

دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في الحفاظ على صورة الجسد لدى

التلميذات في مرحلة التعليم الثانوي

عبروس حكيمة ؛ يحيوي محمد

جامعة حسية بن بو علي/الشلف

ملخص.

تهدف الدراسة إلى معرفة إذا ما كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحقيق صورة إيجابية عن الجسد بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات في حصة التربية البدنية، وتمثلت عينة الدراسة في 60 تلميذة، تم اختيارها بطريقة عشوائية، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وقد قمنا باستخدام مقياس صورة الجسم من إعداد الدكتور "نافع سفيان" يتضمن ثلاثة أبعاد وهي المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة، تمثلت عباراته في 25 صفة ونقيضها، وقد تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية المتمثلة في معامل ارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ت ستيودنت، وتمثلت نتائج البحث في :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد المظهر الخارجي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الأداء الحركي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الصحة.

الكلمات المفتاحية: ممارسة التربية البدنية والرياضية، صورة الجسد، المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة.

Résumé.

L'objectif de l'étude est de savoir s'il y a des écarts statistiques significants, pour réaliser une image corporelle positive entre des élèves pratiquants du sport et des non pratiquants, pour cela on a pris un échantillon de 60 élèves filles, le choix est fait d'une manière aléatoire, tout en tenant compte de la méthode descriptive, on a utilisé les normes de l'image corporelle conçue le docteur NAFAA SOFIAN cette méthode comporte trois dimensions, l'aspect extérieur, la mobilité biomécanique, et la santé qui s'est traduite par 25 qualités on caractères, elle est faite selon la méthode de l'Ickert qui se caractérise par la graduation tertiaire on a sollicité asses les méthodes statistiques qui tiennent compte du critère, corrélation de Pearson, le critère du Alpha Cronbakhe, T de student. Nous avons les résultats suivants :

- 1- il n'y a aucune différence d'ordre statistique entre des élèves pratiquants du sport et des non pratiquants sur l'aspect extérieur.
- 2- il n'y a aucune différence d'ordre statistique entre des élèves pratiquants du sport et des non pratiquants sur la mobilité biomécanique.
- 3- il n'y a aucune différence d'ordre statistique entre des élèves pratiquants du sport et des non pratiquants sur la santé.

Les mots clés : l'exercice de l'activité physique et sportive - l'image corporelle - la mobilité biomécanique - la santé - l'adolescence.

مقدمة.

الإنسان عند خروجه للحياة يمثل كائن بيولوجي بالفطرة، ولكن بمرور فترات نموه تبدأ تتشكل لديه صورة عقلية يكونها عن جسده، وهذه الصورة هي وليدة الإحساس الداخلي للإنسان بجسده، وتفاعله مع الآخرين، ففي ظل هذه الخبرات الذاتية وتطورها لديه، بالإضافة إلى تأثير أحكام البيئة عليه " يبدأ الإنسان في حد ذاته في تكوين مفهوم لذاته، يتضمن صورة ذهنية عنها، تحتوي على أفكار، اتجاهات، مدركات، مشاعر، موجهة نحو الذات بأبعادها الجسمية، العقلية، الاجتماعية، النفسية، ومن هنا تنمو لديه صورة

ذهنية حول جسده متضمنة الخصائص الفيزيائية والخصائص الوظيفية، واتجاهات نحو هذه الخصائص، وهذا ما يطلق عليه صورة الجسد" (كفاي، النبال، 1995، 8)، وعليه إن صورة الجسد تحتل حيز كبير من الاهتمام لدى الكثيرين، نظرا للأحكام التي يصدرها الآخرون من جهة والأحكام التي يصدرها الفرد عن نفسه من جهة أخرى، " ولذا فإن صورة الجسد تؤثر وبشكل مباشر في الأبعاد النفسية للفرد، والأبعاد الاجتماعية له، الأمر الذي يؤثر إيجابياً أو سلبياً على الصورة التي يكونها الفرد عن جسمه والتي تؤدي إلى توافقه أو عدم توافقه مع ذاته وبيئته المحيطة به" (محمد النوبي، 2010، 17).

وعليه " إذا كان الجسد يلعب دوراً أساسياً طيلة حياة الإنسان، باعتباره المشرف على الاتزان المعاشي للفرد من الناحية الفيزيولوجية، ومرآة الحياة النفسية كونه يمثل المظهر الخارجي للفرد، فهذه الأهمية تزداد وبتوافق جميع المتخصصين خلال مرحلة المراهقة بصفة كبيرة، هذا لكون هذه المرحلة تخص الجسد بتغيرات شاملة وسريعة تتأثر بها جميع جوانب شخصية المراهق" (نافع، 2001، 68)، خاصة إذا ما تعلق الأمر بجنس الإناث، حيث يؤثر ذلك على صفة الأنوثة لديهن، وتتكون بذلك مجموعة من المدركات نحو الذات وتقييمها لديهن، " لكون الصورة الجسدية هي تمثيل من إبداع ذاتيتنا، فهي بذلك مجموعة من التصورات والإحساسات الآتية من مختلف أجزاء جسدنا لتكون وحدة جسدية " (Schilder, 35, 1968)، خاصة إذا ما كان الأمر متعلق ببعض العناصر البدنية مثل الطول، الوزن، لان الصورة الجسدية تظهر أكثر ملائمة لوصف بعض الجوانب الجسدية المعاشة كما ينقلها ويراها الفرد بخصوص الجسم، وهذا على حسب ما يراه الفيزيولوجيين (Schureitzer 1990, p 175).

وبما أن المراهقات يقضين معظم وقتهن في الدراسة، فهن مرغبتان على البقاء ساكنات مركزين انتباههن على محتوى دروسهن اليومية والمتكررة، فيستوجب عليهن إفراغ تلك الشحنات السالبة من خلال حصة التربية البدنية التي تعبر عن مشاعرهن وتحقيق الضغوطات ذات المنشأ الفيزيولوجي بحكم أن الرياضة تحقق فرصة اكتساب الخبرات، التي تزيد لدى الفرد الرغبة والتفاعل في الحياة حيث تجعله يتحصل على القيمة التي لم يستطع الحصول عليها في المنزل، " باعتبار أن اللعب والنشاط الرياضي يساهم في التخفيف من القلق الوليد من الإحباط، وعليه فإن المراهقات يستظعن بذلك التحكم في صراعاتهن اللاشعورية بالإضافة إلى تقييم وتقويم إمكاناتهن الفكرية والعاطفية والبدنية، محاولة تطويرها باستمرار" (افندي، 1965، 445)، كما يمكن للمراهقات أن يتجاوزن الحوار اللغوي ووضع محله الحوار الجسدي، فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات التقليدية المفروضة، وبذلك يحاول تجاوز الواقع، ومعنى هذا إحداث قطيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية وهذا بالاتجاه نحو ممارسة الرياضة.

