

علاقة ممارسة الرياضة المدرسية بسمة الانبساطية والانطوائية لدى الإناث في المرحلة الثانوية  
**The relationship of school sports practice with extroversion and  
 introversion among females in the secondary stage**

بشير كروم<sup>1</sup>. مصطفى مجادي<sup>2</sup>. عبد الكريم ملياني<sup>3</sup>

بشير كروم<sup>(1)</sup> \* جامعة عمار ثليجي بالأغواط، الجزائر، b.karoum@lagh-univ.dz

مصطفى مجادي<sup>(2)</sup> جامعة عمار ثليجي بالأغواط، الجزائر، m.medjadi@lagh-univ.dz

عبد الكريم ملياني<sup>(3)</sup> جامعة عمار ثليجي بالأغواط، الجزائر، a.meliani@lagh-univ.dz

تاريخ الاستلام: 2021/10/22 تاريخ القبول: 2021/12/11 تاريخ النشر: 2021/12/31

**الملخص:** تعتبر الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية المهمة فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من أشكال الرياضة، و هذا بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع، و إن تفاوتت توجهات كل حضارة بشأها، فهناك حضارات اهتمت بالرياضة لاعتبارات عسكرية سواء كانت دفاعية أو توسعية و البعض الآخر مارس الرياضة لشغل أوقات الفراغ و كشكل من أشكال الترويح، بينما وظفت الرياضة في حضارات أخرى كطريقة تربوية، حيث فطن المفكرون التربويون القدماء إلى إطار القيم الذي تحفل به الرياضة، و قدرتها الكبيرة على التنشئة و التطبيع و بناء الشخصية المتوازنة بغض النظر عن الآثار الصحية التي ارتبطت منذ القديم بممارسة الرياضة و تدريبها البدنية و هو المفهوم الذي أكدته نتائج البحوث العلمية حول الآثار الوظيفية و الصحية على المستوى البيولوجي للإنسان.

**الكلمات المفتاحية:** الرياضة المدرسية، سمة الانبساطية، سمة الإنطوائية

**Abstract :** Sport is an important human activity. Almost no human society is devoid of all forms of sport, regardless of the degree of its progress or backwardness, and if the orientations of each civilization differ regarding it, there are civilizations that are interested in sports for military considerations, whether they are defensive. or extended, and others exercise for recreation and as a form of recreation , While sport was employed in other civilizations as an educational method, ancient educational thinkers recognized the framework of values in which sport was practiced, and its great capacity to nurture, normalize and build a balanced personality, regardless of the health implications associated with it. Since ancient times, with exercise and physical training, a concept confirmed by the results of scientific research on the functional and health effects on the biological level of humans.

**Keywords:** school sports; extraversion trait; Introverted trait.

المؤلف المرسل: بشير كروم، الإيميل: b.karoum@lagh-univ.dz

## 1. مقدمة :

تعتبر الرياضة المدرسية المنبع الأول و الرئيسي لرياضة النخبة و التي تجعل بلادنا تقدم رياضيين و رياضيات لتمثيلها في المحافل الدولية أحسن تمثيل ، مما أدى بالدولة الجزائرية و منذ الإستقلال إلى سن القوانين و المراسيم في هذا المجال و ذلك قصد تحسين مستوى الأداء و نشر الرياضة في جميع الميادين و على كل المستويات .

ومع أن مادة التربية البدنية و الرياضية أصبحت مادة إجبارية على كل تلميذ و تدخل في نطاق التقويم العام خاصة في المرحلة الثانوية و ممارستها مفروضة على كل التلاميذ الذين يتمتعون بصحة جيدة على اختلاف جنسهم إلا أن هناك من يمتنعون عن الممارسة و يتحججون بعدة حجج خاصة الإناث منهم ، هاته الفئة التي رأينا أنها تعزف عن ممارسة التربية و الرياضية خاصة في المرحلة الثانوية رغم أنهم كن يمارسها في المراحل التعليمية السابقة و ذلك بتقديم عدة أسباب ، فمن الإناث من تمتنع عن الممارسة نظرا لرفض الأسرة و حفاظا على تقاليدها و المبادئ و القيم المتواجدة في المجتمع ، و منهن من تمتنع نظرا لاعتناعهن بأن مادة التربية البدنية و الرياضية تعتبر مادة لتضييع الوقت و تحميل البدن ما لا يطاق و ليس لها أهمية .

