الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس نحت عنوان

دراسة مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا الرياضية (17 – 21) سنة

بحث مسحي أجري على تلاميذ ثانويات مدينة معسكر

إعداد الطلبة :

- حيرش جمال
- شاية بن يمينة
- بوعمرة بلقا سم

إشـراف الدكتور:

- بن قناب الحاج

إشراف: قزقوز محمد

السنة الجامعية : 2014/2013

الإهداء

إلى اللذين قال فيهما الرحمان : ولا تقل
لهما أف ولا تنهرهما .

إلى من لم يدخرا جهدا في سبيل سعادتي

إلى الوالدين الكريمين

إلى كل أفراد عائلتي الصغيرة

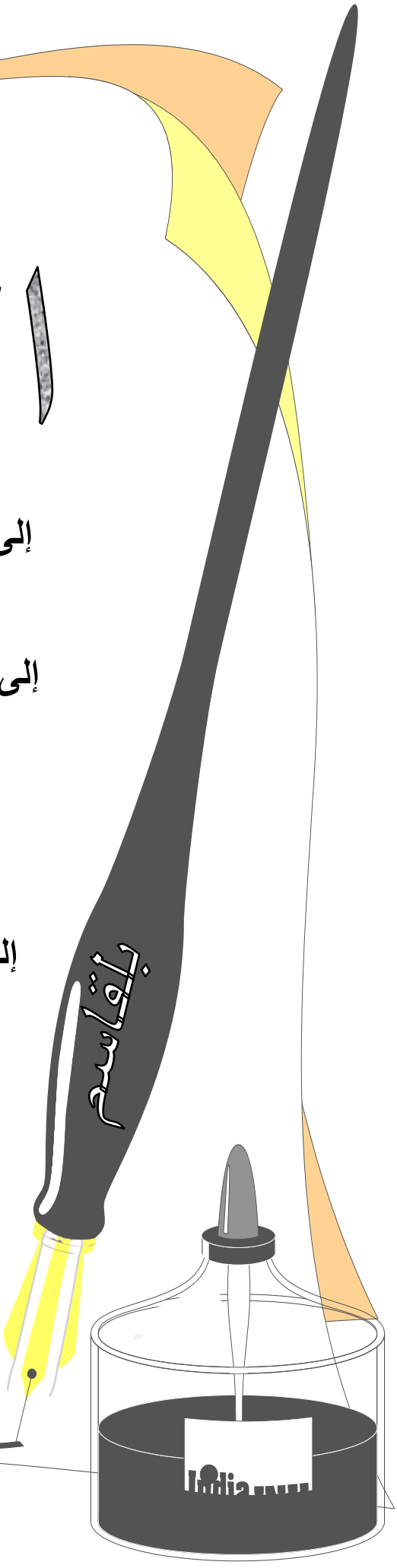
و خاصة * زينب * المدللة

إلى ابي أطال الله في عمره ، أعمامي
و عماتي ، أخوالي و خالاتي .

إلى كل عائلة بوعمرة

إلى كل طلبة قسم التربية البدنية
والرياضية،

إلى كل الأصدقاء بمدينة معسكر



الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي هذا العمل المتواضع و الذي أُنجز بعون الله و قدرته.

إلى التي ربتني صغيرا..... إلى التي ساعدتني كبيرا

إلى قرة عيني أمي.....إلى التي تفرج همي

إلى أبي الحبيب.....أطال الله في عمره

إلى إخوتي الأعزاء.....الكرام الأوفياء

إلى جميع الأصدقاء و الأحباب الذين عرفتهم في حياتي

إلى جميع طلبة العلم الذين سهروا الليالي من أجل المعرفة و الوصول إلى الحقيقة.

الإهداء

قال الله تعالى :[...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين]

النمل الآية 19

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع :

إلى النفس الهادئة ، إلى من حملتني وهنا ووضعتني وهنا ، إلى من غمرتني بحنانها ، إلى التي كانت تنتظر بفارغ الصبر هذه اللحظة ، إلى من بكيت عليها عيني و أن أكتب هذا الإهداء ولم يشأ

القدر...إلى " أمي "

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق.

إلى من رباني و منحني الثقة ،إلى قائدي في درب الحياة " أبي العزيز " حفظه الله و أطال في عمره .

إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه

إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب

إلى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان

إلى طلبة و أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية

إلى كل من يفتح هذه المذكرة من بعدي .

تشكرات

يارب شكرك واجب محتـــم ها أنا ذا بالشكر أتكلم

عد الحصا بعرض السما مقدارها يرضيك أنـي بعد شكرك مسلم

مالـي أرى نعم الإله تحيطنـي من كل جنب ثم لا أتكلم

دعنـي أحدث بالنعيم فإننـي ممن يقر ولست ممن يتكلم

نحمد الله تعالى ونشكره الذي وفقنا وأعاننا بالعلم وأحاطنا بالتوفيق في سبيل إنجاح هذا العمل.

*نتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف*قزقوز محمد* الذي أحاطنا بالرعاية الكاملة والمساعدة والتوجيهات القيمة لإنجاز هذا العمل .*

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى طاقم وأعضاء قسم التربية البدنية و الرياضية

ونخص بالذكر عباس أميرة*

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر إلى كل من أعاننا من الأساتذة والطلبة ولو بكلمة طيبة ونصيحة قيمة

كما نشكر الذين يعود لهم الفضل في إنجاز هذا البحث ونخص بالذكر :عمر, فؤاد, يوسف

جمال بلقاسم بن يمينة

محتوى البحث

الموضوع ..... **رقم الصفحة**

إهـــــــداء

شكر وتقدير

قائمة المحتـــويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

1-مقدمة.....01

2 ـ مشكلة.....02

3 ـ أهداف الدراسة.....03

4 ـ الفرضيات 03

5ـ مصطلحات البحث.....04

6ـ الدراسات المشابهة.....04

البـــــاب الأول:

الدراسة النظرية

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

تمهيد.....13

1 ـ معنى التربية البدنية والرياضية.....14

2 ـ بعض التعاريف للتربية البدنية والرياضية.....15

2 ـ 1ـ تعريف تشارليز بيوتشر.....15

3 ـ مدى علاقة التربية الرياضية بالتربية العامة.....15

4 ـ أهداف التربية الرياضية.....17

5 ـ أغراض التربية البدنية والرياضية.....17

5 ـ 1 ـ تنمية المهارات العضلية العصبية.....18

5 ـ 2 ـ التنمية العضوية.....18

5 ـ 3 ـ تنمية الإدراك الحسي الحركي.....18

5 ـ 4 ـ التنمية الاجتماعية.....18

5 ـ 5 ـ التنمية الانفعالية.....18.

6 ـ تطور مفهوم التربية البدنية و الرياضية..... 19

خلاصة.....20

الفصل الثاني:تقدير الذات

1- تمهيد.....22

2- مفهوم الذات.....23

2-1 إدراك الذات.....24

2-2 صفات الذات.....24

3- الجوانب المكونة لمفهوم الذات.....24

3-1 الخبرة.....24

3-2 الفرد.....24

3-3 السلوك.....25

4- الجوانب السهلة بالذات.....25

5- أنواع الذات.....25

5-1 الذات الجسمية.....25

5-2الذات الحقيقية 26

5-3الذات المحتملة أو الممكنة.....26

5-4 الذات العامة.....26

5-5 الذات الخلاقة.....27

5-6 الذات الأخلاقية.....27

5-7 الذات الشخصية 27

5-8 الذات الاجتماعية.....27

6- موضوعات الذات أو مستويات الذات.....27

6-1 موضوع تحقيق الذات.....27

6-2 موضوع إبقاء الذات.....28

6-3 موضوع تقوية الذات.....28

7- أبعاد الذات ومكوناتها.....28

7-1 تقبل الذات.....28

7-2 صورة الوعي بالذات.....28

7-3 صورة الذات..... 28

7-4 تقييم الذات.....29

7-5 تحقيق الذات.....29

7-6 تأكيد الذات.....29

7-7 تحفيز الذات.....29

7-8 الشعور بالذات.....29

8- تحقيق الذات واستغلال القدرات.....29

8-1 فهم الذات.....30

9- تقدير الذات.....30

9-1 تقدير الذات السلبي.....31

9-1تقدير الذات الايجابي.....31

10 التقدير الذاتي.....**31**

11 كيف تتأثر تقدير الذات.....**31**

12 أبعاد تقدير الذات.....**32**

12-1 تصور الذات.....32

12-2 تحقيق الذات.....32

12-3 الوعي الذات.....32

12-4 تأكيد الذات.....32

12-5 تقبل الذات.....32

12-6 تقبل الآخرين.....32

13 عوامل اكتساب تقديرات الذات.....32

13-1 العوامل الذاتية.....33

13-2 العوامل الخارجية.....33

13-3 العوامل النفسية.....33

13-4 العوامل الاقتصادية.....33

13-5 العوامل المدرسية.....33

الخاتمة.....34

1- مقدمة:

تعد التربية الرياضية مجالا زاخرا تساعد التلميذ على اكتساب الخبرات الايجابية من خلال تعلم الأداء المهاري لمعظم الألعاب الرياضية، وتنمية المستوى اللياقة البدنية وتحسين المظهر بواقعية وايجابية مع المواقف المختلفة التي تواجهه.

وإن من نعم الله على العبد أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته، والقدرة على وضعها في الموضع اللائق بها، إذ أن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقييما خاطئا فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فينتقل كاهلها، وإما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه، فالشعور السيئ عن النفس له تأثير كبير في تدمير الايجابيات التي يملكها الشخص فالمشاعر والأحاسيس التي نملكها تجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية المتميزة أو بجعلنا سلبيين خاملينّ ، إذ أن عطاءنا وإنتاجنا يتأثر سلبا وايجابيا بتقديرنا لنواتنا، فيقدر ازدياد المشاعر الايجابية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما تزداد ثقتك بنفسك، وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما تقل ثقتك بنفسك.

وقد يتجه بعضنا إلى أن يستمد تقديره الذاتي من الآخرين فيجعل قيمته الذاتية مرتبطة بنوع العمل، أو بما لديه من مال، أو إكرام وحب الآخرين له وهو من غير شعور يضع نفسه على حافة هاوية خطيرة لإسقاط ذاته بمشاعر الإخفاق، وهذا يوحي إلينا ذات ضعيفة، لأن التقدير والاحترام لأنفسنا ينبع من مصدر خارج أنفسنا وخارج تحكمنا. إن حقيقة الاحترام والتقدير ينبع من النفس، إذ أن الحياة لا تأتي كما نريد فالشخص الذي يعتمد على الآخرين في تقدير الذات قد يفقد يوما هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته وتقديره وبالتالي يفقد معها ذاته، لذا لابد أن يكون الشعور بالتقدير ينبعث من ذاته وليس من مصدر خارجي يمنح لك. والاختبار الحق لتقدير ذواتنا هو أن نفقد كل ما نملك، وتأتي كل الأمور خلاف ما نريد ومع ذلك لا نزال نحب أنفسنا ونقدرها ونعتقد أننا لازلنا محبوبين من قبل الآخرين،

فلو اخترنا لأنفسنا التقدير وأكسبناها الاحترام فإننا اخترنا لها الطريق المحفز لبناء التقدير الذاتي. **فما معنى تقدير الذات ؟ وما هي العلاقة بين تقدير الذات والنجاح؟**

معنى تقدير الذات : يقصد به الأشخاص الذين لديهم شعور جيد حول أنفسهم وهناك كثير من التعريفات لتقدير الذات والتي تشترك في طريقة معاملتك لنفسك واحترامها، فهو مجموعة من القيم و والتفكيرات والمشاعر التي نملكها حول أنفسنا، فيعود مصطلح التقدير الذاتي إلى مقدار رؤيتك لنفسك وكيف تشعر اتجاهها.

العلاقة بين تقدير الذات والنجاح: هناك اتفاق بين الباحثين عن وجود علاقة بين تقدير الذات والنجاح ولكن الاختلاف القائم هو عن طبيعة هذه العلاقة فهل لابد أن يكون الشخص متفوق في تحصيله العلمي لكي يكون لديه الايجابية في تقدير ذاته، أو أن الثقة بالذات تسبق التفوق العلمي. والحقيقة أنها علاقة تبادلية، مع أنه لا بد من الاعتراف بأن الاعتداء بالذات مطلب لكي يتم التفوق في الحقل العلمي ، هذا التفوق بالتالي يؤدي إلى زيادة الثقة بالذات، فالكل منهما يغذي الآخر.

2- إشكالية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية إحدى الموارد الرئيسية المدرجة ضمن البرنامج الدراسي للتعليم الثانوي غير أنها تتميز عن هذه الأخيرة بكونها تمد التلاميذ بالمهارات والخبرات الحركية ولها دور كبير في عملية التفوق العضلي والعصبي وتنمية التنسيق بين مختلف أجهزة الجسم, هذا من الناحية البيولوجية, أما من الناحية التربوية فإنه بوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية فإنه يحدث بينهم تفاعل حيث أنهم يكتسبون الكثير من الصفات التربوية, ويكون الهدف الأسمى هو تنمية الصفات الخلقية كالطاعة والشعور بالصداقة واقتسام الصعوبات مع الزملاء, أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية

البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا في التنشئة الاجتماعية للتلميذ إذ يتمكن من خلال حصة التربية البدنية والرياضية زيادة الأخوة والاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية والفردية وكذلك تساعد التلميذ على الاندماج مع المجتمع والتكيف مع الجماعة, وقد يتعرض التلميذ في المرحلة الثانوية إلى مشاكل نفسية وخبرات قاسية خاصة, وإن هذه المرحلة تعتبر من أصعب مراحل النمو, وأكثرها تشبعا, وهذه المشاكل التي يتعرض إليها المراهق يمكن أن تأثر على سلوكه سلبيا مما يجعله عرضة لمشاكل أخرى يصعب التغلب عليها ويمكن التقليل من حدة هذه المشاكل بممارسة الرياضة من خلال حصو التربية البدنية لأنها تلعب دور كبير في التكوين البدني والعقلي للمراهق في المرحلة الثانوية أنها تدفعه إلى مزيد من حب اللعب والاحتكاك مع الآخرين وذلك لإشباع رغباته, حيث أن المراهق يتميز في هذه المرحلة من كل أنحاء النفسية والاجتماعية والجسمية, ومن خلال ما توصلت إليه الدراسات السابقة لكل من (غادة خصاونة سنة 2010 - ميصاليتي عبد القادر 2012-2013) والتي تشير إلى أن تقدير الذات عند التلاميذ الممارسين أكثر منها عند غير الممارسين, ومن خلال زيارتنا الميدانية لبعض الثانويات لمدينة معسكر وما لاحظناه من اختلافات في مستويات تقدير الذات لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية, ومن هنا نطرح التساؤل التالي:" ما هو مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية؟ ", وانطلاقا من هذه الإشكالية جاءت مجموعة من التساؤلات كالأتي:

1. ما هو مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ؟.
2. ما هو مستوى تقدير الذات الشخصية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية؟ .
3. ما هو مستوى تقدير الذات الاجتماعية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية؟.

3- أهداف البحث:

- معرفة مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المقبلين على البكالوريا الرياضية؟ .

- معرفة مستوى تقدير الذات الشخصية لدى تلاميذ المقبلين على البكالوريا الرياضية؟
- معرفة مستوى تقدير الذات الاجتماعية لدى تلاميذ المقبلين على البكالوريا الرياضية؟.

4- الفرضيات: تعتبر الفرضيات أجوبة مؤقتة للأسئلة التي تم طرحها في الإشكالية ومن خلال التساؤل الذي أوردناه في إشكاليتنا السابقة الذكر قمنا بوضع الفرضيات التي من الممكن أن تكون حلولا لمشكلتنا والتي ارتأينا أن تكون على النحو التالي:

أ. **الفرضية العامة** : مستوى تقدير الذات (البدنية، الشخصية، الاجتماعية) لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية (17-21سنة) بدرجة مرتفعة.

ب. الفرضية الجزئية:

- مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية (17-21 سنة) بدرجة مرتفعة.
- مستوى تقدير الذات الشخصية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية (17-21سنة) بدرجة مرتفعة.
- مستوى تقدير الذات الاجتماعية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية (17 - 21 سنة) بدرجة مرتفعة.

5- مصطلحات البحث:

- **التربية البدنية والرياضية:** هي جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي وهي نظام تربوي يهتم أساسا في نمو ونضج التلاميذ من خلال الخبرات الحركية والبدنية.

➢ **تقدير الذات:** يعتبر تقدير الذات من الدوافع السيكولوجية ويعرف على أنه تقييم الفرد لسجاياه وسماته الشخصية أي تقييم الفرد لنفسه ككل من حيث مظهره وقدراته ووسائله وشعوره حتى يبلغ ذلك ذروته ليصبح قوة مواجهة لسلوك الفرد. (حمد السيد عبد الرحمان، ص110)

6- الدراسات المشابهة: يتم في هذا الفصل التطرق لأهم الدراسات السابقة والمشابهة التي لها صله مباشرة بالموضوع الذي نحن بصدد إليه.

الدراسة الأولى: "دور ممارسة أنشطة ت،ب،ر في تنمية تقدير الذات الصم البكم" .

اسم الباحث: إعداد الباحث: ميصالتي عبد القادر. مقريني أحمد. سنة 2012-2013

تساؤل البحث : هل النشاط الرياضي البدني دور في تقديم الذات البدنية لدى فئة الصم البكم أو العكس؟.

أهداف البحث: تحديد دور وأهمية النشاط الرياضي البدني بتقدير الذات البدنية أحسن تقدير لنفسية الصم البكم.

فرضيات البحث : ممارسة النشاط البدني يرفع تقديم للذات البدنية لدى فئة الصم البكم.

منهج البحث: بحث مسحي أجري على ستة روابط لكرة القدم لفئة الصم البكم من الغرب الجزائري تتكون من 48 لاعب مختارون (مستغانم، وهران، سيدي بلعباس، غليزان، تيارت، تلمسان) .

أدوات البحث:

عينة البحث: أخذ الباحث العينة من 06 روابط لكرة القدم لفئة الصم البكم من الغرب الجزائري.

النتائج المتوصل إليها: بممارسة الشخص الأصم للرياضة تحسنت علاقته مع كل أسرته حيث أصبح أداة أهمية بالنسبة لوالديه.

الاستنتاجات : هناك فروق عشوائية بين الاختيار القبلي والبعدي.

هناك فروق عشوائية بين الاختيار القبلي والبعدي .

الدراسة الثانية: "دراسة مقارنة في تقديم الذات بين المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني والرياضي" .

اسم الباحث: بوشنة عبد الحميد- بن علي هواري –السنة 2012-2013.

تساؤلات: هل توجد فروق معنوية ذات دالة إحصائية في مستوى تقديم الذات عند المعاقين حركيا الممارسين الرياضة المنتظمة من غير الممارسين؟

- هل تؤثر الخصائص الفردية والحالة الاجتماعية في عنصر تقديم الذات عند المعاق الممارس والغير ممارس للأنشطة البدنية والرياضية؟ .

أهداف البحث: تحديد العوامل التي ترفع مستوى تقديم الذات عند فئة المعوقين حركيا للممارسين الرياضة المنتظمة.

- تحديد مدى تأثير الخصائص الفردية والحالة الاجتماعية على عنصر تقديم الذات عند المعاقين.

فرضيات البحث: إن ممارسة الأنشطة الرياضية ترفع من مستوى تقديم الذات عند المعاقين.

- توجد علاقة بين خصائص الفردية والحالة الاجتماعية وتقديم الذات بين المعاقين الممارسين وغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

منهج البحث: بحث مسحي أجرى على المعاقين حركيا.

أهم الاستنتاجات: الممارسين للتدريبات البدنية والرياضية أكثر تقديم للذات من غير الممارسين لها وهذا راجع لكون الممارسة أنها تعطي حوافز نفسية للمعاق.

- ممارسة التدريبات الرياضية أفضل وسيلة للرفع من مستوى تقديم الذات من خلال التأثير الايجابي للمجتمع.

الدراسة الثالثة: "العلاقة بين مفهوم الذات وكل من التحصيل الدراسي والتوافق النفسي"

اسم الباحث: الدكتور محمد خالد الطحان سنة 2009

تساؤلات:

- هل هناك علاقة دالة بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي؟.
- هل هناك علاقة دالة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي؟.
- هل هناك علاقة دالة بين التوافق والتحصيل الدراسي؟.
- هل هناك فروق جوهرية في مستوى التوافق النفسي بين ذوي التحصيل المرتفع وذوي التحصيل المنخفض؟.
- هل هناك فروق جوهرية في مستوى التوافق النفسي بين ذوي التحصيل المرتفق وذوي تحصيل المنخفض؟.

