

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في
" النشاط الرياضي المدرسي "

العنوان:

أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية
و الرياضية لتلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة)
"دراسة ميدانية لبعض متوسطات بلدية عشعاشة"

تحت إشراف الأستاذ(ة):

د. حمزاوي حكيم

من إعداد الطالب:

بن علي عويشة

عثمان شريف لخضر

أمام لجنة المناقشة المكونة من الأساتذة:

الصفة	الاسم و اللقب	الرتبة	عن جامعة
رئيسا	مقدس مولاي ادريس	أستاذ محاضر	جامعة مستغانم
مقررا	د. حمزاوي حكيم	أستاذ محاضر	جامعة مستغانم
مناقشا	شرشار عبد القادر	أستاذ محاضر	جامعة مستغانم

السنة الجامعية: 2018/2017

كلمة شكر

حمداً لله و شكراً له أولاً و أخيراً على ما أنعم و أعطى، ثم أعرب بكل فخر و اعتزاز عن عظيم تقديري و خالص شكري للأستاذة) المشرف "الدكتور حمزاوي حكيم". كما لا يفوتني أن أسجل عرفاني بمجهودات كل من أمدني يد العون من بعيد و قريب لإنجاز هذا البحث المتواضع شكلاً و مضموناً.

إلى كل عمال و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية، و كل عمال و أساتذة المؤسسات التربوية لولاية مستغانم، لكم مني سادتي فائق التقدير و الاحترام و جزاكم الله خيراً.

إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى قرة عيني الوالدين الكريمين، أمي التي
سهرت على تربيتي ودراستي و كانت سندي طيلة مشواري
الدراسي بفضل دعواها لي بالنجاح، وإلى أبي العزيز والذي أنار
شمعة مستقبلي.

إلى من قضيت معهم حياة كريمة و أيام سعيدة و هنيئة إخوتي
الكرام ، إلى جميع الأصدقاء و كل الأحباب.

أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى تقدير الذات البدنية لتلاميذ الطور المتوسط ومدى أهميتها بالنسبة إلى التلميذ وكيفية الرفع من مستوى تقدير الذات البدنية ولتحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي لأنه المنهج المناسب لدراسة الظاهرة، واستعمل مقياس تقدير الذات البدنية لمحمد حسن علاوي كأداة للقياس، حيث طبق على عينة عددها 80 تلميذا وتلميذة اختيرت بطريقة عشوائية من بعض متوسطات بلدية عشعاشة، وبعد المعالجة الإحصائية وعرض ومناقشة النتائج، تبين أن مستوى تقدير الذات البدنية مرتفع لدى تلاميذ الطور المتوسط، وأن هناك فروقا بين الإناث والذكور، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير السن، وقد أوصى الباحث بضرورة التكثيف من الأنشطة البدنية لما لها من أهمية في رفع مستوى تقدير الذات البدنية، و مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ الإناث والذكور. وكذا مراعاة التفاوت بين المراحل العمرية المختلفة لتفاوت التقدير الشخصي للتلاميذ في كل مرحلة وإعداد مناهج تربوية تساهم في رفع تقدير الذات البدنية، و السعي إلى غرس ثقافة الأنشطة البدنية والرياضية وخاصة اللاصفية.

الكلمات الافتتاحية: تقدير الذات البدنية، الأنشطة البدنية والرياضية، تلاميذ الطور المتوسط.

Abstract:

The importance of physical self-esteem through the practice of physical and sporting activities for pupils phase average

The study aimed to determine the level of physical self-esteem for pupils in medium phase and it's importance to the student, and how to increase the level of physical self-esteem to achieve the goals of the study the researcher followed a descriptive approach because it is more appropriate to study this phenomenon and he used as a tool of measurement the physical self-esteem measure of Mohammad Hassan Allawi , where he apply his study on 80 pupils selected as a random sample boys and girls from the averages of the municipality of achaacha, and after statistical process ,presentation and discuss of results, we found that the physical self-esteem level of medium phase pupils is high , and there are a differences between male and female student also the difference in The age the researcher recommended the necessity of practicing physical activities for it's importance to increase the physical self-esteem level and take care to the differences between pupils males and females and between the different life stages and the disparity of personal estimate for pupils at each stage . Prepare educational approaches contribute to raising the self-esteem . And seek to instill a culture of physical activity and sports , especially extraroom.

The key words : physical self-esteem , physical and sports activities , pupils phase medium.



قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
75	يبين الفرق بين الإناث والذكور في تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية حسب اختبار (ت)	01
76	يبين الفروق بين الفئات العمرية في تقدير الذات البدنية للتلاميذ المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية	02
78	يبين نتائج التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية	03

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
75	يمثل الفرق بين الإناث والذكور في تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.	01
76	يمثل الفرق بين الفئات العمرية في تقدير الذات البدني للتلاميذ المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.	02



الصفحة	فهرس المحتويات
ج	الإهداء
د	الشكر و التقدير
هـ	ملخص البحث
و	قائمة الجداول
ز	فهرس المحتويات
التعريف بالبحث	
02	المقدمة
05	1-الإشكالية
07	2- فرضيات الدراسة
07	3-أهمية الدراسة
08	4-أهداف الدراسة
08	5-أسباب اختيار الموضوع
08	6-مفاهيم و مصطلحات الدراسة
09	7-الدراسات المشابهة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: تقدير الذات - مفهوم خصائص و مميزات	
18	تمهيد
19	1-مفهوم الذات
20	2-النظريات المفسرة لمفهوم الذات
23	3-مراحل نمو الذات
26	4-مفهوم تقدير الذات
28	5-تقدير الذات البدنية
29	6-مستويات تقدير الذات

30	7- أهم النظريات المفسرة لتقدير الذات البدنية
36	8-العوامل المؤثرة في تقدير الذات
39	9-الخصائص المميزة للأشخاص المحققين لذواتهم
40	10- وسائل قياس تقدير الذات
42	11- علاقة تقدير الذات بالثقة بالنفس
44	خلاصة
الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي	
46	تمهيد
47	1- تعريف النشاط البدني الرياضي
52	2- مفهوم الرياضية
54	3-الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي
55	4-أهداف النشاط البدني الرياضي
57	5-أثر النشاط البدني الرياضي في الشخصية وسط المحيط الاجتماعي
58	6- الشخصية و النشاط الرياضي
59	7-خصائص الشخصية الرياضية
62	8-المحيط الاجتماعي و تكوين الشخصية الرياضية
64	الخلاصة
الباب الثاني: الجانب الميداني للموضوع	
الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية	
67	تمهيد
68	1-منهج الدراسة
68	2-مجتمع الدراسة
69	3- عينة الدراسة
69	4-متغيرات الدراسة

69	5-مجالات الدراسة
70	6-أدوات جمع البيانات
72	7-الدراسة الاستطلاعية
72	8-الإجراءات الميدانية للدراسة
72	9-الوسائل الإحصائية
73	10- صعوبات الدراسة
الفصل الثاني: عرض و مناقشة النتائج	
75	1-عرض نتائج الدراسة
78	2-مناقشة و تفسير النتائج
81	3-الاستنتاجات
82	4-الاقتراحات
83	الخاتمة
قائمة المصادر	
الملاحق	

المقدمة العامة

يتفاعل الإنسان مع مختلف المعطيات الاجتماعية المحيطة به محققا بذلك تكيفا نفسيا و اجتماعيا ، و احتكاكه هذا بالآخرين كثيرا ما ينتج لديه العور بالاستقرار النفسي كفرد ذو قيمة ، و يتم هذا عن طريق الحاجة إلى تقدير الذات كونه من أقوى الحاجات السيكولوجية الموجودة في السلوك البشري و الذي يأتي بعد الحاجات الفيزيولوجية ، و يتأكد لنا هذا من خلال ترتيب (ماسلو) لمجموع الحاجات و الدوافع الأساسية التي يهدف الفرد إلى إشباعها.

لكي يضمن الاتزان داخل المجتمع ، حيث نجد في هرم الدوافع انطلاقا من القاعد ، الحاجات الفيزيولوجية ، تليها الحاجة إلى الأمان ثم الحاجة إلى الانتماء ، أما في قمة الهرم فيأتي الحاجة إلى تقدير الذات ، تليها الحاجة إلى تحقيق الذات ، و هذه الحاجات ليست خاصة بفرد أو مجموعة معينة من البشر ، و على هذا الأساس يطلق على المجتمع البشري اسم مجتمع الحاجة ، وما التجمع البشري مهما كان نوعه و تركيبه إلا وسيلة من وسائل إشباع الحاجات.

وعليه اهتمت دراستنا إلى مفهوم تقدير الذات الرياضية حيث تناول الباحثون مفهوم هذا الذات وربطوا بينه وبين السمات النفسية الأخرى، بل تعدى الأمر إلى أن وضع بعض العلماء بعضا من الحقائق والفروض التي ترقى إلى مستوى النظرية.

ولتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد، وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات، ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته و كفاءته، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفعا ، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضا ، وعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه هو.

وتعد مرحلة التعليم المتوسط من أهم المراحل التي تلائم النمو الفسيولوجي والإدراكي والحركي للتلميذ، كونها فترة مهمة في نمو الفرد بصفة عامة والتلميذ بصفة خاصة إذ يبدأ خلالها في التدرج من مستوى الإدراك الكلي العام والشامل، إلى مستوى التحديد والثبات والتحليل وتنمو لديه أجهزة التحكم في الأعصاب والعضلات والتنفس، وهذه العمليات تحتاج إلى رعاية وإلى تنظيم من أجل المساعدة على تحقيق ترابط إجمالي لنضجه العضوي والعصبي والحركي، مما يساعده في الإعداد لتطوير مهارات الأداء الأساسية، وتقدير الذات لديه فممارسة الألعاب والأنشطة البدنية، تسمح للتلميذ إكتشاف ذاته وتقييمها والأنشطة البدنية تعتبر من الوسائل الضرورية التي تساعد التلميذ في التعرف وتطوير سماته النفسية وتغرس لديه الثقة بالنفس والعزيمة وروح المنافسة والانجاز.

و تكمن أهمية الدراسة في كونها محاولة لمعرفة مستوى تقدير الذات البدنية لتلاميذ المرحلة المتوسطة بين كل من تقدير الذات خلال ممارسة الأنشطة البدنية، لعينة من دراسة تتكون من 80 تلميذ، وأجريت الدراسة على مستوى متوسطات بلدية الطيبات حيث اعتمدنا في هذه الدراسة كل من الجانب النظري الذي تناول موضوع تقدير الذات البدنية، وكذلك الجانب التطبيقي الذي حاولنا من خلاله الوصول إلى نتائج من شأنها الوصول الى نتائج وتعميمها، أو الاستفادة منها في الدراسات التي نتناول موضوع تقدير الذات، ولدراسة هذا الموضوع

اعتمدنا على خطة بحث تحتوي على ما يلي:

الجانب الأول: وتناولنا فيه:

التعريف بالبحث :مقدمة، الإشكالية ، الأهداف ، الفروض ، أهمية البحث

،مصطلحات ومفاهيم الدراسة،الدراسات السابقة المشابهة

التعريف بالبحث

الفصل الأول: و محور حول تقدير الذات - مفهوم خصائص و مميزات

أما الفصل الثاني فكان حول النشاط البدني الرياضي.

و في جانبها التطبيقي :قسم إلى فصلين:

الفصل الثالث فعرضنا فيه الإجراءات المنهجية للدراسة.

و فيما يخص فتطرقنا إلى عرض و مناقشة النتائج و تحليلها، وتقديم استنتاج عام

بالدراسة و عرض بعض الاقتراحات.

1-الإشكالية:

إن مرحلة المراهقة مرحلة هامة جدا فهي الفترة الأكثر أهمية لنمو الذات، و تعتبر الوقت الذي يجد فيه الفرد نفسه، و يفترض أن تتكون فيها الهوية المحددة للفرد، فالمراهق يميل للاهتمام برأي الأفراد الذين يملكون تأثيرا قويا عليه و هم الأفراد ذوي الأهمية في حياته و يتمثلون في الوالدان بالدرجة الأولى ثم المعلمون و الأقران، فيتكون تقدير الذات في مرحلة الطفولة في بيئة الأسرة ثم ينمو من خلال العلاقة التي تتطور أما سلبا أو إيجابا، و يزداد تقدير الفرد لذاته عندما يستطيع أن يرى نفسه و يحدد موضعه من خلال نظرة الآخرين له و عندما يستطيع أن يعقد مقارنات بين قدراته و قدرات من هم في سنه و يقومون بنفس دوره.

و من هذا المنطلق تسعى التربية الرياضية، كونها جزء من التربية العامة للارتقاء بالفرد، لجعله أكثر اتزاناً، وله القدرة على التوافق مع بيئته ومجتمعه، فهي تهتم بإكساب القيم بحكم طبيعتها وأهدافها، من خلال تفاعل أنشطتها، وفعاليتها المختلفة مع الحياة الاجتماعية، بجانب عنايتها بصحة الفرد، وتنمية مهاراته وقدراته البدنية والحركية .

لهذا فان اغلب الهيئات والدول اهتمت بالتربية البدنية كونها جزء من التربية العامة، فأدرجت في أغلب المناهج التربوية، وأصبحت من المقررات الرسمية، فحرصت على توفير الوسائل المادية، والبشرية اللازمة كما تم البحث لأجل وضع انسب الطرق الملائمة للتدريس، ومجتمعاتنا ليست بمعزل عن هذا التحول، و السير والسعي إلى مواكبة كل التطورات الجديدة ، وتعتبر الممارسة لمختلف الأنشطة البدنية وسيلة صحية و تربوية.

التعريف بالبحث

ولذلك فإن التوصيات الطبية تشدد على إدخال النشاط البدني في روتين الحياة اليومي، وكذلك في المناهج التعليمية، وخاصة في مرحلة المتوسط لما لها من أهمية سواء بالنسبة للجوانب الصحية والبدنية، أو الجوانب النفسية لما تتأثر به من خلال ممارسة التلميذ للنشاط البدني الرياضي العام، والمتخصص فتتأثر في الميول والدوافع، والاتجاهات، والرغبات، وكذلك الثقة في النفس أو ما يصطلح عليه بتقدير الذات البدنية المرتفع أو انخفاض تقدير الذات البدنية، أي تقدير الذات المنخفض، وهذا يعني انه علينا دائما السعي إلى الرفع من مستوى تقدير التلميذ لذاته البدنية، مما ينعكس على العملية التعليمية بصفة عامة، ويتأثر تقدير الذات البدنية بمستوى ممارسة التلميذ للأنشطة الرياضية، فالتلاميذ عامة وتلميذ المرحلة المتوسطة خاصة الذي هم موضوع دراستنا، إما يتأثر بالسلب أو الإيجاب من خلال ممارسة الأنشطة البدنية، أي انه كلما كان التلميذ متخلص من الضغط النفسي، وكان يتميز بالثقة النفسية والمثابرة والعزم على النجاح والفوز، ساعده ذلك على تحقيق الهدف والاستفادة بأكبر قدر ممكن من حصة الرياضة، والعكس كلما كان تقدير التلميذ لنفسه منخفضا كان الانجاز متدهور وضعيف، بسبب عدم الثقة بالنفس والخوف من الخسارة.

مما سبق تبين لنا أهمية تقدير الشخص لذاته خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية مما يدعو إلى التساؤل التالي:

- ما مستوى تقدير الذات البدنية لتلاميذ الطور المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية؟

وتتبع عن هذا التساؤل تساؤلات فرعية التالية:

- ما مستوى تقدير الذات البدنية لتلاميذ الطور المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية؟

- هل هناك فروق في تقدير الذات البدنية لتلاميذ الطور المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس؟

- هل هناك فروق في تقدير الذات البدنية لتلاميذ الطور المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تبعاً لمتغير السن؟

2- فرضيات الدراسة:

2-1 الفرضية الرئيسية:

- مستوى تقدير الذات البدنية للتلاميذ الطور المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية مرتفع.

2-2 الفرضيات الفرعية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية لتلاميذ المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية لتلاميذ المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تبعاً لمتغير السن.

3- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في كونها اهتمت ببعض الجوانب والخصائص النفسية للتلاميذ وبالتحديد مفهوم تقدير الذات البدنية لما له من أهمية في المجال التربوي ، حيث أن موضوع تقدير الذات البدنية يركز على المكونات النفسية ،والقدرات التي يمتلكها الفرد هذا من جهة ، و من جهة أخرى فإنها تنمي مواهبه وتساعد على إبراز قدراته.

تكمن الأهمية أيضاً إلى إبراز دور النشاط البدني و الرياضي و تأثيره على مستوى تقدير الذات لهذه المرحلة من التلاميذ، و كذا الاستفادة من نتائج هذه الدراسة كمرحلة للتعلم أكثر في هذا الموضوع.

4- أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- تحديد أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
- تحديد الدلالات الإحصائية لتقدير الذات البدنية خلال ممارسة الرياضة تبعاً لمتغير الجنس والسن.
- السعي إلى استغلال الجانب النفسي الإيجابي للتلاميذ للرفع من تقدير الذات البدنية.
- السعي إلى غرس المثابرة والعزيمة والثقة بالنفس لدى التلاميذ.

