وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الاغواط

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية الرياضية و النشاطات البدنية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر التربية البدنية و الرياضية

تخصص النشاط البدني والرياضي التربوي

تقدير الذات البدنية و علاقتها بالتوجه الرياضي لدى الفرق المدرسية لكرة اليد

دراسة ميدانية لبعض متوسطات ولاية الأغواط

من اعداد الطالبين:

- حوداشي مصطفى
- علاوي صدام حسين

من اشراف الدكتور:

- د.حناط عبدالقادر

2017/2016

بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر

بدايت نشكر الله عز وجل الذي ألهمنا الصبر و أمدنا بالقوة لبلوغ هذه المرحلة

ثم نتوجه بخالص الشكر و التقدير و الاحترام إلى الأساتذة المشرفين على إتمام هذا

المشروع المتواضع كل من : د .حناط عبد القادر ، د .سعدالله ، د .حنث الهاشمي ، د .

على المجهودات المعتبرة و النصائح القيمة والسند الدائم فلكم منا خالص الشكر

والتقدير "أستاذتنا الأفاضل."

كما أشكر الأساتذة المحكمين لما أعطونا من وقتهم في تحكيم هذا البحث فلهم منا

جزيل الشكر و التقدير

ثم نتوجه بكامل الشكر للسادة

إلى كل أساتذتنا الكرام الذين أشرفوا

على تحصيلنا العلم بطوال

هذاالمشوار

وإلى كل من ساندنا من قريب أو بعيد .

الإهـــداء

إلى التي رسمت بحنانها طريقي، ولا تزال... وكللت بدعائها سماء حياتي، ولاتزال ...

إلى التي وهبتني من آيات صبرها ... إلى الذرة الكامنة في قلبي أبدا...

"الحبيبة أمي"

"إلى روح أبي تغمده الله برحمته الواسعة

معلمي ورائدي في الجديت والالتزام والإيثار"

إلى من شاطروني حياتي، إلى الذين ألهموني العزة وحلاوة المُنى كل إخوتي و أخواتي.

إلى جذوة الأمل إلى سفراء النور في حياتي إلى قنا صلت الطهارة إلى كل أصدقائي

اللذين أحببتهم في الله دون استثناء.

الاهداء الخاص والخالص إلى كل طلاب العلم و كل من فتح هذ المشروع أعانه الله عزوجل

على طلب العلم..

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى من ستُشاركني فلسفة الحياة "..."

صدام حسين

الإهـــداء

إن أول ما أستهل به هو شكر الله عز و جل الذي وفقني و أنار لي دربي من أجل إتمام عملي المتواضع هذا

ثم أهدي ثمرة جهدي إلى

منبع الراحة والاطمئنان أمي حفظها الله

"إلى روح أبي رحمه الله وأدخله فسيح جنانه"

إلى أصحاب القلوب الطاهرة , إلى من أنار لي طريق العلم "إخوتي"

إلى كل أفراد عائلة حوداشي و أقاربي

وإلى من أحبني في الله

إلى كل من أحبهم قلبي و وسعهم صدري خاصة "أخي وائل"

إلى كل من أحبهم قلبي ونسيهم قلمي

و أزف إلى الأحباب و الأصدقاء إلى كل من يحسن

بطيبة قلبي بتحياتي الخالصة-

مصطفى

الفهرس

فهرس المحتويات	الصفحة
بسملة.....	
تشكرات.....	
اهداءات.....	
فهرس المحتويات.....	
مقدمة.....	أ
الفصل التمهيدي : التعريف بالبحث	
الإشكالية.....	06
2- فروض البحث.....	08
3-أهداف البحث.....	08
4-أهمية الدراسة.....	09
5-مصطلحات البحث.....	10
6- الدراسات السابقة.....	12
الفصل الاول : تقدير الذات البدنية	
تمهيد.....	28
1-مفهوم الذات.....	29
2- تقدير الذات.....	39
3- الذات البدنية.....	53
خلاصة الفصل.....	65
الفصل الثاني : توجهات الدافعية	
1تعريف الدافعية.....	67
2 - تعريف دافعية الإنجاز.....	69
3- نظريات دافعية الإنجاز.....	70

4-توجهات دافعية الانجاز في المجال الرياضي.....	77
5- أنواع التوجه الرياضي.....	78
6- أنماط سلوك الإنجاز.....	82
7- توجهات الانجاز.....	83
خلاصة الفصل.....	85
الفصل الثالث : الرياضة المدرسية	
تمهيد.....	87
1-مفهوم الرياضة المدرسية.....	89
2- أهمية الرياضة المدرسية.....	89
3- أهداف الرياضة المدرسية.....	90
4- مفهوم الرياضة المدرسية وأهدافها في الجزائر.....	91
5- المقارنة بين التربية البدنية والرياضية المدرسية.....	91
6- مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر.....	92
7- أهداف الرياضة المدرسية في الجزائر.....	93
8- مميزات وخصائص التلاميذ خلال المراحل المدرسية.....	94
9- المنافسة الرياضية المدرسية.....	98
10- الإدارة والتسيير للرياضة المدرسية.....	104
خلاصة الفصل.....	109
الفصل الرابع : كرة اليد	
1- نبذة تاريخية عن كرة اليد.....	112
2- تعريف كرة اليد.....	115
3- خصوصيات كرة اليد.....	115

4- أهمية رياضة كرة اليد.....	116
5- قانون لعبة كرة اليد.....	117
6- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية.....	118
7- خصائص لاعب كرة اليد.....	119
8- دور وأهـــمية الألعـــاب الشـــبه رياضـــية في كـــرة اليـــد.....	123
9- الأبعـــاد التـــربوية لكـــرة اليـــد.....	124
خلاصة الفصل.....	125

الفصل الخامس : اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد.....	127
1-التجربة الإستطلاعية.....	128
2-منهج الدراسة.....	128
3-مجتمع الدراسة.....	129
4-عينة الدراسة.....	130
5-مجالات الدراسة.....	130
6-متغيرات الدراسة.....	131
7-مقياس تقدير الذات البدنية للاعبي كرة اليد.....	131
8-مقياس التوجه الرياضي.....	133
9- إجراءات الدراسة.....	135
10- الوسائل الإحصائية.....	135

الفصل السادس : عرض نتائج الدراسة الميدانية

تمهيد.....	138
1-عرض وتحليل النتائج.....	139
2-عرض التساؤل الأول.....	139

3-عرض نتائج التساؤل الثاني.....	140
4-عرض نتائج الفرضية الأولى.....	141
5-عرض نتائج الفرضية الثانية.....	142
6-عرض نتائج الفرضية الثالثة.....	145
7-عرض نتائج الفرضية الرابعة.....	146
8-عرض نتائج الفرضية الخامسة.....	147
9-عرض نتائج الفرضية السادسة.....	148
الفصل السابع : تفسير و مناقشة نتائج الدراسة الاساسية	
1-مناقشة وتفسير النتائج.....	150
2-مناقشة نتائج التساؤل الأول.....	150
3-مناقشة نتائج التساؤل الثاني.....	151
4-مناقشة نتائج الفرضية الأولى.....	152
5-مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....	154
6-مناقشة نتائج الفرضية الرابعة.....	155
7-مناقشة نتائج الفرضية السادسة.....	156
خاتمة.....	158
استنتاجات و التوصيات.....	160
قائمة المراجع.....	163
الملاحق.....	176

فهرس الجداول :

الجدول	الصفحة
الجدول رقم (01) يبين توزيع التلاميذ المنخرطين في الفرق المدرسية لرياضة كرة اليد ودراستها حسب المؤسسات بمدينة الأغواط.....	129
جدول (02) يبين نتائج التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية.....	139
جدول (03) يبين الفروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات البدنية حسب الاختبار "ت"	142
جدول (04) يبين نتائج التعرف على مستوى التوجه الرياضي.....	140
جدول (05) يبين الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد التوجه الرياضي حسب الاختبار (ت).....	143
جدول (06) يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو التنافسية.....	145
جدول (07) يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الفوز.....	146
جدول (08) يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الهدف.....	147
جدول (09) يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي.....	148

مقدمة

مقدمة:

يمثل مفهوم تقدير الذات Self-Esteem أهمية كبيرة لدى كافة المربين وأولياء الأمور، على اعتبار أن العمل على جعل التلاميذ يرون أنفسهم بصورة إيجابية يسهم في استنهاض قدراتهم واستعداداتهم في كافة الميادين(Weiten & Lioyd, 1997) ، ولقد أضحى أمرًا جليًا أنّ تقدير الذات المرتفع يقود إلى مزيد من الكفاءة والفعالية في التعامل مع الكثير من الضغوط في الحياة[1].

وقد خلصت العديد من الدراسات إلى وجود آثار متبادلة بين كل من تقدير الذات وبعض النواحي البدنية و المهارية، حيث استنتج الباحثون أن النشاط الرياضي يعطي الفرص الكبيرة للارتقاء بتقدير الذات (Boyd Marsh & Sonstroem , 1995) وأشارت الدراسة التي قام بها كل من "ركتور" و"روجرز" (Rector & Rogers, 1997) إلى أن ارتفاع مستوى تقدير الذات يسهم في خفض معدلات ضربات القلب في مواقف التوتر، وبالتالي فإنه يمكن الأفراد من القيام باستجابات مناسبة وآمنة عند التعرض للضغوط النفسية، وتوصلت دراسات أخرى إلى أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة لديهم معدلات قلق منخفضة وهم أكثر ثباتا من الناحية الانفعالية وأقل عرضة للاكتئاب وأكثر تقديرًا لذواتهم .كما أشارت دراسة ماكولي ورفاقه (McAuley, 1997) إلى أن تقدير الذات المرتفع يترافق مع الصحة البدنية والسعادة في الحياة.

كما وضع العلماء العديد من التعاريف لتقدير الذات إذ عرفه "كوهن" بأنه درجات التطابق مع الذات المثالية والذات الواقعية. ويقصد بالذات المثالية تلك التي يطمح إليها الفرد، أما الذات

[1] M.Kavussanu, The effects of goal orientations on global self-esteem and physical self worth in physical education students, Hellenic Journal of Psychology, vol 4, 2007, pp (111-112).

الواقعية فهي الذات التي تتفاعل يوميا مع الوقائع. بينما نظر "أرجيل" للتقدير على أنه درجة التباعد بين هذين المفهومين[2].

وتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته (Corsini, 1984) فعندما يكون للأشخاص اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون لديهم تقدير ذات مرتفع، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضًا، وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لقيمة الفرد كما يدركها بنفسه ، وقد أشار إليها العديد من المنظرين في مجال علم النفس بوجه عام أمثال " ماسلو " Maslow ، إذ صمَم سلم الحاجات، وتقع الحاجة لتقدير الذات وتحقيقها في أعلاه كما أن الطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي التي تحدد نوع شخصيتنا، فإن فكرة الفرد عن نفسه هي النواة الرئيسة التي تقوم عليها شخصيته[3].

وهكذا فإن الحفاظ على تقدير عالٍ للذات و رؤية إيجابية للكفاءة يكون أكثر سهولة لدى الأشخاص الذين يملكون توجه لإنجاز مهمة وأكثر صعوبة لدى الأشخاص الذين يملكون توجه نحو إثبات الذات بالمقابل رؤية الشخص الذي يملك توجه نحو إثبات الذات للكفاءة و تقديره لذاته تعتمد على المقارنة بين أداء الشخص و أداء منافسيه، وهكذا لا يتحكم هذا الشخص في تقدير ذاته لأن تقدير الذات عند الشخص الذي تتحكم فيه نزعة إثبات الذات يرتبط بالإنجاز الذي يُقاس بمعيار المقارنة مع الغير. إذن فإنه صعب بمكان المحافظة على الشعور بالكفاءة والتقدير العالِ للذات لدى الأشخاص الذين يملكون توجهًا عاليًا لتحقيق الذات.

---

[2] أمزيان زوبيدة، علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية (دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس)، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة باتنة، 2007 / 2006.ص12.

[3] أيمن غريب، حالة تقدير الذات وعلاقتها بمركز الضبط المدرك، مجلة علم النفس، السنة التاسعة، العدد الحادي والثلاثون، 1994 ، ص 94

بناءًا عليه وللكشف عن الحقائق الكامنة وراء هذا الموضوع جاءت دراستنا هذه كمحاولة لمعرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي، ففي حدود اطلاع الباحثيْن على الدراسات السابقة لم يتم التطرق إلى العلاقة بين المتغيرين في البيئة العربية .

لهذا رأينا ضرورة القيام هذه الدراسة سعيًا للوصول إلى هذه الأهداف ولتحقيق ذلك بدأنا بالفصل التمهيدي وخصص للتعريف بالبحث والذي يعتبر مدخل عام لتقديم الموضوع والخطوط العريضة له، من طرح الإشكالية، صياغة الفرضيات، بيان أهداف البحث، أهمية البحث ،المصطلحات المستخدمة في البحث، وأخيرا الدراسات السابقة.

ثم قُسِم البحث إلى جانبين، جانب نظري يضم أربعة فصول، و جانب تطبيقي يضم ثلاث فصول.

ـــــــ الجانب النظري: يحتوي هذا الباب على أربعة فصول: الفصل الأول تحدثنا فيه عن تقدير الذات البدنية حيث تطرقنا في البداية إلى مفهوم الذات، أبعاده، مراحل نموه. بعدها تطرقنا إلى مجمل تعاريف لتقدير الذات محاولة منا الإلمام بوجهات النظر وكذا نظرياته، مستوياته والعوامل المؤثرة فيه ثم أدرجنا مفهوم الذات البدنية ومكونات اللياقة البدنية. أما الفصل الثاني خصصناه لتوجهات الدافعية وتطرقنا فيه إلى تعريف الدافعية، ثم لدافعية الإنجاز و نظريات توجهات دافعية الإنجاز، أنواع التوجه الرياضي، أنماط سلوك الإنجاز وتوجهات الإنجاز. أما الفصل الثالث تناولنا فيه الرياضة المدرسية واشتمل على مفهومها، أهميتها وأهدافها ثم مفهومها وأهدافها في الجزائر وأهم مميزات التلاميذ خلال المراحل المدرسية وكذا تعريف المنافسة الرياضية المدرسية وأهم نظريتها. والفصل الرابع خصصناه لكرة اليد تناولنا فيه نبذة تاريخية عن كرة اليد في العالم ثم في الجزائر ثم تعريف كرة اليد وخصوصياتها وأهمية الرياضة وقانون اللعبة وخصائص اللاعبين وأخيراً الأبعاد التربوية لكرة اليد .

ـــــــ الجانب التطبيقي: ويتضمن ثلاثة فصول

الفصل الخامس خصصناه إلى منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية حيث بدأنا بالدراسة الاستطلاعية حيث كان الهدف من هذه الدراسة هو لغرض القيام ببعض التعديلات في الدراسة الأساسية وإجراء الاختبار في أحسن صورة، و هذا بتحديد منهج البحث الذي يعد من البحوث الوصفية التي ترمى إلى قياس وتقدير الخصائص النفسية تقديرًا كميا ، منطلقا من تميز الفرد عن الآخرين في كل من تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي مما يمكن من قياسها ثم عينة البحث الذي بلغ عدد أفرادها 36 من التلاميذ المنخرطين في فرق رياضة ودراسة وأدوات البحث، حيث استخدم الباحثان مقياسي تقدير الذات البدنية للاعبي كرة اليد والتوجه الرياضي، والفصل السادس تعرضنا إلى عرض النتائج المتوصل إليها خلال هذه الدراسة التي أقرتها المعالجات الإحصائية للبيانات في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث.

أما الفصل السابع تناولنا فيه تحليل النتائج ومناقشتها بالعودة إلى الإطار النظري للبحث، وتم ذلك من خلال دراسة فرضيات البحث كل واحدة على حدا حسب ترتيبها في الفصل التمهيدي، ومناقشتها والتعليق على نتائجها بقدر من الموضوعية والأمانة العلمية الواجب توفرها في البحوث العلمية. حيث تعرض الباحثان أولا إلى التعرف على مستوى كل من تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى عينة البحث ثم إلى الفروق في تقدير الذات البدنية حسب متغير الجنس والفروق في التوجه الرياضي حسب متغير الجنس، بعدها تعرض الباحثان إلى دراسة العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات البدنية وكل من التوجه نحو التنافسية، التوجه نحو الفوز،التوجه نحو الهدف والتوجه الرياضي. حيث نجد أن مستوى كل من تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى عينة البحث مرتفع، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي حسب متغير الجنس. كما أن هنا علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين تقدير الذات البدنية وكل من التوجه نحو التنافسية، التوجه نحو الفوز، التوجه نحو الهدف والتوجه الرياضي.

الفصل التمهيدي

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

إن تصور وإدراك الفرد لخصائص جسمه وتحديد كفاءته البدنية لها أهمية كبيرة في تعيين ذاته، فتصور الذات أو مفهوم الذات الإيجابي يجعل الفرد أكثر ثقة وأمنًا في معاملاته مع الاخرين وفي الأعمال التي يقوم بها كما أنه يلعب دورًا هامًا في تحقيق الإنجاز الرياضي فقد ذكرت "مارجريت ميد" أن: "إحساس الفرد بذاته هو نتيجة لسلوك الآخرين نحوه"[1].

أما الفرد الذي لديه مفهوم الذات سلبي يتصف بأنه يفتقر إلى الثقة في قدراته حيث كلما ضعف تقبل الفرد لذاته، ضعف مستوى توافقه النفسي وبالتالي يصعب عليه تخطي المشاكل والصعوبات التي يواجهها ويتعرض إلى مواقف من الصراع النفسي والتي تؤثر على سلوكه الخاص ومستوى أدائه كما تعد الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات "من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة.[2]"

كلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع أن يضع لنفسه أهدافًا تتناسب مع قدراته، لذا فإن امتلاك الرياضي الثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته وأن يكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه، وقد أشار "محمد حسن علاوي وآخرون" أن من أهم أبعاد مفهوم الذات ارتباطًا بالمجال الرياضي كالذات البدنية والذات الجسمية والذات المهارية حيث أكد أن مفهوم الفرد لذاته البدنية يوضح بتقديره للصفات البدنية التي يتمتع بها.[3]

كان ولا يزال للعامل النفسي تأثيرًا كبيرًا وملموسًا في تحقيق الإنجازات الرياضية ، فضلا عن مساعدة الرياضي في قيادة نفسه وتغلبه على المصاعب التي تواجهه، الأمر الذي جعل وجوده أمرًا ضروريًا كأحد أركان العملية التدريبية، ومن خلال تمعن الباحثيْن لاحظا أن

---

[1] حنان حسين هويدي، دراسة ميدانية مقارنة بين مفهوم الذات عند الطفل المعوق وعند الطفل العادي في مدينة الرياض، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية، جامعة الملك سعود، 1983 ، ص 2.

[2] أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، المفاهيم، التطبيقات، ط 2 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 ، ص 3.

[3] محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة،1987 ص.607 .

مشكلة البحث قد تبلورت في وجود قصور في فهم تقدير الذات البدنية والمهارية وتوجهه لدى لاعبي كرة اليد بالشكل الذي ينعكس على أداءهم وإنجازاتهم ، من هنا جاءت مشكلة البحث إيماناً من الباحث في وضع الحلول المناسبة لها.

وعليه نصيغ التساؤل التالي:**هل هناك علاقة ذات دلالة إرتباطية بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد؟**

وانطلاقًا من هذه الإشكالية تم طرح التساؤلات الفرعية التالية :

1ـــــ ما مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد؟

2ـــ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد تبعًا لمتغير الجنس؟

3ـــ ما مستوى التوجه الرياضي لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد؟

4ـــ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوجه الرياضي لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد تبعًا لمتغير الجنس؟

5ـــ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والرياضية والتوجه نحو التنافسية لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد؟

6ـــ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والرياضية والتوجه نحو الفوز لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد؟

7ـــ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والرياضية والتوجه نحو الهدف لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد؟

8ـــ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والرياضية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد؟

2- فروض البحث:

2-1-الفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.

2-2-الفرضيات الجزئية:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد تبعاً لمتغير الجنس.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوجه الرياضي لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد تبعًا لمتغير الجنس.

3-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه نحو التنافسية لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.

4-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الفوز لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.

5-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الهدف لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.

6-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.

3-أهداف البحث:

1-التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.

2-معرفة الفروق في مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ الفرق المدرسية تبعًا لمتغير الجنس.

3-معرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية والرياضية وتوجه التنافسية لدى تلاميذ الفرق المدرسية

4-معرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية والرياضية وتوجه الفوز لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.

5-معرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية والرياضية وتوجه الهدف لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.

6-معرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية والرياضية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.

4-أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية نظرًا لعدم إطلاع الباحث على دراسات تناولت موضوع تقدير الذات البدنية وعلاقته بالتوجه الرياضي في البيئة العربية عامةً والمجتمع الجزائري خاصةً لذا فإننا نأمل أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة، فضلاً عن ذلك يستفيد من هذه الدراسة المتخصصين والمهتمين في هذا المجال سواء في المراكز العلمية الجامعية أو المؤسسات التربوية أو العاملين فيها من أجل الاستفادة وتقديم الخدمات الإرشادية والنفسية لزيادة تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي. كما تكتسب الدراسة أهميتها من تناول فئة أقسام الرياضة والدراسة هي تجربة وليدة تهدف لاكتشاف المواهب، لتكوينها والإعتناء بها ويُتأمل من نجاحها تخريج رياضِي النخبة في المستقبل.

5-مصطلحات البحث:

5-1-تقدير الذات:

يعرف تقدير الذات بأنه" عبارة عن تقييم الشخص لذاته على نهاية قطب موجب أو سالب أو بينهما"[1].

كما يُعرف تقدير الذات بأنه عبارة عن "مُدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته على كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المُدرك في إطار حاجات الطفولة، وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والقبول والنجاح[2]"

ويُعرف أيضًا بأنه "مجموعة من التقديرات الحسنة والسيئة التي يعطيها الفرد لنفسه التي تتضمنها عبارات الاختيار من حيث درجة توافرها في ذاته، وأن تقدير الفرد لذاته يمكن أن يتكون من علاقاته بالآخرين، فهو يرتبط بعلاقة الفرد بالمجتمع الذي يعيش فيه الأفراد المحيطون ويعيشون معهم".[3]

كما يعرف أيضا بأنه " مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ومن هنا فإن تقدير الذات يعطي تجهيزاً عقلياً يُعِد الشخص للاستجابة طبقاً لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية".[4] ويشار إلى تقدير الذات بأنه " بمثابة تصميم الفرد لذاته في مسعى منه نحو التمسك بهذا التصميم فيما يتضمنه من إيجابيات تدعوه لاحترام ذاته مقارنةً بالآخرين، وفيما يتضمن هذا التصميم أيضا من سلبيات لا تقلل من شأنه بين

---

[1]نبيل محمد الفحل، دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية، دراسة ثقافية، مجلة علم النفس، العدد الرابع والخمسين، القاهرة، 2000 ، ص245 .

[2]مصطفي فهمي، الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، ط2 ، مكتب الخانجي للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1978،ص225.

[3]هانم عبد المقصود، نمو القدرة الإبتكارية وعلاقتها بنمو تقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس،1983 ص14.

[4]عبد الرحيم بخيت، دور الجنس في علاقته بتقدير الذات في بحوث المؤتمر الأول لعلم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، القاهرة، أبريل، 1985، ص22 .

الآخرين في الوقت الذي يسعي فيه للتخلص منه"، فضلا عن ذلك يعرف تقدير الذات " بأنه اتجاهات الفرد الشاملة سالبة أو موجبة نحو نفسه وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع هو أن الفرد يعتبر نفسه ذات قيمة وأهمية."[1]

5-2- تقدير الذات البدنية:

هو تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة أحد الأنشطة الرياضية.[2]

ونعرفه إجرائيًا بأنه هو التقييم الذي يضعه التلاميذ المنخرطين في الفرق المدرسية تخصص كرة اليد لأنفسهم من خلال إجاباتهم على مجموعة العبارات الواردة في مقياس تقدير الذات البدنية لمحمد حسن علاوي.

5-3- التوجه الرياضي:

يعتبر التوجه الرياضي أحد جوانب توجه الدافعية وهو التوقع العام للاعب الرياضي بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة في المنافسة الرياضية،[3] وهناك ثلاث أبعاد لتوجه الدافعية الرياضية هي:

توجه التنافسية : الرغبة في التنافس والسعي للنجاح في المنافسة الرياضية.

توجه الفوز : التركيز على مقارنة مستوى اللاعب مع المنافسين الآخرين.

توجه الهدف : التركيز على مستوى الأداء الشخصي للاعب الرياضي.[4]

ونعرفه إجرائيًا بأنه التقييم الذي يضعه التلاميذ المنخرطين في الفرق المدرسية تخصص كرة اليد

---

[1] صفوت فرج، مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتهما بالانبساط والعصابية، مجلة دراسات نفسية، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ج1 ، القاهرة، 1986 ، ص7.

[2] محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق، ص616 .

1 محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص73 .

[4] محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997 ، ص19 .

لأنفسهم من خلال إجاباتهم على مجموعة العبارات الواردة في مقياس التوجه الرياضي لـــ "ديانا جلGill "(1993) تعريب" محمد حسن علاوي".

6- الدراسات السابقة:

6-1- دراسات تناولت تقدير الذات:

6-1-1-الدراسات العربية:

6-1-1-1-دراسة نصر حسين عبد الأمير(2011):

"تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة" هدفت الدراسة إلى:

1-التعرف على مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة.

2-إيجاد العلاقة بين مستوى تقدير الذات و الأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة.

3-المقارنة بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري بين الناشئين والشباب بكرة السلة.

واعتمد الباحث على المنهج الوصفي للبحث , وكانت العينة هي أن اختار الباحث ناشئة وشباب نادي الحُلة بكرة السلة وبأعمار(16-15) عاماً للناشئين، و(18-17) عاماً للشباب والمشاركين ضمن نشاطات الاتحاد المركزي بكرة السلة للموسم(2011-2010) وقد بلغ عدد أفراد العينة (40) لاعب(20) لاعب من الناشئين و(20) لاعب من الشباب وهم يمثلون ما نسبته (14.7)% من المجتمع الأصلي البالغ (136) لاعب لكل فئة.

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية : الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط سبيرمان، اختبار (ت) للعينات المستقلة غير المتناظرة.

توصل الباحث إلى استنتاجات أهمها:

1-عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للناشئين والشباب.

2-عدم وجود فروق معنوية في مستوى تقدير الذات بين اللاعبين الناشئين والشباب.

6-1-1-2: دراسة ألان قادر(2004)

"مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك التنافسي والأداء المهاري الفني لدى لاعبي كرة القدم"

هدفت الدراسة إلى:

1-بناء مقياس لمفهوم الذات لدى عينة البحث.

2-التعرف على مفهوم الذات لدى لاعبي أندية إقليم كردستان بكرة القدم.

3-التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك التنافسي لدى عينة البحث.

4-التعرف على التوافق بين مفهوم الذات الإيجابية والسلبية والنجاح والفشل في الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى عينة البحث.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي، وتكونت عينة البحث من لاعبي أندية الدرجة الأولى لإقليم كردستان بكرة القدم والبالغ عددهم (75) لاعباً، أما وسائل جمع البيانات فقد تكونت من مقياس (هاريس) للسلوك التنافسي، فضلاً عن المقياس المعد لمفهوم الذات واختبارات المهارات الأساسية.

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، ".اختبار"ت"، اختبار"كا2 .

توصل الباحث للاستنتاجات الآتية:

يوجد الارتباط المعنوي بين مفهوم الذات والسلوك التنافسي.

2-وجود ارتباط معنوي بين مفهوم الذات وبعض المهارات الأساسية.

3-وجود ارتباط معنوي بين السلوك التنافسي وبعض المهارات الأساسية.

6-1-1-3 دراسة كمال عارف ظاهر وسعاد عبد الكريم (2000):

"مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد وكرة الطائرة"

هدفت الدراسة الى:

1-التعرف عل الفروق في تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد وكرة الطائرة.

2-التعرف عل العلاقة بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة اليد.

-استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المقارنة وشملت عينة البحث (52) لاعبة من منتخبة الكلية بواقع (26) لاعبة كرة اليد و (26) لاعبة كرة الطائرة.

-واستخدم الباحثان مقياس مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية كونها وسائل لجمع المعلومات.

وتم استخدام الوسائل الإحصائية التالية :الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط T-test.البسيط" بيرسون"، اختبارات توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

1-توجد علاقة إيجابية بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة الطائرة.

2-أن لاعبات كرة اليد يتميزن بتقدير مفهوم الذات الجسمية و البدنية بصورة إيجابية عن لاعبات كرة الطائرة.

6-1-1-4 دراسة عبد الخالق موسى جبريل(1993):

"تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا."

هدفت الدراسة إلى:

1-التعرف على الفروق في تقدير الذات لدى المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا.

2-التعرف على الفروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث في المرحلة الثانوية.

وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة نصفهم من ذوي التحصيل المرتفع والنصف الآخر من ذوي التحصيل المتدني وبالتساوي (ذكورا وإناثاً)، وقد استخدم الباحث مقياس تقدير الذات للباحث نفسه، وفي معالجته الإحصائية طبق الباحث تحليل التباين الثنائي، والمتوسط الحسابي.

حيث أظهرت النتائج:

1-وجود فروق في الدرجة لتقدير الذات بين الطلبة المتفوقين والغير متفوقين.

2-عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لتقدير الذات يعزى لمتغير الجنس.

6-1-1-5 دراسة ليلى لبيب وآخرون(1987):

"تقدير الذات لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الإدارات التعليمية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية بمحافظتي القاهرة والجيزة" أجريت الدراسة في مصر وهدفت إلى التعرف على:

1-الفروق في تقدير الذات بين لاعبي الألعاب الجماعية والفردية وغير الممارسين لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الإعدادية والثانوية.

2-الفروق في تقدير الذات بين لاعبي ولاعبات الألعاب الجماعية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية.

3-الفروق في تقدير الذات بين لاعبي ولاعبات الألعاب الفردية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية

4-الفروق في تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين بالمرحلتين الإعدادية والثانوية. المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي، وشملت العينة (967) تلميذ وتلميذة من بين تلاميذ وتلميذات المرحلتين الإعدادية والثانوية .استخدم في هذه الدراسة مقياس تقدير الذات والذي وضعه كوبر سميث.

الوسائل الإحصائية المستخدمة هي الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار(ت) وتحليل التباين.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1-لا توجد فروق في تقدير الذات بين لاعبي الألعاب الجماعية والفردية وغير الممارسين لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الإعدادية والثانوية.

2-لا توجد فروق في تقدير الذات بين لاعبي ولاعبات الألعاب الجماعية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية.

3-لا توجد فروق في تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين بالمرحلتين الإعدادية والثانوية.

4-لا توجد فروق في تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين بالمرحلتين الإعدادية والثانوية.

6-1-2 الدراسات الأجنبية:

6-1-2-1-دراسة بوكر وآن(2006):

"العلاقة بين المشاركة الرياضية و تقدير الذات في مرحلة المراهقة المبكرة"

أجريت الدراسة في كندا وهدفت إلى:

1-معرفة العلاقة بين تقدير الذات (المظهر المادي، الكفاءة البدنية) والمشاركة الرياضية، مع اهتمام خاص بالدور الممكن لتقدير الذات البدنية.

2-معرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية حسب متغير الجنس.

تكونت عينة البحث من 382 طالبا (167 فتيان، 215 بنات) في الصفوف من 5إلى8

أظهرت النتائج ما يلي:

1-لتقدير الذات البدنية وساطة في العلاقة بين المشاركة الرياضية وتقدير الذات العامة.

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية تعزى لمتغير الجنس.

6-1-2-2 دراسة ستيفانو سكاربا(2011):

" مفهوم الذات البدني وتقدير الذات عند المراهقين والشباب المعاقين وغير المعاقين :دور المشاركة في الرياضة" أجريت الدراسة في إيطاليا وهدفت إلى معرفة دور النشاط البدني والمشاركة في الرياضة في مفهوم الذات وتقدير الذات عند المراهقين والشباب المعاقين وغير المعاقين . تكونت عينة البحث من (1149) فرد يتراوح سنهم بين 18-13 سنة منهم 578 ذكور 571 إناث، مقسمين إلى 4 مجموعات:

المجموعة الأولى غير المعاقين من الممارسين للرياضة(742) .

المجموعة الثانية غير المعاقين من غير الممارسين للرياضة (264).

المجموعة الثالثة المعاقين من الممارسين للرياضة .(109)

المجموعة الرابعة المعاقين من غير الممارسين للرياضة (34)

استخدم الباحث مقياس وصف الذات البدنية(PSDQ) (1994).

أظهرت النتائج ما يلي:

أن الأفراد الذين يعانون من إعاقات جسدية والممارسين للرياضة حصلوا على نفس النتائج مع الأفراد غير المعاقين الممارسين للرياضة في عشرة مقاييس من إحدى عشر ل(PSDQ).

2-من الممكن التأكيد على أن الأشخاص ذوي الإعاقة الجسدية الذين يمارسون الرياضة أن يظهروا مفهوم ذات إيجابي وتقدير ذات جيد.

6-1-2-3- دراسة ألفريدو جوني ولويس زوليخة(2001):

"التربية البدنية في المدرسة وتحسين مفهوم الذات"

أجريت الدراسة في إقليم الباسك وهدفت إلى تحليل العلاقة بين التربية البدنية المدرسية، الرياضة المدرسية وتطور مفهوم الذات .المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي تكونت عينة

البحث من 153 تلميذ (79 ذكور و 74 إناث) سنهم من 10 إلى 11 سنة واستخدم الباحثان مقياس (SDQ).