الفرضيات: في ضوء التاريخ الدراسات السابقة والأهداف التي يريد الباحث الوصول إليها سنحاول هذه الدراسات اختبار صحة الفروض التالية:

1. تود علاقة إيجابية دالة بين درجات أفراد العينة على مقياس مفهوم الذات ودراجاتهن في التحصيل الدراسي.
2. توجد علاقة إيجابية دالة بين مستوى مفهوم الذات لدى أفراد العينة ومستوى التوافق النفسي لديهن.

3. يوجد علاقة إيجابية دالة بين مستوى التوافق النفسي لدى أفراد العينة ومستوى التحصيل الدراسي لديهن.
4. يوجد فروق جوهرية بين متوسطات درجات أفراد العينة ذوات التحصيل المرتفع على مقياس مفهوم الذات ومتوسطات درجات زميلاتهن ذوات التحصيل المنخفض على نفس المقياس.
5. توجد فروق جوهرية بين متوسطات درجات أفراد العينة ذوات التحصيل المرتفع مقياس التوافق درجات زميلاتهن ذوي التحصيل المنخفض على نفس المقياس.

طريقة والإجراءات:

عينة الدراسة: تتكون العينة من (100) طالبة وطالبات كلية التربية في جامعة الإمارات العربية المتحدة ثم اختبارهن من بين طالبات السنة الثانية والثالثة والرابعة في ضوء مستوى التحصيل الدراسي وتنقسم العينة إلى مجموعتين الأولى وعددها (50 طالبة) وتمثل الطالبات ذوات التحصيل المرتفع والثانية عددها (50 طالبة) وتمثل الطالبات ذوات التحصيل المنخفض.

أدوات البحث: لقد استخدم في البحث الحالي المعدل التراكمي كمحك لاختبار الطالبات وفق مستوى التحصيل الدراسي.

الدراسة الرابعة: "أثر ممارسة كرة السلة على الكراسي المتحركة وعلاقته بمستوى تقديم الذات لدى المعاقين حركيا".

اسم الباحث : مدني جلول ، مختار أحمد سنة 2012-2013.

تساؤلات البحث :

- هل الممارسة النشاط الحركي المكيف أثر على تقديم الذات لدى المعاقين حركيا؟.

الأسئلة الفرعية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقديم الذات الجسمية والمظهر العام بين المعوقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة والغير ممارسين للنشاط الحركي المكيف؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقديم الذات العقلية والأكاديمية بين المعوقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة والغير ممارسين للنشاط الحركي المكيف؟.

هدف البحث: تهدف هذه الدراسة إلى :

- إبراز مدى مساهمة النشاط الحركي المكيف في تحسين تقديم الذات لدى المعاق.
- الكشف عن مدى مساهمة ممارسة النشاط الحركي المكيف في رفع من درجة تقييم المعاق حركيا لقدراته ومواهبه العقلية والمستوى الذي يطمح إليه.
- معرفة مدى مساهمة النشاط الحركي في تحسين العلاقات الاجتماعية والترويح عن النفس من خلال الاندماج السريع داخل المجتمع.
- إثبات أن ممارسة المعوقين حركيا للنشاط الحركي يساهم في توسيع دائرة العلاقات الأسرية وتجاوز مشكل الاتصال داخل المحيط العائلي.
- الكشف عن أهمية التعويض بالممارسة الرياضية للفئة المعوقين حركيا ودور ذلك في تخطي بعض المشاكل التي تتركها الإعاقة على الشخصية واستغلال القدرات والإمكانات للرفع من درجة ثقة هذا الأخير في نفسه.

الفرضية :

الفرضية العامة: إن ممارسين النشاط الحركي المكيف يؤثر إيجابيا في تقديم الذات لدى المعاقين حركيا.

الفرضيات الجزئية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذات الجسمية والمظهر العام بين المعوقين حركيا للممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة للنشاط الحركي المكيف والغير ممارسين ولصالح الممارسين.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الذات الاجتماعية والترويحية من المعوقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة والغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف ولصالح الممارسين.

منهج البحث: بحث مسحي أجرى على المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة.

أداة البحث:

- اختبار مهارة التنظيم بالغرب الجزائري.
- اختبار مهارة التصويب.

عينة البحث: تحتوي على 20 معاق 10 للعينة التجريبية و 10 للضابطة.

أهم نتيجة: البرنامج التعليمي له تأثير إيجابي على بعض المهارات الحركية لذوي التخلف الفكري البسيط.

دراسة مشابهة: "دراسة مستوى تقديم الذات لدى طلبة المسجلين لمساق الجمباز في كلية التربية الرياضية".

اسم الباحث: غادة حضاوته: كلية الرياضة ، جامعة اليرموك الأردن سنة 2010

أسئلة الدراسة:

- ما مستوى تقديم الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية لمساق الجمباز؟.
- ما مستوى تقديم الذات لدى طلاب كلية التربية الرياضية المسجلين لمساق الجمباز؟.

- هل هناك فروق دالة إحصائيا في مستوى تقديم الذات بين الطلبة المسجلين لمساق الجمباز تبعا لمتغير (الحسين السنة الدراسية)؟.

أهداف الدراسة : تهدف الدراسة إلى التعرف على :

- مستوى تقدير الذات (البدنية الشخصية الاجتماعية) لدى طالبات كلية التربية الرياضية المسجلات لمساق الجمباز؟.
- مستوى تقديم الذات (البدنية الشخصية الاجتماعية) لدى طلاب كلية التربية الرياضية المسجلين لمساق الجمباز؟.
- الفروق في مفهوم الذات (البدنية الشخصية الاجتماعية) بين الطلبة المسجلين ؟.
- لمساق الجمباز ، تبعا لمتغيرات (الحسين السنة الدراسية)؟.

منهج الدراسة: وصفي بأسلوب دراسة المقارنة.

مجتمع دراسة: يتكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية لجامعة اليرموك المسجلين في مساق الجمباز .(2) في الفصل الدراسي الصيفي من العام الجامعي 2009-2010 .

عينة الدراسة : تتكون عينة من (28) طالب و(32) طالبة

الاستنتاجات:

1. مستوى تقديم الذات بأبعاده (البدنية، الشخصية، الاجتماعية) لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية المسجلات لمساق الجمباز مرتفع.
2. لم تظهر أي اختلافات في مستوى تقديم الذات بأبعاده (البدنية، الشخصية، الاجتماعية) لدى طالبات وطلاب تبعا لمتغير(العينة والسنة الدراسة).

الجانب النظري

تمهيد:

. تهدف التربية الحديثة إلى تربية النشء تربية متكاملة جسما وعقلا وروحا، داخل إطار من القيم والمفاهيم التربوية التي يحددها المجتمع بهدف تنشئة الأجيال للمستقبل حتى يكونوا مواطنين صالحين.

والتربية البدنية والرياضية تلعب دورا بارزا في هذا الأعداد المتكامل للمواطنة الصالحة، من خلال ما توفره لأبنائنا وأطفالنا من خبرات علمية تطبيقية ونظرية في المنهج الدراسي للتربية البدنية والرياضية .

والتربية الرياضية كنظام تربوي يعتمد بشكل أساسي على الإمكانيات الرياضية الأساسية المتاحة للطفل، وعلى الأنماط الشائعة الاستخدام لهذه الحركات والمهارات في مرحلة التعليم الثانوي، تعمل على تحقيق الأهداف السلوكية و الحركية و المعرفية و الوجدانية، من خلال إدارة العملية التعليمية لهذه المرحلة (عبدة، 2000، صفحة (67 . 74))

1 ـ معنى التربية الرياضية:

للتربية الرياضية معاني وتعار يف كثيرة تختلف باختلاف نظرة المتخصص لها ودورها في مجال اهتمامه وتخصصه، ولكن كل هذه المعاني والتعاريف تتفق في مضمونها على أنها:

تربية الفرد عن طريق النشاط الحركي أو البدني أو عن طريق اللعب، فالتربية الرياضية ما هي إلا تربية عامة ولكن عن طريق استغلال ميل الأفراد للحركة والنشاط البدني". ولكن باستعراضنا لهذا التعريف نجد أن القاموس الألماني عرف التربية الرياضية والتسلية" كما حددت منظمة اليونسكو مفهوما على أنه " أي نشاط بدني له طابع اللعب بأنها "اللعب والتمرين البدني"، بينما قاموس أكسفورد الرياضي عرفها بأنها: "اللهو ويتضمن صراعا بين الإنسان ونفسه أو بينه وبين الآخرين.

و مواجهة مع عناصر الطبيعة، لكن إذا تضمن هذا النشاط منافسة فإنه يجب أن يمارس بروح رياضية، و أنه لا يمكن أن تكون هناك رياضة حقيقية دون وجود حيدة في الملعب (محمد، 2005، ص17 . 18)

ولهذا فإننا يمكن أن نقول أن التربية الرياضية ماهي إلا مظهر من مظاهر التربية، تهدف إليه التربية العامة من حيث تكوين الأفراد وتوجيههم وإرشادهم إلى ما فيه صالحهم وصالح المجتمع الذي يعيشون فيه. والتربية الرياضية تعتبر علما وفنا فقوانين الحركة وعلم وظائف الأعضاء والتغذية وعلم النفس والاجتماع هي التي تجعل منها علما، أما المهارة في الأداء واكتساب الحركات الرياضية أو التمرينات البدنية فهي التي تجعلها فنا.

إن التربية الرياضية تدين في تقدمها المعاصر إلى الكثير من العلوم الأساسية مثل: علم التشريح، علم الحياة، والكيمياء والطبيعية وعلم الأجناس البشرية بالإضافة إلى العلوم التي سبق ذكرها.

كمل كما أنها بصفة خاصة تزودنا بخبرات واسعة وتعتبر عاملا في تكوين شخصية الفرد وهي تساير و الخبرات الأخرى للبرامج التعليمية و التربوية.

لذا كان من الضروري أن يكون المدرس والمشرف الرياضي تربويا وأن يلم إلماما كافيا بالعلوم المرتبطة بمجال عمله.

2 ـ بعض التعاريف للتربية البدنية والرياضية:

2 ـ 1 ـ تعريف تشارلز بيوت شر:

إن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه المشاركة في تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني (محمد، 2005، ص 17).

تعتبر التربية البدنية وسيلة من وسائل التربية، تقوم على أساس تنظيم وقيادة التلاميذ في أنشطة رياضية تستخدم مجموعات العضلات الكبيرة في الجسم، من أجل تحقيق النمو والتكيف الملائمين.

3 ـ مدى علاقة التربية الرياضية بالتربية العامة:

إتفق علماء التربية في مطلع العصر الحديث على أن نضوج الفرد يسير في أربع اتجاهات متوازية هي: النضج (العقلي، الاجتماعي، البدني، النفسي).

ولما كان الإنسان يعتبر وحده متجانسة لا يمكن تقسيمها إلى عقل ونفس وبدن وعلاقات اجتماعية، لذلك فان فلسفة التربية الرياضية قد تطورت من مجرد وسيلة للمساعدة على النضوج البدني، كونها وسيلة للمساعدة على النضوج الكامل للإنسان في عقله ونفسه وفي علاقاته مع الآخرين، وهكذا أصبح للتربية الرياضية معنى جديد بعد إضافة كلمة تربية إليه، حيث أصبح المقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند

ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان، فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يباشر أي لون من ألوان النشاط الرياضي التي تساعد على تقوية الجسم فان عملية التربية تتم في نفس الوقت...

فالتربية الرياضية إذن لا تهدف إلى تكوين الفرد من الناحية الجسمانية فقط، بل أن غرضها أسمى من ذلك ...أن الهدف الأساسي لها هو تكوين الفرد تكوينا متزنا من جميع النواحي الجسمانية والخلقية والاجتماعية والعقلية والنفسية، هذا فضلا عما يكتسبه الفرد من معلومات تتعلق بالصحة والتغذية وما إلى ذلك.

ومن هنا نرى أن التربية الرياضية تعتبر جزءا بالغ الأهمية في عملية التربية العامة، وهي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية عن طريق ألوان من النشاط البدني، اختيرت بغرض تحقيق هذه الأهداف وللوصول بالإنسان إلى فهم أهم المواقف الجديدة نتيجة للخبرات التي اكتسبها من ممارسته للتربية الرياضية.

وعلى ذلك فانه يمكننا القول بأن التربية الرياضية في مقدورها القيام بمساهمة ذات قيمة في ميدان التربية عن طريق الوسائل الآتية:

- وضع العلاقات الإنسانية في المكانة الأولى .
- تمكين كل فرد من التمتع بخبرات اجتماعية غنية أثناء اللعب.
- تعليم آداب المجاملة واللعب النظيف والروح الرياضية.
- مساعدة الأفراد على اكتساب بعض الصفات الاجتماعية والتعاون مع الآخرين.
- المساهمة في تحقيق حياة منزلية و عائلية ناجحة (محمد، 2005، صفحة 18 . 19).

4 ـ أهداف التربية البدنية:

الهدف هو نص شامل للغرض ودليل لتوجيه واختيار الأغراض والأنشطة وطرق التدريس المناسبة.

تهدف التربية الرياضية إلى تحقيق النمو المتكامل للمتعلمين بدنيا وعقليا ونفسيا عن طريق:

ـ الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام.

ـ الإعداد البدني العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج في كافة المجالات ومتطلبات الحياة.

ـ تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية المناسبة للمتعلمين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية.

ـ تتناسب المهارات الحركية المتعلمة مع الإمكانات البشرية والمادية والبيئية.

ـ اكتشاف ذوي القدرات والمواهب الرياضية الخاصة ورعاية الموهوبين وصقلهم بالإعداد والتدريب.

ـ الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .

ـ توجيه وتشجيع الهواية الرياضية لشغل أوقات الفراغ.

. تنمية الثقافة الرياضية من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة المختلفة.

ـ الاهتمام بالجانب الترويحي والكشفي والإرشادي.

ـ تنمية الإحساس بالجمال الحركي.

ـ تنمية القدرة على التقييم الشخصي و الرغبة الشخصية في التقدم (الرحمن، 2002، صفحة 35)

5 ـ أغراض التربية البدنية والرياضية:

الغرض هو نص يتبع الهدف ويخضع له يقل عنه في الأهمية ويزيد من حيث المدى عن العائد (الناتج) فهو دليل لاختيار وتوجيهه.

5 ـ 1 ـ تنمية المهارات العضلية العصبية:

يقصد بها سيطرة القشرة المخية على الجهاز الحركي في جسم الإنسان والمقدرة على التخلص من الحركات الزائدة، حتى يصبح الأداء رشيقا مع أقل جهد ممكن ومع فترة أطول للراحة بين ضربات القلب.

5 ـ 2 ـ التنمية العضوية :

هي تلك النتائج النهائية لعملية التدريب التي تحقق اللياقة البدنية للفرد والتي تنمي من خلال نشاط العضلات الكبيرة ، مع تخلص الجسم من العيوب البدنية والتوترات التي تعتبر عبئا على الأجهزة الحيوية بجسم الإنسان.

إن بناء هذه اللياقة البدنية يكفل للفرد القدرة على أداء أفضل للأعمال التي تتطلب التحمل والمهارة والسرعة والرشاقة والقوة، وتعمل اللياقة البدنية على تحسين الأجهزة الحيوية بالجسم ورفع كفاءتها الوظيفية .

5 ـ 3 ـ تنمية الإدراك الحس حركي:

إن برنامج التربية الرياضية المخطط جيدا والذي يشمل على خبرات حركية، يمكن أن يحسن القدرات الحركية للطفل والتي تنعكس على قدرة الأطفال للتعلم والاستيعاب.

5 ـ 4 ـ التنمية الاجتماعية:

الإنسان مخلوق اجتماعي يحتاج إلى أن يعيش مع الآخرين ومن الضروري أن يتزود بالمهارات الاجتماعية (عبدة، 2000، صفحة 67 . 74).

5 ـ 5 ـ التنمية الانفعالية: يعتبر برنامج التربية الرياضية مجال خصبا لا يتوفر فيه أوجه الحياة المدرسية الأخرى لإعداد التلاميذ من الناحية الانفعالية، وكنتيجة للاشتراك في اللعب تنشأ مواقف ومن خلال التوجيه يتعلم التلميذ كيفية التكيف إزاء هذه المواقف وكيفية التعامل مع الآخرين.

6 ـ تطور مفهوم التربية البدنية و الرياضية:

توحي كلمة التطور بأن هناك تغييرا قد طرأ على الموضوع المطروق:

فقد كان ينظر إلى الرياضة في الماضي على أنها ذلك النشاط الجسماني الذي يقوم به الفرد في مؤسسة أو ساحة أو نادي، وينظر لها آخرون على أنها عضلات وأذرعا وأرجلا قوية، كما أنها بالنسبة للبعض مجموعة تمرينات تؤدي على العد التوقيتي 1.2.3.4....لكن التطور الحديث في مفهوم ودور الرياضة قد اكتسب معنا جديدا حينما أضيف إليها تعبير التربية، والذي أعطى مدلولا جديدا على انها تلك العملية التربوية التي تتم من خلال ممارسة أوجه النشاط البدني المختلفة وخاصة إذا كانت تمارس داخل دور العلم كالمدارس والمعاهد و الجامعات (محمد، 2005، صفحة 25).

إن الرياضة ليست مباريات يشاهدها ويستمتع بها الجماهير، وإنما هي عملية تربوية أساسية تهدف إلى تربية النشء والشباب عن طريق الأنشطة الرياضية ، التي تمثل ميادين مصغرة من الحياة يجد الشباب فيها ما يؤهله للحياة العامة، فيكتسب السلوك النظامي الجاد والخلق الاجتماعي ويشحن بالقيم الروحية والوطنية واحترام القوانين، جنبا إلى جنب مع اكتساب الصحة والقوة والقدرات التي تمكنه من القيام بواجباته الوظيفية والمهنية بكفاءة واقتدار.

وواجبنا أن نعمق هذا المفهوم حتى لا يتصور البعض أن التربية الرياضية ما هي إلا تمرينات بدنية ونشاط مدرسي ومنهجي محدود، الأمر الذي تسبب في حدوث فجوة كبيرة أبعدتها عن نطاق المفهوم العلمي الحديث بها فهي عملية تربوية في المقام الأول.

خلاصة:

من هذه الجولة المختصرة جدا حول التربية البدنية والرياضية مفهوما وتعريفا وأهدافا وأغراضا، يمكن أن نستنتج مدى أهمية هذا النوع، ومدى مساهمته في تحقيق النمو الشامل للإنسان، وحتى تحقق التربية البدنية والرياضية هذا الهدف لابد من الاعتماد على الأسلوب العلمي في تنفيذ أنشطتها المختلفة، وهذا الأسلوب العلمي يكمن في البرامج التي لا يمكن للتربية الرياضية والبدنية أن تعطي ثمارها بصورة يرضى عنها الجميع، وتحقق التربية الشاملة للأفراد كما هو مرجو منها إلا إذا كانت هناك برامج دقيقة وسليمة تتعامل مع جميع أنشطة التربية البدنية والرياضية، فلا جدوى من التربية الرياضية دون أسلوب وكذا الإمكانيات أي برمجة علمية دقيقة فلذلك تكون هناك علاقة طردية موجبة بين برامج التربية البدنية والرياضية، فالبرامج ضرورية لنجاح هذا النوع الحيوي من التربية بمعنى أنه كلما كان هناك برامج على مستوى عالي من الناحية الفنية والعلمية كلما حققت التربية البدنية و الرياضة و أهدافها المنشودة (شرف، 1996، صفحة 48 . 49).

1 -تمهيد:

على الرغم من أن سلوك الإنسان يعكس رغبات الفرد وأهدافه في الحياة إلا أن السلوك لا يتقرر بهما وحدهما حيث أنه هناك جوانب متعددة يمكن أن تكون ذات تأثير كبير في هذا الصدد كالظروف الواقعية المحيطة بالفرد ومدركات الاتجاهات والمعايير الاجتماعية السائدة وغير ذلك من العوامل ولا شك أن تقدير الذات ليس بمعزل عن هذه العوامل إذا يعتبر من بين المواضيع التي اهتم بها علماء النفس مؤخرا وذلك بعد ظهور فكرة الأنا أو الذات.

