

دوافع ممارسة النشاط البدني طلاب وطالبات الدراسة الثانوية في بغداد

أ.م.د. سيف علاء ناجي ، أ.م.د. يسار صبيح علي

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Yassar.ali@cop.uobaghdad.edu.iq

saif.a.naji@aliraqia.edu.iq

### الملخص

ان كل سلوك وراءه دافع اي تكمن وراءه قوى معينة, والدافعية هي المسؤولة عن اختيار الطالب لممارسة نشاط معين والاستمرار فيه, حيث تسهم في تطوير امكانياته على التعلم وعلى البذل , ولكون دوافع الطلاب نحو النشاط البدني ستؤثر بالتأكيد في توجههم وسلوكهم فان معرفة دوافعهم نحو ممارسة نشاط معين أمراً في غاية الاهمية, أذا تؤدي الى الاستمرار في ذلك النشاط أو التوقف لذا وضع الباحثان عدة تساؤلات لحل مشكلة البحث وهي: ماهي دوافع ممارسة النشاط الرياضي في المدارس الثانوية وهل تختلف دوافع ممارسة النشاط الرياضي في درس التربية الرياضية بين الطالبات والطلاب ؟

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طالبات و طلاب الدراسة الثانوية في بغداد .

2- مقارنة دوافع ممارسة النشاط الرياضي بين الطالبات والطلاب الدراسة الثانوية في بغداد.

وأفترض الباحثان:

1- ان هناك دوافع مختلفة لممارسة النشاط الرياضي للطالبات والطلاب الدراسة الثانوية في بغداد.

2- تختلف دوافع ممارسة النشاط الرياضي بين الطالبات والطلاب الدراسة الثانوية في بغداد.

استخدم الباحثان لتحقيق اهداف البحث المنهج الوصفي المسحي بأسلوب المقارنة باستخدام استبانة (كينتون) للدوافع. طبق البحث على عينة طبقية عشوائية وعددها 480 طالب وطالبة من المدارس الثانوية, وتوصل الباحثان على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات والطلاب في دوافع ممارسة النشاط الرياضي وتفوق الطلاب في دوافع التفوق الرياضي والدوافع الاجتماعية والتوتر والمخاطرة وان دوافع ممارسة النشاط الرياضي للطالبات بالدرجة الاولى في اللياقة البدنية ثم النفسية وحفظ التوتر يليها الدوافع الجمالية والفنية, كما اوصى الباحثان ببعض التوصيات الملائمة للأهداف وفروض البحث

الكلمات المفتاحية: دوافع , ممارسة النشاط الرياضي

Motives for physical activity of high school students in Baghdad  
Assistant Prof.Dr. Saif Alaa Najy, Prof. Dr. Yasart Sobeih Ali  
Iraq. Baghdad University. Faculty of Physical Education and Sports Sciences  
Yassar.ali@cop.uobaghdad.edu.iq  
saif.a.naji@aliraqia.edu.iq

---

#### Abstract

Every behavior has a motive , meaning that there are certain forces in it , and motive is responsible for choosing the student to practice a specific activity and to continue with it, as it contributes to develop his abilities to learn . A particular matter is very important, if it leads to continuing in that activity or stopping, so the researchers put several questions to solve the research problem, which are: What are the motives for practicing sports activity in secondary schools and do the motives for practicing sports activity in the physical education lesson differ among male and female students ? The research aims to:

1. Identify the motives for practicing sports activity among secondary school female and male students in Baghdad
2. Compare the motives for practicing sports activity between secondary school female and male students in Baghdad

The researchers hypothesizes :

1. There are different motives for practicing sports activity among female and male secondary school students in Baghdad.
2. The motives for practicing sports activities differ among secondary school female and male students in Baghdad

To achieve the objectives of the research, the researchers used the descriptive survey method in a comparative method, using the Kenton questionnaire for motives. The research was applied on a stratified random sample of 480 male and female students from secondary schools, and the researchers found that there are statistically significant differences between female students and male students in the motives for practicing sports activity and the superiority of the male students in the motives of athletic excellence, social motives, stress and risk, and that the motives for practicing sports activity for female students are primarily in fitness Physical, psychological and tension preservation, followed by aesthetic and artistic motives. The researchers also recommended some recommendations appropriate to the objectives and research hypotheses.

