

دراسة دوافع ممارسة المراهقين البدناء للنشاط البدني الرياضي "دراسة متمحورة حول نظرية تقرير المصير".

د. سعاديدة هواري
مدير مخبر القياس والتقييم في النشاطات البدنية والرياضية.
المركز الجامعي تيسمسيلت

1- مقدمة:

إن الغرض الأسمى للمجتمعات الحديثة هو الاهتمام بالإنسان والسعي إلى إسعاده بأعلى قدر ممكن، يتجلى ذلك من خلال النتائج الضخم الذي يشهده العالم اليوم، من تطور في جميع العلوم سواء الاقتصادية أو الاجتماعية أو الثقافية أو الرياضية، ومن هذا المنطلق اعتمدت الجزائر شأنها في ذلك شأن الدول الحديثة، كل الإمكانيات المتوفرة منذ استرجاع السيادة الوطنية، إقامة المؤسسات التعليمية التي تهتم بتوجيه وتعليم النشء، كما قد أولت بلادنا العناية بإعداد وتنظيم للموارد البشرية وأن أكثر الاستثمارات قيمة تلك التي تستثمر في ميادين التربية والتعليم.

لقد بدأت الأنشطة البدنية تأخذ مكانتها كأحد أهم الوحدات التعليمية ضمن المنهاج التربوي وفي كافة المراحل التعليمية، لذلك نجد معظم الدول الحديثة خاصة المتقدمة منها تعمل على توفير كافة الظروف اللازمة لذلك من عتاد وهياكل رياضية، بالإضافة الى تحفيزات من طرف أساتذة مختصين في هذا المجال، وتعتبر المرحلة الثانوية أهم مرحلة مدرسية باعتبارها تتصادف مع فترة المراهقة، التي تتميز بخصوصياتها إذ تشكل هذه المرحلة نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد، وهي التي تحدد بدرجة كبيرة طبيعة شخصيته في ما بعد، وقد تمثل موضوع بحثنا في الاهتمام بالتلميذ المراهق وخاصة التلاميذ البدناء.

Abstract:

Le but ultime des sociétés modernes est l'attention aux êtres humains et cherchent à le rendre heureux le plus haut degré possible, reflétée par l'énorme production dans le monde d'aujourd'hui, le développement dans toutes les sciences, que ce soit les sports économiques ou sociaux, culturels, et ce sens Algérie a adopté comme les États modernes, toutes les possibilités disponibles depuis le rétablissement de la souveraineté nationale, la création d'établissements d'enseignement qui se soucient sous la direction et l'éducation des jeunes, que notre pays a donné la préparation et l'organisation des soins des ressources humaines et que plus de valeur d'investissement de ceux qui investissent dans les domaines de l'éducation et de l'éducation.

J'ai commencé des activités physiques prennent sa place comme l'un des unités d'enseignement les plus importants dans le programme d'enseignement à tous les niveaux de l'éducation, de sorte que nous trouvons plus spécialement développés que les Etats modernes fonctionnent à fournir toutes les conditions nécessaires pour que le matériel et sportives structures, en plus des incitations par des enseignants compétents dans ce domaine, et est considéré comme stade de l'enseignement secondaire, l'étape la plus importante à coïncider avec la période de l'adolescence, qui se caractérise par les particularités que cette étape est un tournant important dans la vie de l'individu, qui déterminent en grande partie la nature de son personnage dans le poste, peut représenter l'objet de notre intérêt de recherche chez l'adolescent des étudiants et élèves privés obèses.

2- الإشكالية:

في أوائل القرن العشرين، كانت الأسباب الرئيسية للوفاة حول العالم هي الأنفلونزا، السل، والتهاب المعدة. وقد شكلت هذه الأمراض الثلاثة، ثلث وفيات سكان الأرض، من حيث الطبيعة المعدية، كانت هذه الأمراض الناجمة عن انتقال الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا مثلا) وتميزت سرعة التطور شيئا فشيئا مما أدى إلى وفاة الأفراد بعد بضعة أيام أسابيع أو أشهر على الأكثر، فتطور هذه الجراثيم ناجم أساسا عن ظروف غير صحية.⁽¹⁾

