

النشاط البدني الرياضي التربوي ومفهوم تحقيق بعض أبعاد الذات الجسدية لدى مراهقي  
مرحلة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية ببعض ثانويات الجزائر العاصمة 15-18 سنة)  
نافع سفيان -معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر

نافع سفيان

أستاذ مكافئ بالدروس، معهد التربية البدنية والرياضية  
جامعة الجزائر

## النشاط البدني الرياضي التربوي ومفهوم تحقيق بعض أبعاد الذات الجسدية لدى مراهقي مرحلة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية ببعض ثانويات الجزائر العاصمة) (15 - 18 سنة)

### ملخص:

المراهقة هي مرحلة إكتشاف الذات، فهي إذن جدوة بالعتاية . ولحاجة لتحقيق الذات هي أقوى الحاجات النفسية عند كل إنسان . تعتبر الذات الجسمية في مرحلة المراهقة من بين الأبعاد الهامة في تحقيق هذا المفهوم .

لقد كان إمتثال المسلمين بالمحافظة على أجسامهم، إسترشادا لحكمة الله تعالى، وإبداعه في خلقه حيث صورها القرآن الكريم: « لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ » صدق الله العظيم (القرآن الكريم، الآية 4 سورة التين). ولما كانت والأنشطة البدنية والرياضية هي إحدى الأنشطة الهامة ضمن النشاط المدرسي، وباعتبارها الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من تحقيق ذاته فإن ميل المراهق للعتاية الفائقة بالمظهر الخارجي، ليجذب به إنتباه الآخرين من نفس الجنس، ومن الجنس الآخر، يمكن تفسيره بالعلاقة القوية بين القدرة، والمهارات الجسمية، والتوافق الإجتماعي . وفي هذه الدراسة، تطرق الباحث إلى أحد الأبعاد الهامة في مفهوم الذات، ألا وهي البعد الجسدي

أو الذات الحسدية من خلال أبعادها المختارة وهي: المظهر الخارجي، الأداء الحركي والصحة. فقد أجريت هذه الدراسة على عينة من التلاميذ من بعض مؤسسات التعليم الثانوي بالجزائر العاصمة. وذلك قصد الإطلاع على الدور الذي تلعبه مختلف الأنشطة البدنية والرياضية الترويية بما فيها من المزايا الداخلية والخارجية والمناقشات التي تدخل ضمن البطولة المدرسية في تحقيق الذات الحسدية عند المراهقين باختلاف جنسهم. ومن خلال نتائج هذه الدراسة توصل الباحث إلى ما يلي: الفروقات بالنسبة للمتوسط الحسابي كانت دالة بالنسبة للذكور الممارسين لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية على حساب المعنيين عن هذه الممارسة الرياضية. وكذلك مع الإناث المعفيات. ولم تكن دالة بالنسبة لنظراتهم الممارسات النشيط البدني الرياضي المدرسي.

#### مقدمة:

تحدد تنظيم وممارسة النشاطات البدنية والرياضية في مجتمع ما، إطلاقاً مما يحمله هذا المجتمع من فلسفة، وغايات سياسية لبناء أسسه الثقافية الاجتماعية والاقتصادية. فطريقة النشاط البدني تنتج من فلسفة المجتمع وتبذل منه قيمة لفكر فلسفي ودراسة مقدمة لبنائها العلمي من داخله لاختبار الأفكار والمبادئ التي تقوم عليها. وتأسس فلسفة التربية البدنية والرياضية على البنية النظرية لفلسفة التربية، كما تعد أحد مجالاتها وتجهدها في توضيح طبيعة نظامها وإبراز أهميتها وتبرير وجودها وتناول تحليل المعاني والقيم الأهداف المتضمنة فيها لتوائم المجتمعات الإنسانية التي أصبح التغيير أهم مزاياها.

فالنشطة البدنية والرياضية هي إحدى الأنشطة الهامة ضمن النشاط المدرسي. إذ تساهم التربية البدنية والرياضية مع بقية المواد الأكاديمية الأخرى في تحقيق الغايات الترويية للمتظومة الترويية بالإضافة لربط المدرسة بالمجتمع. ويقول في هذا الصدد ألان هيرود (Alan, H.1998 p. 47): «أن التربية البدنية والرياضية تشارك مع المواد الأكاديمية الأخرى في عمليات التعبير والتطبيق. وأن هذه التطبيقات المقنونة على الحياة تكون مناسبة للتحقيق بطريقة ملموسة على الشيء الذي تعلمه للتلاميذ خلال الأطوار التعليمية. كما نرى اعتادات، ف. 1999، ص. 29) أن درس التربية البدنية والرياضية يدخل ضمن المواد الدراسية الأخرى في المدارس ويكمل العملية التعليمية والترويية. فالترويية البدنية والرياضية جزء من تراث الإنسانية الكبير، أثرى حياتها بالعديد من القيم الرفيعة كالصحة واللياقة

النشاط البدني الرياضي التربوي ومفهوم تحقيق بعض أبعاد الذات الجسدية لدى مرافقي  
مرحلة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية ببعض ثانويات الجزائر العاصمة 15-18 سنة)  
نافع سفيان -معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر

والترويح... الخ. فهو نظام تربوي قديم عرفته أغلب الحضارات الإنسانية القديمة. وهي بهذا الشكل جزء مكامل من البرنامج التربوي الكلي، وهي نظام تربوي يسهم أساسا في نمو ونضج الأفراد من خلال الخبرات الحركية والبدنية. فهي حسب «الحنولي، وأخرون» العملية التي يكسب من خلالها أفضل المهارات الحركية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني. وهي كذلك تلك المادة الدراسية التربوية والأساسية التي تعمل على تحقيق التكامل. ويرى (اسم ج 1979، ص 185) في هذا الإطار «أن التربية البدنية والرياضية تعني نظام تربوي أكاديمي وهو بيئة المعارف المنظمة الرسمية التي تتميز بتركيزها الواضح على دراسة النشاط أو ظاهرة ما.

ومن وجهة نظر المنهج المدرسي، فهي تتضمن أنشطة البرامج الأساسية (دروس وحصص التربية البدنية والرياضية المقررة في البرنامج المدرسي) إضافة للنشاط الداخلي والنشاط الخارجي والبرامج العدالة فضلا عن المسابقات بين المؤسسات التعليمية.

تعرف التربية البدنية والرياضية في الإتحاد السوفياتي (سبول، و اخرون، 1992، ص 102) بأنها عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى بغرض إكساب الصفات البدنية والمعرفية والمهارات والخبرات التي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجات الإنسان التربوية. بينما تعرف في الولايات المتحدة باختبار تعريف (السمرائي، و اخرون، 1984، ص 73) «باعتبارها جزءا متكامل مع التربية العامة وميدان تجوبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية العقلية الانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان مختلفة من النشاط البدني الرياضي.

