



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية والرياضية

تخصص: علم الحركة وحركة الإنسان

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

العنوان

قياس تقدير الذات والرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية

ورياضية بمعهد مستغانم

بحث مسحي اجري على طلبة السنة الثانية ل م د بمعهد مستغانم

تحت إشراف الأستاذ:

- مناد فضيل

من إعداد الطالبة:

- جربي صورية

السنة الجامعية: 2013/2014

# كلمة شكر

عملا بقول الرسول صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لانجاز هذا البحث

يسعدنا و يشرفنا إن نتقدم بجزيل الشكر و العرفان إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل سواء من قريب أو بعيد

ونخص بالذكر الأستاذ المحترم :مناد فضيل المشرف على بحثنا و الأستاذ بن قلاوز تواتي احمد اذ لم يبخلا

بتوجيهاتهما و نصائحهما إلينا , و لم يتوانى في تقديم آرائهما الصائبة لنا ,حتى تم انجاز هذا العمل

وتحياتنا إلى كل طلبة و أساتذة و عمال قسم التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم ونخص بالذكر صديقتي بدرة

و أحلام بقسم علم النفس العيادي

كما نشكر مدير ثانوية الحكيم أبو عبد الله الزر والي و جميع الأساتذة و العمال و نخص بالذكر كل من الأستاذ

بن ملياني عزيز و عليك نور الدين و عدة بحيدة الحاج

كما نشكر مسؤول قسم التربية البدنية و الرياضية بمديرية الشباب و الرياضة لولاية معسكر

## الإهداء:

إلى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق عن الهوى  
"الجنة تحت إقدام الأمهات" إلى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي , إلى التي باركتني بدعائها أمي " خيرة"  
إلى الذي تعب لارتاح وكافح لأنال أبي العزيز "احمد"  
إلى كافة أفراد العائلة الكريمة  
إلى أصدقائي و صديقاتي بمعهد التربية البدنية و الرياضية و بجامعة ابن باديس \_خروبة\_ـ  
ونخص بالذكر فاطمة, أحلام , بدرة , صليحة, منال , سعاد , كريمة, فوزية, نسرين, غنية, سهيلة, وفاء  
إلى أساتذة وعمال و طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية وخاصة الدكتور بن فلاوز احمدًا لتواتي , بن سي قدور  
حبيب, كتشوك سيد احمد, مناد فضيل

صورة

## قائمة المحتويات

2.....	مقدمة البحث.	2
3 .....	مشكلة البحث	1 - 3
3 .....	أهداف البحث	2 - 3
4.....	فرضيات البحث	3 - 4
4 .....	أهمية البحث	4 - 4
4.....	أسباب اختيار الموضوع	5 - 4
4 .....	تحديد المفاهيم والمصطلحات	6 - 4
5.....	الدراسات السابقة والمرتبطة	7 - 5

### الجانب النظري.

#### الفصل الأول: تقدير الذات.

12 .....	تمهيد	12
13 .....	1_1 مفهوم الذات العام:	13
15.....	2-1 الأطر النظرية لمفهوم الذات.	15
17.....	3_1 مفهوم الذات العام:	17
18.....	4_1 الاتجاه السلوكي:(الفرويد):	18
18.....	5_1 الاتجاه الإسلامي :	18
19.....	6_1 خصائص مفهوم الذات:	19
20.....	7_1 أبعاد الذات.	20
21.....	8_1 وظائف مفهوم الذات.	21
21.....	9_1 قياس مفهوم الذات.	21

23.....	10_1	العوامل المؤثرة في تقدير الذات.
24.....	11_1	مستويات تقدير الذات.
26.....		خلاصة.

## الفصل الثاني: الرضا الحركي.

28 .....		تمهيد
28.....	1_2	علم الحركة.
29.....	2_2	تعريف الحركة.
29.....	3_2	أهمية الحركة.
29.....	4_2	أجهزة الحركة.
29.....	5_2	التوافق الحركي:
30.....	6_2	الفعال الحركي.
30.....	7_2	الصفات الحركية.
33.....	8_2	مفهوم الرضا الحركي و أهميته.
34.....	9_2	أنواع الرضا الحركي.
34.....	10_2	علاقة الرضا بالروح المعنوية.
35.....	11_2	العلاقة بين الشعور بالرضا و مستوى الأداء.
35.....	12_2	العوامل المؤثرة في الرضا.
36.....	11_2	الحركات الرياضية.
39.....	12-2	الحركات المؤدات من الجهاز الحركي.
40.....	13-2	حركة العمل و الحركات الرياضية.
43.....		خلاصة.

## الجانب التطبيقي:

### الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية

- 46.....تمهيد
- 46.....1 منهج البحث.
- 46.....2 مجتمع البحث.
- 47.....3 عينة البحث.

### 4مجالات

- 47.....البحث.
- 47.....5متغيرات البحث.
- 48.....6 ضبط متغيرات البحث.
- 48.....7 ادوات البحث.
- 52 .....8 الدراسة الاستطلاعية.
- 55.....9 إجراءات الدراسة.
- 57.....10 الوسائل المستعملة في الدراسة الاستطلاعية.
- 56.....11 عرض و تحليل ومناقشة نتائج التجربة الاستطلاعية.
- 60.....خلاصة.

### الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 62.....تمهيد.
- 63.....1-2 عرض نتائج مقياس الرضا الحركي.
- 64.....2-2 عرض نتائج مقياس تقدير الذات.
- 66.....2-3 العلاقة بين تقدير الذات و الرضا الحركي.
- 67.....2-4 مناقشة فرضيات البحث.
- 68.....2-5 الاستنتاجات.
- 69.....2-6 أهم التوصيات.
- 70.....2-7 الصعوبات.

71.....خلاصة

- قائمة المراجع

- الملاحق

- ملخص الدراسة

## فهرسة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
54	يمثل نذ تأؤ بؤ الاؤبار القبلي و البعدي للدراسة الاستطلاعية	01
55	يمثل معامل ثبات لمقياس تقدير الذات.	02
56	يبين معامل صدق لمقياس تقدير الذات.	03
56	يبين نتائج الاؤبار القبلي و البعدي لمقياس الرضا الحركي.	04
57	يبين معامل ثبات لمقياس الرضا الحركي.	05
63	يبين نتائج مقياس الرضا الحركي.	07
64	يبين نتائج مقياس تقدير الذات.	08
66	يبين العلاقة بين تقدير الذات و الرضا الحركي.	09



## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
63	يبين مستوى تقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية	01
66	يبين مستوى الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية	02
65	يبين العلاقة بين تقدير الذات و الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية	03

# التعريف بالبحث

1- مقدمة:

لاشك أن التقدم الملموس في ميدان التربية البدنية و الرياضية في الأعوام الأخيرة لم يأت من الفراغ بل اعتمد على إتباع الأسس العلمية و الاهتمام بالعوامل التي تسهم في رفع مستوى الأداء الرياضي إذ أشار العديد من العلماء إلى أن الشعور بالرضا عن مستوى الأداء واحد من أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الأداء الرياضي المتميز لأنه يسهم في إثارة العديد من الانفعالات الايجابية لدى الفرد الرياضي كالحبوية و الحماس و المتعة و الثقة بالنفس....بالإضافة إلى تعزيز رضا الفرد الرياضي عن نفسه لأنه يساعد في تحديد ميول الفرد و دوافعه نحو ممارسة بعض من الألعاب الرياضية و إحساسه بقدراته على أداء المهارة الحركية لتلك الألعاب فكلما كان أداء الرياضي ناجحا و متميزا كلما دل على درجة رضاه عن حركاته و مهاراته و على الرغم من أن السلوك الإنساني يعكس رغبات الفرد و أهدافه في الحياة إلا أن السلوك لا ينفرد بهما وحده حيث أن هناك جوانب أخرى متعددة يمكن أن تكون ذات تأثير كبير في هذا الصدد كالظروف الواقية المحيطة بالفرد و مدركاته و اتجاهات و المعايير الاجتماعية السائدة و غير ذلك من العوامل ولاشك أن تقدير الذات ليس معزولا عن هذه العوامل إذ يعتبر من بين المواضيع التي اهتم بها علماء النفس مؤخرا و ذلك بعد ظهور فكرة الأنا أو الذات، و لقد اهتم علماء النفس بدراسة تقدير الذات و الناحية التجريبية، و حضني مجال علم النفس لاجتماعي بأكثر قدر منها .

وعلية وقصد دراسة الرضا الحركي و تقدير الذات لدى طلبة المعهد ارتأيت القيام بدراسة هذا الموضوع

المتمثل في:

" قياس تقدير الذات و الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د بمعهد التربية البدنية و الرياضية بمعهد بمستغانم"

هذا ما حاولت التعرض له في بحثي هذا بحيث قسمته إلى فصل تمهيدي كان محتواه الإشكالية التي من خلالها أردت الوصول إلى معرفة مستوى الرضا الحركي و تقدير الذات لدى طلبة المعهد وتطرق أيضا إلى تباين أهداف البحث و شرح أهم مصطلحات البحث الغامضة نوعا ما ثم الصعوبات التي صادفتها أثناء القيام بهذا البحث.

أما الإطار النظري فقد قسمته إلى فصلين هما:

**الفصل الأول:** و الذي كان محتواه تقدير الذات تضمن مفهوم الذات ،الاتجاه الاجتماعي المعرفي ،مفهوم الذات العامة، الاتجاه السلوكي و **الفصل الثاني** كان حول:الرضا الحركي و علم الحركة مفهوم الرضا الحركي ،أنواعه.....آخ.

## 2-مشكلة البحث:

تعتبر التربية العامة عنصرا هاما و جزءا فعالا يعمل على تكوين الفرد من كل النواحي التي تساعد على الاندماج في المجتمع بصورة تؤمن له الحياة السليمة و الطيبة.

والتربية البدنية و الرياضية هي جزء من هذه التربية العامة فهي تهتم بصيانة الجسم و سلامته و هذا بممارسة النشاط البدني و الرياضي أثناء الحصص التربوية للمادة داخل المؤسسات التربوية كما تهتم أيضا بنمو الجسم و لياقته البدنية ومن منطلق أن تقييم الذات هو عنصر من عناصر مفهوم الذات فانه يتعذر الحديث عن الأول دون فهم الثاني فهما حقيقيا و واعيا ومن اجل توجيه وتحسين الأداء و الممارسة في المجال الرياضي و باعتبار انه ليس هناك كيان داخلي أو عامل يمكن قياسه بشكل مباشر ، و إنما هو مفهوم الذات الذي يعبر عنه من خلال السلوك و الأداء كما أن النجاح في أداء النشاط الحركي يحقق الرضا و المتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي إذ تلعب الأنشطة الرياضية دورا ايجابيا للمشاركين فيها سواء من الناحية البدنية أو العقلية أو الاجتماعية أو النفسية ،إذ أن خبرات النجاح و الفشل على الرضا تتوقف على درجة تقدير و اعتزاز الفرد بذاته مما يؤثر على رضاه عن مهنته و بالتالي يرتفع مستوى وطموحه و العكس إذا فشل في تحقيقه ، كما يشار إلى أن الخبرات السابقة الايجابية التي يحقق فيها اللاعب النجاح و الرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد و الرغبة في الاستمرار لممارسة النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية و الشعور بالسعادة و الرضا نتيجة تحقيق الأهداف وهو الشيء الذي دفع بالطالبة الباحثة إلى البحث في: " قياس تقدير الذات و الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم " و عليه تم طرح التساؤل العام التالي :

-هل يتمتع طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم بتقدير الذات و الرضا الحركي ؟

## التساؤلات الفرعية:

-هل لطلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية ورياضية مستوى عالي في تقدير الذات ؟

-هل لطلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية مستوى عالي في الرضا الحركي ؟

**3- أهداف البحث:** لا يخلو أي عمل قيم من هدف يتوجه القائم له وأي سلوك غير هادف يعد بمثابة ضرب من الضياع ,لذلك فالطالب الباحث الذي يقدم على إنجاز بحث بهذا المستوى يكون قد حدد جملة من الأهداف,التي تعتبر بمثابة ضوابط توجه عمله حتى النهاية ,وعلما هذا يهدف إلى تحقيق ما يلي :

- قياس تقدير الذات و الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم .
- معرفة مستوى تقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم.
- معرفة مستوى الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم.

#### 4 الفرضيات:

##### 4-1 الفرضية العامة:

-يتمتع طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم بتقدير ذات و رضا حركي.

##### 4-2 الفرضيات الفرعية:

- لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم تقدير عالي للذات.
- لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم مستوى عالي للرضا الحركي.

#### 5 مصطلحات البحث:

**تقدير الذات:** هي حالة نفسية تعرض لتغيرات حسب تصرفات الفرد و ردود أفعال المختلفة, و يخضع تقدير الذات إلى مستويين تقدير الذات المرتفعة و المنخفضة (مصطفى فهمي، 1977، صفحة 38) .

**الرضا الحركي:** إن للحركة أهمية كبيرة لمسار التطور العام للإنسان إذ يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا و المتعة.

#### 6- الدراسات المشابهة:

-دراسات مشابهة و سابقة عن تقدير الذات:

دراسة إبراهيم رضا و شيبان زهير:

"تقدير الذات المهارية لدى طلبة اختصاص الكرة الطائرة".

-بحث مسحي احري بمعهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم و يهدف إلى ما يلي:

لكل بحث علمي سلسلة من الأهداف التي يسعى الباحث للوصول إليها و في هذا البحث مجموعة من الأهداف من ميدان التربية البدنية و الرياضية عامة و الكرة الطائرة خاصة يجب أن يصل إليها و يثبتها و يبرزها للعاملين على تطوير هذه الفئة و الهدف من البحث هو معرفة تقدير طالب الاختصاص في الكرة الطائرة بما يتمتع به من كفايات و استعدادات بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة في عينة كرة الطائرة و بعد تحليل النتائج استنتج الطالبان ما يلي:

- لدى طلاب اختصاص كرة الطائرة تقدير ايجابي في معظم المهارات الأساسية في كرة الطائرة.
- رأي أساتذة الاختصاص للكرة الطائرة أن الطلبة لا يتحكمون في مهارة الإرسال الساحق و الضربة الساحقة كما لا يجيدون مهارة الدفاع عن الملعب.

### التعليق على الدراسة:

أوجه التشابه: المنهج المستخدم في الدراسة هو نفسه المنهج الذي اتبعناه في دراستنا و هو الوصفي بأسلوب مسحي.

الأداة المستخدمة: مقياس تقدير الذات المهارية لكرة الطائرة.

أوجه الاختلاف: يدرس هذا الموضوع تقدير الذات المهارية و يختص في مهارة معينة و هي كرة الطائرة على عكس موضوعنا الذي تناول موضوع تقدير الذات بصفة عامة.

الفئة العمرية: كلتي الدراستين اهتمت بنفس العينة و الفئة العمرية وهي طلبة التربية البدنية و الرياضية بمعهد مستغانم

### أهم النقاط المشتركة:

- معرفة تقدير الطالب لاختصاص .
- تطوير هذه الفئة من الجانب التطبيقي.

### نقد الدراسة:

من خلال الاستنتاج الذي توصل إليه الطالبان انه لدى طلاب اختصاص كرة الطائرة تقدير ايجابي في معظم المهارات الأساسية في كرة الطائرة ، كما أوضحت الدراسة أن رأي أساتذة الاختصاص للكرة الطائرة كان في الاتجاه السليبي حيث أفادوا بان الطلبة لا يتحكمون في مهارة الإرسال الساحق و الضربة الساحقة كما لا يجيدون مهارة الدفاع عن الملعب.

دراسة خلوفي مختار و آخرون:

"دور التربية البدنية و الرياضية في تقدير الذات لدى المراهق المتمدرس المرحلة الثانوية"

–أهداف الدراسة:

- دراسة دور التربية البدنية و الرياضية في تقدير الذات عند المراهق المتمدرس.
- تسليط الضوء على دور التربية البدنية و الرياضية في تقدير ذات المراهق المتمدرس.
- معرفة بعض التغيرات التي تحدث للمراهق من الناحية تقدير ذاته و تقدير الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
- معرفة إلى أي مدى يمكن لحصة التربية البدنية و الرياضية أن تؤثر على تقدير الذات للمراهق بعد نهاية النشاط.

التعليق على الدراسة:

أوجه التشابه: : المنهج المستخدم في الدراسة هو نفسه المنهج الذي اتبعناه في دراستنا و هو الوصفي بأسلوب مسحي.

الأداة المستخدمة: نفس مقياس الذي استخدمته في بحثي و هو مقياس تقدير الذات.

أوجه الاختلاف: خصصت هذه الدراسة لتلاميذ الطور الثانوي و بالأخص الذكور بولاية مستغانم .

الفئة العمرية: كلتي الدراستين كانت تصب في مجال التعليم لاكن الاختلاف كان في السن (تلاميذ و منهم ذكور المرحلة الثانوية) في حصة التربية البدنية و الرياضية.

أهم النقاط المشتركة:

- قياس أبعاد تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على تقدير الذات للمراهق بعد نهاية النشاط الرياضي .

نقد الدراسة:

من خلال الاستنتاج الذي توصل إليه الطالبة انه لحصة التربية البدنية و الرياضية دور هام في تقدير الذات لدى تلميذ المرحلة الثانوية ، كما أوضحت الدراسة الميل الكبير و الاهتمام بالدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية في التغيير النفسي الحاصل بعد أداء النشاط الرياضي .

الدراسات السابقة و المشابهة عن الرضا الحركي:

دراسة م د رولا مقددا عبيد:

" أثر التعلم التعاوني على تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش لطلبة كلية التربية الرياضية"

ملخص البحث

تضمن البحث ما يلي:

**مشكلة البحث:** التي تبلورت في الرد على التساؤلات الآتية:

- هل أن للتعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع أثر على تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش؟ .

- وهل هناك فرق بين التعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع من قبل المدرس على تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش؟ .  
إضافة إلى عدم وجود دراسات مشابهة بهذا الصدد.

**كما وهدف البحث إلى:**

- التعرف على أثر التعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع على تطوير الرضا الحركي في المهارات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث.  
- التعرف على أفضلية استخدام التعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع على تطوير الرضا الحركي في الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث.  
وعلى أساس ذلك افترضت الباحثة ما يلي:

- هناك أثر للتعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع على تطوير الرضا الحركي في الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث .

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح والمنهج التجريبي لملا أمتهمما طبيعة البحث.

وتضمن أيضاً استنتاجات البحث التي كانت:

- فاعلية كل من التعلم التعاوني والتعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي عن الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث.



-التعلم التعاوني أكثر فاعلية من التعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي عن الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث.

وعلى ضوءها كانت أهم التوصيات ما يلي:

أجراء بحوث ودراسات لمعرفة فاعلية التعلم التعاوني في الرضا الحركي عن فعاليات والعباب فردية وفرقيه أخرى ولنفس المستوى العمري المطروق في البحث.

**التعليق على الدراسة:**

أوجه التشابه: : المنهج المستخدم في الدراسة هو نفسه المنهج الذي اتبعناه في دراستنا و هو الوصفي بأسلوب مسحي بالإضافة إلى المنهج التجريبي.

الأداة المستخدمة: نفس مقياس الذي استخدمته في بحثي و هو مقياس الرضا الحركي إضافة إلى المنهج التجريبي .

أوجه الاختلاف: خصصت هذه الدراسة للتعرف على مدى تأثير كل من التعلم التعاوني و التعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي عن الحركات الدفاعية و الهجومية بسلاح الشيش الذي هو غير موجود لدينا بمعهد مستغانم على اختلاف موضوعنا الذي اهتم بقياس الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم.

الفئة العمرية: كلتي الدراستين اهتمت بطلبة التربية البدنية و الرياضية أي بنفس المرحلة العمرية المرحلة .

**أهم النقاط المشتركة:**

- قياس الرضا الحركي لدى طلاب التربية البدنية و الرياضية.

- الاهتمام و تحديد نوع الأسلوب المتبع في الرفع من مستوى الرضا الحركي لدى طلاب التربية البدنية و الرياضية .

**نقد الدراسة:**

من خلال الاستنتاج الذي توصل إليه الدكتورة الباحثة انه هناك فاعلية للتعلم التعاوني والتعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي عن الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش كما أخصت أن التعلم التعاوني أكثر فاعلية من التعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي من خلال الملاحظة نجد أن الباحثة

تمت مقارنتها لأسلوبين اثنين فقط كما نعلم انه هناك أساليب أخرى ربما قد يكون لها تأثير أفضل من الأسلوب التعلم التعاوني

### دراسة الدكتور ليماء حسن الديوان:

" اثر منهاج تعليمي مقترح لتنمية الطلاقة الحركية في تطوير الرشاقة والتوازن ومستوى الرضا الحركي بدرس التربية الرياضية "

قام الباحثان بإعداد منهاج تعليمي مقترح يهدف إلى تنمية المعرفة وأثره في رفع مستوى الرضا الحركي لدى التلميذات الصف الخامس الابتدائي إضافة إلى الأهداف التي يحققها المنهاج التقليدي المتبع في المدرسة .

### - أهداف البحث :

- التعرف على فاعلية منهاج تعليمي مقترح في تنمية الطلاقة الحركية لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي .

- معرفة فاعلية المنهاج المقترح في تطوير صفتي (الرشاقة والتوازن) .

- معرفة فاعلية المنهاج المقترح في رفع مستوى الرضا الحركي .

### الفرضيات:

- وجود فروق معنوية بين اختبارات الطلاقة الحركية القبليّة والتعددية للمجموعة الضابطة .

- وجود فروق معنوية بين اختبارات (الرشاقة والتوازن) القبليّة والتعددية للمجموعة التجريبية .

- وجود فروق معنوية بين مقياسي الرضا الحركي القبلي والتعددي للمجموعة التجريبية .

### مجالات البحث

### - المجال البشري :

(40) تلميذة من تلميذات الصف الخامس ، مدرسة الرفعة الابتدائية للبنات للعام الدراسي

2003/2002

-المجال الزمني : من 2002/11/2 لغاية 2002/12/12

-المجال المكاني : الساحة الخاصة لمدرسة الرفعة الابتدائية للبنات منطقة العشار في محافظة البصرة .

-منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث

عينة البحث: بعد تحديد مجتمع البحث وهو تلميذات الصف الخامس الابتدائي في مدرسة الرفعة الابتدائية

للبنات ، تم اختيار (40) تلميذة من الشعب (أ- ب- ج) وتم تقسيمهن إلى مجموعتين ، تتكون كل مجموعة من (20) تلميذة أحدهن تجريبية والأخرى ضابطة.

التعليق على الدراسة:

أوجه التشابه:

- المنهج المستخدم في الدراسة هو التجريبي

- معرفة فاعلية المنهاج المقترح في رفع مستوى الرضا الحركي.

الأداة المستخدمة: نفس مقياس الذي استخدمته في بحثي و هو مقياس الرضا الحركي بالإضافة إلى التجريب.

أوجه الاختلاف: خصصت هذه الدراسة لتلاميذ الطور الابتدائي و بالأخص البنات بمدرسة الرفعة .

الفئة العمرية: 40 تلميذة من الصف الخامس بالمدرسة الابتدائية الرفعة .

أهم النقاط المشتركة:

- قياس الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

- معرفة فاعلية المنهاج المقترح في رفع مستوى الرضا الحركي.

نقد الدراسة:

من خلال الاستنتاج الذي توصل إليه الطالبة انه تمت مقارنة المنهاج المقترح بالمنهاج التقليدي السابق

بطريقة غير مباشرة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية

الفصل الأول

تقدير الذات

1- مقدمة:

لاشك أن التقدم الملموس في ميدان التربية البدنية و الرياضية في الأعوام الأخيرة لم يأت من الفراغ بل اعتمد على إتباع الأسس العلمية و الاهتمام بالعوامل التي تسهم في رفع مستوى الأداء الرياضي إذ أشار العديد من العلماء إلى أن الشعور بالرضا عن مستوى الأداء واحد من أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الأداء الرياضي المتميز لأنه يسهم في إثارة العديد من الانفعالات الايجابية لدى الفرد الرياضي كالحبوية و الحماس و المتعة و الثقة بالنفس....بالإضافة إلى تعزيز رضا الفرد الرياضي عن نفسه لأنه يساعد في تحديد ميول الفرد و دوافعه نحو ممارسة بعض من الألعاب الرياضية و إحساسه بقدراته على أداء المهارة الحركية لتلك الألعاب فكلما كان أداء الرياضي ناجحاً و متميزاً كلما دل على درجة رضاه عن حركاته و مهاراته و على الرغم من أن السلوك الإنساني يعكس رغبات الفرد و أهدافه في الحياة إلا أن السلوك لا ينفرد بهما وحده حيث أن هناك جوانب أخرى متعددة يمكن أن تكون ذات تأثير كبير في هذا الصدد كالظروف الواقية المحيطة بالفرد و مدركاته و اتجاهات و المعايير الاجتماعية السائدة و غير ذلك من العوامل ولاشك أن تقدير الذات ليس معزولاً عن هذه العوامل إذ يعتبر من بين المواضيع التي اهتم بها علماء النفس مؤخرًا و ذلك بعد ظهور فكرة الأنا أو الذات، و لقد اهتم علماء النفس بدراسة تقدير الذات و الناحية التجريبية، و حضي مجال علم النفس لاجتماعي بأكثر قدر منها .