و من هذا المنطلق أردنا توضيح أهمية التربية البدنية و الرياضية في حياة المتدربين خاصة في المرحلة الثانوية أي مرحلة المراهقة و خاصة الإناث و كذا تحسيس كافة الأطراف الفاعلة في قطاع التربية و التعليم بما للتربية البدنية و الرياضية من فوائد سواء في المجال المعرفي ، الإجتماعي و الصحي .

و كانت دراستنا تتمحور حول معرفة الخصائص النفسية في استبيان الإنطوائية و الإنبساطية لفئة الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية و هل هناك اتجاهات نفسية للعزوف عن ممارسة الرياضة المدرسية .

أما السؤال المحوري في دراستنا فكان :

- هل هناك فروق في مقياس الانطوائية و الانبساطية للإناث اللائي يمارسن الرياضة المدرسية و الإناث اللائي لا يمارسن الرياضة المدرسية في المرحلة الثانوية ؟

## 2- الفرضية :

و لدراسة و توضيح الإشكال السابق وضعنا الفرضية التالية :

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية في عاملي الإنطوائية و الإنبساطية بين الإناث اللائي يمارسن الرياضة المدرسية و الإناث اللائي لا يمارسن الرياضة المدرسية في المرحلة الثانوية " .

## 3- تحديد المفاهيم الأساسية:

### - التربية البدنية و الرياضية :

هي مجموعة الأنشطة و المهارات و الفنون التي ينظمها البرنامج بمختلف مراحل التدريب ، و تهدف إلى إكساب التلاميذ مهارات تساعدهم في عملية التعليم .

### - المراهقة :

هي عملية بيولوجية عضوية تعني التدرج نحو النضج الجنسي و الإنفعالي و العقلي تبدأ بالبلوغ و تستمر حتى مرحلة النضج و تمتد من سن الثالثة عشر إلى التاسع عشر تقريبا أو قبل ذلك أو بعد ذلك بعام أو عامين .

### - الانطوائية :

هي الإتجاه نحو الداخل أي تركز الفرد نحو ذاته و الابتعاد عن الآخرين ، فيخف نشاطه الإجتماعي و الانفعالي و الأدبي ، و يصبح متشبثا بعبارات و أمثلة معينة .

### - الانبساطية :

هي الإتجاه نحو الخارج أي معاشره الفرد للآخرين و الإختلاط بهم ، و هي التعبيرية ، الإجتماعية الإندفاعية و المسؤولية و النشاط .

## 4- الخلفية النظرية:

## 1 التربية البدنية و الرياضية و حاجات المراهق :

### 1-1- التربية البدنية و الرياضية و الحاجات الجسمية:

مثلما للمراهق حاجات إلى الغذاء و الملابس و المسكن فإن له حاجة للنشاط و الحركة حيث أنه يقضي معظم وقته في التمدرس مما يؤدي به إلى السكون و تركيز كامل انتباهه في الموضوعات والبحوث المقدمة في المقرر الدراسي ، لذا فإن التربية البدنية و الرياضية تكون أنجع علاج لتنشيط الجسم و تزويده بالحركة و الحيوية التي لا غنى لأي شخص عنها .

كما أن النشاط الجسمي له قيمة علاجية كبرى في تخفيض حدة توتر الأعصاب و الأعضاء كما أنها تعطي الفرصة للتعبير بحرية و انطلاق .

### 1-2- التربية البدنية و الرياضية و الحاجات الإجتماعية:

التربية البدنية و الرياضية تعمل على وضع الضوابط الإجتماعية الخاصة بها و التي يسهل نقلها لواقع السلوك الإنساني و عبر عمليات التنافس من خلال تقديم أنماط تنافسية يحدها القبول من القيم الإجتماعية العامة ( كالشرف ، النبل ، التضحية ، إنكار الذات و التعاون ...). (نايل علي : 2005، ص20)

فالمهارات الجسمية تعتبر عاملا هاما من عوامل انتماء الفرد إلى الجماعة أو رفضه لها ، حيث أنه يوجد ترابط قوي بين القدرة و المهارات الجسمية و التوافق الاجتماعي في مرحلة المراهقة ، و غالبا ما يرجع سبب ذلك إلى الميل للظهور بالمظهر اللائق أمام الجماعة .

كما أن للتربية البدنية و الرياضية دور كبير في تنظيم العلاقة بين الجنسين ، فلا يوجد هناك مانع من تشجيع الألعاب المختلطة في سن معينة لأن ذلك يؤدي إلى التكيف في جو طبيعي تحت إشراف سليم ، طبيعي و محدد.

