

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم-
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في تخصص
التدريب الرياضي
تحت عنوان:

تقدير الذات وعلاقته ببعض أداء المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة وصفية أجريت على لاعبي كرة القدم قسم ما بين الرابطات -صنف أكابر-
وسط غرب- فوز شباب فرندة- اتحاد سوقر- أمل غريس-

إعداد الطالبان:

*بن رابع محمد سعيد

*مادن هشام

منصور

تحت إشراف الأستاذ:

*كحلي كمال

رئيس اللجنة: د/ بن كحل

العضو: مسالتي لخضر

السنة الجامعية 2012/2013

الشكر والتقدير

أولاً قبل كل شيء نشكر الله عزّ وجل الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل فشكراً وألف شكر على كل نعمة،
وصبراً عند كل مصيبة وكمال الإيمان الذي يقودنا للفوز في الدنيا والفلاح في الآخرة.
أتقدم بخالص شكري وعرفاني لمن كان سبباً في إعداد هذا البحث وكان لي النور الذي أضاء
لي دربي في خطوات هذه الدراسة إلى الأستاذ "كحلي كمال" الذي لم يبخل عليّ
بتوجيهاته ونصائحه ومساعدته.

وأشكر كل الأساتذة الذين قدموا لي المساعدة "هوار عبد اللطيف" وإلى كل من
مدنا يد العون خاصة الأخ "بن بسي عمر" وإلى كل من فاتنا ذكرهم مع عذرنا واعتذارنا.
وأخيراً لا يسعني في هذا المقام إلا أن أذكر قارئ هذه الدراسة بما قاله الأصفهاني:
"إني رأيت أنه لا يكتب أحدنا كتاباً في يومه إلا قال في غده: لو غير هذا لكان
أحسن، ولو زيد هذا لكان يستحسن، ولو قدم هذا لكان أفضل، ولو ترك هذا لكان أجمل،
وهذا من أعظم العبر، وهو دليل على استيلاء النقص على جملة البشر.

والحمد لله أولاً وأخيراً في البدء والختام.

وصلّى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى من قال فيهما المولى عز وجل: "...وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا..."

سورة الإسراء. الآية-23-

إلى النور الذي أضاء دربي وحرمت النوم لأجلي وتعبت لراحتي فأن يصبني الداء فعطفها شفاء "أمي" الحبيبة .

إلى من لبس ثوب التعب وألبسني ثوب الراحة إلى مهدي رائدي والذي لم يجد في تعليمي بكل ما يستطيع "أبي" العزيز.

إلى إخوتي الأعمام "فاروق . ماسينيسا . عز الدين" وبالطبع وردة العائلة أختي الصغيرة "نادية وردية" الذين أحبهم حبا جما إليكم جميعا أهدي هذا العمل.

إلى أخي وأستاذي الذي ساعدني "عبد اللطيف هوار" وأستاذي "كحلي كمال" لكم كل التقدير والنجاح في مجالكم العلمي والعملية.

إلى كل أصدقائي وزملائي في الدراسة "عمر بن بسي . سبقاق . أسامة . هشام.

بالطبع الذين لا أنساهم "طه . صادق . أمين . برحو . مهنان . خير الدين . مرواح . فاروق . بداش . سيد أحمد . خاليدو . لزرق . مولود . على دعمهم لي .

إلى العائلة الكريمة بن رابع أهدي لهم هذا العمل أتمنى لهم الحفظ والسلامة .

إلى رفيقة الدرب التي كانت معي في السراء والضراء " فريدة".

إلى كل أساتذة التربية البدنية والرياضية وإلى كل من مدنا يدا العون ولو بكلمة طيبة، كما لا أنسى أخي في الله "بن بسمي عمر" الذي أتمنى له الحفظ والسلامة.

محمد سعيد

إهداء

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله
إلى من قال فيهما علا شأنه " وبالوالدين إحسانا "
إلى أعز ما أملك في هذا الوجود التي تتألم لآلامي وتفرح لأفراحي
إلى نبع الحب والعطف والحنان أمي الحنون
إلى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بأحمالي ومتاعي وهمه الوحيد
لذلك أن أصل أبي العزيز
إلى الشموع التي تنير لي الطريق إخوتي الأعزاء عبدالقادر كريمة رضوان رحمة
إلى زوجتي المخلصة *مريم*
إلى جمــــــــــــــــيع أفراد عائلة *مادن*

إلى الأستاذ "كحلي كمال" وإلى زميلي في المذكرة " محمد السعيد"
إلى كل المعلمين والأساتذة الذين ساهموا في تكويني وإلى كل من علمني ولو
حرفاً

إلى كل من ساعدني ولو بنصيحة، إلى كل من قرأ هذه المذكرة
إلى كل هؤلاء أهدي عملي هذا الذي أرجوا من المولى عز وجل

أن يكون عملا مفيدا وأن يكون انطلاقا لمسيرة أخرى

هشام

محتوى البحث

الموضوع	الصفحة
شكر وتقدير.....	أ.....
الإهداء.....	ب.....
قائمة الجداول.....	ج.....
قائمة الأشكال البيانية.....	د.....

التعريف بالبحث.

1- تمهيد.....	02.....
2- الاشكالية.....	03.....
3- أهداف البحث.....	04.....
4- فرضيات البحث.....	04.....
5- أهمية البحث.....	04.....
6- مصطلحات البحث.....	05.....
7- الدراسات المشابهة.....	06.....
خلاصة.....	10.....

الباب الأول.

الفصل الأول: تقدير الذات .

- 1- مفهوم الذات.....ص14
- 1-1- الأطر النظرية مفهوم الذات.....ص16
- 1-2- الأطر الحديثة لمفهوم الذات.....ص26
- 1-3- خصائص مفهوم الذات.....ص27
- 1-4- تشكيل مفهوم الذات.....ص30
- 1-5- أبعاد الذات.....ص31
- 1-6- وظائف مفهوم الذات.....ص33
- 1-7- قياس مفهوم الذات.....ص34
- 2- تقدير الذات.....ص36
- 1-2- أقسام تقدير الذات.....ص38
- 2-2- العوامل المؤثرة في تقدير الذات.....ص39
- 2-3- مستويات تقدير الذات.....ص40

المهاري.....ص41

خلاص.....ص44

الفصل الثاني: الأداء المهاري.

تمهيد.....ص46

1- مفهوم

المهارة.....ص47

1-1-أنواع

المهارات.....ص48

1-2-العوامل المحددة لطبيعة

المهارة.....ص48

1-3-المهارة

الحركية.....ص48

1-4-أنواع المهارة

الحركية.....ص49

1-5-خصائص المهارة الحركية.....ص

49

1-6-تصنيف المهارات الحركية

الرياضية.....ص50

1-7- الفرق بين المهارة

والتقنية.....ص53

الخلاصة.....ص55

الفصل الثالث: كرة القدم.

تمهيد.....ص57

1- تعريف كرة

القدم.....ص58

2- تاريخ كرة

القدم.....ص58

3- تعريف لاعب كرة

القدم.....ص59

4- المهارة في كرة

القدم.....ص59

4-1- مفهوم المهارة في كرة

القدم.....ص60

4-2- أهمية المهارة في كرة

القدم.....ص60

4-3- خصائص المهارة في كرة

القدم.....ص61

4-4-المهارات الأساسية في كرة القدم.....ص62

4-5-أقسام المهارة في كرة القدم.....ص63

خلاصة.....ص70

الباب الثاني.

الفصل الأول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية.

تمهيد.....ص73

1-الدراسة

الاستطلاعية.....ص74

2- الدراسة الأساسية.....ص74

3- المنهج.....ص75

4- المجتمع و العينة.....ص75

5- مجالات البحث.....ص75

6- متغيرات البحث.....ص76

7- أدوات وتقنيات

البحث.....ص76

8- الأسس العلمية للاختبار.....ص79

9- الدراسة الإحصائية

المستخدمة.....ص81

10- صعوبات

البحث.....ص83

خلاصة.....ص84

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

تمهيد.....ص86

2-1- نتائج مقاييس

الاستبيان والاختبار.....ص86

2-2- الاستنتاجات.....ص103

2-3- مناقشة الفرضيات.....ص103

الخلاصة العامة.....ص106

الاقتراحات.....ص107

المصادر والمراجع

الملاحق

ملخص البحث باللغة الفرنسية

قائمة الجداول

الرقم	الجدول يوضح	ص
1	الولاية والأندية وعدد أفراد العينة من كل نادي	76
2	يوضح الثبات والصدق الذاتي للمقياس والاختبار	80
3	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الخاص بمحاور الإعداد المهاري	86
4	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الخاص بمحاور تقدير الذات	87
5	يوضح قيمة "ر" المحسوبة بين تقدير الذات "الواقعية" وأداء مهارة رمية التماس، دقة التصويب، الجري بالكرة	88

90	يوضح قيمة "ر" المحسوبة والجدولية بين بعد "الذات الواقعية" وأداء رمية التماس	6
91	يوضح قيمة "ر" المحسوبة والجدولية بين بعد "الذات الواقعية" وأداء دقة التصويب	7
92	يوضح قيمة "ر" المحسوبة والجدولية بين بعد "الذات الواقعية" وأداء الجري بالكرة	8
93	يوضح قيمة "ر" المحسوبة بين تقدير الذات "الاجتماعية" وأداء مهارة رمية التماس ودقة التصويب، الجري بالكرة والاداء ككل	9
95	يوضح قيمة "ر" المحسوبة والجدولية بين بعد "الذات الاجتماعية" وأداء رمية التماس	10
96	يوضح قيمة "ر" المحسوبة والجدولية بين بعد "الذات الاجتماعية" وأداء دقة التصويب	11
97	يوضح قيمة "ر" المحسوبة والجدولية بين بعد "الذات الاجتماعية" وأداء الجري بالكرة	12
98	يوضح قيمة "ر" المحسوبة بين تقدير الذات "المثالية" وأداء مهارة رمية التماس ودقة التصويب، الجري بالكرة	13
100	يوضح قيمة "ر" المحسوبة والجدولية بين بعد "الذات المثالية" وأداء رمية التماس	14
101	يوضح قيمة "ر" المحسوبة والجدولية بين بعد "الذات المثالية" وأداء دقة التصويب	15
102	يوضح قيمة "ر" المحسوبة والجدولية بين بعد "الذات المثالية" وأداء الجري بالكرة	16

قائمة الأشكال البيانية

صفحة	يوضح الشكل	رقم
26	هرم الجوانب المتعددة لمفهوم الذات حسب "شافلسون"	01
89	قيمة "ر" المحسوبة بين الذات الواقعية وأداء رمية التماس دقة التصويب الجري بالكرة والأداء ككل.	02

94	قيمة "ر" المحسوبة بين الذات الاجتماعية وأداء رمية التماس دقة التصويب الجري بالكرة والأداء ككل.	03
99	قيمة "ر" المحسوبة بين الذات المثالية وأداء رمية التماس دق التصويب الجري بالكرة والأداء ككل.	04

الاعتراف بالخطية

تعتبر الرياضة من أهم الأنشطة الاجتماعية التي لا يستطيع الإنسان التخلي عنها حيث أصبح لها مكانة اجتماعية كبيرة على الصعيدين الداخلي والخارجي، وتخص بالذكر كرة القدم التي تعتبر رياضة شعبية تعني باهتمام ومتابعة من مختلف قوى المجتمع السياسية، الاقتصادية والاجتماعية، وتملك إقبالا كبيرا على ممارستها من طرف المولعين بها حيث تخصص لها الدولة أموال طائلة لبناء المنشآت القاعدية والتغطية الإعلامية وتوفير الوسائل والظروف الملائمة لإعداد اللاعبين من الناحية البدنية، المهارية والخططية. وقد عرف تحضير اللاعبين في السنوات الأخيرة طفرة علمية كبرى تتناسب مع التقدم الحضاري للإنسان وارتفاع مستوى كرة القدم العالمية، وهذا التقدم في المستوى أضاف متطلبا جديدا على عاتق المدربين واللاعبين، ألا وهو الجانب النفسي الذي يعتبر كميدان للصراع بين الأفراد والشعوب والحضارات من أجل التفوق والتميز. وأصبحت تتم في ظروف قاسية وصعبة تتطلب التجنيد الأقصى للقدرات البدنية والنفسية مما يزيد من صعوبتها أنها تشكل حالة معقدة ومركبة للاعبين آتية من النشاط الانفعالي المرتبط بالمنافسة، الناتج عن التفاعلات المستمرة للرياضي وبيئته.

هناك الكثير من الأنشطة الرياضية المتعددة والمتنوعة ولكل نشاط رياضي خصائصه الذاتية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى، سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لأداء المهارات الحركية والقدرات الخططية التي تشمل عليها أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط عن عمليات عقلية (كالإدراك التصور، التذكر، التفكير، الانتباه) . كما تعد الضغوط الذاتية أهم السمات التي يتعرض لها اللاعب.

فموضوع تقدير الذات يحتل مكانا رئيسيا في علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة لما له من آثار واضحة على اختلال الوظائف النفسية والبدنية أو كلاهما. إن الذات يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل القيم لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها وفي المقابل قد يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي عندما يزيد عن حده. الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في ذاته واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب المهارية .

في المجال الرياضي يواجه لاعب كرة القدم العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالذات سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وأن تكامل أداء أي فريق وظهوره كوحدة واحدة خلال المباراة يعتمد أساسا على تنفيذ اللاعبين لواجبات اللعب وخطوطها المختلفة لكل منهم، وأن لكل تخطيط واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقا من طريقة اللعب والخطط المستخدمة فمهما زادت واتسعت هذه المهام والواجبات فالتحديد يضمن إلى حد كبير عدم التعارض في أداء المهام وتنفيذ الخطط المختلفة من الملعب وبالإضافة إلى ذلك فإن هذا التحديد للعب يضمن من جهة أخرى التنسيق والتنظيم في تغطية مساحات الملعب المختلفة في سير مجريات المباراة على حسب كل لاعب. وهذا ما يظهر آثار واضحة ومباشرة على ذاتية اللاعب وعلى مستوى قدراته ومهاراته وعلاقاته مع الآخرين.

وتقدير الذات هو أحد المكونات الضرورية في عملية التدريب الحديث ودونه يستحيل إحراز النجاحات الرياضية وفي السنوات الأخيرة اكتسبت العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فالتدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابلية الحركية فحسب بل تحسين الصفات الذاتية للاعب وصقل قوتهم هكذا النشاط الرياضي من الرياضيين إبداء صفات ذاتية لتحقيق نتائج رياضية جيدة ورفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء المباريات.

من خلال هذه المعطيات فإننا سوف نركز في البحث الذي بين أيدينا على دراسة "تقدير الذات وعلاقته ببعض أداء المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم" لقسم ما بين الرباطات موسم 2012_2013.

ولهذا الغرض قسمنا بحثنا إلى جانبين حيث خصصنا الباب الأول إلى الجانب النظري الذي تناولنا فيه ثلاث فصول الفصل الأول: تقدير الذات، الفصل الثاني: الأداء المهاري أما الفصل الثالث: كرة القدم وخصصنا الباب الثاني للجانب التطبيقي الذي تناولنا فيه فصلين: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى منهجية البحث، الفصل الثاني خصصناه إلى تحليل وعرض نتائج مقياس تقدير الذات ولاختبار الأداء المهاري. ثم خرجنا بمجموعة من الاستنتاجات والاقتراحات.

1- المشكلة:

شهد النشاط الرياضي تطورا كبيرا سواء من حيث أنواع الممارسات أو من حيث كيفية الممارسة. وكل نشاط رياضي يتأثر بمشاركة مجموعة من العوامل الأساسية، وتمثل هذه العوامل في : البدنية، التقنية التكتيكية، النفسية والعقلانية. ومن بين العوامل النفسية المواجهة للنشاط الرياضي ساعد تقدير الذات إلى زيادة الأداء عند الرياضي والذي يتأثر بعدة اضطرابات نفسية.

حظيت الاضطرابات النفسية في السنوات الأخيرة باهتمام كبير ولقيت رواجاً عظيماً بين عامة الناس فالكتب التي تتناول هذه الاضطرابات أضحت في قوائم الكتب الأكثر مبيعات. غير أن الأمر لا يخل من مفارقة مؤسفة ففي الوقت الذي تحظى فيه الاضطرابات النفسية بهذا الاهتمام العام وتبذل فيه الجهود الضخمة لتعميم الخدمات النفسية المتخصصة على أوسع نطاق نجد أن أهل هذا التخصص في شقاق حاد يتنازعون فيما بينهم حول طبيعة هذه الظواهر وحول العلاج الأمثل لها، وما تكاد نظرية جديدة تستأثر بالساحة وتخلب الباب العامة والخاصة حتى يجف روائها وتدرج في زوايا النسيان، وتظهر نظريات أخرى وعلاجات جديدة فما تلبث أن يلحقها نفس المصير.

وإذا كانت الذات ظاهرة طبيعية لدى الرياضيين فإنه يصبح حافزاً للعمل وحافزاً ضد اللامبالاة والجمود في الأداء ومحركاً للطاقة المخزونة في الاتجاه الصحيح، لكن هذا الأخير يصبح ظاهرة غير طبيعية أو حالة مرضية عندما يتجاوز الحد وعندما يدور الفرد في حلقة مفرغة من التفكير والخوف، نجده يدخل في جملة من الأعراض التي تؤثر على مساره وعدم القدرة على التركيز وسرعة النسيان ومن هذا المنطلق تصبح الذات في حالة الغموض الشديد الذي تمتلك اللاعب وتسبب له الكثير من الكدر والنقص في الاداء.

وقد يتعرض اللاعب من خلالها إلى حالات خاصة قد تؤثر فيه وفي عمله حيث قد يصبح مشكلاً عويصاً يقف عائق أمامه في أداء دوره أو العكس، أي قد تحافظ على توازنه الذاتي وتمكنه من امتلاك الثقة في النفس. ويعد تقدير الذات إحدى أهم الانفعالات وأكثرها ارتباطاً بأداء المهارة وكثيراً ما

التعريف بالبحث

يصدر هذا الشعور استجابة للمخاوف والصراعات التي تنجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة من أجل إرضاء الحاجات وما يرتبط بها من دوافع وحوافز.

والمنافسة باعتبارها الوسيلة لتتويج الجهود التي يبذلها اللاعب طوال فترة التدريبات تحمل أكثر من معنى بالنسبة إليه. فهو مطالب بالفوز وأداء واجبه رغم كل الظروف المحيطة به إلى جانب طبيعة المنافس وأحيانا تمثل مصدرا لعملية تقدير الذات لظهور أداء مهاري بكل ما يمكن أن ينجم عنه من تأثير سلبي وإيجابي وهذا ما يمكننا من صياغة المشكلة وتحديدتها في التساؤلات التالية :

السؤال العام :

هل هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وأداء بعض المهارات الأساسية (رمية التماس، دقة التصويب والجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

- هل لبعد الذات الواقعية لدى اللاعبين علاقة لأداء بعض المهارات الأساسية(رمية التماس، دقة التصويب والجري بالكرة) في كرة القدم؟

- هل لبعد الذات الاجتماعية لدى اللاعبين علاقة لأداء بعض المهارات الأساسية(رمية التماس، دقة التصويب والجري بالكرة) في كرة القدم؟

- هل لبعد الذات المثالية لدى اللاعبين علاقة لأداء بعض المهارات الأساسية(رمية التماس، دقة التصويب والجري بالكرة) في كرة القدم؟

2- الأهداف:

- التعرف على مستوى الذات لدى لاعبي كرة القدم.

- الكشف على العلاقة لتقدير الذات لأجل أداء بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم .

-التعرف على أهمية تقدير الذات للاعبين بالأبعاد التالية : الذات الواقعية الذات الاجتماعية الذات المثالية لظهور بعض المهارات .

3- الفرضيات:

الفرضية العامة:

هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وأداء بعض المهارات الأساسية(رمية التماس، دقة التصويب والجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الفرعية:

هناك علاقة لبعده الذات الواقعية لدى اللاعبين لأداء بعض المهارات الأساسية(رمية التماس، دقة التصويب والجري بالكرة) في كرة القدم.

هناك علاقة لبعده الذات الاجتماعية لدى اللاعبين لأداء بعض المهارات الأساسية (رمية التماس، دقة التصويب والجري بالكرة) في كرة القدم.

هناك علاقة لبعده الذات المثالية لدى اللاعبين لأداء بعض المهارات الأساسية(رمية التماس، دقة التصويب والجري بالكرة) في كرة القدم.

4- أهمية البحث والحاجة له:

❖ الجانب العلمي: في هذا البحث أردنا أن نشير إلى موضوع تقدير الذات كونه يعتبر جانب مهم في علم النفس الرياضي ولهذا نرى أن الزيادة في فعالية كرة القدم لا يتم إلا بتحديد حالة بعض المهارات الرياضية للاعبين بهدف الارتقاء بمستوى الأداء المهاري عند فرق كرة القدم والاستغلال الأمثل لكل لاعب للاعتماد على عنصري المواصفات الفنية والبدنية.

❖ **الجانب العملي:** حيث تبرز أهمية البحث في دراسة أحد الجوانب النفسية المؤثرة على الرياضيين ومن هذه الجوانب تقدير الذات بالإضافة إلى إبراز أهمية الاداء المهاري لدى الرياضيين في لعبة كرة القدم ومحاولة الارتقاء بمستوى نتائج الرياضيين من خلال تحرر الذات والارتقاء بالحركة الرياضية والمهارية.

5- مصطلحات البحث:

5-1 تقدير الذات :

تقدير الذات هو اتجاهات الفرد الشاملة، سالبة كانت أم موجبة، نحو نفسه . هو الفكرة التي يدركها الفرد عن نفسه وعن كيفية رؤية الآخرين وتقييمهم له.

5-2 الأداء المهاري:

لغة: أخذت هذه الكلمة من فعل مهر أي حذق وأتقن.

اصطلاحا: هي الأداء المتقن والتميز في إنجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق. وتشمل جميع مجالات الحياة.

5-3 كرة القدم:

كرة القدم هي لعبة قبل كل شيء تمارس ضمن قوانينها الخاصة وتملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا، تعني كلمة كرة أداة اللعبة كروية الشكل ويشترط أن تكون كاملة الاستدارة وأن تكون مصنوعة من الجلد وتعتبر من أشهر اللعب التي تملك شعبية كبيرة في كل أنحاء العالم. (الدلي، 1997، صفحة 11)

6- الدراسات والبحوث المشابهة:

تعتبر الدراسات المشابهة من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتناولها ويشري بحثه من خلالها، حيث أنه يستعملها للحكم وبالمقارنة والإثبات والنفي وتكمن أهميتها في معرفة الأبعاد التي تحيط بالبحث والاستفادة منها وتوجيه التخطيط، وضبط المتغيرات أو المنافسة نتائج البحث حيث لا توجد بحوث

متشابهة في مجال البحث العلمي واقتصرت فقط على بعض البحوث في كرة القدم خاصة وقد تعرض الباحث لبعض البحوث السابقة التي تناولت علاقات اللاعبين فيما بينهم والنتائج المستخلصة. (علاوي، 1985، صفحة 26)

❖ الدراسة الأولى : زولوف منيرة 1997

—**بمعنوان :** علاقة مفهوم الذات ومركز التحكم بسلوك التدخين عند المراهقين.

—**الهدف :** وهدفت إلى إبراز العلاقة بين كل من مفهوم الذات ومركز التحكم، كمتغيرين مستقلين وبين التدخين كسلوك ومتغير تابع .

—**الاستنتاج :** استنتجت من الدراسة أنه لا توجد علاقة بين مركز التحكم والمفهوم الذات وسلوك التدخين عند المراهق.