الخلفية النظرية.

إن المراهقة الأنتى تتأثر صورة الجسد لديها بتعليقات وتقييمات الآخرين، وهذا فيما يخص عضو معين أو أعضاء أخرى، حيث انه من أكثر الأشياء التي تركز عليها المراهقة الأنتى، الانشغال بالنعافة الزائدة للجسم، وبصغر حجم الثديين والهالات السوداء تحت العينين، والطول الزائد وقصر القامة، والبدانة الزائدة، وكبر حجم البطن والأرداف، وهذا ما يدخل ضمن مظهرهن الخارجي، الأمر الذي يؤدي إلى تبنينها العديد من الأفكار السلبية تهدد تكيفها وصحتها النفسية، "ومن هنا يتبين لنا دور النظرة الداخلية التي تشير إلى التجارب أو الخبرات الشخصية التي تختص بالمظهر أو بما يبدو عليه الفرد في الواقع، والنظرة الخارجية التي تختص بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر" (الدسوقي، 2006، 15)، وهذا ما " يؤثر على الإدراك وردود الفعل النفس اجتماعية، مما يؤدي إلى تأثر الحالة النفس اجتماعية غالباً بعوامل كالقلق، الاكتئاب، مخاوف تقدير الذات، الرضا عن الحياة" (James, 1997, 107).

ويرجع اختيار فئة المراهقات في هذا البحث إلى كون أن الأنتى تعطي انتباهها عالياً نحو جسدها، لكونها تتلقى رسائل حول جسدها أكثر من الجنس الآخر، بالإضافة إلى اكتسابها سلوك سلبى محيط بصورة جسدها أكثر من الذكور، وكونها تربط تقدير الذات لديها بالوزن والشكل والمظهر، أكثر من اهتمامها بصحتها أو بممارسة أنواع من الرياضة، وإذا ما ربطنا إدراك صورة الجسد لدى الإناث بمتغير الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية، فإنه يتبين لنا الدور الفعال الذي تلعبه هذه الأخيرة من الناحية النفسية، الاجتماعية، الحركية، والصحية، " بحكم أنها تساهم في فهم جسم الإنسان، وتنمي مهارته الحركية، فهي بذلك تستعمل الجسم في العملية التربوية، باعتباره الذي يقوم بهذه العملية، وهذا ما نلمسه من خلال الأهداف التي ترمي إلى تحقيقها والخاصة بالجانب البدني، الحركي، الصحي، النفسي" (عنيات، 1988، 11).

وعليه فالأشكال القائم يتمثل في الدور الذي تلعبه ممارسة التربية البدنية والرياضية ومدى مساهمته بشكل فعلي في الوسط المدرسي على المستوى الإدراكي، الانفعالي، والاجتماعي للصورة الجسدية، وهذا ما أيدته النظريات المفسرة للصورة الجسدية، باعتبار أن التربية البدنية والرياضية تستعمل الجسم بشكل واضح في العملية التربوية فهي وسيلة للتربية والاتصال بين الأستاذ والتلميذ من خلال الحصص، لكون الجسم هو الذي يقوم بأداء وممارسة التمارين البدنية والأنشطة المختلفة التي ترمي إلى تحقيق الكفاية البدنية والحركية والصحية والنفسية (نافع، 2001، 56)، لأن مزاولة الرياضة للمراهقات أمر بالغ الأهمية لتوجيه طاقاتهم نحو عمل صحي مفيد وتخليصهن من مشاكل هذه المرحلة، وأهمها ما يتعلق بالجسم، وهذا ما يتطلب تفهما كاملا من الإباء والمربين والمدرسين لمشاكل المراهقات الجسدية واستخدام الرياضة للتغلب عليها، خاصة وان الفتيات المراهقات يعشن في الوقت الحالي معتمدات على الآلات والأجهزة دون استخدام عضلات أجسامهن، وهذا نتيجة التغير في أسلوب الحياة .

وهذا ما نهدف إلى التوصل إليه من خلال دراستنا هذه، وهو مدى تحقيق التلميذات المراهقات للأهداف السابقة الذكر، وهذا على مستوى المظهر الخارجي لديهن، الأداء الحركي، والصحة الجسمية، وهذا من خلال دراسة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية والرياضية التي نهدف من خلالها إلى معرفة إذا ما كان للتربية البدنية دور إيجابي فعلا في الحفاظ على الصورة الجسدية لدى المراهقات من الناحية الشكلية أو المظهر الخارجي، أو طبيعة الأداء الحركي لديهن، بالإضافة إلى تمتعهن بصحة جيدة، وهذا يقودنا للقول أن التربية البدنية والرياضية فعلا وسيلة للتغلب على هذا النقص " خاصة إذا ما تعلق الأمر بأجسامهن، حيث تصبح الحركة بالنسبة إليهن أداة للتعبير عن الطبيعة العميقة، أو حالتهم الذاتية الشديدة في هذا الأمر، وبالتالي يعشن بذلك أفعالا تمكنهن من التعرف على أنفسهن وما يختلجن من إحساس داخلي نتيجة القيام بالتمارين البدنية أو مختلف أنواع أو النشاطات المبرمجة في حصص التربية البدنية" (نافع، 2001، 49)، وعلى اثر هذه الإشكالية نطرح التساؤل التالي: هل تساعد التربية البدنية فعليا في تحقيق صورة ايجابية عن الجسد لدى تلميذات الطور الثانوي في ظل المعوقات النفسية الاجتماعية؟

1- أهداف الدراسة: انطلاقا من مشكلة البحث نهدف إلى الإجابة على مجموعة من التساؤلات الهدف منها:

- معرفة مدى وجود فروق دالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد المظهر الخارجي وبعد الأداء الحركي وبعد الصحة للجسم.
- 2- أهمية الدراسة:** تتمثل أهمية الدراسة في:
- إبراز دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بصورة مستمرة وكافية في زيادة مفهوم صورة الجسد.
- إبراز أهمية الأنشطة البدنية والرياضية في تحقيق صورة ايجابية عن الجسد عند الإناث المراهقات بصفة خاصة.