### 1-3- التربية البدنية و الرياضية و الحاجات الوجدانية:

إن للتكيف الوجداني صلة وثيقة بالتكيف الاجتماعي لدرجة أننا لا نستطيع الفصل بينهما

فعدم التكيف الإجتماعي يؤدي إلى عدم التكيف الوجداني .

فنجاح الفرد في حياته غالبا ما يكون نتيجة تكيفه و اتزانه في مختلف النواحي ، و بما أن نجاح الفرد متوقف إلى حد كبير التكيف و التوافق فهو يعتمد على شعوره بنفسه و حالته الوجدانية خاصة ، و لا يتمشى بحسب مستويات الآخرين و آراءهم . (نايل علي : 2005، ص21)

فأهم ما يميز الفرد المتزن وجدانيا هو أن يقابل النجاح و النصر بمثل ما يقابل الإخزام و الفشل ، و هنا تأتي قيمة التربية البدنية و الرياضية في تدريب الأفراد على الثبات و الإتران من الناحية الوجدانية فلا يفرحون كثيرا لانتصاراتهم و لا يظهر الألم و الغضب لديهم عند الهزيمة .

## 2- التربية البدنية و الرياضية و تكاملية المواد التعليمية:

للتربية البدنية و الرياضية دور قيادي و مهم فيما يعرف بتكاملية المواد التعليمية ، و هذا من خلال ما تسمح به للمتعلم من تقييم و نقد بناء للذات و المجهودات المبذولة أثناء الممارسة .

كما أنها تعمل على ترسيخ كثير من المعارف المتناولة في المواد التعليمية الأخرى في إطار ممارسة مدلوها ميدانيا ، و نحاول هنا توضيح ما تقدمه التربية البدنية و الرياضية للمواد الأخرى و ما يكتسبه التلميذ منها في الإدراك الجيد لتلك المواد التعليمية . (وزارة التربية الوطنية : 2005)

### 1-2- التربية البدنية و الرياضية و اللغات:

◀ الحوار الحركي و الشفوي مع المعلم و الزملاء أثناء الممارسة يدفع بالتلميذ للوقوف على مدلول المفاهيم و معانيها و ما يتصل بها .

◀ التعبير الحركي يولد القدرة على التعبير الشفوي ثم التعبير الكتابي .

◀ التركيز على الموقف و البحث عن حلول صائبة له يولد القدرة على الوقوف عند الفكرة و تحليلها

و إظهار مغزاها .

## 2-2- التربية البدنية و الرياضية و علوم الطبيعة و الحياة:

- ◀ إظهار العلاقة بين معرفة سير الجسم من حيث الأجهزة الحيوية و مدى تأثير المجهود البدني عليها.
- ◀ معرفة الإعاقات البدنية و الإسعافات الأولية عند الحادث .
- ◀ النظافة كعامل أساسي من عوامل الصحة و الوقاية .

## 2-3- التربية البدنية و الرياضية و الرياضيات :

- ◀ ممارسة مدلول المفاهيم الرياضية كحساب الوقت ، المسافات و السرعات وعلاقتها مع الموارد الذاتية .
- ◀ معرفة المساحات و الأحجام و مدى أهميتها في الحياة اليومية .
- ◀ معرفة المسارات و الإتجاهات .
- ◀ معرفة منطوق التوقع و الإحتمالات .
- ◀ معرفة الإحصاء .
- ◀ معرفة مفهوم الإنتماء .

## 2-4- التربية البدنية و الرياضية و الفيزياء:

- ◀ ممارسة مدلول القوانين الفيزيائية (قوانين الدفع ، القوة ، الأنتقال و الجاذبية ...).
- ◀ علاقة الحركة بالطاقة و الجاذبية و الاحتكاك .

## 2-5- التربية البدنية و الرياضية و التربية الخلقية :

- ◀ معرفة مفهوم التعاون و التآزر .
- ◀ معرفة مفهوم المسؤولية و تحملها .

◀ معرفة مفهوم التسيير و التنظيم .

◀ معرفة مفهوم الإستقلالية و المواطنة .

