

دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في الحفاظ على صورة الجسد لدى التلميذات في مرحلة التعليم الثانوي

أ/ يحيوي محمد / أ/ عبوس حكيم / جامعة حسيبة بن بوعلي/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 "تافع 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 الفاكرونباخ ، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، ت ستيودنت ، وتمثلت نتائج البحث في :

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد المظهر الخارجي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الاداء الحركي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الصحة.

الكلمات المفتاحية: ممارسة التربية البدنية و الرياضية، صورة الجسد ، المظهر الخارجي ، الأداء

الحركي ، الصحة ، المراهقة.

الملخص باللغة الفرنسية:

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 élevés 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 studente. Nous avons les résultats suivants :

1- il n y a aucun différence d'ordre statistique entre des élèves pratiquants du sport et des non pratiquants sur l'aspect extérieur.

2- il n y a aucun différence d'ordre statistique entre des élèves pratiquants du sport et des nom pratiquants sur la mobilité biomécanique.

3- il n y a aucun différence d'ordre statistique entre des élèves pratiquants du sport et des nom pratiquants sur la santé.

Les mots clés : l'exercice de l'activité physique et sportive – Le corps – l'image corporelle – l'aspect extérieur – la mobilité biomécanique – la santé – l'adolescence.

1- 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 للتأثير 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" (كفاقي، النيال، 1995، 8).

وعليه ان 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 فان صورة الجسد تؤثر وبشكل مباشر في الأبعاد النفسية للفرد، والأبعاد الاجتماعية له، الأمر الذي يؤثر ايجابيا أو سلبيا على الصورة التي يكونها الفرد عن جسمه والتي تؤدي إلى توافقه أو عدم توافقه مع ذاته وبيئته المحيطة به" (النوبي، 2010، 17).

وعليه " إذا كان الجسد يلعب دورا أساسيا طيلة حياة الإنسان، باعتباره المشرف على الاتزان المعاشي للفرد من الناحية الفيزيولوجية، ومرآة الحياة النفسية كونه يمثل المظهر الخارجي للفرد، فهذه الأهمية تزداد وباتفاق جميع المختصين 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, 1968 , 35) ، 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 ويراهها الفرد بخصوص الجسم، وهذا على حسب ما يراه الفيزيولوجيين (Schureitzer 1990, p

175)

وبما أن المراهقات يقضين معظم وقتهن في الدراسة، فهن مرغمين 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 يستطعن بذلك التحكم في صراعاتهن اللاشعورية بالإضافة إلى تقييم وتقويم إمكاناتهن الفكرية والعاطفية والبدنية، محاولة تطويرها باستمرار ("الافندي، 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 ايجابية مع الحياة اليومية الروتينية وهذا بالاتجاه نحو ممارسة الرياضة.

وعليه فالمراهقة الأنثى تتأثر صورة الجسد لديها بتعليقات وتقييمات الآخرين، وهذا فيما يخص عضو معين وأعضاء أخرى، حيث انه من أكثر الأشياء التي تركز عليها المراهقة الأنثى، الانشغال بالحنافة الزائدة للجسم، وبصغر حجم الثديين والهالات السوداء تحت العينين، والطول الزائد وقصر القامة، والبدانة الزائدة، وكبر حجم البطن والأرداف، و هذا ما يدخل ضمن مظهرهن الخارجي، الأمر الذي يؤدي إلى تبنيتها 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 الاجتماعية، مما يؤدي إلى التأثير الحالة النفس الاجتماعية غالبا بعوامل كالقلق، الاكتئاب، مخاوف تقدير الذات، الرضا عن الحياة" (James, 1997, 107).