3- تحديد مفاهيم الدراسة: تتمثل مفاهيم الدراسة في:

3-1- التربية البدنية والرياضية: استخدم مصطلح التربية البدنية كتعبير عن حركة الإنسان المنظمة من الناحية التربوية في مؤسسات التكوين، فهي جزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني، مستغلة في ذلك دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنمية جوانب شخصيته، فهي إذا جزء من التربية العامة هدفها تحقيق الإنسان الكامل بدنيا، نفسيا وعقليا، عن طريق النشاط البدني

(Demeny,1924, 24)

2-2- الجسد: للجسد عدة تعاريف تختلف باختلاف وجهات نظر الباحثين، حيث تطور مفهومه من كونه مادة متناقضة مع الروح، على حسب ما جاء به M. Michel " هو الجزء المادي للكائن الحي (Michel, 1985, 40)، إلى كونه استثمار للذات وحامل للشخصية، على حسب ما جاءت به N.boudhief : هو ذلك الشيء الذي تحدده وتكشفه نظرة الغير وما ندركه أثناء الألم" (Boudhief, 1987, 4,5)، بالإضافة إلى تعريف مدرسة التحليل النفسي : "الجسد ما هو إلا استثمار الذات نفسها" (Freud, 1996, 68)، بالإضافة إلى ما جاء به معجم التحليل النفسي : " الجسد هو حامل الشخصية ووسيلة لسلوكاته" (Dictionnaire de psychologie, 1991, 156)، وعليه فقد تطور مفهومه من كونه شيء مادي إلى كونه موضوع له متطلباته وحاجاته الجنسية، وهذا ما يبين أن الجسد يقع في حدود بين الأنا والعالم، على حسب ما جاء به Bernard.P " الجسد وسيط بين الكائن وعالمه" (Bernard, 1976, 155).

3-3- الصورة الجسدية: يعتبر Paul Schilder (1968) أول من قام بإعطاء صيغة نفسية لمفهوم صورة الجسد حيث يعتبر الأول من بادر بإعطاء هذه الصيغة لهذا المفهوم، حيث اهتم به أكثر بعدما كان الاهتمام به مقتصرًا على الفلسفة وطب الأعصاب، حيث حدد صورة الجسد بأنها " تلك الصورة التي يجدها الفرد في عقله وكيف يبدو جسده وما هو حجم أجزائه، إضافة إلى مشاعره اتجاه هذه الصورة، (Schilder, 1968, 35)، كما عرفتها زينب شقير (2002) " هي صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية، أو أعضائه المختلفة وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وثبات كفاءتها وما قد يصاحبها ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سلبية عن تلك الصورة الذهنية للجسم.

4-3- التعريف الإجرائي للصورة الجسدية : نعرف الصورة الجسدية من خلال بحثنا في كونها الصورة المدركة من خلال بعد المظهر الخارجي، الأداء الحركي، والصحة من طرف صاحب هذه الصورة .

5-3- المظهر الخارجي : الصورة التي يبدو عليها الشيء، أو الشكل الخارجي لجسم الإنسان، بالإضافة إلى كونه كل ما يتعلق بجمال الخلق وحسن المظهر أو العكس، بحيث له علاقة بالعامل البيولوجي للجسم والذي يقصد به كل ما يتصل بالجسد من حيث الوراثة وذلك كما يبدو واضحا في الشكل واللون والطول وغيره (جورج خوري، 1996، 09)، بحيث يمثل البعد الإدراكي للصورة الجسدية على حسب ما جاء به (Schilder.P)، أي هو يعبر على طريقة إدراك الأفراد لأجسامهم مثل الطول وصفات الجلد أو البشرة، وحجم الصدر والتشوه (الأشرم، 2008، 31).

6-3- التعريف الإجرائي للمظهر الخارجي: نعرف المظهر الخارجي للجسم من خلال بحثنا هذا لكونه يمثل الرضا عن الصورة الجسدية وتقبلها من حيث حجم وطول الجسم، بالإضافة إلى كونه جذاب وعضلي ورشيق ومعتدل وخالي من العيوب.

7-3- الأداء الحركي : هو الشكل الظاهري من التعلم الحركي " وبما أن التعلم الحركي ما هو إلا عملية داخلية تهدف إلى إحداث تغيرات في الأعصاب (تغير في السلوك) تجاه الأفضل لذا فالتعلم الحركي عملية داخلية غير ملموسة ولا يمكن الدلالة عليها من خلال تشريح داخلي ولكن يمكن الاستدلال عليها من خلال الأداء الحركي والذي يوصف بالنتيجة الظاهرية التي تعكس هذه التغيرات الداخلية الحادث في السلوك إذا فالأداء الحركي ما هو إلا انعكاس لصورة من صور التعلم الحركي الداخلي والذي نستطيع من خلاله التوصل إلى معرفة الدرجة التي وصل إليها الفرد من التعلم الحركي ، فهي إذا مجموعة من الحركات أو سلسلة من أنشطة حركية تنجز بدرجة أقل من المستوى الذي نطلق عليها بالمهارة (محمد عبد الغنى، 1987، 125).

8-3- التعريف الإجرائي للأداء الحركي : نعرفه من خلال بحثنا هذا على انه القدرة على أداء الحركات بكل ثقة، مع إمكانية التحكم في توازن الجسم، بدون أي إعاقات.

9-3- الصحة: هي مستوى الكفاءة الوظيفية والأيقاعية للكانن الحي، أما في الإنسان فهي قدرة الأفراد والمجمعات على مواجهة التحديات الجسدية والعقلية والاجتماعية (Winslow, 1920, 23)

10-3- التعريف الإجرائي للصحة: نعرفها من خلال بحثنا هذا في كونها تمثل سلامة الجسم من العاهات وتمتعه بصحة جيدة، بدون الشعور بالتعب أو الأم جسدية عند القيام بأي مجهود عضلي.

11-3- المراهقة: هي ترجمة للمصطلح adolexence وهو يعني في كل اللغات اللاتينية الأصل " النمو حتى بلوغ سن الرشد" والمراهقة بهذا المعنى هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد، أي أنها القنطرة التي يعبر بها الفرد ليصل إلى النضج الكامل الشامل رجلا أو امرأة، وتمتد هذه المرحلة طوال العقد الثاني تقريبا من العمر، فهي تبدأ بحدوث البلوغ وتنتهي بالوصول إلى سن الرشد (كفاقي، 1998، 102).