وتعرف التربية البدنية بالجمهورية الجزائرية (وزارة الشباب والرياضة، 1972، ص 6) من خلال قانون التربية البدنية باعتبارها: «نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها والرامية إلى الرفع من شأن تكوين الإنسان والمواطن لما لديها من مزايا». إن مرسوم «95/09» (بن التومي، 1998) الفضل في إعطاء التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في نظام التربية الوطنية فهو يدمج هذه المادة في المعاهد التربوية ويجعلها إجبارية مقارنة مع القوانين والتعليمات السابقة. وجاء في المادة (06) دائما حسب «بن التومي» أن تعليم التربية البدنية والرياضية يشكل مادة مدمجة واجبارية في برامج واماكنات التربية والتكوين.

وإن كانت، ترقية ممارسة التربية البدنية والرياضية في بلادنا (الجزائر) تقيس مدى تقدمنا نحو اقتصاد السوق فهذا لا يعني بالضرورة أن نبعد عن هويتنا والتي تهدف بالإضافة للإهتمام بالجانب البدني و الإهتمام أيضا بمختلف شخصية الفرد النفسية الحركية، المعرفية العاطفية والإجتماعية والحلقية الدينية. فأصبح من السبب تجميد مختلف الأنشطة البدنية.

اختلف الدين الإسلامي عن بقية الأديان في إعطاء أهمية معينة لتربية البدن وذلك من خلال تعاليم الدين ولسان النبي «محمد» صلح. حيث يقول: «**المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف**». فالدين الإسلامي لم يغفل هذا الجانب بقوله تعالى وفي كتابه العزيز «**ولعدوا لهم ما إستصعتم من قوة ومن ربكم الخير ترهون به عدو الله وعدوكم**» (سورة الأنفال، الآية 60). وقال عمر بن الخطاب رضي الله عنه «علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل».

لقد كان إسمال المسلمين بالحفاظ على أجسامهم إسترشادا لحكمة الله تعالى وإبداعه في خلقه حيث صورها القرآن الكريم: «**لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم**» صدق الله العظيم (الآية 4، سورة النجى). وعن رسول الله (صلح) عن ابن عباس رضي الله عنه: «**نعمتان مغبوتتان فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ**». وعنه أيضا أن الرسول (صلح) قال: «**الدنيا العافية والشباب الصحة**» (الزباد، 6 وأحرون، 2002). وإستعمل الباحث مصطلح التربية البدنية كتعبير عن حركة الإنسان المنظمة من الناحية التربوية في مؤسسات التربية والتعليم فهي إذن جزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني ومستغلة في ذلك دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في كل شخص لتتمية جوانب شخصية متكاملة.

فهي إذن حسب «ديميني» (Demény, G. 1924, p. 24) جزء من التربية العامة هدفها تحقيق الإنسان الكامل بدينا نفسيا وعقليا عن طريق النشاطات البدنية. أما عن النشاط البدني والرياضي فهو وسيلة بلوغ أهداف عديدة يتكيفه مع مختلف الرياضات للتمتع بالبدنية. وتخدم المستوى الرياضي العالي في إطاره التربوي المدرسي (ابن العلاء، واخرون، 1993، ص. 125) إن برنامج التربية البدنية والرياضية تتعامل مع الإنسان بكل أبعاده السلوكية. فهي وإن كانت تهتم بالجانب البدني الحركي والجانب

النشاط البدني الرياضي التربوي ومفهوم تحقيق بعض أبعاد الذات الجسدية لدى مرافقي  
مرحلة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية ببعض ثانويات الجزائر العاصمة 15-18 سنة)  
نافع سفيان - معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر

المعرفي 'فإنها تضع في اعتبارها الإرتقاء بوجدان الإنسان' وتهتم بسلوكاته وتفاعلاته الإنسانية  
ككائن ذات يعز بها' ويحرص على تأكيدها .

إن الحاجة لتحقيق الذات وتقديرها' أو الشعور بالقيمة الذاتية وتجنب الشعور بالدونية أقوى  
الحاجات النفسية عند كل إنسان خاصة منها عند المراهق . وتظهر هذه الحاجة في إحترام الذات  
والقصة فيها' والبحث عن الإحترام من قبل الآخرين' وثقتهم فيها . فما هي إذن الذات ؟ وماذا نعني  
بمفهوم الذات ؟ أو تحقيق الذات ؟

يعتبر مفهوم الذات من المفاهيم النفسية الهامة لكل شخص . وهو من بين أهم العوامل التي  
تؤثر على شخصية الفرد وعلى صحته النفسية' فهو ضروري لفهم سلوك الفرد وتوجيهه' وهو  
حجر الزاوية في الشخصية . وينشأ مفهوم الذات نتيجة إحسناك الفرد بالبيئة الإجتماعية وتفاعله  
معا . ففكرة الفرد عن نفسه' تنمو عن الخبرات الجزئية' التي يمر بها أثناء تعامله مع الآخرين . فجميع  
الإبتهاجات والأفكار التي يكوها الفرد عن نفسه' هي نتاج للتفاعل الإجتماعي' ونتيجة تقسيم الآخرين  
له' سواء كان ذلك في الأسرة أو المدرسة' أو مجتمع الرفاق والعمل (عماد، 1961، ص. 25) مفهوم  
الذات حسب هذا الأخير « هو ذلك المفهوم الذي يكوه الفرد عن نفسه باعتباره كائنا بيولوجيا'  
اجتماعيا . أي باعتباره مصدرا للتأثير والتأثر بالنسبة للآخر . وفي مرجع آخر ويضيف دائما «بأنه  
لا يمكن أن تفهم الشخصية أو السلوك بشكل عام بلا مفهوم الذات» .

ويقول أيضا' أنه لا يمكن أن نحقق فيها واضحا للشخصية' أو السلوك الإنساني بوجه عام' دون  
أن تتسلل ضمن متغيرات مفهوم الذات . يرى (عبد المولى، 1988، ص. 11) أن مفهوم الذات أساسى في  
دراسة الشخصية .

ويرى (مهران، ج. 1980، ص. 82) أن مفهوم الذات يتأثر بالوراثة' والبيئة الجغرافية والمادية' والإجتماعية'  
والسلوكية' ويتأثر بالآخرين المقربين لياء الفرد كالوالدين' والزوج' وبناتر بالمجبات كالحاجة للأمن'  
والحاجة لتأكيد الذات . ويتأثر بموجهات مثل المعتقدات' والقيم' والإبتهاجات' والأخلاقيات . ويسعى  
الفرد دائما إلى تأكيد وتحقيق ذاته . وهو يحتاج إلى مفهوم موجب للذات' فالفرد يتعامل مع واقعه  
في إطار ميله إلى تحقيق ذاته' ولديه حاجة أساسية للتقدير الموجب' الذي يشمل الحب' والإحترام'  
والتعاطف' والقبول من طرف الآخرين .