ويرجع اختيار فئة المراهقات في هذا البحث إلى كون أن الأنثى تعطي انتباها عاليا نحو جسدها، لكونها تتلقى رسائل حول جسدها أكثر من الجنس الآخر، بالإضافة إلى اكتسابها سلوك سلبي محيط بصورة جسدها أكثر من الذكور، وكونها تربط تقدير الذات لديها بالوزن والشكل والمظهر، أكثر من اهتمامها بصحتها او بممارسة أنواع من الرياضة، وإذا ما ربطنا إدراك صورة الجسد لدى الإناث بمتغير الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية، فانه يتبين لنا الدور الفعال الذي تلعبه هذه الاخيرة من الناحية النفسية، الاجتماعية، الحركية، والصحية، " بحكم أنها تسهم 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 و الرياضية ومدى مساهمته بشكل فعلي في الوسط المدرسي على المستوى الإدراكي، الانفعالي، والاجتماعي للصورة الجسدية، و هذا ما ايدته النظريات المفسرة للصورة الجسدية، باعتبار ان التربية البدنية و الرياضية تستعمل الجسم بشكل واضح في العملية التربوية فهي وسيلة للتربية و الاتصال بين الأستاذ و التلميذ من خلال الحصة، لكون الجسم هو الذي يقوم بأداء وممارسة التمارين البدنية و الأنشطة المختلفة التي ترمي الى تحقيق الكفاية البدنية و الحركية و الصحية و النفسية (نافع، 2001، 56)، لان مزاوله الرياضة للمراهقات امر بالغ الأهمية لتوجيه طاقاتهم نحو عمل

صحي مفيد و تخليصهن من مشاكل هذه المرحلة ، و أهمها ما يتعلق بالجسم ، وهذا ما يتطلب تفهما كاملا من الإباء و المربين و المدربين لمشاكل المراهقات الجسدية و استخدام الرياضة للتغلب عليها ، خاصة و ان الفتيات المراهقات يعشن في الوقت الحالي معتمدات على الآلات و الاجهزة دون استخدام عضلات اجسامهن ، و هذا نتيجة التغير في أسلوب الحياة .

وهذا ما نهدف الى التوصل اليه من خلال دراستنا هذه ، و هو مدى تحقيق التلميذات المراهقات للأهداف السابقة الذكر، و هذا على مستوى المظهر الخارجي لديهن، الأداء الحركي، و الصحة الجسمية، و هذا من خلال دراسة الفروق بين الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية التي نهدف من خلالها الى معرفة اذا ما كان للتربية البدنية دور إيجابي فعلا في الحفاظ على الصورة الجسدية لدى المراهقات من الناحية الشكلية او المظهر الخارجي ، او طبيعة الأداء الحركي لديهن ، بالإضافة الى تمتعهن بصحة جيدة ، و هذا يقودنا للفولان التربية البدنية و الرياضية 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 او مختلف أنواع او النشاطات المبرمجة في حصة التربية البدنية" (نافع، 2001، 49).

في ضوء ما سبق، وانطلاقا من أهمية التربية البدنية في حياة الفرد عامة وفئة المراهقات خاصة، تقوم هذه الدراسة على التعرف على مدى إمكانية تحقيق التربية البدنية فعليا في الوقت الراهن للدور المنوط بها.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1- منهج البحث: تدخل هذه الدراسة ضمن الدراسات التي تصف الظاهرة وعلاقتها ببعض المتغيرات

الآخري، ومن ثم فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

2-2- عينة البحث: يتكون مجتمع البحث من تلميذات الطور الثانوي من سن (14-19) المتمدرسات في

ثانوية العقيد بوقرة -حي البدر - الشرفة / لولاية الشلف، و قد تم اخذ العينة النهائية للبحث و البالغ

عددها 60 تلميذة ، حيث ان هذه العينة تنقسم الى ممارسات و غير ممارسات للنشاطات البدنية المبرمجة

في حصة التربية البدنية ، حيث بلغ عدد التلميذات الممارسات 30 تلميذة و قد تم اختيارها بطريقة

عشوائية ، اما التلميذات غير الممارسات فقد بلغ عددهن 30 تلميذة و قد تم اختيارها بطريقة قصدية بسبب

قلة التلميذات غير الممارسات في المؤسسة الثانوية ، مع التنويه انه لم تم اختيار التلميذات غير الممارسات

لأسباب صحية ، و يرجع اختيار الجنس الانثوي الى كون ان الاناث اكثر خجلا و احراجا اذا تعلق الامر

بالجسد الخاص بهن اكثر من الذكور ، و هذا راجع الى ما تفرضه النظرة الدينية اضافة الى العوامل

البيولوجية النفسية و الاجتماعية و الثقافية ، و الآثار السلبية للتقاليد ، و آراء اهلهم حول مشاركتهم في

درس التربية البدنية بالثانوية .