4- الدراسات السابقة: تم التوصل إلى مجموعة من الدراسات ذات الصلة بموضوع بحثنا ومنها:

1-4- دراسة الدكتور "نافع سفيان (2001): بعنوان " ممارسة التربية البدنية وأثرها على الصورة الجسدية لمراهقي الطور الثالث من التعليم الأساسي (12-15 سنة) "، استهدفت الدراسة التعرف على الصورة الجسدية بأبعادها الثلاثة (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة)، بالنسبة لتلميذ مرحلة الطور الثالث للتعليم الأساسي باعتبارها إحدى الجوانب البارزة المميزة لهذه المرحلة، كما يهدف البحث للتعرف على تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة لدى هذه الفئة من المراهقة باختلاف الجنس، ولتحقيق هذه الأهداف اعتمد الباحث على مقياس صورة الجسم، والذي أعدّه بالاعتماد على مقياس الذات الجسمية " جسمي كما أراه" من إعداد علاوي حسن محمد، ومقياس تنس Tenesse لمفهوم الذات ومقياس نلسون

وألان Nelson-Allen للرضى الحركي، حيث اشتمل البحث على عينة قدرها 76 تلميذ وتلميذة ممارسة من المستويات الثلاثة للتعليم الأساسي، فقد تم اختيارها بطريقة مقصودة من حيث المستوى التعليمي وعشوائية من حيث الموقع الجغرافي، وقد أسفرت النتائج على :

- وجود فروق إحصائية بين التلاميذ الذكور الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية فيما يخص بعد المظهر الخارجي.

- عدم وجود فروق إحصائية بين التلاميذ الإناث الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية فيما يخص بعد المظهر الخارجي.

- عدم وجود فروق إحصائية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعدي الأداء الحركي والصحة.

- وجود فروق إحصائية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات في بعدي الأداء الحركي والصحة.

2-3- دراسة الدكتور عبد الوهاب حشاشي (2011) : بعنوان "صورة الجسم وعلاقتها بالمشاركة في نشاطات درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية ذكور"، استهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم والمشاركة في درس التربية البدنية للتلاميذ الذكور في مرحلة التعليم الثانوي، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم والمشاركة العمالية في درس التربية البدنية للتلاميذ الذكور في مرحلة التعليم الثانوي، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم والمشاركة والمشاركة المنخفضة في درس التربية البدنية للتلاميذ الذكور في مرحلة التعليم الثانوي، والكشف عن الفروق في صورة الجسم بين التلاميذ الذكور حسب ميولهم للمشاركة في نوع الرياضة الفردية أو الجماعية بدرس التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي، والكشف عن الفروق في صورة الجسم بين التلاميذ الذكور ذوو المشاركة العالية في درس التربية البدنية والتلاميذ ذوو المشاركة المنخفضة في مرحلة التعليم الثانوي، والكشف عن الفروق في صورة الجسم بين التلاميذ الذكور ذوو المشاركة العالية في مرحلة التعليم الثانوي، ولتحقيق هذه الأهداف اعتمد الباحث على مقياس صورة الجسم عند المراهقين الذكور، واختيار رسم الشخص لـ كارين ماكوفر للتعرف على صورة الجسم والذات، واستبيان الميل للمشاركة في نوع النشاط الرياضي في درس التربية البدنية، وشبكة الملاحظة : لقياس سلوك التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية لـ جوكلين غانيون، ماريال توسيفيان، ودولي مارثيل، حيث اشتمل البحث على عينة قوامها 72 ذكر، تم اختيارها بطريقة عشوائية من حيث الخصائص وكذا المستوى الدراسي وقد أسفرت النتائج على :

- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين صورة الجسم والمشاركة العالية والمنخفضة في درس التربية البدنية للتلاميذ الذكور في المرحلة الثانوية.

- عدم وجود فروق معنوية في صورة الجسم بالمقياس اللفظي بين التلاميذ الذكور حسب ميولهم للمشاركة في نوع الرياضة الفردية أو الجماعية بدرس التربية البدنية.

- وجود فروق معنوية في صورة الجسم بالاختبار الإسقاطي بين التلاميذ الذكور حسب ميولهم للمشاركة في نوع الرياضة الفردية أو الجماعية بدرس التربية البدنية في المرحلة الثانوية.

5-الدراسات المرتبطة: لقد تناول عدة باحثين موضوع الصورة الجسدية (صورة الجسم)، ومن بين هذه الدراسات نجد ما يلي:

5-1-دراسة علاء الدين كفاقي، مایسة النبال(1995): بعنوان " صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات"، هدفت إلى كشف العلاقة بين صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى المراهقات المصريات، والقطريات، واشتملت عينة الدراسة على 325 طالبة مصرية و306 طالبة قطرية ممن تتراوح أعمارهن ما بين 14 و22 سنة بالمرحلة الثانوية والجامعية، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس صورة الجسم من إعداد الباحثان، ومقياس إيزنك للشخصية من إعداد جابر عبد الحميد، علاء كفاقي، وأسفرت النتائج عن:

- وجود فروق في صورة الجسم بين المراهقات المصريات والقطريات تبعا لتقدم السن والقلق والاستقلالية.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات.

- وجود علاقة سالبة لكل من القلق والسعادة وتوهم المرض والشعور بالذنب.

5-2- دراسة زينب شقير (1998) : بعنوان " علاقة صورة الجسم والحواز النفسية والتخطيط للمستقبل " لدى عينة من ذوي الاضطرابات السوماتوسيكولوجية"، وتكونت عينة الدراسة من 30 حالة من ذوي التشوهات ومرض روماتزم القلب ممن تتراوح أعمارهن ما بين (18 و 37) عاما دراسة إكلينيكية

متعمقة شملت العينة واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الحواجز النفسية، ومقياس صورة الجسم واستمارة دراسة الحالة من إعداد الباحثة، ومقياس الشخصية الإسقاطي الجمعي ترجمة محمود أبو النيل، ومقياس تفهم الموضوع إعداد موراى ومورجان (1935)، وقد أسفرت النتائج على :
- وجود فروق ذات دلالة بين المرضى والصحيحات جسميا في اتجاه مجموعة المرضى بالنسبة لصورة الجسم.

- وجود فروق ذات دلالة في اتجاه الصحيحات جسميا بالنسبة للانتماء وفي بعد الانزواء في اتجاه المرضى.

6- منهج البحث: تدخل هذه الدراسة ضمن الدراسات التي تصف الظاهرة وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى، ومن ثم فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

7- مجتمع وعينة البحث.

7-01- مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من تلميذات الطور الثانوي من سن (14-19) المتمدرسات في ثانوية العقيد بوقرة -حي البدري- الشرفة / لولاية الشلف .