وعلية وقصد دراسة الرضا الحركي و تقدير الذات لدى طلبة المعهد ارتأيت القيام بدراسة هذا الموضوع

المتمثل في:

" قياس تقدير الذات و الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د بمعهد التربية البدنية و الرياضية بمعهد بمستغانم"

هذا ما حاولت التعرض له في بحثي هذا بحيث قسمته إلى فصل تمهيدي كان محتواه الإشكالية التي من خلالها أردت الوصول إلى معرفة مستوى الرضا الحركي و تقدير الذات لدى طلبة المعهد وتطرقت أيضا إلى تبين أهداف البحث و شرح أهم مصطلحات البحث الغامضة نوعا ما ثم الصعوبات التي صادفتها أثناء القيام بهذا البحث.

أما الإطار النظري فقد قسمته إلى فصلين هما:

**الفصل الأول:** و الذي كان محتواه تقدير الذات تضمن مفهوم الذات ،الاتجاه الاجتماعي المعرفي ،مفهوم الذات العامة، الاتجاه السلوكي و **الفصل الثاني** كان حول:الرضا الحركي و علم الحركة مفهوم الرضا الحركي ،أنواعه .....آخ.

## 2-مشكلة البحث:

تعتبر التربية العامة عنصرا هاما و جزءا فعالا يعمل على تكوين الفرد من كل النواحي التي تساعد على الاندماج في المجتمع بصورة تؤمن له الحياة السليمة و الطيبة.

والتربية البدنية و الرياضية هي جزء من هذه التربية العامة فهي تهتم بصيانة الجسم و سلامته و هذا بممارسة النشاط البدني و الرياضي أثناء الحصص التربوية للمادة داخل المؤسسات التربوية كما تهتم أيضا بنمو الجسم و لياقته البدنية ومن منطلق أن تقييم الذات هو عنصر من عناصر مفهوم الذات فانه يتعذر الحديث عن الأول دون فهم الثاني فهما حقيقيا و واعيا ومن اجل توجيه وتحسين الأداء و الممارسة في المجال الرياضي و باعتبار انه ليس هناك كيان داخلي أو عامل يمكن قياسه بشكل مباشر ، و إنما هو مفهوم الذات الذي يعبر عنه من خلال السلوك و الأداء كما أن النجاح في أداء النشاط الحركي يحقق الرضا و المتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي إذ تلعب الأنشطة الرياضية دورا ايجابيا للمشاركين فيها سواء من الناحية البدنية أو العقلية أو الاجتماعية أو النفسية ،إذ أن خبرات النجاح و الفشل على الرضا تتوقف على درجة تقدير و اعتزاز الفرد بذاته مما يؤثر على رضاه عن مهنته و بالتالي يرتفع مستوى وطموحه و العكس إذا فشل في تحقيقه ، كما يشار إلى أن الخبرات السابقة الايجابية التي يحقق فيها اللاعب النجاح و الرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد و الرغبة في الاستمرار لممارسة النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية و الشعور بالسعادة و الرضا نتيجة تحقيق الأهداف وهو الشيء الذي دفع بالطالبة الباحثة إلى البحث في: " قياس تقدير الذات و الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم "وعليه تم طرح **التساؤل العام التالي :**

-هل يتمتع طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم بتقدير الذات و الرضا الحركي ؟

## التساؤلات الفرعية:

-هل لطلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية ورياضية مستوى عالي في تقدير الذات ؟

-هل لطلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية مستوى عالي في الرضا الحركي ؟

**3- أهداف البحث:** لا يخلو أي عمل قيم من هدف يتوجه القائم له وأي سلوك غير هادف يعد بمثابة ضرب من الضياع ,لذلك فالطالب الباحث الذي يقدم على إنجاز بحث بهذا المستوى يكون قد حدد جملة من الأهداف,التي تعتبر بمثابة ضوابط توجه عمله حتى النهاية ,وعلما هذا يهدف إلى تحقيق ما يلي :

- قياس تقدير الذات و الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم .
- معرفة مستوى تقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم.
- معرفة مستوى الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم.

#### 4 الفرضيات:

##### 1-4 الفرضية العامة:

-يتمتع طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم بتقدير ذات و رضا حركي.

##### 2-4 الفرضيات الفرعية:

- لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم تقدير عالي للذات.
- لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم مستوى عالي للرضا الحركي.

##### 5 مصطلحات البحث:

**تقدير الذات:** هي حالة نفسية تعرض لتغيرات حسب تصرفات الفرد و ردود أفعال المختلفة, و يخضع تقدير الذات إلى مستويين تقدير الذات المرتفعة و المنخفضة (مصطفى فهمي، 1977، صفحة 38) .  
**الرضا الحركي:** إن للحركة أهمية كبيرة لمسار التطور العام للإنسان إذ يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا و المتعة.

##### 6- الدراسات المشابهة:

-دراسات مشابهة و سابقة عن تقدير الذات:

دراسة إبراهيم رضا و شيبان زهير:

"تقدير الذات المهارة لدى طلبة اختصاص الكرة الطائرة".

- بحث مسحي اجري بمعهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم و يهدف إلى ما يلي:  
لكل بحث علمي سلسلة من الأهداف التي يسعى الباحث للوصول إليها و في هذا البحث مجموعة من الأهداف من ميدان التربية البدنية و الرياضية عامة و الكرة الطائرة خاصة يجب أن يصل إليها و يشتمها و يبرزها للعاملين على تطوير هذه الفئة و الهدف من البحث هو معرفة تقدير طالب الاختصاص في الكرة الطائرة بما يتمتع به من كفايات و استعدادات بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة في عينة كرة الطائرة و بعد تحليل النتائج استنتج الطالبان ما يلي:

- لدى طلاب اختصاص كرة الطائرة تقدير ايجابي في معظم المهارات الأساسية في كرة الطائرة.  
- رأي أساتذة الاختصاص للكرة الطائرة أن الطلبة لا يتحكمون في مهارة الإرسال الساحق و الضربة الساحقة كما لا يجيدون مهارة الدفاع عن الملعب.

#### التعليق على الدراسة:

أوجه التشابه: المنهج المستخدم في الدراسة هو نفسه المنهج الذي اتبعناه في دراستنا و هو الوصفي بأسلوب مسحي.

الأداة المستخدمة: مقياس تقدير الذات المهارية لكرة الطائرة.

أوجه الاختلاف: يدرس هذا الموضوع تقدير الذات المهارية و يختص في مهارة معينة و هي كرة الطائرة على عكس موضوعنا الذي تناول موضوع تقدير الذات بصفة عامة.

الفئة العمرية: كلتي الدراستين اهتمت بنفس العينة و الفئة العمرية وهي طلبة التربية البدنية و الرياضية بمعهد مستغانم

#### أهم النقاط المشتركة:

- معرفة تقدير الطالب لاختصاص .
- تطوير هذه الفئة من الجانب التطبيقي.

#### نقد الدراسة:

من خلال الاستنتاج الذي توصل إليه الطالبان انه لدى طلاب اختصاص كرة الطائرة تقدير ايجابي في معظم المهارات الأساسية في كرة الطائرة ، كما أوضحت الدراسة أن رأي أساتذة الاختصاص للكرة الطائرة



كان في الاتجاه السليبي حيث أفادوا بان الطلبة لا يتحكمون في مهارة الإرسال الساحق و الضربة الساحقة كما لا يجيدون مهارة الدفاع عن الملعب.

### دراسة خلوفي مختار و آخرون:

"دور التربية البدنية و الرياضية في تقدير الذات لدى المراهق المتمدرس المرحلة الثانوية"

#### -أهداف الدراسة:

- دراسة دور التربية البدنية و الرياضية في تقدير الذات عند المراهق المتمدرس.
- تسليط الضوء على دور التربية البدنية و الرياضية في تقدير ذات المراهق المتمدرس.
- معرفة بعض التغيرات التي تحدث للمراهق من الناحية تقدير ذاته و تقدير الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
- معرفة إلى أي مدى يمكن لحصة التربية البدنية و الرياضية أن تؤثر على تقدير الذات للمراهق بعد نهاية النشاط.

#### التعليق على الدراسة:

أوجه التشابه: : المنهج المستخدم في الدراسة هو نفسه المنهج الذي اتبعناه في دراستنا و هو الوصفي بأسلوب مسحي.

الأداة المستخدمة: نفس مقياس الذي استخدمته في بحثي و هو مقياس تقدير الذات.

أوجه الاختلاف: خصصت هذه الدراسة لتلاميذ الطور الثانوي و بالأخص الذكور بولاية مستغانم .

الفئة العمرية: كلتي الدراستين كانت تصب في مجال التعليم لاكن الاختلاف كان في السن (تلاميذ و منهم ذكور المرحلة الثانوية) في حصة التربية البدنية و الرياضية.

#### أهم النقاط المشتركة:

- قياس أبعاد تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على تقدير الذات للمراهق بعد نهاية النشاط الرياضي.

نقد الدراسة:

من خلال الاستنتاج الذي توصل إليه الطالبة انه لحصة التربية البدنية و الرياضية دور هام في تقدير الذات لدى تلميذ المرحلة الثانوية ، كما أوضحت الدراسة الميل الكبير و الاهتمام بالدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية في التغيير النفسي الحاصل بعد أداء النشاط الرياضي .

الدراسات السابقة و المشابهة عن الرضا الحركي:

دراسة م د رولا مقددا عبيد:

" أثر التعلم التعاوني على تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش لطلبة كلية التربية الرياضية"

ملخص البحث

تضمن البحث ما يلي:

مشكلة البحث: التي تبلورت في الرد على التساؤلات الآتية:

- هل أن للتعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع أثر على تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش؟ .

- وهل هناك فرق بين التعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع من قبل المدرس على تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش؟ .  
إضافة إلى عدم وجود دراسات مشابهة بهذا الصدد.

كما وهدف البحث إلى:

- التعرف على أثر التعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع على تطوير الرضا الحركي في المهارات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث.

- التعرف على أفضلية استخدام التعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع على تطوير الرضا الحركي في الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث.

وعلى أساس ذلك افترضت الباحثة ما يلي:

- هناك أثر للتعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع على تطوير الرضا الحركي في الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث .

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح والمنهج التجريبي لملا أمتهم طبيعة البحث.

وتضمن أيضاً استنتاجات البحث التي كانت:

- فاعلية كل من التعلم التعاوني والتعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي عن الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث.

- التعلم التعاوني أكثر فاعلية من التعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي عن الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث.

وعلى ضوءها كانت أهم التوصيات ما يلي:

أجراء بحوث ودراسات لمعرفة فاعلية التعلم التعاوني في الرضا الحركي عن فعاليات والعباب فردية وفرقيه أخرى ولنفس المستوى العمري المطروق في البحث.

**التعليق على الدراسة:**

أوجه التشابه: : المنهج المستخدم في الدراسة هو نفسه المنهج الذي اتبعناه في دراستنا و هو الوصفي بأسلوب مسحي بالإضافة إلى المنهج التجريبي.

الأداة المستخدمة: نفس مقياس الذي استخدمته في بحثي و هو مقياس الرضا الحركي إضافة إلى المنهج التجريبي .

أوجه الاختلاف: خصصت هذه الدراسة للتعرف على مدى تأثير كل من التعلم التعاوني و التعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي عن الحركات الدفاعية و الهجومية بسلاح الشيش الذي هو غير موجود لدينا بمعهد مستغانم على اختلاف موضوعنا الذي اهتم بقياس الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم.

الفئة العمرية: كلتي الدراستين اهتمت بطلبة التربية البدنية و الرياضية أي بنفس المرحلة العمرية المرحلة .

**أهم النقاط المشتركة:**

- قياس الرضا الحركي لدى طلاب التربية البدنية و الرياضية.

- الاهتمام و تحديد نوع الأسلوب المتبع في الرفع من مستوى الرضا الحركي لدى طلاب التربية البدنية و الرياضية .

نقد الدراسة:

من خلال الاستنتاج الذي توصل إليه الدكتورة الباحثة انه هناك فاعلية للتعلم التعاوني والتعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي عن الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش كما أخصت أن التعلم التعاوني أكثر فاعلية من التعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي من خلال الملاحظة نجد أن الباحثة تمت مقارنتها لأسلوبين اثنين فقط كما نعلم انه هناك أساليب أخرى ربما قد يكون لها تأثير أفضل من الأسلوب التعلم التعاوني

دراسة الدكتورة لمياء حسن الديوان:

" اثر منهاج تعليمي مقترح لتنمية الطلاقة الحركية في تطوير الرشاقة والتوازن ومستوى الرضا الحركي بدرس التربية الرياضية "

قام الباحثان بإعداد منهاج تعليمي مقترح يهدف إلى تنمية ومعرفة أثره في رفع مستوى الرضا الحركي لدى التلميذات الصف الخامس الابتدائي إضافة إلى الأهداف التي يحققها المنهاج التقليدي المتبع في المدرسة .

- أهداف البحث :

- التعرف على فاعلية منهاج تعليمي مقترح في تنمية الطلاقة الحركية لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي .

- معرفة فاعلية المنهاج المقترح في تطوير صفتي (الرشاقة والتوازن) .

- معرفة فاعلية المنهاج المقترح في رفع مستوى الرضا الحركي .

الفرضيات:

- وجود فروق معنوية بين اختبارات الطلاقة الحركية القبليّة والتعددية للمجموعة الضابطة .

- وجود فروق معنوية بين اختبارات (الرشاقة والتوازن) القبليّة والتعددية للمجموعة التجريبية .

- وجود فروق معنوية بين مقياسي الرضا الحركي القبلي والتعددي للمجموعة التجريبية .

مجالات البحث

- المجال البشري :

(40) تلميذة من تلميذات الصف الخامس ، مدرسة الرفعة الابتدائية للبنات للعام الدراسي 2003/2002

-المجال الزمني : من 2002/11/2 لغاية 2002/12/12

-المجال المكاني : الساحة الخاصة لمدرسة الرفعة الابتدائية للبنات منطقة العشار في محافظة البصرة.

-منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملامته لطبيعة البحث

عينة البحث: بعد تحديد مجتمع البحث وهو تلميذات الصف الخامس الابتدائي في مدرسة الرفعة الابتدائية

للبنات ، تم اختيار (40) تلميذة من الشعب (أ- ب- ج) وتم تقسيمهن إلى مجموعتين ، تتكون كل مجموعة من (20) تلميذة أحدهن تجريبية والأخرى ضابطة.

التعليق على الدراسة:

أوجه التشابه:

- المنهج المستخدم في الدراسة هو التجريبي

- معرفة فاعلية المنهاج المقترح في رفع مستوى الرضا الحركي.

الأداة المستخدمة: نفس مقياس الذي استخدمته في بحثي و هو مقياس الرضا الحركي بالإضافة إلى التجريب.

أوجه الاختلاف: خصصت هذه الدراسة لتلاميذ الطور الابتدائي و بالأخص البنات بمدرسة الرفعة .

الفئة العمرية:40 تلميذة من الصف الخامس بالمدرسة الابتدائية الرفعة .

أهم النقاط المشتركة:

- قياس الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

- معرفة فاعلية المنهاج المقترح في رفع مستوى الرضا الحركي.

نقد الدراسة:

من خلال الاستنتاج الذي توصل إليه الطالبة انه تمت مقارنة المنهاج المقترح بالمنهاج التقليدي السابق

بطريقة غير مباشرة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية

## الجانب النظري

# الفصل الأول

## تقدير الذات

تمهيد:

إن من نعم الله على العبد أن يعطيه القدرة على معرفة ذاته، و القدرة على وضعها في الموضوع اللائق بها، إذ أن جهل الإنسان لنفسه و عدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقيما خاطئا ، فإما أن يعطها أكثر مما تستحق فيكلفها ما لا تطيق و إما أن يحط من ذاته و يقلل من قيمتها فيسقط نفسه و يظلمها. و لذلك يعد موضوع تقدير الذات من المواضيع الهامة في جميع الميادين المتصلة بالإنسان ، و حتى في المجال الرياضي ، فان الإمام به من جميع جوانبه سيمد المختص والعالم برؤية حقيقية لدوره في هذا المجال، و من ثم يساعده في كيفية التعامل بشكل سليم مع الرياضيين و خاصة الفتيات منهم .

و من منطلق أن مفهوم تقييم الذات هو عنصر من عناصر مفهوم الذات ، فانه يتعذر الحديث عن الأول دون فهم الثاني فهما حقيقيا وواعيا .فمفهوم الذات هو الأساس في بناء الشخصية ، يسعى لتكاملها و توافقها ليكون الفرد متكيفا مع البيئة التي يعيش فيها و ذو هوية متميزة عن الآخرين .

ومن اجل توجيهه و تحسين الأداء و الممارسة في المجال الرياضي ، و باعتبار انه ليس هناك كيان داخلي أو عامل نفسي يمكن قياسه بشكل مباشر ، و إنما هو مفهوم الذات الذي يعبر عنه من خلال السلوك و الأداء فانه يستحيل علينا من الناحية العملية الحديث على تقدير الذات ، دون اللجوء إلى الأفكار النظرية و المعارف العلمية الخاصة بمفهوم الذات .

ومن هذا المنطلق خصصنا هذا الفصل للامعان في الذات و تقدير الذات .



**1-1 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 (هوميروس) الذي ميز بين الجسم الإنساني المادي و الوظيفية غير المادية، و التي أطلق عليها فيما بعد بالنفس و الروح . وتذكر المخطوطات الهندية في القرن الأول قبل الميلاد ، أن النفس تجمد نفسها ، ولا تعتقد إنها ذنفة، والنفس صدفة نفسها ، و النفس أيضا هي العداوة الوحيدة لنفسها ، ولهذا فهي تكبح نفسها بنفسها، وكذلك فهي تصادق بنفسها وحينما تظل فهي تقهر نفسها و هي عدو نفسها فكلما تهدئ النفس من نفسها فهي أيضا تخضع لها وذلك لأنها تستند على أساس ليزنغ (قحطان احمد الظاهر ، 2004 ، ص15) .

فخلال التاريخ الطويل لتساءل الإنسان ، في سياق تأملاته الدينية ، حول أسباب سلوكه ، أثيرة مسألة الوسيط النفسي الذي ينتظم و يرشد و يضبط هذا السلوك ، حيث تعتبر أكثر الديانات البدائية أن الإنسان لديه قوة كامنة فيه مهيمنة عليه ، و التي تؤثر على مصيره و هذا هو العامل الداخلي الذي كان يقصد به معاني مختلفة مثل الروح، الجسد ، الطبيعة ، النفس و الإرادة و غير ذلك من الأسماء (والاس . د . لاين بيرت جرين، 1967، ص8) .

وتعتبر أكثر المفاهيم انتشارا أن مفهوم الروح هو (كينونة، entity) داخلية توجه مصير الإنسان . و يعد سقراط ( 46و47) قبل الميلاد، أول من ادخل هذا المفهوم، حيث أدرك المعنى العميق للعبارة المنقوشة على معبد "دلفي" اعرف نفسك بنفسك (فرحان محمد جلوب، 1986، ص7) .

ووفقا لهذه المفاهيم فان الظواهر العقلية تعتبر مظاهر لجوهر معين يختلف تماما عن الجوهر المادي، فالنفس تفكر وتختار وتقيم، والروح في نظر الفكر الديني خالدة و حرة و ذات أصل و لقد اهتم المفكرون العرب بهذا الموضوع ، فيرى ابن سينا ( 980-1037م) مفهوم الذات على أنها الصورة المعرفية لنفس البشرية (زهرا ن حامد عبد السلام، 1980، ص82) .

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

المعرضة للتغيير عن طريق المؤثرات الخارجية، بينما الروح تبقى كما هي، و هي مركز الرغبة و التفكير. و قد اهتم ديكارت بمسألة الثنائية بين الجسم و الروح أو النفس، عندما أطلق مقولته الشهيرة "أنا أفكر إذن أنا موجود" وهذا يعني أن الإنسان موجود مادام التفكير موجود" (قحطان احمد الظاهر، 2004، ص16).

وقد اعتبر المفكرون بعد ذلك، مفهوم الذات بأنه الروح تارة ' و انه الذات تارة أخرى، (كجون جورج بركي ، هليوم، توماس جيمس ميل و كانت)(زهرا ن حامد عبد السلام، 2004، ص82). لكن وبظهور علم النفس العلمي ظهرت التركة إلى رفض فكرة الروح أو أي وسيط نفسي آخر كالعقل والانا أو الإرادة أو الذات لتفسير سلوك الإنسان ، إلا انه وخلال السنوات الأخيرة عاد الاهتمام بمفهوم الذات إلى النزوع بين العلماء بين علماء النفس ، و يعتبر (وليام جيمس ) أول من مهد الطريق للنظريات المعاصرة . و الكثير مما يكتب اليوم عن الذات و الأنا مستمد من أفكاره و أعماله.

يعرف ( جيمس) الذات بأنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الإنسان أن يدعي انه له ، جسده سماته، قدراته ، ممتلكاته ، أسرته، أصدقائه، و أعدائه، مهنته ، و هوايته . و يعتبر أن للذات معينين متميزين ، الذات كعملية و الذات كموضوع ، فإما الأول فهو الذات العارفة و يدل على العمليات السيكولوجية التي تحكم السلوك و التوافق كالتفكير ، الإدراك و التذكر ، واعتبره القيمة له في فهم السلوك ، و أما الذات كموضوع فيشير إلى اتجاهات الشخص و مشاعره عن نفسه و هو ما أطلق عليه بالذات اوالانا التجريبية و التي تتضمن :

- ا- الذات المادية: و تتكون من ممتلكات الفرد المادية كجسمه، أسرته ، و ممتلكاته.
  - ب- الذات الاجتماعية : و التي تتضمن وجهة نظر الآخرين نحو الأفراد.
  - ج- لذات الروحية اوالانا الخالصة: و تتكون من ملكات الفرد النفسية و انفعالاته و رغباته.
- وأضاف جيمس بعدا رابعا هو الذات الممتدة و التي تشمل كل ما يشترك فيه الفرد مع الآخرين كالعائلة و المجتمع و الرقعة الجغرافية (غنيم سيد احمد، 1975، ص677).
- و ذكر ( جيمس) أن الإنسان من الذوات بقدر عدد الأفراد الذين يعرفونه ، فله ذات لزوجته و ذات أخرى لأولاده ، و ذات ثالثة لزميله ، و ذات رابعة لربه.

و يعتبر (كولي 1902) من أوائل علماء النفس و الاجتماع الذين ساهموا إسهاما فعالا في دراسة الذات وهو صاحب فكرة المشهورة "إن المجتمع مرآة يرى الفرد فيها نفسه

### 1-2 الأطر النظرية لمفهوم الذات : لقد أسهم الكثير من الفلاسفة و المفكرين بأعمال لها قيمتها في

نظرية مفهوم الذات ، فتعددت الآراء المتعلقة بهذا المفهوم ولم يكن هناك اتفاق على رأي واحد ، فانقسمت تلك الآراء و النظريات إلى ثلاث اتجاهات رئيسية هي :

### 1-2-1 الاتجاه الظاهري : ويعد (كارل روجرز) من رواد هذا الاتجاه وتعد نظريته عن الذات ( 1951 ،

1956) من أهم النظريات المعاصرة في هذا المجال ، إذ يمثل مفهوم الذات فيها جانبا أساسا وتحدده على انه جزء متميز من المجال الظاهري و انه يتكون من المدركات الشعورية و القيم المتعلقة به "أنا" ، و يتضمن الصورة الرئيسية المتعلقة ب(من أكون أنا) هذا و يستجيب الكائن الحي ككل منظم للمجال الظاهري من اجل إشباع حاجاته ، ذلك انه إذا كان هناك من الحاجات المحددة ، إلا أن هناك دافعا واحد وهو تحقيق وتأکید أو الرفع من قيمة الذات(عبد الفتاح دويدار، 2001، ص35).

فالذات عن ( روجرز) هي تلك الادراكات و الاتجاهات التي يشكلها الفرد عن نفسه من خلال تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها وفق معايير و قيم مرتبطة بتلك الادراكات ، هذا من اجل إشباع حاجات متعددة و مترابطة بدافع واحد هو تحقيق و تأكيد الذات .

و الذات حسب روجرز هي الصورة التي يراها الشخص هو عن ذاته و ليس كما يراها الآخرين فكل إنسان في الحقيقة أعظم خبير في العالم بالنسبة لنفسه، و لديه أفضل المعلومات عن نفسه و تعتبر الذات عند روجرز أيضا محدد لسلوك الفرد، فالكيفية التي يرى بها الشخص الأحداث و يفسرها هي التي تحدد الكيفية التي يستجيب بها لهذه الأحداث، وهي قابلة للتغيير من خلال إعادة تنظيم الصورة التي يدركها الفرد عن نفسه .