إن الاهتمام والاستثمار في مجال الصحة العامة كـ (قنوات صرف المياه الصالحة للشرب، تحسين النمط الغذائي) وكذا الاهتمام والتطوير بالبحث في المجال الطبي (ك: التلقيح الأدوية). كل هذا أدى إلى انخفاض حادة في التقليل من معدل الوفيات على مدى 50 سنة الماضية.⁽²⁾

في الوقت الحاضر، السمنة، مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان أصبحت تمثل ثلثي الوفاة في جميع أنحاء العالم على عكس الأمراض المعدية⁽³⁾

هذه الأمراض المزمنة وغير المعدية التي تتميز بتطور بطيء والتي لا تؤثر على حياة الأشخاص إلا بعد عدة سنوات⁽⁴⁾. فتمتد وسلوك الحياة المعتاد عند الأفراد يساهم بشكل كبير في ظهور هذه الأمراض (كالتدخين، الكحول، النظام، النظام الغذائي، وقلة النشاط البدني الرياضي)⁽⁵⁾

السمنة عند المراهق يمكن تعريفها على أنها تراكم الدهون غير الطبيعي أو المفرط الذي يمكن أن يضر بصحة الجسم وقد ارتكزت المنظمة العالمية للصحة في قياس مؤشر كتلة الجسم لتقييم مستوى السمنة عند الأفراد عن طريق قسمة الوزن (كغ) على طول الجسم (م) تربيع⁽⁶⁾.

يتم تعريف زيادة الوزن عندما يكون (IMC) يتراوح بين (25-29.9 كغم/م²) والسمنة عندما (IMC) أكبر أو يساوي (30 كغم/م²) (2000)⁽⁷⁾

*وعليه أصبحت مشكلة السمنة مصدر قلق كبير على صحة العامة لما لها العديد من العواقب الصحية على الفرد. في دياجاة ميثاق المنظمة العالمية للصحة (جويلية 1946) تعرف البدانة على أن لها تأثير سلبي على النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية للأفراد⁽⁸⁾.

ومن هذا المنطلق نطرح ما يلي:

1-2-1 التساؤل العام:

ما هي الدوافع الرئيسية التي تدفع المراهق الى ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل مفهوم تقرير المصير؟

2-2-2 التساؤلات الجزئية:

1-2-2-1 هل تعود دوافع ممارسة المراهقين البدناء للنشاط البدني الرياضي إلى التعود المستمر في الممارسة البدنية والرياضية؟

2-2-2-2 ما هي الأسباب الرئيسية التي تدفع المراهقين البدناء إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي؟

3-2-2-3 كيف تؤثر درجة الوعي الرياضي المنتشرة في المجتمع على المراهقين البدناء من أجل ممارسة النشاطات التريبة البدنية الرياضية؟

3- الفرضيات:

1-3-1 الفرضية العامة:

ترجع دوافع ممارسة المراهقين البدناء للنشاط البدني الرياضي الى التعود المستمر على النشاط الرياضي، درجة الوعي الرياضي، أسباب ممارسة النشاط البدني.

2-3-2 الفرضيات الجزئية:

1-2-3-1 تعود دوافع ممارسة المراهقين البدناء للنشاط البدني الرياضي على التعود المستمر في الممارسة البدنية والرياضية.

2-2-3-2 توجد أسباب رئيسية تدفع المراهقين البدناء إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي.

3-2-3-3 تؤثر درجة الوعي الرياضي المنتشرة في المجتمع على المراهقين البدناء من أجل ممارسة النشاط البدني الرياضي.

4- أهداف البحث: تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:

- التعرف على اهم الدوافع التي تدفع المراهقين البدناء لممارسة النشاط البدني الرياضي.

- التعرف على بعد تقرير المصير من الجانب الشعوري الواعي للتلاميذ المراهقين البدناء ودوره في دفع هؤلاء نحوالممارسة الرياضية.

- التطرق إلى الجانب الاجتماعي كعامل هام في تحديد درجة وعي المراهقين البدناء نحوالممارسة الرياضية.