5- أسباب اختيار البحث:

من بين الأسباب التي جعلتنا نختار موضوعنا هذا نذكر:

- قلة الأبحاث و الدراسات من هذا النوع .
- ملاحظة الإقبال الكبير لدى التلاميذ بصفة عامة على ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- التعرف على مستويات تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

6- مفاهيم و مصطلحات الدراسة:

لقد جاءت في هذه الدراسة بعض الكلمات المفتاحية و التي لخصها الطالب الباحث في ما يلي:

* **مفهوم الذات:** هي الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما يتضمن من جوانب جسمية واجتماعية وأخلاقية أو هي ذلك الإدراك المجرد لأنفسنا جسدياً وعقلياً واجتماعياً في ضوء علاقتنا بالآخرين يعني بالشكل العام الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما يتضمن من جوانب جسمية ، اجتماعية، أخلاقية وانفعالية من خلال علاقته مع الآخرين وتفاعله معهم.

التعريف بالبحث

* **تقدير الذات: (azz)** يعتبر تقدير الذات سمة الشخصية وهي القيمة التي يمنحها الفرد لذاته وهو وسيط بين الرغبات المشعبة ومجموعة الرغبات المحسوسة ، أما في علم الاجتماع فهو نتيجة للمقارنة التي يقوم بها الفرد بين ذاته وأشخاص آخرين لديهم مكانة معينة بالنسبة له.

عرف هاشم عبد المقصود (1983) تقدير الذات بأنه " مجموعة من التقديرات التي يعطيها الفرد سواء الحسنة أو السيئة التي تتضمنها عبارة الاختيار من حيث درجة توافرها في ذاته ، وأن تقدير الفرد لذاته يمكن أن يتكون من علاقات بالآخرين ، فهو يرتبط بعلاقة الفرد بالمجتمع الذي يعيش فيه الأفراد المحيطون ". (سعدية، 1983، صفحة 14)

* **النشاط البدني و الرياضي:** يعرفه فيري Fairy بأنه جزء من التربية العامة حيث يشمل الدوافع والنشاطات الطبيعية الموجودة في كل تخصص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية الانفعالية. (الخطيب، 2000، صفحة 13)

كما عرفه شارل مان "Charle Man" بأنه جزء من التربية العامة الذي يهتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي للجسم ، والذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية.

7- الدراسات المشابهة:

إن الاطلاع على مختلف الدراسات السابقة والتي لها صلة بمتغيرات الدراسة سيؤدي لا محالة إلى تعزيز الدراسة الحالية من حيث النتائج المتوصل إليها والتعرف على مختلف الأدوات المستعملة ، كيفية اختيار العينة والأساليب الإحصائية المستعملة، وبالتالي يمكننا الاستناد على هذه الدراسات بإجراء هذه المقارنة وبعد الإطلاع على مجموعة من البحوث والدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسات الحالية .

1-7 دراسة عبد الخالق موسى جبريل (2012):

عنوان الدراسة " تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا. " عينة الدراسة :تكونت عينة الدراسة من 600 طالب وطالبة نصفهم من ذوي التحصيل المرتفع والنصف الآخر من ذوي التحصيل المتدني، وبالتساوي ذكورا وإناثا. أهداف الدراسة:

- الفروق في تقدير الذات لدى المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا .
 - الفروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث في المرحلة الثانوية .
 - أدوات الدراسة: اعتمدت الدراسة على مقياس تقدير الذات لروزن بيرج.
- نتائج الدراسة:

- وجود فروق في تقدير الذات بين الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين .
- عدم وجود فروق خاصة بمتغير الجنس.

2-7 دراسة موتيلال Mootilal (2009)

عنوان الدراسة "المراهقين الصم وأشكال التوافق الاجتماعي لديهم في مواقف تعليمية متنوعة." هدف الدراسة : وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التوافق الاجتماعي لدى المراهقين الصم في بيئات تعليمية متنوعة (بيئة العزل ،الدمج، التكامل)

عينة الدراسة : وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين المجموعة الأولى تضم 71 مراهقا أصما تم توزيعهم على البيئات التالية:

- مواقف العزل و تضم (39) مراهقا أصما .
- مواقف التكامل و تضم (15) مراهقا أصما ..
- مواقف الدمج و تضم (17) مراهقا أصما.

- المجموعة الثانية تضم (25)مراهقا عادي السمع.

نتائج الدراسة : وتوصلت الدراسة إلى ما يلي:

إن المراهقين الصم في مواقف التكامل قد حققوا توافقا اجتماعيا أفضل من أقرانهم ذوي بيئة العزل، كما حقق المراهقون الصم ذورا مواقف التكامل والدمج معا مستوى التوافق الاجتماعي مشابه لأقرانهم عادي السمع. وتستخلص الدراسة أن مواقف التكامل توفر الخبرة الاجتماعية المتكاملة للطلاب الصم والتوصل إلى بعض الاستراتيجيات التي من شأنها زيادة التفاعل الاجتماعي بين المراهقين الصم وعادي السمع.

3-7 دراسة يحيايوي محمد (2013):

عنوان الدراسة: " تقرير الذات عند أساتذة التربية البدنية والرياضية."

عينة الدراسة: وشملت عينة الدراسة على 50 أستاذا في مادة التربية البدنية والرياضية من مختلف المؤسسات التربوية ، و 320 أستاذا من أساتذة المواد الأخرى والذين يمثلون المحيط المهني قصد استجوابهم حول نظرتهم إلى أستاذ مادة التربية البدنية.
هدف الدراسة: وهدف الدراسة إلى معرفة درجة مستوى تقدير الذات بين الذات الواقعية والذات المثالية وكذا العلاقة الارتباطية بين الأستاذ ومحيطه المهني والعوامل المؤثرة في تقدير ذاته.

أدوات الدراسة : واستخدمت في هذه الدراسة الأدوات التالية:

- مقياس تقدير الذات لروزنبورغ Rosenberg الذي يتكون من 10 عبارات 05

سالبة و 05 موجبة

- مقياس الصحة النفسية لماسلو لتأكيد نتائج مقياس تقدير الذات

- استبيان موجه إلى المحيط المهني أساتذة المواد الأخرى

نتائج الدراسة:توصلت الدراسة إلى أن هناك:

التعريف بالبحث

- تقدير سلبي للذات عند فئة كبيرة من أساتذة التربية البدنية (60 %) أي عدم تطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية.

- وجود علاقة ارتباطيه بين نتائج مقياس تقدير الذات ونتائج الصحة النفسية ضعف العلاقة بين تقدير الذات والخبرة المهنية تأثير النظرة السلبية بالنسبة لأساتذة المواد الأخرى لأساتذة التربية البدنية والرياضية على مستوى تقدير ذواتهم.

4-7 الدراسة قام بها الطالب كمال عارف مذكرة ماستر(2013):

عنوان الدراسة : " الدراسة مقارنة تقدير الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة."

عينة الدراسة: وكان المنهج المتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي وعينة البحث تم اختيارها بطريقة عمدية بلغ حجمها (52) لاعب من منتخب الكلي أدوات الدراسة : واستخدمت في هذه الدراسة الأدوات التالية:

المقابلة و وسائل الإحصائية و المصادر العربية والأجنبية ومقياس مفهوم الذات البدنية والجسمية والمعالجة الإحصائية الوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسنو الاختبارات و معامل الصدق الذاتي.

نتائج الدراسة : توصلت الدراسة إلى أن هناك:

- توجد علاقة ايجابية بين تقدير الذات البدنية والجسمية للاعبات كرة اليد وتتميز لاعبات كرة اليد إلى مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية بصورة ايجابية للاعبات كرة الطائرة.

- لم تظهر علاقة ايجابية بين تقدير مفهوم الذات البدنية والذات الجسمية للاعبات كرة الطائرة. (الطاهر ، 2001)

5-7 الدراسة قام بها الطالبان العياط الشيخ ، بوقفة بلقاسم مذكرة ماستر:

عنوان الدراسة : "الاتجاهات نحو الذات البدنية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية"

عينة الدراسة: وتمثلت عينة الدراسة في المشاركين في الرياضة المدرسية الذين يدرسون بثانويات ولاية ورقلة والتي بلغ عددهم 60 تلميذا.

أدوات الدراسة : واستخدمت في هذه الدراسة الأدوات التالية:

وتمثلت عينة الدراسة في المشاركين في الرياضة المدرسية الذين يدرسون بثانويات ولاية ورقلة والتي بلغ عددهم 60 تلميذا، واعتمد الطالبان في هذه الدراسة على مقياسين لجمع البيانات هما مقياس الاتجاهات نحو الذات البدنية ومقياس دافعية الانجاز الرياضي وتم استعمال الأدوات الإحصائية التالية معامل الارتباط بيرسون واختبار " ت " للدلالة الإحصائية للفروق.

الهدف من الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الاتجاهات نحو الذات البدنية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية، وكذلك معرفة إذا ما كانت هناك فروق بين التلاميذ المتفرقين رياضيا في اتجاهات نحو الذات البدنية بدافعية الانجاز الرياضي تبعا لمتغير السن.

نتائج الدراسة : توصلت الدراسة إلى أن هناك:

- وجود مستويات قوية لتقدير الاتجاهات نحو الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية

- وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الاتجاهات نحو الذات البدنية دافعية الانجاز الرياضي لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.

-توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين كل من الاتجاهات نحو الذات البدنية ودافعية الانجاز الرياضي لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتجاهات نحو الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تبعاً لمتغير السن.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز الرياضي لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تبعاً لمتغير السن.

6-7 الدراسة قام بها سراب شاكر (2008) مجلة العراق :

عنوان الدراسة: "تقدير الذات البدنية وعلاقته ببعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري للناشئين لكرة الطائرة"

عينة الدراسة: واعتمد الباحث في هذا البحث على المنهج الوصفي، ومجتمع البحث متكون من أندية بغداد المشاركة في الدوري، وتم تطبيق الاختبارات البدنية المرشحة من طرف الخبراء والمتخصصين، كما تم التطرق إلى أهم الوسائل الإحصائية التي يتم من خلالها معالجة النتائج لغرض عرضها وتحليلها.

الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى رفع درجة تقدير الذات البدنية والمهارة لناشئ بومعرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية وبعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لناشئ كرة الطائرة ومعرفة أيضا العلاقة بين تقدير الذات المهارية وبعض القدرات البدنية، ودقة الأداء المهارية لناشئ الكرة الطائرة

نتائج الدراسة : توصلت الدراسة إلى أنه: كلما زاد تقبل الناشئين لذواتهم البدنية زاد مستوى أدائهم البدني وإن قدرة اللاعبين تقييم ذاتهم البدنية ذات قيمة كبيرة في أدائهم المهاري، وإن تقدير اللاعب الناشئ لذاته المهارية يؤدي إلى تنمية الثقة بالنفس والتفاعل مع أعضاء الفريق مما يزيد من مستوى الأداء. (شاكر، 2006)

تحليل ومناقشة الدراسات السابقة:

أهم النقاط التي ركزت عليها هذه الدراسات تتمثل في:

التعريف بالبحث

- اعتمدت الدراسات على المنهج الوصفي و على مقياس تقدير الذات البدنية.
- كل أدوات القياس تتكون من مجموعة من المحاور والأبعاد وقسمت حسب الأهداف
- بينت دراسات على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية لدى اللاعبين.
- جل هذه الدراسات اعتمدت على عينات من الفرق الرياضية أو الوسط المدرسي.

تمهيد:

يعد ميدان علم النفس من أهم المجالات التي أعطت الاهتمام الشامل لتحليل شخصية الفرد داخل مجتمعه ، لذلك تنوعت النظريات والدراسات التي تناولت هذا الجانب ، حيث ركز أصحاب تلك النظريات على أهمية مفهوم الشخصية من عدة جوانب ، من حيث أهمية مفهوم الذات في تكوين وبناء الشخصية بناءا سليما، والهدف من ذلك هو اكتشاف المبادئ العامة لنموها وترقيتها وتنظيمها والتعبير عنها.

فموضوع تقدير الذات يعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا كبيرا على السلوك، فالسلوك هو حصيلة خبرات الفرد الاجتماعية، فقد ذكرت "مارجريت ميد" أن إحساس الفرد بذاته هو نتيجة لسلوك الآخرين نحوه.

و مفهوم الذات نابع من الحاجات الأساسية للإنسان، أما من الناحية السيكلولوجية، فهو بناء معرفي يشمل أفكار الفرد وخبراته ومكتسباته من الواقع الذي يعيش فيه ، لذا نجده يتضمن العديد من أساليب السلوك فضلا عن ارتباطه بمتغيرات متباينة، منها الاعتماد على الذات والثقة بالنفس وإحساس المرء بكفاءته وتقبل الخبرات الجديدة وتقدير الذات، وطبقا لهذه المتغيرات فإن مفهوم الذات يعتبر مؤشرا هاما لتحديد شخصية الفرد حيث يرى العديد من الباحثين أن الذات هو عبارة عن منبع هام للتعريف بالكفاءات المستقبلية للفرد، فمثلا إذا كان يحمل الفرد تصورا إيجابيا لذاته فهذا سيجعله يبرز كفاءة عالية لديه تمكنه من حل المشاكل التي يواجهها في حياته.

1- مفهوم الذات:

لقد تعددت آراء و تعاريف العلماء و الباحثين لمفهوم الذات، فالبعض يرى أن الذات تتضمن جميع الأبعاد الداخلية و الخارجية ، الشخصية و الغير الشخصية و التي لها صلة بالعوامل الشعورية و بكل ما يحيط بالفرد من المؤثرات و المفاهيم القيم ، الاتجاهات و الحياة بصفة عامة.

ويعرف مصطفى زيدات الذات أنها " تتضمن وعي الفرد بنفسه أي قدرته على التمييز بين جسمه و أجسام الآخرين ، كما أنها ليست شيئاً ظاهراً ولا فطرياً عند الفرد و إنما هي ظاهرة متطورة و صفات متكاملة تنمو من الخبرة الاجتماعية. (زيدات، 1986، صفحة 106)

ويعرف كمال أحمد الذات هي مجموعة من العمليات النفسية التي تعمل كمحددات للسلوك أو مجموعة من الاتجاهات و المشاعر التي يكونها الفرد اتجاه نفسه. (أحمد، 1998، الصفحات 111-113)

" هي عبارة عن أفكار و مشاعر الشخص و تطلعاته و امانيه، فهي تركيب خارجي منظم موحد متعلم لمدرجات الفرد الواعية، يتضمن استجابات الفرد ككل نحو نفسه و تقديراته لذاته ووصفه لها. (الغريب، 1977، صفحة 31)

و عليه فيمكننا القول أن مفهوم الذات يمثل متغيراً هاماً في الشخصية و صورة علمية يكونها الفرد عن ذاته.

2- النظريات المفسرة لمفهوم الذات

أ- نظريات التحليل النفسي: تقوم نظرية التحليل النفسي على ثلاث مسلمات أساسية

عن الطبيعة الإنسانية

- أولاً: السنوات الخمس الأولى من حياته سواء كان سلوكه سوياً أو شاذاً.

- ثانياً: أن الدفاعات الغريزية الجنسية للفرد هي محددات أساسية لسلوكه.

- ثالثاً: أن الجانب الأكبر من سلوك الفرد تحكمه محددات لا شعورية

نظرية فرويد:

أعطى فرويد للأنا مكانة بارزة في نظريته لبناء الشخصية و يرى أن الأنا تقوم بدور وظيفي و تنفيذي اتجاه الشخصية، إضافة إلى أنها تحدد الغرائز لتقوم بإشباعها و تحدد أيضاً إلى جانب ذلك كيفية إشباعها، كما تقوم الأنا أيضاً بمنع تفريغ الشحنة حتى يحين الوقت المناسب لذلك و تقوم بالاحتفاظ بالدوافع النفسية بين متطلبات الصراع الأخلاقي للشخصية و بين الدوافع الطبيعية و تقوم الأنا بدور فعال حتى أنها تمتلك القدرة على الاحتفاظ بالتوافق بين الدوافع و الضمير. (الغريب، 1977، الصفحات 11-12)

و يرى يونغ Jung أن الذات التي تقع في موضع وسط بين الشعور و اللاشعور تكون قادرة على إعطاء التوازن للشخصية كلها، و إن أعلى مستوى للتفاعل داخل النفس هو الذات و يحقق الوعي بالذات الوحدة للنفس و يساعد على تكامل كل من الشعور و اللاشعور (غنيم، 1976، صفحة 58)

ب-النظريات الظاهرية: و تركز هذه النظرية في دراستها للشخصية على الخبرة الذاتية للفرد و رؤيته الشخصية للحياة و لتفسير إدراكاته الخاصة كما أن أغلب هذه النظريات تؤكد على الكفاح الإيجابي للفرد و ميله إلى النمو و إلى تحقيق ذاته، إضافة إلى اهتمامها بجانب المعرفة الذي بواسطته يعرف الفرد و يفهم العالم من حوله، فالاهتمام بالنواحي المعرفية يتضمن الاهتمام بالعمليات الداخلية أو العقلية. (طالبى و رحومة، 2016، صفحة 58)

نظرية الذات عند كارل روجرز:

تقوم نظرية روجرز على النظرة الطبيعية للإنسان ، تلك النظرة التي تفترض وجود قوة دافعة لدى الإنسان هي النزعة إلى تحقيق الذات. (رابح، 1990، صفحة 47). وفي ضوء هذه النظرية فإن الذي يحدد السلوك ليس هو المجال الطبيعي الموضوعي و لكن المجال الظاهري الذي يدركه الفرد نفسه.

