

علاقة نمط الجسم بالدوافع النفسية لممارسة النشاط البدني
لدى المراهقين: دراسة ميدانية على مستوى متوسطات ولاية بومرداس

The relationship between somatotype and the
psychical motivation to exercise physical activity in
adolescents: a field study at the intermediate level of
Boumerdes province

La relation entre la quête du corps d'athlète et les
motivations psychologiques de la pratique de l'activité
physique chez les adolescents: enquête au niveau des
établissements de l'enseignement moyen dans la
Wilaya de Boumerdes

ط.د. نسرين قويقح

جامعة الجزائر 3

أ.د. بوزكرية توهامي

جامعة الجزائر 3

أ.د. جمال علي سكارنة

جامعة الجزائر 3

تاريخ الإرسال: 2020-06-15 - تاريخ القبول: 2020-06-18 - تاريخ النشر: 2022-07-31

ملخص

يعتبر موضوع الدوافع أو الدافعية من أهم الموضوعات التي تحظى بالإهتمام البالغ من طرف العديد من العلماء والباحثين في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة. ولكون النمط الجسدي أصبح يحظى بالكثير من الإهتمام فقد أصبح كذلك محط اهتمام المراهقين الذين يريدون إثبات أنفسهم بشتى الطرق الممكنة، ومن بينها العمل على الحصول على جسم رياضي مثالي يهبر الناظرين. وتعتبر ممارسة النشاط البدني من بين السبل التي يتبعها المراهقون للحصول على جسم مثالي لإثبات أنفسهم وقدراتهم، وهو الموضوع الذي هو محور مواصلة لنتائج العديد من الدراسات التي انجزت خلال السنوات السابقة بالتركيز على تناول الدوافع النفسية لممارسة هذا النشاط البدني. لقد اعتمدنا في هذا البحث على المنهج الوصفي، على عينة أخذت من المراهقين المتدرسين بمؤسسات التعليم المتوسط بمدينة بودواو التابعة لولاية بومرداس، وذلك ب استخدام استبيان ومقياس درجة الثقة للمشاركة في الأنشطة البدنية.

الكلمات الدالة: الدوافع النفسية؛ المراهقة؛ النشاط البدني؛ نمط الجسم.

Abstract

Psychological knowledge has become one of the most common branches of human knowledge based essentially on the understanding of many social, economic, sporting, health and other problems... , as well as the motivation which is part of this research fields that either in general psychology or in sports psychology in particular. Many teenagers aspire to have an athletic body for intrinsic satisfaction as well as to assert themselves and to be more appreciated in a society always more demanding on appearances. This is the basis of this study which tries to make links between the practice of physical activity, the somatotype and motivation in young teenagers. We based this research on other research in the field; we used a questionnaire and a psychological scale. As for research sample, it was taken from the town of Boudouaou (Boumerdes). And for the analysis of the results; we used an adequate quadratics test.

Keywords: psychological motivation; adolescence; physical activity ; somatotype.

Résumé

Le thème de la motivation est l'un des sujets qui retiennent l'attention de nombreux scientifiques et chercheurs en psychologie en général et en psychologie du sport en particulier. Exerçant un effet attractif chez les adolescents, le somatotype est devenu un idéal pour les adolescents qui recherchent de diverses manières possibles, l'acquisition de ce modèle de corps qui fascine le regard d'autrui. La pratique des activités physiques est un moyen par excellence utilisé par les adolescents qui aspirent à cette finalité. Dans le présent article nous exposerons les résultats d'une étude que nous avons réalisée pour analyser les motivations psychologiques à la pratique des activités physiques par les adolescents algériens dans le but d'acquérir ce modèle corporel I. Suivant une approche descriptive, notre enquête par questionnaire et un test psychosociologique a ciblé un échantillon tiré des collèves de la ville: Boudouaou relevant de la Wilaya de Boumerdes. Pour l'analyse des résultats, un test quadratique a été appliqué.

Mots-clés: motivation psychologique; adolescence; activité physique; somatotype.

مقدمة

لقد عرف الإنسان منذ القدم علوما عديدة وطورها، وأخذ منها ما يتناسب مع رقيه وازدهاره، وفي عصرنا الحالي نجد ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة، والتي تعتبر متكاملة فيما بينها، وذلك من أجل الوصول بالإنسان إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري.