يعد تقدير الذات من المتغيرات النفسية الهامة في دراسة الشخصية. (سوية ، غير سوية) بل ومن أهم الدوافع وأكثرها تأثيرا داخل نظام الدافعية عند الفرد ولقد اهتم علماء النفس بدراسة تقديم الذات من الناحية التجريبية وحظي مجال علم النفس الاجتماعي بأكثر قدر منها ومثلا على ذلك دراسة اتجاهات وطرق تغيرها.

2- مفهوم الذات : كما عرف طلبة على أنه جزء لا يتجزأ من الإنسان، لهذا اهتم الكثير من الفلاسفة والباحثين بتعريفات وأعطاها المفهوم الحقيقي، وبالتالي تعددت التعاريف والمفاهيم فعرفها : "مصطفى فهمي": إن الذات تتكون من إدراكات كل فرد لنفسه وتقديمه لها، إذا تحتوي على خبرت إدراكية وانفعالية تتركز حول الفرد باعتباره مصدر للخبرة والسلوك والوظائف، الذات في هذا المعنى تختلف في مفهومها عن الأنا".

- كما ذكر فريد: إن الأنا هي مجموعة من الوظائف النفسية التي تتحكم في السلوك والتكيف وأما الذات فهي فكرة الشخص عن هذه الوظائف وتقييمه لها واتجاهه".

- أما ميخائيل إبراهيم اسعد: "فيرى أن الذات هي مركب من الحالات النفسية والمشاعر ويتمثل في ذلك إدراك المرء لنفسه أي انطباعاته عن جسمه وصورته وعن مظهره العضوي وعن ما هو خاص ومحسوس به، إضافة لمعرفة الفرد لسماته وقابليته ودوره وإمكانيته".

- قد اتفق العلماء الأوربيين ومنهم : "روجز 1951" "وفيرفوت 1936": "على أن الذات يتركب من عدة أجزاء تتصارع فيما بينها ولكنها متحدة وهذه الأجزاء عبارة عن خبرات ذاتية، وتوقعات مستقبلية وأحاسيس يجمعها الفرد بهويته. (محمد عبد الحليم منسي ، سنة 1968).

تعريف الإجرائي للذات: هو النتيجة التقويمية للذات في إطار متبادل بين الفرد باعتباره مصدر للسلوك والخبرة والوظائف بين المجتمع باعتباره مثير خارجي يؤثر على شخصية الفرد.

- ويتكون مفهوم الذات لدى الأفراد من خلال الوالدين والأقربين ، المدربين ومن خلالهم يمكن قياس مفهوم الذات بكل أبعاده.

2-1 إدراك الذات:

- إن العديد من الباحثين مثل "فرنسوا باريود" و "هكتور رودجين" يفصلون تسمية مفهوم النفس عن تسمية معاريف النفس.

- إن مفاهيم علم النفس تشكل أساس من قاعدة من المعلومات منتقاة من تجارب منبعثة من العلاقات الاجتماعية، ومن خلالها يفهم الشخص نفسه، وكذلك من خلال أراء الآخرين، هذه المفاهيم تتحول وتتغير طيلة فترة مرحلية المراهقة بفضل القدرات العقلية يتعدد واختلاف التجارب واقتناء مفاهيم منبعثة من الثقافة والتي تعطيها المعنى الأصح.

2-2 صفات الذات: يتوصل الفرد لعدة صفات مرتبطة بالذات وتكون له صعوبات إذا كانت متناقصة ومتعاكسة وهذه التناقضات للذات يمكن أن تخلق شعور ويضارب داخلي ويمكن تعريف هذا الإحساس بصعوبة إنشاء صورة واضحة للذات.

3- الجوانب المكونة لمفهوم الذات: (نظرية الذات):

3-1 الخبرة: يمر الفرد في حياته لخبرات كثيرة والخبرة موقف يعيشه الفرد في زمان ومكان معين ويتفاعل معها وينفعل بها ويؤثر فيها ويتأثر بها، وخبرة متغيرة ويحول الفرد خبراته إلى رموز يدركها وتقيمها في ضوء مفهوم وفي ضوء المعايير الاجتماعية أو يتجاهلها.

3-2 الفرد: قد يتجاهل أو ينكر خبراته المهددة فتصبح شعورية أو لا شعورية وفرد لديه دافع أساسي لتحقيق وتأكيد ذاته ويتفاعل مع واقعه. في إطار ميله لتحقيق ذاته ولديه حاجة أساسية لتقدير الموجب (الحب، الاحترام من جانب الآخرين) وهذا التقدير الموجب للذات متبادل مع الآخرين المهمين في حياته وتحدد حاجات الفرد ودوافعه كما يدركها أو كما يخبرها جابنا في سلوكه.

3-3 السلوك: هو نشاط موجه نحو هدف من جانب التمرد لتحقيق وإتباع حاجته ويتفق معظم سلوك مع الذات ومع المعايير الاجتماعية وبعضه يتفق مع بنيه الذات مع المعايير الاجتماعية وعندما تعارض هنا يحدث عدم التوافق النفسي ويمكن تغيير السلوك تعديله وبصحبة الانفعال ويسهله. وقد يحدث نتيجة لتخيرات والحاجات. (سهير كامل أحمد، 2003 ص 594).

4- الجوانب السهلة بالذات: يعطي "كاتل" لمفهوم الذات مكانة هامة ويتحدث عن عاطفة الذات التي تضفي استقرار على سمات المصدر كما تضفي عليها درجة عالية من التنظيم، وعلى ذلك فإن قيام أي ثمة مصدرية دينامية يعملها سوف يتطلب قدرا من المشاركة من عاطفة الذات ويتحدث "كاتل" عن ثلاث جوانب تتصل بالذات وهي :

عاطفة الذات – الذات الواقعية- الذات المثالية.

5- أنواع الذات:

5-1 الذات الجسمية (البدنية): هي فكرة الفرد الخاصة عن جسمه، حالته الصحية، مظهره الخارجي مهاراته ، حالته الجنسية :فالذات الجسمية أو صورة أو صورة الجسم Body image محمد حسن علاوى لقياس مفهوم الفرد وطريقته المميزة لإدراك الجسم، كما يمكن استخدام المقياس للمقارنة بين الذات الجسمية الواقعية والذات الجسمية المثالية.

ومفهوم الذات الجسمية تغير أحد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات وشخصية الفرد فقد أثار فيشر ficher إلى أن اتجاهات الفرد نحو جسمية تمثل مؤثرا هاما لجوانب مختلفة لشخصيته وأن تعود الفرد بأن جسمه كبير أو صغير جذاب أم غير جذاب قوي أو ضعيف قد يغير كثيرا في التعرف على مفهومه لذاته أو التعرف على نمط سلوكه تجاه الآخرين.

كما أوضح هيلمز helms وتيرنرزtirnnes أن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته في نفسه وفي طريقه نعامله مع البيئة المحيطة به ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات أو تصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم.

وقد أظهرت نتائج دراسة بيرشيد bercheid أن الأفراد الذين لديهم صورة إيجابية نحو أجسامهم يرون أنفسهم أكثر اجتماعية وألفة مع الآخرين وأكثر ذكاء وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك يعكس الأفراد الذين لديهم صورة سلبية من أجسامهم.

كما أظهرت نتائج دراسة فيكر filker أن الاختلاف في التكوين الجسماني لصاحبه اختلاف في مفهوم الذات وقد أسفرت دراسة زيون zion عن وجود علاقات مرتفعة نسبيا بين مفهوم الذات الجسمية أو صورة الجسم وبين تقبل الذات، كما أوصي بضرورة إجراء من الدراسات لإظهار أهمية صورة الجسم في مجال التربية الرياضية و الصحة التقسيم.

ويصلح المقياس للتطبيق ابتدءا من سن 14 سنة فأكثر لبنين والبنات (د/ محمد حسن علاوي، سنة 1997 ص131-132).

2-5 الذات الحقيقية : القائد الرياضي هو صورة الذات التي يتمكن أن يكون عليها أو يكون مثلها في إطار القيم والمبادئ الخلقية الحميدة.

3-5 الذات المحتملة أو الممكنة: يقصد بها صورة الذات أو مفهوم الذات للقائد الرياضي التي يحتمل الوصول إليها من الممكن تحقيقها (سهير كامل أحمد، 2003 ص 594).

4-5 الذات العامة :الذات العامة للقائد الرياضي هي الصورة التي تعتقد أنا الآخرون يعرفون .

5-5 الذات الخلاقة: الذات الخلاقة لدى "أدلر" هي صاحبة السادة في بناء الشخصية فالإنسان أكثر من مجرد حيوان لديه استعدادات تخضع لماضيه الغريزي الموروث وهو أكثر من كونه نتاج البيئة بل انه مفسد الحياة ومترجمها ، فهو ينمي تراكيبا الذات من ماضيه الموروث ويترجم انطباعات حياته اليومية ، ويبحث عن خبرات جديدة لإشباع رغبته في التفوق والسيطرة وبالتالي يخلق لنفسه ذات وهوية يختلف عن نوات الأخرين، ونرى أن الذات الخلاقة توضح لنا أسلوب حياة الفرد فهي خطوة إضافية وراء أسلوب ا الحياة.

5-6 الذات الأخلاقية: تصف هذه الدرجة الذات من خلال إطار مرجعي مثالي وأخلاقي من ذلك القيمة الأخلاقية والعلاقة بالله والإحساس الفرد يكونه شخصا طيبا أو غير طيب ورضا الشخص عن عقيدته أو عدم اعتناقه العقيدة ما.

5-7 الذات الشخصية : وتعكس هذه الدرجة إحساس الفرد بالقيمة الشخصية أي احساسه بأنه شخص مناسب وتقديره لشخصيته دون النظر إلى هيئته الجسمية أو علاقاته بالآخرين.

5-8 الذات الاجتماعية: هي درجة لإدراك الذات في علاقتها الاجتماعية بالآخرين غير أنما تتعلق بالآخرين بطريقة أكثر عمومية حيث تنعكس إحساس المرء بملاءمته وقيمته في تفاعله الاجتماعي مع الآخرين (سهير كامل أحمد، 2003 ص 594).

6- موضوعات الذات أو مستويات الذات: تحتوي نظرية الذات على ثلاثة موضوعات وهي المستويات التي تنمو من خلالها الذات.

6-1 موضوع تحقيق الذات: وهو من المصطلحات المناسبة للديناميكية التي تصف الإنسان من بداياته كالطفل حتى يبلغ مرحلة الرشد.

إن تحقيق الذات يشمل كل العمليات التي تميز بها الإنسان نفسه عن الآخرين وبما يزيد وظائفه العضوية عن وظائفه الاجتماعية ولكن قبل أن تستطيع الشخصية القيام بأي شيء عليها أن تبدأ في الواقع.

6-2 موضوع إبقاء الذات: وما أن تحقق الشخصية ذاتها إلى ما تستطيع حتى يكون عليها أن تستمر في البقاء على نفسها فليس يكفي أن تكون شيئا بل يجب أن تبقى شيئا.

وفي مستوى الإبقاء على الذات فإن علم الفرد أن يفهم ذاته إلى أقصى حد ممكن ، فمستوى الإبقاء على الذات يؤدي إلى ثراء ونضج الشخصية كلها.

6-3 موضوع تقوية الذات: وإنما أن يرغب الفرد في تحقيق ذاته، فالفرد يريد أن يتجاوز حدود الوضع الراهن ولا تتحقق تقوية الذات بسهولة، وإنما تكون نتيجة الصراع أو الجهد أو الألم. إنها عملية تراجع وتقدم، تراجع وتقدم هكذا.

كما أنها عملية فقد كسب الأهداف الفرد (سهير كامل أحمد، 2003 ص 594).

7- أبعاد الذات ومكوناتها: للذات عدة أبعاد مما يزيد أهميتها في الشخصية الإنسانية- "بعد تقدير الذات"- بكونه محور دراستنا نجد:

7-1 تقبل الذات: وهو رضا المرء عن نفسه، وعن صفاته، وقدراته، وإدراكه لحدوده.

7-2 صورة الوعي بالذات: التصدر بالأبعاد التي دفعتا المرء إلى سلوك معين او فهم المرء لنفسه.

7-3 صورة الذات: حسب "عبد المنعم حنفي": الذات كما يتصورها ويتخليها صاحبها، وتختلف صورة الذات كثيرا عن الذات الحقيقية (عبد المنعم حنيفي ، سنة 1978 ص 225-226).

4-7 تقييم الذات: عرفها "إسماعيل محمد عماد الدين": وهي معرفة الشخص لذاته من خلال خبراته بالبيئة المحيطة به، والتي تؤثر في تقييم الفرد لذاته كما تؤثر في مفهومه لذاته . (مصطفى غالب ، سنة 1980 ص148).

5-7 تحقيق الذات: حسب "إبراهيم أحمد أبوزيد" هو أن يكون للفرد اتجاه واقعي وأن يتقبل نفسه وغيره والعالم الطبيعي كما هو عليه، وأن يتسم بالاستقلال الذاتي عن الآخرين، أن يكون لديه ذخيرة من الابتكار والابتداع" أما "أدلرفيري" **انها السعي وراء** التفوق الأفضلية والكمال التام".

6-7 تأكيد الذات: هو حافز للسيطرة والتفوق والبروز بالنسبة للآخرين.

7-7 تحفيز الذات: هي الشعور بالدونية والنقص المرتبطة بالإحساس السلبي للذات (ابراهيم أحمد أبوزيد، سنة 1987 ص 102-82).

8-7 الشعور بالذات: حسب معجم النفس : وعي الذات ولاسيما العلاقات الاجتماعية (عاقل فاخر معجم علم النفس)

8- تحقيق الذات واستغلال القدرات: إن فكرة الفرد عن نفسه هي النواة التي تقوم عليها الشخصية كما أنها عامل أساسي في بيئته الشخصي والاجتماعي فالذات تتكون من مجموعات إدراكات الفرد لنفسه وتقييمه لها فهي إذ تتكون من خبرات إدراكية وانفعالية تتركز حول الفرد باعتبار أنها مصدر للخبرة والسلوك والوظائف. (فهمي مصطفى ، سنة 1987 ص48).

ويرى **ماسلو:** أن الأشخاص المحققين لذواتهم مكتملي النضج والإنسانية فهم أشخاص قد تحقق لهم بالفعل وبطرقة ملائمة إشباع في حاجاتهم الرئيسية وبالتالي يتسمون بالشعور والثبات وهم مشبعون في حاجاتهم إلى الحب ولديهم أصدقائهم وهو يحظون مكانة وموقع في الحياة وباحترام الآخرين واحترام الذات

وهكذا يعتبر أصحاب التوجه الإنساني في علم النفس إن الشخصية السوية أو الصحية هي الشخصية المحققة لذاتها". (موسى كمال ابراهيم ، سنة 1985 ص 326).

ويرى **موسى**: أنه قد يوجد بعض الأشخاص ممن يدركون أنفسهم على حقيقتها ويفهمون ذواتهم فهما واقعيا عن وعي واستبصار وفي ذلك مع ما يهيئ لهم أن ينتخبوا مواقف الإحباط والإخفاق والفشل ويساعدهم على الإبقاء السليم وتحقيق الأهداف والتوافق في حياتهم" (موسى كمال ابراهيم ، سنة 1985 ص 326).

ويتركز تقبل الذات على بعض المقومات الرئيسية وهي:

8-1 فهم الذات: وهو إدراك الذات ويتصف بالصدق والواقعية والحق والصراحة والمواجهة فليس فهم الذات مجرد اعتراف بالحقائق لكن أيضا التحقق من مغزى هذه الحقائق.

يتوقف فهم الفرد لذاته ليس على قدراته دون أن يلقي حماية زائدة من الآخرين.

إن فهم الذات وتقبلها يرتبطان ببعضهما ارتباطا وثيقا فيقدر ما يكون فهم الشخص لذاته ذاته سليما والعكس صحيح. (موسى رشاد علي ، سنة 1993 ص 322).

9- تقدير الذات: يعتبر تقدير الذات من الدوافع السيكولوجية ويعرف التقدير أنه تقيم الفرد لسجاياه وسماته الشخصية أي تقييم الفرد لنفسه ككل من حيث مظهره وقدراته ووسائل وشعور حتى يبلغ ذلك فروقه ليصبح قوة مواجهة لسلوك الفرد (حمد السيد عبد الرحمن ، ص110).

تعريف تقدير الذات عند بعض العلماء:

1- تعريف الدكتور سيد "خير الله": تقدير الذات هو فهم الفرد لنقاط ضعفه ونقاط قوته (سيد خير الله ، 1981 ص36).

2- تعريف "أونجلاس": تقدير الذات أنه تركيز على تقييم صريح لنقاط الحسنة والبيئة لدى الفرد (سعد جلال ، ص91).

3- تعريف مصطفى فهمي: يعرف تقدير الذات على أنه يشمل شخصية الفرد، حيث تنمو بذاته شعور مستمر تنكشف فيه نفس الفرد مترابطة فيما بينها، وفيما صدر أو يصدر عنها متضامنة المظاهر، أي أن الفرد يدرك نفسه من مختلف جوانبها أي السلبية والايجابية .

9-1 تقدير الذات السلبي: أي أن لفرد ذات سلبية حيث يفقد الفرد في نفسه وقدراته وإمكانيته ويكون بائسا لا يجد حلا لمشكلاته ويظن ان محاولته كلها تنتهي بالفشل ويعتقد أن سلوكه ومستوى أدائه منخفض ويعتقد الفرد سلوكه ليس باستطاعته أن يتقن ولو القليل من الأعمال هذا فإنه الفرد ذا تقدير الذات السلبي يكون لديه صورة سلبية عن نفسه، حيث يشعر بإذلال من خلال ما يظهره من سلوكه ويخاف من المواقف التي يجدها من حوله فاشلة. (عبد المنعم الحفاني ، 1978 ص289).

9-2 تقدير الذات الايجابي: أي الايجابية وتتمثل في الصورة الايجابية التي يكونها الفرد عن نفسه فيشعر أنه إنسان ناجح وجدير بالتقدير . إذا تزداد لديه الثقة بقدراته وإيجاد الحلول لمشكلاته ولا يخاف الفرد من المواقف التي يجدها حوله بل يواجهها بكل إدارة وافتراض دائما أنه سينجح فيها. (عبد المنعم الحفاني ، ص291).

10- التقدير الذاتي: هو المستوى الذي يكون عنده الفرد راض عن نفسه أو مقتنع بنفسه في مجاليه العام والخاص . (عمرو ابو المجيد الدكتور جمال اسماعيل النحكي ، 1997 ص 97).

11- كيف تتأثر تقدير الذات:تقدير الذات السلبي والايجابي للتلميذ أساسا إلى الخبرات التي يكتسبها التلميذ من محيطه العائلي ومن محيطه المدرسي ، حيث وجد الباحث "كوبر سميث 1976" أن الأطفال

الذين لديهم تقدير الذات السلبي يمتازون بعدم الاستقرار الاضطرابات السلوكية والفشل من إجراء المعاملة القياسية من طرف الوالدين. (ابراهيم أحمد أبو زيد ، 1987 ص 140).

12- أبعاد تقدير الذات:

12-1 تصور الذات: تصور الفرد لذاته تتوقف على نوعية العلاقة التي تربط الفرد بوالديه خاصة علاقة الطفل بأمه في المراحل الأولى من النمو، هذه العلاقة ضرورية لتكوين صورة ذاتية خاصة إذا كان الطفل محبوبا من طرف والديه. (عبد الحليم حامد منسي ، ص 40).

12-2 تحقيق الذات: يسعى الذات لتحقيق قدراته وإمكانية بكل ما يحتاج إليه من طرق هو دافع رئيسي لكائن حي .

12-3 الوعي الذات: هو وظيفة التي يفضلها حيث يكون الحي قادر على أن يكون فرد متميز.

12-4 تأكيد الذات: هو الدافع الذي يجعل الإنسان بحاجة إلى التقدير والاستقلال والاعتماد على نفسه.

12-5 تقبل الذات: هو مجموعة الفروق بين التقديرات التي تكون مفهوم الذات المدركة، أي كلما قل الفرق بين تصور الذات لدى الفرد كما هو عليه في الواقع وبين تصور الذات للفرد لما يجب أن يكون عليه كلما كان راضيا عن نفسه.

12-6 تقبل الآخرين: هو مجموعة الفروق بين التقديرات التي يكون مفهوم الذات العادي والتقديرات التي تكون الذات الاجتماعية ، فإذا كان تصور لما يجب أن يكون عليه هو تصور الشخصي وهذا الأخير هو تصور للمجتمع . (عباس محمود عوض ، 1980 ص 54).

13- عوامل اكتساب تقديرات الذات:

13-1 العوامل الذاتية: تتعلق بالناحية الجسمية من حيث النمو والصحة العامة أو عاهات الحواس المختلفة حيث يمكن لهذه العاهات أن يكون لها أثار بعيدة في اكتساب تقدير الذات. (ابراهيم أحمد أبوزيد ، 1987 ص 137).