Keywords: motives, exercise, sports activity.

ان الغرض الاسمي للمجتمعات الحديثة هو الاهتمام بالإنسان والسعي الى اسعاده بأعلى قدر ممكن, يتجلى ذلك من خلال النتائج الضخم الذي يشهده العالم اليوم , من تطور في جميع العلوم سواء الاقتصادية او الاجتماعية او الثقافية او الرياضية, ومن هذا المنطق اعتمدت جميع الدول على كل الامكانيات المتوفرة في تطوير المؤسسات التعليمية التي تهتم بتوجيه وتعليم النشئ كما قد اولت بلادنا العناية بأعداد وتنظيم الموارد البشرية وان اكثر الاستثمارات قيمة تلك التي تستثمر في ميادين التربية والتعليم, حيث يتم اعداد القوى العاملة القادرة على البناء الخلاق لهذا يرى الباحثان بأن المجتمعات المتقدمة قد اعطت للنشاط الرياضي مكانة مرموقة في سياساتهم التربوية, ويتضح ذلك في كل الوسائل المادية والبشرية التي سخرت لها, ومن المعلوم ان كل سلوك وراءه دافع اي تكمن وراءه قوى معينة, والانسان بطبعه لا يقبل على اي فعل او نشاط لو لم يستهويه او يجذبه لهذا يعتبر موضوع الدوافع من الموضوعات الهامة في الميدان التربوي عموما والتربية البدنية خصوصا لأنها توضح لنا مدى استعداد الفرد لبذل الجهد من اجل ان يصل الى هدف معين , والدافعية هي المسؤولة عن اختيار الطلبة لممارسة نشاط معين وممارسته من بين النشاطات المتعددة والاستمرار فيه, حيث تسهم في تطوير امكانياته على التعلم وعلى البذل لذا جاء جاءت اهمية البحث لمعرفة دوافع ممارسة الطلاب للنشاط الرياضي حتى يتسنى له ان يستثمرها في تحفيزهم على تطوير ادائهم على النحو الافضل لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة فالممارسة لا تكون مثمرة وجيدة الا اذا كان للطلبة رغبة ودافع نحو الممارسة الرياضية لأنها تمثل القوى التي تحركهم وتثيرهم , لذا

جاء البحث للإجابة على التساؤل التالي:

- ماهي دوافع ممارسة النشاط الرياضي في المدارس الثانوية ؟

- هل تختلف دوافع ممارسة النشاط الرياضي في درس التربية الرياضية بين الطلاب والطالبات في المدارس الثانوية؟

وتعد دوافع الطلبة في الانشطة الرياضية من الأمور المهمة في إعدادهم النفسي والجسمي والذهني, حيث تشير معظم الدراسات والابحاث إلى أن الانخراط في الانشطة الرياضية المنظمة لا سيما في المؤسسات التربوية سواء كانت في المدارس أو الجامعات يدفع باتجاه تنظيم السلوك وتهذيب النفسي والالتزام بالأمور التي تمثل أساسا متينا في أعداد شخصيتهم وتسهيل عملية انتقالهم إلى الحياة العملية المنظمة, ومن خلال ملاحظات الباحثان ولكونه مدرس لأحدى المدارس الثانوية, وجد ان الطلاب و الطالبات يختلفون في اسباب ممارسة النشاط الرياضي, وان البعض منهن يتحججن بأسباب مختلفة للتهرب من الدرس واخرون يبذلون اقصى جهدهم للاستمرار فيه, من المعروف علميا ان الدافع ينظم العمليات الإدراكية والمعرفية ويحدد استجابات او سلوك

الأفراد أو الجماعات نحو الموضوعات والأنشطة المختلفة، لذا تعد دراسة دوافع السلوك الإنساني نحو أي نشاط سواء أكان رياضياً أم ثقافياً أم فنياً أم اجتماعياً من أهم مواضيع علم نفس وأكثرها حيوية وإثارة وتختلف دوافع المشاركة في النشاطات الإنسانية المختلفة باختلاف الأفراد واهتماماتهم ورغبتهم، ومن هنا جاءت مشكلة البحث للتأكيد على أن دوافع الطلبة نحو النشاط البدني ستؤثر بالتأكيد في توجههم وسلوكهم وتعاملهم، كما تعد معرفة دوافع الطلبة نحو ممارسة نشاط معين أمراً في غاية الأهمية،

أذا يؤدي بالإنسان إلى الاستمرار في ذلك نشاط أو التوقف عنه

ويهدف البحث إلى:-

1- التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة و طالبات الدراسة الثانوية في بغداد.