وتوصلا إلى أنه هناك تحسن في مفهوم الذات خاصة في الجانب البدني عند المجموعة التجريبية أكبر منه عند المجموعة الضابطة.

6-1-2-4-دراسة تيتارد ساندرا وآخرون:

"مفهوم الذات وتقدير الذات عند المراهقين من خلال المقارنة بين الرياضيات وغير الرياضيات"

أجريت الدراسة في فرنسا وهدفت للتعرف على العلاقة بين تقدير الذات البدني الإجمالي وتقدير الذات.

تكونت عينة البحث من 180 مراهقة منهم (90) رياضيات و (90)غير رياضيات مقسمين إلى ثلاث مجموعات حسب السن (88-89) ،(86-87)، (84-85) استعمل الباحثون مقياس روزنبيرغ لتقدير الذات مقياس تقدير الذات البدنية لمارش.

أظهرت النتائج ما يلي:

1- وجود فروق بالنسبة للرياضيات في الوزن، الوعي بالذات البدني الإجمالي، المظهر الخارجي وتقدير الذات.

2- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية مفهوم الذات الإجمالي، تقدير الذات والأبعاد التسعة الموصوفة من طرف مارش والعثور على حضور قوي لتقدير الذات في الارتباطات المتعددة.

6-2-دراسات تناولت التوجه الرياضي:

6-2-1-الدراسات العربية:

6-2-1-1-حيدر كريم سعيد الياسري(2009) :

"التوجه التنافسي للاعبي كرة القدم وعلاقته بالسلوك الجازم"

أجريت الدراسة في العراق وهدفت إلى التعرف على:

1-التوجه التنافسي لدى لاعبو منتخب جامعة القادسية بكرة القدم.

2-السلوك الجازم لدى لاعبو منتخب جامعة القادسية بكرة القدم.

3-العلاقة بين التوجه التنافسي والسلوك الجازم لدى لاعبو منتخب جامعة القادسية بكرة القدم.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي .كما تم اختيار عينة البحث من لاعبي منتخب الجامعة 2009 بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (18) لاعب من أصل – القادسية بكرة القدم للعام الدراسي2008 (25) لاعب يمثلون مجتمع البحث والبالغ نسبتهم (% 72) من مجتمع الأصل.

استخدم الباحث مقياسي التوجه التنافسي و السلوك الجازم .ثم الاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ولمعالجة بيانات البحث تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية :الوسط الحسابي، الانحراف (SPSS) لنظام المعياري، معامل الارتباط بيرسون، النسبة المئوية.

أظهرت النتائج ما يلي:

1-وجود علاقة ذات دلالة إحصائية معنوية بين متغيري الأداء السيئ والفوز في المنافسة مع السلوك الجازم حيث أن اللاعبين الذين يمتلكون توجه تنافسي عاليا يكون أدائهم ايجابي في المباراة.

2-معظم اللاعبين يمتلكون انخفاضا في مستوى أدائهم الجيد في المنافسة وهذا سيساهم على هبوط مستوى توجههم التنافسي.

3-الأداء السيئ في المنافسة سيضع اللاعبين بوتيرة من المشاكل نتيجة للضغط المستمر في المباراة.

6-2-2-الدراسات الأجنبية:

6-2-2-1-دراسة نوشين بينار و محسن لقماني(2012) :

"مقارنة بين دافعية المشاركة الرياضية وتوجه الهدف عند الرياضيين الشباب و دور مستوى تعليم الوالدين."

أجريت الدراسة في إيران وهدفت إلى:

1-مقارنة الدافعيات الأساسية للمشاركة في الرياضة عند الرياضيين الشباب.

2-مقارنة توجه المهمة وتوجه الهدف عند الرياضيين الشباب.

3-دور مستوى تعليم الوالدين وأثره على دافعية الاشتراك في الرياضة والتوجه نحو الهدف عند الرياضيين الشباب.

استخدم الباحثان الأسلوب الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من 376 رياضي إيراني صنف الشباب منهم 214) ذكور، 162 إناث (أما حسب نوع الرياضة) كرة السلة 132 ، كرة القدم 73 ، كرة الطائرة 82 الرياضات القتالية 89 استخدم مقياس دافعية المشاركة(PMQ) ومقياس توجه الأداء وتوجه النتيجة (T.E.O.S.Q) . معلومات المستوى التعليمي للوالدين تم الحصول عليها باستعمال أسئلة حول الميزات الديمغرافية (الجنس، نوع الرياضة، المستوى التعليمي للوالدين).

استخدم الباحث الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارات فريدمان، كريسكال-واليس وايمان -ويتني، اختبار(ت).

أظهرت النتائج مايلي:

1-وجود فروق في الدافعيات الأساسية للمشاركة في الرياضة عند الرياضيين الشباب.

2-وجود فروق توجه المهمة وتوجه الهدف عند الرياضيين الشباب لصالح توجه المهمة.

3-لمستوى تعليم الوالدين دور في دافعية الاشتراك في الرياضة وتوجه الهدف عند الرياضيين الشباب.

6-2-2-2-دراسة رولي بوتجيتر(2011) :

"توجه الهدف، النمو العقلي واستراتيجيات التعامل مع النجاح والفشل في الرياضة" أجريت الدراسة في جنوب إفريقيا وهدفت إلى:

1-معرفة رد فعل الرياضيين على النجاح والفشل.

2-تحديد ما إذا كان مستوى المشاركة يؤثر على رد الفعل على النجاح والفشل.

حيث تكونت العينة من 80 طالبا اختيروا عشوائيا من الطلبة المشاركين في المنافسات الرياضية في جامعة بريتوريا، ينتمون إلى تخصصات متعددة مثل ألعاب القوى، كرة القدم والريغبي.

استخدم الباحث مقياس توجه المهمة وتوجه الهدف(T.E.O.S.Q) تقدير النجاح والفشل ومقياس نظرية الذات.

استعمل الوسائل الإحصائية :المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط سبيرمان .وتوصل إلى النتائج التالية:

1-أغلبية الرياضيين رد فعلهم إيجابي اتجاه النجاح والفشل.

2-مستوى المشاركة يؤثر على رد الفعل على النجاح والفشل.

3-توجد علاقة بين توجه الهدف وتوجه المهمة واستراتيجيات التعامل مع النجاح والفشل.

6-2-2-3-دراسة قاسم الياسي وآخرون(2011):

"العلاقة بين التوجه الرياضي والذكاء العاطفي بين الرياضيين المشاركين في الرياضات الفردية والجماعية" أجريت الدراسة في إيران وهدفت لدراسة العلاقة بين التوجه الرياضي والذكاء العاطفي، حيث تكونت عينة البحث من مائة وواحد وثمانون طالب كلهم من الذكور(18و 30 سنة)اختيروا عشوائيا من المشاركين في النوادي الرياضية التابعة للجامعة.

استخدم الباحثون مقياسي التوجه الرياضي والذكاء العاطفي .أما الوسائل الإحصائية المستعملة فهي :معامل ألفا كرونباخ، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، معامل الارتباط بيرسون.

حيث تحصلوا على النتائج التالية:

1-توجد علاقة إيجابية بين التوجه الرياضي والذكاء العاطفي.

2-توجد علاقة إيجابية بين التوجه نحو التنافسية والتوجه نحو الهدف والذكاء العاطفي عند الرياضيين المشاركين في الرياضات الفردية والجماعية.

3-لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الفوز والذكاء العاطفي.

4-لا توجد فروق في مستوى التوجه الرياضي والذكاء العاطفي حسب الجنس نوع الرياضة.

6-2-2-4-دراسة محمود الشيخ وآخرون(2011):

"مقارنة التوجه الرياضي في الرياضات الفردية والجماعية وعلاقته بدافعية المشاركة الرياضية"

جرت الدراسة في إيران وهدفت إلى:

1-هل يختلف التوجه الرياضي عند الجنسين؟

2-معرفة الفروق في التوجه الرياضي لدى الرياضات الفردية والرياضات الجماعية.

3-معرفة العلاقة بين التوجه الرياضي ودافعية المشاركة الرياضية.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي ونوع البحث هو السببي المقارناتي والإرتباطي .عينة البحث تكونت من نخبة من الفرق من مقاطعة خراسان .تتكون من 180 رياضي في كل من الرياضات الفردية (سباحة، ركوب دراجات جبلية أو في المضمار، جمباز ورياضات قتالية) وكذا في رياضات جماعية (كرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد وكرة القدم) وقد تم اختيار هذه الرياضات عشوائيا .ولأجل جمع المعطيات تم اختيار مقياس التوجه الرياضي (SOQ) الذي طورته (جيل وديتر) ، وكذا استبيان الدافعية الرياضية(PMQ) الذي طورته (جيل وآخرون). أما الوسائل الإحصائية المستعملة فهي : مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، التحليل لأكثر من بديل للمتغيرات وكذا معامل الارتباط بيرسون.

أظهرت النتائج مايلي:

1-هناك فروق في التوجه الرياضي بين الجنسين وكل من الرياضات الفردية والرياضات الجماعية، حيث يميل رياضيو الرياضات الفردية ليكونوا أكثر تنافسية، بينما رياضيو الرياضات الجماعية لديهم توجه نحو تحقيق هدف.

6-2-2-6-دراسة ديانا جيل وآخرون(1996):

"التوجه نحو التنافسية ودوافع الكبار للرياضة وعلاقتهما بالمشاركة الرياضية" أجريت الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية وهدفت إلى:

1-التعرف على الفروق في التوجه الرياضي والدوافع حسب نوع الرياضة.

2-التعرف على الفروق في التوجه الرياضي والدوافع حسب الجنس.

3-العلاقة بين التوجه الرياضي والدوافع مع المشاركة الرياضية.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من أربع مجموعات كل مجموعة في رياضة مختلفة.

كما استخدموا لجمع المعطيات مقياس التوجه الرياضي (جيل و ديتر 1988) ومقياس الحوافز الشخصية للمشاركة في التمارين(دودا و تابي1989) .

الوسائل الإحصائية المستعملة :المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار تحليل التباين(F)، معامل الارتباط.

أظهرت النتائج ما يلي:

1-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه الرياضي والدوافع حسب نوع الرياضة.

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه الرياضي والدوافع حسب الجنس.

3-وجود علاقة إيجابية بين التوجه الرياضي والدوافع مع المشاركة الرياضية.

6-2-2-7-دراسة ديانا جيل وآخرون(1991):

"مقارنة في توجه التنافسية": أجريت الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية وهدفت إلى معرفة الفروق في التوجه الرياضي لدى الذكور والإناث والرياضيين وغير الرياضيين.

استعمل الباحثون المنهج الوصفي، وتألفت عينة البحث من عينتين منفصلتين .العينة الأولى في معهد في مينيسوتا تكونت من 99 فرد .الرياضيين (28 ذكور، 21 إناث) أما غير الرياضيين (17ذكور، 33 إناث) أما العينة الثانية في جامعة تكساس تكونت من 161 فرد . الرياضيين(29ذكور، 26 إناث) وقد أستخدم في هذه الدراسة مقياس التوجه الرياضي(SOQ)(جيل وديتر1988) وقائمة توجه التنافسية (فيلاي 1986) (SOQ).

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية :الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) ، اختبار تحليل التباينManova (F).

أظهرت النتائج أنه:

1-توجد فروق في التوجه الرياضي بين الذكور والإناث وبين الرياضيين وغير الرياضيين.

2-أغلب اللاعبين الذي لديهم الرغبة بالفوز ولكن أدائهم السيئ في المنافسة سيساعدهم على عدم الرغبة في الدافعية للأداء نتيجة لكثرة انفعالات اللاعبين في المباراة.

6-2-2-8-دراسة ديانا جيل وآخرون(1988) :

"التوجه التنافسي عند رياضيي بين الجامعات" أجريت الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية وهدف إلى:

1-معرفة الفروق في توجه التنافسية، توجه الفوز وتوجه الهدف حسب متغير الجنس.

2-معرفة الفروق في توجه التنافسية، توجه الفوز وتوجه الهدف عند الرياضيين وغير الرياضيين.

استعمل الباحثون المنهج الوصفي، وتألفت عينة البحث من عينتين منفصلتين .العينة الأولى تكونت من100 رياضي بين الجامعات من الذكور والإناث، بالنسبة للإناث(14 بيسبول، 11 سباحة، 13 المشي) والذكور(16 بيسبول، 16 سباحة، 17 الجمباز) كل العينة من المشاركين في قسم المنافسة العالية .أما العينة الثانية تكونت من 106 فرد الرياضيين 43 ذكور، 63 إناث ، وقد أستخدم في هذه الدراسة.(SOQ)، (WOFO) ،(COI).

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية :الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) ،اختبار تحليل التباين Manova (F).

أظهرت النتائج مايلي:

1-وجود فروق في توجه التنافسية، توجه الفوز وتوجه الهدف حسب متغير الجنس.

2-وجود فروق في توجه التنافسية، توجه الفوز وتوجه الهدف بين الرياضيين وغير الرياضيين.

6-3-دراسات تناولت العلاقة بين تقدير الذات والتوجه الرياضي:

6-3-1-دراسة كوسميدو إفدوكسيا وآخرون(2013):

"تقدير الذات البدنية، الاشتراك في الرياضة وتوجهات الهدف عند رياضيات اليونان"

أجريت الدراسة في اليونان وهدفت للتعرف على العلاقة بين تقدير الذات البدنية، الاشتراك في الرياضة مع توجهات الهدف عند رياضيات اليونان .استخدم المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من (258) رياضية سابقة وحالية .استعملت مقاييس تقدير الذات البدنية، المشاركة الرياضية (الثقة، التفاني والحماس) بالإضافة لمقياس توجه الهدف .أظهرت النتائج ما يلي:

1-لا توجد فروق في تقدير الذات البدنية بين الرياضيات الحاليات والسابقات.

2-الرياضيات في الألعاب الفردية أعلى تقدير لذواتهم البدنية من الرياضيات في الألعاب الجماعية.

3-وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة، الالتزام، وتوجه الهدف مع تقدير الذات البدنية.

2-3-6 دراسة كافوسانو ماريا و هارنيش ديلوين(2000) :

" تقدير الذات في الطفولة :هل توجهات الهدف تهم؟" أجريت الدراسة في بريطانيا وهدفت لدراسة العلاقة بين هدف التوجه وتصور القدرة الرياضية وبين تقدير الذات العام .المنهج المتبع في الدراسة هو المنهج الوصفي حيث اشتملت العينة من الأطفال المشاركين في المخيمات الصيفية الرياضية (907 طفل) المقاييس المستعملة في الدراسة هي مقياس تصور النجاح، مقياس تقدير الذات وسجلت تصوراتهم المعيارية على القدرة الرياضية.

أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

1-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الهدف وتقدير الذات.

2-من بين الذكور الذين لديهم توجه نحو الهدف عال، أولئك الذين لديهم تصور جيد عن قدراتهم الرياضية نجد أنهم يملكون أعلى تقدير للذات.

3-الذكور الذين لديهم توجه نحو الفوز عالي، يملكون تقدير ذات عالي عندما يعتبرون أنهم يملكون قدرات رياضية أفضل من زملائهم.

4-من بين الإناث اللواتي لديهن توجه نحو الهدف منخفض، أولئك اللواتي لديهن تصور جيد عن قدراتهم الرياضية نجد أنهن يملكن أعلى تقدير للذات.

الفصل الأول

تقدير الذات البدنية

تمهيد:

يرتبط تقدير الذات في المجال الرياضي ارتباطا وثيقا بمفهوم الذات لدى الفرد الرياضي من خلال ثقة الفرد بنفسه واقتناعه بقدراته البدنية، المهارية، الجسمية وغيرها وبالتالي فإن تقدير الذات يعد عملية تقييميه لأداء الفرد الرياضي خلال التدريب والمنافسة، وشعوره الموضوعي لتقييم نفسه بدنيا، مهاريا وجسميا , وتعتبر الذات البدنية من أهم أبعاد مفهوم الذات ارتباطا بالمجال الرياضي، حيث يظهر الفرد الذي لديه مفهوم ذات إيجابي ذو ثقة عالية بنفسه وبقدراته والتي تساعده في مواجهة الظروف الصعبة بما فيها مواقف المنافسة الرياضية.

حيث سنحاول في هذا الفصل تعريف مفهوم الذات، معرفة أبعاده، ومراحل نموه كما سنتطرق لمفهوم تقدير الذات، نظرياته، مستوياته، والفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات بعدها نعرف الذات البدنية واللياقة البدنية ومكوناتها.

1-مفهوم الذات:

1-1-الذات:

يعتبر مفهوم الذات من المتغيرات الأساسية المرتبطة بالشخصية التي تساعد على فهم السلوك الإنساني وتفسيره، وهو ناتج عن تفاعل الفرد مع بيئته.

حيث نجدها قد احتلت الذات مكانة بارزة في نظريات الشخصية وتعددت الآراء واختلفت التيارات التي تناولت فكرة الذات ، وقد اهتم علماء النفس بالبحث في مدلولها وماهيتها وكانت لهم فيهما أبحاث متعددة أدت إلى وجود مدارس متعددة حاولت كل منها أن تصبغ هذا المفهوم في إطار الفلسفة التي تتبناها أونوع البحوث التي أجرتها[1].

عرفه محمد عبد المقصود بأنه" المعنى المجرد لإدراكنا لأنفسنا جسميا وعقليا واجتماعيا في ضوء علاقاتنا بالآخرين وهو قابل للتعديل والتغيير تحت شروط معينة، وهذا المفهوم هو النواة التي تقوم عليها الشخصية كوحدة مركبة ديناميكية"[2]

كما عرفه حامد عبد السلام زهران بأنه:" تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتصميمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته". [3]

ويعرفه كارل روجرز بأنه:" عبارة عن هيئة منظمة من الإدراكات المقبولة من طرف الوعي، وهي مكونة من عناصر أهمها إدراكات الفرد الذاتية لخصائصه وقدراته والإحساسات والمفاهيم بالذات وعلاقاتها بالآخرين والمحيط الخارجي، القيم والمزايا المدركة

1رشيدة عبد الرؤوف، رمضان قطب، آفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة ،1998،ص203.

2 محمد عبد المقصود علي محمد، فعالية كل من الإرشاد النفسي الفردي والجماعي في تعديل مفهوم الذات لدى عينة من المراهقين المصابين بشلل الأطفال، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنجا، 1995 ، ص56 .

3 حامد عبد السلام زهران، علم النفس والطفولة والمراهقة، ط6 ، عالم الكتاب، القاهرة، 2005 ، ص257 .

والمرتبطة بالتجارب والمواقف والأهداف والمثل المدركة، سواء كان لها مكافئ سلبي أو ايجابي"[1] كما يعرفه صالح أبو جادو بأنه " المجموع الكلي لإدراكات الفرد، وهو صورة مركبة ومؤلفة من تفكير الفرد عن نفسه، وعن تحصيله وعن خصائصه وصفاته الجسمية والعقلية والشخصية واتجاهاته نحو نفسه وتفكيره بما يفكر الآخرون عنه، وربما يفضل أن يكون عليه."[2] ويعرفه نهاد محمد بأنه:" الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه وتظهر في علاقاته بالآخرين المحيطين به من خلال سلوكياته وأفكاره ومعتقداته، كما أنه مجموعة من الأبعاد التي تشمل جوانب الشخصية."[3] كما يُعرف مفهوم الذات بأنه:" كيفية تقييم الفرد لنفسه أو الحكم عليها."[4] عرّف معجم علم النفس مصطلح الذات بأنه مماثل إلى بنية معرفية من المحتمل أن تكون معقدة في معالجة المعلومات الواردة سواء من المحيط الاجتماعي أو من سلوكه الخاص".[5] مما سبق نستطيع القول أن مفهوم الذات هو جميع الأفكار والمشاعر للفرد عن نفسه، وهو تنظيم نفسي نواته تقويم الفرد لذاته وأن الحاجة الأساسية لكل فرد هي تطوير هذا التنظيم وصيانته.

[1] محمود عبد العليم، قياس مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، مركز النشر العلمي، جدة، جامعة الملك عبد العزيز،1986، ص07 .

2 صالح محمد علي أبو جادو، سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، ط2،دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2000 ، ص15 .

3نهاد محمد أحمد، مفهوم الذات لدى تلاميذ مدرسة الموهوبين رياضيا وتلاميذ المدارس العادية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، 1999 ، ص (16.15).

[4]محمد حسن علاوي، سيكولوجيا القيادة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ،1989، ص185 .

[5] Roland Doron, Françoise Parot, Dictionnaire de psychologie, Paris, edition presses universitaires de france, 1991, p131.

1-2-تعريف مفهوم الذات:

نجد أن 'وليم جيمس' من أوائل العلماء الذين اهتموا بعلم الذات، ومازالت كتاباته تعتبر مصدرا أساسيا في الحديث عن نمو تقدير الذات وقد اعتبر الذات ظاهرة شعورية تماما حيث يرى :" أنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الفرد أن يعتبر له". وقد قسم الهوية أو ما يسميها بالأنا (بحيث تختلف عن مفهوم الأنا لدى فرويد) إلى ثلاث أقسام وهي:

1- الأنا المادية والتي تشير إلى جسم الإنسان وممتلكاته وأسرته وكل الماديات التي يمكن أن يشعر الفرد بوحدة وانسجام معها.

2- الأنا الاجتماعية والتي تشير إلى الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه من خلال تصورات الآخرين له.

3- الأنا الروحية وهي حالة من الشعور والعواطف التي يدركها الفرد[1] وعرفه كل من "كوبر سميث وفيلدمان بأنه:" المعتقدات والتصورات والافتراضات التي يكونها الفرد عن ذاته، أي أنها نظرة الشخص عن نفسه كما يتصورها وينظمها من الأنا الأعلى، كما أنه تنظيم نفسي لنواته وتقويم الفرد لذاته وان الحاجة الأساسية لكل فرد هي تطوير هذا التنظيم وصيانته"[2].

تشير فاطمة فوزي 1987 أن:" مفهوم الذات هو المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائنا بيولوجيا واجتماعيا أي باعتباره مصدر للتأثير والتأثر بالنسبة للآخرين أو هو التنظيم الإدراكي

[1] عبد الفتاح محمد دويدار، العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات ، دار الفكر العربي،القاهرة، 1999،ص31 .

[2] سامية ربيع الباهي، مفهوم الذات لدى المتفوقات في التعبير الحركي والتمرينات والجمباز وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، ، جامعة حلوان، القاهرة ،1986 ،ص10 .

الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل"[1]. ويرى عبد الغفار أن مفهوم الذات هو إرادة الوجود ويقصد به:" تلك القوة دائمة الدفع والتوجيه والتنظيم لنشاط الإنسان بغية تحقيق وجوده والوصول إلى مستوى مناسب من الإنسانية الكاملة."[2] نظرا للأهمية الكبيرة لمفهوم الذات فقد أخضع بأبعاده المختلفة لعدد كبير جدا من الأبحاث، ودرست علاقته بأبعاد الشخصية ، والذكاء ، والتوافق العام والمدرسي وكذلك التحصيل، وبرز من هذه الدراسات عدد من الاستنتاجات التي أصبحت من المسلمات الأساسية في علم النفس، منها على سبيل المثال، أن الأفراد الذين يتمتعون بمفهوم إيجابي للذات أفضل توافقًا وتحصيلا بشكل عام[3].

1-3 مفهوم الذات في المجال الرياضي:

إن من أهم الدوافع البشرية دافع الاعتبار فما من إنسان إلا و يهمه أن يكون له اعتباره الشخصي بين الأفراد، كما لا يهنأ الفرد ولا يهدأ حتى يكون محترما في أعين الناس، ودراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط ومنها الرياضي، إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس، فالكشف عن السمات المميزة للرياضي والتعرف على السلبي والايجابي منها يفيد في تطور مستوى الأداء مما يؤثر في الإنجاز والتفوق[4]. ويشير فانيك وكراتي إلى أن:

"تطوير الأداء المهاري يعتمد الآن على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية، ويعد (مفهوم الذات)

---

[1] فاطمة فوزي عبد الرحمان، مفهوم الذات وعلاقته بالمستوى الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ دار المعلمات بمحافظة الإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، الإسكندرية، 1987 ، ص10.

[2] عبد السلام عبد الغفار، سيكولوجية الطفل غير العادي، دمشق، المطبعة التعاونية، 1994 ، ص204 .

[3] محي الدين توق، علي عباس، أنماط رعاية اليتيم وتأثيرها على مفهوم الذات في عينة من الأطفال في الأردن، العدد الأول، مجلة العلوم،1981 ص71.

[4] إلهام عبد الرحمن محمد، بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية، المجلة العلمية للتربية الرياضية، 1997 ، ص24.

اتجاها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي[1]"، وأن " تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل الانجاز والتفوق[2]"، ومتى تنبه الفرد لحقيقة واقعة الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه كان في وضع يستطيع منه تسوية هذه الدوافع تسوية أفضل نتيجة مواجهة لواقعه الذاتي مواجهة صريحة صادقة وجريئة ، واحترام الذات يرتبط بنظره الرياضي نحو قدراته يزداد كلما أصبح أكثر استقلالية وزادت احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهته للنقد الذي قد يؤدي لارتفاع مستوى القلق و من ثم تحسين أدائه.

حيث يرى حسين 1998 :" إن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة ويعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص، يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته ، وغالباً فان المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين، اقتناعاً منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية، وتزداد الدافعية نحو الانجاز بزيادة هذه القيمة، وأن الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى النشئ الصغير، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكون لديهم أكثر ثقة بأنفسهم، يشعرون بالمزيد من قيمتهم، ويصبحون أكثر دافعية لمواصلة التفوق، وفي المقابل فإن هؤلاء الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم، إن أغلب اللاعبين يميلون إلى تقدير قيمة أنفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي، فهم يحددون قيمة

[1] Miroslav Vanek, Bryant J. Cratty, psychology the superior Athlets, London, The Macmillan company,1970, p217.

[2] Bandura. A, self-Efficiency mechanism in Human Agency American psychologist, No2, 1982, P122.

أنفسهم بقدر تحسن أدائهم الرياضي . هنا يجب التأكيد على أهمية أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في الأداء، فأحيانا يتم الربط بين الأخطاء المرتبطة بمستوى أداء الرياضي باعتباره نوعاً من التقليل الموجه لشخصه ولذاته ومن ثم ينقص ذلك من قيمته لنفسه[1].

ويرى انويا أن:" هدف قبول الذات يأتي بعد أن تحدد الهدف والحلم والواقع البعيد، تقول لنفسك: " لو تحقق كل ما تمنيته ولو بذلت كل ما يمكن من جهد، فقد لبيت كل متطلبات الحصول على الميدالية الذهبية التي حلمت بها لأكثر من أربع سنوات، لكني خسرت في السباق، في هذه الحالة سأقبل بهذه الخسارة ولن ألوم نفسي ولن أشعر بأني فاشل، بل سأقبل ذاتي لأن الذين فازوا لابد أنهم تدربوا أحسن مني أو أن مؤهلاتهم كانت أكبر من مؤهلاتي[2].

1-4-أبعاد مفهوم الذات:

تعتبر فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما أنها عامل أساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي، حيث يقسمه مصطفى فهمي 1987 إلى ثلاث أبعاد حيث يقول:" تتميز الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن نفسه بأنها ذات ثلاث أبعاد[3]."

1-4-1- Actual Self الذات الواقعية:

هي الفكرة التي يأخذها الفرد عن قدراته وإمكانياته، فقد تكون لديه صورة عن ذاته كشخص له كيان ذو قدرة على التعلم وقوة جسمية، وبإيجاز فإنه شخص كفؤ للنجاح وعلى العكس من ذلك قد يكون لدى الفرد ساوره بأنه عاجزا أو فاشلا ، أو أنه قليل الأهمية ضعيف القدرات وبأن فرص النجاح أمامه ضئيلة.

---

[1] قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، عمان، دار الفكر للطباعة، 1998، ص432 .

[2] تيرس انويا، دليل الرياضي في الإعداد النفسي، عمان، دار وائل للنشر، 2002 ، ص66.

[3] مصطفي فهمي، مرجع سابق، ص 29 .

1-4-2- The social Self الذات الاجتماعية:

تتعلق بفكرة الفرد عن نفسه وفي علاقته بغيره من الناس، فقد يرى في نفسه شخصا مرغوب فيه أو أنه منبوذ من طرف الآخرين، وقد يرى أن قيمَه واتجاهاته من الأسباب التي تجعل الآخرين ينظرون إليه بعدم ثقة أو ينظر إليه بعدم احترام، إذ تؤثر الطريقة التي ينظر إليها الناس إليه على نفسه لأن صورة كل فرد عن ذاته تتكون من خلال نظرة الآخرين إليه.

1-4-3- Ideal self الذات المثالية:

هي نظرة الفرد إلى ذاته كما يحب أن تكون وهذه النظرة تختلف عن الصورة التي يرى فيها نفسه بالفعل محبوبًا أو منبوذًا، كفؤًا أو غير كفء، نجد كل فرد يتخيل نفسه في أعماق ذاته فتكون له مُثله العليا قيمه مستويات طموحه التي يرغب في تحقيقها، وكلما صغر الاختلاف بين الطريقة الفعلية التي ينظر بها لنفسه والنظرة المثالية التي يتمناها ازدادت في النضج، وأصبح من المحتمل لهذه الصورة أن تتحقق وحينئذ يمكن القول بأنه متقبل لذاته كإنسان ولديه الثقة بنفسه.

1- 5 مراحل نمو مفهوم الذات:

ينمو مفهوم الذات من خلال الخبرات التي يمر الفرد أثناء محاولته التكيف مع البيئة فهو يمر بمواقف بعضها يثير التوتر والبعض يخفف منه أي أن الفرد في علاقته الديناميكية بالبيئة المحيطة

يحصل على خبرات بعضها مريح وبعضها مؤلم، مثل هذه الخبرات هي التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية المختلفة بناءًا على عملية التعلم، حيث يقسم (L'ecuyer) تطور مفهوم الذات

عند الشخص حسب المراحل العمرية وهي كالتالي:

1-5-1 مرحلة انبثاق و بروز الذات (من الولادة إلى سنتين):

عند الميلاد يكون الطفل في حالة لا تمايز، هذه الحالة تنطبق أيضا على الذات لذلك فالجانب المسيطر لهذه المرحلة هو انبثاق الذات من خلال سياق التباين بين الذات واللاذات ، وفي هذا الاتجاه حالة (Symbiose) بين الأم والطفل، تساهم في عملية اللاتمايز، وأول تمييز بين الذات واللاذات يبدأ على مستوى الصورة الجسدية وهذا من مختلف الإحساسات الجسمية ومن خلال الاحتكاك بالأم، وتكون الصورة الجسدية ذات قوام وثبات أكثر ما بين سنتين وثلاث سنوات تقريبا، وفي نفس الوقت الذي تتكون فيه الصورة الجسدية تنبثق صورة أخرى داخلية تترجم فيما بعد الإحساس بحب الآخر والإحساس بالقيمة هذه الإحساسات هي التي تسمى"تقدير الذات."[1]

1-5-2 مرحلة تأكيد الذات (سنتين إلى 5 سنوات):

في هذه المرحلة يظهر إثبات الذات وتأكيدها بالاستعمال المتدرج للضمائر الشخصية وإثبات الملكية، كما أن الطفل لا يدعم وعيه بذاته على المستوى السلوكي من خلال الرفض ومعارضة الآخرين مما يجعله يحس بقيمته الذاتية وكذلك اللعب وتبادل السلوكات والمحاكاة والتقليد تدل كذلك على رغبة الطفل في التمايز أكثر، ومن هنا تبنى القواعد الإنسانية لمفهوم الذات[2].

1-5-3 مرحلة توسيع و تشعب الذات (6 سنوات إلى 12 سنة):

ينتج هذا التوسع والتشعب من تعدد التجارب وتنوعها (الجسمية، العقلية، الاجتماعية) التي يعيشها الطفل في هذه المرحلة، وكذا من خلال الأدوار الناتجة عن ردود فعل المحيط فتشكل صورة الذات الأولى التي تدعم ثقة الطفل بنفسه، هذه الثقة تسمح له بالاندماج في مجتمعات

[1] محمود بوعلام، علاقة تقدير الذات بالتأخر الدراسي لدي تلاميذ سنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية،جامعة الجزائر، 2002 ، ص5.

[2] محمود بوعلام، نفس المرجع، ص5 .

أخرى غير عائلية كالمدرسة مثلا، وهكذا يتوسع مفهوم الذات ليشمل التجارب الجديدة سواء كانت ايجابية أو سلبية لأن المفهوم الذي كونه من قبل كان ناقصا.[1] فانتقال الطفل من الجو الأسري إلى المدرسة وذلك بالتعامل مع الزملاء وكذا شخصية المعلم و المدير حيث ينظم تدرجيا صور متنوعة للذات وينظر إلى العلاقات الاجتماعية في حدود المشاعر والسمات والتصرفات والأفعال، وهنا يوسع الطفل مجال إدراكه لذاته وخروجه من مجال الأسرة وتوسيع الذات الاجتماعية، ويتبين للطفل أن الإدراكات الأولية التي حصل عليها في الجو الأسري لم تعد كافية، وبالتالي تتضح له أهمية توسيع الذات وأهمية توسيع تجارب جديدة توسع تصوره لذاته.

1-5-4 مرحلة تمايز الذات (12 إلى 18 سنة):

يحدث هذا التمايز والتفريق على مستوى عال من النضج، أين يبحث الفرد على الاستقلالية وبعد تجارب متعددة قبل الدخول في سن الرشد، يكون في هذه المرحلة من العمر مفهوما أكثر ثباتا وترابطا حول الذات إذ يحاول المراهق في هذه المرحلة تقبل تحولاته الجسمية، من أجل تدعيم هوية ذاته والوصول إلى الهوية الكاملة.

