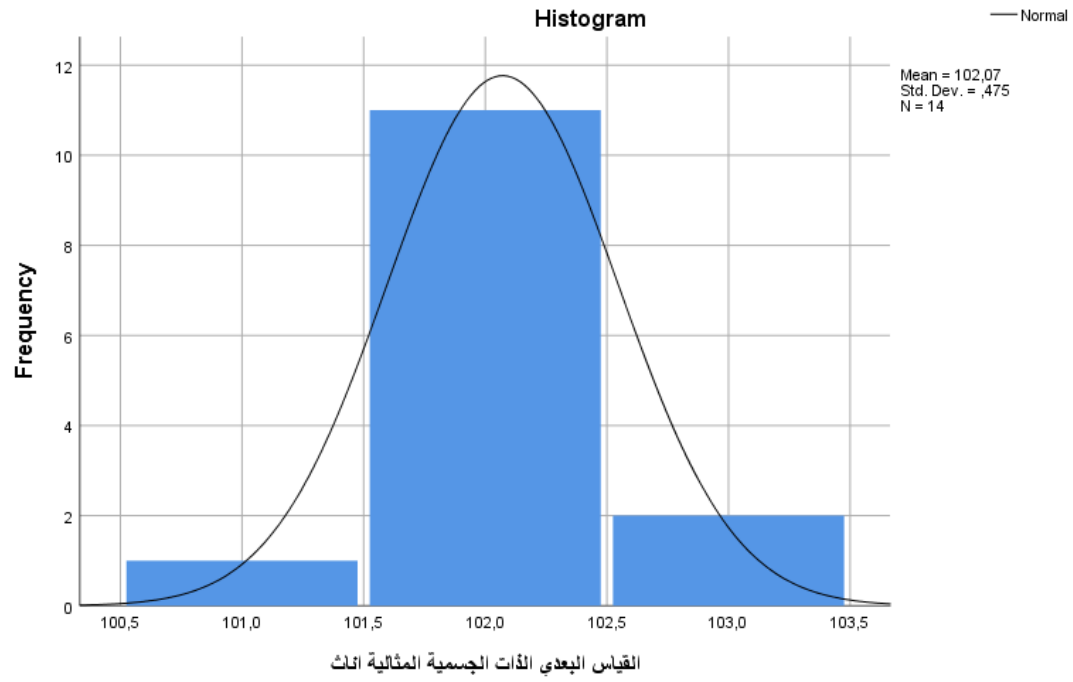
a. Lilliefors Significance Correction

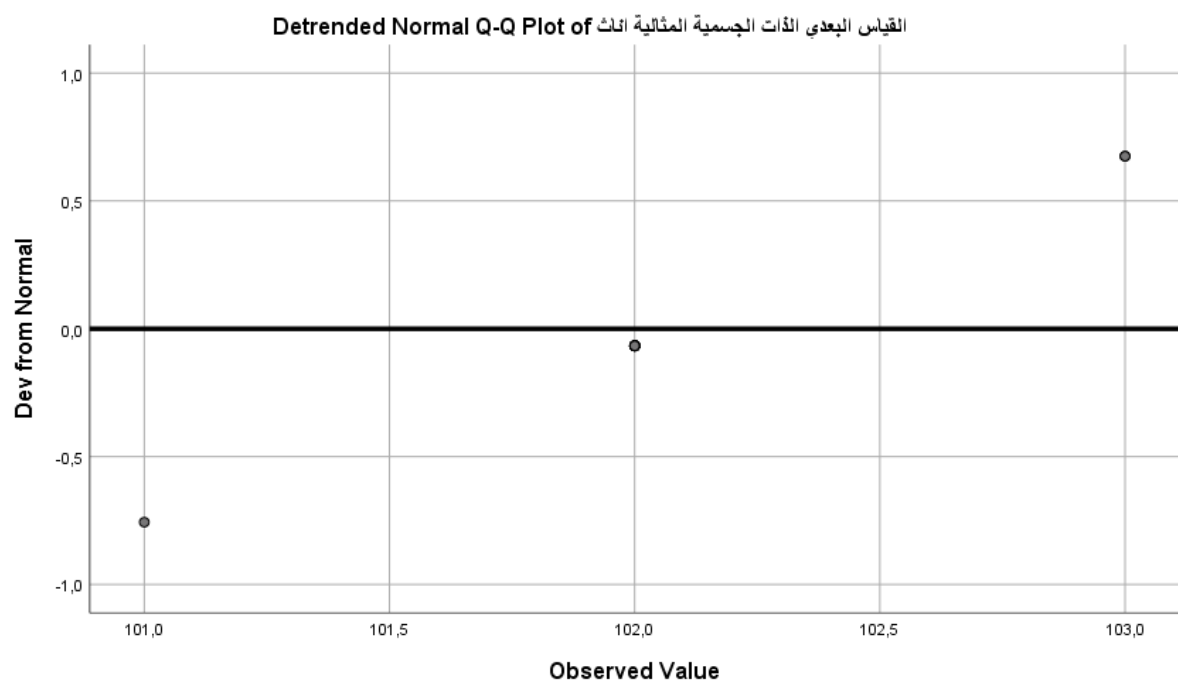