❖ الدراسة الثانية : دراسة موسى فريد 2004

—**بمعنوان :** تقدير الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر.

—**الهدف :** وهدفت إلى معرفة تقدير الذات عند اللاعب وبالتالي التنبؤ بسلوكه في الميدان وكذلك إعطاء صورة للمدرب من أجل معرفة مستوى دافعية الإنجاز عند اللاعبين انطلاقاً من تقديرهم لدولتهم .

—**الاستنتاج :** توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم ووجود فروق بين تقدير الذات المرتفع والمنخفض في دافعية الإنجاز.

❖ الدراسة الثالثة : بن عطية نصيرة 2000

—**بمعنوان :** "مستوى الطموح وعلاقته بتقدير الذات" دراسة علاقة بين ثانويات .

—**الهدف:** هدفت هذه الدراسة إلى دراسة طموحات وتقدير الذات عند الثانويات قصد تعرف على اهتمامات المراهقين وتطلعاتهم المستقبلية .

—**الاستنتاج :** وتوصلت هذه الدراسة إلى أن مستوى الطموح يرتبط بتقدير الذات لدى الثانويات .

❖ الدراسة الرابعة : محمد يجاوي 2000

–**بمعنوان :** تقدير الذات وعلاقته بأساتذة التربية المدنية والرياضية في الجزائر.

–**الهدف :** هدفت إلى إبراز أهم جوانب تقدير الذات لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية .

–**الاستنتاج :** توصلت إلى أن تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية أساسه هو الذات الاجتماعية فهو يتأثر بنظرة الآخرين.

خلاصة :

من خلال عرضنا لهذه الدراسات التي أجريت في هذا الصدد على العينة وما جاءت به من استنتاجات وتوصيات حول تقدير الذات وعلاقته ببعض أداء المهارات الأساسية حولنا قدر المستطاع تحليلها وإيجاد ما يفيدنا في بحثنا هذا من حيث التجديد .

بما أن الموضوع الذي نحن بصدد دراسته، جعلنا نركز على النقاط التي نخدمه في هذه البحوث التي وجدنا من خلالها أنه من الضروري معرفة نوع العلاقة بين هذين المتغيرين (تقدير الذات ، بعض أداء المهارة) وإبراز أهم الجوانب لكلا المتغيرين .

البيان
الجانبي
الاول
النظري

الفصل الأول

تقدير الذات

1- مفهوم الذات.

1-1- الأطر النظرية لمفهوم الذات.

1-2- خصائص مفهوم الذات.

1-3- تشكيل مفهوم الذات.

1-4- أبعاد الذات.

1-5- وظائف مفهوم الذات.

1-6- قياس مفهوم الذات.

2- تقدير الذات.

2-1- أقسام تقدير الذات.

2-2- العوامل المؤثرة في تقدير الذات.

2-3- مستويات تقدير الذات.

3- تقدير الذات والأداء المهاري.

خلاصة.

مفهوم الذات:

تمتد جذور وأسس مفهوم الذات منذ التاريخ القديم، غير أن الإنسان لم يعرف الذات كما عرفها في الوقت الحاضر من حيث كونها مصطلحا نفسيا له دلالاته.

حيث تؤكد المصادر بداية هذه الجذور قبل الميلاد، وأن بعض الأفكار السائدة في الوقت الحاضر ترجع أصولها إلى (هومبروس) الذي ميز بين الجسم الإنساني المادي والوظيفة غير المادية، والتي أطلق عليها فيما بعد بالـنفس والروح.

وتذكر المخطوطات الهندية في القرن الأول قبل الميلاد، أن "النفس تجمد نفسها، ولا تعتقد أنها دينية والنفس صديقة نفسها، والنفس أيضا هي العدو الوحيدة لنفسها، ولهذا فهي تكبح نفسها بنفسها وكذلك فهي تصادق بنفسها وحينما تظل فهي تقهر نفسها وهي عدو نفسها فكما تهتدى النفس من نفسها فهي أيضا تخضع لها وذلك لأنها تستند إلى أساس لا يتزعزع . (الظاهر، 2004 ، صفحة 41)

فخلال التاريخ الطويل لتساؤل الإنسان، في سياق تأملاته الدينية، حول أسباب سلوكه، أثرت مسألة الوسيط النفسي الذي ينظم ويرشد ويضبط هذا السلوك، حيث تعتبر أكثر الديانات البدائية أن الإنسان لديه قوة كامنة فيه مهيمنة عليه، والتي تؤثر على مصيره، وهذا هو العامل الداخلي الذي كان يقصد به معاني مختلفة مثل الروح، الجسد الطبيعية، النفس والإرادة وغير ذلك من الأسماء . (هلول، 1967 ، صفحة 12)

وتعتبر أكثر المفاهيم انتشارا أن مفهوم الروح هو (كينونة) داخلية توجه مصير الإنسان. ويعد سقراط (47 أو 46) قبل الميلاد ، أول من أدخل هذا المفهوم، حيث أدرك المعنى العميق للعبارة المنقوشة على معبد "دلفي" "أعرف نفسك بنفسك" . (محمد، 1986 ، صفحة 07)

ووفقا لهذه المفاهيم فإن الظواهر العقلية تعتبر مظاهر لجوهر معين يختلف تماما عن الجوهر المادي، فالنفس تفكر وتختار وتقيم، والروح في نظر الفكر الديني خالدة وحرّة وذات أصل.

ولقد اهتم المفكرون العرب بهذا الموضوع ،فيرى ابن سينا (980-1037م) مفهوم الذات على أنه (عبد، 1977، صفحة 31) الصورة المعرفية للنفس البشرية

أما (الإمام الغزالي، رحمه الله) فيقول أن للنفس خمس واجهات، النفس الملهمة، النفس اللوامة، النفس البصيرة النفس المطمئنة أو النفس الأمانة بالسوء، مصداقا لقوله تعالى "ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها قد أفلح من زكاها وقد خاب من دساها" (سورة الشمس، الآية 7-10).

وترى العقيدة الدينية أن الإنسان مكونا من الجسم والروح، والجسم هو الطبيعة المادية المعرضة للتغيير عن طريق المؤثرات الخارجية، بينما الروح تبقى كما هي، وهي مركز الرغبة والتفكير.

وقد اهتم ديكارت بمسألة الثنائية بين الجسم والروح أو النفس ،عندما أطلق مقولته المشهورة "أنا أفكر إذن أنا موجود" وهذا يعني أن الإنسان موجود مادام التفكير موجود . (الظاهر، 2004، صفحة 57)

وقد اعتبر المفكرون بعد ذلك، مفهوم الذات بأنه الروح تارة، وأنه الذات تارة أخرى ،(كجون لوك)(جورج بيركلي)(توماس براون) . (عبد، 1977، صفحة 77)

يعرف (جيمس) الذات بأنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الإنسان أن يدعي أنه له، جسده، سماته قدراته، ممتلكاته، أسرته، أصدقائه وأعدائه، مهنته وهواياته ويعتبر أن للذات معينين متميزين، الذات

كعملية والذات كموضوع، فأما الأول فهو الذات العارفة ويدل على العمليات السيكلوجية التي تحكم السلوك والتوافق كالتفكير، الإدراك والتذكر، واعتبره لا قيمة له في فهم السلوك، وأما الذات

كموضوع فيشير إلى اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه وهو ما أطلق عليه بالذات أو الأنا التجريبية والتي تتضمن:

1- الذات المادية: وتتكون من ممتلكات الفرد المادية كجسمه، أسرته وممتلكاته.

2- الذات الاجتماعية: والتي تتضمن وجهة نظر الآخرين نحو الفرد.

3- الذات الروحية أو الأنا الخالصة: وتتكون من ملكات الفرد النفسية وانفعالاته ورغباته.

وأضاف جيمس بعدا رابعا، هو الذات الممتدة والتي تشمل كل ما يشترك فيه الفرد مع الآخرين كالعائلة ولجملتمع والرقعة الجغرافية (احمد، 1975، صفحة 667). وذكر(جيمس) أن للإنسان من الذوات

بقدر عدد الأفراد الذين يعرفونه، فله ذات لزوجته وذات أخرى لأولاده، وذات ثالثة لزميله، وذات

رابعة لربه.

ويعتبر (كولي، 1902) من أوائل علماء النفس والاجتماع الذين ساهموا إسهاما فعالا في دراسة الذات

وهو صاحب الفكرة المشهورة : "إن لجملتع مرآة يرى الفرد فيها نفسه"

1-1 الأطر النظرية لمفهوم الذات :

لقد أسهم الكثير من الفلاسفة والمفكرين بأعمال لها قيمتها في نظرية مفهوم الذات فتعددت

الآراء المتعلقة بهذا المفهوم ولم يكن هناك اتفاق على رأي واحد، فانقسمت تلك الآراء والنظريات إلى

ثلاثة اتجاهات رئيسية هي:

_ الاتجاه الظاهراتي "Phénoménologie":

يعتبر هذا الاتجاه أن السلوك كله يتوقف على الجمال الظاهري، وأن مفهوم الذات هو الجانب الأكثر أهمية والأكثر تحديدا للمجال الظاهري.

ويعد (كارل روجرز) من رواد هذا الاتجاه، وتعد نظريته عن الذات (1951-1956) من أهم النظريات المعاصرة في هذا الجمال، إذ يمثل مفهوم الذات فيها جانبا أساسا وتحدده على أنه جزء متميز من الجمال الظاهري وأنه يتكون من المدركات الشعورية والقيم المتعلقة به "أنا" ويتضمن الصورة الرئيسية المتعلقة ب: (من أكون أنا). هذا ويستجيب الكائن الحي (ككل منظم) للمجال الظاهري من أجل إشباع حاجاته. ذلك أنه إذا كان هناك من الحاجات المحددة، إلا أن هناك دافعا واحد وهو تحقيق وتأکید أو الرفع من قيمة فالذات عند (روجرز) هي تلك الإدراكات والاتجاهات التي يشكلها الفرد الذات عن نفسه من خلاله تفاعله مع البيئة التي تعيش فيها وفق معايير وقيم مرتبطة بتلك الإدراكات، هذا من أجل إشباع حاجات متعددة ومتراصة بدافع واحد هو تحقيق وتأکید الذات . (الظاهر، 2004 ، صفحة 41)

والذات حسب روجرز هي الصورة التي يراها الشخص هو عن ذاته وليس كما يراه الآخريين. فكل إنسان في الحقيقة أعظم خبير في العالم بالنسبة لنفسه، ولديه أفضل المعلومات عن نفسه.

وتعتبر الذات عند " روجرز" محدد لسلوك الفرد، فالكيفية التي يرى بها الشخص الأحداث ويفسرها هي التي تحدد أيضا الكيفية التي يستجيب بها لهذه الأحداث ،وهي قابلة للتغيير من خلال إعادة تنظيم الصورة التي يدركها الفرد عن نفسه.

فالذات عند روجرز هي الإطار المرجعي لتقييم وضبط الخبرات الحقيقية للكائن الحي. فالخبرات التي يدركها بلأهنا تتفق وتتطابق مع مفهومه لذاته ومع المعايير الاجتماعية وتبعث على الراحة والتوافق النفسي يقيّمها تقييما إيجابيا وبالتالي يقبل كلها، أما الخبرات التي يدركها على أنها لا تتفق مع الذات أو تتعارض مع المعايير الاجتماعية وبالتالي تعرقل وتعيق تقدمه وبقاءه فيقيّمها سلبيا ويدركها على أنها تهديد فيعرض عنها. وهكذا أبرز (روجرز) نظامين في بناء الشخصية هما، الذات والكائن الحي هذان النظامان قد ينسجمان وقد يتعارضان، فحين ينسجمان تكون النتيجة التوافق النفسي والمواءمة، وأما إن تعارضا فتكون النتيجة سوء التوافق، لأن الذات في هذه الحالة تصبح منظمة بطريقة جامدة وتفقد اتصاله مع الواقع الحقيقي للكائن الحي فتؤدي إلى التوتر والقلق وسوء التوافق النفسي. ولهذا فلقد اعتبر (روجرز) أن الطريقة المثلى لإحداث التغيير في السلوك أن يعدل الفرد من مفهومه ونظريته عن ذاته. ولقد عكست هذه النظرية الاتجاه الإنساني ل: (روجرز) حينما أكدت على ضرورة توفير المناخ النفسي بالحب والتقبل والحرية، الذي يساعد الفرد على النمو والصحة وتحقيق الكمال. كما نادى بحرية التعبير عن الذات واستقلال الشخصية وتفردتها، وأكدت أيضا على دور العلوم السلوكية في خلق الأساليب والنماذج التي تتيح للفرد ممارسة حريته وتساعد على تكوين شخصية منفردة ومبدعة وتساعد على أن يجد ذاته ويتقبلها ويحقق توافقه مع نفسه وذاته ويسمو بها نحو الكمال. ويتفق (كوفكا) مع (روجرز) حين اعترف بالذات واعتبرها لب ونواة الأنا ، ولأهنا تتكون من التجارب (فرج، 1979، صفحة 608) التي يتعرض لها الفرد والتي قد تكون شعورية أو لا شعورية ،بالأنا الظاهرية.

أما (ريمي) فيري أن الذات هي ما يعتقد الفرد عن نفسه ،أي الخريطة التي يرجع إليها لفهم نفسه وخاصة أثناء لحظات الأزمات وتلك التي تتطلب الاختبار.

وتتكون الذات، حسب (ريمي)، من أفكار الفرد ومشاعره، آماله ومخاوفه ووجهات نظره عن نفسه وما سيكون عليه. (الظاهر، 2004 ، صفحة 101)

أما (برتوشي) فيعتقد أن الذات موحدة ومركبة للإحساس والتذكر والتصور والإدراك والحاجة والشعور والتفكير، وهي تقابل الأنا عند فرويد. (فرج، 1979، صفحة 57)

ويقول (ليكي) وهو صاحب نظرية "اتساق الذات"، أن فكرة الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به تتحدد في نظام متسق موحد من القيم والمفاهيم التي تحدد شخصية الفرد، والتي هي نتاج التجارب التي مر بها. (الظاهر، 2004 ، صفحة 131) وقد اعتبر هذين العالمين أن الذات موضوعا وعملية في آن واحد حيث شها الذات بالصخرة التي تتكون من جزئيات معينة ،فتكون بذلك ناتجا أو موضوعا ،وبالمقابل بحكم وجودها فلهذا تؤثر في العالم من حولها أو في العالم الذي تقع فيه فتكون بذلك عملية. فالذات حسب (ليكي وبرتوشي) هي صورة لهذه الصخرة تتكون من إدراكات تتعلق بالفرد ولها تأثير حيوي ومهم على سلوكه . (سعد، 1987، صفحة 321)

أما (سيمونديس) فأكد أن الذات هي الأساليب التي يستجيب بها الفرد لنفسه ،وتتكون الذات حسبه من أربعة جوانب هي: كيف يدرك الفرد ويقيم سلوكه ،وكيف يحاول من خلال مختلف الأعمال تعزيز نفسه ،والدفاع عنها ،وما يعتقد أنه نفسه. والذات عند سيمونديس تكون شعورية ولاشعورية ولكنه فرّق بين التقييم الشعوري والتقييم اللاشعوري للذات. (فرج، 1979، صفحة 99)

- الاتجاه الاجتماعي المعرفي:

ركز هذا الاتجاه على الأبعاد المعرفية واعتبرها المدخل لمفهوم الذات، إذ يعتبر أن البناء الشخصي للفرد يؤكد على الطريقة المميزة له في رؤية العالم، ويختلف بذلك فرد عن آخر، وقد أكد هذا الاتجاه على الطريقة التي يقيّم بها الأفراد أنفسهم ودور الكفاءة كأحد مظاهر مفهوم الذات، إذ تكوّن وحدات المعلومات والمعارف بناء معرفي، في حالة تنظيمها عن طريق العلاقات الخارجية المستمرة وارتباطها الخارجي بين محتوياتها ويعد (كولي) من أوائل علماء النفس الاجتماعيين الذين ساهموا إسهاماً فعالاً في دراسة الذات، وهو صاحب الرأي المشهور "إن لحملتك مرآة يرى الفرد فيها نفسه" (مصطفى، 1966، صفحة 181)، ومعنى المرآة هو أن الفرد يرى نفسه بالطريقة التي يراها بها الآخرون.

ولقد أيد (كارل يونغ) في مطلع القرن العشرين هذا الاتجاه، حيث اعتبر أن البحث في الذات يعتبر مفتاحاً رئيسياً لدراسة الشخصية، يركز على الخبرات المدركة لدى الفرد في الوقت الحاضر وعلى ذاته الظاهرية ونمطه الفريد في المواءمة، فهو يقر بوجود عمليات أخرى تتجاوز تلك التي تسعى إلى تحقيق الحاجات البيولوجية والغرائز الجنسية والعدوانية . (السعيد، 1983، صفحة 141) ويسير (سوليفان) في نفس مسار (كولي)، إلا أنه يعتقد بأن الفرد يري نفسه من خلال التفاعل الاجتماعي الخاص والمتمثل في الأسرة وبشكل أساسي الأم أو الأفراد المهمين في حياته . (الظاهر، 2004، صفحة 241)

ويعد (ميد، 1934) من بين العلماء الذين دعموا هذا الاتجاه، إذ يرى بأن الشخص يستجيب بالطريقة التي يتوقع إدراكها الآخرين، وأن للفرد عدة ذوات حسب الأدوار التي يقوم بها فدور الأب له ذاته

ودور الأخ ، ودور الزوج وهكذا (بجلول، 1967 ، صفحة 145). والذات عند (ميد) مكونان

متفاعلان يعدّان بمثابة الدافع للسلوك الإنساني ، وهما الذات المفردة وهي دافع غير مقيد بالمعايير

الاجتماعية والذات الاجتماعية التي تمثل المعايير الثقافية التي تشبع بها الفرد . (سعد، 1987 ، صفحة

(147

ويتفق (سوليفان، 1953) مع (كولي) و(ميد) في اعتبار الذات بلهنا نسق من التفاعل الاجتماعي،

ويرى بأن الضوابط والقيم الاجتماعية تشكل نظام الذات عند الفرد، إذ يعد هذا النظام بناء من النواهي

والضوابط التي توجه سلوك الفرد بما يحقق له الأمن ويجنبه القلق والتوتر منذ الطفولة، حيث يمثل

لرغبات والديه تجنبا للقلق الناشئ من فقدان أحدهما . (سعد، 1987 ، صفحة 211) فقد ركز

(سوليفان) على تفاعل الطفل مع الأفراد المهمين لديه كالأم والأب والمعلم أو المربي.

وينشأ مفهوم الذات في نظره عن طريق تعميم الخبرات الإدراكية على الفرد، باعتباره جزء من اجمال

الكلّي الذي يتفاعل معه بنفس الطريقة التي يكون بها الفرد المفهومات الأخرى عن محيطه الخارجي وهو

ينمو من خلال احتكاك الفرد بالبيئة وخاصة البيئة الاجتماعية، أي من خلال علاقة الفرد بالعالم المحيط

به. (اسماعيل، 1961، الصفحات 2-5)

وينظم (فرنون، 1963) إلى الاتجاه الاجتماعي في اعتباره أن الذات هي نواة حقيقية أو ذات مركزية

تتميز وتباين عما سواها من الموجودات الأخرى. وهي ذات مركزية أي تتكون من أجزاء كثيرة

متصارعة فيما بينها لكنها متحدة ويجمعها معا الإحساس بالهوية أو الكينونة. ولقد قسم (فرنون) الذات

إلى مستويات متدرجة من الأعلى إلى الأسفل، وذلك في ضوء ما تتضمنه من محتويات شعورية ولا

شعورية، حيث يتشكل مستواها الأعلى من مجموعة ذوات فرعية اجتماعية عامة يعرضها الشخص

للآخرين سواء كانوا معارف أو غرباء، وفي المستوى الثاني تأتي الذات الشعورية الخاصة كما يدركها الفرد عادة ويعبر عنها لفظيا ويشعر بها ويستطيع الكشف عنها للمقربين مثل الأصدقاء الحميمين فقط، وفي المستوى الثالث تأتي الذات البعيدة أو البصيرة يكشف عليها الفرد من خلال عمليات الإرشاد والعلاج النفسي، وفي نهاية سلم الترتيب تأتي الذات العميقة أو المكتوبة لا يمكن التوصل إليها إلا عن طريق التحليل النفسي (عبد، 1977، صفحة 93)

ويؤكد (عبد العزيز القوصي، 1964) في هذا الصدد، أن التفاعل العكسي المتبادل أساسي في جعل تقدير الفرد لذاته أقرب للواقعية، فالطفل كثير الأصدقاء الذي يضرب ويأخذ ويعطي ويتفاعل مع غيره على قدم المساواة، نجده مدركا لمقدار نفسه بالنسبة لغيره إدراكا واضحا أكثر من الطفل الذي يعيش منعزلا مع والديه بعيدا عن الاختلاط مع الآخرين. ويضيف أن كل من التقليد والمشاركة الوجدانية هي أهم أوجه التفاعل الاجتماعي التي تساعد الطفل على عقد صلات بينه وبين غيره، فالتقليد هو مجال مناسب لنمو الذات وفهم الطفل لنفسه بالنسبة لغيره. كما أن المشاركة الوجدانية هتبيئ للطفل مجالا لفهم الحياة النفسية لدى الآخرين . (القوصي، 1980، صفحة 286)

ويسير (حامد عبد السلام زهران، 1965) على هذا النحو، فهو يرى بأن الذات عبارة عن تكوين عقلي معرفي منظم ومكتسب للمدركات والمفاهيم والتقييمات الشعورية للفرد فيما يتعلق بذاته كما هي عليه وكما يعتقد أن الآخرين يرونه، وكما يود أن يكون عليه من التكامل وتنظيم التجارب التي مر بها.

ويرى (زهران) أن الذات تنشأ كمحصلة للتفاعل الاجتماعي مع الدافع الداخلي للمحافظة على التراث، حيث يكون هذا المفهوم قابلا للتغيير.

ومحتوى الذات الخاصة، حسب (زهران)، هو مواد غير مرغوب فيها اجتماعيا، حيث تكون سواء محرمة، محرجة أو معيبة، بغیضة أو مؤلمة فلا يجوز الكشف عنها أمام الغير. ويصفها (زهران) بأنها العورة النفسية للفرد، ويضرب في ذلك أمثلة من الواقع، حيث أن الفرد يستطيع أن يصرّح بأنه يكسب قوته من التجارة ولكنه لا يفصح على أنه يتاجر في الممنوعات، وقد يعترف بفشله في عمله لنقص ميله إليه أو لنقص الراتب وليس من السهل أن يعترف أن فشله راجع إلى غشه في الامتحانات أو أن الشهادة التي يحملها مزورة. (عبد، 1977، صفحة 97)

إذ يرى أنه يمكن حصر هذه المستويات في ثلاثة مجموعات:

أ- مفهوم الذات العام:

يضم عددا من المفاهيم هي: الذات المدركة أو الواقعية، وهي تنعكس في وصف الفرد لذاته كما يدرکها هو، والذات الاجتماعية وتشمل المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في اجتماعهم يتصورونها والتي يتمثلها الفرد من خلال تفاعله مع محيطه الخارجي، والذات المثالية وهي الصورة التي يرى بها الفرد نفسه كما يود أن تكون. وقد أكد (زهران) رأي (فرنون) في اعتباره أن هذا المستوى شعوريا

ب- الذات المكتوبة:

وتتضمن أفكار الفرد المهدد لذاته والتي نجح دافع تحقيق وتعزيز الذات في دفعها إلى اللاشعور، ويحتاج الوصول إليها إلى طرق التحليل النفسي.