2- التعرف على المقارنة بين دوافع ممارسة النشاط الرياضي بين طلبة وطالبات الدراسة الثانوية في بغداد.

2- إجراءات البحث:

1-2 المنهج المستخدم: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي بأسلوب المقارنة لملائمته للمشكلة وقد ذكر محمود عوض بسيوني "أنه كل استقصاء على ظاهرة من الظواهر التعليمية كما هي في الوقت الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها ، وتحديد العلاقة بينهما وبين الظاهر الأخرى"

(محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطر ، 1999، ص66)

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، الزيتونة، زرقاء اليمامة، النقي للبنات وثانوية المهند، المجد العربي، الاحرار للبنين وشملت عينة البحث ثلاث مراحل دراسية تم اختيارها بطريقة عمدية لتوزيع الاستمارات واختير طلاب وطالبات الأول والثالث والخامس وبطريقة عشوائية وشملت 240 طالب (ذكر) يمثلون الطلاب، كما شملت أيضاً 240 طالبة (انثى) للبنات وعند اختيار العينة راعى الباحثان أن كل طالب أو طالبة كانوا من المشاركين في نشاطات المدرسة داخل وخارج المدرسة .

جدول (1) يبين اعداد العينة المختارة

الصف	الطلاب	الطالبات
الأول متوسط	72	77
الثالث متوسط	88	85
الخامس اعدادي	80	82
المجموع	240	240

2-3 وسائل جمع البيانات والاجهزة المستخدمة :

- المراجع العربية والاجنبية
- الاختبارات والقياسات
- استمارة لتسجيل الدرجات
- مقياس الدوافع

2-4 المقياس المستخدم: تم استخدام مقياس (كنيون ) للاتجاهات نحو النشاط البدني الذي وضعت في الاصل (جيرالد كنيون) الذي اعد صورت العربية محمد حسن علاوي.

(محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، 1987 ، ص 84)

ويتكون المقياس من (54) فقرة موزعة على ستة ابعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني النشاط الرياضي على النحو الاتي النشاط البدني كخبرة اجتماعية، النشاط البدني للصحة واللياقة، النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة، النشاط البدني كخبرة جمالية، النشاط البدني لخفض التوتر، النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي، ويقوم كل فرد بالإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس بما يتناسب مع اتجاهه نحوها، طبقا لمقياس مدرج من (5) تدريجات: اوافق بدرجة كبيرة، اوافق، لم اكون راي بعد اعارض، واعارض بدرجة كبيرة جدا، واوزن العبارات الايجابية كما يلي، تمنح (5) درجات عند الاجابة: اوافق بدرجة كبيرة، تمنح (4) درجات عند الاجابة: اوافق تمنح (3) درجات عند الاجابة لم اكون راي بعد، تمنح (2) درجة عند الاجابة اعارض، تمنح (1) درجة عند الاجابة اعارض بدرجة كبيرة، واوزن العبارات السلبية كما يلي : تمنح (1) درجات عند الاجابة: اوافق بدرجة كبيرة، تمنح (2) درجات عند الاجابة: اوافق، تمنح (3) درجات عند الاجابة لم اكون راي بعد، تمنح (4) درجة عند الاجابة اعراض، تمنح (5) درجة عند الاجابة اعراض بدرجة كبيرة

جدول (2) يبين أبعاد المقياس وأرقام كل من العبارات الإيجابية والسلبية

الابعاد	ارقام العبارات السلبية	ارقام العبارات الايجابية
الدوافع الاجتماعية	19,39,49	11,17,20,25,29
اللياقة البدنية	16,27,36	4,10,18,23,32,40,47
التوتر و المخاطرة	13,22,38	7,28,42,50,57
الدوافع الجمالية والفنية	-----	2,8,14,30,33,35,41,45,48
الدوافع النفسية وخفض التوتر	31,54	12,16,21,26,37,44,51
دوافع التفوق الرياضي	5,24,46,52	2,9,34,43