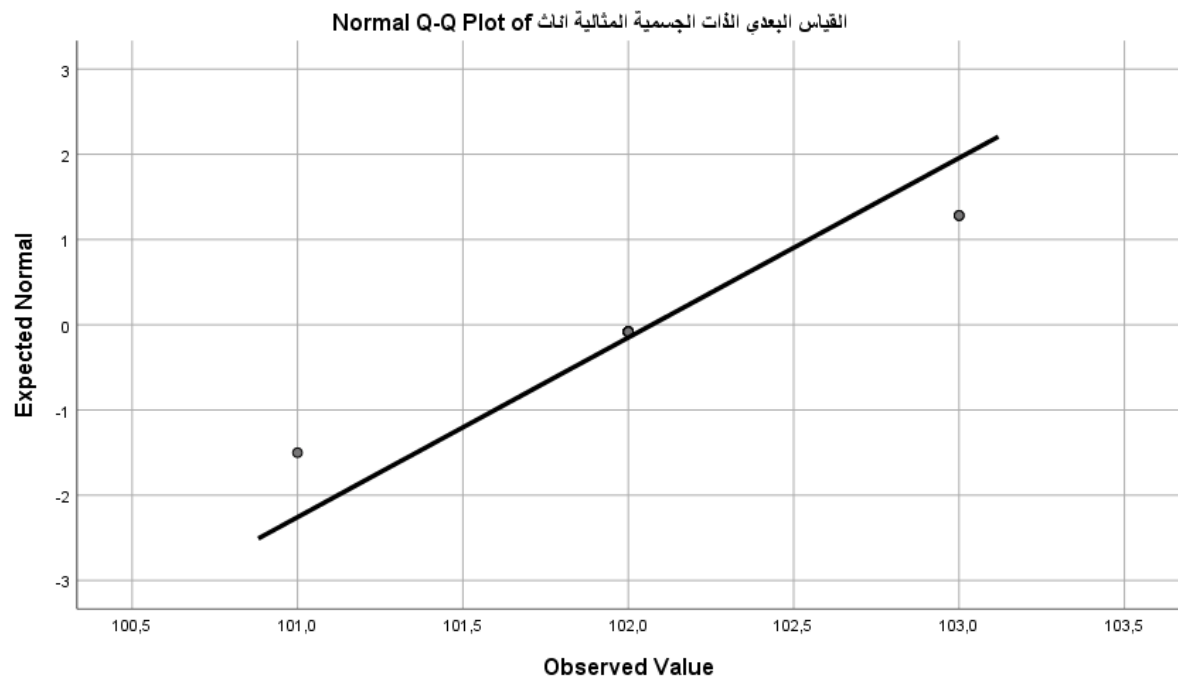
القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث

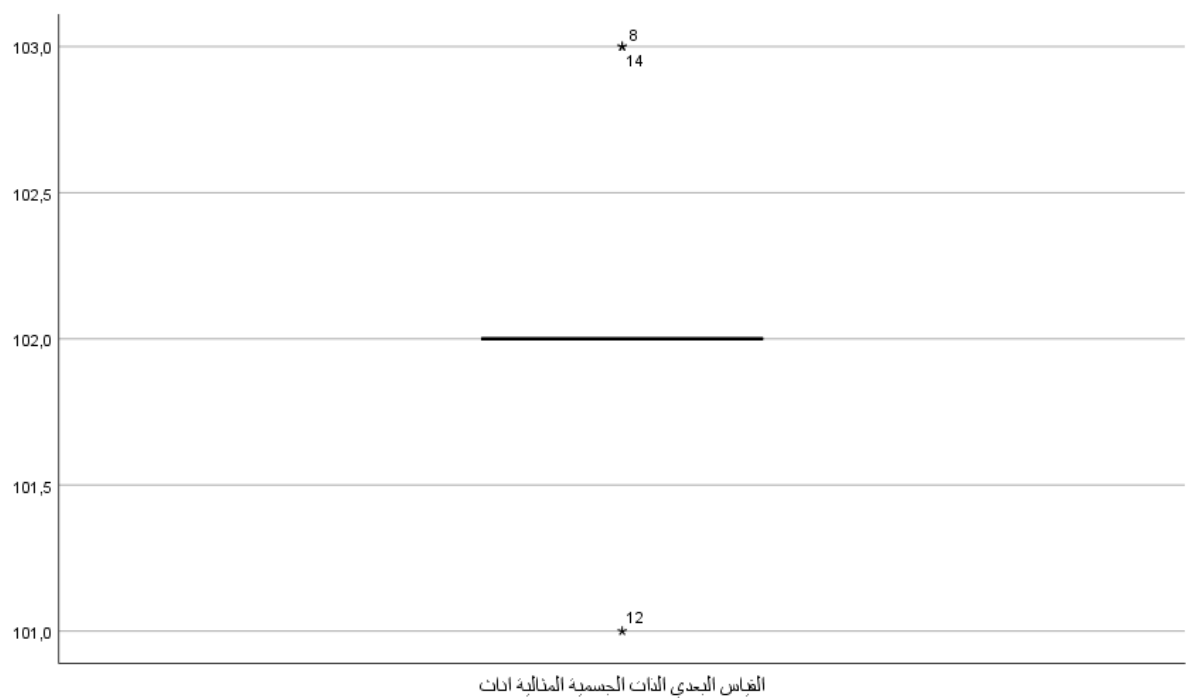




القياس البعدي الذات الجسمية المثالية اناث







NPAR TESTS

/WILCOXON= قيلي 1 WITH 1 بعدي 1 (PAIRED)
/MISSING ANALYSIS

NPar Tests

Notes

Output Created		28-DEC-2024 08:09:18
Comments		
Input	Data	C:\Users\rd\Desktop\اناث.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>

Weight		<none>
Split File		<none>
N of Rows in Working Data File		14
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS WITH 1 قبلي /WILCOXON= (PAIRED)1 بعدي /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,03
	Elapsed Time	00:00:00,05
	Number of Cases Allowed ^a	449389

a. Based on availability of workspace memory.

Wilcoxon Signed Ranks Tes

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
القياس البعدي الذات الجسمية المثالية اناث - القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	12 ^b	6,50	78,00
	Ties	2 ^c		
	Total	14		

a.القياس البعدي الذات الجسمية المثالية اناث > القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث

b.القياس البعدي الذات الجسمية المثالية اناث < القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث

c.القياس البعدي الذات الجسمية المثالية اناث = القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث

Test Statistics^a

القياس البعدي الذات
الجسمية المثالية اناث -
القياس القبلي الذات
الجسمية المثالية اناث

Z	-3,077 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

NPAR TESTS

WILCOXON= /قبلي 1 قبلي WITH بعدي 1 بعدي (PAIRED)
/MISSING ANALYSIS.

NPar Test

Notes

Output Created	28-DEC-2024 08:09:48
Comments	
Input Data	C:\Users\rd\Desktop\اناث.sav
Active Dataset	DataSet1

Filter		<none>
Weight		<none>
Split File		<none>
N of Rows in Working Data File		14
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS WITH قَبلي 1 قَبلي /WILCOXON= (PAIRED) 1 بعدي /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,05
	Elapsed Time	00:00:00,08
	Number of Cases Allowed ^a	349525

a. Based on availability of workspace memory.

Wilcoxon Signed Ranks Tes

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
القياس البعدي الذات الجسمية المثالية اناث - القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	12 ^b	6,50	78,00
	Ties	2 ^c		

	Total	14		
القياس البعدي الذات الجسمية الواقعية	Negative Ranks	0 ^d	,00	,00
اناث - القياس القبلي الذات الجسمية الواقعية اناث	Positive Ranks	14 ^e	7,50	105,00
	Ties	0 ^f		
	Total	14		

a. القياس البعدي الذات الجسمية المثالية اناث > القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث

b. القياس البعدي الذات الجسمية المثالية اناث < القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث

c. القياس البعدي الذات الجسمية المثالية اناث = القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث

d. القياس البعدي الذات الجسمية الواقعية اناث > القياس القبلي الذات الجسمية الواقعية اناث

e. القياس البعدي الذات الجسمية الواقعية اناث < القياس القبلي الذات الجسمية الواقعية اناث

f. القياس البعدي الذات الجسمية الواقعية اناث = القياس القبلي الذات الجسمية الواقعية اناث

Test Statistics^a

	القياس البعدي الذات الجسمية الواقعية اناث - القياس القبلي الذات الجسمية المثالية اناث	القياس البعدي الذات الجسمية الواقعية اناث - القياس القبلي الذات الجسمية الواقعية اناث
Z	-3,077 ^b	-3,301 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,002	,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.