

رقم:.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية الحركية



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تقدير الذات لدى تلاميذ
الرابعة متوسط.

(-دراسة ميدانية لبعض متوسطات ولاية بسكرة-)

تحت إشراف:
أ.د. مزروع السعيد

من إعداد :
- عباس عبد الكريم
- صابر زروق

السنة الجامعية : 2022 / 2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرهان

الحمد والشكر لله أن وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع نحمده ونستعين به.

نتوجه بجزيل الشكر وخالص الشاء، ومواقف التقدير والعرهان إلى المشرف
الدكتور (د. مزروع السعيد) مساعدة وإشرافا وتوجيها، وكل من كان له يد العون

في إنجاز هذا العمل

كما نقدم جزيل الشكر لكل من كانت له يد البدار من قريب أو من بعيد في

إتمام هذا العمل

فشكرا جزيلا.

الاهداء

بسم الله وكفي والصلاة على الحبيب المصطفى، أما بعد

أشكر الله وأحمده على توفيقه لإتمام هذا العمل، كما أهدي ثمرته إلى من كان لي

من غمرتي بلطفها ودعوتها أُمي حفصها الله عز وجل؛ وإلى أخي العزيز عاطف

إلى كل العائلة خاصة أختي رحاب مجدة وبناتها

إلى كل الأصدقاء

إلى كل زملاء الدراسة والعمل

كما أقدم شكرا خاصا للدكتور برحائل عبد الوهاب

إلى هؤلاء جميعا أهدي عملي المتواضع

عباس عبد الكريم

الاهداء

بسم الله وكفي والصلاة على الحبيب المصطفى، أما بعد

أشكر الله وأحمده على توفيقه لإتمام هذا العمل، كما أهدي ثمرته إلى أبي العزيز؛

والى روح أمي الغالية رحمها الله، والى عائلتي والى أخي فؤاد

إلى كل الأصدقاء

إلى كل زملاء الدراسة والعمل

كما أقدم شكرا خاصا للدكتور برحائل عبد الوهاب

إلى هؤلاء جميعا أهدي عملي المتواضع

صابر زروق

الفهرس

أ. فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
	البسمة
	الشكر وعرهان
	الاهداء
	قائمة المحتويات
12 -1	الجانب التمهيدي
	الجانب النظري
	الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية
13	تمهيد
14	1. مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية:
20	2. محتوى درس التربية البدنية و الرياضية:
25	3. تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية:
28	4. تقويم درس التربية البدنية والرياضية:
	الفصل الثاني: مفهوم تقدير الذات
30	تمهيد
31	1. مفهوم الذات:
33	2. الشخصية والذات:
33	3. العوامل المؤثرة في نمو الذات :
36	4. علاقة مفهوم الذات بمفهوم تقدير الذات:
36	5. تقدير الذات:
48	6. الذات البدنية:
	الفصل الثالث: ماهية المراهقة
60	1- مفهوم المراهقة :
60	2- تعريف المراهقة :
60	3- تحديد مصطلح المراهقة :

الفهرس

61	4-أزمة المراهقة:
62	5- القلق عند المراهق:
63	6- تحديد مراحل المراهقة
65	7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
70	8- حاجيات المراهق :
74	9- أشكال من المراهقة :
78	10- مشاكل المراهقة:
78	11- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :
79	12- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :
الجانب التطبيقي	
90 -82	الفصل الرابع: منهجية البحث والإجراءات الميدانية
97 -91	الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج البحث
99 -98	الفصل السادس: مناقشة النتائج وتفسيرها
100	الخلاصة العامة والتوصيات
102	قائمة المراجع
الملاحق	
106	الملحق رقم 1: قائمة الاساتذة المحكمين
107	الملحق رقم 2: ترخيص الانتقال للمتوسطات
111	الملحق رقم 3: استمارة الاستبيان
116	ملخص الدراسة

ب. قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
84	يوضح قياس استجابات المبحوثين	رقم 1
84	خصائص أفراد عينة الدراسة حسب الجنس	رقم 2
85	خصائص أفراد عينة الدراسة حسب العمر.	رقم 3
88	يوضح نتائج ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات الاستبيان	رقم 4
88	يوضح اختبار التوزيع الطبيعي معامل الالتواء والتفلطح.	رقم 5
89	اختبار معامل التضخم والتباين (VIF) المسموح به	رقم 6
91	يوضح تحليل اجابات عن الذات المعرفية.	رقم 7
91	يوضح تحليل اجابات بعد الذات الجسمية.	رقم 8
92	يوضح تحليل اجابات بعد الذات النفسية.	رقم 9
93	نتائج تحليل معامل الارتباط بيرسون لاختبار فرضية الدراسة الأولى لعينة الدراسة.	رقم 10
94	نتائج T-test. لاختبار الفرضيات	رقم 11

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية و الرياضية اهتماما بالغاً لما لها من أهداف بناءة على إعداد المواطن الصالح إعداداً شاملاً من جميع جوانب الشخصية سواء أن كانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو اجتماعية حتى أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع، و أصبحت ضرورة من ضروريات الحياة و واجبا اجتماعيا يجب أن نعمل على تحقيقه. كما أن استخدام التكنولوجيا و التقدم العلمي يوضحان مدى أهمية و الممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في حياة الأفراد و الشعوب.

كما تعمل التربية البدنية و الرياضية على تزويد الفرد بمختلف المهارات و الخبرات الواسعة التي تمكنه من ضبط نفسه و التكيف مع المجتمع و تعمل أيضا على تقويم القيم الأساسية التي تفيد الأمة كالحرية، روح المسؤولية و بذل الجهد، لذا أدرجت ضمن المجال الدراسي و وجدت لنفسها منهاجا و برامج خاصة بها و أصبحت مادة تدريس في جميع النواحي.

و لعل مرحلة المراهقة هي المرحلة الحرجة في تكوين و بناء تقدير الذات فالتغيرات الفسيولوجية، الجسدية و النفسية تشعر المراهق بالحاجة إلى الاستقلال و الابتعاد عن الكبار من أجل تحقيق الهوية الذاتية، حيث تضع هذه التغيرات المراهق في موقف حساس و بالرغم من محاولته من الابتعاد عن الكبار و حمايتهم الزائدة، فهو بحاجة إلى موازاتهم و تنميته لنفسه و الشعور بالاعتزاز بذاته.

1- اشكالية الدراسة:

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية من الوسائل التربوية الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد، حيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على

المستوى التعليمي البسيط في الإطار المنظم و المهيكل تعمل على تحسين و تنمية هذا البدن و مكوناته في جميع الجوانب لضمان تكوين الفرد و تطوره و انسجامه مع المجتمع.

إن تطور النماذج المفسرة لمفهوم الذات أدى إلى ظهور عدة دراسات حول الأبعاد الفرعية المكونة لمفهوم الذات الكلي، و اكتسب مفهوم الذات أهمية بالغة لارتباط هذا المفهوم بالكائن البشري، فإدراك الفرد لجسمه يؤثر على إدراكه الكلي لذاته كما أن المشاركة في النشاط البدني يؤدي إلى رفع من تقدير الذات و هذا خلال الإدراكات الشعورية ولاشعورية.

فالقيمة والتقدير الذي يشعر به الفرد يلعب دور الوسيط الصادر من الأنشطة البدنية و مختلف الأبعاد النفسية الأخرى بما فيها مفهوم الذات العام، فوجود إدراك إيجابي للذات البدنية يؤدي إلى صحة عقلية جيدة لدى الإنسان و يساعده في الوصول إلى أهدافه.

إن نتائج الدراسات التي أشارت في مجملها إلى أهمية ابعاد تقدير الذات حيث أدت إلى ظهور نماذج مفسرة للذات وعلاقته بالأنشطة البدنية والرياضية.

من خلال العرض النظري توصلنا إلى طرح إشكالية في تساؤل مركزي كما يلي:

هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ؟

وتتمثل التساؤلات الفرعية فيما يلي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لحصة التربية الرياضية والبدنية على

الذات المعرفية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لحصة التربية الرياضية والبدنية على الذات الجسمية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لحصة التربية الرياضية والبدنية على الذات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ؟

1. الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

1.2. الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لحصة التربية الرياضية والبدنية على الذات المعرفية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لحصة التربية الرياضية والبدنية على الذات الجسمية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لحصة التربية الرياضية والبدنية على الذات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

3. أهداف الدراسة:

يمكن تحديد الهدف الرئيسي للموضوع من خلال الأهمية البالغة التي يجب أن نعطيها للمراهق كفرد من أفراد المجتمع خاصة و هو يمر بمرحلة عمرية تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر على المراهق، و كذلك من أجل مساعدة

المراهق على اجتياز هذه المرحلة بطريقة سليمة و متوازنة، لأن أي خلل في هذه المرحلة يؤثر مباشرة على شخصيته و إلى جانب هذه الأسباب كما هناك اهداف هذا الموضوع و هي:

- إبراز العلاقة بين مفهوم الذات و الممارسة الرياضية.
- إظهار دور حصة التربية البدنية و الرياضية في إظهار و تعديل السلوك و بناء شخصية متوازنة و سوية من جميع النواحي.
- التعرف على الفروق بين الذكور و الإناث في متغيرات البحث.
- إبراز دور التربية البدنية و الرياضية في تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقين في المرحلة المتوسطة.
- إبراز دور التربية البدنية و الرياضية في تعرف المراهق على قدراته الذاتية.

4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث في التأكيد على دور النشاط البدني و الرياضي في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهقين و الذي قد يعاني من ضغوطات نفسية كبيرة إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تشل تفكير الفرد خاصة و أنه في أصعب مرحلة، فمن المهم معرفة نجاعة ممارسة النشاط البدني و الرياضي من الناحية النفسية و مدى تحقيق الأهداف و كذلك كون هذا البحث يدور حول تقدير الذات خلال مرحلة المراهقة حيث يسعى المراهق دائما إلى الوصول أو تكوين ذاته و ذلك من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

5. مصطلحات الدراسة:

تعريف المراهقة

المراهقة: هي مرحلة نمو شامل ينتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد و تمتد من (13 إلى 20 سنة) مرفقة بتغيرات فسيولوجية و انفعالية و عقلية. يعرفها البهي السيد: " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ،وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج ". (عفونة و جلاد، 2021، صفحة 480)

التعريف الاجرائي:

المراهقة هي مرحلة انتقالية من عالم الطفل الى عالم الرجل فيها تغيرات متسارعة في جسم الفرد فسيولوجية تؤثر على ذاته المعرفية والنفسية.

تعريف الذات:

فقد استخدم مصطلح الذات منذ فترة مبكرة لدى الباحثين أمثال: " ألبورت " و" جيمس و"نيكي " و" ماسلو " و" ميد " و" مورفي " و" كومبس " للإشارة إلى خبرة الفرد بذاته، وباعتباره تنظيماً إدراكياً من المعاني والمدركات يحصلها ويكتسبها الفرد والتي تشمل هذه الخبرة الشخصية بالذات. (حماد ، 2007 ، صفحة 15)

ويقدم القاموس النفسي تعريف للذات فيقول: "هي الفرد كما يعتبر شاعراً بهويته المستمرة الخاصة، وبعلاقته بالبيئة . (العربية، 1972، صفحة 312).

فيرى " محمد عماد الدين إسماعيل " : أن مفهوم الذات، هو ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه بإعتباره كائناً بيولوجياً إجتماعياً، أي بإعتباره مصدراً للتأثير

والتأثر، وهو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي، الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل. (حماد ، 2007 ، صفحة 60).

وتتلاقى وجهة نظر " فرنون " مع " حامد زهران " و " حلمي المليجي " (1967) في أن مفهوم الذات عبارة عن تكوين عقلي معرفي منظم ومتعلم، للمدركات والمفاهيم والتقييمات الشعورية للفرد فيما يتعلق بذاته كما هي عليه (الذات المدركة)، وكما يعتقد أن الآخرين يرونه (الذات الاجتماعية) وكما يود أن يكون عليه (الذات المثالية) وينشأ مفهوم الذات حسب " حامد زهران " كمحصلة للتفاعل الإجتماعي مع الدافع الداخلي. (صقر، 1979 ، صفحة 52).

تعريف حصة التربية البدنية والرياضية

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعية و الكيمياء و اللغة، و لكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمتد أيضا الكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية، بالإضافة و إلى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الإنسان، و ذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة: الجماعية و الفردية، و التي تتم تحت الإشراف التربوي للأساتذة الذين أعدوا لهذا الغرض. (ابراهيم وحسن، 2004 ، صفحة 92).

6. الدراسات السابقة والمشابهة

- دراسة (Morino.J Cervello.E) سنة 2005م تحت عنوان:

"إدراك الذات البدنية عند المراهقين الإسبان: تأثير كل من الجنس و المشاركة في الأنشطة البدنية".

كان الهدف من هذه الدراسة هو تحليل تأثير كل من الجنس (ذكور و إناث) و مستوى المشاركة في الأنشطة البدنية و الرياضية على إدراك الذات البدنية عند المراهقين في إسبانيا، و كانت عينة الدراسة من 2330 تلميذ (متوسط العمر 14.8 سنة بانحراف معياري 0.91) تتكون من 1200 تلميذ و 1130 تلميذة من جميع مدارس الأحياء الكبرى في كامل إسبانيا، و قد شملت العينة من 1689 من أفراد العينة يشاركون في النشاط البدني أو الإضافي إلى حصة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسة ، و 676 يمارسون النشاط البدني و الرياضية سوى في حصة التربية البدنية و الرياضية في المدرسة، و كان جميع أفراد العينة متطوعون.

أما أدوات الدراسة فكانت "مقياس إدراك الذات البدنية (PSPP) المصمم من طرف (Fox) و المعدل على البيئة الإسبانية من طرف (sicilia, Gutierrez, Morino) سنة 1999م. و هي تتكون من 30 عبارة و تدرج سداسي و أربع أبعاد و هي الحالة البدنية و الكفاءة الرياضية و القوة البدنية و جاذبية الجسم و بعد تقدير الذات، و قد تراوح معامل رتبات كرونباخ بين (0.69-0.89).

و أظهرت النتائج تأثير كل من الجنس (ذكور-إناث) الممارسين و الغير الممارسين، حيث أن الذكور الممارسين للرياضة كان لهم درجة أعلى في إدراك الذات البدنية بالمقارنة مع الذكور و الإناث الذين لا يمارسون نشاط بدني خارج المدرسة.

في حين كانت الإناث اللواتي تمارسن نشاطا بدنيا رياضيا خارج فقد كان لهن درجات أعلى في أبعاد المقياس مع الإناث من الإناث الممارسات، كما أظهرت النتائج فروقا بين إدراك الذات البدنية و حجم مستوى مشاركة الأنشطة البدنية و الرياضية، حيث أن الذين يمارسون مرة واحدة في الأسبوع كان لهم درجة أقل في أبعاد الكفاءة الرياضية و الحالة البدنية و القوة بالمقارنة مع الذين يمارسون أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع.

-دراسة (Morino, Cervello, Vera, Ruiz) سنة 2007م تحت عنوان:

"مفهوم الذات البدني عند الأطفال المتمدرسين: الفروق بين الجنس و نوع الرياضة و مستوى المشاركة في الأنشطة البدنية."

هدف الدراسة هو اختبار الخصائص أو صفات النمو النفسي حركي للتلاميذ بالمدارس الإسبانية و تأثير كل من الجنس و نوع الرياضة و حجم أو عدد مرات ممارسة النشاط البدني في الأسبوع و علقتهما بمفهوم الذات البدني في مرحلة نهاية الابتدائي و بداية المتوسط، و قد تكونت عينة البحث من 1086 تلميذة (متوسط العمر 10.3 سنة، انحراف معياري 0.51) و مقسمة إلى 570 تلميذ و 516 تلميذة، من خلال استمارة معلومات تبين أن 998 من أفراد العينة يمارسون أنشطة بدنية خارج المدرسة و 88 لا يمارسون إلا في حصة التربية البدنية و الرياضية المقررة بالمدرسة، أما بالنسبة لحجم و مستوى المشاركة فإن 155 من أفراد العينة يمارسون الرياضة أحيانا و 394 من مرة إلى ثلاث مرات في الأسبوع و 448 يمارسون أكثر من ثلاث مرات، و قد تم تقسيم العينة حسب مستوى و عدد مرات إلى متوسط أقل من المتوسط.