## 7- مفهوم الإنطوائية :

الإنطوائية هي رغبة تتكون في ضمير إنسان ما ، تجعله يميل لترك زملائه و أصدقائه و العاملين معه للبعد عنهم و الإنفراد بنفسه فيخف نشاطه الإجتماعي و الإنفعالي و الأدبي ، و يصبح متشبثا بعبارات و أمثلة معينة تتمحور حول فائدة الإنطواء و البعد عن أضرار الناس .

و قد لوحظ أن هذا السلوك ينتشر لدى كبار السن و لدى الشباب أيضا في المجتمعات المكبوتة و المقهورة إجتماعيا ، ماديا و سياسيا .(موفق هاشم : 2000، ص290)

من هذا التعريف فإن الإنطوائي يتوجه بطاقته نحو الداخل أي نحو ذاته ، فهو من النوع الإنعزالي الذي يميل إلى الإستبطان الذاتي .

## 8- مفهوم الإنبساطية :

الإنبساطي هو فرد إجتماعي بطبعه ، له أصدقاء كثيرون يحتاج للآخرين ليتبادل معهم الحديث ، و هو فرد كثير الحيوية و النشاط عكس الفرد الإنطوائي .

فالإنبساطي يتوجه بطاقته نحو الخارج أي نحو الآخرين .

## 9- خصائص الانبساطيين و الانطوائيين :

### 9-1- الانبساطي النموذجي :

هو شخص اجتماعي يحب الحفلات ، و له أصدقاء عديدون و يحتاج إلى الناس ليتبادل معهم الحديث، و لا يحب القراءة أو الدراسة بنفسه ، يغتنم الفرص ، و يميل إلى التصدي للأمر و يتصرف طبقا لوشي اللحظة الراهنة ، و هو بشكل عام إنسان مندفع مولع بالدعابات العملية و لديه إجابات حاضرة على الدوام ، و يحب التغيير عموما و هو لا مبال و متفائل و يحب الضحك و المرح ، و هو يفضل على الدوام

أن يتحرك و أن يفعل شيئاً ما ، و هو يميل إلى العدوانية، ويفقد أعصابه بسرعة ،وعلى العموم فإنه لا يتحكم في مشاعره ، و هو ليس من الأشخاص الذين يمكن الاعتماد عليهم . (معتر السيد عبدالله:د س ، ص 59)

## 2-9- الانطوائي النموذجي :

هو شخص هادئ ومن النوع الانعزالي الذي يميل إلى الإستبطان الذاتي ، المولع بالكتب أكثر من الناس ، و هو متحفظ و متزفع إلا مع الأصدقاء المقربين ، و هو يميل إلى أن يخطط للمستقبل و أن ينظر قبل أن يخطو ، و لا يثق في الإنطباع الوقي ، و لا يحب الإثارة ، و يأخذ أمور الحياة اليومية بالجدية الواجبة ، و يجب طريقة الحياة المنظمة و هو يتحكم في مشاعره تحكما تاما ، و نادرا ما يتصرف بطريقة عدوانية و لا يفقد أعصابه بسهولة ، و يمكن الاعتماد عليه ، و هو متشائم إلى حد ما و يعطي أهمية كبيرة للمقاييس الأخلاقية . (معتر السيد عبدالله:د س ، ص 49)

## 10- نظريات الانطوائية و الانبساطية :

لقد كان الإهتمام بدراسة الانطوائية و الانبساطية منذ زمن طويل و حظي باهتمام المفكرين على مدى العصور حيث قدمت عدة نظريات في هذا المجال و نحاول في دراستنا هذه أن نذكر أهمها :

### 10-1- نظرية ألبرت و ألبرت : (1921) G.W. Allport- F. H. Allport

قدما تفسيرات عديدة و ضمنا الانبساط و الانطواء بين السمات الخاصة بالتعبير عن النفس و أشارا إلى أن التمييز بينها يقوم على أساس اتجاه استعداد الشخص للتعبير عن صورته العقلية و أفكاره من خلال السلوك الصريح ، و على أساس قدرة الشخص على تكوين صور عقلية لعالمه الداخلي كبديل للعالم الواقعي . بالإضافة إلى أن الانبساط و الانطواء مثلهما مثل السمات الأخرى يمكن النظر إليهما و تعريفهما بوصفهما سمات مستقلة و متغيرات إحصائية ، و كتنظيم هرمي للعادات النوعية المتكاملة ، أو كتجاه دينامي من السلوك نصل إليه من خلال هذا التنظيم الهرمي ، و كأسلوب معتاد للتوافق يغطي الجوانب الخاصة بالإستجابات النوعية.