الذات عند روجرز هي الإطار المرجعي لتقييم وضبط الخبرات الحقيقية للكائن الحي ، فالخبرات التي

يدركها بأنها تتفق و تتطابق مع مفهومه لذاته و مع المعايير الاجتماعية و تبعث على الراحة و التوافق النفسي ، يقيمها تقييما ايجابيا و بالتالي يقبلها كلها أما الخبرات التي يدركها على أنها لا تتفق مع الذات أو تتعارض مع المعايير الاجتماعية و بالتالي تعرقل و تعيق تقدمه و بقاءه فيقيمها سلبيا و يدركها على أنها تهديد فيعرض عنها ، و هكذا ابرز روجرز نظامين في بناء الشخصية هما الذات و الكائن الحي هذان

النظامان قد ينسجمان و قد يتعارضان ، فحين ينسجمان تكون النتيجة التوافق النفسي و الملائمة ، وإما أن تعارضا فتكون النتيجة سوء التوافق ، لان الذات في هذه الحالة تصبح منظمة بطريقة جامدة و تفقد اتصالها مع الواقع الحقيقي للكائن الحي فتؤدي إلى التوتر و القلق و سوء التوافق النفسي ، و لهذا فلقد اعتبر روجرز أن الطريقة المثلى لإحداث تغير في السلوك أن يعدل الفرد من مفهومه و نظريته عن ذاته ، ولقد عكسه هذه النظرية الاتجاه الإنساني لروجرز حينما أكدت على ضرورة توفير المناخ النفسي بالحب و التقبل و الحرية ، الذي يساعد الفرد على النمو و الصحة و تحقيق الكمال ، كما نادت بحرية التعبير عن الذات و استقلال الشخصية و تفردتها، و أكدت أيضا على دور العلوم السلوكية و خلق الأساليب و النماذج التي تتيح للفرد ممارسة حريته و مساعدته على تكوين شخصية منفردة و مبدعة و تساعد على أن يجد ذاته و يتقبلها و يحقق توافقه مع نفسه و ذاته ويسمو بهاو نحو الكمال .

و يتفق(كوفكا، و روجرز)حين اعترف بالذات و اعتبرها لب و نواة الأنا ، و أنها تتكون من التجارب التي يتعرض لها الفرد و التي قد تكون شعورية أو لاشعورية ، وهو ما اسماه بالأنا الظاهرية (هول و ليندري،1979،ص608).

أما (ريمي) فيرى أن الذات هي ما يعتقدن الفرد عن نفسه، أي الخريطة التي يرجع إليها لفهم نفسه و خاصة أثناء لحظات الأزمات و تلك التي تتطلب الاختبار ، و تتكون الذات حسب (ريمي) من أفكار الفرد و مشاعره ، أماله و مخاوفه و وجهات نظره عن نفسه و ما سيكون عليه (قحطان احمد الظاهر،2004،ص22).

ويؤكد (شابين) أن الذات هي محتوى الوعي ، و ليست موضوعا له كالجسد و هي محور بناء الأنا الذي يدافع عن الذات .

أما (بروتشي) فيعتقد أن الذات موحدة و مركبة للإحساس و التذكر و التصور و الإدراك و الحاجة و الشعور و التفكير ، وهي تقابل الأنا عند فرويد (هول و ليندزي ، 1979 ، ص 607 ) .

أما (سيمو ندس) فأكد أن الذات هي الأساليب التي يستجيب بها الفرد لنفسه ، و تتكون الذات حسبها من أربعة جوانب هي: كيف يدرك الفرد و يقيم سلوكه ، و كيف يحاول من خلال مختلف الأعمال تعزيز نفسه، و الدفاع عنها ، و الذات عند سيمو ندس تكون شعورية و لا شعورية و لكنه فرق بين التقييم الشعوري و التقييم الأاشعوري للذات (هولند و لندزري،1979،ص602).

**1-2-2-الاتجاه الاجتماعي المعرفي:** ركز هذا الاتجاه على الأبعاد المعرفية و اعتبرها المدخل لمفهوم الذات ، إذ يعتبر أن البناء الشخصي للفرد يؤكد على الطريقة المميزة له في رؤية العالم، و يختلف بذلك فرد عن آخر، وقد أكد هذا الاتجاه على الطريقة التي يقيم بها الأفراد أنفسهم و دور الكفاءة كأحد مظاهر مفهوم الذات ، إذ تكون و وحدات المعلومات و المعارف بناء معرفي ، في حالة تنظيمها عن طريق العلاقات الخارجية المستمرة و ترابطها الخارجي بين محتوياتها و يعد كولي من أوائل علماء النفس الاجتماعيين الذين ساهموا إسهاما فعالا في دراسة الذات ، وهو صاحب الرأي المشهور " أن المجتمع مرآة يرى الفرد فيها نفسه " و معنى المرآة هو أن الفرد يرى نفسه بالطريقة التي يراه بها الآخرون (يوسف مصطفى، 1966، ص181).

و يؤكد (عبد العزيز ألقوسي) في هذا الصدد ، أن التفاعل العكسي المتبادل أساسي في جعل تقدير الفرد لذاته اقرب للواقعية ، فالطفل كثير الأصدقاء الذي يضرب و يأخذ و يعطي و يتفاعل 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 و يضيف أن كل من التقليد و المشاركة الوجدانية هي أهم أوجه التفاعل الاجتماعي التي تساعد الطفل على عقد صلات بينه و بين غيره، فالتقليد هو مجال مناسب لنمو الذات و فهم الطفل لنفسه بنسبة لغيره ، كما أن المشاركة الوجدانية تهيئ للطفل مجالا لفهم الحياة النفسية لدى الآخرين (عبد العزيز القوسي، 1980، ص289).

**1-3- مفهوم الذات العام:** يضم عدد من المفاهيم هي: الذات المدركة أو الواقعية ، وهي تنعكس في وصف الفرد لذاته كما يدركها هو ، و الذات الاجتماعية و تشمل المدركات و التصورات التي تحدد الصور التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورونها و التي يمثلها الفرد من خلال تفاعله مع محيطه الخارجي و الذات المثالية وهي الصورة التي يرى بها الفرد نفسه كما يود أن تكون ، و قد أكد زهران رأي فرنون في اعتباره أن هذا المستوى شعوريا .

**1-3-1 الذات المكتوبة:** تتضمن أفكار الفرد المهدد بذاته و التي نجح دافع التحقيق و تعزيز الذات في دفعها إلى اللاشعور ، و يحتاج الوصول إليها إلى طرق التحليل النفسي .

**1-3-2 الذات الخاصة:** وهي بمثابة الشعور السري جدا للشخص، تمثل خبرات محرمة أو مخجلة أو مؤلفة غير مرغوب فيها اجتماعيا و لا يجوز الكشف عنها حتى للأفراد المقربين حيث تحقق الذات في كتبها

في حيز ألالاشعور فتظل في المنطقة بين الشعور و الاشعور و يتفق (حلمي المليحي) مع ( زهران) فيما ذهب إليه بان كل فرد يحتفظ بجانب من حياته سرا ، يحاول إخفائه عن الآخرين بينما يكشف عن الجانب الآخر المضيء ، ويرى بان الأشخاص مختلفون في مقدار ما يخفون أو يكشفون للآخرين من المعلومات عن أنفسهم.

و يرى أيضا أن إرادة و رغبة الفرد في الكشف عن نفسه عامل أساسي يساعد في إدراك الأشخاص . ويضع قاعدة هامة مفادها إن الأفراد الذين يمثلون الثقافة التي ينتمون إليها نجدهم أكثر تفتحا أي يمكن الحكم عليهم بدقة و هو ما أطلق عليه (لإفصاح عن الذات) (حلمي المليحي، 1989، ص335-336).

**1-4 الاتجاه السلوكي:(الفرو يدي):**لقد ركز أنصار هذا الاتجاه بشكل أساسي على الأنا ، التي يعتبرها المحرك و المسيطر على الدوافع و أهملوا مفهوم الذات.

ويرى( فرويده) زعيم هذا الاتجاه الأنا هي الأساس في بناء الشخصية ، إذ يعتبر إن لها دور وظيفي و تنفيذي اتجاه الشخصية ، وهي التي تتحكم في دوافع الفرد للموافقة بين ما يفرضه الواقع من أخلاقيات و الدوافع الطبيعية ، إي أن وضعيتها هي التوافق بين الواقع و الضمير (قحطان احمد الظاهر ، 2004 ، ص 20).

**1-5 الاتجاه الإسلامي :** يرى هذا الاتجاه إن الإنسان يتميز عن غيره من المخلوقات بتكوينه العقلي، كما انه خبير بطبيعته وان حريته وإرادته و قيمه و جوانبه الروحية هما محددات إنسانية . و هذا ما أكده (عب الغفار عبد السلام) في اعتباره إن النفس الإنسانية تتكون من مجموعة من العناصر المتضادة ففيها عنصر الخير و الشر بدليل قوله تعالى" و النفس وما سواها فألمها فجورها و تقواها وقد افلح من زكاها وقد خاب من دساها"<sup>4</sup> سورة الشمس، الآية:7-10).

ويرى( عبد الغفار ) إن عنصر الخير أكثر تجسيدا للعقل الذي يحتاج إلى إرادة و جهاد، بينما يكون عنصر الشر أكثر تجسيدا للعاطفة التي تكون سهلة و أكثر طواعية للفرد و خاص لصغار السن (قحطان احمد الظاهر، 2004، ص39-40).

**1-6 خصائص مفهوم الذات:** حدد(شافلسون و آخرون) و (بولص)جملة من الخصائص التي تميز مفهوم الذات حسب ما ذكرها قحطان محمد الظاهر في ما يلي :

### 1-6-1 مفهوم الذات منظم : تتمثل هذه الخاصية في كون مفهوم الذات بناء منظم يصف فيه الفرد

المعلومات عن نفسه في فئات مترابطة بينها ، فمن خلال إدراكه لنفسه عن طريق الخبرات المتنوعة التي تزوده بالمعلومات ، فإنه يقوم بإعادة تنظيمها و صياغتها و تصنيفها وفقا لثقافته ، وهي طريقة لإعطاء معني للخبرات التي يمر بها الشخص ، فهناك تجارب خاص بالعائلة، و أخرى خاصة بالمدرسة و الثالثة خاصة بالأصدقاء.....الخ، وهي تختلف تبعا لمتغيرات البيئة التي يتعرض لها الفرد .

### 2-6-1 مفهوم الذات متعدد الأبعاد: أن مفهوم الذات ليس بأحادي الجانب كما كان يعتقد ، ولكنه

متعدد الجوانب فقد يتكون من كل المجالات كالمدرسة ، التقبل الاجتماعي ، الجاذبية الجسمية ، القدرة العقلية المهارية .....الخ

### 3-6-1 مفهوم الذات الهرمي: يشكل مفهوم الذات هرما قاعدته التجارب التي يمر بها الإنسان في

مواقف خاصة و قمته مفهوم الذات العام ، و هناك من يقسم قمة الهرم إلى قسمين:

### 1-3-6-1 مفهوم الذات الأكاديمي : حيث يشمل مفاهيم تتعلق بمفهوم ذات القدرة و مفهوم الذات

التحصيلي و التي بدورها تتفرع إلى جوانب أكثر تحديدا تتعلق بالمواد الدراسية مثل العلوم الطبيعية ، الفلسفة، الرياضيات ، التربية البدنية و الرياضية.....الخ.

### 2-3-6-1 مفهوم الذات غير الأكاديمي: ويتفرع بدوره إلى الذات الجسمية ، الذات الاجتماعية، و

تمثل تقبل الذات القبول الاجتماعي و تقبل الغير .

### 4-6-1 الذات النفسية : والتي تمثل في انطباعات الشخصية، الأحاسيس و المشاعر الذاتية الخاصة و

الاتجاهات .

### 5-6-1 مفهوم الذات الثابت: يتميز مفهوم الذات بالثبات و خاصة في قمة الهرم ، حيث الذات العامة

ويقل هذا الثبات كلما نزلنا إلى قاعدة الهرم حيث يتنوع مفهوم الذات بشكل كبير و ذلك لتنوع المواقف ، فالذات إذا تكونت احتفظت بتنظيمها و قاومت التعديل و الانقسام ، و هذا ما يساعد كثيرا على التنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف المختلفة .

ولكن يجب الإقرار بنسبية هذا الثبات ، و عدم اعتباره انه لا يتغير ، فالفرد يعيش في مجتمع هو المرأة

التي يرى فيها نفسه ، فيغير من نفسه كلما خالف سلوكه هذا المجتمع و كلما تغيرت وجهة نظر الناس إليه

**1-6-6 مفهوم التطوري النمائي:** يتطور مفهوم الذات عند الفرد خلال مراحل نموه ، من الطفولة إلى سن

الرشد مروراً بالمراهقة حيث تتشكل مفاهيم جديدة كلما تطور في العمر و كلما زادت مفاهيمه و تجاربه .

**1-6-7 مفهوم الذات التقييمي:** أن مفهوم الذات ذو طبيعة تقييمية ، فالفرد يعطي تقييماً لذاته في كل

موقف من مواقف حياته و قد تصدر تقييماته لذاته وفق معايير مختلفة ، فمنها المطلقة كالمقارنة بالمثالية ، و

منها النسبية كالمقارنة مع الزملاء و منها تقييمات وفق نظرة الآخرين

**1-6-8 مفهوم الذات الفارقي:** يوجد تمايز بين الجوانب المختلفة لمفهوم الذات التي يكون بينها ارتباط

نظري ، فالذات الجسمية تختلف عن الذات الاجتماعية و الذات المثالية ، و الذات الاجتماعية تختلف

عن الذات المثالية (قحطان احمد الظاهر، 47، 2004-48).

**1-7 أبعاد الذات:** من خلال ما سبق ذكره يمكن القول بان هناك اتفاق بين مختلف الآراء حول تحديد

أبعاد الذات إلا أن هناك اختلاف يكمن في بعض التسميات فقط ، و أكثر الأبعاد التي ذكرت و أكد

عليها المختصون هي:

**1-7-1 الذات المدركة (الواقعية):** وهو كل ما يتعلق بالمدركات و التصورات التي تحدد خصائص الذات

كما هي على حقيقتها و يشمل هذا الإدراك ، الحس ، المظهر ، القدرات و الدور الذي يلعبه الفرد في

البيئة التي يعيش فيها بالإضافة إلى قيمه و معتقداته و طموحاته فقد يرى الشخص انه ذو قدرة على التعلم

أو أداءه المهاري في رياضة ما عالي واه قوة جسمية، و على العكس فقد يشعر انه فاشل أو انه قليل

الأهمية ضعيف القدرات و فرص نجاحه ضئيلة.

**1-7-2 الذات الاجتماعية:** وهي عبارة عن مدركات الفرد و تصوراته 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 انه مرغوب فيه أو غير مرغوب فيه (يوسف

مصطفى، 1966، ص180-183).

**1-7-3 الذات المثالية:** وهي ما يتمنى الفرد أن يكون عليه سواء من الناحية الجسمية أو النفسية أو

العقلية أو جميعها .



و يرى (هار لوك) إن مفهوم الذات المثالية سواء كان واقعياً أو غير واقعي فإنه يتحدد بمدى سيطرة كل من مفهوم الذات المؤقت و هو غير واقعي ، أو مفهوم الذات المدركة وهو واقعي ، فان كان مفهوم الذات المدركة هو المسيطرة فيكون مفهوم الذات أكثر واقعية ، و العكس إذا غلب مفهوم الذات المؤقتة فتكون الذات المثالية غير واقعية (قحطان احمد الظاهر، 2004، ص59).

**1-8 وظائف مفهوم الذات:** يتفق الباحثون على إن الوظيفة الأساسية لذات هي السعي لتكامل و التوازن الشخصية ، ليكون الفرد متكيفاً مع البيئة التي يعيش فيها .

و يرى (روجرز) انه بتعديل الذات يحدث تغير في السلوك ، و بدخول خبرات جديدة ضمن تنظيم الذات بطريقة شعورية يزول الإحساس بالتناقض و التوتر .

ويرى (كولمان) أن من وظائف الذات نمو الشخصية (قحطان احمد الظاهر، 2004، ص61).

و يعتقد (المليجي) أن مفهوم الذات يحدد أداء الفرد الفعلي (المليجي حلمي، 1972، ص320).

**1-9 قياس مفهوم الذات:** بدأ الاهتمام مفهوم الذات عندما أخذت الأهداف التربوية تتسع لتشمل الجوانب الاجتماعية و الانفعالية ، بعد إن كانت مقتصرة على الجانب المعرفي ، ومن ثم تزايد الاهتمام بقياس مفهوم الذات ، حيث تعددت الأساليب و الأدوات فنجد .

**1-9-1 طريقة تقرير الذات:** يستخدم هذه الطريقة لقياس الإبعاد الثلاثة الرئيسية له ذات ، وهي عبارة عن مجموعة من العبارات المطبوعة في بطاقات يطلب من المفحوص فروها .

فلقياس الذات المدركة يطلب من المفحوص تصنيف عبارات مثل " أنا شخص مندفع " ، "أنا شخص محبوب " ، "أنا شخص قانع " أو قد تكون "أقلق بسهولة " و يكون هذا التصنيف أو الترتيب وفقاً لانطباقها عليه ، بحيث تبدأ من اقلها انطباقاً إلى أكثرها انطباقاً .

أما في حالة استخدامها لقياس أو وصف الذات المثالية، توجه تعليمات للمفحوص بان يستخدم البطاقات لوصف الشخص الذي يود أن يكون بنسبة لقياس الذات الاجتماعية ، أو وصف العلاقة ، يتوجب على المفحوص أن يفرز البطاقات من أكوام تتراوح من تلك التي تكون مميزة للعلاقة إلى تلك الأقل تميزاً .

ومن أهم مميزات هذه الطريقة تسهل معالجة النتائج بطرق الإحصائية الملائمة ، ومن أمثلة هذه الطريقة سلام التقدير ، قائمة رصد الصفات .

**1-9-2 طريقة المقابلة:** يعرف معظم العلماء "الفيينو مينو لوجيون" إن تقارير الذات لا تكشف عن كل شيء هام في سلوك و قد لا تعطي صورة كاملة عن الشخصية فقد يكون الشخص واعيا بأسباب سلوكه ولكنه لا يرغب في تقريرها ، و قد لا يكون واعيا بكل خبراته و بالتالي لا بتطبع الكشف عنها ، و لهذا يفضل معظم "الفيينو مينو لوجيو" هذه الطريقة في الإرشاد و العلاج النفسي لدراسة مفهوم الذات ، و تتطلب هذه الطريقة توفير جو من الألفة و المحبة الثقة المتبادلة التي تساعد المفحوص على البوح بما في داخلهم ، ويمكن أن يوجه بشكل غير مباشر إلى السلوك المرغوب فيه .

**1-9-3 طريقة التمايز السيمانتي :** تعتبر هذه الطريقة موضوعية ومرنة ، حيث اعتمد مصممها (وسجود) على دراسة المعاني كما يقدرها المفحوص بدلالات الألفاظ ، إذ يقدم له كلمات مثيرة و يطلب منه تقدير كل مثير وفقا لمقياس متدرج من سبعة نقاط يتراوح بين طرفي متناقضين مثل (قوي/ضعيف) ، (حسن/رديء) على أن يكون تقديره على أساس انطباق معنى المثير عليه ، و لقد 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) (حليم السعيد بشاي،1983،ص239-240).

**تقدير الذات :** إن كل فرد ينظر إلى نفسه بطريقة ما ، فالبعض يرون أنفسهم اقل من الآخرين و بالتالي ينعكس ذلك على سلوكهم فنجدهم لا يتصرفون بحماس و إقبال نحو الآخرين، و البعض الآخر يقدرون أنفسهم حق التقدير ب بالتالي ينعكس على سلوكهم نحو غيرهم فنجدهم يتصرفون أفضل من غيرهم. أما (أنجلس) يعرف تقدير الذات بأنه يركز على تقييم صريح للنقاط الحسنة و السيئة في الفرد (إبراهيم احمد أبو زيد،1987،ص22).

و يعرف (كاتل ) تقدير الذات بأنه شخصي يقع على بعد أو متصل ، يتراوح ما بين الايجابية و السلبية .

أما(البيرت باندو)فقد استعمل مصطلح "فاعلية الذات "في نظريته المعرفية و الاجتماعية المرتبطة ب "المواقف النوعية الخاصة"، إذ يرى بأنها اعتقاد الفرد في قدراته و استطاعته على أداء نوعي معين ، أي اعتقاد أو إدراك الفرد بأنه فاعل و كفى ويستطيع النجاح في الأداء " توعوي معين "فهو حكم الفرد على

نفسه منبثق من مفهوم الذات العام الذي يبينه من خلال الصورة المنظمة لذاته و تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها ، لاعتباره كائن بيولوجيا اجتماعيا و مصدر للتأثير و التأثر (محمد حسن علاوي، نفس المرجع السابق، ص275).

فالذات تحاول إحداث التوازن بين الحاجات المتصارعة من اجل وقاية نفسها من القلق و الصراع (فاروق عبد الفتاح سلامة، 1987، ص20).

ولكن يجب إلا نغفل أن للعلاقة الاجتماعية اثر في اكتساب النفس ثقتها اللازمة ، فهناك علاقة مباشرة بين التقدير الذاتي و النجاح الاجتماعي الذي يشمل الاعتدال في المظهر و النجاح العلمي ، و القدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة ، إذ يحتاج الفرد إلى قدر من القبول و الاحترام الاجتماعي ، لتتكون لديه مشاعر ايجابية حول نفسه، ويرى نفسه بأنه ناجح في عيون الآخرين، كما أن تأثير العلاقة الاجتماعية الشخصية يتحدد بدرجة عالية بمقدرة الشخص على التسامح و الاحترام و الانفتاح الذهني و تقبل الآخرين

**1- 10 العوامل المؤثرة في تقدير الذات:** يذكر (وولف) أن إدراك الذات عن طريق الاستدراج و الإسقاط يكون في مجمله استدراج الحسن و إسقاط القبيح ، و التوازن بين العمليتين ليس مضمونا تماما مما يجعل الزيادة في الجانب تسبب النقصان في الجانب الأخر ، لذلك نجد أن تقدير الذات عرضة لعوامل ديناميكية ذاتية تؤثر فيه

و بهذه العبارة يريد (وولف) أن يشير إلى أن تقدير الذات يتأثر بالعوامل الديناميكية الداخلية للفرد، و لقد ثبت أن درجة تقدير الذات لدى الفرد تتحدد بقدر خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي ، بمعنى انه إذا كان الفرد متمتعاً بصحة نفسية جيدة ، ساعد ذلك على نموه نموا طبيعيا و يكون تقديره لذاته مرتفع ، أما إذا كان من النوع القلق غير مستقر فان فكرته عن ذاته تكون منخفضة و بالتالي ينخفض تقدير لذاته (وحيد مصطفى أمل، [www.Golfkids.com](http://www.Golfkids.com)، ص50).

و بالإضافة إلى العوامل الداخلية للفرد هناك العوامل المتعلقة بالبيئة الخارجية التي تؤثر في تكوين تقدير الذات وهي متصلة بظروف التنشئة الاجتماعية ، و الظروف التي تربي و ينشأ فيها الفرد و كذلك التربية التي تلقاها ، إذ تعد خبرات النشأة الأولى للطفل من المصادر الحيوية في تشكيل مفهومه عن ذاته و بالتالي تكون تقديره لذاته ، حيث يكون الأفكار و المشاعر و الاتجاهات من خلال التنشئة الاجتماعية و تفاعله

اليومي في البيئة التي يعيش فيها ، و ما يتلقاه من أساليب الثواب و العقاب و الاتجاهات الو الدية ، و خبرات الفشل و النجاح ، و الوضع الاجتماعي و الاقتصادي .ولقد أثبتت الدراسات التي أجريت لمعرفة اثر فقدان احد الوالدين أو كليهما أو التصدع الأسري على تقدير الذات للأبناء ، أن هناك فرقا في مفهوم الذات بين هؤلاء الأطفال اقرأهم الذين يعيشون في كنف والديهم (فاروق عبد الفتاح سلامة،1987،ص21).

**11-1 مستويات تقدير الذات:** يتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الايجابية و السلبية نحو ذاته و لهذا يوجد مستويين لتقدير الذات ، مستوى موجب أو مرتفع ، و مستوى سالب أو منخفض

**1-11-1 المستوى المرتفع:** أصحابه ممن يتمتعون بالسواء النفسي و التوافق الشخصي و الاجتماعي و ما يتبعه من القدرة على الإقدام و تحمل المسؤوليات و المثابرة و النجاح و القدرة على إقامة العلاقات الناجحة و التفاعل الاجتماعي السليم .

ولقد أثبتت الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير الذات المرتفع هم الذين يدركون حقيقة ذاتهم أكثر من غيرهم، و أنهم أقل تقلبا للحقائق الخاصة بخبراته و إمكانياته ، و يقدرون أنفسهم حق قدرها تماما كما يقدرها غيرهم ممن يتصفون بالموضوعية و القدرة على رؤية الأمور كما انه يميلون إلى استكشاف الخبرات المهددة و التعرض لها ، و هم يدركون أيضا أن حل المشاكل يحتاج إلى الكثير من المحاولة و الخطأ ، و توقعات النجاح لديهم قريبة من توقعات الفشل (عبد الرحمن عدس ، 1998 ، ص358)

ومن بين الصفات التي يشترك فيها أصحاب تقدير الذات المرتفع انه عندما يواجهون كواقع جديدة فإنهم يستعملون نفس الأساليب التي سبق أهم استخدامها بنجاح في مواقف مشابهة ، و إنهم يبذلون جهودا ملحوظة ليتعرفوا على طبيعة المواقف الجديدة و يقومون بتحليلها، و يحاولون الاقتداء بمن هم أكثر منهم تكييفا ، و ينظرون إلى القلق كعون لهم في المحافظة على ثقته بأنفسهم وفي التحضير للعمل و المستقبل ، فإنهم يعملون إلى استخدام خبراتهم الذاتية بشكل نافع و يحاولون التصدي للمشاكل بأسلوب بناء وهادف ولا تعيقهم العقبات الصغيرة في السير للوصول إلى أهدافهم.