وقد تم استعمال مقياس وصف الذات البدنية (pspp) مصمم من طرف (Fox et Corbin) و المكيف على البيئة الإسبانية من طرف (Cervello et Morino)، و قد بلغت معاملات المقياس على العينة (البنات 65-85) و قد تم استعمال تحليل التباين المتعدد لحساب الفروق و قد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في أبعاد الكفاءة الرياضية و جاذبية الجسم و القوة العضلية و الثقة بالنفس عند مستوى دلالة 0.01، كما كانت فروق دالة عند مستوى 0.01 بين الممارسين و الغير الممارسين في جميع أبعاد المقياس، أما بالنسبة للفروق حسب المستوى أو عدد مرات الممارسة، فقد كانت فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.001 في بعد الكفاءة الرياضية و

بعد الثقة بالنفس بين المجموعات التي تمارس أحيانا و المجموعة التي تمارس من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع و المجموعة التي تمارس أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع.

-دراسة (Colduitz n Stein, Ficher, Berkly) سنة 2007 تحت عنوان:

"هل التغير في مستوى حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات و الكفاءة البدنية عند المراهقين."

هدف الدراسة هو معرفة ما إذا كان التغير في حجم مستوى النشاط البدني على إدراك الذات عند المراهقين، و قد شملت الدراسة على 5260 مراهقة و 3410 مراهقا، و قد تم حساب مدى التغير في إدراك الذات في ثلاث مجالات (اجتماعي، مدرسي، رياضي) و هذا خلال سنتين أي من 1997 إلى 1999، مع حساب مؤشر كتلة الجسم، عدد السجائر التي تدخينها، مستوى النشاط القاعدي، درجة إدراك الذات القاعدية (الابتدائية) قبل بداية الدراسة و قد أظهرت النتائج أن زيادة مستوى حجم النشاط البدني كان له تأثير إيجابي على زيادة إدراك الذات في المجلين الاجتماعي و الرياضي عند مستوى 0.001 و لم يكن له تأثير على المجال المدرسي، كما لم يكن له تأثير على إدراك الذات العام.

و قد تم مقارنة نتائج الذين تم زيادة مستوى النشاط البدني عندهم مع الذين لم يتغير حجم مستوى نشاطهم، حيث كان هناك ارتفاع أو زيادة في إدراك الذات البدنية و الرياضية لصالح الإناث اللوتي زاد عدد ساعات نشاطهم في الأسبوع عن 5 ساعات أو أكثر، نفس النتيجة كانت عند الذكور الذين زاد عدد نشاطهم عن 10 ساعات أسبوعيا، و العكس صحيح حيث كان هناك انخفاض في درجة إدراك الذات عند الذين نقص مستوى نشاطهم عن مرة في الأسبوع.

أكدت هذه الدراسة أن زيادة مستوى حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات في بعدها (المجلين) الاجتماعي و الرياضي عند كل من الذكور و الإناث.

-دراسة (Xiaoli, J. Ken, J. Laurie) سنة 2003م تحت عنوان:

"مفهوم الذات عند التلاميذ و علاقته بنوع برامج التربية البدنية في المدرسة."

هدف هذه الدراسة هو الإجابة عن تساؤل و هو هل نوع برنامج التربية البدنية المطبق في المدرسة و علاقته بمفهوم الذات لدى تلاميذ مرحلة المتوسط (10-12) في إقليم فيكتوريا بأستراليا.

وقد شملن عينة الدراسة 1149 تلميذا تم اختبارهم من 12 متوسطة في إقليم فيكتوريا بأستراليا و تتراوح أعمارهم بين 10 إلى 12 سنة، حيث تم توفير جميع الإمكانيات المادية و الاجتماعية متقاربة مع اختلاف في برامج المطبقة، و قد استعمل مقياس وصف الذات للصفغار (sdq1) المصمم من طرف (March)، و هو يحتوي بنفس مفهوم الذات الأكاديمي و مفهوم الذات البدني و الاجتماعي و العاطفي، و قد بلغت معاملات البنات للمقياس (0.92-0.28) و اتساقه الداخلي تم حسابه بالمقارنة بمقاييس أخرى.

و أظهرت النتائج وجود علاقة دالة و موحية بين التربية البدنية و مفهوم الذات و هذا في كل من المهارة الحركية و المظهر البدني و العلاقات الأبوية و مفهوم الذات الغير و العلاقة الدالة بين مفهوم الذات للذات البدني و نوع البرامج، و من أجل تفسير التباين في مختلف مظاهر استعمال التباين و الانحدار الخطي و معامل التعيين، حيث بلغت درجة العلاقة بين مفهوم الذات و نوع البرنامج 0.21 إلى 0.34، و العلاقات الاجتماعية 0.1 التباين الكلي، و بلغت نسبة الارتباط بين برامج و مفهوم الذات للمظهر 100، و بعد تقسيم المدارس إلى ثلاث مجموعات (برنامج ضعيف، متوسط، جيد) تم الوصول إلى عدم وجود فروق بين مجموعات المدارس و قد تم حساب تأثير الوقت (حجم ساعي) مخصص للتربية البدنية على مفهوم الذات، و لم يكن هناك الارتباط دال بين حجم

الوقت و مفهوم الذات كما أن هناك علاقة دالة و موحية بين نوع البرنامج و مستوى مفهوم الذات عند المراهقين.

دراسة سعدي زروقي يوسف سنة 2007 تحت عنوان:

"مفهوم الذات الجسمي و العام عند ممارسي رياضة الكراتي دو ذوي المستوى العالي) مقارنة بين المستويات الفنية- درجة الحزام- ولاية الشلف، عين الدفلة، تيبازة)".

كان هدف الدراسة هو محاولة التعرف على نوع و طبيعة العلاقة بين مفهوم الذات العام و الجسمي عند ممارسي رياضة الكراتي دو الذين تجاوز سنهم 40 سنة، و هل هناك فروق في مفهوم الذات العام و البدني تبعا لمتغير العمر و درجة الحزام و هذا عند ثلاث مجموعات مقسمة تبعا لمتغير العمر و شملت الدراسة 34 ممارس تتراوح أعمارهم بين (20-60 سنة) و يمارسون رياضة الكراتي بصورة مستمرة و دون انقطاع بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع و لمدة لا تقل عن 10 سنوات خبرة و كل أفراد العين متحصلين على الحزام الأسود درجة أولى على الأقل و لقد تم تقسيم عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات وفقا للسن حيث تكونت المجموعة الأولى من 12 ممارس تتراوح أعمارهم بين (20-30 سنة) و المجموعة الثانية و تتراوح أعمارهم (40-30 سنة) و المجموعة الثالثة تتكون من 12 ممارس تتراوح أعمارهم (60-40 سنة)، و قد تم استعمال مقياس تينسي المصمم من طرف قسم الصحة النفسية بالولايات المتحدة الأمريكية و المطور في الصورة الحالية على يد وليام سنة 1965م، و قد تم حساب المعاملات العلمية للمقياس حيث بلغ معامل الثبات 0.80 و هي دالة عند مستوى 0.01 و هذا باستعمال طريقة التجزئة النصفية، و قد تم استعمال كل من معامل الارتباط لكارل بيرسون من اجل معرفة العلاقة بين مفهوم الذات العام والجسمي ومعامل التعيين من اجل حساب درجة ونسبة الارتباط بينهما في حين تم استعمال تحليل التباين باستعمال اختبار كروسكال واليس و

اللابارومتري من اجل اختبار فرضية الفروق في مفهوم الذات الجسدي بين المجموعات الثلاثة المقسمة تبعا لمتغير العمر.

7. نقد الدراسات السابقة:

جاءت الدراسات السابقة في نتائجها عامة ونسبية ، فالبحث العلمي يتطلب الدقة والاقتراب الى الحقيقة اكثر فاكثر، وهذا ما لم نجده في الدراسات التي سبقتنا، وبالتالي نحاول في هذه الدراسة استدراك ما نقص والوصول الى نتائج أكثر واقية للظاهرة محل الدراسة.

تمهيد:

تعتبر حصّة التربية البدنية والرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل، وتنفيذ دروس التربية البدنية والرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ.

إن لكل درس أغراضه التربوية كما له أغراض بيئية، مهارية ومعرفية، إذ يميزها عن غيره من الدروس في الوحدة التعليمية، كما أن الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية للمؤسسة التربوية، تسعى لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا على الاعتناء والتفكير بجديّة في مضمون الدرس حسب الفئة المستهدفة خاصة في مرحلة المتوسط.

1. مفهوم حصّة التربية البدنية والرياضية:

1.1 درس التربية البدنية و الرياضة وواجباته:

يعتبر درس التربية البدنية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية و الكيمياء و اللغة، و لكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات و خبرات حركية و لكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف و الخبرات و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان ذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل الألعاب الرياضية.

درس التربية البدنية يكسب الكثير من الصفات التربوية و السمات الخلقية الحسنة، و تهذيب النفس و ضبطها، و من واجبات درس التربية البدنية و الرياضية نجد:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني القويم.
- المساعدة على اكتساب التلميذ المهارات الحركية و وضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل و خارج المدرسة.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية.
- اكتساب المعارف و المعلومات و الحقائق عن طريق الحركة البدنية و أسسها و أصولها البيولوجية و الفيزيولوجية و البيوميكانيكية.
- تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإدارية و السلوك اللائق و التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية (بومعرافي و بن تامر، صفحة 161، 162)

2.1 أهمية درس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية و الرياضية لا يعمل فقط على تحقيق التنمية البدنية كما يعتقد البعض، بل يحقق أيضا التنمية العقلية، حيث يمد التلاميذ بالكثير من المعارف و المعلومات التي تعطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى معلومات تغطي الجوانب العلمية.

و تعتبر التربية البدنية و الرياضية عملية توجه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية، و هو أيضا احد الممارسات التي تحقق النمو الشامل المتون للتلاميذ على مستوى الثانوية، كما تحقق

احتياجاتهم البدنية طبقا لقدراتهم الحركية، كما يعطي الفرصة للاشتراك في أوجه النشاط الرياضي

التنافسي داخل المدرسة و خارجها، و بهذا الشكل فإن درس التربية البدنية و الرياضية يحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على كل المستويات و لا سيما التعليم الثانوي. (عفونة و جلاد، 2021، صفحة 480)

3.1 أهداف درس التربية البدنية والرياضية:

يسعى درس التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيق و لو جزء من الأهداف التعليمية و التربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمستلم و كذا اكتسابه المهارات الحركية و أساليب السلوكيات السلبية و تتمثل الأهداف في:

- أهداف تعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصّة التربية البدنية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام و ذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية: (حميدوش و بوزيدة ، 2020، صفحة 47)

- تنمية الصفات البدنية مثل القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة و المرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي.
- تدريس و اكتساب التلاميذ معارف نظرية، رياضية، صحية، و جماعية.

و التي يطلب إنجازها سلوكا معيناً و أداء خاصاً، و بذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير و التصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج إلى تصرف و الذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف.

- أهداف تربوية:

إن درس التربية البدنية و الرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط، و لكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالآتي:

- التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في حقل الصفات الخلقية، و التكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، و بما أن حصّة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية و كان من اللازم أن

تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون ، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة و الرغبة في تحقيق إنجازات عالية، حيث يسعى كل

عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه و هذا قصد تحقيق الفوز و بالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الدرس (الصعيدي، 2005، صفحة 136)

- التربية لحب العمل:

درس التربية البدنية و الرياضية يعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب و تحمل المشاق، و خير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي الذي يمثل تغلبا على الذات، و على المعوقات و العراقيل، هذه الصفات كلها تهيأ التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية.

تمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في درس التربية البدنية و الرياضية كإعداد الملعب و حمل الأدوات و ترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده عادة احترام العمل اليدوي و تقدير قيمته.

- التربية الجمالية:

إن درس التربية البدنية و الرياضية يساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة مع انتساب و رشاقة و قوة و توافق.

و تتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة كأن يقول: "هذه الحركة جميلة"، أو جميلة بنوع خاص (جمال، 2022، صفحة 565)

و تشتمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان و الأدوات و الملابس في درس التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي (ياسين، 2005، صفحة 03)

4.1 أغراض درس التربية البدنية والرياضية:

إن لدرس التربية البدنية و الرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً، ثم على المجتمع كله ثانياً.

و لقد وضع الكثير من الباحثين و المفكرين هذه الأغراض الخاصة بدرس التربية البدنية و الرياضية فحدد كل من " عباس أحمد صالح السمرائي" و " أحمد السيطويسي" أهم هذه الأغراض فيما يلي: الصفات البدنية، النمو الحركي، الصفات الخلقية الحميدة، الإعداد و الدفاع عن الوطن، الصحة و التعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي (مختار، 2007، صفحة 60).

و من جهة أخرى أشارت "عنايات محمد أحمد فرج" إلى مايلي:..... و ينبثق على أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية و اكتساب المهارات الحركية و القدرات الرياضية و اكتساب المعارف الرياضية و الصحية و تكوين الاتجاهات القومية الوطنية و أساليب السلوك السوية (ابراهيم، 2008، صفحة 61).

و يمكن تلخيص أهم أغراض درس التربية البدنية و الرياضية كالآتي:

- تنمية الصفات البدنية:

يرى "عباس أحمد السمرائي" و "البسطويسي أحمد بسطويسي" أن أهم أغراض درس البدنية و الرياضية: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية و السرعة، التحمل الرشاقة، و المرونة و تقع أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في مجال الرياضة المدرسية فقط من المواقع علاقتها بتعلم المهارات و الفعاليات الرياضية

المختلفة الموجودة في المناهج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع

وتقول "عنايات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي يسعى درس التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، ويقصد بالصفات البدنية، الوظيفية لأجهزة

جسم الإنسان وترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية و الإرادية للفرد (عيسى، 2017-2018)،. (صفحة 42)

وعن مميزات النمو العقلي للفئة العمرية (15-18 سنة) يقول " محمد حسن العلاوي" مايلي:

تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات و تنكشف استعداداتهم الفنية و الثقافية و الرياضية و الاهتمام بالمتفوق الرياضي واتضح المهارات البنية (ابراهيم، 2008، صفحة 34).

- تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لدرس التربية البدنية و الرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، و المهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية و فطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية مثل العدو، المشي، القفز.....

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ و لها

تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية (الضافي، 2006، صفحة 23).

- النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية و الجسمية و السيكلوجية التي تحدث للكائن البشري وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية و الرياضية دورا ايجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة و النمو العقلي بصورة خاصة.

2. محتوى درس التربية البدنية و الرياضية:

1.2 اقسام درس التربية البدنية و الرياضية

يحتوى الدرس على ثلاثة أقسام:

- القسم التحضيري:

وهو اعداد التلاميذ نفسيا لتقسي ومعرفة الواجبات الحركية المختلفة و الجزء التحضيري ويضمن بداية منظمة للدرس و يحدد نجاح المدرس، و الحالة النفسية للتلاميذ ومن أهم مميزات هذا الجزء:

- تمارينات بسيطة.
- تمارينات غير مملة .
- تمارينات مسلية.
- تناسب التمارين مع جنس و سن التلاميذ.

- القسم الرئيسي:

فيه جزءان جزء تعليمي و تطبيقي.

التطبيقي وهو نقل الحقائق و الشواهد و المفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي ويقدم في الألعاب الفردية كألعاب القوى، الجيدو و الألعاب الجماعية، كرة اليد، و القدم ، وأهم مميزاته وهو بروز روح التنافس مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريبية. (الضافي، 2006، صفحة 52).

أما التعليمي فيه المهارات و الخبرات و الواجب تعلمها سواء كانت في لعبة فردية أو جماعية، كالجري، الكرة الطائرة.

- القسم الختامي:

وهدفه الرجوع إلى الحالة الطبيعية و تهدئه أعضاء الجسم و عودتها إلى مرحلة ما قبل القيام بالحصة و يتضمن عدة تمارينات للتهدئة و الاسترجاع ، كالنفس، الاسترخاء و تمارين ذات الطابع الهادئ (الضافي، 2006، صفحة 60).

2.2 الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:

كما سبق وأن التربية في أبسط معنى لها عملية التوافق أو التكيف وهي حسب ذلك المفهوم عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد وبيئته- المحيط الاجتماعي – للوصول للأهداف الموجودة باكتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة و التربية بهذا المعنى ظاهرة ممارسة ، حيث يتعلم الإنسان عن طريقها، سواء في الفصل أو المكتبة أو الملعب ودرس التربية البدنية من حيث الواجب التربوي يؤدي أيضا هذه المهمة فالتلاميذ بوجودهم في جماعة فان عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم و المبادئ للروح الرياضية التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية فهي تعمل على تسمية الصفات

الأخلاقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة و الشعور بالصدقة و الزمالة و المثابرة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء، و تداخل صفة الشجاعة و القدرة على اتخاذ القرار بمساهمة المعلم و معاونيه في تأدية الحركات و الواجبات مثل: القفز في الماء، مصارعة الزميل، التنافس ضد الزمن و الثقل لتحقيق الكثير من الصفات و هذه الصفات تلعب دورا كبيرا في بناء الشخصية الإنسانية و تكسيها طابعا متميزا (القادر، 2006، صفحة 83).