10-2- نظرية كونكلين : E.S. Conklin (1923)

حاول كونكلين تفسير الانطواء و الانبساط بمفاهيم علم النفس العام و بناء على ذلك اعتبر الظروف المحددة للإنتباه هي الأساس الذي يكمن خلف هذه السمات ، ففي حالة الانطواء يكون انتباه الحالة العقلية محكوما بالظروف الذاتية ، بينما يكون الإنتباه محكوما بالظروف الموضوعية في حالة الانبساط .

و كونكلين هو الذي قدم مفهوم تعادل الانبساط و الانطواء أو مفهوم الأشخاص المتوسطين على هذا البعد، و يقصد بهم الأشخاص الذين يتميزون بقدر من المرونة في تغيير هذه الظروف بما يسمح لهم بالإنتقال من حالة إلى أخرى . و في فترة لاحقة اعتبر كونكلين الانطواء و الانبساط بمثابة تحريف للتفكير، فكلاهما يعتبر شكلا من أشكال الهروب من الواقع أو محاولة لتجنب مشكلات الحياة ، فالانطواء يعني الإنسحاب و التمرکز نحو الذات بينما يعني الانبساط الإنتقال إلى الواقعية (معتز السيد عبدالله: د س ، ص 51)

و قد افترض هذا الباحث مفاهيم ماوراء الانبساط و ما وراء الانطواء كأساس للجوانب المرضية لهذه الأنماط من السلوك .

10-3- نظرية يونج : JUNG (1923)

يعتبر يونج أول من افترض إمكانية تقسيم الأفراد إلى هذين النمطين السيكولوجيين ( الانبساط والانطواء)، و يتجه الانطوائي بطاقته نحو حياته الذاتية بينما يتجه الانبساطي بنشاطه نحو العالم الخارجي .

ويرى يونج أن طاقة الحياة الموجودة لدى الفرد الانبساطي أو الانطوائي قد تظهر في شكل عمليات منطقية تقررهما قيم موضوعية و قد تظهر في شكل عمليات غير منطقية تقررهما الصدفة و الملاحظات العابرة غير المنطقية، لذلك تم تقسيم العمليات المنطقية إلى قسمين هما الإحساس و الإلهام ، و تصاحب كل ناحية من هذه النواحي النزعة الانطوائية أو النزعة الانبساطية .

فقد يكون الفرد انبساطيا و لديه النزعة إلى التفكير أو الوجدان أو الإحساس أو الإلهام ، كما قد يكون انطوائيا و لديه واحدة من هذه النزعات ، و ينقسم الناس تبعا لذلك إلى الأنماط التالية : (سعد جلال :

2001، ص 167)

● الانبساطي المفكر:

و هو يتصل بالعالم الخارجي عن طريق الحواس و تكون إحساساته أساسا للتفكير المنطقي الواقعي ، فتفكيره مادي مستمد من الواقع .

● الانبساطي الوجداني :

و يتقرر سلوكه بشعوره نحو العالم الخارجي إذ يتصرف في المواقف المختلفة تبعاً لوجدانه ، فهو يراعي التقاليد و مطالب المجتمع و يمتص انفعالات الغير بسهولة ، و يسود هذا النمط بين النساء أكثر مما يسود بين الرجال .

● الانبساطي الحسي :

و هو يتأثر بالمواقف الحسية ، و يسود هذا النمط بين الرجال أكثر مما يسود بين النساء ، و الأفراد من هذا النمط واقعيون يتقبلون الحياة كما هي فيسعى بعضهم إلى البحث عن اللذات ، بينما يتقبل البعض الآخر قيود المجتمع و هو راض .

● الانبساطي الملهم :

و هو فرد فعل و عمل ، لا يتحكم المجتمع الخارجي في مدركاته و إحساساته ، بل يوحى له بما يمكن أن يقوم به ليسيّط على العالم الخارجي حتى لا يسمح لهذا العالم بالسيطرة عليه ، و من أصحاب هذا النمط رجال الأعمال و الصحفيون .

● الانطوائي المفكر :

و تسيطر عليه أنماط من التفكير صبغها بصفة ذاتية لتناسبه ، و هو لا يهتم بالعالم الخارجي ، و يتعد عادة عن عالم الماديات و يعيش في عالم النظريات و الآراء و المثل العليا ، و هو فرد غير عملي و لا يهتم بمظهره .