وتعتبر مواضيع الدافع والدافعية والتحفيز من أهم المواضيع التي اهتم بها علم النفس، لذا نجد العديد من الدراسات التي تناولته ومن بينها تلك التي هدفت الى معرفة إن كان شكل الجسم من أسباب الدافعية الى ممارسة النشاطات الرياضية، أي هل البحث عن شكل الجسم المثالي يشكل دافعا لممارسة هذه النشاطات؟.

حسب جون بياجيه فإن أحد أهم العوامل التي تتسبب في حدوث سلوك الإنسان في بيئة اجتماعية معينة هي تلك المحركات الداخلية والخارجية التي تؤثر على الفرد لأداء مختلف الأفعال المتفاعلة بين الأفراد الآخرين. (Piaget, 1976, p61).

وقد أصبح نمط الجسم في عصرنا الحالي ظاهرة تدرس من جميع الجوانب حيث أصبح الشكل الظاهري للفرد يلعب دورا هاما في حياته اليومية، وهو يختلف من شخص لأخر، فهناك النمط السمين endomorphe، العضلي mésomorphe، والنحيف ectomorphe. فالسمين يتميز باستدارة أعضائه الجسمية حيث يكثر فيه الدهن في مختلف المناطق، وكذا البطء الشديد في رد الفعل، في حين أن لدى أصحاب النمط النحيف يبدو الجلد كما لو كان فوق العظام مباشرة إلا في مناطق بعض العضلات، إضافة إلى أنه يمتلك سرعة عالية في رد الفعل. أما النمط العضلي فهو أكثر الأنماط قابلية للممارسة الرياضية، وعلامته المميزة هي استقامة القامة وقوة البنية. (حسانين، 1998، صفحة 229)

يعتبر الشعب الجزائري من ضمن الشعوب التي تعاني مشكلة السمنة والتي تسبب بدورها العديد من المشاكل النفسية والصحية التي حاولت العديد من الدراسات إيجاد حلول لها، ومن أهم التوصيات المقترحة لمحاربة هذا الوباء ممارسة النشاط البدني. فالممارسة المنتظمة للنشاط البدني تسمح للفرد بالتحكم بنسبة كبيرة في وزنه، وبالتالي الوصول بالجسم إلى الشكل المثالي الذي يرغب به، لأن الممارسة المنتظمة لهذا النشاط لا تتغلب على البدانة فقط بل حتى على مشكلة النحافة، وهذا عن طريق دفع الفرد إلى التغذية بما يتوافق مع متطلبات الجسم كما تعمل على تحفيز العضلات على النمو والتطور.

حتى يتمكن الفرد من الممارسة لا بد أن يكون لديه القدر الكافي من الدوافع، وقد ارتأينا دراستها بصفة خاصة عند المراهقين، حيث أن هذه الفترة العمرية هي الأكثر عرضة



للاختلافات في تركيبية الجسم فتحدث تغيرات مفاجئة وسريعة في النواحي الجسمية للمراهق وقد تؤثر على الشكل العام للجسم، إضافة إلى كون المراهقة مرحلة عمرية حساسة وهامة لما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية ونفسية وانفعالية، وقد تكون هذه التغيرات الناتجة عن التغيرات الجسمية والجنسية غير مقبولة من طرف المراهق ولا يشعر بالرضا عن نفسه وشكله، كما أنها تسبب له العديد من الإضطرابات النفسية كالقلق والخوف وغيرها والتي قد تؤثر على تكوين شخصيته.

1. عرض نقدي للدراسات حول الدافعية وممارسة النشاط البدني

العلم في جوهره مسألة تعاونية، ويقصد بذلك أن ينبغي على كل عالم أن يتعاون مع الآخرين من أجل كشف الواقع، فالبحث العلمي لا يبدأ من الصفر، بل هو حلقة متسلسلة سبقتة حلقات وتلحقه حلقات أخرى، ويؤكد تركي رايح (1984) على أهمية الدراسات السابقة بقوله "من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات ونظريات سابقة حتى تتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينها وبين الموضوع الوارد البحث فيه."