2-5 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف 13-5-2018 قبل المباشرة بتنفيذ التجربة الرئيسية واجريت التجربة على (20) طالب وطالبة خارج عينة البحث للتعرف على الاجراءات والصعوبات التي قد ترافق تنفيذ البحث ومن خلال التجربة امكن الباحثان من:

- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة عن المقياس وقد تراوح بين 40-45دق

- التأكد من فهم العينة للمقياس وعم وجود لبس في مفرداته

- تعريف فريق العمل المساعد على كيفية الاشراف على توزيع وجمع المقياس

- استخراج الاسس العلمية للمقياس

2-6 الاسس العلمية للمقياس:

إن صدق القياس يعني قدرته على قياس ما وضع من اجل أو الصفة المراد قياسها ويعتبر هذا القياس صادقا لأنه تم تأكيد ذلك في البيئة العربية، وذلك باستخدام الصدق المنطقي عن طريق 4 خبيراً من اساتذة كلية التربية الرياضية الجادرية، على اعتبار أن العبارات ذات التكرارات المرتفعة على كل بعد من أبعاد القياس الستة والتي تدل على اتفاق الحكام بنسبة 75 % فأكثر أنها صدقاً منطقياً لتمثل هذا البعد، وقد أشارت النتائج التي توافرت صدق المحتوى بعبارات أبعاد المقياس اما ثبات المقياس هو مدى والاستقرار النتائج فيما لو طبق على عينة من الأفراد وفي مناسبتين مختلفتين، وقد تم إيجاد معاملات الثبات للمقياس بطريقة إعادة الاختبار بعد أسبوعين على 20 طالب وطالبة من المدارس الثانوية، وتراوحت معاملات الثبات للطلبة والطالبات كما يلي: الدوافع الاجتماعية 0.98 دوافع اللياقة البدنية 0.88 دوافع المخاطرة والتوتر 0.94 الدوافع الجمالية والفنية 0.88 الدوافع النفسية وخفض التوتر 0.84 وقد استخدمت معادلة بيرسون لاستخراج الثبات

2-7 اجراءات البحث: لغرض تحقيق اهداف البحث تم توزيع استمارات المقياس على الطلاب والطالبات في يوم -14-5 ولغاية يوم 17-5 الساعة 10 صباحاً , وتم تعريف العينة بكيفية الاجابة ووجوب عدم ترك اي سؤال والتفكير قبل الاجابة على كل سؤال بدقة, وتم جمع البيانات وتقريرها

2-8 المعالجات الاحصائية : تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss واستخدم فيها الوسط الحسابي, الانحراف المعياري, اختبار T للعينات المستقلة , معامل الارتباط(بيرسون)

3- عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (3) يبين قيم الوسط والانحراف المعياري والنسبة المئوية في دوافع ممارسة النشاط الرياضي للطلاب

المحاور	س	ع	الترتيب	النسبة المئوية
الدوافع الاجتماعية	43.500	1.95	2	18.8%
اللياقة البدنية	34.43	2.90	4	15.4%
التوتر والمخاطرة	40.076	4.390	3	17.7%
الدوافع الجمالية والفنية	30.433	3.344	6	10.4%
النفسية وخفض التوتر	34.300	3.420	5	15.00%
دوافع التفوق الرياضي	43.900	1.66	1	22.5%

يظهر في الجدول ان الوسط الحسابي للمحور الاول جاء بالمركز الاول ونسبة مئوية 22.5% لدوافع التفوق وهذا ينسجم مع طبيعة الذكور اذ نجد دوافع التفوق ذات أهمية كبيرة بالنسبة لهم. وهذا راجع إلى طبيعتهم والمرحلة العمرية التي يمرون بها وما لها من خصائص ومميزات تختلف عن الأخرى، وحاجتهم الى إثبات الذات بالممارسة للأنشطة الرياضية، وهذا ما أكده "سليمان أن المراهق يؤكد مكانته عن طريق المنافسة مع زملائه في ميدان الدراسة واللعب وبمعنى آخر أن تلميذ هذه المرحلة يسعى إلى تحقيق حاجاته بالممارسة الرياضية، ومن أبرز الحاجات عند التلاميذ في هذه المرحلة للعب من أجل المتعة والإثارة، وكذلك إظهار الكفاءة والمقدرة والحاجة لإثبات الذات،" (مالك سليمان مخلف , 1981, ص88)