13-2 العوامل الخارجية: تشمل العوامل العائلية كالظروف المادية والمستوى الثقافي للأسرة اضطراب الحياة المنزلية لكثرة المشاحنات والاستبداد من طرف الآباء لمعاملتهم مع أبنائهم (ابراهيم أبوزيد ، ص139).

13-3 العوامل النفسية: فتشمل في الحرمان أي حرمان الطفل من أمه كل خاص ومن حنان الوالدين وعطفهما بشكل عام فهذا له علاقة طردية من التكيف الاجتماعي، حيث تؤدي اضطرابات الاتزان العاطفي لدى الطفل وضعف الثقة بالنفس اللذان يؤثران بدورهما على الطفل اجتماعيا.

13-4 العوامل الاقتصادية: من العوامل الاقتصادية نجد المستوى الثقافي والاقتصادي الضعيف حيث يعتبر عاملا هاما في اكتساب الطفل لتقدير الذات السلبي كذلك المعيشي المتدهور للأسرة ينتج عليه الكثير من الإحباط النفسي للطفل بحيث يكون الكثير من مطالبة ورغباته في الأسرة لا تشبع.

13-5 العوامل المدرسية: بإمكانها أن تكسب الطفل تقدير إيجابيا لذاته وبالتالي تحفزه للعمل وتساهم هذه العوامل سواء كانت ذاتية او خارجية بفعالية في اكتساب الغل تقديرا ذاتي إيجابي. (سعد جلال، ص141-142).

الخاتمة

إن مستقل تطور الأداء الرياضي يعتمد حاليا على زيادة اهتمام بالجوانب النفسية كما يشير بعض الدراسات إلى أهمية خصائص النفسية في الوصول إلى التفوق الرياضي إذا أن السمات الانفعالية إحدى الأبعاد الأساسية في تكوين الشخصية وجميع أجهزة الشخصية النفسية تعمل على الحفاظ على تقدير الذات وقيدوا ذات أهمية في المجال الرياضي وخاصة في المجال التنافسي نظرا للعلاقة بين الفرد وإدراكه والتي تختلف من موقف للآخر ويبد وذلك عندما يمارس الفرد خيرة السلبية أو إيجابية تؤثر على مستوى تقدير الذات.

- **تمهيد:**

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لاعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم وذاتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق لمختلف أنواع المراهقة ومشكلاتها وخصائصها،حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع.

3-1- مفهوم المراهقة:

تدل كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة).(عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد ، دون تارخ الصفحة 49).

وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو. وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددا، فهناك العديد من التعارف والمفاهيم الخاصة بها.

3-1- 1- مفهوم المراهقة لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الإقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه.(محمد السيد محمد الزعبلاوي ,1998 الصفحة 14).

والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني " Adolescere " وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والإكتمال . (البهي السيد فؤاد، 1977، صفحة 1975)

3-1-2- مفهوم المراهقة إصطلاحا:

يقول « لفظ وصفي يطلق علي المرحلة التي يقترب فيها الطفل. وهو الفرد الغير ناضج جسميان، عقليا، انفعاليا من مرحلة البلوغ، ثم الرشد ثم الرجولة " (البهى السيد فؤاد، 1977، صفحة 1957)

وبهذا أصبحت المرحلة التي تبداء بالبلوغ وتنتهي بالرشد علي انها عملية بيولوجية، حيوية و عضوية في بدايتها،وظاهرة اجتماعية في نهايتها.حيث يضيف الي ذالك.

"كلمة المراهقة« Adolescence» مشتقة من الفعل اللاتيني« Adoleseer » ومعناه التدرج نحو النضج الجنسي، العقلي، الجسمي الانفعالي ،الاجتماعي". (مصطفي فهمي، 1991، صفحة 27)

3- 2 - مرحلة المراهقة المتأخرة :

من 17 حتى 21 سنة في هذه المرحلة ينطوي الفرد تحت لواء الجماعة وتقل نزعاته الفردية، وبداية المراهقة تظهر مبكرة عند البعض وذلك في سن 12 سنة، في حين تتأخر حتى سن 17 سنة لأفراد آخرين، وتختلف المراهقة باختلاف ثقافة المجتمع، ففي بعض المجتمعات البدائية تكون المراهقة قصيرة، أما عند المجتمعات المتحضرة الواضح أن المراهقة تطول فقد تصل إلى 5 سنوات في بعض المجتمعات.

وخلاصة القول أن بداية ونهاية المراهقة تختلف من فرد لأخر ومن نوع لأخر ومن سلالة لأخرى ومن جنس لأخر (خليل ميخائيل معوض، 2003، الصفحات 111-112)

3- 3 - أهمية دراسة خصائص هده الفئة(16- 18) سنة:

تكمن الأهمية لهذه المرحلة في عملية تخطيط وبناء وتنفيذ مناهج التربية البدنية والرياضية، وكذا في حسن اختيار الأهداف التي تتطابق مع المستوى الذهني والجسمي والانفعالي وكذلك في حسن اختيار طرائق التدريس الملائمة لتحقيق الأهداف المسطرة،إن المرحلة السنية (16-19) سنة تقابل التعليم الثانوي، ويسميها كورت مانيل (1987) بالمراهقة الثانية ويحدد فترة عمرها يقول:"إن هذه المرحلة تشمل الأعمار التالية البنات من14/13 إلى18/17سنة أما البنين من15/14إلى19/18سنة".

3- 4- المراهقة مرحلة هامة في حياة الفرد:

فهي الأكثر أهمية مقارنة بالمراحل الأخرى إذ لها تأثيرات حالية على الاتجاهات والسلوكيات، و تأثيرات طويلة المدى في حياة الفرد، إضافة إلى كونها تجمع بين التأثيرات الجسمية و النفسية.

3- 4- 1 - المراهقة مرحلة انتقالية:

الانتقال هنا هو المرور إلى مرحلة أخرى، فالتغيرات الجسمية التي تحدث خلال سنوات المراهقة تؤثر في مستوى سلوك الفرد و تقوده إلى إعادة تقييم اتجاهاته، و قيامه بكل ألعملياته التوافقية.

3- 4 - 2- مرحلة تغيير:

تشير الباحث" هيرلوك "إلى وجود خمسة أمور تحدث لجميع المراهقين نتيجة للتغيرات التالية:

- زيادة الانفعالية التي تعتمد شدتها على معدل التغيرات الجسمية و النفسية، التي تحدث عادة بسرعة اكبر خلال هذه الفترة، لذا يكون هذا الجانب أكثر شدة في بداية المراهقة مننهايتها.

– التغيرات السريعة التي تصاحب النضج الجنسي تجعل المراهقين الصغار غير متأكدين من أنفسهم و قدراتهم و ميولهم، نتيجة للمعاملة الغامضة التي يتلقونها من طرف الكبار.

–إن التغيرات الجسمية و ما يصاحبها من تغيرات في الميول و الأدوار الاجتماعية المتوقع أن يلعبها المراهق تخلف مشكلة جديدة.

–يحدث تغيير كذلك في القيم، فما كان هاما للمراهقين كأطفال يبدو أقل أهمية لهم الآن و هم على حافة الرشد.

–وجود مشاعر متصارعة لدى المراهقين، فهم يريدون الاستقلال لكن غالبا ما يصطدمون بالمسؤولية التي تتماشى مع هذا الاستقلال، و يتساءلون عن مدى إمكانية التأقلم و التوافق.

3– 5 – مرحلة المراهقة تمثل مشكلة:

تعود مشكلة المراهقة إلى سببين هما:

-خلال الطفولة استطاع الأطفال حل مشكلاتهم جزئيا على الأقل عن طريق الوالدين و المدرسين، و نتيجة لذلك فإن كثير من المراهقين لم يستطيعوا حل مشاكلهم بأنفسهم.

-بسبب عدم قدرة المراهق التكيف مع المشكلات، مع اعتقاده بأنه قادر على حلها رافضا مساعدة الوالدين و المعلمين.

3 – 6 – مرحلة المراهقة تمثل البحث عن الهوية:

هذا ما يسميه الباحث" أيكسون"Erikson" (1964) بالهوية الذاتية و تتمثل في استخدام المراهق الرموز في الملابس أو الأدوات الشخصية أو السيارات أو الكتب التي تشير إلى جماعة أو نادي معين أو مستوى معين، كما انه يأمل في نفس الوقت بهذه الطريقة في جذب انتباه الآخرين إليه ليعرفوه كفرد مستقل محتفظ بانتمائه إلى جماعة الأقران.

3 – 7 – المراهقة مرحلة عدم الواقعية:

يعود سبب عدم الواقعية عند المراهقين إلى الانفعالات الحادة التي تميز هذه المرحلة فكلما زادت طموحات المراهقين كانوا أكثر غضبا و توترا، من ثم يشعرون أنهم لا يستطعون تحقيقها، لكن مع مرور وزيادة الخبرات الشخصية و الاجتماعية يبدأ المراهق يراها بصور أكثر واقعية .

(سيد محمد الطواب، 1993، الصفحات 324-330)

3 – 8 – المراهقة عتبة مرور إلى الرشد:

يكتشف المراهق خلال هذه المرحلة أن الملبس و السلوك لا يؤدي به إلى الصورة التي يرغبها، فيلجأ أحيانا إلى التدخين، أما المراهقة إلى استخدام أدوات التجميل مثل الكبار و يرى الباحث" نجيب الفوسن (1978) "بأن المراهقة تمتاز بانفعالات عنيفة و المراهق يتميز بأنه غير مستقر مكتئب و خجول (هدى محمد قناوي ، 1992، صفحة 159)

كما تتميز بالنمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر و جوانب الشخصية، و كذا التقدم نحو كل من النضج الجسمي، الجنسي، العقلي، الانفعالي والتطبيع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية، الاستقلال الاجتماعي و تحمل المسؤولية و تكوين علاقات جديدة و اتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم، المهنة، الزواج و توجيه الذات و التخطيط لمستقبله . (سامي محمد ملحم، 2004، صفحة 143)

من خلال ما سبق تبقى فترة المراهقة فترة حرجة بالنسبة للكثير من المراهقين عموما و المراهقين المتمرسين خصوصا، و رغم ذلك فالأمر منطقي يأتي نتيجة السعي المراهق إلى التوافق مع أنماط جديدة من السلوكيات خاصة الاجتماعية.

3- 9 – الجوانب التي توضح فترة المراهقة :

تختلف الجوانب التي تعلل مرحلة المراهقة و ذلك باختلاف الخلفية النظرية و تعددها و من أبرز هذه الجوانب نجد:

3- 9 -1 – الجانب البيولوجي:

يتزعم هذا الاتجاه الباحث" ستانلي هل «S. HALL"حيث يعد من أوائل من اهتم بمعالجة ظاهرة المراهقة و قد سمى هذه المرحلة بمرحلة ميلاد جديدة، كما وصفها بأّنها مرحلة عواصف و توتر لأنها تتسم بخصائص و صفات تختلف عن مرحلة الطفولة، وتحدث في هذه المرحلة تغيرات تستند إلى أسس بيولوجية تتمثل في نضج بعض الغرائز و ظهورها بشكل مفاجئ ما يؤدي إلى ظهور بعض الدوافع القوية عند المراهقين تؤثر في سلوكهم.

كما أيد هذا الاتجاه الباحث" أرنولد جيزل هي "A. Gisel" حيث أشار إلى أن الوراثة هي المسؤولة عن السلوك، و أن للبيئة دور في تعزيز عملية النمو أو عرقلتها و ليس لها تأثير على توليدها أو إحداثها. (عبد المنعم الميلادى ، 2004، صفحة 65) كما يؤمن أصحاب نظرية التحليل النفسي بزعامة" فرويد "بأهمية العوامل البيولوجية في نمو الشخصية الإنسانية، حيث يرى زعيمها بأن الرغبات الجنسية التي تظهر في بداية مرحلة المراهقة تتحول إلى أزمات حين يعجز الأنا عن التوفيق بين مطالب الهوأي الرغبات الغريزية و مطالب الأنا الأعلى الذي يمثل القيم الاجتماعية .

3- 9 – 2 – الجانب الاجتماعي:

أصحاب هذا الاتجاه يفسرون سلوك المراهقة على الأسس الثقافية السائدة و التوقعات الاجتماعية و يفترضون أن سلوك المراهقين هو نتيجة تربية الطفل الذي يتعّلم أدوار معنية و بالتالي فإن عملية التنشئة

الاجتماعية هي المسؤولية عن سلوك الفرد في سوائه وانحرافه إضافة إلى مشاهدة الأبناء لبرامج عنيفة و عدوانية تؤدي بهم إلى تقليد النماذج أثناء تفاعلهم مع الآخرين في الحياة الاجتماعية، خاصة عندما يشعرون بالإحباط و يؤكد علماء الاجتماع أن الفرد عندما يتعّلم السلوك العدواني في طفولته يستمر في ممارسة العدوان في مراهقته فهناك استمرارية في سلوكه ما لم يتعرض للتغير الاجتماعي .كما يجب النظر في العلاقات الأسرية المتغيرة، و الأدوار الحديثة للوالدين و التغير الاجتماعي السريع بصورة أكثر دقة و موضوعية، لأن ذلك يساعد على فهم المراهق وسلوكه و علاقاته مع الآخرين، مما يؤدي إلى حل كثير من الغموض.(احمد محمد الزغبى ، 2001، صفحة 325)

3- 9 - 3- الجانب السيكولوجي:

يعتمد الباحث" فرويد "في تفسير مرحلة المراهقة على أساس الغريزة الجنسية والطاقة التي ترتبط بها، أي أن الاضطرابات و المشكلات تتوقف على إفرازات غددية و منها الغدد الجنسية، و من الذين أيدوا على هذا الاتجاه في أمريكا الباحث" كينس "الذي اهتم بدراسة السلوك الجنسي و الشذوذ عند الذكور و الإناث .كما نجد العالم النفساني" ليفن كيرت "Levin" (1952) الذي يرى أن الانتقال التدريجي للطفل من عالم الطفولة إلى عالم الراشدين هو الذي يسبب التوتر الذي يسيطر على حياة المراهق و للانتقال الحاصل أوجه عديدة منها:

أن الفرد في انتقاله من الطفولة إلى الرشد يواجه مستقبلا غامضا، لا يملك عنه ما يوضحه، و هو في هذه الحالة أشبه بمن يدخل مدينة لم يشاهدها من قبل و قد يؤدي هذا الغموض قي أغلب الأحيان إلى صراعات نفسية قد ينتج عنها اضطراب في سلوكه و تصرفاته بسبب النضج الجنسي الذي يتم في هذه المرحلة و نظرة الفرد إلى جسمه كأنه مجهول، قد يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس و ما ينتج عنها من تر دد، صراع و عدوان و صعوبة التميز بين ما هو خيالي و واقعي و التناقض الذي يقعون فيه، الأمر الذي يؤدي

إلى حالات شديدة من التوترات و الصعوبات فنجدهم يعيشون حالات عدم الاستقرار و التذبذب، الخجل، الانطواء و العدوان .(صالح حسن الداهرى، 2005، صفحة 239)

مما سبق نستنتج أن كل اتجاه فسر المراهقة اعتمادا على جانب معين رغم أن كل الجوانب في شخصية المراهق متكاملة، و لا نستطيع الفصل بينها فالجانب البيولوجي فسرها على أساس نضج بعض الغرائز و ظهورها و أن الوراثة هي المسؤولة عن سلوكاتالمراهقين، في حين أن الجانب الاجتماعي فسر المراهقة على أسس ثقافية اجتماعية و أن التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن سلوكات المراهق في سوائه أو انحرافه، و أخيرا الجانب السيكولوجي الذي يرجع سلوكات المراهقين إلى نمو الغدد الجنسية المسؤولة عن عدم استقرار و تذبذب في الحياة

3- 10 – من أهم مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

3- 10- 1 – النمو الجنسي الجسمي:

تظهر في هذه المرحلة تغيرات نمائية سريعة في حجم الجسم و نسبته فتنمو الغدد الجنسية، و تصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل و هذه الغدد تتمثل في المبيضين لدى الأنثى و يقومان بإفراز البويضات الناضجة و يحدث الطمث عند الفتاة نتيجة لانفجار البويضة و يحدث أول حيض للفتاة في الفترة ما بين 9 . 14سنة، أما الخصيتين عند الذكر فتقومان بإفراز الحيوانات المنوية و الهرمونات الجنسية و يطلق على مظاهر النضج عند البنين و البنات"الصفات الجنسية الأولى (عبد الرحمن عيسوي، 1995، صفحة 103)

يصاحب النضج الجنسي ظهور ميزات أخرى يطلق عليها اسم" الصفات الجنسية الثانوية "مثلا عند البنات تنمو عظام الحوض، و نمو أعضاء الرحم، المهبل، الثديين، أما عند الذكر نمو شعر الذقن و خشونة الصوت...الخ

كما يحدث النمو في مرحلة المراهقة على شكل تغيرات جسمية خارجية يمكن ملاحظتها، و تغيرات فيزيولوجية داخلية تظهر في وظائف الأعضاء كإفراز الغدة النخامية هرمونات منبهة للجنسين و يزداد إفراز هذه الغدة على توجه نشاطها إلى إثارة المشاعر الجنسية لدى الأنثى و الذكر.

أما الجانب الجسمي فهناك نمو مستمر و ملحوظ من حيث الطول، الوزن و نمو الأطراف و العضلات و مختلف الأجهزة كالجهاز الهضمي، و تجدر الإشارة إلى أن في هذه المرحلة النمو الجنسي يبلغ ذروته و يرتبط بسائر جوانب النمو.

3- 10- 2 - النمو العقلي:

يرى الباحث" ترمان (1916) "أن التغيرات في النمو الجسمي و الفيزيولوجي في مرحلة المراهقة تقترن بالتغيرات في النمو العقلي، فالقدرات العقلية لا تستمر طول الحياة لكنها تصل إلى ذروتها في سن السادسة عشر (16) تقريبا ثم تأخذ في الانخفاض التدريجي أما الباحث" بالتر (1973) "و كذلك "شي (1974) "بين أن الذكاء لا ينخفض مع التقدم في العمر الزمني لكنه قد يتحسن و يستمر في الازدياد خلال سن النضج (أحمد محمد الزغبي، 2001، صفحة 345)

في العموم تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية و نضجها فالحياة العقلية للمراهق تسير من البسيط إلى المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي و الحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة و المعاني المجردة، و في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام و يسمى بالقدرة العقلية العامة و كذلك تنضج الاستعدادات و القدرات الخاصة و تزداد قدرة المراهقة على القيام بالعمليات العقلية العليا كالتفكير، التذكر، التخيل و التعّلم.

3- 10- 3 - النمو النفسي:

من أبرز مظاهر الحياة النفسية رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على النفس، فنتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق يشعر أّنه لم يعد طفلا قاصرا، كما أنه لا يحب أن يعاقب

على كلّ شيء يقوم به أو أن يخضع سلوكه لرقابة الأسرة، كما نلاحظ عنده في هذه المرحلة الابتعاد عن التصرفات الصبيانية التي يرى بأنها لم تعد مناسبة لسنه فيكبر تحديده لعالم الكبار فيتطفل لمعرفة المجهول و يجتهد في إقناع غيره بأن آراءه صائبة و اختياراته كذلك (Bangouain Durnaud, 1999) PP : 19

كما يتميز النمو النفسي في هذه المرحلة بالاتجاه نحو الذات الذي يصل إلى حد التمركز حول الذات، و لكنه يختلف في مضمونه عن تمركز الطفل حول ذاته لأن المراهق بلغ النمو العقلي و النضج الاجتماعي الذي يؤهله لتميز بين ذاته و الآخرين، و هدف المراهق من هذا السلوك هو معرفة أسباب التغيرات الجسيمة التي يتعرض لها و إيجاد تفسيرات فيقوم بالاهتمام الزائد بنفسه و بمظهره الخارجي، كما نجده يميل إلى عدم البوح

بأسراره و عدم مشاركة الآخرين، و الشعور بالضيق و التذمر كتعبير عن عدم الرضا، فالمراهق في هذه المرحلة يسعى إلى معرفة خصوصيات شخصيته و إقامة علاقات اجتماعية يشارك أقرانه مشاكلهم و يتبادل معهم الانشغالات و الاهتمامات المشتركة.