5-أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث في جانبين عملي وعلمي:

فالجانب العملي يتمثل باعتبارنا طلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بولاية تيسمسيلت ومقبلون على التخرج وبحكم بحثنا في الثانوية ارتأينا أنه من الضروري التطرق لهذا الموضوع وتسليط الضوء على دوافع ممارسة المراهقين البدناء للنشاط البدني الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية حيث أن هذه الدراسة متمحورة حول نظرية تقرير المصير والمقابلات التحفيزية أما الجانب العلمي فالدراسة تعتبر مرجعا نظريا جديدا تدخل ميدان التربية البدنية والرياضية ويستفيد منه الطلبة وكل المهتمين بمادة التربية البدنية والرياضية.

6- منهج البحث:

المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة⁽⁹⁾. ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية، ومن خلال المشكلة المطروحة استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي، حيث يصف واقع الظاهرة المراد دراستها باستجواب مجتمع الدراسة أ شريحة منه كعينة للدراسة عن طريق الاستبيان كأداة. وبعد المنهج الوصفي من أحسن طرق البحث التي تنسجم بالموضوعية ذلك أن المستجوبون يجدون كل الحرية في التطرق لأراءهم وزيادة على ذلك بما أن هذه الدراسة تعتبر دراسة استطلاعية، الأمر الذي دفعنا إلى اختياره.

7- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية من المجتمع الأصلي ويتمثل في بعض ثانويات ولاية تيسمسيلت وبذلك تكونت عينة الدراسة من 16 تلميذ، أي التلاميذ الذين يتميزون بالبدانة، حيث تم قياس نسبة (مؤشر الكتلة الجسمية) IMC والذي ساوي أو يفوق 30 حسب منظمة الصحة الدولية OMS.

8- مجالات البحث:

1-8- المجال المكاني:

تم تقسيم جزء من الاستبيان على بعض تلاميذ ثانويات ولايتي تيارت وتيسمسيلت حيث تم توزيع الاستبيان على التلاميذ في قاعة تم تخصيصها لنا خصيصا من أجل اجراء هذا البحث.

2-8- المجال البشري: شملت دراستنا على 16 تلميذ من بين تلاميذ بعض ثانويات ولايتي تيارت وتيسمسيلت والذين يتميزون بالبدانة، حيث تم قياس نسبة (مؤشر الكتلة الجسمية) IMC والذي ساوي أو يفوق 30 حسب منظمة الصحة الدولية OMS.

3-8- المجال الزمني:

لقد تم هذا منذ أوائل شهر ديسمبر 2015 إلى غاية الرابع ماي 2016 وكان ذلك البحث بحيث توزيع الاستبيان ثم الشروع في تحليل النتائج باستعمال الطرق الإحصائية.

9- أدوات الدراسة:

الاستبيان:

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المقدمة بطريقة منهجية، وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات يستعمل كثيرا في بحوث العلوم الاجتماعية وهذه الطريقة تستمد المعلومات من المصدر الأصلي وهو عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة ونصف مفتوحة والمفتوحة ويتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها.

الدراسة الاستطلاعية:

الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو:

* تحديد العينة من مجتمع الدراسة ومحاولة التقرب إليها.

* اختبار مدى فعالية وسائل البحث حسب ما يلاءم عينة البحث، وما يخدم الدراسة.

* معرفة مدى استجابة أفراد العينة.

ومن أجل الوقوف على جميع المعطيات المتعلقة بالدراسة يستوجب على أي باحث إجراء الدراسة الاستطلاعية، ولإنجاز بحثنا هذا، قمنا بإجراء دراسة استطلاعية أولى لمعرفة أسباب العزوف عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، وهذا من أجل معرفة مدى ملائمة أدوات البحث، والتحضير لتطبيق الدراسة الأساسية.

9-1- ثبات الاختبار:

يقول محمد صبحي أبو صالح وعدنان محمد أن ثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف⁽¹⁰⁾.

ومنه إذ قام الباحثان بتطبيق اختبار ما على عينة ما ثم أعاد نفس الاختبار بعد أسبوع وعلى نفس العينة وتحت الظروف وجب تحقيق نفس النتائج للاختبارين الأول والثاني وبهذا يكون الاختبار ثابت.

يدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار ثبات الاختبار وكلما اقترب هذا المعامل من الواحد صحيح.

ومن بين طرق المستعملة لحساب معامل الثبات " سيرمان ".

معايير الثبات	محاور الاستبيان
0.92	المحور الأول
0.85	المحور الثاني
0.89	المحور الثالث

جدول ثبات اختبار دافعية المراهقين البدناء نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

9-2- الصدق الذاتي:

الصدق يشتر إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله الاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لها القياس⁽¹¹⁾.

تم إيجاد معامل الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما هو:

معايير الصدق	محاور الاستبيان
0.96	المحور الأول
0.92	المحور الثاني
0.94	المحور الثالث

جدول الصدق الذاتي لاختبار دافعية المراهقين البدناء نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

انطلاقاً من النتائج المبينة في الجدول رقم (02) أعلاه، نجد أن نتائج معامل الصدق مقارنة بدرجة الحرية (0.05) تنحصر بين (1-1) وبالتالي فالاختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق.

9-3- الموضوعية:

بما أننا توصلنا إلى صدق وثبات الاختبار نستنتج أن هذا الاختبار موضوعي لأنه يتوافق مع عينة البحث.

10- صعوبات البحث:

وهي الوقوف على أهم المشكلات والعراقيل التي تعيق السير الحسن للبحث، فقد واجهنا كغيرنا من الطلبة الباحثين مجموعة من الصعوبات تمثلت في:

- نقص المراجع والدراسات السابقة.

- امتناع بعض التلاميذ في البداية عن الإجابة عن الاختبار.

مشكل البدانة والذي يعتبر أحد الطابوهات التي يتجنب المراهقين الخوض فيها.

11- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

المحور الأول: عادات التلاميذ البدناء المراهقين في مسائل الأنشطة البدنية والرياضية.

العبارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نتائج الدرجات
هل مارست الأنشطة البدنية والرياضية خلال أسابيع عادية وهل كانت نموذجية	58.25	42.15	8.56	10.0	01	لا
هل كنت تشعر بالنشاط أثناء ممارسة الرياضة البدنية والرياضة.	65.23	51.25				نعم
هل مارست الرياضة في نادي أو فريق رياضي.	43.28	34.19				لا
هل تقضي وقت كبير في ممارسة الأنشطة البدنية والترفيهية.	49.35	56.29				لا
هل تقضي وقت كبير في ممارسة الأنشطة البدنية اليومية.	78.98	81.68				لا
الدرجة الكلية للنتائج	59.015	53.11				لا

يبين الجدول أعلاه والذي يمثل تحليل نتائج عاداتي في مسائل الأنشطة البدنية والرياضية أن نسبة الدرجة الكلية للنتائج هي 59.01% وك² المحسوبة 53.11 وك² 8.56، ومنه نستنتج أن التلاميذ المراهقين البدناء لعينة البحث ليست لهم عادات واتجاهات نحو موضوع الأنشطة البدنية والرياضية.

المحور 02: أسباب ممارسة النشاط البدني:

العبارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نتائج الدرجات
لأنني أحب ذلك	37.5	32.10	8.58	0.05	06	موافق بشدة
في الحقيقة أنا لأرى لماذا ينبغي أن أمارس النشاط البدني.	81.25	29.88				موافق الى حد ما
الأخرون من حولي يعتقدون أنني قادر على القيام بذلك.	37.5	33.5				قليل من الموافقة
لأنني أشعر بالذنب ان لم أفعل ذلك.	31.5	32.10				موافق الى حد ما
لأنني أعتقد أن في ذلك فائدة كبيرة لي.	81.5	22.5				موافق بشدة
لأن هذا يعطيني صورة جيدة حول نفسي.	37.5	35.1				موافق تمام
لأنني لا أجد متعة في ذلك	31.25	32.82				موافق قليل جدا
نشاط البدني.	37.5	35.10				موافق الى حد ما
لأن النشاط البدني يعتبر أحد العوامل المهمة في تكوين شخصيتي.	62.5	33.5				موافق متوسط
لأنني أجد أن في ذلك تقديرات جيدة.	37.5	39.41				موافق بشدة