وجاء بالمركز الثاني الدوافع الاجتماعية إذ أن الطلاب في هذه المرحلة ينفردون بصفة المسايرة للمجموعة التي ينتمي إليها، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة تكمن في زيادة أواصر الأخوة والصداقة بينهم و تكوين شخصية الطالب النفسية والاجتماعية من خلال درس التربية البدنية والنشاط الداخلي فهي تساهم بشكل واضح وبارز في عملية النمو الاجتماعي الذي يراه الطلاب مهما ويذكر "قاسم حسن حسين": "إن النشاط البدني الرياضي يعتبر جزء من التربية الشاملة ويعد ميدان من ميادينها عموما والتربية خصوصا، وهو بمثابة عنصر فعال في تكوين الفرد واعداده من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي الاجتماعي والأخلاقي في الوجهة الإيجابية لخدمة الفرد من خلال خدمة المجتمع"

(قاسم حسن حسي 11 , ص16)

وفي المرتبة الثالثة جاء التوتر والمخاطرة وهذه تنسجم مع طبيع الذكور وميلهم لأداء الحركات الأكثر صعوبة والتميزة بالجرأة والشجاعة والمخاطرة ويظهر في ميلهم الى ممارسة الرياضة الخطرة التي تعبر عن السمات الشخصية للطلبة، كما ان الأنشطة الرياضية تشتمل على جوانب معينة يدركها الفرد فتثير لديه شعورا بالتوتر والتي قد تظهر في بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز باستخدام السرعة الزائدة أو التغير السريع المفاجئ للحركات أو توقع التعرض لبعض الأخطار مع افتراض قدرة الفرد بصفة عامة على التحكم في مثل تلك المواقف والسيطرة عليها، وفي المركز الرابع جاءت اللياقة البدنية أي ان دوافع ممارسة النشاط البدني من وجهه

نظر الطلاب ايضا مهمة ولكنها اقل اهمية مما سبق بالرغم من معرفتهم بأهميتها في تطوير أجهزة الجسم الحيوية ( كالجهاز التنفسي والدوران)، وان اكتساب الصفات بدنية المختلفة ضروري لأنه باعتقادهم وهو الصحيح ينعكس على زيادة الكفاية في العمل والإنتاج , وفي المرتبة الخامسة والسادسة تأتي الدوافع الاجتماعية والدوافع الجمالية نظرا لتمتع الذكور بمميزات لا تنطبق على الاناث لكونهم يستطيعون الخروج والاختلاط في اي وقت وفي اي مكان كما ان الجمال غير مهم للذكور لكونه برايهم يمكن ان يعوض بأشياء اخرى

جدول (4) يبين قيم الوسط والانحراف والنسبة المئوية في دوافع ممارسة النشاط الرياضي للطلاب

المحاور	س	ع	الترتيب	النسبة المئوية
الدوافع الاجتماعية	31.400	3.743	5	15.1%
اللياقة البدنية	45.300	4.02	1	22.3%
التوتر والمخاطرة	34.66	3.263	4	15.9%
الدوافع الجمالية والفنية	40.33	2.684	3	16.7%
الدوافع النفسية وخفض التوتر	42.46	3.166	2	19.6%
دوافع التفوق الرياضي	30.63	3.700	6	10.9%