**11-1-2 المستوى المنخفض:** أصحابه ممن لديهم متاعب نفسية و قد يصل الأمر بهم إلى درجة الاضطرابات النفسية و نلمس لديهم سوء التوافق الشخصي و الاجتماعي ، فكلما كانت فكرة المرء عن

نفسه سالبة و تقديره لها منخفض كان عرضة للاكتئاب و يؤدي بالفرد إلى الانعزال و الوحدة و الشعور بضعف و الفشل و عدم القدرة على الإنجاز و اليأس و سرعة الاستجابة لمواقف الإحباط و إحساسه 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 سلوكه م و أداءهم ، و بالتالي يصبحون من الناحية النفسية اسري لتصوراتهم السلبية و يسلكون من منطلق الهزيمة و الفشل و ليس النجاح و تحقيق الفوز ، و يؤدي التقدير المنخفض إلى حدوث القلق ، ضعف التركيز ، عدم التأكد من الهدف و الشعور بعدم الكفاية الافتقاد إلى المتعة و الشعور بالرضا (عبد العلي الجسماني، 1998 ، ص208 -209).

## خلاصة:

إن مستقبل تطوير الأداء الرياضي يعتمد حالياً على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية ، كما تشير بعض الدراسات إلى أهمية الخصائص النفسية للوصول إلى التفوق الرياضي العالي ، إذ أن السمات الاجتماعية الانفعالية احد أبعاد الأساسية في تكوين الشخصية و جميع أجهزة الشخصية النفسية تعمل على الحفاظ على تقدير الذات و الرضا الحركي ة تبدو ذات أهمية في المجال الرياضي و خاصة في المجال التنافسي نظراً للعلاقة بين أفراد ، ة التي تختلف من موقف إلى آخر و يبدو ذلك عندما يمارس الفرد خبرته السلبية أو الايجابية تأثر على مستوى تقدير الذات .

## الفصل الثاني

## الرضا الحركي

تمهيد:

يحتل موضوع الرضا الحركي مكانة هامة في علم النفس الحركي أما له من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية, فضلا على أن الرضا الحركي يأخذ بعدا كبيرا في مجال التربية الرياضية و النشاط الرياضي , إذ يساعد في تحديد ميول الفرد و دوافعه لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها, ويلعب القياس النفسي دورا مهما في الأنشطة الرياضية حيث يساعد على تقديم معلومات موضوعية عن اللاعبين في شتى المجالات النفسية و تطور مستوى الأداء من خلال تفهم أفضل للاعب عن نفسه إذ يشير محمود نقلا عن (سكينر) (إلى انه من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الانجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء, حيث يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا المتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي, إذ تلعب الأنشطة الرياضية دورا إيجابيا للمشاركين فيها سواء من الناحية البدنية أو العقلية أو الاجتماعية أو النفسية , وفي هذا الصدد يذكر (عاشور) إلى أن خبرات النجاح و الفشل على الرضا تتوقف على درجة تقدير و اعتزاز الفرد بذاتهما يؤثر على رضاه عن مهنته و بالتالي يرتفع مستوى طموحه و العكس إذا فشل في تحقيق هذا المستوى , كما يشير (راتب) في هذا الصدد إلى أن الخبرات السابقة الايجابية التي يحقق فيها اللاعب النجاح و الرضا في أي نشاط يؤدي إلى زيادة الاستعداد و الرغبة في الاستمرار لممارسة النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية و الشعور بسعادة و الرضا نتيجة تحقيق الأهداف

**1-2 علم الحركة:** هو نظرية و التطبيق و القانون لحركات الإنسان الذي يستمد أسس بناءه من علوم

النفس و التاريخ و الفلسفة و الفيزياء و الكيمياء و الميكانيكا و علم وظائف الأعضاء و له واجبات أساسية :

-البحث في مجال التعلم الحركي

-البحث في مجال دراسة مراحل النمو و التطور الحركي و البدني منذ الولادة و حتى سن الشيخوخة

- البحث في مجال التحليل الحركي إذ تطبق قوانين الفيزياء و الميكانيكا على حركات الإنسان

-البحث في تحليل دراسة التطور التاريخي الذي حصل على حركات الإنسان في المجتمع الإنساني منذ القدم

إلى يومنا هذا



**2-2 تعريف الحركة:** يعرفها جيمس و سولت ربانها انتقال أو دوران الجسم أو احد أجزائه في اتجاه و بسرعة معينة, باستخدام أداة أو بدونها تحدث نتيجة لانقباض العضلات , و الذي تنتج عنه الحركة بالجسم كله أو احد أجزائه , يعرفها "محمد عبد الرحمن و طلحة حسين" بأنها عبارة عن نتيجة حتمية لنشاط مركب لمجموعة كبيرة من العضلات التي تعمل وفق نظام محدد لا تتداخل منه , و تلعب الشارات العصبية من و إلى الجهاز العصبي المركزي بوصفه المسئول عن الحركات الإرادية الدور الرئيسي في الهيمنة على هذا النظام المعقد من العمل , فالعضلات و المفاصل ما هي إلا أدوات بشرية تسخر إلى أوامر هذا الجهاز بغرض انجاز المهام المختلفة التي تكلف بها

**2-3 أهمية الحركة:** للحركة أهمية كبيرة بنسبة لمسار التطور العام للإنسان في المجالات العقلية , الاجتماعية و النفسية آذ أن الحركة أداة كاملة لعمل الإنسان في تفاعله مع الظروف المحيطة به و البيئة التي يعيش فيها , وفي ذلك يؤكد ما ينل أن دراسة الحركة يجب إلا تتوقف على الناحية النظرية فحسب بل يجب أن تتعدى ذلك إلى الممارسة العملية للحركة من قبل المعلم , لان القدرة على أداء الحركة بصورة جيدة تعد الخطوة الأولى نحوى التعلم السديد للمهارة , و هذا بدوره غير كاف , الأمر الذي يتطلب من المعلم أن يجيد طريقة و أسلوب تعليم الحركة , و بذلك يكون قد الم بكافة النواحي لتعليم أحسن , وفي ذلك نرى أن أهمية الحركة توضح بأشكال متعددة و مختلفة للتمارين في مجال التعليم كوسيلة مباشرة لتربية الأفراد جسميا , عقليا , واجتماعيا و نفسيا .

**2-4 أجهزة الحركة:** لحركة الجسم ثلاثة أجهزة رئيسية تعمل بشكل مترابط و ليتمكن الفصل بينها وهي كالأتي:

-الجهاز العضلي

-الجهاز العظمي

-الجهاز المفصلي

**2- 5 التوافق الحركي:**

**2-5-1 معنى التوافق:** عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة, و تختلف القوة باختلاف الفعل الحركي و بالتجارب السابقة لدى الأفراد , ولكن يبقى الجهاز المركزي هو الأساس في عملية التوافق و نلخص التوافق الحركي كما يلي

- التنظيم و التنسيق و الترتيب و التوبيب
- عملية التوافق مقرونة بإمكانية الجهاز الحركي و القوة المؤثرة عليهم
- يختلف التوافق باختلاف التجارب
- يعتمد التوافق عادة على العمل الجسمي
- الجهاز العصبي أساسي في عملية التوافق
- التوافق جزء من الانجاز الحركي العالي
- التوافق هو جوهر التعلم الحركي
- التوافق تنظيم عمل الأجهزة الداخلية و التنسيق المرتبطة و المنسجمة مع المحيط
- لا يمكن أن تكون عمليات التعليم متساوية في جميع الكائنات الحية.

## 2-6-2 الفعل الحركي:

**2-6-2-1 الانتباه:** الانتباه في المجال الحركي هو عندما يجتذب الفرد لشيء ما كتعبير عن حالته و يكون الانتباه مربوط بحاستين الأولى والتي تسمى بحاسة النظر و الثانية حاسة السمع إن هاتين الحاستين مهمتان جدا في جميع الحركات ،فللانتباه قدرة الفرد على أداء النشاط الحركي و معرفة إلى ما يحدث ،فالفعل مع الأجهزة و الأدوات و المهارات كلها عنصر انتباهي مهم في الحركات الصعبة و هذا ما نجده في حركات الاكروباتيك.

**2-6-2-2 التركيز :** هو عندما يكون الانتباه مركز و متجمع في حالة الأداء ، و التركيز معناه هو تجميع الأفكار و تثبيت الانتباه لتحقيق الهدف، و إذا كان مفهوم الانتباه عام فجوهره التركيز فالتركيز معناه هو تجميع كافة الأفكار و العمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه.

**2-6-2-3 رد الفعل الحركي:** إن الأداء الحركي هو تغيير و انعكاس للعمليات التي تجري داخل الجسم وهي سرعة العلاقة بين المركز العصبي و العمل العضلي، و الرياضة هي رد الفعل الإرادي للنشاط الحركي، و هو إدراك سريع لفهم الواجب الحركي مع الأمر في تنفيذه

**2-6-2-7 الصفات الحركية:** إن الصفات الحركية صفات يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة فمثلا: الرشاقة و المهارة و المرونة و أداء التكنيك العالي و المطاطية، أي القدرة على الحركة تأتي عن طريق التمرين و التطور ، كثيرا من يطلق صفة الرشاقة على هذه الصفات على أساس أنها جامعة للصفات الحركية

و سميها الصفات لأنها صفة للحركة الإنسانية التي تؤدي من قبل الكائن الحي و خاصة بالمستويات العالية و يمكن أن نسميها القدرات ، كثير من الباحثين يضمن التوافق مع هذه الصفات و لكن التوافق هو رابط لكل الصفات البدنية و الحركية و الأجهزة الداخلية و هو الذي ينظم و ينسق و يألف بين الصفات أو القدرات الواحدة مع الأخرى على وجه الخصوص أو العموم ويشمل الجسم كله، وهو الذي ينظم العمليات الحركية .

و لهذا نرى الصفات الحركية و القابلات الحركية كما يلي :-الرشاقة (الدقة الحركية)

-المرونة ( القابلية الحركية،الإطالة، المطاطية ، المدى الحركي)

-التوازن.

- المهارة و التكنيك.

**1-10-2 الرشاقة:** تعني توافق القدرات الحركية أو التوافق الجيد لحركات الجسم و انسجامه و الرشاقة هي تعبير جامع للصفات الحركية و تعني ترجمتها الحرفية الخفة، التمرس، البراعة ، أو التدريب ، و قد ترجمت أيضا دقة حركية و عرفت بأنها قابلية الفرد على "السيطرة على التوافقيات الحقيقية و قابلية التعلم السريع للمهارات الحركية الرياضية و تطبيق المهارات بشكل جدي و مناسب للمتطلبات مع التعبير السريع و الجدي بما يتناسب و الوضعية .

فالرشاقة إذن هي القدرة على أداء المهارات بشكل عالي و دقيق مع السيطرة على الواجبات الحركية المعقدة و على التوافق الصعب و التوافق الحركي .

**2-10-2 القابلية الحركية (المرونة):** تعني المرونة و الإطالة و المدى الحركي و القدرة على الحركة و هي

القابلية العالية على التوافق للأداء الحركي بين العضلات المسلطة عليها القوة المبذولة و بين العضلات المقلصة على أن يكون هناك رجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم بتردد جيد، إن وصول العضلات إلى اعلي مد أو اقل تقلص لتوقف الجسم يعني قابلية مطاطية العضلات و مرونتها على الأداء.

ففي علم الحركة تعني المرونة الحركات الرياضية و مطاوعتها مع المحيط،إن مطاوعة الجسم مع المحيط معنى القوة المبذولة للحركة و انسجامها مع المحيط،من ناحية التوافق و المطاوعة و الاستقبال، هو ناتج عن مرونة المفاصل و العضلات ابتداء من مفصل القدم مروراً بكافة مفاصل الجسم تتوقف نجاح كثير من الحركات الرياضية على هذه الصفة.

**التوازن:** معناه القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات و الأوضاع الحركية و الثابتة أو في حالة الدوران و الانتقال، كذلك المحافظة على مركز ثقل الجسم في الحالات الرياضية المتعددة و الخاصة و المعقدة وهذا معناه القدرة على استخدام خاصية القصور الذاتي و سلامة الإذن والإحساسات و النظر و الربط بين حاسة النظر و حاسة السمع.

إن معنى قابلية التوازن هي السيطرة الكاملة على حركات الجسم بأنواعها بوجود تأثيرات بوجود قوى خارجية على مركز ثقل الجسم و خاصة في حالة الاستمرار بالحركة أو الاحتكاك أو الأوضاع المختلفة التي يكون فيها مركز ثقل الجسم تحت شروط صعبة.

**الانسيابية:** معناه التكامل في الأداء الحركي و أعلى مستوى يصل إليه الرياضي و هي صفة تعكس صفة التوافق و لو إننا ننظر على انه عملية توافق و لكن يدخل سير خط الحركة و مرتبط كذلك بالنقل الحركي و هذا ما سنفهمه على أساس مهارة تعكس ناحية الجمال و درجة الكمال في سير خط الحركة و زمانها و ديناميكيتها. و لهذا اعتبرت الانسيابية هو مجال الحركة التي تعكس الفن الكامل للمهارة و هي صفة حركية مرئية تعمل على ترغيب الملاحظ بمشاهدتها.

إن الحركات الرياضية حركات متداخلة مع بعضها في البناء الحركي و النقل الحركي و مراحل التعلم الحركي وحدة لا تنفصل و هي كلها تعمل لإيجاد حركة لها انسيابيتها.

**الوزن الحركي:** يقول دباتشكوف "نفهم من تعبير الوزن الحركي هي الفترة الزمنية بين أقسام الحركة و التداخل بين أجزاءها و العلاقة بين الشد و الارتخاء وهو حركة الأجزاء المترابطة مع التوازن بالفترات بين الشد و الارتخاء بوتيرة واحدة.

إن الوزن مقدرة الرياضي للسيطرة على عضلات جسمه بحيث تكون علاقة بين الشد و الارتخاء منسجم مع المحيط و مقدرة الفرد على عكس الصوت الحاصل مع الأداء سمعياً لخدمة الواجب، استخدام مفهوم الوزن الحركي مع الوزن الموسيقي وبعد ذلك فصل هذين المفهومين بحيث إن الوزن الحركي يختلف تماماً عن الإيقاع هذا يؤدي إلى موسيقى و هذا يلحن سمعياً و لكن يمكن الاستفادة من الإيقاع في بداية التدريب باستعمال الموسيقى أو التصفيق أو ألفاظ كلامية تدل على الحركة و بعد ذلك نفصل هذه المكونات وتبقى ملحنة بالدماغ بحيث الشد و الارتخاء لموازنة الجسم.

**التوقع الحركي:** مظهر خارجي بحالة فكرية متقدمة مقرونة بالحركة وهي استيعاب كامل للحركات المختلفة و التوقع هو عبارة عن انسجام هدف الحركة مع الحركات التي تليها إذ هي انسجام الفكر مع الحركات المتعددة. إن التوقع الحركي معناه المعرفة المسبقة للحركات ،فالتوقع هو تحضير ذهني مسبقا ، و هو استيعاب للواجب الحركي و يكون التوقع معرفة الواجب الحركي بشكل صحيح و استيعاب و معرفة التصرف الحركي المسبق و هو يكون المعرفة المسبقة ، و كلما كان الواجب الحركي دقيق كلما يصعب التوقع ،التوقع الحركي يبنى من خلال التجارب الحركية .

إن التوقع الحركي هو ضبط التصرف الحركي من خلال استقبال المعلومات و هضمها ومن بعد ذلك يصبح الأداء أمرا سهلا و هذا ذهب إليه "شنابل و جماعته " على إن التوقع الحركي هو تصرف جزء من برنامج التصرف الحركي .

## 2-7: مفهوم الرضا الحركي و أهميته: الحركة هي النشاط و الشكل الأساسي للحياة و هي في مضمونها

استجابة بدنية و طريقة أساسية في والتعبير عن الأفكار و المشاعر و المفاهيم بوجه عام و هي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء أكانت داخلية أم خارجية و أهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في المفاهيم وحل المشكلات وقد أجمعت الآراء في الآونة الخيرة على إن للحركة أهمية كبيرة لمسار التطور العام للإنسان إذ يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا و المتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بنشاط الحركي إذ تلعب الأنشطة الرياضية دورا ايجابيا سواء من الناحية الفعلية و البدنية أو الاجتماعية أو النفسية للمشاركين فيها .

يلعب المدرس أو المدرب الرياضي دورا هاما في وصول الفرد إلى خبرات سارة مرضية فإذا ما الم التدريس الماما تماما بأحسن طرق التعليم المهارات في مجال التربية البدنية و الرياضية فان هذا ادعى إلى اقتصاد الجهد و الوقت و يحقق نتائج أحسن و يحصل المتعلم على خبرة تعليمية شاملة و سارة . إن القيادة الرشيدة هي مفتاح التعليم الجيد و السليم, فيمكن لقائد الجيد أن يخلق مواقف سارة تجعل الأفراد يتذوقون النجاح و يحصلون على خبرات مرضية, سارة فيحققون شيء من الرضا.

أن الرضا عن الأداء الحركي يشكل تدعيما أساسيا من اجل الاستمرار في ممارسة الأنشطة الحركية فضلا عن أن زيادة الشعور بالرضا عن مستوى الأداء يعد احد الأبعاد التي يهتم بها و علماء النفس الرياضي إذ يشير الحيان نقلا عن سكنير إلى انه من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الانجاز الرياضي هو الشعور بالرضا

عن مستوى الأداء لذا فان قياسه يعطينا مؤشرا عن حالة الرضا , كما يرتبط رضا الفرد بخبرات الفرد السابقة فإذا ما كانت خبراته ناجحة و سليمة فاد ذلك يؤدي إلى خلق مواقف مستقبلية سارة يمكن اعتبارها الدعائم الأساسية التي تبني عليها توجهات الفرد و رغباته في حياة صحيحة سعيدة ممتعة و يكون قادرا على ممارسة أعباء حياته اليومية بطريقة أفضل

2-8 أنواع الرضا الحركي: ليس من الضروري أن تتعادل كل مظاهر الرضا عن الجوانب المختلفة للأداء الحركي , فالرضا عن الأداء يرتبط بعوامل كثيرة منها التعليم التدريب و الخبرة.... و تلك العوامل الهامة في فهم التوافق الذي يمكن أن يستدل عليه

2-8-1 الرضا الإجمالي عن الأداء الحركي: و نعني به الرضا الكامل عن الأداء ككل من بداية التدريب إلى أن ينتهي , وفي المنافسات أي بداية المنافسة إلى النهاية و هذا الرضا يعطي حالة معنوية جيدة لدى الرياضي لتقدم الأفضل و حث المجموعة إلى تقييم مستوى بالمرضي .

2-8-2 : الرضا الجزئي: ويعني الرضا رضا الرياضي أو المجموعة أو المدرب عن جزء نم المستوى الرياضي في العملية التدريبية أو في المنافسات , فتارة نرى الرياضي في مستوى جيد يرضي المدرب و المجموعة و تارة نراه في مستوى غير المستوى الأول و نشاهد عدم الرضا من خلال ملامح و إشارات و كلام المدرب .

2-8 علاقة الرضا بالروح المعنوية: الروح المعنوية تعرف بالجو العام الذي يسود الفريق أو المجموعة و الناتج عن اتجاهات الرياضيين و آراءهم بالظروف المحيطة بالفريق , وتعبّر الروح المعنوية عن الحالة النفسية و الذهنية و العصبية للفريق أو المجموعة التي تحكم سلوكهم وتصرفاتهم و تؤثر فيها و تؤكد رغباتهم في التعاون , و بمعنى آخر فان الروح المعنوية مصطلح عام يشير إلى محصلة المشاعر و الاتجاهات و العواطف التي تحكم تصرفات الرياضيين كما أن الصحة تشير الحالة الجسمانية للرياضي فان المعنوية تشير إلى الحالة النفسية و الذهنية و العصبية العامة له , و ينظر بعضهم إلى الروح المعنوية عن طريق المنظور الفردي إذ أن هذا المفهوم يربط بين الروح المعنوية للرياضي و احتياجاته ومدى إشباعها ومستوى تكيف الفرد مع البيئة و التدريب .

2-9 العلاقة بين الشعور بالرضا و مستوى الأداء: وجود علاقة ايجابية بين الرضا و مستوى الأداء الرياضي فكلما كان الرضا بدرجة عالية من الرياضي نفيه أو من المدرب أو المجموعة ' هذا الرضا يكون

دافعا نفسيا نحو تحسين آو تقديم أحسن أداء من الرياضي و يكون أيضا دافعا إيجابيا نحو تحسين أداء المجموعة ككل.

2-10 العوامل المؤثرة في الرضا الحركي:

2-10-1 التوتّر: الرضا ذو علاقة بالتوتّر فكلما انخفض التوتّر كلما ارتفعت درجة الرضا

2-10-2 التقبّل: الرضا ذو علاقة بالتقبّل فكلما زاد تقبّل الفرد بوضعه (الاجتماعي أو دراسي أو المهني ... الخ) كلما زادت

درجة الرضا

2-10-3 التوقع: الرضا ذو علاقة بالتوقع فالرضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الرياضي يقوم به وكلما كان توقع الفرد إيجابيا كان رضاه

أعلى

2-10-4 الحاجات وإشباعها: شعور الفرد بالرضا سواء في عمله أو دراسته مرتبط بمدى ما يحققه الفرد من إشباع حاجة

النجاح وشعور الفرد بالرضا الداخلي مرتبط بمدى نجاحه في تحقيق الهدف الذي يسعى إليه

2-10-5 الاستعدادات والقدرات العقلية: كلما كانت استعداداته النفسية والعقلية عالية كان الشعور بالرضا عاليا

2-10-6 العلاقات الاجتماعية: كلما كانت علاقته بالمجموعة أو الفريق جيدة كان الشعور بالرضا كبير

2-10-7 الارتياح النفسي: كلما كان تقييم الرياضي من قبل المجموعة أو المدرب تقييم جيد ومرضي كلما زادت قدرته الرضائية لهم

من خلال ارتفاع شدة دوافع للأداء لديه المصادر

على أداء المهارات الحركية الرياضية وشعورة بالرضا والسعادة نتيجة هذا

2-11 الحركات الرياضية: لإنجاز مهارة حركية أو واجب حركي معين نجد أن الجسم يمر بمراحل تساعد على تأدية الحركة و بنظرة

عامة إلى الحركات الرياضية نجد أنها غير متماثلة في المراحل التي يمر بها الجسم و يمكن تقسيم الحركات الرياضية إلى:

1- الحركة الوحيدة

2- الحركة المركبة

3- الحركة المركبة

4- الجملة المركبة

1- الحركة الوحيدة: هي الحركة التي يكون لها بداية و نهاية تنتهي بانتهاء الهدف من الأداء وهي حركة

متكاملة يمر الجسم أثناء أدائها بثلاث مراحل تهدف هذه المراحل إلى تحقيق مستوى الأداء الأمثل .

و أمثلة الحركة الوحيدة أو ثلاثية المراحل عديد من المهارات في مجال التربية الرياضية مثل رمي الرمح دفع

الجملة-الوثب العالي-القفز على حصان القفز-التصويب في كرة القدم و مراحل الحركة الوحيدة هي:

1)المرحلة التمهيديّة(التحضيرية).

2)المرحلة الرئيسية (الأساسية)..

3)المرحلة النهائية.

أ) المرحلة التمهيديّة (التحضيرية): وهي المرحلة التي تسبق المرحلة الرئيسية من الحركة ووظيفة هذه المرحلة هي تحصيل القوى اللازمة لإنجاز الواجب الحركي .

و المرحلة التمهيديّة تظهر بعدد أشكال هي:

أ- المرحلة التمهيديّة في عكس اتجاه الحركة : مثال الكعب بالمرححة في الجمباز و ضرب الكرة بباطن القدم.

ب- المرحلة التمهيديّة في نفس اتجاه الحركة : مثال ذلك الوثب الطويل - القفز في حضان القفز - رمي الرمح

ج- المرحلة التمهيديّة المتكررة أو الدورانية : مثال ذلك الدوران قبل رمي المطرقة - الدورة الهوائية المفردة على العقلة في الجمباز .

د- المرحلة التمهيديّة متعددة المراحل : مثال ذلك القفز على حضان القفز - رمي الرمح - ضرب الكرة بباطن القدم - دفع الجلة - رمي القرص .

هـ- كبت أو احتفاء المرحلة التمهيديّة : و تظهر واضحة في المنازلات الفردية - وفي كرة القدم و اليد و السلة.