ج- الذات الخاصة:

وهي بمثابة الشعور السري جدا للشخص، تمثل خبرات محرمة أو مخجلة أو مؤلفة غير مرغوب فيها اجتماعيا ولا يجوز الكشف عنها حتى للأفراد المقربين حيث تحقق الذات في كتبها في حيز اللاشعور فتظل في المنطقة بين الشعور واللاشعور. ويتفق (حلمي المليحي، 1986) مع (زهران) فيما ذهب إليه بأن كل فرد يحتفظ بجانب من حياته سرا، يحاول إخفاءه عن الآخرين بينما يكشف عن الجانب الآخر المضىء. ويرى بأن الأشخاص مختلفون في مقدار ما يخفون أو يكشفون للآخرين من معلومات عن أنفسهم.

ويرى أيضا أن إرادة و رغبة الفرد في الكشف عن نفسه عامل أساسي يساعد في إدراك الأشخاص. ويضع قاعدة هامة مفادها أن الأفراد الذين يمثلون نموذج الثقافة التي ينتمون إليها نجدهم أكثر تفتحا أي يمكن الحكم عليهم بدقة وهو ما أطلق عليه (الإفصاح عن الذات) (المليحي، 1986ص:235-236)

أما (أبشتاين) فيعرف مفهوم الذات انطلاقا من مبدأ تحقيق التوازن بين اللذة والألم، فهو يرى أن مفهوم الفرد عن نفسه يتكون عن غير قصد منه خلال تفاعله مع بيئته، أي أن صورة الذات لدى الفرد ما هي إلا أداة تصويرية لتحقيق أهداف معينة، وهذه الصورة تتكون بطريقة تلقائية، وذلك في ضوء ما يتعرض إليه الفرد طول حياته من تجارب واقعية هدفها تحقيق التوازن بين اللذة والألم (القوصي، 1980).

فإن الاحتكاك العملي للشخص بالأشياء والأشخاص الآخرين وتنوع التجارب العملية يساعده على تكوين صورة حقيقية عن ذاته.

–الاتجاه السلوكي (الفرويدي):

لقد ركز أنصار هذا الاتجاه بشكل أساسي على الأنا، التي يعتبرها المحرك والمسيطر على الدوافع، وأهملوا مفهوم الذات.

ويرى (فرويد) زعيم هذا الاتجاه أن الأنا هي الأساس في بناء الشخصية، إذ يعتبر أن لها دور وظيفي وتنفيذي تجاه الشخصية، وهي التي تتحكم في دوافع الفرد للموافقة بين ما يفرضه الواقع من أخلاقيات والدوافع الطبيعية. أي أن وضعيتها هي التوافق بين الواقع والضمير.

ويعتقد (فرويد) أن الشخصية تتكون من أجزاء متفاعلة، هي الأنا والهو والأنا العليا، حيث يعتبر أن الهو يمثل الغريزة الوراثية، ويصفها بأنها الأساس في نشوء الأنا (القوصي، 1980).

وهكذا يكون فرويد قد أهمل الذات في تكوين الشخصية وأهمل أيضا التفاعل مع العالم الخارجي. ولو كان كذلك لما اختلف الهو من شخص لآخر وفق تلك الغريزة الموروثة وحصيلة المتغيرات البيئية المتنوعة التي تشكل السلوك الإنساني للفرد. ويعد (كوفكا) من العلماء الأوائل الذين انشقوا عن المدرسة السلوكية في دراسة الشخصية حيث اعترف بوجود الذات واعتبرها لب أو نواة الأنا (الظاهر، صفحة 19).

-الاتجاه الاسلامي:

يرى هذا الاتجاه أن الإنسان يتميز عن غيره من المخلوقات بتكوينه العقلي، كما أنه خير بطبيعته وأن حريته وإرادته وقيمه وجوانبه الروحية هم محددات إنسانية.

وهذا ما أكده (عبد الغفار عبد السلام) في اعتباره أن النفس الإنسانية تتكون من مجموعة من العناصر المتضادة، ففيها عنصر الخير والشر بدليل قوله تعالى "ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها قد أفلح

من زكاها وقد خاب من دساها" (سورة الشمس ، الاية 7-10). ويرى (عبد الغفار) أن عنصر الخير أكثر تجسيدا للعقل الذي يحتاج إلى إرادة وجهاد، بينما يكون عنصر الشر أكثر تجسيدا للعاطفة التي تكون سهلة وأكثر طواعية للفرد وخاصة لصغار السن.

كما قدم (عبد الغفار) مفهوم الوجود، ويقصد به تلك القوة الدائمة الدفع والتوجيه والتنظيم لنشاط الفرد، من أجل تحقيق الوجود والوصول إلى مستوى مناسب من الإنسانية الكاملة . (السلام ع.، 1980، صفحة 204)

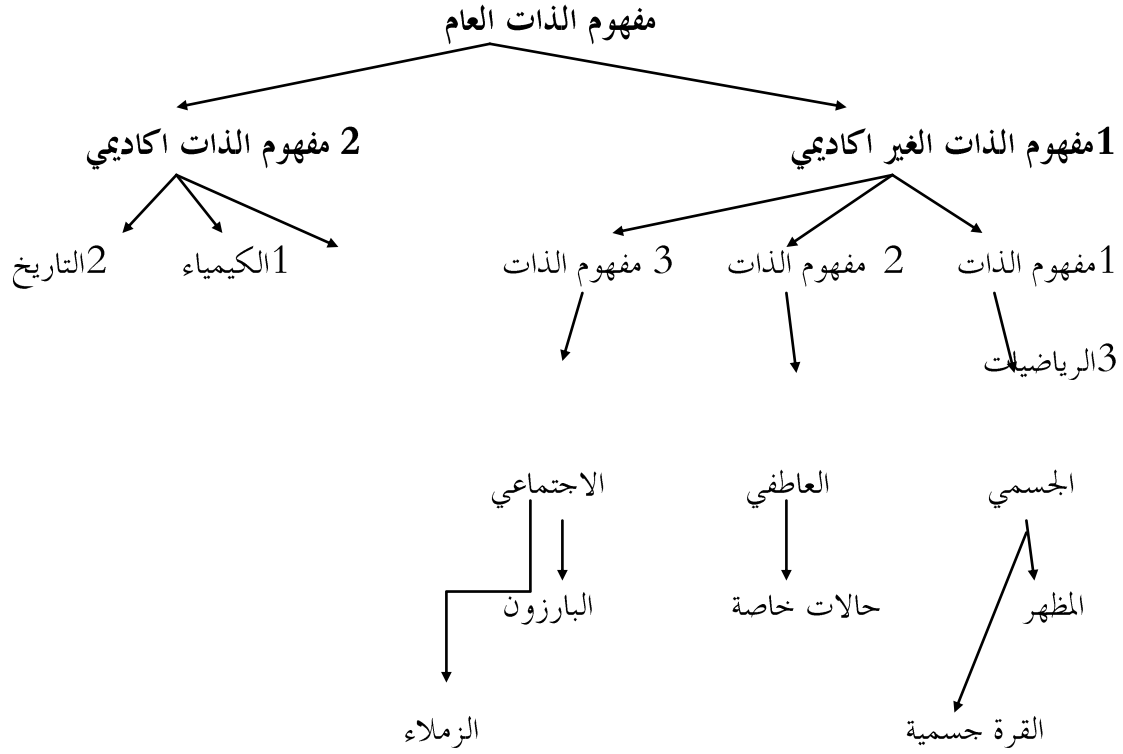
وقد أشار عبد الغفار إلى أن مكونات الذات العامة تتأثر بعضها ببعض، ولا يمكن أن تستقل بشكل مطلق فتتأثر الذات المدركة بالذات الاجتماعية والذات المثالية، والعكس.

1-2-الاطر الحديثة لمفهوم الذات :

بعدها كان يعتقد أن مفهوم الذات أحادي البعد، وهي وجهة نظر قديمة، ظهرت وجهات نظر مخالفة لهذا المعتقد.

ومن بين الآراء التي اعتبرت أن للذات أبعاد متعددة، رأي (شافلسون) الذي اقترح هرما للمفاهيم المتعددة الجوانب، قمته الذات العامة وقاعدته خبرات الفرد والمواقف الخاصة حسب الشكل التالي :

(الظاهر، 2004 ، صفحة 68)



الشكل 01: هرم الجوانب المتعددة لمفهوم الذات حسب شافلسون

وهناك وجهة نظر ثالثة ترى بأن مفهوم الذات له نموذج تعويضي، وهذا النموذج يتفق مع النموذج الهرمي في تأييده فكرة وجود العامل العام لمفهوم الذات. ويرى أصحاب هذا النموذج مثل (واين وماركس) أن التبدلي في أحد جوانب الذات يقابله تعويض في جانب آخر. فمن يدرك نقص في المستوى الأكاديمي يميل لإدراك النجاح في الجوانب الجسمية والاجتماعية.

وهذا ما يؤيد الفرضية القائلة بأن إدراك الذات بالفشل وعدم الرضا في جانب ما، يرافقه إدراك الذات بالنجاح في جانب آخر. (الظاهر، الصفحات 39-40)

ومن خلال وجهات النظر السابقة، نرى أنه لا يمكن القبول بأن مفهوم الذات أحادي الجانب، ونؤيد النموذج الهرمي، إذ نراه أكثر تحقيقاً لمفهوم الذات وذلك لأنه يزداد ويتطور بمرور السنين وتقدم العمر

والنضج والتعلم. ونؤيد الفكرة القائلة بأن مفهوم الذات يمكن أن يكون تعويضي لأن الفرد قد يحتاج إلى تعويض حالة الفشل أو النقص في جانب ما ليحقق نجاحا وتقدما في جانب آخر هو أقدر على تحقيقه نتيجة للسمات التي تتلاءم مع ذلك الجانب، لكي يحقق التوازن الذي هو أحد وظائف مفهوم الذات. كما نؤيد أيضا فكرة تكامل الفروع التي تشكل مفهوم الذات سواء التصنيف الأكاديمي أو الغير أكاديمي فكل منهما يؤثر في الآخر بدرجات متفاوتة بشكل لا يمكن الفصل بينهما، وتجعلهما يصبان في مفهوم الذات العام.

1-3 خصائص مفهوم الذات:

حدد (شافلسون وآخرون) جملة من الخصائص التي تميز مفهوم الذات حسب ما ذكره قحطان محمد الظاهر. (الظاهر، صفحة 42) فيما يلي:

- مفهوم الذات منظم:

تتمثل هذه الخاصية في كون مفهوم الذات بناء منظم يصنف فيه الفرد المعلومات عن نفسه في فئات مترابطة بينها. فمن خلال إدراكه لنفسه عن طريق الخبرات المتنوعة التي تزوده بالمعلومات، فإنه يقوم بإعادة تنظيمها وصياغتها وتصنيفها وفقا لثقافته، وهي طريقة لإعطاء معنى للخبرات التي يمر بها الشخص. فهناك تجارب خاصة بالعائلة، وأخرى خاصة بالمدرسة وثالثة خاصة بالأصدقاء... الخ، وهي تختلف تبعا لمتغيرات البيئة التي يتعرض لها الفرد.

– مفهوم الذات متعدد الأبعاد:

إن مفهوم الذات ليس بأحادي الجانب كما كان يعتقد، ولكنه متعدد الجوانب فقد يتكون من كل لجماليات كالمدرسة، التقبل الاجتماعي، الجاذبية الجسمية، القدرة العقلية المهارية... الخ.

– مفهوم الذات الهرمي:

يشكل مفهوم الذات هرمًا قاعدته التجارب التي يمر بها الإنسان في مواقف خاصة وقيمه مفهوم الذات العام. وهناك من يقسم قمة الهرم إلى قسمين:

+ مفهوم الذات الأكاديمي: حيث يشمل مفاهيم تتعلق بمفهوم الذات القدرة، ومفهوم الذات التحصيلي والتي بدورها تنفرع إلى جوانب أكثر تحديدا تتعلق بالمواد الدراسية مثل العلوم الطبيعية، الفلسفة الرياضيات، التربية البدنية... الخ.

+ مفهوم الذات غير الأكاديمي: وينفرع بدوره إلى الذات الجسمية، الذات الاجتماعية، وتمثل تقبل الذات، القبول الاجتماعي وتقبل الغير.

+ الذات النفسية: والتي تتمثل في الانطباعات الشخصية، الأحاسيس والمشاعر الذاتية الخاصة والاتجاهات.

– مفهوم الذات ثابت:

يتميز مفهوم الذات بالثبات وخاصة في قمة الهرم، حيث الذات العامة، ويقبل هذا الثبات كلما نزلنا إلى قاعدة الهرم حيث يتنوع مفهوم الذات بشكل كبير وذلك لتنوع المواقف، فالذات إذا تكونت احتفظت

بتنظيمها وقاومت التعديل والانقسام، وهذا ما يساعد كثيرا على التنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف المختلفة ولكن يجب الإقرار بنسبية هذا الثبات، وعدم اعتبار أنه لا يتغير، فالفرد يعيش في مجتمع هو المرأة التي يرى فيها نفسه، فيغير من نفسه كلما خالف سلوكه هذا لجمتمع وكلما تغيرت وجهة نظر الناس إليه.

– مفهوم الذات تطوري:

يتطور مفهوم الذات عند الفرد خلال مراحل نموه، من الطفولة إلى سن الرشد مروراً بالمرحلة حيث تتشكل مفاهيم جديدة كلما تطور في العمر وكلما زادت مفاهيمه وتجاربه.

– مفهوم الذات تقييمي:

إن مفهوم الذات ذو طبيعة تقييمية، فالفرد يعطي تقييماً لذاته في كل موقف من مواقف حياته وقد تصدر تقييماته لذاته وفق معايير مختلفة، فمنها المطلقة كالمقارنة بالمثالية، ومنها النسبية كالمقارنة مع الزملاء ومنها تقييمات وفق نظرة الآخرين.

– مفهوم الذات فريقي:

يوجد تمايز بين الجوانب المختلفة لمفهوم الذات التي يكون بينها ارتباط نظري. فالذات الجسمية تختلف عن الذات الاجتماعية والذات المثالية، والذات الاجتماعية تختلف عن الذات المثالية.

1-4- تشكيل مفهوم الذات:

كما سبق وأن تبين أن مفهوم الذات ليس شيئاً موروثاً لدى الإنسان بل يتشكل خلال التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها ابتداءً من الطفولة وعبر مراحل النمو المختلفة، فمفهوم الذات عند الفرد يبدأ ضيقاً في بداية حياته ثم يتطور باتساع البيئة التي يتعامل معها، ومن خلال التجارب والمواقف التي يمر بها الفرد في عملية التكيف مع البيئة المحيطة به ويذكر كل من (عدس) (وتوق محي الدين) في هذا الصدد، أن المصدر الأول الذي يشكل مفهوم الذات هو الصورة الجسمية، فبنية الجسم ومظهره وحجمه هي التي تعطي للطفل مفهومه لذاته في السنوات الأولى من عمره.

فالتجاهات الطفل نحو نفسه وشعوره بكفاءته وتقلباته كلها ترتبط بسماته المظهرية كالطول، الوزن، لون البشرة وسلامة الحواس وتناسق الجسم. فهي تؤثر بصفة إيجابية أو سلبية على مفهوم الذات عند الطفل. كما أن اللغة تساعد في تطوير مفهوم الذات، كاستعمال بعض الضمائر كياء الملكية وضمائر الغائب الذي يعتبر دليل على تمييز الطفل لذاته. ويذكر (بيرنز) أن معظم الأطفال يبدؤون باستخدام الضمائر اللغوية في السنة الثانية بعدما يكون استخدامها غير دقيق وفي غير محله، فالطفل يستعمل الضمير أنت بدلاً من أنا عندما يتكلم عن نفسه وقد يتكلم بضمير الغائب (الظاهر، الصفحات 47-48). وإن زيادة الضمائر في اللغة تعكس زيادة لغته، إذ يستطيع من خلالها التعبير عن نفسه كفرد له مشاعر، وحاجات وخصائص، وهي تشكل مؤشراً لنضج فهمه لوجوده ودليل على تمييزه لذاته عن غيره إذا فللغة دور في نشأة الطفل وخاصة في تطوره الذهني، فكلما اتسعت دائرة الطفل اللغوية انعكست ذلك بشكل إيجابي على تطوره الذهني والفكري ويعتبر الشعور بالحرية مصدراً أو مرحلة ثانية في تشكيل الذات حيث يبدأ الطفل بين (12-18) في التغلب على الشعور باضطراب الهوية وعدم تمييزها، وتعتبر

هذه المرحلة صعبة وحساسة في حياة الفرد وفيها يبدأ الطفل في تكوين هوية خاصة به تحدد موقفه من العالم . (فلاج، 1989، صفحة 50)

ما يمكن استنتاجه من هذه الدراسة أن مفهوم الذات يتأثر بجملة من العوامل، أولها السن ففي مرحلة المراهقة يؤثر النضج الجسمي في نفسية المراهق حيث يعطيه أهمية كبرى في وسط أقرانه، فهو يهتم بالانطباعات والآراء التي يسمعها من رفقاته وخاصة من الجنس الآخر. ولقد أكدت هذه الدراسة أن أبعاد مفهوم الذات تكون واضحة بتقدم العمر ولا تكون كذلك قبل (08) سنوات كما يتأثر مفهوم الذات بالأدوار الاجتماعية التي يقوم بها الفرد منذ طفولته .

1-5- أبعاد الذات:

من خلال ما سبق ذكره يمكن القول بأن هناك اتفاق بين مختلف الآراء حول تحديد أبعاد الذات إلا أن هناك الاختلاف يكمن في بعض التسميات فقط. وأكثر الأبعاد التي ذكرت وأكد عليها المختصون هي:

-الذات الواقعية :

وهو كل ما يتعلق بالمدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما هي على حقيقتها ويشمل هذا الإدراك، الجسم، المظهر، القدرات والدور الذي يلعبه الفرد في البيئة التي يعيش فيها بالإضافة إلى قيمه ومعتقداته وطموحاته. فقد يرى الشخص أنه ذو قدرة على التعلم أو أداء المهاري في رياضة ما عالي وله قوة جسمية، وعلى العكس فقد يشعر أنه فاشل أو أنه قليل الأهمية ضعيف القدرات وفرص نجاحه ضئيلة.

-الذات الاجتماعية:

وهي عبارة عن مدركات الفرد وتصوراتهِ وفقاً لما ينعكس من خلال تفاعله مع الآخرين، أي شعور الفرد وتصوره لكيفية تصور الآخرين له من خلال القول أو الفعل. فهي فكرة الفرد عن نفسه من خلال تفاعله مع الآخرين، فقد يرى أنه مرغوب فيه أو غير مرغوب فيه.

ويسمى (سوييف مصطفى). (مصطفى، الصفحات 180-183) هذه الذات بالذات المنعكسة ويحللها إلى عناصر ثلاثة:

أ- تخيلنا لما نبدو عليه في نظر الآخرين.

ب- تخيلنا لحكم الآخرين علينا

ج- ما يترتب على ذلك من شعور بالسعادة أو الهوان.

-الذات المثالية:

وهي ما يتمنى الفرد أن يكون عليه سواء من الناحية الجسمية أو النفسية أو العقلية أو جميعها.

إن هذه الأبعاد لا تكون مستقلة عن بعضها البعض حيث يؤثر كل بعد على الآخر. فيتأثر مفهوم الذات

المدرک بمفهوم الذات الاجتماعي ويتأثر مفهوم الذات المثالي بمفهوم الذات المدرک والاجتماعي.

ولقد أضاف (جيمس) كما سبق وأن أشرنا إليه بعداً آخر أطلق عليه "الذات الممتدة" وهو يمثل كل ما

يملكه الفرد وما يشترك به مع الآخرين مثل العائلة، الوطن، العمل..... الخ.

1-6- وظائف مفهوم الذات:

يتفق الباحثون على أن الوظيفة الأساسية للذات هي السعي لتكامل وتوازن الشخصية، ليكون الفرد متكيفا مع البيئة التي تعيش فيها.

ويحدد (ألبورت) وظيفة الذات في العمل على وحدة وتماسك الشخصية وتميز فرد عن آخر. وهي تساعد على توازن الفرد من حيث التقييم والمقصد. ويقول أن إحساس الفرد بذاته الجسمية وهبوية الذات وماهيتها ورغبته في ارتقاء الأنا وامتدادها، كلها تشكل مظاهر الذات الممتدة في مرحلة الطفولة، وأن الذات المنطقية العاقلة، وكفاح الذات من أجل الحياة، وسعيها نحو المعرفة هي وظائف الذات الممتدة في المراحل الموالية.

أما (ليكي) فيعتقد أن للذات دور رئيسي في تحديد المفاهيم التي يمكن استبعادها وتضمينها في التنظيم الكلي للشخصية .

ويرى (المليحي) أن مفهوم الذات يحدد أداء الفرد الفعلي . (حلمي ، 1972 ، صفحة 320) أما زهران فيجسد وظيفة الذات في برمجة عالم الخبرة، حيث يقول أن وظيفة مفهوم الذات وظيفة واقعية وتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه، ولذا فانه ينظم ويحدد السلوك . (السلام ز.، 1980 ، صفحة 98)

1-7- قياس مفهوم الذات:

بدأ الاهتمام بقياس مفهوم الذات عندما أخذت الأهداف التربوية تتسع لتشمل الجوانب الاجتماعية والانفعالية، بعد أن كانت مقتصرة على الجانب المعرفي. ومن ثم تزايد الاهتمام بقياس مفهوم الذات، حيث تعددت الأساليب والأدوات فنجد:

–طريقة تقرير الذات:

يستخدم هذه الطريقة لقياس الأبعاد الثلاثة الرئيسية للذات، وهي عبارة عن مجموعة من العبارات المطبوعة على بطاقات يطلب من المفحوص فرزها. فلقياس الذات المدركة يطلب من المفحوص تصنيف عبارات مثل "أنا شخص مندفع" "أنا شخص محبوب" ويكون هذا التصنيف أو الترتيب وفقاً لانطباقها عليه، بحيث تبدأ من أقلها انطباقاً إلى أكثرها انطباقاً.

أما في حالة استخدامها لقياس أو وصف الذات المثالية، توجه تعليمات لمفحوص بأن يستخدم البطاقات لوصف الشخص الذي يود أن يكون.

وبالنسبة لقياس الذات الاجتماعية، أو وصف العلاقة، يتوجب على المفحوص أن يفرز البطاقات من أكوام تتراوح من تلك التي تكون مميزة للعلاقة إلى تلك الأقل تمييزاً.

ومن أهم مميزات هذه الطريقة، كونها تسهل معالجة النتائج بالطرق الإحصائية الملائمة. ومن أمثلة هذه الطريقة سلم التقدير، قائمة رصد الصفات، تصنيف كيو.

–طريقة المقابلة:

يعترف معظم العلماء الفينومينولوجيون أن تقارير الذات لا تكشف عن كل شيء هام في السلوك وقد لا تعطي صورة كاملة عن الشخصية، فقد يكون الشخص واعيا بأسباب سلوكه ولكنه لا يرغب في تقريرها، وقد لا يكون واعيا بكل خبراته وبالتالي لا يستطيع الكشف عنها. ولهذا يفضل معظم الفينومينولوجيون هذه الطريقة في الإرشاد والعلاج النفسي لدراسة مفهوم الذات، وتتطلب هذه الطريقة توفير جو من الألفة والمحبة والثقة المتبادلة التي تساعد المفحوص على البوح بما في داخله، ويمكن أن يوجه بشكل غير مباشر إلى السلوك المرعوب فيه.