2-3- أدوات الدراسة: تتمثل أدوات الدراسة في مقياس صورة الجسم.

2-3-1- 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 وآلن "Nelson-Allen" للرضى 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 (1,2,3,9,10,12,16,17,20,21,25) وهي كلها موجبة ما عدا العبارات (3,9,12) فهي سالبة.

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

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

2-3-2 درجات وأوزان صفات المقياس: درجات صفات المقياس هي ثلاث درجات أما أوزانها فهي تختلف على حسب الصفات الإيجابية فتعطي ل: أوافق فتعطي (3) درجات، لا هذا ولا ذاك فتعطي لها درجتان (2)، لا أوافق فتعطي لها درجة واحدة (1)، والصفات السلبية تعطي ل: أوافق فتعطي لها درجة واحدة (1)، لا هذت ولا ذاك فتعطي لها درجتان (2)، لا أوافق فتعطي لها 3 درجات.

2-3-3- وصف الأبعاد المدروسة في المقياس حسب الباحث:

المظهر الخارجي: يتميز أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد بالمظهر الجسدي الجميل وال جذاب الخال من العيوب والعاهات، متناسق تظهر فيه العضلات بشكل واضح تجعله أنيق وجميل، أما أصحاب الدرجات الضعيفة لهذا البعد فيتميزون بمظهر خارجي غير متناسق من خلال زيادة أو نقصان أحد الأعضاء أو الأجزاء السفلية أو العلوية للجسم وهو ما يجعل أصحاب هذه الدرجات الضعيفة يشعرون أو يرون أنفسهم ذوات شكل خارجي قبيح أو ناقص كما ينبغي أن يكون عليه.

الأداء الحركي: يتمتعون أصحاب الدرجات العالية لهذا البعد بمهارة عالية وأداء حركي جيد، لديهم من المرونة والتوازن في الحركات والقدرة على التحرك دون أية إعاقة التي تظهر جمال حركات الجسم، وذلك من خلال المرونة والرشاقة العالية، بعكس أصحاب الدرجات الضعيفة لهذا البعد، فأدائهم الحركي مضطرب، حركاتهم تتميز بالبطء والثقل حركاتهم فيها الكثير من التعقيد، ولذا فهم ينظرون لبعدهم الحركي بصورة سلبية.

الصحة: أصحاب الدرجات العالية من هذا البعد يتميزون بصحة جيدة، أجسامهم خالية من الأمراض والعاهاات ويشعرون بالقوة والارتياح، عكس أصحاب الدرجات الضعيفة لهذا البعد، فهم يشعرون بالتعب عند أداء أبسط مجهود، وهم يعانون من آلام وأجاع جسدية، بل يشعرون بالمرض والحساسية. (نافع، 2001، 172).

2-3-4- 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، وكانت تتوزع كما يلي:

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 لنقادي حفظ الإجابات أو نسيانها، وبعد تفرغ البيانات تم حساب درجة ثبات المقياس بطريقتين بواسطة معامل ارتباط بيرسون، والثانية بحساب معامل الاتساق الداخلي بواسطة معادلة الفا كرونباخ، وقد تم حساب الثبات بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم SPSS.

2-3-4-1- معامل الثبات:

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

الأبعاد	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		عدد أفراد العينة	معيار ارتباط بيرسون	مستوى دلالة	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): يوضح 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

تمّ 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.

2-3-2-4-2- 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 فعلا، 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 ان الصدق الذاتي للمقياس يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

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

و عليه ان الصدق الذاتي لمقياس صورة الجسم يقدر ب 0.92.

4-2- **المعالجات الإحصائية:** تم استخدام برنامج الرزمال إحصائية للعلوم الإنسانية (SPSS)، وذلك باستخدام ستيودنت، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1- عرض النتائج:

3-1-1- عرض ومناقشة 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 ستيودنت	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 انعكس ت ستيودنت المحسوبة 0.66، ودرجة الحرية المبينة أعلاه، عند مستوى الدلالة 0.01.

3-1-2- عرض ومناقشة 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 ستيودنت	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 انعكس ت ستيودنت المحسوبة 0.41، ودرجة الحرية المبينة أعلاه، عند مستوى الدلالة 0.01.