نظرية سينج و كومبس:

يرى سينج و كومبس أن السلوك بلا استثناء محدد و وثيق الصلة بالمجال الخاصى بالظواهر للكائن البشري الذي يقوم بسلوكه أي أن الكيفية التي يتصرف بها الشخص ما هي إلا نتيجة إدراكه للموقف و إدراكه لنفسه في اللحظة التي يقوم فيها بفعل معين. (رابح، 1990، صفحة 69).

ج- النظرية السلوكية: يعتبر السلوك المحور الأساسي للنظرية السلوكية من حيث تعلمه و كيفية تعديله و يرى السلوكيون أن سلوك الفرد خاضع لظروف البيئة فتصرفات الفرد سواء كانت سوية أم شاذة فهي من وجهة نظرهم سلوكيات متعلمة ،

والشخصية من وجهة نظر المدرسة السلوكية هي الأنماط المتسقة من السلوك أي أننا لكي نحدد شخصية فرد ما فإنه علينا أن نحدد م يفعله و ما يقوم به من تصرفات لها صفة الاستقرار. (طالبي و رحومة، 2016، صفحة 61)

د- نظرية السمات و العوامل:

و تقوم هذه النظرية على اكتشاف السمات التي تؤلف بنية الشخصية ثم قياس درجة وجود هذه السمات لدى مختلف الأفراد بمعنى أن أصحاب هذه النظرية يبحثون عن الملامح البناءة للشخصية و لكنهم يرونها كخصائص للشخص بدلا من اعتبارها خبرة شعورية. (أبو الزيد، 1987، صفحة 112).

هـ- النظرية المعرفية:

يعرف رواد هذا الاتجاه الذات بأنها مجموعة من خطوط أو صفات الشخصية، فالأشخاص المحيطون بالفرد يجعلونه يطور صورة معينة ، و في المقابل نجد تيار علم النفس الاجتماعي الذي ربط خصائص التصور بتجارب الفشل و النجاح التي تتحكم في تكوين رأي حول إما بدرجة إيجابية أو بدرجة سلبية فحسب ما جاء به. (PAULINE.P, 1995, p. 321)

نظرية أبراهام ماسلو Maslow

لقد وضع ماسلو نظريته في هرمية الحاجات ، والتي تقوم على أسس أن الحاجات لا تتساوى في أهميتها بالنسبة للإنسان و بالتالي لا تتساوى في قوتها الدافعية و في إلحاحها طلبا للإشباع ، و لكي يصور ماسلو هذا التدرج افترض أن الدوافع يمكن تصنيفها و ترتيبها في مستويات تقع على شكل هرم متدرج فالحاجة في قاعدة الهرم و

المنتسبة إلى مستوى أدنى تدل على قوتها و أهميتها و أنها الأولى بالإشباع ، بينما الحاجات المنتسبة إلى مستويات أعلى تدل على ضعف إلاح الحاجة إليها و لكي يصل الفرد إلى قمة الهرم- الحاجات العليا، فلا بد أن يكون قد أمن إشباع حاجاته الأولية و التي تقع قبلها في التدرج الهرمي ، و متى وصل الفرد إلى إشباع حاجاته العليا في قمة الهرم فهذا دليل على درجة رقيه و مدى تحقيقه لذاته (HARISTON.F, p. 177).

ويرى ماسلو أن تحقيق الحاجة لتقدير الذات يؤدي إلى الثقة بالنفس و الشعور بالقيمة و الأهمية في المجتمع ، أما عدم إشباع الحاجة لتقدير الذات فإنه يؤدي إلى الشعور بالنقص و الضعف كما أشار ماسلو إلى أن حاجات التقدير تتضمن:

الحاجة إلى تقدير الفرد لذاته و احترامها و الشعور بالجدارة والكفاءة و الثقة بالنفس و الحاجة إلى التقدير من الآخرين و يتضمن المكانة، المركز، الشهرة، التقبل. في حالة إشباع الحاجة لتقدير الذات فإنها تفتح الطريق لإشباع حاجات المستوى الأعلى ليصل إلى قمة الهرم و هي تحقيق الذات و يقصد بها الاستثمار الأمثل لطاقات و إمكانات الفرد و سلوكه بصورة عفوية كما هي حقيقته لا كما يريد الآخرين ، و في حال عدم إشباع المستويات الأدنى فإن الفرد سيظل مشغولا بتأمين حاجاته الأولية و يتعطل ظهور الحاجات الأخرى. (عبدالحميد، 1986، الصفحات 43-44-45).

3-مراحل نمو الذات:

يتكون مفهوم الذات لدى الفرد منذ اللحظات الأولى في حياته ، حيث يبدأ في تجميع المعلومات عن نفسه و الآخرين المحيطين به ، و في هذا الصدر يذكر عادل الأشول أن الإنسان لا يولد و لديه مفهوم لذاته ، بل أن هذا المفهوم ينمو و يتطور نتيجة

خبراته فالعناصر الجوهرية لتكوين مفهوم الفرد عن ذاته ، هي نتاج الخبرات المختلفة التي يتعرض لها الفرد.

و منه يمكننا القول أنه للذات أطوار للنمو، كما يمر النمو الجسمي، و هي أطوار مرحلية تخضع لنفس المبادئ التي تحكم نمو الجسم و نمو السلوك ، و أن كل مرحلة تركز على سابقها و تمهد التي تليها ، و هناك تناسب طردي بين نمو الذات و التمييز بين ما هو داخلي على ما هو خارجي ، و تشمل هذه المراحل خمسة أطوار و هي:

* مرحلة انبثاق الذات من 0 إلى 2 سنة:

يولد الطفل وهو لا يعلم شيئاً عن العالم الخارجي ، حيث أنه يعيش حالة لا تميز بين الذات و اللا ذات و ينمو مفهوم الذات لديه مع نموه و تطوره و انتقاله من مرحلة إلى أخرى، فلا يمكن للمولود أن يدرك ذاته كشيء مستقل في هذه المرحلة المبكرة من حياته ، بل سيظل لفترة زمنية معينة لا يميز بين ما هو ذاته و ما هو خارج ذاته و من الصعب تحديد المدة الزمنية التي يبدأ فيها الطفل إدراك ذاته (أبو الزيد، 1987، الصفحات 53-54).

* مرحلة تأكيد الذات من 2 إلى 5 سنوات:

تنتج هذه المرحلة من تنوع و تعدد التجارب الجسمية و العقلية و الاجتماعية التي يعيشها الطفل ، حيث يهتم الطفل في هذه المرحلة بقدرته الفردية و بمظهره الخارجي و هيئته سواء رجولته أو أنوثتها و التي يعتقدان أن لها قيمة بالنسبة للمعايير التي توجد في الجماعة، فكل هذا يؤدي إلى بناء مفهوم الذات و تمييزها عن اللادات. و تتكون في هذه المرحلة القواعد الأساسية لمفهوم الذات من خلال تكوين الهوية عن طريق

امتلاك الأشياء ، اللغة ، التمايزات و تفاعل الطفل مع أفراد محيطه ، كما ينتقل الطفل إلى مرحلة الكلام واستعمال الضمائر و الأسماء الموصولة و هنا يزداد تميز الطفل لذاته و زيادة شعوره بفرديته. (أبو الزيد، 1987، صفحة 54)

* مرحلة توسيع الذات من 5 إلى 12 سنة

تعتبر هذه المرحلة من أطول و أهم المراحل في حياة الإنسان ، حيث تمتد من سن الخامسة حتى بداية البلوغ ، ففي هذه المرحلة يكون الطفل قد اكتسب مجموعة من إدراكات الذات تضمن له التوجيه إلى أوساط أخرى وقد أطلق FREUD على هذه المرحلة تسمية " مرحلة الكمون " أين يكون أنا الطفل قوي بشكل نسبي و يتوجه إلى تفضيل المجالات الأخرى كالمدرسة و أصدقاء اللعب، و يلعب المدرس دورا هاما في نمو الذات لدى الطفل و تنمو الذات الاجتماعية و يزداد شعور الطفل بقيمته ، كما يسعى الطفل إلى تعزيز صورته لدى الآخرين و تزداد القدرة على التعبير عن الذات مع النشاط العقلي و الاجتماعي. (سيد خير الله، 1981، الصفحات 62-63)

* مرحلة تمييز الذات من 12 إلى 18 سنة:

إن مرحلة المراهقة مرحلة مهمة لكل التجارب ، و تتصف بتمييز الذات و تكوين مفهوم شخصي و محدد للذات، و المراهق كما يرى الكثير من العلماء من بينهم Zazou و Jersil و Strang أن هذه المرحلة هي مرحلة تمايز الذات و إعادة تنظيمها ، حيث تحدث تغيرات داخلية و خارجية تؤدي تأثير صورة الذات بشكل كبير و تصبح غير مستقرة، و كل هذه التغيرات و التطورات توضح معنى الذات، فحسب Ericsson هذه العوامل تحدث ما نسميه بأزمة الهوية ، كما تسمح هذه المرحلة

بوصول المراهق إلى الإحساس بالذات المدمجة و بهوية مستقرة. (سيد خير الله، 1981، الصفحات 77-78)

* مرحلة الرشد من 18 سنة إلى ما فوق:

كثيرة من النظريات التطورية أو النظريات الشخصية التي أثبتت أن النضج أو الرشد يكون على شكل استقرار ثابت بدون أي تغيير ، إلا أن هناك من الباحثين أمثال Rosenberg و غيره اهتموا بميدان التطور على مدى الحياة، إضافة إلى تطور مفهوم الذات ، إن مفهوم الذات في هذه المرحلة يتطور ليصل إلى مستوى التنظيم و التكوين كما يمكن أن يحدث له تغيير نتيجة لعدة متغيرات و ظروف الحياة ، وهنا يكون التركيز هو المحيط الخارجي أي يتحرر الفرد من التأمل الذات و النظرة الدائمة إلى ذاته، بل ينتقل من الحياة الداخلية إلى الحياة الخارجية ومنه تستقر الذات و تتكون اتجاهات الفرد. (لوفوي، 2013، صفحة 93)

4- مفهوم تقدير الذات. :

يعتبر تقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان ، وقد شاع استخدامه في كتب علم النفس والاجتماع، ولقد كتب الكثير عن ذلك عن أهمية تقدير الذات ،وظهرت المقالات بانتظام عن ذلك في الجرائد و المجالات العامة والمقالات الخاصة بعلم النفس،والحلقات الدراسية ، والمؤتمرات العلمية، فمفهوم تقدير الذات يعد أحد الأبعاد الهامة للشخصية ، بل ويعده العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية وتأثيرا في السلوك فلا يمكن أن نحقق فهما واضحا للشخصية أو السلوك الإنساني بوجه عام دون أن نشمل ضمن متغيراتها المبسطة مفهوم تقدير الذات حيث يرى آلبرت Alport أن

تقدير الذات يدخل في كل الجوانب، و السمات الوجدانية للفرد ، ويعتبر البعض أن تقدير الذات الإيجابية هامة وأساسية. إلى درجة أن كل بناءات الشخصية تلعب دورا في تنظيمها (عكاشة، 1990، صفحة 09)، كما يشير جيرجن Gergan إلى أن تقييم أو تقدير الفرد لذاته يلعب دورا أساسيا في تحديد سلوكه، ويشير روجرز Rogers إلى أن الدافع الأساسي للإنسان هو تحقيق الذات وتحسينها. (زهرا، 1977، صفحة 98).

و هو تقسيم الفرد لذاته و آماله المستقبلية ووضعه بين الآخرين ، و تقدير الذات يعتمد على علاقات الفرد مع غيره و صدقه مع نفسه و نقده لها و موقفه من نجاحه و فشله. (Balle, 1975, p. 221).

يقول إبراهيم أبو زيد " عندما نتكلم عن تقدير الذات فإننا نرجع الحكم الشخصي للفرد عن الاستحقاق أو عدم الاستحقاق الذي يتم التعبير عنه ، و الاتجاهات التي يحملها اتجاه نفسه (أبو الزيد، 1987، صفحة 41).

كما يعد مفهوم تقدير الذات الإطار المرجعي الذي يعطي القوة والمرونة للسلوك الإنساني، ولذلك فإن أهمية مفهوم تقدير الذات بالنسبة لدراسة علم النفس التربوي من المسلمات التي لا تقبل الجدل ، وقد بين كفاي أن تقدير الذات يشير بدرجة أساسية إلى حسن تقدير المرء إلى ذاته ،ونفسه،وشعوره،بجدارته و كفايته.

إذن تقدير الذات هو حكم الفرد على ذاته من خلال الصورة التي يحملها عن هذه الذات من صفات ، كفاءاته و قدراته على التفاعل مع المحيط ، فتقديره لا يأخذ معناه إلا من خلال التفاعل مع المحيط بأبعاده الاجتماعية ، العاطفية ، و العلائقية و من خلال التفاعل المثمر بين الذات و الآخرين. (لفوفي، 2013، صفحة 104)

5-تقدير الذات البدنية:

هي قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته ،وتقديره لنقاط ضعفه ،وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه ، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه، بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ورشاقة وتحمل.... الخ. (غنيم، 1976، صفحة 91)

5-1 التعريف الاجرائي لتقدير الذات البدنية:

هو تقدير تلميذ الطور المتوسط لذاته البدنية، وهو تقدير التلميذ لاتجاهاته، ورغباته السلبية ،والايجابية،وهي مدى اعتقاد الفرد أنه هام وقادر وناجح أي أن تقدير الذات البدنية هو حكم التلميذ على نفسه بدنيا، أو على درجة كفاءته النفسية. (طالبي و رحومة، 2016، صفحة 33)

5-2 مفهوم الأنشطة البدنية:

إن الباحث في مجال النشاط البدني الرياضي ، يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون ،والعاملون في الميدان، واستخدامهم المصطلح الواحد بمعان مختلفة، فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي أو التربية الرياضية في حين استخدم البعض الأخر مصطلحات الأنشطة الرياضية أو الأنشطة البدنية، فبالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحدا، أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد كما نعني به كل الحركات والتمرينات، وكل الرياضات التي يتم ممارستها ولعبها. (ابراهيم و فرحات، 1998، صفحة 223)

التعريف الإجرائي للأنشطة البدنية:

يمكن تعريف النشاط البدني و الرياضي على أنه مجموعة من الحركات و التمارين البدنية و الرياضية التي يؤديها التلميذ داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها قصد تنمية قدراته العقلية و صفاته البدنية، و تحسين المهارات الحركية و قصد الترفيه و التسلية و ملئ أوقات الفراغ. (طالب و رحومة، 2016، صفحة 38)

التعريف الاجرائي للفئة العمرية:

هي المرحلة السنية التي نحاول دراستها ،و نقصد بها تلاميذ الطور المتوسط ، وهي مرحلة المراهقة المبكرة إلى المتوسطة، والتي يمر فيها التلميذ بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية ،التي غالبا ما تكون متغيرات ظاهرة في شكل وبنية الجسم والسلوك ،التي تصدر عن التلميذ وتمتد هذه المرحلة من (12-15) سنة.