من ملاحظة الجدول السابق نجد ان محور اللياقة البدنية احتل المركز الاول بلغت النسبة المئوية 22.3% لما له من اهمية يمكن ان يكون الجميع يعرفها فهي تعتبر اللياقة حالة صحية للجسم، حيث تساعد الإنسان على القيام بالعديد من الأنشطة اليومية والرياضية كما أنها تعتبر الحل الأمثل للكثير من الطالبات وجدوها مهمة لأنها تحسن الصحة العامة وتبقي الجسم قوياً على المدى الطويل، نظرا لضعف بنية المرأة فهي تضمن جسماً صحياً متناسقاً ويجعله محصناً ضد الامراض والمشاكل خلال مراحل العمر وجاء بالمركز الثاني الدوافع النفسية وحفظ التوتر وبنسبة 19.6% اذ تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية من الأمور المهمة جدا للصحة النفسية والجسمية للإنسان، وتخلصه من ملل الحياة اليومية التي تسبب لهم حالة من القلق، إلا أن الكثيرين ينشغلون بأمور الحياة التي تمنعهم من ممارستها مما يجعل بعضهم يعاني من عصبية دائمة نتيجة تراكم المشاكل اليومية، لذا الرياضة وسيلة من أهم الوسائل التي تساهم في الحفاظ على سلامة الجسم وصحته من الأمراض، كما تحوّل تلك الضغوط والمشاكل النفسية التي يواجهها كل ممارسي الرياضة إلى مشاعر إيجابية تدعم شعور الرضا عند المرء وتساهم في تطوّر ثقته بنفسه، وتظهر الدراسات العلمية أنّ التمارين الرياضية تحثّ الدماغ على إفراز «الإندروفين»، والذي يمنح الإحساس بمشاعر متنوعة من البهجة والسرور، ويساهم في خفض مستويات الضغط النفسي عند الفرد، اما بالمركز الرابع فقد جاء التوتر والمخاطرة وهي صفة بعيدة عن الاناث لذا فان دوافعهم نحوها ضعيفة اما المركز الخامس فكان الدوافع الاجتماعية لان نشاط الرياضي في المدارس يقتصر على البنين بالدرجة الاولى لذلك فان الاناث كانوا لا يرونه دافعا للممارسة الرياضية ولنفس السبب التفوق الرياضي

جدول (5) يبين متوسط الفروق والانحرافات ومعنوية الفروق في دوافع ممارسة النشاط الرياضي لعينة البحث

المحاور	ف س	ف ع	قيمة T	قيمة الخطأ	
الدوافع الاجتماعية	12.98	1.79	0.93	0,044	معنوي
اللياقة البدنية	10.87	1.32.	1.88	0.054	معنوي
التوتر والمخاطرة	6.33	1.30	1.30	0.052	معنوي
الدوافع الجمالية والفنية	10.00	1.79	1.00	0.054	معنوي
الدوافع النفسية وخفض التوتر	8.32	1.32.	0.765	0.030	غير معنوي
التفوق الرياضي	13.57	2.04	1.99	0.051	معنوي

اما عند المقارنة بين دوافع ممارسة النشاط الرياضي بين الطلاب والطالبات تم استخدام اختبار T لمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين لاحظ جدول (5) فظهر ان القيمة المحسوبة للدوافع الاجتماعية كانت غير معنوية لأنها اصغر من 0.05 اي ان دوافعها متقاربة والاثان يعتبرونها من الدوافع المهمة لممارسة النشاط الرياضي اذ ان للنشاط الرياضي قدرة على دعم الشعور بالانتماء، التفوق والاستمتاع بالسعادة الكبيرة التي يشعر بها الاثنان اثناء ممارسة النشاط الرياضي يساعد على إثراء شعور الاعتزاز بالنفس.

اما في محور اللياقة البدنية فان دوافع الطالبات كانت الافضل وبالعكس فان دوافع التفوق الرياضي كان لصالح الطلاب وهذا يعني ان الطالبات يهتمن باللياقة بغض النظر على التفوق والذي هو صفة غالبا على الذكور, اما في محور دوافع التوتر والمخاطرة فقد كان معنويا ولصالح الطلاب فالمخاطرة عند الطلاب هي إحساس يدفعهم الى انواع معينة من الأنشطة التي تلبى حاجتهم للتحديث والتغيير في نمط حياتهم وأسلوبها بحثاً عن المتعة والإثارة. وقد يلجأ هؤلاء إلى تصرفات أو نشاطات محفوفة بالأخطار وهذه صفة الذكور بصفة عامة عكس الاثان

اما في محور الدوافع الجمالية والفنية فكان معنويا ولصالح الاثان لان الله سبحانه فطر المرأة على حب الزينة والتي تعطيها أكبر قدر تسطيعه من الجمال، وهو أمر طبيعي لا ينبغي إنكاره، لأن ديننا هو دين الفطرة السليمة، و" الله جميل يحب الجمال والنتيجة منطقية فالمرأة معروفة بميولها الجمالية اكثر من الرجل اما بقية المحاور فكانت غير معنوية وتساوت المجموعتين في ميولهم ويرجع الباحثان ذلك إلى العوامل الاجتماعية والثقافية والتي تؤثر على تكوين الميول نحو النشاط البدني بشكل متساوي وتمثل تلك النتيجة في الاسرة والعوامل الثقافية متمثلة في الاعلام والتي تلعب دوراً مهماً في زيادة الميول نحو الأنشطة البدنية

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1- اختلف الطلاب والطالبات في دوافع ممارسة النشاط الرياضي .