و- استخدام المراحل التمهيديّة في الخداع : مثل كرة القدم - السلة - و اليد و غيرها من (الرياضات التي تحتاج لخداع)

ونجد انه كلما كانت المرحلة التمهيديّة طويلة كلما خدم ذلك العمل العضلي الحركة في المرحلة الرئيسية و طول المرحلة التمهيديّة يساعد على مد العضلات و بالتالي يصل الشد العضلي إلى أقصاه عند ابتداء المرحلة الأساسية ، بينما نجد أن العكس في حالة قصر المرحلة التمهيديّة فان الشد العضلي يصل إلى أقصاه خلال المرحلة الأساسية و هذا يؤثر بدوره على النتيجة المطلوبة.

ب- المرحلة الرئيسية : و هي المرحلة التي ينجز فيها الواجب الحركي المراد تأديته و يتم في هذه المرحلة استغلال القوى المحصلة في المرحلة التمهيديّة ، و في هذه المرحلة يظهر مدى التوافق بين القوى الداخليّة و الخارجيّة المؤثرة على جسم اللاعب ، كما يظهر شعور اللاعب بالمكان و الوسط المحيط به.



و المرحلة الرئيسية تعتبر امتداد للمرحلة التمهيدية ،فعلى ذلك لا يجب التوافق بين المرحلة التمهيدية و الرئيسية.

**ج-المرحلة النهائية:**وهي المرحلة التي تلي المرحلة الرئيسية للحركة أي بعد إتمام الواجب الحركي، و أهم واجبات هذه المرحلة هي امتصاص الطاقة الزائدة عن حاجة الأداء و جعل الجسم في حالة اتزان كامل .  
المرحلة النهائية تمهيدية لحركة أخرى كما في الجمل الفنية في الجمباز .

**الحركة المتكررة :**وهي عبارة عن حركات متشابهة و متكررة عدة مرات بنفس الشكل و لها هدف واحد .  
و يطلق عليها الحركة ثنائية المراحل لان المراحل تظهر كما لو كانت مكونة من مرحلتين هما:

(أ)**الحركة المزدوجة :**و هي تطابق كل من المرحلة التمهيدية على المرحلة النهائية.

(ب)**المرحلة الأساسية:**وفيها يتم انجاز الواجب الحركي، كما سبق أن اشرنا في الحركة الوحيدة مثال على ذلك: المشي ،الجري،السباحة و ركوب الدرجات و يوضح ذلك عند خروج الذراع من الماء تبدأ الحركة المزدوجة و تنتهي عند دخول اليد في الماء تبدأ الحركة الأساسية .

و تؤدي الحركة المتكررة بعد أشكال وهي:

(أ)حركة متكررة بسيطة:مثال

(ب)حركة متكررة متبادلة :مثال السباحة الحرة-المشي و الجري -و ركوب الدراجات

(ج)حركة متلازمة :مثال سباحة الدولفين

(د)حركة متكررة مركبة:مثال سباحة الحواجز

(ب)**الحركة المركبة:**وهي عبارة عن حركتين أو أكثر و يتم الربط بين كل من مرحلتها الأساسيتين و يمكن تحديد الواجب الحركي لكل حركة على حدي مثل ذلك ،عندما يتب اللاعب لاستقبال الكرة ثم يقوم بتصويبها إلى الهدف ثم يهبط على الأرض و بتحليل هذه الحركة نجد إن لها مرحلة تمهيدية و هي ثني الركبة قليلا و دفع الأرض لأعلى ثم مرحلة أساسية الوثب لأعلى بهدف الوصول بالجسم إلى اعلي ارتفاع و استقبال الكرة ثم التصويب نحو الهدف و نجد هنا ثلاث واجبات حركية أداها اللاعب متعاقبة و لم يؤدي سوى مرحلة تمهيدية واحدة و تأتي بعد ذلك المرحلة النهائية وهي هبوط اللاعب على الأرض ،و من ذلك

يتضح لنا إن الحركة المركبة عبارة عن مرحلة تمهيدية مشتركة ثم مرحلتين أساسيتين أو أكثر مرتبطتان ببعضهما مباشرة ثم مرحلة نهائية و يمكن إن تكون تمهيدية لحركة أخرى.

خصائص الحركة الرياضية: تعتبر الحركات الرياضية من الحركات الإنسان المدروسة و المقننة و التي تسعى إلى تحقيق هدف الحركي بأسلوب يضمن الوصول إلى الهدف المنشود . و لذا كان من الواجب وفي مجال علو الحركة والميكانيكا الحيوية أن يدرس الباحث أو المدرب أو المعلم أهم الخصائص إلى تميز الحركات الرياضية عن غيرها من الحركات العشوائية . أو حركات العمل البعيدة عن مجال المنافسة أو تسجيل الأرقام و دراسة خصائص الحركة الرياضية تساعد العاملين في مجال التربية الرياضية على معرفة أسلوب الأداء الصحيح- كما تساعدهم على إدراك الخطأ و أسبابه و بالتالي تصبح لديهم القدرة على التوجيه السليم للوصول باللاعب إلى اعلي مستوى أداء تسمح به أمكانيه و قدراته .

و مما لاشك فيه إن الحركات الرياضية تشترك جميعها في خصائص و صفات عامة و إن لكل حركة بعض الصفات الخاصة التي تميزها عن غيرها من الحركات .

### 3-العوامل المؤثرة على الحركة: هناك عوامل تؤثر على الأداء الحركي و مستواه وهي:

**3-1العوامل الوراثية:** و هي العوامل التي يحملها الفرد من جيل لآخر و تؤثر فيه وقد اعتمد العلماء دراسة الوراثة . و هناك دراسات حول هذا الموضوع في العالم اليوم وهي الدراسات الجينية التي هي من العلوم الحديثة.

**3-2العوامل النفسية:** تتأثر الحركة تأثراً كبيراً بالحالة النفسية التي يعيشها الفرد وخاصة عندما نتكلم عن المستوى الرياضي إذ أن هناك مبادئ أساسية في تهيئة الرياضي فنيا و خططيا و تطوير صفات الإرادية كالتصور و تنمية روح الأخلاق و الرغبة بالعمل و تقبله للتهيئة الجسمية و الفكرية لأنها وجه أساسية لتطوير الإبطال . حيث يكون هذا الرياضي أساساً معداً إعداداً نفسياً، و لهذا تؤثر العوامل النفسية بالمستوى الحركي .

لقد تطور العامل النفسي و أثره بالحركة إلى إن أصبح أخيراً علماً بحد ذاته و هو علم النفس الرياضي.

### 3-3العوامل الاجتماعية و البيئية:

تتأثر الحركة بالبيئة التي يعيشها الفرد و يلعب العامل الاجتماعي دوراً كبيراً في حالة الفرد الحركية فتقدم المجتمعات تقاس بتطور الحركات المهنية الرياضية كذلك أن حالة الفرد الاجتماعية تبلور له حالة من

الحركات مشابهة للمهنة التي يزاوها . فالموظف تتحد حركته بالوظيفة التي يزاوها و الفلاح تتحدد حركته بنوع معين من الأداء و هنا يأتي دور الرياضة و أنشطتها.

**3-4 الحركات الماديات من الجهاز الحركي:** لاشك إن العضلات هي منبع الطاقة الحركية ينظمها و يتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي ، و قد قلنا سابقا إن العظام تتحرك كروافع تحت تأثير القوة الناتجة من العضلات و تحدد هذه الحركة بنوع المفصل ومداه التشريحي و في ما يلي نتناول أهم الحركات التي يؤديها جسم الإنسان :

**3-4-1 حركة المد:** هي عبارة عن عمل عضلي على مفصل معين الغرض منه التبعيد بين المفصل و حركة المد عكس الثني و تظهر في المفاصل التي تظهر فيها حركة الثني نفسها .

**3-4-2 حركة الثني:** المقصود بالثني هو تقريب المسافة بين عظمين متجاورين مشتركين مع بعضهما في مفصل واحد و تظهر حركة الثني بين مفاصل سلاميات الأصابع كما تظهر في ثني الركبة في تقريب الساق للفخذ وفي تقريب عظمة الساعد إلى عظمة العضد و على ذلك فان حركة الثني عبارة عن عملية انقباض عضلي يعمل على مفصل من مفاصل الجسم للتقريب بين عظمي هذا المفصل.

**3-4-3 حركة التبعيد:** و هي الحركة التي تعمل على تبعد احد أجزاء الجسم عن المحور الطولي للجسم أي أن الاتجاه الوحشي و تظهر حركة التبعيد عند تحريك الرجل جانبا أي يبعد الفخذ عن الجسم و أيضا عند رفع الذراع جانبا أي تبعد عظمة العضد عن الجسم . و بذلك تعد حركة التبعيد عملا عضليا يعمل على التبعيد أي جزء من أجزاء الجسم عن المحور الطولي.

**3-4-4 حركة التقريب:** عبارة عن عمل عضلي على مفصل معين في اتجاه انسي للطرف الأخر عن الحركة وهي بذلك تعاكس تماما حركة التبعيد. و هي الحركة التي تعمل على تقريب احد أجزاء الجسم إلى المحور الطولي للجسم أي نحو الاتجاه الإنسي وتظهر هذه الحركة في تقريب الذراع إلى الجسم أو التقريب عظمة الفخذ نحو المحور الطولي .

**3-4-5 حركة الدوران:** تعمل حركة الدوران في اتجاهين ، اتجاه انسي أي داخلي و هو يسمى بحركة الكب في المتوازي و العقلة . و تدوير في اتجاه وحشي أي للخارج وهو يسمى بحركة البطح و هذه الحركة عبارة عن لف العضو نحو الجهة الوحشية بحيث تصبح الجهة الداخلية للعضو متجهة لأعلى و تظهر هذه الحركة في لف الساعد للخارج بحيث تصبح راحة اليد إلى الأعلى . إما حركة الكب فهي عكس حركة

البطح أي لف العضو نحو الجهة الإنسية بحيث تصبح الجهة الخارجية للعضو متجهة إلى الأعلى و تظهر هذه الحركة في لف الساعد إلى الداخل بحيث يصبح ظهر الكف إلى الأعلى.

**3-5 حركة العمل و الحركات الرياضية:** إذا نظرنا إلى أشكال الحركات الرياضية اليوم و ربطنا ذلك بتطور العمل الاجتماعي نتعرف على العلاقة بين حركات العمل و الحركات الرياضية .فالمشي و الركض و القفز و الرمي و المسك و الصعود و التسلق و السحب و الدفع و أشكال أساسية أخرى كثيرة نابعة أصلا من حركات العمل .إن هذه الإشكال الحركية قد تحررت من واجباتها في العمل و تحولت تدريجيا إلى تكتيك لأشكال رياضية .وان الارتباط بالإنتاج يؤدي إلى تحديد تطور الحركات عند الإنسان كما يمكن إن تتطور إمكانيات الإنسان الحركية في الحركات الرياضية التي هي غير مرتبطة بالإنتاج.

إن الحركات الرياضية تحوي جميع الحركات التي تخدم بناء و تربية الإنسان و تحافظ على صحته و ترفع قابلية المستوى عنده في الرياضة و العمل وفي الدفاع عن الوطن و الراحة النفسية و العيش مع الجماعة. وعلى ذلك تتحدد الحركة الرياضية بالنسبة لحركة الإنسان العامة التي تتسع أكثر و التي تشمل على كل حركات الإنسان مثل التقليد و الإشارة و حركة الكلام ..... الخ كما إننا نفرق بينها و بين حركة العمل و بين الحركة التعبيرية .

إن حركة العمل تشتمل على الحركات الإنتاجية المتعددة التي تستخدم في إنتاج البضائع المادية لإشباع الحاجات الاجتماعية العديدة للناس و على عكس ذلك نجد أن الحركات الرياضية التي يتبع شكلها الأساسي من حركة العمل قد فقدت خواصها الأولية و أصبح لها هدف هو إشباع احتياجات اجتماعية أخرى.

لقد برهن أن الحركة لا تتسم بتحقيق الأهداف الرياضية فقط بل إضافة لتلك الأهداف السياسية و العقلية و الاجتماعية وعلى أساس هذه النظرية الواسعة يأخذ علم الحركة أهميته أيضا فهو يعمل على إدماج و تكامل العلوم الطبيعية و الاجتماعية حول تطور بناء الحركات الرياضية و التي تكون مهمة للتطبيق العملي و للتعليم.

**3-6 الحركة الرياضية :** الحركة الرياضية من أهم المجالات التي يقوم علم الحركة بدراستها و تقنياتها و محاولة إيجاد حلول لمشكلتها،وقد حظيت الحركات الرياضية باهتمام بالغ في السنوات الأخيرة و خاصة عندما اشتدت المنافسة بين الدول في الدورات الاولمبية ،حيث أصبحت المستويات و الأرقام القياسية

العالمية معجزة يصعب الوصول إليها و بذلك فالحركة و شكلها مرتبطان بالقدرات ارتباطا كبيرا سواء كانت تلك القدرات بدنية أو مهارية أو نفسية و بذلك كان لتقدم تكنولوجيا العصر اثر كبير على حركة الإنسان و التي أثرت سلبا على حياته و سلوكه و نشاطه الحركي مما يجعله يطوع الآلة في الوقت نفسه الاستفادة منها كأداة تنبيه للإسهام في تحسين و تطوير شكل و مظهر الحركة.

تعد الحركة في المجال الرياضي أساسا للمهارات الرياضية المختلفة وهي عبارة عن استجابات بدنية لمثير ما. قد تكون تلك المثيرات نفسية، انفعالية، مزاجية.... الخ

ولذلك ينظر إلى الحركة في المجال الإنساني كتفاعل للنواحي النفسية و الفسيولوجية و العصبية كعمليات داخلية إضافة إلى النواحي الخارجية للحركة و على ذلك يرى ماينل أن دراسة الحركة يجب أن لا تتوقف عند الناحية النظرية فقط بل يجب أن يتعدى ذلك إلى الممارسة العملية لها و عليه إن أهمية الحركة و التي تظهر بشكل البدنية في مجال الدرس كوسيلة مباشرة لتربية التلميذ جسميا و عقليا و نفسيا.

تعتبر الحركة الرياضية بأنها حركة ذات مستوى ولها إنجازاتها التي يجب أن يتحقق مثل حركة العمل كذلك لها أهدافها و معانيها الخاصة. و بهذا المجال ينبغي أن نفهم معني المستوى الرياضي. إن جميع الحركات الرياضية التي تحقق أهدافا مهما كانت بسيطة فان لها خواص المستوى. فالمستوى بالنسبة للطفل عمره سنة مثلا يتحقق عندما يستطيع إن يقف وحده أو ربما عندما يتمكن من المشي أما بنسبة لطفل عمره ثلاث سنوات فان المستوى يتغير و نقول إن الطفل ذو مستوى حركي عندما يثب إلى أسفل من ارتفاع مستوى صدره أو إذا استطاع أن يرمي الكرة من مفرق سور ارتفاعه 2متر مثلا. فمبدأ التطابق بنص على إن تكون مادة الدرس مطابقة للسن و الجنس و المستوى.

إن للمستوى الحركي مظاهر تعبيرية واضحة بدرجة معينة سواء كانت كبيرة أو صغيرة. و كلما كانت إثارة الشعور في مقابلات البطولة قوية أو كلما كان العزم على تحقيق الهدف أو التغلب على الخصم مؤكدا. كلما اتضحت مظاهر التعبيرية أكثر. و غالبا تكون غير إرادية و لكنها مرتبطة بالسلوك العام فالمظاهر التعبيرية تعطينا إيضاحات عديدة و دلائل هامة عن سلامة الأداء وعن العزيمة و التركيز و كذلك عن التردد و عدم التصميم بالنسبة للاعبين.

## خلاصة:

يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا و المتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي إذ تلعب الأنشطة الرياضية دورا ايجابيا للمشاركين فيها سواء من الناحية البدنية أو العقلية أو الاجتماعية أو النفسية , إذ أن خبرات النجاح و الفشل على الرضا تتوقف على درجة تقدير و اعتزاز الفرد بذاته مما يؤثر على رضاه عن مهنته و بالتالي يرتفع مستوى وطموحه و العكس إذا فشل في تحقيق , كما يشار إلى أن الخبرات السابقة الايجابية التي يحقق فيها اللاعب النجاح و الرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد و الرغبة في الاستمرار لممارسة النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية و الشعور بالسعادة و الرضا نتيجة تحقيق الأهداف .

# الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

منهجية البحث و

إجراءاته الميدانية







تمهيد:

تهدف من خلال الدراسة الميدانية إلى البرهنة عن صدق أو عدم صدق ما ورد في الفرضيات من أفكار، وهناك سلسلة من الإجراءات و الخطوات التي نقوم بها لتحقيق غرض هذا البحث ، و ذلك بجمع المعلومات المناسبة للظاهرة المدروسة في واقعنا المعاش .

وفي بحثنا هذا الهدف من الدراسة الميدانية هو تسليط الضوء على تقدير الذات و الرضا الحركي ، بغرض التعرف على طبيعة العلاقة بينهما في المرحلة الجامعية (ليسانس) .

### 1- منهج البحث:

نظرا لطبيعة الموضوع و استعمالنا للمقياسين اعتمدنا على المنهج المسحي لإجراء بحثنا الميداني الذي يعرف في التربية البدنية و الرياضية على انه طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية لتحديد الغرض و تعرف على المشكلة وتحليلها و تحديد نطاق و مجال المسح و فحص جميع الوثائق المستعملة بها ، و تفسير النتائج للوصول إلى استنتاجات و استخدامها لإغراض معينة ، كما يسمح المنهج المسحي بتحديد نوع العلاقة بين المتغيرات و تحليلها(علي عبد الواحد،1997،صفحة 592).

كما يعرف المنهج المسحي على انه عبارة عن إعطاء أوصاف دقيقة للظاهرة الحادثة حتى يتسنى للباحث حل المشكلة.

و هو أيضا الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة و اكتشاف الحقيقة و الإجابة على الأسئلة و الاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث، وطبيعة و نوع المشكلة المطروحة للدراسة وهي تحدد نوع المنهج المتبع من بين المناهج المختلفة ، و بما إننا بصدد البحث عن العلاقة بين تقدير الذات و الرضا الحركي فقد اعتمدنا على هذا المنهج .

**2- مجتمع البحث:** هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بخصه أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تأخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة (محمد نصر الدين رضوان، 1992 صفحة 230).

الفصل الثاني

الرضا الحركي

تمهيد:

يحتل موضوع الرضا الحركي مكانة هامة في علم النفس الحركي أما له من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية, فضلا على أن الرضا الحركي يأخذ بعدا كبيرا في مجال التربية الرياضية و النشاط الرياضي , إذ يساعد في تحديد ميول الفرد و دوافعه لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها, ويلعب القياس النفسي دورا مهما في الأنشطة الرياضية حيث يساعد على تقديم معلومات موضعية عن اللاعبين في شتى المجالات النفسية و تطور مستوى الأداء من خلال تفهم أفضل للاعب عن نفسه إذ يشير محمود نقلا عن (سكينر) (إلى انه من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الانجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء, حيث يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا المتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي, إذ تلعب الأنشطة الرياضية دورا ايجابيا للمشاركين فيها سواء من الناحية البدنية أو العقلية أو الاجتماعية أو النفسية , وفي هذا الصدد يذكر (عاشور) إلى أن خبرات النجاح و الفشل على الرضا تتوقف على درجة تقدير و اعتزاز الفرد بذاتهما يؤثر على رضاه عن مهنته و بالتالي يرتفع مستوى طموحه و العكس إذا فشل في تحقيق هذا المستوى , كما يشير (راتب) في هذا الصدد إلى أن الخبرات السابقة الايجابية التي يحقق فيها اللاعب النجاح و الرضا في أي نشاط يؤدي إلى زيادة الاستعداد و الرغبة في الاستمرار لممارسة النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية و الشعور بسعادة و الرضا نتيجة تحقيق الأهداف

**1-2 علم الحركة:** هو نظرية و التطبيق و القانون لحركات الإنسان الذي يستمد أسس بناءه من علوم النفس و التاريخ و الفلسفة و الفيزياء و الكيمياء و الميكانيكي و علم وظائف الأعضاء و له واجبات أساسية :

- البحث في مجال التعلم الحركي
- البحث في مجال دراسة مراحل النمو و التطور الحركي و البدني منذ الولادة و حتى سن الشيخوخة
- البحث في مجال التحليل الحركي إذ تطبق قوانين الفيزياء و الميكانيكا على حركات الإنسان
- البحث في تحليل دراسة التطور التاريخي الذي حصل على حركات الإنسان في المجتمع الإنساني منذ القدم إلى يومنا هذا

**2-2 تعريف الحركة:** يعرفها جيمس و سولت ربانها انتقال أو دوران الجسم أو احد أجزائه في اتجاه و بسرعة معينة, باستخدام أداة أو بدونها تحدث نتيجة لانقباض العضلات , و الذي تنتج عنه الحركة بالجسم كله أو احد أجزائه , يعرفها "محمد عبد الرحمن و طلحة حسين" بأنها عبارة عن نتيجة حتمية لنشاط مركب لمجموعة كبيرة من العضلات التي تعمل وفق نظام محدد لا تتداخل منه , و تلعب الشارات العصبية من و إلى الجهاز العصبي المركزي بوصفه المسئول عن الحركات الإرادية الدور الرئيسي في الهيمنة على هذا النظام المعقد من العمل , فالعضلات و المفاصل ما هي إلا أدوات بشرية تسخر إلى أوامر هذا الجهاز بغرض إنجاز المهام المختلفة التي تكلف بها

**3-2 أهمية الحركة:** للحركة أهمية كبيرة بنسبة لمسار التطور العام للإنسان في المجالات العقلية , الاجتماعية و النفسية إذ أن الحركة أداة كاملة لعمل الإنسان في تفاعله مع الظروف المحيطة به و البيئة التي يعيش فيها , وفي ذلك يؤكد ما ينل أن دراسة الحركة يجب إلا تتوقف على الناحية النظرية فحسب بل يجب أن تتعدى ذلك إلى الممارسة العملية للحركة من قبل المعلم , لان القدرة على أداء الحركة بصورة جيدة تعد الخطوة الأولى نحوى التعلم السديد للمهارة , و هذا بدوره غير كاف , الأمر الذي يتطلب من المعلم أن يجيد طريقة و أسلوب تعليم الحركة , و بذلك يكون قد الم بكافة النواحي لتعليم أحسن , وفي ذلك نرى أن أهمية الحركة توضح بأشكال متعددة و مختلفة للتمارين في مجال التعليم كوسيلة مباشرة لتربية الأفراد جسديا , عقليا , واجتماعيا و نفسيا .

**4-2 أجهزة الحركة:** لحركة الجسم ثلاثة أجهزة رئيسية تعمل بشكل مترابط و ليمكن الفصل بينها وهي كالآتي:

- الجهاز العضلي

- الجهاز العظمي

- الجهاز المفصلي

**2- 5 التوافق الحركي:**

**2-5-1 معنى التوافق:** عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة, و تختلف القوة باختلاف الفعل الحركي و بالتجارب السابقة لدى الأفراد , ولكن يبقى الجهاز المركزي هو الأساس في عملية التوافق و نلخص التوافق الحركي كما يلي

- التنظيم و التنسيق و الترتيب و التبويب
- عملية التوافق مقرونة بإمكانية الجهاز الحركي و القوة المؤثرة عليهم
- يختلف التوافق باختلاف التجارب
- يعتمد التوافق عادة على العمل الجسمي
- الجهاز العصبي أساسي في عملية التوافق
- التوافق جزء من الانجاز الحركي العالي
- التوافق هو جوهر التعلم الحركي
- التوافق تنظيم عمل الأجهزة الداخلية و التنسيق المرتبطة و المنسجمة مع المحيط
- لا يمكن أن تكون عمليات التعليم متساوية في جميع الكائنات الحية.

## 6-2 الفعل الحركي:

**6-2-1 الانتباه:** الانتباه في المجال الحركي هو عندما يجتذب الفرد لشيء ما كتعبير عن حالته و يكون الانتباه مربوط بحاستين الأولى والتي تسمى بحاسة النظر و الثانية حاسة السمع إن هاتين الحاستين مهمتان جدا في جميع الحركات ، فللانتباه قدرة الفرد على أداء النشاط الحركي و معرفة إلى ما يحدث ، فالفعل مع الأجهزة و الأدوات و المهارات كلها عنصر انتباهي مهم في الحركات الصعبة و هذا ما نجده في حركات الاكروباتيك.

## 6-2-2 التركيز : هو عندما يكون الانتباه مركز و متجمع في حالة الأداء ، و التركيز معناه هو

تجميع الأفكار و تثبيت الانتباه لتحقيق الهدف، و إذا كان مفهوم الانتباه عام فجوهره التركيز فالتركيز معناه هو تجميع كافة الأفكار و العمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه.

## 6-2-3 رد الفعل الحركي:

إن الأداء الحركي هو تغيير و انعكاس للعمليات التي تجري داخل الجسم وهي سرعة العلاقة بين المركز العصبي و العمل العضلي، و الرياضة هي رد الفعل الإرادي للنشاط الحركي، و هو إدراك سريع لفهم الواجب الحركي مع الأمر في تنفيذه

## 6-2-7 الصفات الحركية:

إن الصفات الحركية صفات يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة فمثلا: الرشاقة و المهارة و المرونة و أداء التكنيك العالي و المطاطية، أي القدرة على الحركة تأتي عن طريق التمرين و التطور ، كثيرا من يطلق صفة الرشاقة على هذه الصفات على أساس أنها جامعة للصفات الحركية

و سميها الصفات لأنها صفة للحركة الإنسانية التي تؤدي من قبل الكائن الحي و خاصة بالمستويات العالية و يمكن أن نسميها القدرات ، كثير من الباحثين يضمن التوافق مع هذه الصفات و لكن التوافق هو رابط لكل الصفات البدنية و الحركية و الأجهزة الداخلية و هو الذي ينظم و ينسق و يألف بين الصفات أو القدرات الواحدة مع الأخرى على وجه الخصوص أو العموم و يشمل الجسم كله ، وهو الذي ينظم العمليات الحركية .