6-مستويات تقدير الذات:

إن الطفل في حاجة إلى التقدير و إلى إثبات ذاته، هذه الحاجة هي محبته لمن يهتمون بأمره و يقدرون رغباته، كما تتبين بوضوح في تنافسه على محبة الأبوين و شعوره بالرضى عندما يولونه عناية خاصة، و شعوره بالضيق و الغضب عندما يفضلون أحد إخوانه عليه أو عندما يثنون على طفل آخر غيره.وتستمر حاجة الطفل إلى تقدير ممن حولهم في البيت ثم زملائه في المدرسة وتجده مجتهد ومثابر لكي ينال رضى زملائه و المدرسين و بذلك يزداد إعجابهم و تقديرهم في شكل الثناء عليه أو في شكل درجات الشرف و الامتياز التي ترضي ذاته و ترفع قدره في نظر الآخرين

في هذا الشأن يقول Harry S . Sullivan أن الذات تنشأ عن انعكاس تقديرات الأشخاص المهمين في البيئة الاجتماعية ، فإذا كانت الأم دافئة محبة أخذ الطفل يفكر في نفسه تفكيراً إيجابياً و أما إذا كانت غاضبة أو رافضة نابذة فإن الطفل يشعر بالقلق و يفكر في نفسه تفكيراً سلبياً " أنا سيء". (موسى، 1993، صفحة 78)

كما نص Cooper Smith أن تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يضعه الفرد ، بمعنى الصورة التي يحملها الشخص عن قيمته سواء بالإيجاب أو السلب ، محددة بذلك اتجاه القبول أو الرفض للذات يخضع لمستويين. - تقدير الذات المرتفع و تقدير الذات المنخفض -

7- أهم النظريات المفسرة لمفاهيم الدراسة:

7-1 نظريات تقدير الذات البدنية:

توجد نظريات تناولت تقدير الذات البدنية من حيث نشأته ونموه وآثاره، على سلوك الفرد بشكل عام، باتجاهات أصحابها ومناهجهم في إثبات المتغير الذي تقوم على دراسته ،ومن هذه وتختلف تلك النظريات:

• نظرية روزنبرغ 1965:

تدور أعمال روزنبرج حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته ،وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به وضح أنه عندما نتحدث وقد إهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم، وأوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته ، ،ويقيمها بشكل مرتفع بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها، لذا نجد أن أعمال

روزنبرج قد دارات حول دراسة نمو ارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد وقد اهتم روزنبرج بتقييم المراهقين لذواتهم، ووضع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الايجابية مرحلة المراهقة، و اهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقييم الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة، وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا، والمنهج الذي استخدمه روزنبرج هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك، واعتبر روزنبرج أن تقدير الذات يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، ونطرح فكرة أن الفرد يكن اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات وكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي بكونها نحو الموضوعات الأخرى، ولو كانت أشياء بسيطة يود استخدامها لكنه في ما بعد عاد واعتراف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته، ويختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى، معنى ذلك أن روزنبرج يؤكد على أن تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة لنفسه وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض. (ذيب، 2010، صفحة 81).

• نظرية كوبر سميث:

أعمال كوبر وسميث تمثلت في دراسته بتقدير الذات عند الاطفال ما قبل المدرسة، ويرى أن تقدير الذات يتضمن كل من عمليات تقييم الذات وردود الاستجابات الدفاعية، وعلى عكس روزنبرج لم يرى كوبر سميث أن الذات مفهوم متعدد الجوانب ولذا فإن علينا أن لا ننغلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراستنا بل علينا أن نستفيد منها جميعها لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد كوبر سميث بشدة

على أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية و يقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين:

تقدير الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية، ويميز كوبر سميت بين نوعين من تقدير الذات.

تقدير الذات الحقيقي: ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ذو قيمة، وتقدير الذات الدفاعي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون الذين يشعرون أنهم ذو قيمة، وقد افترض في سبيل أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات و هي: النجاحات، والقيم ، والطموحات، والدفاعات (لفوفي، 2013، صفحة 113)

• نظرية زيلر 1969

تفترض نظرية زيلر أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي أي ينشأ داخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد لذا ينظر زيلر إلى أن تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي ويصف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات، والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرا في بيئة الشخص الاجتماعية فان تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية المتغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك، وتقدير الذات تبعا لزيلر، مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية ،وقدر ة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فانه إفترض أن تتمتع وبدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه وأكد زيلر على العامل الاجتماعي ما جعله يسهم مفهومه ووافقته النقاد على ذلك بأنه تقدير

الذات الاجتماعي ، وقد إدعى أن المناهج أو المداخل الأخرى في دراسة تقدير الذات لم تعط العوامل الاجتماعية حقها في نشأه ونمو تقدير الذات. (ذيب، 2010، صفحة 81)

2-7 أهم النظريات المفسرة للأنشطة البدنية:

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة، خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد Seg Mund Freud و جان بياجيه Gean Piaget و كارول جروس هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

• نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشليير):

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال، تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، ومع هذا لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها ،وبالتالي ضغطها حتى يصل الى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة. (عادل، صفحة 56)

ومن جهة ثانية أن اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية، والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي ومواقفه مع البيئة التي يعيش فيها.

• نظرية الاعداد للحياة:

يرى كارل جروس "Karl Gros" الذي نادى بهذه النظرية بان اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، و بهذا يكون قد نظر إلى اللعب على انه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة. (moyenca, 1982). وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة.

* نظرية الإعادة و التخليص:

يرى ستانلي هول Stanley Hool الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور.

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس وبيبر ذلك بان الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، اذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان. (عادل، صفحة 58).

• نظرية الترويح:

يؤكد "جتسي مونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة (الخولي، 1996، الصفحات 98-99).

والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني، والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت، أو في الحديقة، أو في المساحات الخضراء، أو على الشاطئ..... الخ

• نظرية الاستجمام:

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام الفضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري، وسائل الاستجمام، واللعب لتحقيق ذلك. هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل: الصيد، والسباحة مثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماماً يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة. (عادل، صفحة 59)

• نظرية الغريزة:

تفيد هذه النظرية بأن للبشر اتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم فالطفل ينتفس، ويضحك ويصرخ، ويزحف، وتنصب قامته، ويقف، ويمشي، ويجري، ويرمي في فترات متعددة من نموه، وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه.

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة، وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه. (عادل، صفحة 60)

8-العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

يشير العديد من الباحثين في موضوع تقدير الذات إلى تأثره بالعديد من العوامل المختلفة، منها ما يتصل بالفرد نفسه كأفكاره عن ذاته و التطلعات الشخصية و الإنجازات الأكاديمية التي قام بها و يطلق عليها العوامل الذاتية ، و منها ما يتصل ببيئته و ظروف تنشئته الاجتماعية ، وعلاقته بالأفراد المهمين في حياته و يطلق عليها العوامل الخارجية، و كذلك من العوامل المؤثرة في تقدير الذات عوامل دائمة كذكاء الفرد و قدراته العقلية وسمات شخصيته و المرحلة العمرية و التعليمية التي يمر بها. (أحمد إ.، 1993، صفحة 110)

كما تعتبر العوامل الخارجية المؤثر الأول في تشكيل تقدير الفرد لذاته في رحلة الطفولة بينما تلعب العوامل الداخلية الدور الفاعل بالنسبة للبالغين و الكبار ، و يتفق علماء النفس بوجه عام على التأثير الكبير للتجارب المبكرة أثناء مرحلة الطفولة و المراهقة في نمو تقدير الذات. (مال هي و ريزنر، 2005، صفحة 77).

• عوامل تتعلق بالفرد نفسه:

مظهر الفرد: أشارت الأبحاث إلى أن مظهر الفرد وصورة جسمه عامل مهم في تحديد مستوى تقديره لذاته ، و إن أي تغيير في هذه الصورة قد يتبعها تغيير في تقدير الذات ، وهذا يرجع أساسا إلى أن تقييم و آراء الآخرين غالبا ما تكون مبنية على مظهر الفرد،

العوامل النفسية و الانفعالية:

قام العديد من العلماء بدراسة العديد من المتغيرات النفسية و الانفعالية و علاقتها بتقدير الذات ، ولعل من أهم العوامل المؤثرة في تقدير الذات خلو الفرد من القلق أو عوامل عدم الاستقرار النفسي ، فإذا كان الفرد قلقا و غير مستقر نفسيا انعكس ذلك على تقديره لذاته سلبا ، و العكس من ذلك إذا تمتع الفرد بالاستقرار النفسي فإن ذلك سينعكس إيجابيا على تقديره لذاته. (وليندزي، 1971، الصفحات 61-62)

البراعة في أداء المهام و الإنجازات الشخصية:

يتأثر تقدير الذات ببراعة الفرد في أداء المهام المختلفة التي تواجهه في مختلف مراحل حياته فلن يكون الشخص واثقا بنفسه إذا لم يشعر بالنجاح في إنجازاته و إحساسه بأنه شخص فعال في مجتمعه ، ولاشك أن الفشل في أداء مهامه يؤدي به إلى معتقدات سالبة عن ذاته ، كما يمكن أن يولد شعورا بالعجز مما ينعكس سلبا على تقدير لذاته. (وليندزي، 1971، صفحة 67)

الأفكار الذاتية:

إن الأفكار الذاتية للفرد أو الصورة التي رسمها لذاته تؤثر بشكل كبير على مستوى تقديره لذاته ، وهي تتضمن معرفة الفرد لنفسه و الافتراضات الفكرية التي يضعها عن نفسه، وتقييمه لنفسه ومهاراتها و قدراتها ، ومشاعره تجاه ذاته سواء بالرفض أو القبول، و كذلك خصائصه و صفاته و إمكاناته التي تميزه عن الآخرين كما تعكس لها آراء غيره عنه ، و كذلك تطلعات الفرد فيما يطمح أن يكونه مستقبلا ، و الصورة الذاتية الصحيحة هي القدرة على عمل تقييم إيجابي واقعي للنفس (وليندزي، 1971، صفحة 86).

• عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية:

عوامل اجتماعية:

تعتبر الأسرة العامل الأساسي في التنشئة الاجتماعية ، و المسؤولة الأولى عن إعداد و تربية الفرد ، ولاشك أن الاستقرار الأسري له أثر واضح على تقدير الفرد لذاته ، على أن النمو الانفعالي و تكوين شخصية الفرد يتأثر بالجو الأسري الذي ينشأ فيه فإذا كان الوفاق و الحب و الاحترام المتبادل بين الوالدين متوفر أشعر الفرد بالاستقرار و الأمان العاطفي، أما إذا ساد الشقاق و النزاع حياة الأسرة أدى ذلك إلى اضطراب نمو الفرد على المستوى الانفعالي و تزعزعت ثقته بنفسه، وأصبح التشاؤم وعدم الثقة بالنفس طابعه الغالب في مواجهة مشكلاته الخاصة (يوسفي مصطفى و آخرون، 1981، صفحة 106).

المثيرات البيئية:

يتأثر تقدير الذات بالمثيرات البيئية و يقصد بها تلك الظروف التي يعيشها الفرد فيكون تقدير الذات إيجابيا إذا كانت مثيرات البيئة إيجابية ، و تحترم الذات الإنسانية و تكشف قدراتها و طاقاتها ، و تحارب فيها عوامل الشعور بالإحباط ، أما إذا كانت البيئة محبطة فإن الفرد يشعر بالدونية و يسوء تقديره لذاته. (يوسفي مصطفى و آخرون، 1981، صفحة 123).

تقييمات و آراء الآخرين:

يتأثر مستوى تقدير الذات بالكيفية التي يعامل بها المحيط الفرد و كذا نحو آراء الأفراد الآخرين و ملاحظاتهم و اتجاهاتهم نحوه و لقد أشارت بعض الأبحاث أن التقييم

الإيجابي غالبا ما يرفع من مستوى تقدير الذات فالأفراد الذين تمت معاملتهم باحترام و اهتمام من طرف أشخاص مهمين في حياتهم كالمعلمين و الزملاء غالبا ما يكون لديهم تقدير مرتفع للذات. (مال هي و ريزنر، 2005، الصفحات 91-92)

9-الخصائص المميزة للأشخاص المحققين لذواتهم:

يتسم الأشخاص المحققون لذواتهم بجملة من الخصائص منها ما هو عام و منها ما هو خاص أو وراثي.

- الإدراك السليم للعالم الواقعي : حيث أنهم يتسمون بالموضوعية و لا تؤثر عليهم رغباتهم الشخصية إلى درجة الابتعاد عن ما هو واقعي.

- قبول الذات والآخرين و العالم بوجه عام : لديهم فكرة واضحة عن نواحي القوة و الضعف في أنفسهم و في الآخرين ولكن قبولهم لها حيادي.

- التلقائية :إنهم يعبرون عن أنفسهم بصراحة و أمانة و لا يخافون من التعبير عن آرائهم و أحكامهم المستقلة.

- الاهتمام المركز بالمشاكل بدلا من الاهتمام بالذات : إنهم دائمو الانشغال بالأشياء التي تحتاج إلى إنجاز في البيئة و المحيط بدلا من انشغالهم بمركزهم الشخصي.

- الحاجة للخصوصية و الاستقلال :إن ظروفهم تتطلب تخصيص وقت أكثر مع أنفسهم لأكثر مما يستدعي الحال بالنسبة للناس العاديين.

- الحماس المتجدد لإعطاء الأشياء حقها :يفقد معظم الناس القدرة على استحسان الأشياء البسيطة التي تمر عليهم في الحياة اليومية و لكن هؤلاء الأشخاص يوفون هذه الأشياء قدرها.
- إن لديهم خبرات سامية.
- الميل الاجتماعي :لديهم شعور قوي بضرورة مشاركة الآخرين و الانتماء إليهم.
- العلاقات الشخصية محدودة : يرتبط محققو ذاتهم بصداقات قوية و عميقة و هي في المعتاد مع آخرين يتصفون بتحقيق الذات.
- الإبداع : يتصفون بالأصالة و الإبداع ولا يخافون من ارتكاب الأخطاء في المواقف الجديدة.
- الأسلوب الديمقراطي :يتصفون بالانفتاح الكبير والصراحة والتلقائية في علاقاتهم مع الآخرين و لا أثر للتفوق في تعاملهم مع الآخرين. (عزوني، 2011، صفحة 79)

10- وسائل قياس تقدير الذات:

من بين الروايز الخاصة لتقدير الذات نذكر:

• رانز Cooper Smith

صمم هذا الرانز من طرف (Cooper Smith) سنة 1967 لقياس اتجاه التقييمي نحو الذات في المجالات الأكاديمية ، الاجتماعية ، العائلية و الشخصية ، وقد عدل هذا المقياس سنة 1981 بعدما كان يتضمن 58 عبارة لقياس مستوى تقدير الذات و

58 عبارة لقياس الكذب ، و أصبح يتضمن 25 عبارة منها سلبية و أخرى إيجابية لقياس مستوى تقدير الذات و لا يشمل عبارة لقياس الكذب. .

يستعمل هذا المقياس مع تلاميذ تتراوح أعمارهم ما بين 8 و 15 سنة ، يمكن تطبيقه فردياً أو جماعياً و مدة تطبيقه 10 دقائق لا أكثر ، و تتمثل التعليمات La Consigne في أن يطلب من المفحوص أن يضع علامة X داخل المربع المناسب الذي يبين مدى موافقته على العبارة التي تصفه " تنطبق " أو " لا تنطبق " مع العلم أنه لا يوجد أجوبة صحيحة أو خاطئة. (عزوني، 2011، صفحة 113)

• رائز Rosenberg

وضع هذا المقياس من طرف Rosenberg سنة 1965 و قد كيف للغة العربية من طرف الدكتور أمل عواد معروف ، هدفه هو تطبيق تقنية مختصرة و بسيطة تسمح بدراسة تقدير الذات بغض النظر عن المستويات الاجتماعية و العادات و التقاليد و الأديان و البيئات العائلية ، وقد استند Rosenberg في بناء المقياس على دراسة تناولت الأبعاد السيكولوجية كالقلق حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من 5000مراهق ينتمون إلى فئات اجتماعية عائلية و دينية مختلفة. (دسوقي، 1979، صفحة 86)

• رائز هاري BRUCE HARREE

وهو المقياس الذي اعتمده في دراستنا هذه.

الحاجة إلى تقدير الذات:

قام Maslow في نظريته بوضع هرم لحاجات الفرد و رأى أنه يمكن تقسيمها إلى حاجات فيزيولوجية ، الحاجة إلى الأمن ، الحاجة إلى الحب إلى تقدير و تحقيق الذات، وتعتبر الحاجة إلى التقدير و التحقيق الذاتي هي أعلى مستوى، إذ أن الشخص هنا لا يسعى إلى مصاحبة الناس فقط إنما يسعى إلى كسب احترامهم ، فالناس يجاهدون في سبيل الحصول على مكانة عالية في العمل أو في العلاقات الاجتماعية .ويؤدي إشباع حاجة تقدير الذات إلى الإحساس بالثقة بالنفس و إلى الإحساس بالقوة و الكفاءة و شعور الإنسان بأهميته و ضرورته في الحياة. (زهران، 1997، صفحة 81)

11- علاقة تقدير الذات بالثقة بالنفس:

تشير (الوشلي 2007) أن مفهوم الثقة بالنفس شائع الاستخدام في الحياة اليومية والعلوم الاجتماعية و النفسية بشكل عام ، ويعتقد أحيانا بأن مفهوم الثقة بالنفس جزء من تقدير الذات ، و أحيانا أخرى يفهم بوصفه متغيرا مستقلا عنها ، فيطلق عليه بعض الباحثين تقدير الذات ، وبعضهم الآخر السلوك التوكيدي ، و غيرهم الكفاية النفسية الاجتماعية. (سنا محمد، 2005، صفحة 42)

وقد توصلت عدة دراسات إلى وجود علاقة وثيقة بين الثقة بالنفس ، و تقدير الذات حيث وصلت دراسة (Angyal 1961) إلى أن الشخصية السوية تنمو في اتجاهين رئيسيين هما الميل إلى الاستقلال الذاتي ، ومظاهره التلقائية و تأكيد الذات ، و الحرية و السيطرة على البيئة ، و الميل إلى الاندماج ، و التكامل الاجتماعي ، و أن عرقلة نمو هذين الاتجاهين يؤدي إلى فقدان تقدير الذات ، و الثقة بالنفس.