3-1-3- عرض ومناقشة 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 ستيودنت	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 انعكس ت ستيودنت المحسوبة 1.51، ودرجة الحرية المبينة أعلاه، عند مستوى الدلالة 0.01.

3-2- التعقيب على النتائج:

يتبين من خلال النتائج أن متغير الممارسة لا يؤثر في صورة الجسد لدى التلميذات المراهقات وهذا فيما يخص بعد المظهر الخارجي و الأداء الحركي و الصحة ، 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 الى ان التربية البدنية تساهم في تحسين الأداء الحركي لدى التلميذ وهذا ما بينه " عبد الكريم (1994) على أن المهمة الكبرى للتربية البدنية هي ان تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة وهذا بالنهوض بالمستوى البدني والرياضي للناشئ كمطلب أساسي لتنمية الأداء البدني والعقلي....حيث أن النهوض بالأداء البدني له أساس اقتصادي ، اجتماعي، قومي ، ثقافي" (عفاف ، 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"(علي،2005،01).

و هذا ما يدعونا لقول ان الفتاة المراهقة يجب ان تمارس الرياضة، لان " عدم ممارستها لها يؤثر على عضلاتها و تسبب لها الترهل اين تبدأ الدهون بالتراكم في الجسم، و هذا ما يؤثر على القوام و المظهر الخارجي لديها، بالإضافة الى المشاكل الصحية التي ستعترضها، و أهمها السمنة التي غالبا ما ستؤدي الى مشاكل نفسية، يعقبا بالطبع مشاكل اجتماعية"، (عبد الوهاب، 1995، 71)، و هذا بغض النظر عن التغيرات التي تطرا على اجسامهن ، بحكم فترة المراهقة التي يعشنها، فهذه التغيرات (مظاهر الانوثة) تدفعهن الى الانطواء و البعد عن النشاط الحركي ، الامر الذي يؤثر على الصحة العامة لديهن، فطم الرشاقة و التوافق العضلي يحتاج كل فتاة مراهقة ، و هذا لن يتأتى الا بممارسة الرياضة فعليا و المداومة 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، لان اغلب التلميذات الممارسات لا يتوفر لديها وقت اخر تمارس فيه الرياضة غير حصة 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 الا ان اغلبهن تمارسها

لتحصيل نقطة جيدة في المادة لا اكثر و لا اقل ، و هذا لجهلهم مدى فوائد الرياضة للمرأة بصفة خاصة ، و على هذا الأساس يجب الانتباه لذلك و تهيئة الفرص المناسبة و المكان المناسب لهم لمزاولة الرياضة بحرية و دون حرج ، و هذا 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 المواقف المتشابهة" (الشحات، 1999، 87)، وعلى هذا الأساس الأستاذ يلعب دور كبير في مدى إقبال التلاميذ للمشاركة في حصة 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" (احمد أمين ، 2003 ، 93) ، وهذا بهدف تحقيق فوائد عديدة للجسم في حد ذاته، والتي لن تتحقق الا بمشاركة التلميذ في درس التربية البدنية، وهذا على حسب ما يبينه "Missoum (1997) ان مشاركة التلميذ بدرس التربية البدنية والرياضية تعبر عن درجة استثماره لجسمه بنشاطات الحصة" () ، Missoum (g) 31 (1997, p) ، وهذا ما جاء في دراسة الدكتور عبد الناصر بن تومي (1998)، حيث اقر بان الأستاذ هو الركيزة الأساسية لحصة التربية البدنية و هذا لكونه يلعب دورا هاما من خلال الصورة الجسدية لدى التلميذ بالإضافة و هذا بمساعدته لتخطي حالته النفسية الناتجة عن تغيرات البلوغ، وبذلك تكون له القدرة على تجاوز صراعاته من خلال إحساسه بصورة جسدية إيجابية، بالإضافة الى مسالة التمثيل الجسمي للتلميذ و أهميته لديه ، و الذي له علاقة مباشرة بالعلاقة التفاعلية بين التلميذ والأستاذ .