3- 10- 4 - النمو الاجتماعي:

تتميز العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها أكثر تمايزا و أكثر اتساعا و شمولا عنه في مرحلة الطفولة، حيث يعد الميل إلى الاجتماع عند الفرد أحد الميول التي وجدت مع الإنسان و التي تستمر في نموها و تطورها مع تقدم العمر فالسلوك الاجتماعي عند الفرد عملية مستمرة و متطورة، و المراهق يتأثر بالبيئة الاجتماعية و الأسرية التي يعيش فيها و ما يوجد فيها من عادات و قيم و تقاليد و ميول تؤثر في المراهق و توجه

سلوكه، فالمراهق في هذه المرحلة يحاول ممارسة الاستقلال الاجتماعي و الزعامة بحيث يميل إلى الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية الاجتماعية و الرغبة من التخلص من قيود الأسرة، و يعتمد مدى نجاح المراهق في التوافق مع المواقف الاجتماعية الجديدة على خبراته السابقة و ما كونه من اتجاهات نتيجة هذه الخبرات.

3- 10- 5 - النمو النفسي الاجتماعي:

يتأثر النمو النفسي الاجتماعي للمراهق بالبيئة الاجتماعية و الأسرية التي يعيش فيها بما تحتويه من ثقافة و تقاليد و عادات و عرف و اتجاهات و ميول تؤثر على المراهق و توجه سلوكه، وتجعل عملية توافقه مع نفسه و المحيطين به عملية سهلة أو صعبة حيث أكدت معظم الأبحاث أن الصراعات الموجودة بين المراهقين و أوليائهم نتيجة هذه العادات و التقاليد التي يجب على المراهق إتباعها و خاصة المتعلقة باللباس، و قصة الشعر و الخروج و النتائج الدراسية برغم من أنها صراعات عادية لا تؤثر كثيرا على العلاقة بين المراهقين و الأولياء و لكنها توتر و تجعل المراهق في حالة عدم الاستقرار المستمر و خاصة مبالغة الأسرة أو الاهتمام الزائد بتعليم أبنائهم .و ذلك لتحقيق الاستقرار الاقتصادي و تأمين مستقبلهم يخلق حالات الضغط لدى المراهق، أين يطلب في بعض الحالات الأولياء من أبنائهم الوصول إلى مستوى عالي من التحصيل لا تقوي عليه قدراتهم الطبيعية و من ثم يشعر بالفشل و الإحباط، لذلك يجب أن تكون نظرة الآباء نظرة واقعية لا تحمل المراهق ما لا طاقة فيه، و إتاحة له فرصة النمو العقلي و النفسي و الاجتماعي و تقدير نجاح المراهق في كل الميادين (Helen Bee, Denise Boys, 2003, pp. 278-293)

ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة، رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة و ميله نحو الاعتماد على نفسه، لذلك لا يجب أن يعامل كطفل رغم أنه من جهة أخرى مازال يعتمد على الأسرة في قضاء

حاجاته الاقتصادية و في توفير الأمن و الطمأنينة، و تبقى التربية التسلطية لها سلبيات كثيرة، لذلك على الآباء تربية أبنائهم مع حرية محدود أي الأخذ بيد المراهق و مساعدته على حل مشاكله و تقدر موقفه و ظروفه الجديدة، وذلك عن طريق إقناعه و التحدث معه حتى يتعلم و يصبح متوافقا مع نفسه و مجتمعه الذي يحيط به

3- 10- 6 - النمو الانفعالي:

يتميز النمو الانفعالي في هذه المرحلة بحدة الانفعالات و عدم الثبات و الاستقرار فهي مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية تتميز بالعنف و الاندفاع، كما يساوره أحاسيس الضيق و من أهم الأنماط الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة:

-الغضب :هو من الانفعالات الحادة للمراهقة و من أهم مثيراته نجد:

- الإعاقة و العجز :حيث يغضب المراهق عندما يشعر بوجود حاجز يمنعه من تحقيق غاياته و أهدافه، فيغضب عندما يفشل في انجاز أي عمل كأن يفشل في إيجاد حل مسألة رياضية معينة.

-الظلم و الحرمان : فيغضب المراهق عندما يشعر بأن أحد أفراده أو أحد رفاقه ظلموه و أيضا عندما يشعر بحرمانه من بعض حقوقه.

-الخوف :في فترة المراهقة تقل درجة الانفعال من بعض الأشياء كالظلام و الأشخاص الغرباء و تظهر عنده مخاوف جديدة .(امتثال زين الدين الطفيلي، 2004، صفحة 25)

كما يعطي لأحلامه أهمية إذ من خلالها يحقق نجاحات خاصة و في هذه المرحلة يبدأ في كتابة مذكرات خاصة به، من خلالها يفشي صراعاته النفسية و يريح نفسه عند الكتابة تعبيرا عن حياته الانفعالية الداخلية، فالمراهق في هذه المرحلة يبالغ في الاهتمام بمظهره الجسمي ويظل بذلك محور تفكيره، مع العلم

أن الإناث أكثر اهتماما بمظهرهن من الذكور. كما يتميز المراهق بتذبذب في الحالة المزاجية و تقلبات حادة في السلوك و امتلاك

اتجاهات متناقضة، نجد النمو الانفعالي في هذه المرحلة يتأثر بالتغيرات الجسيمة الداخلية و الخارجية و العمليات و القدرات العقلية و التآلف الجنسي و نمط التفاعل الاجتماعي ومعايير الجماعة و المعايير الاجتماعية العامة التي تلعب دورا هاما في تحقيق نمو انفعالي سوي .

3- 10- 7 - النمو الديني:

يحتل التدين أهمية كبيرة في حياة المراهق، إذ يشكل أحد أبعاد الشخصية و يتناول نواحي الحياة الاجتماعية، الاقتصادية و الثقافية، كما يعتبر قوة دافعة للسلوك، له أثره الواضح على النمو النفسي للمراهق، فالفرد خلال سنوات المراهقة يصبح قادرا على التفكير و التأمل في معتقداته و قادرا على التعمق في أمور الدين، بالإضافة إلى ذلك فإن ما يسهم في يقظة الشعور الديني عند المراهق نمو ثقته بنفسه و نضجه الجنسي، مما يؤدي إلى يقظة عامة في الشخصية و تتضح لديه جميع القوي النفسية مما يزيد من حبه اللإستطلاع وخاصة القضايا المتعلقة بالدين. (أحمد محمد الزغبي:، 2001، صفحة 410)

للدين أهمية في التخفيف من انفعالات المراهق حيث يلجأ إليه لكي يجد مخرجا لمشكلاته و يجد فيه السند الذي يحقق له الشعور بالأمان و الطمأنينة.

3- 11 - المرحلة العمرية16- 18سنة في الممارسة الرياضية:

كما ذكرنا سابقا أن هاته الفترة مناسبة للتعليم الحركي الدقيق، نتيجة نضج مستوى في الذكاء للمراهق في سن 16-18 حيث يصبح الجهاز العصبي المركزي استغلالها في اتفاق المهارات الأساسية لرياضة ما،واكتساب القدرات البدنية الخاصة، ويمكن أن نكسب المتعلم في هذه المرحلة العديد من المهارات المختلفة، يقول غايات في هذا الصدد

"يستطيع الفرد أن يصل في مرحة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى درجة الإتقان (غايات محمد احمد فرح، 1998، صفحة 94)

3- 11- 1 - أزمة المراهقة عند تلاميذ المرحلة الثانوية:

إن أزمة المراقة بالإشارة للإضرابات السلوكية التي تظهر في هذه المرحلة من العمر ويتم تفسير هذه الإضرابات بالتغيرات البيولوجية، ونضج الغدد التناسلية، وهذا التفسير لم مقبولا به اليوم، إثر الأبحاث التي تناولت ظاهرة المراهقة في المجتمعات التي تدعي بالبدائية، ولقد تبنين أن المراهقين في هذه المجتمعات لا يعانون من الاضطرابات السلوكية، وبالتالي لا توجد عندهم أزمة المراهقة، إذ يتعين على الفرد عند بلوغ سن المراهقة في هذه المجتمعات اختبار بعض المراحل الصعبة التي تفرضها عليه القبيلة، والتي تعرف باسم شعائر التعريف، فإذا ما اجتاز هذه التجارب بنجاح، دعته القبيلة رائدا، واكتسب بالتالي كل الحقوق الخاصة بالراشدين، أما المراهق في المجتمعات الحديثة ففي غالب الأحيان نجده راشدا من الناحية البيولوجية، إلا أنه يعامل كالصغار على الصعيد الاجتماعي لأن هذه المجتمعات تفرض على المراهق فترة طويلة من التبعية الاقتصادية اتجاه والديه، وعلى الأساس نجده ممزقا بين دوره كرائد بيولوجيا من جهة، ودوره كطفل اجتماعيا واقتصاديا من جهة أخرى.(ميخائيل إبراهيم يسعد، 1991، صفحة 238)

3- 11- 2 - خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق:

إن خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق هي كالآتي:

. تحقيق مبدأ التكامل بين المهارات الحركية التي تعلموها في المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية، التحقيق الاستمرار في النمو.

. استبعاد بعض الرياضات للبنات مثل: رفع الأثقال، المصارعة....الخ.

. تشابه ألعاب البنات مع ألعاب الأولاد في النشاطات الجماعية مثل، كرة السلة والكرة الطائرة...الخ والألعاب الفردية مثل: السباحة...الخ.

. تمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسين القوام وتمرينات الأرضية وتمرينات الأجهزة (محمد عوض بسيونى وفيصل ياسين النشاطى، 2004، صفحة 56)

3- 11- 2 - الآثار النفسية للقوة البدنية للمراهق:

إن وصل المرء إلى مرحلة المراهقة، يتطلب وقوع عدة تغيرات في نفسية المراهق حيث يسعى هذا المراهق إلى أن يكون له مكانة ومركز بين جماعته، كما أنه يرى في نفسه أنه ذلك الطفل الصغير الذي لا يباح له أن يتكلم أو يسمع ، والمراهق أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية تعود عليه بدون شك بتغيرات فيزيولوجية وبسيكولوجية، وقد تطرق العلماء إلى هذا التأثير النفسي للقوة البدنية، حيث قارنت العالمة جونزJonz ، عشرة من المراهقين الأقوياء يختلفون اختلافا جذريا عن تقويم الأقوياء الضعفاء، فقد كان ضعفاء البنية صورة في أعين أقوياءهم، فلقد تجاهلهم هؤلاء ولم يبدو لهم أي ضرب من الحب، وزاد فحص السجلات لتكييف الضعفاء، إذ لم يحسن التكيف إلا واحد من بين العشرة، وتميزت سجلات ستة(06) من الضعفاء سوى التكيف الواضح، هذا بالإضافة إلى أن المراهقين الثلاثة (03) الذين تحصلوا على النقاط المتوسطة في التكيف الواضح، عانوا من التوتر والصراع المرتبط بقصورهم العضوي، وتشير نتائج جونز إلى ما يمكن فعله بصدد المراهقين، من أقرانهم ، فمن الأهمية العمل على تحسين المهارات الرياضية والترويجية لهؤلاء المراهقين، بحيث نتأكد من تحديد صورتهم الإيجابية في أعين أندادهم، إلا أن البعض قد يمتنعون عن الاشتراك في أي برنامج رياضي وهذا راجع لسمات شخصياتهم مثل: الخجل، الحساسية، الميول إلى الغضب بعد الهزيمة، كما تؤكد " جونز" ومن المعوم أن انخراط الفرد في لعبة أو رياضة واختبار الفعالية من أسلوب تعاطيه لها، والأهمية التي يوليها لها تلقي ضوء على اتجاهاته من نفسه وعلى علاقته بالآخرين.

فليست عادات اللعب المعزولة عن نفسية الناشئ، فقد تعتبر عن الجد والمغامرة، وقد تعتبر عن الحاجات والاستحسان ولفت الانتباه كما قد تعكس في السيطرة " والقوة أو النجاح" لذلك وجب على أي برنامج ترويحي

رياضي، أن يخدم كل الأجيال، وأن يتصف بالمرونة، وأن يكون متنوعا حتى يجد فيه كل فرد بعض ما يريده. (كمال بلان عاقر، 1986، صفحة 37)

3- 11- 3- وظيفة الوسط المدرسي في توجيه المراهق:

إن طور التعليم الثانوي يعتبر مخرجا حاسما في حياة التلميذ المراهق، فإذا كان المنزل هو المكان الأول الذي عمل على تكوين شخصية المراهق، وتوجيهه توجيها متكاملا، فإن المدرسة لها دور كذلك في هذا الصدد، حيث المدرس الناجح في الوقت الحاضر لا يعمل فقط على تحقيق القدرة على التوافق الاجتماعي والانفعالي للتلميذ، كما أن على التلميذ المراهق أن يكون ذاته، وأن يعتبر الدراسة عمل، ومن ثم وجب عليه الشعور بالمسؤولية، كما عليه التفكير بطريقة موضوعية وإيجابية مع أقرانه، لأن مقياس تقدم الشعوب في العصر الحالي، مبني على ما توفره هذه الشعوب من فرص تعليمية وتكوينية لشبابها، والتعليم الثانوي بدوره يستمد أهميته من حضارة القرن الجاري. (ميخائيل إبراهيم يسعد، 1991، صفحة 227)

3- 12- دوافع ممارسة التربية البدنية عند المراهق:

3- 12- 1 - الرياضة عند المراهق:

في مرحلة المراهق لا تصبح المهارة والتقنية هما أساسين في الرياضة، وإنما التلميذ المستعمل لهما أي الاهتمام بقدراته وإمكانياته وميوله هو الذي يحدد نوع اللعب الرياضي، سوف يمارسه، ولهذا فإن الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بها.

3- 12- 2 - دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق:

لكل فرد من الوجوددوافع بحتة وأسباب واضحة للقيام بعمل ما، ولقد حدد العالم والباحث راديكRADIQUE أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين أساسين هما: الدوافع المباشرة والدوافع غير المباشرة.

3-12- 2- 1- الدوافع المباشرة :

. الإحساس بالرضى والإشباع بعد النشاط العضلي الذي يتطلب جهدا وذلك عند تحقيق النجاح.

. المتعة الجمالية بسبب الرشاقة ومهارة الحركات كالجمباز....الخ.

. الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات الصعبة التي تتطلب الإرادة والشجاعة.

. الاشتراك في المنافسات الرياضية.

3- 12- 2- 2- الدوافع غير المباشرة :

محاولة اكتساب الشاب الصحة واللياقة البدنية، الوعي والشعور الاجتماعي التي تقوم به الرياضة من كل ما سبق نقول أن المراهقة مرحلة حساسة في حياة الفرد،باعتبارها مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ويكون فيها الفرد غير ناج كليا، كما تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة المعاشة، ومن بين هذه الخصائص والتغيرات ما يكون مرفولوجيا، وكذا عقليا تؤثر في سلوكه مما يسمح عليه الفروق الفردية، كما هناك كثير من الفروق بين الجنسين إلا أن الصبي يزيد عنها طولا وحجما، كما تظهر البنت بعض القدرات العقلية أو الطبيعية.

ونظرا لكل الأسباب اهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس واؤلوا أهمية كبيرة لهذه المرحلة من حيث ضرورة البرامج التعليمية والتربوية حسب المراهقين (كمال بلان، 1986، الصفحات 87-88)

3- 13- مشكلات الصحة و النمو:

للصحة العامة أثرها على التوافق المدرسي و النفسي الاجتماعي عند التلاميذ فالصحة الجيدة للتلميذ تجعله قادرا على بذل الجهد و تحمل المشقة و أداء ما يطلب منه من عمل عكس المراهق الذي يعاني من عاهات جسمية تعرقل نموه السليم و تقلل من كفاءاته في أداء وظائفه، هذه العاهات يمكن أن تكون على شكل فقدان أحد أعضاء الجسم أو ضعف في الحواس و كلها مشكلات جسمية تؤثر سلبا على المراهق نفسيا و عقليا، و هناك مشكلات صحية أخرى كالزيادة المفاجئة في الطول و حجم الجسم، فهذه التغيرات تسبب للمراهق صعوبة التوافق الحركي الجسمي فالمراهق المريض قد يضطر إلى إهمال واجباته فيبتعد عن المدرسة و لا يشارك في النشاط الاجتماعي و الرياضي. (عبد الفتاح دويدار، صفحة 269)

فالجانب الصحي له آثار فعال في قدرة المراهق على التركيز و الإيستعاب و تقبل الذات والآخرين و بالتالي تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.

خلاصة:

أن الكائن البشري في الحياة يمر بمرحلة تكونيه فهذه الفترة هي المرحلة التي تتبلور فيها الشخصية وتأخذ ملامحها الثابتة، و عليه تربية ورعاية المراهق خلال هذه المرحلة تتطلب قدرا كبير من الاهتمام، فهي مرحلة الانبثاق الوجداني من خلال النمو الجسمي ثم أنها مرحلة النضج الاجتماعي فهي أكثر مرحلة عرضة للانحراف منها تتحدد إشكال وأوجه المراهقة فالمراهق يتعرض للضغط النفسي و القلق مما يؤدي به إلى القيام بسلوكات عدوانية و عدم التوافق، لذا يجب الاعتناء به و رعايته للوصول به إلى تكوين شخصية سوية متوافقة تعمل لصالح المجتمع و بنائه و امتلاك مستقبل دراسي يسمح له بالنجاح في الحياة و الالتحاق بصفوف الأمم الحضرية.

الجانب التطبيقي

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي بموضوع الدراسة الذي ضم ثلاث فصول وهي على الترتيب التالي:

- التربية البدنية والرياضية.
- تقدير الذات.
- المرحلة العمرية (17-21 سنة).

وفي هذا الفصل نحاول أن نوضع أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة ومن اجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية كما هو معروف فإن ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته الموضوعية العلمية أي صدق والثبات فيه.

1- منهج البحث: إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذا نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس انطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم ب "دراسة مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية 17-21 سنة".

1-1 المنهج المستعمل: فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج المسحي أو الوصفي.

1-2 المنهج المسحي: اخترنا المنهج الوصفي أو المسحي لتحليل بحثنا الميداني والذي يعد أحسن طرق البحث الذي تتسم بالموضوعية وذلك أن المسترجعين يجدون كل حرية التطرق في أرائهم وزيادة على هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب هذا المنهج الأمر الذي دفعنا لاختياره .

2- الدراسة الاستطلاعية : الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكيد من ملائمة مكان الدراسة ومدى إصلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث وقبل شروعنا في الدراسة الميدانية والذي تتمثل في توزيع الاستثمارات على التلاميذ لفئة الأكابر وهذا من اجل معرفة مدى وصدق والثبات في موضوع قمنا بتوزيع الاستمارة على 10 تلاميذ وبعد مدة قمنا بإعادة توزيع الاستمارات مرة أخرى.

3- ضبط متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: هو ذلك المتغير الذي أحدث تغيرات التي طرأت على متغير آخر (المتغير التابع) وهو أيضا تم بحث أثره في بحث آخر يمكن للباحث التحكم فيه والمتمثل في بحثنا هو تقدير الذات.

المتغير التابع: وهو ذلك المتغير الذي يرغب في الكشف على تأثير المتغير المستقل عليه.**تم تحديد مصدر غير صحيح**..

والمتغير التابع في بحثنا هذا هو : تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية .

3-1 عينة البحث وكيفية اختيارها: تعرف العينة على أنها مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون متمثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة **تم تحديد مصدر غير صحيح**..

وتعرف أيضا على : أنها جزء من الكل أو بعض من المجتمع (راتب ...، 1999، صفحة 143)حرصنا في بحثنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع حيث قمنا باختيار عينة من تلاميذ في مدينة معسكر أي أننا لم نخصص العينة بأي خصائص أو مميزات كالجنس، قمنا بتوزيع 10 استمارات على بعض من ثانويات بمدينة معسكر :

المجتمع الأصلي: يتكون من 2000 تلميذ.

عينة البحث: لقد قمنا بإختيار العينة عشوائيا حيث شملت 100 تلميذ من مختلف الجنسين 50ذكور و 50 إناث حتى تكون الإجابات أقرب إلى الحقيقة نوعاً ما.

3-2 مجالات البحث :

3-2-1 المجال المكاني : تم توزيع الاستمارات على مجموعة من التلاميذ في بعض ثانويات من مدينة معسكر المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.

3-2-2 المجال الزمني: سرعنا في البحث مباشرة وذلك بعد الموافقة على الموضوع وقد دامت دراسة الجانب النظري من بداية شهر فيفري إلى نهاية شهر مارس أما الدراسة الميدانية فكانت بداية القيام بها من منتصف شهر مارس إلى غاية بداية شهر ماي حيث تم في بداية الأمر توزيع 10 استمارات إلى 10 تلاميذ للإجابة عليها تم بعد فترة قمنا بنفس العمل مرة ثانية . حيث كانت في الدراسة إستطاعية ثم بعد ذلك قمنا بدراسة الميدانية بعدما تحققنا من الصرف وثبات في الموضوعية.