و أوضح ايزنك و ولسون Eseyneck & Wilson أن الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة في تقدير الذات لديهم قدر كبير من الثقة في ذواتهم ، وقدراتهم ، ويعتقدون في أنفسهم الجدارة ، والفائدة ، و أنهم محبوبون من قبل الأفراد الآخرين. (سنا محمد، 2005، صفحة 57)

وتعد الثقة بالنفس نتاجا لتقدير الذات ولا يجب الخلط بين تقدير الذات و الثقة بالنفس و بالتالي من لا يملك تقديرا لذاته فإنه يفتقد الثقة بالنفس كذلك.

خلاصة:

يمكن القول أن إحساس الفرد بتقدير الآخرين له يساعده في رفع تقديره لذاته ، و على العكس فعندما يحرم الفرد من التقدير من طرف الآخرين سواء في المنزل ، الشارع ، بين الأصدقاء أو في المدرسة فإن هذا يؤدي به إلى العزلة و الوحدة و الانحراف و بالتالي يخفض من تقديره لذاته ، ومن هذا يمكن القول أن تقدير الذات عند الطفل ينمو و تتحقق من خلال اتصالاته و خبراته الاجتماعية ، فمن خلال تعامله و تفاعله مع الوسط (الأسري ، الاجتماعي ، المدرسي) يقدر الطفل ذاته سواء بالسلب أو بالإيجاب باعتباره مصدر تشجيعه أو إحباطه و مصدر لتقييمه المستمر .

تمهيد:

قد لا يختلف اثنان على أهمية النشاط البدني الرياضي في تكوين الفرد ، و ما يزيد من أهميته هو اعتباره أساس عملية التربية و ميدانا من ميادينها، إذ يلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد الصالح حيث يزوده بمهارات واسعة وخبرات كثيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه الذي يعيش فيه.

كما نجد أن النشاط البدني الرياضي قد تجاوز حدود الجسم ليشمل مختلف جوانب السعادة و البهجة و الأمان النفسي و الإجتماعي التي يتطلع إليها الفرد. و قد إعتبر عدد من الباحثين في علم النفس من خلال نظرياتهم أن هناك إرتباط وثيق بين التربية و المفاهيم الحديثة للنشاط البدني الرياضي حيث يعتبر هذا الأخير تربية للجسم عن طريق النشاط الحركي. (د. نافي رابح، محاضرة، 2007).

1- تعريف النشاط البدني الرياضي:

يوجد العديد من التعاريف المتنوعة لمفهوم الرياضة ، والتي تعتمد أساسا على النشاط البدني، لذا سنقدم أولا بعض التعاريف لمفهوم النشاط البدني الرياضي والتربية البدنية والرياضية كمدخل.

1-1 مفهوم النشاط البدني:

كانت هناك بعض الاستخدامات للباحثين والمؤلفين لمفهوم النشاط البدني ويقصد بها المجال الكلي الإجمالي لحركة الإنسان بشكل عام و قليل منهم من كان يقصد بالنشاط البدني عملية التدريب و التنشيط في مقابل الكسل و الوهن والخمول.

وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام و شامل يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان في حياته اليومية ، وهو مفهوم أثنر و بيولوجي أكثر منه اجتماعيا ، لأن النشاط البدني جزء مكمل و مظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان ، فهو تغلغل في كل المظاهر و الأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية و ذلك بدءا بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مرورا بمجالات التربية و العمل و الإنتاج و الدفاع و الاتصال ، و الخدمات كالترويج و أوقات الفراغ أو التقاليد و المظاهر الاحتفالية (الخولي، 1996، صفحة 22).

1-2 مفهوم النشاط الرياضي:

و يعود ظهور النشاط الرياضي إلى العصر الحديث بالمدرسة ، و كان مفهومها الأول يسمى بالتدريب البدني، وذلك لكون أهدافها كانت محدودة إذ تقتصر فقط على اكتساب التلميذ للصحة البدنية و بالتالي البيئة الجسمية ، ونظرا لأهمية النشاط الرياضي في المدرسة بدأت النية الجادة في تطويره إذ أخذ التدريب يرتكز على أسس

و نظريات عملية مما جعله يأخذ بعدا آخر ، والذي ساهم في استبدال مصطلح التدريب بالنشاط البدني الرياضي. (زكي محمد و بهاء سيد، 2006، صفحة 22) كما اعتبر معظم الباحثين في علم النفس من خلال نظرياتهم أن هناك ارتباط وثيق بين التربية والمفاهيم الحديثة للنشاط البدني الرياضي حيث يعتبر هذا الأخير تربية للجسم عن طريق النشاط الحركي.

أما الجمعية الأمريكية للصحة فتعرف النشاط البدني الرياضي: " على أنه المادة التي تتعلم فيها الأطفال و يتحركوا ليتعلموا" (ابراهيم و فرحات، 1998، صفحة 37). و يعرفه فيري : " بأنه جزء من التربية العامة حيث يشمل الدوافع و النشاطات الطبيعية الموجودة في كل تخصص للتنمية من الناحية العضوية و التوافقية الانفعالية". (درويش و الخولي، صفحة 39)

كما عرفه شارل مان : " بأنه جزء من التربية العامة الذي يهتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي للجسم ، والذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات". (ابراهيم و فرحات، 1998، صفحة 40)

1-3 مفهوم التربية البدنية:

يوجد الكثير من التعاريف للتربية و منها:

التربية لغة: حيث نقراً في لسان لابن منظور هذه التعريفات:

يقال رب (بدون ي) ولده والصبي يربه ربا و ربه تربييا و تربة. وفي حديث ابن يزن : " أسد تربب في الفيضات أشبلا " أي تربي وهو أبلغ منه ترب و تربيته وأرتبه ورياه " تربية". الرب يطلق في اللغة على المالك و السيد و المدبر و المربي و القيم و المنعم الرب ينقسم إلى ثلاثة أقسام " : يكون الرب المالك و يكون الرب السيد المطاع، و يكون الرب المصلح رب الشيء أي أصلحه. (خطاب، 1999، صفحة 52).

التربية اصطلاحاً : فهي تعني العملية التي تهيئ الظروف المساعدة لنمو الشخص نمواً كاملاً من جميع النواحي العقلية و الخلقية و الجسمية و الروحية لشخصيته و بالتالي فهي العمل المنسق المقصود و الهادف إلى نقل المعرفة و خلق القابليات و تكوين الإنسان و السعي به في طريق الكمال من جميع النواحي وعلى مدى الحياة.

1-4 مفهوم التربية: وهي عملية نمو الفرد و يقصد بها أن الطفل الذي يتربى ينمو نمواً تدريجياً في جسمه و عقله و أخلاقه بينما لا يتم له هذا النمو إذا حرم من التربية لأنه كائن حي يملك استعدادات و قدرات فطرية تكفل له النمو السليم إذا اعتنى بها فتوفر له الجو الاجتماعي المناسب و اهتم المربي برعايتها و توجيهها و عند ذلك سوف تتفتح و يتكامل نموها. (رابح، 1990، صفحة 18)

و منه فإن التربية العامة و الشاملة هي كل نشاط يؤثر في نمو الطفل و توجيهه و يشمل الأسرة و المجتمع ومنه لتربية العامة أهداف منها:

- الكشف عن استعدادات الطفل و حفز مواهبه و تهيئته لإتقان المهارات.
 - التربية تهدف إلى تنشئة الفرد سليماً مع نفسه من جهة و مع مجتمعه و تقاليده من جهة أخرى.
 - الفرد يتعلم من المعارف الحياتية الاجتماعية ما يساعده على مواجهة مشاكله.
 - المحافظة على القيم و نقل تراث المجتمع من جيل إلى جيل.
- ولمفهوم التربية البدنية تعاريف متعددة فهناك من يعتبر التربية البدنية جزءاً متكامل من التربية العامة ، وميدان تجربي هدفه تكوين المواطن الصالح أو اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الاجتماعية و الانفعالية ، وذلك عن طريق شكل من أشكال النشاط البدني (شاكر، 2006، صفحة 57).

والتربية البدنية تعني كل الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من مختلف الجوانب البدنية و العقلية و النفسية و الحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد داخل المحيط الاجتماعي به.

أما (J.-C. boeuf) عرف التربية البدنية بأنها: "عملية تربية و تطويرية لوظائف الجسم من أجل وضع الفرد في حالة تكيف حسنة للحالات الممارسة " (MOOTILAL.A, 1993, p. 77)

و تهدف التربية البدنية إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط وهو جل الأنشطة البدنية التي يمارسها الفرد في حياته الاجتماعية، ومنه فهناك مفاهيم عديدة تجمع بين مفهوم التربية البدنية و الرياضية.

1-5 مفهوم التربية البدنية و الرياضية:

أما التربية البدنية ليس مفهوم جديد ، وإنما هو مفهوم منذ القدم و لكن كان يعرف بالنشاط البدني وذلك بسبب ارتباط أنشطتها بالجسم ، ولكن جاءت الدراسات و البحوث في مجال الرياضة. و كذا الباحثين في علم الاجتماع فلقد أكدوا أن خبرات الفرد جعلته يعطي مفهوم للتربية و البدن وهو أن التربية تتم عن طريق النشاط البدني وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية و من ضرورة الاهتمام بالاستجابات الانفعالية و العلاقات الشخصية و السلوك الاجتماعي الوجداني والجمالي .

لكون التربية البدنية و الرياضية تحمل في طياتها أهمية اجتماعية منبثقة من جوهرها أن تربية الفرد لبدنه عن طريق ممارسة الرياضة هو محور تربوي ، يساعده على التكيف مع الجماعة مما يدفعه للانسجام معها من خلال اللعب مثلا الذي يعتبر أحد أهم مظاهر الحياة الاجتماعية ، وهذا ما يزيد من التفاعل الاجتماعي (مزوار و بلخيرة، 2012).

6-1 مكانة التربية البدنية و الرياضية في الجزائر:

يؤكد ميثاق عن التربية البدنية و الرياضية أن الشباب يشكل أثن رأس مال للأمة وعند إقرار سياسة شاملة تخصه ، لا يمكن تجاهل التربية البدنية و الرياضة بصفتها عاملا لتجديد وتنشيط مصادر الطاقة الاجتماعية ، إذ أنها تشكل بحكم القيم التربوية و المدنية و الخلقية التي تحملها أحد دعائم هذه السياسة. كما تعرف التربية البدنية بالجزائر على أساس أنها: " نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل و تخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها و الرامية إلى رفع شأن الإنسان و المواطن العامل الاشتراكيين بما لديها من مزايا.

للتربية الرياضية و البدنية في هذا الإطار أن تؤدي إلى ثلاث مهام تتمثل في:
من الناحية البدنية : تؤدي إلى تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية و النفسية المحركة لتسييرها من خلال أكبر قي البدن و تكييف السيرة مع البيئة.

من الناحية الاقتصادية : تؤدي إلى تحسين صحة الفرد و ما يكسبه من ناحية المحرك النفساني أمر يزيد من قدراته على مقاومة التعب ، إذ يمكنه استعمال القوة المستخدمة في العمل استخداما محكما فإنه يؤدي إلى زيادة المردود الفردي و الجماعي وعامل الشغل الفكري و اليدوي.

من الناحية الاجتماعية و الثقافية: حيث تجعل القيم البدنية و الخلقية التي توجه أعمال كل مواطن و تساهم في تعزيز الوئام الوطني مدخرة الظروف الملائمة للفرد و التعاون و التنمية و الشعور بالواجبات المدنية ، كما تعمل على التخفيف من التوترات التي هي مصدر الخلافات بين الأفراد و المجموعات التي تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة . كذا هي للإثراء الثقافي توفر للشباب و الكبار على حد سواء فرصة استخدام أوقات فراغهم استخداما مفيدا مع تفضيلها (لفوفي، 2013، صفحة 47).

2 مفهوم الرياضة:

تتميز الرياضة عن بقية ألوان النشاط البدني لكونها مؤسسة على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة و نزاهة وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما جدا أو حديثا و الرياضة نشاط يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسين وفي شكله الثانوي على العناصر مثل الخطط وطرق اللعب.

لذلك يعد مفهوم الرياضة هو المفهوم الشامل الذي يتكون من العديد من المفاهيم المتعلقة:

-النشاط البدني الرياضي.

-التربية البدنية و الرياضية.

الرياضة أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان ، وهي طور متقدم من الألعاب ومن التالي من اللعب ، وهي الأكثر تنظيما و الأرفع مهارة، و كلمة رياضة في اللغتين الإنجليزية و الفرنسية " Sport " ، وفي اللاتينية "Diport" و الأصل الأيتمولوجي لها هو "Disport" ومعناها التحويل و التغيير و لقد حملت معناها ومضمونها من الناس عندما يحولون مشاغلهم و اهتماماتهم بالعمل إلى التسلية والترويح من خلال الرياضة. (لفوفي، 2013، صفحة 61)

ويعرف ماتيفيف Matveyev الرياضة بأنها " نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها "و بذلك فإن ما يميز الرياضة هو قيامها على فكرة النشاط التنافسي حيث تعرف (كوسولا kossola) الرياضة: " أنها التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل الرياضة في حد ذاتها " و تضيف قائلة أن التنافس سمة أساسية تضي على الرياضة طابعا اجتماعيا ضروريا ذلك لأن الرياضة

نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث هو كائن اجتماعي ثقافي (الخولي، 1996، الصفحات 101-102).

يشير (لوشان Loshane) أن الرياضة و سيخ إلا أن الرياضة يمكن أن تعرف بأنها : " نشاط مفعم باللعب الداخلي و الخارجي المرود أو العائد ، يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة و تقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية و الخطط". (درويش و الخولي، صفحة 42)

وهناك العديد من الأنشطة الرياضية مثل : كرة القدم وألعاب القوى والملاكمة وكذلك هناك بعض الأنشطة التي تذكر على أنها رياضة كالمسابقات، الشطرنج ومن جهة أخرى فإن شكل المسابقة باعتباره متطلبا اجتماعيا للرياضة إنما يعتبر هو آخر عمليات طويلة ومخطط لها من التدريب والإعداد.

والرياضة تعتمد على القدرات و القابليات والامكانيات البدنية والحركية التي تنتج من توظيف جيد لمعطيات الجسم الإنساني بشكل أساسي بينما تكون أنماط الضبط اجتماعية، ثقافية في سياقات النشاط، ويعتقد كثير من الباحثين بأن الرياضة تبلورت إجتماعيا من نفس النسيج الثقافي للألعاب، فمنها أخذت الرياضة بعض السمات الثقافية المتمثلة في أدوات اللعب كالمضارب والعصي والكرات و الشباك وغير ذلك من سمات الثقافة التي عرفتها الألعاب. (ابراهيم و فرحات، 1998، الصفحات 66-67)

وعبر المسيرة الحضارية للإنسان تطورت الأشكال التنظيمية لهذه الألعاب واتخذت بعضها أطر اجتماعية رسمية وبعضها نالت التطور والذيعوع إلى تخطي مجال المحلية أو الإقليمية إلى العالمية تحت شعار الرياضة للجميع.

و يؤيد هذا الكثير من الباحثين باعتبار أن أنشطة الرياضة المتنوعة كانت في الماضي مجرد رياضات بسيطة لا تعرف إلا في مكان نشوئها ولكن التطور الثقافي و العالمي جعل الرياضة تعرف في جميع دول العالم دون استثناء وذلك لأهميتها ودورها الإيجابي والنافع للجسم والصحة والنفس والعقل والحركة السليمة.

ينبغي أن لا يقتصر مفهوم الرياضة على التصور الضيق المرتبط بانجاز أهداف تنافسية خالصة بل أن للرياضة مفهوماً أكثر اتساعاً و ثراءً على المستوى الاجتماعي والثقافي فالرياضة وجه اتصالي يؤثر في إغناء التفاعل بين البشر فهي تنطوي على معان عميقة ترتبط في تحليلها النهائي بمجموع العلاقات الاجتماعية حيث الأداء البدني ذاته لا يعدو أن يكون مجرد جزء من كل.

وفي هذا الصدد يشير لشان أن عدداً كبيراً من الباحثين يعتقد في أن للرياضة خصائص وظيفية تعمل على التوفيق بين الأوضاع الاجتماعية القائمة وبين التعبير النفسي اللاشعوري.

3 الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي:

يعتبر الكثير من المختصين في مجال الرياضة أن أي نشاط له أسس يرتكز عليها و تتمثل هذه الأسس في:

• الأسس البيولوجية:

و المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياض إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي وغيرها. والنشاط البدني الرياضي يعد واحداً من أوجه الممارسات التي تؤدي لتوجيه النمو البدني للفرد باستخدام التمرينات الحركية و التدابير الصحية وبعض الأساليب النفسية والاجتماعية و الخلقية.