موافق الى حد ما				47.30	43.5	لأمن شأن الآخرين لا يقدروني ان لم أمارس النشاط البدني.
موافق قليل جدا				41.5	37.5	لأني أشعر بالتعاسة ان لم أمارس النشاط البدني.
أنا الذي أختار				41.5	25	في الحقيقة وجدت أن ممارسة النشاط البدني هو مضيعة للوقت.
شعور كبير من الحرية				47.30	37.5	لأني أشعر بالتوتر ان لم أمارس النشاط البدني.
بالرغبة الكبيرة				68.5	37.5	لأني لا أستطيع التعبير عن القيم التي تعتبر مهمة بالنسبة لي.
لا				53.11	59.015	الدرجة الكلية للنتائج

يبين الجدول أعلاه والذي يمثل تحليل نتائج عاداتي في مسائل الانشطة البدنية والرياضية أن نسبة الدرجة الكلية للنتائج هي %59.01 وكما المحسوبة 53.11 وكما²8.56، ومنه نستنتج أن التلاميذ المراهقين البدناء لعينة البحث ليست لهم عادات واتجاهات نحو موضع الانشطة البدنية والرياضية.

عبارات المحور الثالث: ممارسة النشاط البدني ببلدتي والمناطق المحيطة بها.

العبارات	النسبة المتوقعة	النسبة المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نتائج الدرجات
عموما أشعر بالقرب من الناس الذين أمارس معهم النشاط البدني	31.25	53.10				05
أحصل على علاقات جيدة مع الناس الذين أمارس الأنشطة البدنية معهم.	31.25	56.8	12.06	50.0	06	06
أنتشارك صداقات قوية جدا مع الناس الذين أمارس معهم الأنشطة البدنية.	37.5	82.32				07
أنا أعتبر الأشخاص الذين أمارس معهم النشاط البدني مثل أصدقائي.	37.5	54.41				07
الدرجة الكلية للنتائج	34.37	61.65				06

يبين الجدول أعلاه والذي يمثل تحليل نتائج عاداتي في مسائل الانشطة البدنية والرياضية أن نسبة الدرجة الكلية للنتائج هي %34.37 وكما²61.65 وكما²12.06، ومنه نستنتج أن التلاميذ المراهقين البدناء لعينة البحث لديهم علاقات مع الآخرين الذين يمارسون معهم النشاط البدني الرياضي وذلك خلال التكيف والتفاعل الاجتماعي وتشكيل الروح الجماعية وصفة الانتماء الى الجماعة أو الفريق.

بناء على النتائج المتوصل إليها واعتمادا على البيانات المتحصل عليها، سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى أهم الاستنتاجات المتوصل إليها، بعد أن تم عرض وتحليل النتائج في الفصل السابق.

إذ سنحاول التطرق في هذا الفصل مقابلة النتائج بالفرضيات ثم الخروج بجملة من التوصيات والاقتراحات.

12- مناقشة فرضية البحث:

12-1- مناقشة الفرضية الأولى: تشير هذه الفرضية إلى أن التلاميذ المراهقين البدناء ليس لديهم عادات منتظمة لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم "01"، "02"، "03"، "04"، "05" أنه " كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 01 في الجدول 01 بعبارة لا، حيث كانت النسبة 97.11%، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء ليست لديهم عادات نحو الممارسة الرياضية. كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 02 في الجدول 02 بعبارة نعم، حيث كانت النسبة 56.25%، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون الحيوية والنشاط من خلال ممارستهم للأنشطة البدنية والرياضية. كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 03 في الجدول 03 بعبارة لا، حيث كانت النسبة 75%، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء لم يمارسوا الأنشطة البدنية والرياضية في اندية او فرق رياضية من قبل. كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 04 في الجدول 04 بعبارة لا، حيث كانت النسبة 81.25%. مما يبين بان التلاميذ المراهقين البدناء لا يقضون وقتا كبيرا في ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية. كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 05 في الجدول 56 بعبارة لا، حيث كانت النسبة 81.25%. مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء قيد الدراسة لا يقضون وقتا كبيرا في ممارسة الأنشطة البدنية. ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن فرضية البحث الأولى تحققت.