و لهذا نرى الصفات الحركية و القابلات الحركية كما يلي :-الرشاقة (الدقة الحركية)

-المرونة ( القابلية الحركية،الإطالة، المطاطية ، المدى الحركي)

-التوازن.

- المهارة و التكنيك.

**1-10-2 الرشاقة:** تعني توافق القدرات الحركية أو التوافق الجيد لحركات الجسم و انسجامه و الرشاقة هي تعبير جامع للصفات الحركية و تعني ترجمتها الحرفية الخفة، التمرس، البراعة ، أو التدريب ، و قد ترجمت أيضا دقة حركية و عرفت بأنها قابلية الفرد على "السيطرة على التوافقيات الحقيقية و قابلية التعلم السريع للمهارات الحركية الرياضية و تطبيق المهارات بشكل جدي و مناسب للمتطلبات مع التعبير السريع و الجدي بما يتناسب و الوضعية .

فالرشاقة إذن هي القدرة على أداء المهارات بشكل عالي و دقيق مع السيطرة على الواجبات الحركية المعقدة و على التوافق الصعب و التوافق الحركي .

**2-10-2القابلية الحركية (المرونة):** تعني المرونة و الإطالة و المدى الحركي و القدرة على الحركة و هي

القابلية العالية على التوافق للأداء الحركي بين العضلات المسلطة عليها القوة المبذولة و بين العضلات المقلصة على أن يكون هناك رجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم بتردد جيد، إن وصول العضلات إلى اعلي مد أو اقل تقلص لتوقف الجسم يعني قابلية مطاطية العضلات و مرونتها على الأداء.

ففي علم الحركة تعني المرونة الحركات الرياضية و مطاوعتها مع المحيط،إن مطاوعة الجسم مع المحيط معنى القوة المبذولة للحركة و انسجامها مع المحيط،من ناحية التوافق و المطاوعة و الاستقبال، هو ناتج عن مرونة المفاصل و العضلات ابتداء من مفصل القدم مروراً بكافة مفاصل الجسم تتوقف نجاح كثير من الحركات الرياضية على هذه الصفة.



**التوازن:** معناه القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات و الأوضاع الحركية و الثابتة أو في حالة الدوران و الانتقال، كذلك المحافظة على مركز ثقل الجسم في الحالات الرياضية المتعددة و الخاصة و المعقدة وهذا معناه القدرة على استخدام خاصية القصور الذاتي و سلامة الإذن والإحساسات و النظر و الربط بين حاسة النظر و حاسة السمع.

إن معنى قابلية التوازن هي السيطرة الكاملة على حركات الجسم بأنواعها بوجود تأثيرات بوجود قوى خارجية على مركز ثقل الجسم و خاصة في حالة الاستمرار بالحركة أو الاحتكاك أو الأوضاع المختلفة التي يكون فيها مركز ثقل الجسم تحت شروط صعبة.

**الانسيابية:** معناه التكامل في الأداء الحركي و أعلى مستوى يصل إليه الرياضي و هي صفة تعكس صفة التوافق و لو إننا ننظر على انه عملية توافق و لكن يدخل سير خط الحركة و مرتبط كذلك بالنقل الحركي و هذا ما سنفهمه على أساس مهارة تعكس ناحية الجمال و درجة الكمال في سير خط الحركة و زمانها و ديناميكيته. و لهذا اعتبرت الانسيابية هو مجال الحركة التي تعكس الفن الكامل للمهارة و هي صفة حركية مرئية تعمل على ترغيب الملاحظ بمشاهدتها.

إن الحركات الرياضية حركات متداخلة مع بعضها في البناء الحركي و النقل الحركي و مراحل التعلم الحركي وحدة لا تنفصل و هي كلها تعمل لإيجاد حركة لها انسيابيتها.

**الوزن الحركي:** يقول دباتشكوف "نفهم من تعبير الوزن الحركي هي الفترة الزمنية بين أقسام الحركة و التداخل بين أجزاءها و العلاقة بين الشد و الارتخاء وهو حركة الأجزاء المترابطة مع التوازن بالفترات بين الشد و الارتخاء بوتيرة واحدة.

إن الوزن مقدرة الرياضي للسيطرة على عضلات جسمه بحيث تكون علاقة بين الشد و الارتخاء منسجم مع المحيط و مقدرة الفرد على عكس الصوت الحاصل مع الأداء سمعياً للخدمة الواجب، استخدام مفهوم الوزن الحركي مع الوزن الموسيقي وبعد ذلك فصل هذين المفهومين بحيث إن الوزن الحركي يختلف تماماً عن الإيقاع هذا يؤدي إلى موسيقى و هذا يلحن سمعياً و لكن يمكن الاستفادة من الإيقاع في بداية التدريب باستعمال الموسيقى أو التصفيق أو ألفاظ كلامية تدل على الحركة و بعد ذلك تفصل هذه المكونات وتبقى ملحنة بالدماغ بحيث الشد و الارتخاء لموازنة الجسم.

**التوقع الحركي:** مظهر خارجي بحالة فكرية متقدمة مقرونة بالحركة وهي استيعاب كامل للحركات المختلفة و التوقع هو عبارة عن انسجام هدف الحركة مع الحركات التي تليها إذ هي انسجام الفكر مع الحركات المتعددة. إن التوقع الحركي معناه المعرفة المسبقة للحركات ،فالتوقع هو تحضير ذهني مسبقا ،و هو استيعاب للواجب الحركي و يكون التوقع معرفة الواجب الحركي بشكل صحيح و استيعاب و معرفة التصرف الحركي المسبق و هو يكون المعرفة المسبقة ،و كلما كان الواجب الحركي دقيق كلما يصعب التوقع ،التوقع الحركي يبنى من خلال التجارب الحركية .

إن التوقع الحركي هو ضبط التصرف الحركي من خلال استقبال المعلومات و هضمها ومن بعد ذلك يصبح الأداء أمرا سهلا و هذا ذهب إليه "شابل و جماعته " على إن التوقع الحركي هو تصرف جزء من برنامج التصرف الحركي .

## 2-7: مفهوم الرضا الحركي و أهميته: الحركة هي النشاط و الشكل الأساسي للحياة و هي في مضمونها

استجابة بدنية و طريقة أساسية في التعبير عن الأفكار و المشاعر و المفاهيم بوجه عام و هي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء أكانت داخلية أم خارجية و أهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في المفاهيم وحل المشكلات وقد أجمعت الآراء في الآونة الخيرة على إن للحركة أهمية كبيرة لمسار التطور العام للإنسان إذ يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا و المتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بنشاط الحركي إذ تلعب الأنشطة الرياضية دورا ايجابيا سواء من الناحية الفعلية و البدنية أو الاجتماعية أو النفسية للمشاركين فيها .

يلعب المدرس أو المدرب الرياضي دورا هاما في وصول الفرد إلى خبرات سارة مرضية فإذا ما الم التدريس الماما تماما بأحسن طرق التعليم المهارات في مجال التربية البدنية و الرياضية فان هذا ادعى إلى اقتصاد الجهد و الوقت و يحقق نتائج أحسن و يحصل المتعلم على خبرة تعليمية شاملة و سارة . إن القيادة الرشيدة هي مفتاح التعليم الجيد و السليم, فيمكن لقائد الجيد أن يخلق مواقف سارة تجعل الأفراد يتذوقون النجاح و يحصلون على خبرات مرضية, سارة فيحققون شيء من الرضا.

أن الرضا عن الأداء الحركي يشكل تدعيما أساسيا من اجل الاستمرار في ممارسة الأنشطة الحركية فضلا عن أن زيادة الشعور بالرضا عن مستوى الأداء يعد احد الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي إذ يشير الحيان نقلا عن سكينير إلى انه من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الانجاز الرياضي هو الشعور بالرضا

عن مستوى الأداء لذا فان قياسه يعطينا مؤشرا عن حالة الرضا , كما يرتبط رضا الفرد بخبرات الفرد السابقة فإذا ما كانت خبراته ناجحة و سليمة فاد ذلك يؤدي إلى خلق مواقف مستقبلية سارة يمكن اعتبارها الدعائم الأساسية التي تبني عليها توجهات الفرد و رغباته في حياة صحيحة سعيدة ممتعة و يكون قادرا على ممارسة أعباء حياته اليومية بطريقة أفضل

2- 8 أنواع الرضا الحركي: ليس من الضروري أن تتعادل كل مظاهر الرضا عن الجوانب المختلفة للأداء الحركي , فالرضا عن الأداء يرتبط بعوامل كثيرة منها التعليم التدريب و الخبرة . . . . . و تلك العوامل الهامة في فهم التوافق الذي يمكن أن يستدل عليه

2-8-1 الرضا الإجمالي عن الأداء الحركي: و نعني به الرضا الكامل عن الأداء ككل من بداية التدريب إلى أن ينتهي , وفي المنافسات أي بداية المنافسة إلى النهاية و هذا الرضا يعطي حالة معنوية جيدة لدى الرياضي لتقدم الأفضل و حث المجموعة إلى تقييم مستوى بالمرضي .

2-8-2 : الرضا الجزئي: ويعني الرضا رضا الرياضي أو المجموعة أو المدرب عن جزء نم المستوى الرياضي في العملية التدريبية أو في المنافسات , فتارة نرى الرياضي في مستوى جيد يرضي المدرب و المجموعة و تارة نراه في مستوى غير المستوى الأول و نشاهد عدم الرضا من خلال ملامح و إشارات و كلام المدرب .

2-8-8 علاقة الرضا بالروح المعنوية: الروح المعنوية تعرف بالجو العام الذي يسود الفريق أو المجموعة و الناتج عن اتجاهات الرياضيين و آراءهم بالظروف المحيطة بالفريق , وتعتبر الروح المعنوية عن الحالة النفسية و الذهنية و العصبية للفريق أو المجموعة التي تحكم سلوكهم وتصرفاتهم و تؤثر فيها و تؤكد رغباتهم في التعاون , و بمعنى آخر فان الروح المعنوية مصطلح عام يشير إلى محصلة المشاعر و الاتجاهات و العواطف التي تحكم تصرفات الرياضيين كما أن الصحة تشير الحالة الجسمانية للرياضي فان المعنوية تشير إلى الحالة النفسية و الذهنية و العصبية العامة له , و ينظر بعضهم إلى الروح المعنوية عن طريق المنظور الفردي إذ أن هذا المفهوم يربط بين الروح المعنوية للرياضي و احتياجاته ومدى إشباعها ومستوى تكيف الفرد مع البيئة و التدريب .

2-9 العلاقة بين الشعور بالرضا و مستوى الأداء: وجود علاقة إيجابية بين الرضا و مستوى الأداء الرياضي فكلما كان الرضا بدرجة عالية من الرياضي نفيه أو من المدرب أو المجموعة ' هذا الرضا يكون

دافعا نفسيا نحو تحسين أو تقديم أحسن أداء من الرياضي و يكون أيضا دافعا إيجابيا نحو تحسين أداء المجموعة ككل.

2-10 العوامل المؤثرة في الرضا الحركي:

2-10-1 التوتّر: الرضا ذو علاقة بالتوتّر فكلما انخفض التوتّر كلما ارتفعت درجة الرضا

2-10-2 التقبّل : والرضا ذو علاقة بالتقبّل فكلما زاد تقبّل الفرد بوضعه ( الاجتماعي أو دراسي أو المهني ... الخ ) كلما زادت درجة الرضا

2-10-3 التوقع : والرضا ذو علاقة بالتوقع فالرضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الرياضي يقوم به وكلما كان توقع الفرد إيجابيا كان رضاه أعلى

2-10-4 الحاجات وإشباعها : شعور الفرد بالرضا سواء في عمله أو دراسته مرتبط بمدى ما يحققه الفرد من إشباع لحاجة النجاح وشعور الفرد بالرضا الداخلي مرتبط بمدى نجاحه في تحقيق الهدف الذي يسعى إليه

يسعى إليه

2-10-5 الاستعدادات والقدرات العقلية : كلما كانت استعداداته النفسية والعقلية عالية كان الشعور بالرضا عاليا

بالرضا عاليا

2-10-6 العلاقات الاجتماعية : كلما كانت علاقته بالمجموعة أو الفريق جيدة كان الشعور بالرضا كبير

كبير

2-10-7 الارتياح النفسي : كلما كان تقييم الرياضي من قبل المجموعة أو المدرب تقييم جيد ومرضي كلما زادت قدرته الرضائية لهم من خلال ارتفاع شدة دوافع للأداء لديه المصادر

على أداء المهارات الحركية الرياضية وشعور بالرضا والسعادة نتيجة هذا

هذا

2-11 الحركات الرياضية: لانجاز مهارة حركية أو واجب حركي معين نجد أن الجسم يمر بمراحل تساعد على تأدية الحركة-و بنظرة عامة إلى الحركات الرياضية نجد أنها غير متماثلة في المراحل التي يمر بها الجسم و يمكن تقسيم الحركات الرياضية إلى:

يمكن تقسيم الحركات الرياضية إلى:

1- الحركة الوحيدة

2- الحركة المركبة

3- الحركة المركبة

4- الجملة المركبة

1- الحركة الوحيدة: هي الحركة التي يكون لها بداية و نهاية تنتهي بانتهاء الهدف من الأداء وهي حركة متكاملة يمر الجسم أثناء أدائها بثلاث مراحل تهدف هذه المراحل إلى تحقيق مستوى الأداء الأمثل .  
و أمثلة الحركة الوحيدة أو ثلاثية المراحل عديد من المهارات في مجال التربية الرياضية مثل رمي الرمح دفع الجلة-الوثب العالي -القفز على حصان القفز-التصويب في كرة القدم و مراحل الحركة الوحيدة هي:

(1)المرحلة التمهيديّة(التحضيرية).

(2)المرحلة الرئيسية (الأساسية)..

(3)المرحلة النهائية.

(أ)المرحلة التمهيديّة(التحضيرية): وهي المرحلة التي تسبق المرحلة الرئيسية من الحركة ووظيفة هذه المرحلة هي تحصيل القوى اللازمة لانجاز الواجب الحركي .  
و المرحلة التمهيديّة تظهر بعدد أشكال هي:

أ-المرحلة التمهيديّة في عكس اتجاه الحركة : مثال الكب بالمرجحة في الجمباز و ضرب الكرة بباطن القدم.

ب-المرحلة التمهيديّة في نفس اتجاه الحركة : مثال ذلك الوثب الطويل -القفز في حصان القفز-رمي الرمح

ج-المرحلة التمهيديّة المتكررة أو الدورانية : مثال ذلك الدوران قبل رمي المطرقة -الدورة الهوائية المفردة على العقلة في الجمباز .

د-المرحلة التمهيديّة متعددة المراحل : مثال ذلك القفز على حصان القفز -رمي الرمح -ضرب الكرة بباطن القدم -دفع الجلة -رمي القرص .

هـ- كبت أو احتفاء المرحلة التمهيديّة : و تظهر واضحة في المنازلات الفردية -وفي كرة القدم و اليد و السلة.

و-استخدام المراحل التمهيديّة في الخداع : مثل كرة القدم -السلة -و اليد و غيرها من(الرياضات التي تحتاج لخداع)

ونجد انه كلما كانت المرحلة التمهيديّة طويلة كلما خدم ذلك العمل العضلي الحركة في المرحلة الرئيسية و طول المرحلة التمهيديّة يساعد على مد العضلات و بالتالي يصل الشد العضلي إلى أقصاه عند

ابتداء المرحلة الأساسية، بينما نجد أن العكس في حالة قصر المرحلة التمهيدية فإن الشد العضلي يصل إلى أقصاه خلال المرحلة الأساسية و هذا يؤثر بدوره على النتيجة المطلوبة.

ب- **المرحلة الرئيسية:** و هي المرحلة التي ينجز فيها الواجب الحركي المراد تأديته و يتم في هذه المرحلة استغلال القوى المحصلة في المرحلة التمهيدية، و في هذه المرحلة يظهر مدى التوافق بين القوى الداخلية و الخارجية المؤثرة على جسم اللاعب، كما يظهر شعور اللاعب بالمكان و الوسط المحيط به. و المرحلة الرئيسية تعتبر امتداد للمرحلة التمهيدية، فعلى ذلك لا يجب التوافق بين المرحلة التمهيدية و الرئيسية.

ج- **المرحلة النهائية:** وهي المرحلة التي تلي المرحلة الرئيسية للحركة أي بعد إتمام الواجب الحركي، و أهم واجبات هذه المرحلة هي امتصاص الطاقة الزائدة عن حاجة الأداء و جعل الجسم في حالة اتزان كامل. المرحلة النهائية تمهيدية لحركة أخرى كما في الجمل الفنية في الجمباز .

**الحركة المتكررة:** وهي عبارة عن حركات متشابهة و متكررة عدة مرات بنفس الشكل و لها هدف واحد. و يطلق عليها الحركة ثنائية المراحل لان المراحل تظهر كما لو كانت مكونة من مرحلتين هما:

أ) **الحركة المزدوجة:** و هي تطابق كل من المرحلة التمهيدية على المرحلة النهائية.

ب) **المرحلة الأساسية:** وفيها يتم انجاز الواجب الحركي، كما سبق أن اشرنا في الحركة الوحيدة مثال على ذلك: المشي، الجري، السباحة و ركوب الدرجات و يوضح ذلك عند خروج الذراع من الماء تبدأ الحركة المزدوجة و تنتهي عند دخول اليد في الماء تبدأ الحركة الأساسية .

و تؤدي الحركة المتكررة بعد أشكال وهي:

أ) **حركة متكررة بسيطة:** مثال

ب) **حركة متكررة متبادلة:** مثال السباحة الحرة- المشي و الجري - و ركوب الدراجات

ج) **حركة متلازمة:** مثال سباحة الدولفين

د) **حركة متكررة مركبة:** مثال سباحة الحواجز

ب) **الحركة المركبة:** وهي عبارة عن حركتين أو أكثر و يتم الربط بين كل من مرحلتها الأساسيتين و يمكن تحديد الواجب الحركي لكل حركة على حدي مثل ذلك، عندما يتب اللاعب لاستقبال الكرة ثم يقوم بتصويبها إلى الهدف ثم يهبط على الأرض و بتحليل هذه الحركة نجد إن لها مرحلة تمهيدية و هي ثني الركبة

قليلا و دفع الأرض لأعلى ثم مرحلة أساسية الوثب لأعلى بهدف الوصول بالجسم إلى اعلي ارتفاع و استقبال الكرة ثم التصويب نحو الهدف و نجد هنا ثلاث واجبات حركية أداها اللاعب متعاقبة و لم يؤدي سوى مرحلة تمهيدية واحدة و تأتي بعد ذلك المرحلة النهائية وهي هبوط اللاعب على الأرض ، و من ذلك يتضح لنا إن الحركة المركبة عبارة عن مرحلة تمهيدية مشتركة ثم مرحلتين أساسيتين أو أكثر مرتبطتان ببعضهما مباشرة ثم مرحلة نهائية و يمكن إن تكون تمهيدية لحركة أخرى.

خصائص الحركة الرياضية:تعتبر الحركات الرياضية من الحركات الإنسان المدروسة و المقننة و التي تسعى إلى تحقيق هدف الحركي بأسلوب يضمن الوصول إلى الهدف المنشود . و لذا كان من الواجب وفي مجال علو الحركة والميكانيكا الحيوية أن يدرس الباحث أو المدرب أو المعلم أهم الخصائص إلى تميز الحركات الرياضية عن غيرها من الحركات العشوائية .أو حركات العمل البعيدة عن مجال المنافسة أو تسجيل الأرقام و دراسة خصائص الحركة الرياضية تساعد العاملين في مجال التربية الرياضية على معرفة أسلوب الأداء الصحيح- كما تساعدهم على إدراك الخطأ و أسبابه و بالتالي تصبح لديهم القدرة على التوجيه السليم للوصول باللاعب إلى اعلي مستوى أداء تسمح به أمكانيه و قدراته .

و مما لاشك فيه إن الحركات الرياضية تشترك جميعها في خصائص و صفات عامة و إن لكل حركة بعض الصفات الخاصة التي تميزها عن غيرها من الحركات .

### 3-العوامل المؤثرة على الحركة: هناك عوامل تؤثر على الأداء الحركي و مستواه وهي:

**3-1العوامل الوراثية:**و هي العوامل التي يحملها الفرد من جيل لآخر و تؤثر فيه وقد اعتمد العلماء دراسة الوراثة . و هناك دراسات حول هذا الموضوع في العالم اليوم وهي الدراسات الجينية التي هي من العلوم الحديثة.

**3-2العوامل النفسية:**تتأثر الحركة تأثرا كبيرا بالحالة النفسية التي يعيشها الفرد وخاصة عندما نتكلم عن المستوى الرياضي إذ أن هناك مبادئ أساسية في تهيئة الرياضي فنيا و خططيا و تطوير صفات الإرادية كالتصور و تنمية روح الأخلاق و الرغبة بالعمل و تقبله للتهيئة الجسمية و الفكرية لأنها وجه أساسية لتطوير الإبطال . حيث يكون هذا الرياضي أساسا معدا إعدادا نفسيا ، و لهذا تؤثر العوامل النفسية بالمستوى الحركي .

لقد تطور العامل النفسي و أثره بالحركة إلى إن أصبح أخيرا علما بحد ذاته و هو علم النفس الرياضي.

## 3-3 العوامل الاجتماعية و البيئية:

تتأثر الحركة بالبيئة التي يعيشها الفرد و يلعب العامل الاجتماعي دورا كبيرا في حالة الفرد الحركية فتقدم المجتمعات تقاس بتطور الحركات المهنية الرياضية كذلك أن حالة الفرد الاجتماعية تبلور له حالة من الحركات مشابة للمهنة التي يزاولها . فالموظف تتحد حركته بالوظيفة التي يزاولها و الفلاح تتحدد حركته بنوع معين من الأداء و هنا يأتي دور الرياضة و أنشطتها.

## 3-4 الحركات الماديات من الجهاز الحركي:

لاشك إن العضلات هي منبع الطاقة الحركية ينظمها و يتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي ، و قد قلنا سابقا إن العظام تتحرك كروافع تحت تأثير القوة الناتجة من العضلات و تحدد هذه الحركة بنوع المفصل ومداه التشريحي و في ما يلي نتناول أهم الحركات التي يؤديها جسم الإنسان :

## 3-4-1 حركة المد:

هي عبارة عن عمل عضلي على مفصل معين الغرض منه التبعيد بين المفصل و حركة المد عكس الثني و تظهر في المفاصل التي تظهر فيها حركة الثني نفسها .

## 3-4-2 حركة الثني:

المقصود بالثني هو تقريب المسافة بين عظمين متجاورين مشتركين مع بعضهما في مفصل واحد و تظهر حركة الثني بين مفاصل سلاميات الأصابع كما تظهر في ثني الركبة في تقريب الساق للفخذ وفي تقريب عظمة الساعد إلى عظمة العضد و على ذلك فان حركة الثني عبارة عن عملية انقباض عضلي يعمل على مفصل من مفاصل الجسم للتقريب بين عظمي هذا المفصل.

## 3-4-3 حركة التبعيد:

و هي الحركة التي تعمل على تبعد احد أجزاء الجسم عن المحور الطولي للجسم أي أن الاتجاه الوحشي و تظهر حركة التبعيد عند تحريك الرجل جانبا أي يبعد الفخذ عن الجسم و أيضا عند رفع الذراع جانبا أي تبعد عظمة العضد عن الجسم . و بذلك تعد حركة التبعيد عملا عضليا يعمل على التبعيد أي جزء من أجزاء الجسم عن المحور الطولي.

## 3-4-4 حركة التقريب:

هي عبارة عن عمل عضلي على مفصل معين في اتجاه انسي للطرف الآخر عن الحركة وهي بذلك تعاكس تماما حركة التبعيد. و هي الحركة التي تعمل على تقريب احد أجزاء الجسم إلى المحور الطولي للجسم أي نحو الاتجاه الإنسي وتظهر هذه الحركة في تقريب الذراع إلى الجسم أو التقريب عظمة الفخذ نحو المحور الطولي .



**3-4-5 حركة الدوران :** تعمل حركة الدوران في اتجاهين ، اتجاه انسي أي داخلي و هو يسمى بحركة

الكب في المتوازي و العقلة . و تدوير في اتجاه وحشي أي للخارج وهو يسمى بحركة البطح و هذه الحركة عبارة عن لف العضو نحو الجهة الوحشية بحيث تصبح الجهة الداخلية للعضو متجهة لأعلى و تظهر هذه الحركة في لف الساعد للخارج بحيث تصبح راحة اليد إلى الأعلى . إما حركة الكب فهي عكس حركة البطح أي لف العضو نحو الجهة الإنسية بحيث تصبح الجهة الخارجية للعضو متجهة إلى الأعلى و تظهر هذه الحركة في لف الساعد إلى الداخل بحيث يصبح ظهر الكف إلى الأعلى .