• الأسس النفسية:

وهي كل الصفات الخلقية و المعرفية والإرادية و المعرفية الإدراكية لشخصية الفرد ودوافعه وانفعالاته وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي إضافة إلى مساعدتها في الإعداد الجيد و المناسب لطرق التعلم والتدريب الحركي المناسب للنشاط. .

• الأسس الاجتماعية:

ويقصد بها العمل الجماعي التعاون والألفة والاهتمام بأداء الآخرين ويمكن لهذه الصفات تنميته من خلال أوجه النشاطات الرياضية المتعددة وهذا ما دعى مارش إلى وصف ملاعب كرة القدم الإنجليزية بأنها مجالات صالحة للتعبير الطقوسي عن العدوان والحرمان يحاول الفرد فيها أن يثبت هويته يؤكد انتمائه وتوحيده على المستوى الشخصي.

ويعتقد لارسن أن الرياضة تقدم وسطا شخصيا واحدا مع أقل حد من قيود العلاقات الاجتماعية التفاعلية وبذلك يتجه الإنسان أثناء ممارسة الرياضة إلى النسق الطبيعي فيتحفف من قيود النسق الاجتماعي التي تثقل كاهله كالمكانة أو الوظيفة الاجتماعية تبعاتها من أمور قد تحد حرية الإنسان وتقيد تصرفاته في أطر معينة . (الخولي،

1996، صفحة 53)

4 أهداف النشاط البدني الرياضي: وهي تنقسم إلى قسمين هما:

• الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي:

- الصحة : يساهم النشاط البدني الرياضي بقدر وفير في التنمية الوظائف الكبرى وتناسقها وتحفيز النمو وجعل الفرد ميالا للعمل و بالتالي التكيف مع الوسط الطبيعي.

- **النمو الحركي:** للنشاط البدني الرياضي في هذا المجال دور فعال حيث يساعد الفرد على تنمية الوعي بجسمه وبالعلاقة بين الزمان والمكان والإيقاع.
- **التنشئة الاجتماعية:** النشاط البدني الرياضي يساهم في التربية الاجتماعية للفرد من خلال تحسين معرفته لنفسه والتحكم في سلوكه الذاتي و تفهم القواعد الاجتماعية و الخضوع لها بروح المسؤولية والوعي بالمجموعة وتحسين العلاقات مع الغير.
- **الهدف العلاجي:** حيث يتم من خلال معالجة النفسيات عن طريق النشاط الحركي والرياضي لأن الكثير من الانفعالات تظهر بصفة واضحة في الألعاب والمباريات وبالتالي يظهر مع بعض المكونات وهو ما لا يظهر في مختلف الاستبيانات الشخصية المقننة. (خطاب، 1999، صفحة 100)

• **الأهداف الخاصة للنشاط البدني الرياضي:** إن للنشاط البدني الرياضي أهداف

خاصة أخرى بالإضافة إلى الأهداف العامة وهي تتمثل في:

من الناحية البدنية:

- تطوير الصفات الجسمية للفرد كالقوة والتحمل والسرعة والمرونة.
- اكتساب المعلومات والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها الحيوية و العضوية الآلية.
- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام الفرد.
- المساعدة على تعليم وتطوير المهارات والخبرات الحركية ومعرفة القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها. (مزوار و بلخيرة، 2012، صفحة 94)

من الناحية العقلية:

ويتم ذلك بواسطة الممارسة المستمرة للنشاط البدني الرياضي الذي يلعب دورا هاما في

الصحة النفسية التي تعتبر عنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة والسوية إضافة إلى أن لها دورا في علاج الانحرافات النفسية قصد تحقيق التوافق النفسي للفرد كما أن لها دورا في:

- تنمية الميول و الدوافع نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.
 - تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك.
 - تشغيل الطاقة الزائدة للفرد بالسرور تعبيرا عن انفعالاته الداخلية وتطوير عواطفه.
- (الفحل، 2000، صفحة 50)

5- أثر النشاط البدني الرياضي في الشخصية وسط المحيط الاجتماعي:

مفهوم الشخصية: و للشخصية عدة تعاريف فكل باحث تعريف حسب الخلفية النظرية التي يؤمن بها و منها:

حيث عرفها (وارن Warren) بأنها: " ذلك التنظيم المتكامل لجميع خصائص الفرد المعرفية والجسمية والوجدانية و النزوعية التي تعبر عن نفسها في تمييز واضح عن الآخرين".

كما عرفها أحمد عزت راجح بأنها: " جملة الصفات الجسمية والعقلية والاجتماعية و الخلقية التي تميز تميزا واضحا " .

و عرفها أحمد زكي صالح: " ذلك النظام الكامل من النزاعات الثابتة نسبيا الجسمية و النفسية التي تميز فردا معينا، والتي تقرر الأساليب المميزة لتكيفه مع بيئته المادية و الاجتماعية " .

ولقد قام ألبرت جوردون Alport gordon بتصنيف أكثر من مائة تعريف للشخصية في ثلاثة أقسام عامة و هي:

- التأثير الخارجي.

- البناء الداخلي.

- وجهة نظر الوضعيين.

ومنه يعرف ألبوت جوردون Alport gordon الشخصية بأنها: " التنظيم الديناميكي داخل الفرد للأجهزة النفسوجسمية التي تحدد الطابع المميز لتفكيره وسلوكه وهو الذي رغم تأكيده للتكوين أو البناء الداخلي فهو لم ينكر أهمية التأثير الخارجي للشخصية ".
(رابح د.، 2007، صفحة 27)

خصائص مفهوم الشخصية:

ويمكن حصر خصائص الشخصية في النقاط التالية:

- تتميز بالتفرد أي التخلف من شخص إلى آخر في بعض النواحي بحكم البيئة والثقافة.

- تمثل العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته وهي بالتالي مكتسبة.

- ليست السلوك الظاهر للفرد أي أن الشخصية ليست مثيرا ولا استجابة ولكنها استعداد لنوع معين من السلوك يظهر في كثير من المواقف.

- الشخصية تنظيم أو نظام متكامل من الأجهزة المتعددة تتفاعل وتتعاون معا لأداء الوظائف الحيوية. (حسين عبد العزيز و محمد، 1983، صفحة 81)

6- الشخصية و النشاط الرياضي:

يهدف النشاط البدني والرياضي بمختلف مجالاته إلى تحقيق أهداف تربية وتنمية اللياقة البدنية والحركية ، مثلما يهدف إلى تطوير الشخصية فالعلاقة بين الشخصية والنشاط تظهر عندما يحاول الفرد أن يطور ويبين ذاته، لذلك نستطيع القول أن العلاقة هي تبادلية مستمرة فكل منها يؤثر ويتأثر بالآخر.

ويظهر من ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي أن سلوكهم متباين مهما تشابه الظروف لذلك يمكننا تمييز السمات الأساسية التي تبرز نتيجة السلوك في نقاط جوهرية هي:

- سمات تعكس الصفات الأساسية للشخصية.
- سمات تحدد السلوك وفيها تنعكس علاقات الإنسانية بالبيئة.
- سمات تمثل العادة عند الفرد وهي سلوك الفرد الثابت تحت الظروف المتشابهة .
- تعتبر الفوارق في السمات الشخصية بين الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين وهي مؤشر دال على تأثير النشاط الرياضي على الأفراد وعلى الشخصيات. (لوفوي، 2013، صفحة 113)
- 7- خصائص الشخصية الرياضية:** وتتمثل سمات الشخصية الرياضية التي توصلت إليها بعض الدراسات العلمية كالاتي :

- **سمة الاجتماعية :** تتمثل في حب الناس وسهولة التفاعل الاجتماعي.
- **سمة السيطرة:** يتسمون بسمة السيطرة في مواقف حياتهم كما يظهرون هذه السمة في مواقف التحصيل الرياضي كالقوة، العنف والعدوان، التنافس.
- **سمة الانبساطية :** هناك بعض الدراسات تشير إلى أن سمة الانبساطية من السمات التي تظهر لدى الرياضيين وتميزه بحب النشاط والروابط الاجتماعية والاشتراك في الأنشطة الجماعية وحب تكوين الصداقات و العلاقات الاجتماعية.
- اللاتزان الانفعالي:** هناك بعض الدراسات التي أظهرت لنتائج لهذه السمات لدى الرياضيين وأن هذه السمات لا تظهر بصورة واضحة لدى الرياضيين و الاتزان الانفعالي يمكن أن يظهر كالتالي:

- النضج الانفعالي

- ضبط الاندفاعات والاستجابات الجسمية.

- مستوى منخفض من القلق والتوتر العصبي.

- التحكم في الانفعالات في أوقات الشدة كالهزيمة أو الإصابة.

كما يمكن كذلك اعتبار تنمية السمات الشخصية من خلال النشاط الرياضي يخضع لعامل الاحتراف والاستمرار ، والذي يظهر من خلال التقويم الذاتي للاعب الرياضي وهو ما يظهر كفرق بين الصفات الشخصية بين رياضي المستويات العليا و ممارسي النشاط الرياضي البسيط. (زكي محمد محمد حسن، بهاء سيد محمود، 2006، 43).

وبشكل عام فالنشاط الرياضي ينمي صفات للشخصية ومنها:

الثقة بالنفس وتحقيق الذات وتنمية روح التضحية والدافعية والاهتمام بالصحة النفسية وخلق مزاج إيجابي في الحياة وتقدير الذات، كما له عدة إيجابيات و فوائد نذكر منها:
الأثر الصحي:

تعمل الرياضة أساسا على تحقيق الصحة بمفهومها الشامل من صحة جسمية وعقلية ونفسية واجتماعية فهي غنية بالفرص التي تحقق الصحة بمعناها المتكامل فالتربية الصحية والرياضية ترتبط ارتباطا وثيقا وجب علينا أن نوّكده من خلال العلاقة بين التغذية الجيدة وبين ما يترتب عليها من قدرة على ممارسة النشاط الرياضي بكفاءة. وأيضا العلاقة بين قضاء وقت الفراغ بطريقة تساعد على تجديد حيوية الجسم من خلال ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية وأثر ذلك على صحة الفرد ولذلك فإن للرياضة أهمية في الحفاظ على المستوى الصحي لأفراد المجتمع.

ولذا يجب أن نعمل على توفير الإمكانيات المادية والبشرية لممارسة الرياضة التي تعمل على تزويد الأفراد بالمعلومات والمعارف المفيدة وتدريبهم على العادات الصحية السليمة.

• الأثر اللياقى:

إن من أهم السمات في وقتنا المعاصر تطور النمو العقلي للإنسان لاسيما درجات التطور متوغلا في ثنايا العلو والمعارف محققا للثورة التكنولوجية في حين قل جهد الإنسان العضلي لأن الآلة أغنته عن الحركة والنشاط ، الأمر الذي أدى إلى ضعف البدن وتفاقم خطر انتشار أمراض ضعف اللياقة البدنية كأمراض القلب والتوتر والإجهاد.

ونتيجة الخوف من هذه المخاطر انطلقت دعوى عامة في أنحاء العالم تستهدف الاهتمام باللياقة الشاملة للفرد من خلال ممارسته للرياضة. (ابراهيم و فرحات، 1998، صفحة 101)

• الأثر الاجتماعى:

تعد الرياضة من أهم الوسائل لتحقيق النضج الاجتماعى لكونها تعمل على خلق روح الجماعة منة خلال فرص اللقاء والتعارف والأخذ والعطاء وما تضيفه أنظمتها من أسس المبادئ الاجتماعية كالعامل للصالح العام واحترام الآخرين وضرورة التحكم في مواقف مشحونة بالإثارة كما يحدث أثناء التنافس الرياضى. (لفوفى، 2013، صفحة 121)

كما أن الرياضة لم تهمل النواحي الذاتية في الفرد بل وجدت الطريق إليه لتعمل على إعداده فرديا واجتماعيا قي أن واحد فقسمت له ميادين الألعاب إلى فردية تنمي له الشجاعة والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية وألعاب الجماعية يتدرب من خلالها على التخطيط التعاوني وتنفيذ الخطة معا فتقوي بذلك روح التعاون و العمل من أجل النهوض بالمجتمع و زيادة التماسك.

• الأثر الخلفي:

لكل نوع من النشاط فرديا كان أم جماعيا تأثير خاص على الشخص من الناحية الخلفية فالرياضة تهدف إلى اكتساب الفرد صفات خلقية معينة عن طريق ممارسة أنواع مختلفة من الألعاب والنشاط الرياضي فمجالاتها زاخرة بالأحداث الصغيرة والكبيرة التي تؤول خلاله المثاليات الخلفية كالتواضع وتقدير الذات والأمانة وغيرها من الصفات الخلفية. بالإضافة إلى الخبرة التي يكتسبها الفرد الرياضي ويتدرب عليها فتصبح جزء لا يتجزأ من صفاته الشخصية التي يلتزم بها في حياته اليومية و هذا يساعد على استغلال هذه الفرص المتعددة للميادين الرياضية أفضل استغلال بالتوجيه والإرشاد لتثبيت المبادئ الخلفية الحميدة في نفوس الأفراد وابتعاده عن الأنانية التي يتوارثها. (أمين فوزي و يثينة، 2006، صفحة 62)

8- المحيط الاجتماعي و تكوين الشخصية الرياضية:

إن العديد من المؤسسات التربوية الموجودة بالمجتمع والتي تسهم بجانب الأسرة في عملية التنشئة الرياضية كالمدرسة ، الأندية ، مركز الشباب و الرياضة ووسائل الإعلام كلها لها وظائف معينة في تحقيق أهداف هذه التنشئة الرياضية وتتمثل مهام هذه المؤسسات في:

الأسرة: تعتبر الأسرة أحد التنظيمات الاجتماعية و المسؤول الأول عن عملية التنشئة الرياضية و أقوى الجماعات تأثيرا في سلوك الفرد و تحديد مستقبله إلى حد بعيد فالسنوات الأولى من الطفولة من أهم فترات الحياة لما لها من اثر خطير في توجيه حياة الإنسان حيث تتكون شخصية الطفل و تتشكل طباعه و يكتسب عاداته و ميوله التي ترتبط جميعها باتجاهات و ميول و مهارات الوالدين و المدرس و المدرب و القدوة أي المثل الأعلى. (الخولي، 1996، صفحة 221)

فإذا كان للأسرة هواية مفضلة تمارسها أو يمارسها أحد أفرادها نجد أنها تتعكس على بعض أفرادها سواء كانت الهواية فنية أم رياضية، فإذا كان لدى الأبناء ميول رياضية و تبنتها هذه الأخيرة، و وجهتها التوجيه الصحيح للانضمام إلى الأندية فإن ذلك يبعث بروح التعاون في أبنائه وهناك بعض الدراسات التي أثبتت إلى أن عدم ممارسة البنات للرياضة راجع إلى العادات، والتقاليد السائدة في تلك الأسرة.

المدرسة:

المدرسة هي المنظمة التربوية التي تعمل على اكتساب الطلاب من مختلف المهارات والخبرات المرغوب فيها وتوفير الظروف المناسبة للنمو جسميا ونفسيا واجتماعيا وانفعاليا فهي المسؤولة على إلى إتاحة الفرص لطلابها لاكتساب المفاهيم اللازمة لهم في حياتهم وقد يأتي ذلك عن طريق ممارسة أنشطة وقت الفراغ وتهيئة الفرص لهم لمزاولة الأنشطة الرياضية تحت إشراف فني دقيق حتى تعمل ميولهم نحو ممارسة أوجه النشاط الجيدة وإذا نظرنا إلى التربية البدنية والرياضة فإننا نجدنا وحدة أساسية في المدرسة وحتى الجامعات التي تأهل الطلبة لاكتساب المهارات الحركية والبدنية والتي تأهلهم فيما بعد أن يصبحوا مدرسين في التربية البدنية التي تساعد على الارتقاء الجيد لأفراد المجتمع (الخولي، 1996، صفحة 234).

الخلاصة:

من خلال استعراضنا هذا، يمكننا القول أن مجال التربية البدنية و الرياضية عند المراهق في هذه المرحلة الخاصة يتحدد بمجموعة من العوامل و الضوابط في جوانب مختلفة عقلية وحسية وحركية وتعليمية وتواصلية وانفعالية مما يتطلب وجود إجراءات خاصة وتقديم خدمات مناسبة تفي بأغراض حاجاتهم التربوية والتعليمية، و على هذا نعتبر كل تلميذ حالة خاصة و على النظم التربوية أن تتحمل مسؤولياتها حيال جميع التلاميذ بغض النظر عن اختلافاتهم.

تمهيد:

بعد محاولة تغطية الجانب النظري للدراسة بما استوجب من معلومات، يتضمن هذا الجانب الإحاطة بالجانب التطبيقي (الحقل الميداني) من خلال تحليل جوانبه بدأ من نوعية الدراسة الذي تطرقت فيه إلى المنهج المتبع في الدراسة، ثم كيفية اختيار العينة والوسيلة المتخذة خلال الدراسة ، ثم الانتقال إلى كيفية جمع البيانات وتحليلها، وذلك باستعمال مختلف المقاييس الإحصائية المناسبة في تحويل الفرضيات من صيغتها الكيفية إلى صيغتها الكمية (التحليل الميداني)، ثم الوقوف على أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها في هذه الدراسة.