–طريقة التمايز :

تعتبر هذه الطريقة موضوعية ومرنة، حيث اعتمد مصممها (أوسجود) على دراسة المعاني كما يقدرها المفحوص بدلالات الألفاظ، إذ يقدم له "كلمات مثير" ويطلب منه تقدير كل مثير وفقا لمقياس متدرج من سبع نقاط يتراوح بين طرفين متناقضين مثل (قوى / ضعيف) ، (حسن / رديء)، (مفرح / محزن) على أن يكون تقديره على أساس انطباق معنى المثير عليه. ولقد كشفت بحوث التحليل العاملي للبيانات المتجمعة من استخدام هذه الطريقة عن ثلاثة عوامل سينمائية هي:

–عامل التقييم مثل (سيء، حسن) .

–عامل القوة مثل (قوي، ضعيف) .

–عامل النشاط مثل (إيجابي، سلبي). (بشاي، 1983، الصفحات 239-240)

2- تقدير الذات :

إن كل فرد ينظر إلى نفسه بطريقة ما، فالبعض يرون أنفسهم أقل من الآخرين وبالتالي ينعكس ذلك على سلوكهم فنجدهم لا يتصرفون بحماس وإقبال نحو الآخرين، والبعض الآخر يقدرون أنفسهم حق تقدير وبالتالي ينعكس ذلك على سلوكهم نحو غيرهم فنجدهم يتصرفون أفضل مع غيرهم . وهذا (أنجلس) يعرف تقدير الذات بأنه يركز على تقييم صريح للنقاط الحسنة والسيئة في الفرد . (زيد، 1987، صفحة 48)

أما (كوبر سميث) فيعرف تقدر الذات بأنه تقييم طبيعي يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن تقدير الذات حسبه اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفاء، أي أن تقدر الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية، كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته عنها. وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة . (سلامة ح.، 1983، صفحة 484)

ويري (روجز) أن تقدير الذات هو اتجاهات الفرد نحو ذاته والتي لها مكون سلوكي وآخر انفعالي (القحطان، 1979، صفحة 71).

ويذهب مصطفى فهمي ، إلى أن تقدير الذات عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته نحو كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات. ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والتفوق والنجاح . (مصطفى، 1988، صفحة 8)

وأشار " باندورا" إلى أن هناك بعض المصادر الرئيسية للمعلومات التي يمكن أن تؤثر على فاعلية الذات، واعتبر أن عامل " إنجازات الأداء" من أكثر العوامل أهمية، ففي حالة مرور الفرد بخبرات في أداء معين يعطي ذلك مؤشرا واضحا عن قدراته واستطاعته. وفي حالة النجاح فإن ذلك يعزز حكمه على ذاته بأنه قادر وفاعل، وعلى العكس فان خبرة الفشل تثير الشكوك حول ذاته وقدراته وفاعليته . (علاوي، 1989، الصفحات 157-177)

يتضح مما سبق أن تقدير الذات هو الفكرة التي يدرکها الفرد عن نفسه وعن كيفية رؤية الآخرين وتقييمهم له. وأن كل التعريفات السابقة إنما تؤكد الدور الاجتماعي أو دور الآخرين والتفاعل معهم في تقدير الفرد لذاته، وهذا يوضح أهمية التعامل مع الآخرين في تكوين تقدير الذات لدى الفرد، ولكن هذه التعريفات أغفلت أن تقديرنا لذاتنا يتغير بتغير المواقف المختلفة، وهو ما أكده " فاروق عبد الفتاح" حيث يعتبر أن الفرد قد يقدر نفسه بدرجة كبيرة في علاقاته الشخصية بالآخرين ويقدر نفسه بدرجة منخفضة في المواقف التي تتطلب ذكاء وتفكير، ويقدر نفسه بدرجة متوسطة في أداء عمله. ومهما كان الأمر فإن الناس يحاولون في كل المواقف، بصرف النظر عن القيمة المبدئية التي قدروها لأنفسهم، أن يمتلكوا طرق تقدير الذات وقد يكون تحقيق ذلك صعبا بعض الأحيان، حيث أن حوافزنا وآرائنا عن الواقع تؤدي إلى نوع من الصراع فيما بينها مما يهدد تقديرنا لذاتنا. ويبدو أنه لا سبيل إلى الخروج من هذا الصراع بدون عدم الإشباع (رفض متطلبات اللهو) أو الوقوع في خطأ (رفض الذات العليا) أو الإصابة بالضرر (رفض متطلبات الذات) وتكون النتيجة القلق والشعور بالخوف. فالذات تحاول إحداث التوازن بين الحاجات المتصارعة من أجل وقاية نفسها من القلق والصراع . (سلامة ف.،

1988، صفحة 16)

2-1- أقسام تقدير الذات:

يقسم علماء تقدير الذات إلى القسمين :

_ تقدير الذات المكتسب:

هو تقدير الذات الذي يكتسبه الشخص خلال إنجازاته، فيحصل الرضا بقدر ما أدى الفرد من نجاحات، فهنا يبني الفرد تقديره لذاته بناء على ما يحصله من إنجازات.

_ تقدير الشامل:

يعود إلى الحس العام بالافتخار بالذات دون أي إنجاز أو نجاح، فهو ليس مبني على مهارة محددة أو إنجازات معينة، فالأشخاص الذين أحققوا في حيلهم العملية ولا يزالون ينعمون بدفء الذاتي العام حتى وإن أحققوا في الاكتساب، فهم الذين يمتلكون تقدير الذات الشامل .

ويتضح مما سبق أن الاختلاف الأساسي بين المكتسب والشامل يكمن في التحصيل والإنجاز. ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول: أن الإنجاز يأتي أولاً ثم يتبعه التقدير، بينما فكرة التقدير الذاتي الشامل فهي اعم من حيث المدارس حيث تقر بأن التقدير يكون أولاً ثم يتبعه التحصيل والإنجاز والأداء. ويقول المؤيدون للتقدير المكتسب بأنه على أحسن الأحوال فإن التقدير الذاتي الشامل لا معنى له، وعلى أسوء الأحوال فانه ذو تأثير سلبي، وإن زيادة الثقة تؤدي إلى المبالغة بالرغم من المعنى الهش والفراغ الذي يعيشه، أو يؤدي إلى عدم الثقة في التعامل مع الآخرين والشك الذاتي.

وفي هذا الصدد يقول (حلمي المليحي) "ان المبالغة في تعظيم الذات عند تقييمها له أثر مدمر تماما مثل تحقير الذات أو بحسها، وهو مفهوم غير واقعي منحرف عن الذات الموضوعية، يؤدي إلى سوء التكيف الشخصي وسوء التوافق الاجتماعي، فالشخص المغرور، مستوى طموحه أعلى بكثير من إمكاناته ومقدرته ولذلك فهو معرض للفشل والخيبة". (حلمي، صفحة 323)

بينما صاحب التقدير الذاتي المكتسب فيإمكانه الاهتمام بذاته، وهو ينمو طبيعيا وخصوصا عندما ينجز شيئا ذو قيمة، أما صاحب التقدير الذاتي الشامل فهو زائف يحتاج لمن يفعل ما لديه، فلا بد من تدخل إما الوالدين، المدرب، المعلم، الأشخاص المحيطين به.

2-2-العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

يذكر (وولف) أن إدراك الذات عن طريق الإسندماج والإسقاط يكون في مجمله استندماج الحسن وإسقاط القبيح ، والتوازن بين العمليتين ليس مضمونا تماما مما يجعل الزيادة في الجانب تسبب النقصان في الجانب الآخر، لذلك نجد أن تقدير الذات عرضة لعوامل ديناميكية ذاتية تؤثر فيه . (مصطفي، صفحة 50).

وهذه العبارة يريد (وولف) أن يشير إلى أن تقدير الذات يتأثر بالعوامل الدينامية الداخلية للفرد، ولقد ثبت أن درجة تقدير الذات لدى الفرد تتحدد بقدر خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي، بمعنى انه إذا كان الفرد متمتعاً بحصة نفسية جيدة، ساعد ذلك على نموه نمواً طبيعياً ويكون تقديره لذاته مرتفع، أما إذا كان من النوع القلق الغير مستقر فان فكرته عن ذاته تكون منخفضة وبالتالي ينخفض تقدير لذاته.

ويذهب فاروق عبد الفتاح إلى أن العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته كثيرة منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع أن يستغلها بما يحقق له الفائدة. ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية وبالأفراد الذين يتعامل معهم، فإذا كانت البيئة هتبيء للفرد لجمال والانطلاق والإنتاج والإبداع، فإن تقديره لذاته يزداد، أما إذا كانت البيئة محبطة وتضع العوائق أمامه بحيث لا يستطيع أن يستغل قدراته واستعداداته ولا يستطيع تحقيق طموحاته فان تقديره لذاته ينخفض، ونمو تقدير الذات لا يتأثر بالعوامل البيئية والموقفية فحسب ولكنه يتأثر بعوامل دائمة مثل الذكاء والقدرات العقلية وسمات الشخصية والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها. (سلامة ف.، صفحة 21)

2-3- مستويات تقدير الذات:

يتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته ولهذا يوجد مستويين لتقدير الذات، مستوى موجب أو مرتفع ومستوى سالب أو منخفض.

-المستوى المرتفع:

أصحابه ممن يتمتعون بالسواء النفسي والتوافق الشخصي والاجتماعي وما يتبعه من القدرة على الإقدام وتحمل المسؤوليات والمثابرة والنجاح والقدرة على إقامة العلاقات الناجحة والتفاعل الاجتماعي السليم. ولقد أثبتت الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير الذات المرتفع هم الذين يدركون حقيقة ذلهم أكثر من غيرهم، وألهمهم أكثر تقلبا للحقائق الخاصة بخبرلهم وإمكانيلهم، ويقدررون أنفسهم حق قدرها تماما كما يقدرها غيرهم ممن يتصفون بالموضوعية والقدرة على رؤية الأمور، كما ألهمهم يميلون إلى استكشاف الخبرات المهددة والتعرض لها، وهم يدركون أيضا أن حل المشاكل يحتاج إلى الكثير من

المحاولة والخطأ، وتوقعات النجاح لديهم قريبة من توقعات الفشل . (عدس، 1998، صفحة 358)
 ومن بين الصفات التي يشترك فيها أصحاب تقدير الذات المرتفع أنهم عندما يواجهون مواقف جديدة
 فيهنم يستعملون نفس الأساليب التي سبق لهم استخدامها بنجاح في مواقف مشهبة، وأهنم يبذلون
 جهودا ملحوظة ليتعرفوا على طبيعة المواقف الجديدة ويقومون بتحليلها، ويحاولون الاقتداء بمن هم أكثر
 منهم تكيفا، وينظرون إلى القلق كعون لهم في المحافظة على ثقتهم بأنفسهم وفي التحضير للعمل
 والمستقبل، فيهنم يعمدون إلى استخدام خبراتهم الذاتية بشكل نافع ويحاولون التصدي للمشاكل
 بأسلوب بناء وهادف ولا تعيقهم العقبات الصغيرة في السير للوصول إلى أهدافهم.

-المستوى المنخفض:

أصحابه ممن لديهم متاعب نفسية وقد يصل الأمر بهم إلى درجة الاضطرابات النفسية ونلمس لديهم
 سوء التوافق الشخصي والاجتماعي، فكلما كانت فكرة المرء عن نفسه سالبة وتقديره لها منخفض كان
 عرضة للاكتئاب ويؤدي بالفرد إلى الانعزال والوحدة والشعور بالضعف والفشل وعدم القدرة على
 الإنجاز واليأس وسرعة الاستجابة لمواقف الإحباط وإحساسه بعدم صلاحيته لعمل أي شيء. ومن
 الصفات التي يشترك فيها الأفراد الذين يتصفون بتقدير الذات المنخفض هي، الخوف من الفشل بدرجة
 كبيرة مبالغ فيها لدرجة يسهل خوفهم، ومن ثم ينعكس ذلك على سلوكهم وأدائهم، وبالتالي يصبحون
 من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق
 الفوز. ويؤدي التقدير المنخفض إلى حدوث القلق، وضعف التركيز، وعدم التأكد من الهدف والشعور
 بعدم الكفاية والافتقاد إلى المتعة والشعور بالرضا .

3- تقدير الذات و الاداء المهاري:

يشير (كراتي) إلى أن مستقبل تطور الأداء المهاري يعتمد حالياً على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية.

ويعد مفهوم الذات اتجاهها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية. أي كعملية يدرك الفرد

خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي . (مصطفى، صفحة 77)

وإن تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل الإنجاز والتفوق، ومتى تنبه الفرد لحقيقة

واقعه الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه كان في وضع يستطيع منه تسوية دوافعه تسوية أفضل، نتيجة

مواجهة واقعه الذاتي مواجهة صريحة صادقة جريئة، واحترام الذات يرتبط بنظرة الرياضي نحو قدراته

ويزداد كلما أصبح أكثر استقلالية، وكلما زادت احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهته للنقد الذي قد

يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق ومن ثم تحسين أدائه. وعلى ضوء هذه الحقائق صنف (أسامة كامل

راتب) الرياضيين إلى ثلاثة أنواع :

الرياضيين الذين لديهم تقدير ذاتي منخفض وبالتالي غير واثقين بأنفسهم، وآخرون يتميزون بدرجة

مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو ما يسمى بالثقة الزائدة، أما الفريق الثالث فلديهم مقدار من الثقة بالنفس،

وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة أو تقدير الذات المرتفع .

فأما الفريق الأول : فهم الرياضيين الذين يخافون من الفشل بدرجة كبيرة ومبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل

خوفهم ،ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم، ومن ثم يصبح هؤلاء من الناحية النفسية أسرى

لتصوراتهم السلبية يسلكون من منطلق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز. ويرى أسامة كامل

راتب أن تقدير الذات المنخفض وضعف الثقة بالنفس والتوقعات السلبية كلها تضعف من كفاءة الأداء

كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق، وضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف، والتركيز أكثر على نقاط

الضعف، وصرف الانتباه عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد، بالإضافة إلى الشعور بعدم القدرة حتى مع استمرار الممارسة.

وعليه يتوقع المزيد من المحاولة وبالتالي يحدث العزوف عن الممارسة وبذل المزيد من الجهد، حتى وإن استمرت الممارسة فإلها تفتقد إلى المتعة والشعور بالرضا .

وإن موضع الخطورة لضعف تقديرا الذات ونقص الثقة بالنفس في كونه يقود إلى مزيد من الفشل، لأن الرياضي يتوقع الفشل الذي يقوده إلى الفشل الحقيقي، الذي يؤكد بدوره تصوره السلبي لنفسه، والذي يزيد من توقعه بالفشل.

أما الصنف الثاني فينقسم : إلى نمطين شائعين، من يعتقدون بصدق أنهم أفضل من إمكاناتهم الحقيقية، وهذا ما أشار عليه " باندورا" في نظريته و أطلق عليه مصطلح "فاعلية الذات" فاللاعب الذي يدرك أنه يتسم بفاعلية الذات في أداء معين يقبل على ذلك بقدر كبير من الثقة بالنفس، ولكن لا يعني هذا أنه سينجح حتما لأنه ربما يغالي في تقدير إمكاناته فيحمل نفسه ما لا تطيق ويصبح مصيره الفشل ويتولد هذا النوع من الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي. والنمط الثاني فأصحابه ممن يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عدم الثقة، فهم قلقون خائفون من الفشل والأداء الجيد.

أما الصنف الثالث : فهم الذين يتمتعون بالتقدير الذاتي الأمثل و يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع إمكاناتهم البدنية والمهارية ، ويفهمون قدراتهم بشكل واقعي وجيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى الحدود العليا لقدراتهم ولا يحاولون إنجاز أهداف أو نتائج غير واقعية بالنسبة لهم، وهذا هو تقدير الذات المرتفع الذي يمنح للرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء .

ويشير "أسامة كامل راتب" إلى أن تقدير الذات المرتفع والثقة بالنفس المثلى لا يضمنان لوحدهما التفوق في الأداء، وإنما يجب أن يمتلك الفرد ما يحقق به نجاحه، فالرياضي يحتاج بالإضافة إلى الثقة بالنفس وتقدير الذات المرتفع، إلى الإمكانيات البدنية والمهارية لتحقيق الأداء الجيد وبالتالي الوصول إلى المستويات العليا والحصول على النتائج الكبيرة .

المخلاصة:

ما يمكن استخلاصه من هذا الفصل، هو أن تقدير الذات عنصر في مفهوم الذات العام، الذي يعتبر بدوره شعور وعمليات نفسية متصلة يكون منها الفرد وعيا شعوريا.

والذات لدى الفرد، هو ذلك المفهوم الذي يقوم بصفة أساسية بتوجيهه وضبط وتنظيم أدائه وفعله وهو يبنى أو يتحقق من خلال اتصالات وخبرات اجتماعية مجتمعة ضمن مفاهيم أخرى هامة .

(المعتقدات، القيم، العادات و التقاليد)، ويتكون كذلك أثناء عمليات النمو التي تلازم الفرد وتؤثر فيه حتى سن متأخرة من العمر، وتعتبر هذه المفاهيم ضمن المتطلبات الأساسية لنمو مفهوم الذات. ويتكون مفهوم الذات من خلال تجمع ثلاثة أبعاد أساسية هي: الذات الواقعية والذات الاجتماعية والذات المثالية، وإن تقدير الذات عند الفرد وحكمه عليها إنما ينطلق من تلك الفكرة التي يصنعها الفرد عن نفسه من خلال هذه الأبعاد الثلاثة. ولتقدير الذات مستويين، المستوى المرتفع والمستوى المنخفض. فأما المستوى المرتفع فهو التقدير الايجابي والثقة بالنفس، وأما المستوى المنخفض فيعبر به عن التقدير السلبي وعدم الثقة.

وتبين على ضوء ما سبق ذكره أن تقدير الذات يشكل عاملاً أساسياً في مجال النشاط الرياضي من خلال تحديد والتنبؤ بالسلوك والأداء الرياضي.

الفصل الثاني الأداء المهني

الفصل الثاني
الأداء المهاري

تمهيد

- 1- مفهوم المهارة.
 - 1-1- أنواع المهارات.
 - 1-2- العوامل المحددة لطبيعة المهارة.
 - 1-3- المهارة الحركية.
 - 1-4- أنواع المهارة الحركية.
 - 1-5- خصائص المهارة الحركية.
 - 1-6- تصنيف المهارات الحركية الرياضية.
 - 1-7- الفرق بين المهارة والتقنية.
- الخلاصة .

مقدمة :

إن الإنسان كونه مخلوق كثير الحركة ولا يكاد يخلو نشاطه اليومي من الحركات الطبيعية الضرورية لحياته فبتلك الحركات يمشي ويعمل ويمارس ويدافع عن نفسه، وهنا تبرز أهمية الممارسة الرياضية، لتطوير أداء الإنسان في شتى مجالات الحياة فهي بذلك تجعل الرياضة كوسيلة من الوسائل التي تخص بتنمية الكفاءة البدنية والحركية، وما يتصل من قيم صحية ونفسية واجتماعية وذهنية .

لذا يجب النظر إلى ممارسة الرياضة على أنها ليست عضلات وقوة وأرجل وأيدي وعرق، أو تلك المباريات التي يشاهدها الجمهور، وإنما عملية تربوية تروم هادفة إلى تنظيم السلوك بطي: النظامي، والخلقي والاجتماعي، بالإضافة إلى القيم الروحية والقومية جنباً إلى جنب مع اكتساب الصحة والقوة .

1- مفهوم المهارة:

أخذت هذه الكلمة من فعل مهر أي حذق وأتقن. والماهر هو الحاذق والسابح المجيد (المجلد في اللغة العربية، 1987، صفحة 177). أما اصطلاحاً فالمهارة هي الأداء المتقن والتميز في إنجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق. وتشمل جميع مجالات الحياة، فالرسم البارع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية والعامل المتميز هو الذي يتقن مهارات عمله، والموسيقي الماهر هو الذي يجيد العزف على الآلات الموسيقية، والكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة.

والمهارة مصطلح يصعب تحديده أو إيجاد تعريف مطلق له، ويرجع ذلك (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان) إلى كوهنا تشير إلى مستويات نسبية من الأداء، أي إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد ومستويات الجماعة. ويستدلان على ذلك برأي، (سنجر) الذي يرى أنه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقاً لنوعين من المستويات هما: المستوى النسبي والمستوى المطلق فالنسبي حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملاءه في نفس النشاط، أما المطلق فهو مقارنة المستوى المهاري للفرد بمحكات تقويم توضع في شكل هرمي، تصنف فيه المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها. وتحدد هذه المستويات مسبقاً كمطالبات رئيسية للأعمال المختلفة حيث يطلق عليها اسم مستويات المهارة القياسية، وتستخدم كمحكات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكات القبول بالكلية والمعاهد ونظام التنقيط في الجمباز والغطس وغيرها (علاوي، 1987، صفحة 20).

وحسب قاموس (ويستر): "المهارة هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداده للإنجاز" (علاوي، 1987، الصفحات 25-26) والمهارة هي نتيجة لعملية التعلم حيث يقول (جيثري) "هي قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقاً الحصول على نتائج محددة لها". (علاوي، صفحة 21) وتشتمل المهارة كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها. شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة. (حماد، 2002، صفحة 13) وتدل المهارة على مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل وقت ممكن. (علاوي، صفحة 22)

أما (هيل توماس) فيقول "هي سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة والأداء ويحكمها عامل النجاح والغرض الموجود، وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد الثابت". وكخلاصة لجميع هذه التعريفات يمكن القول بأن المهارة هي قدرة الفرد على أداء أو إنجاز عمل أو واجب محدد، ينتج عن عملية التوافق بين العوامل الوجدانية والبنائية، بحيث تضمن الاتقان، وبالاقتماد في الجهد.

1-1- أنواع المهارات :

هناك ثلاثة أنواع للمهارة :

- مهارات معرفية : مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة.....الخ.
- مهارات إدراكية : هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشكال المختلفة.
- مهارات حركية : مثل المهارات الرياضية.

1-2- العوامل المحددة لطبيعية المهارة:

تتمحور العوامل المحددة لطبيعة المهارة حسب (كير) (علاوي، صفحة 25) حول ثلاثة عوامل أساسية هي :

-شكل وطبيعة العمل:

إما أن يكون بسيطاً يتطلب التكرار في شكله البسيط فتكون المهارة بسيطة أو يتطلب تكراراً مستمراً ومعقداً فتكون المهارة معقدة أو مركبة.

-نمطية العمل:

تحدد نمطية العمل بعنصرين رئيسيين هما:

- 1 توقيت الأداء أو معدلات الأداء بالنسبة للزمن.
- 2 التسلسل أو التعاقب.

- النتائج المفترضة مسبقاً:

يعبر عنها بالسرعة والدقة والكفاية التي يتم بها إنجاز المهارة، وكيفية الأداء أو درجة صعوبته

1-3- المهارة الحركية:

هي القدرة على اتخاذ سلسلة من الأوضاع التشريحية لأجزاء الجسم منفردة وجماعية بدقة وكفاية عاليتين وبالاختصار في الوقت والجهد.

1-4- أنواع المهارة الحركية:

تنقسم المهارة الحركية عند الإنسان إلى نوعين هما:

- المهارة الحركية الكبيرة :

هي التي تتطلب استخداما للعضلات الكبيرة الأساسية في الجسم، خاصة عضلات الجذع والعضلات التي تربط الأطراف بالجذع، ويظهر هذا النوع في الأعمال اليومية والأنشطة الرياضية.