- 2- تفوق الطلاب على الطالبات في دوافع التفوق الرياضي والدوافع الاجتماعية والتوتر والمخاطرة .
- 3- ان دوافع ممارسة النشاط الرياضي للطالبات بالدرجة الاولى في اللياقة البدنية يليها الدوافع الجمالية والفنية .
- 4- ان دوافع الطلاب والطالبات النفسية متقاربة .

#### 4-2 التوصيات:

- 1- العمل على تنظيم وتحسين ظروف الدرس بتوفير البيئة المادية والاجتماعية المناسبة لممارسة النشاط الرياضي في المراحل الدراسية كافة وعدم الغائها بحجة الدراسة .
- 2- التأكيد على الحوار بين المدرس والطالب حتى يستطيع المدرس تحديد دوافع طلابه .
- 3- الاعتناء بدوافع وميول الطلاب والطالبات الرياضية وذلك بتنويع النشاطات الرياضية خلال درس التربية الرياضية .
- 4- تنمية وتعزيز ميول الطلبة والطالبات نحو ممارسة النشاط البدني لكي تصل إلى المستوى الايجابي جدا وعلى جميع المجالات.

#### المصادر

- قاسم حسن حسين , علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقه في مجال التدريب, مطابع التعليم العالي، بغداد، - مالك سليمان مخلف, علم نفس الطفولة والمراهقة ,مؤسسة الوحدة، القاهرة، 1981
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان, الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987
- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطر, نظريات وطرق التربية البدنية, د. م. ج الجزائر، ط2، 1999

#### الملاحق

- مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط البدني تصميم: جيرالد كنيون- تعريب: محمد حسن علاوي
- 1- أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.

- 2-أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي الشاق يوميا إذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية إحدى الفرق الرياضية القومية.
- 3-أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب
- 4-في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة.
- 5-لا أستطيع أن أتحمّل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي أستعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.
- 6-لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية.
- 7-أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة.
- 8-تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب
- 9-تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عال من المهارة.
- 10-الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.
- 11-الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي.
- 12-الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة.
- 13-لا تناسبي الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة.
- 14-في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات.
- 15-أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية.
- 16-هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.
- 17-أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.
- 18-عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.
- 19-لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.
- 20-في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.
- 21-الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء.
- 22-لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابة.
- 23-الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة.
- 24-لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.
- 25-أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن اتصل بالناس.

- 26-الممارسة الرياضية هي الطريق العملي لتحرر من الصراعات النفسية والعدوان.
- 27-الوقت الذي افضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى.
- 28-إذا طلب مني الاختيار فإنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة أو الأقل خطورة.
- 29-من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي استطيع ممارستها مع الآخرين.
- 30-الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية.
- 31-هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة.
- 32-أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة.
- 33-أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إثباع التذوق الجمالي أو الفني.
- 34-أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على إنكار الذات والتضحية وبذل الجهد.
- 35-أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.
- 36-لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط.
- 37-أشعر بأن الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة الزوجية.
- 38-إذا طلب مني الاختيار فإنني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية.
- 39-أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.
- 40-المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي.
- 41-الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي.
- 42-الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها إلى أقصى مدى.
- 43-نظرا لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة.
- 44-الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيدا بصورة حقيقية.
- 45-الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والبالية أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.
- 46-أفضل مشاهدة أو ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجدية ولا تحتاج إلى وقت طويل ومجهود كبير.
- 47-ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.
- 48-أستطيع أن امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والباليه.
- 49-إن الاتصال الاجتماعي التي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى.
- 50-أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.

- 51-عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء.
- 52-يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد.
- 53-تعجبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.
- 54-الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.