**3-5 حركة العمل و الحركات الرياضية:** إذا نظرنا إلى أشكال الحركات الرياضية اليوم و ربطنا ذلك بتطور

العمل الاجتماعي نتعرف على العلاقة بين حركات العمل و الحركات الرياضية . فالمشي و الركض و القفز و الرمي و المسك و الصعود و التسلق و السحب و الدفع و أشكال أساسية أخرى كثيرة نابعة أصلا من حركات العمل . إن هذه الأشكال الحركية قد تحررت من واجباتها في العمل و تحولت تدريجيا إلى تكتيك لأشكال رياضية . وان الارتباط بالإنتاج يؤدي إلى تحديد تطور الحركات عند الإنسان كما يمكن أن تتطور إمكانيات الإنسان الحركية في الحركات الرياضية التي هي غير مرتبطة بالإنتاج .

إن الحركات الرياضية تحوي جميع الحركات التي تخدم بناء و تربية الإنسان و تحافظ على صحته و ترفع قابلية المستوى عنده في الرياضة و العمل وفي الدفاع عن الوطن و الراحة النفسية و العيش مع الجماعة . وعلى ذلك تتحدد الحركة الرياضية بالنسبة لحركة الإنسان العامة التي تتسع أكثر و التي تشمل على كل حركات الإنسان مثل التقليد و الإشارة و حركة الكلام ..... الخ كما إننا نفرق بينها و بين حركة العمل و بين الحركة التعبيرية .

إن حركة العمل تشتمل على الحركات الإنتاجية المتعددة التي تستخدم في إنتاج البضائع المادية لإشباع الحاجات الاجتماعية العديدة للناس و على عكس ذلك نجد أن الحركات الرياضية التي يتبع شكلها الأساسي من حركة العمل قد فقدت خواصها الأولية و أصبح لها هدف هو إشباع احتياجات اجتماعية أخرى .

لقد برهن أن الحركة لا تتسم بتحقيق الأهداف الرياضية فقط بل إضافة لتلك الأهداف السياسية و العقلية و الاجتماعية وعلى أساس هذه النظرية الواسعة يأخذ علم الحركة أهميته أيضا فهو يعمل على إدماج

و تكامل العلوم الطبيعية و الاجتماعية حول تطور بناء الحركات الرياضية و التي تكون مهمة للتطبيق العملي و للتعليم.

**3-6 الحركة الرياضية :** الحركة الرياضية من أهم المجالات التي يقوم علم الحركة بدراستها و تقنياتها و محاولة إيجاد حلول لمشكلتها، وقد حظيت الحركات الرياضية باهتمام بالغ في السنوات الأخيرة و خاصة عندما اشتدت المنافسة بين الدول في الدورات الاولمبية ، حيث أصبحت المستويات و الأرقام القياسية العالمية معجزة يصعب الوصول إليها و بذلك فالحركة و شكلها مرتبطان بالقدرات ارتباطا كبيرا سواء كانت تلك القدرات بدنية أو مهارية أو نفسية و بذلك كان لتقدم تكنولوجيا العصر اثر كبير على حركة الإنسان و التي أثرت سلبا على حياته و سلوكه و نشاطه الحركي مما يجعله يطوع الآلة في الوقت نفسه الاستفادة منها كأداة تنبيه للإسهام في تحسين و تطوير شكل و مظهر الحركة.

تعد الحركة في المجال الرياضي أساسا للمهارات الرياضية المختلفة وهي عبارة عن استجابات بدنية لمثير ما. قد تكون تلك المثيرات نفسية ،انفعالية،مزاجية....الخ

ولذلك ينظر إلى الحركة في المجال الإنساني كتفاعل للنواحي النفسية و الفسيولوجية و العصبية كعمليات داخلية إضافة إلى النواحي الخارجية للحركة و على ذلك يرى ماينل أن دراسة الحركة يجب أن لا تتوقف عند الناحية النظرية فقط بل يجب أن يتعدى ذلك إلى الممارسة العملية لها و عليه إن أهمية الحركة و التي تظهر بشكل البدنية في مجال الدرس كوسيلة مباشرة لتربية التلميذ جسديا و عقليا و نفسيا.

تعتبر الحركة الرياضية بأنها حركة ذات مستوى ولها إنجازاتها التي يجب أن يتحقق مثل حركة العمل كذلك لها أهدافها و معانيها الخاصة . و بهذا المجال ينبغي أن نفهم معنى المستوى الرياضي .إن جميع الحركات الرياضية التي تحقق أهدافا مهما كانت بسيطة فان لها خواص المستوى .فالمستوى بالنسبة للطفل عمره سنة مثلا يتحقق عندما يستطيع إن يقف وحده أو ربما عندما يتمكن من المشي أما بنسبة لطفل عمره ثلاث سنوات فان المستوى يتغير و نقول إن الطفل ذو مستوى حركي عندما يثب إلى أسفل من ارتفاع مستوى صدره أو إذا استطاع أن يرمي الكرة من مفرق سور ارتفاعه 2متر مثلا .فمبدأ التطابق بنص على إن تكون مادة الدرس مطابقة للسن و الجنس و المستوى.

إن للمستوى الحركي مظاهر تعبيرية واضحة بدرجة معينة سواء كانت كبيرة أو صغيرة .و كلما كانت إثارة الشعور في مقابلات البطولة قوية أو كلما كان العزم على تحقيق الهدف أو التغلب على الخصم مؤكدا

. كلما اتضحت مظاهر التعبيرية أكثر . و غالبا تكون غير إرادية و لكنها مرتبطة بالسلوك العام فالمظاهر التعبيرية تعطينا إيضاحات عديدة و دلائل هامة عن سلامة الأداء وعن العزيمة و التركيز و كذلك عن التردد و عدم التصميم بالنسبة للاعبين.

## خلاصة:

يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا و المتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي إذ تلعب الأنشطة الرياضية دورا ايجابيا للمشاركين فيها سواء من الناحية البدنية أو العقلية أو الاجتماعية أو النفسية , إذ أن خبرات النجاح و الفشل على الرضا تتوقف على درجة تقدير و اعتزاز الفرد بذاته مما يؤثر على رضاه عن مهنته و بالتالي يرتفع مستوى وطموحه و العكس إذا فشل في تحقيق , كما يشار إلى أن الخبرات السابقة الايجابية التي يحقق فيها اللاعب النجاح و الرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد و الرغبة في الاستمرار لممارسة النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية و الشعور بالسعادة و الرضا نتيجة تحقيق الأهداف .

# الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

## تمهيد:

نهدف من خلال الدراسة الميدانية إلى البرهنة عن صدق أو عدم صدق ما ورد في الفرضيات من أفكار، و هناك سلسلة من الإجراءات و الخطوات التي نقوم بها لتحقيق غرض هذا البحث، و ذلك بجمع المعلومات المناسبة للظاهرة المدروسة في واقعنا المعاش .

وفي بحثنا هذا الهدف من الدراسة الميدانية هو تسليط الضوء على تقدير الذات و الرضا الحركي، بغرض التعرف على طبيعة العلاقة بينهما في المرحلة الجامعية (ليسانس) .

**1- منهج البحث:**

نظرا لطبيعة الموضوع و استعمالنا للمقياسين اعتمدنا على المنهج المسحي لإجراء بحثنا الميداني الذي يعرف في التربية البدنية و الرياضية على انه طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية لتحديد الغرض و تعرف على المشكلة وتحليلها و تحديد نطاق و مجال المسح و فحص جميع الوثائق المستعملة بها ، و تفسير النتائج للوصول إلى استنتاجات و استخدامها لإغراض معينة ، كما يسمح المنهج المسحي بتحديد نوع العلاقة بين المتغيرات و تحليلها(علي عبد الواحد، 1997، صفحة 592).

كما يعرف المنهج المسحي على انه عبارة عن إعطاء أوصاف دقيقة للظاهرة الحادثة حتى يتسنى للباحث حل المشكلة.

و هو أيضا الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة و اكتشاف الحقيقة و الإجابة على الأسئلة و الاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث، وطبيعة و نوع المشكلة المطروحة للدراسة وهي تحدد نوع المنهج المتبع من بين المناهج المختلفة ، و بما إننا بصدد البحث عن العلاقة بين تقدير الذات و الرضا الحركي فقد اعتمدنا على هذا المنهج .

**2- مجتمع البحث:** هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بخصّة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تأخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة (محمد نصر الدين رضوان، 1992 صفحة 230).

لذلك فمجتمع هذا البحث يتمثل في طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم ، للسنة الدراسية 2013/2014، و الذي بلغ عددهم 118 طالب و طالبة

**3- عينة البحث:**

تعرف أنها جزء من مجتمع البحث ، و حجم العينة هو عدد عناصرها ، كما يمكن تعريفها بأنها مجموعة من المشاهدات المأخوذة من مجتمع معين و يفترض أن تكون الإحصائيات التي تتصف بها هذه المشاهدات ممثلة لمعالم المشاهدات في المجتمع (فوزي عبد الخالق و علي إحسان شوكت، 2007 صفحة 157).

كما أن هناك أنواع عديدة من العينات ، وفي بحثنا هذا اعتمدنا على العينة العشوائية البسيطة من المجتمع الأصلي .



وتعرف العينة العشوائية ب "عينة تم اختيارها بدون ترتيب و بذلك يكون لكل فرد من أفراد العينة فرصة متساوية لغيره" (عباس محمود عوض، 1990).

وقدر حجم العينة في بحثنا هذا ب :118 طالب و طالبة .

#### 4- مجالات البحث:

**1-4-1 المجال المكاني:** أجريت هذه الدراسة على طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم.

**2-4-1 المجال البشري:** تمثل مجتمع البحث في طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم و عددهم 118 طالب طالبة .

**3-4-1 المجال الزماني:** تم إجراء هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية الممتدة من الشروع في جمع المادة العلمية و ضبط أدوات البحث،ة تحديد الإطار المنهجي للبحث أما في الجانب التطبيقي فقد تم الانطلاق فيه من نهاية شهر فيفري إلى غاية نهاية شهر ابريل، و خلال هذه المرحلة تم توزيع المقياسين على طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم، ثم عملية جمعها، تفريغها، معالجتهما إحصائيا لضبط النتائج، و إجراء العرض و التحليل في الأخير للوصول إلى الاستنتاجات العامة .

**5-1 متغيرات البحث:** اشتملت دراستنا هذه على متغيرين احدهما مستقل و الآخر تابع حدد كالتالي:

**1-5-1 المتغير المستقل:** هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين و لا يتأثر بهما، وفي بحثنا هذا هو: تقدير الذات .

**2-5-1 المتغير التابع:** هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين و لا يؤثر فيها، وفي بحثنا هذا هو: الرضا الحركي .

#### 1-6- ضبط متغيرات البحث:

لضمان السير الحسن للتجربة الأساسية للدراسة كان لزاما علينا نحن الباحثان الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث و هذا ب:

- إعطاء المعلومات الكافية حول تقدير الذات ومتطلباته، موضوع الرضا الحركي و العلاقة بينهما .

- إعطاء الاستمارتين الاستبيانين و المتمثلان في مقياسي تقدير الذات و الرضا الحركي معا .

**1-7 أدوات البحث:** لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على مقياسين مختلفين (مقياس الرضا الحركي و تقدير الذات) موجهين إلى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم .

**1-8-1 الدراسة الاستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظرا لارتباطها بالميدان من خلال نتأكد من وجود عينة الدراسة، فحسب الباحث "عبد الرحمن عيسوي" (الدراسة الاستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح للباحث في الحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه، كما تسمح لنا بالتعرف على الظروف و الإمكانيات المتوفرة في الميدان و مدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة).

**1-8-1 وصف الدراسة:** هي أول خطوة قمنا بها، وكان ذلك في شهر ديسمبر 2013، وهذا بتطبيق مقياسي الرضا الحركي و تقدير الذات على عينة من نفس مجتمع البحث قوامها 10 طلبة، وتم إعادة تطبيق المقياسين على نفس العينة بعد أربعة أسابيع من التطبيق الأول، و ذلك للأسباب التالية:

-التأكد من صدق وثبات المقياس

- التعليم المستعملة في الأدوات واضحة

-إعادة تكييف المقياسين على عينة الدراسة، أي حساب صدق و ثبات المقياسين.

**1-8-2 إجراءات الدراسة:**

**مقياسي الرضا الحركي و تقدير الذات:** أجرت الباحثة المقياسين على مجموعة من طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم و قامت بتوزيع المقياسين عليهم حيث تمت هذه الخطوة على مرحلتين بهدف التحقق من ثبات المقياسين:

**المرحلة الأولى:** تمت هذه المرحلة من تنفيذ الاختبار بتاريخ 2013/12/5 على الساعة 10:00 صباحا

**المرحلة الثانية:** تمت هذه المرحلة من تنفيذ المقياسين بتاريخ 2013/12/15 على الساعة 13:00 مساء

**1-8-3 الوسائل المستعملة في الدراسة الاستطلاعية:**

لايخلوا من أي بحث من استعمال أساليب إحصائية لمعالجة المتغيرات، وقد اعتمدنا على الوسائل الإحصائية

التالية:

**المتوسط الحسابي:** يعد من مقاييس النزعة المركزية الذي يوضح مدى تقارب الدرجات من بعضها و اقترابها من القيمة الوسطى "المتوسط"، و أيضا يحسب لغرض إجراء المقارنة (الشر بيني صفحة 132)

X: مجموع المشاهدات

n: عدد المشاهدات

-الانحراف المعياري:

يعتبر من أهم المقاييس التشتت و يعرف انه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي و الانحراف المعياري يفيدنا في معرفة توزيع أفراد العينة ، و مدى تطابقها ومدى انسجامها (عبد الحفيظ مقدم ،2003)صفحة 71.

$$e = \sqrt{\frac{\sum(x-x)^2}{n}} \quad e : \text{انحراف معياري} \quad n : \text{عدد أفراد العينة}$$

/  $x$  : الدرجات المعيارية  $x$  : المتوسط الحسابي

معامل الارتباط ليرسون - ر -  $r$  :

ويمكننا من الاستدلال على قوة العلاقة بين متغيرين وعلى اتجاه هذه العلاقة إما سالبة أو موجبة (فريد كامل أبو زينة وآخرون ، 2006 ، صفحة 146).

$$r = \frac{\sum(x.x)(y.y)}{\sqrt{\sum(x-x)^2 \sum(y-y)^2}}$$

معامل الارتباط يرسون - ر -  $r$  :

ويمكننا من الاستدلال على قوة العلاقة بين متغيرين وعلى اتجاه هذه العلاقة إما سالبة أو موجبة (فريد كامل أبو زينة وآخرون ، 2006 ، صفحة 146).

$$r = \frac{\sum(x.x)(y.y)}{\sqrt{\sum(x-x)^2 \sum(y-y)^2}}$$

درجة الحرية:

درجة الحرية = (ن-1)

### 9-1 عرض و تحليل ومناقشة نتائج التجربة الاستطلاعية:

معامل الارتباط	المرحلة الثانية من الاختبار		المرحلة الأولى من الاختبار		تقدير الذات
	مقياس قبلي	مقياس بعدي	مقياس قبلي	مقياس بعدي	
/	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوسائل الإحصائية

0,76848337	3,40587727	21,4	4,08384351	21,7	النتائج
------------	------------	------	------------	------	---------

**الجدول (01):** يبين نتائج الاختبار لقيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي

لمقياس تقدير الذات الموجه لطلبة السنة الثانية ل م د التربية البدنية والرياضية:

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط البسيط "بيرسون" جاءت محصورة بين 0.71 - 0.82 ، و بعد الكشف في جدول دلالات الارتباط البسيط لمعرفة مدى دلالة قيمة معامل الارتباط المحسوبة عند درجة الحرية (ن-1) وبمستوى الدلالة 0.05 والتي تساوي 0.60 " ر الجدولية". تبين لنا أن نتائج الدراسة الاستطلاعية كانت مستقرة. وهذا باعتبار أن قيمة ر المحسوبة كانت أكبر من قيمة ر الجدولية.

### 1-9-1 صدق وثبات الاختبار " التجربة الاستطلاعية":

#### 1 - مقياس تقدير الذات :

**ثبات المقياس:** يدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار (ثبات)

الاختبار

وكلما كان هذا المعامل من القيمة " 0,82 " صحيح، زاد ذلك من استقرار و ثبات الاختبار و يطلق على هذا المعامل اسم معامل الارتباط ألتتابعي و قمنا بحسابه وفقا لطريقة "بيرسون "

الوسائل الإحصائية	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار(ر)	-ر- الجدولية
تقدير الذات	10	09	0,05	0.70	0,71

### الجدول رقم (02): يبين معامل ثبات لمقياس تقدير الذات

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيم معامل ثبات الاختبار 0.70، بعد الكشف في جدول دلالات الارتباط البسيط لمعرفة مدى دلالة قيمة معامل الثبات المحسوبة عند درجة الحرية (ن - 1) وبمستوى الدلالة 0.05. وجدناها أنها جاءت أكبر من قيمة " ر الجدولية والتي تساوي 0.60 ". مما يبين لنا أن مقياس تقدير الذات يتميز بدرجة ثبات عالية.

صدق المقياس: يعتبر صدق الاختبار من أهم شروط المقياس الجيد ويقصد به أن يقيس ما وضع لأجله. ومن أجل ذلك

استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار " $\sqrt{r}$ " ، وبالاعتماد على هذه الطريقة توصلنا إلى النتائج المدونة في الجدول التالي:

الوسائل الإحصائية	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الصدق المقياس	القيمة الجذولية
تقدير الذات	10	09	0,05	0,79	0.82

الجدول رقم(03): يبين معامل الصدق لمقياس تقدير الذات .

نلاحظ من الجدول أعلاه أن الاختبار يتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبار كانت تتراوح ما بين 0,79 - 0,81 ، و هي نتائج أكبر من القيمة الجذولية 0,82 عند درجة الحرية (ن-1) وقيمتها 09 وعند مستوى الدلالة 0,05

معامل الارتباط	المرحلة الثانية من الاختبار		المرحلة الأولى من الاختبار		الرضا الحركي
	مقياس بعدي	مقياس قبلي	مقياس بعدي	مقياس قبلي	
/	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوسائل الإحصائية
0,76848337	3,40587727	21,4	4,08384351	21,7	النتائج

**الجدول رقم (04):** يبين نتائج الاختبار لقيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و أبعدي لمقياس الرضا الحركي .

**ثبات المقياس:** استخدمنا نفس طريقة قياس ثبات مقياس تقدير الذات وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني

نلاحظ من الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط تساوي 0.83 ، وهي قيمة أكبر من قيمة ر الجدولية عند درجة الحرية (ن- 1) ومستوى الدلالة 0.05 . هذا ما يجعلنا نقول أن الاختبار يتصف بدرجة عالية من

الثبات

الوسائل الإحصائية	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات المقياس	القيمة الجدولية
الرضا الحركي	10	09	0,05	0 ,69	0,71

**الجدول رقم (05)** يبين معامل الثبات لمقياس الرضا الحركي

نلاحظ من الجدول أعلاه أن الاختبار يتصف بدرجة عالية من الثبات كون القيم المحسوبة لمعامل الثبات الذاتي للاختبار بلغت 0,69 وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية عند درجة الحرية (ن- 1) ومستوى الدلالة 0.05 . وهو ما يتفق مع الثبات الظاهري للمقياس من طرف الخبراء.

### 1-9-2 الاستنتاجات المتحصل عليها:

- إن إجراء الدراسة الاستطلاعية كان بهدف الحصول على أفضل طريقة لإجراء الدراسة الأساسية وقد توصلنا إلى:
- نتائج الاختبار الأول لم تختلف عن نتائج الاختبار الثاني وهو ما لم يؤثر على درجات التقييم، وهذا ما تبين لنا من خلال المقارنة التي أجريت عن طريق إعادة الاختبار.
  - وضوح مفردات المقياسين " كانت مفهومة من طرف المختبرين "
  - مطابقة الاختبارين للمحكومات العالمية أثناء التطبيق.

### 1-10-1- الدراسة الأساسية:

#### 1-10-1- عينة البحث

تمت الدراسة التي قمنا بها على مجموعة من طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم وتمثلت هذه العينة في: "118 طالب و طالبة".

— أدوات البحث: لقد اعتمدنا في دراستنا هذه على أدوات بغرض جمع البيانات، وتتمثل في مقياس تقدير الذات و مقياس الرضا الحركي .

— دواعي اختيار مقياس تقدير الذات و مقياس الرضا الحركي: يرجع تفضيل هذين المقياسين واختيارهما كأداة من أدوات الدراسة نتيجة مناسبتها للدراسة ولطبيعة العينة. ويتمتع المقياسان بدرجة صدق وثبات عاليتين، وقد طُبِقَ في العديد من الدراسات و البحوث وبالأخص مقياس تقدير الذات .

— وصف وتقييم مقياس تقدير الذات : يتضمن هذا المقياس 4 أنماط يحتوي كل نمط على 5 عبارات، مما يجعل المقياس مشكلا من 20 عبارة، ويقوم المختبر بالإجابة على كل عبارة بوضع علامة (x) أمام:

نعم / غير متأكد / لا

تبعاً لدرجة انطباق العبارة على حالته وتكون أوزان الإجابة على العبارات هي:

— عند الإجابة بنعم = 3 درجات

— عند الإجابة بغير متأكد = 2 درجات

— عند الإجابة بلا = 1 درجات

### 1-10-2- وصف و تقييم مقياس الرضا الحركي:

تضمن هذا المقياس 30 عبارة، و يقوم المختبر بالإجابة على كل عبارة بوضع علامة (x) أمام:

بدرجة كبيرة جدا / بدرجة كبيرة / بدرجة متوسطة / بدرجة قليلة / بدرجة قليلة جدا

تبعاً لدرجة انطباق العبارة على حالته وتكون أوزان الإجابة على العبارات هي:

— عند الإجابة بدرجة كبيرة جدا = 5 درجات

— عند الإجابة بدرجة كبيرة = 4 درجات

— عند الإجابة بدرجة متوسطة = 3 درجات

— عند الإجابة بدرجة قليلة = 2 درجتين

- عند الإجابة بدرجة قليلة جدا = درجة واحدة

- الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل نتائج الدراسة الأساسية

- المتوسط الحسابي: يعد من مقاييس النزعة المركزية الذي يوضح مدى تقارب الدرجات من بعضها واقترابها

من القيمة الوسطى " المتوسط ". وأيضا يحسب لغرض إجراء المقارنة ( الشربيني 132 )

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

/ مجموع المشاهدات :  $\sum x$  / عدد المشاهدات :  $n$

- الانحراف المعياري: يعتبر من أهم مقاييس التشتت ويعرف بأنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن

متوسطها الحسابي، والانحراف المعياري يفيدنا في معرفة توزيع أفراد العينة، ومدى انسجامها (عبد الحفيظ مقدم،

2003، ص 71 )

$$e = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}}$$

/ انحراف معياري :  $e$  / عدد أفراد العينة :  $n$

$$/ \text{الدرجات المعيارية } : x \text{ / المتوسط الحسابي } : \bar{x}$$

الوسيط: يمثل الوسيط مجموعة من الدرجات المرتبة حسب قيمتها، وهو تلك القيمة التي في المنتصف، أو القيمة

الوسطية التي يكون عدد القيم التي تعلوها مساويا لعدد القيم التي يليها.

النسب المئوية % :

المتوسط الحسابي  $\times 50$

النسبة المئوية للتقييم لكل محور =

الوسيط لكل محور



## خلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل على منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية، إذ اشتمل على الدراسة الاستطلاعية، والتي تطرقنا فيها إلى الغرض المقصود منها، ووصف عينتها، الأدوات المستعملة فيها والمتمثلة في مقياسي تقدير الذات و الرضا الحركي ، كما درسنا مدى صدق وثبات هذه الأدوات، ثم حددنا المتغيرات الإجرائية للدراسة. بالإضافة إلى كل هذا قمنا بالتطرق إلى الدراسة الأساسية والتي اشتملت على مشكلة البحث، أهدافه، ثم إلى العينة الخاصة بها، ومجالاتها وأساليبها الإحصائية في هذه الدراسة وما تحويه من معادلات تتناسب وموضوع إشكالية البحث.

## الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

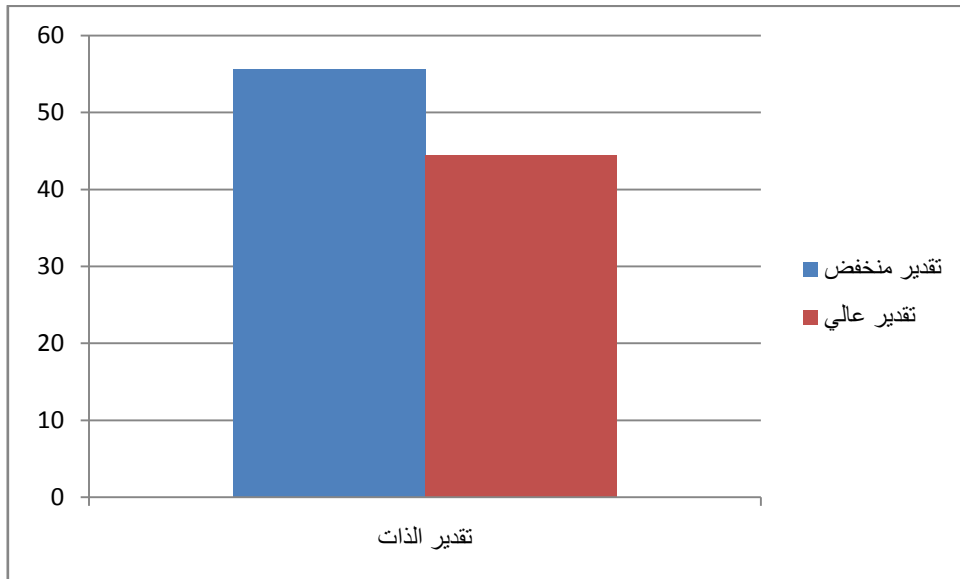
يهدف هذا الفصل إلى عرض النتائج كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق أداة البحث على العينة المدروسة، و نسعى من خلال هذا الفصل إلى استعراض الخصائص الشخصية و التنظيمية لإفراد عينة الدراسة، وكذا عرض مختلف النتائج في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث.

2- عرض نتائج مقياس الرضا الحركي :

النسبة المئوية		م	و	ع	س	تقدير الذات
تقدير منخفض	تقدير عالي					
44,42	55,58	0,26	44	5,27	44,64	

الجدول رقم (06) يبين نتائج مقياس تقدير الذات الموجه للطلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم .

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه الذي يقيس تقدير الذات لطلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم طبقا للنتائج المتحصل عليها وفقا لمفتاح تصحيح العبارات و الممثلة بالشكل "المدرج التكراري" رقم 01 يمكن عرض النتائج على النحو التالي :



الشكل رقم (01) يبين نتائج مقياس تقدير الذات الموجه للطلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم .

### 3- عرض نتائج مقياس تقدير الذات :

بلغ المتوسط الحسابي في تقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم 44,46 وانحراف معياري 5,27. وبحساب معامل الالتواء بلغ 0,26 وهذه القيمة محصورة ما بين [-3,+3] مما يبين أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج وان العينة متجانسة، وقد بلغ الوسيط النظري في هذا المقياس 44 والذي يمثل 50% في المؤشر، فان نسبة التقييم بلغت 55,58 % وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي.

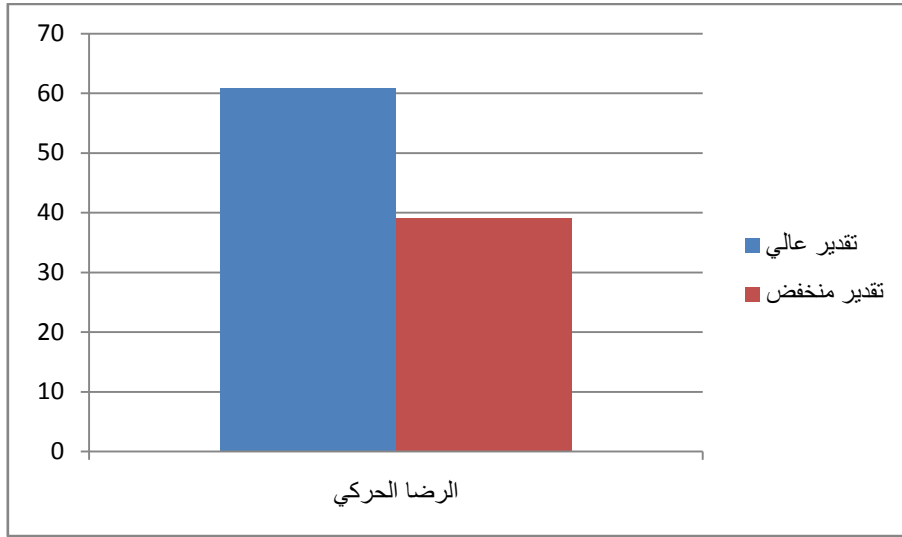
مما سبق نستنتج أن معظم العبارات التي جاءت في هذا المقياس تمارس بدرجة نعم وبدرجة غير متأكد، مما يؤكد أن طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية في تقدير ذات مقبول .

### 4- عرض نتائج مقياس الرضا الحركي:

المئوية	النسبة	م ا	و	ع	س	
تقدير منخفض	تقدير عالي					
39,14	60,86	0,76	108	6,11	105,27	الرضا الحركي

### الجدول رقم ( 07 ) يبين نتائج مقياس الرضا الحركي

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه للاستمارة الاستبيانين التي تقيس الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم طبقا للنتائج المتحصل عليها، وفقا لمفتاح التصحيح الأسئلة الممثلة بالشكل "المدرج التكراري" رقم (02) يمكن عرض النتائج على النحو التالي .



الشكل البياني رقم ( 02): يوضح النسبة المئوية للتقييم العالي و المنخفض لمقياس الرضا الحركي لطلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم .

تحليل نتائج مقياس الرضا الحركي : بلغ المتوسط الحسابي في الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د

تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم 105,27 و بانحراف معياري 6,11 و بحساب معامل الالتواء بلغ 0,76، وهذه القيم محصورة ما بين (-3، +3) مما يبين هناك اعتدالية في توزيع النتائج وان العينة متجانسة وقد بلغ الوسيط النظري في مقياس الرضا الحركي 108 و الذي يمثل 50 ف المؤشر، فان نسبة التقييم في مقياس الرضا الحركي بلغت 60,86 وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي .

مما سبق نستنتج أن معظم العبارات التي جاءت في هذا المقياس تمارس بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة بدرجة كبيرة جدا مما يؤكد أن طلبة السنة الثانية ل م د بمعهد مستغانم في رضا حركي عالي .

5-العلاقة بين تقدير الذات و الرضا الحركي :

لإيضاح نوع هذه العلاقة نعرض النتائج التالي :

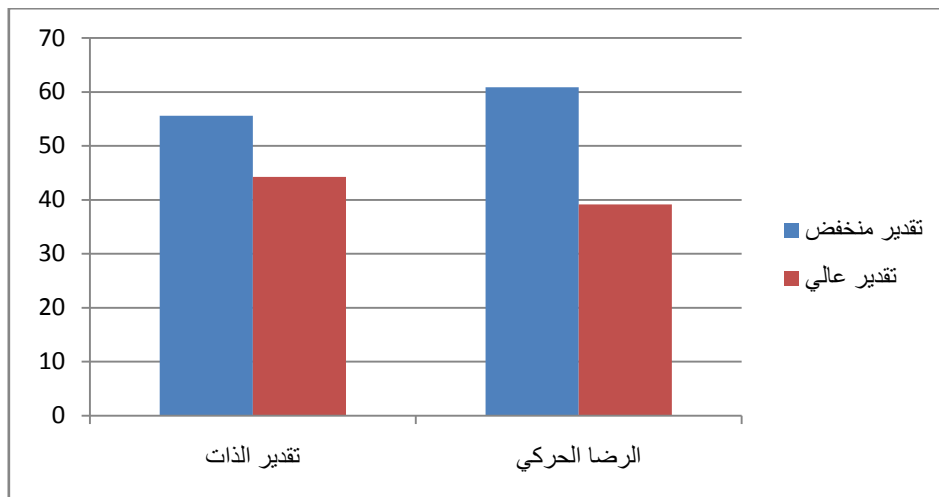
النسبة المئوية		م	ع	
تقدير عالي	تقدير منخفض			
55,58	44,24	0,26	5,27	تقدير الذات
60,86	39,14	0,76	6,11	الرضا الحركي

جدول رقم (08) بين العلاقة بين تقدير الذات و الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية

ورياضية بمعهد مستغانم.

بعد المعالجة الإحصائية و ذلك باختيار الوسائل الإحصائية المناسبة في حدود أهداف البحث يمكن عرض نتائج المقارنة على النحو التالي :

و من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه و الذي يبين العلاقة الارتباطية بين مقياس تقدير الذات و الرضا الحركي فكان معامل الارتباط ..... و هي اقل من القيمة الجدولية عند درجة حرية (ن - 1) تساوي 117 و التي تساوي ..... ومستوى الدلالة 0,05 و هذا يبين أن هناك علاقة ارتباطية بين المتغيرين سالف الذكر وهذا يعني انه لدى الطلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية.



الشكل رقم (03) بين العلاقة بين تقدير الذات و الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية

ورياضية بمعهد مستغانم.

## 6- مناقشة فرضيات البحث:

مناقشة الفرضية الأولى لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية تقدير عالي للذات . بعد المعالجة الإحصائية وذلك باختيار الوسائل الإحصائية المناسبة في حدود أهداف البحث يمكن مناقشة فرضيات البحث على النحو التالي :

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه و الذي يبين نتائج الاختبار مقياس تقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية فقد بلغ المتوسط الحسابي 44,46 و بانحراف معياري +5,27 وهذا ما بين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي و بحساب معامل الالتواء الذي بلغ 0,26 هذا ما يبين أن النتائج توزع توزيعا اعتداليا وان العينة متجانسة ، وبحساب مستوى التقييم لمقياس تقدير الذات و ذلك بحساب النسبة المئوية التي بلغت 55,58 وهذه النسبة تنتمي إلى التقييم العالي مما سبق يمكن لطالبتان الباحثتان استنتاج على أن طلبة السنة الثانية تربية بدنية و رياضية يتميزون بتقدير عالي في مقياس تقدير الذات .

مناقشة الفرضية الثانية: لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية مستوي عالي من الرضا الحركي . من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه و الذي يبين نتائج الاختبار مقياس الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية فقد بلغ المتوسط الحسابي 105,27 و بانحراف معياري +6,11 وهذا ما بين إن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي و بحساب معامل الالتواء الذي بلغ 0,76 هذا ما يبين أن النتائج توزع توزيعا اعتداليا وان العينة متجانسة ، وبحساب مستوى التقييم لمقياس الرضا الحركي و ذلك بحساب النسبة المئوية التي بلغت 60,86 وهذه النسبة تنتمي إلى التقييم العالي مما سبق يمكن لطالبتان الباحثتان استنتاج على أن طلبة السنة الثانية تربية بدنية و رياضية يتميزون بتقدير عالي في مقياس الرضا الحركي .

مناقشة الفرضية الثالثة: هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات و الرضا الحركي : لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم . من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم ..... نجد أن الانحراف المعياري في مقياس تقدير الذات قد بلغ 5,27 و بمعامل الالتواء 0,26 زو نجد أن الانحراف المعياري في مقياس الرضا الحركي قد بلغ 6,11 و بمعامل الالتواء 0,76 و بلغ معامل الارتباط بينهما 0,50 ومن هنا نستنتج انه توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات و الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و الرياضية بمعهد مستغانم .



7- الاستنتاجات :

من خلال هذا البحث الذي قمنا به ،و الذي يهدف إلى دراسة تقدير الذات و الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية رياضية و صلنا إلى الاستنتاجات التالية :

- يتمتع أغلبية طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم بتقدير ذات عالي
- يتمتع أغلبية طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم برضا حركي عالي المستوى :
- هناك علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات و الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم .

مكن خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه و الذي بين نتائج مقياس تقدير الذات و نتائج مقياس الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية قد بلغ فرق بين انحراف المعيارين 0,84

8- أهم التوصيات :

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، سنحاول تقديم توجيهات خاصة يستفيد منها طلبة التربية البدنية و

الرياضية على النحو التالي:

- ضرورة جمع قدر كاف من المعلومات عن جميع مقاييس التخصص و خاصة الجانب التطبيقي منها .
- التطلع على مختلف الكتب و المذكرات في مجال تخصصك
- ممارسة مختلف الجوانب التطبيقية حتى يزيد رصيدك المعرفي .
- إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع و خاصة متغير الرضا الحركي

9-الصعوبات:

- قلة المراجع و خاصة حول الرضا الحركي
- قلة البحوث التي تعرضت إلى موضوع بحثنا بشكل مباشر و دقيق
- مشكلة توزيع المقياسين و الإجابة على جميع العبارات
- مشكلة استعارة المذكرات السابقة من المكتبة الالكترونية

خلاصة :

من خلال هذا البحث الذي قمنا به ،و الذي يهدف إلى دراسة تقدير الذات و علاقته بالرضا الحركي توصلنا إلى الاستنتاجات التالية :

- لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم تقدير عالي للذات .
- لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم مستوى عالي من الرضا الحركي .
- هناك علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات و الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم .

## قائمة المراجع:

القرآن الكريم

• اسعد و ارسلان ؛ الرضا الوظيفي للقوى البشرية العاملة في المملكة العربية السعودية جدة. , جامعة الملك عبد

لعزيز ، كلية الاقتصاد والإدارة

• راتب، أسامة كامل ؛ الأعداد النفسي للناشئين : (دار الفكر العربي، القاهرة 2001 )

• لميناء حسن الديوان ؛ اثر استخدام أسلوبيين تدريسيين لتنمية القدرات الإبداعية العامة والحركية في درس التربية

الرياضية لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي , أطروحة دكتوراه : (كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة ،

1999 )

• محمد خضر اسمرا لحياني ؛ اثر أسلوب المنافسات والتغذية الراجعة المقارنة في لرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم:

(أطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة الموصل 1998

قحطان احمد لظاهر ، مفهوم الذات بين النظرية و التطبيق ، دار وائل للنشر ، 2004

فرحان محمد جلوب ، النفس الانسانية ، مكتبة بسام 1986

زهران حامد عبد السلام ، التوجيه و الارشاد النفسي ، عالم الكتب 1980

غانين سيد احمد ، سيكولوجية الشخصية ومحدداتها ز قياسها و نظرياتها ، دار النهضة العربية 1975

عبد الفتاح دويدار ، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات مدار النهضة العربية 2001

هول و ليندري ، نظريات الشخصية ترجمة احمد فرج و احريين ، الهيئة المصرية العامة للكتاب و التاليف 1979

جلال سعد المرجع في علم النفس دار الفكر العربي 1987

يوسف مصطفى ، مقدمة في علم النفس الاجتماعي دار الفكر العربي 1966

حليم السعيد البشاي الشخصية من المنظور الفينومينولوجي ، عالم الفكر 1983

محمد عماد الدين اسماعيل ، اختبار مفهوم الذات للكبار ، مكتبة النهضة المصرية 1961

حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية و العلاج النفسي ، عالم الكتب 1974

عبد العزيز القوسي ، علم النفس و تطبيقاته التربوية ، مكتبة النهضة المصرية 1980

حامد عبد السلام زهران ، اختبار مفهوم الذات الخاص في توجيه و العلاج النفسي ، عالم الكتب 1977

حلمي المليجي ، القياس السيكولوجي في الصناعة ، دار المعارف 1989

- عبد الغفار عبد السلام، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية 1980
- علاولة، شفيق فلاح، اساسيات علم النفس التطوري، دار الجليل 1989
- المليحي حلمي علم النفس المعاصر، دار النهضة العربية 1972
- حسين الديريني و محمد سلامة تقدير الذات للبيئة القطرية، مركز البحوث العربية 1983
- ابراهيم احمد ابو زيد، سيكولوجية الذات و التوافق دار المعارف 1987
- عبد الله عسكر اختبار تقدير الذات للمراهقين و الراشدين، الانجلو المصرية 1991
- عبد الوهاب كامل المكونات العلمية لتقدير الذات سميث، دار حراء، مصر 1985
- فاروق عبد الفتاح سلامة، نحو الذكاء في الطفولة و المراهقة، مجلة الية التربية، العدد الثالث، جامعة الزقازيق، مصر 1987
- عبد الرحمن عدس، محي الدين توك، مدخل الى علم النفس، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان، الاردن 1998
- عبد العلي جسماني: سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الاساسية، داري العربية للعلوم، مصر 1998
- قحطان احمد طاهر: الطفل غير العادي، الموهوبين و المعوقين، مطابع الثورة العربية 2000
- مصطفى يوسف: الاسس النفسية لتكامل الاجتماعي / دار المعارف 1995
- الطيب عبد المنعم، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، 1994 ط1:
- الميلاد، احمد عبد القتاح، الامراض و الاضطرابات النفسية، ط: 2004،
- حمادة ا.م، التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر العربي 1996
- حمودة ع.م، المشكلات النفسية و العلاج الطفولة و المراهق، دار الفكر العربي 1991
- راتب ك، أ، قلق المنافسة، دار الفكر العربي، 1998
- علاوي ح.م. علم النفس الرياضي، المعرفة ط 1992
- عباس محمود عوض، علم النفس العام، دار المعرفة الجامعية، 1990
- عبد الحفيظ مقدم، الاحصاء و القياس التربوي، ديوان النشر 2003
- فريد كامل ابو زينة، و اخرون، منهاج البحث العلمي و الاحصاء، المسيرة للنشر و التوزيع، 2006، ط1
- فوزي عبد الخالق و اخرون، المفاهيم وطرق البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، 2007 ط1
- محمد حسين علاوي، مدخل الى علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، 2004 ط4

محمد نصر الدين رضوان ,المقدمة في التقويم و التربية الرياضية,دار الفكر العربي ,1992,ط3  
الطيب نايت سليمان ،زعتوت عبد الرحمان ،قوال فاطمة. (2004). المقارنة بالكفاءات /ط1. دار الامل  
للطباعة والنشر .

خير الدين هني. (2005). مقارنة التدريس بالكفاءات. ط1:  
عطاء الله احمد،زيتوني عبد القادر ،بن قناب الحاج. (2007). تدريس التربية البدنية والرياضية في ضوء الاهداف  
الجزائية و المقارنة بالكفاءات. مستغانم: ديوان المطبوعات الجامعية  
محمد صالح حرنوبي. مدخل الي التدريس بالكفاءات . دار الهدى للطبع والنشر .  
مصطفى سايح محمد ،. (2001). اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية .

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: التربية البدنية و الرياضية

تخصص: علم الحركة و حركة الانسان

إخواني طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية تتقدم إليكم بهذا المقياس الرضا الحركي الذي يندرج في إطار البحث العلمي للتحضير لشهادة الماستر تخصص "علم الحركة و حركة الإنسان" تحت عنوان "قياس تقدير الذات و الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد -مستغانم- .

في الأخير نرجو منكم أخذ طلبنا هذا بعين الاعتبار و شكرا

تحت إشراف الأستاذ:

مناد فوضيل

من إعداد الطالبة

- جريي صورية

السنة الجامعية: 2014/2013

التعليمات:

- فيما يلي بعض العبارات التي يمكن أن تصف بها نفسك و تصف بها قدرتك الحركية.
- اقرأ كل عبارة و ضع علامة \* حول الدرجة التي تتناسب مع وصفك لنفسك و وصفك لقدراتك الحركية.
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا ضع حول الرقم
5. X
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة ضع حول الرقم
4. X
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ضع حول الرقم
- 3.
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة ضع حول الرقم
2. X
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا ضع حول الرقم
1. X
- لاحظ انه لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة لان كل فرد يختلف عن الفرد الأخر في وصف قدراته الحركية و المطلوب تحديد الدرجة التي تتناسب مع حالتك بكل صدق و أمان.
- لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

الرقم	العبارات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة
01	زملائي يعتقدون أن قدراتي على الحركة جيدة					
02	استطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة					
03	عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات					
04	استطيع الوثب عاليا لارتفاع مناسب					
05	لدي القدرة على الجري بسرعة					
06	استطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة					
07	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة					
08	استطيع الاحتفاظ بتوازي من الثبات					
09	لدي القدرة على التحرك بخفة و رشاقة					
10	استطيع رمي كرة التنس لمسافة كبيرة جدا					

					11	استطيع الاحتفاظ بتوازي بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة
					12	استطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع
					13	لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض
					14	استطيع ثني و مد جسمي بسهولة
					15	استطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي
					16	استطيع أداء الحركات البدنية العنيفة
					17	استطيع السباحة لمسافة طويلة
					18	استطيع أن اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عالي من المهارات الحركية
					19	استطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب
					20	لي قدرة على تحرك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات
					21	عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية
					22	أنا راض تماما عن قدراتي الحركية
					23	استطيع حفظ توازني أثناء المشي
					24	لي قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى
					25	استطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما ارغب في ذلك
					26	استطيع تقدير المسافات بيني و بين الزملاء الآخرين أثناء الحركة
					27	استطيع القيام باسترخاء جسمي عندما ارغب في

					ذلك	
					استطيع استخدام كلا من الذراعين و الرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك	28
					استطيع الوثب أماما لمسافة معقولة	29
					استطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة	30

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم-  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم: التربية البدنية و الرياضية  
تخصص: علم الحركة و حركة الإنسان

إخواني طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية نتقدم إليكم بهذا المقياس لتقدير الذات الذي يندرج في إطار البحث العلمي للتحضير لشهادة الماستر تخصص "علم الحركة و حركة الإنسان" تحت عنوان "قياس تقدير الذات و الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد -مستغانم-.

في الأخير نرجو منكم أخذ طلبنا هذا بعين الاعتبار و شكرا.

تحت إشراف الأستاذ:

مناد فوضيل

من إعداد الطالبة:

- جري صورية

السنة الجامعية: 2013/2014.

الرقم	العبارات	نعم	غير متأكد	لا
01	اشعر بأنني تحت رحمة الآخرين			
02	اعتقد بأنني غير سعيد في حياتي			
03	لا أفضل المساعدة أو المعاونة من الآخرين			
04	اشعر بان الآخرين لهم قيمة			
05	احتاج إلى المزيد من التقبل من الآخرين			
06	أفضل أن أكون بعيدا عن الآخرين			
07	لا أثق كثيرا في الآخرين			
08	أحب نفسي كما أحب الآخرين			
09	اشعر بأنني في حاجة إلى الأمان و الطمأنينة			
10	اشعر بقلّة التقبل و المساعدة من الآخرين			
11	اشعر بان الآخرين لديهم نية سيئة			
12	أحاول عقد علاقة و صداقة مع الآخرين			
13	اشعر بأنني أكاد اشك في نفسي			
14	ارفض مساعدة الآخرين لي			
15	لدي عدم الثقة في الآخرين			
16	اشعر بالسعادة في حياتي			
17	اقدر نفسي اقل من حقيقتها			
18	أحيانا اعتقد أنني ارفض نفسي			
19	أنا مستقل و في غير حاجة للمساعدة من الآخرين			
20	اشعر بان للحياة قيمة و معنى			

## ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: قياس تقدير الذات و الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم .

وعلى هذا الأساس ارتأيت أن الطالبة الباحثة التطرق إلى هذا الموضوع من خلال تسليط الضوء على هذا المنهاج الجديد فتمثلت أهداف هذه الدراسة :

- معرفة مستوى تقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم .

- معرفة مستوى الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بمعهد مستغانم .

ولقد صيغت الفرضية الأساسية للبحث على النحو التالي :

- يتمتع طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية و رياضية بتقدير الذات و الرضا الحركي.

و للتحقق من صحة هذا الفرض و بقية الفرضيات استعنت بالمنهج المسحي على عينة تقدر ب 118 طالب

طالبة و اختبرت عشوائيا بمعهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم ، وقد قمت بتقسيم البحث إلى بابين :

الباب الأول :خاص بالدراسة النظرية ،أما الباب الثاني خصصته للدراسة الميدانية وفيه حددة أدوات البحث التي

تمثلت في مقياسين و الأسس العلمية من الاختبار من صدق و ثبات وموضوعية ثم الدراسة الأساسية ثم طريقة

إجراءها على الطلبة و بعد المعالجة الإحصائية تم عرض النتائج المتوصل إليها

## **Résumé de l'étude :**

Titre de l'étude à examiner la relation entre l'estime de soi et la satisfaction chez les étudiants du moteur pour la deuxième année MD éducation physique et l'Institut des Sports de Mostaganem .

Sur cette base , nous avons décidé étudiants inclus les chercheurs à répondre à cette question à travers le point culminant de ce nouveau curriculum objectifs Vtmthelt de cette étude :

Déterminer le niveau d'estime de soi chez les élèves de la deuxième année LMD éducation physique et l'Institut des Sports de Mostaganem .

- Connaître le niveau de satisfaction parmi les étudiants du moteur pour la deuxième année MD éducation physique et l'Institut des Sports de Mostaganem .

Connaissance de la relation entre l'estime de soi et de satisfaction pour kinesthésique entre les élèves de la deuxième année MD éducation physique et l'Institut des Sports de Mostaganem

Nous avons formulé l'hypothèse de base de la recherche est la suivante : Il existe une corrélation entre l'estime de soi et la satisfaction des étudiants dynamiques de deuxième année pour MD éducation physique et de sport Institut de Mostaganem.

Et de valider cette hypothèse et le reste des hypothèses , nous avons utilisé l'approche sur une enquête par échantillonnage des estimations 118 étudiants ont été choisis au hasard et étudiant à l'Institut de l'éducation physique et du sport Mostaganem , nous devons diviser la porte de votre recherche: Partie I: la théorie de l' étude privée , la deuxième section nous avons attribué à étudier le domaine dans lequel nous avons identifié des outils de recherche qui ont été représentés dans les deux mesures et la base scientifique de l'essai de la sincérité et de la fermeté , étude objective et de base, puis chemin rendent aux étudiants et de post-traitement des résultats statistiques étaient affichés atteint