● الانطوائي الوجداني :

و تسيطر عليه العوامل الشخصية الذاتية و يغلب عليه الحماس و تقلب الانفعالات و النزعة إلى الحزن و هو يعيش في حالة انفعالية مستمرة و تسيطر عليه رغباته الذاتية فيعيش في أحلام اليقظة ، و هو من النوع الصامت المنعزل .

● الانطوائي الحسي :

و هو و إن كان يهتم بالعالم الخارجي بيد أنه يلون خبراته بالطابع الشخصي ، و يفسر هذا العالم من وجهة نظره الخاصة و هو ممن يحبون اللذات و يسعون إليها .

● الانطوائي الملهم :

و من هذا النمط الفنانون و المتصوفون و المتعصبون دينيا و سياسيا و هم عادة من الأفراد الذين يتعدون في تفكيرهم و إنتاجهم عن الواقع و يعيشون غرباء عن حوهم .

11- خصائص الانبساطيين و الانطوائيين في صورتهم المرضية :

11-1- الانبساطيون العصائيون :

بيدي هؤلاء ميلا لإظهار أعراض هستيرية تحولية ، و كذلك اتجاهها هستيريا نحو أعراضهم ، و فوق ذلك تبدو طاقاتهم ضئيلة و اهتماماتهم ضيقة ، و يعانون من توهم المرض ، و وفقا لما يقررونه بأنفسهم ، فإنهم يعانون من اضطرابات اللعثة و التهتهة و الإستهداف للحوادث و كثيرا ما يتركون العمل بسبب المرض ساخطين شاكين من الأوجاع و الآلام ، أما بالنسبة لنبياهم الجسمي فإن نموهم الأفقي يتفوق على نموهم الرأسي و استجاباتهم بالجهد طبيعية تماما ، كذلك فإن مستوى طموحهم منخفض و لكن يميلون إلى تضخيم أدائهم ، و يتميزون بالمرونة و يتجه تفضيلهم الجمالي نحو الصور الحديثة المليئة بالألوان . (معتز السيد عبدالله: د س ، ص 60)

11-2- الانطوائيون العصائيون :

يبدون ميلا إلى إظهار أعراض القلق و الاكتئاب ، حيث أنهم يتميزون بالميل الوسواسية و القابلية للإثارة و التبدل و يعانون من عدم استقرار الجهاز العصبي اللاإرادي ، و تبعاً لما يقرره هؤلاء الأشخاص أنفسهم فإنه يسهل إبداء مشاعرهم و استثارة إحساسهم بالذات ، و هم عصبيون و يستسلمون لمشاعر النقص ، و من ذوي المزاج المتقلب ، و يسهل استغراقهم في أحلام اليقظة ، و يتعدون عن الأضواء في المناسبات الإجتماعية، و يعانون من الأرق ، أما بالنسبة لبنياهم الجسمي فإن نموهم الرأسي يتفوق على نموهم الأفقي ، و استجابتهم بالجهد ضعيفة كذلك فإن طموحهم مرتفع بشكل غير عادي و لكنهم يميلون إلى التقليل من مستوى أدائهم .

### الإجراءات الميدانية للبحث :

#### 1- - منهج الدراسة:

استعملنا المنهج الوصفي و ذلك لأنه الأنسب لدراستنا ، و يعرف بأنه استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها ، أو بينها و بين ظواهر تعليمية أو إجتماعية ، لا يقف هذا المنهج عند حدود الوصف لظاهرة موضوع البحث لكنه يذهب إلى أبعد من ذلك فهو يحدد و يفسر و يقارن و يقيم في التوصل إلى تعليمات ذات معنى يزيد من رصيد معارفنا عن تلك الظاهرة . (رابح تركي :1984،ص42)

#### 2- تقنية البحث :

بما أننا في هذا البحث أردنا دراسة بعض الخصائص النفسية و الفروق فيها لدى الإناث في المرحلة الثانوية اللائي يمارسن الرياضة المدرسية و اللائي لا يمارسن الرياضة المدرسية فقد استعملنا اختبار الإنطوائية و الإنبساطية ل (SAMPER) .

و يقدم هذا الإختبار لمعرفة سمات الإنبساطية و الإنطوائية في مرحلة المراهقة .

هذا الاختبار مكون من 50 سؤالاً و تكون الإجابة فيه ب (نعم/لا) و يقدم على شكل استبيان و لا توجد هناك مدة محددة للإجابة .