3.2 تحضير درس التربية البدنية والرياضية:

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهد، ديمقراطيا في تعليمه و معاملاته، ولكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية و النظامية يجب مراعاة ما يلي:

- اشتراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامجه- وأنه لم يفرض عليه بل اشتراك في وصفة فيكون تفاعله معه قويا فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر أو بمعنى آخر الخروج عن النظام الموضوع.

- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات و مميزات أطوار النمو و التطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج، فيراعى ميولهم و رغباتهم و قدراتهم، وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتماشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية.

- إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة.

أن يكون في الدرس أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة له (محمد، 2012، صفحة 24).

4.2 أسس تحضير درس التربية البدنية والرياضية:

- يجب تحديد الهدف التعليمي و التربوي لكل درس.
 - تقسيم المادة وتحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.
 - تحديد التكوين و النواحي التنظيمية.
 - مراعاة التقسيم الزمني للدرس.
 - مراعاة عدد التكرارات، التمارين وفترة الراحة.
 - تحضير الأدوات عند بداية الدرس، فمثلا عند تعليم تقنية الجري و محاولة تبديل الأماكن في
 - الصفوف يجب على الأستاذ بتخطيط الملعب حتى يمكن إلى الديناميكية و الجدية في الأداء.
 - الاهتمام بنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة.
- ويجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة و التلاميذ ضعاف المستوى.

5.2 شروط درس التربية البدنية والرياضية:

- يجب أن يتماشى درس التربية البدنية و الرياضية مع الظروف التي تملها طبيعة الجو من جهة، و عامل السن و الجنس من جهة أخرى، و لا يمكن إهمال دور الأجهزة و الأدوات المتوفرة، لذا يجب تخضع للشروط التالية:

- أن يجب أن يحتوي تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو و القدوة.
- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات و ذلك من أجل الوصول للهدف من وضع التمرين من ناحية، و يسهل حفظه و أدائه من ناحية كافية، و يجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين كي لا يصبح مملا .
- إذا كانت بعض حركات التمرين تدرب جهة واحدة من الجسم، عندها يتوجب تدريب الناحية الثانية كتدريب أولي و بصورة خاصة تمارين الجذع، فمثلا إذا أعطي تمرين فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن و ذلك خوفا من إحداث تشوهات في الجسم.
- يجب أن يتوافق الدرس مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية الموجودة في الإفادة، و أن لا يضطر إلى حذف بعض التمارين أو الإسراع في البعض الآخر.
- تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات و الأجهزة و ترتيبها، و يجب أن يسير العمل في النظام و الطاعة و المرح.
- إن لشخصية الأستاذ و حماسه للعمل أثر كبير على إقبال التلاميذ و الوصول للغاية المرجوة من النشاط.
- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن و اختلاف الجنس بين التلاميذ و انتقاء التمرين المناسب (المغربي، 2001، صفحة 26)

3. تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية:

1.3 خطوات تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية:

تبدأ أولى الخطوات تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية عند مقابلة الأستاذ للتلاميذ بحجرة الدراسة مرة أخرى عقب تأديتهم لأوجه النشاط الرياضي المخصصة للحصة، و يكون التسلسل الطبيعي للخطوات التنفيذية للدرس عادة كما يلي: (المغربي، 2001، صفحة 26)

- خلع الملابس و استبدالها بملابس التربية البدنية و الرياضية أو تخفيفها.
- الذهاب إلى المكان المخصص للدرس.
- الاصطفاف لأخذ الغياب، و الاصطفاف بعد الانتهاء من الدرس لأداء النشاط الختامي.
- تنفيذ أوجه نشاط الدرس.
- الذهاب لمكان الاغتسال و استبدال الملابس.

2.3 متطلبات تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية:

- هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية مراعاتها عند تنفيذ الدرس، و تتمثل فيما يلي:
- يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لدرس التربية البدنية و الرياضية و يساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ.

- أن يسود الهدوء و النظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للدرس.
- يجب أخذ غياب التلاميذ بعد الاصطفاف أمام الأستاذ على أن يتم ذلك بسرعة، و دقة حتى يتمكن الانتفاع بكل دقيقة من زمن الحصة.
- يبدأ تنفيذ أجزاء الدرس طبقا للنظام الموضوع لذلك.
- أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الدرس موجزا و مفيدا و بصوت مناسب يسمعه و يفهمه جميع التلاميذ، و أن يكون باغتا على النشاط، و أن يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ و مكان الدرس، فلا يكون مرتفعا منكرا، و لا منخفضا فاترا يدعو إلى الملل.
- يجب أن يقف الأستاذ في مكان يرى منه جميع التلاميذ و يرونه
- يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات، و تشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة.
- أن يقف التلاميذ أثناء درس التربية البدنية و الرياضية بعيدا عن الأقسام الدراسية و الورشات في المدارس التقنية.
- يجب الأستاذ القيام بالتطبيق العملي للحركات أمام التلاميذ ثم يطلب منهم أدائها.
- يجب على الأستاذ مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- لا يمكن تصحيح الأخطاء أثناء أداء التلاميذ للحركات بل يجب على الأستاذ وقف العمل ثم توضيح الحركات الصحيحة و من الأحسن الإشارة إلى التلميذ الممتاز في أدائه الحركات وإلى المخطئ، فيطلب من الممتاز أداء الحركة أمام التلاميذ، ثم يطلب من المخطئ أدائها على وجه الصواب في هذا تشجيع للتلاميذ للتنافس فيما بينهم.

- يجب على الأستاذ اهتمام بتوزيع الحمل على أجزاء الدرس.

- يجب أن يكون تحرك الأستاذ بين التلاميذ بشكل سليم في الوقت المناسب الذي يتطلب ذلك (فؤاد و زياد ، 1995 ، صفحة 15)

إن أهم عنصر هو وجود المكتبة الرياضية المدرسية باعتبارها من مقومات المدرسة الحديثة هذا الأمر لا بد وأن توجه له العناية، و توفر المكتبة المدرسية على الكتب الرياضية و المجالات التي تخدم النشاط الرياضي بصفة عامة، فإنها تعمل على توصيل و مساعدة المدرس لنشر الوعي الرياضي.

إن الشيء المؤمن به هو قلته إن لم نقل انعدام النشرات و المحاضرات المكتوبة، في جل المؤسسات التربوية، إن توفرها يعتبر من أهم الأمور التي ترشد التلميذ إرشادا قويا إذا ما تم إجراؤها.

3.3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في درس التربية البدنية والرياضية:

إن إعداد مكان الدرس و تزويده بالأدوات و الأجهزة اللازمة، يتطلب دراسة مسبقة شاملة لظروف المؤسسة و إمكانياتها من الملاعب و الأجهزة و الأدوات من حيث العدد و الحالة و الطريقة التي تضمن استخدام الموجود منها إلى أقصى حد ممكن: بحيث يشمل استخدام بعضها في أكثر من غرض واحد، فقد يكون بالمؤسسة ملعب واحد لكرة السلة فقط.

وعدم وجود ملعب للكرة الطائرة لا يعني إلغاء اللعبة من البرنامج الدراسي، بل يمكن استخدام ملعب كرة السلة و تخطيطه بحيث يمكن استخدامه للعبتين معا، على أن يكون هناك خطة موضوعية يحددها جدول زمني لاستخدام الملعب، و بذلك تتعدد أوجه النشاط بالبرنامج

و لا يقتصر على عدد محدود من الأنشطة بسبب صغر المساحة المتاحة، أو بسبب عدم وجود ملاعب بالعدد الكافي، فالمهم حسن التنظيم

و يجب أن تتوفر كل مؤسسة على الأقل ملعب، حفرة وثب، كرات صلبة يتراوح وزنها من النصف كلغ إلى واحد كلغ، حبل الوثب العالي، جير لرسم الملعب، ساعة ميقاتيه، شريط قياس، كرات صغيرة، أعلام صغيرة، شواخص، كرات السلة و الطائرة و اليد.

كما يجب تعويد التلاميذ على التعامل مع هذه الأجهزة برفق، و جليها ووضعا في الأماكن المخصصة لها بشكل جيد، و إرجاعها أيضا و حملها بشكل أمين، و حمايتها من الأمطار، و عدم تعريضها للشمس المحرقة، كل ذلك يساعد الأستاذ من الاستفادة القصوى من الأدوات (فؤاد و زياد ، 1995، صفحة 15)

4. تقويم درس التربية البدنية و الرياضية:

يجب على معلم التربية البدنية و الرياضية أن يعمل على تقويم الدرس بصفة مستمرة من خلال مايلي:

- التقويم البدني و المهاري و المعرفي للدرس (تقويم شامل).
 - قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الدرس.
 - استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الدرس.
 - استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع الدرس.
 - تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي و المشترك.
- استخدام أساليب مختلفة أثناء التقويم فيما يلي: بطاقة التسجيل- التقرير- الملاحظة (محمد نبيل ، 2004، صفحة 293).

خلاصة الفصل:

إن درس التربية البدنية والرياضية يلقي اهتماما كبيرا سنة بعد سنة، والجميع يسعى للارتقاء به إلى المستوى المطلوب، وذلك يتجلى في الإمكانيات والبرامج ونقاط التغيير التي تطرأ على المنظومة التربوية بقرارات من مسؤولي الدولة والوزارة الوصية، لكن الغياب الفاضح للهيئات المعنية بالاهتمام بالنشاط الرياضي قد تكون أكبر خسارة عرفتھا و لا يزال يعرفھا درس التربية البدنية والرياضية، وذلك لطبيعة العلاقة بين الدرس والنشاط.

تمهيد:

يعتبر مفهوم الذات ذا أهمية بالغة في فهم شخصية الفرد، فهو بمثابة حجر الزاوية الذي تقوم عليه الشخصية، وهذا ما أكده العديد من الباحثين.

فمفهوم الشخص لذاته يجعله أكثر تحررا من الاضطرابات النفسية ويجعله يعيش حالة من التوافق والتكيف النفسي.

كما أن الشخص السوي يكون أكثر تحررا في تقرير مصيره اعتمادا على نفسه وثقته في مقدراته، ونظرا لتعدد الحياة أصبح الإنسان يمارس نماذج عديدة من السلوك للمواقف المختلفة ولقد فرضت عليه المرونة في التصرف أن يمارس أكثر من نموذج سلوكي إزاء مثيرات تبدو متماثلة، ولقد زاد تذبذب الشخصية وتأرجحها بين التيارات المتباينة للفكر الإنساني وباتت وحدة الذات أو فهم الذات بعيد المنال.

وسنحاول في هذا الفصل تعريف مفهوم الذات، ومنشئه وأهم النظريات التي تطرقت، وكذلك طرق قياسه، كما سنقوم بتعريف لتقدير الذات مستويات التقدير والعوامل المؤثرة في تقدير الذات.

1. مفهوم الذات:

فقد استخدم مصطلح مفهوم الذات منذ فترة مبكرة لدى الباحثين أمثال "ألبرت و"جيمس و"نيكي و"ماسلو و"ميد و"مورفي و"وكومبس للإشارة إلى خبرة الفرد بذاته، وباعتباره تنظيمًا إدراكيًا من المعاني والمدرجات يحصلها ويكتسبها الفرد والتي تشمل هذه الخبرة الشخصية بالذات.

ويقدم القاموس النفسي تعريف للذات فيقول: "هي الفرد كما يعتبر شاعرا بهويته المستمرة الخاصة، وبعلاقته بالبيئة . (ابراهيم، 1987، ص 76)

فيرى "محمد عماد الدين إسماعيل : "أن مفهوم الذات، هو ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه بإعتباره كائنا بيولوجيا إجتماعيا، أي بإعتباره مصدرا للتأثير والتأثر، وهو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي، الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل (عبد الفتاح، 1992، ص 39).

وتتلاقى وجهة نظر "فرنون" مع "حامد زهران" و"حلمي المليجي (1967) " في أن مفهوم الذات عبارة عن تكوين عقلي معرفي منظم ومتعلم، للمدرجات والمفاهيم والتقييمات الشعورية للفرد فيما يتعلق بذاته كما هي عليه) الذات المدركة(. وكما يعتقد أن الآخرين يرونه) الذات الاجتماعية (وكما يود أن يكون عليه) الذات المثالية (وينشأ مفهوم الذات حسب "حامد زهران " كمحصلة للتفاعل الإجتماعي مع الدافع الداخلي. (صلاح، 1989، ص 73).

ونستكشف من هذا التعريف أن "حامد زهران" قد حدد ثلاث مستويات لمفهوم الذات، كان "فرنون" من قبل قد حددها كذلك وهي:

1.1. مفهوم الذات العام General self concept:

- يقصد به ما يعبر به الشخص عن نفسه، ويشمل عددا من مفاهيم الذات فالذات الواقعي وهو كما يعبر عنه الشخص، ويشمل المدركات والتصورات وتنعكس إجرائيا في وصف الفرد لذاته كما يدركها هو، والذات الاجتماعي ويشمل المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورونها؛ ويمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والذات المثالي الذي يشمل المدركات والتصورات التي تحدد الصورة للشخص الذي يود أن يكون وهذه المستويات شعورية يعرضها الفرد للمعارف والغرباء والأخصائيين النفسيين. (عبد الفتاح، 1992، ص 39).

فالذات الواقعية إذا هي الفرد كما يتعين أن يقر أنه في أكثر لحظاته منطقية، أما الذات المثالية فهي الفرد كما يود أن يرى نفسه؛ وهكذا فإنه وحسب رأي "كاتل" فإن الذات الواقعية تكون في بداية الإرتقاء إنعكاس غير كامل للذات المثالية وقد تعتبر تابعة لها.

2.1. مفهوم الذات المكبوت Repressed self concept:

وهو الذي يتضمن أفكار الفرد المهددة عن ذاته، والتي نجح دافع تأكيد وتحقيق وتعزيز الذات في تجنيد حيل الدفاع فدفعت بها إلى اللاشعور، ويحتاج التوصل إليه إلى التحليل النفسي .

1.3. مفهوم الذات الخاص Private self concept:

ويعتبر من أخطر المستويات، فهو يختص بالجزء الشعوري السري الشخصي جدا من خبرات الذات المحرمة، أو المخجلة والمحرجة، أو المعيبة المؤلمة غير المرغوب فيها اجتماعيا، وهو بمثابة عورة نفسية تنشط الذات للحيلولة دون إظهار محتوياته. (محمد، 2002، ص 43)

من خلال التعاريف السابقة، يتضح أن مفهوم الذات، هو إدراكات الفرد وتصوراتهِ الصورة التي يكونها الفرد « لوجوده الكلي، من خلال تفاعله مع بيئته بطرق منسقة أي عن نفسه، ولهذه الصورة ثلاث جوانب: معرفة الذات أي ما يعرفه المرء عن نفسه كالعمر والجنس، والتوقعات من الذات لتحديد الأهداف الشخصية، وأخيراً تقييم الذات للوصول إلى تقدير الذات. (موسى جبريل، 1993، ص 197).

2. الشخصية والذات:

يعتقد الكثير من علماء النفس و من منظري الشخصية أن أفضل السبل لفهم الإنسان و التعامل معه هو إعتباره " كل منظم " و ليس مجموعة أجزاء، و يعبر مفهوم الذات تعبيراً صادقاً عن هذا الإتجاه، و يقصد بمفهوم الذات الإتجاهات و الأحكام و القيم التي يحملها الفرد بالنسبة لسلوكه و قدراته و جسمه و قيمته كفرد.