وانطلاقاً من هذا الاعتبار استطلعنا على العديد من الدراسات حول الدوافع النفسية لكن قلة منها ترتبط بالجانب الحركي أو الرياضي، وهذا لصعوبة دراستها في هذا المجال، فملاحظتها وقياسها مباشرة يعد أمراً معقداً. وقد تماثلت دراستنا مع بعض أهداف الدراسات السابقة خاصة أن أغلبيتها تبحث عن معرفة تلك الدوافع، كما تشابهت معها من ناحية المنهج العلمي المتبع، وكذا بعض الوسائل المستخدمة، كذلك وجدنا دراسات حول الجانب المورفولوجي لكنها لا تتعلق أبداً بالجانب النفسي.

ومن بين الدراسات المرتبطة بموضوعنا نجد:

❖ دراسة حول أهمية الدافعية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط (16-18 سنة)، هي دراسة ماستر أجراها حسني يحيواوي ودباب أمين نوقشت خلال السنة الجامعية (2015-2016) بجامعة البويرة.

تساؤل الدراسة:

ما هي أهمية الدافعية على مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد؟.

أهداف الدراسة:

- معرفة ما اذا كانت المنافسة دافعا للاعب كرة اليد لتحسين ادائه المهاري.



- كشف مدى تأثير الدافعية على مستوى الاداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- معرفة قدرة المدرب على زيادة دافعية اللاعبين باستعمال حوافز معنوية وتربوية.
- التعرف على مدى تأثير شخصية المدرب على اللاعبين ان كانت للمدرب شخصية دافعة و محفزة .

النتائج: وصلت الدراسة إلى ما يلي:

- للدافعية دور بالغ الأهمية على الأداء المهاري وتحسنه.
- هناك ثلاث دوافع مهمة تتحكم في هذا الجانب وهي الحوافز المعنوية والتربوية، التفوق الكسب الرياضي، وكذا الدافعية الخارجية والعلاقات مع المدرب .

-أهم دافع يتحكم في تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة اليد هو بالدرجة الأولى الحوافز المعنوية والتربوية التي يستعملها المدرب مع لاعبيه.

❖ دراسة حول دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي، وقد تم إنجازها من طرف كنيوة مولود، وهي رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، نوقشت خلال السنة الجامعية 2008/2007 بجامعة قسنطينة.

تساؤل الدراسة: ما هي دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي؟

أهداف الدراسة:

- معرفة بعض دوافع تلاميذ العلمي وتلاميذ الأدبي ومقارنتها ببعضهما البعض.
- الفروق في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

- الفروق في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ تبعاً لمتغير الجنس.
- وقد استخدم المنهج الوصفي، التحليلي، العمودي على عينة من 2579 تلميذا وتلميذة موزعين على ثانويات ولاية جيجل.

النتائج: وصلت الدراسة إلى ما يلي:

- لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ العلمي والأدبي في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية.

- لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية في دوافع التوتر والمخاطرة والتفوق الرياضي.



- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية بين الذكور والإناث في نفس التخصص.

❖ دراسة حول اسهامات نظرية الاختيار الذاتي وتنمية الدافعية وهي رسالة دكتوراه من إنجاز Mathieu Gurlan في سنة 2006 بجامعة غرونبل بفرنسا، .
أهداف الدراسة:

- تقييم تأثير التدخلات في النشاطات البدنية لأفراد.
- تحديد الآليات النفسية المتورطة في العملية التربوية.
- البحث عن المتغيرات المحتمل إيجادها وتأثيراتها.
وقد أستخدم المنهج الوصفي، التحليلي على عينة مكونة من 125 مراهق مصاب بالبدانة، وصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- هناك أنماط لدوافع خاصة في النشاطات البدنية عند أفراد العينة.
 - هناك تداخل في الإحتياجات النفسية في مختلف أنواع الأنشطة البدنية.
 - هناك اختلاف في تدخل الأنظمة التحفيزية حسب النشاط البدني.
 - الدراسة دفعت الكثير من أفراد العينة بإتباع نظام حياتي نشيط.
 - المراهق يتجه نحو نشاط بدني ترفيهي لقلت الضغوطات الخارجية.
2. عرض المنهجية

1.2 تساؤلات الدراسة:

- ما هي درجة الثقة في ممارسته لنشاط بدني منتظم ؟
 - هل النمط الجسمي من دوافع المراهق لممارسة النشاط البدني؟
- 2.2 فروض الدراسة:

- لنمط الجسم علاقة بالدوافع النفسية للمراهقين لممارسة النشاط البدني.
- درجة الثقة متباينة عند أفراد العينة الممارسين للنشاط البدني.
- النمط الجسمي من دوافع المراهق لممارسة النشاط البدني الرياضي.