1- منهج الدراسة:

نظرا لطبيعة الموضوع الذي يأخذ حيزا واسعا من الدراسات الوصفية،ولهذا فالمنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي، وهو تصور دقيق للعلاقة المهمة لتقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المختلفة بين تلاميذ الطور المتوسط فهو يعطي صورة للواقع الحياتي، ويضع مؤشرات وبيني تنبؤات مستقبلية. فالمنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما، وخاصة في مجال الدراسات التربوية، والنفسية، والاجتماعية والرياضية، فهو يهتم بجميع الأوصاف الدقيقة العلمية للظاهرة المدروسة، ووصف الراهن وتفسيره كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر، ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتبويبها فقط، لذلك يجب على الباحث تصنيف البيانات، والحقائق وتحليلها تحليلًا دقيقًا كافيًا، ثم الوصول إلى تعليمات بشأن الظاهرة أي موضوع الدراسة، واختيار المنهج الوصفي الذي يمكن من التعرف على حجم، ونوع العلاقات القائمة بين متغيرات مشكلة الدراسة وتحديدها، وكذلك جمع البيانات وإعدادها، ووضع الأسس لتصنيفها، والوصول إلى تحليل النتائج وتفسيرها، وهذا بعد اختبار مجتمع الدراسة وعينة الدراسة وبعد ذلك الخروج بنتائج نهائية يمكن تعميمها. (عمار يوحوش، 2001، صفحة 137).

2- مجتمع الدراسة:

يقصد بمجتمع الدراسة جميع المفردات والأشياء التي نريد معرفة حقائق عليها، كما يعرف بأنه كل العناصر التي تستهدفها الدراسة سواء أكانت هذه العناصر أفراد، أو أحداث أو مشاهدات لموضوع الدراسة (محمد عبيدات و آخرون، 1999، صفحة 84) و بالتالي فإن مجتمع الدراسة يتمثل في تلاميذ متوسطات بلدية عشعاشة ولاية مستغانم والذي بلغ (80 تلميذ وتلميذة).

3- عينة الدراسة:

لقد قمنا باختيار 80 تلميذا وتلميذة بنسبة 10% من مجموع التلاميذ المتمدرسين ببعض متوسطات بلدية عشعاشة.

وقمنا بتقسيم مجتمع الدراسة إلى طبقات حسب عدد المتوسطات أي بمعنى آخر، استعملنا العينة العشوائية الطبقية. وهذا ما يعطي فرصة أكبر لتوزيع العينة على اغلب المتوسطات، وبعد تحديد أفراد عينة كل طبقة قمنا بسحب الوحدات من كل طبقة بصورة عشوائية بسيطة آخذين بعين الاعتبار الجنس وأعمار التلاميذ.

4- متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: هو ذلك المتغير الذي يؤثر سلبا أو إيجابا على المتغير التابع ويكون هدف الباحث هو التحقق من أثره على المتغير التابع ، وفي دراستنا هذا المتغير هو تقدير الذات البدنية.

المتغير التابع : هو الذي يوضح الناتج أو الجواب والذي يحدد الظاهرة التي نريد دراستها وفي دراستنا هذا المتغير التابع هو الأنشطة البدنية والرياضية.

المتغير الوسيط: العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع بمعنى أنه متغير ثالث قد يؤدي إلى تعديل العلاقة المتوقعة بين المتغير التابع والمتغير المستقل ويتمثل في هذه الدراسة في جنس التلاميذ والفئات العمرية.

5- مجالات الدراسة:

المجال المكاني : تم توزيع هذا المقياس إلى بعض تلاميذ المرحلة المتوسطة بمتوسطات ولاية مستغانم.

المجال الزمني : تمتد الدراسة من شهر ديسمبر 2017 إلى شهر ماي 2018.

6- أدوات جمع البيانات:

تعتبر أداة الدراسة والقياس الوسيلة التي بواسطتها يحاول الباحث الإجابة على الفرضيات المقدمة للدراسة. وإيجاد الحلول لمشكلة دراسته، وقد استعمل الباحث:

6-1 المقياس:

استخدم الباحث مقياس تقدير الذات البدنية الذي أعده محمد حسن علاوي وعصام الهلالي وتيمور أحمد راغب، وللعودة للمقياس يرجى العودة الى الملاحق، وفي الحقيقة يعد هذا المقياس للوقوف على القدرات البدنية للاعب الكرة الطائرة إلا أنه وبعد تعديله لملائمة الدراسة التي أجريناها و التي تدرس أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية، وبعد عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والخبراء من أساتذة القسم تم التحقق من الصدق، وتعديل وحذف بعض العبارات التي تلائم الدراسة فأصبح المقياس يتكون من 26 عبارة ويجب الفرد على كل عبارة تبعا لمقياس خماسي التدرج (أبدأ، نادرا ، غالبا ، أحيانا، دائما).

6-2-1 تصحيح المقياس : يتكون المقياس من 15 عبارة ايجابية و 11 عبارة سلبية

وأرقام العبارات كالتالي:

(1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26)

العبارات السلبية:

(2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26)

أوزان العبارات الإيجابية:

-درجات عند الإجابة دائما 5

-درجات عند الإجابة غالبا 4

-درجات عند الإجابة أحيانا 3

-درجات عند الإجابة نادرا 2 درجتان

-درجات عند الإجابة أبدا 1 درجة واحدة

أوزان العبارات السلبية:

-درجات عند الإجابة دائما 1 درجة واحدة

-درجات عند الإجابة غالبا 2 درجتان

-درجات عند الإجابة أحيانا 3

-درجات عند الإجابة نادرا 4

-درجات عند الإجابة أبدا 5

والدرجات النهائية للمقياس هي مجموع درجات جميع العبارات الايجابية والسلبية والحد الأقصى لدرجات المقياس 130 درجة وكلما زادت درجة زاد اقتراب الفرد من هذا الحد الدال على مفهومه وتقديره لذاته الايجابي و العالي.

6-2-2 الثبات:

ونقصد بالثبات هو قدرة المقياس على إعطاء نفس النتائج أكثر من مرة لنفس العينة تحت نفس الظروف وهناك طرق عديدة لاستخراج ثبات المقياس وإيجاد ثبات مقياس تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ قام الباحث بحساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات المقياس البالغ عددها 26 عبارة وقد بلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.80) وهي قيمة تدل على مستوى جيد من الثبات.

6-2-3 الصدق:

ويقصد بالصدق أن يقيس الاختبار لما وضع له كما تذكر الغريب أنه القدرة على قياس الظاهرة التي وضع من أجلها (الغريب، 1977، صفحة 178) وهو من الوسائل المهمة في الحكم على صلاحية المقياس.

وتم التأكد من صحة المقياس من خلال استعمال الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في التربية البدنية ، وعلم النفس، وقد اتفق على مقياس صالح لأجراء الدراسة و استخدامه لقياس أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارس الأنشطة البدنية.

7- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث، للوقوف بنفسه على السلبيات واليجابيات، التي تقابله أثناء إجراء التجربة لتفاديها مستقبلاً، حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة خارج عينة الدراسة، وهم حوالي 20 تلميذ من متوسطات بلدية عشعاشة، وقمنا بالإجراءات المنهجية في التوزيع ومراعاة الوقت ، وتسليم مقياس الدراسة.

8- الإجراءات الميدانية للدراسة:

بعد الانتهاء من الجانب النظري تم التطرق للتطبيقي:

-تحديد مجتمع الدراسة واختيار عينة البحث.

-توزيع المقياس على افراد العينة.

-بعد اكمال التوزيع تم جمع البيانات.

-تفريغ البيانات ثم معالجتها إحصائياً عن إدخالها للحاسوب باستخدام البرامج

الإحصائية (spss)

-الخروج باستنتاجات وتوصيات، وهذا بعد العرض والمناقشة والتحليل.

9- الوسائل الإحصائية:

استخدام برنامج (spss) للوصول للإجابة على التساؤلات .

(المتوسطات الحسابية ، والانحرافات المعيارية، اختبار - ت -) .

10- صعوبات الدراسة:

- وجود بعض الاستمارات غير كاملة في الإجابة، مما جعلنا نقوم برفضها وتوزيع استمارات أخرى.
- قيام بعض التلاميذ بإهمال الاستمارات، وعدم إعادتها مع باقي الاستمارات.
- عدم قبول التلاميذ إعادة الإجابة عن المقياس بعد مدة من إجابتهم الأولية، و بعد بذل جهد لمحاولة إقناعهم، وذلك بمساعدة الأستاذ.
- صعوبة التعامل مع التلاميذ في مرحلة إعادة المقياس، وذلك من أجل استرجاع الاستمارة من نفس التلميذ المدرس الذي قام بالإجابة عنها في مرحلة التوزيع الأولى.

1- عرض نتائج الدراسة:

1-1 الفرضية الأولى: هناك فروق في تقدير الذات البدنية للتلاميذ المتوسط خلال

ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية تبعا للمتغير الجنس.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة مئوية	درجة الحرية	" ت " المحسوبة	" ت " الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	40	90.74	08.50	58,16	49	02.93	2.008	0.05
إناث	40	86.25	04.23	55,28				

الجدول رقم (01): يبين الفرق بين الإناث والذكور في تقدير الذات البدنية خلال

ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية حسب اختبار (ت)

نلاحظ انه في الجدول رقم (01) من خلال تقدير الذات البدنية عند الذكور كانت

نتائج حجم العينة 40 تلميذ متوسط حسابها هو (90.74) و الانحراف

المعياري 08.50 ، اما بالنسبة للإناث ، حجم العينة 40 تلميذة متوسط حسابها

(86.25) و الانحراف المعياري (04.23) ، وجدنا قيمة (ت) المحسوبة

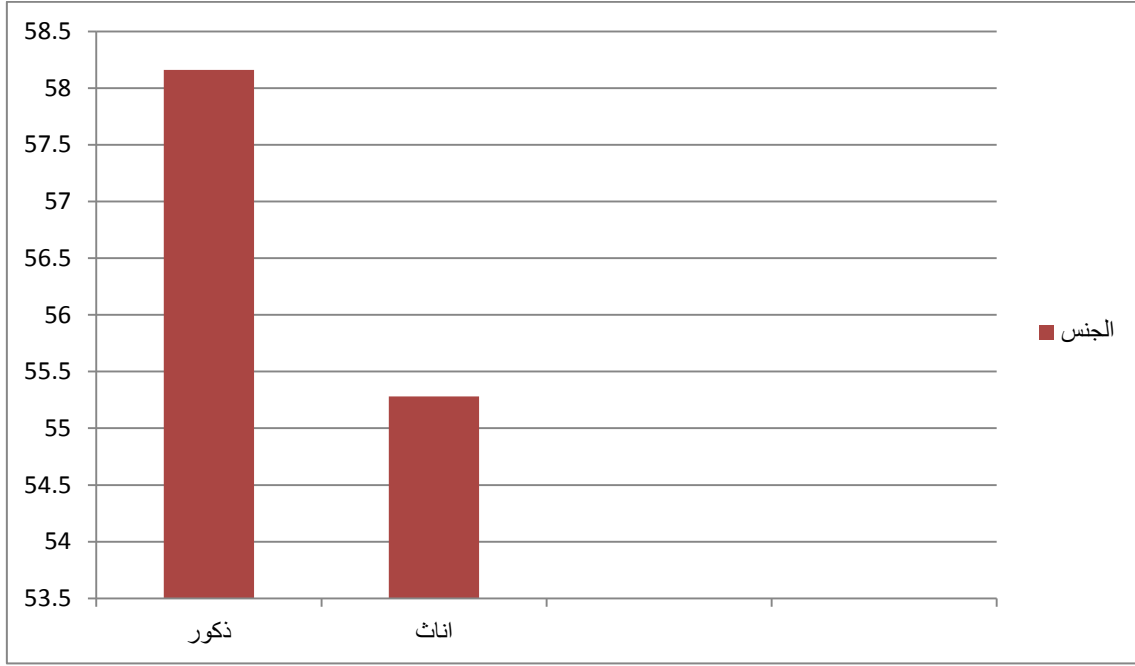
هي (02.93) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (49) بينما قيمة (ت)

الجدولية هي (2.008) وهي اصغر من قيمة

(ت) المحسوبة ، وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة (ت) المحسوبة

نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية تبعا لمتغير الجنس

وعند الرجوع للمتوسطات الحسابية نجد أن هذه الفروق لصالح الذكور.



الشكل (01): يمثل الفرق بين الإناث والذكور في تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

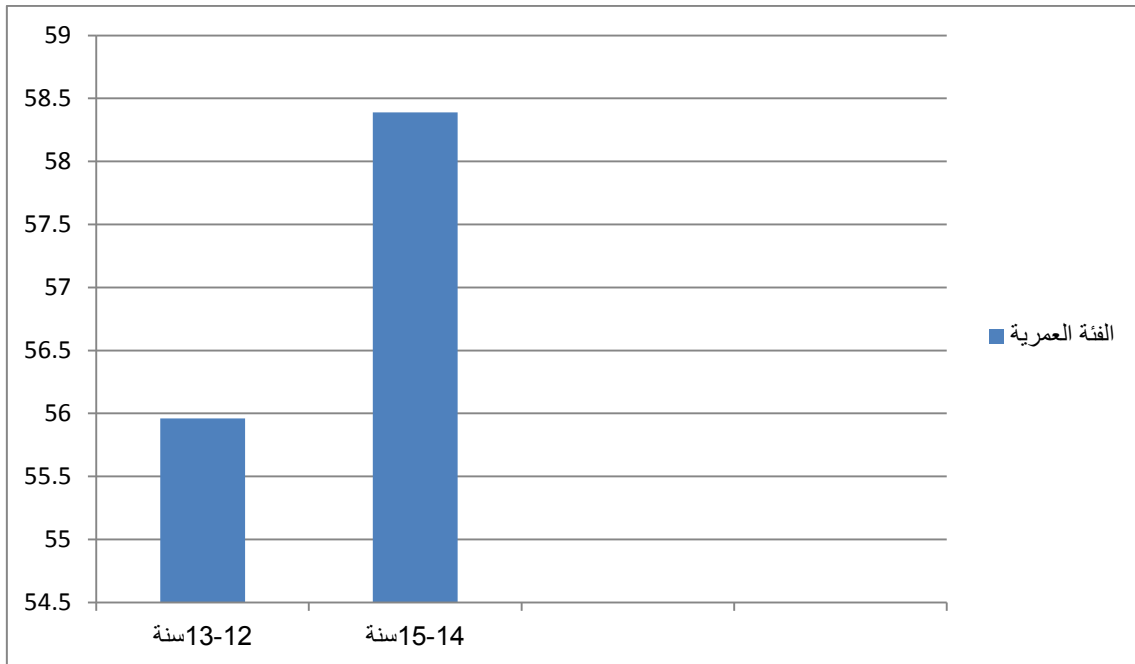
1-2 الفرضية الثانية: هناك فروق في تقدير الذات البدنية للتلاميذ المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تبعاً للمتغير السن.

مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	نسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفئة العمرية
0.05	2.008	02.40	49	55,96	08.50	87.30	40	13-12 سنة
				58,39	05.27	91.10	40	15 -14 سنة

الجدول رقم (02): يبين الفروق بين الفئات العمرية في تقدير الذات البدنية للتلاميذ

المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

نلاحظ انه في الجدول رقم (02) من خلال تقدير الذات البدنية عند الفئة العمرية (12- 13 سنة) كانت نتائج حجم العينة 40 تلميذ وتلميذة ومتوسط حسابها هو (87.30) و الانحراف المعياري هو (08.50) ، أما بالنسبة للفئة العمرية (14-15 سنة) ، حجم العينة 40 تلميذ وتلميذة ، متوسط حسابها (91.10) و الانحراف المعياري (05.27) ، وجدنا قيمة (ت) المحسوبة هي (02.40) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (49) بينما قيمة (ت) الجدولية هي (2.008) وهي اصغر من قيمة (ت) المحسوبة ، وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة (ت) المحسوبة نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية تبعا لمتغير السن وعند الرجوع للمتوسطات الحسابية نجد أن هذه الفروق لصالح فئة (14- 15 سنة).



الشكل(01): يمثل الفرق بين الفئات العمرية في تقدير الذات البدنية للتلاميذ

المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

1-3 الفرضية الرئيسية: مستوى تقدير الذات البدنية للتلاميذ المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية مرتفع وللتأكد من صدق الفرضية اعتمدنا على بعض مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت كما يوضحه الجدول التالي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
88.98	08.29	78	09.045	2.008	50	0.05

الجدول رقم (03): يبين نتائج التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية

نلاحظ من خلال الجدول رقم(03) أن متوسط تقدير الذات البدنية من كلا الجنسين والمشمولين في البحث هو (88.98) بانحراف معياري مقداره (08.29) وعند مقارنة هذا بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (78) درجة عند درجة حرية (50) تبين أن متوسط درجات عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات ، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين انه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (09.045) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008)، مما يشير إلى أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات البدنية.