المرحلة الأولى: الدراسة استطلاعية من 2014/03/15 إلى 2014/04/10 .

المرحلة الثانية: الدراسة الميدانية من 2014/04/13 إلى 2014/05/10.

3-2-3 المجال البشري:لقد شملت دراستنا 100 تلميذ مقبلين على إمتحان البكلوريا الرياضية مناصفة بين الذكور والإناث.

4- أدوات الدراسة: لقد قمنا في بحثنا هذا بالرجوع وإطلاع على دراسات السابقة والمصادر العلمية مثل دراسة غادة خصاوتة . كلية الرياضية دراسة محمد خالد طعان ، دراسة حايك ، ودراسة ميصالي عبد القادر، دراسة بوستة عبد الحميد، مدني جلول.

اخترنا في بحثنا هذا استمارة التي استخدمها حايك 2003 ومقياس تقدير الذات لتنسي وقد قام حايك 2003 بعمل الصرف وثبات لهذا المقياس على الرغم من صرفة وثباته في بيئة العربية وبلغ مقدار صرف المقياس مفهوم الذات 0.92 ثبات 0.86.

أبعاد المقياس هي ثلاث أبعاد وهي (البدنية، الشخصية اجتماعية) تحتوي هذه الأبعاد على عدد فقرات الايجابية وأخرى سلبية ورعينا في بحثنا عكس الفقرات السلبية عند تفريج النتائج ، وقد بلغ عدد أسئلة في كل من مجلات الدراسة (الذات البدنية، الشخصية ، الاجتماعية) 15 سؤال لكل مجال.

المقياس: تم اعتماد سلم لذكرت للتدرج الخماسي للتعرف على مفهوم الذات (البدنية، الشخصية، الاجتماعية) لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا بالرياضية حيث قمنا بإعطاء الإجابة الموافقة بدرجة كبيرة جدا (05 درجات) والإجابة موافقة بدرجة قليلة (04 درجات) والإجابة موافقة بدرجة متوسطة (03 درجات) والإجابة بدرجة قليلة (02 درجات) والإجابة بدرجة قليلة جدا (01 درجات) حيث تم عكس التدرج بالنسبة للفقرات السلبية في الأداة (4-6-7-9-10-13-19-20-23-24-27-28-29-30-34-35-39-43-44-45) .

5- حدود الدراسة: اقتصرت دراستنا على تلاميذ بعض ثانويات بمدينة معسكر.

6- صعوبات البحث: لم تتلقى صعوبات كبيرة أثناء القيام ببحثنا إلا بعض الصعوبات الخفيفة كعدم استرجاع كافة الاستمارات من طرف التلاميذ المقبلين على امتحان بكالوريا الرياضية ، ونقص المصادر والمراجع والدراسات المشابهة، ضيق الوقت بين الدراسة الميدانية وكتابة المذكرة ، انطلاق المتعثر للدراسة في بداية الموسم مما انعكست تأثيرها سلبا علينا.

7- المعالجة الإحصائية :

- المتوسط الحسابي

$$fc = \frac{\text{xt}}{\text{n}}$$

$$\text{س} = \frac{\text{مج قيم}}{\text{عدد قيم}}$$

- الانحراف المعياري

$$\sqrt{\frac{\text{مج}\left(\text{س} - \text{س}'\right)^2}{\text{ن}}}$$

- التباين

$$\frac{\text{مج}(\text{س} - \text{س}')^2}{\text{ن}}$$

$$كا^2 = \frac{مج (ت و - ت م)^2}{ت م}$$

$$ت م = \frac{تكرارات}{عدد الحالات} = \frac{100}{5} = 20$$

درجة الحرية = عدد الحالات -1

4=1-5

مستوى الدلالة = 0.05 .

قمنا في بحثنا هذا باعتماد على المقياس التالي للحكم على المتوسطات الحسابية

- من 1-233 (بدرجة متدنية).
- من 2.34-3.66 (بدرجة متوسطة).
- من 3.67 – 5 (بدرجة مرتفعة).

خاتمة

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته التي تم القيام بها، وذكرت البعض الأدوات المستخدمة في البحث وكذا توزيع العينات وكيفية إجراء البحث وتحديد مجالات البحث المكاني والزماني .

ولقد تطرقنا إلى مختلف الوسائل الإحصائية المختلفة في هذا البحث.

تمهيد

يعتبر هذا الفصل من أهم الفصول التي يتأسس ويتمركز عليها هذا البحث حيث به يستطيع الباحث أن يدرك حقيقة بحثه وهذا انطلاقا من الإجابات التي هي حوله وجاءت من منطلق الاستمارات التي وزعت على العينة .

وللوقوف على اتجاهات التلاميذ والتأكد من الهدف المواد تحقيقه ارتكزنا على توزيع استمارات للتلاميذ مقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية في بعض ثانويات بمدينة معسكر وهذا للاعتماد على إجاباتهم .

الدراسة الاستطلاعية: قمنا بتوزيع 10 استمارات على التلاميذ في بعض ثانويات بمدينة معسكر فتحصلنا على النتائج التالية كما هي موضحة في جدول رقم (01):

الاختبارات / التلاميذ	الذات البدنية		الذات الشخصية		الذات الاجتماعية	
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
قريمش	49	51	45	43	63	65
بورشاق	54	56	48	46	57	60
بو عبد الله	56	54	52	54	42	45
عيساوي	52	54	55	53	49	47
درويش	55	52	54	56	43	45
برابح	55	54	50	49	61	59
صفيات	51	50	56	54	50	52
قيدوح	47	49	52	54	57	55
بن عياد	60	62	59	56	56	57
كريبيع	58	60	55	56	60	59
المجموع	**537**	**542**	**526**	**521**	**538**	**544**

الجدول رقم 01 يوضح الدراسة الاستطلاعية

2- نتائج الدراسة الاستطلاعية :يتضمن هذا الجزء عرض نتائج الدراسة التي تهدف إلى التعرف على مفهوم الذات (البدنية ، الشخصية ، الاجتماعية) لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ، فقمنا في بحثنا بالدراسة على 10 تلاميذ كما هو موضح في الجدول رقم 02 :

الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	معامل الصدق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الذات البدنية	53.7	3.62	54.2	3.79	0.879	0.937
الذات الشخصية	52.6	3.72	52.1	4.12	0.897	0.947
الذات الاجتماعية	53.8	6.60	54.4	6.26	0.958	0.978

الجدول رقم 02 يوضح النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 01 للدراسة الاستطلاعية .

من خلال النتائج المتحصل عليها فنلاحظ أن معامل الثبات والصدق الاختبارات عينة الدراسة استطلاعية.

3-عرض نتائج ومناقشتها:

- ✓ **الحساب بالمتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري:**

المجال الأول: الذات البدنية :

السؤال الأول : ما مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ؟

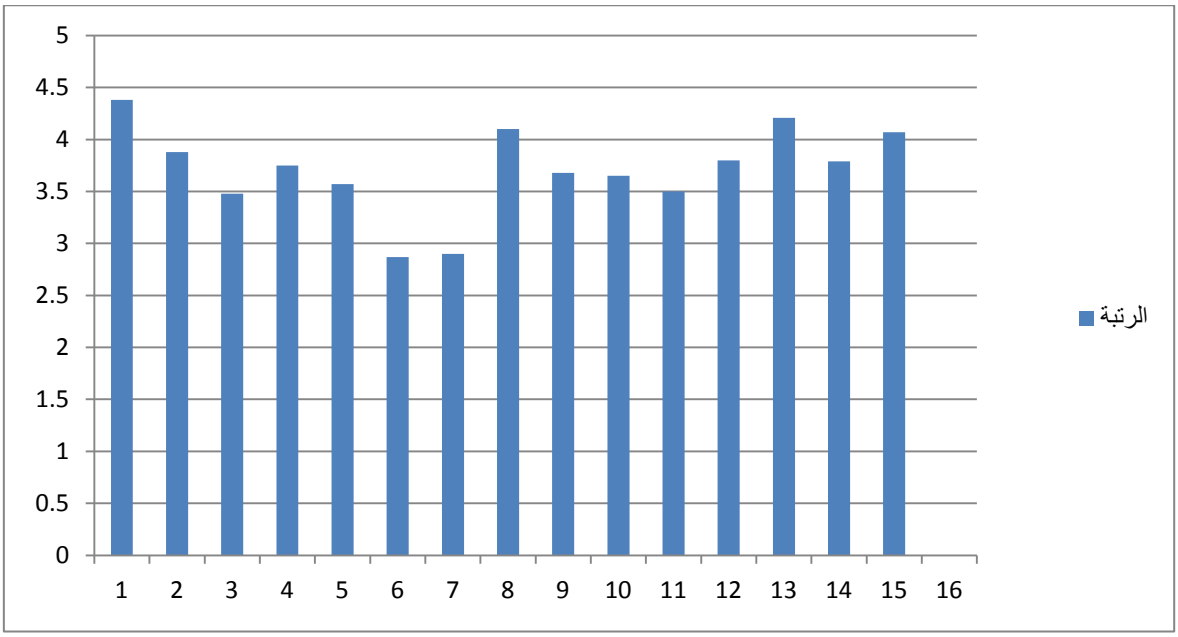
للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمجموع الكلي لهم،

للإجابات التلاميذ عن جميع الفقرات مجال الدراسة كما هو موضح في جدول رقم 03:

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة تقييم	الرتبة
01	أمتلك جسما خاليا من المرض	4.38	43.36	مرتفعة	01
02	أحب أن أبدو وسيما وأنيقا في كل الأوقات	3.88	38.41	مرتفعة	05
03	أنا شخص جذاب	3.48	34.45	متوسطة	13
04	أنا مثقل بالأوجاع والآلام	3.75	37.13	مرتفعة	08
05	اعتبر نفسي شخصا عاطفيا	3.57	35.34	متوسطة	11
06	لست بدينا جدا أو نحيفا جدا	2.87	28.41	متوسطة	15
07	لست طويلا جدا أو قصيرا جدا	2.90	28.71	متوسطة	14
08	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها	4.10	40.59	متوسطة	03
09	لا اشعر أنني على ما يرام كما يجب	3.68	36.43	مرتفعة	09
10	بودي أن أغير بعض الأجزاء من نفسي	3.65	36.14	متوسطة	10
11	أعتني بنفسي جيدا من الناحية البدنية	3.50	34.65	متوسطة	12
12	أشعر بأنني على ما يرام معظم الوقت	3.80	37.62	مرتفعة	06
13	مستوى أدائي الرياضي ضعيف	4.21	41.67	مرتفعة	02
14	غالبا ما أتصرف كما لو كنت ماهر	3.79	37.52	مرتفعة	07
15	نومي قليل	4.07	40.29	مرتفعة	04
المجال الكلي		**3.70**		**مرتفعة**	

جدول رقم 02 يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمجموع الكلي لهم للإجابات تلاميذ عن جميع فقرات الذات البدنية.

الأعمدة البيانية للذات البدنية



شكل رقم (01):أعمدة بيانية تمثل متوسط حسابي بدلالة الأسئلة لدى تلاميذ في فقرات الذات البدنية

تحليل نتائج الجدول

يظهر من خلال جدول رقم 03 أن المتوسطات الحسابية للإجابات التلاميذ عن جميع فقرات الذات البدنية تراوحت بين(2،43 – 4،80) حيث كان أعلاه للفقرة (01) أمتلك جسما خاليا من المرض " بدرجة تقييم مرتفعة ، بينما كان أدناه للفقرة (06) لست بدينا جدا أو نحيفا جدا بدرجة تقيم متوسطة ، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال الكلي لذات البدنية (3.70) بدرجة تقيم مرتفعة. وهذا يدل على وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.

استنتاج :

نستنتج ان معظم التلاميذ لديهم مستوى مرتفع من تقدير الذات البدنية أثناء امتحان البكالوريا الرياضية.

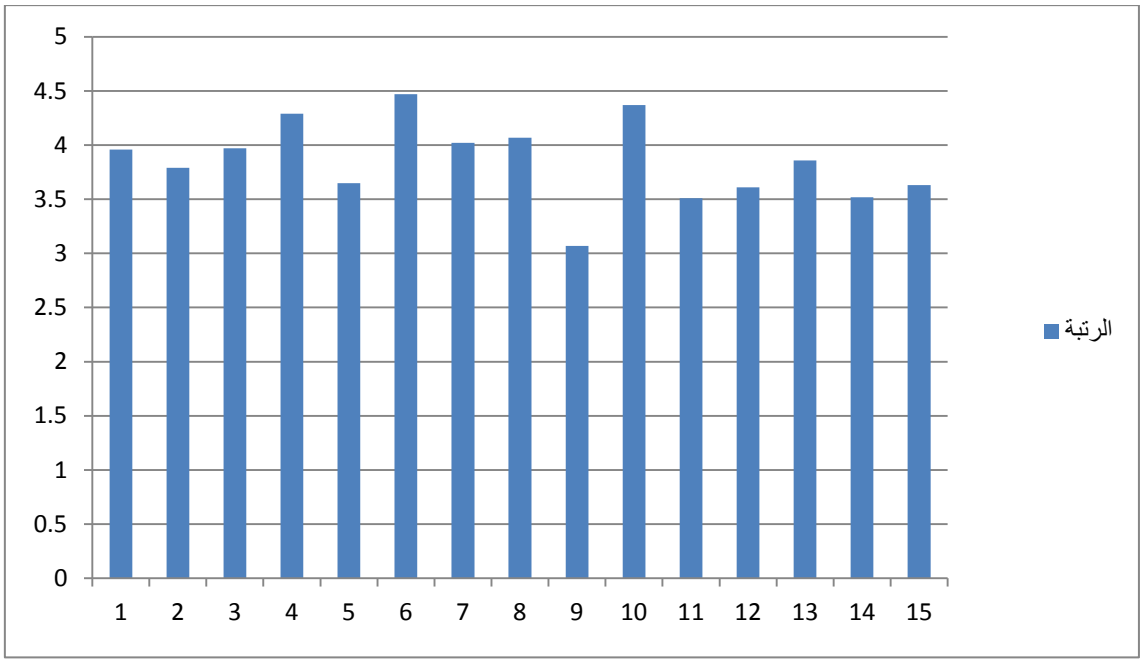
المجال الثاني : الذات الشخصية

السؤال الثاني : ما مستوى تقدير الذات الشخصية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ؟ .

للإجابة عن هذا السؤال ثم حساب المتوسطات الحسابات والانحرافات المعيارية والمجموع الكلي لهم للإجابات التلاميذ عن جميع فقرات مجال الدراسة . كما هو موضح في جدول رقم 04

جدول رقم 04 يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمجموع الكلي اهم للإجابات تلاميذ عن جميع الفقرات الذات الشخصية.

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة تقييم	الرتبة
01	أنا شخص مرح	3.96	39.20	مرتفعة	06
02	لدي قدرة من ضبط النفس	3.79	37.52	مرتفعة	08
03	أنا شخص هادئ وسلس	3.97	39.30	مرتفعة	05
04	أنا شخص حقود	4.29	42.47	مرتفعة	03
05	أفقد أعصابي	3.65	36.14	متوسطة	09
06	أنا راض بان أكون كما أنا تماما	4.47	44.25	مرتفعة	01
07	أنا لطيف تماما كما يجب على أن أكون	4.02	39.80	مرتفعة	02
08	أنا لست الشخص الذي أود أن أكون	4.07	40.29	مرتفعة	04
09	أرغب في أن لا أستسلم بسهولة كما أفعل	3.07	30.39	متوسطة	03
10	أستطيع العناية بنفسي في أي وقت	4.37	43.07	مرتفعة	02
11	أجل مشاكلي بسهولة تامة	3.51	34.75	متوسطة	13
12	أتحمل التأنيب على الأشياء دون أفقد أعصابي	3.61	35.74	متوسطة	11
13	أغير رأي كثيرا	3.86	38.21	مرتفعة	07
14	أفعل أشياء دون تفكير مبق فيها	3.52	34.85	متوسطة	12
15	أحاول أن أهرب من مشاكلي	3.63	35.94	متوسطة	10
المجال الكلي		**3.85**		**مرتفعة**	



شكل رقم (02):أعمدة بيانية تمثل متوسط حسابي بدلالة الأسئلة لدى تلاميذ في فقرات الذات الشخصية

تحليل نتائج الجدول :

يظهر من خلال الجدول رقم 04 أن المتوسطات الحسابية للإجابات التلاميذ عن فقرات الذات الشخصية تراوحت بين (04،47-03،07) حيث كان أعلاه للفقرة (06) أنا راض بأن أكون كما أنا تماما بدرجة تقييم مرتفعة ، بينما كان أدناها لفقرة (09) أرغب في أن لا أستسلم بسهولة كما أفعل بدرجة تقييم متوسطة ، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال الكلي لذات الشخصية (3.85) بدرجة تقييم مرتفعة ، وهذا يدل على وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات الشخصية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية .

استنتاج :

نستنتج أن معظم التلاميذ لديهم مستوى مرتفع من تقدير الذات الشخصية أثناء امتحان البكالوريا الرياضية .

المجال الثالث : الذات الاجتماعية .

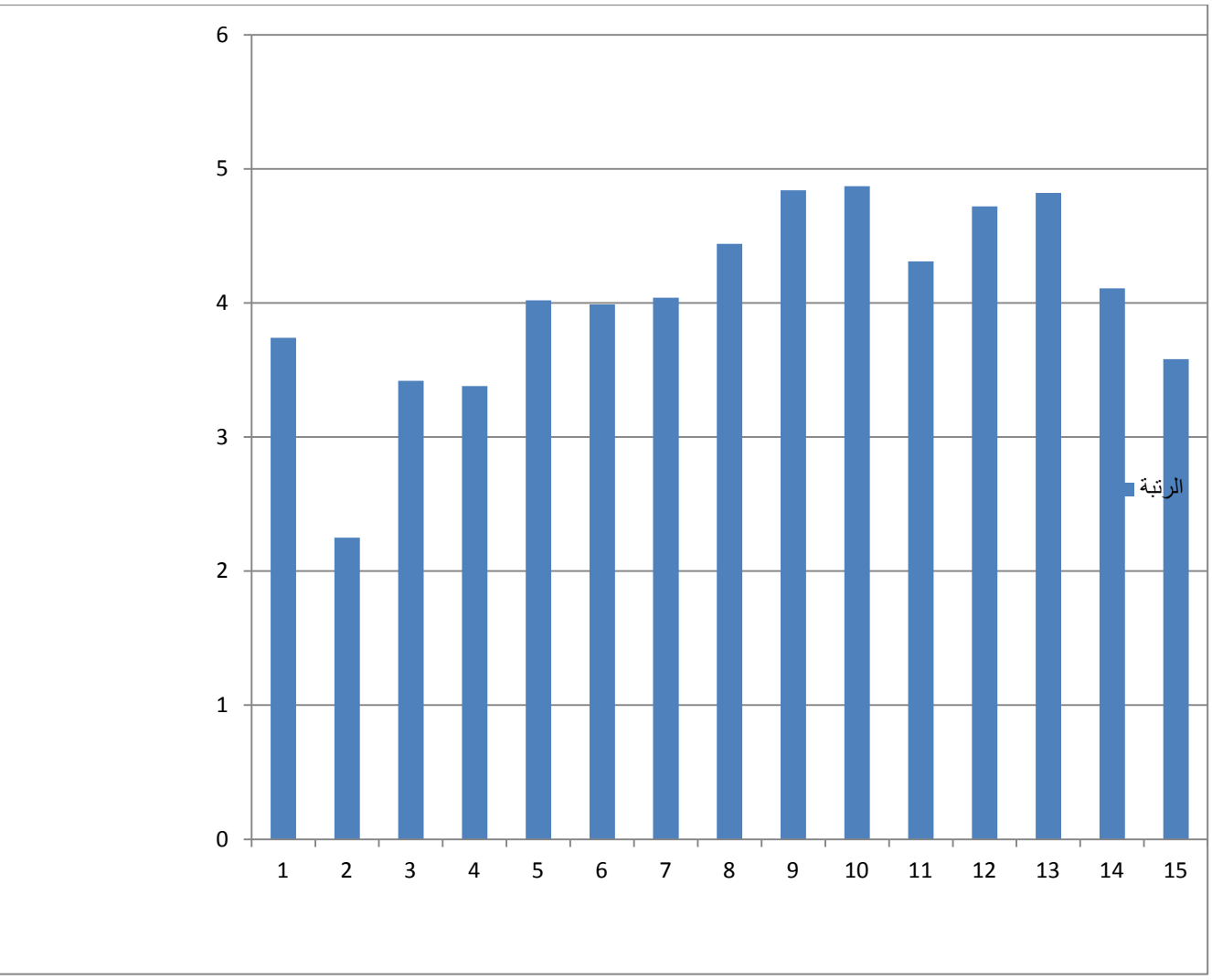
السؤال الثالث: ما مستوى تقدير الذات الاجتماعية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية؟.