3.2 تحديد المفاهيم والمصطلحات:

نمط الجسم:

اصطلاحا: هو تحديد كمي للعناصر الثلاثة الأصلية التي تحدد الشكل الخارجي لشخص ما، ويعبر عنه بثلاث أرقام متتالية، بحيث يشير الرقم الأول منها إلى عنصر



السمنة أو البدانة، والثاني إلى عنصر العضلية، أما الثالث فيشير إلى عنصر النحافة.
(محمد صبيحي و محمد، 1995، صفحة 119)

ونقلا عن حسانين، قد عرف شيلدون نمط الجسم بقوله: يعرف نمط الجسم بكونه تنبؤ بالتتابع المقبل للأنماط الظاهرية التي سيبدو عليها الشخص الحي، شرط بقاء التغذية عاملا ثابتا أو يتغير في الحدود العادية فحسب، ونحن نعرف نمط الجسم بشكل أكثر دقة بأنه المسار أو الممر الذي سيسلكه الكائن في ظل ظروف التغذية العادية وانعدام حالات الإضطراب المرضي الشديد. (حسانين، القياس والتقييم في التربية البدنية، 1981، صفحة 43)

إجرائيا: هو التحديد الكمي لشكل ومكونات الجسم، ويعبر عنه بثلاثة أنماط، النمط السمين الذي تغلب فيه سمة الإستدارة، والنمط العضلي الذي تسود فيه العضلات ويتمتع بقوة البنية الجسمية، والنمط النحيف الذي تغلب عليه سمة النحافة وضعف البنية.

الدوافع:

اصطلاحا: الدافع أو الدافعية تحفز السلوكات وتعمل على توجيهها نحو تحقيق الأهداف المرجوة، أما الإنجاز حسب ماكيلاند فهو الحاجة إلى إنجاز دافعا أساسيا من دوافع السلوك الذي يوجد في كل موقف يتسم بالمنافسة للوصول إلى مستوى معين من الإجداد....

والدافع إلى الإنجاز وجهان أحدهما الرغبة في التفوق والجدارة والآخر الخوف من الفشل، لذا الدافعية للإنجاز من العوامل الداخلية للفرد التي تقل إذا فقد الشخص الرغبة في الأداء، أو تم إجباره عليها رغم إرادته (علي عبد الحميد أحمد، 2006، ص 104).

وعن مقارنة أخرى تبنت هذا المفهوم متعدد الأبعاد حول التصرفات الموجهة نحو النجاح بنجد العديد من النماذج المقترحة من بينها أن هذه المؤلفين يلتقون في ثلاثة عناصر والتي تتمثل في البحث على الإلتقان، الجهد المستثمر، وقيمة الحوافز (André et.Laurencelle، 2007، p08).

إجرائيا: إن الدافع هو المثير الداخلي للفرد، حيث يجعله يبدي سلوكا موجهها نحو هدف معين، فيمكن أن تكون في حالة شعورية أو لا شعورية.

الدوافع النفسية:



اصطلاحاً: هي المحرك الرئيسي بالنسبة إلى سلوكيات الأفراد، كما أنها ما يقوم بتحريكنا وتوجيهنا وتوجيه تصرفاتنا، وتعرف بأنها حالة نفسية توجه سلوكنا إلى وجهة معينة وتواصل توجيهنا نحوها إلى غاية الوصول إلى مبتغاه، وبالتالي الشعور بالرضا. ونذكر أن هناك دوافع نفسية فطرية وأخرى جنسية، كدوافع الأمومة، دافع الهرب....

إجرائياً: هي حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه لتحقيق هدف معين، كما ينظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تساهم في تحريك السلوك.

النشاط البدني :

اصطلاحاً: يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول، ففي الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان، ومن بين هؤلاء يبرز "Larsen" الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تندرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى (الخولي، 2001، ص 120).