بالإضافة الى ما سبق ذكره و من خلال بحثنا هذا و على حسب الدراسة الميدانية التي قمنا فقد خرجنا ببعض الاحكام التي تفسر عجز التربية البدنية و الرياضية عن تأدية دورها المنوط بها و المتمثلة في كون العامل الرئيسي المتحدث عنه في هذه الدراسة هو الجسد الأنثوي، بحكم أن الجسم هو الذي يستعمل لأداء الحركات في حصة 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 والتلميذ 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 و غاية في نفس الوقت" (Bernard (m) 1976 , p 724) ، و هذا ما جاء في دراسة قام بها الدكتور حشايشي عبد الوهاب (2000)، حيث اقر بان إدراك الذات الجسمية وأبعادها مرتبط ارتباطا وثيقا بحفظ الصحة واللياقة البدنية، و هذا ما يؤكد وجوب الممارسة الفعلية من طرف التلميذات للتربية البدنية و الرياضية.

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 وأنها تعيش 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 تلتزم 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، حيث ترى "M.Aniba" أن الاختلاط هو سبب الآلام الاجتماعية، وترى ضرورة مطلقة لفصل الأولاد عن البنات" (الخولي، 1995، 132) ، وعليه أن ممارسة المرأة للرياضة غير محرم في الشريعة الإسلامية، فما ثبت عن الرسول صلى الله عليه وسلم انه كان يسابق زوجته عائشة رضي الله عنها " فعن عائشة رضي الله عنها قالت: خرجت مع النبي صلى الله عليه وسلم في بعض أسفاره، وأنا جارية لم احمل اللحم ولم أبدن، فقال للناس (تقدموا) فتقدموا ثم قال (تعالي حتى أسابقك) فسابقته فسبقته، فسكت عني، حتى إذا حملت اللحم وبدنت ونسيت، خرجت معه في بعض أسفاره، فقال للناس (تقدموا) فتقدموا ثم قال (تعالي حتى أسابقك) فسابقته فسبقني فجعل يضحك وهو يقول (هذه بتلك).

وعليه ما يمكن استخلاصه أنه يوجد عجز في التربية البدنية و الرياضية يحول دون تحقيق أهدافها على مستوى المظهر الخارجي، الأداء الحركي، و الصحة لدى التلميذات المراهقات ، و هذا ما يرجع الى طابع الحصة الذي يفترق الى الشروط اللازمة لنجاحها ، بالإضافة الى نقص الإمكانيات و الوسائل ، و عدم وجود قاعة مغلقة ، بالإضافة الى عال الاختلاط ، الذي يسبب إعاقة و نوع من الاحراج لدى التلميذات ، بالإضافة الى الدور الذي يلعبه جنس الأستاذ ، حيث نجد اغلب التلميذات يملن الى ممارسة التربية البدنية بقيادة امرأة، في قاعة مغلقة داخل المدرسة، وهذا تجنباً للاختلاط ، و الاحراج و الضيق و الخجل ، ولهذا على الفرد خلق الظروف الرياضية التي تتوافق مع ممارسة الاناث للتربية البدنية من دون معيقات نفسية و لا اجتماعية ، وهذا ما جاء في دراسة الدكتور نافع سفيان (2001) ، حيث توصل الى ان ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير ضعيف على الأداء الحركي ، في حين يوجد تأثير على كل من بعد المظهر الخارجي و الصحة و هذا في ما يتعلق بالفروق بين الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية ، و هذا عكس ما توصلنا اليه من خلال دراستنا حيث توصلنا الى عدم تأثير الممارسة الرياضية على الابعاد الثلاثة ، و هذا لكون الظروف البيئية الخاصة بعينة بحثنا جعلت من هذا التأثير غير كاف بل و ضعيف ، بالرغم من الممارسة الفعلية للتلميذات ، و اللواتي يمكن القول عنهن ان المجتمع حتى و ان سمح لهن بممارسة التمارين و مختلف اللوان الرياضات داخل مؤسسة تربوية باعتبارها مادة اجبارية ، الا انه يجب عليها دائما احترام حدود حركاتها و طريقة أدائها للتمارين ، و شكل و مظهر اللباس الرياضي الذي ترتدينه ، و الذي من شأنه ان يكون فاضحا لجسمها ، و هذا مما جعلها لا تلقى الفائدة المرجوة من الممارسة الرياضية.