### 3- عينة البحث :

كانت عينة دراستنا متكونة من 25 تلميذة لا تمارس الرياضة المدرسية و لا تعانين من أي مرض يمنعهن من الممارسة ، كما أخذنا عينة متكونة من 25 تلميذة تمارس الرياضة المدرسية و هذا لمقارنة نتائج الإختبار المطبق بين الفئتين المذكورتين آنفا .

لا	نعم	ممارسة الرياضة المدرسية
أنثى	أنثى	الجنس
من 15 سنة إلى 19 سنة	من 14 سنة إلى 20 سنة	السن
كل مستويات التعليم الثانوي	كل مستويات التعليم الثانوي	المستوى الدراسي
25	25	حجم العينة

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية:

- تحليل بعض نماذج من أسئلة الإختبار بالتمثيل بالنسب المئوية:

البند الأول: هل تحب العزلة ؟

- الجدول 2 :

بمارسن الرياضة المدرسية		لا بمارسن الرياضة المدرسية		الإجابة
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
56%	14	28%	07	نعم
44%	11	72%	18	لا
100%	25	100%	25	المجموع

من الجدول (3) نلاحظ أن نسبة 28% من غير الممارسات تحب العزلة و 72% لا تحب العزلة بينما لاحظنا أن 56% من الممارسات للرياضة المدرسية تحب العزلة و 44% لا تحب العزلة .

علاقة ممارسة الرياضة المدرسية بسمة الانسحابية والانطوائية لدى الإناث في المرحلة الثانوية

و نستنتج من هذا أن الميل إلى العزلة موجود أكثر عند الإناث اللائي يمارسن الرياضة المدرسية مقارنة بالإناث اللائي لا يمارسن الرياضة المدرسية .

البند الرابع : هل تثق بسهولة ؟

الجدول 3 :

يمارسن الرياضة المدرسية		لا يمارسن الرياضة المدرسية		
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	الإجابة
12%	03	24%	06	نعم
88%	22	76%	19	لا
100%	25	100%	25	المجموع

من الجدول (4) نلاحظ أن نسبة 24% من غير الممارسات تثق بسهولة و نسبة 76% لا تثق بسهولة بينما نسبة 12% من الممارسات تثق بسهولة و نسبة 88% لا تثق بسهولة .

و نستنتج من هذا أن عدم الثقة متواجد عند الفئتين بنسبة عالية .

البند السادس: هل تفضل البقاء في البيت عوض مشاركة الأصدقاء ؟

الجدول 4 :

يمارسن الرياضة المدرسية		لا يمارسن الرياضة المدرسية		
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	الإجابة
48%	12	28%	07	نعم
52%	13	72%	18	لا
100%	25	100%	25	المجموع

من الجدول (5) نلاحظ أن نسبة 72% من غير الممارسات للرياضة المدرسية تفضل مشاركة الأصدقاء عوض البقاء في البيت و نسبة 28% كانت مع البقاء في البيت بدلا من مشاركة الأصدقاء ، بينما نسبة 52% من الممارسات للرياضة المدرسية تفضل مشاركة الأصدقاء و نسبة 48% تفضل البقاء في البيت . و نستنتج من هذا أن مشاركة الأصدقاء موجودة بنسبة كبيرة عند غير ممارسات للرياضة المدرسية و متقاربة كثيرا عند الممارسات ، أي أن الإناث اللاتي لا يمارسن الرياضة المدرسية يفضلن مشاركة الأصدقاء عوض البقاء في البيت عكس الإناث اللاتي يمارسن الرياضة المدرسية .

البند التاسع: هل تبحث عن جلسات و لقاءات رغبة في معايشة الأشخاص ؟

الجدول 5 :

لا يمارسن الرياضة المدرسية		يمارسن الرياضة المدرسية		الإجابة
العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	
13	52%	10	40%	نعم
12	48%	15	60%	لا
25	100%	25	100%	المجموع

من الجدول (6) نلاحظ أن نسبة 52% من غير الممارسات للرياضة المدرسية تبحث عن معايشة الآخرين و نسبة 48% لا ترغب في معايشة الآخرين ، بينما نسبة 40% من الممارسات تبحث عن معايشة الآخرين و نسبة 60% لا ترغب في ذلك .

و نستنتج من هذا أن الرغبة في الإلتقاء بالآخرين و معاشرتهم موجودة بكثرة عند الإناث اللاتي لا يمارسن الرياضة المدرسية عكس الإناث اللاتي يمارسن الرياضة المدرسية .