و يمكن لذلك إعتبار مفهوم الذات بعداً من أبعاد الشخصية الذي يختلف الناس فيه مثلما يختلفون في أية صفة أخرى، مثله في ذلك مثل دافع الإنجاز أو القلق...إلخ، كما يعطي بعض الكتاب لمفهوم الذات أهمية أكبر من غيره من أبعاد الشخصية، إذ يعتبر هؤلاء الكتاب هذا البعد بمثابة العامل المفرد الأهم إطلاقاً في التأثير على السلوك. (ابراهيم، 1987، ص 76)

3.العوامل المؤثرة في نمو الذات:

1.3.صورة الجسم:

ويقصد بذلك التطور الفيزيولوجي للفرد، من طول و عرض، و يختلف هذا بين النساء و الرجال، و حسب الصورة المرغوب فيها، فعند الرجال يعود رضا الذات إلى البناء الجسماني الكبير، وإلى القوة، بينما يختلف الأمر عند النساء، فكلما كان الجسم أصغر

إلى حد ما من المعتاد، أدى ذلك إلى الرضا والراحة النفسية، وأما الحالة الشاذة عند بقية الأفراد فتؤثر في صاحبها نفسياً، كما يتأثر نمو الذات بسرعة النمو الجسماني كما أشار إليه "ميوسين"، فذوي النمو الجسدي البطيء يحملون مشاعر سلبية واتجاهات تمردية ويشعرون بعدم الكفاءة ويميلون ويحملون مشاعر عدوانية.

2.3. الصحة أو القدرة العقلية:

ويرى حامد زهران ، أن الذات تنمو عند الإنسان السوي بصورة أفضل عنه عند غير السوي، فهذا الأخير لا يستطيع أن يقيم خبراته. (حامد، 2002، ص 430).

3.3. المعايير الإجتماعية :

لقد تبين اختلاف نمو الذات والرضا عنها، عند الرجال والنساء من خلال صورة الجسم، والقدرات العقلية، ومع التقدم في السن، نجد أن التركيز ينتقل من القدرات العقلية العامة إلى القدرات الطائفية، كالقدرة اللغوية والفنية و... ، وفي هذه الحالة يعتمد رضى الفرد عن ذاته على كيفية قياسه للمظاهر التي يكتشفها.

4.3. الدور الاجتماعي:

يؤثر الدور الاجتماعي في مفهوم الذات، حيث تتضح للفرد صورة الذات من خلال الدور الذي يؤديه في المجتمع، وأثناء تحركه في إطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه فأى فرد تمكن من إدراك نفسه حسياً، يعكس تكوينه أو حصوله على المقياس الذي يمكن به قياس العالم الخارجي، الذي يحيط به وإدراكه إدراكاً مادياً، وبإعتباره أنه تمكن من التكيف الذي يضمن له التوازن بين شخصيته وشخصية أي دور كان.(عبد الفتاح، 1992، ص 43).

5.3. التفاعل الاجتماعي : التفاعل الاجتماعي السليم، والعلاقات الاجتماعية الناجحة، تعزز الفكرة السليمة حيث « كومبس » 1969 الجيدة عن الذات، ويظهر هذا من خلال النتائج التي توصل إليها وجد أن الفكرة الموجبة عن الذات تعزز نجاح التفاعل الاجتماعي، ويزيد العلاقات الاجتماعية نجاحا (حامد، 2002، ص 293).

6.3. الخصائص والمميزات الأسرية :

يؤثر الجو الأسري الذي ينشأ فيه الفرد، على مدى تقديره لذاته، ونظرة إليها، وكذا بحسب نوعية العلاقات الأسرية، ومدى تماسكها فالطفل الذي ينشأ في أسرة تحيطه بال العناية والتقبل ترتفع قدراته وتزيد مهاراته، في حين يمكن أن يتسبب الوالدان في الحط من تقدير الطفل لذاته وإدراكه لها، فيشعر أنه فرد لا يوثق فيه ويتجلى ذلك من التهميش الذي يتعرض له من طرفهما، ويعتبر هذا أسلوب تنشئة اجتماعية خاطئة، يوجه نظرة الطفل إلى الشعور بالغبين والنقص والحرمان إتجاه ذاته (عبد الفتاح، 1992، ص 50).

7.3. مقارنة الفرد لنفسه بجماعة من الأفراد :

إن مقارنة الطفل لنفسه على سبيل المثال بجماعة أقل منه قدرة، فإنه يزيد من قيمته الشخصية، أما إذا قارن نفسه بجماعة أعلى منه شأنًا فإنه يقلل من شأنه وقيمه النفسية.

8.3. مستوى الذكاء :

إن الشخص الذكي يكون لديه درجة كبيرة من الوعي والبداهة، وفهم الأمور لذلك نجده ينظر لنفسه بشكل أفضل من الشخص قليل الذكاء، إضافة على ذلك نجد الأحداث العائلية المفاجئة والتشرد والخوف والقلق ، كل هذا من شأنه أن يعيق تكوين المفهوم

السليم للذات، وعلى النمو الإيجابي في أغلب الأحيان، فقد أوضحت دراسة "كابلان" أن مفهوم الذات أكثر سلبية، وعليه فإن تصدع البيوت لا يؤدي للمفهوم السلبي مباشرة، وإنما يؤدي إلى تلك المواقف المحيطة بهذا التصدع، هذا ويعمل الذكاء على إعطاء نظرة خاصة للفرد حول ذاته، هذه النظرة التي يساهم فيها المجتمع بصفة إيجابية أو سلبية حسب معاملة المحيطين به. (حامد، 2002، ص 293).

4. علاقة مفهوم الذات بمفهوم تقدير الذات:

ان علاقة مفهوم الذات بمفهوم تقدير الذات هي علاقة تكاملية فهما وجهان لعملة واحدة هي الذات، فإذا كان مفهوم الذات يشير إلى الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما تتضمنه من مشاعر نحو ذاته الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية والأخلاقية من خلال علاقته بالآخرين وتفاعله معهم، فان تقدير الذات يشير إلى عنصر التقويم أو حكم الفرد عن ذاته في جوانب شخصيته المتعددة، ووصفها بالحسن او القبح، بالإيجاب أو السلب، بالسمو أو الانحطاط مقارنة بالآخرين، ويرجع مصدر هذا الحكم إلى الفكرة التي كونها الفرد عن نفسه (عبد الرحمان، 2000، ص 11).

5. تقدير الذات:

1.5. تعريف تقدير الذات:

تتعدد وتنوع تعريفات الذات، فبرى روزينبرغ (Rosenberg 1989) انه اتجاه الفرد نحو نفسه بشكل ايجابي أو سلبي، وتقييم كلي لأهميته وقيمه.

ويعرف كوبر سميث تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه، ويعمل على الحفاظ علي، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو

ذاته، ومجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات النجاح والفشل، والقبول وقوة الشخصية.

ويرى الدسوقي (2004) إن تقدير الذات يعد اتجاهها من الفرد نحو نفسه، يعكس من خلاله فكرته عن ذاته وخبرته الشخصية معها سواء في صورة انفعالية أو في صورة سلوكية وهو بمثابة تقييم عام لقدراته ينقله إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة.

مما سبق يمكن القول أن تقدير الذات هو تقدير عام يضعه الفرد لنفسه وبنفسه، متضمنا الإيجابيات التي تدعوه لاحترام ذاته، والسلبيات التي لا تقلل بالضرورة من شأنه بين الآخرين (عايدة، 2010، صفحات 76، 77).

2.5. أهم النظريات التي تناولت تقدير الذات:

لقد تعددت النظريات حول تقدير الذات، وذلك بتعدد اتجاهات العلماء، فكل له رأيه الخاص ووجهة نظره حول هذا المفهوم، وأهم هذه النظريات:

1.2.5. النظرية الاجتماعية:

ومن خلالها سوف يتم التطرق إلى نظرية كل من "وليام جيمس W.JAMES

و. ألبورت ALLPORT" و " جورج ميد G.MEAD".

أولا: نظرية وليام جيمس:

يعتبر "وليام جيمس" من أول العلماء في علم النفس الذين كتبوا بإستزادة عن الذات، وتتلخص نظريته في دراسة التفاعل المستمر بين الأشخاص داخل المجتمع ويرى أن للذات جانبان جانب سلبي وهو الفعل "je" وجانب موضوعي "الأنا".

ويصف "جيمس" الذات بمجموعة من ممتلكات الفرد، ولا تقتصر فقط على جسمه وقدراته النفسية، بل أيضا على ملابسه، منزله، وزوجته... إلخ، فالذات إذا تتكون من الأنا البشرية (الجسم، العائلة) ، والأنا الإجتماعية (معرفة الغير، والصورة التي يكونها الغير عنه) والأنا الروحية التي تتمثل في النواة المركزية للكائن وتتضمن طموحاته الفكرية الأخلاقية والدينية. (وينفريد، 1995، ص72)

ثانيا نظرية جورج ميد G.MEAD:

توسع "ميد" في شرح هذا المفهوم، فيرى أن مفهوم الذات ينبثق من التفاعل الإجتماعي وكنتيجة حتمية، لإهتمام الفرد بالطريقة التي يستجيب بها الآخرون نحوه، إذ يجب على الفرد أن يدرك الحياة بالمعنى الذي يدركه المجتمع وبالتالي يستطيع أن يستجيب بالطريقة المناسبة، وهذا يكسب الفرد مصدرا للنظام الداخلي الذي يساعده على توجيه سلوكه وتثبيته في حالة غياب الضغوط الخارجية.

كما يرى أن هناك العديد من الذوات المرتبطة بعدد من الأدوار الإجتماعية التي «يقوم بها الفرد، فهناك أدوار عريضة نسبيا ولها دلالتها الكبيرة بالنسبة له، بينما توجد أدوار محددة لمواقف معينة وليس لها دلالة كبيرة، من ناحية متغيرات الشخصية (سعد، 1985، ص321).

نظرية ألبورت ALLPORT:

يفضل "البورت" استخدام "مجال الجوهر"، بدلا من "الذات" فمجال الجوهر يحتوي على مظاهر يعتبرها الفرد ذات أهمية، ولها إسهام في شعوره بالتماسك الداخلي" ، ولهذا المجال ثمانية خصائص هي:

الوعي بالذات الجسمانية.

* الإحساس بالاستمرارية خلال فترة من الزمن.

* تأكيد الأنا والحاجة لتقدير الذات.

* امتداد الأنا وتحديده الذي يتجاوز حدود الجسم.

* تكامل الحاجات الداخلية مع الواقع الخارجي.

* صورة عن الذات أو إدراك الفرد لنفسه وتقويمه لذاته كموضوع للمعرفة.

* الذات كأداة تنفيذية.

* السعي المناسب أو الدافعية لزيادة التوتر، بدلا من تقليله وتوسيع الوعي والسعي وراء

التحديات (سعد، 1985، ص 322).

:نظرية كورمان CORMAN:

" عرف كورمان corman " تقدير الذات بأنه مدى إدراك الفرد لذاته على أنها واسعة

المعرفة ومشبعة لحاجاته، كما أن الأفراد الذين يكون إدراك الذات لديهم قويا،

يشعرون بالسعادة والمعرفة ويدركون النجاح قبل وقوعه.

وحسب "كورمان" توجد 3 أشكال لتقدير الذات:

➤ تقدير الذات المزمّن:

وهو سمة شخصية ثابتة ومتغيرة نسبيا مع المواقف.

➤ تقدير الذات الخاصة بممارسة المهام:

وهو شعور الفرد بالكفاءة في ممارسة خاصة، فهو تقدير ذاتي لقدرات الفرد عندما يحاول القيام بمجموعة من الممارسات الخاصة الناتجة عن خبراته السابقة، ويشير weiss وايس 1977

إلى أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع، غالبا ما تكون لديهم ثقة كبيرة في قدراتهم، وبالتالي فإنه يشعرون بالحاجة لتفتيش محيطهم العلمي وهذا البحث عن المؤثرات التي تؤدي بهم إلى تحقيق التوقعات

➤ تقدير الذات المتأثرة بالنواحي الاجتماعية:

وهو مرتبط بتوقعات الآخرين، حيث أن إعتقادات الآخرين تؤدي إلى توليد مفاهيم إيجابية أو سلبية عن الذات، وبالتالي الشعور بالكفاءة أو عدمه.

2.2.5. النظرية الظواهرية " لكارل روجرز "

صيغت مفاهيم هذه النظرية حسب "رمضان محمد القذافي 1993" (بلغة الخبرة الذاتية .«التي تهتم بماذا نريد؟ وكيف نفكر؟ وكيف نشعر؟»

وإشتقت من عمله كمعالج، وترتكز هذه النظرية على البحث عن أثر الذات في الإدراك الذي يأخذه الفرد من الأحداث المؤثرة، والطريقة التي يستخدم فيها هذا الإدراك لتنظيم سلوكه، وعلى هذا الأساس فإن الذات عند " روجرز " جشطلت تصوري متسق، منظم، يتألف من إدراكات خصائص ال "أنا" بمعنى I or ME وإدراك علاقات الأنا بالآخرين، وبجوانب الحياة المختلفة وفي إرتباطها بالقيم المتعلقة بهذه الإدراكات» (عبد الفتاح، 1992، ص 35).

ونفهم من هذا أن فكرة الشخص عن نفسه، وفكرته عن علاقته بالآخرين التي تنبثق من تفاعله الإجتماعي، هي التي تصبح بالتدرج صفة مميزة لذاته وتؤثر على إدراكه

وسلوكاته، فهدف الفرد هو الميل لتحقيق ذاته، وذلك من خلال تقييمه لها على أساس خبراته، وبالتالي فهو يقسم هذه الخبرات إلى أخرى سلبية وثانية إيجابية.

وقد تعرضنا لنظرية "كارل روجرز" في نظريات الذات، لذا وما نستخلصه مما سبق أن محور نظرية "كارل روجرز" وما يناقشه إطارها هو الذات، فنجد دائما يتحدث عن بنيان الذات، تحقيق الذات، الحفاظ على الذات، تأكيد الذات، المجال الظاهري (سعد، 1985، ص477).

3.5. الحاجة إلى تقدير الذات:

هناك علاقة بين أن يكون الفرد موضع قبول، أو تقدير عند الآخرين، وبين ذاته، وذلك أن الفرد في قيامه بعمل ما فإنه يود أن يشعر بأن ما يقوم به له وزن وقيمة عند الناس، فإذا نجح في ذلك فإنه يشعر بقيمة ذاته ويزداد ثقة بنفسه وبعمله، ويشعر بتقدير الآخرين له.

وليس من شك أن التقدير الإجتماعي الذي يتمتع به الفرد ذي صلة وثيقة بتأكيد الأمن فأشباعها يوفر له الشعور بالإنتماء والحب، وإحباطها ينتج عنه عدم رضا « ، النفسي لديه الفرد عن نفسه، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى الإضطرابات النفسية والسلوكات (عباس، 1988، ص59).

4.5. كيفية إشباع حاجة تقدير الذات:

يقدم " سعد جلال " (1985) عن "سنج وكومب Snygg et Comb" أن هناك:« حاجة واحدة هي الحاجة إلى تأكيد الذات وصيانتها، وهذه الحاجة تفسر لنا لماذا ينتحر بعض الأفراد مثلا».

وفي رأيهما أن ماعدا ذلك من الحاجات مشتق من هذه الحاجة الوحيدة، ويهدف إلى إشباعها، وأن إختلاف الناس في أهدافهم ما هي إلا مظاهر مختلفة لإشباع حاجة واحدة، هي الحاجة إلى تقدير الذات (سعد، 1985، ص 477).

1.4.5. إشباع حاجة تقدير الذات جسميا:

إن الإبقاء على الذات والحياة أمر جوهري بالنسبة لغالبية الأفراد، والمحافظة عليها وبقاءها تتمتع دائما بالصحة والعافية، ليحظى الفرد بتقدير لذاته لأن الوصول بالجسم إلى العافية يوصل الفرد للرضى على صورة جسمه، ثم الرضى عن ذاته.

إذا صحة الجسم والمحافظة عليه تجعل الفرد راض على صورة جسمه، وبالتالي عن ذاته، ومن هنا يدرك حرصهم الدائم على صحة أجسامهم ومحاولة جعلها تتمتع دائما بالصحة والعافية.

2.4.5. إشباع حاجة تقدير الذات نفسيا:

إن إشباع الحاجة الجسمانية والمحافظة على الذات الجسمية، تعتبر وسيلة لإشباع الحاجات النفسية التي تسيورها الحاجة إلى تقدير الذات في خدمتها أيضا لنفس الهدف فالحاجة إلى الانتماء، وإلى القوة والسيطرة والأمن والحب والمركز، كلها حاجات تشبع حاجة تقدير الذات.

3.4.5. إشباع حاجة تقدير الذات عن طريق الأهداف التي تسعى إليها الذات:

إن الفرد في الأسرة يعتنق عادة أهدافا، لأنها أهداف القائمين على إشباع حاجته، وهم مثله الأعلى الذي يحتذي به، ويعتنق دين والديه، كما يقتبس كثيرا من عاداتهما وتقاليدهما. ويتوقف استمرار هذه الأهداف في مجال حياة الفرد أو زوالها على ما تؤديه من وظيفة في إشباع حاجاته (سعد، 1985، ص 479).