2-1- مناقشة الفرضية الثانية: تشير هذه الفرضية إلى أنه هنالك مجموعة من الأسباب التي تدفع التلاميذ المراهقين البدناء الي ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم "06"، "07"، "08"، "09"، "10"، "11" و"12"، "13"، "14"، "15"، أنه:

- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 01 في الجدول 06 بعبارة موافق بشدة، حيث كانت النسبة 37.5%، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء يحبون في معظم الاحيان ممارسة الأنشطة البدنية. كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 02 في الجدول 07 بعبارة موافق الي حد ما، حيث كانت النسبة 81.25%، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء ليس لديهم دافع محدد نحو ممارسة الأنشطة البدنية. كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 03 في الجدول 08 بعبارة قليل من الموافقة، حيث كانت النسبة 37.5%، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء موافقون بدرجة أقل علي وجود دوافع خارجية والمتمثلة في تشجيع الاخرين. كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 04 في الجدول 09 بعبارة موافق الي حد ما بـ 31.25%، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء لديهم درجة متوسطة في صفة مفهومهم نحو الذات. كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 05 في الجدول 10 بعبارة موافق بشدة، هي 18.75%، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء يختلفون كثيرا في صفة تقرير الذات، وذلك لاختلاف الفروق الفردية بينهم واختلاف السمات الشخصية بينهم وهذا مرده الي طبيعة التنشئة الاجتماعية لهؤلاء التلاميذ. كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 06 في الجدول 11 بعبارة موافق تماما، هي 37.5%، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مفهوم جيد نحو مفهوم الذات وخاصة صورة الجسم وخاصة في مرحلة المراهقة. كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 07 في الجدول 12 بعبارة موافق قليلا جدا هي 31.25% مما يدل على أنهم التلاميذ المراهقين البدناء لديهم دوافع داخلية نحو الممارسة الرياضية بدرجة متوسطة. كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 08 في الجدول 13 بعبارة موافق الي حد ما، هي 37.5% مما يدل على أنهم التلاميذ المراهقين البدناء ليس لديهم مستوي من الحوافز والدوافع نحو الممارسة الرياضية.

- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 09 في الجدول 14 بعبارة موافق الي حد ما، هي 62.5% مما يدل على أنهم التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى من الثقة بالنفس ومستوي جيد من الشخصية نحوالممارسة الرياضية.

- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 10 في الجدول 15 بعبارة موافق متوسط، هي 37.5% مما يدل على أنهم التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى من تقدير الذات وتقدير الاخرين من خلال الممارسة الرياضية.

- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 11 في الجدول 16 بعبارة موافق بشدة، هي 43.75% مما يدل على أنهم التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى متوسط نحوصفة تقدير الاخرين ونحوذاتهم.

- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 12 في الجدول 17 بعبارة موافق الي حد ما، هي 37.5% مما يدل على أنهم التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون بسعادة كبيرة من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي.

- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 13 في الجدول 18 بعبارة موافق قليلا جدا، هي 25% مما يدل على أنهم التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى متوسط من الدافعية نحوالممارسة الرياضية.

- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 14 في الجدول 19 بعبارة القليل من الموافقة، هي 37.5% مما يدل على أنهم التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون بالاسترخاء وينخفض لديهم مستوى القلق والتوتر من خلال الممارسة الرياضية.

ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن فرضية البحث الثانية قد تحققت.

3-1- مناقشة الفرضية الثالثة: تشير هذه الفرضية إلى أنه يؤثر العامل البيئي علي تشجيع أو تثبيط الدوافع نحو الممارسة الرياضية.

من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم "20"، "21"، "22"، "23"، أنه:

- كانت نسبة كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 01 في الجدول 20 بعبارة موافق الي حد ما هي 43.75% مما يدل على أنه التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون باقتراب كبير من الاشخاص الاخرين ويشعرون كذلك بدرجة كبيرة من التفاعل الاجتماعي من خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية.

- كانت نسبة كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 02 في الجدول 21 بعبارة موافق بشدة، هي 31.25% مما يدل على أنهم التلاميذ المراهقين البدناء يشكلون علاقات اجتماعية جيدة ومتينة من خلال الممارسة الرياضية..