- المهارة الحركية الدقيقة :

تشمل حركات متخصصة، تتميز بأكثر دقة وتفرد لها حجم ومدى صغيرين ومحدودين، تمثل المهارات الحركية التي تنجز عن طريق الأطراف والمجموعات العضلية الصغيرة، لأنها لا تتطلب بذل مجهود بدني كبير بل تعتمد على قدرات الإحساس، وتظهر غالبا في أعمال الرسم، الفنون التشكيلية، العزف على الآلات الموسيقية، النقر على آلات الكتابة والعديد من الأعمال والأنشطة المهنية التي تتطلب استخدام الآلات والأجهزة والماكينات. بالرغم من تباين النوعين في جوانب عديدة، إلا أنه يصعب الفصل بينهما لأن الأداء المهاري عند الإنسان يمتد كشكل متصل متسلسل متصل بين المهارات الكبيرة والمهارات الدقيقة، إذ تتجه حركة الإنسان في شكل متدرج، تبدأ من النمط المهاري العام الذي يتضمن استخدام الحركة الكلية للجسم لإنجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جدا، تتطلبها بعض المهن والأعمال والأنشطة الخاصة. (علاوي، صفحة 15)

1-5- خصائص المهارة الحركية:

هل الأداء المهاري صفة موروثه أم مكتسبة؟

لقد أعطت الدراسات في جمال الحركي الإجابة على هذا التساؤل، حيث أكدت أن الأداء المهاري الحركي يرتبط بكل من العوامل الوراثية، التي تتميز بالعمومية والشمولية، بالإضافة إلى العوامل البيئية التي تمثل التعلم والممارسة والخبرات الخاصة والتي تتميز بصفة الخصوصية والنوعية.

فقد أظهرت دراسة (سمارت وجودناف) القدرات، تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار، مما يدل على أنها فطرية وموروثة.

وتوصل (جيزال) إلى أن الأنشطة الحركية الأساسية عند الأطفال هي نتيجة عوامل عامة تدل على قدرات فطرية موروثية .

أما دراسة (ماك جرو) سنة 1993 على التوافق البدني للتوائم فأظهرت أن الأنماط الحركية في السلوك الأوّلي مثل الزحف، الحبو، الجلوس والوصول إلى الأشياء والقبض عليها ، هي مهارات وراثية وعامة لدى كل الأطفال، تنمو بالتدريب وبدونه، في حين المهارات النوعية مثل التزحلق، اللعب على الصناديق الغطس السباحة وغيرها فهي مهارات خاصة بكل طفل على حده، لا تنمو إلا بالتعليم والتدريب والممارسة .

ولاحظ (كرانتي) خلال دراسة مقارنة بين أداء الآباء والأبناء، أن نتائجهما متساوية في اختبارات المهارات العامة مثل (العدو، والقفز من الثبات... الخ) أما اختبارات المهارات الخاصة (النوعية) مثل (القفز بالزانة الوثب الثلاثي، التصويب والتمرير في ألعاب الكرة... الخ) فالنتائج متباينة بينهما. كما لاحظ أنه كلما زاد تعقد المهارة البدنية الكبيرة كلما ظهر الاختلاف كبيرا بين الآباء والأبناء . وأسفرت نتائج دراسة (سميث) ومعاونوه، على أن عاملي سرعة ودقة الحركة يظهران كعوامل عامة مشتركة بين الأفراد في الأعمال البدنية البسيطة، وأن الحركات المعقدة للأطراف العلوية من الجسم تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الحركية الناتجة عن التدريب والممارسة والتعلم (علاوي، صفحة 36) □

1-6- تصنيف المهارات الحركية الرياضية :

تنوع المهارات الرياضية بتعدد وتنوع الرياضات المختلفة. ولقد حاول العلماء والباحثون، وضع تصنيف للمهارة الحركية في الألعاب، نذكر منها التصنيفات التالية. حسب ما ذكره (مفتي إبراهيم حماد) (حماد، الصفحات 15-16)

— تصنيف (بولتون 1957):

وهو تصنيف وضعه بولتون وعد له (كتاب) سنة 1977، يقوم على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء وهما فئتان:

أ-مهارات مغلقة:

تضم المهارات التي تؤدي في بيئة مستقرة، لا تستدعي بناء خططي واستراتيجي، ولا تتطلب سرعة التنفيذ والاستجابة، حيث يكون فيها الرياضي حرا. وتعتمد هذه الفئة على معلومات التغذية الرجعية الداخلية التي تأتي من الإحساس الحركي الداخلي من أمثلتها: رياضات الرمي، الوثب ورفع الأثقال.

ب-مهارات مفتوحة:

تضم المهارات التي تعتمد على الاستجابة لمتغيرات البيئة الخارجية، مثل الخصم، أداة اللعب ونوع الأرضية حيث تكون هذه الاستجابة غير نمطية (غير ثابتة) وتتطلب تطبيق خططي واستراتيجية، إذ تأتي معلومات التغذية الرجعية فيها من مصدرين داخلي وخارجي ونجدها في: الرياضات الجماعية والتنس، والتي يتوقف نجاح الأداء فيها على سرعة الكرة، اتجاهها ووضع المنافس وغيرها.

-تصنيف (فيتس) 1956:

صنف فيتس المهارة الرياضية على أساس الحركة والسكون لكل من اللاعب والهدف حسب الحالات التالية:

أ-حالة اللاعب والهدف ساكنين:

يضم هذا التصنيف النشاطات التي يؤدي فيها اللاعب المهارة وهو في حالة سكون، نحو هدف ساكن أيضا. وتتميز بقلّة الحاجة إلى مستوى عال من الذكاء الخططي. تشمل هذه الفئة: رياضة الرماية العسكرية على أهداف ثابتة.

ب-حالة اللاعب ساكن والهدف متحرك:

هي المهارة التي يكون فيها اللاعب ساكنا والهدف متحرك، مثل: بعض مهارات الرماية العسكرية على أهداف متحركة.

ج-حالة اللاعب متحرك والهدف ساكن:

يكون فيها اللاعب في حالة حركة ضد هدف ساكن، مثل: التصويب في كرة القدم والسلة وكرة اليد التنس وتنس الطاولة.

د-حالة اللاعب والهدف متحركان:

هي المهارات التي تتطلب تحرك اللاعب والهدف. نجدها في: نشاطات الصيد من فوق ظهور الخيل وبعض مهارات تبادل الكرة في الألعاب الجماعية.

-تصنيف (سينجر) 1982:

صنف سينجر المهارات الرياضية وفقا لنوع التوافق فيها إلى فئتين :

أ-المهارات التي تتطلب التوافق العصبي - عضلي:

تتميز بالدقة الشديدة وتؤدي في مكان محدود جدا. نجد هذا الصنف من المهارات في : رياضات الرماية ولعبة البيار .

ب-المهارات التي تتطلب المتوافقات الكلية للجسم :

هي المهارات التي تتطلب استخدام العضلات ، وتتضمن القيام بالحركات الكبيرة والأنشطة التي تتميز بالاستمرارية في الأداء، مثل : ألعاب الكرة، التنس وتنس الطاولة .

- تصنيف (ستا لينجر) 1982:

قام (ستا لينجر) عام 1982 ، بتصنيف المهارة الرياضية حسب ترابط واستمرارية الأداء إلى أصناف ثلاثة:

أ- المهارات المتقطعة :

التي تكون لها بداية وهنائة، وتتطلب مجهود مفرد في فترة زمنية قصيرة. نجدها مثلا : في رمية التماس في كرة القدم، الإرسال في كرة الطائرة والطعنة في المبارزة .

ب- المهارات المستمرة :

هي تلك المهارات المركبة من عدة مهارات متقطعة. تؤدي بشكل متتابع وبسرعة مثل : الوثب الطويل والثلاثي..... الخ

ج - المهارات المتسلسلة أو المترابطة :

هي المهارات التي ليس لها بداية ولا هناية واضحة، مثل : المشي، القفز بالزانة، الجري، السباحة والتجديف.

- تصنيف (دافر وأخرون) 1994:

يعتمد هذا التصنيف على سرعة سير الأداء، ويضم ثلاث فئات هي:

أ- مهارات ذات سرعة ذاتية :

فيها يسيطر الرياضي على سرعة أداء حركته مثل : توقيت الإرسال في التنس ورمي الرمح .

ب- مهارات ذات سرعة خارجية :

تمثل المهارات التي يستطيع فيها الرياضي التحكم في سرعة الأداء في البداية فقط. حيث تتدخل متغيرات البيئة الخارجية بعد ذلك مثل : الجاذبية في الغطس .

ج- مهارات ذات سرعة خارجية :

هي المهارات التي يتم فيها التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي، مثل: الرياح في سباق الزوارق الشراعية .

1-7- الفرق بين المهارة والتقنية:

يجب أن نفرق بين المهارة الرياضية وبين التقنية حيث تعتبر هذه الأخيرة جزءا مكتملا للأولى باعتبارها (التقنية) أسلوب فني للأداء المهاري الخاص مثل : القفز الطويل، رمي الرمح والجمباز.... الخ . كما تعتمد المهارة الرياضية على قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالزميل، الخصم وأداة اللعب. وهذا ما يخص الرياضات الجماعية مثل كرة القدم، كرة السلة وكرة اليد.... الخ. كما تعتمد على الأسلوب الفني للأداء الخاص بكل فرد في الألعاب الفردية. إذا فهي تتأثر بكفاءة الرياضي على الأداء الحركي وإدراكه الحسي وقدرته على فهم المعطيات الحسية التي

يستقبلها أثناء المواقف المتغيرة، وما تتطلبه من استجابات ضرورية و مناسبة.

وتتخذ المهارات الرياضية من الحركات الأساسية أو الأنماط العامة للحركة، مادة أولية لبنائها، حيث تتحد هذه الأخيرة في أنماط حركية جديدة تتميز بالتنظيم والتعاقب وفقا لقوانين ومتطلبات اللعبة أو الرياضة، إذ تستخدم في ذلك العوامل الرئيسية المحدثة للحركة (كالقوة، السرعة، المداومة والرشاقة). فمثلا، تشمل مهارة القفز العالي على عدة طرق فنية لأدائها هي: الطريقة السرجية، الطريقة المقصية

والطريقة الظهرية (فوسبوري) حيث تختلف هذه التقنيات باختلاف حركات أجزاء الجسم المختلفة، والاستعدادات النفسية والبدنية لكل فرد.

- كما يتغير أسلوب وطريقة أداء المهارات الحركية، في لجمال الرياضي، وفقا لقوانين ومتطلبات وطبيعة كل نشاط، حسب محددات خاصة نوجزها في ستة أبعاد هي :
- أ- الإمكانات البدنية : وهي الاستعدادات البدنية لكل فرد (القوة، السرعة، مداومة والرشاقة).
- ب- الاستعدادات النفسية للاعب .
- ج- طبيعة ومكان اللعب أو النشاط مثل طبيعة الأرضية .
- د- قوانين وقواعد النشاط .
- هـ- الملابس الخاصة بكل نشاط .
- و- الوسائل والأجهزة الخاصة بكل نشاط .
- ي- طبيعة البيئة التي يتم فيها النشاط .

- خلاصة :

ما يمكن استخلاصه من هذا العرض، هو أن المهارة هي ركن أساسي في حياة الفرد. إذ تعد الوسيلة الأساسية لممارسة أي نشاط سواء كان يومي أو أداء واجب أو عمل أو نشاط رياضي. ويحتاج الأداء الناجح للمهارة في كرة القدم إلى التركيز وسرعة رد الفعل والقدرة على بناء الهجمات واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها المساحة وموقع الزميل وضغط المنافسين. ويتضح من ذلك أن أداء المهارات لا بد وأن يقترن بقدرة اللاعب على تحديد مواقع زملاءه من مكانه ويستخدم الأسلوب الأمثل لتنفيذ المهارة وفق المواقف وبالسرعة الملائمة.

الفصل
كرة
التشاليت
القدم

الفصل الثالث

كرة القدم

تمهيد

1- تعريف كرة القدم.

2- تاريخ كرة القدم.

3- تعريف لاعب كرة القدم.

4- المهارة في كرة القدم .

4-1- مفهوم المهارة في كرة القدم.

4-2- أهمية المهارة في كرة القدم.

4-3- خصائص المهارة في كرة القدم.

4-4- المهارات الأساسية في كرة القدم.

4-5- أقسام المهارة في كرة القدم.

خلاصة.

مقدمة:

إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم التي تعتبر الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في تخفيف من الأزمات النفسية للشعوب والترويح عنهم في وقت الفراغ والحد من اضطراباتهم النفسية اليومية وقد مرت لعبة كرة القدم بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ومفهومها النظرية الشعبية عنها وفوائدها، وتعدد طرق ومناهج تدريبها والتحضير فيها، وأصبحت هناك معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات الخاصين لهذه اللعبة، بعدما كانت مجرد لعبة تمارس من أجل الترويح في أوقات الفراغ، حتى أصبحت تمارس بانتظام لها بطولات خاصة، ولها قوانينها المضبوطة وأصبحت لها هيئة عالمية تتحكم في كل الفرق في أنحاء العالم .

1-تعريف كرة القدم :

كرة القدم هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل عدد من الأهداف في شباك الخصم والحفاظ على شباك نظيفة من الأهداف، وتلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعبا وتلعب هذه الرياضة بكرة مستديرة الشكل ومصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة 90 د، أي 45 لكل شوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 د، تجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخيرة من تبان، قميص، حوالب وحذاء خاص باللعبة . (المذكرة الرياضية الجديدة، 1988، صفحة 06)

2-تاريخ كرة القدم:

ويذهب البعض إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين، وبالتحديد في الفترة ما بين 206 قبل الميلاد وسنة 25 بعد الميلاد، كما ورد في أحد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني "أي بمعنى كل الكرة، وكل ما عرف منها من تفاصيل أنها كانت تسو تشو (TSU SHU)" تتألف من قائمين عظيمين يزيد ارتفاعهما عن ثلاثين قدم مكسوة بالخرائر المزركشة وبينهما شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير، مقدار ثقبه قدم واحد... وكان هذا الهدف يوقع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة . (سالم، 1988، صفحة 12) ويتبارى مهارة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن، وكان للفائز جزاء.

بحكم طيبة الحياة عند الانجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة، وبحكم أن بريطانيا دولة استعمارية إلى درجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجوز الاستعمار ولكثرة مستعمراتها سهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات، والانجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهوا جنودهم بلعب كرة القدم وسرعان ما تنتقل منهم للشباب الذين يتصلون بأعمالهم وهم بدورهم ينقلونها إلى شعبهم لأن الشباب كما هو معروف مغرم (مولع) بالتقليد، وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الانجليزي قبل أن ينشئها القانون فكانت في ذلك الوقت في أشبع صورها بعيدة عن أهدافها.

ومقرها "بزوريخ" وفي سنة 1904 تأسست الاتحادية الدولية لكرة القدم (سويسرا) هذه الأخيرة عملت على إعادة تنظيم وصياغة قوانين لكرة القدم التي ظهرت سنة 1938 أي شكل جديد . (المذكرة الرياضية الجديدة، 1988)

وفي سنة 1920 تم اقتراح من طرف النمسا، إيطاليا، المجر وتشيكوسلوفاكيا على الاتحاد الدولي بإقامة بطولة في كرة القدم بالنسبة للمحترفين، لأن الألعاب الأولمبية كانت تقتصر على اللاعبين الهواة فقط لكن لقي هذا الاقتراح الرفض الكامل .

وفي سنة 1928 جرت الألعاب الأولمبية بأمستردام وأعيدت في سنة 1929 وخلالها طرح الاقتراح من جديد من طرف سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد، إسبانيا ولأوروغواي فتمت موافقة الاتحاد الدولي على هذا الاقتراح وكلفت لأوروغواي بتنظيم الدورة الأولى لكرة القدم سنة 1830، والتي تسمى بكأس العالم وبمشاركة 13 منتخب 04 أوروبا و09 من أمريكا الجنوبية والوسطى والشمالية، أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت لصالح فرنسا (4/1) وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي (لوسيان لوران) أما اللقاء النهائي فجمع بين البلد المنظم والأرجنتين وانتهى (4/2) لصالح أصحاب الأرض، فهو أول فريق توج بالكأس (مجلة الحوادث ، 1986)

3- تعريف لاعب كرة القدم :

لاعب كرة القدم الهاوي : يعتبر هاوي كل لاعب يشارك في منافسة كرة القدم المنظمة، مع عدم استفادته من أي منحة امتيازية تفوق التكاليف الحقيقية التي ينفقها أثناء ممارسته لهذا النشاط. لا يمكنه الاستفادة من منحة إمضاء، راتب شهري أو أي مكافئة تكون بمثابة راتب.

(WWW.FAF.DZ, 2007)

4- المهارة في كرة القدم:

إن استخدام كافة أنحاء الجسم في أداء المهارة الرياضية في كرة القدم أدى إلى تنوع تنفيذها، إذ يستعمل في ذلك القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ والصدر.

وتختلف طريقة استعمال كل جزء من هذه الأجزاء في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة ويعد هذا التعدد والتنوع كخصائص مميزة لأداء المهارة في كرة القدم، السر الأول في تلك الشعبية الكبيرة لهذه الرياضة. سواء كان على مستوى ممارستها أو مشاهدتها .

في ظل هذا الكم الكبير من المهارات وتفرعاتها واختلافها، يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد التنبؤ بأسلوب تعامل لاعب أو آخر مع الكرة، خاصة في المستويات العالية. مما زاد هذه الرياضة متعة وتشويقاً وعمل على اكتساب ممارستها إشباعاً حركياً، سواء بالأداء أو المشاهدة.

ويتوقف مستوى الفريق ونتائجه، بدرجة كبيرة، على طريقة التعامل مع الكرة وكيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها، وكذلك كيفية تصويبها نحو المرمى والتحرك بدونها .

4-1- مفهوم المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة، التي تؤدي بغرض معين، في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها . (مخطار، 1994، صفحة 71)

وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخط الدفاعية والهجومية. ويرى (محمد حازم و محمد أبو يوسف) بأنهم القدرة على انتقاء أنسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير، بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكثر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه . (حازم، 2005، صفحة 49)

4-2- أهمية المهارة في كرة القدم :

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم، في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية، من أجل الفوز بالمبارزة.

وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة. ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية

وانتقاء الأنسب منها بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها. وتعد المهارة حجراً أساسياً إلى جانب العوامل البدنية والنفسية في بناء اللاعب المتكامل. ويشير (محمد حسن علاوي) إلى أنه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية وإرادية وبلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعاً لنوع النشاط الذي يتخصص فيه . (علاوي، 1972، صفحة 275)

وليس بالضروري أن يجيد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم، باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها، أداء باقي زملائه في الفريق.

4-3- خصائص المهارة في كرة القدم :

تتميز المهارة في كرة القدم عن باقي المهارات في الرياضات الأخرى، بجملة من الخصائص نذكر منها مايلي:

- الخصائص التقنية :

وتتمثل هذه الخصائص في:

_ التعدد:

تعد المهارة في كرة القدم الأكثر تعدداً مقارنة بالمهارات في الرياضات الأخرى، حيث تتفرع الواحدة منها إلى عدة فروع مما يزيد من عددها.

_ التنوع:

إن طبيعة لعبة كرة القدم التي تسمح بأداء مهاراتها بجميع أنحاء الجسم ما عدا اليدين، جعلها تزخر بكم كبير من أنواع المهارات، إذ يستخدم اللاعب كل من القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ والصدر في تنفيذها حيث يختلف استخدام كل جزء عن غيره، في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة.

_ الخصائص النفسية:

تعد المهارة في كرة القدم مجموعة من التحركات والقرارات السريعة، التي تتحقق من خلال السلوك الفردي الذي يعبر عن القدرة على الإدراك والتفكير، مع التركيز في التكيف مع مواقف اللعب خلال المباريات وما تحتاجه من حساسية كبيرة في التعامل مع الكرة، والتحكم فيها، وسرعة رد الفعل في اتخاذ الأماكن وتنفيذ التحركات وتحديد مواقع زملاء وسرعة إيجاد الحلول تحت ضغط المنافس والجمهور. (شعلان، 2001، صفحة 16)

4-4- المهارات الأساسية في كرة القدم:

إن إتقان المهارات الأساسية هو السر لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس، ولا شك أن لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غنى بالمهارات الأساسية الشيء الذي ميزها عن باقي الرياضات وجعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض. وهو وما دفع الكثير من الخبراء إلى الاجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها. وفيما يلي سنعرض مختلف هذه التصنيفات بالتفصيل حسب (أشرف جابر وصيري العلوي). (العلوي، 1996، صفحة 07)

_ تصنيف حنفي محمود:

قسم هذا الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي:

- 1_ ضرب الكرة بالقدم
- 2_ الجري بالكرة
- 3_ رمية التماس
- 4_ المراوغة
- 5_ مهارات حارس المرمى
- 6_ السيطرة على الكرة
- 7_ المهاجمة
- 8_ ضرب الكرة بالرأس

_ تقسيم تريمبي:

وهو نفس التقسيم السابق غير أن تريمبي اعتبر أن مهارات حارس المرمى والمراوغة تدخل ضمن مهارات السيطرة على الكرة.

_ تصنيف 1977 Gearye B :

يشمل هذا التصنيف بالإضافة للمهارات الواردة في التصنيفين السابقين، مهارة التمرير بأنواعها.

_تصنيف بطرس رزق الله 1981:

يشمل هذا التصنيف ثلاث مجموعات كبرى هي:

أ_مهارات دفاعية: -مهارات حارس المرمى _ المهاجمة

ب_مهارات هجومية: - الجري بالكرة - المراوغة - السيطرة

- ضرب الكرة بالقدم - ضرب الكرة بالرأس.

ج - مهارات بدون كرة: - الجري بأنواعه - الوثب من الحركة

- الوثب على قدم واحدة - الوثب على قدمين معا

4-5- أقسام المهارات في كرة القدم:

سوف نعتمد تحت هذا العنوان على تصنيف المهارات الأساسية حسب وجود وغياب الكرة على النحو التالي:

- المهارات الأساسية بدون كرة:

يصطلح عليها بالمهارات البدنية، وهي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة. ويكثر استخدامها في المباراة الواحدة مقارنة بالمهارات بالكرة، حيث أكدت

الدراسات أن الوقت الذي يلعب فيه اللاعب الكرة خلال المباراة الواحدة لا يزيد على الدقيقتين أما بقية الوقت وهو حوالي (87-88) يتحرك فيه اللاعب بدون كرة. (مختار، 1988ص74، صفحة

(74

وتتضمن المهارات الأساسية بدون كرة في كرة القدم المهارات التالية:

__مهارة الجري:

تتمثل هذه المهارة في الجري وتغيير الاتجاه نحو الأمام، الخلف أو إلى الجانب . وتتميز بتغيير السرعة والتوقيت وفقا لمتطلبات الموقف والموقع، حيث يمكن أن يكون جري سريع من أجل الاستحواذ على الكرة أو الاستعداد لاستقبالها، أو يكون جري بطيء من أجل الاسترجاع والتقاط الأنفاس.

__الوثب:

تستخدم هذه المهارة من طرف المدافع و المهاجم للاستعداد لضرب الكرة بالرأس أو امتصاصها بالصدر أو القدم في الفضاء. ويستخدمها أيضا حارس المرمى للقبض والاستحواذ على الكرة باليدين.