7-02- عينة البحث: قد تم اخذ العينة النهائية للبحث والبالغ عددها **60 تلميذة**، حيث أن هذه العينة تنقسم إلى ممارسات وغير ممارسات للأنشطة البدنية المبرمجة في حصة التربية البدنية، حيث بلغ عدد التلميذات الممارسات **30 تلميذة** وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية، أما التلميذات غير الممارسات فقد بلغ عددهن **30 تلميذة** وقد تم اختيارها بطريقة قصدية بسبب قلة التلميذات غير الممارسات في المؤسسة الثانوية، مع التنويه انه لم يتم اختيار التلميذات غير الممارسات لأسباب صحية، ويرجع اختيار الجنس الأنثوي إلى كون أن الإناث أكثر خجلا وإحراجا إذا تعلق الأمر بالجسد الخاص بهن أكثر من الذكور، وهذا راجع إلى ما تفرضه النظرة الدينية إضافة إلى العوامل البيولوجية النفسية والاجتماعية والثقافية، وأراء أهلهن حول مشاركتهن في درس التربية البدنية.

8-أدوات الدراسة: تتمثل أدوات الدراسة في مقياس صورة الجسم.

8-1- وصف المقياس: تم إعداده من قبل الدكتور نافع سفيان، وهذا بالاعتماد على مقياس صورة الجسم ومفهوم الذات ومنها

مقياس الذات الجسمية "جسمي كم أراه " من إعداد "علاوي حسن محمد"، ومقياس تنسي "Tennessee" لمفهوم الذات، ومقياس نلسون وألن "Nelson-Allen" للرضا الحركي، وانطلاقا من الأبعاد الثلاثة لصورة الجسم (المظهر الخارجي، الأداء الحركي، الصحة)، فقد تم اختبار هذه المقاييس صفات تهدف للتعرف على مطابقتها لعينة يبحثها، والتي تصلح من بين 12 سنة فما فوق، يتضمن المقياس 25 صفة ونقيضها وهي مصوغة على طريقة Lekert، حيث يقوم أفراد العينة بالإجابة على كل صفة طبقا لدرجة انطباعها على صورة جسمه، ويتضمن المقياس مفتاحا للتصحيح، وهو كما يلي حسب الأبعاد:

البعد الأول: المظهر الخارجي: ويتكون من 11 صفة ونقيضها، وعبارات هذا البعد هي (25،21،20،17،16،12،10،9،2،1) وهي كلها موجبة ما عدا العبارات (12،9،3) فهي سالبة.

البعد الثاني: الأداء الحركي: ويتكون من 07 عبارات ونقيضها، وعبارات هذا البعد هي (23،19،18،15،6،5،4) وهي كلها موجبة ما عدا العبارتين (19،15) فهي سالبة.

البعد الثالث: الصحة: ويتكون هو الآخر من 07 عبارات ونقيضها، وعبارات هذا البعد هي (24،22،14،13،11،8،7) وهي كلها موجبة ما عدا العبارتين (24،7) فهي سالبة.

8-2- درجات وأوزان صفات المقياس: درجات صفات المقياس هي ثلاث درجات أما أوزانها فهي تختلف على حسب الصفات

الإيجابية فتعطى ل: أوافق فتعطى (3) درجات، لا هذا ولا ذلك فتعطى لها درجتان (2)، لا أوافق فتعطى لها درجة واحدة (1)، والصفات السلبية تعطى ل: أوافق فتعطى لها درجة واحدة (1)، لا هذت ولا ذلك فتعطى لها درجتان (2)، لا أوافق فتعطى لها 3 درجات.

8-3- المعاملات العلمية للمقياس: إن مقياس صورة الجسم باعتباره وسيلة لقياس ما وضع لأجله، إذ ينبغي أن يتوفر فيه شرطان ضروريان وهما الصدق والثبات، وهذا بهدف التأكد من أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، فلقد لجأنا في هذه الدراسة إلى حساب معامل الثبات انطلاقا من طريقة الاختبار وإعادة الاختبار Test-retest، حيث تم توزيع المقياس على عينة تتكون من 30 تلميذة، ويتمثل متوسط السن ما بين 14 إلى 19 سنة، حيث يشرح عبارات المقياس وكيفية الإجابة عنها مع توضيح العبارات الغامضة أو المبهمة، وقد تم تطبيق الاختبار الأول والثاني بفارق 20 يوم، وهذا لتقادي حفظ الإجابات أو

نسيانها، وبعد تفريغ البيانات تم حساب درجة ثبات المقياس بطريقتين بواسطة معامل ارتباط بيرسون، والثانية بحساب معامل الاتساق الداخلي بواسطة معادلة ألفا كرونباخ، وقد تم حساب الثبات بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم SPSS.

معامل الثبات:

جدول رقم (01): بوضوح القيم الإحصائية ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني.

الأبعاد	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		عدد أفراد العينة	معيار ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	دال أو غير دال
	القياس 1	القياس 2	القياس 1	القياس 2				
الدرجة الكلية للمقياس	51.40	50.39	6.36	6.05	30	0.83	0.05	دال
المظهر الخارجي	34.43	34.20	8.31	7.68	30	0.91	0.05	دال
الأداء الحركي	22.60	22.63	3.91	3.79	30	0.94	0.05	دال
الصحة	21.33	21.46	1.21	1.13	30	0.90	0.05	دال

• **معامل ارتباط بيرسون:** يتضح لنا من الجدول أن درجة معامل الارتباط الكلية للمقياس بلغت 0.83 وهي دالة عند مستوى 0.05 وعليه فإن المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الثبات، أما فيما يخص أبعاد المقياس قد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (0.91 و 0.94) وهي جميعها دالة عند مستوى 0.05. وعليه فأبعاد المقياس تتميز بثبات عالي.

الاتساق الداخلي.

جدول رقم (02): بوضوح قيم الاتساق الداخلي لمقياس صورة الجسم.

الأبعاد	المظهر الخارجي	الأداء الحركي	الصحة	الدرجة الكلية للمقياس
درجة الاتساق الداخلي	0.95	0.87	0.92	0.86

• **تحليل الجدول:** تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من أجل التأكد من صدق المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وهذا على نفس العينة التي تتكون من 30 تلميذة، وقد بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس بشكل عام 0.86، وتراوحت ما بين (0.87-0.95) بالنسبة للأبعاد الثلاثة، وتشير هذه النتائج إلى أن المقياس يتوفر على درجة ثبات كافية لأغراض الدراسة.