4- الخاتمة:

لقد تطرقنا في دراستنا هذه للبحث عن دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق صورة ايجابية عن الجسد لدى التلميذات المراهقات في الطور الثانوي، وهذا بالاستدلال على مدى تأثير متغير الممارسة على الجانب النفسي والاجتماعي للمراهقات من خلال دراسة الفروق بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاطات البدنية الرياضية المبرمجة في حصة التربية البدنية في المرحلة الثانوية، وقد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى نتائج دالة على ان متغير الممارسة لا يؤثر على ابعاد صورة الجسم التلميذات المراهقات، وهذا راجع إلى عدة أسباب من بينها عدم كفاية الوقت المخصص للحصة، و عدم الممارسة الفعلية من طرف التلميذات المراهقات ، و طبيعته و شخصية وخبرة وكفاية أستاذ التربية البدنية والتي تختلف من أستاذ لآخر، بالإضافة إلى العوائق النفسية و المحظورات الاجتماعية التي تعتري الجسد الأنثوي أثناء ممارسته للأنشطة البدنية ، خاصة ونحن نعيش وسط مجتمع محافظ تسيره تعاليم الدين الإسلامي، وتحكمه العادات والتقاليد باعتبار أن الجسد الأنثوي يمثل موضوع انزعاج وقلق وتخوفات خاصة في مرحلة المراهقة.

و هذا ما يؤدي بنا الى إعطاء توصيات تفر بضرورة تفعيل حصة التربية البدنية و إعطائها الاهتمام الكافي، عن طريق توفير مجمل الإمكانيات و الوسائل بالإضافة الى تأدية الحصة في قاعة مغلقة، و الزيادة في الحجم الساعي خلال الأسبوع ، بالإضافة الى قيام الأستاذ بتوعية التلاميذ خاصة التلميذات منهم بالأهمية الكبرى لها خاصة على مستوى الصورة الجسدية، و هذا من خلال تفعيل دوره كأستاذ و مربى و موجه و القائم الأول و الأخير بحصة التربية البدنية، خاصة اذا كان جنس الأستاذ انثى فهذا العامل يساعد التلميذات المراهقات على التفاعل الإيجابي في الحصة من خلال أداء مجمل التمارين بدون حرج او عوائق، بالإضافة الى ضرورة اهتمام الأستاذ باختلاف الجنسين بقضية الاختلاط المفروض في المؤسسة التربوية و الذي من شأنه ان يعيق الممارسة الفعلية للتمارين الرياضية من طرف التلميذات المراهقات، و هذا ما تسهم فيه و بشكل كبير النظرة السلبية للمجتمع حول ممارسة المرأة للرياضة بسبب اظهارها لمفاتيح جسمها و غير ذلك من الاحكام وأنها لا تتناسب وتكوينها البيولوجي كما ان وقارها وحشمتها تمنعها من ممارسة الانشطة الرياضية خصوصاً في مرحلة المراهقة ، الا انه من جهة أخرى هذا الموقف خاطئ يتنافى مع الحاجات الفسيولوجية والنفسية للمرأة، وهذا ما تشير اليه الدراسات الحديثة التي تقر بأهمية ممارسة الرياضة للمرأة وضرورتها في مختلف مراحلها العمرية مثل الرجل مع الفارق في طبيعة الرياضات ونوعها وتباين قواعد الممارسة وأسسها ، خاصة و ان المرأة أكثر تعرضاً للسمنة وضعفاً في اللياقة بحكم تكونها البيولوجي وبالأخص في مرحلة سن اليأس ومن ثم فإنها تحتاج الى مزاوله الانشطة الرياضية لمواجهة التقلبات النفسية والعاطفية، بالإضافة الى ضرورة ممارسة التدريبات الرياضية الخاصة تحت إشراف أخصائيات ، كما يفضل أن تكون الممارسة وفق برنامج مقنن وتحت إشراف مختصة ذو خبرة كافية لتحقيق التربية البدنية لدورها فعليا في الحفاظ على صورة الجسد لدى التلميذات في الطور الثانوي.