## 1- الإستنتاجات :

بعد تحليلنا للنتائج المتحصل عليها في اختبار الانطوائية و الانبساطية ل (SAMPER) ، و بتطبيقنا لاختبار "ت" اتضح لنا أن الفرضية التي انطلقنا منها لم يتم إثباتها حسب أجوبة التلميذات ، أي أننا لم

نتوصل إلى إثبات وجود علاقة بين ممارسة الرياضة المدرسية و عاملي الانطوائية و الانبساطية لدى الإناث في المرحلة الثانوية .

و من خلال تحليلنا لبعض بنود المقياس المطبق و تمثيلها بالنسب المئوية و جدنا أن هناك من الإناث اللائي يمارسن الرياضة المدرسية تملن إلى الانطواء أكثر من الإناث اللائي لا تمارسن الرياضة المدرسية .

مما أدى بنا إلى إثبات الفرضية البديلة التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سمي الانطوائية و الانبساطية لدى عينة من الإناث اللائي يمارسن الرياضة المدرسية و الإناث اللائي لا تمارسن الرياضة المدرسية في المرحلة الثانوية .

و من خلال تطبيقنا لهذا المقياس و جدنا كذلك أن هناك من الإناث يمارسن الرياضة المدرسية مرغمت لأنها وحدة مقررة و إلزامية .

و بما أن هذه النتائج لا يمكن تعميمها لأن حجم العينة صغير ، فالفرق قد يكون لها دلالة أكثر عندما يرتفع حجم العينة .

#### الاقتراحات و التوصيات :

- يجب أن تراعي برامج و مناهج التربية الرياضية إشباع مختلف دوافع ممارسة النشاط الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية بمختلف أنواعه و زيادة دافعية التلميذ و إكسابه الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي المدرسي .
- نظرا لأن التلاميذ في مرحلة المراهقة و خاصة الإناث منهم قد يشعرون بالخجل و عدم الأمان بسبب التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية المصاحبة لطفرة النمو فإنه يجب مساعدتهم لمعرفة كيف يتقبلن و يتكيفن مع هذه التغيرات .
- يجب أن يهتم أستاذ التربية البدنية و الرياضية بنشر الثقافة الرياضية بين التلاميذ موضحا أهميتها و أثرها الإيجابي على النمو المقابل لشخصية التلميذ في المرحلة الثانوية خاصة .



- يجب أن تتاح للإناث في المرحلة الثانوية فرص التكيف مع بيئة الممارسة داخل وخارج المدرسة حيث إن ذلك يكسبهن المزيد من الثقة و يقلل من مصادر القلق والتوتر و يتيح لهن الفرصة لإبراز مواهبهن في المجال الرياضي .
- ممارسة الرياضة المدرسية تزيد من القدرة على التحصيل الدراسي أكثر مما يعتقد البعض بأنها تعد نشاطا ترفيهيا فقط .
- تحسيس الأولياء على تشجيع أبنائهم على ممارسة الرياضة المدرسية باعتبارها مجال لاستثمار الطاقة و تساعد التلاميذ في هذه المرحلة على التركيز أكثر و الانتباه و تحقيق توازن سيكولوجي

## 5. المراجع:

- 1- نايل علي: علاقة حصة التربية البدنية و الرياضية بدافع الانجاز ، جامعة الجزائر ، 2005
- 2- 1- مناهج التربية البدنية ، مديرية التربية الوطنية ، وزارة التربية الوطنية ، 2006/2005.
- 3- موفق هاشم صقر الحلبي ، الإضطرابات النفسية عند الأطفال و المراهقين ، مؤسسة الرسالة للطباعة و النشر و التوزيع ، بيروت ، 2000.
- 4- معتر السيد عبد الله ، الشخصية الانبساطية ، دار غريب للطباعة و النشر ، مصر .
- 5- سعد جلال ، القياس النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 .
- 6- أحمد بوسكرة ، مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي و التقني ، دار الخلدونية ، الجزائر ، 2005 .
- 7- أحمد محمد الطيب ، الإحصاء في التربية و علم النفس ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، (ط1) ، 1999
- 8- أسامة كمال راتب ، علم نفس الرياضة - المفاهيم و التطبيقات - ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
- 9- أمين أنور الخولي ، الرياضة و المجتمع ، عالم المعرفة ، الكويت ، 1996 .
- 10- تركي رابع ، مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر ، 1984