للإجابة عن هذا السؤال ثم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمجموع الكلي لهم للإجابات التلاميذ عن جميع فقرات مجال الدراسة، كما هو موضح في جدول رقم 05 :

جدول رقم 05 : يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمجموع الكلي لهم للإجابات التلاميذ

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة تقييم	الرتبة
01	أنا شخص ودود	3.74	37.03	مرتفعة	11
02	أنا مشهور بين الرجال والنساء	2.25	32.17	متوسطة	15
03	أنا غاضب مما يفعله الآخرون	3.42	33.86	متوسطة	13
04	لا أهتم بما يفعله الآخرون	3.38	33.46	متوسطة	14
05	من الصعب مصادقتي	4.02	39.89	مرتفعة	08
06	أنا اجتماعي كما أود أن أكون	3.99	39.50	مرتفعة	09
07	أنا راض عن الطريق التي أعامل بها الآخرون	4.04	40.00	مرتفعة	07
08	أحاول أن أراضي الآخرين لكن لا أبالغ في ذلك	4.44	43.96	مرتفعة	04
09	لست صالحا إطلاقا من وجهة النظر الاجتماعي	4.84	47.92	مرتفعة	01
10	أحاول أن أفهم وجهة نظر الزملاء الآخرين	4.87	38.31	مرتفعة	10
11	أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس	4.31	42.67	مرتفعة	05
12	أتعامل بسير مع الآخرين	4.72	42.73	مرتفعة	03
13	لا أشعر بالراحة مع بقية الناس	4.82	47.72	مرتفعة	02
14	لا أسامح الآخرين بسهولة	4.11	40.0	مرتفعة	06
15	أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء	3.58	35.44	مرتفعة	12
المجال الكلي		**4.03**		**مرتفعة**	

عن جميع الفقرات الذات الاجتماعية



شكل رقم (03):أعمدة بيانية تمثل متوسط حسابي بدلالة الأسئلة لدى تلاميذ في فقرات الذات الاجتماعية

تحليل نتائج الجدول:

يظهر من خلال الجدول رقم 05 أن المتوسطات الحسابية للإجابات التلاميذ عن جميع فقرات الذات الاجتماعية تراوحت بين (03،25- 04،84) حيث كان أعلاه للفقرة (10) أحاول أن أفهم وجهة نظر الزملاء الآخرين بدرجة تقييم مرتفعة ، بينما كان أدناه للفقرة (02) أنا مشهور بين الرجال والنساء "بدرجة تقييم متوسطة وبلغ المتوسط الحسابي لمجال الكلي لذات الاجتماعية (4.03) بدرجة تقييم مرتفعة

وهذا ما يدل على وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات الاجتماعية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا رياضية .

استنتاج:

نستنتج ان معظم التلاميذ لديهم مستوى مرتفع من تقدير الذات الاجتماعية أثناء إمتحان البكالوريا الرياضية.

✓ **حساب عن طريق ك^2:**

المجال الأول : الذات البدنية

السؤال الأول : ما هو مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية؟

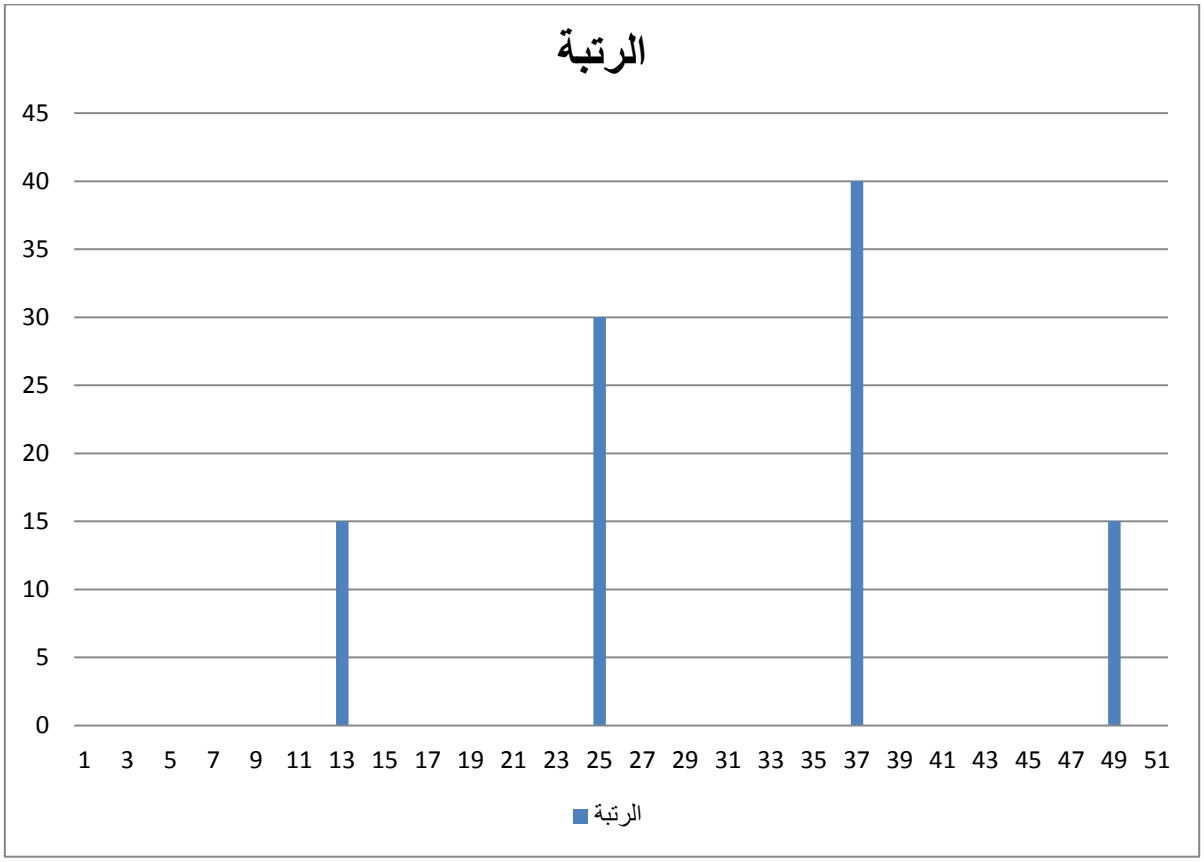
للإجابة عن هذا السؤال نقوم بحساب كا^2 :

إجابات	التكرارات	التكرار المتوقع	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
27-15	0	20	47.5	9.488	04	0.05
39-27	15					
51-39	30					
63-51	40					
75-63	15					

الجدول رقم 06 يوضح مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.

تحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن كا^2 المحسوبة أكبر من كا^2 الجدولية عند درجة حرية 04 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأكبر وهذا ما يدل على وجود تناسق بين إجابات التلاميذ.



شكل رقم (04):أعمدة بيانية توضح التكرارات بدلالة إجابات التلاميذ في مجال الذات البدنية عن طريق كا^2

الاستنتاج: نستنتج أن مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية مرتفعة.

المجال الثاني : الذات الشخصية

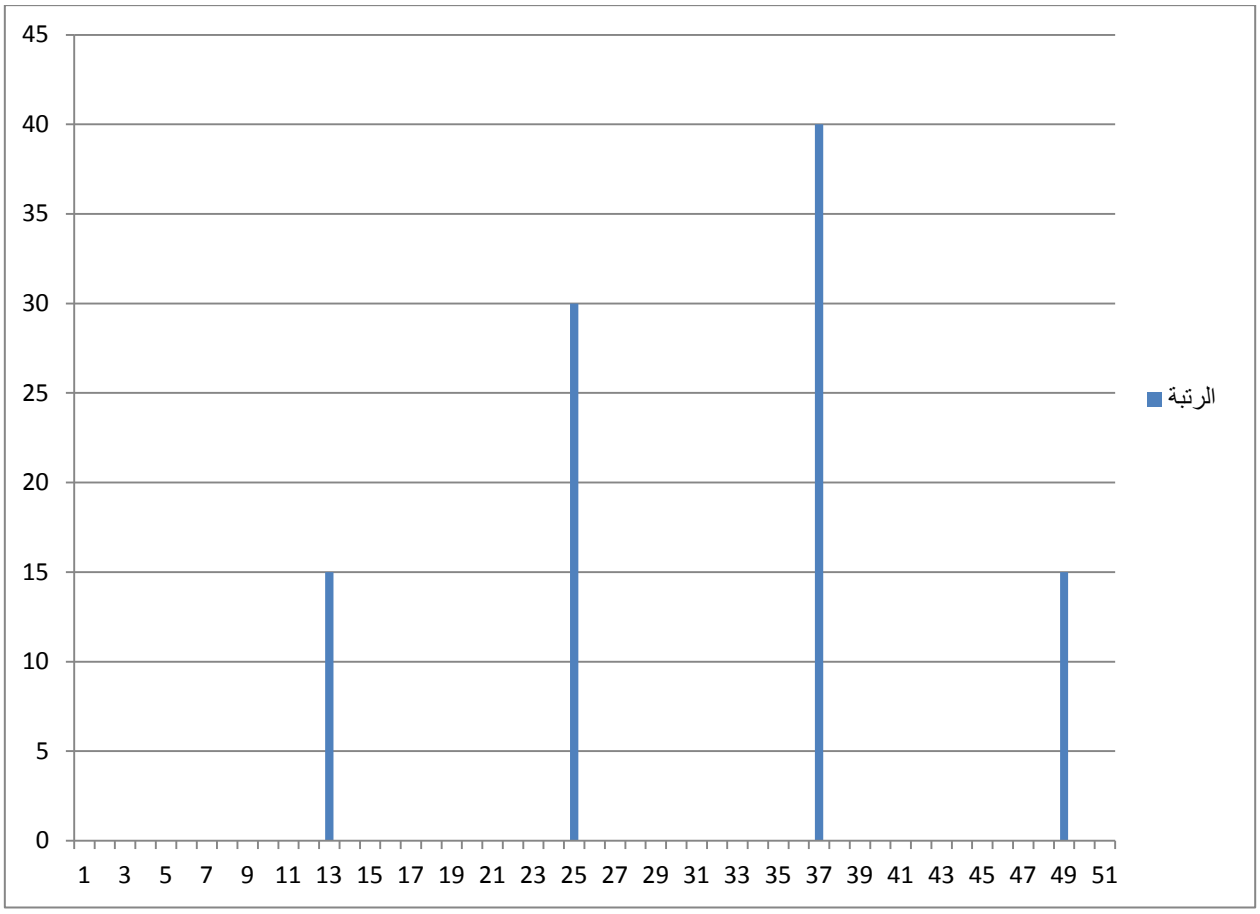
السؤال الثاني: ما هو مستوى تقدير الذات الشخصية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.

للإجابة عن هذا السؤال تقوم بحساب كا^2.

إجابات	التكرارات	التكرار المتوقع	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
27-15	0	20	50	9.488	04	0.05
39-27	10					
51-39	20					
63-51	40					
75-63	30					

الجدول رقم 07: يوضح مستوى تقدير الذات الشخصية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.

تحليل نتائج الجدول : من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن كا^2 المحسوبة أكبر من كا^2 الجدولية عند درجة حرية 04 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأكبر.



شكل رقم (05):أعمدة بيانية توضح التكرارات بدلالة إجابات التلاميذ في محور الذات الشخصية عن طريق ك^2.

الاستنتاج: نستنتج أن مستوى تقدير الذات الشخصية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية مرتفعة .

المجال الثالث : الذات الاجتماعية .

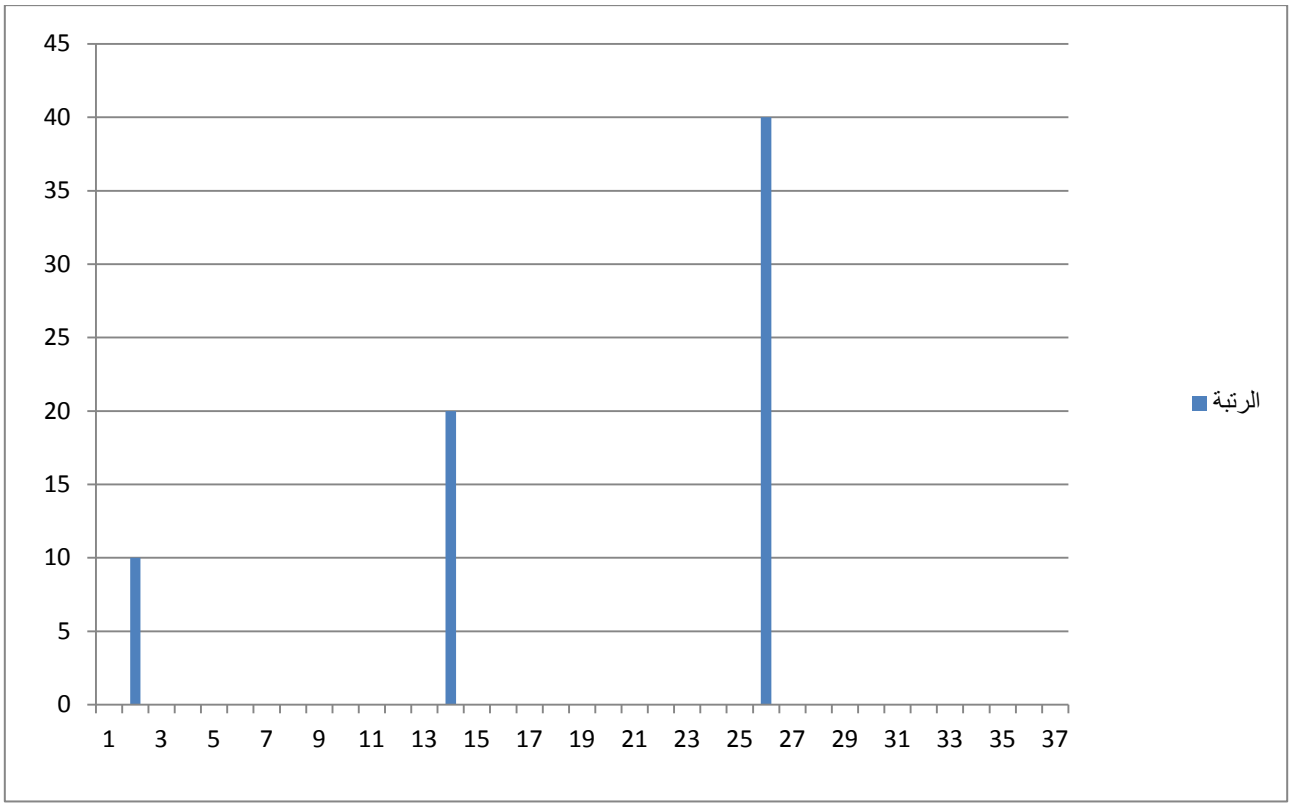
السؤال الثالث: ما مستوى تقدير الذات الاجتماعية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ؟.

للإجابة عن هذا السؤال تقوم بحساب كا^2.

إجابات	التكرارات	التكرار المتوقع	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
27-15	0	20	67.5	9.488	04	0.05
39-27	15					
51-39	15					
63-51	50					
75-63	20					

جدول رقم (08) : يوضح مستوى تقدير الذات الاجتماعية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.

تحليل نتائج الجدول: من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن كام أكبر من كام عند درجة الحرية 04 ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابات الأكبر.



أعمدة بيانية توضح تكرارات بدلالة إجابات التلاميذ في مجال الذات الاجتماعية .

الاستنتاج: نستنتج أن مستوى تقدير الذات الاجتماعية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية مرتفعة.

خاتمة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى عرض نتائج المقياس وتحليلها تحليلا بيانيا بحيث قمنا بتحليل وعرض كل فرضية ووضع جداول خاصة بكل فرضية تعرض نتائج البحث.

الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج التي توصلنا إليها تتوصل إلى مجموعة هي الاستنتاجات كما يلي :

1. مستوى تقدير الذات البدنية مرتفع لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية .
2. مستوى تقدير الذات الشخصية مرتفع لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية .
3. مستوى تقدير الذات الاجتماعية مرتفع لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.
4. إن ارتفاع مستوى تقدير الذات يؤدي إلى ارتفاع في مستوى أداء الرياضي أثناء الامتحان .

مناقشة النتائج بالفرضيات:

من خلال عرض النتائج نلاحظ وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات (البدنية، الاجتماعية، الشخصية) لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية حيث أن هذه النتيجة تلائم طبيعة المرحلة العمرية والدراسية التي يمر بها التلاميذ، وما يزخربه التلاميذ من بعض الخبرات الاجتماعية والشخصية والبدنية أثناء مشوارهم الدراسي والذي له دور كبير في تحسين مستوى تقدير الذات لديهم، إضافة إلا أن الدراسة في الثانوية وما تطرحه من مسافات علمية يكون لها دور الأكبر في تحسين ورفع من مستوى القدرات البدنية والعقلية والاجتماعية وبالتالي تحسين في مستوى تقدير الذات لديهم . إلا أن التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية في النوادي والجمعيات يتمتعون بدرجة عالية من الثقة بالنفس وتقدير الذات وأما بالنسبة للذات اجتماعية تتطلب تواصل بين المدرس والتلميذ من جهة وبين التلميذ نفسه من جهة أخرى، وكذلك من خلال التعاون والتواصل وتبادل المعلومات من حيث صحة الأداء والأخطاء الشائعة واستناد التلاميذ لبعضهم البعض أثناء الامتحان.

الفرضية الأولى: دراسة مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا الرياضية مرتفع.

بعد عرض البيانات إحصائيا يتبين أن نتائج الفرضية الأولى قد تحققت إحصائيا من خلال الجدول رقم (03-06) حيث نستنتج أن مستوى تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا الرياضية مرتفع.

الفرضية الثانية :دراسة مستوى تقدير الذات الشخصية لدى تلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا الرياضية مرتقع .

بعد عرض البيانات إحصائيا يتبين أن نتائج الفرضية الثانية قد تحققت إحصائيا من خلال الجدول رقم (04-07) حيث نستنتج أن مستوى تقدير الذات الشخصية لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا الرياضية مرتفع.

الفرضية الثالثة: دراسة مستوى تقدير الذات الإجتماعية لدى تلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا الرياضية مرتفع .

بعد عرض البيانات إحصائيا تبين أن نتائج الفرضية الثالثة قد تحققت إحصائيا من خلال نتائج الجدول رقم (05-08) حيث نستنتج أن مستوى تقدير الذات الإجتماعية لدى تلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا الرياضية مرتفع .

خلاصة عامة:

من الأمور المعمول بها حاليا في ميدان الرياضة هو البحث عن أفضل السبل والوسائل على تطوير المستوى ومن بين هذه الأمور التي شدت اهتمام العلماء والباحثين هو دراسة الجوانب النفسية للرياضيين.

وفي بحثنا هذا تطرقنا إلى دراسة جانب من هذه الجوانب وهو دراسة مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المقبلين البكالوريا الرياضية .

من أجل الوصول إلى هذا الهدف اتبعنا في بحثنا هذا المنهج المسحي الذي اعتمد على تحليل النتائج لعينة البحث والاطلاع على بعض الدراسات المشابهة والكتب المتوفرة.

أثناء الدراسة عمدنا إلى الجانب النظري بحيث ثم حصر أهم النتائج والموضوعات بعد إسقاط الضوء على تقدير الذات من نواحيه الثلاث (البدنية ، الشخصية، اجتماعية).

من خلال بحثنا المقام به استخلصنا أن مجمل التلاميذ لديهم مستوى مرتفع من تقدير الذات من نواحيه الثلاث (البدنية، الشخصية، اجتماعية) أثناء امتحان البكالوريا الرياضية .