إن مؤشر التمييز بين الصورة الحقيقية والصورة الاجتماعية للذات تنمو بصفة منظمة مع السن ومن بين العوامل المتداخلة في إعادة صياغة وتمييز مفهوم الذات هناك النضج الجنسي، فالتغييرات التي يعرفها جسم المراهق يجب أن تحظى بإدماج وتقبل لهذه التغيرات الجسمية حتى يحقق تكيفا مقبولا بالنسبة لجنسه والجنس الآخر، كما أن انتقال المراهق من فترة التفكير الملموس إلى مرحلة التفكير الإجرائي الاستنباطي يجعله يعيد النظر في ذاته وصياغتها وفق معطيات جديدة تتعدى مستوى الواقع الملموس ، ويأخذ التفكير في الذات في مرحلة المراهقة خاصة حسب بعض المفكرين شكل المواجهة بين الصورة الذاتية للذات أو

[1] كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق ، دار النهضة العربية، بيروت، 1979 ،ص29 .

الذات المدركة والصورة الاجتماعية للذات أي الذات الاجتماعية ، تظهر خاصة هذه المواجهة على مستوى الأدوار الاجتماعية ووضعياته غالبا ما تكون متناقضة، فهو أحيانا يمنح دور الراشد وأحيانا أخرى يمنح دور الطفل غير قادر على أخذ القرارات وتدعم المعطيات الاجتماعية والثقافية الجديدة التي يعيشها حاليا أو وضعية هذه المواجهة بين (الذات المدركة والذات الاجتماعية في هذه المرحلة العمرية)[1].

1-5-5 مرحلة النضج (من 20 إلى 60 سنة):

في هذه المرحلة مفهوم الذات لا يتطور فقط على أعلى مستوى من التنظيم والتكون وإنما يمكن أن يتغير نتيجة لعدة متغيرات وأحداث في حياة الشخص، ويكون هناك تركيز كبير على خارج الذات أي على الجانب الاجتماعي يمكن أن يكون موضوع لإعادة التشكيل بالنسبة للتغيرات والأحداث الآتية: التكيف , المهنة المختارة, الكفاءة والنجاح أو الفشل في الزواج, المكانة الاجتماعية والاقتصادية, ثقافة الجنس, الصورة الجسدية حسب تغيرات الصحة, التكيف في الزواج والعزوبية فدرجة النجاح والفشل في الزواج وحالة الطلاق يؤثران على نمو مفهوم الذات وعلى مستوى تصور الذات في السنوات بين الأربعين والخمسين داخل الشخصية بحيث أنه في عمر الراشد تمركز إلى أقصى خارج الذات حول المجتمع فهذا النسق يعوض بين 50 سنة و60 سنة بالتمركز أكبر حول السياق الداخلي ويعطي زيلرZiller نتائج أخرى تبين أن تقدير الذات يزيد في سن لأربعين.

1) L'Ecuyer. R, le concept de soi, paris, édition presses universitaires de france, 1978, p149.

1-5-6- مرحلة الأفراد الكبار(60 سنة فما فوق):

عموما يكون مفهوم الذات عند هذه الفئة من الأفراد سلبيا، وذلك لتأثرهم بعدة عوامل كإدراكهم أن قدراتهم الجسدية تتدهور، فقدان الانشغالات اليومية الاجتماعية كالتقاعد مع الشعور بالوحدة الناتج عن (ذهاب الأبناء)[1].

2- تقدير الذات:

2-1- مفهوم تقدير الذات:

يعتبر تقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان وقد شاع استخدامه في كتب علم النفس والاجتماع، ولقد كتب الكثير عن أهمية الذات فمفهوم تقدير الذات يعد أحد الأبعاد الهامة للشخصية بل ويعده العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهميةً وتأثيرًا في السلوك، فلا يمكن أن نحقق فهما واضحا للشخصية أو السلوك الإنساني بوجه عام، حيث يرى" ألبورت Alport " أن تقدير الذات يدخل في كل السمات والجوانب الوجدانية للفرد، ويعتبر البعض أن تقدير الذات الإيجابي هام

وأساسي جدا إلى درجة أن كل بناءات الشخصية تلعب دورا في تنظيمها، كما يشير" جيرجن Gergan" إلى أن تقييم أو تقدير الفرد ذاته يلعب دورا أساسيا في تحديد سلوكه. يشير "روجرزRogers" إلى أن الدافع الأساسي للإنسان تحقيق الذات وتحسينها، ويقرر" بيكر Becher" أن دافع السيطرة عند الفرد ما هو إلا تعبير عن الحاجة إلى تقدير الذات، ويرى"

[1] محمود فتحي عكاشة، تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، الكويت،1999،ص185.

هاياكاواHayakawal" أن الغرض الأساسي لكل أنواع النشاط هو محاولة لرفع تقدير الذات[1].

كما يعد مفهوم تقدير الذات الإطار المرجعي الذي يعطي القوة والمرونة للسلوك الإنساني، ولذلك فإن أهمية مفهوم تقدير الذات بالنسبة لدراسة علم النفس التربوي من المسلمات التي لا تقبل الجدل.[2] وأكد عكاشة:" أن العلماء قد استخدموا مصطلح ' تقدير الذات'على أنه" مجموعة من الأحكام الشخصية التي يراها الفرد عن نفسه كمحصلة خصائصه الانفعالية والعقلية والجسمية" فهو أقرب إلى مصطلح تقويم الذات من قد أكد على أن تقدير خلال المكونات السلوكية والانفعالية الشخصية، لذا نجد أن" بونر1981 Boner" الذات هو الأسلوب الذي يدرك به الأفراد أنفسهم في علاقاتهم مع الآخرين[3] وقد عرفه "زيلرZiller" بأنه مجموع المدركات التي يكونها الفرد عن قيمته الذاتية، وهذه المدركات تكون مرتبطة ومتأثرة بمدركات وردود أفعال الأشخاص الآخرين الذين لهم مكانة معينة لدى الفرد، ففي الإطار الاجتماعي يعتبر تقدير الذات كنتيجة للمقارنة التي يقيمها الفرد بين ذاته وأشخاص آخرين لديهم مكانة معينة بالنسبة له.[4] أما" دونالد Donald" فيعرفه بأنه:" درجة تقبل الذات".[5] وترى مريم سليم" تقدير الذات هو الميل إلى النظر إلى الذات على أنها قادرة على التغلب على تحديات الحياة وأنها تستحق النجاح والسعادة .كما أنه مجموع المشاعر التي يكونها

[1]محمود فتحي عكاشة، تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، الكويت، 1990 ، ص10 .

[2]نعيمة الشماع، الشخصية) النظرية –التقييم –مناهج البحث، القاهرة، جامعة الدول العربية، 1977 ، ص185 .

[3]محمود فتحي عكاشة، مرجع سابق، ص10.

[4] L'Ecuyer. R, Op.Cit, p162.

[5]ليلى عبد الحميد عبد الحفيظ، مقاييس تقدير الذات للكبار والصغار، دار النهضة المصرية مصر1985،ص7.

الفرد عن ذاته بما في ذلك الشعور باحترام الذات وجدارتها , تستند هذه المشاعر إلى الاقتناع بأن الذات: جديرة بالمحبة وجديرة بالأهمية"[1] .

لخص سليمان تقدير الذات بأنه:" عبارة عن تقييم يقوم به الفرد نحو ذاته، فضلا عن كونه تقدير وتعبير سلوكي يعبر الفرد من خلاله عن مدى تقديره لذاته، وهذا التقدير من قبل الفرد يعكس شعوره بالجدارة والكفاية.[2] كما يعرفه مصطفى كامل في معجم علم النفس بأنه " نظرة الفرد واتجاهاته نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالدور والمركز الأسري والمهني والجنسي وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع، وتشكل توظيفا وتعديلا أو انحرافا في علاقة الفرد بذاته"[3].

نستطيع أن نقول أن تقدير الذات يتوقف على إدراك الفرد لقدراته وإمكانياته سواء بالإيجاب أو السلب، كما أن خبرات النجاح والفشل لها الأثر البالغ على حكم الفرد على نفسه، لأن تقدير الذات يختلف حسب اختلاف الخبرات التي يمر بها، كما يختلف حسب الجنس، السن وبعض الظروف الأخرى.

2-2- نظريات تقدير الذات:

هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات وأهم هذه النظريات هي:

2-2-1-نظرية روزنبرج (Rosenberg Theory):

لقد حاول (روزنبرج) دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، سلوكه من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي بالفرد، وقد اهتم (روزنبرج) بصفة خاصة في تقييم

---

[1] مريم سليم، تقدير الذات والثقة بالنفس، دليل المعلمين، مصر، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، 2003 ، ص 23.

[2] عبد الرحمان سيد سليمان، بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، مجلة علم النفس، العدد 24 ، السنة السادسة، 1992 ، ص10

[3] فرج عبد القادر طه، معجم علم النفس والتحليل النفسي ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت،1989 ، ص138.

المراهقين لذواتهم واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقييم الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد واعتبر أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه.

2-2- نظرية زيلر(Zeller Theory):

ينظر (زيلر) إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الأحيان، إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته، ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييمه لذاته.

2-2- نظرية كوبر سميث (Cooper Smith Theory):

تمثلت أعمال (كوبر) في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية وقد ميز بين نوعين من تقدير الذات هما: { تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة} و { تقدير الذات الدفاعي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ليسوا ذوي قيمة ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين وقد ركز كذلك على الخصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقدير الذات}، وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي (النجاحات – القيم – الطموحات– الدفاعات) ويذهب "كوبر" إلى أنه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجات العالية وأصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال فإن هناك ثلاثا من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي:

- تدعيم الأطفال من جانب الآباء.
- تدعيم سلوك الأطفال الإيجابي.
- احترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التغيير من جانب الآباء[1]

2-3- مستويات تقدير الذات:

يدل مصطلح تقدير الذات على مدى تقبل الفرد لنفسه بما فيها من إيجابيات وسلبيات، ومدى تقديره لخصائصه العامة، إذ تتضمن تقييما شاملا لكل جوانبها الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية، ويتوقف تقدير الفرد لذاته على حسب العمل الذي قام به سواء كان سلبيا أو إيجابيا، حيث نجد حسب" كوبرسميث.Coopersmith" يشمل تقدير الذات على مستويين:

- التقدير المرتفع للذات.
- التقدير المنخفض للذات.

2-3-1 التقدير المرتفع للذات:

هو مفهوم إيجابي للذات والذي يتمثل في الثقة بالنفس واحترام الذات وتقديرها، وإعطاء كل الأهمية لها، فمن خلال دراسة قام بها" Coopersmith 1981"على الأشخاص المبتكرين الذين حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس تقدير الذات، وجد أنهم أكثر رغبة في القيام بدور نشيط وفعال في المجموعات الاجتماعية، وأنهم أكثر قدرة على التعبير عن وجهات نظرهم، وأقل شعورا بالمتاعب والخوف وأقل اضطرابا في شخصيتهم وأقل شعورا بالشك في أدائهم[2].

[1] صالح محمد علي أبو جادو، مرجع سابق، ص153 .

[2] جويدة أولبسير، دور العوامل السلوكية والمعرفية في ظهور السلوك الناجح، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 1994 ، ص38.39 .

[2] جويدة أولبسير، دور العوامل السلوكية والمعرفية في ظهور السلوك الناجح، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد علم النفس وعلوم التربية،جامعة الجزائر، 1994 ، ص (38-39).

2-3-2 التقدير المنخفض للذات:

يسمى أيضا المفهوم السلبي للذات حيث يرى السيد" خير الله" (1981) أن الشخص ذو التقدير

المنخفض للذات هو الذي يفتقد إلى الثقة في قدراته، لأنه لا يستطيع أن يجد حلا لمشاكله ويعتقد أن

محاولاته ستبوء بالفشل، كما يتخوف من المواقف التي يجد نفسه فيها ويشعر بالإذلال إذا قام بأعمال فاشلة[1] .

أما " Rosenberg" (1969) يرى أن التقدير المنخفض للذات غالبا ما يكون مرتبط بوضعية خاصة منها الإحساس بالفشل, الاكتئاب, مشاعر محبطة وأعراض القلق كما يتصفون بالخجل والحساسية المفرطة وقلة الثقة بالنفس, والميل إلى العزلة, كما أنهم قلما يبدون أرائهم أمام الآخرين.[2]

2-4 الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

يشير" بورن (1983) " أن تقدير الذات هو الحكم أو التقييم الذي يضعه الفرد لأفعاله ورغباته، وتقوم هذه التقديرات على القيم التي يعيش الفرد في وسطها و التي يؤمن بها و يتبناها، ثم إن تقدير الذات تحمل معنى تقييمي للذات بالرجوع إلى المعايير التي يتبناها الفرد أثناء مراحل التنشئة الاجتماعية، و تقييم الذات يشير إلى كل تصريح يتضمن حكما إيجابيا أو سلبيا للذات انطلاقا من المنظومة القيمية للشخص، أو القيم المفروضة من الخارج، و تقدير الذات يؤثر على مفهوم الذات من حيث تأثره بمجموع الأحكام التي يطلقها الأفراد المهمون في حياة الفرد و عليه

1 عبد الحليم ليلى، مقياس تقدير الذات للكبار و الصغار ، دار النهضة المصرية، القاهرة،1984 ، ص50 .

يعتبر تقدير الذات عنصرا من عناصر مفهوم الذات فتقدير الذات يعتبر من اتجاهات القبول أو الرفض للذات، أما مفهوم الذات هو التصور الذي يضعه الفرد عن نفسه دون تقييم لها.

إذن فتقدير الذات هو عقد الموازنة بين تصور الفرد للشخص المثالي و ما هو عليه عن طريق مجموع الأحكام التي يصدرها الأفراد المحيطين له، أما مفهوم الذات فيمثل جميع الأبعاد و تصور مجموعة من الإدركات المرتبطة بهذه الأبعاد، أي دون عقد موازنة[1].

2-5-العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

إن مفهوم الذات تكوين متشابك من عمليات وعوامل ذاتية متعددة تقف خلف هوية الفرد وسلوكه

الفريد في المواقف المختلفة، كما أن هناك عوامل اجتماعية وبيئية تلعب دورا هاما وفعالا في تشكيل مفهوم الفرد عن ذاته فتدفعه إلى التصرف والسلوك في اتجاه معين دون سواه:

2-5-1 العوامل الذاتية:

2-5-1-1-الخصائص الاجتماعية:

يقصد بها صورة الجسم وما تتضمنه من خصائص وفى مرحلة المراهقة نجد أن الخصائص الجسمية لدى المراهق تشكل أهمية كبيرة بالنسبة لصورته و فكرته عن ذاته كما تبدو في نظر الآخرين، وأن تأثيرات التغيرات في الجسم وفى البناء وفى القوة وإطار الشكل على تقييم المراهق لذاته، تكون في كثير من المظاهر مهمة كالتغيرات نفسها لأنها تكون الصورة الذهنية عن الجسم لديه، ويتأثر مفهوم الفرد لذاته بخصائصه الجسمية وإن اختلف تأثيرها من مرحلة إلى أخرى فمن خصائص الإنسان أن تكون لديه فكرة عن ذاته الجسمية أو صورة ذهنية عن جسمه وشكله وهيئته ووظيفته هذه الفكرة أو الصورة تجعل الفرد منا

يجمع كل خبراته الداخلية والخارجية على ضوئها وحينما يحدث للفرد تغييرات جسمية سواء بالزيادة أو النقص كان من شأنها أن تؤدي إلى تغيير أساسي في مفهوم الشخص عن ذاته الجسمية الجديدة التي يتضمنها الوجود المعدل.[1]

2-5-1-2 القدرات العقلية:

تلعب القدرة العقلية دورا هاما هي الأخرى في تكوين صورته عن ذاته حيث يؤثر الذكاء على إدراك الفرد لذاته وإدراكه لاتجاهات الآخرين له، كما يؤثر على إدراك الفرد لقدراته الفرص المتاحة أمامه والعوامل التي تواجهه، ونظرا لأن الذكاء والقدرات العقلية من بين العوامل المحددة للشخصية فإن ما يتمتع به الفرد من إمكانيات عقلية تضفى عليه مكانة معينة تؤثر في شخصيته : فالذكاء والقدرات الخاصة تعتبر إلى حد ما استجابات تراكمية نتيجة لتفاعل الفرد مع بيئة اجتماعية ذات خصائص معينة، ومن ثم يلعب الذكاء دورا كبيرا في التأثير على مفهوم الذات. ويلاحظ خلال سنوات الدراسة أن القدرات العقلية للأطفال توضع باستمرار تحت الاختبار وذلك بواسطة المدرسين والآباء والأفراد أنفسهم[2].

2-5-1-3 الدوافع:

يتأثر مفهوم الذات بالدافع الداخلي لتأكيد الذات، كما يتأثر بمستوى الطموح، ومستويات النجاح

والفشل، فالأداء الناجح عموما يرفع توقعات فاعلية الذات، أما الأداء الضعيف الذي يترتب عليه الإخفاق فإنه يخفض هذه التوقعات[3].

---

[1] أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ط 14 ، ، مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة، 1992 ، ص 216

[2] عبد المنعم الشناوي، أثر الذكاء والتحصيل الدراسي على مفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة، مجلة كلية التربية 1996 .، ص 12 ، عدد26

[3] بشير صالح الرشيدي، التعامل مع الذات، نموذج في الإرشاد النفسي والصحة النفسية، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت، 1995 ص140.

2-5-2 العوامل الاجتماعية:

يتأثر نمو وتكون مفهوم الذات من الخبرات التي يمر بها الفرد والحالة الانفعالية المصاحبة لها، وفى ضوء ذلك يمكن أن نتصور كيف ينمو مفهوم الذات من الخبرات الجزئية التي يمر بها الفرد فإن هذه الخبرات هي التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية المختلفة، كما يترتب عليها نمو مفهوم عام عن الذات ككل، فمفهوم الذات ينشأ عن طريق تعميم الخبرات الانفعالية الإدراكية على الفرد باعتباره جزءًا من المجال الإدراكي الذي يتفاعل معه، بنفس الطريقة التي يكون بها الفرد المفاهيم الأخرى عن العالم المحيط به على المستوى الشعوري.

ومن بين هذه العوامل ما يلي :

1-2-5-2 الخبرات الأسرية:

الأسرة هي المؤسسة الأساسية الأولى التي تسهم في تحويل الطفل من كائن بيولوجي إلى كائن اجتماعي، فهي التي تقوم بتنشئة الأطفال وتلقينهم قيم مجتمعهم وعاداته وتقاليده، وهى المدرسة الاجتماعية الأولى للطفل والعامل الأول في صبغ سلوكه بالصبغة الاجتماعية وإكسابه الأساليب السلوكية الملائمة للمواقف الاجتماعية، وتعتبر سلوكيات الأسرة وقيمها وطرق عملها إطارا مرجعيا لتقييم سلوك الطفل وسلوك الآخرين بما اكتسبه داخلها من قيم ومعايير، كما أن للأسرة وظيفة نفسية هامة فعلى قدر وحدة المشاعر والميول والاتجاهات يكون التوافق والانسجام وتتحدد كفاءة الأداء الوظيفي بمختلف جوانبه، فالأسرة وحدة تقوم على الترابط وتشعر أفرادها بالانتماء والإنجاز والإشباع والحماية والإحساس بالأمان وتجعل روح التكافل والتعاون تسود بينهم، بالإضافة لذلك فإن هناك الروابط الخاصة بالعواطف والمشاعر الوجدانية والترابط السكني الذي يجمع أفراد الأسرة ويوحد شتاتهم، وإليه يعودون

ويجدون الراحة السكنية والدفء والحنان ويتبادلون أحداث اليوم وآمال الغد، ويتصرفون بتلقائية ويشبعون حاجاتهم الأساسية التي لا يمكن إشباعها في أي موقع آخر.[1]

ويتأثر مفهوم الذات لديه إذا هو قارن نفسه بجماعة من الأفراد أقل قدرة منه فيزيد من قيمتها، وكذلك فإنه ينتقص من قيمته إذا كانت المقارنة مع أفراد أعلى منه شأنا، لدرجة أنه ربما يشعر بالنقص بدرجة غير حقيقية إذا ارتبط والداه في علاقات مع جماعة من الأفراد يكون مستواهم الاقتصادي أعلى من مستوى أسرته.[2]

2-5-2-2-الخبرات المدرسية:

في المدرسة يكتشف الطفل أو المراهق أنه إما أن يكون سريعا أو متوسطا أو بطيئا في الفهم وذلك بمقارنة نفسه بالآخرين، وذلك نظرا لما يعطيه معظم المدرسون في كثير من المدارس من الأهمية الكبيرة للتحصيل المعرفي الذي يمكن التلميذ من تعلم المفاهيم الأكاديمية أكثر من المظاهر الأخرى التي تتعلق بحياته وبشخصيته. وكذلك داخل المدرسة واشتراكه في جماعة من جماعات النشاط ومحاولته مسايرة الأساليب التي تتبعها هذه الجماعة، وفى أثناء احتكاكه وتعلمه من الجماعة تتاح للفرد بعض الفرص التي يمكنه منها الاختيار والتقبل بصورة أفضل وأدق، كما تتاح له إمكانية رفض التأثيرات التي تقع عليه من الآخرين الذين لا يتفق معهم ولا يتقبلهم، وهذا كله يدل على مدى أهمية المؤثرات المدرسية والدور الذي تلعبه في تكوين مفهوم الذات لدى الفرد[3].

[1] عبد المعطي حسن مصطفى، الأسرة ومشكلة الأبناء، ، مكتبة دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، 2004 ، ص5.

1 بشير صالح الرشيدي، إبراهيم محمد الخليفي، سيكولوجية الأسرة والوالدية، ، ذات السلاسل،الكويت، 1997 ، ص19.

[3] هدى تركي السبيعي، أثر البيئة الفيزيقية للصف في مفهوم الذات والتحصيل والاتجاهات نحو المدرسة ، مجلة العلوم التربوية والنفسية.ص17

التربية، جامعة البحرين، المجلد4 ، العدد2008،2ص80.

2-5-2-3- الأدوار الاجتماعية:

يؤثر الدور الاجتماعي في مفهوم الذات تأثيرا بالغا حيث تنمو صورة الذات خلال التفاعل الإجتماعي وذلك أثناء وضع الفرد في سلسلة من الأدوار الاجتماعية، وأثناء تحرك الفرد في إطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه، فإنه يتعلم أن يرى نفسه كما يراه رفاقه في المواقف الاجتماعية المختلفة، وفى كل منها يتعلم المعايير الاجتماعية والتوقعات السلوكية التي يربطها الآخرون بالدور الخاص به، وقد وجد كوهن وزملاؤه في دراستهم في اختبار" من أنا " أن هذا التصور للذات من خلال الأدوار الاجتماعية ينمو مع نمو الذات[1].

وتصور الفرد لذاته من خلال الأدوار الاجتماعية التي يمر بها يعد من العوامل الهامة التي تساهم في تكوين مفهوم الذات لديه، فكل مجتمع يضع للفرد مجموعة من أشكال الأدوار التي يقوم بها خلال مراحل حياته وعلى ذلك فإن كل فرد عليه أن يقوم بهذه الأدوار أثناء مراحل نموه المختلفة، هذا بالإضافة إلى أن كل فرد يكون له دور معين في أسرته، معتمدا في ذلك على بُنيانِها وتركيبها بما في ذلك من علاقات داخل أفراد الأسرة وعلاقته هؤلاء الأفراد، أما خارج الأسرة فإن الفرد يشغل بعض الأدوار المعينة أثناء تواجده مع الجماعة إلى أن يصل إلى القيام بالدور المهني الذي يلعب دورا هاما في حياته، وجميع هذه الأدوار التي يمر بها وتؤثر في مفهومه عن ذاته، يكون لها أثرها الواضح في إجراء التغيرات المعينة على الذات، وكذلك يتغير مفهوم الفرد ذاته أثناء شغله لوضع جديد في التكوين الاجتماعي، وذلك لارتباطه بأفراد آخرين في البيئة لأن هؤلاء الأفراد الجدد يكون لهم ذات معنى بالنسبة له، بينما تصبح الارتباطات القديمة أقل أو أضعف تأثيرا، وبالدرجة التي يستطيع بها هؤلاء الأفراد التأثير على الفرد تنشأ لديه مجموعة اتجاهات قوية نحو تغيير الذات والسلوك[2].

---

[1] حامد عبد السلام زهران ,علم النفس والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص60 .

[2] إبراهيم أبو زيد، سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1987 ، ص104.

2-5-2-4- التفاعل الاجتماعي:

أوضحت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة" كومبس Coombs " 1969 وغيره، أن التفاعل

الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز الفكرة السليمة الجيدة عن الذات، وأن مفهوم الذات الموجب يعزز نجاح التفاعل الاجتماعي ويزيد العلاقات الاجتماعية نجاحا، وأن النجاح في العلاقات الاجتماعية يؤدى إلى زيادة نجاح التفاعل الاجتماعي،[1] فلتفاعل الفرد مع حصيلة خبراته الحياتية أثر كبير في بناء شخصيته، أو بمعنى آخر هويته، فالطفل منذ وقت مبكر يبدأ في تكوين هويته متشبه بها بالأشخاص المهمين في البيئة من حوله، ففي الوقت الواحد يتشبه بأمه وأبيه أو أحد إخوته أو معلمه، إلا أن هذا الخلط يفرز شخصية متشعبة ذات أدوار مختلفة مفككة الأوصال . أما المراهق فإن خبراته الحياتية لازالت محدودة فإنه يكون مذبذب بها وغير متيقن من أمره وهو يسعى إلى تحقيق ذاته وتكوين هويته، فلذلك نراه يلعب أدوارا متناقضة مثلا: في الوقت الواحد يكون مستقلا ومعتمدا على غيره، ويكون جريئا وجبانا متحديا، وخضوعا جديا وغير مكترث . وعليه في النهاية تخليص نفسه من لعب هذا الدور المزدوج ومن أن يكون نسخة من غيره، أو التذبذب بين الأدوار لكي يبدأ في تكوين هويته الخاصة به متجاوزا هذه المرحلة الانتقالية، وهذا لن يتأتى إلا بعد أن يكتسب مزيدا من الخبرات الحياتية ويتعرض للمفاهيم الثقافية والأخلاقية والدينية الخاصة بمجتمعه، وفى حالة أن كل شيء سار على ما يرام، فإنه يخرج من هذه المرحلة الانتقالية إلى مرحلة استكمال بناء الهوية الخاصة به، وينمو مفهوم الذات من خلال احتكاك الفرد بالبيئة، وخاصة المجتمع الذي يتكون من الأفراد الآخرين حيث إننا لا نستطيع أن ندرك الذات إلا في علاقتها

1 عبد الفتاح محمد دويدار، سيكولوجية النمو والارتقاء ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، القاهرة ، 1993 ، ص 259.

بالمواقف الخارجية، ويصبح استخلاصنا للصفات التي يتضمنها كل نوع بتعدد محتوياتها، وبالتالي تتعدد الصفات التي يمكن أن يسندها الفرد إلى ذاته.[1]

2-5-2-5 المستوى الاقتصادي الاجتماعي:

يعد المستوى الاقتصادي الاجتماعي أحد العوامل الهامة في تكوين فكرة الفرد عن نفسه فإذا ما قارن الفرد ذاته بمجموعة أرقى منه، يرفع من قيمة ذاته، في حين أنه إذا قارن نفسه بمجموعة أعلى فهو ينتقص من قيمته، وهذا يلعب دوره في اختيار الأصدقاء الذين يزداد تأثيرهم في هذه الفترة من النمو، ويؤثر المستوى الاقتصادي الاجتماعي في تشكيل مفهوم الذات فالذات الواقعية: تمثل الصورة المرتكزة على تقييم الآخرين للفرد في ضوء مستواه الاقتصادي وظروفه الاجتماعية.

كما أن الذات المثالية التي تمثل صورة الذات التي تشعر الفرد بفرديته، وما يكون عليه وما يجب أن يكون لتكون مصدرا مهما للتغذية المرتدة لنفسه، والفرد يقوم دائما بمراجعة لذاته في ضوء نظرة الآخرين له، ذلك أن مفهوم الذات مكتسب وليس فطريا يولد الفرد به، ولكنه يشمل التمييز الناتج عن تجاربه الشخصية، وما يعايشه من ظروف اجتماعية واقتصادية وثقافية[2] .

2-6- تقدير الذات والمدرسة:

تلعب المدرسة دورا كبيرا في تقدير الطفل لذاته حيث يشير" جيرسيلد Jersild" إلى أن المدرسة تحتل المرتبة الثانية بعد البيت بالنسبة للعديد من الأطفال في تأثيرها على تكوين تصور الطفل عن نفسه، وتكوين اتجاهات نحو قبول ذاته أو رفضها.

---

[1] وليم فيتس، مقياس تنيسي لمفهوم الذات، ترجمة :صفوت فرج، سهير كامل، مكتبة الأنجلو المصرية،القاهرة، 1998 ،ص 5/4.

[2] نيفين إسماعيل، فعالية لعب الدور لتنمية مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة قناة السويس، الإسماعيلية، 2005 ، ص67.

كما رأى "توماس Thomas " 1972 أن نمط المدرسة والنظام المدرسي والعلاقة بين المعلم والتلميذ عوامل تؤثر كلها في تقدير الطفل عن نفسه1. كما أشار" حامد زهران " إلى أن المعلم له تأثير على مستوى مفهوم الطفل عن نفسه، إذا باستطاعة المعلم أن يخفض من هذا المستوى أو يرفع منه، ويؤثر بذلك في مستوى طموحات الطفل وأدائه2.

وقد بين" المطوع " أن الرغبة في تحقيق تقويم إيجابي للذات والاحتفاظ به لأطول فترة ممكنة يؤثر على مستوى دافعية الإنجاز والنجاح بالإضافة إلى أن حالة السرور المتوقعة من النجاح أو الإحباط والفشل يزعزع ثقة الفرد بنفسه، والتي تعتبر عماد الحياة النفسية لذلك تظهر إلى جانب الضعف في التحصيل نتيجة عدم التكيف مع المدرسة بعض الأعراض الدالة على الاضطراب الانفعالي: كالخوف, الانسحاب, العناد, وكراهية المدرسة، أو الاضطراب الاجتماعي: كالكذب, الهروب من المدرسة،[3] وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن خبرة التعلم المدرسي عندما تكون مرضية ومكافئة لأي خبرة ناجحة، فإن الطالب يميل إلى الدخول في مواقف التعلم الجديدة وكله ثقة في نفسه في أن تلك المواقف ستكون خبرة ناجحة بالنسبة له أو محبطة، فإنه غالبا ما يميل إلى البحث عن تحقيق رضاه في أمور أخرى[4] فالنجاح في المدرسة يساعد على زيادة تقدير الفرد لذاته،في حين يؤدي الفشل غالبا إلى انخفاض تقدير الفرد لذاته.

---

[1] محمود فتحي عكاشة، مرجع سابق، ص 10ص9.

[2]محمد حسن المطوع، التوازن النفسي لطلاب وطالبات المرحلتين الإعدادية والثانوية وعلاقته بالدافع للإنجاز والاتجاه نحو الاختبارات وتقدير الذات بدولة البحرين، مجلة جامعة الملك سعود، المجلد الثامن،العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، الرياض، 1996 ، ص24 .

3محمد حسن المطوع، نفس المرجع، ص 245.

[4]سيد محمود الطواب، أثر خبرة النجاح والفشل في الموقف التعليمي على تقدير الذات لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية، التربية المعاصرة، لجنة اجتماعات التربية القاهرة، 1986 ، ص2 .

3- الذات البدنية:

3-1-مفهوم الذات البدنية:

هو تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة أحد الأنشطة الرياضية[1].

يرى ثائر حسن الذات البدنية بأنها "عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره النقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه" ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاولة والعمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب ومنها كرة اليد[2].

هو عبارة عن إدراك اللاعب لمواطن القوة والضعف في كفايته البدنية وهذه الصفة تظهر من خلال إدراك اللاعب لمستواه البدني خلال أيام التدريب وقدرات الحمل التدريبي الذي تلقاه خلال مراحل التدريب المتعددة، إذا أن اللاعب لديه تصورات عن قدراته البدنية من قوة وسرعة ومطاولة ورشاقة ومرونة وغيرها من القدرات التي تشكل الأساس في تطور الانجازات وبذلك فإنها تسهل تقييم الفرد لنفسه من خلال الشعور البدني بمستوى كفاءته سلبيا و إيجابيا[3].

---

[1] محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مرجع، ص616

[2] محمد صبحي حسانين، طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، ط2 ، دار الفكر العربي، مصر، 1987، ص62 .

[3] أبو العلاء محمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، مصر، 1993 ، ص 12.

3-2 مفهوم وتعريف اللياقة البدنية:

أخذ مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث يسير على وفق معايير ودراسات علمية يرمي إلى إعداد الأفراد من النواحي العقلية والنفسية والوظيفية والعضلية جميعها ومفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تؤثر على نموه و تطويره ويعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية القوة السرعة المطاولة الرشاقة المرونة،[1] وتشير المصادر والمراجع إلى الاهتمام الكبير للعلماء والباحثين بموضوع اللياقة البدنية من حيث المفاهيم الفلسفية، المصطلحات والتعريفات والمكونات, طرائق التدريب , أساليب الاختبارات, القياس, التقويم وغيره، ما هي إلا انعكاس طبيعي ومنطقي لأهمية القدرة البدنية[2].

حيث تعرف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية والرياضية اللياقة البدنية أنها:" القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بمهمة ويقظة دون تعب، لا ضرورة منه وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ.[3] ويرى" كيورتن " اللياقة البدنية بأنها" : الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة ولمدة طويلة دون إجهاد زائد

[1] عامر جبار السعدي وآخرون، دراسة مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة اليد، مجلة التربية الرياضية ، العددالأول، 2005 ، ص209.

[2] محمد صبحي حسانين ، نموذج الكفاية البدنية ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1985 ، ص335 .