ويعتبر الوثب مهارة جد ضرورية خاصة بالنسبة لقلب الدفاع وقلب الهجوم وكذلك بالنسبة لحارس المرمى حيث أثبتت الدراسات أن كل من قلب الدفاع وقلب الهجوم يقوم بحوالي 20 حتى 25 وثبة في المباراة الواحدة، بينما ينفذ حارس المرمى من 15 إلى 30 وثبة، في حين عدد وثبات باقي اللاعبين في المباراة الواحدة يبلغ 10 حتى 15 وثبة. (البستاني، 1980، الصفحات 65-70)

– مهارة الخداع والتمويه:

تكمن أهمية هذه المهارة في كونهنا تمكن اللاعب من التكيف بسرعة مع متغيرات اللعب المختلفة والتعامل معها بصورة ناجحة مع إيجاد الحلول المناسبة والفعالة، ويكون الخداع والتمويه بالخدع أو

الرجلين بتغيير سرعة واتجاه الجري أو خطوة جانبية ثم التحويل إلى الجهة الأخرى. وتتطلب هذه المهارات في أدائها الرشاقة والمرونة والتوافق العصبي عضلي .

–المهارات الأساسية بالكرة:

تتمثل في الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة خلال المباراة وتشمل كل طرق التعامل مع الكرة وتضم مايلي:

– مهارة ضرب الكرة بالقدم:

تستخدم هذه المهارة للتمرير والمناولة بين أعضاء الفريق، إما أن تكون صغيرة، متوسطة أو طويلة. كما تستعمل في التصويب باتجاه الهدف بغرض التسجيل أو لإبعاد الكرة من أمام المرمى من طرف المدافع.

تشارك في ضرب الكرة كل أعضاء الجسم، حيث تنتقل القوة الكامنة في عضلاته إلى القدم عن طريق الساق الضاربة. (ناجي، 1989، صفحة 41)

و يمر أداء مهارة ضرب الكرة بأربعة مراحل هي:

أ-الاقتراب.

ب -أخذ وضع التصويب (وضع القدم الثابتة) ثم المرجحة (مرجحة الرجل الضاربة).

ج - الضرب مع المتابعة.

وتنفذ هذه المهارة بجميع أنحاء القدم فنجد :

●الطرق الشائعة :

- بباطن القدم. - بوجه القدم الخارجي. - بوجه القدم الداخلي. - كعب القدم.

● الطرق الغير شائعة الاستعمال :

- أسفل القدم. - بالركبة. - رأس القدم.

- ضرب الكرة بالرأس :

يعتبر الرأس القدم الثالثة في هذه اللعبة، حيث يستعمل في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم الوصول إليها من أجل التمرير بين أعضاء الفريق أو الضرب صوب المرمى، أو إخراج الكرة من المنطقة، حيث يتم أداءها بالاتصال بالأرض أو في الهواء وهي ضرورية لكل من المدافع والمهاجم معا .

-مهارة السيطرة على الكرة:

هي تحكم اللاعب في الكرة سواء كانت أرضية، عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة. (مختار، صفحة 47)

وتتطلب توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة، حيث يتم تنفيذها من الحركة أو من السكون بسرعة كبيرة حتى يتم تأمينها من الخصم والتصرف فيها بالطريقة المناسبة. (رزق، 1992، صفحة 187)

وأصبحت هذه المهارة من المتطلبات الأساسية في كرة القدم الحديثة التي تعتمد على اللعب بسرعة خاصة تلك التي تؤدي في حالة حركة وباستخدام جميع أنحاء الجسم.

وتتخذ هذه المهارة أشكالا متعددة باختلاف نوع العضو المنفذ وطريقة الأداء، وهي:

أ-استلام الكرة :

يتم استلام الكرة بإضعاف وإخماد سرعتها وقوتها. ويستخدم اللاعب في أداءها :

- باطن القدم. - وجه القدم الأمامي. - الوجه الخارجي للقدم.

* الاستلام بباطن القدم :

يستعمل هذا النوع في الكرات العالية أو الأرضية وتعتبر أكثر ضمانا لكبير المساحة المستخدمة.

* استلام الكرة بوجه القدم الأمامي:

يناسب هذا النوع كل الكرات المنخفضة الساقطة تحت مستوى الركبة. ويتطلب مستوى عال للصفات التنسيقية إذ يستدعي عمل أكثر للمحلات البصرية ومحلل من أجل تقدير المسافة وأخذ المكان المناسب للاستلام.

* استلام الكرة بخارج القدم:

يستعمل الوجه الخارجي للقدم في استلام الكرات الأرضية الجانبية فقط.

ب- امتصاص الكرة:

هو إخضاع الكرات العالية تحت سيطرة اللاعب بامتصاص سرعتها. وتتم بالأجزاء التالية:

- الوجه الأمامي للقدم. - باطن القدم. - أعلى القدم. - الرأس. - الصدر.

ج- كتم الكرة:

تستعمل فيها الأرض كعامل مساعد للسيطرة على الكرة وتؤدي ب :

- باطن القدم. - خارج القدم. - أسفل القدم.

- مهارة الجري بالكرة:

تعتمد هذه المهارة على سرعة اللاعب وعلى شخصيته وفرديته، وتتطلب قدرات فنية عالية حيث

يستحسن تدريبها في سن مبكرة وتتضمن:

- الجري بالكرة باستخدام الوجه الخارجي للقدم.

- الجري بالكرة باستخدام الوجه الداخلي للقدم.

- الجري بالكرة باستخدام الوجه الأمامي للقدم.

- مهارة المراوغة:

تعتمد أساساً هذه المهارة على قدرة اللاعب على سرعة التنفيذ وذكائه في إيجاد الحلول المناسبة في وقت قصير بالإضافة إلى الرشاقة والمرونة، ويتم تنفيذها حسب الوضعية فنجد:

- المراوغة من الأمام.

- المراوغة من الجانب.

- المراوغة من الجانب.

- المهاجمة (القطع):

هي القدرة على أخذ وانتزاع الكرة من الخصم أو قطعها. وتعتبر سلاحاً للمدافع ضد المهاجم. وتتطلب قوة الشخصية، الجرأة، التصميم، قدرة التركيز، القدرة على التوقع السليم، التوازن والرشاقة. تنفذ هذه المهارة بالطرق التالية:

- المهاجمة من الجانب.

- المهاجمة من الأمام.

- المهاجمة بالزحلق من الجانب، الخلف والأمام.

- المكاتفة.

- المهاجمة من الخلف.

- رمية التماس:

هي المهارة الوحيدة التي يسمح فيها للمدافع والمهاجم باستعمال اليدين، تعتمد على القوة العضلية ومرونة مفاصل الكتف والعضدين، تتم هذه المهارة من الثبات أو بعد الاقتراب.

- حراسة المرمى:

يعتبر حارس المرمى آخر مدافع وأول مهاجم فهو الذي يسمح له القانون باستعمال يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات.

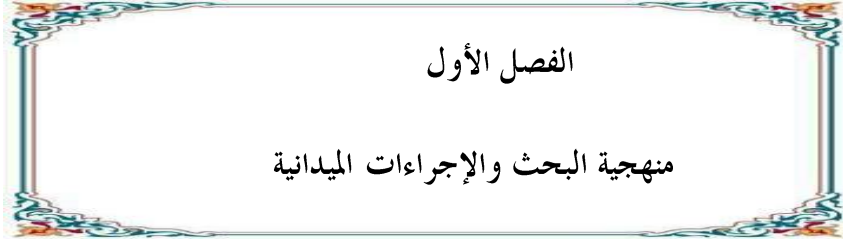
ويجب أن تتوفر في حارس المرمى مهارات نفسية ولياقة بدنية بمستوى عال حيث يتعين عليه توجيه زملاءه في حالة الدفاع أو الهجوم ومنع الكرات من الدخول إلى المرمى باستعمال مهارات مسك الكرات الأرضية العالية أو السريعة والقوية ومهارة ضرب الكرة باليد أو تحويلها إلى الجانب أو إلى الأعلى بالإضافة إلى ضرب الكرة بالقدم.

الخلاصة:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو في مواجهة العوامل الطبيعية أو في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية. والاحتياج التركيز الكبير للأداء المهارة في كرة القدم ويتضح من ذلك أن أداء المهارات لا بد وأن يقترن بقدرة اللاعب.

البياب الثاني الدراسة التطبيقاتية

الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية



تمهيد.

1-1- الدراسة الاستطلاعية.

1-2- الدراسة الأساسية.

1-3- منهج البحث.

1-4- مجتمع و عينة البحث.

1-5- مجالات البحث.

1-6- متغيرات البحث.

1-7- أدوات وتقنيات البحث.

1-8- الأسس العلمية للاختبار.

1-9- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

1-10- حدود البحث.

1-11- صعوبات البحث.

خلاصة.

مقدمة:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهها وأنواعها، فهي تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة حيث أن المنهج الصحيح لحل أي مشكلة يعتمد أساسا على طبيعة المشكلة، هذا ما دفع الطالب إلى اختيار أنسب المناهج لحل مشكلة هذا البحث، وأكثرها وضوحا في عملية الإعداد الخطوات الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية متبعا في ذلك أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد، انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث، إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة البحث .

1- الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية هي دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته . (حسنين، 1995، صفحة 194)

— ولقد استخدمنا التجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على أهم المعوقات التي قد تواجهنا أثناء الدراسة الأساسية ومن بين هذه المعوقات صعوبة عرض الألفاظ أو الفقرات المكونة للمقياس والاختبار اللذان تدور عليهم العملية البحثية، وهذا من أجل سلامة الدراسة الأساسية.

حيث كان مقياس مصحوب بشروح هامشية لبعض الكلمات والفقرات الصعبة، أما فيما يخص موضوعية الاختبارات فتتمحور العملية في عمليتين هما :

1-1- تم تقديم مجموعة من المقاييس لتقدير الذات على مجموعة من الأساتذة والدكاترة معهد التربية البدنية والرياضية، وذلك لإبداء الرأي حول اختبار المقاييس الأكثر ملائمة لموضوع البحث، حيث تم اختيار اختبار أداء المهارات ومقياس تقدير الذات.

1-2 التقنين :

حيث تم توزيع المقاييس على ستة (6) لاعبين من نادي أولمبيك مديسة، والذين يمثلون عينة الدراسة الاستطلاعية وهذه الفئة استبعدت من الدراسة الأساسية، حيث كانت هذه الدراسة والمعالجة لهذه المقاييس على شكل اختبار قبلي وبعدي، ونأخذ نتائج الاختباران لندرس العلاقة فيما بينهما، وتحديد الثبات والصدق للمقياس والاختبار.

2- الدراسة الأساسية:

وتمثلت الدراسة الأساسية في تقديم الباحث المقياس والاختبار قبل بدء الحصة التدريبية لكل فريق، أما في ما يخص وضعية الفرق في البطولة فهي جميعا في وسط الترتيب و تنشط في نفس المستوى، وخاصة تم اختيار اللاعبين الأساسيين بالاعتبار لأهميتهم.

3- المنهج:

لقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، الذي يقوم على وصف الظاهرة في علاقتها بالتغيرات المرتبطة بها، والذي يتناسب مع طبيعة المشكلة المطلوب دراستها حيث يتعين علينا إبراز نوع العلاقة القائمة بين متغيرين وتحديد إلى أي حد تتفق التغيرات في عامل معين مع التغيرات في العامل آخر.

4- المجتمع و العينة:

العينة هي النموذج الذي يجري الباحثون كل بحثهم وعملهم عليها وهي مستنبطة من المجتمع الأصلي الذي يجري فيه البحث وتكون ممثلة له، وفي بحثنا هذا أجرينا دراستنا على بعض اللاعبين في الفرق الرياضية الخاصة بكرة القدم وذلك في فوز شباب فرندة، أمل الرياضي لبلدية غريس، الاتحاد الرياضي لبلدية السوقر وكان عدد اللاعبين 60 بمعدل 20 لاعب في كل فريق.

5-مجالات البحث:

5-1 المجال المكاني:

أجريت الدراسة على الفرق الرياضية في كرة القدم على مستوى ولايات تيارت ومعسكر، والمتمثلة في : فوز شباب فرنده، أمل الرياضي لبلدية غريس، الاتحاد الرياضي لبلدية السوقر .

5-2المجال الزمني :

بعد اختيار موضوع دراستنا انطلقنا في دراسة نظرية لموضوع البحث من بداية شهر جانفي 2013 إلى غاية شهر مارس 2013 أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد دام من شهر مارس 2013 إلى شهر ماي 2013

5-3المجال البشري:

أجريت الدراسة على عينة البحث المتمثلة في لاعبي الفرق الرياضية من ولايات الغرب فوز شباب فرنده أمل الرياضي لبلدية غريس، الاتحاد الرياضي لبلدية السوقر.

-الجدول رقم (1) : يوضح الولاية و الأندية و عدد أفراد العينة من كل نادي.

الرقم	الولاية	النادي	عدد أفراد العينة
01	معسكر	أمل غريس	20
02	تيارت	اتحاد السوقر	20
03	تيارت	فوز شباب فرنده	20
			المجموع
			60

6-متغيرات البحث:

1-6 المتغير المستقل : هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (علاوي، 1999، صفحة 58) ويتمثل في دراستنا في تقدير الذات .

2-6 المتغير التابع : يؤثر فيه المتغير المستقل فهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (علاوي، صفحة 219) والمتغير التابع في دراستنا هو الأداء المهاري .

7- أدوات وتقنيات البحث :

يعتمد المنهج المسحي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها وتمهيدا لتحليلها واستخلاص النتائج منها، وبهذا اعتمدنا في دراستنا هذه على مقياس وجهت للاعبين كرة القدم .

1-7 مقياس تقدير الذات للراشدين إعداد " هلمريتش " و " ستاب وايرفين " : (حسين، 2009)

وهو مقياس يحتوي على ثلاثة أبعاد هي : الذات الواقعية، الذات الاجتماعية، الذات المثالية وهي تمثل في مجموعها إطارا مرجعيا داخليا عن الطريقة التي يقيم بها الفرد نفسه .

تتم عملية تصحيح المقياس بطريقة تدرج الدرجات تبعا لاتجاه البعد، ففي العبارات التي تكون في اتجاه البعد تعطي الدرجات، 1-2-3-4-5 على الترتيب، أما الدرجات التي تتجه عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها بإعطاء الدرجات على الترتيب، 5-4-3-2-1 ويتم جمع درجات الأعمدة لاستخراج الذات الواقعية، الذات الاجتماعية والذات المثالية.

1= لا تنطبق اطلاقا 3= تنطبق الى حد ما

2 = لا تنطبق كثيرا 4 = تنطبق الى درجة كبيرة 5 = تنطبق تماما

7-2 الاختبارات المهارية:

من أجل قياس الأداء المهاري لدى اللاعبين وبعد الإطلاع على العديد من الدراسات فضلا عن خبرة الباحث المتواضعة كلاعب، تم اعتماد بطارية الاختبارات ل " فاندرو هوف " لكرة القدم كأداة لقياس هذا المتغير.

- بطارية الاختبارات ل " فاندرو هوف " لكرة القدم:

تتكون هذه البطارية من (10) عشرة وحدات اختبار تقيس كل وحدة مهارة واحدة متميزة من المهارات الأساسية في كرة القدم، بحيث تمثل في مجموعها المكونات الأساسية الداخلية في الأداء الحركي في مباريات كرة القدم، وقد أظهرت العمليات الإحصائية المختلفة أن هذه البطارية يمكن استخدامها في قياس القدرة على الأداء المهاري . (علاوي، صفحة 66)

وقد اخترنا ثلاث (3) وحدات من بين العشرة (10) باعتبارها الأكثر تناسبا مع إمكانيات اللاعبين وقد استغنينا عن سبعة (7) وحدات المتبقية باعتبارها تقيس مهارات لا تفيد دراستنا وهي مهارات حارس المرمى المدافع) أما عن المهارات التي تم الاحتفاظ بها فتتمثل فيما يلي:

• وحدة الجري بالكرة :

يهدف إلى قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب وأثناء المراوغة مع المنافس.

مواصفات الأداء:

- يرسم خطين متوازيين على أرض الملعب بحيث تكون المسافة بينهما 46.00 م
- تثبت (07) سبعة قوائم على خط مستقيم، البعد بين كل قائم و آخر 7.5 م أما بعد القوائم الأول عن خط البداية فيبلغ 08 م، عند إعطاء الإشارة يجري اللاعب بالكرة بسرعة من خط البداية. ويمر بين القوائم ثم يعود إلى نقطة البداية بحسب الزمن المستغرق من الانطلاق إلى المرور بين القوائم و حتى العودة إلى خط البداية.

-تمنح لكل لاعب ثلاثة محاولات يحتسب له أقل زمن يسجله في كل محاولة.

● وحدة رمية التماس :

يهدف هذه الوحدة إلى قياس القدرة على وضع الكرة لأي مسافة في أي نقطة من الملعب بطريقة قانونية.

مواصفات الاداء:

- يرسم خط على أرضية الملعب.
- ترسم ثلاثة مربعات على بعد 9.7.5 أمتار على التوالي من خط البداية على أن يكون قطر المربع 1م².
- يقف اللاعب وراء خط البداية ماسكا الكرة ثم يقوم باليدين من خلف الرأس إلى أبعاد مربع ممكن. يعيد العملية 4 مرات.
- تزداد الدرجة كلما زادت مسافة المربع عن الخط البداية .
- تمنح نصف درجة عندما تسقط الكرة مباشرة في المربع الأول، وفي المربع الثاني درجة واحدة، وفي المربع الثالث درجتان. ثم تجمع درجات المحاولات الاربعة.

● وحدة دقة التصويب :

يهدف إلى قياس الدقة في التصويب نحو المرمى

مواصفات الاداء:

- يرسم خط على بعد 12 م من خط المرمى.
- توضع الكرة على نقطة ضربة الجزاء .
- عند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بكل الكرة نحو المرمى بدون حارس لإدخالها بين القائمين تحت العارضة ويعيد العملية أربعة محاولات حيث لا يسمح إلا بركلة واحدة لكل محاولة.

- تمنح درجتان إذا دخلت الكرة المرمى من وضع الطيران، وإذا دخلت مباشرة على الأرض تمنح درجة واحدة، أما إذا دخلت متدحرجة فتمنح 1/2 درجة ثم تجمع درجات المحاولات الخمس.

8- الأسس العلمية للاختبار:

8-1 الثبات:

هو مدى استمرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة، ويقصد به الاتساق بمعنى أن درجة الشعور لا تتغير جوهرياً بتكرار إجراء الاختبار، وأن موقف الفرد النسبي لا يتغير في المجموعة.

ولغرض الحصول على ثبات المقياس والاختبار قمنا بدراسة العلاقة بين نتائجهما في التجربة الاستطلاعية وذلك بتطبيق معامل الارتباط "بيرسون"، فبلغ معامل الثبات 0,84 وهذا لاختبار أداء المهارات وهو معامل ثبات عالي بالمقارنة بالقيمة الجدولية التي بلغت 0,72.

- أما فيما يخص مقياس تقدير الذات فنفس العمل حيث بلغ معامل الثبات 0,95 وهو كذلك معامل ثبات عالي.

8-2 الصدق:

- ويعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجديد، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس وضع من أجله

- ومعامل الصدق هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث كان معامل الصدق للاختبار الأول (الاداء المهاري)

فيه 0,91 وهو معامل صدق عالي، أما الاختبار الثاني المتعلق بمقياس (تقدير الذات) فبلغ فيه معامل الصدق 0,97.

ومن هنا نستنتج أن معاملات الصدق والثبات عالية، مما يدل على إمكانية الاستناد عليهما في البحث.

-الجدول رقم (2) يوضح الثبات والصدق الذاتي للمقياس والاختبار:

الاحصائية الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	قيمة "ر" الجدولية	الثبات	الصدق	الدلالة
اختبار الاداء المهاري	06	05	0.05	0.84	0.72	0.84	0.91	دال
مقياس تقدير الذات				0.95		0.95	0.97	دال

من خلال الجدول يتضح لنا دلالة الاختبار والمقياس، حيث أن قيمة "ر" المحسوبة اكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية(ن-1).

3-8 الموضوعية:

- تتمثل الموضوعية في ملائمة الهدف المراد من أجله القياس، حيث تم اختيار الاختبار للأداء المهاري ومقياس تقدير الذات على مجموعة من الأساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية في الاختصاص كما تبدو موافقتهم المبدئية على ملائمة المقاييس والاستناد عليها من أجل تحري الحقيقة والبدء في العملية البحثية .

9- الدراسة الاحصائية المستخدمة:

9-1 المتوسط الحسابي : (الحفيظ، 1993، صفحة 73)

والهدف منه الحصول على متوسط المختبرين من الاختبارات البدنية والحركية، بالإضافة على ذلك فهو ضروري لاستخراج الانحراف المعياري ويحسب المعادلة الآتية :

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

حيث : س: المتوسط الحسابي

مجم س: مجموع الدرجات

ن: عدد أفراد العينة

9-2 الانحراف المعياري : (وأخرون، 1989، صفحة 9)

من أهم مقاييس التشتت، إذ لاحظنا مدى تقارب أو تباعد قيمة المفردات (درجة الفحوص) عن المتوسط (الترعة المركزية) باستخدام جذر الانحرافات ع متوسطها، ويحسب كما يلي:

حيث: ع: الانحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{(ن-1)}}$$

9-3 معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون : (صادق، 1991، صفحة 254)

والهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بيرسون، إذا كانت النتيجة أكبر من القيمة الجدولية فان الترابط يكون قويا والعكس بالعكس والعكس صحيح ويحسب بالمعادلة :

$$r = \frac{\text{مع } (ح س \times ح ص)}{\sqrt{\text{مع } (ح س)^2 \times \text{مع } (ح ص)^2}}$$

حيث : ر: معامل الارتباط

ح س: انحراف القيم الأولى عن متوسطها

ح ص: انحراف القيم الثانية عن متوسطها

9-4 الصدق الذاتي:

يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية لاختبار درجات الحقيقة التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصبح الحقيقة للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار. (علاوي، صفحة 250)

يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية الموالية .

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{الصدق الذاتي}$$

10- صعوبات البحث :

إن رسالة العلم نجد فيها صعوبات، وإنما لنقر بأنه قد صادفتنا في مسيرتنا هذه عدة صعوبات في الميدان ونحصرها فيما يلي:

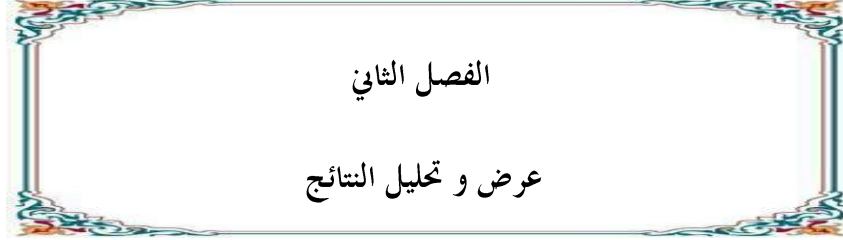
✓ صعوبة جمع الاستثمارات.

- ✓ قلة البحوث التي تتعرض لهذا الموضوع بشكل مباشر ودقيق.
- ✓ عدم احترام المدرسين للمواعيد المتفق عليها .
- ✓ نقص المصادر والمراجع في المكتبة .
- ✓ عدم وجود إحصائي نفسي داخل الفريق .