صدق الأداة:

• **الصدق الظاهري:** لقد اعتمدت الطالبة الباحثة على صدق المحكمين، حيث قامت بعرض عبارات المقياس على خمس دكاترة من معهد التربية البدنية والرياضية بالشلف، للتأكد من العبارات المفهومة فيما إذا كانت تقيس ما أعدت لقياسه فعلاً، بالإضافة إلى معرفة مدى صلاحية المقياس وملائمته لموضوع الدراسة، بالإضافة إلى ضبط العبارات الموجودة فيه، وعليه فقد أسفرت نتائج المحكمين على قبول المقياس، وصلاحيته لقياس الفرضيات الخاصة بالدراسة.

• **الصدق الذاتي:** قامت الطالبة الباحثة بحساب الصدق الذاتي للمقياس، إذ أن الصدق الذاتي للمقياس يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

$$\text{الصدق الذاتي للمقياس} = 0.86 = 0.92$$

9- **مجالات الدراسة:** تتمثل مجالات ثلاثة رئيسية، هي المجال المكاني والمجال البشري، والمجال الزمني.

9-1 **المجال البشري:** اجري هذا البحث على (60) تلميذة من تلاميذ التعليم الثانوي إناث، وتتراوح أعمارهم ما بين 16 و 18 سنة، يتوزعون على 09 أقسام بمستوى السنة الثانية والثالثة ثانوي.

9-2 **المجال المكاني:** تم إجراء هذه الدراسة الميدانية بثانوية العقيد بوقرة - الشرفة / الشلف، أين تم توزيع مقياس صورة الجسم.

9-3 **المجال الزمني:** تم الشروع في التطبيق النهائي لأدوات البحث من 2014/11/08 إلى غاية 2015/01/07.

10- **متغيرات الدراسة:** تتمثل متغيرات البحث في متغير مستقل ومتغير تابع.

10-1 **المتغير المستقل:** هو المتغير الذي يحاول الباحث أن يفهمه ويقبس تأثيره على المتغير التابع، ويتمثل المتغير المستقل في بحثنا هذا في ممارسة التربية البدنية.

10-2-المتغير التابع: هو المتغير الذي يحاول الباحث أن يفسره، أو هو العامل أو الظاهرة التي يسعى الباحث إلى قياسها، ولكن حتى يتمكن من ذلك فلا بد أن يترجمها إلى مؤشرات ملموسة، ويتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في الحفاظ على صورة الجسد.

11- عرض وتحليل النتائج:

11-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

• تفيد الفرضية الأولى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المراهقات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد المظهر الخارجي لصورة الجسم.

جدول (03): يوضح دلالة الفروق بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات في بعد المظهر العام

المتغيرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت ستيوندنت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ممارسات	25	8.94	0.24	0.66	84	غير دالة إحصائيا عند 0.01
غير ممارسات	25	8.98	0.15			

تحليل الجدول: يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه، انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد المظهر الخارجي، وهذا ما تعكسه ت ستيوندنت المحسوبة 0.66، ودرجة الحرية المبينة أعلاه، عند مستوى الدلالة 0.01.

11-2- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

• تفيد الفرضية الثانية انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المراهقات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الأداء الحركي لصورة الجسم.

جدول (04): يبين الفروق بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات في بعد الأداء الحركي

المتغيرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت ستيوندنت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ممارسات	25	8.68	0.83	0.41	48	غير دالة إحصائيا عند 0.01
غير ممارسات	25	8.82	0.57			

تحليل الجدول: يتبين من خلال الجدول أعلاه انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الأداء الحركي، وهذا ما تعكسه ت ستيوندنت المحسوبة 0.41، ودرجة الحرية المبينة أعلاه، عند مستوى الدلالة 0.01.

11-3- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

• تفيد الفرضية الثالثة انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المراهقات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الصحة لصورة الجسم.

جدول (05): يبين الفروق بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات في بعد الصحة

المتغيرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت ستيوندنت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ممارسات	25	8.26	1.17	1.51	48	غير دالة إحصائيا عند 0.01
غير ممارسات	25	8.48	1.05			

تحليل الجدول: يتبين من خلال الجدول أعلاه انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الصحة، وهذا ما تعكسه ت ستيوندنت المحسوبة 1.51، ودرجة الحرية المبينة أعلاه، عند مستوى الدلالة 0.01.

12- مناقشة النتائج: يتبين من خلال النتائج أن متغير الممارسة لا يؤثر في صورة الجسد لدى التلميذات المراهقات وهذا فيما يخص

بعد المظهر الخارجي والأداء الحركي والصحة، بالرغم من المساهمة الفعالة للتربية البدنية في هذا المجال بالنسبة للتلاميذ، فعلى حسب ما تبين " المناهج والوثائق المرفقة للسنة الثانية من التعليم الثانوي، أن تعليمية مادة التربية البدنية والرياضية تركز أساسا على تعليمية الأنشطة البدنية والرياضية، والتي تعتبر الركيزة الأساسية لها والدعامة الثقافية والاجتماعية ومن أهم خصوصياتها أنها تربي في التلميذ القدرة على التحكم في جسمه ومحيطه" (المناهج والوثائق المرفقة للسنة الثانية من التعليم الثانوي العام، 2006، 55) بالإضافة إلى أن التربية البدنية تساهم في تحسين الأداء الحركي لدى التلميذ وهذا ما بينه " عبد الكريم على أن المهمة الكبرى للتربية البدنية هي أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة وهذا بالنهوض

بالمستوى البدني والرياضي للناشئ ك مطلب أساسي لتنمية الأداء البدني والعقلي...حيث أن النهوض بالأداء البدني له أساس اقتصادي، اجتماعي، قومي، ثقافي" (عبد الكريم، 1994، 67)، كما لها أهمية بالغة فيما يخص بعد الصحة، بالرغم من المساهمة الفعالة للتربية البدنية في هذا المجال بالنسبة للتلاميذ، فالتربية البدنية تساهم في المجال الصحي، وهذا ما يبينه " جمال الدين (2005) على أن المحافظة على الصحة وتقويمها لدى الأفراد واحد من الواجبات الأساسية للتربية البدنية، فهي وقائية للأصحاء، حيث تعمل على حفظ حالة التوازن بين جميع وظائف الجسم مع عوامل البيئة الخارجية"(جمال الدين، 2005:01).