5- المصادر والمراجع:

- 1- الشحات محمد محمد، (1999)، كيف تكون معلما ناجحا للتربية الرياضية، (مصر: مكتبة العلم والإيمان).
 - 2- جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي (1989)، معجم علم النفس والطب النفسي، (الجزء الثاني، القاهرة: دار النهضة العربية).
 - 3- جمال الدين علي (2005)، الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضيين، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
 - 4- أمين أنور الخولي (1995)، الرياضة والحضارة الإسلامية، القاهرة: دار الفكر العربي.
 - 5- أمين أنور الخولي (1996)، الرياضة والمجتمع، الكويت: عالم المعرفة.
 - 6- توما جورج خوري، (1996)، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط1، لبنان: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
 - 7- عبد الكريم عفاف (1994)، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية: منشأة المعارف.
 - 8- علاء الدين كفاي، (1998)، رعاية نمو الطفل، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
 - 9- علاء الدين كفاي (1995)، مايسة احمد النيال، صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات، الازارطة: دار المعرفة الجامعية.
 - 10- عينات محمد احمد فرج (1988)، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي.
 - 11- عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، (القاهرة، دار النهضة للطبع والنشر، 1999)، ص156.
 - 12- فاروق عبد الوهاب، الرياضة صحة ولياقة بدنية، (ط1، القاهرة: دار الشروق، 1995).
 - 13- فوزي احمد أمين (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم التطبيقات، القاهرة: دار المعارف.
 - 14- مجدي محمد الدسوقي (2006)، مقياس اضطراب صورة الجسم، (القاهرة: المكتبة الانجلو ساكسونية).
 - 15- محمد أفندي، (1985)، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية والرياضية، (ط1، القاهرة: عالم الكتب)، ص 216.
 - 16- محمد النوبي محمد علي (2010)، مقياس صورة الجسم للمعوقين بدنيا وجسديا، (ط1، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع).
 - 17- محمد أفندي، (1965)، علم النفس الرياضي، الأسس النفسية للتربية البدنية، (القاهرة: عالم الكتب).
 - 18- كمال دسوقي، (1988)، ذخيرة علوم النفس، (المجلد الأول، القاهرة: الدار الدولية 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.

المقالات العلمية:

- أنور عبد العزيز العبادسة، (2013)، الرضا عن صورة الجسم وعلاقته بالاكنتاب لدى عينة من المراهقات، المجلة الجامعية الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية، المجلد 21، العدد 02.

المنشورات الحكومية:

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

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Abassi (z), (2005), sport culture et société analyse psychosociologique des publications universitaires.
- 2- Bernard ; (P) ; (1977), Sémiologie psychotique, Masson.
- 3- Boudhief (N) (1987), la représentation de soi chez l'enfant algérois.
- 4- Demeny (G) (1924), les bases xientifiques de l'éducation physique, Ed, libraire félianlean,Paris.
- 5- Dictionnaire de psychologie, 1ére Ed, octobre 1991 ; N=36077.
- 6- Freud (S) (1996), le moi et le soi ; in essaye de psychanalyse, paris ; Payot.
- 7- James (w) (b), (1997), body image, the inner mirror, American academy of orthotics and prosthetics providing better care through knowledge, 9, (3).
- 8- Manos, D., Bueno, M., Mateos, N. and Torre, A. (2005), Body Image in Relation to Self-Esteem in a Sample of Spanish Women with Early-Stage Breast Cancer, Psicooncologia, V. 2, N. 1, PP. 103-116.
- 9- Michel (m). (1985) ; corps et modernité, action et recherches sociales.Vol18 .
- 10- Missoum (G) ; (1997), Psychopédagogie des activités du corps, Paris, éditions, vigot.
- 11- Poron ; (M) ; (1988), Enseignement des activités physiques et sportives, observations et recherches liégré, presses, universitaire de liégré.
- 12- Schilder (P), (1968) ; l'image du corps, Ed Gallimard, France.
- 13- Schureitzer (N) (b), (1990), Psychologie du corps, p, u, f. Paris.
- 14- Twenge, J. and Campbell, W. (2001), Age and Birth Cohort Diference in Self-Esteem: A Cross-Temporal Meta-Analysis, Personality and Social Psychology Review, V.5, N. 4, 321 – 344.

15- Vafrechem, Raway, (R), (1992), Mothers and their adolescent daughter's relationship between self-esteem, gender role identity and body image, journal of youth and adolescence .Vol, 26.

16- Winslow, (1920) "The Untilled Fields of Public Health," Science, n's. 51.