4.4.5. إشباع حاجة تقدير الذات عن طريق الطرق التي توصل إلى الأهداف:

إن الطفل يميز في مراحل نموه بين الأهداف التي يسعى إليها، والتي تشبع حاجاته، و يميز كذلك الطرق التي تساعد على تحقيق هذه الأهداف، ويختلف الأفراد فيما بينهم في السبل التي يتبعونها لتحقيق أهدافهم، فمنهم من يتوصل بالحيلة، ومنهم من يلجأ إلى العنف والقوة، والفرد يميل إلى تكرار الطرق التي تؤدي إلى النجاح فتثبت معه ويألف استخدامها، ولا يتجه إلى إستخدام غيرها، وتصبح جاذبيتها له إيجابية، هذه الطرق التي توصل الفرد إلى أهداف تشعره بالإرتياح نحو ذاته.

5.5. الطرق التي يستعملها الفرد للشعور بتقدير الذات:

1.5.5. الحصول على تقدير الذات بالسيطرة على الأفراد:

إن طريقة السيطرة على الغير بالقوة البدنية، تعتبر طريقة بدائية، ولما أصبح المجتمع مترفعاً عن البدائية، حل محلها التقاضي وإستغلال المركز وإدعاء الكبرياء والغرور، كذلك هناك من الطرق المقنعة ما يحل محل إستغلال القوة في عقاب الغير وإيلاهم.

2.5.5. الحصول على تقدير الذات بالسيطرة على الأشياء:

قد يلجأ الشخص المحبط إلى تعلم شيء ما، ويتفوق فيه ويظهر سيطرته عليه فيشعر براحة نفسية وهذه الراحة تجعله يشعر بتقدير الذات، وهذه الظاهرة أكثر شيوعاً عند المراهقين، فالمرافق يسيطر على مبادئه ويتحكم فيها ليظهر تفوقه أمام الأفراد ليشعروا بتقدير ذاتهم.

3.5.5. الحصول على تقدير الذات بالانطواء على شخصية أو جماعة قوية:

أنه من الخطأ **Snygg et Comb** " يقول "سعد جلال (1985) " عن "كومب وسنج

إعتبار الحاجة إلى الإنتماء مستقلة عن الحاجة إلى تأكيد الذات، حيث أن الفرد يحاول دائما الإنتماء إلى شخصية مهمة أو جماعة ذات كيان قوي ومركز ممتاز، وبهذا يكتسب من هذه الشخصية أو الجماعة قوة تزيد من تقدير ذاته (سعد، 1985، ص 481).

4.5.5. الحصول على تقدير الذات بإدخال نوع من التغيير في حالة الجسم:

إن سبل اللهو المختلفة تستثير في الفرد طاقة يشعر معها بقوته، ولكن ربما أصبح هذا فيما بعد هدفا مقصودا لذاته عند كثير من الناس، فتراهم يقضون معظم أوقاتهم في اللهو، وتدخل المغامرة ضمن هذا النوع، فيتوقع هذا الكسب أو الخسارة مما يساعده على إستثارة تجعله ينسى ربما مشاكله وشعوره بالنقص لقياس تقديره لذاته وعدم الكفاية الذي يؤدي به إلى الشعور بالقوة، والفاعلية يعدها طريقة ناجعة من وجهة نظره.

6.5. طرق قياس تقدير الذات:

1.6.5. طريقة تقرير الذات:

تستخدم هذه الطريقة في وصف الذات أو الذات المثالية، أو لوصف علاقة ما حيث توجه تعليمات للمفحوص بأن يفرز عددا كبيرا من البطاقات على كل منها عبارة مطبوعة، ومن أمثلة هذه العبارات "أنا شخص مندفع"، "أنا شخص محبوب" قد تكون العبارات "أقلق بسهولة"، "أعمل بكفاءة" وعلى العميل أن يصف البطاقات وفقا لما ينطبق عليه، أما في حالة إستخدامها لوصف الذات المثالية، توجه تعليمات للمفحوص بأن يستخدم الشخص الذي يود أن يكون عليه، وفي وصف العلاقة على المفحوص أن يفرز البطاقات، من مجموعة تتراوح من تلك التي تكون مميزة للعلاقة إلى تلك الأقل تميزا ومن المعالم الرئيسية لهذه الطريقة، أن المفحوص توجه إليه تعليمات لكي يفرز البطاقات في توزيع قسري، إعتدالي تقريبا متصل متدرج من البنود الأقل تميزا

إلى تلك الأكثر شيوعاً وتميزاً لما يصنعه، وهذا التوزيع يسهل معالجة النتائج بالطرق الإحصائية الملائمة. (محمد، 1999، ص331).

2.6.5. طريقة المقابلة:

إن تقارير الذات قد لا تكشف عن كل شيء هام في سلوك الفرد، فقد يكون الشخص واعياً بأسباب سلوكه، ولكنه غير قادر، أو راغب في تقريرها، ولذا يفضل العلماء الفينومينولوجيين أمثال " روجرز " الإطار المرجعي للشخص، لأنه هو المصدر الملائم لفهم ومهمة عالم النفس *كما يرى روجرز* هي أن يوفر الظروف والشروط التي تؤدي إلى النمو، وتيسر الكشف عن المشاعر والذات الخاصة، فإنه بحاجة إلى جو من التقبل والدفء والتعاطف، مما يجعله يشعر بالتلقائية في الكشف عن ذاته بصراحة، يتضح ذلك بقوة فيما يعرف بالعلاج الممركز حول العميل، حيث يرى أن « أفضل مدخل لفهم السلوك هو الإطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه (محمد، 1999، ص333).

3.6.5. طريقة التمايز السينمائي :

لدراسة المعاني، كما يقدرها "Osgood" اسجود وهي من الطرق التي صممها " المفحوص بدلالات الألفاظ، هذه الطريقة تحدد تقديرات لمعنى الأشخاص، أو الأحداث أو المفاهيم ، وفي هذه الطريقة يقدم المفحوص كلمة " مثير " ويطلب منه تقدير كل مثير وفقاً مقياس متدرج من سبع نقاط بين طرفين متناقضين مثل (قوي /ضعيف) (سار/محزن) (نشط/ خامل) وقد يكون تقديره على أساس مطابقته معنى المفهوم المتميز عليه وتعتبر طريقة موضوعية، ومرنة تسمح ببحث معاني الكلمات والمفاهيم من كل الأنواع. ولقد كشفت بحوث التحليل العاملي للبيانات المتجمعة، من استخدام هذه الطريقة عن ثلاثة عوامل سينمائية رئيسية :

(حسن - رديء) مثل : Evaluation Factor عامل التقييم

(قوي - ضعيف) مثل : Potency Factor عامل القوة

(إيجابي - سلبي) مثل : Active Factor عامل النشاط

ولتحديد قيمة التقدير المباشر الذي يقدمه الشخص نفسه، علينا أن نقارن التنبؤات المستوحاة من تقديره الذاتي.

إذا فخلاصة القول يمكن اعتبار أن هذه الطرق تزود الفرد بتنبؤات لا تقل أهمية عن تلك التي يمكن الحصول عليها من أكثر إختبارات ومقاييس الشخصية دقة وتعقيدا ومن بطاريات الإختبارات، و الأحكام الإكلينيكية، والتحليلات الإحصائية المعقدة (محمد، 1999، ص334).

7.5. مستويات تقدير الذات:

من خلال عرضنا لمختلف تعاريف تقدير الذات، يتضح لنا أن لهذا البعد الهام من أبعاد مفهوم الذات مستويان، يتميز كل مستوى بخصائص تؤثر بدرجات متفاوتة على شخصية الفرد وسلوكه، وبالتالي على حياته التفاعلية في المجتمع، لذا سنتناول بالشرح كل مستوى على حدا.

17.5. المستوى المنخفض لتقدير الذات:

إن الأسرة المضطربة من شأنها أن تكون تقدير ذات منخفض عند أبنائها، ويلاحظ الباحثون في العلاقات الأسرية أن تقدير الذات المنخفض لا يؤثر على الوالدين فحسب، بل ينتقل إلى أطفالها الصغار وكأنه يورث إليهم، وفي معظم الأحيان لا يستطيع الوالدين منخفضوا التقدير لذاتهم أن يمنحوا الآخرين التقدير، والثقة والاحترام (علاء الدين، 1999، ص199).

ومن الميزات الخاصة لصاحب تقدير الذات المنخفض، هي عدم الكفاءة، عدم الثقة بالنفس وانعدام القدرة على تحقيق النجاح، فهو دائما يشعر بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة، حيث أنه يتوقع فقد الأمل مسبقا. فالأفراد الذين يتميزون بتقدير منخفض للذات، يوصفون من طرف الآخرين على أنهم أقل تحكما في أمورهم، أي يمكن أو من السهل التأثير عليهم، فهم قليلا ما يبدون آرائهم، ذلك أن ليس لديهم إطار تصوري متطور لتقييم الموقف المثير، فهو معتمد على

المجال، بمعنى أنه يميل للمجارات السلبية، نظرا لتأثير المجال السائد أو السياق. (حسن علي، 1998، ص 114)

2.7.5. المستوى المرتفع لتقدير الذات:

توجد لدى عامة البشر الحاجة الملحة للشعور بالدفء، والحب، والإحترام والتعاطف، والتقبل من الآخرين، وخاصة من أولئك الذين يمثلون أهمية في حياتنا كوالدين، وتبقى هذه الحاجة للتقدير الإيجابي نشطة طوال الحياة (محمد سيد، 1998، ص 409).

ويتمثل التقدير المرتفع للذات في إحترام الذات وتقديرها، فيتميز صاحب المستوى العالي لتقدير الذات بالثقة في النفس، حيث يرى كل من "كورمان (KORMAN)" و "كوهر (COHER)" أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع، يميلون إلى ممارسة، أكبر للسلطة الإجتماعية، وهم أقل حساسية لتأثير الحوادث الخارجية من ذوي التقدير المنخفض للذات، وهم أكثر قدرة من غيرهم على إختيار المهمات التي تكون لديهم فيها، حظوظ أكبر للنجاح، وهم أقل حساسية للتهديد مقارنة بغيرهم، أما "زيم (ZEIM)" يرى أن هؤلاء الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات، لا يظهرون تبعية للآخرين بصفة كبيرة، إذ

أنهم يستطيعون إيجاد حلول لمشاكلهم بأنفسهم، إن لم يجدوا لها حلا في المعايير الاجتماعية .

فالأفراد الذين لديهم تقدير مرتفع للذات، وعال ينظرون إلى أحاسيس الآخرين واتجاههم بمنظور إيجابي، ويميلون أكثر إلى حب الغير، كما أنهم غالبا ما يتصفون بالمبادرة الشخصية، ويحبون المشاركة في النشاطات ومناقشات الجماعة ويميلون إلى التأثير في الآخرين ويلتمسون العون في التدعيم الذاتي....، ويشير هنا " زلر " .(إلى ارتباط تكامل النسق الذاتي وأنساق السلوك الإجتماعي). (حسن علي، 1998 ، ص114)

6.الذات البدنية:

يرى باحث من خلال استقرائه للذات البدنية بأنها عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته تقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه ،ويأتي ذلك نتيجة بالتدريب المبرمج المبني على أسس عملية رصينة ومعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة و قوة ومرونة ومطاولة والعمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب.

1.6.مفهوم وتعريف اللياقة البدنية: تعرف الأكاديمية الامريكية للتربية البدنية والرياضية اللياقة البدنية انها:"القدرة على انجاز الاعمال اليومية بمهمة ويقظة دون تعب، لا ضرورة منه وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ"(عباس، محمد، 1991، ص9).

ويرى"كيورتن"اللياقة البدنية بأنها ".الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية والقيام أعضاء الجسم بوظائفها على احسن وجه مع قدرة الفرد على

السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهة الاعمال الشاقة ولمدة طويلة دون اجهاد زائد عن الحد" (محمد صبيح، 1987، ص62).

واكثر التعاريف انتشارا في الوقت الراهن "هرسون كلارك" 1976م: "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والاداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة"، (أبو العلاء، 1993 ص 12).

2.6. مكونات اللياقة البدنية :

يوجد إختلاف بين العلماء في تحديد قدرات البدنية sieitilab alicphys وتصنف مكوناتها، فبينما يستخدم فريق من العلماء مصطلح القدرات البدنية على النحو مرادف للمصطلحات اخرى اللياقة البدنية llcasihyp-ssneitf للياقة الحركية orotm-ssenitf فان فريقا آجر من العلماء يرى ان القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن كلا من اللياقة البدنية واللياقة الحركية .

هذا ويميز هؤلاء العلماء بين اللياقة البدنية واللياقة الحركية، ذلك من حيث طبيعتها ومكوناتها فيستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على الصحة و السعة الوظيفية للطفل في اداء عمل معين وتشمل مكوناته: "القوة العضلية، والجهد العضلي، والجهد الدوري التنفسي والمرونة والسرعة بينما يستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الأساسية والمهارات والمرتبطة بنشاط رياضي معين وتتضمن مكوناته: السرعة، القوة أي القدرة العضلية التوافق أي الرشاقة والتوازن" (اسامة، 1994، ص22).

فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى انجاز عالي.

لذا فان جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي ، ومن بين أهم الصفات البدنية :

1.2.6 التحمل :

1.1.2.6. تعريف التحمل:

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخططية بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب (Taelman,1990 , P25)

يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.(ريسان، 1989، ص186).

2.1.2.8. أنواع التحمل : يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين :

التحمل العام :

وهو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة ، دون صعوبات بدنية ، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة شوطي المباراة ، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى ، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص .

التحمل الخاص :

هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص98).

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة ، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة (طرس ، 1984 م ، ص516).

3.1.2.6. أهمية التحمل :

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية ، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل ، فهو يطور الجهاز التنفسي ، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية ويفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين ، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية ، فهو يساعد في رفع النشاط الإنزيمي ، ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ، نجد كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب (Taelman,1990 , P26) .

2.2.6. القوة:

1.2.2.8. تعريف القوة:

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا ، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة .

من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها: "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا لها " (مفتي، 2001، ص 167).

2.2.2.6. أنواع القوة:

يمكن أن نجد نوعين من القوة : القوة العامة ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارينات جمناشيك مثل التمارينات الأرضية وتمرينات بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري ، وبدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة .

أما القوة الخاصة : فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وان تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة تحمل السرعة وتطوير صفة تحمل القوة أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة (حنفي، 1988، صفحات 64، 61).

3.2.2.6. أهمية القوة

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل ، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل: كرياتين الفوسفات والكلبيكوجين ، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للعب كرة القدم وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة ، وكذلك:

- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء .

- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل : السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي .

- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (مفتي، 2001، ص167).

3.2.6. السرعة :

1.3.2.6. تعريف السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية . (Dornhorff, 1993, p 142)

ويعرفها علي فهي بيك : " بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن " .

2.3.2.6. أنواع السرعة :

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكال وهي :

- سرعة الانتقال : ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن ، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى. (كورت، 1987 ، ص152)

- سرعة الحركة (الأداء) : والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن مثل : حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو المجاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير. (احمد أسحن، 1996 ، ص47)

- سرعة الاستجابة : ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين (بوداود، 1996، ص13).

مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة .

وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة ، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة ، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في اقل زمن ممكن ، أما سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم .

ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة ، بالإضافة إلى سرعة اخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الأهداف .

3.3.2.6. أهمية السرعة :

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها يعني ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة ، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين ، الفوسفات ، وادينوزين ثلاثي الفوسفات (Edgar, Ant,1977, p115)

4.2.6. الرشاقة :

1.4.2.6. تعريف الرشاقة:

يعرف ماينل "Mainel" : الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (محمود عوض، 1983، ص 57).
وتغل الرشاقة في حركات الخداع ، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة ، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة .

1.4.2.6. أنواع الرشاقة :

هناك نوعين من الرشاقة :

الرشاقة العامة : وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية .
أما الرشاقة الخاصة : فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.(حنفي، 1988، ص 67).

وحسب "Matveiv" يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل : التصويب بالقدم الآخر ، وكذلك المحاورة بها والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كتنطيط الكرة ، التصويب ، وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل : تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص159).

3.4.2.6. أهمية الرشاقة :

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري ، والخططي ، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة ، وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة ، والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالاصطدام، ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات ، واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك. (Wei neck, 1986, p24)

5.2.6. المرونة :

1.5.2.6. تعريف المرونة:

وهي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير ، نتيجة إحالة العضلات والأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم .

ويعرف "Harre و Feey" المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل. (Corbeanjoel, 1988, p13)

2.5.2.6. أنواع المرونة :

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة ، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية ، فنقول إن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشك كاف مثل : العمود الفقري ، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد . أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه ، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات (Dekkar, 1990, p13) ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارينات الأبطال.

3.5.2.6. أهمية المرونة :

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا ، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني ، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .

فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداءه المهاري جيدا (Tupin, 1990,p 57)

خلاصة:

من خلال النقاط التي تعرضنا لها في هذا الفصل بان مفهوم الذات له صلة بفهم شخصية الأفراد ولكي يتم التعرف على ذواتهم، وبالتالي تتضح جوانب الشخص منها الاجتماعي، النفسي والجمالي وهذا عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفعالية .

وبما أن مفهوم الذات يعتبر ذا أهمية بالغة في فهم شخصية الفرد، فهو يساهم أيضا في الرفع من معنوياته وقدراته النفسية والبدنية لأجل تحقيق أكبر انجاز ولهذا يجب على التلاميذ مراعاة مثل هذه الجوانب أثناء القيام بعملهم وكذا تقدير ذاتهم النفسية والشخصية والبدنية وحتى الاجتماعية.

تمهيد:

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه و تحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا ، فمن خلال هذه الفترة – المراهقة – تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي و البدني ، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد. (محمد نبيل ، 2004 ، صفحة 295).

وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا و لا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين ، حيث يصفها عبد العالي الجسيماني "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات .

2- تعريف المراهقة:

تنصرف المراهقة الى النضج البدني الجنسي والإنفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو ، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج . " (مشهدي، الادارة، صفحة 24)

3 - تحديد مصطلح المراهقة:

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد.

المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع ، وتبدأ من اثني عشر سنة Lehalle.h فيقول إلى العشرون (20-12) سنة وهي تحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والإقتصادية ، كما تتميز

بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل .

أن " المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد ، تتميز بالتحويلات Silamy.n كما يرى أيضا

الجسمية والنفسية ، تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة ، هذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس ، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية .

أن " المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة Schonfeld ويرى

التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي ، النفسي والاجتماعي ."

ويعرفها Horrocks عام 1961 بأنها " الفترة التي تكسر فيها المراهقة شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ، ويبدأ في التفاعل معه والإندماج فيه ."

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد ، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره .

4-أزمة المراهقة:

إن المراهقين عامة يسعون إلى الثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القوصي في قوله: " ينزع المراهق في هذه المرحلة إلى

إكمال رجولته والاعتراف بكيانه ويعمل على الاستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه واستقلاله، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيانها واحتقار آراء الكبار والميل أحيانا إلى الكذب والسرقة والتدخين، واستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة. (حسن، 2006، صفحة 11).

ويتضح من ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم ويعد التدخين أحد هذه الأساليب التي تشعر المراهق بالنضج والرجولة.

5-القلق عند المراهق:

يبدو لنا انه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس

ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها .

وقد يكون القلق من العوامل التي تدفع المراهقين إلى تدخين السجائر أو الإقبال على المخدرات والعقاقير الأخرى.

ومما لا شك فيه أن استيعاب القلق وإدراك مفهومه ومدارسه سيزيد بالضرورة من معرفة سلوك المراهق وموقفه الذي قد يصبح من المستحيل التعرف عليه وفهمه، ومهما يكن من أمر فإن دراسة موضوع القلق إنما أتت من الحرص على الاهتمام بهذا الموضوع

الحيوي الذي يتعرض له المراهق في هذه الفترة الانتقالية الحرجة " بحسب وصف ليفين."

وعلى حد تعبير سبينوزا " النفس تشعر بالقلق حين يتبين لها أنها مقبله على حياة جديدة."

ويرى إيريك فروم " فضلا عن أن القلق قاسم مشترك أعظم في كثير من الأمراض النفسية العصبية والذهنية مما يجعله مألوفا في الدراسات النفسية المعاصرة." (الجضعى ، 2002، صفحة 22)

ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعا ولقد اختلف مفهومه بحسب اختلاف مدارس علم النفس، ومن ثم تباينة الآراء حول أسباب ونشأة القلق، وأيضا حول أثاره وأنواعه، ولكنها اتفقت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم إغراضا بناءة لدى الفرد. (الجضعى ، 2002، صفحة 22)

6-تحديد مراحل المراهقة

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر. (13-19). (الجضعى ، 2002، صفحة 22)

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا ، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر .

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه حامد عبد السلام:

1-6- المراهقة المبكرة (12-14) سنة:

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الإستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق .

2-6- المرحلة الوسطى (15-17) سنة:

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسدي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

3-6- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة:

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف ، وفيها

يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسدي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي

وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر .

7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

1-7- النمو الجسدي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد إترانه الجسدي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات ، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة . (حسن، 2006، صفحة 11)

2-7- النمو المورفولوجي:

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم ، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور ، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي ، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم ، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي . الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.

3-7- النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو ، حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة ، وأهم هذه الحساسيات والإنفعالات وضوحا هي :

(حسن ، 2006 ، صفحة 11)

1- خجل بسبب نموه الجسدي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.

2- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.

3- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة

4- عواطف وطنية ، دينية وجنسية .

5- أفكار مستحدثة وجديدة.

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة ، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة .

4-7- النمو الإجتماعي:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الإجتماعي الواضح ، فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة . كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الإجتماعية من

حيث الإنضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالإنتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه ، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله .

كما يرى البعض أن : " هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره ، والمصغي له . " (أحمد، 2001، صفحة 26)

5-7-النمو العقلي والمعرفي:

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم المجرد كمنا تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية ، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الإتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تكسير سلسلة الطفولة . (الوافيري، 1999، صفحة 75)

كما يلاحظ أو المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية ، مما يؤدي إلى حب الإبداع ، واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة ، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة .

6-7-النمو الوظيفي:

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي ، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها

(جودان) GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيق ، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التربية التنفسية " ويلاحظ كذلك إتساع عصبي حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالإستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم³. (الوافيري، 1999، صفحة 77)

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم³ وتعمل شبكة الأوعية الدموية – المرتبطة بحجم الجسم – دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني .

كما يؤكد كل من "شريكين" و "دسومسكي" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني . (الوافيري، 1999، صفحة 79)

7-7-النمو الحركي:

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة ، فلقد اتفق كل من "جوركن" ، "هامبورجر" و "مانيل " على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام ، وأن هذا الإضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي ، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبديل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل ، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الإرتباك الحركي وفترة الاضطراب " .

إلا أن " ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من

ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها (بوتين، 2005، صفحة 47).

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة وثباتا واستقرار حركيا في نهايتها.

8-7- النمو الانفعالي:

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية:

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب.

- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الإنفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الإرتزان الإنفعالي. (بوتين، 2005، صفحة 48)

- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.

- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الإنفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.

- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار.

9-7- النمو الجنسي :

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البسيكولوجية في هذه المرحلة. (بوتين، 2005، صفحة 52)

عندما تبدأ مرحلو المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة تكييف على النضج الصفات الجنسية الأولى.

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث .

8- حاجيات المراهق:

يعتبر كمال دسوقي " إن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل و الشرب ففي سبيل المثال البقاء و حاجات إجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية. "

أما فاخر عاقل فيرى " أن للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال و الراشدين و نفس حاجاته الاجتماعية إلا أنها تختلف في شدتها و معناها. " (عبد الله، 2004، صفحة 35)

1-8- الحاجة للمكانة:

يقول فاخر عاقل: " يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة ، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته ، و يتميز بمكان الراشدين و أن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا

ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار ، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال ، ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه " فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه ، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية . (عبد الله، 2004، صفحة 38)

2-8- الحاجة للاستقلال:

يقول فاخر عاقل " أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن ويظهر قدرة الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء ."
فالمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الإستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخلى عن قيود الأهل.

3-8- الحاجة الجنسية:

" وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية Friedud.S نادى "

لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية ، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة ، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي ."

" أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90 من Kinsy كما دلت دراسات " المراهقين في أمريكا يكونون فاعلين نسبيا عند السن 15 سنة . الحاجة

الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية ، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي ، إذ أن بعض المحللين النفسانيين يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية لبيدية عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى . (عبد الله، 2004، صفحة 45)

4-8- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء:

تقول عواطف أبو العلى " إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه ، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يباشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسود الإحساس بالانتماء."

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة ، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة .

بهذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالانتماء. (عبد الله، 2004، صفحة 48)

8-5- الحاجة للعطف والحنان:

يقول كمال دسوقي " تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد ، وأنه مرغوب فيه لذاته ، وأنه موضع حب واعتزاز ، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية ، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وتتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي ، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية ، لذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين ."

ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة ، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم قد يجعله يشعر بحبهم له والاهتمام به.

8-6- الحاجة للنشاط والراحة:

يرى كمال الدسوقي " إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا ، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكوم جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف ."

كما يؤكد أيضا أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول " إن المراهق في حاجة إلى تفريغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته " إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية لإطراد النمو، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية ، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو

المراهق الحواس يظهر عموماً عنيدا ،سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها. " (التوهامي، 2005، صفحة 27)

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح ،بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل " إن تعدى الشيء عن حده انقلب إلى ضده"

إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم ،ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا.

9- أشكال من المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة:

9-1- المراهقة المتوافقة : من سماتها:

الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.

الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والإتزان العاطفي.

الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.

التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحيا .

-العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

-المعاملة الأسرية السليمة التي تتم بالحريّة والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية .

- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته.

-شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهما به وشعوره بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله وسير حال الأسرة وارتفاع المستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.

-تشغل وقت الفراغ بالنشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، تزيد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

2-9- المراهقة المنطوية : من سماتها ما يلي:

-الإنطواء : هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي التي تحدث للشخص خجلا وانطواء .

-التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية.

-الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

-محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

العوامل المؤثرة فيها :-

-اضطراب الجو الأسري :الأخطاء الأسرية التي فيها : تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسيالخ.

-تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.

-عدم إشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي.

3-9- المراهقة العدوانية : (المتمردة) من سماتها. " : (التوهامي، 2005، صفحة 38)

-التمرد والثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع.

-العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية.

مثل : اللواط ، العادة السرية ، الشذوذ ، المتعة الجنسيةالخ .

-العناد : هو الإصرار على موقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين والغير من الافراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات .

-الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

4-9- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي:

-الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

-الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.

-بلوغ الذروة في سوء التوافق.

-البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

العوامل المؤثرة فيها:

-المرور بخبرات حادة ومريرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية.

-القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق من حاجات جسمية
ونفسية

واجتماعية...الخ

-الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .

-الفشل الدراسي الدائم والمتراكم ، سوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

هذا فإن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة يسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرفة نحو التوافق والسواء .

10- مشاكل المراهقة:

1-10 مشاكل النمو :

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضا للسخرية . (صالح سلامة، 2010، صفحة 74)

2-10 مشاكل نفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويوافقها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصر لتأكيد بنفسه، وتوتره وتوراته وتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل . (صالح سلامة، 2010، صفحة 79)

11- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة ، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية ، وتكتسي المراهقة أهمية كونها :

أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة " رياضة المستويات العالية".

مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية

لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.

مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين

12- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين ، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر ، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أج لشغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن

يستسلم للكسل والخمول ، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع ، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها . . (صالح سلامة، 2010، صفحة 86)

إعطاء المراهق نوعاً من الحرية وتحمله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلاً.

التقليل من الأوامر والنواهي.

مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائماً في حاجة ماسة إلى النصيحة والإرشاد والثقة والتشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي .

-الخلاصة:

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة، نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية، نفسية، اجتماعية حركية، بدنية....الخ

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه ، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي ، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة.

تمهيد:

بعد استعراض أهم المفاهيم النظرية الخاصة بمتغيري البحث حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في تقدير الذات لدى تلاميذ الرابعة متوسط ، سنتطرق في هذا الفصل إلى الدراسة الميدانية لبعض متوسطات ولاية بسكرة ، لدراسة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تقدير الذات لدى تلاميذ الرابعة متوسط على أرض الواقع، وهذا من خلال ما تم الحصول عليه من جمع المعلومات من المتوسطات (غمري حسين؛ محمود حوحو؛ حليبي رشيد؛ يوسف العمودي) ، حيث حصلنا على هذه المعلومات من خلال الاستبيان الذي قمنا بإعداده، وتوزيعه على عينة البحث المختارة،

❖ الدراسة الاستطلاعية للإجراءات الميدانية

بعدها تم تحضير الاستبيان وإعداده وتحكيمه، والقيام بمختلف الإجراءات الإدارية التي تخص الوثائق على مستوى إدارة المعهد قمنا بالاتصال إدارة متوسطات (غمري حسين؛ محمود حوحو؛ حليمي رشيد؛ يوسف العمودي) قصد الحصول على الموافقة على إجراء الزيارات الميدانية للمؤسسات محل الدراسة، حيث تم فيها التعرف على مختلف فئات اطوار المتوسطة والادارة وكذا كل المعلومات الخاصة بعدد التلاميذ وتقسيمهم، حيث تم تقديم كل التسهيلات من قبل المدراء و كذا اساتذة المتوسطات خاصة اساتذة حصة التربية البدنية والرياضية.

❖ الدراسة الاساسية

✓ منهج البحث

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة رأينا أن المنهج المناسب للدراسة ومن أجل تحقيق أهدافها هو استخدام المنهج الوصفي التحليلي، الذي يعتمد بدوره على الوصف الدقيق جدا للظاهرة محل الدراسة بحيث يتم جمع كل البيانات والأدلة لدراسة ظاهرة في الوقت الظاهر، أي: تحديد مكان الظاهرة (المجال الميداني) وتحديد الفترة الزمنية لها، العناصر (الوحدات) المعنية للظاهرة.

✓ مجتمع وعينة الدراسة

يتمثل مجتمع البحث في تلاميذ الرابعة متوسط ، حيث خصصنا متوسطات (غمري حسين؛ محمود حوحو؛ حليمي رشيد؛ يوسف العمودي)، وقد اخذنا عينة تقدر بـ 100 تلميذ، وتم توزيع الاستبانة عليهم من خلال الزيارات الميدانية، وبعد التطبيق الميداني للاستبانة حصلنا على 80 استبانة صالحة للتحليل الإحصائي.

ولقد تم استخدام الاستبانة في جمع البيانات المطلوبة وصممت هذه الاستبانة بما يتوافق مع متغيرات الدراسة، حيث تم توزيعها على عينة الدراسة ومن ثم تفريغها وتحليلها باستخدام برنامج

(SPSSV.21) الإحصائي وباستخدام الاختبارات الإحصائية المناسبة وذلك بهدف الوصول إلى دلالات ذات قيمة ومؤشرات تدعم موضوع الدراسة ويهدف اختبار الفرضيات والتوصل إلى النتائج وتقديم بعض التوصيات والاقتراحات.

وقد تم استخدام مقياس " ليكرت الثلاثي " لقياس استجابات الباحثين لفقرات الاستمارة وذلك كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم(01): يوضح قياس استجابات الباحثين.

الدرجة	1	2	3
الاستجابة	ابدا	احيانا	دائما
المتوسط الحسابي	من 1 إلى 1.66	من 1.67 إلى 2.33	من 2.34 إلى 3

المصدر: من اعداد الطالبين

✓ مجالات البحث

1. المجال البشري

1.1 خصائص أفراد عينة الدراسة حسب الجنس

جدول رقم (02): خصائص أفراد عينة الدراسة حسب الجنس

المتغير	فئات المتغير	التكرار	النسبة المئوية%
الجنس	ذكور	44	55
	إناث	36	45
	المجموع	80	100

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات SPSS.V21

- يوضح الجدول (02) أن العينة شملت على 80 تلميذ، 44 من جنس الذكور أي بنسبة بلغت 55٪، بينما بلغ عدد الإناث 36 أي بنسبة بلغت 45٪، مما يدل على أن عينة الدراسة متقاربة من حيث الجنس.

2.1 خصائص أفراد عينة الدراسة حسب العمر.

جدول رقم (03): خصائص أفراد عينة الدراسة حسب العمر.