خلاصة :

حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد مجموعة من النقاط لضبط إجراءات البحث، وبالفعل تم ذلك وهذا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث وحجم العينة وكيفية اختيارها، ثم مجالات البحث والأهداف والأدوات المستعملة، وطريقة تصحيح المقياس والاختبار والتي من شأنها إعاقه السير الحسن لتجربة البحث، كما تطرقنا أيضا إلى اختيار الطرق والوسائل الإحصائية التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

الفصل الثاني عرض ومناقشة النتائج



تمهيد.

1-2- عرض النتائج .

2-2- الاستنتاجات .

3-2- مناقشة الفرضيات .

4-2- الخلاصة العامة .

5-2- الاقتراحات

خلاصة.

مقدمة :

إن معطيات المنهجية تقتضى عرض ومناقشة النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية، وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري، وانطلاقاً من هذه الاختبارات المنتهجة يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث على النحو التالي :

1-2 نتائج وقياسات الاختبار:

1-1-2 وصف جوانب الإعداد المهاري :

جدول رقم(3): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الخاص بمحاور الإعداد المهاري .

الاعداد المهاري ككل	القدرة على أداء الجرى بالكرة	القدرة على أداء دقة التصويب	القدرة على أداء رمية التماس	بعض القدرات المهارية القيم
21.43	7.78	7.94	5.71	المتوسط الحسابي
3.98	2.32	2.17	2.83	الانحراف المعياري

يتضح من خلال الجدول (3) الذي يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بمحاور الإعداد المهاري للرياضيين، حيث أن المتوسط الحسابي لقدرة على أداء رمية التماس (5.71) وانحراف معياري (2.83) وبالنسبة للقدرة على أداء دقة التصويب فبلغ المتوسط (7.94) والانحراف المعياري

(2.17) وبلغ المتوسط الحسابي لقدرة على أداء الجري بالكرة (7.78) والانحراف المعياري (2.17)

أما بالنسبة للإعداد المهاري ككل فقد بلغ المتوسط الحسابي (21.43) والانحراف المعياري (3.98).

وبمقارنة نتائج قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لبعض أداءات المهارة لدى الرياضيين فيما بينها تبين أن أعدادهم المهاري منخفض ولكن هذا لا ينفي وجود فروق فردية عند الرياضيين في مستوى أعدادهم المهاري. بمعنى أن هناك بعض الرياضيين الذين لديهم إعداد مهاري منخفض، ومتوسط والبعض الآخر مرتفع.

2-1-2 وصف جوانب تقدير الذات :

جدول رقم (4): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الخاص بمحاور تقدير الذات .

تقدير الذات ككل	الذات المثالية	الذات الاجتماعية	الذات الواقعية	محور المقياس القيم
226.08	39.35	73.63	116.10	المتوسط الحسابي
18.17	4.65	5.83	5.85	الانحراف المعياري

يتضح من خلال الجدول رقم (4) الذي يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بالتقدير الذات للرياضيين، حيث بلغ المتوسط الحسابي للذات الواقعية (116.10) والانحراف المعياري بلغ (5.85) في حين بلغ المتوسط الحسابي للذات الاجتماعية (73.63) والانحراف المعياري (5.83). في

حين بلغ المتوسط الحسابي للذات المثالية (39.35) والانحراف المعياري (4.65) أما بالنسبة لتقدير الذات ككل فقد بلغ متوسطهم الحسابي (226.08) بانحراف معياري (18.17).

انطلاقاً من نتائج الجدول للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الذات، ومقارنتها فيما بينها تبين أن الرياضيين لديهم ذات مثالية وواقعية واجتماعية مرتفعة وتقدير الذات ككل مرتفع، ولكن هذا لا ينفي وجود فروق فردية بين الرياضيين في مستوى قدراتهم الذاتية، بمعنى أنه هناك بعض الرياضيين لديهم تقدير الذات منخفض والأخر متوسط، والبعض الأخر مرتفع.

2-1-3 علاقة تقدير الذات "الواقعية" بأداء مهارة رمية التماس، دقة التصويب، الجري بالكرة.

الجدول رقم (5): يوضح قيمة "ر" المحسوبة بين تقدير الذات "الواقعية" وأداء مهارة رمية التماس، دقة التصويب، الجري بالكرة.

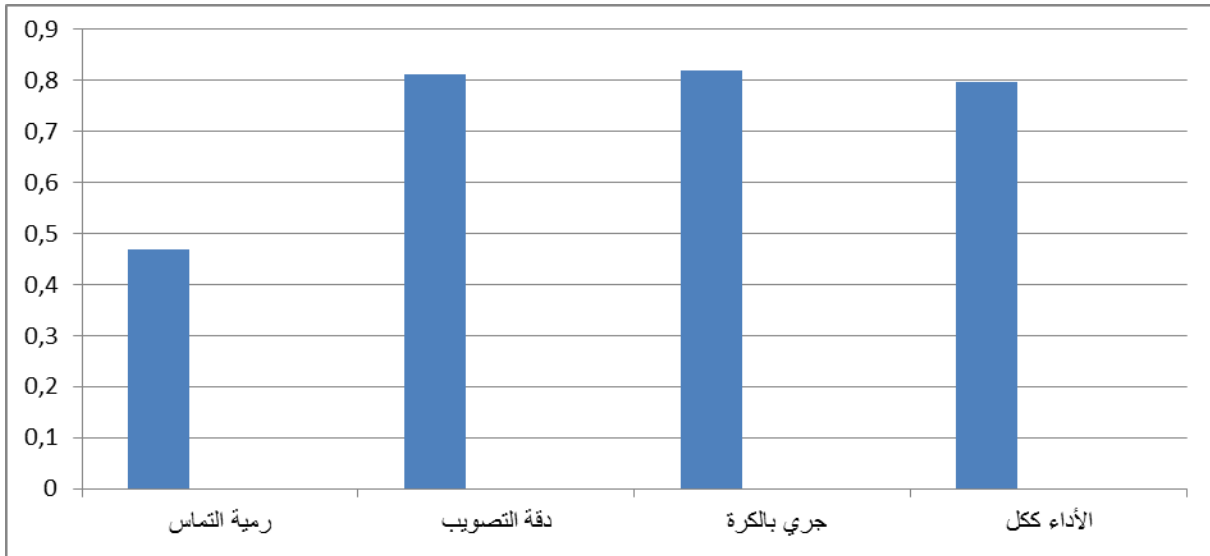
القيم	بعد الذات الواقعية	أداء رمية التماس	أداء دقة التصويب	أداء الجري بالكرة	الاداء المهاري ككل
قيمة "ر" المحسوبة بين الذات الواقعية وأداء مهارة رمية التماس	0.468				
قيمة "ر" المحسوبة بين الذات الواقعية وأداء مهارة دقة التصويب	0.812				
قيمة "ر" المحسوبة بين الذات الواقعية وأداء مهارة الجري بالكرة	0.819				
قيمة "ر" المحسوبة بين الذات الواقعية وأداء المهارة ككل	0.798				

يبين الجدول رقم(5) معامل الارتباط بيرسون "ر" المحسوبة بين تقدير الذات "الواقعية" وأداء مهارة رمية التماس، دقة التصويب، الجري بالكرة حيث جاءت قيم "ر" بين بعد الذات الواقعية وأداء رمية التماس (0.468) وبين بعد الذات الواقعية وأداء دقة التصويب (0.812)، بين بعد الذات الواقعية وأداء الجري بالكرة (0.819)، حيث جاءت القيمة بين بعد الذات الواقعية وأداء المهارة ككل (0.798).

انطلاقاً من نتائج الجدول نجد أن الارتباط ضعيف بين الذات الواقعية وأداء رمية التماس لأنها قريبة من الصفر(0) وبين الذات الواقعية والأداءين دقة التصويب والجري بالكرة ارتباط قوي لأنها قريبة من الواحد (1).

أما فيما يخص الترابط بين الذات الواقعية والأداء المهاري ككل جاء الارتباط قوي لأنها قريبة من (1).

شكل بياني رقم (2): يوضح قيمة (ر) المحسوبة بين "الذات الواقعية" وأداء رمية التماس، دقة التصويب جري بالكرة والاداء ككل.



من خلال الشكل (2) والذي يوضح لنا قيمة (ر) المحسوبة بين تقدير الذات "الواقعية" وأداء مهارة رمية التماس دقة التصويب، الجري بالكرة. يؤكد لنا مما سبق ذكره هو أن هناك علاقة ارتباطية ضعيفة

بين الذات الواقعية وأداء رمية التماس، وهناك علاقة ارتباطية قوية بين الذات الواقعية وأداء دقة التصويب والجري بالكرة .

وهناك علاقة ارتباطية قوية بين الذات الواقعية والأداء المهاري ككل .

2-1-3-1 علاقة تقدير " الذات الواقعية" بأداء رمية التماس:

الجدول رقم(6): يوضح قيمة "ر" المحسوبة والجدولية بين بعد " الذات الواقعية " وأداء رمية التماس.

رمية التماس					م احصائية
مستوى الدلالة	معامل الارتباط "ر" الجدولية	معامل الارتباط "ر" المحسوبة	درجة الحرية	حجم العينة	القيم
0.05	0.250	0.468	59	60	الذات الواقعية

يشير الجدول رقم (6) الى وجود ارتباط ضعيف أقل قوة بين بعد الذات الواقعية وأداء رمية التماس فكانت قيمة "ر" المحسوبة (0.468) "ر" الجدولية (0.250) وهي قيم ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) .

-حيث أن قدرة أداء رمية التماس مع بعد الذات الواقعية علاقة ارتباطيه ضعيفة، قريبة من الصفر (0) رمية التماس قلت ظهور بعد الذات الواقعية في هذا المجال.

-يذكر "محمد حسن علاوي" أن قوى الفرد وطاقته النفسية التي يستهلكها في التفكير الدائم في نواحي القوة والضعف بالنسبة لقدراته وما سيجري فيها من أحداث وغير ذلك من النواحي التي تثقل تفكير الفرد الرياضي وتؤدي إلى استثارته وأداء مهاراته . (علاوي، 1997، الصفحات 370-371)

2-3-1-2 علاقة تقدير " الذات الواقعية " بأداء دقة التصويب:

الجدول رقم(7): يوضح قيمة "ر" المحسوبة والجدولية بين بعد " الذات الواقعية " وأداء دقة التصويب.

دقة التصويب					م احصائية
مستوى الدلالة	معامل الارتباط "ر" الجدولية	معامل الارتباط "ر" المحسوبة	درجة الحرية	حجم العينة	القيم
0.05	0.250	0.812	59	60	الذات الواقعية

يشير الجدول رقم (7) الى وجود ارتباط قوي بين بعد الذات الواقعية وأداء دقة التصويب فكانت قيمة "ر" المحسوبة (0.812) "ر" الجدولية(0.250) وهي قيم ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05).

- حيث أن قدرة أداء دقة التصويب مع بعد الذات الواقعية علاقة ارتباطيه قوية، قريبة من الواحد (1) أي أنه أداء دقة التصويب زادت ظهور بعد الذات الواقعية في هذا المجال.

- ويوضح " أحمد أمين فوزي " على أن قدرة أداء مهارة رياضية تمثل في إمكانية الفرد الرياضي على الاستدعاء الذهني لحركة أو مجموعة من الحركات بنفس الطريقة وتسلسل أداؤها. (فوزي، 2008، صفحة 185)

2-1-3-3 علاقة تقدير " الذات الواقعية " بأداء الجري بالكرة:

الجدول رقم(8): يوضح قيمة "ر" المحسوبة والجدولية بين بعد " الذات الواقعية " وأداء الجري بالكرة .

الجري بالكرة					م احصائية
مستوى الدلالة	معامل الارتباط "ر" الجدولية	معامل الارتباط "ر" المحسوبة	درجة الحرية	حجم العينة	القيم
0.05	0.250	0.819	59	60	الذات الواقعية

يشير الجدول رقم (8) الى وجود ارتباط قوي بين بعد الذات الواقعية وأداء الجري بالكرة فكانت قيمة "ر" المحسوبة (0.819) "ر" الجدولية(0.250) وهي قيم ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05).

-حيث أن قدرة أداء الجري بالكرة مع بعد الذات الواقعية علاقة ارتباطيه قوية، أي أداء الجري بالكرة زادت ظهور بعد الذات الواقعية في هذا المجال .

-كما يوضح "أسامة كامل راتب" على أن القدرة لأداء مهارات معينة، ينتج عنه نشاط عضلي، ربما يكون محددًا ولكن فائدته تتضح في تقوية المهارات الذاتية . (راتب، 1995، الصفحات 316-317)

2-1-4 علاقة تقدير الذات "الاجتماعية" بأداء مهارة رمية التماس، دقة التصويب، الجري بالكرة.

الجدول رقم (9): يوضح قيمة "ر" المحسوبة بين تقدير الذات "الاجتماعية" وأداء مهارة رمية التماس ودقة التصويب، الجري بالكرة والاداء ككل .

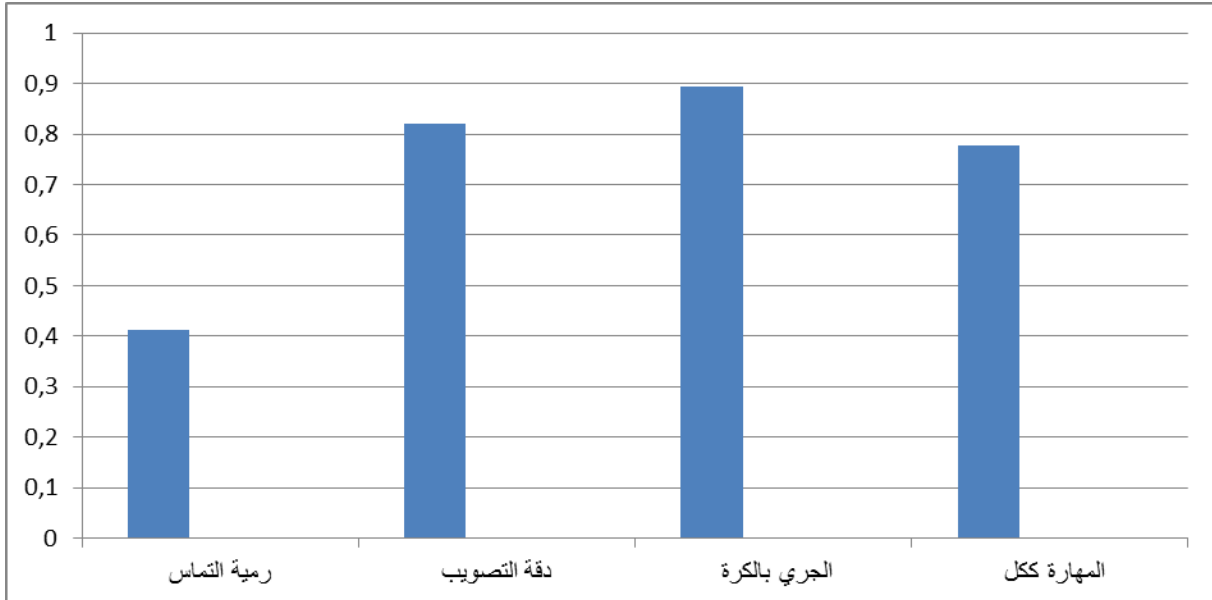
القيم	بعد الذات الاجتماعية	أداء رمية التماس	أداء دقة التصويب	أداء الجري بالكرة	الاداء المهاري ككل
قيمة "ر" المحسوبة بين الذات الاجتماعية وأداء مهارة رمية التماس	0.412				
قيمة "ر" المحسوبة بين الذات الاجتماعية وأداء مهارة دقة التصويب	0.820				
قيمة "ر" المحسوبة بين الذات الاجتماعية وأداء مهارة الجري بالكرة	0.893				
قيمة "ر" المحسوبة بين الذات الاجتماعية وأداء المهارة ككل	0.778				

يبين الجدول رقم (9) معامل الارتباط بيرسون "ر" المحسوبة بين تقدير الذات "الاجتماعية" وأداء مهارة رمية التماس، دقة التصويب والجري بالكرة حيث جاءت قيم "ر" بين بعد الذات الاجتماعية وأداء رمية التماس (0.412) وبين بعد الذات الاجتماعية وأداء دقة التصويب (0.820) ،بين بعد الذات الاجتماعية وأداء الجري بالكرة (0.893) ، حيث جاءت القيمة بين بعد الذات الواقعية وأداء المهارة ككل (0.778).

انطلاقاً من نتائج الجدول نجد أن الارتباط ضعيف بين الذات الاجتماعية وأداء رمية التماس لأنها قريبة من الصفر (0) وبين الذات الواقعية والأداء بين دقة التصويب والجري بالكرة ارتباط قوي لأنها قريبة من الواحد (1).

أما فيما يخص الترابط بين الذات الاجتماعية والأداء المهاري ككل جاء الارتباط قويا لأنها قريبة من (1).

شكل بياني رقم (3): يوضح قيمة (r) المحسوبة بين "الذات الاجتماعية" وأداء رمية التماس، دقة التصويب جري بالكرة والاداء ككل.



من خلال الشكل (3) والذي يوضح لنا قيمة (r) المحسوبة بين تقدير الذات "الاجتماعية" وأداء مهارة رمية التماس دقة التصويب، الجري بالكرة. يؤكد لنا مما سبق ذكره هو أن هناك علاقة ارتباطية ضعيفة بين الذات الاجتماعية وأداء رمية التماس، وهناك علاقة ارتباطية قوية بين الذات الاجتماعية وأداء دقة التصويب والجري بالكرة.

وهناك علاقة ارتباطية قوية بين الذات الواقعية والأداء المهاري ككل.

2-1-4-1 علاقة تقدير " الذات الاجتماعية " بأداء رمية التماس :

الجدول رقم(10): يوضح قيمة "ر" المحسوبة والجدولية بين بعد "الذات الاجتماعية" وأداء رمية التماس.

رمية التماس					م احصائية
مستوى الدلالة	معامل الارتباط "ر" الجدولية	معامل الارتباط "ر" المحسوبة	درجة الحرية	حجم العينة	القيم
0.05	0.250	0.412	59	60	الذات الاجتماعية

يشير الجدول رقم (10) الى وجود ارتباط ضعيف أقل قوة بين بعد الذات الاجتماعية وأداء رمية التماس فكانت قيمة "ر" المحسوبة (0.412) "ر" الجدولية(0.250) وهي قيم ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05).

-حيث أن قدرة أداء رمية التماس مع بعد الذات الاجتماعية علاقة ارتباطيه ضعيفة، أي أداء رمية التماس قلت من ظهور بعد الذات الاجتماعية في هذا المجال .

- كما أوضحت دراسة "ناش سولين" أن للاسترخاء يساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية والاجتماعية ومنها زيادة القدرة على الاداء أثناء الضغط. (solin, 1995p135)

2-4-1-2 علاقة تقدير "الذات الاجتماعية" بأداء دقة التصويب:

الجدول رقم(11): يوضح قيمة "ر" المحسوبة والجدولية بين بعد "الذات الاجتماعية" وأداء دقة التصويب.

دقة التصويب					م احصائية
مستوى الدلالة	معامل الارتباط "ر" الجدولية	معامل الارتباط "ر" المحسوبة	درجة الحرية	حجم العينة	القيم
0.05	0.250	0.820	59	60	الذات الاجتماعية

يشير الجدول رقم (11) الى وجود ارتباط قوي بين بعد الذات الاجتماعية وأداء دقة التصويب فكانت قيمة "ر" المحسوبة (0.820) "ر" الجدولية(0.250) وهي قيم ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05).

- حيث أن قدرة أداء دقة التصويب مع بعد الذات الاجتماعية علاقة ارتباطيه قوية، قريبة من الواحد (1) أي أنه أداء دقة التصويب زادت ظهور بعد الذات الاجتماعية في هذا المجال.

- تذكر "سلوى عز الدين فكري" أن تدريبات الاسترخاء العضلي تعد أساسا هاما في الاداء المهاري فهي تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم، ورفع الروح المعنوية، وتعمل على تنمية وتعميق الإحساس والشعور بالنجاح والفوز، وبالتالي تساهم في تحسين الأداء . (فكري، 1991، صفحة 123)

2-1-4-3 علاقة تقدير " الذات الاجتماعية " بأداء الجري بالكرة :

الجدول رقم(12): يوضح قيمة "ر" المحسوبة والجدولية بين بعد"الذات الاجتماعية" وأداء الجري بالكرة.

الجري بالكرة					م احصائية
مستوى الدلالة	معامل الارتباط "ر" الجدولية	معامل الارتباط "ر" المحسوبة	درجة الحرية	حجم العينة	القيم
0.05	0.250	0.893	59	60	الذات الاجتماعية

يشير الجدول رقم (12) الى وجود ارتباط قوي بين بعد الذات الاجتماعية وأداء الجري بالكرة فكانت قيمة "ر" المحسوبة (0.820) "ر" الجدولية(0.250) وهي قيم ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05)

-حيث أن قدرة أداء الجري بالكرة مع بعد الذات الاجتماعية علاقة ارتباطيه قوية، قريبة من الواحد (1) أي أنه أداء الجري بالكرة زادت ظهور بعد الذات الاجتماعية في هذا المجال.

- يذكر "محمد حسن علاوي" على أن الرياضيين الذين يتسمون بالمهارة العالية يجدون صعوبة واضحة في القدرة على الاداء، في ضوء ذلك ينبغي على المدرب الرياضي تقليل الضغوط الذاتية والجماعية الشديدة التي يمكن أن تقع على كاهل اللاعب، لأنها تعمل على الحد من قدرات الرياضي على الانتباه. (علاوي، 1997، صفحة 350)

2-1-5 علاقة تقدير الذات "المثالية" بأداء مهارة رمية التماس، دقة التصويب، الجري بالكرة.