- كانت نسبة كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 03 في الجدول 22 بعبارة موافق الي حد ما، هي 37.5% مما يدل على أنهم التلاميذ المراهقين البدناء يتفاعلون ويتكيفون ويشكلون علاقات وصدقات متينة وقوية مع الاشخاص الذين يمارسون معهم الانشطة البدنية والرياضية.

- كانت نسبة كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 04 في الجدول 23 بعبارة موافق الي حد ما هي 37.5% مما يدل على أنهم التلاميذ المراهقين البدناء تشكل لديهم الروح الجماعية والالتناء الي الجماعة والفرق من خلال ممارسة النشطة البدنية والرياضية.

من خلال هذا كله نقول إن فرضية البحث الثالثة تحققت.

13- الاستنتاجات:

من خلال مقارنة النتائج بالفرضيات نستنتج أن:

- التلاميذ المراهقين البدناء ليس لديهم رغبة في ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال وقت الفراغ لانعدام ثقافة الممارسة البدنية والرياضية كواحدة من أفضل الوسائل للتخلص من البدانة.

- التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون بالنشاط عند أداء أي نشاط حركي.

- التلاميذ المراهقين البدناء لا يمارسون أي نشاط بدني رياضي في نادي أو فريق.

- التلاميذ المراهقين البدناء لا يقضون وقتا كبيرا في ممارسة النشاط البدني الترفيهي.

- التلاميذ المراهقين البدناء لديهم حب ورغبة كبيرة نحو ممارسة النشاط البدني.

- التلاميذ المراهقين البدناء ليس لديهم دافع محدد نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

التلاميذ المراهقين البدناء موافقون بدرجة أقل على وجود دوافع خارجية نحو الممارسة الرياضية والمتمثلة في تشجيع الآخرين. التلاميذ المراهقين البدناء لديهم درجة متوسطة في صفة مفهومهم نحو الذات. التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مفهوم جيد نحو مفهوم الذات وخاصة صورة الجسد وخاصة في مرحلة المراهقة. التلاميذ المراهقين البدناء لديهم دوافع داخلية نحو الممارسة الرياضية. التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى من الثقة بالنفس ومستوى من الشخصية نحو الممارسة الرياضية. التلاميذ المراهقين البدناء لديهم متوسط نحو صفة تقدير الآخرين نحو ذاتهم. التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون بسعادة كبيرة خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي. التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى متوسط من الدافعية نحو الممارسة الرياضية. التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون باسترخاء وينخفض لديهم مستوى القلق والتوتر من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي. التلاميذ المراهقين البدناء لا يعتبرون ممارسة النشاط البدني وسيلة من أجل التعبير عن القيم التي تعتبر مهمة بالنسبة لديهم، وكذلك التخلص من المكبوتات عن طريق اللاشعور. التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى من الرغبات والميول والدافعية نحو اختيار وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية. التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون بقدر كبير من الطلاقة والتحرر من جميع القيود أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي. التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون برغبة كبيرة في تكرار ممارسة النشاط البدني الرياضي في كل مرة يمارسون فيها نشاط رياضي. التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون باقتراب كبير من الاشخاص الآخرين ويشعرون كذلك بدرجة كبيرة من التفاعل الاجتماعي خلال ممارسة النشاط البدني.

14- الاقتراحات:

- اجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع.
- اقتراح برنامج تدريبي لهذه الفئة الذي يتناسب مع هذه الفئة العمرية كأداة للتخلص من السمنة.
- استبدال الحمية الغذائية لإنقاص الوزن بوعي اجتماعي نحو الممارسة الرياضية.
- تكوين قاعدة معلوماتية حول عدد البدناء المراهقين البدناء في الجزائر.
- التوعية الدائمة التي تجعل المراهق البدني يعرف خطورة مرض السمنة.