وهذا ما يدعونا للقول أن الفتاة المراهقة يجب أن تمارس الرياضة، لأن " عدم ممارستها لها يؤثر على عضلاتها وتسبب لها الترهل أين تبدأ الدهون بالتراكم في الجسم، وهذا ما يؤثر على القوام والمظهر الخارجي لديها، بالإضافة إلى المشاكل الصحية التي ستعترضها، وأهمها السمنة التي غالبا ما ستؤدي إلى مشاكل نفسية، يعقبها بالطبع مشاكل اجتماعية"، (عبد الوهاب، 1995، 71)، وهذا بغض النظر عن التغيرات التي تطرأ على أجسامهن، بحكم فترة المراهقة التي يعشنها، فهذه التغيرات (مظاهر الأنوثة) تدفعهن إلى الانطواء والبعد عن النشاط الحركي، الأمر الذي يؤثر على الصحة العامة لديهن، فلم الرشاقة والتوافق العضلي بجتاح كل فتاة مراهقة، وهذا لن يتأتى إلا بممارسة الرياضة فعليا والمداومة عليها. وعليه فقد تفسر ظاهرة عدم تأثير التربية البدنية على الصورة الجسدية لدى الإناث إلى طبيعة الوقت المخصص لهذه المادة حيث يتمثل في ساعتين أسبوعيا، والذي لا يعتبر وقت كافي، لأن اغلب التلميذات الممارسات لا يتوفر لديها وقت آخر تمارس فيه الرياضة غير حصص التربية البدنية، علاوة على أن التلميذ لا يستفيد من معظم الوقت المخصص للحصة وهذا على حسب ما بينه (Pieron 1988) " في قوله: رغم الأهمية التي تعطى لوقت الانشغال الحركي للتلميذ في درس التربية البدنية، إلا أن العديد من الدراسات أثبتت أن معظم وقت الحصة يقضيه التلميذ في فترات غير نشطة، وهذا مهما يكن المستوى الدراسي من الابتدائي حتى الثانوي. (Poron, 1988, 53) ، فالتلميذات بالرغم من كونهن تمارسن التمارين الرياضية إلا إن أغلبهن تمارسها لتحصيل نقطة جيدة في المادة لا أكثر ولا أقل، وهذا لجهلهم مدى فوائد الرياضة للمرأة بصفة خاصة، وعلى هذا الأساس يجب الانتباه لذلك وتهيئة الفرص المناسبة والمكان المناسب لهن لمزاولة الرياضة بحرية ودون حرج، وهذا يتوقف على طبيعة شخصية أستاذ التربية البدنية، حيث يذكر " الشحات (1999) أن نجاح برنامج التربية يتوقف إلى حد بعيد على شخصية المدرس وكفاءته، حيث أن شخصية الأفراد تختلف في تفاعلاتها مع مواقف المتشابهة" (الشحات، 1999، 87)، وعلى هذا الأساس فالأستاذ يلعب دور كبير في مدى إقبال التلاميذ للمشاركة في حصص التربية البدنية، وهذا عن طريق مراعاة كل الجوانب كالفروق الفردية، الإمكانيات، الوسائل، طريقة التعامل مختلف الدوافع التي من شأنها تثير التلميذ للمشاركة في الحصة، على حسب ما يبين فوزي (2003) على أن الدوافع التي تستثير الأطفال نحو الممارسة الرياضية تختلف عن تلك الدوافع التي تستثيرهم في مرحلة البلوغ والمراهقة، وتختلف كذلك عن تلك الدوافع التي تستثيرهم في مرحلة الشباب" (فوزي، 2003، 93)، وهذا بهدف تحقيق فوائد عديدة للجسم في حد ذاته، والتي لن تتحقق إلا بمشاركة التلميذ في درس التربية البدنية، وهذا على حسب ما يبينه (Missoum 1997) "إن مشاركة التلميذ بدرس التربية البدنية والرياضية تعبر عن درجة استنماره لجسمه بنشاطات الحصة" (Missoum (g), 1997, p 31)، وهذا ما جاء في دراسة الدكتور عبد الناصر بن تومي(1998)، حيث أقر بان الأستاذ هو الركيزة الأساسية لحصة التربية البدنية وهذا لكونه يلعب دورا هاما من خلال الصورة الجسدية لدى التلميذ بالإضافة وهذا بمساعدته لتخطي حالته النفسية الناتجة عن تغيرات البلوغ، وبذلك تكون له القدرة على تجاوز صراعاته من خلال إحساسه بصورة جسدية إيجابية، بالإضافة إلى مسالة التمثيل الجسمي للتلميذ وأهميته لديه، و الذي له علاقة مباشرة بالعلاقة التفاعلية بين التلميذ والأستاذ.

بالإضافة إلى ما سبق ذكره ومن خلال بحثنا هذا وعلى حسب الدراسة الميدانية التي قمنا فقد خرجنا ببعض الأحكام التي تفسر عجز التربية البدنية والرياضية عن تأدية دورها المنوط بها والمتمثلة في كون العامل الرئيسي المتحدث عنه في هذه الدراسة هو الجسد الأنثوي، بحكم أن الجسم هو الذي يستعمل لأداء الحركات في حصص التربية البدنية، وهذا على حسب ما يبينه (Bernord 1976) " أن التربية البدنية والرياضية تستعمل الجسم بشكل واضح في العملية التربوية فهي وسيلة للتربية والاتصال بين الأستاذ والتلاميذ خلال الحصة وهذا لكون الجسم هو الذي يقوم بأداء ممارسة النشاط والتمارين البدنية المختلفة التي ترمي إلى تحقيق الكفاية البدنية والحركية، والصحة النفسية فالجسم هو وسيلة وغاية في نفس الوقت " (Bernard (m) 1976 , p 724)، وهذا ما جاء في دراسة قام بها الدكتور حشايشي عبد الوهاب