ويقول اندري أن النشاط البدني يشمل كل الأنشطة التي يقوم بها الإنسان والتي ينتج عنها استهلاك طاقة، بداية من النشاطات اليومية (الذهاب للعمل، إلى السوق أو تنظيف البيت ..)، إلى غاية النشاطات التي تتطلب جهداً أكبر (كالمشي أو الجري)، وصولاً إلى نشاطات ذات شدة عالية مثل المنافسات الرياضية.

والنشاطات البدنية يمكن ترتيبها حسب الشدة إلى: النشاطات الخفيفة، النشاطات المعتدلة أو الشديدة، النشاطات الطوعية أو الإجبارية، وكل ما نقوم به يومياً أو أسبوعياً (André. et Laurencelle. 2007 p02)

إجرائياً: هي كل حركة أو عملية يقوم بها الفرد، بما في ذلك الأنشطة اليومية كالمشي والحركات البسيطة التي لا تتطلب بذل أي جهد.

المراهقة:

اصطلاحاً: إن المراهقة مصطلح وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالياً وتكون خبرته في الحياة محدودة، ولكنه يكون قد اقترب من النضج



العقلي، والجسدي، والبدني، وهي بذلك تعبر عن الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لا طفلا ولا راشدا، إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن يندشوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات (الجسماني، 1994، ص195)

اجرائيا: هو الفرد الغير ناضج نفسيا وانفعاليا وجسميا وعقليا، لكنه طور النضج البدني، الجنسي، الإنفعالي، والعقلي.

4.2 إجراءات البحث:

-منهج البحث: استخدمنا في هذا البحث المنهج الوصفي، ذلك لأنه المنهج الذي يتلاءم مع متطلبات وخصوصيات البحث.

-عينة البحث: تم اختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية بالنسبة للمتوسطات والتلاميذ، حيث أخذنا ثلاثة متوسطات والتي تشمل 38 تلميذا يمارسون الرياضة وهي تمثل المجتمع الأصلي للبحث، أما عن العينة الفعلية فعددها 20 تلميذا من بين الممارسين للأنشطة البدنية بصورة منتظمة.

الجدول 01 يمثل قائمة المتوسطات المختارة

المؤسسات	البلدية	الدائرة الإدارية
متوسطة صحراوي محمد	بودواو	بودواو
متوسطة صحراوي محمد الجديدة	بودواو	بودواو
متوسطة موسى بن نصير	بودواو	بودواو

أدوات البحث:

نظرا لطبيعة الدراسة، أستخدمنا استبيان معرفة ما إذا كان نمط جسمه من بين العوامل التي تدفعه للممارسة، إضافة إلى مقياس درجة الثقة للمشاركة في الأنشطة البدنية (Fortier et al, 2007)، والذي تم ترجمته وتكيفه مع الوسط الاجتماعي لأفراد العينة.



3. عرض، تحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

نعرض فيما يلي النتائج التي توصلنا إليها بعد عملية تفرغ معطيات الإستبيان

1.3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بدرجة الثقة لممارسة النشاط البدني:

جدول 02: يمثل المقارنة بين درجة القدرة على ممارسة النشاط البدني للتلاميذ باختلاف عدد

الحصص في الاسبوع

الممارسة القدرة	حصة واحدة	حصتين	ثلاثة حصص	أربعة حصص	المجموع	كا ² جدولي	كا ² محسوب	df	α	الدلالة
قادر كليا	20	12	8	2	42	12.59	7.24	6	0.05	غير دال
نوعا ما قادر	00	08	05	04	17					
غير قادر	00	00	7	14	21					

فيما يخص جدول 02 فقد لاحظنا وجود القدرة بشكل كلي للتلاميذ للقيام بحصة واحدة. وفيما يخص قدرة التلاميذ على ممارسة حصتين بالأسبوع نجد أكثر من نصف العينة يستطيعون كليا ممارسة الأنشطة و8 منهم قادرين نوعا ما على الممارسة. ثم نجد 8 منهم فقط قادرين كليا على ممارسة 3 حصص و7 غير قادرين على ذلك في حين أن 5منهم قادرين نوعا ما على مداومة الممارسة. وعن ممارسة أربع حصص فإن الأغلبية وهي حوالي ثلاثة أرباع العينة غير قادرين على ذلك، في حين أن 4 قادرين نوعا ما و2 فقط قادرين كليا.