المتغير	فئات المتغير	التكرار		المجموع	النسبة المئوية
		ذكور	اناث		
العمر	14	11	25	36	45
	15	11	07	18	22.5
	16	10	01	11	13.75
	17	12	03	15	18.75
	المجموع	44	36	80	100

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات SPSS.V21

- يوضح الجدول (03): بالنسبة للعمر نجد نسبة 45٪ أعمارهم 14 سنة وهي أكبر فئة، وتليها فئة 15 سنة بنسبة 22.5٪، ثم فئة التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم من 17 و 16 سنة فبلغت النسبة لديهم 2 على التوالي 18.75٪، و 13.75٪، وهذا يدل على أن أفراد عينة الدراسة متقاربة من حيث العمر، وتخدم موضوع الدراسة.

2. المجال المكاني للبحث:

تنحسر الدراسة في مجال مكاني محدد مسبقا متوسطات غمري حسين؛ محمود حوحو؛ حليمي رشيد؛ يوسف العمودي بسكرة.

3. المجال الزمني للبحث:

لقد حدد البحث من طرف إدارة المعهد في إطار برنامج انجاز مذكرة الماستر للسنة الجامعية 2022/2023.

متغيرات البحث:

1. المتغير المستقل

يكمن المتغير المستقل في حصة التربية البدنية والرياضية .

2. المتغير التابع

يكمن المتغير التابع في تقدير الذات

✓ أداة الدراسة والاساليب الإحصائية

كانت الاستبانة المصدر الرئيسي لجمع البيانات والمعلومات لهذه الدراسة حيث تم صياغة مجموعة من الأسئلة ليقوم المبحوث بتسجيل إجابته عليها باختيار أحد الإجابات المقترحة في الاستبانة، وتم تقسيم الاستبانة إلى قسمين:

- القسم الأول :

تضمن البيانات الشخصية المتعلقة بعينة الدراسة وتتكون من (03) فقرات وهي (الجنس، العمر، القسم)

- القسم الثاني :

وينقسم إلى ثلاث محاور؛ لقياس دور حصة التربية البدنية والرياضية في تقدير الذات لدى تلاميذ الرابعة متوسط: (انظر الملحق رقم 01)

المحور الاول: بعد الذات المعرفية ويحتوي، على 08 .

المحور الثاني: بعد الذات الجسمية والحركية، وتضمن 09 عبارات

المحور الثالث : بعد الثقة بالنفس، الذي يتضمن 06 عبارات.

وقد اعتمد في هذه الدراسة على المقياس الفئوي ليكارت الذي يستخدم وبدرجة كبيرة في مجال قياس الاتجاهات بحيث يعبر عن درجة موافقة المستجيب على فقرة تعبر عن اتجاه لقضية ما، وإن سلم ليكارت الثلاثي يتراوح من (1 الى 3) بحيث كلما اقتربت الإجابة من (3) كلما كانت الموافقة بشكل أكثر.

✓ الأسس العلمية للأداة المستخدمة

1. صدق أداة الدراسة

يقصد بصدق الاستبانة أن تقيس أسئلة الاستبانة ما وضعت وصممت لقياسه يعني التأكد من أنها سوف تقيس ما أعدت لقياسه، كما يقصد بالصدق هو "شمول الاستبانة لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية ثانية بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها" ويتم التأكد من صدق أداة الدراسة من خلال:

- الصدق الظاهري: ومن خلال عرضها على الاستاذ المشرف وعدد من الأساتذة الآخرين(انظر الملحق رقم 02) وذلك للتأكد من سلامة عبارتها، وقد تم مراجعة كل الملاحظات التي قدمها الأستاذ المشرف والأساتذة المحكمين وأخذها بعين الاعتبار جميعا، وبذلك قد تعتبر أداة الدراسة صادقة ظاهريا.

-صدق المحك: لقد تم الاعتماد على الجذر التربيعي لمعامل الفا كرونباخ حيث أن صدق المحك يساوي إلى الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

2. ثبات أداة الدراسة

ويقصد به مدى الحصول على نفس النتائج لو كرر البحث في نفس الظروف أو في ظروف مشابهة، وباستخدام نفس الأداة، وللتحقق من ثبات أداة الدراسة استخدمنا معامل ألفا كرونباخ وتم قبول العبارات التي يكون معامل ثباتها أكبر من أو يساوي 0.6 وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (04): يوضح نتائج ألفا كرونباخ للتحقق من صدق الاستبانة

عدد العينة	عدد العبارات	معامل الثبات (ألفا كرونباخ)	معامل الصدق
17	23	0.901	0.949

يتضح من الجدول رقم (06) أن :

- معامل الثبات لعبارات الاستبيان جيد حيث تقدر قيمته بـ 0.901 أكبر من 0.6 وقريب من 1 الصحيح.
- معامل صدق الاستبيان بلغ 0.949 وهي قيمة عالية، وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات ويمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني لهذه الدراسة، وهذا يعني يمكن الحصول على نفس النتائج في حالة إعادة توزيع أداة الدراسة في ظروف مشابهة.

الجدول رقم (05) يوضح اختبار التوزيع الطبيعي معامل الالتواء والتفطح.

المحاور	الالتواء	التفطح
المحور الاول	-1.065	1.056
المحور الثاني	-1.604	2.133
المحور الثالث	-1.14	6.355
مجموع المحاور	-1.405	2.139

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات SPSS.V21

من خلال الجدول يتضح أن :

- معاملات كل من الالتواء والتفطح لمتغيرات الدراسة جاءت داخل المجال المطلوب وبالتالي فمتغيرات الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي.

الارتباط الذاتي لمتغيرات الدراسة:

ويمكننا معرفة أن هناك مشكلة الارتباط الذاتي عن طريق معامل تضخم التباين والذي ويرمز له باختصار (VIF) حيث يجب ان تكون قيمته أقل من 10 وأن التباين المسموح به التي يجب أن تكون قيمته أكبر من 0.1

الجدول رقم (06) اختبار معامل التضخم والتباين (VIF) المسموح به

الأبعاد	معامل تضخم التباين VIF	التباين المسموح به
بعد الجانب المعرفي	3.552	0.282
بعد الذات الجسمية والحركية	3.093	0.323
بعد الثقة بالنفس	1.270	0.787

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات SPSS.V21

نلاحظ من الجدول (09) أنه لا توجد أي مشاكل للارتباط الذاتي لأن قيم (VIF) كلها أقل من 10 والتباين المسموح به أكبر من 0.1

✓ الاساليب الإحصائية

بعد إدخال البيانات ومعالجتها بالحاسوب الآلي عن طريق برنامج (SPSS) ولتحقيق اهداف الدراسة وتحليل البيانات واختبار صحة الفرضيات، تم استخدام بعض الاساليب الإحصائية المناسبة وهي:

- جدول التوزيعات التكرارية والنسب المئوية: لتمثيل الخصائص الشخصية لأفراد مجتمع الدراسة.

- المتوسط الحسابي: هو من أهم مقاييس النزعة المركزية وأكثرها استخداما في وصف البيانات أو التوزيعات التكرارية المتجانسة لما يمتاز به من خصائص جيدة.

- الانحراف المعياري (Standard Deviation) : هو من أفضل مقاييس التشتت المطلق وأدقها، يتأثر بالقيم المتطرفة بصورة غير مباشرة كونه يعتمد عند إيجاده الوسط الحسابي.

- تحليل التباين للانحدار (Analysis of variance): لقياس مدى صلاحية النموذج لدراسة الانحدار.
- تحليل الانحدار البسيط (Sample Regression): يستخدم للتحقق من أثر متغير مستقل واحد على متغير تابع واحد.
- اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach alpha): وذلك لقياس ثبات أداة الدراسة أي مدى ثبات عباراتها.
- معامل صدق المحك: وذلك لقياس صدق أداة الدراسة (صدق العبارات).
- اختبار معامل الالتواء (Skewness) ومعامل التفلطح (kurtosis) : من أجل التحقق من التوزيع الطبيعي للبيانات.
- اختبار T للعينات المستقلة (Independent – samples.T.Test): للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي اتجاهات أفراد مجتمع الدراسة نحو محاور الدراسة باختلاف متغيراتهم التي تنقسم إلى فئتين.
- تحليل التباين الأحادي (one.way.Anova): للتعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات اتجاهات أفراد مجتمع الدراسة نحو الدراسة باختلاف متغيراتهم الشخصية والوظيفية التي تنقسم الى أكثر من فئتين.

❖ عرض وتحليل نتائج البحث.

1. المحور الأول: بعد الذات المعرفية.

الجدول رقم(07) يوضح تحليل اجابات عن الذات المعرفية.

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الدرجة
1		2,4375	0.653	دائما	03
2		2.337	0.810	أحيانا	02
3		2.737	0.545	دائما	03
4		2.650	0.530	دائما	03
5		2.537	0.594	دائما	03
6		2.537	0.594	دائما	03
7		2.675	0.568	دائما	03
8		1.875	0.460	أحيانا	02
	مجموع فقرات الذات المعرفية	20.100	2.588	دائما	03

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات SPSS.V21..

يتضح من الجدول أعلاه أن بعد الذات المعرفية قد حقق نسبة أهمية عالية بمتوسط حسابي قدره 20.1 لمجموع الاستجابات وانحراف معياري قدره 2.588 ؛ حيث تراوحت قيم المتوسط الحسابي للفقرات من 1.8 الى 2.6 و قيم الانحراف المعياري من 0.4 الى 0.8 وهي قيمة أقل من 1 الصحيح مما يدل على عدم تشتت آراء العينة حول إجابات البعد.

2. للمحور الثاني: بعد الذات الجسمية

الجدول رقم(08) يوضح تحليل اجابات بعد الذات الجسمية.

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الدرجات
1		1.462	0.654	أبدا	01
2		2.712	0.532	دائما	03

03	دائما	0.684	2.612		3
03	دائما	0.684	2.600		4
03	دائما	0.556	2.637		5
03	دائما	0.610	2.675		7
03	دائما	0.500	2.712		8
03	دائما	0.600	2.637		9
03	دائما	3.561	22.662		مجموع عبارات بعد الذات الجسمية

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات SPSS.V21..

يتضح من الجدول أعلاه أن بعد الذات المعرفية قد حقق نسبة أهمية عالية بمتوسط حسابي قدره 22.66 لمجموع الاستجابات وانحراف معياري قدره 3.561 ؛ حيث تراوحت قيم المتوسط الحسابي للفقرات من 1.4 الى 2.7 و قيم الانحراف المعياري من 0.5 الى 0.7 وهي قيمة أقل من 1 الصحيح مما يدل على عدم تشتت آراء العينة حول إجابات البعد.

3. المحور الثالث بعد الذات النفسية

الجدول رقم(09) يوضح تحليل اجابات بعد الذات النفسية.

الترتيب	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	رقم الفقرة
03	دائما	0.505	2.812		1
03	دائما	0.621	2.360		02
03	دائما	0.568	2.675		03
01	أبدا	0.545	1.262		04
02	أحيانا	0.795	2.025		05
01	أبدا	0.672	1.437		06
01	أبدا	1.111	12.575		بعد الذات النفسية

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات SPSS.V21..

يتضح من الجدول أعلاه أن بعد الذات النفسية قد حقق نسبة أهمية منخفضة بمتوسط حسابي قدره 12.5 وانحراف معياري قدره 1.11 مما يدل على تشتت آراء العينة حول الإجابات المتعلقة بالبعد.

✓ اختبار الفرضيات.

اختبار فرضية الرئيسية التالية:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تقدير الذات لدى التلاميذ في مرحلة المتوسط.

الجدول رقم (10) نتائج تحليل معامل الارتباط بيرسون لاختبار فرضية الدراسة الأولى لعينة الدراسة.

		البعد الكلي	الذات المعرفية	الذات الجسمية	الذات النفسية
البعد الكلي	معامل الارتباط	1	,943**	,936**	,453**
مستوى الدلالة			0.000	0.000	0.000
عدد الاستجابات		80	80	80	80
الذات المعرفية	معامل الارتباط	,943**	1	,810**	,402**
	مستوى الدلالة	0.000		0.000	0.000
عدد الاستجابات		80	80	80	80
الذات الجسمية	معامل الارتباط	,936**	,810**	1	0,194
	مستوى الدلالة	0.000	0.000		0,085
عدد الاستجابات		80	80	80	80
الذات النفسية	معامل الارتباط	,453**	,402**	0,194	1
	مستوى الدلالة	0.000	0.000	0,085	
عدد الاستجابات		80	80	80	80

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات SPSS.V21.

من خلال النتائج الواردة في الجدول رقم (17) يتبين لنا التالي :

- معامل الارتباط بين البعد الكلي وابعاد الاستبيان يتراوح بين $R=(0.94 / 0.45)$ ومستوى الدلالة 0.000 وهو اقل من 0.01 مما يعني ان هناك علاقة الارتباط قوية ذات دلالة احصائية بين حصة التربية البدنية والرياضية و تقييم الذات لدى تلاميذ الرابعة متوسط.في متوسطات محل الدراسة.
- نلاحظ من خلال نتائج الجدول أعلاه انه لا يوجد علاقة ارتباطية بين بعد الذات الجسمية والنفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.محل الدراسة حيث كان معامل الارتباط بقيمة $R= 0,194$ ومستوى دلالة ب 0.085 وهو اكبر من 0.05 ما يعني انه لا توجد علاقة ارتباط بين البعدين.
- وبالتالي من خلال نتائج الجدول أعلاه نجد الفرضية الرئيسي محققة إذن نقبل الفرضية الرئيسية الأولى.

اختبار الفرضيات الفرعية:

جدول رقم (11) نتائج T-test . لاختبار الفرضيات.

	F	دلالة	t المحسوبة	ddl	مستوى الدلالة	فروق المتوسط الحسابي	فروق الانحراف المعياري
الذات المعرفية	0,33	0,567	5,155	78	0	2,60606	0,50556
الذات الجسمية	13,415	0.000	2,361	57,146	0,022	1,91162	0,80949
الذات النفسية	0,01	0,919	2,439	78	0,017	0,59091	0,24225
تقييم الذات الكلية	0,045	0,833	3,936	74,511	0	5,10859	1,29797

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات SPSS.V21.

أولاً: اختبار الفرضية الفرعية 01:

جاءت صيغتها كالآتي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لحصة التربية الرياضية والبدنية على الذات المعرفية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ($\alpha < 0.05$) لحصة التربية الرياضية والبدنية على الذات المعرفية لدى تلاميذ الرابعة متوسط، اذ بلغت قيمة T (5,155) بمستوى الدلالة (0,567) فيما يفسر عدم وجود فروق بين افراد العينة في هذا البعد (الذكور والاناث).

ثانياً: اختبار الفرضية الفرعية 02:

جاءت صيغتها كالآتي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لحصة التربية الرياضية والبدنية على الذات الجسمية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ($\alpha < 0.05$) لحصة التربية الرياضية والبدنية على الذات الجسمية لدى تلاميذ الرابعة متوسط، اذ بلغت قيمة T (2,361) بمستوى الدلالة (0.000) فيما يفسر وجود فروق بين افراد العينة في هذا البعد (الذكور والاناث).

ثالثاً: اختبار الفرضية الفرعية 03:

جاءت صيغتها كالآتي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لحصة التربية الرياضية والبدنية على الذات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ($\alpha < 0.05$) لحصة التربية الرياضية والبدنية على الذات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط، اذ بلغت قيمة T(2,439) بمستوى الدلالة (0,919) فيما يفسر عدم وجود فروق بين افراد العينة في هذا البعد (الذكور والاناث).

خاتمة الفصل:

من خلال ما سبق توصلنا الى ما يلي:

- بعد عرض نتائج الدراسة الميدانية تم في هذا الفصل تحليل النتائج واختبار الفرضيات، اعتمادا على برنامج spss
- حيث ثبت صحة الفرضية الرئيسية فيهي محققة من خلال مجموعة الاختبارات التي قمنا بها بالاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss
- عدم تحقق الفرضية الفرعية الأولى.
- تحقق الفرضية الفرعية الثانية.
- عدم تحقق الفرضية الفرعية الثالثة.

أشارت نتائج اختبار الفرضية الرئيسية من خلال معامل الارتباط بين البعد الكلي وابعاد الاستبيان يتراوح بين $R = (0.45 / 0.94)$ ومستوى الدلالة 0.000 وهو اقل من 0.01 مما يعني ان هناك علاقة الارتباط قوية ذات دلالة احصائية بين حصة التربية البدنية والرياضية و تقييم الذات لدى تلاميذ الرابعة متوسط. في متوسطات محل الدراسة. وبالتالي نجد الفرضية الرئيسي محققة إذن نقبل الفرضية الرئيسية الأولى.