[3] عباس عبد الفتاح الرملي، محمد إبراهيم شحاتة، اللياقة والصحة، دار الفكر العربي،مصر، 1991 ، ص09.

عن الحد"[1]. كما يعرفها " هارسون كلارك(1976) : " اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة"[2].

أما " بوتشروبرنتس (1985) " يرى أن مصطلح اللياقة البدنية يعني أن الأجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكفاية في الأداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا على القيام بالأعمال اليومية القومية والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ"[3] والغرض من تنمية اللياقة البدنية الحصول على الكفاءة البدنية كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الانجاز العالي.

3-3-مكونات اللياقة البدنية:

مما لاشك فيه أن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح الرياضي والذي يعتمد أساسا على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة له، حيث اللياقة البدنية هي القاعدة التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فعليها تبنى اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية وخطط اللعب وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأبعاد أمرا صعباً بل قد يكون مستحيلا.[4] لذلك لا بد من تطوير الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة ومكوناتها من مطاولة القوة ومطاولة السرعة والقوة المميزة بالسرعة وتبادل تأثيرها الواحدة على الأخرى، وعليه فان

---

[1] محمد صبحي حسانين، طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، ط2 ، دار الفكر العربي، مصر، 1987، ص62 .

[2] أبو العلاء محمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد ، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1993 ، ص 12.

4 محمد نصر الدين رضوان، أحمد متولي المنصور، اللياقة البدنية للجميع، المدنية العربية للطباعة والنشر، القاهرة، 2000، ص 13.

4 محمد صبحي حسانين ، طرق بناء الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، مرجع سابق ، ص62.

تطوير وتحسين وتنمية الصفات البدنية يعني وضع الأساس لتعليم فن وخطط معظم المهارات الرياضية بأسرع وقت ممكن، وتعتمد اللياقة العامة على أداء التمرينات التي تؤدي إلى التطور العام للصفات البدنية، أما بناء اللياقة الخاصة عند الرياضي فيعتمد على أداء التمرينات الخاصة حيث أن التمرينات البدنية والألعاب من أهم الوسائل التي تؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية وزيادة كفاءة الأجهزة الداخلية.

3-3-1- التحمل:

هو صفه بدنية أساسية وهامة لأغلب الفعاليات والألعاب الرياضية وتعد من المؤشرات الهامة التي تحدد حالة الرياضي العامة، وتعرف " بأنها قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة."[1]

والتحمل يعني أن اللاعب يستطيع أن يستمر يستخدم صفاته البدنية طوال زمن المباراة وقدراته المهارية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يظهر عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة[2].

3-3-1-1 أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

3-3-1-1-1-التحمل العام:

هو أن يكون الرياضي قادرا على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طيلة فترة المباراة

[1] محمد صبحي حسانين، نفس المرجع، ص6 .

[2] Taelman René, Football techniques nouvelles d'entraînement 170 exercices pratiques, Paris, Amphora, 1990, p25.

ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني ، ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

3-3-1-1-2التحمل الخاص:

يقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخططية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب،[1] ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة، من أهم الصفات البدنية للاعب كرة اليد الحديثة، وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة[2].

3-3-1-2-أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين(O2) كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب[3].

[1] Taelman René, Football techniques nouvelles d'entraînement 170 exercices pratiques, Paris, Amphora, 1990, p25.

[2] طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، ، دار الفكر العربي،القاهرة، 1989 ، ص9 .

[3] بطرس رزق الله ، التدريب في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1994 ، ص516 .

3-3-2-القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني ، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز[1].

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية[2].

يعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية[3].

على هذا الأساس نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وأن يسعى لاكتسابها من خلال ممارسته للنشاط.

3-3-2-1 أنواع القوة:

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

3-3-2-1-1-القوة العامة:

يقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوية هذه الجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.
- التمارين بواسطة الكرات الطبية.

2ـــــ3 سامي الصفار وآخرون، كرة القدم، الجزء الأول، ط2 ، جامعة الموصل، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر،بغداد، 1987 ، ص199.

1 كمال درويش، محمد حسنين، التدريب الدائري، دار الفكر العربي، مصر، 1984 ، ص35 .

- التدريب الدائري[1].

3-3-2-1-2 القوة الخاصة:

نقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية.

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة[2].

3-3-2-2 أهمية القوة:

للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب[3].

- تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم: مثل الفوسفور الكرياتين والغليكوجين.
- تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).
- تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.
- تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي كما أنها تقلل من فرص إصابات المفاصل.[4]

---

[2] ثامر محسن ، واثق ناجي ، كرة القدم وعناصرها الأساسية ، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1980 ، ص13

[2] حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة اليد ، ، دار الفكر العربي،القاهرة، 1978 ، ص61 .

[3] كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية ، ط3 ، دار الفكر العربي، الإسكندرية، 1997 ، ص33.

[4] Dornhoff. M, L'éducation physique et sportif, Alger, Office Des Publications Universitaires, 1992, p72.

3-3-3-السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة في مدة زمنية قصيرة.

3-3-3-1-أنواع السرعة:

للسرعة عدة أقسام وهي:

3-3-3-1-1 سرعة الانطلاق:

إن سرعة الانطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعده على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الانطلاق على قوة اللاعب وسرعة ردة فعله.

كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة،

هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة الانطلاقات السريعة، فسرعة الانطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدة زمنية قصيرة[1].

3-3-3-1-2- سرعة الحركة:

يقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة

[1] كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية، 1997، ص33 .

ومحددة ، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة ، والتي تؤدي مرة واحدة مثل استقبال الكرة , تصويب الكرة, المحاورة بالكرة، وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح" سرعة حركة الجسم" ، لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

3-3-3-1-3- سرعة رد الفعل:

إن سرعة ردة الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف "بالزمن الواقع مابين أول للحركة حتى اكتمالها"، فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة ردة الفعل المكتسب، أما رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس ردة الفعل المكتسب[1].

3-3-4-المرونة:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة اليد ، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

[1] ريسان مجيد خريبط ، موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1989، ص 56.

2 محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، مصر، مطبعة دار الصفاء ، 1990 ، ص 318

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.
- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.
- قدرة التكرار لتمرين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة[1].

3-3-4-1-أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

3-3-4-1-1-المرونة الديناميكية:

يطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل ، ويكون ذلك واضحا من حيث مد ودحرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

3-3-4-1-2-المرونة السلبية:

يقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة اليد خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم، ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة:

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.
- الأربطة المحيطة بالمفصل.

– تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر[1].

3-3-5 الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدمين أو الرأس[2] وبحسب" وحيد محجوب " فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي استيعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء [3].

يمكن التعبير عن الرشاقة بأنها قدرة اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

3-3-5-1 أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

3-3-5-1-1-الرشاقة العامة:

هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

3-3-5-1-2- الرشاقة الخاصة:

هي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللّعبة[4].

---

[1] إبراهيم أحمد سلامة ، مرجع سابق ، ص60.54.

[2] محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطئ ، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992 ، ص5

[3] وحيد محجوب، علم الحركة والتعلم الحركي، جامعة الموصل، ، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد ، 1989 ، ص

[4] حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص96.

3-3-5-2أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على ألأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيهاو التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاّعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالاصطدام . ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات، كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التقنية[1] .

[1] Jurgen Weinek, manuel d'entraînement, Paris, Edition vigot, 1986, p25.

خلاصة:

تعددت مفاهيم الذات فالتناول التحليلي يرى الذات على أنها الشخص كله، أما التناول الظواهري ينظر إلى الذات تمثل النظام الديناميكي للمفاهيم والقيم والمثل إلى جانب الميكانيزمات الداخلية للفرد، أما التيار السلوكي فيعطي الأهمية للمثير في تحديد السلوك . وبالرغم من اختلاف هذه الاتجاهات إلا أنها تبقى متداخلة ومتكاملة فيما بينها، فتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته و كفاءته، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفعاً , وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضا، وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه هو.

وكما أشار الكثير من الباحثين أن من أهم أبعاد مفهوم الذات ارتباطا بالمجال الرياضي كالذات البدنية والذات الجسمية والذات المهارية حيث أن مفهوم الفرد لذاته البدنية يوضح بتقديره للصفات البدنية التي يتمتع بها.

وبناءًا عليه تتضح أهمية مفهوم الذات البدنية كأهم أبعاد الذات المؤثرة على السلوك الإنساني حيث يظهر الفرد الذي لديه مفهوم الذات ايجابي ذو ثقة عالية بنفسه وبقدراته تساعده في مواجهة الظروف الصعبة وقادرا في الدفاع عن تنظيماته الإدراكية بما فيها مواقف المنافسة الرياضية.

الفصل الثاني

توجهات الدافعية

1 تعريف الدافعية:

على أساس أن Motivation ومفهوم الدافعية Motive يحاول بعض الباحثين التمييز بين الدافع ،" الدافع هو عبارة عن استعداد الفرد وبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين، أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح فذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشيطة[1]" ، وعلى الرغم من محاولة البعض التمييز بين المفهومين فإنه لا يوجد حتى الآن ما يبرر مسألة الفصل بينهما،" ويستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية حيث يعبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع وإن كانت الدافعية هي المفهوم الأكثر شيوعا[2]، وعلى ضوء ذلك فإنه عند استخدامنا لأي من Mover المفهومين الدافع أو الدافعية فإننا نقصد شيء واحد إن كلمة الدافعية لها جذور في الكلمة اللاتينية والتي تعني: يدفع أو يحرك في علم النفس حيث تشمل دراسة الدافعية محاولة تحديد الأسباب أو العوامل المحددة للفعل أو السلوك واتساقا مع ذلك فإنه يمكن من خلال نماذج الدافعية فهم و تفسير السلوك الموجه نحو الهدف وكذلك إلقاء الضوء على الفروق الفردية في اختيار الأنشطة، وفي مقدار الجهد المبذول بهذه الأنشطة مدى مثابرة الفرد أو استمراريته على العمل فيها رغم ما يواجه ، سوف نتطرق فيما يلي لبعض التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم الدافع أو الدافعية، حيث عرفها يونج أنها عبارة عن حالة استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين ويرى "ماسلو" الدافعية بأنها خاصية ثابتة, مستمرة, متغيرة, مركبة و عامة تمارس تأثيرا في كل أحوال الكائن الحي[3].

[1] عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للانجاز، ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000 ، ص67 .

[2] عبدالحليم محمود سعيد وآخرون، علم النفس العام، ط3 ، القاهرة، مكتبة غريب، 1990 ، ص 46.

[3] عبد اللطيف محمد خليفة، مرجع سابق، ص69 .

كما يعرف الدكتور مصطفى زيدان": الدوافع بأنها هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي و أو تهيئ له أحسن تكييف ممكن من البيئة الخارجية[1]". أما الدكتور نبيل السمالوطي فقد عرف الدافع" بأنه حالة داخلية جسمية أو نفسية أو فطرية أو مكتسبة, تثير السلوك وتحدد نوعيته واتجاهه وتثير به نحو تحقيق أهداف معينة من شأنها إرضاء جانب معين من جوانب الحياة الإنسانية، كما أنه عرف الدافع على أنه حالة داخلية أو استعداد فطري أو مكتسب ، شعوري أو لاشعوري، عفوي أو اجتماعي، نفسي يثير السلوك الحركي ويسهم في توجيهه إلى غاية شعورية أو لاشعورية . فالدوافع هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي وتهيئ له أحسن تكيف ممكن مع البيئة الخارجية [2].

لقد بين محي الدين حسين تعدد تعريفات الدافعية و اختلافها عن بعضها البعض وهذا راجع إلى عدة عوامل أهمها : " تركيز المنظرين, فهناك من يركز على بعض مظاهر عملية الاستثارة مثل التوتر العضلي أو معدل النبض أو التنفس وهناك من يركز على كيفية تعامل الفرد مع الأهداف كما يرجع تعدد تعريفات ومفاهيم الدافعية إلى اختلاف أسلوب التعامل فهناك من يركز على محددات مفاهيم، و هناك من يركز على النتائج المترتبة،"[3] ويمكن تعريف الدافع بأنه":استعداد داخلي يثير السلوك ذهنيا كان أم حركيا ويساهم في توجيهه إلى غايات معينة[4] .

[1] محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي، علم النفس التربوي، ، دار الشروق،جدة ،1985 ص94 .

[2] أحمد زكي محمد، عثمان لبيب فراج، علم النفس التعليمي، القاهرة، مكتبة النهضة المعرفية،1997،ص94.

[3] محي الدين أحمد حسين، دراسات في الدافعية و الدوافع، القاهرة، دار المعارف، 1988 ، ص 6.

[4] سيد محمد خير الله، ممدوح منعم الكتابي، سيكولوجيا التعلم، بيروت، دار النهضة، بدون سنة، ص 17.

2 ـــــ تعريف دافعية الإنجاز :

اكتسب مفهوم الدافعية اهتماما متميزا من المعنيين بدراسة الإنسان والمتعاملين معه ويرجع ذلك لارتباط الفرد بدوافع متعددة تثيره وتحركه وتوجهه في آن واحد نحو اتجاهات محددة ، لذا فقد تم استخدامه لتفسير سلوك الإنسان في محاولة للتنبؤ بذلك السلوك والتحكم فيه، ونقصد بمصطلح دافعية الانجاز بأنها" عملية استثارة السلوك والمحافظة علية لتحقيق هدف [1].

وكذلك نعني بها " الرغبة والسعي للتغلب على الصعوبات والعوائق لتحقيق النجاح في الأداء" [2].

حيث نجد أن أساس عملية دافعية الانجاز هو الاستثارة التي تحدث لسلوك اللاعب أو قد تكون حاجة لدى الفرد للتغلب على العقبات والنضال من أجل السيطرة على التحديات الصعبة، والميل إلى وضع مستويات مرتفعة في الأداء والسعي نحو تحقيقها والعمل بمواظبة شديدة ومثابرة مستمرة [3]. إذن فدافعية الانجاز عبارة عن قوة تؤثر وتستثير سلوك اللاعب لمواجهه التحديات الرياضية والتغلب عليها من خلال التصميم والمثابرة لتحقيق المستويات العالية، وعندما ينصب دافع الإنجاز على اهتمام الفرد بإشباع إمكانياته وقدراته فإنه يصنف كدافع للنمو أما إذا كان الاهتمام مركزا على المنافسة بين الأفراد فيمكن عدة في هذه الحالة دافعا اجتماعيا [4].

---

[1] صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التربوي، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2000 ، ص 330 .

[2] رفقة خليفة سالم، أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بدافع الانجاز الدراسي لدى طالبات كليات الأردن، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، ، 2000، ص21.

3 لورنسا بسطا زكري، العلاقة بين الاتجاه نحو مهنة التدريس وبعض متغيرات الدافعية للانجاز لدى الطالبات المعلمات بجامعة البحرين ،1999 ص55.

[4] يحيى كاظم النقيب، علم النفس الرياضي، الرياض، مطبعة رعاية الشباب، 1990 ، ص (7 –119).

كذلك نجد أن خاصية دافعية الانجاز تتولد لدى الفرد منذ الطفولة وتبدأ تنمو وتتطور اعتمادًا على

الظروف البيئية وما يؤثر في سلوكه إضافة إلى دور الوالدين اللذان يعتبران العامل الأساسي في توجيه الطفل نحو السلوك المناسب والرغبة والإصرار في تحقيق النجاح من أجل مستقبل جيد لذا يمكن اعتبار دافعية الانجاز المحرك الأساسي لشخصية الفرد وسلوكه من خلال الإصرار والمثابرة والتنافس لتحقيق أفضل مستوى ممكن بين الأفراد.

إن قوة الدافع للإنجاز عند الأفراد تختلف مثلما تختلف النشاطات في طبيعة التحدي الذي تفرضه والغرض الذي تقدمة للتعبير عن هذا الدافع لذلك ينبغي أن نأخذ بنظر الاعتبار كل عوامل الشخصية وعوامل البيئة عندما تحاول تفسير قوة دافع الإنجاز بالنسبة لفرد معين يواجه تحديا محددا في حالة محددة يمكن للفرد نفسه أن يكون مدفوعاً بصورة أقوى للإنجاز في وقت معين قياساً على وقت آخر حتى عندما يكون في معظم الظروف ميالاً على وجه العموم لتحقيق منجزات للإنجاز أكثر من الآخرين.[1]

3- نظريات دافعية الإنجاز:

ظهرت عدة نظريات عن دافعية الإنجاز مع بداية الخمسينات وحتى منتصف السبعينات، وقد عبّرت كل نظرية عن وجهة نظر مؤسسيها ومن ثم اختلفت وجهات النظر في تبنتها لمفهوم دافعية الإنجاز، ومن بين نظريات دافعية الإنجاز تحظى ثلاث نظريات منها بالقبول في المجال الرياضي ويشير إلى ذلك " وينبرج وجولد (1995) "وهي على النحو التالي :[2]

3-1- نظرية حاجة الإنجاز:

[1] هول .ك، لندزي .ج، نظريات الشخصية، ترجمة أحمد فرج وآخرون، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر،القاهرة، 1971، ص 120.

[2] جهاد نبيه محمود عبد المحسن، السمات الإرادية المميزة لمتسابقي العليا في مسابقات الحواجز و علاقتها بالانجاز الرقمي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2002 ، ص30.

يرى الكثير من الباحثين أن الفضل يرجع إلى" هنري موراي " في بدء التنظير للحاجة للإنجاز ثم تتبعه كل من" ماكليلاند"و"اتكينسون" ومن هذه النماذج ما يلي:

3-1-1-نظرية موراي Murray (1938) :

افترض" موراي " أن حاجة الإنجاز كأحد متغيرات الشخصية من أكثر الحاجات النفسية أهمية في قائمته والتي بلغت 28 حاجة، إذ يرى أن مفهوم حاجة الإنجاز يعتمد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة ، التحكم في الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها، سرعة الأداء واستقلالية التغلب على العقبات وبلوغ معايير الامتياز، التفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم، والاعتزاز بالذات وتقديرها بالممارسة الناجحة، وقد اعتمد " موراي " في افتراضه على مفهومي القدرة والإنجاز، وتمثل القدرة الجانب المعرفي للشخصية بينما يمثل الإنجاز الجانب الانفعالي وهكذا يكمل كل منهما الآخر، وقد استخدم" موراي " اختبار تفهم الموضوع وهو وسيلة اسقاطية يطلب فيها من المفحوص تأليف قصة نتيجة استجابته لصورة ما تعرض عليه(TAT) ومن خلال هذه الاستجابات يتم الكشف عن رغبات و مخاوف المفحوص.

3-1-2-نظرية ماكليلاند McClelland (1953) :

اختبر" ماكليلاند "وزملاؤه حاجة الإنجاز من قائمة موراي للحاجات النفسية أطلقوا عليها الدافع للإنجاز ويعني الشعور المرتبط بالأداء التقييمي حيث المنافسة لبلوغ معايير الامتياز أثناء سعي الفرد لبذل أقصى جهده وكفاحه من أجل النجاح وحاول " ماكليلاند " إضافة تعريف وظيفي آخر بأنه حاجة الفرد للقيام بمهامه على وجه أفضل ما أنجز قبل ذلك بكفاءة و سرعة بأقل جهد و أفضل نتيجة."[1] وقد قام" ماكليلاند " بتقنين منهج وذلك بالجمع بين الطرق التجريبية وطرق (TAT) تحليل المضمون الذي يمكن أن تحتويه قصص التات

[1] محمود عبد القادر، دراستان في دوافع الانجاز و سيكولوجية التحديث للشباب الجامعي ، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة ، 1977 ، ص18 .

الملاحظة الميدانين،[1] وفي كتابه المجمع الإنجازي 1961 وقدم" ماكليلاند " العديد من الدراسات التي أظهرت أن الفروق الفردية في قوة دافع الإنجاز تتوقف على البيئة، كما أطلق "ماكليلاند "على تصور الدافعية نموذج للسلوك Hedonic ويتضمن الخاصية الوجدانية " Affective Arousal Model"الاستثارة الانفعالية وتعكس هذه الخاصية مكونين هما الرغبة في النجاح و الخوف من الفشل.

3-1-3-نظرية اتكنسون Atkinson (1957) :

استخلص" اتكنسون "من زملائه الذين سبقوه في هذا المجال ماهية محددات السلوك محاولا إيجاد نوع من العلاقة الرياضية بين مكونات النظرية ويفترض" اتكنسون "أن الدافع للإنجاز هو استعداد ثابت نسبيا عند الفرد وينقسم لشقين هما:

1-استعداد ثابت نسبيا عند الفرد لا يتغير بتغير مواقف الإنجاز.

2-احتمالات النجاح أو الفشل، وجاذبية الحافز الخارجي للنجاح، وقيمة الحافز السالب للفشل.

وعلى ذلك فإنه في حالة تكافؤ احتمالات النجاح وحوافزها الخارجية لأكثر من عمل بالنسبة للفرد الواحد فإن ناتج إنجازه لهذه الأعمال يكون متقاربا .وتؤكد نظرية اتكنسون على "الدافعية المستثارة "وهي دالة لثلاثة متغيرات هي (قوة الدافع الأساسي، توقع تحقيق الهدف، القيمة الحافزة المدركة) ودافعية الاستثارة لدى اللاعب .

تعني طريقة أدائه ويتوقف ذلك على استعداده وقوة الدافع لديه وإدراكه للتوقعات التي تمكنه من تحقيق الهدفوإدراكه للقيم الحافزة التي يتضمنها الهدف .[2]

[1] إبراهيم قشقوش، طلعت منصور، دافعية الانجاز وقياسها، ط2 ، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، ، 1979 ، ص38.

[2] إبراهيم قشقوش، طلعت منصور، نفس المرجع، ص 40-41.

3-2 محددات نظرية حاجة الإنجاز:

من خلال الافتراضات السابقة ووفقا لوجهة نظر مؤسسي نظرية حاجة الإنجاز حيث يتضح أن أهم

المحددات التي تصوغها هذه النظرية فيما يلي:

-العوامل الشخصية.

-التأثيرات الموقفية.

-النتائج المتوقعة.

- المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز[1].

3-2-1-العوامل الشخصية:

تشير نظرية الإنجاز إلى وجود دافعين مستقلين لدى كل فرد هما:

- دافع إنجاز النجاح.
- دافع تجنب الفشل.

هذان الدافعان يمثلان الفروق في الدافعية في مواقف الإنجاز حيث توجدان لدى كل فرد ولكن بنسب مختلفة ولا يوجد ارتباط فيما بينهما، كما توجد اختبارات خاصة بكل دافع على حدة لقياسه، فقياس دافع إنجاز النجاح ببعض اختبارات الاسقاطية كاختبار تفهم الموضوع بينما يقاس دافع تجنب الفشل ببعض اختبارات القلق كاختبار ماندر وساراسون للقلق.

3-2-2-التأثيرات الموقفية:

تشير نظرية حاجة الإنجاز إلى عدة تأثيرات موقفية هما:

-الاحتمال المدرك للنجاح.

-الاحتمال المدرك للفشل.

[1] إيهاب عزت أحمد عبد اللطيف، تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على دافعية الانجاز لدى الملاكمين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2003 ، ص4 .

-قيمة العائد من النجاح.

-قيمة العائد من الفشل.

توجد علاقة متبادلة بين التأثيرات الموقفية السابقة وعلى سبيل المثال إذا اشترك لاعب ناشئ في منافسة فإن احتمال المدرك للنجاح يكون قليلا في حين أن قيمة العائد من النجاح عند حدوثه يكون كبيرا جدا وعلى عكس إذا تنافس لاعب محترف فان الاحتمال المدرك للنجاح يكون كبيرا جدا فيكون قيمة العائد من النجاح منخفضة.

3-2-3 النتائج المتوقعة:

تشير نظرية حاجة للإنجاز إلى إمكانية تحقيق نتائج متوقعة من خلال تفاعل كل من العوامل الشخصية والتأثيرات الموقفية وذلك من خلال:

3-2-3-1 الميل للاقتراب من هدف مرتبط بالإنجاز:

يتضمن محصلة ضرب ثلاث متغيرات هي:

قيمة العائد من النجاح x احتمال المدرك للنجاح x دافع إنجاز النجاح

ويمثل دافع إنجاز النجاح استعداد فطريا فهو ثابت في جميع مواقف الإنجاز أما العاملان الآخران فهما مرتبطان بعوامل موقفية تتغير من موقف لآخر و العلاقة بين العاملين عكسية.

3-2-3-2-الميل لتجنب هدف مرتبط بالإنجاز:

يتضمن محصلة ضرب ثلاثة متغيرات هما:

قيمة العائد من الفشل x احتمال المدرك للفشل x دافع تجنب الفشل

ويمثل دافع تجنب الفشل استعداد فطريا فهو ثابت في جميع مواقف الإنجازية أما العاملان الآخران فهما مرتبطان بعوامل موقفية، وهكذا تشير نظرية حاجة الإنجاز لإمكانية التنبؤ بنوعية المواقف الإنجازية المفضلة لدى للاعب الذي يتميز بدافعية عالية للإنجاز مقابل اللاعب الذي يتميز بدافعية منخفضة للإنجاز للنجاح.

3-2-4-المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز:

تشير نظرية حاجة للإنجاز إلى المحصلة النهائية للسلوك الإنجازي من خلال متغيرين هما:

- الميل للاقتراب من هدف مرتبط بالإنجاز.
- الميل لتجنب هدف مرتبط بالإنجاز.

والفروق بين المتغيرين السابقين يعطي قيمة سالبة دائما، كما أن المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز هي: قيمة العائد من النجاح x احتمال المدرك للنجاح x دافع إنجاز النجاح

– دافع تجنب الفشل السلوك الإنجازي يعتمد على مدة الميل للاقتراب من الهدف أو مدى الميل لتجنب الهدف.

3-3-نظرية العزو أو التسبيب:

اعتمدت نظرية العزوة على إدخال المتغيرات الإدراكية بجانب المتغيرات الشخصية، وقد ظهرت عدة افتراضات منها ما يلي:

3-3-1- نظرية فرتزهيدر Fritz Heider (1958) :

افترض" هيدر" في نموذجه أن الفرد يسعى إلى التنبؤ وفهم الأحداث اليومية لكي يكون لديه قدرة على التنبؤ بأحداث المستقبل، ويشير إلى أن حصائد السلوك ترجع إلى" قوة, شخصية, فاعلية "وهي قدرة داخلية تتركز على عنصرين هما القدرة والدافعية والقوة الأخرى هي "القوة البيئية الفاعلة وهي قوة خارجية وتتركز في عنصرين هما صعوبة المهمة والحظ الذي يعتبر من المتغيرات التي يصعب التنبؤ بها .[1]

3-3-2- نظرية آندري كيوكلا Kukla (1972) :

اعتمد" كيوكلا " في افتراضاته على تفسير الأداء حيث ساوى بين ناتج أو المحصلة السلوك الإنجازي وبين مفهوم القدرة المدركة، فالأفراد الذين يتميزون بارتفاع دافع الإنجاز يؤدون بشكل أفضل من الأفراد ذوي دافع إنجاز منخفض وذلك في حالة إدراك صعوبة الأداء، وقد

[1] منى مختار المرسي عبد العزيز، بناء مقياس دافعية الانجاز لدى ناشئين الرياضيين، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، القاهرة، 1999 ، ص20 .

أجريت دراسة تجريبية أثبتت صدق تنبؤ هذه الافتراضات كما أكدت على أهمية إدراك القدرة وإدراك صعوبة الأداء وما هذا الأداء من مثابرة وتحمل كمظهرين أساسيين لدافع الإنجاز .[1]

3-3-3- نظرية برنارد وينرWeiner 1966 :

افترض" وينر "في نموذجه وجود أسباب يرجع إليها نجاح الفرد أو فشله وتتركز في عنصريين أساسيين هما أسباب مستقرة أو ثابتة وأسباب غير مستقرة وقد قام" وينر 1986) " (بإعادة افتراضات" هيدر "وصاغها من ثم قام بتطوير Stability الثبات أو الاستقرار ، control Locus of خلال متغيرين هما وجهة تحكم هذا النموذج (1989) على أساس تقسيم وجهة التحكم إلى متغيرين هما وجهة السببية و إمكانية التحكم "ثم قام بتوسيع نموذجه المعدل (1975) الذي تضمن ثلاث متغيرات وإدخاله في إطار نظرية العزو دافعية الإنجاز والانفعال[2].

3-4 نظرية إنجاز الهدف:

تعتبر النظريات السابقة مقدمات منطقية لنظرية جديدة لمحاولة تفسير السلوك الإنجازي في ضوء هدف الإنجاز وتبنت هذه النظرية مفهوم دافعية الإنجاز كبناء متعدد الأبعاد، وتتضح مواقف الإنجاز في المواقف التي تعتمد على الكفاءة الشخصية للفرد وكيفية مواجهة متطلبات الموقف.

قدم كل من" ميهر ونيكولاس (1980) "نموذجا لمحاولة فهم السلوك الإنجازي لدى الناشئ يعتمد على مدى إدراكه للنجاح والفشل، إضافة إلى توجهات الإنجاز وتم تصنيفها إلى ثلاثة توجيهات رئيسية هي توجه القدرة، وتوجه المهمة، وتوجه القبول الاجتماعي .[3]

---

[1] عبد الباسط جميل عبد الفتاح، تطوير الإعداد البدني الخاص لدى الملاكمين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة مصر، 1999 ، ص1 .

[2] محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 308-314.

[3] منى مختار المرسي عبد العزيز، مرجع سابق، ص22 .

وهناك افتراض في نظرية هدف الإنجاز يحظى بها المجال الأكاديمي أو التعليمي حيث أشارت إلى وجود توجهان أو هدفان يسهمان في سلوك الإنجاز إلا أن الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتسمية هذان التوجهان.

التوجه الأول المرتبط بالإنجاز أطلق عليه نيكولاس (1948) مصطلح توجه الذات، بينما أطلقت عليه دويك (1986) هدف الأداء ، وأميس (1984) أشارت إليه بالهدف المركز على القدرة، كما أطلق عليه روبرتس (1996) مصطلح هدف تنافس، هذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس معيارية المرجع، أما التوجه الثاني المرتبط بالإنجاز أطق عليه نيكولاس) (1984توجه المهمة في حين أطلقت عليه أميس (1984) مصطلح هدف التفوق أو التمكن، وهذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس ذاتية المرجع.

4-توجهات دافعية الانجاز في المجال الرياضي:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن موقف المنافسة الرياضية سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة مع منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغيرها من أنواع المنافسات الأخرى تعتبر من أهم مواقف الإنجاز الرياضي وهو الأمر الذي دعا بعض الباحثين إلى استخدام" التنافسية " للإشارة إلى دافعية الإنجاز الرياضي.

يشير" محمد حسن علاوي " إلى التنافسية بأنها:" استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق و التميز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والتميز[1].

[1] محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، اللاعب والتدريب العقلي، ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2001 ، ص 252.

ويعرفها " أسامة راتب (1998) بأنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز تلك الواجبات و المهام[1].

وتعتبر الفروق الفردية في توجه الإنجاز التنافسي واضحة بين المتميزين في المجال الرياضي وترتبط هذه الفروق بصورة منطقية بسلوك الإنجاز في الرياضة وتبعا لنظرية دافع الإنجاز لـــــ "أتكنسونAtkinson 1974" والطرق المعرفية تشير إلى أن الفرد الذي يتميز بالإنجاز لدرجة كبيرة يبذل ما في وسعه و يسعى وراء النجاح تجاه معايير الإنجاز ويثابر في مواجهة الفشل وسلوكيات الإنجاز هذه يجب أن تقود إلى النجاح في الرياضة[2] .

وقد لاحظ بعض الباحثين في علم النفس الرياضي مثل" فيلي vealey 1986 " و" جيل Gill 1988 " أن هناك توجهين متميزين للإنجاز في الرياضة هما :توجه الأداء وهو يشير إلى هدف الأداء الجيد بالنسبة لقدرة الفرد نفسه، وتوجه النتيجة هو الرغبة في الفوز أو الحصول على مركز عال بالنسبة للمنافسين الآخرين [3]

أنواع التوجه الرياضي:

5-1-التوجه الرياضي نحو هدف المهمة:

يعرف التوجه نحو هدف المهمة بأنه" توجه الفرد الرياضي نحو السيطرة على المهمة، أو التحسن

[1] أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين دليل الإرشاد و التوجيه للمدربين والإداريين لأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة،، 2001.ص157.

[2] أحمد إبراهيم محمد أحمد خليل، توجهات دافعية الانجاز لدى الناشئين في بعض الأنشطة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية

[3] D.Gill, L. Deeter ,T.E, Development of sport orientation questionnaire sport, vol5, 1988, p191, 202 .

الشخصي، نتيجة لإدراكه لقدراته، وهدف هذه القدرة إذ يكتشف الرياضي هنا قدراته وكيفية توجه هذه

القدرة نحو انجاز المهام التي يتكلف بها أو يسعى إليها وهذا يعكس بالنسبة للرياضي كفاءة عالية ونجاح شخصي له.[1]

هذا التوجه يرتبط بمحاولة اللاعب الاشتراك في المنافسة واضعا نصب عينه محاولة تطوير مستواه وتحسينه عن الأداء السابق له وبذل أقصى جهد ممكن في الأداء وإظهار أكبر قدر ممكن من قدراته دون أن يرتبط ذلك بمقارنة مستواه بمستوى الآخرين ولكن بهدف محاولة تطوير وتحسين مستواه في ضوء مستوياته السابقة وبالتالي شعوره بالنجاح في حالة تحقيق ذلك وشعوره بالفشل عند عدم تحقيق هدف بغض النظر عن فوزه أو هزيمته في المنافسة .[2]

هذا يعني أن إدراكات النجاح لدى اللاعب سوف تقوم على مفهوم أقل تميزا لإثبات قدراته لأنه لا يقارن بين أدائه وأداء اللاعبين الآخرين، وهذا يعني أنه عندما يكون اللاعب متوجها نحو الأداء تكون إدراكات النجاح لديه ستقوم على مفهوم أقل تميزا للقدرة لأنه لا يقارن أداءه بالنسبة للاعبين الآخرين مثل لاعب كرة اليد الذي يكون تركيزه موجها نحو أداء مهارة حركية معينة كالتصويب نحو المرمى من القفز سوف يكون مهتما بالتركيز على تحسين مهارته الهجومية للتصويب بدرجة أعلى من تركيزه على مقارنة أدائه للتصويب بالنسبة لأداء تصويب اللاعبين الآخرين .[3]

---

[1] صديقي نور الدين محمد، علم النفس الرياضي المفاهيم النظرية –التوجيه والإرشاد –القياس، ، المكتب الجامعي الحديث،الإسكندرية 2004 ، ص128 .