وفي الأخير توصلنا إلى أن كا² المحسوبة 7.24 أصغر من كا² الجدولية 12.59 بدرجة الحرية 06، عند مستوى الدلالة 0.05، إذا لا يوجد اختلاف معنوي إلا في الحالات التي لا يتم فيها التدريب سوى حصة أو حصتين.

والجدير بالذكر هنا أن العديد من الباحثين يرون أن الثقة في النفس بالنسبة لممارسي الأنشطة البدنية والرياضية تختلف، وذلك حسب المجهود المبذول والذي تتحكم به طبيعة المشاركة في التدريب وعدد المرات في الأسبوع. (André et Laurencelle., 2007 p02)



2.3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالدوافع النفسية لممارسة النشاط البدني

أمثلة عن تحليل بعض عبارات الإستبيان

السؤال الأول: أ- هل أنت راض عن شكل جسمك؟

الغرض منه: معرفة إن كان يشعر بالرضا عن شكله.

جدول رقم (3): يمثل النتائج المتعلقة بإجابات عينة البحث عن رضاهم عن جسمهم.

الإقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	05	25%	5	3.84	0.05	1	دالة
لا	15	75%					
المجموع	20	100%					

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (3) ويؤكدده إختبار ك²، نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أقل من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية تتمثل في كون 75% من مجموع العينة غير راضين عن شكل جسمهم، في حين 25% منهم راضين عنه.

السؤال الثاني: ب- هل نمطك الجسمي من بين دوافعك لممارسة الرياضة؟.

الغرض منه: معرفة إن كان نمط الجسم من بين دوافع ممارسة الأنشطة البدنية.

الجدول رقم (4): نمط الجسم من بين دوا: يمثل النتائج حول إن كان فعهم

لممارسة الأنشطة البدنية

الإقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	16	80%	7.2	3.84	0.05	1	دالة
لا	04	20%					
المجموع	20	100%					



كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (4) ويؤكدته اختبار ك²، نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أكثر من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفريية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية تتمثل في كون 80% من مجموع العينة يمارسون الرياضة للحصول على النمط الجسمي المراد اكتسابه، بينما 20% منهم ليس من ضمن دوافعهم، هذا بالإضافة إلى وجود أغراض أخرى تحفزهم وتزيد من دافعيتهم للممارسة.

4. مناقشة الاستنتاج العام

من خلال النتائج المتحصل عليها من المقياس المخصص لمعرفة درجة ثقة التلاميذ في ممارسة النشاط البدني، توصلنا إلى أن أغلبية أفراد العينة متمكنين من مسابقة البرنامج التدريبي إلى حد ما، أما البعض الآخر فلا، وأن كل ما كان عدد الحصص أقل كلما ازدادت قدرتهم على التكيف مع البرنامج، والعكس صحيح، وذلك في نظر أغليبتهم يعود إلى ضيق الوقت حسب برنامجهم التعليمي وخاصة أنهم أقسام نهائية، أي أنهم يحتاجون إلى وقت إضافي للمراجعة، في حين يرى البعض الآخر أنه لا يمكنه التدريب لخصص كثيرة لأن ظروفهم لا تحتمل أن يتنقلوا بصفة دائمة إلى الأماكن المخصصة لممارسة الأنشطة البدنية.

وعند طرح التساؤلات حول نظرتهم لمظهرهم الخارجي ولنمطهم الجسمي توصلنا إلى وجود بعض الإحراج منه، فبعضهم ذو نمط جسمي سمين، لذا تجده يريد أن يمارس النشاط البدني باستمرار وبكثرة لكي يتمكن من خفض وزنه والوصول إلى الوزن المثالي، خاصة أن العديد من زملائهم يضايقونهم باستخدام مجموعة من العبارات الجارحة والتي تؤثر على نفسيته، والبعض الآخر من العينة لديهم نمط جسمي نحيف وهذه الفئة أيضا لديهم مشاكل مع أنفسهم ويريدون التخلص من هذه المشكلة عن طريق اكتساب بعض الكيلوغرامات ويرون في ممارسة النشاط البدني حلا لمشكلتهم.