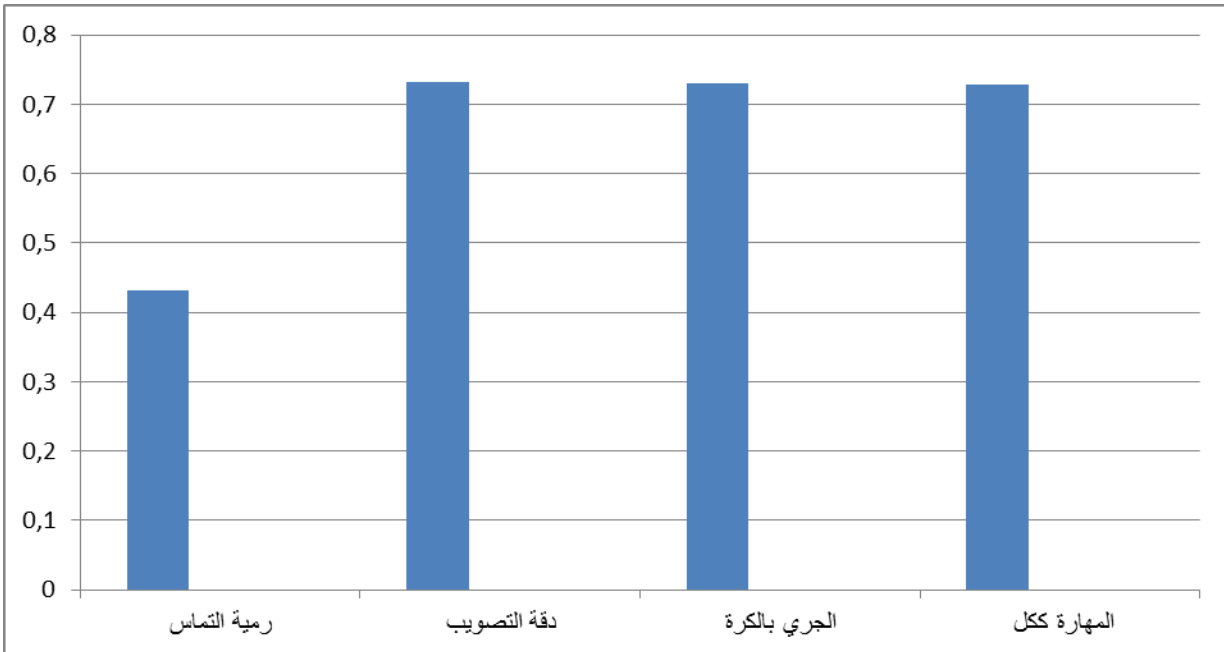
الجدول رقم (13): يوضح قيمة "ر" المحسوبة بين تقدير الذات "المثالية" وأداء مهارة رمية التماس ودقة التصويب، الجري بالكرة

الاداء المهاري	أداء الجري	أداء دقة	أداء رمية	بعد الذات	القيم
ككل	بالكرة	التصويب	التماس	المثالية	
			0.432		قيمة "ر" المحسوبة بين الذات المثالية وأداء مهارة رمية التماس
		0.732			قيمة "ر" المحسوبة بين الذات المثالية وأداء مهارة دقة التصويب
	0.731				قيمة "ر" المحسوبة بين الذات المثالية وأداء مهارة الجري بالكرة
0.729					قيمة "ر" المحسوبة بين الذات المثالية وأداء المهارة ككل

يبين الجدول رقم(13) معامل الارتباط بيرسون "ر" المحسوبة بين بين تقدير الذات "المثالية" وأداء مهارة رمية التماس، دقة التصويب والجري بالكرة، حيث جاءت قيم "ر" بين بعد الذات المثالية وأداء رمية التماس (0.432) وبين بعد الذات المثالية وأداء دقة التصويب (0.732) بين بعد الذات المثالية وأداء الجري بالكرة (0.731) حيث جاءت القيمة بين بعد الذات الواقعية وأداء المهارة ككل (0.729). انطلاقا من نتائج الجدول نجد أن الارتباط ضعيف بين الذات المثالية وأداء رمية التماس لأنها قريبة من الصفر(0) وبين الذات الواقعية والأداءين دقة التصويب والجري بالكرة ارتباط متوسط لأنها محصورة ما بين (0.50) و(0.75).

أما فيما يخص الترابط بين الذات المثالية والأداء المهاري ككل جاء الارتباط متوسط لأنها قريبة من.

شكل بياني رقم(4): يوضح قيمة (ر) المحسوبة بين "الذات المثالية" وأداء رمية التماس، دقة التصويب جري بالكرة والاداء ككل.



من خلال الشكل (4) والذي يوضح لنا قيمة (ر) المحسوبة بين تقدير الذات "المثالية" وأداء مهارة رمية التماس دقة التصويب، الجري بالكرة. يؤكد لنا مما سبق ذكره هو أن هناك علاقة ارتباطية ضعيفة بين الذات المثالية وأداء رمية التماس، وهناك علاقة ارتباطية متوسطة بين الذات المثالية وأداء دقة التصويب والجري بالكرة.

وهناك علاقة ارتباطية متوسطة بين الذات الواقعية والأداء المهاري ككل.

2-1-5-1 علاقة تقدير الذات المثالية "بأداء رمية التماس":

الجدول رقم(14): يوضح قيمة "ر" المحسوبة والجدولية بين بعد "الذات المثالية" وأداء رمية التماس.

رمية التماس					م احصائية
مستوى الدلالة	معامل الارتباط "ر" الجدولية	معامل الارتباط "ر" المحسوبة	درجة الحرية	حجم العينة	القيم
0.05	0.250	0.432	59	60	الذات المثالية

يشير الجدول رقم (14) الى وجود ارتباط ضعيف أقل قوة بين بعد الذات المثالية وأداء رمية التماس فكانت قيمة "ر" المحسوبة (0.432) "ر" الجدولية (0.250) وهي قيم ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05).

- حيث أن قدرة أداء رمية التماس مع بعد الذات المثالية علاقة ارتباطيه ضعيفة، أي أداء رمية التماس قلت من ظهور بعد الذات المثالية في هذا المجال.

- كما ذكر العالم "ندفير Nidifier" في هذا الصدد إلى أن الاداء مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث انه غالبا ما يتقرر مصير البطولات من مثاليات الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان المهارة . (nidifier, 1981p32)

2-5-1-2 علاقة تقدير "الذات المثالية " بأداء دقة التصويب:

الجدول رقم(15): يوضح قيمة " ر" المحسوبة والجدولية بين بعد " الذات المثالية" وأداء دقة التصويب.

دقة التصويب					م احصائية
مستوى الدلالة	معامل الارتباط "ر" الجدولية	معامل الارتباط "ر" المحسوبة	درجة الحرية	حجم العينة	القيم
0.05	0.250	0.732	59	60	الذات المثالية

يشير الجدول رقم (15) الى وجود ارتباط متوسط بين بعد الذات المثالية وأداء دقة التصويب فكانت قيمة "ر" المحسوبة (0.732) "ر" الجدولية(0.250) وهي قيم ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05).

-حيث أن قدرة أداء دقة التصويب مع بعد الذات المثالية علاقة ارتباطيه متوسطة، ما بين (0.50)و(0.75)أي أنه أداء دقة التصويب أو سبط ظهور بعد الذات المثالية في هذا المجال.

2-1-5-3 علاقة تقدير " الذات المثالية " بأداء الجري بالكرة:

الجدول رقم(16): يوضح قيمة " ر " المحسوبة والجدولية بين بعد " الذات المثالية " وأداء الجري بالكرة.

الجري بالكرة					م احصائية
مستوى الدلالة	معامل الارتباط "ر"الجدولية	معامل الارتباط "ر" المحسوبة	درجة الحرية	حجم العينة	القيم
0.05	0.250	0.731	59	60	الذات المثالية

يشير الجدول رقم (16) الى وجود ارتباط متوسط بين بعد الذات المثالية وأداء الجري بالكرة فكانت قيمة "ر" المحسوبة (0.731) "ر" الجدولية (0.250) وهي قيم ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05).

-حيث أن قدرة أداء الجري بالكرة مع بعد الذات المثالية علاقة ارتباطيه متوسطة، ما بين (0.50) و(0.75) أي أنه أداء الجري بالكرة أوسطت ظهور بعد الذات المثالية في هذا المجال.

2-2 الاستنتاجات :

على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال تحليل نتائج الدراسة الإحصائية، تمخضت الاستنتاجات التالية:

-هناك علاقة ارتباطية قوية، متوسطة وضعيفة بين تقدير الذات وأداء رمية التماس، دقة التصويب،

الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم أي :

-ان اللاعبين الذين لديهم قدرة منخفضة على أداء (رمية التماس ،دقة التصويب ،الجري بالكرة)درجة تقدير الذات منخفضة،والعكس صحيح.

-معناه أنه كلما كان ظهور الذات قوي وجيد يكون ظهور الأداء المهاري جيد وقوي، وكلما كان

ظهور الذات منخفض وضعيف يكون الأداء المهاري بتقدير ضعيف ومنخفض.

-ولا يسعنا إلا أن نقول أن لتقدير الذات أهمية في أداء المهارة لدى لاعبي كرة القدم .

أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية(قوية، متوسطة، ضعيفة) بين أداء بعض المهارات والتقدير للذات مما يعني أنهم كانوا واقعيين في وصفهم لذواتهم، أي أنهم مدركون لمواطن قوتهم وضعفهم كما هي في الواقع. (أحمد، 1998، صفحة 185)

2-3 مناقشة الفرضيات :

2-3-1 الفرضية العامة :

لقد افترضنا أن " هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وأداء بعض المهارات الاساسية(رمية التماس، دقة التصويب، الجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم" .

تشير نتائج التي أسفرت عليها الدراسة الحالية، في ضوء بعض الدراسات التي اتصلت بعلم النفس التربوي والرياضي، وبالاعتماد على النظريات التي فسرت كل من المتغيرين محل الدراسة (الأداء المهاري، تقدير الذات) هذا في غياب الدراسات السابقة التي اهتمت مباشرة بالعلاقة بين هذين المتغيرين وبالتالي يوجد علاقة ارتباطية.

2-3-2 الفرضية الاولى :

والتي مفادها : هناك علاقة لبعدها الذات الواقعية لدى اللاعبين لأداء بعض المهارات الاساسية(رمية التماس، دقة التصويب، الجري بالكرة) في كرة القدم.

أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباط قوية وضعيفة بين بعض المهارات و بين الذات الواقعية، كانوا واقعيين في وصفهم لذواتهم، أي أنهم مدركون لمواطن قوتهم وضعفهم كما هي في الواقع، مما جعلهم موضوعين في تقييمهم لإمكاناتهم وقدراتهم وخصائصهم البدنية والعقلية والانفعالية، وأدوارهم في بيئتهم التي يعيشون فيها، ومعتقداتهم قيمهم وطموحاتهم، وقد أدى نمو هذه المفاهيم الذاتية إلى صحة توجهاتهم واختباراتهم للرياضة التي تناسبهم. والعكس فإن إتقانهم ونجاحهم في هذه الرياضة رفع من معنوياتهم ومستوى تقديرهم لذواتهم دون مغالاة ولا إنقاص.

وتتفق كذلك نتائج دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة في أن تعزيز التحصيل المدرسي يصب في تقدير الذات بأبعاده، ومنها الذات الواقعية. (أحمد، 1998، صفحة 63)

2-3-3 الفرضية الثانية :

من أجل التحقق من الفرضية الثانية والتي مفادها أن : هناك علاقة لبعدها الذات الاجتماعية لدى اللاعبين لأداء بعض المهارات الاساسية(رمية التماس، دقة التصويب، الجري بالكرة) في كرة القدم.

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود ارتباط معنوي قوي وضعيف بين الأداء المهاري وتقدير الذات الاجتماعية وهذا ما يؤكد صحة الفرض الثاني، ويرجع سبب هذا الارتباط إلى إدراك اللاعبين لمجتمعهم الصحيح وزيادة اهتمامهم بتقييم الآخرين وبالعلاقات الاجتماعية مما عزز تفاعلهم الاجتماعي، وأدى إلى توافقهم الاجتماعي وبالتالي عزز مفهومهم لذواتهم ورفع من تقديرهم لها، وتوافق هذا كله مع أداءهم لبعض المهارات . حيث طوروا تقديرهم لذواتهم من خلال قيامهم بدور لاعب كرة القدم

وتفاعلهم الاجتماعي فيه، من أداء مهاري متميز وامتثال لقوانين اللعبة والتزام بالروح الرياضية، أن مفهوم الذات وتقديرها ينمو مع هذا التصور من خلال الأدوار الاجتماعية .

2-3-4 الفرضية الثالثة :

والتي مفادها : هناك علاقة لبعدها الذات المثالية لدى اللاعبين لأداء بعض المهارات الأساسية (رمية التماس، دقة التصويب، الجري بالكرة) في كرة القدم.

كما أوضحت نتائج دراستنا وجود علاقة ارتباط متوسطة وضعيفة، بين مثالية الذات وكل وحدة لبعض أداء المهارات حيث تعبر جميع معاملات الارتباط في الجدول على وجود علاقة متوسطة وضعيفة، إذ كانت كلها دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى أن أفراد العينة متقبلون ومتفهمون لذواتهم، الشيء الذي انعكس على سلوكهم وبالخصوص على أدائهم النوعي المتمثل في أداء المهارات الخاصة في كرة القدم. وهذا دليل على توافقهم، إذ أن مثالية الفرد لذاته يكسبه ثقة بنفسه ويوجه اختياراته نحو ما هو مناسب لإمكانياته وطموحاته، فينعكس على سلوكه وأدائه .

الخلاصة العامة:

يعيش الإنسان كباقي الكائنات الحية طوال حياته يعمل على المواءمة بين بيئته الداخلية التي تتمثل في بدنه وعقله وانفعالاته وبيئته الخارجية والتي تتمثل في تغيير الظروف الخاصة بالعالم الخارجي الذي يعيش فيه . يعد الاهتمام بتقدير الذات من جهة، وبالأداء المهاري من جهة أخرى، في مجال النشاط البدني الرياضي بكل ألوانه موضوعاً هاماً، ويمثل ميداناً خصباً للبحث في ميدان علم النفس الرياضي، وذلك قصد إبراز العلاقة التي تربطهما.

وفي هذا السياق أُنجزت هذه الدراسة التي اهتمت بدراسة العلاقة بتقدير الذات متعددة الأبعاد ولبعض أداء المهارات في كرة القدم كسلوك نوعي خاص من جهة، وتدور حول القيمة التي ينسبها الفرد لذاته،

ونوع من أنواع الديناميكيات للشعور بالذات والحكم عليها، وعملية معرفية يشكل فيها الفرد حكما وإدراكا ذاتيا بالنسبة لقدراته بكل أنواعها لمواجهة متطلبات معينة .

وقد أوضحت دراستنا من خلال النتائج التي توصلت إليها، أن العلاقة بين تقدير الذات والأداء المهاري تظهر عندما يكون مستوى تقدير الذات عاملا محددًا لنوعية أداءه المهاري، ومؤشرا للتعنبؤ بسلوكه في ظروف مختلفة وبالعكس فإن هذه العلاقة تظهر كذلك عندما ينعكس مستوى الأداء المهاري على الطريقة التي ينظر ويحكم بها الفرد على نفسه .

وعليه نستطيع القول بأن العلاقة بين تقدير الذات والأداء المهاري هي علاقة تبادلية مستمرة فكل منهما يؤثر ويتأثر بالآخر، وبالتالي فإن النشاط البدني الرياضي لتقدير الذات صلة كبيرة في تحديد نوعية السلوك أو الأداء .

الاقتراحات :

في حدود ما توصلنا إليه من نتائج وكذا حدود البحث الموضوعة نقترح مايلي :

على ضوء الدراسة الحالية ونتائجها ومن أجل الاستفادة منها أكثر في مجال التوجيه والإرشاد النفسي وبالتالي إثراء مجال الممارسة الرياضية في بلادنا أمكن لنا أن نقدم التوصيات والاقتراحات التالية :

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين وخاصة في كرة القدم.

- إدراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين.

- الاهتمام برفع تقدير الرياضيين لذواتهم في مختلف الرياضات، وكرة القدم على وجه الخصوص، من خلال الإرشاد والتوجيه النفسي بما يتماشى مع أهدافنا وتطلعاتنا في ضوء إمكانياتنا ومتطلبات الواقع والتطورات الحاصلة في اجملال الرياضي العالمي .
- ضرورة بث الثقة في اللاعبين واحترامه، وإتاحة الفرصة أمامه لكي ينمو ويستغل إمكانياته وإمكانات البيئة إلى أقصى حد تؤهله له تلك الإمكانيات .
- يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات والمهارات وتحقيق التوافق الرياضي وتشجيع الرياضيين على النقد الموضوعي والتفكير الإبتكاري .
- ضرورة وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدربين كالمستوى التعليمي والشهادات التأهيلية .
- يجب على المدربين أن يكونوا على علم ودراية بجميع العوامل المؤدية الى الطرق الصحيحة على تشجيع اللاعبين للرفع من مردودهم في أداء المهارات الذي يساعدهم في تحقيق الانجاز الرياضي .

الأصوات الجص

المصادر والمراجع:

بالغة العربية:

- القرآن الكريم .

- الحديث النبوي الشريف .

1. إبراهيم أحمد أبو زيد : سيكولوجية الذات والتوافق ،دار المعارف ،مصر ، 1987 .
2. أحمد زكي صالح : علم النفس التربوي ،دار النهضة المصرية ،مصر ، 1966.
3. أسامة كامل راتب : النمو الحركي ،دار الفكر العربي ،مصر ، 1994 .
4. إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم ،الدار القومية للطباعة و النشر والعدل 89-1960.
5. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي ، ط 1، القاهرة، مصر ، 2008.
6. أشرف جابر ،صبري العدوي : كرة القدم ،مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين مصر ، 1996.
7. أحمد عكاشة: الطب النفسي المعاصر ،مكتبة أنجلو المصرية ،القاهرة ،بدون طبعة ، 1976.
8. المليحي حلمي : علم النفس المعاصر ، ط 2 ،دار النهضة العربية ،بيروت ،لبنان ، 1972 .
9. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، ط 2 ،دار الفكر العربي ،القاهرة ، 1995 .
10. أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في المجال الرياضي ،القاهرة ،دار الفكر ، 1990.
11. أمر الله البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ،مطبعة الإسكندرية ،مصر ، 1980.
12. بطرس رزق الله : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية - مطبعة الإسكندرية ،مصر ، 1992.
13. تامر محسن ،وائق ناجي : كرة القدم وعناصرها الأساسية ،مطبعة بغداد ،العراق ، 1989.

14. جلال سعد : المرجع في علم النفس ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر ، 1987 .
15. حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو ،دار الفكر العربي ،مصر ، 1988 .
16. حلمي المليحي : القياس السيكولوجي في الصناعة ،دار المعارف ،مصر ، 1986 .
17. حلیم السعيد بشاي : الشخصية من المنظور الفينومينولوجي ،عالم الفكر العربي ،مصر ، 1983 .
18. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربي ،مصر ، 1994 .
19. حسين الدريبي ومحمد سلامة : تقدير الذات للبيئة القطرية ،مركز البحوث العربية ،قطر ، 1983 .
20. زهران حامد عبد السلام : التوجيه والإرشاد النفسي ،عالم الكتب ،القاهرة ،مصر ، 1980 .
21. عبد الرحمن عدس ،محي الدين توك : المدخل إلى علم النفس ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع عمان الأردن ،1998 .
22. عبد الفتاح دويدار : سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات ،دار النهضة العربية مصر،،2001
23. شفيق فلاح : أساسيات علم النفس التطوري ،دار الجليل ،بيروت ،لبنان ، 1989 .
24. غنيم سيد أحمد : سيكولوجية الشخصية ،محدداتها ،قياسها ،نظرياتها ،دار النهضة العربية ،القاهرة مصر ،1975 .
25. فاروق عبد الفتاح سلامة : مقارنة نحو الذكاء ونحو تقدير الذات في الطفولة ،والمراهقة ،مجلة كلية التربية العدد الثالث ،مصر ،1987 .
26. فرحان محمد جلوب : النفس الإنسانية ،مكتبة بسام ،الموصل ،العراق ، 1986 .

27. قحطان أحمد الظاهر : مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق ،دار وائل للنشر ،عمان ،الأردن
2004. .
28. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ،دار المعارف ،مصر ، 1972 .
29. محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان :الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي
،دار الفكر العربي ،مصر ،1987 .
30. محمد عماد الدين إسماعيل : اختبار مفهوم الذات للكبار ،مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة ،مصر
1961 .
31. مصطفى كامل عبد الفتاح : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي،دار سعاد الصباح ،بيروت
1993 .
32. مفتي إبراهيم حماد : المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور ،مركز الكتاب
لنشر مصر 2002 .
33. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ،دار الفكر العربي ،مصر ، 2001 .
34. مخطط سالم :كرة القدم لعبة الملايين ،مكتبة المعارف ،ط 2 ،بيروت ،1988 .
35. وحيد مصطفى كامل : علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال الضعاف السمع
1996 .

الدوريات و المذكرات :

36. المنجد في اللغة العربية و الأعلام : دار المشرق ،لبنان ، 1987 .
37. مجلة الحوادث : العدد 118 ،بتاريخ 23_05_1986.
38. مذكرة الرياضية – المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية – 1988 .

المراجع الأجنبية:

39. Thomas Hil :Manuel de l'education sportive ,vigot.Paris, 1987 .
40. nash solin : Aguid For Relaxation and Lenner Mental traning 1995.
41. J. Weineck : Manuel D'entraînement, Vigot, Paris, 1990
42. www.faf.dz03-02-2007.

الملاحظ

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

معهد التربية البدنية و الرياضية

جامعة عبد الحميد بن باديس

استمارة بحث ميداني لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية

تحت عنوان:

تقدير الذات وعلاقته ببعض أداء المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة

القدم

أخي الرياضي:

قصد معرفة المصادر الأكثر أهمية من حيث تأثير على نفسية اللاعب لجأنا إلى وضع مقياس لتقييم الذات، فأليك بعض العبارات التي تستخدم لوصف نفسية الرياضي. راجين منكم الإجابة على جملة الأسئلة و العبارات بكل صراحة وموضوعية بوضع علامة (/) داخل الخانة المناسبة وخاصة بلاعب المباراة الرياضية. اقرأ كل العبارات جيدا وحاول أن تحدد أي العبارة التي تنطبق عليك بوضع علامة (/) أمام كل عبارة تراها مناسب لك. علما بأنه ليس هناك إجابات صحيح أو خاطئة بل كل الإجابات تعبر عن أحاسيس ومشاعر مختلفة ولا تستغرق وقتا في الإجابة عن أي عبارة .

تحت اشراف:

الطالبان:

أ/ كحلي كمال

*بن رابح محمد سعيد

*مادن هشام

ولكم جزيل الشكر مسبقا

استبيان تقدير الذات

الاسم:

الفريق:

اللقب:

لا تنطبق إطلاقاً	لا تنطبق كثيراً	تنطبق إلى حد ما	تنطبق إلى درجة كبيرة	تنطبق تماماً	
					1 _ من غير المحتمل أن أتحدث مع غيري من الناس حتى يبادر هو الحديث
					2 _ أتصف بأنني غير بارع في المواقف للمبادرة أولاً
					3_ من الصعب علي أن أدافع عن وجهة نظري حينما أواجه بآراء الآخرين
					4_ عندما أعمل مع مجموعة أرغب في أن أتحمّل المسؤولية
					5_ أنا ذو شخصية قوية
					6_ أنا واثق من نفسي
					7_ عادة ما أتوقع نجاحي في عمالي
					8_ أشعر بأنني واثق من مظهري
					9_ أنا أحب الاختلاط بالآخرين
					10 _ أشعر بالراحة كلما تقربت من شخص له سلطة أو نفوذ عالي
					11_ أتمتع بتواجدي مع الآخرين وأعمل بجد على تجنب المواجهات الاجتماعية
					12_ عندما أكون وسط مجموعة لا يصبح فكري مشوشاً
					13_ حينما أكون وسط مجموعة ما أستلم لها ولا أبدي أي موقف
					14_ حينما أختلف مع الآخرين فإن رأبي عادة هو الذي يأخذ به
					15_ أشعر بأنني واثق من سلوكي الاجتماعي
					16_ أشعر بالثقة في قدرة الاقتراب من أي شخص ومقابلته والتعامل معه
					17_ أحاول باستمرار أن أسيطر على المواقف المختلفة
					18_ أتصف بأنني سعيد حتى في المواقف الصعبة
					19_ ينظر الآخرون إلي باحترام

					20_ أتمتع لحظة تواجدي في المقدمة
					21_ حينما أقابل شخص غريب غالباً ما أعتقد أنه أفضل مني
					22_ أتمتع باللقاءات الاجتماعية لأنها تجمعني بالآخرين
					23_ من الصعب علي أن أبدأ الحديث مع الغرباء
					24_ من الطبيعي أن يلتفت الآخرون إلي عند اتخاذ القرارات
					25_ أصر على مواجهة الآخرين بجرأة
					26_ أشعر بالأمان والاطمئنان في المواقف الاجتماعية
					28_ أحب أن أمارس تأثيري في المواقف الاجتماعية
					29_ أفضل أن أكون مسؤولاً عن الآخرين في المواقف الصعبة
					30_ أصف نفسي بأنني متردد وغير قادر على اتخاذ القرارات
					31_ ليس لدي أي شكوك حول مقدرتي أو كفاءتي البدنية