التوصيات: من خلال بحثنا المقام استخلصنا التوصيات التالية:

1. التركيز والاهتمام من المدرسين في بحث العوامل والأسباب التي تؤدي إلى خوف التلاميذ أثناء الامتحان البكالوريا.
2. ضرورة الاهتمام بتنمية وتعزيز مفهوم الذات لدى التلاميذ من قبل مدرسي المسافات العلمية .
3. عقد ورش العمل والمحاضرات من قبل المختصين في مجال علم النفس التي تؤكد وتعزز من تنمية مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ .
4. اقتراح دورات ومنافسات.
5. تنظيم دورات وملتقيات رياضية تحسيسية تخص الجانب النفسي وذلك بحضور خبراء .
6. لابد من وجود أخصائيين نفسانيين يتابعون المنافسات الرسمية لمعرفة أرائهم النفسية .
7. المساعدة النفسية وإرثاء امتحانات الرسمية.
8. تدعيم الرصيد المعرفي للمدرسين من ناحية علم النفس الرياضي وذلك للتعامل الجيد مع التلاميذ.

خاتمة عامة :

لقد حاولنا بجهدنا المتواضع من خلال دراستنا لهذا الموضوع أن نتعرف على اتجاهات التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية و معرفتهم لذواتهم من أجل معرفة نقاط الضعف والقوة لديهم، كما حاولنا أن نكتشف اتجاهات كل تلاميذ نحو ذاته (البدنية ، الشخصية ، اجتماعية) وفي دراستنا التطبيقية التي أجريناها في بعض ثانويات مدينة معسكر.

وانطلاقا من المشكلة المطروحة ومن خلال توزيع استمارة إستبيانية الموجهة للتلاميذ وبعد عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها تبين لنا ان مستوى تقدير الذات (البدنية، الشخصية، الاجتماعية) لدى تلاميذ مرتفع ومما يدل على أن التلاميذ لديهم ثقة بأنفسهم.

وفي الأخير نتمنى اننا قد أحطنا بهذا الموضوع من كل جوانبه ولو بالقليل ، ونرجوا أننا قد ساهمنا في إعطاء شيء جديد في البحث العلمي ، ونتمنى أن يكون هذا البحث محل استفادة للمطالعين ومقصد للباحثين.

ملخص الدراسة :

لقد اندرج بحثنا تحت عنوان: دراسة مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية دراسة مسحية على تلاميذ بعض ثانويات بمدينة معسكر ، تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تقدير الذات في مجالاتها الثلاث (البدنية، الشخصية، اجتماعية) لدى تلاميذ والغرض من الدراسة معرفة اتجاهات التلاميذ نحو ذواتهم وقد شملت العينة تلاميذ بعض ثانويات مدينة معسكر المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ، وتم اختيارها بطريقة عشوائية وبلغ عددها 100 تلميذ بنسبة 05 % من مجتمع أصلي مكون من 2000 تلميذ ولقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الاستمارة الاستبيانية بحيث اعتمدنا على المنهج الوصفي وهذا لملائمته لطبيعة بحثنا وحل المشكلة المطلوب دراستها قاصدين جمع البيانات والمعلومات وعرضها وتحليلها تحليلا منطقيا.

Résumé:

Je intégré examinés sous la rubrique : étudier le niveau d'estime de soi des élèves à côté de l' étude mathématique baccalauréat examen Msjah Les élèves des écoles secondaires de camp , le but de cette étude était de trouver l'estime de soi dans les domaines de la trois (physique, personnel, social) pour les étudiants et le but de l'étude , la connaissance des tendances élèves envers eux-mêmes ont inclus les élèves de l'échantillon certaines écoles ville camp haut à côté de sports baccalauréat d'examen , ont été choisis au hasard et numérotée de 100 élèves par 05 % de la composante de la communauté autochtone de 2000 élèves et nous avons adopté dans cette recherche pour former Alastpianih si nous nous sommes appuyés sur l'approche descriptive et cette pertinence la nature de notre recherche et de résolution de problèmes à étudier l'intention de recueillir des données et des renseignements présentés et analysés logiquement .

الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج التي توصلنا إليها تتوصل إلى مجموعة هي الاستنتاجات كما يلي :

1. مستوى تقدير الذات البدنية مرتفع لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية .
2. مستوى تقدير الذات الشخصية مرتفع لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية .
3. مستوى تقدير الذات الاجتماعية مرتفع لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.
4. إن ارتفاع مستوى تقدير الذات يؤدي إلى ارتفاع في مستوى أداء الرياضي أثناء الامتحان .

مناقشة النتائج:

من خلال عرض النتائج نلاحظ وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات (البدنية، الاجتماعية، الشخصية) لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية حيث أن هذه النتيجة تلائم طبيعة المرحلة العمرية والدراسية التي يمر بها التلاميذ، وما يزخربه التلاميذ من بعض الخبرات الاجتماعية والشخصية والبدنية أثناء مشوارهم الدراسي والذي له دور كبير في تحسين مستوى تقدير الذات لديهم، إضافة إلا أن الدراسة في الثانوية وما تطرحه من مسافات علمية يكون لها دور الأكبر في تحسين ورفع من مستوى القدرات البدنية والعقلية والاجتماعية وبالتالي تحسين في مستوى تقدير الذات لديهم . إلا أن التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية في النوادي والجمعيات يتمتعون بدرجة عالية من الثقة بالنفس وتقدير الذات وأما بالنسبة للذات اجتماعية تتطلب تواصل بين المدرس والتلميذ من جهة وبين التلميذ نفسه من جهة أخرى، وكذلك من خلال التعاون والتواصل وتبادل المعلومات من حيث صحة الأداء والأخطاء الشائعة واستناد التلاميذ لبعضهم البعض أثناء الامتحان.

الخلاصة :

من الأمور المعمول بها حاليا في ميدان الرياضة هو البحث عن أفضل السبل والوسائل على تطوير المستوى ومن بين هذه الأمور التي شدت اهتمام العلماء والباحثين هو دراسة الجوانب النفسية للرياضيين.

وفي بحثنا هذا تطرقنا إلى دراسة جانب من هذه الجوانب وهو دراسة مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المقبلين البكالوريا الرياضية .

من أجل الوصول إلى هذا الهدف اتبعنا في بحثنا هذا المنهج المسحي الذي اعتمد على تحليل النتائج لعينة البحث والاطلاع على بعض الدراسات المشابهة والكتب المتوفرة.

أثناء الدراسة عمدنا إلى الجانب النظري بحيث ثم حصر أهم النتائج والموضوعات بعد إسقاط الضوء على تقدير الذات من نواحيه الثلاث (البدنية ، الشخصية، اجتماعية).

من خلال بحثنا المقام به استخلصنا أن مجمل التلاميذ لديهم مستوى مرتفع من تقدير الذات من نواحيه الثلاث (البدنية، الشخصية، اجتماعية) أثناء امتحان البكالوريا الرياضية .

التوصيات: من خلال بحثنا المقام استخلصنا التوصيات التالية:

1. التركيز والاهتمام من المدرسين في بحث العوامل والأسباب التي تؤدي إلى خوف التلاميذ أثناء الامتحان البكالوريا.
2. ضرورة الاهتمام بتنمية وتعزيز مفهوم الذات لدى التلاميذ من قبل مدرسي المسافات العلمية .
3. عقد ورش العمل والمحاضرات من قبل المختصين في مجال علم النفس التي تؤكد وتعزز من تنمية مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ .
4. اقتراح دورات ومنافسات.
5. تنظيم دورات وملتقيات رياضية تحسيسية تخص الجانب النفسي وذلك بحضور خبراء .

6. لابد من وجود أخصائيين نفسانيين يتابعون المنافسات الرسمية لمعرفة أرائهم النفسية .

7. المساعدة النفسية وإرثاء امتحانات الرسمية.

8. تدعيم الرصيد المعرفي للمدرسين من ناحية علم النفس الرياضي وذلك للتعامل الجيد مع التلاميذ.

خاتمة عامة :

لقد حاولنا بجهدنا المتواضع من خلال دراستنا لهذا الموضوع أن نتعرف على اتجاهات التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية و معرفتهم لذواتهم من أجل معرفة نقاط الضعف والقوة لديهم، كما حاولنا أن نكتشف اتجاهات كل تلاميذ نحو ذاته (البدنية ، الشخصية ، اجتماعية) وفي دراستنا التطبيقية التي أجريناها في بعض ثانويات مدينة معسكر.

وانطلاقا من المشكلة المطروحة ومن خلال توزيع استمارة إستبيانية الموجهة للتلاميذ وبعد عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها تبين لنا ان مستوى تقدير الذات (البدنية، الشخصية، الاجتماعية) لدى تلاميذ مرتفع ومما يدل على أن التلاميذ لديهم ثقة بأنفسهم.

وفي الأخير نتمنى اننا قد أحطنا بهذا الموضوع من كل جوانبه ولو بالقليل ، ونرجوا أننا قد ساهمنا في إعطاء شيء جديد في البحث العلمي ، ونتمنى أن يكون هذا البحث محل استفادة للمطالعين ومقصد للباحثين .

ملخص الدراسة :

لقد اندرج بحثنا تحت عنوان: دراسة مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية دراسة مسحية على تلاميذ بعض ثانويات بمدينة معسكر ، تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تقدير الذات في مجالاتها الثلاث (البدنية، الشخصية، اجتماعية) لدى تلاميذ والغرض من الدراسة معرفة اتجاهات التلاميذ نحو ذواتهم وقد شملت العينة تلاميذ بعض ثانويات مدينة معسكر المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ، وتم اختيارها بطريقة عشوائية وبلغ عددها 100 تلميذ بنسبة 05 % من مجتمع أصلي مكون من 2000 تلميذ ولقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الاستمارة الاستبيانية بحيث اعتمدنا على المنهج الوصفي وهذا لملائمته لطبيعة بحثنا وحل المشكلة المطلوب دراستها قاصدين جمع البيانات والمعلومات وعرضها وتحليلها تحليلا منطقيا.

الكلمات المفتاحية :التربية البدنية و الرياضية ، تقدير الذات ،التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا الرياضية

Résumé de l'étude :

Il est intégré examinés sous la rubrique : étudier le niveau d'estime de soi des élèves à côté de l' étude sportive baccalauréat examen une enquête Les élèves des écoles secondaires de camp , le but de cette étude était de trouver l'estime de soi dans les domaines de la trois (physique, personnel, social) pour les étudiants et le but de l'étude , la connaissance des tendances élèves envers eux-mêmes ont inclus les élèves de l'échantillon certaines écoles ville camp haut à côté de sports baccalauréat d'examen , ont été choisis au hasard et numérotée de 100 élèves par 05 % de la composante de la communauté autochtone de 2000 élèves et nous avons adopté dans cette recherche pour former questionnaire si nous nous sommes appuyés sur l'approche descriptive et cette pertinence la nature de notre recherche et de résolution de problèmes à étudier l'intention de recueillir des données et des renseignements présentés et analysés logiquement .

Le mot clé : education physique et sportive , d'estime de soi, les élèves à côté de l' étude sportive baccalauréat examen

- المراجع باللغة العربية:

1. أحمد محمد الزغبي. (2001). *علم النفس النمو*. الأردن: المكتبة الوطنية ،عمان.
2. البهى السيد فؤاد. (1977). *لأسس النفسية للنمو من الطفولة إلي المراهقة*. بيروت، الطبعةالاولى: دالر الافاق الجديدة بيروت.
3. امتثال زين الدين الطفيلي. (2004). *علم نفس النمو من الطفولة إلى الشيخوخة*. امتثال زين الدين الطفيلي: الطبعة الأولى.
4. حسن السيد أبو عبدة. (2000). *أساسيات تدريس التربية البدنية الرياضية* . الإسكندرية : مكتبة الإشعاع.
5. خليل ميخائيل معوض. (2003). *علم النفس التربوي*. مركز الإسكندرية للكتاب: الطبعة الأولى.
6. سامي محمد ملحم. (2004). *علم النفس النمو" دوره في حياة الإنسان*. الاردن، الطبعة الاولى: دار الفكر ،عمان - الأردن.
7. سيد محمد الطواب. (1993). *سيكولوجيا النمو الإنساني*. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية: الطبعة الأولى، القاهرة.
8. صالح حسن الداهرى. (2005). *مبائ الصحة النفسية*. الطبعة الاولى: دار وائل للنشر.
9. عبد الحميد شرف. (1996). *البرامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق*. مصر: مركز الكتاب للنشر.
10. عبد الرحمن عيسوي. (1995). *سيكولوجية النمو"دراسة في نمو الطفل والمراهق*. الأردن: دار النهضة العربية للطباعة و النشر،بيروت.
11. عبد الفتاح دويدار. *سيكولوجية النمو و الارتقاء*. الطبعة الأول: دار المعرفة العربية للعلوم،عمان.
12. عبد المنعم الميلادى . (2004). *سيكولوجية المراهقة* . الاسكندرية: ممؤسسة باب الجامعة الاسكندرية.
13. غايات محمد احمد فرح. (1998). *مناهج و طرق التدريب للتربية البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي، القاهرة .
14. كمال بلان عاقر. (1986). *علم النفس التربوي الرياضي*. سوريا: دار الأفاق الجديدة .
15. كمال بلان. (1986). *عاقر، علم النفس التربوي الرياضي*. دار الأفاق الجديدة ، سوريا.
16. ماهر حسن محمود محمد. (2005). *منهاج التربية البدنية و الرياضية المطور (المقترح) للمدارس الثانوية(عام تجاري صناعي زراعي)*. مصر: المكتبة المصرية.
17. محمد عوض بسيونى وفيصل ياسين النشاطى. (2004). *نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضة*. عمان، الطبعة الاولى : دار الالمعارف العربية للعلوم.
18. مصطفي فهمي. (1991). *علم النفس الطفولة المراهقة، 1991*. بيروت: دار المعارف الجديدة بيروت.
19. مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول، أيمن محمود عبد الرحمن. (2002). *مدخل التربية الرياضية*.
20. ميخائيل إبراهيم يسعد. (1991). ، ، ، *الطفولة و المراهقة*. بيروت، الطبعة الثانية: دار الأفاق الجديدة بيروت مشكلة.

وزارة التعليم العالية والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

مستغانم

استمارة استبيان موجهة لتلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا تحت عنوان:

دراسة مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضة (17-21سنة)

بحث مسحي اجري على بعض تلاميذ الثانوي بمدينة معسكر – الطور الثانوي.ـ

نرجو من تلاميذنا الكرام ملئ هذه الاستمارة بالإجابة على الأسئلة الآتية بكل موضوعية ودقة، بهدف إثراء بحثنا والوصول إلى النتائج الدقيقة تفيد الدراسة .

وأتمنى بذلك أن أكون قد قدمت علما يخدم الرياضة والرياضيين.

ملاحظة : بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة .

من إعداد الطلبة :

- بوعمرة بلقا سم
- شاية بن يمينة
- حيرش جمال

تحت إشراف :

د/ بن قناب الحاج

أ/ قزقوز محمد.

المجال الأول : الذات البدنية

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
01	أمتلك جسما خاليا من المرض					
02	أحب أن أبدوا وسيما وأنيقا في كل الأوقات					
03	أنا شخص جذاب					
04	أنا مثقل بالأوجاع والآلام					
05	أعتبر نفسي شخصا عاطفيا					
06	لست بدينا جدا أو نحيفا جدا					
07	لست طويلا جدا أو قصيرا جدا					
08	أحب مظهري ان يكون بنفس الطريقة التي هو عليها					
09	لا أعر أنني على ما يرام كما يجب					
10	بودي أن أغير بعض الأجزاء من جسمي					
11	أعتني بنفسي جيدا من الناحية البدنية					
12	أشعر بأنني على ما يرام معظم الوقت					
13	مستوى أدائي الرياضي ضعيف					
14	غالبا ما أتصرف كما لو كنت ماهرا					
15	نومي قليل					

المجال الثاني :الذات الشخصية

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
01	أنا شخص مرح					
02	لدي قدرة من ضبط النفس					
03	أنا شخص هادئ وسلس					
04	أنا شخص حقود					
05	أفقد أعصابي					
06	أنا راض بان أكون كما أنا تماما					
07	أنا لطيف تماما كما يجب على أن أكون					
08	أنا لست الشخص الذي أود أن أكون					
09	أرغب في أن لا أستسلم بسهولة كما أفعل					
10	أستطيع العناية بنفسي في أي وقت					
11	أجل مشاكلي بسهولة تامة					
12	أتحمل التأنيب على الأشياء دون أفقد أعصابي					
13	أغير رأي كثيرا					
14	أفعل أشياء دون تفكير مبق فيها					
15	أحاول أن أهرب عن مشاكلي					

المجال الثالث : الذات الاجتماعية

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
01	أنا شخص ودود					
02	أنا مشهور بين الرجال والنساء					
03	أنا غاضب مما يفعله الآخرون					
04	لا أهتم بما يفعله الآخرون					
05	من الصعب مصادقتي					
06	أنا اجتماعي كما أود أن أكون					
07	أنا راض عن الطريق التي أعامل بها الآخرون					
08	أحاول أن أراضي الآخرين لكن لا أبالغ في ذلك					
09	لست صالحا إطلاقا من وجهة النظر الاجتماعي					
10	أحاول أن أفهم وجهة نظر الزملاء الآخرين					
11	أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس					
12	أتعامل بسير مع الآخرين					
13	لا أشعر بالراحة مع بقية الناس					
14	لا أسامح الآخرين بسهولة					
15	أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء					

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	أعمدة بيانية تمثل متوسط حسابي بدلالة الأسئلة لدى تلاميذ في فقرات الذات البدنية	
02	أعمدة بيانية تمثل متوسط حسابي بدلالة الأسئلة لدى تلاميذ في فقرات الذات الشخصية	
03	أعمدة بيانية تمثل متوسط حسابي بدلالة الأسئلة لدى تلاميذ في فقرات الذات الاجتماعية	
04	أعمدة بيانية توضح تكرارات بدلالة إجابات التلاميذ في مجال الذات البدنية	
05	أعمدة بيانية توضح تكرارات بدلالة إجابات التلاميذ في مجال الذات الشخصية	
06	أعمدة بيانية توضح تكرارات بدلالة إجابات التلاميذ في مجال الذات الاجتماعية	

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	بين اختبارات الدراسة الاستطلاعية	
02	بين الثبات للاختبارات	
03	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمجموع الكلي لهما للإجابات التلاميذ عن جميع الفقرات في مجال الذات البدنية	
04	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمجموع الكلي لهما للإجابات التلاميذ عن جميع الفقرات في مجال الذات الشخصية	
05	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمجموع الكلي لهما للإجابات التلاميذ عن جميع الفقرات في مجال الذات الاجتماعية	
06	يوضح مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.	
07	يوضح مستوى تقدير الذات الشخصية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.	
08	يوضح مستوى تقدير الذات الاجتماعية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.	

ملخص الدراسة :

لقد اندرج بحثنا تحت عنوان: دراسة مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية دراسة مسحية على تلاميذ بعض ثانويات بمدينة معسكر ، تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تقدير الذات في مجالاتها الثلاث (البدنية، الشخصية، اجتماعية) لدى تلاميذ والغرض من الدراسة معرفة اتجاهات التلاميذ نحو ذواتهم وقد شملت العينة تلاميذ بعض ثانويات مدينة معسكر المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ، وتم اختيارها بطريقة عشوائية وبلغ عددها 100 تلميذ بنسبة 05 % من مجتمع أصلي مكون من 2000 تلميذ ولقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الاستمارة الاستبيانية بحيث اعتمدنا على المنهج الوصفي وهذا لملائمته لطبيعة بحثنا وحل المشكلة المطلوب دراستها قاصدين جمع البيانات والمعلومات وعرضها وتحليلها تحليلا منطقيا.

الكلمات المفتاحية :التربية البدنية و الرياضية ، تقدير الذات ،التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا الرياضية

Résumé de l'étude :

Il est intégré examinés sous la rubrique : étudier le niveau d'estime de soi des élèves à côté de l' étude sportive baccalauréat examen une enquête Les élèves des écoles secondaires de camp , le but de cette étude était de trouver l'estime de soi dans les domaines de la trois (physique, personnel, social) pour les étudiants et le but de l'étude , la connaissance des tendances élèves envers eux-mêmes ont inclus les élèves de l'échantillon certaines écoles ville camp haut à côté de sports baccalauréat d'examen , ont été choisis au hasard et numérotée de 100 élèves par 05 % de la composante de la communauté autochtone de 2000 élèves et nous avons adopté dans cette recherche pour former questionnaire si nous nous sommes appuyés sur l'approche descriptive et cette pertinence la nature de notre recherche et de résolution de problèmes à étudier l'intention de recueillir des données et des renseignements présentés et analysés logiquement .

Le mot clé : education physique et sportive , d'estime de soi, les élèves à côté de l' étude sportive baccalauréat examen