ومن خلال الإجابات المتحصل عليها توصلنا إلى أن النمط الجسمي للتلاميذ من ضمن دوافعهم لممارسة النشاط البدني، ففي فترة المراهقة يريد التلميذ أن يبرز نفسه وينشئ مكانته في المجتمع، وهو يرى أن اكتسابه لجسم قوي مفتول العضلات سيجعله محط أنظار الجميع، لذا تجده في كل وقت فراغ يتسارع للتدريب حتى يتحصل على جسم رياضي عضلي رشيق.



وعلى ضوء ما سبق ذكره فقد تمكننا من معرفة مدى تأثير نمط الجسم على تحريك دوافعه النفسية نحو ممارسة النشاط البدني، فبالإضافة إلى ذلك هناك العديد من الأسباب والدوافع الأخرى ومن بينها الجانب الاجتماعي، والذي يؤثر بدرجة كبيرة على التلاميذ خاصة أنهم لا يزالون مراهقين صغار، فهم يقومون بتقليد كل ما يرونه في محيطهم الاجتماعي، فنجد من نشأ في بيئة مداومة على ممارسة النشاط البدني يداوم عليها بدوره، ولكن إن كان غير ذلك فيمكنه تهديم رغبتهم في الممارسة عن طريق إرسال طاقة سلبية لهم وتعجزهم عن ممارسة النشاط البدني.

خاتمة

إن موضوع الدوافع النفسية لممارسة الأنشطة البدنية عند المراهقين عامة و في الوسط التربوي خاصة يحتاج لمعرفة أسباب مشاركتهم في الممارسة، وكذا أسباب عزوفهم وامتناعهم عنه، حيث أن هناك فئة كبيرة لا يمارسون أي نوع من الأنشطة البدنية وهذا ما قد يعود بالسلب على صحتهم ونفسياتهم مستقبلا حيث أن أغلبيتهم سينشؤون انطوائيين ومنعزلين عن العالم، وقد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى مجموعة نقاط أهمها:

- البيئة المحيطة من أهم العوامل المتحكمة في دوافع ممارسة النشاط البدني.
- معرفة العوامل التي تزيد من الدافعية والتحفيز لممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة الأنشطة البدنية يزيد الثقة في النفس ويشعر الممارسين بالرضا عن أنفسهم.
- محاولة حصولهم على نمط جسدي مثالي من أهم وأكبر دوافعهم لممارسة النشاط البدني.
- تأثير الوسط الاجتماعي بالمراهقين بحيث يحثهم على الممارسة إن لقوا التشجيع، أو قد يدفعهم للإبتعاد الكلي عنه إن لقوا السخرية وشعروا بالإحراج.

المراجع

1. الخولي أمين أنور، 2001 أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العرب القاهرة..
2. لجسماني عبد العالي، 1994 سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان.
3. علي عبد الحميد أحمد، 2006، التحصيل الدراسي وعلاقته بالقيم الإسلامية التربوية، دار النشر المهمل، الأردن.



علاقة نمط الجسم بالدوافع النفسية لممارسة النشاط البدني... ط.د. نسرین قویقح؛ أ.د. بوزکریة توهامی؛ أ.د. جمال علی سکارنة

4. حسانین محمد صبیحی ، وعبد السلام محمد، 1995، القوام السلیم للجمیع ، دار الفکر العربی، مصر.

5. حسانین محمد صبیحی ، القیاس والتقیوم فی التریبة البدنیة، 1981، دار الفکر العربی، مصر.

6. حسانین محمد صبیحی ، أطلس - توصیف وتصنیف أنماط الجسم، 1998، دار الكتاب للنشر، القاهرة.

7. André et Laurencelle., 2010, *Questionnaires psychologique pour l'activité physique, le sport et l'exercice*, presses de l'Université du Québec.
8. Fortier, M. S., Sweet, S. N., O'Sullivan, T. L., & Williams, G. C. (2007). A self-determination-process model of physical activity adoption in the context of a randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 741-757.
9. Piaget .J, 1976, *Le Comportement Moteur de l'Evolution*. Collection idée, éd. Gallimard, France.