2- مناقشة و تفسير النتائج:

1-2 الفرضية الأولى : هناك فروق في تقدير الذات البدنية للتلاميذ المتوسط خلال

ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تبعاً للمتغير الجنس.

يتبين من خلال الجدول (01) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور والإناث من أفراد عينة الدراسة في تقدير الذات البدنية ، وكانت لصالح الذكور ، أي أن الذكور من أفراد عينة الدراسة أكثر تقدير لذواتهم البدنية من الإناث ،

فالمراهقين يملكون تقدير ذات بدنية قوية بالمقارنة مع غيرهم من الفئات ، لكن بالنسبة للإناث على ما يبدو لديهم تقدير ذات بدني أقل من الذكور في هذه المرحلة ربما يعود ذلك إلى طبيعة المجتمع فالإناث لا يمارسون الأنشطة الرياضية في النوادي وفي مرحلة الطور المتوسط تعتبر مادة التربية البدنية والرياضية مادة تعليمية جديدة عليهم.

2-2 الفرضية الثانية: هناك فروق في تقدير الذات البدنية للتلاميذ المتوسط خلال

ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تبعاً للمتغير السن.

يتبين من خلال الجدول رقم (02) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، بين متوسطي درجات مجموعتي أفراد فئة (12- 13 سنة) وأفراد فئة (14- 15 سنة) في تقدير الذات البدنية ، وكانت الفروق لصالح فئة (14- 15 سنة).

أي أن أفراد فئة (14- 15 سنة) أكثر لتقدير لذواتهم البدنية مقارنة بأفراد الفئة الأخرى، لان المراهق كلما تقدم في السن أصبح أكثر نضجا من ذي قبل سواء في تقدير ذاته البدنية وثقته بنفسه أكثر ، وربما يعود السبب الرئيسي في تقدير الذات البدنية لأفراد فئة (14- 15 سنة) هو العمل وتقديم أكبر جهد قصد الحصول على نتائج جيدة عند القيام باختبار التربية البدنية والرياضية المقرر في نهاية السنة الأخيرة

من التعليم المتوسط ، وخاصة انه أصبح اختبار رسمي يشرف عليه أساتذة آخرون لا ينتمون إلى نفس المؤسسة التعليمية التي يدرسون فيها.

2-3 الفرضية الرئيسية : مستوى تقدير الذات البدنية للتلاميذ المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية مرتفع.

بالنسبة للفرضية الرئيسية المتعلقة بمستوى تقدير الذات البدنية للتلاميذ المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية نجد أن المتوسط الحسابي لعينة البحث (88.98) (أكبر من المتوسط الفرضي (78) حسب الجدول (1) ، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي تبين انه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (09.45) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008) مما يدل

على أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات البدنية، ربما يرجع هذا الارتفاع إلى هذه المرحلة العمرية؛ حيث تطراً على التلميذ عدة تغيرات فسيولوجية ومورفولوجية ومن خلال الأنشطة البدنية والرياضية يحاول إثبات ذاته البدنية وانه عنصر فعال أمام أقرانه ، وهو إحساس ايجابي يمكن أن يستثمره التلميذ حتى يحقق توافقه النفسي وإدراكه الايجابي نحو ذاته ، فممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بمختلف أنواعها يشكل دعم ايجابي للتلميذ ورفع من ثقته بنفسه بامتلاك تصور مناسب لذاته البدنية.

3-الاستنتاجات:

من خلال دراستنا لموضوع تقدير الذات البدنية ومدى أهميتها في الأنشطة البدنية حاولنا معرفة مستوى تقدير الذات البدنية لتلاميذ الطور المتوسط ولتحقيق هذه الأهداف طرحنا فرضيات تساعد على السير المنهجي والسليم للدراسة ، ولذلك حاولنا معرفة مستوى تقدير الذات البدنية حسب متغيرات الدراسة تتمثل في السن والجنس. ولقد أظهرت النتائج أن الفرضية الرئيسية تحققت وذلك من خلال المقارنة بين الانحراف المعياري باستعمال معادلة الاختبار(ت) حيث تبين لنا أن هناك تقدير ذات مرتفع يتميز به تلاميذ الطور المتوسط يرجعه الباحث إلى أن هناك العديد من المتغيرات البيئية والجسمية التي تطراً على تلاميذ الطور المتوسط تجعله يسعى إلى إثبات ذاته كما أظهرت النتائج المتحصل عليها من تحليل النتائج التي تخص الفرضية الأولى تخص عامل الجنس حيث من خلال التحقق من الفرضية تم إثباتها وذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة بين تقدير الذات عند الإناث والذكور حيث تبين أن هناك فروق بين تقدير الذات البدنية ، بحيث أن الإناث اقل في تقدير الذات من الذكور. من خلال النتائج يتبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة تعزى إلى عامل السن، ووجدنا فروق بين متوسط درجات المرحلة (12- 13) والمرحلة العمرية (14- 15) وكان هذا الفرق لصالح المرحلة العمرية الثانية أي من (14- 15) وهذا تفسره الدراسة على انه هو تنامي الشخصية والانا عند المراهق في هذه المرحلة مما يجعل تقدير الذات عندهم اكبر من المرحلة الأولى (12- 13) وذلك لقرب هذه المرحلة من الطفولة.

4-الاقتراحات:

- التكثيف من الأنشطة البدنية لما لها من أهمية في رفع مستوى تقدير الذات البدنية.
- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ الإناث و الذكور.
- مراعاة التفاوت بين المراحل العمرية المختلفة لتفاوت التقدير الشخصي للتلاميذ في كل مرحلة.
- إعداد مناهج تربوية تساهم في رفع تقدير الذات البدنية.
- السعي إلى غرس ثقافة الأنشطة البدنية وخاصة اللاصقة لأنها تساعد الأنشطة الصفية.

الخاتمة العامة:

الإنسان اجتماعي بالطبع ولذلك فهو يبحث دائماً على التواصل بمختلف الطرق المتوفرة و المتاحة له ، فهو يرسل و يستقبل التأثيرات المختلفة في عملية تفاعل تتم في اتجاهات مختلفة وهي في حاجة دائمة إلى أن يشعر باحترام و تقدير و قبول المجتمع الذي يعيش فيه ، وهذا ينطبق على الطفل السليم كما ينطبق على الطفل المعاق و ربما بدرجة أكبر لأنه يحاول بشتى الطرق تخطي عقبة إعاقته إذا ما توفرت الظروف التي تساعد على ذلك.

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا فيها توضيح أهمية تقدير الذات البدنية، و أهميتها في ممارسة الأنشطة البدنية ، في حصة التربية البدنية والرياضية ،لما لها من تأثيرات بالغة الأهمية على قرارات الفرد ، كما حاولنا تسليط الضوء على فئة المتوسط أو المرحلة المتوسطة ، التي هي مرحلة حساسة مليئة بالمشاكل و خاصة النفسية منها حيث يقع التلميذ في صراع مع نفسه و غيره و مع من حوله ،والذي قد يوجهه إلى سلوكيات في الواقع المحيط به من شأنها أن تسبب الإحباط وفقدان الثقة بالنفس.

و من هنا يتبين لنا أن تقدير الذات البدنية لها دور هام خاصة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية و تهدف هذه الدراسة إلى الرفع من مستوى تقدير الذات البدنية، وذلك من شأنه العودة بالإيجاب على الممارسة الرياضية ككل، بالنسبة للتلميذ والتي تسمح له بمعرفة الجوانب النفسية المتعلقة به وهذا يساهم في تنمية صفاته البدنية كما اكتشفنا أن هناك تقدير ذات مرتفع، بين تلاميذ المتوسط وهناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى الجنس نرجعها إلى أن مرحلة التعليم المتوسط تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والمرفولوجية التي تطرأ على التلميذ والمراهق في هذه المرحلة

وكذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى عامل السن، أي أن هناك تفاوت بين التلاميذ الأصغر والأكبر سنا فالتلاميذ الأكبر سنا يتميزون بالنضج الوجداني، الذي يفسر ارتفاع تقدير الذات البدنية لديهم بالمقارنة مع الأصغر سنا الذي نلاحظ أن تقدير الذات لديهم منخفض نوعا ما .

قائمة المصادر

باللغة العربية:

- 1- ابراهيم ح & ,فرحات ل ا. (1998). *التربية الرياضية و الترويح للمعاقين*. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 2- أبو الزيد ,ا .أ. (1987). *سيكولوجية الذات و التوافق*. الاسكندرية -مصر دار المعارف.
- 3- أحمد ,إ. (1993). *مشكلات الطفل السلوكية و أساليب معاملة الوالدين*. مصر :دار الفكر الجامعي الإسكندرية.
- 4- أحمد ,س .ك. (1998). *دراسات في سيكولوجية الشباب*. مصر :مركز الإسكندرية للكتاب.
- 5- الأشول ,ع .(1984). *مقياس مفهوم الذات للأطفال*. مصر :المكتبة الأنجلو مصرية.
- 6- الخولي ,أ .أ. (1996). *الرياضة و المجتمع*. الكويت :المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الأداب، سلسلة عالم المعرفة.
- 7- الغريب ,ر .(1977). *التقويم النفسي والتربوي*. القاهرة :المكتبة الانجلو مصرية.
- 8- الفحل ,ن .م. (2000). *دراسة تقدير الذات و دافعية الإنجاز (ط .مصر :مجلة علم النفس، الهيئة المصرية.*
- 9- أمين فوزي ،أ & ,بيثينة ,م .ف. (2006). *سيكولوجية الشخصية الرياضية*. مصر : المكتبة المصرية.
- 10- حسين عبد العزيز ,ا .ى & ,محمد ،أ .س. (1983). *تقدير الذات في البيئة القطرية، Vol. 2* جامعة قطر :مركز البحوث التربوية.
- 11- خطاب ,ح .ع. (1999). *النشاط الترويحي وبرامجه*. القاهرة :مكتبة القاهرة الحديثة ملتزم الطبع والنشر.

- 12- درويش، ك. & الخولي، أ. أصول الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 13- دسوقي، ك. (1979). النمو التربوي للطفل و المراهق، دروس في علم النفس الارتقائي. القاهرة، مصر: دار النهضة العربية.
- 14- ذيب، ع. (2010). لانتماء و تقدير الذات في مرحلة الطفولة. الأردن: دار الفجر.
- 15- رابع، ت. (1990). أصول التربية و التعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 16- رابع، د. (2007). محاضرة عن مفاهيم عامة للنشاط البدني الرياضي. معهد التربية البدنية و الرياضية.
- 17- زكي محمد، م. ح. & ب. هاء سيد، م. (2006). التقويم التربوي في المجال الرياضي، أنظمتها تطبيقية لتقييم الرياضيين و برامج التربية الرياضية. مصر: مكتبة المصرية.
- 18- زهرات، ح. (1977). التوجه و الارشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- 19- زهران، ح. ع. (1997). الصحة النفسية و العلاج النفسي. (Vol) ط. (3 القاهرة): عالم الكتب.
- 20- زيدات، م. (1986). علم النفس الاجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 21- سناء محمد، س. (2005). تحسين مفهوم الذات. (Vol) ط. (1 القاهرة): عالم الكتب.
- 22- سيد خير الله. (1981). مفهوم الذات أسسه النظرية و التطبيقية. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة و النشر.
- 23- عادل، م. النشاط الترويحي و برامجها. القاهرة: ملتزم الطبع و النشر، مكتبة القاهرة و الحديثة.
- 24- عبدالحميد، م. (1986). قياس مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة. (Vol) ط. (1). المملكة العربية السعودية: مركز النشر العلمي.

- 25- عكاشة م. ف. (1990). تقدير الذات و علاقته ببعض المتغيرات البيئية و الشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء .الكويت :الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية.
- 26- عمار بوحوش .(2001). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث .(Vol)ط (3)الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
- 27- غنيم ,ا م .(1976). النمو النفسي من الطفل الى الراشد .(Vol)المجلد السابع . الكويت :مجلة عالم الفكر، وزارة الاعلام.
- 28- مال هي ,ر س & ,ريزنر ,ر د .(2005). تعزيز تقدير الذات .بيروت :مكتبة جرير.
- 29- محمد عبيدات & ,آخرون .(1999). منهجية البحث العلمي .(Vol)الطبعة الثانية . عمان :دار وائل للطباعة والنشر.
- 30- موسى ,ج .(1993). تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين و غير المتفوقين دراسيا .(Vol. 2)بيروت :مجلة دراسة العلوم الإنسانية.
- 31- وليندزي ,ه .(1971). نظريات الشخصية) .ف .أحمد (Éd.)دار الفكر العربي.
- 32- يوسفى مصطفى ,ا & ,آخرون .(1981). الإرشاد النفسي و التوجه التربوي .

باللغة الفرنسية:

- 33- Balle, F. .. (1975). *Ecyclopédie de la sociologie*. Paris: Librairie Larousse.
- 34- HARISTON.F. *a comparative analysis of deaf student,self concept by race , gender and placement*.
- 35- MOOTILAL.A. (1993). *sociAl Adjustment patterns of deaf adolescent in various educational setting* (Vol. 11).
- 36- Moyenca, S. (1982). *sociologie et action social*. Bruxelle: Edition labor.
- 37- PAULINE.P. (1995). *a determination of the self-concept of individual with aquired or conginital hearing impairments* (Vol. 33).

الرسائل و الأطروحات:

- 01- شاكِر سراب (2008)، تقدير الذات البدنية و علاقتها ببعض القدرات البدنية و دقة الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة، كلية التربية البدنية و الرياضية، جامعة بغداد، العراق
- 02- طالبِي عبد السلام و رحومة عبد العالي (2016/2015)، تقدير الذات البدنية و علاقتها بتقدير الذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية الطور الثانوي، مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة ، الجزائر
- 03- عزوني سليمان (2011)، أطفال مركز الصم بين ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية و تقديرهم لذواتهم، مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية، معهد التربية البدنية و الرياضية "سيدي عبد الله"، جامعة الجزائر 03.
- 04- لفوفي دليلة (2013)، مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في أسرة بديلة، مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في علم النفس، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة مستغانم، الجزائر
- 05- مزوار عبد الباسط و بلخيرة كمال (2012/2011)، مستوى تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية الطور المتوسط، مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، معهد التربية البدنية و الرياضية، الجزائر.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية قسم التربية البدنية و الرياضية

الاستمارة

في إطار تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية
تحت عنوان:

أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لتلاميذ الطور
المتوسط (12-15 سنة)

دراسة ميدانية لبعض متوسطات ولاية مستغانم

نرجو منكم الإجابة على العبارات الموجودة في هذه الاستمارة، علما أنها لا تستخدم
إلى في الدراسة العلمية و هي غاية في السرية و نرجو منكم الإجابة بصدق و صراحة
تامة و لنا منكم جزيل الشكر و العرفان على مساعدتكم المخلصة.

ملاحظة هامة:

الرجاء منكم عزيزي التلميذ قراءة جل العبارة و فهم أهدافها جيدا قبل الإجابة عليه و
ذلك بوضع علامة (X) في المكان الذي تراه ملائما للموقف حسب العبارة.

تحت إشراف الأستاذ:

من إعداد الطالبان:

- د/ حمزاوي حكيم

- بن علي عويشة

السنة الجامعية: 2018/2017

- البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى

السنة:

- تقدير الذات البدنية:

رقم	العبرة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	استطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير					
02	استطيع ان احمل زميلي لأكبر مسافة					
03	لا استطيع الوثب إلى الأمام لمسافة كبيرة					
04	اشعر بضعف في عضلات الرجلين					
05	انا لاعب سريع الحركة					
06	استطيع أن أغير أوضاع جسمي تبعا لمتغيرات مواقف اللعب					
07	أثناء اشتراكي بمباريات أتمنى أن تنتهي بسرعة للشعوري بالتعب					
08	يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد					
09	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني					
10	استطيع ان أغير أوضاع جسمي بسهولة تبعا لمتغيرات اللعب					
11	أقوم بتأدية معظم المهارات بسرعة					

					12 هناك بعض الحركات لا أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة
					13 استطيع تأدية دورات مداومة لمدة طويلة
					14 أسبق معظم زملائي في العدو
					15 عند رمي الكرة لعدة مرات اشعر بالتعب السريع
					16 أتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب
					17 عندما أتعرض للسقوط استطيع إن أغير أوضاع جسمي لامتصاص الصدمة حتى لا أصاب
					18 اخشي الإصابة عند أداء بعض الحركات
					19 أتميز بخفة الحركة
					20 اخشي الإصابة عند أداء بعض الحركات
					21 استطيع أن أغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الكرة
					22 اشعر أنني أفضل من يؤدي الحركات التي تتسم بالسرعة
					23 لا أتمكن من أداء مباريات قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية

					والنشاط	
					بطء تحركاتي يفقدي الكثير من مهاراتي	24
					استطيع ان اكرر اكبر عدد ممكن من المرات عندما رمي الكرات الطبية	25
					استطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط	26