[2] محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص294 .

[3] صديقي نور الدين محمد، المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص2 .

ويمكن أخذ مثال لمتسابق ألعاب القوى الذي يشترك في المنافسة بهدف تسجيل رقم شخصي جديد له أفضل من أرقامه السابقة وليس احتلاله للمركز و الفوز بالبطولة.

حيث أشار بعض الباحثين في علم النفس الرياضي أن بعض اللاعبين يمكن أن تكون توجهاتهم نحو كل من توجه النتيجة و توجه الأداء في نفس الوقت كما هو الحال بالنسبة للرباعي الذي يشترك في منافسة لرفع الأثقال بهدف الفوز بالمركز الأول وفي نفس الوقت تسجيل رقم جديد له إلا أن العديد من نتائج البحوث في علم النفس الرياضي أسفرت عن أن معظم اللاعبين قد تكون توجهاتهم أما نحو توجه النتيجة أو نحو توجه الأداء المهمة[1].

ويشير " أسامة كامل راتب" أن توجيه الناشئ نحو توجه الأداء الأفضل من توجه النتيجة حيث يضمن توفير خبرات النجاح وتجنب الإحباط والفشل ما دامت الأهداف المطلوب إنجازها في حدود قدراته وليس في ضوء قدرات الآخرين ، كذلك فان الناشئ الذي يهتم بإنجاز هدف الأداء لا يخاف الفشل لأن إدراكه لقدراته يكون في حدود مستواه ودائما يكون إدراكه لقدراته ايجابيا وواقعيا بينما الناشئ الذي يمكنه إنجاز هدف النتائج يكون أكثر عرضه لخبرات الفشل لأن تقييم أدائه يكون في ضوء مستوى المنافس وهو أمر خارج الحدود أو قدرات اللاعب.[2]

5-2-التوجه الرياضي نحو هدف الذات:

الرياضي في هذا النوع يقيم قدراته على أساس ما يحققه من تفوق على زملائه ، فانه يشعر بالرضا عن نفسه عندما يحقق المركز الأول في بطولة ما، إذ انعكس له ذلك قدرة عالية ونجاحا شخصيا، أما إذا فشل في تحقيق المركز الأول فذلك يعكس له إدراك متحقق لقدرته ،

[1] محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص294 .

[2] أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، مرجع سابق ، ص171 .

فالفرد الرياضي المتجه نحو هدف الذات يرى أن النجاح الشخصي له هو أن يكون الأفضل بالنسبة لزملائه على معيار التحدي للعمل .[1]

هذا التوجه يرتبط بمحاولة اللاعب الرياضي الاشتراك في المنافسة الرياضية بهدف الفوز بالميداليات أو البطولات والتغلب على منافسين و محاولة مقارنة مستواه بمستوى الآخرين وتجنب الهزيمة بقدر الإمكان ويشعر بالفخر والفرح عند الفوز لإدراكه بقدراته العالية ولكنه يحزن عندما ينهزم لإدراكه بأنه يملك قدرات منخفضة، وهذا يعني أن إدراكات النجاح لدى اللاعب سوف تشمل مقارنة قدراته الحالية في ضوء مفهوم القدرة كسمة بالنسبة لقدرة اللاعبين الآخرين المشاركين معه في النشاط الرياضي وذلك بهدف إثبات أو إظهار مفهوم أكثر تميز للقدرة فمثلا لاعب كرة اليد الذي يكون منشغلا بتوجه النتيجة سوف يكون أكثر تركيزا نحو إظهار أنه أفضل لاعب ليكون جديرا بمكانة هامة أو متميزة على مستواه مقارنة بمستوى زملائه الآخرين من اللاعبين. [2]

ويشير بيرتون "Burton" إلى مشكلتين متعلقتين بأهداف النتيجة أولهما أن أهداف النتيجة لا يمكن التحكم فيها فاللاعب الرياضي لا يستطيع التحكم في قدرة وأداء منافسة وظروف اللعـــب و قرارات الحكام و القرعة ، ثانيهما أن توجه النتيجة يحد من مرونة وضع الهدف فإذا تعرض اللاعب الرياضي لأي ظرف طارئ فإن كل ما هو سهل الحصول عليه قد يصبح غير متاح .[3]

[1] صديقي نور الدين محمد، علم النفس الرياضي المفاهيم النظرية –التوجيه والإرشاد –القياس، مرجع سابق، ص 128.

[2] صديقي نور الدين محمد، المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال، مرجع سابق، ص22 .

[3] محمد إبراهيم محمد احمد خليل، توجهات دافعية الانجاز لدى الناشئين في بعض الأنشطة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، 2001 ، ص19 .

6- أنماط سلوك الإنجاز:

يوجد نمطان شائعان يوجهان سلوك الإنجاز للناشئ في الرياضة حيث أن الأنشطة المرتبطة بالإنجاز تستدعي توقعات انفعالية موجهة بسبب ما أحرزه الشخص من نجاح في الماضي وما أحدث من اعتزاز نتيجة لذالك وقد تستدعي هذه الأنشطة توقعات انفعالية سالبة متعلمة من إخفاقاته في الماضي وما أحدثه من خيبة أمل ومن ثم يتأثر الخوف من الفشل وكذلك الرجاء في النجاح في المواقف المرتبطة بالإنجاز[1].

6-1-دافع إنجاز النجاح:

يمثل الدافعية الداخلية للإقبال على أنشطة معينة ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق وبالتالي الإحساس والشعور بالرضا والسعادة ،[2] واللاعب الذي يتميز بدافع إنجاز النجاح يبذل جهد لأنه يعرف قيمة النجاح وما يصاحبه من نتائج ومشاعر إيجابية وينظر إلى المكسب كنتيجة لاستعداداته وقدراته ويكون نتيجة لذلك زيادة الثقة في مقدرته على تكرار الخبرات الناجحة فيما بعد وعندما يواجه بعض مواقف الفشل فإنه يفسرها بسبب التقصير في بذل الجهد المناسب وليس من القصور في استعداداته وقدراته بمعنى أن خبرة الفشل تزيد من دافعيته نحو بذل الجهد ولا تثبط عزيمته عن بذل الجهد المناسب لتحقيق النجاح ويتميز سلوكه أثناء اللعب باستخدام أسلوب المبادأة والهجوم وليس الحذر الشديد.[3]

ويكون أداؤه على مستوى عالي من التركيز والالتزام، وتكريس الوقت لتحقيق الأهداف ويتحمل كافة المسؤولية الشخصية ولا يستسلم أبدا للظروف الضاغطة أو الافتقار إلى التقدم.[4]

---

[1] إبراهيم قشقوش، طلعت منصور، مرجع سابق، ص43 .

[2] محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي ، مرجع سابق ، ص2 .

[3] أسامة كامل راتب ، الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد و التوجيه للمدربين والإداريين لأولياء الأمور، مرجع سابق، ص2 .

[4] محمد العربي شمعون، مرجع سابق، ص88 .

6-2- دافع تجنب الفشل:

هو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج لفشل في الأداء الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة مما يساهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الإنجاز واللعب الذي يتميز بدافع تميز الفشل عادة ما ينسب فشله لقصور في مقدرته كما أنه يعزز نجاحه كنتيجة لعامل الحظ أو لعدم كفاءة المنافس فهو كثير الشك في مقدرته ويعاني المزيد من القلق حيث ينخفض مستوى أداءه في موقف التقييم أو عند الاشتراك في المنافسة وهو كثير التفكير في الجوانب السلبية المرتبطة بالأداء لذلك فهو يفكر كثيرا في الانسحاب من الرياضة .[1]

حيث يشير "العربي شمعون" إلى أهداف ممارسة التدريب العقلي ليكون لدى اللاعب الصلابة العقلية التي تجعله لا يخاف من اللعب والوصول إلى الأداء الناجح في المواقف الضاغطة حيث تشير بعض البحوث التي أجريت بعد فترة طويلة من التدريب العقلي ليكون لديهم الدافع للتسلط بواسطة الحاجة للإنجاز والنجاح والميل إلى مواقف التحدي والتي تقدم لهم الفرصة للشعور الجيد نحو تحقيق الأهداف.[2] وتشير الدلائل إلى أن دافع تحقيق النجاح ودافع تجنب الفشل لدى الناشئ الرياضي ويتوقف بدرجة كبيرة على كيفية تفسيره لمسببات قدرة الفشل ، فعندما يتم التفسير على أساس ضعف مقدرته وكفاءته فإن ذلك يؤدي إلى إحباط ومن ثم انخفاض الدافع وربما التسرب والانسحاب من الرياضة أما عندما يعتمد التفسير على أن هناك أخطاء أو قصورا في عمليات التدريب فإن ذلك يمكنه من تحسن الدافعية لديه[3].

توجهات الإنجاز:

ميزت ديانا جيل GILL 1986 ثلاث توجهات لدافعية الإنجاز وهما:

[1] محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية، مرجع سابق، ص2 .

[2] محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، مرجع سابق، ص93 .

[3] أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 ، ص91 .

7-1- توجه التنافسية:

حيث يتميز اللاعبون الذين يكون توجههم نحو التنافسية بالرغبة في التنافس والسعي للنجاح في المنافسة الرياضية والاستمتاع بالمنافسين الآخرين.

7-2- توجه الفوز:

حيث يتميز اللاعبون الذين يكون توجههم نحو الفوز بمحاولة الاشتراك في المنافسة الرياضية بهدف الفوز بالبطولات والتغلب على منافسيه ومحاولة مقارنة مستواهم بمستوى اللاعبين وتجنب الهزيمة بقدر الإمكان.

7-3- توجه الهدف:

حيث يتميز اللاعبون الذين يكون توجههم نحو الهدف بالتركيز على مستوى أدائهم الشخصي حيث يرتبط هذا التوجه بمحاولة اللاعب الاشتراك في المنافسة واضعا نصب عينيه محاولة تطوير مستواه وتحسينه عن الأداء السابق وبذل لأقصى جهد ممكن في الأداء وإظهار أكبر قدر ممكن من قدراته دون أن يرتبط ذلك بمقارنة مستواه بمستوى الآخرين ولكن بهدف محاولة تطوير وتحسين مستواه في ضوء مستوياته السابقة وبالتالي شعوره بالنجاح في حالة تحقيق هدفه بغض النظر عن فوزه أو هزيمته في المنافسة.[1]

[1] محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص292 .

خلاصة:

يعتبر علم النفس الرياضي أحد أهم العلوم التي تساهم في وصول الفرد الرياضي لتحقيق أفضل النتائج من خلال ما يمتلك هذا العلم من جوانب نفسية تساعد الرياضي على تحسين قابليته من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية فلهذا الجانب عمل مضاعف ومتزايد مع تقدم السنين، وبالتالي المستفيد هنا هم العاملين في هذا المجال سواء كان العمل في المجال النفسي، التدريبي أو

الإداري، حيث يلعب عامل التوجه الرياضي نقطة فعالة ومثيرة نحو هدف مرسوم يضعه المدرب ليصل إلى اللاعبين على حقيقة علمية يهتم بها اللاعبون ويطبقونها أثناء تنافسهم في المباراة لذا إن توجه اللاعبين نحو مختلف أبعاد التوجه الرياضي سيساهم وبشكل فعال على تحقيق الانجاز الرياضي العالي.

الفصل الثالث

الرياضة المدرسية

تمهيد:

لا شك أن النشاط الرياضي له دور كبير و مهم في إعداد شخصية الفرد والتي يبدأ تشكيلها خلال مراحله الدراسية المختلفة ، ولهذا خصصت لهذا العلم كليات أطلق عليها كليات التربية الرياضية، فالتربية البدنية والرياضية عند شارلز بيوكر هي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والانفعالية والاجتماعية وذلك من خلال ممارسة ألوان النشاط البدني والرياضي، والتربية الرياضية تستفد من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني في تنمية شخصية الفرد تنميةً تتسم بالاتزان والشمول والنضج بهدف التكيف النفسي الاجتماعي للفرد مع مجتمعه.

تعتبر ممارسة الرياضة أمر مؤصل له في الإسلام فأحاديث النبي صلى الله عليه وسلم تحث على ممارسة الرياضة حيث كان صلى الله عليه وسلم يسابق السيدة عائشة رضي الله عنها كما لابد أن نورد حديث الخليفة الراشد عمر بن الخطاب رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم (علموا أولادكم السباحة والرماية و ركوب الخيل).

فالرياضة المدرسية والمقصود بها كافة الفعاليات التي تتطلب نشاطا عضليا أو نشاطا فكريا لدى الصغار إلى الحديث عن الحقيقة وضرورة إهتمام المدارس بدروس التربية البدنية بشكل حقيقي وصادق وليس فقط جعلها مجموعة من الشواغر التي تستعمل كلما أدت إلى ذلك حاجة دراسية أخرى فالرياضة المدرسية تساهم وتشارك في إعداد المواطنة الصالحة وتساعد الأفراد على فهم أنفسهم وتنمية شخصياتهم و فهم المجتمع الذي يعيشون فيه و قيمه وأخلاقه و كذلك تنمية شاملة متكاملة مشتركة عقليا وبدنيا واجتماعيا[1].

[1] - أحمد ادم أحمد محمد، الرياضة المدرسية و أثرها في تحقيق السلم المجتمعي، السودان للعلوم والتكنولوجيا – كلية التربية البدنية والرياضة – ص43

إن ارتباط الرياضة بالشباب، هو ارتباط الحياة بالحياة ، فالرياضة هي قدرة وتحد على العطاء والتفوق والتجدد والإبداع والشباب مثال على ذلك، هذا خاصة أننا ننتمي إلى وطن يتمتع بالحيوية الرياضية لما له من طاقات وقدرات تهتم فعليا بالنشاطات والتفاعلات الرياضية الخاصة بالشباب.

فالنشاطات الرياضية التي تمارس على مستوى المؤسسات التعليمية سواء منها الداخلية أو الخارجية، لا شك أن لها دور في اختيار و توجيه التلاميذ ذوي القدرات و المواهب نحو الاختصاص في مجال رياضي معين، كل حسب ميوله وتوجهاته وقدراته داخل المدرسة، لا تكمن في تلقين المعلومات للتلاميذ فحسب وإنما تعمل أيضا على ترسيخ و تثبيت مجموعة من القيم والمعايير لديهم، في إطار التفاعل التربوي والتي يقضي فيها التلميذ معظم أوقاته، فيكتسب من خلالها أنماطا جديدة في التفكير و السلوك.

1- مفهوم الرياضة المدرسية:

الرياضة المدرسية تمثل مجموعة العمليات و الطرق البيداغوجية العملية ، الطبية ، الصحية و الرياضية ، التي باعتبارها يكتسب الجسم الصحة، القوة ، الرشاقة و اعتدال القوام .

فالتربية الرياضية المدرسية تعد جزءًا لا يتجزأ من التربية عامة و هي تعمل على تحقيق النمو الشامل و المتزن للتلميذ ، لأنها لا تهتم بتربية البدن فقط كما كانت قديما ، إنما تطورت بتطور التربية فارتبطت الرياضة بمختلف العلوم الأخرى ، كالعلوم البيولوجية و الفيزيولوجية والطبية ، التي أجمعت بالإضافة إلى غيرها من الأبحاث العلمية ، على أن التربية الرياضية تهتم بالفرد من كل جوانبه البدنية ، النفسية ، العقلية ، الاجتماعية و الثقافية.

2- أهمية الرياضة المدرسية:

تساعد الرياضة المدرسية على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ و اكتسابه للمهارات الأساسية و زيادة قدراته الجسمانية الطبيعية، أما الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية، تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات التي تؤدى في المسابقات و التمرينات الرياضية التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين أو منفردا، أما المهارات التي تتم باستخدام أدوات خلال التدريب أو باستخدام أجهزة سواء كبيرة أو صغيرة، تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على إشعار التلميذ بقوة الحركة.

التربية الرياضية هي عملية حيوية في المدارس و لها أهمية كبيرة في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ، لذلك فإن زيادة حصص التربية البدنية والرياضية هو أمر هام لتأسيس حياة صحية للتلاميذ و منحهم فرصة لممارسة كافة الأنشطة الرياضية، فالتلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة

الألعاب التي لها روح المنافسة و عادة ما يكون التلاميذ ذوي المهارات العالية، لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد وقادرين على التعامل مع الآخرين بالتالي فإن

قدرتهم أو عدم قدرتهم على عقد صداقات مع زملائهم غالبا ما تأتي بالمهارات الخاصة بهم .

من المهم أن نعمل على إنجاح و زيادة خبرات التلاميذ في مجال ممارسة التربية الرياضية، لتنمية كفاءاتهم ومهاراتهم الشخصية وانتماءاتهم نحو الممارسة الرياضية بصفة عامة كما أن وجود برنامج رياضي يشتمل على ألعاب و أنشطة داخلية و خارجية بين الأقسام وبين مختلف المدارس فإنه يعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ و تشجيعهم، لأنه من غير المفترض أن جميع التلاميذ سوف يؤدون التدريبات الرياضية بنفس الكفاءة و نفس المستوى .

3- أهداف الرياضة المدرسية:

إن البرنامج الرياضي الجيد يجب أن يشتمل على مساعدة التلاميذ لتحقيق الأهداف التالية :

إمدادهم بالمهارات الجسمانية المفيدة .

- تحسين النمو الجسماني للتلاميذ بشكل سليم (العقل السليم في الجسم السليم).
- المحافظة على اللياقة البدنية و تنميتها.
- قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف.
- تنمية القدرة على ممارسة التمرينات الرياضية .
- تعليمهم المهارات الاجتماعية المختلفة، كالتعاون التسامح والروح الرياضية.
- تحسين و تطوير قدراتهم الإبتكارية من خلال خطط اللعب المعقدة.
- تحسين القدرة على أداء الأشكال المختلفة للحركة.
- اكتشاف و انتقاء المواهب الرياضية.
- تنمية القدرة على التقييم[1] .

[1] - فنوش نصير ، الانتقاء و التوجيه الرياضي للتلاميذ الموهوبين في إطار الرياضة المدرسية، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في التربية البدنية والرياضية، **2005/2004** ،ص**59**

1-4- مفهوم الرياضة المدرسية وأهدافها في الجزائر:

سوف نتطرق إلى إجراء مقارنة بسيطة بين التربية البدنية والرياضة المدرسية حتى نضع كل واحدة في معناها المناسب ، ثم نوضح مفهوم وأهداف الرياضة المدرسية في الجزائر إلى جانب ذلك مميزات التلاميذ خلال كل المراحل المدرسية.

1-5- المقارنة بين التربية البدنية والرياضية المدرسية:

إن الرياضة المدرسية تعتبر حديثة النشأة في العالم عموما أو في الجزائر خصوصا ، حيث أنها لم تظهر سوى في أواخر هذا القرن وهي تختلف عن التربية البدنية من حيث المضمون والأهداف التي تسعى إليها كل واحدة وهذا الإختلاف ليس تعارضا وإنما هو تكامل بين المفهومين وفيما يلي نعرف كلا المصطلحين:

يعرف شارل التربية البدنية :" أنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط المستخدم بواسطة الجهاز الحركي لجسم والذي ينتج عنه اكتساب بعض السلوكات التي تنمي فيها بعض قدراته ".

أما بيوتشر فيري: " إن التربية البدنية هي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة حيث يكون الهدف هو تكوين مواطن متكامل من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة مختلف النشاطات البدنية واختياره لتحقيق غرضه[1].

أما فوتر فيري: " إنها ذلك الجزء الكامل من التربية العامة التي تهدف إلى تقوية الجهاز البدني والجهاز العقلي حيث لو نظرنا من الباب الواسع للتربية نرى أنها تعطي عناية كبيرة للمحافظة على صحة الجسم.[2]

[1] - عبد الوهاب عمراني، التربية البدنية والرياضية ومشاكلها في المدرسة الجزائرية، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، (مذكرة غير منشورة)، 1998، ص33 .

[2] - محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطئ، نظريات وطرق التربية البدنية، ط**2**، 2000، ص **22**.

أما بالنسبة للرياضة المدرسية فلا يوجد هناك تعريف واضح يفسر مدى أهميتها والهدف من ممارستها فهناك تضارب لتعريف هذه الأخيرة، فمنهم من يرى أنها مادة تعليمية أو حصة تدريبية رياضية أو حاجز واق لانحراف التلاميذ.

ومن اجل توضيح أكثر من الضروري إدماج الرياضة المدرسية في صف النشاطات الكبرى للتكوين وفي بحثنا هذا أردنا توضيح الرؤية بالنسبة لمصطلح الرياضة المدرسية ومدى أهميتها حتى لا تبقى محصورة وفي حصة التربية البدنية وإنما تأخذ طابع المنافسة واثبات الذات والكشف عن المواهب قصد تكوين المستقبل ورفع مستوى الرياضة .

6- مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر:

إن الرياضة المدرسية في الجزائر هي إحدى الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات، وتسهر على تنظيمها وإنجاحها كل من الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية ، مع وضع في الحسبان أن ذلك يتم بالتنسيق مع الرابطات الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي ولتغطية بعض النقائص.

ظهرت الجمعيات الخاصة بالرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية وهذا للحرص والمراقبة على النشاطات وإعادة الاعتبار للرياضة المدرسية[1].

إن الرياضة المدرسية في المنظومة التربوية مكانة هامة وبعد تربوي معترف به ، وتسعى على ذلك كل من وزارتي التربية الوطنية والشباب و الرياضية إلى ترفيه كل المستويات ، وإلى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الممارسة الرياضية إلى ترفيه كل المستويات وإلى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الممارسة الرياضية والمنافسات في أواسط التلميذ.

[1] - فنوش ناصر ، الانتقاء و التوجيه الرياضي للتلاميذ الموهوبين في اطار الرياضة المدرسية ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية و الرياضية ، 2004 2005 ، ص 59 .

إن هذه العملية يمكنها أن تساهم بقسط وافر في تحقيق هذه الغاية ، وهذا المطلوب من كل المسؤولين المعنيين في اتخاذ الإجراءات اللازمة التي من أجلها يمكن تجسيد الأهداف المتوخاة من هذه العملية المشتركة مبدئيا، ومما أعطى نفسًا جديدًا للممارسة الرياضة في الأواسط المدرسية وهو ما قررته وزارة التربية الوطنية في مقالها حول إجبارية ممارسة الرياضة في المدرسة، حسب التعليمة رقـم 09-95 بتاريـــــخ: 25 فيفري 1995 من خلال المادتين 5و6 وهو ما أكدته وزارة التربية في جريدة الخبر تحت عنوان إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية[1].

قررت وزارة التربية الوطنية جعل ممارسة التربية البدنية والرياضية إلزامية أو إجبارية لكل التلاميذ، مع إعفاء كل الذين يعانون من المشاكل الصحية وجاء هذا القرار بعد التوقيع على اتفاقية مشتركة بين كل من وزارتي التربية الوطنية و وزارة الشباب والرياضة مع وزارة الصحة والسكان بشأن ممارسة التربية البدنية في الوسط المدرسي في 25 أكتوبر 1997، ويهدف هذا القرار إلى ترفيه الممارسة الرياضية في المدارس كما وجهت الوزارة تعليمة تتضمن كيفية الإعفاء

من ممارسة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي تحث فيها المعنيين الإداريين والمربين على تطبيق مضمون القرار الوزاري المشترك بين الوزارات الثالثة .

ونص القرار على إستفادة الأطفال الذين لا يستطيعون ممارسة بعض الأنشطة البدنية والرياضية من الإعفاء، حيث يتم الإعفاء بتسليم طبيب الصحة المدرسية شهادة طبية بعد إجراء فحص طبي للتلاميذ ودراسة ملفهم الصحي المعد من طرف طبيب أخصائي[2] .[2]

7- أهداف الرياضة المدرسية في الجزائر:

إن ممارسة الرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية الجزائرية لها أهداف أساسية منها نمو جسمي نفسي حركي، اجتماعي وكما لا يخفى ذكر الهدف الاقتصادي، وهذا برفع

[1] - **Samir B, Pour un champion not du monde en Algérie, Enterions avec M tazi, presient (ANDSS)- Journal**

[2] - جريدة الخبر، تاريخ **20** نوفمبر **0990**، إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية، ص 04 ، 09

المردود الصحي للطفل، وثقافية التي تسمح للفرد من معرفة ذاته مع تطوير كل من حب النظام و روح التعاون، وروح المسؤولية وتهذيب السلوك وتنمية صفات الشجاعة والطاعة واتخاذ القرارات الجماعية بالإضافة إلى التوافق الحسي الحركي العصبي والعضلي وبهذا يمكننا القول أن ممارسة التربية البدنية تساهم في إعداد رجل الغد من كل الجوانب.

فالميزانية المخصصة من طرف الدولة للرياضة المدرسية لا تعتبر فقط استثمار في صالح الجانب المادي، كتحقيق النتائج وإنما هو استثمار أيضا في صالح الجانب المعنوي للفرد وبالتالي إصلاح الفرد يعني بالضرورة إصلاح المجتمع.[3]

8- مميزات وخصائص التلاميذ خلال المراحل المدرسية:

بما أن بحثنا يتعلق بالرياضة المدرسية من الواجب دراسة مميزات وخصائص التلميذ في كل مرحلة من المراحل الدراسية.

8-1- المرحلة الابتدائية : (6ـ 11 سنة):

تنقسم إلى قسمين:

8-1- أ- الفترة من 6 إلى 9 سنوات: من مميزات التلاميذ في هذه الفترة مايلي:

- سرعة الإستجابة للمهارات العلمية.
- كثرة الحركة مع انخفاض التركيز وقلة التوافق.
- ليس هناك هدف محدد للنشاط مع وجود فروق كثيرة بين التلاميذ.
- نمو الحركات بالإيقاع السريع.
- الاقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث.
- القدرة على أداء الحركات بصورتها المبسطة.
- بدفع خيال الطفل للحركة ويجعله لا يملها بل يساعده على اختراع ألعاب جديدة.

- يحب الطفل اللعب في جماعات صغيرة ولو أن أغلب مظاهر نشاطه تتميز بالفردية.
- يميل الطفل إلى احترام الكبار، ويهمه تقديرهم أكثر من تقدير رفقائه مع أنه يحتاج إلى الشعور بأنه مقبول من الجماعة التي هو فيها.
- الميل إلى ممارسة بعض ألعاب الكبار، مثل كرة القدم، كرة اليد، ولو أن الميل إلى اللعب الجماعي ضعيف.
- القدرة على التركيز والانتباه لا تزال ضعيفة والطفل لا يستطيع تركيز انتباهه لمدة طويلة[1].

8-1- ب- الفترة الممتدة من(9 إلى11 سنة):من مميزات التلاميذ في هذه الفترة مايلي:

- قيادة البطولة ومحاولة تقليد الأبطال.
- يزداد التوافق العضلي.
- تقوي روح الجماعة وتزداد الرغبة في المنافسة بين الجماعات ويشتد التنافس.
- نشاط الأطفال في هذا السن كبير وزائد.
- الأطفال كثيرو الملل ولا يثابرون على عمل إلا إذا كانوا يميلون إليه.
- ينمو الإعتماد على النفس والرغبة في الإستقلال ، كما يزداد الميل إلى المغامرة.
- تظهر الفروق الفردية بين الأفراد من الجنس الواحد بصورة جلية في الحجم والقدرات والميول والرغبات.
- من المشاكل التي تواجه الأطفال في هذه المرحلة التكيف الاجتماعي والتوفيق بين رغبات وميول وقدرات الطفل ومطالب المجتمع.
- الأطفال في هذا السن قابلون للإيحاء.
- في نهاية المرحلة يبدأ الإختلاف بين البنين والبنات خاصة في سن 12 سنة.

[1] - حسن معوض، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والوسائل التعليمة، مصر، ط0، 1963، ص 143

- يؤثر الأطفال بعضهم على بعض تأثيرا واضحا ، ولذلك كان من الواجب تكوين الجماعات المتجانسة وتنظيم الفرق الرياضية.
- في نهاية هذه المرحلة يذكر ما بين أن الطفل يستطيع تثبيت الكثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشي والوثب والقفز والرمي .
- في نهاية المرحلة أيضا يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالإتزان[1].

عموما فإن المرحلة الابتدائية تعتبر مرحلة بنائية أي أن التمرينات المقترحة يجب أن تهدف إلى اكتساب اللياقة البدنية وفي نهاية المرحلة فإن فترة ما بين (9 ـــــ 12 سنة) تعتبر الفترة التي لا تماثلها مرحلة نسبية أخرى للتخصص الرياضي المبكر وهذا بإقحام الطفل في النشاط الرياضي الذي يكون أكثر تناسب مع الطفل .

8-2 المرحلة المتوسطة (12 ـــــ 15 سنة) :

تسمى بمرحلة المراهقة وهي التي تتأثر فيها حياة الناشئ بعوامل فيزيولوجية تختلف مميزات مرحلة المراهقة باختلاف الأجناس، وبيئاتهم كما يتأثر بعوامل كثيرة منها:

- الوراثة ، المناخ وطبيعة الغدد النفسية.

من مميزات التلاميذ في هذه المرحلة مايلي:

تصل البنات إلى المراهقة قبل البنين عادة ، وتتميز هذه المرحلة بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية لها أثرها وأهميتها في تربية النشئ ، فهي تتميز بالنمو السريع غير المنظم ، وقلة التوافق العضلي العصبي ونقل الحركات وعدم إتزانها ويقل كذلك عنصر الرشاقة لدى التلاميذ وتظهر عليهم علامات التعب بسرعة[2].[1]

- عدم الدقة في الحركة.
- الحاجة إلى البحث عن الحقيقة وكذلك المعرفة.
- البحث عن صورته في المجتمع.

---

[1] - حســـــن معـــــوض، مرجع سابق ص 149.

[2] - محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطئ، نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سابق، ص 58.

- حيرة المراهق لعلاقاته مع الآخرين أو التقوقع حول نفسه.
- البحث عن الحوار مع الكبار والمجموعة التي تعتبر ركيزة أساسية لإبراز نفسه.
- تجاوز المصالح العائلية والمدرسية والتفتح على الحياة الاجتماعية.
- ظهور النضج الجنسي ويقظة العواطف يجعل التلميذ سريع التأثر والانفعال.
- تكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة، لأن نمو العظام في الطول والسمك والكثافة بغير النظام الميكانيكي للجسم كله[1].[2]

تعتبر المرحلة المتوسطة أحسن مرحلة فيما يخص الاعتناء باعتدال القامة وتقوية عضلات الجذع ، خاصة عند ممارسة العدو ولكن ليس لمسافات طويلة ، كذلك في الرياضات الجماعية مثل كرة اليد و كرة القدم وكرة السلة ، الطفل يميل إلى العمل من أجل الفريق ويبتعد عن الأنانية والفردية وهو ما يسمح بتشكيل فرق في مختلف النشاطات حسب اختصاصات وقدرات التلاميذ وعامل المنافسة هنا أهميته تبقى غير بارزة[2].[3]

8-3 المرحلة الثانوية (15-18 سنة):

تتميز هذه المرحلة بمايلي:

- يستعيد الفتى والفتاة تناسق الجسم.
- يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد التلميذ إتزانه الجسمي.
- يكون الفتيان أطول من الفتيات.
- تعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي حيث يستطيع فيها الفتى والفتاة بسرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات و إتقانها .
- تساهم عملية التدريب المنظمة في الدخول إلى المستويات الرياضية العالية.
- تلعب عملية التركيز العالية والإرادة القوية دورا هاما في نجاح التعليم والتدريب وبلوغ درجة التفوق.

[1] - محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطئ، المرجع نفسه، ص59.

[2] - حسن معوض، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص .63

- بإمكان الفتى أن يصل إلى مستويات الرياضة في بعض الأنشطة كالسباحة وألعاب القوى والجمباز.
- زيادة الميل لاكتشاف البيئة والمغامرة والتجوال.
- القدرة على الميل إلى الحفلات الجماعية والألعاب المشتركة خاصة الذي يشترك فيها الجنسان والحاجة إلى اللعب والراحة والاسترخاء.

يمكننا القول أن هذه المرحلة هي فترة جيدة وحساسة جدا للطفل وذلك من أجل الوصول إلى النتائج العالية أو الأغراض الموجودة ولن يتأتى ذلك إلا عن طريق التدريب المنتظم مرورا بالمنافسات التي تعتبر الحافز القوي من أجل الوصول إلى المستويات العالية.

9- المنافسة الرياضية المدرسية:

إن الرياضة المدرسية هي الأخرى تحتوي على منافسات سواء جماعية أو فردية هناك منافسات أو تصفيات تقوم بها الفيدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية والتي تسعى من خلالها إلى اختيار أبطال في المدارس لتكوين فرق محترفة وذلك بتنظيم بطولة وطنية مصغرة والتي معظمها تجرى في العطل الشتوية أو العطل الربيعية ثم يليها البطولة الوطنية ، ولذلك الرياضة المدرسية كغيرها من الرياضات تنظم منافسات لترفيه المواهب الشابة وإعطاء نفسا جديدا للحركة الرياضية وقبل أن نعطي مفهوم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر وكيفية تنظيمها سنعطي مفهوم المنافسات ونظرياتها بصفة عامة[1].