15- خاتمة:

للنشاط البدني الرياضي دورا أساسيا وهاما في بناء شخصية الأفراد والمواطنين، وإعدادهم للمستقبل إعدادا صالحا، كما أنه ليست هناك فروق وامتيازات في ممارسة النشاط الرياضي لأن أي شخص يمكنه أن يكون رياضيا إذا كانت لديه المؤهلات لذلك، وقد ألح الباحثون على ضرورة الممارسة الرياضية وجعلها متاحة للجميع بما لها من تأثيرات إيجابية على الفرد والمجتمع ولما لها من فوائد وأهداف من تنمية بدنية حركية ومعرفية واجتماعية وترويج عن النفس باعتبار الأنشطة الترويحية تتيح للأفراد التعبير عن الميول والاتجاهات والإشباع حاجاتهم النفسية. ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان **دوافع ممارسة المراهقين البدناء للنشاط البدني الرياضي** ويهدف هذا البحث إلى معرفة دوافع ممارسة المراهقين البدناء للنشاط الرياضي ومعرفة الدور الايجابي في التعود المستمر لمثل هذه النشاطات، والتعرف على الأسباب لممارسة النشاط البدني الرياضي ومعرفة كيف تؤثر درجة الوعي الرياضي المنتشرة في المجتمع. ولتحقيق هذه الدراسة شملت عينة البحث: 16 تلميذ من ثانويات تيسمسيلت وتيارت، وتم تطبيق المنهج المسحي (الوصفي) والذي تضمن استمارات وزعت على التلاميذ وقد اتبعنا في هذا البحث الطريقة ذات الجانب النظري والتطبيقي، حيث تضمن الجانب النظري ثلاثة فصول: فصل حول الدافعية الرياضية، فصل عن البدانة، وفصل عن موضوع المراهقة. أما الجانب التطبيقي تضمن ثلاث فصول: فصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، فصل عرض- تحليل ومناقشة النتائج، فصل مقارنة النتائج بالفرضيات.

نرجو أن تشكل هذه النتائج والمعلومات المتحصل عليها من هذه الدراسة مكسبا للإفادة في التطبيق العلمي، وأن يساهم هذا العمل المتواضع في إثراء مجال النشاط البدني الرياضي لعله يمد المختص والعام برؤية حقيقية ترجع لمعرفة دوافع ممارسة المراهقين البدناء للنشاط البدني الرياضي وبالتالي النهوض بمستوى الرياضة على مستوى الجزائر بصفة عامة وولاية تيسمسيلت بصفة خاصة.

16-المصادر والمراجع:

- 1- Brownson, R. C., & Bright, F. S. (2004). Chronic disease control in public health practice: looking back and moving forward. *Public Health Reports*, 119 (3), 230-238.
- 2- Curry, S. J., & Fitzgibbon, M. L. (2009). Theories of Prevention. In S. A. Shumaker, J. K. Ockene, & K. A. Riekert (Eds.), *The Handbook of health behavior Change* (pp. 3-17). New York: Springer Publishing Company.
- 3- Brownson, R. C., Remington, P. W., & Davis, J. R. (Eds.). (1998). *Chronic Disease Epidemiology and Control* (2nd ed.). Washington, DC: American Public Health Association.
- 4- McKenna, M. T., Taylor, W. R., Marks, J., & Koplan, J. P. (1998). Current issues and challenges in chronic disease control. In R. C.
- 5- Mokdad, A. H., Marks, J. S., Stroup, D. F., & Gerberding, J. L. (2004). Actual causes of death in the United States, 2000. *Journal of the American Medical Association*, 291 (10),
- 6- Garrow, J. S. (1988). *Obesity and related diseases*. London: Churchill Livingstone
- 7- Vgontzas, A. N., Bixler, E. O., Kales, A., Criley, C., & Vela-Bueno, A. (2000). Differences in nocturnal and daytime sleep between primary and psychiatric hypersomnia: diagnostic and treatment implications. *Psychosomatic Medicine*, 62 (2),.
- 8- Rolland-Cachera, M. F., & Thibault, H. (2002). Définition et évolution de l'obésité infantile. *Journal de Pédiatrie et de Puériculture*,.
- 9- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر للطبع والنشر، الطبعة الأولى، 2003،.
- 10-11- محمد صبحي صالح وعدنان محمد، مقدمة في الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1998.