(2000)، حيث أقر بان إدراك الذات الجسمية وأبعادها مرتبط ارتباطا وثيقا بحفظ الصحة واللياقة البدنية، وهذا ما يؤكد وجوب الممارسة الفعلية من طرف التلميذات للتربية البدنية والرياضية. خاصة وان الجسم المستعمل في أداء التمارين في حصة التربية البدنية يتمثل في الجسد الأنثوي، فهنا نحن بصدد التحدث عن موضوع يشكل نوع من الطابوهات والمحظورات التي لا يجب المساس بها، خاصة وأنا نعيش في مجتمع تحكمه العادات والتقاليد وهذا على حسب ما تبينه (Abassi 2005) " في قولها أن المقاومات الثقافية تفرض نفسها بشدة في ممارسة الأنشطة البدنية النسوية، لان جسد المرأة يثير الرغبة الجنسية للرجل وفي مجتمع كالجزائر أين يرتبط شرف العائلة أساسا بالمرأة، فليس من الغريب أن يخضع جسد المرأة إلى معايير المحظورات، والتي لا بد للمرأة أن تتلزم بها (abassi, 2005, 08)" وعليه فان ممارسة الرياضة تعتبر نشاط رمزي للجسد، وهذه الممارسة تستلزم نوع معين من اللباس، يتعارض مع مفهوم العورة، والمعنى مما ذكر أن الإسلام لا يتعارض مع ممارسة الرياضة، وعليه فان المشكل يكمن في ممارسة المرأة للرياضة خاصة في ظل الاختلاط الذي يفرض وجوده بقوة، في الوسط المدرسي، أن الاختلاط هو سبب الآلام الاجتماعية، وعليه من الواجب فصل الأولاد عن البنات" (الخولي، 1995، 132)، وهذا ما يقر أن ممارسة المرأة للرياضة غير محرم في الشريعة الإسلامية.

خلاصة.

ما يمكن استخلاصه أنه يوجد عجز في التربية البدنية والرياضية يحول دون تحقيق أهدافها على مستوى المظهر الخارجي، الأداء الحركي، والصحة لدى التلميذات المراهقات، وهذا ما يرجع إلى طابع الحصة الذي يفتقر إلى الشروط اللازمة لنجاحها، بالإضافة إلى نقص الإمكانيات والوسائل، وعدم وجود قاعة مغلقة، بالإضافة إلى عال الاختلاط الذي يسبب إعاقة ونوع من الإحراج لدى التلميذات، بالإضافة إلى الدور الذي يلعبه جنس الأستاذ، حيث نجد اغلب التلميذات يملن إلى ممارسة التربية البدنية بقيادة امرأة، في قاعة مغلقة داخل المدرسة، وهذا تجنباً للاختلاط، والإحراج والضيق والخجل، ولهذا على الفرد خلق الظروف الرياضية التي تتوافق مع ممارسة الإناث للتربية البدنية من دون معيقات نفسية ولا اجتماعية، وهذا ما جاء في دراسة الدكتور نافع سفيان (2001)، حيث توصل إلى إن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير ضعيف على الأداء الحركي، في حين يوجد تأثير على كل من بعد المظهر الخارجي والصحة وهذا في ما يتعلق بالفروق بين الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية، وهذا عكس ما توصلنا إليه من خلال دراستنا حيث توصلنا إلى عدم تأثير الممارسة الرياضية على الأبعاد الثلاثة، وهذا لكون الظروف البيئية الخاصة بعيننا بحثنا جعلت من هذا التأثير غير كاف بل وضعيف، بالرغم من الممارسة الفعلية للتلميذات، واللواتي يمكن القول عنهن إن المجتمع حتى وان سمح لهن بممارسة التمارين ومختلف ألوان الرياضات داخل مؤسسة تربوية باعتبارها مادة إجبارية، إلا انه يجب عليها دائما احترام حدود حركاتها وطريقة أدائها للتمارين، وشكل ومظهر اللباس الرياضي الذي ترتادينه، والذي من شأنه إن يكون فاضحا لجسمها، وهذا مما جعلها لا تتلقى الفائدة المرجوة من الممارسة الرياضية.

13- المصادر والمراجع.

- أفندي محمد، (1965)، علم النفس الرياضي، الأسس النفسية للتربية البدنية، (القاهرة: عالم الكتب).
 أمين أنور الخولي (1995)، الرياضة والحضارة الإسلامية، القاهرة: دار الفكر العربي.
 توما جورج خوري، (1996)، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط1، لبنان: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
 جمال الدين علي (2005)، الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضيين، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
 الدسوقي مجدي محمد (2006)، مقياس اضطراب صورة الجسم، (القاهرة: المكتبة الأنجلو سكسونية).
 الشحات محمد محمد، (1999)، كيف تكون معلما ناجحا للتربية الرياضية، (مصر: مكتبة العلم والإيمان).
 عبد الكريم عفاف (1994)، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية: منشأة المعارف.
 علاء الدين كفاقي (1995)، مابسة احمد النبال، صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات، الأزارطة: دار المعرفة الجامعية.
 علاء الدين كفاقي، (1998)، رعاية نمو الطفل، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
 عينات محمد احمد فرح (1988)، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي.
 فوزي احمد أمين (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم التطبيقات، القاهرة: دار المعارف.
 محمد النوبي محمد علي (2010)، مقياس صورة الجسم للمعوقين بدنيا وجسديا، ط1، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
 محمد عبد الغني عثمان (1987)، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.

الرسائل العلمية:

رضا الأشرم، (2008)، صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية، رسالة ماجستير غير منشورة، مصر، جامعة الزقازيق، كلية التربية، قسم الصحة النفسية.
نافع سفيان، (2001)، ممارسة التربية البدنية والرياضية وأثرها على الصورة الجسدية لمراهقي الطور الثالث من التعليم الأساسي (12-15 سنة)، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، الجزائر.

المنشورات الحكومية:

المناهج والوثائق المرفقة للسنة الثانية من التعليم الثانوي العام (2006)، ومديرية التعليم الثانوي التقني.

المراجع باللغة الأجنبية:

- Abassi (z), (2005), sport culture et société analyse psychosociologique des publications universitaires.
- Bernard ; (P) ; (1976), Sémiologie psychotique, Masson.
- Boudhif (N) (1987), la représentation de soi chez l'enfant algérois.
- Demeny (G) (1924), les bases scientifiques de l'éducation physique, Ed, libraire félianean, Paris.
- Dictionnaire de psychologie, 1ère Ed, octobre 1991 ; N=36077.
- Freud (S) (1996), le moi et le soi ; in essai de psychanalyse, paris ; Payot.
- James (w) (b), (1997), body image, the inner mirror, American academy of orthotics and prosthetics providing better care through knowledge, 9, (3).
- Michel (m). (1985) ; corps et modernité, action et recherches sociales. Vol 18 .
- Missoum (G) ; (1997), Psychopédagogie des activités du corps, Paris, éditions, Vigot.
- Poron ; (M) ; (1988), Enseignement des activités physiques et sportives, observations et recherches liéégé, presses, universitaire de liéégé.
- Schilder (P), (1968) ; l'image du corps, Ed Gallimard, France.
- Schureitzer (N) (b), (1990), Psychologie du corps, p, u, f. Paris.
- Winslow, (1920) "The Untilled Fields of Public Health," Science, n's. 51.