9-1- المنافسة:

إن المنافسة موجودة في الحياة اليومية وهي متواجدة أساسًا في الحياة الاقتصادية الاجتماعية الفنية والسياسية وبصفة عامة المنافسة هي صراع بين أشخاص أو بين مجموعة من الأشخاص للوصول إلى الهدف المنشود إليه لإيجاد نتيجة ما والرياضة هي الميدان الوحيد الذي تتوفر فيه معلومات أكثر حول المنافسة.

[1] - محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطئ، نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سابق، ص 147

9-1- تعريف المنافسة:

كلمة المنافسة هي كلمة لاتينية وتعني البحث المتواصل من طرف عدة أشخاص لنفس المنصب ، وحسب كتاب روبار للرياضة الذي يعرف المنافسة على أنها كل شكل من أشكال المزاحمة تهدف للبحث عن النصر في مقابلة رياضية، ويأتي ما اتفق عليه ليكمل هذا التعريف بقوله: "هو النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مثقفة في إطار أو نمط استعدادات معروفة بالمقارنة مع الثقة القصوى[1]."

وحسب ردا لدرمان " المنافسة هي صراع بين عدة أشخاص للوصول إلى هدف منشود أو نتيجة ما " وحسب فير نوندر فيعرف المنافسة بقوله " المنافسة هي كل حالة يتواجد فيها إثنان أو عدد كبير من الأشخاص في حالة صراع للأخذ بالجزء الهام أو النصيب الأكبر[2]".

وحتى علماء النفس اهتم بعضهم بدورهم بالمنافسة حيث نجد التعريف التالي: " تُفهّم المنافسة كمجابهة للغير أو عند المحيط الطبيعي الهدف منها نصر الأشخاص أو جماعات لكن كلمة المزاحمة هي اقرب معنى لمنافسة في ميدان الرياضة لأن هذه الأخيرة تخص مجابهة بين أشخاص من أجل أحسن لمحة ولأحسن مستوى"[3].

9-3- نظريات المنافسة:

للمنافسة نظريات منها مايلي:

9-3-1- المنافسة كشرط إيجابي:

حسب رد اردمان المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور وحسب بركس دورسن المنحة هي دائما التي تدفع أو تعقد من حد المنافسة، إذن المنافسة هي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مشرفة بذلك[4].[1]

---

[1] - **Matviev (T.P), aspects fondamentaux de l'entraînement, Edition Vigo, Paris, 1983, P 13.**

[2] - **ALDERAM (R.D), manuel de la psychologie du sport, Edition Vigo, Paris, 1990, P 95.**

[3] - محمد عادل خطاب، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1965، ص 67.

[4] - لكحل حبيب وآخرون، مرجع سابق، ص53.

9-3-1- المنافسة كوسيلة للمقاربة:

حالة الشخص في المنافسة يمكنها أن تكون متعلقة لما يحيط به إذن سلوكات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفاقه، مدربيه، منافسيه، ومترجيه...الخ.

9-3-3- المنافسة كمهمة متبادلة:

بين الرغبة في تحسين القدرات والرغبة في تقييمها، "در ادرمان" يعيد قوله النفساني فيذكر أن التصرفات في المنافسة هي نتيجة للراغبين في المنافسة لأشخاص معينين ، والرغبة في تحسين قدراتهم والرغبة في تقسيمها وبهذا نصل لقولنا أن كلما كانت الرغبة في تحسين القدرات كبيرة، كلما كانت الرغبة في تقييمها أكبر، وكلما كان الشخص في احتياج التقدير والتقييم لقدراته بالمنافسة[1].[2]

9-4- أهداف المنافسات الرياضية المدرسية:

إن المنافسات الرياضية المدرسية من أهم الوسائل المساعدة على اتزان العدد نفسيا واجتماعيا فهي لكسب الجسم الحيوية والرشاقة والقوام اعتدلا وجمالا، مما تجنب الفرد الممارس

الخمول كما تمنحه نموا صحيا جيدا، حيث تجعله أقل عرضة للأمراض التي تصيبه، لأنه يصبح عالة على مجتمعه، ويعتقد البعض أنها تختص بتكوين الفرد في وحدة متكاملة بين جميع النواحي يؤثر ويتأثر بسائر النواحي الباقية، فالعقل مثلا يؤثر على مجهود الجسم ومن هنا يتضح لنا علاقة العقل بالجسم إذن فلا يقتصر دور الممارسة على تنمية الجسم فقط أي القوة البدنية كما يعتقد البعض وفيما يلي سوف نوضح ذلك بأهم ما تهدف إليه المنافسات الرياضية المدرسية[2].3

9-4-1-هدف النمو البدني:

من أهداف المنافسات الرياضية المدرسية على هذا الجانب مايلي:

[1] - محمد عادل خطاب، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، مرجع سابق، ص 67.

[2] - لكحل حبيب وآخرون، نفس المرجع، ص 54.

- تنمية القدرات البدنية للرياضيين المتنافسين.
- تقوية العضلات والأجهزة العضوية المختلفة للجسم.
- تحقيق تحمل الأداء الخاص لكل المهارات كالسرعة، والرشاقة، القوة، المقاومة.
- الصحة البدنية.

9-4-1- هدف النمو الاجتماعي:

إن للمنافسات هدف اجتماعي يتمثل في خلق جو التعاون لكل فرد يقوم بدوره عن طريق مساهمته بما عنده بالتنازل عن بعض الحقوق في سبيل القدرة والمثل من أجل تحقيق هدف اجماعي يعود بالفائدة على المجتمع مثلا أن يتنازل اللاعب عن حقه في تسديد ضربة جزاء أو تسديد مخالفة كي يتجنب التخاصم مع أعضاء فريقه الخصم وهذا التعاون لا يتحقق إلا عن طريق الجماعة والتنافس.

9-4-3- هدف النمو العقلي:

إن المنافسات الرياضية المدرسية تلمس كل الجوانب حتى الجانب العقلي فهي تفيد الناحية البدنية والعقلية وحتى يتحقق تفكير واكتساب المعارف المختلفة ذات طبيعة المنافسة الرياضية كتاريخ اللغة التي تمارس فوائدها وطرق التدريب لها، بالإضافة إلى ما تتيحه من فرص لأسباب ومعلومات تتعلق بالبيئة المحلية والخارجية للفرد، فيجب التذكر أن العقل والجسم مرتبطان إذ أنه ليس الغرض من الجسم أن يحمل العقل ولكنه يؤدي استعمال العقل استخداما فعالاً مؤثرًا.

9-4-4- هدف النمو النفسي:

إن المنافسات الرياضية كغيرها من المنافسات الرياضية تحقق اللذة والإنتاج فيتحرر من كل ماهو مكبوت ويغمره السرور والابتهاج عندما يسيطر على حركته، أضف إلى هذا أنها تهدف إلى إشباع ميول العدوانية و العنف لدى بعض المراهقين عن طريق الألعاب التنافسية العنيفة كالملاكمة مثلا، هذا إن شدد الملاكم ضربات للخصم فإنه في هذه الحالة

يعبر عن دوافعه المكبوتة بطريقة مقبولة ومفيدة بوجه عام، ويحرز إلى إعادة التوازن بسبب نجاحه في نشاطه

الرياضي إذ أن الحل السليم للتخلص من العبرات والاندفاعات غير المناسبة هو كبتها في اللاشعور ووضعها في السلوك المقبول اجتماعيًا وشخصيًا[1].

9-4-5- هدف النمو الخلقي:

إن المنافسات الرياضية في إطار الرياضة المدرسية عملية تربوية خلقية، نظرا لما يوفره النشاط التنافسي من سلوك أخلاقي وهذا بالنظر إلى حماسة المنافسة ومما يجري بها من اصطدام وهجوم والخوف من الهزيمة وفي كل هذه المنافسات تهتم بالتهدئة وذلك بتوضيح ما يجب وما لا يجب القيام به من المنافسة وهذا ما يساعد الفرد على العمل الصالح والثقة في النفس والإخاء والصداقة وروح التعاون والمسؤولية.

9-5- مفهوم وتنظيم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر:

إن المنافسات الرياضية المدرسية كغيرها من المنافسات تمر عبر مراحل من التصفيات بين الأقسام سواء كانت داخل المؤسسة ذاتها أو كانت ولائية أو جهوية حتى الوطنية وأخيرا الدولية وفي كل مستوى هناك هيئات تعمل لهذه المنافسات وبدورها هذه الأخيرة تنقسم إلى نوعين من المنافسات الفردية والجماعية ولكلا الجنسين وفي كل الأصناف[2].

9-5-1- الفرق الرياضية المدرسية:

9-5-1- الغرض من إنشاء وإعداد الفرق المدرسية:

كل مؤسسة تربوية يجب أن تنشئ جمعية رياضية تتكفل بإعداد التلاميذ الرياضيين وكذلك التفوق للمنافسات مع المؤسسات التربوية الأخرى.

[1] - محمد عادل خطاب، المرجع نفسه، ص 68.

[2] - وثيقة من الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، ص 05.

وقد أقرت النصوص إجبارية إنشاء الجمعيات الرياضية على مستوى المؤسسات التربوية حيث نصت المادة 05 من قانون الجمعيات أنه يتم إنشاء الجمعية الثقافية والرياضية المدرسية بالضرورة على مستوى كل مؤسسة تعليمية في قطاع التربية الوطنية.

وسيكون الانضمام إلى الإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية على النحو التالي: تكون الجمعية المنشأة على مستوى الثانوية ملف اعتماد وتضعه لدى الرابطة الولائية للرياضة المدرسية حيث يتكون ملف الإعتماد من:

- طلب الإنضمام.
- قائمة اللجنة المديرة بأسماء وعناوين ومناصب الأعضاء.
- ثلاث نسخ من اعتماد الجمعية ومحضر الجمعية العامة.
- اللجنة المديرة هي المسؤولة أمام الرابطة والإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.
- الرابطة الولائية الرياضية المدرسية ترد على الإنضمام أي جمعية في كل 15 يوم التي تلي، والإتحادية تحدد كل موسم مصاريف الانضمام، البطاقات، التأمينات، وتصب كل النفقات إلى الرابطة[1].

9-5-3- طرق اختيار الفرق المدرسية:

توكل مهمة الاختيار إلى الجمعية الرياضية على مستوى كل مؤسسة تربوية ومن بين أعضاء هذه الجمعية أساتذة التربية البدنية والرياضية في الثانوية والمتوسطة الذين تستند إليهم مهمة اختيار الفرق الرياضية وتشكيلها، وفي الغالب يقع الاختيار على التلاميذ الرياضيين المتفوقين في دروس التربية البدنية والرياضية المنهجية المقررة والإجبارية.

ويرى الدكتور قاسم المندلاوي وآخرون أن طريقة اختيار وانتقاء الفرق الرياضية المدرسية تكون كمايلي:

يقوم مدرس التربية الرياضية باختيار أعضاء الفريق من التلاميذ ذوي الاستعدادات الخاصة وكذلك الممتازين منهم وذلك من واقع الأنشطة الرياضية المختلفة لدرس التربية

[1] - القانون العام للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، الانضمام والتأهيل، المادة 02.

البدنية والرياضية والنشاط الداخلي، يتم تنفيذ ما سبق بإعلان عن موعد تصفية الراغبين في الانضمام لكل فريق ثم يقوم بإجراء بعض الاختيارات لقياس مستوى اللاعبين وقدراتهم، وينجر عن كل تلميذ تقديم استمارة لأحواله الشخصية ومستواه ومدى استعداده ومواظبته، وبعد الانتهاء من اختيار الفرق الرياضية المدرسية وقبل الشروع في الحصص التدريبية يجب على كل تلميذ إحضار رسالة من ولي أمره بالموافقة على الاشتراك في الفريق الرياضي لمدرسته الخاصة به، وبعد هذه الخطوة يتقدم التلميذ للكشف الطبي لإثبات لياقته الصحية حيث يوقع ويختتم الطبيب على ظهر الرخصة لمشاركة التلميذ في الفريق المدرسي[1].[2]

وبالنسبة لهذا النوع الأخير من الممارسة، ثمة نظام انتقاء يسمح لأحسن الفرق المشاركة في البطولات الوطنية بعد تأهلها خلال مراحل التصفية المختلفة التي تتم على مستوى البلدية، الولاية، المنطقة والجهة.

10- الإدارة والتسيير للرياضة المدرسية:

يتولى إدارة وتسيير النشاط الرياضي المدرسي والإشراف عليه نوعان من الهياكل.

10-1-هياكل الدعم والتوجيه والمتابعة:

ويتمثل في:

10-1-1- الهياكل الإدارية التابعة لوزارة التربية الوطنية:

مديرية الأنشطة الثقافية والرياضية، المديرية الفرعية للنشاط الرياضي والصحة المدرسية، مكتب النشاط الرياضي بمديريات التربية بالولايات، إدارة المؤسسات التعليمية (مدير المؤسسة).

[1] - قاسم المندلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية في التربية الرياضية، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية (مذكرة غير منشورة) الجزائر، ص 56.

- هياكل التنسيق المشتركة بين وزارتي التربية والرياضة.
- لجنة التنسيق الوطنية المشتركة.
- لجنة التنسيق الولائية المشتركة.

10-1-2- هياكل التنظيم والتسيير:

تنظيمات جمعوية تتمثل في: الاتحاديات الجزائرية للرياضة المدرسية، الرابطات الولائية للرياضة المدرسية، الجمعيات الثقافية والرياضية المدرسية.

10-2- مهام الهياكل:

10-2-1- مكتب النشاط الرياضي بالوزارة:

انطلاقا من المهام المنوطة بوزارة التربية الوطنية في مجال تنمية الرياضة التربوية ومن توجيهات لجنة التنسيق الوطنية المشتركة بتكفل المكتب.

العمل على تنمية وتعميم النشاط الرياضي المدرسي وتوجيهه من خلال رسم الخطوط الكبرى وتحديد المبادئ الأساسية بوضع المخططات والبرامج الولائية والمتمثلة في:

- تنشيط أكبر عدد ممكن من التلاميذ لأطول فترة ممكنة خلال الموسم الدراسي.
- تلاؤم نوع النشاط مع خصوصيات الولايات (الرفعة، المسافات بين المؤسسات، المنشآت الرياضية والوسائل المالية المتوفرة).
- حسن استعمال الموارد البشرية لا سيما إطارات الشبيبة والرياضة المعنيين بقطاع التربية.
- **الحرص على أن تتوفر لكل مؤسسة تعليمية منشآتها الرياضية عن طريق:**
- احترام برامج إنجاز المؤسسات الجديدة (تسليم المؤسسات بجميع المنشآت والمرافق الرياضية المدرجة في مخطط الإنجاز).
- تنفيذ برامج تهيئة ملاعب داخل المؤسسات عند توفر المساحات الكافية
- التدخل لدى الجماعات المحلية بمصالح الشبيبة والرياضة لاستغلال المنشآت التابعة لها طبقا لتوصيات لجنة التنسيق المشتركة.

- متابعة عمليات تزويد المؤسسات التعليمية بالتجهيزات والعتاد الرياضي بالتنسيق مع مديرية التخطيط ومركز التموين بالتجهيزات والوسائل التعليمية وصيانتها.
- البحث عن طرق تمويل النشاط الرياضي وترشيد استعماله.
- إيجاد مصادر تمويل النشاط الرياضي المدرسي (الدولة، الجماعات المحلية، الممارسون، الرعاية...الخ) .

✓ **مراقبة المداخيل والإيرادات المالية وطرق إنفاقها:**

- على مستوى الرابطات.
- على مستوى الجمعيات.
- السهر على تعيين النصوص القانونية والتنظيمية المتعلقة بتسيير النشاط الرياضي المدرسي وتنظيمه.
- حث مديريات التربية على وضع وتنفيذ برامج تكوين معلمي المدارس الابتدائية في مجال التنشيط الرياضي.
- متابعة سير الرياضي المدرسي في مختلف جوانبه وإعداد حصيلة وتقديمها للجهات المعنية.
- السهر بالتنسيق مع الهياكل المسؤولة على الصحة المدرسية على ضرورة إجراء الفحوص الطبية للتأهيل لممارسة الرياضة والتربية البدنية والرياضية[1].

10-2-2- مكتب النشاط الثقافي والرياضي بمديرية التربية:

إن الدور الأساسي لهذا المكتب هو مساعدة الرابطة الولائية للرياضة المدرسية في تحقيق أهداف هذا النشاط لذلك فهو مطالب بـــ:

- القيام بالتنسيق مع الرابطة بوضع مخطط لتنمية وتعميم النشاط الرياضي المدرسي على مستوى الولاية طبقا لتوجيهات الوزارة ولخصوصيات الولاية.
- تنفيذ برامج بناء المؤسسات الجديدة والحرص على وجود المنشآت الرياضية والقيام بالتنسيق مع مصلحة البرمجة والمتابعة بإعداد برنامج ولائي

[1] - وزارة التربية الوطنية، لمحة عامة عن النشاط المدرسي، ص 1-2.,

خاص بإنجاز منشآت رياضية وملاعب في المؤسسات التي تفتقر لها وذلك حسب نوع المؤسسة والمساحة المتوفرة.

- وضع وبالتنسيق مع مصلحة البرمجة والمتابعة برامج تزويد المؤسسات بالتجهيزات والعتاد الرياضي طبقا لاحتياجات ونوع المنشآت الموجودة بالمؤسسات.
- التدخل لدى الجماعات المحلية والصندوق الولائي لترفيه مبادرات الشباب لتدعيم من أجل الحصول على الدعم المالي للرابطات والجمعيات المدرسية.
- السهر على تنفيذ المنشور المتعلق بنفقات التمدرس ومتابعة صب المبالغ المستحقة لدى الرابطة في الوقت المناسب.
- مراقبة مداخيل الرابطة والجمعيات أيٌ كان مصدرها (وزارة التربية، وزارة الشباب والرياضة، الجماعات المحلية وغيرها) طبقا لقانون الجمعيات.
- السهر على التزود بالنصوص القانونية والتنظيمية الخاصة بتسيير النشاط الرياضي واستنتاجها وتوزيعها.
- وضع و بالتنسيق مع مصلحة التكوين برنامج تكوين معلمي المدارس الابتدائية في مجال التنشيط الرياضي ومتابعة تنفيذه مع المفتشين.
- إعداد الحصيلة الخاصة بتنمية النشاط الرياضي وتسيير ومتابعته.
- السهر على إلزامية وجود الحجم الساعي الخاص بالنشاط الرياضي في التوقيت الأسبوعي لأساتذة التربية البدنية ومعلمي المدارس الابتدائية.
- ويمكن لرئيس مكتب النشاط الرياضي المشاركة في أشغال المكتب التنفيذي للرابطة[1].

10-2-3- مدير المؤسسة التعليمية:

يقوم مدير المؤسسة التعليمية بصفته رئيسا للجمعية الثقافية والرياضية المدرسية والمحرك الأساسي لها بالسهر على تطبيق القوانين الأساسية والتعليمات الصادرة من الوزارة في مجال النشاطات الثقافية والرياضية والعمل على تدعيم هذه النشاطات بالمؤسسة وتجنيد

[1] - وزارة التربية الوطنية ، لمحة عن النشاط المدرسي ص 4،5.

الأساتذة والأعوان لتأطير مختلف الفروع والنوادي التي تقام في إطار الجمعية ويأمر بكل المصاريف التي يقرها مكتب الجمعية في حدود الصلاحيات المحولة له في هذا الإطار.[2]

10-2-4 لجنة التنسيق الوطنية المشتركة:

وتتمثل في:

- تحديد إستراتيجية مشتركة قصد إعادة المحتويات والمناهج والبرامج المرتبطة بتطوير وترفيه الممارسات البدنية والرياضية وبالأنشطة الثقافية والعلمية والترفيهية في الوسط المدرسي.
- إعداد برامج التكوين والبحث في ميدان الأنشطة الشبابية والرياضية.
- دراسة واقتراح كل الأعمال المرتبطة بتمويل أنشطة الشبيبة والرياضة في الوسط التربوي.
- دراسة وضبط التخصصات والشروط الخاصة بإنجاز واستعمال المنشآت والتجهيزات والعتاد الضروري لترفيه أنشطة الشبيبة والرياضة في الوسط المدرسي[1].

[1] - وزارة التربية الوطنية ، لمحة عن النشاط المدرسي ص 4،5.

خلاصة:

تكتسي الرياضة المدرسية أهمية كبيرة للتلاميذ ، من مختلف النواحي النفسية البدنية والتربوية فأما من الناحية النفسية، لها دور في إشباع نمو التلاميذ و رغباتهم في الممارسة الرياضية، أما من الناحية البدنية، فهي تساهم في تطوير القدرات الكامنة لدى التلاميذ وتنمية مواهبهم الخاصة ، من خلال توفير لهم وسط حيوي ورحب لتحقيق ذلك ، كما تساهم في تربية التلميذ و تثقيفه و تعلم أنماط مختلفة في التفكير و السلوك.

يسهر على تنظيم الرياضة المدرسية ، الكثير من الهيئات الخاصة بذلك فعلى المستوى الوطني نجد الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية أما على مستوى كل ولاية فنجد الرابطة الولائية للرياضة المدرسية ، ثم يأتي المستوى المحلي الذي توجد فيه الجمعيات الرياضية الثقافية ، التي توجد حتى في المؤسسات التربوية.

من خلال تطرقنا إلى الرياضة المدرسية في الجزائر وإلى المفهوم والأهداف وكذا مميزات وخصائص التلاميذ في مختلف المراحل المدرسية كذلك بالنظر إلى تعريفنا للمنافسة والأهداف المرجوة من المنافسات الرياضية المدرسية وإلى كيفية إنشاء الفرق الرياضية وتكلمنا في الأخير عن التنظيم والتسيير للرياضة المدرسية لمختلف الهياكل.

نستخلص أن السلطات الجزائرية حاولت بقدر الإمكان الاعتناء بالرياضة المدرسية وأرادت أن تعطي لها مكانتها المرموقة وذلك حتى تكون وسيلة من الوسائل التي ستساهم في تطوير وازدهار الرياضة الوطنية بصفة عامة.

الفصل الرابع

كرة اليد

تمهيد :

تعتبر رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين ، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم .

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسها امتلاك العديد من القدرات الحركية العامة والخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة كما أنها تتطلب امتلاك قدرات عقلية ونفسية مضافة إلى مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية .

1- نبذة تاريخية عن كرة اليد :

1-1- في العـــــــــالم :

لقد أكد المؤرخون أن الألعاب بالكرة ظهرت في نحو القـرون الوسـطي أي خلال القرن الثالث عشر والرابع عشر للميلاد ويعد الدنمركي (هـولجر نيلسـون) (H.NIELSON) مؤسس كرة اليد الحديثة حيث أدخل اللعبة في مدرسـة خاصـة للإناث سنة 1898 ، بينما كان عنصر الرجال مشغول بكـرة القـدم وحسـب لعبـة (نيلسون) في المشاركة تكون بفريقين كل فريق يظم سبعة لاعبين وفـي سـنة 1906 تمكن نيلسون من جدولة قوانين لهذه اللعبة ومن أن حلت سنة 1911 حتى بدا تنظـيم منافسات للذكور في هذه الرياضة [1] .

وقد كان للمجهودات التي بذلتها الدول الإسكندنافية الدور الكبير في تطـوير هذه الرياضة داخل القاعة لكون الظروف المناخية كانت تحكـم تـأقلم قـوانين هـذه الرياضة داخل القاعة .

وفي سنة 1926 مؤتمر الفدرالية الدولية لألعاب القوى يجتمع بلاهاي ويعلن عن إنشاء لجنة تتكفل بسن قوانين لعب دولية لكرة اليد ، وما إن حلت سنة 1928 تم مـيلاد الفدرالية الدولية لكرة اليد هواة (FIHA) بأمستردام بمناسبة الألعاب الأولمبية . [2]

وفي سنة 1934 يقضي في إدخال كرة اليد ضمن برامج الألعاب الأولمبية سـنة 1936 .

وفي سنة 1938 أجريت لأول مرة بطولة عالمية تجمع شباب في كرة اليد وفازت بها ألمانيا.

وفي سنة 1945 بعد نهاية الحرب العالمية الثانية ، أجريت أول مبارات دولية بين السويد والدنمارك وفازت بها السويد ب8 مقابل 3 أهداف .

[1] مجلة الوحدة الرياضية ، العدد 559 ، 18 مارس 1992 ، الجزائر ، ص 35 .

[2] Brochure. Revue De Comite .Fédération D'organisation 4eme .CANS DE H . B .Alger,1986 P19

أما في سنة 1952- 1955 أقيمت الدورة العالمية الثالثة لكرة اليد وعادت لألمانيا، كما أقيمت البطولة العالمية للشباب وفي العام الموالي 1956 البطولة العالمية الثانية للفتيات.

وفي سنتي 1970 – 1972 انعقد على الترتيب مؤتمر 13 في مدريد بإسبانيا وفي المؤتمر 14 بلكسمبورغ وهناك طرأت بعض التعديلات على قانون لعبة كرة اليد .[1]

1-2- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942 وذلك بمراكز المنشطين أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1946 وذلك بإحدى عشر لاعبين أما نسبة اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953 وما إن احلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية .

ونشير هنا إلى أن هذه المرحلة بين 1930 – 1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التميز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية.

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورًا معتبرًا في التنظيم والتربية البدنية وتحضير الجماهير خاصةً الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن .

ومباشرة بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعين (حمناد عبد الرحمان وإسماعيل مداوي) بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد .

وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد إسماعيل مداوي الذي كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة لكرة اليد أما أول الفرق التي انخرطت في الفدرالية فهم كالتالي :

[1] كمال عبد الحميد : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 35 .

ـــــــ فريق (SAINT – EVGENE) بولوغين L' OMSE .

- فريق الراسينغ لجامعة الجزائر (R.U.A)
- فريق المجموعة اللائكية لطلبة الجزائر العاصمة (G.L.E.A)
- فريق نادي الجزائر لكرة اليد (HBCA)
- فريق غالية رياضة الجزائر (G.S.A)
- فريق من عين الطاية .
- فريق سبارتو وهران

أما في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاثة رابطات فقط (الجزائر ، وهران ، قسنطينة) .

أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق LOMSE في سنة 1963 كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984 .

وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر من نفس السنة المكتب الفدرالي يعلن تنظيم بطولة شبه وطنية ، حيث يتم فيها توزيع نوادي الجزائر العاصمة إلى مجموعتين واحدة في الشرق والأخرى في الغرب بينما البطولة الوطنية تظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحداثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة .

وفي سنة 1975 تم حل كل الجمعيات التي أنشأت إثرى قانون 1901 وفي سنة 1977 أدخلت تعديلات رياضية إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية (ASP) والتي تظم سبع جمعيات .

وتعد سنة 1984 سنة غنية بالأحداث كونها عرفت ظهور ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما نسجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات اللاعبين آنذاك يصل إلى 15000 موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات اللاعبين يفوق 20000 بطاقة .

ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة إفريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشر سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة اليد ، وذلك بقاعة حرشة إبتداءا من 19 أفريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل على 18 منتخبا في الصنفين ذكور وإناث . [1]

2- تعريف كرة اليد :

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين ، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة . [2]

3- خصوصيات كرة اليد :

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللعب وكفرع معترف به دوليا بل عرف هذا التخصص قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيه المرتفع بنسبة قليلة الشيء الذي عزز مكانتها كرياضة مدرسية أو كتخصص رياضي على المستوي الوطني .

هذا اللعب الرياضي يمارس فوق ميدان كبير أضحي بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة إلى أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير أو داخل القاعة فرضت نفسها تدريجيا، فقد أصبحت بسرعة كبيرة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين الرياضات الأخرى .

فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة كان له أثر إيجابي في الأوساط المدرسية باحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدنية.

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة وتقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة ، تتطلب تركيزا جيدا ودقيقا .

[1] Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B . De Haute Performance .O.P .V . Alger .P 6.

[2] إعداد جميل نصيف : المرجع السابق ، ص 371 .

حسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج ويسمح للشباب باللهو جماعيًا وتغيرات عديدة في الرتم . [1]

كذلك من خصوصيات كرة اليد :

- السرعة في الهجمات المضادة.
- التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة .
- القوة والسرعة للرمي والقذف .
- الانتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات و التمريرات .
- تعد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبير .[2]

4 – أهمية رياضة كرة اليد :

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة .....الخ ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي لها سلوكيات وذلك ببث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة .

كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص .

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى ، فمثلا يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد .

كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى.[3]

[1] Herst Kailer : Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition , Ed Vigot .Paris . 1989 . P 25.

[2] Clavs Bayer : Formation Des Joueurs , Ed Vigot , Paris . 1995 .P 8 .

[3] د.جيرد لانجريوف ، د. تيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، 1978 ، ص 20 – 22 .

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالاً خصبًا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارسيها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل . [1]

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحضي باهتمام المدربين . [2]

5- قانون لعبة كرة اليد :

5-1- الميـــــــدان :

شكله مستطيل يضم مساحة تقدر ب 40 م طول و 20 م عرض الخطوط الكبرى على الجانب تسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى .

5-2- المـــــــــرمى :

يوضع وسط خط التهديف طوله 3 أمتار وارتفاعه 2 متر العارضة والقائمين يجب أن يوضعا من نفس المادة الخشبية ويكون التلوين بلونين مختلفين يبدوان بوضوح كما يكون المرمى مزود بشباك معلقة بطريقة تحد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة .

5-3- مســاحة المـــــرمى :

تكون محدودة بخط مستقيم 3 متر مسطر لمسافة 6 أمتار أمام المرمى بالتوازن مع خط المرمى ومستمر مع كل طرف بربع دائرة بقياس 6 متر، الخط الذي يحدد مساحة المرمى يسمى خط (مساحة المرمى) علامة من 15 سم طول توضع أمام مركز كل مرمى موازية مع هذه الأخيرة وعلى بعد 4 متر من الجانب الخارجي بخط المرمى الخط المتقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد ب 3 متر و 9 متر أمام المرمى والمستمرة مع كل طرف بربع دائرة صاعدة بمرمى خطوط ، الخط تقاس بـ 15 سم ، ونفس الشيء بالنسبة للفراغات الفاصلة بـ 20 سم .

[1] د. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص 21 .

[2] منير جرسي إبراهيم : كرة اليد للجميع ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 103 .

ـــــ علامة 7 أمتار تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى مـــوازي مـــع خـــط المرمى على بعد 7 أمتار ، خط الوسط يربط بين الخطوط التماس في منتصف الطول من كل ناحية بـــ 3 متر .

ـــــ علامة 15 تحدد منطقة التبادل كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها، ويبلغ قياسها 5 سم عرضًا ويجب أن يتم وضعها بطريقة جد واضحة.

ـــــ بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الصواعد 8 سم .

5-4- الكـــــــــــرة:

تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون وتحتوي بطبيعة الحـــال على هوائية من المطاط ويجب أن تكون مستديرة ولا يجب نفخها كثيرا كما لا يجـــب أن يكون سطحها أملس ولامع.

للكبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها بـــــ " 58 إلـــى 60 ســـم " ووزنهـــا " 425 إلى 475 غ " ، للكبار الشابات يجب أن يبلغ قياس محيطها بـــ " 54 إلى 56 سم " ووزنها " 325 – 400غ " .

5- 5- اللاعبـــــــــين:

الفريق يتكون من اثني عشر لاعب منهم ايطاريين (سبعة لاعبين على الأكثـــر منهم الحارس يمكنهم التواجد دفعة واحدة على أرضية الملعب) ، أمـــا البقيـــة فيكونـــون احتياطيين على كرسي الاحتياط لا يقبل سوى الاحتياطيين وأربعة مندوبين رسميين فـــي كرسي الاحتياط .

6- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية :

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور عديد مـــن طرق التصنيف CLASSIFICATION ، حيث عمد الخبراء إلـــى إيجـــاد تصـــنيفات مختلفة كان هدف معضمها هو محاولة احتواء معظم الأنشـــطة الرياضـــية فـــي إطـــار

تصنيف منطقي وفيما يلي نعرض أراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات .

✓ **تصنيف كوديم KODYM للأنشطة الرياضية هو :**

ـــــ أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين .

ـــــ أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم .

ـــــ أنشطة رياضية تتضمن الطاقة الكلية للجسم .

ـــــ أنشطة رياضية تتضمن لاحتمال الإصابة أو الموت .

ـــــ أنشطة رياضية تتضمن توقع لحركات الغير من الأفراد .

كما صنف **تشارلـــز بوتشر:** كرة اليد ضمن النوع الأول (الألعاب الجماعية) للأنشطة الرياضية ويشير إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية ولذلك كان من واجب مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكون ملمـــا إلماما تاما بكثير منها ومن الضروري أن يكون ملما بأهم ملامح الألعـــاب المختلفـــة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارسيها والأجهـــزة والتســـهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين كما يجب أن يكون متمتعا بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين .[1]

7- خصائص لاعب كرة اليد :

ككل نوع من أنواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد مـــن الخصـــائص التـــي تتناسب مع طبيعة اللاعب وتساهم في إعطاء فعالية أكبر لأداء حركي مميز ومـــن هـــذه الخصائص:

7-1- الخصائص المرفولوجية :

إن أي لعبة سواء كانت لعبة فردية أو جماعية تلعب فيها الخصـــائص المرفولوجيـــة دورًا هامًا في تحقيق النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثيـــر مـــن النتـــائج أو العكـــس

[1] كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسا نين : رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر ، 2001 ، ص 18 – 20 .

وتتوقف عليها الكثير من نتائج الفرق خاصةً إذا ما تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية فلاعب كرة اليد يتميز بُبنية قوية وطول قامة مُعتبرة ، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا عرض الكتف و يد واسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد .

7-1-أ- النمط الجسماني :

إن النمط الجسمي أو الجسماني للاعب كرة اليد وهو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التمرير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة .[1]

7-1-أ- <u>أولا</u> : الطول :

يعتبر عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الإرتقاء وفي الدفاع كذلك (الصد واسترجاع الكرات) ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي " النخبة " التي يتضح فيها هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يمتاز بالقامة العالية بلا شك أنه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة .

7-1-أ- ثانيا : الوزن :

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر ((INDIC)) .

[1] كمال عبد الحميد ، زينب فهي : كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 ، ص 25

وزن الجسم × 1000 ÷ الطول = INDICE DE ROBUSTESSE وكلما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك .

ولكي تحسب الوزن المناسب للاعب عادة أن نطرح 100 من طول اللاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن متوسط الوزن للاعب بالدول الإحدى عشر مناسب بل تميل نوعا ما إلى خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي .

بمقارنة فترة السبعينات والثمنينات مع التسعينيات نجد التوجه نحو الاهتمام بعامل الطول حيث نلاحظ تصاعده وتتبعه مناسبة الوزن تساعد في الالتحام والقوة وسرعة الإنجاز. [1]

7-2- المـــــــــرونة :

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعبي كرة اليد تكون كبيرة ، وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التمرير ، حيث يكون ارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذا قوة وسرعة التمرير .

7-3- الخصـــائص الرياضـة والفيزيولـــــوجية :

اللاعب ذو المستوى العالي (رياضة النخبة) من الجانب الرياضي والفيزيولوجي يتميز بأنه :

ـــــ سريع , سرعة تنفيذ كبيرة جدًا.

ـــــ قدرة امتلاك لاعب كرة اليد لسرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التمرير بفاعلية كبيرة .

ـــــ قادر على إيجاد مصادر الطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخر ظهور أعراض التعب.

ـــــ ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة .

[1] منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ، ص 25 .

ـ بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة (تمارين لا تتعدى عشر ثواني) هذا ما يتطلب قدرة لاهوائية لاحمضية للاعب .

ـــ لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لاهوائية بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما (حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت الراحة قصير جدا) .

7-4- الصفات الحركية:

إن الصفات الحركية الضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورًا فعالاً في الأداء الحركي السليم والصحيح.

- ✓ **التوازن** : ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها .
- ✓ **الرشاقة** : هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد في الكرة .
- ✓ **التنسيق** : مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة .
- ✓ **التفريق والتميز بين مختلف الأعضاء:** تسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى أن يفرق ويميز لاعب كرة اليد بين ما سيفعله بذراعيه.

7-5- الخصائص النفسية :

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي:

ـــ المواجهة والمثابرة للانتصار .

ـ يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على المنافس .

ـــــ التحكم في كل انفعالاته .

ـــ نظرا لخاصية كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.

7-6- الدافعية :

حب الانتصار والفوز يجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفز .[1]

ولقد أثبتت الشواهد والبحوث أن اللاعبين الذين يفتقدون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخططية .

7-7- الـــــــذكـــاء :

يُقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه ويظهر هذا جلياً خلال الألعاب الجماعية ، التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة والنجاح فيها يكمل في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه .

جملة هذه الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سواء كانت بدنية أو مرفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين الاهتمام بها فيما يخص اختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم المهارية معا .[2]

8- دور وأهـــمية الألعـاب الشـبه رياضـية في كـرة اليـد:

تعتبر رياضة كرة اليد التي تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف والتي تمتلئ بالتغير المستمر للأحداث الفردية والجماعية واللاعب الحر والمقيد بالإضافة إلى الاشتراك المواقف المتغيرة دائما والطموح من أجل تحقيق الفوز والعمل على رفع مستوى الأداء بمثابة أو باعتباره مجال حيوي للغاية ، يتم من خلاله تكوين اللاعبين بطريقة اجتماعية تجعلهم يكتسبون خصائص طيبة وشخصية متكاملة . [3]

والسعادة هي الدافع الحقيقي للاعبين للمشاركة في الألعاب الشبه رياضية ونحن نكتسب العديد من عناصر رياضة كرة اليد أثناء هذه الألعاب فمن الألعاب الشبه رياضية تنمو لدينا الرغبة في التدريب لتحسين مهاراتنا الفنية وقدراتنا الخططية وكذا

[1] منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ، ص 336 .

[2] المرجع نفسه .ص 336.

[3] كمال عبد الحميد ، محمد حسن علاوي : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، المرجع السابق ، ص 36 .

قدراتنا البدنية والتي من خلا لها أو بدونها لا يمكننا الوصول إلى تحسين هذه المهارات كل ذلك من أجل تحقيق الفوز المرغوب فيه وهو ما يحثنا على تحسين مهاراتنا وقدراتنا وإذا بات من الضروري استخدام أسس الألعاب الشبه رياضية بشكل يتناسب مع كل المراحل السنية ومستوى أداء قدرات اللاعبين . [1]

9- الأبعاد التربوية لكرة اليد :

نظرًا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين، لقد أدرجت ضمن منهاج التربية البدنية لجميع المراحل التعليمية، إذ أنها تعتبر منهاج تربوي متكامل يكسب التلميذ من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي الكثير من المتطلبات التربوية الجيدة حيث رجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ فهي زاخرة بالسمات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ فالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار .....الخ.

تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية.[2]

كما تعد رياضة كرة اليد تأكيدًا عمليًا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيرًا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي يعشون فيها.[3]

[1] المرجع نفسه ، ص 37 .

[2] كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين ، المرجع السابق ، ص 18 .

[3] كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين : كرة اليد (تدريب ، مهارات ، قياسات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 20 .

خـــلاصـــــة :

إن تطرقنا لهذا الفصل من البحث النظري ما هو إلا إشارة للتعريف بتاريخ كرة اليد على الصعيد العالمي والوطني حيث تعد من الألعاب الجماعية التي يغلب عليهـــا طابع الاحتكاك والاندفاع البدني ، كما أنها تتطلب تركيز جيدا في الهجوم والدفاع .

وكرة اليد هي رياضة متكاملة تتطلب جهدًا طاقويًا كبيرًا وتمارس مـــن طـــرف جميع الأصناف، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة في التنفيذ والقوة فـــي القـــذف والتسديد نحو المرمى لبلوغ الهدف وهذا لا يكون إلا بالتحضير الجيد على المســـتوى البدني والتقني والتكتيكي .

ونظرا لما توفره رياضة كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنســـين فقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليميـــة، فمـــن خـــلال النشاطات الداخلية والخارجية لرياضة كرة اليد تجمع ما تتضمنه من مكونـــات عامـــة فهي زاخرة بالسمات الحميدة والتعاون والعمل الجماعي والقيادة والمثـــابرة والكفـــاح واحترام القانون وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا لتنمية القدرات العقلية للرياضي.

الفصل الخامس

اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات الدراسية الميدانية الخاصة به أهم خطوة في البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يدركها ويتقن خطواتها، حيث لابد له من أن يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة تجعل من بحثه دراسة منظمة ومنسقة، وعليه أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف البحث، وفي هذا الفصل سنُبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، وسنُوَضح المجالات التي سيتم إجراء فيها البحث من مجال مكاني وزماني وسنُحدِد كل من مجتمع الدراسة والعينة المختارة لذلك ونوع المنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع وسيحتوي الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها.

حيث قمنا بالدراسة الميدانية وذلك عن طريق توزيع المقياسين وهما مقياس تقدير الذات البدنية للاعبي كرة اليد الموجهة إلى أساتذة التربية البدنية و الرياضية ، ومقياس التوجه الرياضي على التلاميذ المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد ، وقد تمحورَا أساسًا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها وتحقيق الهدف المرجو منها، كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الطرق والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير مختلف أراء وافتراضات البحث، والتي تسعى إلى تحقيق الهدف الخاص بالدراسة، وكذا إيجاد حلول لمشكلة البحث.

1- التجربة الإستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء التجربة لتفاديها مستقبلا[1]، حيث أُجريت التجربة الاستطلاعية في البحث على تلاميذ منخرطين في فرق رياضية مدرسية تخصص كرة اليد بمتوسطة 17 أكتوبر تحت إشراف الأستاذ "حوش بن داود" والبالغ عددهم 13 تلميذاً، بتاريخ 2017/03/12م حوالي الساعة الثالثة والربع "15:15" مساءاً، حيث قدرنا الزمن المستغرق للإجابة على كل مقياس من المقياسين من 20 إلى 30 دقيقة لمجموع فقرات المقياس وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية معرفة مايلي:

1-الممارسة العملية لتوزيع استمارة مقياسي تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي.

2-معرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقياسين.

3-معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية.

4-التحقق من استيعاب التلاميذ لفقرات المقياسين.

2- منهج الدراسة:

سنعتمد في دراستنا هذه على المنهج الوصفي، بإعتباره أنه المنهج المناسب لدراسة الظواهر الإنسانية حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه يهتم بوصف ما هو كائن وتفسيره ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع ، بمعني أنه يعتبر أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف عن الظاهرة المدروسة وتصنيفها و إخضاعها للدراسة الدقيقة ، فمنهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث حيث إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع وموضوع هذا البحث هو" تقدير الذات البدنية

[1] قاسم حسن المندلاوي وآخرون، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1989، ص107 .

وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى الفرق المدرسية لكرة اليد " دراسة ميدانة لبعض متوسطات ولاية الأغواط.

3- مجتمع الدراسة:

يعتبر مجتمع البحث إطارًا مرجعيًا للباحث في اختيار عينة البحث و قد يكون هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير و قد يكون الإطار أفراد أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية[1] .

أما العينة فتعرف بأنها "جزء من ذلك المجتمع يتم اختيارها بطريقة عشوائية بحيث تمثل الخصائص العامة من المجتمع المدروس ولكن بالاستعانة بعينات بحثية نصل بها إلى الدقة العلمية " ، ولهذا نجد أن مرحلة أخذ عينة من مجتمع البحث وتحديدها تعتبر مرحلة حاسمة في البحث العلمي، وكلما كان الباحث حذرا في تمثيل هذا المجتمع كلما كانت النتائج أكثر اقترابا من الواقع.

مجموع تلاميذ الفرق المدرسية الرياضية المنخرطين في النشاطات الرياضية اختصاص كرة اليد سنة(2016-2017) حسب الإحصائيات المقدمة من طرف الرابطة الولائية للرياضة المدرسية لمدينة الأغواط من طرف الأستاذ "هبول مراد" حيث المجتمع الأصلي للبحث 36 منخرط علي مستوى مدينة الأغواط ، والجدول التالي يبين توزيع التلاميذ المنخرطين في الفرق الرياضة ودراسة حسب المؤسسات بالمدينة .

الجدول رقم (01) يبين توزيع التلاميذ المنخرطين في الفرق المدرسية لرياضة كرة اليد ودراستها حسب المؤسسات بمدينة الأغواط

[1] مروان عبد المجيد إبراهيم ، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، دار الثقافة للنشر،2004 ،عمان، ص 10.

المؤسسة	ذكور	بنات	المجموع
متوسطة الإخوة الرش	7	4	11
متوسطة خديجة أم المؤمنين	3	2	5
متوسطة 17 أكتوبر	7	6	13
متوسطة حسيبة بن بوعلي	4	3	7
المجموع	**21**	**15**	**36**

4- عينة الدراسة:

نجد أن مرحلة أخذ عينة من مجتمع البحث وتحديدها تعتبر مرحلة حاسمة في البحث العلمي، وكلما كان الباحث حذرًا في تمثيل هذا المجتمع كلما كانت النتائج أكثر اقترابًا من الواقع.

قد تم الاختيار بطريقة قصدية وتكونت عينة البحث من 36 تلميذ منخرط في الفرق المدرسية لكرة اليد بمتوسطات مدينة الأغواط، بالنسبة للذكور21 منخرط أي مانسبته 58.33%أما بالنسبة للإناث 15 تلميذة منخرطة فتمثلت بنسبة 44.66%.

5-مجالات الدراسة:

5-1 المجال البشري:

التلاميذ المنخرطين في الفرق المدرسية تخصص كرة اليد بالمرحلة المتوسطة بولاية الأغواط للعام الدراسي 2017/2016 .

5-2 المجال المكاني:

أجريت الدراسة بمتوسطة 17 أكتوبر، متوسطة حسببة بن بوعلي، متوسطة خديجة أم المؤمنين، متوسطة الإخوة الرش بولاية الأغواط.

5-3 المجال الزماني:

تحدد الدراسة الحالية بجميع خطواته نظري وتطبيقي في الفترة الممتدة ما بين شهري مارس و أفريل لسنة 2017.

6-متغيرات الدراسة:

6-1-المتغير المستقل:

هو ذلك المتغير الذي يؤثر سلباً أو إيجاباً على المتغير التابع ويكون هدف الباحث هو التحقق من أثره على المتغير التابع، وفي بحثنا هذا المتغير المستقل هو تقدير الذات البدنية.

6-2-المتغير التابع:

هو الذي يوضح الناتج أو الجواب والذي يحدد الظاهرة التي نريد دراستها وفي بحثنا هذا المتغير التابع هو التوجه الرياضي.

6-3 المتغير الوسيط:

هو متغير له تأثير غير مدروس على العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع بمعنى أنه متغير ثالث قد يؤدي إلى تعديل العلاقة المتوقعة بين المتغير التابع والمتغير المستقل، ويتمثل في هذا البحث في جنس التلاميذ بحيث نستعمل كلا الجنسين الذكور والإناث.

7-1- مقياس تقدير الذات البدنية للاعبي كرة اليد:

7-1-1-مفردات مقياس تقدير الذات البدنية للاعبي كرة اليد:

استخدمت الباحثة مقياس تقدير الذات البدنية الذي أعده "محمد حسن علاوي"، (ملحق رقم02) للوقوف على تقدير لاعب كرة اليد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف في كفايته البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، بعد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء واستخراج الصدق والثبات تم حذف واستبعاد بعض العبارات وتعديل بعض العبارات الأخرى وأصبح المقياس يتكون من 26 عبارة وتم حساب الأهمية النسبية لكل صفة من الصفات البدنية التي يشتمل عليها المقياس وأسفر عن الآتي:

4عبارات لكل من صفات: الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية.

3عبارات لكل من صفتي : تحمل القوة والتحمل الدوري التنفسي.

عباراتان لكل من صفات : المرونة، سرعة الاستجابة والتوازن.

عبارة واحدة لكل من صفتي : القوة العظمى وسرعة الانتقال.

ويستجيب الفرد على كل عبارة طبقا لمقياس خماسي التدريج(أبدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما).

6-1-2-تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من 15 عبارة ايجابية، 11 عبارة سلبية وأرقام العبارات الإيجابية كما يلي:

1،5،6،8،10،13،14،16،17،14،21،22،25.

وأرقام العبارات السلبية كما يلي:

3،4،7،9،12،15،18،20،23،24

وأوزان العبارات الايجابية كما يلي:

خمس درجات عند الإجابة : دائما.

أربع درجات عند الإجابة : غالبا.

ثلاث درجات عند الإجابة : أحيانا.

درجتان عند الإجابة : نادرا.

درجة واحدة عند الإجابة :أبدا.

ـــــــ و أوزان العبارات السلبية كما يلي:

خمس درجات عند الإجابة : أبدا.

أربع درجات عند الإجابة : نادرا.

ثلاث درجات عند الإجابة : أحيانا.

درجتان عند الإجابة : غالبا.

درجة عند الإجابة : دائما.

والدرجة النهائية للمقياس هي مجموع درجات جميع العبارات الإيجابية والسلبية (26عبارة) والحد الأقصى لدرجات القياس 130 درجة وكلما زاد اقتراب الفرد من هذا الحد دل على مفهومه وتقديره الإيجابي العالي لذاته البدنية.

❖ ملاحظة: قمنا بأخذ العبارات الإيجابية (15عبارة) فقط لتحديد مقيا التوجه الرياضي للاعبي كرة اليد.

7-2-مقياس التوجه الرياضي:

7-2-1-مفردات مقياس التوجه الرياضي:

استخدم الباحث مقياس التوجه الرياضي المصمم من" ديانا جل Gill"(1993) تعريب "حسن علاوي"

(ملحق رقم02) لقياس ثلاثة أبعاد لتوجه الدافعية الرياضية وهي:

- توجه التنافسية : الرغبة في التنافس والسعي للنجاح في المنافسة الرياضية.
- توجه الفوز : التركيز على مقارنة مستوى اللاعب مع المنافسين الآخرين.
- توجه الهدف : التركيز على مستوى الأداء الشخصي للاعب الرياضي.

يتضمن المقياس 25 عبارة، منها 13 عبارة لتوجه التنافسية، 6 عبارات لكل من توجه الفوز وتوجه

الهدف .ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة لعبارات المقياس على مقياس خماسي التدريج (بدرجة كبيرة جدا إلى درجة قليلة جدا) وأرقام عبارات بعد توجه التنافسية هي:

17،19،21،23،25،1،3،5،7،9،11،13،15.

وأرقام عبارات بعد توجه الفوز هي: 2،6،10،14،18،22.

وأرقام عبارات بعد توجه الهدف هي: 4،8،12،16،26،2.

7-2-2 تصحيح المقياس:

عند تصحيح المقياس يتم منح:

خمس درجات عند الإجابة : بدرجة كبيرة جدا

أربع درجات عند الإجابة : بدرجة كبيرة.

ثلاث درجات عند الإجابة : بدرجة متوسطة.

درجتان عند الإجابة : بدرجة قليلة.

درجة واحدة عند الإجابة : بدرجة قليلة جدا.

و يتم جمع درجات كل بعد عن الأبعاد الثلاثة على حدة.

7-3 الأسس العلمية للمقياسين:

7-1- الصدق:

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار لما وضع لقياسه كما ذكر "الغريب" انه القدرة على قياس الظاهرة التي وضع من أجلها"،[1] وهو من الوسائل المهمة في الحكم على صلاحية المقياس. تم التأكد من صدق المقياسين عن طريق استخدام الصدق الظاهري، وذلك بعرض المقياسين على مجموعة من الخبراء من الأساتذة المختصين في التربية البدنية وعلم النفس، وقد اتفقوا على أن المقياسين صادقين ويقيس تقدير الذات البدنية للاعبي كرة اليد والتوجه الرياضي لدى عينة البحث، إذ تبين أن المقياسين صالحين للاستخدام، مع الإشارة إلى بعض الأخطاء الإملائية لتصحيحها.

7-2 الثبات:

[1] رمزية الغريب، التقويم والقياس النفسي والتربوية ,القاهرة، المكتبة الانجلو مصرية، 1977 ، ص178.

نقصد بثبات المقياس هو قدرة المقياس على إعطاء نفس النتائج إذا أُعطِي أكثر من مرة لنفس العينة تحت نفس الظروف وهناك طرق عديدة لاستخراج ثبات المقياس ولإيجاد ثبات مقياس تقدير الذات البدنية لدى لاعبي كرة اليد قام الباحث بحساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات المقياس البالغ عددها (26) فقرة، وقد بلغت قيمة ألفا كرونباخ (0,82)، وهي قيمة تدل على مستوى جيد من الثبات، كما قام الباحث باعتماد الطريقة نفسها لإيجاد ثبات مقياس التوجه الرياضي في صورته النهائية بحساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات المقياس البالغ عددها (25) فقرة، وقد بلغ معامل الثبات المحسوب لهذه الطريقة بالنسبة لبعد التوجه نحو التنافسية(0.66) ، ولبعد التوجه نحو الهدف(0.81) ، ولبعد التوجه نحو الفوز (0.73) وبلغ للمقياس ككل " 0.65 " ، وجميعها قيم مقبولة ومناسبة لثبات المقياس.

8-إجراءات الدراسة:

تم إجراء الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1- تحديد مجتمع وعينة البحث.

2- توزيع أداتي البحث على أفراد عينة الدراسة.

3- جمع البيانات وترميزها.

4 - إدخال البيانات للحاسوب ومعالجتها إحصائيا، باستخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية تبعًا (spss) لتساؤلات الدراسة.

5-عرض النتائج ومناقشتها والتوصل للاستنتاجات والتوصيات.

6- الوسائل الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات البحث استخدمنا برنامج (spss) باستخدام المعالجة الإحصائية الآتية :

1- المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية واختبار" ت" لعينة واحدة وذلك لتحديد مستوى كل من تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي.

2- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لتحديد الفروق في مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي تبعًا لمتغير الجنس.

3- معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي.

الفصل السادس

عرض نتائج الدراسة الميدانية

تمهيد:

سنعرض في هذا الفصل الجداول و النتائج المتعلقة بمقياسي تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي قصد تنظيم نتائجها المتحصل عليها لتسهيل عملية الإحصاء ومقارنة النتائج للتحقق من صحة الفروض، و جاء عرض النتائج كما يلي:

- عرض نتائج مقياس تقدير الذات البدنية الرياضية و مناقشتها.
- حساب الفروق ذات الدلالة الإحصائية في تقدير الذات البدنية حسب متغير الجنس.
- عرض نتائج مقياس التوجه الرياضي و مناقشتها.
- حساب الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التوجه الرياضي حسب متغير الجنس.
- حساب معامل الارتباط بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي.

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض التساؤل الأول:

نص التساؤل الأول:

- مستوى تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ المنخرطين قي الفرق المدرسية لكرة اليد مرتفع.

جدول (04) يبين نتائج التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
86.88	08.29	78	09.45	2.008	34	0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن متوسط تقدير الذات البدنية من كلا الجنسين والمشمولين بالبحث هو (86.88) بانحراف معياري مقداره (08.29) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (78) درجة عند درجة حرية (34) تبين أن متوسط درجات عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات. وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أنه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (09.45) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008)، مما يشير إلى أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات البدنية.

1-2- عرض نتائج التساؤل الثاني:

نص التساؤل الثاني:

- مستوى التوجه الرياضي لدى التلاميذ المنخرطين قي الفرق المدرسية لكرة اليد مرتفع.

جدول (06) يبين نتائج التعرف على مستوى التوجه الرياضي

أبعاد التوجه الرياضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التوجه نحو التنافسية	45.49	05.39	39	08.59	2.008	34	0.05
التوجه نحو الفوز	22.66	03.36	18	09.91			
التوجه نحو الهدف	21.56	03.15	18	08.07			
مجموع	89.72	08.79	75	11.95			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن:

- متوسط التوجه نحو التنافسية من كلا الجنسين والمشمولين بالبحث هو (45.49) بانحراف معياري مقداره (05.39) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (39) درجة عند درجة حرية (34) تبين أن متوسط درجات عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أنه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (08.59) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008)، مما يشير إلى أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من تقدير التوجه نحو التنافسية.

- متوسط التوجه نحو الفوز من كلا الجنسين والمشمولين بالبحث هو (22.66) بانحراف معياري مقداره (03.36) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (18) درجة عند درجة حرية (34) تبين أن متوسط درجات عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أنه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (09.91) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008)، مما يشير إلى أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من تقدير التوجه نحو الفوز.

- متوسط التوجه نحو الهدف من كلا الجنسين والمشمولين بالبحث هو (21.56) بانحراف معياري مقداره (03.15) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (18) درجة عند درجة حرية (34) تبين أن متوسط درجات عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أنه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (08.07) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008)، مما يشير إلى أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من تقدير التوجه نحو الهدف.

- متوسط مجموع الأبعاد من كلا الجنسين والمشمولين بالبحث هو (89.72) بانحراف معياري مقداره (08.79) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (75) درجة عند درجة حرية (34) تبين أن متوسط درجات عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أنه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (11.95) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008)، مما يشير إلى أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من تقدير التوجه الرياضي.

1-3- عرض نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى:

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد تبعًا لمتغير الجنس.

جدول (05) يبين الفروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات البدنية حسب الاختبار "ت"

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	21	70.74	06.50	02.37	2.008	34	0.05
إناث	15	63.25	03.02				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أنه بالنسبة لمقياس تقدير الذات البدنية عند الذكور كانت نتائج حجم العينة 21 تلميذ، متوسط حسابها هو (70.74) والانحراف المعياري (06.50)، أما بالنسبة للإناث، حجم العينة 15 تلميذة، متوسط حسابها (63.25) و الانحراف المعياري (03.02)، وجدنا قيمة (ت) المحسوبة هي (02.37) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (34) بينما قيمة (ت) الجدولية هي (2.008) و هي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة.

وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة (ت) المحسوبة نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية تعزى لمتغير الجنس. وعند الرجوع للمتوسطات الحسابية نجد أن هذه الفروق لصالح الذكور.

1-4- عرض نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية:

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوجه الرياضي لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد تبعًا لمتغير الجنس.

جدول (07) يبين الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد التوجه الرياضي حسب الاختبار (ت)

أبعاد التوجه الرياضي	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التوجه نحو التنافسية	ذكور	21	54.50	05.05	02.41	2.008	34	0.05
	إناث	15	31.42	04.26				
التوجه نحو الفوز	ذكور	21	20.20	03.32	02.53			
	إناث	15	18.66	02.74				
التوجه نحو الهدف	ذكور	21	20.05	03.00	02.73			
	إناث	15	17.58	02.90				
مجموع الأبعاد	ذكور	21	94.75	07.74	04.80			
	إناث	15	67.66	06.90				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أنه:

- بالنسبة لبعد التوجه نحو التنافسية عند الذكور كانت نتائج حجم العينة 21 تلميذ متوسط حسابها هو (54.50) و الانحراف المعياري (05.05)، أما بالنسبة للإناث، حجم العينة 15 تلميذة، متوسط حسابها (31.42) و الانحراف المعياري (04.26)، وجدنا قيمة (ت) المحسوبة هي (02.41) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (34) بينما قيمة (ت) الجدولية هي (2.008) و هي أصغر من قيمة "ت" المحسوبة.

وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة (ت) المحسوبة نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو التنافسية تعزى لمتغير الجنس. وعند الرجوع للمتوسطات الحسابية نجد أن هذه الفروق لصالح الذكور.

– بالنسبة لبعد التوجه نحو الفوز عند الذكور كانت نتائج حجم العينة 21 تلميذ متوسط حسابها هو (20.20) و الانحراف المعياري (03.32)، أما بالنسبة للإناث، حجم العينة 15 تلميذة، متوسط حسابها (18.66) و الانحراف المعياري (02.74)، وجدنا قيمة (ت) المحسوبة هي (02.53) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (34) بينما قيمة (ت) الجدولية هي (2.008) و هي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة.

وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة (ت) المحسوبة نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الفوز تعزى لمتغير الجنس. وعند الرجوع للمتوسطات الحسابية نجد أن هذه الفروق لصالح الذكور.

– بالنسبة لبعد التوجه نحو الهدف عند الذكور كانت نتائج حجم العينة 21 تلميذ متوسط حسابها هو (20.05) و الانحراف المعياري (03.00)، أما بالنسبة للإناث، حجم العينة 15 تلميذة، متوسط حسابها (17.58) والانحراف المعياري (02.90)، وجدنا قيمة (ت) المحسوبة هي (02.73) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (34) بينما قيمة (ت) الجدولية هي (2.008) و هي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة.

وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة (ت) المحسوبة نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الهدف تعزى لمتغير الجنس. وعند الرجوع للمتوسطات الحسابية نجد أن هذه الفروق لصالح الذكور.

– بالنسبة لمجموع الأبعاد عند الذكور كانت نتائج حجم العينة 21 تلميذ متوسط حسابها هو (94.75) و الانحراف المعياري (07.74)، أما بالنسبة للإناث، حجم العينة 15 تلميذة، متوسط حسابها (67.66) و الانحراف المعياري (06.90)، وجدنا قيمة (ت)

المحسوبة هي (04.80) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (34) بينما قيمة (ت) الجدولية هي (2.008) و هي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة.

وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة (ت) المحسوبة نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه الرياضي تعزى لمتغير الجنس. وعند الرجوع للمتوسطات الحسابية نجد أن هذه الفروق لصالح الذكور.

1-5- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية الثالثة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية وتوجه التنافسية لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.

جدول (08) يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو التنافسة

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية	مستوى الدلالة
تقدير الذات البدنية	86.88	08.29	0.313 (*)	0.014	0.05
التوجه نحو التنافسية	43.46	05.39			

(*) معامل الارتباط دال عند 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو التنافسية أن المتوسط الحسابي لتقدير الذات البدنية قدر بـــ (86.88) والانحراف المعياري قدر بـــ (08.29) ، أما المتوسط الحسابي للتوجه نحو التنافسية فقد قدر بـــ (43.46) والانحراف المعياري قدر بـــ (05.39) ، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فتساوي (0.313) عند مستوى الدلالة (0.05)، و قيمة الاحتمال المعنوية (0.014)

وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو التنافسية.

1-6- عرض نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية الرابعة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الفوز لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد .

جدول (09) يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الفوز

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية	مستوى الدلالة
تقدير الذات البدنية	86.88	08.29	0.324 (*)	0.013	0.05
التوجه نحو الفوز	20.66	03.36			

(*) معامل الارتباط دال عند 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الفوز أن المتوسط الحسابي لتقدير الذات البدنية قدر بـــ (86.88) والانحراف المعياري قدر بـــ (08.29) ، أما المتوسط الحسابي للتوجه نحو الفوز فقد قدر بـــ (20.66) والانحراف المعياري قدر بـــ (03.36) ، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فتساوي (0.324) عند مستوى الدلالة (0.05)، و قيمة الاحتمال المعنوية (0.013) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الفوز.

1-7- عرض نتائج الفرضية الخامسة:

نص الفرضية الخامسة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الهدف لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.

جدول (10) يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الهدف

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية	مستوى الدلالة
تقدير الذات البدنية	86.88	08.29	0.267 (*)	0.035	0.05
التوجه نحو الهدف	20.05	03.15			

(*) معامل الارتباط دال عند 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الهدف أن المتوسط الحسابي لتقدير الذات البدنية قدر بـــ (86.88) والانحراف المعياري قدر بـــ (08.29) ، أما المتوسط الحسابي للتوجه نحو الهدف فقد قدر بـــ (20.05) والانحراف المعياري قدر بـــ (03.15) ، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فتساوي (0.267) عند مستوى الدلالة (0.05)، و قيمة الاحتمال المعنوية (0.035) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الهدف.

1-8- عرض نتائج الفرضية السادسة:

نص الفرضية السادسة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.

جدول (11) يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية	مستوى الدلالة
تقدير الذات البدنية	86.88	08.29	0.383 (*)	0.003	0.05
التوجه الرياضي	87.92	08.79			

(*) معامل الارتباط دال عند 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي أن المتوسط الحسابي لتقدير الذات البدنية قدر بـــ (86.88) والانحراف المعياري قدر بـــ (08.29) ، أما المتوسط الحسابي للتوجه الرياضي فقد قدر بـــ (87.92) والانحراف المعياري قدر بـــ (08.79) ، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فتساوي (0.383) عند مستوى الدلالة (0.05)، و قيمة الاحتمال المعنوية (0.003) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو التنافسية.

الفصل السابع

تفسير و مناقشة نتائج الدراسة الأساسية

مناقشة وتفسير النتائج:

1-1-مناقشة نتائج التساؤل الأول:

نص التساؤل الأول : ما مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية.

بالنسبة للتساؤل الأول المتعلق بمستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد نجد أن: المتوسط الحسابي لعينة البحث (86.88) أكبر من المتوسط الفرضي (78حسب الجدول (4) وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي تبين أنه ذي دلالة معنوية عند مستوى(0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (09.45وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008) مما يدل على أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات البدنية، ربما يرجع هذا الارتفاع في تقدير الذات البدنية لأنهم في الأساس منتقين من طرف أساتذة لديهم خبرة في هذا المجال وهم من أحسن التلاميذ في رياضة كرة اليد .وربما يرجع لممارستهم الرياضة بانتظام، حيث وجد كروكر وآخرون أنه هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين النشاط البدني وتقدير الذات البدنية"[1]، وهو إحساس إيجابي يمكن أن يستثمره الطلبة حتى يحققوا توافقهم النفسي وإدراكهم الإيجابي نحو ذواتهم، فممارسة النشاطات الرياضية من خلال الوحدات الدراسية اليومية ولمختلف المهارات يشكل دعمًا إيجابيًا لمستوياتهم الرياضية ويرفع من ثقتهم بأنفسهم بامتلاك التصور المناسب لذواتهم البدنية، حيث يقول (علاوي) " إن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته في نفسه وفي طريقة تعامله مع الآخرين,' فالذين يمتلكون اتجاهات أو تصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم'" [2].

[1] -Kosmidou Evdoxia et al, Physical self-worth, Athletic engagement and goal orientations in greek female athletes, Pamukkale Journal of Sport Sciences, Vol.4, No.2, 2013, p80.

[2] محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مرجع سابق، ص131

1-2- مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

نص التساؤل الثاني :ما مستوى التوجه الرياضي لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.

بالنسبة للتساؤل الثاني المتعلق بمستوى التوجه الرياضي لدى تلاميذ الفرق المدرسية ومن خلال الجدول(05) فنجد أن المتوسط الحسابي في التوجه نحو التنافسية لعينة البحث (45.49)أكبر من المتوسط الفرضي(39) وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي تبين أنه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (8.59) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008) مما يدل عل أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من التوجه نحو التنافسية . أما بالنسبة للتوجه نحو الفوز فنجد أن المتوسط الحسابي لعينة البحث (22.66) أكبر من المتوسط الفرضي) (18، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي تبين أنه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (9.91) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008) مما يدل عل أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من التوجه نحو الفوز . أما بالنسبة للتوجه نحو الهدف فنجد أن المتوسط الحسابي لعينة البحث (21.56) أكبر من المتوسط الفرضي(18) ، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي تبين أنه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (8.07) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية(2.008) مما يدل عل أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من التوجه نحو الهدف ، أما بالنسبة لمجموع الأبعاد فنجد أن المتوسط الحسابي لعينة البحث (89.72) أكبر من المتوسط الفرضي) (8.79وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي تبين أنه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (11.95) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008) مما يدل عل أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من التوجه الرياضي.