إنه لا عنى بهذا الموضوع العديد من الباحثين منذ بداية القرن المنصرم من فلاسفة علماء نفس علماء اجتماع وكل واحد منهم عالج الموضوع تبعاً لنزعة واتجاهه النظري من خلال أخذ المتغيرات التي تميز نظريته فقط. دون الأخذ بين الاعتبار المتغيرات الأخرى.

وإن يؤكد بعض العلماء والباحثين على الاتجاه الاجتماعي في تفسير مفهوم الذات (بريغ 1931) (ميد 1934) (إسماعيل 1961) (زهران 1978). يؤكد آخرون على التحليل النفسي في تفسير الذات (فرويد وكوفكا). بينما هناك من أكد على الاتجاه الظاهراتي في تفسير مفهوم الذات (سنج وكومز 49. وسيموند 51. روجرز 51) والسذبي يميز بأنه يركز على العالم كما يدركه الفرد أو على إدراك الفرد لذاته. ومنهم من جمع بين الاتجاه الاجتماعي والاتجاه الظاهراتي (مثل راجح 1985).

الفروع التي تنفرد من مفهوم الذات العام لا يمكن أن تستقبل بشكل مطلق وإنما تتأثر كل منها بالأخرى فبما أثر مفهوم الذات الجسمي بمفهوم الذات الاجتماعي كما يتأثر مفهوم الذات النفسي بالجسمي والاجتماعي ويتأثر مفهوم الذات المدرك والاجتماعي بمفهوم الذات المثالي.

وفي هذه الدراسة تناول الباحث بعد الذات الجسمي والذي ستناوله من خلال «المظهر الخارجي الأداء الحركي والصحة.» نظراً لما لهذه الأبعاد من دور وأهمية مباشرة في مرحلة المراهقة (وهي البيئة المختارة في هذه الدراسة) بالإضافة المكانة التي يحصها المراهقة لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية.

فالمراهقة إذن هي مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الكائن الإنساني فهي مرحلة إكتشاف الذات وهي إذن جدوة بالعناية. فالأول مرة يصبح المراهق شديد الإهتمام بنفسه وعن حوائيه وآرائهم نهمه. وباعتبار المراهقة عملية بيولوجية ووجدانية تربوية دينامية ومتطورة فلا غرابة أن نرى المراهق يتصف بالتناقضات وتشبث إتباعه بل أن جعل إتباعه أضحي يرتكز حول تحديد مكانته في عالم أضحي يراه أوسع وأشمل مما كان عليه من قبل. فأنواع الصراع التي تزايد خلال مرحلة المراهقة والتأخر عن التغيرات الفسيولوجية وعن علاقة الفرد بالآخرين كلها تؤدي إلى تجديد الوعي بالذات وتقومها. كما تؤدي الخبرات الجديدة التي تتطلب المشاركة إلى تغيير في مفهوم الذات الذي يتأثر أيضاً بالقلق.

النشاط البدني الرياضي التربوي ومفهوم تحقيق بعض أبعاد الذات الجسدية لدى مراهقي  
مرحلة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية ببعض ثانويات الجزائر العاصمة 15-18 سنة)  
نافع سفيان -معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر

تزداد أهمية البعد الجسدي، باعتبار أن التغيرات التي يعرفها جسم المراهق تؤثر على نمط شخصيته كلها، وانتقاله ينصب مرة أخرى على صورته الجسدية، ويعد النظر في ذاته (ملاحظ مظهر) إنسجام جسمي وروحي وعقلي...» وصياغتهما وفق معطيات جديدة تعدى مستوى الواقع الملموس. فما المقصود إذن بالذات الجسدية؟ أو بالصورة الجسدية؟

تعتبر الذات الجسدية من بين الأبعاد الهامة لمفهوم الذات، وشخصية الفرد. لقد أشار « فيشر» إلى أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشرا هاما لجوانب مختلفة للشخصية، وأن شعور الفرد بأن جسمه كبير أم صغير، جذاب أم غير جذاب، قوي أو ضعيف، قد يفيد كثيرا في التعرف على مفهومه لذاته، والتعرف على نمط سلوكه تجاه الآخرين (حسن علاوي، م. وآخرون، 1996، ص. 267).

فككل العوامل الجسدية العقلية والإنفعالية، التي تتغير في مرحلة المراهقة تؤثر على مفهوم ذاته إما سلبا أو إيجابا. وتتفاوت شدة هذه الصراعات بما للبيئة الإجتماعية والثقافية والقيود المفروضة على المراهق. فمن خلال ما سبق، تبين لنا الأهمية التي تحلها الصورة الجسدية في مفهوم الذات عامة، وفي المراهقة خاصة. وقد بينت الدراسات العديدة (القحطان، 2004، ص. 73) هذه الأهمية من خلال كل «زيون zion» التي تؤكد على وجود علاقة إيجابية بين مفهوم الذات والذات الجسدية، وأن التقدير المرتفع للذات الجسدية قد يحفز مفهوم الذات. بالإضافة لدراسة كل من «جيرسيلد gersild» و«دراسة» لافنسي وبروملي» حسب (Burns) أن مفهوم الذات يتأثر بالعمر، وفي مرحلة المراهقة يؤثر النضج الجسمي على نفسية المراهق، حيث يعطيه الأهمية الكبرى، مقارنة مع أقرانه بكل ما يتعلق بجسمه، فهو يهتم بالانطباعات والأراء التي يسمعها من رفاقه، وخاصة من الجنس الآخر، حيث يؤثر هذا في مفهوم الذات عامة، ومفهوم الذات الجسمي بشكل خاص.

كما أوضح «Turners, Helms» «من خلال (علاء، ج. وآخرون، 1997) أن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته في نفسه، وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به، وأن الأفراد الذين لديهم اتجاهات أو تصورات إيجابية نحو أجسامهم، يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم. فالمرهق بحاجة إلى مقارنة جسمه مع الآخرين، وتأكد ذاته. وهو بحاجة للإحساس بأنه لا يختلف عن الآخرين. ومن خلال الجماعة فهو يبحث عن صورة مقبولة عن ذاته.



يرى «Lecuyer» في هذا الشأن: «أن الصورة الجسدية هي خزان مركزي من خلاله يجب أن تتسع كل الصور الذاتية الأخرى». وتشير أيضا دراسة كل من «Donald, Jeffrey» أن شعور الفرد بالرضا نحو جسمه يرتبط بثمة «بنفسه» وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به  
(Lecuyer.R.1978,P148).

هذا من جهة، من جهة أخرى فالحياة الإجتماعية في مرحلة المراهقة تمثل الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية في رشدها واكمال نضجها. فهي تمثل العامل الأول والمهم في تشكيل شخصية المراهق. فالرغبة في الاندماج الإجتماعي وإشباع الحاجات الإجتماعية تعد هي الأخرى من العوامل الهامة لهذه الفترة. بل أن نقص إشباعها يؤدي بالمراهق لسلوكات سلبية كالعدوانية الإنزواء، الإنسحاب والتسلية والإبتعاد عن الناس، وهو ما يشكل ضغط على المراهق بصفة خاصة.

ومقابل ذلك فإن عدم التوافق الإجتماعي يعد هو الآخر سببا رئيسيا في عدم التكيف الوجداني للمراهق فحسن تكيفه وإنزائه في مختلف النواحي هي ضمان نجاح الفرد والتي تتوقف على شعور الفرد بنفسه وحالته الوجدانية الخاصة. فمما لا شك فيه أن النجاح يعث الأمل والإشراح في النفس ويدفع الفرد إلى توالي التقدم ولو أن الحياة لا تخلو من الكثير من الفشل. فالحياة إذن هي تتابع بين نجاح وفشل. وأهم ما يميز المتزن وجدانيا وهو أن يقابل الفرد النجاح والتضرر بمثل ما يقابل الإتهام والفشل. فهناك علاقة قوية بين القدرة والمهارات الجسدية والتوافق الإجتماعي في مرحلة المراهقة. وهو ما يمكن تفسيره بميل المراهق للعناية الفائقة بالمظهر الخارجي ليجذب به إنتباه الآخرين من نفس الجنس ومن الجنس الآخر. فبالأنشطة البدنية والرياضية يتمكن المراهق يتجاوز الحوار اللغوي إلى حوار جسدي والتي تسهل له التمييز المطلق عن مكوناته السيكولوجية. حيث أن جزءا كبيرا منه همسته مادية الحضارة فمن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والحرمات التقليدية المفروضة عليه ومنه يتجاوز الواقع. خاصة إذا كان هذا الواقع ذات الطابع الإسلامي مثل المجتمع الجزائري تحكمه العادات والتقاليد الثقافية والإجتماعية المحافظة عامة بالرغم مما تقدمه حاليا من لوحات ثقافية إجتماعية مسيطرة للعصر. فهي في صراع بين هويتها الإسلامية العميقة وفلسفة الجسد المستورد. فالمراهقون لانتظرون بعين التقدير والإحترام زميل يبدو عليه الضعف أو تشوه.



النشاط البدني الرياضي التربوي ومفهوم تحقيق بعض أبعاد الذات الجسدية لدى مرافقي  
مرحلة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية ببعض ثانويات الجزائر العاصمة 15-18 سنة)  
نافع سفيان -معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر

ويسرى Schilder, P. 1978 (p.36) أن هناك عاملين يلعبان دورا هاما في تطوير الذات الجسبية كما :  
التحكم الحركي في الأطراف وزيادة الجهد . يؤكد (أسامة, 1982, ص. 267) بأنه بالإضافة لدراسة  
«بياجيه وجيزل» Praget et Gisell , التي تشير لأهمية رؤية حركة الذراعين في تكوين الذات  
الجسدية . فضلا عن دراسة أسامة راتب . إن الحاجة لتحقيق الذات هي أقوى الحاجات النفسية  
عند كل إنسان في من الحاجات الرئيسة التي تقوم عليها الصحة النفسية . وتزداد هذه الحاجة في  
مرحلة المراهقة . فالضغط الذي تولده النزوات الجنسية خلال هذه الفترة والعدوانية يمكن التحكم  
فيها وتوجيهها بفضل ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية باعتبارها الطريقة الوحيدة التي تمكن  
المراهق من تحقيق ذاته . وتدريبه على الإلتزام والثبات من خلال ما توفره له من مجال للتعبير عن ذاته  
ومقابلة النصر والتجاذب بكل ما يقابل الإهزام والفشل من خلال المباريات المختلفة . إذ يندفع المراهق  
في المباريات والمنافسات التي تفرح عليه في الملاعب بكل قوة قصد القضاء والتحرر من التوترات  
التي يملكها يقول «Orgilio» (ص. 490) . كما يضيف أن المراهق يشعر بالنصر ويجعل  
من التربية البدنية والرياضية وسيلة للتغلب على هذا النقص بحيث من خلال ممارسته لها يتمكن من  
التعبير عن جسمه بين الجماعة ويقوم بالحركات المعبرة عما يريد قوله أو القيام به . لذا تصبح الحركة  
بالنسبة له أداة للتعبير عن الطبيعة العميقة أو حالته الذاتية الشديدة في هذا المرحلة . وبالتالي  
يعيش أفعالا تمكنه من التعرف على نفسه أو ما يحس به . وهو ما يؤكد عليه «جانتري Gantheret, F  
1968, p. 43» حينما يتكلم عن التربية البدنية والرياضية والأهمية التي تكسبها مختلف أنشطتها  
في تعزيز صورة الجسم .

ولما كان مجال الحاجات الإجتماعية متسع في مرحلة المراهقة بساؤلاته عن إسمائه ومكانته  
في الجماعة باعتبار أن المهارات الجسبية عامل من العوامل القوية لإتساء الفرد إلى الجماعة أو  
رفضه لرغباته النفسية . يذكر (بن التومي, 1998, ص. 210) وحسب كل من «كولي Cooley» الميكانيزم  
الذي من خلاله تكون العلاقات الإنسانية وتتطور . بل «فرصة سانحة لممارستها للإلتقاء وفهم  
الآخرين وتحديد المكانة من بين الجماعة» يقول «Caviglioli» . فمن الضروري إذن مساعدة  
المراهق في تحديد مكانته ويؤكد (فاعد, 1978, ص. 119) عن أهمية الرفاق في ذلك والتي قد تكون  
حتى على حساب المكانة الإجتماعية للوالدين بقوله . «المكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه أهم  
لديه من مكانته عند أبيه ومعلميه .

إن الإستفادة من الأنشطة الرياضية كوسيلة لتحقيق ذلك يعد من الظواهر التربوية الهامة لها . إذ يعتبر النشاط الرياضي التربوي من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنمية بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً . هذا فضلاً عن ارتباط النشاط الرياضي بالنشاط البدني المرتبطة بالفوز والهزيمة وما يميز به النشاط الرياضي من التسجيع والشاء العطف والحماس والمشاركة الوجدانية . فالنشاط الرياضي كعملية تربوية تهدف إلى تنمية الفرد بصورة متكاملة .

ويشير من جهته (سمون، ع. 1979، ص. 74) قلا عن «فروست Prast» «أن مواقف الفوز والهزيمة تساعد على زيادة تعرف الفرد على ذاته . وأن هناك تغييراً في مفهوم الذات عن طريق ممارسة برامج التربية البدنية والرياضية . لقد أظهرت العديد من الدراسات (ملوى، ع. وأجزون، 1997) أن هناك علاقة عالية بين تصور الإنسان لنفسه «وتحصيله في حياته» سواء التحصيل الأكاديمي أو التحصيل الرياضي .

ومن أهم ما يؤكد ذلك الطريقة التي يرى بها الإنسان نفسه هي نتاج نظرة الآخرين له . فتصور الذات أو مفهوم الذات الجيد يجعل الفرد أكثر ثقة وأمناً في معاملاته مع الآخرين وفي الأعمال التي يقوم بها . وهذا يظهر بوضوح في الثقة بالنفس والإفتتاح بالنفس التي تظهر لدى الرياضيين . وفي نتائج تقييمهم لتصور أنفسهم أو مفهومهم عن ذواتهم .

إنطلاقاً من الحاجات المتسعة التي يتصارع المراهق في تحميتها وخاصة منها الحاجة لتحقيق الذات عامة والجسمية خاصة وإنطلاقاً أيضاً من الفوائد الكبيرة والمتعددة التي تتميز بها في إطارها التربوي (داخل وخارج المدرسة) . فقد يجد المراهق في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية إشباعاً لحاجاته هذه وتحققاً لذاته من خلال إشباع الحاجات الجسمية والاجتماعية للمراهق والتي تتحدد إنحداداً وثيقاً بالحاجات الوجدانية .

وإنطلاقاً أيضاً من نتائج الدراسات التي تطرقنا إليها والتي توضح الفوائد الكبيرة التي تتميز بها ممارسة التربية البدنية والرياضية ومختلف أنشطتها من جهة .

وإن كانت ترقية ممارسة التربية البدنية والرياضية في بلادنا تقيس مدى تقدمنا نحو اقتصاد

النشاط البدني الرياضي التربوي ومفهوم تحقيق بعض أبعاد الذات الجسدية لدى مراهقي  
مرحلة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية ببعض ثانويات الجزائر العاصمة 15-18 سنة)  
نافع سفيان -معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر

السوق، فما إلتسناه من خلال المقابلات التي أجريناها مع التلاميذ من خلال دراستنا الميدانية والإستطلاعية مع عينة هذه الدراسة وبصفة عامة: «الكثير من الصعوبات والتحفيزات لدى المراهقين بصفة عامة» والمراهقات بصفة خاصة لما يتعلق الموضوع بالجسد» .

فموضوع الذات عامة والجسد خاصة لا يعد من الأشياء السهلة إذ يلاقي عدة تناقضات ثقافية واجتماعية وحتى دينية أحيانا . فالحديث عن الجسد والذات الجسدية مع عينة بحثنا ذات الخصائص التقليدية والحفاظة كان يحمل عدة مخاوف وتحيزات بل أحيانا إزعاجات. إن نظرة العالم العربي للإنتاجات التربوية السائدة لحد اليوم في غالبيتها يحدوها الشك في قدرة التربية البدنية الرياضية على تحقيق الأهداف الأكاديمية . الأمر الذي إنعكس في شكل سليات معروفة نذكر منها نقص الميزانية المخصصة للنشاط البدني الرياضي واستحواذ المساحات المخصصة للملاعب في بناء الأقسام وتوزيع حصص التربية البدنية الرياضية أحيانا على المواد التي يعبرونها (أساسية) . فما زالت التربية البدنية الرياضية في أذهان الكثير مادة غير أساسية في المهارج أوعجارة عن حصة واحدة في الأسبوع في غالب المراحل الثانوية والمتوسطة وهو ما أدى لانتشار المفاهيم والمدرجات الخاطئة وإحساس العاملين فيها بنوع من التذني .

فهذا يضعنا على محور بحثي يقودنا للتساؤل عن تأثيرهذه الممارسة الرياضية في مؤسسات مرحلة التعليم الثانوي وأهميتها بالنسبة لمراهقي التعليم الثانوي بالجزائر . وعليه فقد جاءت إشكالية بحثنا بالصيغة التالية: ما مفهوم تحقيق الذات في بعدها الجسدي بالنسبة لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي من خلال الأنشطة البدنية الرياضية في إطارها التربوي التعليمي؟ وما علاقة ذلك بجنس ممارسيها؟ هذا التساؤل قادنا لصياغة مجموعة من الأسئلة فيما يلي:

فهل لممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية في مؤسسات التعليم الثانوي تأثير على مفهوم تحقيق الذات الجسدية للمراهقين؟ وهل لإختلاف جنس الممارسين تأثير على ذلك؟ وإن كان ذلك هل يمكن أن يكون ذلك على الأبعاد المختارة في هذه الدراسة بنفس الدرجة أو يختلف من ممارس لغير ممارس؟ ومن ذكور إلى إناث؟ بل وما هي درجة الإختلاف التي يمكن أن تكون بين الذكور والإناث الممارسين؟ فهذه المجموعة من الأسئلة تجدد تفسيرها أو نحاول لإيجاد ذلك من خلال مايلي:

الفرضية العامة: إن مساهمة تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وبإختلاف جنسهما في مختلف الأنشطة البدنية والرياضية في إطارها التربوي، تأثير إيجابي في مفهوم تحميق الذات الجسدية لدى هاته الفئة.

الفرضيات الجزئية.

1. تؤثر ممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية في إطارها التربوي على بعد الأداء الحركي للمراهقين. ويختلف ذلك التأثير باختلاف الجنس الممارس.

2. يمكن اعتبار وجود دلالة إحصائية بالنسبة لبعد المظهر الخارجي، في مؤسسات التعليم الثانوي لدى الجنسين دون اختلاف.

3. لا يختلف تأثير مختلف الأنشطة البدنية والرياضية في إطارها التربوي على بعد الصحة بالنسبة للمراهقين. ولا يختلف ذلك باختلاف الجنس.

للإجابة على مجموع التساؤلات والتحقق من الفرضيات، قام الباحث بإتباع خطوات البحث المعهودة.

وقد خلص الباحث للكثير من الاستنتاجات والملاحظات لدراسة الاستطلاعية، جرت هذه الدراسة من خلال المقابلة الغير موجهة مع بعض تلاميذ مؤسسات التعليم الثانوي بالجزائر العاصمة. وذلك من أجل استكشاف مجال الذات عامة، والجسدية خاصة بالإضافة لمجال ممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية في إطارها التربوي.

والتي كانت بمثابة الموجه، والسند لهذه الدراسة، وفي بناء الإسبان النهائي لها. كما استهدفت هذه الدراسة الإستطلاعية تحديد رؤية التلاميذ لأهمية هذه الممارسة عامة، وفي تحقيق بعض أغراضهم وذواتهم، وخاصة منها الجسدية. بالإضافة للتفكير الواضح للأداة المناسبة للقياس في هذا البحث. هذا وتشير «روث ويلي» إلى أنه إذا لم يستخدم الفرد التقدير الذاتي، ولم يذكر بطريقة أو أخرى كيف يرى نفسه، فليس هناك من سبيل لمعرفة ما إذا كان الفرد يعي مفهومه الذاتي أم لا». ومنه كان الإستبيان في هذه الدراسة وسيلة لذلك.

منهج البحث: يصف هذا البحث من ضمن البحوث الوصفية نظرا لطبيعة هذه الدراسة.

النشاط البدني الرياضي التربوي ومفهوم تحقيق بعض أبعاد الذات الجسدية لدى مراهقي  
مرحلة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية ببعض ثانويات الجزائر العاصمة 15-18 سنة)  
نافع سفيان -معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر

فهو مرتبط بدراسة المشكلات المتعلقة بالمجالات الإنسانية\* ويقوم بوصف ما هو كائن عند كل من  
الأفراد والجماعات.

مجتمع البحث:

أخبرت ستة ثانويات بطريقة عشوائية من الجزائر العاصمة. وهي ثا / المقراني\* بن عكون.  
ثا / عمر راسم. ثا / حسين داي. ثا / الأمير عبد القادر باب الواد. ثا / عقبة بن نافع باب الواد.  
ثا / الأيار.

عينة البحث :

تم إطلاعنا على متوسط ممارسة تلاميذ مؤسسات التعليم الثانوي لمختلف الأنشطة البدنية  
والرياضية (الرياضة المدرسية)\* وذلك بعد إتصالنا بالرابطة الولائية للرياضة المدرسية بالعاصمة.  
كانت عينة بحثنا بجموع 360 تلميذ وتلميذة من المؤسسات الستة المختارة. وهي موزعة بالشكل  
التالي: الفئة الأولى\* تتكون من 180 تلميذ(ة) من الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية\* (100 تلميذ  
و80 تلميذة). والفئة الثانية تتكون من 150 تلميذ وتلميذة موزعة بين (80 ذكور و(70) إناث من  
المعنيين تماما عن ممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية. مع الأخذ بعين الاعتبار في كل فئة من  
الممارسين ذكور وإناث أخذنا فئة من الذين مارسوا او قد مارسوا مع فرق الرياضة المدرسية.

عرض النتائج

سن خلال عرض النتائج المحصل عليها في خلال الجداول (1 و2) و(3 و4)\* تقديرات أبعاد  
الذات الجسدية الذكور والإناث الممارسين والغير ممارسين لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية.

يتضح لنا ما يلي:

بالنسبة للذكور الممارسين (ذ.م) للأنشطة البدنية والرياضية: نجد أن فهم تقديروا في الربع الأول\*  
للأداء الحركي يعادل 82.3% (ذ.م)\* مقابل 63.4% للمعنيين (ذ.ع.م). وبالنسبة لبعده المظهر  
الخارجي فتقدير الربع الأول الممارسين هو 73.5% مقابل 58.5% للمعنيين\* عن التربية البدنية  
الرياضية بينما بعد الصحة فكان تقديرهم في الربع الأعلى 79.4% بالنسبة للممارسين\* مقابل  
43.9% للمعنيين.

الصف	العدد	الربيع	الأيام	ح
تقدير غير ممارسين	أ ح	70.25	69.4	18.52
	م ح	73.12	58.5	27.58
	ص ح	54.87	43.9	17.29
	ص ح	54.87	43.9	61.58

جدول رقم 2 يوضح تقدير الذكور غير ممارسين

(ذ ب الرياضي)

الصف	العدد	الربيع	الأيام	ح
تقدير ممارسين	أ ح	82.5	82.5	18.5
	م ح	73.5	73.5	29.1
	ص ح	58.8	58.8	17.8
	ص ح	79.4	79.4	65.5

جدول رقم 1 يوضح تقدير الذكور الممارسين

(ذ ب الرياضي ل)

ملاحظة: نرجم إلى أ ح، الأداء الحركي، م ح، الظهور الخارجي، ص ح (الصحة)، ص ح (الصورة الجمالية).

بالنسبة للإناث: فالجداول (3 و4) توضح أن تقدير الممارسات للأنشطة البدنية والرياضية في الربيع الأعلى بالنسبة لعدد المظهر الخارجي هو 38 % مقابل 45.7 % لغير الممارسات للأنشطة البدنية والرياضية.

45 % تقدير الممارسات للأنشطة البدنية والرياضية في الربيع الأعلى لعدد الأداء الحركي مقابل 31.4 % لغير الممارسات. و66.6 % تقدير بعد الصحة مقابل 37 % لغير ممارسات الأنشطة البدنية والرياضية.

الصف	العدد	الربيع	الأيام	ح
إناث غير الممارسات	م ح	65.70	45.70	27.34
	أ ح	44.85	31.4	16.71
	ص ح	52.05	37	16.31
	ص ح	44.85	31.4	80.31

جدول رقم 4 يوضح تقدير الإناث غير ممارسات

(ذ ب الرياضي)

الصف	العدد	الربيع	الأيام	ح
إناث الممارسات	م ح	47.5	38	26.02
	أ ح	56.25	40	10.50
	ص ح	83.25	66.6	17.38
	ص ح	41.62	33.3	60.85

جدول رقم 5 يوضح تقدير الإناث الممارسات ل

(ذ ب الرياضي ل)

ملاحظة: نرجم إلى أ ح، الأداء الحركي، م ح، الظهور الخارجي، ص ح (الصحة)، ص ح (الصورة الجمالية).

النشاط البدني الرياضي التربوي ومفهوم تحقيق بعض أبعاد الذات الجسدية لدى مراقبي  
مرحلة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية ببعض ثانويات الجزائر العاصمة 15-18 سنة)  
نافع سفيان -معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر

مناقشة النتائج:

من خلال عرض نتائج الفروقات بالنسبة للذات الجسدية المتحصل عليها من خلال أبعادها الثلاثة  
الأداء الخارجي 'الأداء الحركي' 'الصحة في الجداول (5 و6) فقد اتضح مايلي :

بالنسبة للذكور توجد فروقات ذات دلالة احصائية بالنسبة لعدد المظهر الخارجي والصورة  
الجسدية عند كل من الذكور الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي 'وهي لصالح  
الممارسين . ولا نجد هذه الفروق في بعد الصحة ' والأداء الحركي . أي أن ممارسة النشاط البدني  
الرياضي له تأثير إيجابي في هذين البعدين . أما فيما يخص عدم الدلالة الاحصائية لبعدي الأداء  
والصحة فإننا من خلال نتائج دراستنا لم نجد فروقات ذات دلالة احصائية بين كل من الممارسين  
والغير ممارسين من الذكور في بعدي الصحة والأداء الجسدي ' هذا حسب رأينا ليس كاف لشرح  
الظاهرة بل أنه ينبغي التقيب و البحث في خصوصيات كل مؤسسة ومطروف ممارستها لمختلف  
الأنشطة الرياضية بالإضافة لمخططها الاجتماعي الذي قد يؤثر إما سلبا أو إيجابيا في كل من هذين  
البعدين للصحة أو الأداء الحركي .

جدول رقم 5: توضح فروقات المتوسطات الحساسة لأبعاد الذات الجسدية للذكور الممارسين والغير ممارسين لـ (ن=6)

الأبعاد	النشاط	العينة	م	م	ت	ح	الدلالة
ج	م	100	29.14	2.60	2.6	2.67	0.01 دالة
	د.ع	80	27.50	2.54			
أ	م	100	18.52	2.29	0.9	1.96	0.05 غير دالة
	د.ع	80	18.07	2.05			
صحة	م	100	17.98	1.88	1.20	1.96	0.05 دالة
	د.ع	80	17.29	2.28			

ملاحظة: نرسل إلى م، م: ذكور ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي (ن=6) ،  
د.ع: م: ذكور غير ممارسين (ن=80) أو العكس

وبالنسبة للإناث فالنتائج التي توضحها الجداول رقم (8.6) بأنه لا توجد دلالة احصائية بالنسبة لتصور الجسم  
الأداء الحركي بينما دللت وجود فروقات احصائية بين هاتين العيّنين الإناث في بعد المظهر الخارجي والصحة بتقدار قوة  
95% وهي لصالح الإناث الممارسات بالنسبة للبعد الأخير 'ولصالح الغير ممارسات بالنسبة للبعد المظهر الخارجي .



أي أن تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بين الممارسات والمعفيات عن الممارسة الرياضية تتأثر بالمرحلة بغض النظر عن ممارستها أو عدم ممارستها أي نشاط رياضي. وإن كانت تسعى للعناية بصورة جسدها ومظهرها من جهة فطبيعة المحيط الاجتماعي ذات الثقافة البعد البدني المحافظ تجعل منها عكس ذلك. هو ما يؤكده عليه (الويلاد، 1988، ص 151) بقوله «إن ازدياد ملاحظة للرياضة (8) لنفسه وتأمله لحالته يتسبب به من الارتباك في سننور الآسرين وخاصة مع الجنس الآخر مما يجعل تصرفاته التفاعلية مشوبة بالاضطرابات في هذه الحالة».

جدول رقم 6، يوضح فروقات المتوسطات الحسية لأبعاد الت الحسية للإثبات الممارسات. والغير ممارسات لـ ب و ٤

الأبعاد	المعيار	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	ت.ح	المتوسط
ع م	أ	80	28,02	2,79	1,96	2,09	2,74
	أ-ع	70	27,34	2,74			
أ ج	أ	80	16,80	2,71	1,96	0,16	1,81
	أ-ع	70	16,71	1,81			
سما	أ	00	17,00	1,87	1,06	2,06	2,73
	أ-ع	70	16,31	2,73			

ملاحظة: رمز إلى أ، إثبات ممارسات للنشاط البدني الرياضي التفردي. (د، ت، و) / أ-ع، إثبات غير ممارسات (د، ب، و) والممارسات.

وهذه الحالة تزداد بالنسبة للفئة خاصة في حصة التربية البدنية الرياضية إن يزداد جسدها عرضة للأضرار من خلال اللباس الرياضي من جهة ' والحركات الرياضية من جهة أخرى' بالإضافة لمشاركة الذكور الحصة معها.

لكن رغم ذلك فممارستها لمختلف الأنشطة الرياضية وبالرغم من قلة إنفاقها وحركاتها في الحصة الرياضية فهي بعكس زميلاتها المعفيات تشعر أن جسدها أكثر حيوية ونشاط وعلية فيكون لديها اتجاه أكثر إيجابيا بعدها الصحي. ومقابل ذلك فالمعفيات عن ممارسة التربية البدنية الرياضية لا يجدن أمامهن سوى مظهرهن الخارجي من خلال اختيار الألبسة المناسبة لجسدهن والتي يمكنها إخفاء بعض عيوبها قصد تعبهن الرمزي، بينما وإن كان كمتخرج وحيد لذلك بالنسبة لممارسات التربية البدنية الرياضية فهو ليس كذلك بالنسبة للممارسات. إذ أن هذه الممارسة يمكنها أن تكون الوسيلة التي يمكن أن تستعملها المراهقة في ذلك، ومنه لتليل الدلالة الاحصائية لاختلاف الفروقات

النشاط البدني الرياضي التربوي ومفهوم تحقيق بعض أبعاد الذات الجسدية لدى مراهقي  
مرحلة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية ببعض ثانويات الجزائر العاصمة 15-18 سنة)  
نافع سفيان -معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر

في بعد المظهر الخارجي لصالح الغير ممارسات. وعليه تقل الفرضية التي وضعت تأثير ممارسة  
النشاط البدني والرياضي على الذات الجسدية وأبعادها المختارة في هذه الدراسة.

جدول رقم 7: يوضح فروقات المتوسطات الحسابية لأبعاد الذات الجسدية بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات لـ ب و ج

الأبعاد	النشاط	العينة	x	م.م	ت.م	ت.ج	الذات
ع.م	م.م	100	29.14	2.60	5	2.57	0.01
	م.م	80	26.02	2.79			
أ.ج	م.م		18.52	2.29	1,800	1.86	0.05
	م.م	80	20.02	2.74			
صحة	م.م	100	17.88	1.89	1.16	1.96	0.05
	م.م	80	17.58	1.87			

ملاحظة: رمز إلى آ.ج: الأداء الحركي / م.ج: المظهر الخارجي / ص.ج: الصحة / ص.ج: الصورة الجسدية.

فيما يخص الإناث الممارسات و الغير ممارسات لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية فنتائج  
الفروقات في أبعاد الذات.

بالنسبة لتغير الجنس، توضح نتائج الجدول رقم (7) أن هناك دلالة إحصائية بين كل منهما في  
بعدي المظهر الخارجي والأداء الحركي. وهي كلها لصالح الذكور الممارسين على حساب الإناث  
الممارسات لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية. بينما بعد الصحة فلا توضح الفروقات أية دلالة  
إحصائية فيما بينهما. فقد يكون حسب اعتبارنا كون «الرجال قوامون على النساء» من جهة.  
بل ومن جهة أخرى، يجمعون من النشاط البدني الرياضي منعة للتعبير عن الذات والتعبير عنها.  
وهو ما يؤكد عليه (Bourgeois, M. 1988, p. 141). بقوله: «المراهق يجعل من النشاط البدني الرياضي  
وسيلة للتعبير عن الذات، بحيث من خلال ممارسته لهذه الخبرة يتمكن من التعبير عن جسمه بين  
الجماعة. فيقوم بحركات معبرة عما يريد قوله أو القيام به. فتصبح الحركة أداة للطبيعة العميقة أو  
حالته الذاتية الشديدة في هذا العمر. وبالتالي يعيش أفعالا تمكنه من التعرف على نفسه وعلى ما  
يخص بها. بالنسبة لبعد الصحة فعدم وجود فروقات يعبر حسب رأينا أن المراهق ليس له مجال  
ليرى في الممارسة هذه البعد الصحي كما يرى فيه البعد الترفيهي والمجال الترفيهي لأحاسيسها  
التي يرفض المجتمع الإصغاء لها. وهي تعبير عن إمكانيات، غير لفظية يمكن من خلاله تعدي كل

القيود الإيديولوجية والثقافية الإجتماعية السائدة. وعليه فتقبل الفرضية التي وضعت باعتبار أن هناك إختلاف في تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على صورة الذات ومفهومها من خلال بعدا الجسدي. وإن لم تتحقق باختلاف جنس ممارستها في بعدي 'الصحة' والمظهر الخارجي. وتحقق في بعدي الأداء الحركي والصورة الجسدية. وعليه وبناء على ما سبق يمكن تعميم نتائجها وقبول فرضيتنا العامة

جدول رقم 3: يوضح نتائج فروقات المتوسطات الحسابية للذات الجسدية بين الذكور والإناث المعارسين والمعمّر ممارسين لأن ب و ا

المتغير	الجنس	ت.م	م.م	X	المتوسط	النطاق	الانحراف المعياري
0.06 دالة	1.96	2.31	5.34	65.68	100	د.م	الذات الجسدية
			7.66	61.97	80	أ.ع.م	
0.05 غير دالة	1.06	1.35	5.05	60.85	80	أ.م	
			5.42	60.31	70	أ.ع.م	
0.01 دالة	2.57	3.97	5.34	65.58	100	د.م	
			5.05	60.85	80	أ.م	

#### الخلاصة :

توصلت هذه الدراسة من خلال نتائج الفروقات في مفهوم الذات الجسدية من خلال أبعادها إلى أن ممارسة مختلف الأنشطة البدنية الرياضية في إطارها التربوية له تأثير غير ذال احصائي وبالنسبة للبعد الحركي. وحتى ولو كانت الحصة فيها بعض الأنشطة التي تخص هذا الجانب فهي ضعيفة المفعول أو غير كافية .

فالذكور المعفيين عن ممارسة التربية البدنية الرياضية يحكمهم أن يجدوا خارج الإطار المدرسي مجالاً آخر لتعويض ذلك النقص الحركي. كون المراهق يشعر بحاجة للحركة من أجل الحركة وبحاجة للتمرين من أجل الممارسة الذاتية والميل للاكتشاف وتجاوز ذاته وتقوية الروابط التي تحكمه مع محيطه وهو ما يفسر عدم الدلالة الإحصائية لهذا البعد بين الفئتين الممارسة وغير ممارسة للنشاط البدني الرياضي .

بالنسبة للإناث فيعود ذلك بصورة أكثر حدة إضافة لما سبق ذكره عن الذكور للقيود الثقافية

النشاط البدني الرياضي التربوي ومفهوم تحقيق بعض أبعاد الذات الجسدية لدى مراهقي  
مرحلة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية ببعض ثانويات الجزائر العاصمة 15-18 سنة)  
نافع سفيان -معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر

الاجتماعية السلبية التي بحد من نشاط الفئاة ويجعلها حبيسة بعد حركي سلبي. من جهة أخرى  
فاختلاف تأثير النشاط البدني الرياضي على البعد الصحي لدى الممارسة لها يعود لكون أنه بالرغم  
من محدودية حركة الفئاة في النشاط الحركي إلا أنه فمن خلال أدنى الحركات التي تقوم بها تجعل  
من دورتها الدموية تزيد نشاطا ونشاطها العضلي والعظمي يتحرك بصورة مختلفة عما أتته في  
البيت والمدرسة وخلال حياتها اليومية وهو ما يكون لديها صورة إيجابية في بعدها الصحي . بينما  
استتجنا دلالة احصائية لصالح الذكور الممارسين وعلى حساب الإناث الممارسات وهو عمادي  
باعتبار الرجال قوامون عن النساء من جهة وتمتعون بأكثر حرية ونشاط ومجال زمني ومكاني  
للحركة مما هو عليه العنصر النسوي وفي الأخير أرتأينا تقديم بعض من الاقتراحات .

#### الإقتراحات :

- التركيز على إدراج تمارين تلبي إلى حاجيات الحركية للمراهقين باختلاف جنسهم .
- إعادة النظر والاعتبار المضمون ومكانة الأنشطة البدنية والرياضية .
- إعادة الاعتبار و الدعم للحركة الرياضية المدرسية .
- تكثيف المنافسات و الدورات الرياضية التي تسمح للمراهق أكثر مجالاً في تحقيق حاجاته  
وفاته .
- توفير المكان اللائق لممارستها وتجهيز المؤسسات بالعتاد الرياض .

#### المراجع

##### اللغة العربية:

- أمين الخول و جمال الشافعي(2005). مناهج التربية البدنية المعاصرة. القاهرة. دار الفكر العربي .
- أسامة كمال واتب(2003). مستوي الأداء الحركي وعلاقته بمفهوم الذات والاتجاهات للتلاميذ في مرحلة الثانوية جامعة  
حلوان.
- أبو العلاء. أسد عبد الفتاح ونصر الدين السيف. (بدون سنة). فيسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة. دار الفكر  
العربي.
- إياد عبد الكريم المرادي وديوان عبد المجيد إبراهيم (2003). عام الإجهاد التربوي الرياضي. ط 1 . عمان الأردن دار  
الطبعة الدولية للنشر والتوزيع .
- إسماعيل محمد عماد الدين (1961). كراسة تعليمات إختبار مفهوم الذات للكتاب. مكتبة النهضة.
- محمد حسن حلاوي (1997). علم التعريب الرياضي. ط 1. القاهرة. دار الكتاب.

- محمد عوض بونوي وأخرون، (1992)، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- محمد العربي شعوب، (1979)، رسالة دكتوراه في منشور، جامعة حلوان.
- محمود أبو العلاء (1980)، علم النفس التربوي، دار المشرق.
- نايف سفيان (2002)، التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيرها على صورة الجسم مراحلها التعليم الأساسي، جامعة الجزائر .
- فانر عاقل (1978)، علم النفس التربوي، بيروت، دار للملايين، 12.
- وليد عبد المتعم محمد (1982)، العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية والقدرة الحركية عند لاعبي الكاراتي في مصر، القاهرة .
- قاسم حسن وأخرون (1979)، نظريات التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- عباس أحمد السمراني، بسطو يس أحمد بسطو يس (1984)، طرق التدريس في التربية البدنية، جامعة بغداد.
- وزارة الشباب والرياضة (1972)، قانون التربية البدنية، مطبعة الشعب الجزائر.
- زهران وحامد عبد السلام (1980)، التوجيه والإرشاد النفسي، ط2، القاهرة، عالم الكتب

#### المراجع باللغة الأجنبية:

- Alan H. L'Eps reflexion et perspective. Paris. Ed Staps
- Rentoumi, A. (1998). l'image du corps dans la relation pedagogique. These de doct d'état. Université d'alger.
- Rougeon, M. (1988). Gymnastique sportive. Paris. Ed Vigot..
- Demenev G. (1924) les bases scientifiques de l'eps. Paris. Ed, librairie Felix Alcan, Paris, 1924.
- Gantheret E. (1968). „Psychanalyse institutionnelle de l'EPS, in Partisans, Maccspero, Sport, Culture, Repression
- Shilder B. (1978). L'image du corps. Paris. Ed Gallimard.