- نرفض الفرضية الفرعية الاولى التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لحصة التربية الرياضية والبدنية على الذات المعرفية لدى تلاميذ الرابعة متوسط، حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي المعنوية ($\alpha < 0.05$) لحصة التربية الرياضية والبدنية على الذات المعرفية لدى تلاميذ الرابعة متوسط، اذ بلغت قيمة $T(5,155)$ بمستوى الدلالة (0,567) فيما يفسر عدم وجود فروق بين افراد العينة في هذا البعد (الذكور والاناث).

- نقبل الفرضية الفرعية الثانية التي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لحصة التربية الرياضية والبدنية على الذات الجسمية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

- نرفض الفرضية الفرعية الثالثة التي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لحصة التربية الرياضية والبدنية على الذات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي المعنوية ($\alpha < 0.05$) لحصة التربية الرياضية والبدنية على الذات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط، اذ بلغت قيمة $T(2,439)$ بمستوى الدلالة (0,919) فيما يفسر عدم وجود فروق بين افراد العينة في هذا البعد (الذكور والاناث).

استنتاجات:

تعرفنا من خلال هذا البحث على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تقييم الذات لدى تلاميذ الرابعة متوسط في متوسطات محل الدراسة، وهذا من أجل الاجابة على اشكالية بحثنا ، كما قمنا بتفريغها وتحليل بياناتها باستخدام أساليب: النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار التوزيع الطبيعي، اختبار ألفا كرونباخ، تحليل التباين الأحادي ومعامل صدق المحك، ثم قمنا بعرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية واختبار الفرضيات، وتوصلنا إلى ما يلي:

- الذات هي عبارة عن ذات مركبة من ذات جسمية ومعرفية ونفسية.
- وجود فروق الذات الجسمية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
- غياب الفروق في تقدير الذات النفسية والمعرفية لدى تلاميذ الرابعة متوسط .
- لحصّة التربية البدنية والرياضية دور في تقييم الذات لدى تلاميذ الرابعة متوسط بصفة خاصة ولدى المراهقين بصفة عامة.

نخلص من هذه الدراسة ما يلي:

إن درس التربية البدنية والرياضية يلقي اهتماما كبيرا سنة بعد سنة، والجميع يسعى للارتقاء به إلى المستوى المطلوب، وذلك يتجلى في الإمكانيات والبرامج ونقاط التغيير التي تطرأ على المنظومة التربوية بقرارات من مسؤولي الدولة والوزارة الوصية، لكن الغياب الفاضح للهيئات المعنية بالاهتمام بالنشاط الرياضي قد تكون أكبر خسارة عرفتها و لا يزال يعرفها درس التربية البدنية والرياضية، وذلك لطبيعة العلاقة بين الدرس والنشاط.

مفهوم الذات له صلة بفهم شخصية الأفراد ولكي يتم التعرف على ذواتهم، وبالتالي تتضح جوانب الشخص منها الاجتماعي، النفسي والجمالي وهذا عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفعالية.

مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية، نفسية، اجتماعية حركية، بدنية.....الخ

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه ، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي ، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة .

وبما أن مفهوم الذات يعتبر ذا أهمية بالغة في فهم شخصية الفرد، فهو يساهم أيضا في الرفع من معنوياته وقدراته النفسية والبدنية لأجل تحقيق أكبر انجاز ولهذا يجب على التلاميذ مراعاة مثل هذه الجوانب أثناء القيام بعملهم وكذا تقدير ذاتهم النفسية والشخصية والبدنية وحتى الاجتماعية.

وتوصلنا في الدراسة الميدانية إلى ما يلي:

-الذات هي عبارة عن ذات مركبة من ذات جسمية ومعرفية ونفسية.

- وجود فروق الذات الجسمية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
- غياب الفروق في تقدير الذات النفسية والمعرفية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
- لحصّة التربية البدنية والرياضية دور في تقييم الذات لدى تلاميذ الرابعة متوسط بصفة خاصة ولدى المراهقين بصفة عامة.
- وجود تفاعل بين الذات المعرفية والجسمية والنفسية، لكن الملاحظ من خلال هذه الدراسة ان هناك تذبذب في العلاقة بين الذات النفسية والجسمية وذلك يعود الى صعوبة وخصوصية مرحلة المراهقة.

التوصيات

يعتبر موضوع النشاط البدني الرياضي بصفة عامة وحصّة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة وعلاقته بتقدير الذات لجميع مستوى المراحل العمرية ولدى مرحلة المراهقة بالأخص؛ موضوع خصب للبحث وشيق من خلال تفرعه لعلم النفس وغيره من الميادين العلمية الأخرى، فهو شيق للغاية، لذا نقترح:

- دراسة في الموضوع اكثر تعمقا وخلال مدة زمنية أطول كمشروع دكتوراه او بحث في مستواها.
- يمكن دراسة العلاقة بين الذات الجسمية والنفسية بشكل مستقل .

1. مشهدي حسن زوليف،(2001)، علم النفس التربوي للمعلمين ، ط 1، مكتبة طرابلس العالمية، ليبيا.
2. ابراهيم عبد الهادي محمد البهجيبي(2005)، انتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة، ط 1، دار الفكر، الاردن.
3. أحمد حسين حسن الجرجري. (2018). نظريات وطرق التربية البدنية . مجلة تكريت للعلوم الادارية و الاقتصاد ، 01.
4. أحمد محمد سمير. (2009). طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية. عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
5. ايمان عبد محسن زكي. (2009). تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين و غير المتفوقين، مجلة دراسات، السلسلة ، المجلد 20، الجامعة الاردنية.
6. الجضعي عبد الرحمان، (2002)، مدخل إلى سيكولوجيا الشخصية، ط 1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
7. جمعة اسماعيل العياط. (2015). ، دراسات في الصحة النفسية، ط1، الجزء 1 ، دارقبا للطباعة والنشر ، مصر. عمان: دار أمجد للنشر و التوزيع.
8. جنان الخوري. (2017). مفهوم الذات والخبرة التدريبية لدى معلمي المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، الجزء 1 ، العدد 10، جامعة المنصورة.
9. حريم محمود حسن. (2006). تصميم المنظمة و الهيكل التنظيمي و إجراءات العمل . عمان: دارالحامد للنشر و التوزيع.
10. حسن زوليف مشهدي. (2001). موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، جامعة بغداد.
11. حسين سندي. (2002). التدريب في مجال التربية الرياضية. بيروت: دار الجبل.
12. حماد مختار. (2007). تأثير مرحلة المراهقة النمو الحركي ، ط2،. دار الفكر العربي، القاهرة.

13. حمدي القبيلات. (2014). اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر. عمان: دار وائل للنشر و التوزيع.
14. خالد ممدوح ابراهيم. (2008). ، : فسيولوجيا الياقة البدنية. الاسكندرية: الدار الجامعية للنشر.
15. رأفت رضوان. (2017). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم. القاهرة: الاهرام للنشر والتوزيع.
16. سعد الغالب ياسين. (2005). سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار المعارف الجديدة.
17. سعد سالم محمد نبيل . (2004). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للارشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، ط1، القاهرة.
18. شيتوري عبد الرحمن . (2006). مشاكل الشباب النفسية ، جماعة النشر العالمي. القاهرة.
19. الشيخ سالم فؤاد ، و رمضان زياد . (1995). مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي. القاهرة.
20. عبان عبد القادر. (2006). التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، ط 1، القاهرة .
21. عبد الفتاح المغربي. (2001). سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، ط 1، بيروت.
22. على محمود محمد. (2012). الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
23. فؤاد الشيخ سالم زياد رمضان، (1995) أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة، القاهرة مركز الكتب.
24. قروش عيسى. ((2017-2018).). الطفولة والمراهقة ، ط 5 ، عالم الكتاب .

25. محمد بن عبد العزيز الضافي. (2006). الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي. دار الحكمة ، جامعة بغداد.
26. محمد علي محمد، (2012)، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، القاهرة دار الازهرام للنشر.
27. محمد نبيل، سعد سالم، (2004)، أسس ونظريات الحركة، بيروت دار العرب للنشر.
28. محمود عبد الفتاح رضوان. النمو التربوي للطفل والمراهق. القاهرة: لمجموعة العربية للتدريب و النشر.
29. المغربي عبد الفتاح، (2001)، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، القاهرة مجموعة النيل.
30. مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث ، ط 2، دار الفكر العربي . القاهرة.
31. نجاة بجاوي. (2015). التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية. دار النهضة العربية ، بيروت.

1. Wei neck Jurgain (1986). "Manuel D'entraînement ", Edition Vigot , Paris.
2. Corbeanjoel. (1988). "Foot Ball de L'école,Aux Association", Editon Revuee, P,S,Paris.
3. Dekkar Nour Edine et Aut. (1990). "Technique D'eveluation Physique des Athlètes" ,Imprimerie du Poin Sportif Alger.
4. Tupin Bernard. (1990). "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , Edition Amphora , Paris.
5. Dornhorff Martinhabil. (1993). "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger.
6. Edgar Thill et Ant. (1977). "manuel de éducation sportif", huitème édition Paris.

7. *Taelman (R). (1990) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", Edition Ampfora ,paris.*

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

قائمة الأساتذة المحكمين والمصححين للاستمارة الاستبيان ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر.

عنوان الدراسة:

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

دراسة ميدانية لبعض متوسطات ولاية بسكرة.

قائمة الأساتذة المصححين

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	التخصص	المؤسسة	الامضاء
01	عادل دحية	أستاذ محاضر	تربية بدنية وررياضة	جامعة بسكرة	
02	حسن الكاسبي، الدين الباي	أستاذ محاضر	رياضة	جامعة بسكرة	
03	سراد خليل	أستاذ	TMEP5	جامعة بسكرة	
04	عيسى عبد القادر	أ.م.أ	رياضة	جامعة بسكرة	

من إعداد الطلبة:

تحت إشراف:

1- عباس عبد الكريم

د/ مزروع السعيد

2- زروق صابر

السنة الجامعية : 2023/2022

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم : التربية الحركية



رقم: / ق.ت.ر/ 2023

إلى السيد: مدير...
بسكرة

الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب (ة): هيا عبد الوهاب
في إنجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص: بتاج...
تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

بسكرة في 09/03/2023



رئيس القسم
مدير المساعد المكلف بالدراسات
والمسائل المرتبطة بالطلبة
أ.د/ خليل مراد

٤٦

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية : قسم : التربية الحركية



رقم: /ق.ت.ر/2023

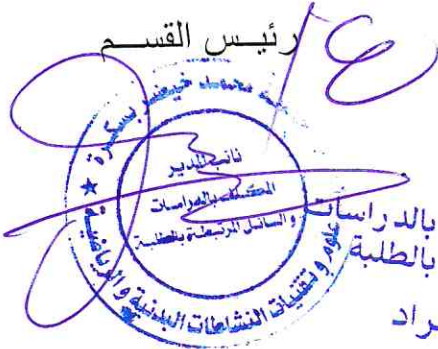
إلى السيد: مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب (ة): عبد المجيد الكريم في إنجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص: تشيكل رياضي به. في تاريخ 20/03/2023 تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

بسكرة في 20/03/2023

رئيس القسم



المدير المساعد المكلف بالدراسات
والمسائل المرتبطة بالطلبة
أ.د/ خليل مراد

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية : قسم التربية الحركية



رقم: / ق.ت.ر/2023

إلى السيد: محمد بن محمد بن علي بن رشيد

الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب (ت): عبد الرحمن عبد الكريم
في إنجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص: نظريات ونشاطات البدنية والرياضية
تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

بسكرة في 09/03/2023

ع/ رئيس القسم
المكلف بالمهام
المسائل المتعلقة بالطلبة
أ.د/ خليل مراد

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر* بسكرة*

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضة

استمارة استبيان موجهة الى تلاميذ الرابعة متوسط

يسرنا أن أتقدم لأعضاءنا التلاميذ بهذه الاستمارة التي أعدت في إطار انجاز مذكرة تخرج ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية L.M.D تخصص التربية الحركية الموسومة ب:

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تقدير الذات لدى تلاميذ الرابعة
متوسط.

-دراسة ميدانية لبعض متوسطات ولاية بسكرة-

نرجو من أعضاءنا التلاميذ الاجابة على هذه التساؤلات و الأفكار وذلك بوضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة، علما أن إجاباتكم هي لخدمة بحث علمي وتبقى في غاية السرية وشكرا على تعاونكم معنا.

اشراف الاستاذ

د. مزروع السعيد

اعداد الطالبين

عباس عبد الكريم

صابر زروق

السنة الدراسية 2022 / 2023

أولاً: البيانات الشخصية

1- الجنس:

الرجاء وضع العلامة (x) أمام الإجابة المناسبة

أنثى

ذكر

2- السن:

الرجاء وضع الإجابة المناسبة

ثانيا: الأسئلة

الرجاء وضع العلامة (x) أمام الإجابة المناسبة حسب رأيك؟

المحور الاول: بعد الذات المعرفية				
الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
(1)	ذكائي يزداد خلال الحصة التربية البدنية والرياضية.			
(2)	أهدافي تتناسب وقدراتي العقلية والبدنية.			
(3)	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي.			
(4)	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات .			
(5)	أقوم بتصوير ما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها.			
(6)	خلال حصة التربية البدنية والرياضية أحاول تطوير قدراتي العقلية.			
(7)	تعلمت الكثير من تقنيات التركيز والتصوير وتنفيذ الحركات الرياضية.			
(8)	أجد صعوبة في استيعاب بعض المعارف حول الانشطة الرياضية .			

المحور الثاني: بعد الذات الجسمية

أبدا	أحيانا	دائما	العبارات	الرقم
			احس ان شكلي غير مقبول.	(1)
			اشعر بلياقة بدنية مقبولة خلال الحصة.	(2)
			اشعر بتوافق بين حجمي ووزني.	(3)
			اشعر بقوة أطرافي وعضلاتي خلال الحصة.	(4)
			أستطيع التحكم وتوجيه حركاتي خلال النشاط البدني.	(5)
			اكتشف صفة السرعة في حصة التربية البدنية.	(6)
			اكتشف صفة الرشاقة في حصة التربية البدنية.	(7)
			اكتشف صفة التحمل في حصة التربية البدنية.	(8)
			اكتشف خلال هذه المرحلة صفة التوازن.	(9)

المحور الثالث : بعد الذات النفسية

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
1	أشعر بالراحة والسعادة في حصة التربية البدنية والرياضية .			
2	أنا أحسن من كثير من التلاميذ.			
3	اعتمد على نفسي في مواجهة المشكلات والعقبات.			
4	أشعر أنني لا أصلح لأي نشاط من الأنشطة الرياضية.			
5	أشعر ان قدراتي اعلى من النشاطات التي نزاولها خلال الحصة.			
6	أشعر بعدم الثقة أثناء اشتراكي في المنافسة			

تقبلوا منا فائق الشكر والتقدير لتكرمكم بالإجابة على أسئلة هذه الاستبانة

الملخص:

تلقي حصة التربية البدنية والرياضية اهتماما كبيرا سنة بعد سنة، والجميع يسعى للارتقاء به إلى المستوى المطلوب، وذلك يتجلى في الإمكانيات والبرامج ونقاط التغيير التي تطرأ على المنظومة التربوية بقرارات من مسؤولي الدولة والوزارة الوصية، لكن الغياب الفاضح للهيئات المعنية بالاهتمام بالنشاط الرياضي قد تكون أكبر خسارة عرفتها و لا يزال يعرفها درس التربية البدنية والرياضية، وذلك لطبيعة العلاقة بين الدرس والنشاط.

مفهوم الذات يعتبر ذا أهمية بالغة في فهم شخصية الفرد، فهو يساهم أيضا في الرفع من معنوياته وقدراته النفسية والبدنية لأجل تحقيق أكبر انجاز ولهذا يجب على التلاميذ مراعاة مثل هذه الجوانب أثناء القيام بعملهم وكذا تقدير ذاتهم النفسية والشخصية والبدنية وحتى الاجتماعية.

Abstract:

The physical and sports education class receives great attention year after year, and everyone seeks to raise it to the required level, and this is evident in the capabilities, programs and points of change that occur in the educational system by decisions of state officials and the guardian ministry, but the blatant absence of the bodies concerned with interest in sports activity may be the biggest loss I knew her and he still knows her in physical education and sports, due to the nature of the relationship between the lesson and the activity.

Self-concept is of great importance in understanding the personality of the individual, as it also contributes to raising his morale and his psychological and physical abilities in order to achieve the greatest achievement. Therefore, students must take into account such aspects while doing their work, as well as their psychological, personal, physical and even social self-esteem.