ويتضح سبب ذلك إلى أن الميل نحو المنافسات الرياضية وتحديدًا فعالية كرة اليد لها من الخصوصية ما يثير اهتمام اللاعبين، ويسعون إلى ممارستها بشكل مستمر كأحد أنواع الأنشطة الرياضية ذات الطابع الجماهيري , وبوجود إمكانيات بسيطة للممارسة فضلا عن وجود رغبة شخصية تدفعهم للمشاركة وفي اختيار نوع الفعالية، وقد تحصل لدى الفرد حالة من التوافق والانسجام النفسي والصحي واكتساب الراحة النفسية وشعوره بالطمأنينة , والصحة البدنية من خلال اشتراكه في مثل هذه المنافسات الرياضية وهذا بدوره يؤدي إلى أن يتقبل ذاته وأن يتقبله الآخرين، ويشير" زهران " إلى ضرورة التمتع بالصحة النفسية لدى الفرد و بأن يكون متوافقًا نفسيًا وشخصيًا وانفعاليًا واجتماعيًا مع نفسه والآخرين ويكون قادرًا على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن"[1]. كما قد يعزى لتطلعات الأساتذة المدربين، الأصدقاء، الزملاء والعائلة، وهذه من الأشياء التي تجعلهم يفكرون أكثر فأكثر في الفوز في المسابقات التي يدخلونها، كل ذلك قد يؤثر على التوجه نحو التنافسية، التوجه نحو الفوز والتوجه نحو الهدف.

3-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ الفرق المدرسية تبعا لمتغير الجنس. يتبين من الجدول (06)أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور والإناث من أفراد عينة الدراسة في تقدير الذات البدنية، وكانت الفروق لصالح الذكور, أي أن الذكور من أفراد عينة الدراسة أكثر تقديرًا لذواتهم البدنية من الإناث، فالرياضيين المراهقين يملكون تقدير ذات بدنية قوية بالمقارنة مع غيرهم من الفئات[2] لكن بالنسبة للإناث على ما يبدو لديهم تقدير ذات بدني أقل من الذكور في سنوات المراهقة [3].حيث يشير لندوال وهاسمن

[1] حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2 ، عالم الكتاب، القاهرة، 1988 ، ص09

[2] G.Welk et al, Physical self-perceptions of high school athletes, Pediatric Exercise Science, Vol 7, 1995, pp(152-161).

[3] M. Hagger et al, Physical self-concept and social physique anxiety, Invariance across culture,

(2004)إلى أن البالغين الشباب الذين كانوا يمارسون الرياضة على نحو أكثر ولفترة أطول يسجلون أعلى مستوى في تقدير الذات البدنية، إلا أن الفتيات سجلن مستوى أقل في تقدير الذات البدنية[1]. حيث تختلف هذه النتائج مع ما كشفت عنه دراسة عبد الخالق موسى جبريل (1993) حيث توصلت هذه الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لتقدير الذات تعزى لمتغير الجنس.

يتبين من الجدول(07) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور والإناث من أفراد عينة الدراسة في التوجه نحو التنافسية، التوجه نحو الفوز، التوجه نحو الهدف وفي التوجه الرياضي، وكانت الفروق لصالح الذكور . أي أن الذكور من أفراد عينة الدراسة أكثر توجها نحو التنافسية، نحو الفوز، نحو الهدف وفي التوجه الرياضي من الإناث، تعود الأسباب وراء الاختلاف في التوجه الرياضي بين الجنسين إلى اختلاف مستويات الدافعية والنشاط ومهارات الرياضيين، حيث تؤثر حقيقة الاعتقاد والإيمان بإمكانية الوصول إلى نتيجة أو إنجاز محتمل في نشاط رياضي، بعبارة أخرى يبذل أولئك الذين يعتقدون بأنهم يصلون إلى النتائج التي سطروها لأنفسهم حتى وإن كانت بالغة الصعوبة جهدًا أكبر في عملهم. وهذا العمل المضاعف بحد ذاته يفسر الاختلاف الموجود في التوجه الرياضي، وتتفق هذه النتائج مع ما كشفت عنه دراسة "محمود الشيخ" وآخرون (2011) حيث خلصت الدراسة إلى وجود فروق دلالة إحصائية في التوجه الرياضي بين الذكور والإناث وتتفق أيضا مع دراسة ديانا جيل وآخرون (1991) حيث أشارت الدراسة إلى وجود فروق دلالة إحصائية في التوجه الرياضي بين الذكور والإناث، كما تتفق أيضا مع ما توصلت إليه" ديانا جيل" وآخرون) (2006من أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو التنافسية ، التوجه نحو الفوز والتوجه نحو الهدف حسب متغير الجنس لصالح الذكور، وتتفق مع دراسة ديانا

gender and age, Stress and Health, 2010,vol.26, No.4, pp(304-329).

[1] Kosmidou Evdoxia et al, Op.cit, p80.

جيل وآخرون (1988) حيث أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو التنافسية والتوجه نحو الفوز، في حين تختلف هذه النتائج مع ما كشفت عنه دراسة قاسم الياسي وآخرون (2011) حيث توصلت هذه الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للتوجه الرياضي تعزى لمتغير الجنس.

4-1 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية الثالثة : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه نحو التنافسية لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد .

أثبتت نتائج الدراسة الحالية صحة هذا الفرض حيث نجد أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه نحو التنافسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد، فمعامل الارتباط يساوي(0.313) عند مستوى دلالة (0.05)، الجدول (08) حيث متوسط مستوى تقدير الذات البدنية لدى أفراد العينة بلغ (86.88)، ومتوسط التوجه نحو التنافسية بلغ (45.49) حيث التنافسية سمة شخصية وهي أيضا أفضل مؤشر لتقييم الأشخاص لوضع أهدافهم، ومع ذلك التنافسية في حد ذاتها لا تظهر كيف لشخص أن يحفز في وضعية تنافسية فبعض المتغيرات الأخرى مثل الحالة, نوع الرياضة, الأستاذ المدرب , العائلة والفريق تؤثر على سلوك الفرد[1] كما أظهرت بحوث مارتن وجيل أن الأفراد الذي لديهم ثقة عالية بأنفسهم وأقل مستويات قلق المنافسة لديهم مستوى عال من التوجه نحو التنافسية [2].

[1] R.S. Wienberg, D. Gould, Foundation of Sport and Exercise Psychology, Motivation, Human Kinetics, 1999, pp(58-65).
[2] J.J. Martin, D.L. Gill, J Sport & Exer Psych, vol 13, no 2 1991, pp(149-165).

1-5 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية الرابعة :توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الفوز لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.

أثبتت نتائج الدراسة الحالية صحة هذا الفرض حيث نجد أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الفوز لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد، حيث أن معامل الارتباط يساوي(0.324) عند مستوى دلالة (0.05)، الجدول (09) حيث متوسط مستوى تقدير الذات البدنية لدى أفراد العينة بلغ (89.88)، ومتوسط التوجه نحو الفوز بلغ (22.66) و تتفق هذه الدراسة مع دراسة كافوسانو ماريا (2007) حيث ذكرت أن تقدير الذات البدنية المرتفع تحقق عندما كان هناك ارتفاع في مستوى توجه الفوز وتوجه الهدف[1] وتفق هذه النتائج مع ما كشفت عنه دراسة كوسميدو إفدوكسيا وآخرون (2013).

1-6 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

نص الفرضية الخامسة :توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الهدف لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.

مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الهدف لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد فمعامل الارتباط يساوي(0.267)، ومتوسط التوجه نحو الهدف بلغ (20.05)، فالأهداف تحسن المهارات وتعزز من جودة التدريب، وتزيد الدافعية الداخلية إلى التقدم وزيادة الاعتزاز والثقة بالنفس[2] حيث تتفق هذه النتائج مع دراسة كوسميدو إفدوكسيا وآخرون (2013)، ومع دراسة كافوسانو ماريا (2007) كما اتفقت مع دراسة كافوسانو ماريا و هارنيش ديلوين (2000) فقد توصلت إلى أن التوجه نحو الهدف يؤثر كثيرا على تقدير الذات العام [3] وكنتيجة تظهر هذه الدراسة وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين

[1] J.J. Martin, D.L. Gill, Op.cit, p(149-165).
[2] J.J. Martin, D.L. Gill, Op.cit, p(149-165).
[3] M. Kavussanu, D. Harnish, Self-esteem in children: Do goal orientations matter?, British

تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الهدف، ولذلك هذه النتائج تشير إلى هذين المتغيرين هما في اتجاه واحد ويعزز كل منهما الآخر.

7-1 مناقشة نتائج الفرضية السادسة:

نص الفرضية السادسة :توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.

أثبتت نتائج الدراسة الحالية صحة هذا الفرض حيث نجد أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ الغرق المدرسية لكرة اليد، فمعامل الارتباط يساوي(0.383) عند مستوى دلالة (0.05)، الجدول (11) حيث متوسط مستوى تقدير الذات البدنية لدى أفراد العينة بلغ (86.88)، ومتوسط التوجه الرياضي بلغ(78.92). وتتفق هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة كوسميدو إفدوكسيا وآخرون(2013) ، كما تتفق مع دراسة كافاسانو(2007)، حيث وجدت أن التوجه الرياضي قد يكون مفيد لتقدير الذات البدنية، وأن هذه النتائج موازية للأعمال الأخيرة في مجال علم النفس التربوي .ويمكن تفسير الآثار للتوجه الرياضي على تقدير الذات البدنية من خلال الكفاءة المتصورة، وهذا يتفق مع الأعمال السابقة التي تناولت الهدف الشخصي في مجال الرياضة[1].

Journal of Educational Psychology, Vol.70, 2000, p 237.

[1] M.Kavussanu et al, op.cit, p128.

خاتمة

الخاتمة:

لقد انطلقت هذه الدراسة من مشكلة مطروحة ميدانيا تتعلق بأهمية معرفة مستوي تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي والعلاقة بينهما ومعرفة الفروق في تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي بالنسبة لمغير الجنس وذلك لهدف محاولة صيغة إطار نظري في هذا المجال مما يفيدنا في التنبؤ بمستوى التوجه الرياضي من خلال التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية.

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا، وإعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 36 تلميذا من المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد بولاية "الأغواط" وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على التناول النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة، ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها تبين ما يلي:

- مستوى تقدير الذات البدنية مرتفع نسبيًا لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.
- مستوى التوجه الرياضي مرتفع نسبيًا لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية لدى الفرق المدرسية لكرة اليد تبعًا لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوجه الرياضي لدى الفرق المدرسية لكرة اليد تبعا لمتغير الجنس.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه نحو التنافسية لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الفوز لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الهدف لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد.

الاستنتاجات و التوصيات

الاستنتاجات و التوصيات :

الاستنتاجات:

حاولنا في هذه الدراسة البحث عن العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى التلاميذ المنخرطين في الفرق المدرسية، والكشف عن الفروق في تقدير الذات البدنية حسب متغير الجنس، وكذلك الكشف عن الفروق في التوجه الرياضي حسب متغير الجنس.

أظهرت نتائج الدراسة تحققت الفرضية الأولى فيما يخص الفروق في تقدير الذات البدنية حسب متغير الجنس، فقد بينت النتائج المتحصل عليها بالنسبة للفروق باستعمال اختبار(ت) لعينتين مستقلتين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية لصالح الذكور، تحققت الفرضية الثانية فيما يخص الفروق في التوجه الرياضي حسب متغير الجنس، فقد بينت النتائج المتحصل عليها بالنسبة للفروق باستعمال اختبار(ت) لعينتين مستقلتين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه الرياضي لصالح الذكور.

أما فيما يخص الفرضيات 3،4،5،6 التي نصت على وجود علاقة إرتباطية بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي بأبعاده الثلاثة فقد دلت النتائج على وجود علاقة إرتباطية موجبة بين تقدير الذات البدنية وكل من : التوجه نحو التنافسية (0.313)، التوجه نحو الفوز(0.267) ، التوجه نحو الهدف (0.324) .

الاقتراحات و التوصيات:

إن خير أثر يتركه الباحث إثر إجرائه لموضوع بحثه، هو ترك المجال مفتوح للبحث واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعمه، وهذا ما سأقوم به الآن أي تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات التي تضفي على البحث قيمة علمية وكذا فتح المجال لاستمرارية البحث فيه، وستسرد على النحو التالي:

1) ضرورة تكوين التلاميذ وفق مناهج عصرية للتحضيرات البدنية و النفسية والاجتماعية و ذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات.
2) على الأساتذة والمدربين مراعاة جانب الإعداد النفسي لما له من أثر بالغ في العملية التدريبية.
3) التركيز على أهمية تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي كعوامل للنجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
4) الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
5) التأكيد على إجراء بحوث مشابهة للبحث حول تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي على أن تكون على عينات مختلفة حيث تشمل مختلف الألعاب سواء كانت الفردية منها أم الجماعية، كما تشمل مختلف المستويات الرياضية.

قائمة المراجع و المصادر

قائمة المراجع:

- **المراجع باللغة العربية:**
- **الكتب باللغة العربية:**

01-إبراهيم أبو زيد، سيكولوجية الذات والتوافق ، دار المعرفة الجامعية،الإسكندرية، 1987 .

02- إبراهيم أحمد سلامة، الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، دارالمعارف،القاهرة

03- إبراهيم قشقوش، طلعت منصور، دافعية الانجاز وقياسها، ط2 ، المجلد الثاني، مكتبة الأنجلومصرية، القاهرة،1979.

04- أبو العلاء محمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر،،1993.

05- أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ط 14 ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1992

06- أحمد زكي محمد، عثمان لبيب فراج، علم النفس التعليمي، مكتبة النهضة المعرفية،القاهرة،1997 .

07- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، المفاهيم، التطبيقات، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة ،1997.

08- بشير صالح الرشيدي، التعامل مع الذات، نموذج في الإرشاد النفسي والصحة النفسية، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت ،1995 .

09- بطرس رزق الله، التدريب في مجال التربية الرياضية، العراق، جامعة بغداد، 1994.

10- تيرس عوديشو انويا، دليل الرياضي في الإعداد النفسي، ، دار وائل للنشر، عمان. الأردن ،2002 .

11- ثامر محسن، واثق ناجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، بغداد، مطبعة جامعة بغداد،1980 .

12-حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربي، القاهرة 1978.

13-رشيدة عبد الرؤوف، رمضان قطب، آفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء ، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة ،1998 .

14- رمزية الغريب، التقويم والقياس النفسي والتربوية ,المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة ،1977 .

15- ريسان مجيد خريبط، موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1 ، ، مطابع التعليم العالي ،الموصل ،1989 .

16- سامي الصفار وآخرون، كرة القدم، الجزء الأول، ط2 ، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد،1987 .

17- سعيد بن علي بن مانع، مشكلات الشباب النفسية بين الذهاب والإياب ، مطابع بهادر، مكة المكرمة،1996.

18-سيد محمد خير الله، ممدوح منعم الكتابي، سيكولوجيا التعلم، بيروت، دار النهضة،1998.

19- صالح حسن الداهري، مبادئ الصحة النفسية، الأردن، دار وائل للنشر،2005 .
1980

20- صالح محمد علي أبو جادو، سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، ط2 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان ،2000 .

21- صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التربوي ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة عمان،2000.

22- صدقي نور الدين محمد، المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال، القاهرة، دار الفكر العربي،1994.

23- صدقي نور الدين محمد، علم النفس الرياضي(المفاهيم النظرية-التوجيه والإرشاد- القياس) الإسكندرية،المكتب الجامعي الحديث،2004 .

24- طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.

25- عباس عبد الفتاح الرملي، محمد إبراهيم شحاتة، اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، مصر 1991 .

26-عبد الحليم ليلى، مقياس تقدير الذات للكبار و الصغار، القاهرة، دار النهضة المصرية،1984 .

27- عبد الفتاح محمد دويدار، العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، القاهرة، دار الفكر العربي،1999 .

28-عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للانجاز، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع،2000 .

29- عبد الحليم محمود سعيد وآخرون، علم النفس العام ، القاهرة، مكتبة غريب، 1990.

30- عمر محمد التومي الشباني، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، الدار العربية للكتاب القاهرة ،1987.

31- عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي ،القاهرة 1998 .

32- قاسم حسن المندلاوي وآخرون، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي ،الموصل ،1989

33- قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر للطباعة،1998 .

34- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، ط3 ، ، دارالفكر العربي، الإسكندرية ،1997 .

35-ليلى عبد الحميد عبد الحفيظ، مقاييس تقدير الذات للكبار والصغار، دار النهضة المصرية مصر،1985.

36- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، اللاعب والتدريب العقلي، ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ،2001.

37- محمد حامد الافندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، ، دار الهناء للطباعة والنشر، القاهرة، ب س.

38- محمد حسن علاوي، سيكولوجيا القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998.

39- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي، القاهرة ،1987 .

40-محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر،

41-محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1998.

42-محمد سعيد عظمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية ، منشأة المعارف الإسكندرية ،1996.

43- محمد صبحي حسانين، طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، ط2 ، دارالفكر العربي مصر،1987 .

44- محمد صبحي حسانين، نموذج الكفاية البدنية ، دار الفكر العربي، القاهرة ،1985 .

45- محمد منير مرسي، أصول التربية ، عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، الرياض ،2009 .

46-محمد نصر الدين رضوان، أحمد متولي المنصور، اللياقة البدنية للجميع ، المدنية العربية للطباعة والنشر، القاهرة ،2000 .

47- محمود عبد العليم، قياس مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، مركز النشر العلمي، جدة، جامعة الملك، عبد العزيز،.1986

48- محمود عبد القادر، دراستان في دوافع الانجاز و سيكولوجية التحديث للشباب الجامعي، القاهرة، مكتبة الأنجلو مصرية،1977 .

49- محمود فتحي عكاشة، تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء ، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، الكويت ،1990 .

50- محي الدين أحمد حسين، دراسات في الدافعية و الدوافع ، دار المعارف، القاهرة ، ..1988

51- مريم سليم، تقدير الذات والثقة بالنفس، دليل المعلمين ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر ،2003 .

52- نجاتي محمد عثمان، القرآن وعلم النفس ,دار الشروق، القاهرة،1982 .

53- نعيمة الشماع، الشخصية (النظرية-التقييم-مناهج البحث) ، جامعة الدول العربية ، القاهرة 1977 .

54-هول .ك، لندزي .ج، نظريات الشخصية، ترجمة أحمد فرج وآخرون ، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر، القاهرة ،1971 .

55- وجيه محجوب، أصول البحث العلمي ومناهجه ، دار المناهج للطباعة والنشر، بغداد ،2005 .

56- وليم فيتس، مقياس تنيسي لمفهوم الذات، ترجمة :صفوت فرج، سهير كامل، القاهرة، مكتبة الأنجلوالمصرية،1998 .

57-محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطئ، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الثانية، 2000.

58-محمد عادل خطاب، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1965،

59-كمال عبد الحميد ، الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1997.

60-د.جيرد لانجريوف ، د. تيواندرت , كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، 1978.

61- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين، القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1980.

62-منير جرسي إبراهيم ، كرة اليد للجميع ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ، 1994.

63-كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسا نيين ، رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب والنشر، القاهرة ، مصر ، 2001 .

64-كمال عبد الحميد ، زينب فهي، كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 .

65-كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين ، كرة اليد (تدريب ، مهارات ، قياسات)، دار الفكر العربي ، القاهرة.

القاهرة ،1997 .

- **الرسائل والأطروحات باللغة العربية:**

66- أحمد إبراهيم محمد أحمد خليل، توجهات دافعية الانجاز لدى الناشئين في بعض الأنشطة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة،2001 .

67- إيهاب عزت أحمد عبد اللطيف، تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على دافعية الانجاز لدى الملاكمين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا،2003 .

68-جهاد نبيه محمود عبد المحسن، السمات الإرادية المميزة لمتسابقي العليا في مسابقات الحواجز و علاقتها بالانجاز الرقمي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2002..

69- حنان حسين هويدي، دراسة ميدانية مقارنة بين مفهوم الذات عند الطفل المعوق وعند الطفل العادي في مدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود،1983 .

70- سامية ربيع الباهي، مفهوم الذات لدى المتفوقات في التعبير الحركي والتمرينات والجمباز وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة،1986.

71- عبد الباسط جميل عبد الفتاح، تطوير الإعداد البدني الخاص لدى الملاكمين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق،1999 .

72-فاطمة فوزي عبد الرحمان، مفهوم الذات وعلاقته بالمستوى الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ دار المعلمات بمحافظة الإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان،الإسكندرية،1987 .

73- محمد إبراهيم محمد احمد خليل، توجهات دافعية الانجاز لدى الناشئين في بعض الأنشطة، رسالةماجستير غير منشورة غير منشورة، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة،2001 .

74- محمد عبد المقصود علي محمد، فعالية كل من الإرشاد النفسي الفردي والجماعي في تعديل مفهوم الذات لدى عينة من المراهقين المصابين بشلل الأطفال، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة، طنطا،1995 .

75- محمود بوعلام، علاقة تقدير الذات بالتأخر الدراسي لدي تلاميذ سنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر،2002 .

76- منى مختار المرسي عبد العزيز، بناء مقياس دافعية الانجاز لدى ناشئين الرياضيين، رسالة دكتوراه غير منشورة، التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة،1999 .

77-اد محمد أحمد، مفهوم الذات لدى تلاميذ مدرسة الموهوبين رياضيا وتلاميذ المدارس العادية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، 1999.

78- نيفين إسماعيل، فعالية لعب الدور لتنمية مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة قناة السويس، الإسماعيلية، 2005.

79- هانم عبد المقصود، نمو القدرة الإبتكارية وعلاقتها بنمو تقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية، جامعة عين شمس،1983 .

80-عبد الوهاب عمراني، التربية البدنية والرياضية ومشاكلها في المدرسة الجزائرية، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، (مذكرة غير منشورة)، 1998.

81-قاسم المندلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية في التربية الرياضية، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية (مذكرة غير منشورة) الجزائر.

82-فنوش نصير ، الانتقاء و التوجيه الرياضي للتلاميذ الموهوبين في إطار الرياضة المدرسية، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في التربية البدنية والرياضية، **2005/2004**.

- **المجلات باللغة العربية:**

1-سيد محمود الطواب، أثر خبرة النجاح والفشل في الموقف التعليمي على تقدير الذات لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية، التربية المعاصرة، لجنة اجتماعات التربية القاهرة، 1986.

2- صفوت فرج، مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتهما بالانبساط والعصابية، مجلة دراسات نفسية، تصدرعن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ج1 ، القاهرة،1986

4- عبد الرحمان سيد سليمان، بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 24 ، السنة السادسة، 1992.

5- عبد الرحيم بخيت، دور الجنس في علاقته بتقدير الذات في بحوث المؤتمر الأول لعلم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، القاهرة، ابريل1985 .

6- عبد المنعم الشناوي، أثر الذكاء والتحصيل الدراسي على مفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة1996،مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، عدد26 .

7-لورنسا بسطا زكري، العلاقة بين الاتجاه نحو مهنة التدريس وبعض متغيرات الدافعية للانجاز لدى الطالبات1993، المعلمات بجامعة البحرين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد6 .

8- محمد حسن المطوع، التوازن النفسي لطلاب وطالبات المرحلتين الإعدادية والثانوية وعلاقته بالدافع للإنجاز والاتجاه نحو الاختبارات وتقدير الذات بدولة البحرين، مجلة جامعة الملك سعود، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، المجلد الثامن، الرياض،1996.

9-محي الدين توق، عباس بن علي، أنماط رعاية اليتيم وتأثيرها على مفهوم الذات في عينة من الأطفال في الأردن، العدد الأول، مجلة العلوم.

10- نبيل محمد الفحل، دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصروالسعودية، دراسة ثقافية، مجلة علم النفس، العدد الرابع والخمسين، القاهرة،2000 .

11- هدى تركي السبيعي، أثر البيئة الفيزيقية للصف في مفهوم الذات والتحصيل والاتجاهات نحو المدرسة 2003، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين، المجلد4 ، العدد2 .

12- فرج عبد القادر طه، معجم علم النفس والتحليل النفسي،دار النهضة العربية للطباعة والنشر بيروت ،1989.

13-مجلة الوحدة الرياضية ، العدد 559 ، 18 مارس 1992 ، الجزائر.

- **الوثائق:**

-وثيقة من الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.

-القانون العام للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، الانضمام والتأهيل، المادة 02.

المراجع باللغة الأجنبية:

- **الكتب باللغة الأجنبية:**

1- Miroslav Vanek, Bryant J. Cratty, psychology and the superior Athlete, The Macmillan company, London,1970.

10-Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B . De Haute Performance .O.P .V . Alger

11-Brochure. Revue De Comite .Fédération D'organisation 4eme .CANS DE H . B .Alger,1986

12-Samir B, Pour un champion not du monde en Algérie, Enterions avec M tazi, presient (ANDSS)- Journal

2- Dornhoff. M, L'éducation physique et sportif, Office Des Publications

3- François Richard, les troubles psychique à l'adolescence, Dunad, Paris, 1998.

4- Jurgen Weinek, manuel d’entraînement, Edition vigot, Paris, 1986.
5- keith Nicholls, Modern Volleyball, Lepus Books, United Kingdom, 1978.
6- L’Ecuyer.R, le concept de soi, édition presses universitaires de france,
7- R.S. Wienberg, D. Gould, Foundation of Sport and Exercise Psychology,
8- Roland Doron, Françoise Parot, Dictionnaire de psychologie, édition presses universitaires de france, Paris, 1991
9- Taelman René, Football techniques nouvelles d'entraînement 170 exercices pratiques, Amphora, Paris, 1990.
Motivation,Human Kinetics, 1999.
paris,1978.
Universitaires, Alger, 1992.

- **المجلات باللغة الأجنبية**:

1- Bandura. A, self-Efficiency mechanism in Human Agency American
2- D.Gill, L. Deeter ,T.E, Development of sport orientation questionnaire sport, vol5, 1988.
3- G.Welk et al, Physical self-perceptions of high school athletes, Pediatric
4- J.J. Martin, D.L. Gill, J Sport & Exer Psych, A Comparison of Competitive- Orientation Measures, Vol.13, No.2, 1991.
5- Kosmidou Evdoxia et al, Physical self worth, Athletic engagement and goal orientations in greek female athletes, Pamukkale Journal of Sport Sciences, Vol.4, No.2, 2013.
6- M. Hagger et al, Physical self-concept and social physique anxiety,
7- M. Kavussanu, D. Harnish, Self-esteem in children: Do goal orientations
8-quotidien d'Algérie liberté de 08 Avril 1997
Exercise Science, Vol.7,1995.

Invariance across culture, gender and age, Stress and Health,vol.26, No.4, 2010.
matter?, British Journal of Educational Psychology, Vol.70, 2000.
psychologist, No.2, 1982.

الملاحق

بسم الله الرحمـــــــــن الرحييم

ملحق (01)

جامعة عمار الثليجي ـ الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الرياضية والنشاطات البدنية

إستمارة حول تحديد مقياس التوجه الرياضي للاعبي كرة اليد (التلاميذ)

في إطار إنجاز مشروع لنيل شهادة الماستر بعنوان " تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى الفرق المدرسية لكرة اليد " دراسة ببعض المؤسسات التربوية بالأغواط ، حيث قمنا نحن الطلبة بتبني مقياس التوجه الرياضي المصمم من قبل ' ديانا جل' ترجمة لمحمد حسن علاوي .

الأساتذة الأفاضل نظراً لما تتمتعون به من خبرة مهنية وعملية نلتمس مساعدتكم من خلال ملاحظاتكم السديدة والقيمة عن مدى صلاحية فقرات المقياس وصدقه ،والتي من شأنها أن تغني البحث بقيمة علمية عالية وكذا إضافة أي فقرات أخرى ترونها مناسبة للمقياس .

أرجو التكرم منكم بوضع علامة × أمام الفقرة الصالحة ، كما نرجو إعطاء ملاحظاتكم حول أي تعديل لأي فقرة ترونها خطأ.

علما أن بدائل الفقرات كالآتي:

شاكرين حسن تعاونكم معنا في خدمة البحث العلمي .

الطلبة .

مقياس التوجه الرياضي

تصميم ديانا جل ، تعريب محمد حسن علاوي

	الفقرات					
	بُعد التنافسية					
	أنامنافس قوي وعنيد .					
	التنافس صفة مميزة لي.					
	أبذل أقصى ما في جهدي في المنافسات.					
	أنتظر المنافسة بشوق بالغ.					
	أجد متعة في منافسة الآخرين.					
	تظهر القدرة الحقيقية عندما أتنافس.					
	هدفي هو أن أكون أفضل لاعب .					
	أود أن أكون ناجحا في رياضتي.					
	ابذل قصار جهدي لكي أكون ناجحا في رياضتي.					
	أحسن اختبار لقدراتي هو التنافس مع الآخرين.					
	أتطلع بلهفة لاختبار مهاراتي في المنافسة.					
	أظهر أحسن ما عندي من قدرات عندما أتنافس مع متنافس آخر.					
	أود أن أكون الأفضل دائما عندما أتنافس.					
	بعد توجه الفوز					
	أعتبر أن الفوز هام جدا بالنسبة لي.					
	تسجيل نقاط أكثر من منافسي هام بالنسبة لي.					
	أكره أن أنهزم.					
	أشعر بالرضى فقط عندما أفوز.					
	تضايقني الهزيمة.					
	أكون سعيدا عندما أفوز .					

	بُعد توجه الهدف					
	أضع لنفسي أهدافا محددة عندما أتنافس .					
	أتنافس بقوة عند محاولة إنجاز هدف معين .					
	أبذل كل جهدي في المنافسة عندما يكون لدي هدف معين .					
	من الأهمية بالنسبة لي تحقيق أهداف أدائي.					
	أحسن طريقة لإظهار قدرتي هي تحديد هدف لي ومحاولة تحقيقه في المنافسة.					
	أدائي بأفضل ما عندي من قدرات ضروري جدا بالنسبة لي .					

ملحق (02)

جامعة عمار الثليجي ـ الأغواط

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية الرياضية و النشاطات البدنية

مقياس تقدير الذات البدنية للاعبي كرة اليد

أعزائي التلاميذ في إطار إنجازنا لرسالة الماستر في تخصص النشاط البدني التربوي بعنوان " تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى رياضي الفرق المدرسية لكرة اليد " دراسة ببعض المؤسسات التربوية بالأغواط ، لذا نرجو منكم الإجابة على الأسئلة التالية بكل صدق وموضوعية ، كما نعلمكم أن هذا ليس امتحان لمعلوماتكم وأن هذه المعلومات تستعمل فقط لغرض البحث العلمي .

التعليمات :

- فيما يلي بعض العبارات التي يمكن أن تصف نفسك كلاعب كرة يد وأمام كل عبارة خمس استجابات محتملة .
- فإذا وقع اختيارك على الاستجابة الأولى ضع علامة × في الخانة الأولى، وإذا وقع اختيارك على الاستجابة الثانية ضع علامة × في الخانة الثانية ...وهكذا.

ملاحظة : يجب التمعن جيدا في الفقرات حتي تسهل عليك الإجابة فلكل لاعب منكم مستوى معين من القدرات والمهارات.

شاكرين تعاونكم معنا.

	الفقرات		نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
	أن لاعب سريع الحركة					
	عندما أتدرب باالأثقال لا أستطيع أن أكرر التمرين عدة مرات					
	يمكنني الانطلاق بسرعة دون تردد					
	أؤدي جميع المهارات بسرعة					
	أ أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء الحركات التي تتطلب مدى واسع					
	عندما أتعرض للسقوط أستطيع أن أغير وضع جسمي لامتصاص الصدمة حتى لا أصاب					
	أستطيع أن أغير اتجاهات جسمي بسهولة أثناء اللعب.					
	أسبق معظم زملائي في العدو					
	أستطيع أن أتدرب بالأثقال لمدة طويلة					
	أشعر بأنني أفضل من يؤدي تدريبات الأثقال التي تتسم بالسرعة					
	أستطيع أن أغير تحركاتي واتجاهاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الكرة					
	أتميز بخفة الحركة					
	أستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط					
	بطء تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي					
	أتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب					

تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي

لدى الفرق المدرسية لكرة اليد لبعض متوسطات ولاية الأغواط.

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى تلاميذ الفرق المدرسية لكرة اليد ببعض المتوسطات بولاية الأغواط وذلك من خلال التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى عينة البحث ، كما تسعى هذه الدراسة إلى المقارنة بين الذكور والإناث في كل من متغيري تقدير الذات والتوجه الرياضي.

اعتمدت الدراسة على عينة مكونة من 36 تلميذ منهم "21" ذكور و"15" منخرطين في فرق مدرسية تخصص رياضة كرة اليد واستُخدِم في الدراسة مقياس تقدير الذات البدنية المصمم من طرف "محمد حسن علاوي"،ومقياس التوجه الرياضي المصمم من طرف "ديانا جل" تعريب "محمد حسن علاوي"، وأسفرت النتائج على أن مستوى تقدير الذات البدنية و التوجه الرياضي مرتفع نسبياً ، فيما كشفت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي بأبعاده الثلاثة: التوجه نحو التنافسية , التوجه نحو الفوز , التوجه الهدف وهذا كله لصالح الذكور.

أما فيما يخص العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي فقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية .