

جامعة أمحمد بوقرة بومرداس

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في

ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تربوي

انعكاس ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية
على تقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

دراسة ميدانية على ثانويات دائرة افرحونان (تيزي وزو)

اشراف الدكتورة:

اعداد الطلبة:

حمبلي صليحة

محيوس محند ارزقي

ايت سعيد سفيان

العام الجامعي
2020-2019

الشكر والتقدير

قال الله تعالى " ربي أوزعني أن اشكر نعمتك التي أنعمت
على وعلى والدي وإن اعمل صالحا تراضاه وأدخلني
برحمتك في عبادك الصالحين " النمل الآية 19.

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم «من لم يشكر الناس لم
يشكر الله» في البداية اشكر الله الذي وفقني لإتمام هذا
العمل المتواضع كما يسعدني أن أتقدم بأسمى التقدير و
جزيل الشكر إلى الدكتورة المشرفة "حمبلي" التي لم تبخل
علينا بنصائحها التي ساعدتنا في طريق بحثنا، كما نوجه
بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على انجاز هذا البحث
سواء من قريب أو بعيد.

إهداء

"بسم الله الرحمن الرحيم"

أحمد الله وأشكره على إتمام هذا العمل المتواضع

"وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى من قال فيها المصطفى صلى الله عليه وسلم

"الجنة تحت أقدام الأمهات"

إلى نسمة الحياة التي أعيش بها أُمي الغالية "حفظها الله"

إلى من علمني الجد والاجتهاد والصبر وان مسافة الألف ميل تبدأ بخطوة

.....أبي العزيز حفظه الله

إلى أصدقائي " يوسف. يوسف. اقور. عاشور. سفيان"

إلى أخوات أبي وزوجاتهم وأولادهم.... جمع الله شملهم

إلى أخواتي " زهية وغنيمة"

إلى اعز إنسان عندي "باية"

إلى كل من حمل هم قلبي ونسي هم قلبي

م. ارزقي.

إهداء

"بسم الله الرحمن الرحيم"

أحمد الله وأشكره على إتمام هذا العمل المتواضع

"وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى من قال فيها المصطفى صلى الله عليه وسلم

"الجنة تحت أقدام الأمهات"

إلى نسمة الحياة التي أعيش بها أُمِّي الغالية "حفظها الله"

إلى من علمني الجد والاجتهاد والصبر

وان مسافة الألف ميل تبدأ بخطوة

أبي العزيز حفظه الله

إلى أخي وأخواتي جمع الله شملهم

إلى جميع من ساعدني في هذا البحث إلى جميع الأهل والأقارب

إلى كل من حمل هم قلبي ونسي هم قلبي

١. سفيان

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

الشكر والتقدير

إهداء

المحتويات

مقدمة

المدخل العام

- 1- الإشكالية..... 6
- 2- التساؤل العام..... 8
- 3- التساؤلات الجزئية..... 8
- 4- الفرضية العامة..... 8
- 5- الفرضيات الجزئية..... 8
- 6- أسباب اختيار الموضوع..... 8
- 7- أهمية البحث..... 9
- 8- أهداف البحث..... 9
- 9- تحديد المصطلحات والمفاهيم الواردة في البحث..... 10
- 9-1- التربية البدنية والرياضية..... 10
- 9-2- تقدير الذات..... 10
- 9-3- المراهقة..... 10
- 10- الدراسات السابقة والمشابهة..... 11
- 11- التعليق على الدراسات السابقة..... 15

الجانب النظري

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

18	تمهيد.....
19	1- مفهوم التربية.....
19	1-1- مفهوم التربية العامة.....
19	1-2- لغة.....
19	2-2- اصطلاحا.....
20	3- مفهوم التربية البدنية والرياضية.....
21	4- أهمية التربية البدنية والرياضية.....
21	4-1- تنمية القدرات والمهارات الحركية.....
22	4-2- التنمية الاجتماعية.....
23	4-3- تنمية القدرات المعرفية.....
23	4-4- التنمية النفسية.....
24	5- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة.....
25	6- حصة التربية البدنية والرياضية.....
25	6-1- مفهومها.....
26	7- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية.....
26	7-1- المرحلة التحضيرية.....
26	7-2- المرحلة التعليمية.....
27	7-3- المرحلة التقييمية.....

- 8- واجبات حصة التربية البدنية والرياضية..... 27
- 9- اهداف حصة التربية البدنية والرياضية..... 28
- 10- تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية..... 29
- 11- الصفات والخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية..... 30
- 1-11- الخصائص الجسمية..... 32
- 2-11- الخصائص العقلية والمعرفية..... 33
- 3-11- الخصائص السلوكية والخلقية..... 34
- 12- تكوين أستاذ التربية البدنية والرياضية..... 35
- 13- مبادئ أستاذ التربية البدنية والرياضية..... 37
- 1-13- احترام الذات..... 37
- 2-13- احترام المهنة..... 37
- 3-13- احترام المتعلم..... 37
- 4-13- العلاقات الطيبة..... 37
- خلاصة..... 38

الفصل الثاني: تقدير الذات

- تمهيد..... 40
- 1- مفهوم الذات..... 41
- 2- نشأة وتطور مفهوم الذات..... 42
- 3- مكونات الذات..... 43
- 4- العوامل المؤثرة في الذات..... 44

44	5- تعريف تقدير الذات.....
45	6- أهمية تقدير الذات.....
47	7- مستويات تقدير الذات.....
47	7-1- تقدير الذات المرتفع.....
48	7-2- تقدير الذات المنخفض.....
49	8- العوامل المؤثرة في تقدير الذات.....
51	9- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات.....
51	10- النشاط البدني الرياضي وتقدير الذات.....
52	11- خلاصة.....

الفصل الثالث: المراهقة

54	- تمهيد.....
55	1- تعريف المراهقة.....
55	1-1- لغة.....
55	1-2- اصطلاحا.....
56	2- مراحل المراهقة.....
56	2-1- المراهقة المبكرة.....
56	2-2- المراهقة المتوسطة.....
57	2-3- المراهقة المتأخرة.....
57	3- مظاهر النمو في المراهقة.....
58	4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة.....

- 5- أنواع المراقبة 60
- 6- الحاجات الأساسية للمراقبة 61
- 7- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراقب 63
- 8- المراقب وممارسة النشاط البدني الرياضي 64
- 9- أهمية الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراقبين 64

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد 67
- 1- الدراسة الاستطلاعية 68
- 2- منهج البحث 68
- 3- تحديد متغيرات الدراسة 68
- 3-1- تعريف المتغير المستقل 68
- 3-2- تعريف المتغير الثابت 69
- 4- مجتمع الدراسة 69
- 5- عينة الدراسة 69
- 6- مجالات الدراسة 69
- 7- أدوات الدراسة 70
- خاتمة 72
- قائمة المراجع 74

مقدمة

مقدمة

تعد التربية البدنية والرياضية أحد أهم فروع التربية العامة والتي تستهدف بشكل رئيسي الجانب البدني من الفرد، ونظرا لأهمية هذا الميدان التربوي أولته كافة الدول الحديثة والمتقدمة اهتماما كبيرا في الآونة الأخيرة، لما له من فوائد على الصحة البدنية والنفسية وجعلته جزءا أساسيا من المساقات التعليمية لكافة المراحل التعليمية كما تعتبر عنصرا هاما في الحياة البشرية لما لها من أبعاد وفوائد نفسية واجتماعية وتكمن في حصول الفرد على مكتسبات بدنية، تعطيه شحنة إضافية تظهر من خلال شخصيته وقدرته على مواكبة الظروف المحيطة به والتأقلم معها من خلال ممارسته للأنشطة البدنية في المؤسسات التعليمية.

كما يعد النشاط البدني الرياضي بنظمه وقواعده السليمة وألوانه المتعددة ميدان من ميادين التربية وعنصرا هاما في اعداد الفرد الصالح من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على تشكيل حياته وتساعده على مسايرة تقدم العصر وتطوره.

فممارسة الأنشطة البدنية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لها قيمة أساسية في حياة المراهق لما تقدمه من فوائد جسمية واجتماعية وتربوية له، فمن الناحية الجسمية تعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم والتمتع بها كذلك اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل كما تعمل على تقوية العضلات وتنشيطها أما نفسيا تعمل على تهدئته وصرف طاقته وتجنبه العقدة النفسية التي غالبا ما تسبب له مشاكل واضطرابات نفسية، أما من الجانب الاجتماعي فإنها تتيح له الفرصة للاحتكاك مع الغير والتي تؤدي به الى ربط علاقات حميمية كالصداقة والحب والاحترام، أما من الناحية التربوية فهي تؤدي الى اكتساب مهارات حركية ومعارف جديدة في مختلف المجالات كما أنها وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها اشباع حاجات هذا المراهق ودوافعه وذلك من خلالها تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.

وإذا رجعنا الى الذات النفسية لوجدنا ارتباط وثيق بينها وبين ممارسة النشاط البدني الرياضي، فكلما كان تقدير الذات لدى الممارسين لهذا النشاط كبيرا كان أقرب للتحقيق. فتقدير الذات يحمل معنى تقييمي للذات ويشير الى كل تصريح يتضمن حكما إيجابيا او سلبيا لها انطلاقا من المنظومة القيمية للشخص أو القيم المفروضة من الخارج، ان التقدير المرتفع للذات عامل هام ومميز لممارسي هذه الأنشطة البدنية والرياضية، يرى "ديموفيري" أن تقدير الذات تشير الى وجود مشاعر إيجابية نحو الذات والى الشعور بالنجاح والتقدير والى أن الذات مقبولة من الآخرين.¹

ولقد توصل الباحثون الى وجود فترة هامة وحساسة يمر بها الفرد والمتمثلة طبعا في فترة المراهقة والتي تعتبر من أصعب المراحل الحياتية نظرا للتغيرات المفاجئة التي تطرأ على حياة المراهق ونموه كالتغيرات الفيزيولوجية الجسدية، والنفسية وهذا ما يجعله يشعر بالراحة الى فهم ذاته ومحيطه الخارجي فهما صحيحا للتغلب على مشاكل هذه الفترة الحرجة.

ففي حصة التربية البدنية والرياضية يجد التلميذ المراهق نفسه بين زملائه من كلا الجنسين مما يجدر به التوازن بين المواقف سواء في الحالات النفسية او الموافق التي تتطلبها هذه الحصة، وخاصة وأن التلميذ في المرحلة الثانوية مازال يعاني من مشاكل وتداعيات مختلفة وهذا ما يجعله يحاول ان يفرض نفسه ويسعى الى تحقيق الهوية الذاتية.

ومن خلال ما سبق سنحاول هنا اظهار مدى انعكاس ممارسة النشاط البدني والرياضي على تقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

وتمحورت خطة بحثنا على النحو التالي:

الباب الأول: خصصناه للجانب النظري ويتضمن الفصل التمهيدي والذي يحتوي على إشكالية البحث والفرضيات وأسباب اختيار الموضوع وأهداف البحث وأهمية البحث

¹صالح محمد أبو جادو سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، ط1 عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 1998، ص153.

مقدمة

والمصطلحات وأخيرا الدراسات السابقة والمثابفة وينقسم هذا الباب الى ثلاث فصول وهي كالتالي:

الفصل الأول: تطرقنا فيه الى مفهوم التربية البدنية والرياضية وكذلك أغراضها وأهدافها بالنسبة للنمو النفسي المتزن لدى المراهق.

الفصل الثاني: تناولنا فيه بعض المفاهيم المرتبطة بالذات وتقدير الذات سواءا من خلال تعريفاتها وخصائصها وأبعاد كل منهما وكذا الاتجاهات وأخيرا علاقة تقدير الذات بممارسة النشاط البدني التربوي.

أما الفصل الثالث: فعرضنا فيه مفهوم المراهقة، مراحلها، خصائصها وأنماطها وأخيرا المشاكل التي يعاني منها المراهق وكيفية القضاء عليها.

الباب الثاني: خصصناه للجانب التطبيقي وينقسم الى:

الفصل الرابع: خصصناه لمنهجية البحث والإجراءات الميدانية.

مدخل عام للبحث

الجانب النظري

إشكالية

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو الأكثر تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرفه "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسات لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته.

فالنشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز لارسن الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تندرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى.1

ان الأنشطة البدنية والرياضية التي تمارس داخل المؤسسات التعليمية لها أثر كبير على الفرد الرياضي كما تلعب دوراً أساسياً في تطوير الصحة البدنية والنفسية لديه ولقد ارتأينا الى أن نحاول تسليط الضوء على أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي داخل الثانويات وخارجها لدى التلاميذ المراهقين، إذ أنهم يمرون بمرحلة جد حساسة ألا وهي مرحلة المراهقة والتي تعتبر مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات في كل المستويات، إذ تتميز بتغيرات عقلية وأخرى جسمية حيث تنفرد بخاصية النمو السريع الغير منظم وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة الى النمو الانفعالي والتخيل والحلم، وتعتبر كذلك حسب ستانلي هول أنها فترة عواصف وتوتر تكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق.2

1 أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص12.
2 حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، عالم الكتاب، ط1، القاهرة، 1997، ص 289.

والدارس للمراهقة ومشاكلها، يستنتج أن المراهق في أوقات فراغه وفي ضباب مثل هذه الحصص (النشاط البدني والرياضي) يجد نفسه محاصرا بالملل والقلق والخجل، وهذا ما يؤدي به دائما الى الخمول وعدم الرغبة في الدراسة أما وجود حصة التربية البدنية والرياضية يفسر للتلميذ المجال من أجل تنمية وتطوير طاقته البدنية داخل وخارج المؤسسة. اذن المراهق خلال هذه المرحلة النمو يكون معروفا بفضوله الزائد للتطلع، وامتدادا للتعلم في جميع المجالات، ولهذا تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية حصة ترفيه وترويح ففي هذه الحصة يعبر المراهق عن أحاسيسه وميوله ومشاعره عن طريق حركات رياضية متوازنة ومتناسقة تخدم أجهزته الوظيفية أو العضوية والنفسية ككل ويملك من خلال ذلك الآراء والثقة في النفس والشعور بالمسؤولية وتصبح له حرية التعبير والراي والحق في التصرف مثله مثل الكبار فيشجعه هذا على المشاركة في النوادي الرياضية خارج المؤسسة واندماجه في مختلف شرائح المجتمع.¹

كما أن ممارسة النشاط البدني للمراهق تعتبر أولوية صحية واجتماعية ومعنوية لما لها انعكاس على كل الجوانب التي ترتبط بالمراهق والمراهقة ومن بين هذه الجوانب تقدير الذات الذي يعد أحد الابعاد الهامة للشخصية، ولقد عرف العلماء تقدير الذات على أنه الإطار المرجعي الذي يعطي القوة والمرونة للسلوك الإنساني ومفاهيم علم النفس التربوي. ويعرفه كوبرسميث (1967) تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه يعمل على المحافظة عليه، ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفى، أي أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية.

لكن مشكلة هذه الدراسة هنا تتمثل في نقص تقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بسبب طبيعة وخصائص مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة أزمة وتوتر بالسلب في غالب الأحيان على تقدير الذات لدى هؤلاء المراهقين المتمدرسين في هذه المرحلة. كما لا حطنا أن العديد من المتمدرسين داخل الإطار الثانوي لا يمارسون الأنشطة البدنية بشكل منتظم

¹ وليام ماسترز، والف بيتز تعريب خليل رزوق، المراهقة والبلوغ، دار لحرف العربية للطباعة والنشر، والتوزيع، 129،130.

مما يؤثر عليهم وبشكل سلبي على ذواتهم، ونظرا لإدراج مادة التربية البدنية والرياضية ساعتين فقط في الأسبوع لا تكفي.

ونهدف من خلال هذه الدراسة الى ابراز العلاقة التي تربط بين النشاط البدني وتقدير الذات لدى المراهقين في باب جعل الممارسة الرياضية احدى وسائل الوقاية النفسية التربوية وتثبيت مستوى معنى تقدير الذات لدى التلاميذ، لذلك نجد أنفسنا محمولين على:

1- التساؤل العام:

هل تنعكس ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على تقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

من خلال هذا التساؤل العام يمكننا طرح

2- التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية؟

3-الفرضية العامة:

تنعكس حصة التربية البدنية والرياضية على تقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

4-الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

5-أسباب اختيار الموضوع:

- الأهمية الكبيرة التي يتناولها هذا الموضوع باعتباره يمس شريحة هامة في المجتمع ألا وهي المراهقة.

- إعطاء فكرة عامة وخاصة حول أهمية ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى المراهقين وانعكاس ذلك على حالتهم النفسية.

6- أهمية البحث:

وتكمن أهمية بحثنا الذي يعتبر من نوع البحوث التي تتناول مواضيع نفسية واجتماعية كونها تكشف لنا عن طبيعة تقدير الذات وعلاقتها بالنشاط البدني الرياضي في الطور الثانوي ومعرفة الخصائص النفسية والاجتماعية للتلاميذ المراهقين في هذه المرحلة العمرية وبالتالي التحكم في العملية البيداغوجية حيث اختبار محتوى النشاطات المقدمة وكذا التعامل السليم والعقلاني مع التلاميذ الممارسين والى غاية الوصول الى هدفنا المسطر وضعنا هذه النقاط التالية حتى تكون عوامل مساعدة لتوضيح مبتغانا:

-محاولة تقديم إضافة جديدة في مجال البحوث التربوية الرياضية.

-اظهار العلاقة بين ممارسة التربية البدنية والرياضية وبين تقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة الثانوية والذين يمثلون مرحلة المراهقة.

-ايراز دور التربية البدنية والرياضية في تكوين شخصية سليمة ومنتزنة من جميع النواحي لدى ممارسي هذا النشاط والدور الذي يلعبه في التقليل من المشاكل النفسية والسعي الى الوصول الى تكوين ذات سلمية في منتهى القمة.

-ايراز أهمية التربية البدنية والرياضية في تعرف المراهق على قدراته البدنية المختلفة.

7- أهداف البحث:

-التعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

8- تحديد المصطلحات والمفاهيم الواردة في البحث:

8-1- التربية البدنية والرياضية:

أ-اصطلاحاً: هي تلك العملية التي ترمي الى تكوين الفرد تكويناً متكاملًا من الناحية الحسية الحركية والاجتماعية والعاطفية والمعرفية.¹

ب- اجرائياً: من اهم فروع التربية الأساسية والتي تهدف الى تكوين الفرد عقلياً، بدنياً، انفعالياً واجتماعياً بواسطة أنواع من النشاطات البدنية والرياضية ويعتبر أسلوب حياة لا بد ان يعيشه الفرد حتى يبعث في روحه مشاعر الرضا والتفؤل.

8-2- تقدير الذات:

مفهوم تقدير الذات هو الإطار المرجعي الذي يعطي القوة والمرونة للسلوك الإنساني، ولذلك فان أهمية مفهوم تقدير الذات بالنسبة لدراسة علم النفس التربوي من المسلمات التي لا تقبل الجدل.²

اجرائياً: هي تلك الصورة التي يشكلها الشخص عن ذاته سواءً كانت إيجابية أو سلبية وهذا راجع الى الطفولة المعاشة حسب علماء النفس والتربية.

8-3- المراهقة:

أ- لغة: المراهقة معناها النمو، نقول " راهق الفتى وراهِقت الفتاة " بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا والاشتياق الغوي يعتبر هذا المعنى على الاقتراب والذنو من النضج والحلم.³

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، إذا قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، وجارية مراهقة، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر الى احدى عشر.⁴

¹ احمد بو سكرى: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتفني دار الخلدونية، 2005، ص70.

²نعيمه الشماع، الشخصية، د ط، معهد البحوث العربية، القاهرة 1998، ص185.

³ حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين الشمس، القاهرة، 1995، ص323.

⁴أبو الفضل جمال الدين ابن منظور، لسان العرب، ج3، دار الطباعة والنشر، لبنان، 1997، ص430.

ب- اصطلاحاً: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي.1

وهي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعالياً جسمياً وعقلياً من البلوغ ثم الرشد فالرجولة.2

ج- اجرائياً: هي مرحلة حساسة يمر بها كل فرد في حياته، حيث تتميز بالتغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية والتي تنتقل به من مرحلة البلوغ الى مرحلة الرشد.

9- الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى:

دراسة سعيد أبركان، وعلي العربي العنوان " دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ودورها على صحتهم النفسية"

قام بهذه الدراسة على بعض ثانويات بومرداس سنة 2012-2013 دراسة ميدانية لنيل شهادة الماستر.

وقاموا بطرح الإشكالية التالية: ما هي أهم دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

أما فرضيات الدراسة فتتلخص فيما يلي:

- ضرورة تواجد الدوافع الأكاديمية التي تعتبر من بين أهم العوامل المساعدة على اقبال التلاميذ لممارسة النشاط البدني الرياضي خدمة لأبعاده الصحية النفسية.

-تخطي الدوافع الشخصية في جلب اهتمام التلاميذ على ممارسة النشاط البدني الرياضي خدمة لأبعاد الصحة النفسية.

- للدوافع الاجتماعية دور على المساهمة في اقبال تلاميذ المرحلة الثانوية على النشاط البدني الرياضي خدمة لأبعاد الصحة النفسية.

1عبد الرحمان العيسوي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، ط1، لبنان، 1999، ص100.
2تركي راجح، أصول التربية والتعليم، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، جزائر، 1989، ص241.

- يظهر ان للدوافع الصحية البدنية لها دور في اقبال تلاميذ المرحلة الثانوية للنشاط البدني الرياضي خدمة لأبعاد الصحة النفسية.

أما أهداف الدراسة فتمثلت في:

- التعرف على الدوافع التي تساعد التلاميذ على ممارسة النشاط البدني الرياضي.

- التعرف على مدى اعتماد تلاميذ الميدان الرياضي وتأثيره على الصحة النفسية.

- قيمة النشاط البدني الرياضي في نفسية التلاميذ.

- دعم مكتبة قسم التربية البدنية والرياضية ببحوث ودراسات جديدة.

أهم النتائج المتوصل اليها:

أهم دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي والمتمثلة في الدوافع الاكاديمية والشخصية والاجتماعية والصحية البدنية، وأبعاد الصحة النفسية كالثقة بالنفس والسعادة... الخ والرياضي أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين دوافع هذه الممارسة مع كل أبعاد الصحة النفسية وما يلعبه النشاط البدني الرياضي على الجانب الصحي والنفسي لدى المراهقين الممارسين له.

الدراسة الثانية:

دراسة أمرزان زهرة وعوج وهيبة بعنوان: انعكاس حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

قام بهذه الدراسة على بعض ثانويات ولاية تيزي وزو لسنة 2014-2015 أما الإشكالية المطروحة فتمثلت فيما يلي:

هل لحصة التربية البدنية والرياضية انعكاس على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقين في المرحلة الثانوية؟

وتمحورت فرضيات الدراسة فيما يلي:

- لخصه التربية البدنية والرياضية انعكاس في تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقين في المرحلة الثانوية حسب متغير الجنس والممارسة.

- لخصه التربية البدنية والرياضية دور في تنمية القوة العضلية والكفاءة الرياضية حسب متغير الجنس والممارسة.

وتمثلت أهداف الدراسة في:

- ابراز العلاقة الموجودة بين حصه التربية البدنية والرياضية والمظهر الخارجي وسمنة الجسم.

- معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القوة العضلية والكفاءة الرياضية.

- ابراز دور التربية البدنية والرياضية في تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

- ابراز دور التربية البدنية والرياضية في تعرف المراهق على قدراته البدنية.

- التركيز على قيمة الذات البدني عند تلاميذ الثانوية.

- تحديد العلاقة الموجودة بين حصه التربية البدنية والرياضية وتكوين مفهوم الذات البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

أما أهم النتائج فتمثلت في:

تأثير حصه التربية البدنية والرياضية على تكوين الذات البدنية عند التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية يتأثر بعامل الممارسة الرياضية ولا يتأثر بعامل الجنس، كما أن هناك فروق في تكوين هذا المفهوم بين الممارسين وغير الممارسين لهذه الأنشطة لصالح الممارسين كما يعتبر عامل هام يساعد المراهق على تكوين ذاته.

الدراسة الثالثة:

دراسة اوسماعيل صافية بعنوان: تقدير الذات وانعكاسه على السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر.

مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، قامت بهذه الدراسة سنة 2003-2004.

وقامت بطرح الإشكالية التالية:

هل هناك علاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني عند لاعبي كرة اليد؟

أما الفرضيات فتمثلت فيما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والسلوك العدواني عند لاعبي كرة اليد.
- تقدير الذات الجسمي هو أكثر أنواع تقدير الذات تنبؤا بالسلوك العدواني.
- توجد فروق في السلوك العدواني على أساس مستويات تقدير الذات.

أما أهداف البحث فتمثلت في:

- تحديد العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني لدى اللاعبين عموما.
- مدى العلاقة بين تقدير الذات الجسمي والسلوك العدواني لدى اللاعبين عموما.
- التعرف على تقدير الذات عند اللاعبين وبالتالي التنبؤ بسلوكياته.
- إبراز الفروق في السلوك العدواني بين اللاعبين ذوي التقدير المرتفع والمنخفض للذات.
- إعطاء صورة للمدرب من أجل معرفة مستوى السلوك العدواني عند اللاعب انطلاقا من تقديره لذاته.
- الوصول باللاعب الى تقدير قدراته كما يراه.

أهم النتائج الدراسية الثالثة:

ان تقدير الذات له علاقة ارتباطية سالبة بالسلوك العدواني أي أنه كلما كان تقدير الذات منخفض كلما كان السلوك العدواني منخفض. وأن أكثر أنواع تقدير الذات تنبؤا بالسلوك العدواني هو تقدير الذات الجسمي وعليه كلما كان تقدير الذات الجسمي منخفض، ازداد ارتفاع السلوك العدواني لدى اللاعبين.

10- التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:

بعد الاطلاع على هذه الدراسات وملخصات نتائجها ومقارنتها ببحثنا الحالي نجد أنها تختلف عنها من حيث الزمان والموضوعية.

- من حيث الزمان فقد أجري البحث الحالي سنة 2019-2020، بينما أجريت أغلب هذه الدراسات قبل تاريخ اجراء البحث.

- ومن حيث المكان فقد أجريت في بعض ولايات الجزائر أما البحث الحالي فقد أجري في بعض بلديات ولاية تيزي وزو.

- ومن حيث الموضوعية فقد ركز على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، بينما الدراسات الأخرى فركزت على جوانب أخرى.

- كما نجد اختلاف في أدوات البحث المستعملة كذلك في العينة المأخوذة، كما نجد تباين في أهداف كل دراسة وتنوع في أغراض وسبل تحقيقها وفقا لاختلاف العينة ومكان وزمان اجراء الدراسة.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

التربية البدنية

والرياضية

تمهيد

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية، بحيث تعتبر أنها من أهم السبل في النشء وتربيته تربية شاملة، وعنصرا فعالا في الإعداد لمجتمع أفضل، لأنها تساهم في العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للفرد، كما أنها تسعى إلى تحقيق التوازن والتعاون ضمن التركيبة التي ينشط فيها الفرد.

ويقصد بالتربية البدنية قابلية الفرد على التكيف مع طبيعته وبيئته وسيطرته عليها وكذلك قابلية النمو، فهي تنمي شخصيته من جميع النواحي وتعدده للحياة لهدف القيام بدور اجتماعي كما تكسبه العديد من صفات المواطنة الصالحة التي تؤهله لأن يكون شخصا نافعا لنفسه ومجتمعه.

وها نحن في هذا الفصل نسلط الضوء على بعض المفاهيم المتعلقة بالتربية والتربية البدنية والرياضية، وأهدافها، وأهميتها، وكذا مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية وأهميتها وأهدافها، ومفهوم الأستاذ ودوره ووظيفته...

1- مفهوم التربية:

التربية في أبسط معنى لها تعنى عملية التكيف أو التوافق،¹ فالتربية حسب هذا المفهوم عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية، وذلك بغرض تحقيق التوافق أو التكيف بين الإنسان والقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعا لدرجة التطور المادي والروحي فيها.²

فالتربية هي عبارة عن ممارسة، فالإنسان أو الفرد يتعلم عن طريق ممارسة للأشياء سواء كان ذلك في البيت أو الشارع أو المدرسة أو المسجد.... الخ، فهي لا تقتصر عن المدرسة حين يجتمع الأفراد، والهدف الأسمى للتربية هو مساعدة شخصية الإنسان في النمو السليم وذلك أن يكون انفعاليا واجتماعيا بحيث يحررها من الحقد والكراهية والظنينة وهي الشرط الأساسي لتحقيق الأمن والسلامة.

2- مفهوم التربية العامة:

2-1- لغة: التربية في اللغة مأخوذة من الفعل ربي أي غذى الولد وجعله ينمو، ربي الولد هدّبه أصلها ربّا يربو أي زاد ونمى، ومن جعل أصلها رب.

2-2- اصطلاحا: التربية اصطلاحا تفيد معنى التنمية ونهي تتعلق بكل كائن حي من نبات وإنسان وحيوان، ولكل منهم طرائق خاصة للتربية، وتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته وهي تعني باختصار أن تهئ الظروف المساعدة لنمو الشخصية نموا متكاملا من جميع

¹ - تشالز بيوتشر: أسس التربية البدنية. ترجمة حسن معوض والآخرين، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1964، ص16.

² - محمود عوض بسيوني والآخرين: نظريات وطرق التربية البدنية. ديوان المطبوعات لجامعة الطبعة الثالثة، الجزائر،

1992، ص 9.

النواحي الخلقية والعقلية، الجسمية والروحية¹، و"التربية هي عملية نقل مجموعة معارف ومهارات وقيم من الملقى إلى المتلقي"².

3- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية مرآة الفرد من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية، وتكوين الفرد تكويناً صالحاً يساعده في بناء مجتمع قوي متماسك لذا لا ينبغي النظر إليها من زاوية ضيقة، ونوجه اهتمامنا إلى تكوين الفرد من الناحية البدنية فقط بل أوسع من ذلك.³

يرى كوازييس ونيكس " أن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة التي تختص بالأنشطة القوية حيث تتضمن عمل الجهاز العضلي، وما ينتج من جراء الاشتراك في هذه الأوجه المختلفة من النشاط والتعلم"⁴

ويرى فايز مهنا "أن التربية البدنية والرياضية هي جزء، بل فن من فنون التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسماً وعقلياً وخلقياً والمقصود بالمواطن الصالح هو الشخص النامي

¹ - رابح تركي: "أصول التربية والتعليم"، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص18.

² - بلبول فريد: علاقات الإصابات الرياضية بدافعية الانجاز لحصّة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي، رسالة الماجستير، جامعة الجزائر 2008-2009، ص125.

³ - سلامة والخميس: التربية العربية وقضايا المجتمع العربي، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الاسكندرية، 2003، ص13.

⁴ - بسوطي احمد، عباس احمد السمرائي: طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية، الطبعة 1، جامعة بغداد، 1984، ص80.

في قواه العقلية والبدنية والخلقية والاجتماعية والقادر على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه".¹

أما قاسم حسن والآخرين: "إن التربية البدنية والرياضية عن تربية عن طريق السعي للوصول إلى أهداف التربية العامة وذلك باستعمال البدن".²

4- أهمية التربية البدنية والرياضية:

لقد عرفت منذ عصور قديمة أشكال متعددة للرياضة استعملها الإنسان كتنقية لعضلاته وحفاظاً على صحته وبنيته، أخذها بعدة أشكال كاللعب والمبارزة والفروسية والسباقات وغيرها، لأنه أدرك أن ثمة منفعة كبيرة تعددت حدود اللياقة والصحة إلى جوانب أخرى نفسية لترقيته اجتماعياً وزيادة التواصل بعلاقاته الاجتماعية، كما تعد الرياضة المدرسة النواة الأساسية لبعث الحركة الرياضية لذا يجب الاهتمام أكثر بالتربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية، ويمكن توضيح الأهداف العامة لتدريس التربية البدنية والرياضية في المجالات الآتية:

4-1- تنمية القدرات والمهارات الحركية:

يعتبر الاعتناء بالمهارات الحركية وتطويرها وتحسين الأداء الحركي من خلال التمارين الرياضية المختلفة، أحد أهم الجوانب التي يوليها مدرس التربية البدنية والرياضية اهتماماً بالغاً، فالتنمية الشاملة للقدرات البدنية الحركية، كالقوة والسرعة، والرشاقة والتحمل والمرونة، وكذلك تحسين

1- فائز مهنا: التربية الرياضية الحديثة، الطبعة الثانية، القاهرة، 1987، ص 45.

2- قاسم حسين وآخرون: نظريات التربية الرياضية، الطبعة الأولى، جامعة بغداد، 1976، ص 12.

المهارات الأساسية وما يترتب عليها من تنمية المهارات والقدرات الرياضية، يعتبر المطلب الذي يجب تحقيقه في درس التربية البدنية والرياضية.¹

فالتربية البدنية والرياضية تهتم في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكيف الأجهزة البيولوجية للإنسان على القيام بواجباته الحياتية ومن خلال الأنشطة الرياضية يكتسب الفرد عناصر اللياقة البدنية بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز العقلي والتنفسي والسعة الحيوية وجميع الأجهزة الوظيفية الأخرى، وبهذا يستطيع الإنسان القيام بأعماله دون مشاكل صحية.

فأستاذ التربية البدنية والرياضية يحاول أن يكسب التلميذ سلوكيات حركية منسقة وملائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية أو في الوضعيات الأكثر تعقيدا ذات صيغة مفيدة ومسلية.²

4-2- التنمية الاجتماعية:

تعتبر التربية البدنية أسهل وسيط للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة ليتعرف الناس على بعضهم، فمن خلال أوجه نشاطاتها العديدة تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها، فمعظم هذه الأنشطة التي تنجز بشكل جماعي تجعل التربية البدنية والرياضية أحد أهم المواد التربوية التي يمكن أن تحقق تنشئة سوية للتلميذ فهي تتسم ببراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس للرياضة عددا كبيرا من القيم والخبرات والخصائص

¹ - عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1993م، ص.76.

² - منهاج التعليم الثانوي للتربية البدنية والرياضية: وزارة التربية الوطنية، الجزائر، 1996م، ص.7.

الاجتماعية المرغوبة،¹ لعل أهم مظاهر التفاعل الاجتماعي إيجابية والتي يجب الاعتراف بها وتمييزها هي التعاون والمنافسة حيث يعتبران صفات الشخصية الجيدة والمتزنة فالرياضة تسهم بشكل واقعي في خلق الشعور بالوحدة الجماعية والشعور بالانتماء.²

4-3- تنمية القدرات المعرفية:

مما لا شك فيه أن النشاط البدني والرياضي يعزز نمو الجانب المعرفي فالأنشطة البدنية والرياضة تساعد التلميذ على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية فالألعاب الجماعية بتتويج خططها التكتيكية تحفز العمليات الذهنية عند التلاميذ من أجل إدراك مكانه في اللعب ومكان زملائه، وما ينجر عليه كذلك وجوب معرفة القوانين والخطط وطرق اللعب وتاريخ اللعبة والأرقام المسجلة فهذه الجوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط، فهذه الأبعاد المعرفية للنشاط تنمي الفرد من ناحية المعرفة والفهم، والتخيل والتركيز والقدرات والمهارات الذهنية التي تساعده على التصور والإبداع.³

4-4- التنمية النفسية:

أما أهمية التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية فلقد بينت دراسات سيكولوجية أنها تلعب دوراً بارزاً في الصحة النفسية، وعنصراً هاماً بتكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيراً من

¹ - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، العدد 216، الكويت، عالم المعرفة، سنة 1996م، ص169.

² - خير الدين على عويس: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مكتبة عمان، الأردن، 2001، ص72.

³ - عدنان درويش، أمين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح عدنان: التربية البدنية المدرسية، دليل المعلم وطالب التربية العلمية، ط. 3، دار الفكر، 1994م، ص20.

الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي، كما أنها تربي الطفل على الجرأة والشجاعة والثقة والصبر والتحمل وعند الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة والإخلاص للجماعة والعمل داخل الفوج، وتحارب فيه الأنانية، وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملاً فعالاً في تربية الشعور الاجتماعي.¹

5- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة وهي تشغل دوافع النشاطات الموجبة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية، وتعد النشاطات الرياضية في صورتها التربوية الجديدة ولنظامها وتوابعها السليمة بألوانها المتعددة ميداناً هاماً من ميادين التربية، وعنصراً قوياً في إعداد المواطن الصالح بتزويده خبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه أو تجعله قادراً على أن يشكل حياة تعينه على مسايرة العصر في تطويره ونموه ويستطيع المرء أن يدرك سهولة وأهمية الدور الذي تلقنه التربية الشاملة الحديثة ومن ذلك أصبحت العلة الاسمية التي تربط بين الغرض والتطبيق، أي التربية البدنية والرياضية مقرونة بعضها تحت عنوان التربية البدنية والرياضية، وأصبح ارتباطها واضحاً متفقين في الغرض والمعنى والمظهر الذي يحدد تسميته وتطويره وتكييف الشيء من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، وذلك عن

¹ - أنطوان جوزي: الطالب والكفاءة التربوية، ط.1، المؤسسة الكبرى للطباعة، بيروت، 1980م، ص133.

طريق النشاطات الرياضية المختارة بغرض تحقيق أسمى المثل الإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة مؤهلة تربويا.¹

6- حصة التربية البدنية والرياضية:

6-1- مفهومها: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والكيمياء واللغة ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمد أيضا الكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي للأساتذة الذين أعدوا لهذا الغرض.

وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها التلاميذ في هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر.²

¹ - سلامة محمد وزملاءه: ظاهرة عزوف الإناث عن ممارسة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر، 1993، ص 15.

² - محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1992، ص 94.

ومن خلال هذا التعريف نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى لبرنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمارينات وألعاب بسيطة.

7- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:

يحتوي درس التربية البدنية والرياضية على ثلاثة مراحل:

7-1- المرحلة التحضيرية: وهي التي تضمن بداية منظمة للحصة، يحدد نجاح المدرس في مهامه، بحيث يتم فيه إعداد التلميذ نفسياً، ومعرفته للواجبات الحركية المختلفة التي ستقام خلال الحصة، ومن مميزاته: تمارينات بسيطة وغير مملة، كما يجب أن تتناسب التمارين مع جنس وسن التلاميذ.

7-2- المرحلة التعليمية: فيه جزأين تعليمي وتطبيقي، فالتطبيق هو الحقائق والشواهد والمفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي، فيقوم في الرياضة الفردية كألعاب القوى والرياضة الجماعية مثل كرة السلة، وأن أهم مميزاته هو بروز روح التنافس مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريبية، أما التعليمي فتقدم فيه المهارات والخبرات الواجب تحكمها سواء كانت في رياضة فردية أو جماعية.

7-3- المرحلة التقييمية: الهدف من هذه المرحلة هو الرجوع إلى الحالة الطبيعية، وتهدئة أعضاء الجسم وعودته إلى الحالة الطبيعية، ويتضمن هذا القسم عدة تمارين للاسترجاع كالتنفس والاسترخاء وتمارين ذات طابع هادئ.

8- واجبات حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية واجبات هي:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القوانين الصحية.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة).¹
- التحكم في القوام في حالة السكون والحركة.
- اكتساب معارف ومعلومات وحقائق عن أسس حركية بدنية وأصولها البيولوجية الفيزيولوجية والبيوميكانيكية.

- تدعيم الصفات العضوية والإرادية والسلوك اللائق.
- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.²

¹- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: مرجع سبق ذكره، ص94.

²- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، 1999، ص85.

9- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

إن الهدف التعليمي لحصة التربية البدنية والرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام، وهذه الأخيرة يمكن تحقيقها بأهداف جزئية هي:

- تنمية الصفات البدنية مثل : القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة.

- تنمية المهارات الأساسية مثل : الجري، الوثب، الرمي.

إن الوسائل والأدوات هي الركيزة الأساسية لكل خطة أو برنامج فدونها لا يمكن إجراء درس التربية البدنية والرياضية وتبقى المسؤولية مطروحة على المربي فهو المهتم الأول، وبالتالي يجب عليه التحلي بروح الجدية والصبر والمكافحة من أجل توفير الوسائل التي يتوصل بواسطتها إلى تحقيق أهدافه التربوية والتعليمية.¹

توجد علاقة بين الصفات البدنية والمهارات الأساسية، فلا يمكن تنمية القوى بدون إجادة الجري والرمي، ولا يمكن تعلم المهارات الأساسية بدون تحقق الحد الأدنى من الصفات البدنية مثل: لا يمكن تعلم مهارات التسلق بدون تحقق أدنى من القوة البدنية، وهذا المبدأ الأول الذي يراعي تخطيط وتنظيم درس التربية البدنية، أما المبدأ الثاني هو تنمية المهارات الخاصة، لا يمكن أن يتم بدون تنمية المهارات الأساسية: فلا يمكن تعليم الطفل رمي الرمح بدون أن يتعلم كيفية أداء حركة الرمي، إذن فالأهداف عبارة عن مجموعة الواجبات السابقة التي تحدد درجة كبيرة من الأشكال التنظيمية

¹ - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، مرجع مذكور أعلاه، ص38.

لدرس التربية البدنية والرياضية، بما في ذلك الإكثار من المنافسات والمسابقات التي يسعى التلاميذ من خلالها تجربة مستواهم.

10- تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر مربي التربية البدنية والرياضية المسئول عن إعداد التلاميذ وتربيتهم من خلال المواقف التربوية المختلفة، فضلا على أنه القدوة لهم وعلى منواله يسير الكثيرون منهم، ويتأثرون بشخصيته ويقلدونه.¹

يعتبر الأستاذ ركنا أساسيا من أركان العملية التعليمية ويحمل أعباء وأدوار كثيرة بالإضافة إلى أنه المصدر الرئيسي في نقل المعرفة والعلم، فهو يساهم في تربية أجيال صاعدة وتهيئتهم للحياة المستقبلية.²

فهو الشخص الذي يقوم بتربية التلاميذ عن طريق النشاط الرياضي وإعدادهم بدنيا واجتماعيا وثقافيا مع العمل على مساعدتهم على التطور تطورا ملائما للمجتمع الذي يعيشون فيه وتوجيههم، إرشادهم الإرشاد اللازم، وإكسابهم الخبرات التربوية التي تساعدهم على النمو المتزن من جميع النواحي.³

¹ - علي يحي المنصوري وآخرون: التربية البدنية الرياضية للصفين الأول والثاني بمعاهد المعلمين والمعلمات، ط1، 1986، ص7.

² - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، مرجع سبق ذكره، ص86

³ - محمد سعيد عزمي: مدرس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ص211.

يعتبر المدرس حجر الزاوية في العملية التعليمية بأبعادها وركائزها والذي يهتم بحاجات التلاميذ ودوافعهم وميولهم وإرشادهم وتوجيههم لتكوين شخصية متكاملة من جميع النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية وحتى الأخلاقية.¹

11- الصفات والخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

المعلم هو القدوة الصالحة والمثل المحتذى والنموذج المتبع للتلاميذ في حياتهم بجوانبها المتعددة، وكلما كانت صفات المعلم وخصائصه كاملة شاملة استقام التلاميذ وصلاح المجتمع.²

ففي دراسة بمجلس المدارس بإنجلترا، أفادت النتائج أن صفات مدرس التربية البدنية والرياضية التي نالت أعلى ترتيب بين عينة كبيرة من المدرسين والمدرسات كانت بالترتيب التالي:

- القدرة على كسب احترام وثقة التلاميذ.

- التمكن المعرفي للمادة.

- مستوى عال من الأمانة والاستقامة.³

وفي دراسة أجراها حازم النهار 1993 في الأردن أوضحت أن صفات مدرس التربية البدنية والرياضية كما يفضلها الطلاب هي:

¹ - محمد سعيد عزمي: مرجع سبق ذكره، ص 22.

² - سمير محمد كبريت: مناهج المعلم والإدارة التربوية، دار النهضة، ط1، بيروت 1998، ص 7-8.

³ - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، مرجع سبق ذكره، ص 156.

* الكفاءة المهنية:

- يشجع الطلاب كثيرا على ممارسة الرياضة.

- يهتم بأراء التلاميذ

- ينظم البطولات الرياضية المدرسية.

- يوضح فائدة التمرين الجيد.

- يشرح المهارة بشكل جيد.

* الكفاءة الشخصية:

- عادل في إعطاء الدرجات.

- لطيف دائما.

- يتفهم ميول وحاجيات التلاميذ.

- يساهم في إيجاد علاقات اجتماعية بين الطلاب.

- لديه سمعة رياضية طيبة.¹

¹- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، مرجع سبق ذكره، ص 156-157.

ومن خلال هذه المعطيات سوف نتطرق إلى خصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية المثالي والنموذجي من خلال خصائصه الجسمية والمعرفية والخلقية والتي يرجى أن يتحلى بها أستاذ المستقبل.

11-1- الخصائص الجسمية:

- تمتعه بلياقة بدنية كافية لمنعه من إظهار عجزه عند أداء حركات رياضية أثناء عمله.
- قوام جسمي مقبول عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ، فالأستاذ يجب أن يراعي صورته الجميلة أمام المجتمع.
- أن يكون فياض النشاط.¹
- أن يكون حسن الزي نظيفاً منظماً فهو نموذج لتلاميذه.
- أن يكون سليماً خالياً من الأمراض، فالأستاذ المريض لا يستطيع القيام بوظيفته كما لو كان سليماً.
- يجب أن يكون خالياً من العيوب والعاهات الجسدية كالصم والعمور وحبسه اللسان، وعليه يجب أن يتمتع برؤية جيدة وصوت مسموع يساعده على توصيل المعلومات إلى تلاميذه.²

¹- صالح عبد العزيز وعبد العزيز عبد الحميد: التربية وطرق التدريس، دار المعارف، مصر 1993، ص160.

²- علي راشد: شخصية المعلم وأداؤه، دار الفكر العربي، د ط، 1997، القاهرة، ص34.

11-2- الخصائص العقلية والمعرفية:

- يجب على الأستاذ أن يكون على نصيب من العلم والمعرفة والذكاء وخاصة ميدان علم النفس، وفاهما لأهداف التربية البدنية، ولذلك فإن معرفته للأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادراً على النجاح في عمله اليومي.¹

ومن بين هذه الخصائص المعرفية والعقلية ما يلي:

- الإمام بمختلف الأنشطة الرياضية سواء الشعبية أو الحديثة وهنا نعني معرفة تاريخ وقوانين هذه الأنشطة والطرق العلمية لممارستها والأهداف التي ترمي إليها.

- الإمام بالمناهج الصحيحة المتبعة في اكتساب المهارات عبر مراحلها من التعليم والإنفاق والترسيخ.

- أن يكون على دراية بأراء التلاميذ في دراستهم وما يرونه من صعوبات فيها مما يدفع به إلى إيجاد الحلول المناسبة لها.²

- ألا تقتصر معارفه وخبراته على تخصص بل يجب أن تتعدى ذلك إلى المجالات التربوية الأخرى.

- أن يكون له مهارة في إقناع الآخرين ومنقهما لمشكلاتهم، كما يجب أن يكون قوي الملاحظة.

¹ - أمين أنور الخولي وآخرون: أصول التربية البدنية والرياضية، مرجع سبق ذكره، ص 41.

² - جورج هندي جرين ومحمد حسن المخزنجي: رسالة المعلم، مطبعة لجنة التأليف والترجمة والنشر، 1996، ص 185.

- أن يكون متقبلاً للنقد بصدق ورحب ويكون قادراً على تحمل أخطاء التلاميذ والزملاء.¹

- أن يكون كثير الاطلاع ميالاً لتوسيع معارفه.

- أن يكون على دراية بنظريات وقواعد نمو وتطور التلاميذ ويتلاءم مع الخصائص الفردية لكل تلميذ.²

11-3- الخصائص السلوكية والخلقية:

من أهم الخصائص السلوكية والخلقية لأستاذ التربية البدنية والرياضية، أوضح المربون العديد منها نوردتها فيما يلي:

- * **الخلق القويم:** هذه صفة جوهرية لازمة للمدرس تتمثل في صدقه وقوة إيمانه وسلوكه وأخلاقياته.
- * **اللفظ واللين مع التلاميذ:** فلا يكون قاسياً عليهم فينفرهم منه ويفقد لجوؤهم إليه واستفادتهم منه.
- * **الأمل والثقة بالنفس:** وهي شعور الأستاذ في جميع الحالات أنه قادر على تجاوز واقترام ما يعترض من مشاققة وصعاب في عمله.

* **القيادة الرشيدة:** وفيها يجب أن يكون رائداً وأخاً وأباً محبوباً بإمكانه أن يثير حماس التلاميذ ويكتسب احترامهم وتقديرهم له، قادراً على بناء العلاقات الاجتماعية الناجحة.³

¹ - محمود احمد شوق ومحمد مالك محمد سعيد: تربية المعلم للقرن 21، مكتبة العكيان، ط1، الرياضي 1995، ص178.

² - عبد القادر مصراتي: المعلم والوسائل التعليمية، الجامعة المفتوحة، ليبيا 1997، ص95.

³ - علي يحي المنصور ولآخرون، مرجع سبق ذكره، 31-32.

* الصبر والتحمل: فمعاملة التلاميذ وغيرهم تحتاج إلى السياسة والمعاملة لذلك يجب على الأستاذ

أن يكون قادرا على تحمل أخطاء الآخرين وأن يتقبل النقد بصدر رحب.¹

- أن يكون محبا لعمله، جادا ومخلصا فيه.

- أن يكون مهتما بحل المشاكل للتلاميذ ما أمكنه ذلك من التوضيحات.

- أن يقدر الانضباط في الوعود والمواعد، كما عليه أن يبدي مهارة في إقناع الآخرين.²

12. تكوين أستاذ التربية البدنية والرياضية:

أصبحت عملية إعداد معلم التربية الرياضية من القضايا الهامة التي تلقى اهتماما كبيرا من جانب المسؤولين عن التعلم في مجال التربية الرياضية واهتمام المسؤولين الذي يعزي إلى أهمية الدور الذي يقوم به معلم التربية الرياضية في المجتمع.

وبصفة عامة كان دور المعلم في الماضي يقتصر فقط على توصل المعلومات ونقل المعرفة للتلاميذ ولكن اليوم مع المستجدات الحديثة، ومع تحديات العصر الحديث أصبح دور المعلم الماضي يتغير ويتجدد بواسطة برامج إعداد حديثة تتماشى مع تحديات هذا العصر.³

يقول شارلز ميريل « Charles Merrill » لا يسمح لأحد بممارسة مهنة التعليم ما لم يعد إعدادا أكاديميا خاصا بها "حين أنها تتطلب من القائمين بهذا التخصص الدقيق في المادة التعليمية،

1- محمود أحمد شوق ومحمد مالك محمد سعد: مرجع سبق ذكره، ص176.

2- محمود أحمد شوق ومحمد مالك سعيد: مرجع سبق ذكره، ص176.

3- مصطفى السايح محمد: تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء، ط 2، الإسكندرية 2004، ص 46.

والإلمام التام بأساليب وطرق تدريسها كما ينبغي أن يكون خبيراً بالأسس النفسية والاجتماعية التي تهتم بحاجات التلاميذ ودوافعهم وميولهم حتى يتمكن من التعامل معهم وإرشادهم وتوجيههم وحيث أن لمعلم التربية البدنية والرياضية دوراً هاماً في إعداد المتعلم، لهذا كان من الضروري إعداد هذا المعلم إعداداً مهنياً وأكاديمياً وثقافياً وعلمياً وبالنسبة للإعداد المهني للمدرس التربية الرياضية فإنه يشمل كل العمليات التربوية التي مغرض لها الأفراد في مراحل إعدادهم كمدرس.

كما أن شخصية وكفاءته وتؤثران تأثيراً كبيراً في إنجاح منهج التربية الرياضية وقد تؤثر بعض المواد في إعداد المعلم في هذا المجال، مثل مواد التربية وعلم النفس وطرق التدريس والمناهج والتربية الصحية والتشريح والفسولوجيا وخلافها تأثيراً مباشراً في إعداد مهني، فمثلاً مادة التربية تزوده بالثقافة الأساسية في الميدان التربوي من حيث تطور الفكر التربوي ونظرياته ومجالاته المتعددة، وعلم النفس يزوده بالإلمام بطبيعة عملية التعلم ونظرياتها وأسسها ووسائل التقويم والقياس ومواد طرق التدريس والمناهج تعملان على رسم الطريق الصحيح في تدريسه لأنواع النشاط المناسبة لقدرات التلاميذ واستعداداتهم.

كما يعد التدريب العلمي تطبيقياً للدراسات التربوية التي يمر بها المعلم على المستوى النظري، فهي جوهر عملية إعداد المعلم مهنياً عن طريق التطوير سلوكه المهني وذلك باكتساب الخبرات الأولية للعملية التربوية من خلال تنمية مهارته الحركية والمهنية حيث تمتزج بعضها مع بعض مكونة وحدة إنتاجية شاملة تتفاعل داخلياً فتعطي سلوكاً مهنياً تربوياً متكاملًا.

13- مبادئ أستاذ التربية البدنية والرياضية:

وبصفة عامة هناك أربعة مبادئ أساسية وهامة يجب على معلم التربية الرياضية أن يلتزم العمل بها، وذلك إن أراد نفسه أن ينجح في عمله وحياته والمبادئ الأربعة هي:

13-1- احترام الذات: معلم التربية الرياضية لا بد وأن يؤمن أن مهنته التدريسية من أشرف من أشرف المهن، ويضع في اعتباره أنه ليس ناقلاً للمعرفة والمعلومات ومعلم للمهارات فقط ولكنه مربياً رائداً في عمله ومجتمعه ويحمل كل القيم والمثل والمفاهيم، وبالتالي فاحترام الذات ضرورة هامة لمعلم التربية الرياضية، فهذا يجعله أن يعرف أين موقعه من العملية التربوية، والتعليمية ويعرف حقوقه وواجباته نحو نفسه ونحو تلاميذه وزملائه في المدرسة والمجتمع وبالتالي يحدد الإطار العام الذي يمكنه من دوره وواجباته على أكمل وجه.

13-2- احترام المهنة: احترام المهنة من احترام الذات وعلى معلم التربية الرياضية أن يكون إيمانه قوي بأنه يعمل في مهنة شريفة مقدسة، وإيمانه القوي يركز على احترامه لنفسه، وأن احترام المهنة لا يتأكد إلا إذا كان المعلم ملماً بمادته العلمية وبكل أبعاد العملية التعليمية، ويكون قادراً على أن يتعامل مع تلاميذه ويتفاعل معهم بكل احترام وتقدير.

13-3- احترام المتعلم: المتعلم هو المحور الهام في العملية التعليمية وتتوقف عليه نجاح هذه العملية فهو عنصر متصل بالمعلم اتصال تام فيعاملان و يتفاعلان وينشأ بينهما ارتباط وثيق مستمر كما ينشأ بينهم علاقات ودية طيبة مبنية على احترام المتعلم وشخصيته وأحاسيسه ومشاعره وعواطفه وما يحمله من قيم ومواقفه واتجاهات، فلا يجب أن ينظر المعلم إلى تلاميذه بأنهم أداة استلام المعرفة بل هم أفراد لهم ميولهم واهتماماتهم ورغباتهم وطموحاتهم، فإحرام المعلم لتلاميذه ضرورة حتمية لنجاح العملية التعليمية وهذا بدون شك امتداد لاحترام المعلم لذاته ولمهنته.

13-4- العلاقات الطيبة: احترام المعلم لكل ما ذكرناه سابقاً يتطور ويحدث له نمو داخل إطار تكوين وبناء علاقات طيبة ومحبية مع كل الأفراد المكونين للعملية التعليمية، فيجب على المعلم أن يبني جسراً من العلاقات الطيبة مع كل من زملائه في المدرسة وفي المهنة ومع أسر تلاميذه ومع جماعة المجتمع يعيش فيه ومع المتعلم نفسه.

لذلك فإن المعلم في التربية الرياضية يتمتع بثقة تلاميذه وحبهم له ولمادته وهذا يستوجب منه أن يتعامل بحسن التصرف ويعاملهم بميزات العدل والمساواة ويغرس بينهم فضائل التعاون وجماعية العمل يتحدث معهم بأسلوب مهذب ويتحكم في تصرفاته تجاه تلاميذه عند الغضب.¹

خلاصة

بعد دراستنا هذه للتربية البدنية والرياضية والبحث والتمعن فيها، من خلال التطرق إلى بعض المفاهيم وأهميتها وأهدافها، وكذا علاقتها بالتربية العامة، فإن ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد، وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، فهي صورة حقيقية تعكس صورة المجتمع، ومرآة من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية والاجتماعية، وهذا ما يجعل بدول العالم تولي اهتماما كبيرا بها، وذلك بجعلها مادة إجبارية في المدارس وهذا من أجل تنمية وتطوير الإنسان نحو الرقي.

1- محمد ساعد زغلول، مصطفى السايح محمد: مرجع سابق، ص 211- 212.

الفصل الثاني

تقدير الذات

تمهيد:

إن من نعم الله تعالى على الإنسان أن وهبه المدرة على التعرف على ذاته معرفة حقيقية ووضعها في الموضع اللائق بها، إذ أن جهله لنفسه وعدم معرفته لقدراته يجعله يقيم ذاته تقييماً خاطئاً، إما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها، وإما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط من نفسه. فتقدير الذات من المفاهيم التي لا يمكن الاستغناء عنها في فهم الشخصية والسلوك الإنساني، إذ تعتبر من أهم الخبرات السيكولوجية للإنسان، فشعور الفرد بالتقدير نحو نفسه له أهمية كبيرة عليه. وإذا رجعنا إلى دراسات علم النفس لوجدنا آثار متبادلة بين كل من تقدير الذات وبعض النواحي البدنية والمهارية بحيث أن النشاط الرياضي التربوي يعطي فرصة للارتقاء بالذات. من خلال ما سبق يمكننا التطرق إلى موضوع بحثنا هذا.

1- مفهوم الذات:

إن لكلمة الذات كما تستعمل في علم النفس معنيين متميزين، فهي تعرف من ناحية اتجاهات الشخص ومشاعره واتجاه نفسه، ومن ناحية أخرى تعتبر مجموعة من العمليات السلوكية التي تستخدم السلوك والمواقف حين ننطلق من المعنى الأول الذات كموضوع، والثاني الذات كعملية.¹

ويعتبر "وليام جيمس" «1908 WILLIAM JAMSE» من أوائل العلماء الذين اهتموا بعلم الذات، وما زالت كتاباته تعتبر مصدرا أساسيا في الحديث عن نمو تقدير الذات، وقد اعتبر "جيمس" الذات ظاهرة شعورية تماما ويرى أنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الفرد أن يعتبره وقسم الهوية أو ما يسميها "بالأنا" إلى ثلاثة أقسام وهي:

- الأنا المادية: والتي تشير إلى جسم الإنسان ومملكاته وأسرته وكل الماديات التي يمكن أن يشعر الفرد بوحدة وانسجام مهما.

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

- الأنا الروحية: وهي حالة من الشعور والعواطف التي يدركها الفرد.

وأضاف "جيمس" أنه نفهم الأنا يجب عدم التركيز على مكوناتها بل يجب النظر إلى المشاعر والعواطف التي تحدث صر تقبل الذات والأفعال التي تحدث مكر البحث عن الذات وحفظ الذات.²

قوة تقوم داخل كل فرد وتنتهي إليها إدراك الفرد كل شيء، وهي مركز لتجمع كل الحالات الذهنية والشعور والوعي عموما، والمشئنة التنفيذية خصوصا، وهي تقوم وتمتد

1 أحمد قحطان الطاهر، مفهوم الذات النظري والتطبيقي، ط1، دار النشر عمان، 2004، ص18.
2 محمد دويدار، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، د ط، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية، 1999، ص40.

عبر الخبرات الجزئية ومن حيث هي كيان داخلي. وإنما تختلف بالصورة عن الهوية الاجتماعية للفرد المعين.¹

يرى "فرنون" أن الذات تتخذ شكل ومستويات متدرجة من أعلى إلى أسفل، وتتكون الذات من مستوياتها الأعلى من مجموعة من ذوات فرعية اجتماعية عامة، ثم تأتي الذات الشعورية الخاصة وهذه تتكون من الذات المدركة التي يستطيع الفرد التعبير عنها لفظياً، ثم تأتي الذات البصيرة ثم تأتي الذات العميقة المكبوتة في نهاية سلم الترتيب وهذه لا يمكن أن تظهر إلا بالتحليل النفسي.²

تعتبر "توال الحميصان" أن الذات أساس التوافق بالنسبة إلى الفرد، فهو يسعى إلى تحقيق ذاته عن طريق إشباع حاجاته المختلفة دون حدوث تعارض مع متطلبات وظروف البيئة المحيطة به، فإذا نجح الفرد في تحقيق التوازن بين حاجاته ومتطلبات بيئته وظروفه، وانعكس ذلك بدوره على مفهومه نحو ذاته فيراها بصورة يحبها ويرتضيها وعندئذ يتكون لديه التقدير الإيجابي نحو ذاته.³

2- نشأة وتطور مفهوم الذات:

يعتبر مفهوم الذات قديماً جداً حيث تؤكد المصادر بدايتها قبل التاريخ وكان يرتبط بمفهوم الروح، إلا أن هذا المفهوم تعرض للرفض الحازم لفكرة الروح أو أي وسيط آخر كالأنا أو الذات، إلا أنه من خلال السنين الأخيرة عاد الاهتمام بالذات.

فوليام جيمس مهد الطريق للنظريات المعاصرة حول الذات وعرف الذات التجريبية بذلك المجموع كل ما يستطيع الإنسان أن يدعي له جسده وسماته وقدراته، أسرته ومهنته.

بينما يذهب سميث إلى التمييز بين نوعين مختلفين من الذات الأول وهن الذات كفاعل للسلوك أو العمليات التي تالف شخصية الفرد، والثاني الذات كموضوع أي مفاهيم

¹ عزت قرني، الذات ونظرية الفعل، د ط، دار قباء لطباعة القاهرة، 2001.

² عبد السلام حامد زهران، الاتجاهات النفسية عند الأولاد والوالدين نحو بعض المفاهيم الاجتماعية، د ط، عالم الكتاب القاهرة، ص72.

³ قرومي عبد الحق، تقدير الذات وعلاقته بالتوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، 2010، ص42.

الشخص واتجاهاته نحو نفسه أي مفهومه عن ذاته أما "كارل يونج" فانصب اهتمامه حول سعي الشخص إلى تحقيق الذات وإلى التكامل، وتمكر الذات عند "أدلر" تنظيماً يحدد للفرد بشخصية وفردية ويرى أن الذات المبتكرة التي تعمل على خلق الخبرات هي حجر الزاوية في بناء وتنظيم الشخصية، إضافة إلى انطباعات البيئة المدركة وأصل "كارل روجرز" في بحثه عن حقيقة الذات حيث كان ينظر إليها كمفهوم متطور في تفاعل الكائن الحي مع البيئة لهذا فإن الفرد يكشف عنه من خلال خبراته أمام الأشياء و الأشخاص الذي يتصلا الفرد قيمهم في ذاته أو قد تدركها ذاته بطريقة مضطربة.

فالذات إذا مفهوم فرضي، يشير إلى منظومة معقدة من العمليات الجسدية والنفسية المتميزة للفرد ولها خمسة جوانب هي:

الذات الجسمية: وتتضمن الجسد وفعاليتيه البيولوجيا.

الذات العملية: وتتضمن الأفكار والمشاعر والسلوك.

-الذات الاجتماعية: تتألف من الأفكار التي يعتنقها الفرد والسلوك الذي يقوم به وذلك استجابة الآخرين في المجتمع ويتضح ذلك من خطل أدوار الفرد.

- مفهوم الذات: ويشير إلى صورة المرء عن ذاته.

- الذات المثالية: أو ما يستطيع أن يكون عليه وتشكل هذه الجوانب كل متكامل وتتكامل هذه الجوانب وأكد كل من "البورت" و"فولديشن" على أن الكائن الحي كل متكامل يسعى إلى تحقيق ذاته في كل مستويات وجوده.¹

3- مكونات الذات:

تتكون الذات من العناصر التالية.

- الكفاءة العقلية.

- الثقة بالذات والاعتماد على النفس.

¹ تمار رابح: تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي على الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا، مذكرة لنيل شهادة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، 2011، ص70.

- الكفاءة الجسمية من حيث القوة والجمال وبناء الجسم والجاذبية.

- درجة النمو في الصفات الذكرية والأنثوية.

- الخجل والانسحابية.

- التكيف الاجتماعي.

4- العوامل المؤثرة في الذات:

أ- البيئة الخارجية: بما فيها من جزاء أو عقاب وتقاليده ونتم وعادات وعرف وقانون.

ب- الهو: بنزاعته الإشباع الذات وتجنبها الآلام دون اعتبار للواقع الخارجي.

ج- الأنا الأعلى: تتحكم في الذات وتسمح لها بتقبل بعض الأشياء، وعدم تقبل البعض الآخر.¹

5- تعريف تقدير الذات:

5-1- مفهوم تقدير الذات:

مفهوم تقدير الذات يعد أحد الأبعاد الهامة للشخصية بل يعده العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية وتأثيراً في السلوك فلا يمكن أن نحقق فهماً واضحاً للشخصية أو السلوك الإنساني بوجه عام، دون أن يشمل مفهوم تقدير الذات حيث يراه البورت أن تقدير الذات يدخل في كل السمات والجوانب الوجدانية للفرد، ويعتبر تقدير الذات الإيجابي هامة وأساسية جداً الي درجة أن كل بناءات الشخصية كب دوراً في تنظيمها.²

¹ مدحت أبو النصر، تنمية الذكاء العاطفي (الوجداني)، ط1، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع.
² عكاشة محمود فتحي، تقدير الذات وعلاقته ببعض متغيرات البيئة والشخصية، د ط، جمعية كويتية، الكويت، 1990، ص10.

مفهوم تقدير الذات هو 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.¹

فتقدير الذات يتمخض عن وعي ورؤية سليمة موضوعية للذات، فقد يعاني الفرد في تقديره لذته ويصاب بما يمكن وصفه بسرطان الذات أو تضخم مرض خبيث في ذات الفرد يجعله غير مقبول من الآخرين، ويبحث عن الكلام بدون عمل ويتجه إلى العدوانية.

أما تقدير الذات في المجال الرياضي يرتبط ارتباطا وثيقا بمفهوم الذات لدى الفرد الرياضي من خلال ثقة الفرد بنفسه و اقتناعه بمستواه علي اختلاف قدراته البدنية و المهارية والنفسية وغيرها، فتقدير الذات تعد عملية تقييمه لأداء الفرد الرياضي من خلال التدريب و المنافسة، ويرى محمد حسن علاوي عن كامل (1984) إن تقدير الذات هو وعي الفرد بالمزايا أو المحاسن التي يمتلكها أو يتميز بها من وجهة نظره.²

6- أهمية تقدير الذات:

إن كثيرا من مشكلات المراهق تنجم عن الشعور بانخفاض تقدير الذات فالشعور الذي يحمله المراهق نحو نفسه هو أحد المحددات الأساسية للسلوك، وشعور المراهق بأنه شخص بدون قيمة يفتقر إلى احترام الذات، ويؤثر على دوافعه واتجاهاته وسلوكه وهو ينظر إلى كل شيء بمنظار تشاؤمي إن المراهقين الذين يفتقرون إلى الثقة بالنفس لا يكونوا متفائلي نحول نواتج جهودهم، فهم يشعرون بالعجز والنقص ويفتقدون حماسهم بسرعة، وتبدو الأشياء بالنسبة لهم وكأنها تسير دائما بشكل غير سليم، وهم يستسلمون بسهولة وغالبا ما يشعرون بالخوف ويصفون أنفسهم بصيفيات سلبية مثل "شيء عاجز، فاشل" ويتعاملوا مع الإحباط والغضب، بطريقة غير مناسبة، حيث يتوجهون بسلوك نحو أنفسهم ونحو الآخرين.

¹ نعيمة الشماع، الشخصية، د ط، معهد البحوث العربية، القاهرة، 1998، ص10.
² محمد حسن علاوي: مدخل علم النفس الرياضي، د ط، مركز الكتاب، القاهرة، 1998، ص32.

وإن تقدير كل شخص لذاته من يؤثر في أسلوب حياته، وطريقة تفكيره، وعمله، ومشاعره، نحو الآخرين، ويؤثر في نجاحه، ومدى انجازه لأهدافه في الحياة، فمع احترام الشخص وتقديره لذاته يزداد إنتاجه، وفعاليته في حياته العملية والاجتماعية فلا يجب أن تكون إخفاقات وعترات الماضي عجله تقودنا للوراء، وتقيدنا عن السير قدما بل العكس يجب أن يكون ماضينا سرجا. يمدنا بالتجارب والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا، والأحداث، ولكن يعتمد على مستوى تقديرنا لذاتنا، وعلى تجاربنا الفردية.¹

ويشير تقدير الذات إلى نظرة الفرد الايجابية لنفسه، بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة عالية تتضمن إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة، وبصفة عامة يرتبط تقدير الذات بالسلوك الذي يعبر عن النمو أكثر مما يعبر عن الدفاع، كما يعبر عن ذلك أصحاب التوجه الإنساني في علوم النفس.²

ويشير "pandora" إلى أن فاعلية الذات تؤدي دورا محوريا في تحديد درجة الحكم في أنماط التفكير المثير للقلق، فطالب الذي يعتمد أن لديه قدرة مرتفعة في التحكم في مصادر التهديد المحتملة لا تكون أنماط فكر مثيرة للقلق، في حين أن الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة منخفضة في التحكم في هذه التهديدات تنتابه درجة مرتفعة من الإحساس بالقلق، ويركز تفكيره حول عجزه عن الموافق ويدرك أن العديد من جوانب بينته مشحونة بالمخاطر.³

وكان (erichfromm 1931) أحد الأوائل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير، الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين، حيث أشار إلى الإحساس ببعض الذات لا ينفصل عن الإحساس ببعض الآخرين وأن تقدير الذات المنخفض يعبر شكلا من أشكال العصاب.

وبعد سنوات لاحظ هذه العلاقة الوظيفية لدى العديد من مرضاه ولاحظ أن الأشخاص الذين

1 امل ميلا، تقدير الذات، مجلة التواصل، العدد 3، الكويت، 2008، ص22.

2 علاء الدين الكفافي، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد الخامس والثلاثون، القاهرة، 1989، ص110.

3 PONDORA. A : SELF EFFICACY CONCEPTION OF ANXIETY. FOCUSED ATTENTION. 1991.P89.

يبدون تقديرا مرتفعا للذات يبدون تقبلا كبيرا للآخرين، وقد حدا هذا "بروجرز" إلى الإشارة إلى حاجه أساسية وهي "تقديرات الذات" والى تأكيد أهميتها في تحقيق الصحة النفسية للأفراد.

7- مستويات تقدير الذات:

تعد الذات مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ومن هنا فان تقدير الذات يعطي تجهيزا عاليا يعطي الشخص الاستجابة طبقا لتوقعات النجاح والقبول والقوة.

لتقدير الذات مستويات ولكل مستوى خصائص ومميزات حسب شخصية كل فرد ينعكس مستوى تقدير الذات على تفكير الفرد وسلوكه، ويلاحظ أنه كلما ارتفع تقدير الإنسان لنفسه تطلع لكي يكون مميذا في المجموعة التي ينتمي إليها بالقيام بأعمال يتعارف عليها أنها نبيلة ورفيعة كما ينزه ذاته عن الوقوع في الأخطاء توحى بانحطاط في الفكر والأخلاق.

وقد صنف العلماء تقدير الذات إلى مستويين:

أ - تقدير الذات المرتفع

ب - تقدير الذات المنخفض

7-1- التقدير الذات المرتفع:

أكدت الدراسات التي قام بها "مرفال morval" و "فاركاش farkash" و"قابل gabel" إن الأفراد الذين لديهم مستوى عال في تقدير الذات يدركون مشاعر الآخرين واتجاههم بصفة

إيجابية. ومستعدون لمبادلتهم نفس المشاعر، كما يمتازون بالمبادرة الفردية وإضافة إلى هذا يتصفون بالرغبة في المشاركة والنقاش والتأثير على الآخرين، كما أكد "كارل روجرز karlrogers" أن مفهوم الذات الايجابية يرتبط ارتباطا جوهريا بالتوافق النفسي

السليم حيث يتميز أفراد هذه الجماعة بالبهجة والراحة النفسية والتوافق الاجتماعي والأسري.

إن التقدير الإيجابي للذات يشتق من خبرات سابقة متشعبة وغير مؤلمة وهذه الحالة يكون مفهوم الذات مرتفع أو ايجابيا يستنتج من حيث الفارق بين مستويات تقدير المدرك والأنا المثالية وحسب "بيرو pérou" فإن الفارق البسيط بين الأنا المثالية والأنا المدركة مؤشر لنقل الذات وهذا دليل على توازن الشخصية ونجاح التكيف والاندماج الاجتماعي والأسري.

كما بين كل من "توبي tippett" و"سيل برت sil pert" أن التقدير المرتفع للذات يعكس إحساس الفرد بالرضا عن نفسه وكذلك التوافق بين صورة الذات المثالية وبين الذات الواقعية.¹

وفي هذا الصدد يقول "البستاني" أن التقدير المرتفع للذات هي نظرتنا لذاتنا قد تكون ايجابية على نحو الإحساس بأنهم ذوي كفاءة عالية وثمة بالنفس مرتفعة واستقلال وتفاءل.²

وحسب "كوبر سميث coopersmith" فإن الأشخاص ذو التقدير المرتفع للذات يعتبرون أنفسهم مهمين يستحقون الاحترام والاعتبار فضلا على أنهم لديهم فكرة محددة وكافية لما يضمنونه صوابا، كما أنهم يمكنون فهما طيبا لنوع شخصيتهم التي يكونونها ومتمتعون بالتحدي، ولا يضطربون عند الشدائد.³

2-7- تقدير الذات المنخفض :

إن الشخص ذو التقدير المنخفض للذات يوصف بأنه شخص يفقد الثقة بالنفس وقدراته، وهو بائس لأنه لا يستطيع أن يجد حلا لمشاكله، ويعتقد أن كل محاولاته ستبني بالفشل وهو يعمل على الاستمرار على ذلك، ولا يمكنه أن يحقق النجاح وغير جدير بالاعتبار.

1 محمود عماد الدين إسماعيل، كراسة التعليمات لاختبار مفهوم تحقيق الذات، دط، دار القلم، الكويت، 1986، ص189.

2 محمد البستاني، دراسات في علم النفس الإسلامي، ط1، دار البلاغة، القاهرة، 1988، ص241.

3 إبراهيم أحمد أبو زيد، سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1988، ص242.

وأما "روزنبرج rosenborg" و "شيلز sheltz" يرون أن الأفراد الذين لديهم تقدير منخفض للذات يفضلون الابتعاد عن النشاطات الاجتماعية ويتميزون بالتبعية والخضوع للقوانين الصارمة التي يفرضها المجتمع، كما أنهم يميلون للعزلة والوحدة، والخجل والحساسية المفرطة وقلة الثقة بالنفس، وعدم القدرة على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم.

ومن الناحية العاطفية فالشخص الذي يمتاز بتقدير منخفض للذات يجد صعوبة في ربط علاقة جيدة مع الآخرين و ينتظر في نفس الوقت أن يحصل على حب الآخرين.

وحسب "محمود عماد الدين فانه إذا هانت الخبرات السابقة مؤلمة في أغلبها كان تقدير الذات سلبي ويكون صورة بعبارات أفا مكر. أنا فاشل ... الخ.

8-العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

يذكر العديد من الباحثين أن تقدير الذات يتأثر بالعديد من العوامل فحدوها بالعوامل التي تتصل بالفرد لنفسه وأفكاره عن ذاته والتطلعات الشخصية والإنجازات الأكاديمية التي قام بها ويطلق عليها بالعوامل الذاتية، ومنها ما يحصل بالبيئة وظروف التنشئة الاجتماعية وعلاقة بالأفراد المهمين في حياته ويطلق عليها بالعوامل الخارجية.¹

يذكر "وولف Wolf" أن إدراك الذات عن طريق الاستدماج والإسقاط يكون في مجمله استدماج الحسن وإسقاط القبيح، والتوازن بين العمليتين ليس مضمونا تماما مما يجعل الزيادة في الجانب الآخر، لذلك نجد أن تقدير الذات عرضة لعوامل ديناميكية ذاتية تأثر فيه.

وبهذه العبارات يريد "وولفان" يشير إلى أن تقدير الذات يتأثر بالعوامل الديناميكية الداخلية للفرد، ولقد ثبت أن درجة تقدير الذات لدى الفرد تتحدد بقدر خلوه من القلق أو عدم لاستقرار النفسي، بمعنى أنه إذا كان من النوع القلق الغير مستقر فان فحرتة عن ذاته تكون منخفضة وبالتالي ينخفض تقدير الذات.

¹ فهمي مصطفى، والقطان، التوافق الشخصي والاجتماعي، د ط، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1979، ص177.

وقد أكد "كارل روجرز" في هذا السياق أن تهديد الذات أو سوء التوافق يحدث عندما يتعرض الإنسان للقلق، وأن القلق هو استجابة انفعالية للتهديد، تنذر بأن بنين الذات المنظم قد أصبح في خطر فيؤدي إلى إحداث تغيير خطير في صورة الفرد عن ذاته، أما إذا كان الفرد سويًا، لا يعاني من أي قلق زائد فإنه سيتصف بالتوافق الشخصي والتقدير الذاتي المرتفع.

وبالإضافة إلى العوامل الداخلية للفرد هناك العوامل المتعلقة بالبيئة الخارجية التي تؤثر في تكوين تقدير الذات، وهي متصلة بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربي ونشأ فيها الفرد وكذلك التربية التي تلقاها، إذ تعد خبرات التنشئة الأولى للطفل من المصادر الحيوية في تشكيل مفهومه عن ذاته وبالتالي تكوين تقدير لذاته، حيث يكون الأفكار خبرات والاتجاهات من خلال التنشئة الاجتماعية وتفاعله اليومي في البيئة التي يعيش فيها، وما يتلقى من أساليب الثواب والعقاب واتجاهات الوالدين في خبرات الفشل والنجاح، والوضع الاجتماعي واقتصادي، ولقد أثبتت الدراسات التي أجريت لمعرفة أثر فقدان أحد الوالدين أو كليهما أو التصدع الأسري على تقدير الذات للأبناء، أن هناك فرقًا في مفهوم الذات بين هؤلاء الأطفال وأقرانهم الذين يعيشون في كنف والديهم.

ويذهب فاروق عبد الفتاح إلى أن العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته كثيرة منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع أن يستغلها بما يحقق له الفائدة، ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية وبالأفراد الذين يتعامل معهم، فإذا كانت البيئة تهيب للفرد المجال والانطلاق والإنتاج والإبداع، فإن تقديره لذاته يزداد. أما إذا كانت البيئة محبطة وتضع العوائق أمامه بحيث لا يستطيع أن يستغل قدراته واستعداداته ولا يستطيع تحقيق طموحاته فإن تقديره ينخفض، ونمو تقدير الذات لا يتأثر بالعوامل البيئية ولموقفه فحسب ولكنه يتأثر بعوامل دائمة مكر الذكاء والقدرات العقلية وسمات الشخصية والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها.¹

¹ إسماعيل الصادق، سيكولوجية العلاقة بين تقدير الذات والأداء المهاري لدى الناشئين في كرة القدم، ص 69.

9- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

إن كثيرا من الباحثين يخلطون بين تقدير الذات و مفهوم الذات علي الرغم من وجود فرق كبير بينهما حتى و لو انه يوجد ترابط بين كلاهما، و قد قدم كوبر سميث تعريفا للترفة بين مفهوم الذات و تقدير الذات تم إيجازه فيما يلي: مفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص و آراءه عن نفسه، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يمنعه و ما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتبار لذاته، و لهذا فان تقدير الذات يعبر اتجاه القبول أو الرفض، و يشير إلي معتقدات الفرد تجاه ذاته، و باختصار يكون تقدير الذات هو حكم علي مدي صلاحيته، معبرا عنها الآخرين بواسطة الاتجاه الذي يحمله نحو ذاته فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية و يعبر عنها بسلوك الظاهر.¹

وفي الأبحاث التي قام بها فوكس 1990 ميز بين المصطلح الوصفي "مفهوم الذات" والاصطلاح الوجداني "التقدير الذات" فمفهوم الذات يشير إلي وصف الذات من خلاله استخدام سلسلة من الجمل الاختيارية مثل انا طالب انا رجل ... الخ وذلك لتكوين وصياغة صورة شخصية متعددة الجوانب، أما تقدير الذات فيهتم بالعنصر التقويمي لمفهوم الذات حيث أن الأفراد يقومون بصياغة وإصدارا لأحكام الشخصية الخاصة فيهتم بالقيمة الوجدانية التي يربطها الفرد بأدائه خلال هذه التجربة.

10- النشاط البدني والرياضي وتقدير الذات:

أكدت عدة دراسات على أهمية النشاط البدني الرياضي بنسبة لمفهوم الذات وتحقيقها وتأكيدها والرفع من قيمتها، ومن خلال مساحة فرضية من الأنشطة المتنوعة المتباينة والتي تحقيق فرصة تحقيق الذات لك فراد بما يناسب مختلف القدرات والمهارات والمعارف والاهتمامات، وأوضح **جوردون Gordon** أن النشاط الحركي وقدرة على أداء واجبات وأفعال حركية، من طرف التلميذ وذلك بطريقة ملائمة وتؤثر ممارسة النشاط البدني على غرار المهارات الحركية، تكوين صورة جيدة عن ذاته فيما يعرف بصورة الذات.

¹ عبد الحافظ، مقياس تقدير الذات للصغار والكبار، د ط، دار النهضة، القاهرة، 1982، ص7.

كما أوضحت دراسة وانستون، بحونسون **gohmson e watson** أن الأفراد الذين لديهم اتجاهات ايجابية نحو أجسامهم يتصفون بارتفاع تقدير الذات، كما أوضح "زيون" أن شعور الفرد بالرضا عن جسمه يرتبط ارتباطا وثيقا بثقته بنفسه، كما أن درجة قبول الطفل لذاته تتأثر بدرجة كفايته الإدراكية والحركية.

وأوضحت دراسة "جورج" أن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي لديهم مفهوم ايجابي لذاتهم أكبر من أقرانهم غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.¹

خلاصة

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل يمكننا أن نستخلص أن تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه سواء كان سلبيا أو ايجابيا وينعكس هذا على ثقته بنفسه وشعوره بجدارته وأهميته فتقبل الفرد لذاته ورضماه عنها يعتبر من إحدى العوامل المهمة التي تجعله أكثر قوة على مواجهة مختلف الأبعاد السلبية للحياة. بينما رفض الذات يجعله أقل ثقة بنفسه يشك في قدراته ولا يعطي أهمية لما يحققه من انتصارات وتقدير الذات مرتبط بمفهوم الذات والذي يعتبر جانب مهم من جوانب الشخصية.

¹ أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص171.

الفصل الثالث

المراهقة

تمهيد:

تعتبر المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الكائن الحي وأهمها لكونها تشمل على عدة تغيرات وعلى كل المستويات الجسمية، الحركية، الانفعالية، إذ فهي فترة حرجة في حياة الفرد باعتبارها فترة نمو شامل تنقل الفرد من الطفولة إلى الرشد.

وفي هذه المرحلة تظهر بعض الفروق الفردية داخل الفرد في قدراته الحركية والمهارية وسماته المختلفة، بحيث يبدي الفرد أداءا متميزا مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمي إليها من خلال قدرته على القيام بمهارات فنية يعجز عن أدائها أقرانه في نفس السن وهذا ما يعرف بالموهبة الرياضية.

1- تعريف المراهقة :

إن كل التعاريف تجمع على أنها مرحلة تتوسط مرحلة الطفولة ومرحلة سن البلوغ يعرفها "مصطفى زيان" المرهق يطلق على إحدى فترات الحياة

وهو مشتق من الفعل اللاتيني الذي يعني التدرج نحو البلوغ الجنسي وحل العقلي والاجتماعي والانفعالي وتقع هذه الفترة بين البلوغ الجنسي والرشد.1

أما سعدية محمد بهار "إن المراهقة تعد من أهم المراحل الحرجة من حياة كل فرد لما يحدث من تغيرات فسيولوجية وجسمية ويترتب عنها توترات انفعالية حادة ويصاحبها القلق والمتاعب وتكثر فيها المشاكل الاجتماعية والنفسية التي غالباً ما تؤثر على صفو المراهق وتتطلب من المحيطين به التدخل بالوقوف إلى جواره"2.

***تعريفها لغة واصطلاحاً:**

لغة: من الفعل راهق بمعنى اقترب من الحلم.

هي كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني الذي يعني التدرج نحو النضج الجسمي والانفعالي والعقلي.

اصطلاحاً: لقد حظية المراهقة باهتمام كبير من السيكولوجيين حيث أعطيت لها تعاريف متعددة منها:

عرفها مصطفى معروف رزيق بأنها مجموعة من التغيرات التي تطرأ على الفتى سواء من الناحية البدنية أو الجسمية أو العاطفية أو الاجتماعية، ومن شأنها أن تنقل المرء بين فترة الطفولة إلى مرحلة الشباب والرجولة.3

1مصطفى زيان، دراسة سيكولوجية التعلم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، 1975، ص152.

2سعدية محمد بهار، سيكولوجية المراهقين، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980، ص25.

3فؤاد بهي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص27.

وعرفها فؤاد البهجيهي "المرحلة التي تسبق وتصل الفرد إلى اكتمال النضج وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد".¹

2-مراحل المراهقة :

لقد حاولت بعض الدراسات أن تميز فترة من فترات المراهقة بسمات شخصية واجتماعية معينة، فمرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمرة لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد إلى فرد آخر ومن مجتمع إلى آخر. فالسلالة والجنس والبيئة لها تأثير كبير على مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، فقد توسع بعض علماء النفس في تحديد مرحلة المراهقة و يرون أنها تمتد من 10 إلى 21 سنة بينما يحرصها البعض بين 13 إلى 19 سنة و تختلف بداية المراهقة من فرد إلى آخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم أحيانا في سن 12 و بعضهم يتأثر بلوغهم حتى سن 17"و على العموم هناك ثلاث تقسيمات هي:2

2-1-المراهقة المبكرة:(12-14 سنة) :

تمتد منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة أو سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد. في هذه المرحلة المبكرة يسعى الفرد إلى الاستقلال و يرغب دائما من التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه و يصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق.3

2-2-المراهقة المتوسطة:(16-17سنة):

و هي الفترة التي تلي المرحلة السابقة و تمتد أحيانا إلى غاية سن السادسة عشر و تسمى هذه المرحلة أحيانا بمرحلة الغرابة و الارتباك، لأن في هذه السن تصدر عن المراهق أشكالاً من السلوك تكشف مدى ما يعانيه من معاناة و ارتباك و حساسية زائدة حين

¹حامد عبد السلام زهران، الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، مصر، 1995، ص252.

²راجع أحمد عزة، مشاكل الشباب النفسية، جامعة النشر العلمي، مصر، 1945، ص9.

³حامد عبد السلام زهران، الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، مصر، 1995، ص252.

تزداد فترة النضج و حين لا يكون قد تهيأ لها ما يجعله يتكيف المقتضيات الثقافية العامة التي يعيشها.1

2-3- المراهقة المتأخرة: (18-20 سنة) :

وهي المرحلة التي تلي الفترة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة الأخيرة من التعليم الثانوي وأول من مراحل التعليم العالي وغالبا ما تعرف بسن اللباقة وحب الظهور لما يشعر به من متعة وأنه محط لأنظار الجميع، وأهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع أنواع الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات والأهداف والمثل ومعايير السلوك كما ينظر الراشدون والكبار وهو في ذلك يتصرف بما يحقق له هدفه الذي ظل وراءه فترة طويلة إلى اكتمال الرجولة. وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفاً أن المرهق الذي بلغ فترة عمرية معينة ويبدو في سلوكه وأساليب تكيفه. وخاصة في المرحلة الأخيرة قد امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله مع مقومات معينة في شخصيته، و تبدو في شكل قيم و اتجاهات نحو مواضيع و أهداف و أساليب تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهقين و الكبار و تجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية التي يعيش فيها.2

3- مظاهر النمو في المراهقة :

كما نعلم أن مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة تحدث فيها تغيرات سواء من الناحية الجسمية، العقلية، الانفعالية، النفسية، الاجتماعية والحركية.

مفهوم النمو:

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية و الوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي تكوين الخلية الملقحة و التي تستمر طوال حياة الكائن، و هذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة و بطريقة تدريجية، و بقصد بالتغيرات التكوينية تلك التي تتناول نواحي الطول، العرض، الوزن، الشكل و الحجم، و تشمل التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي

1 محي الدين مختار، محاضرة في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص164.
2أسامة كاتب راتب، النمو الحركي والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص207.

للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى تلك التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية الجسمية العقلية الاجتماعية الانفعالية التي يمر بها في مراحل النمو المختلفة.¹

4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

خصائص المرحلة السنوية (12- 15 سنة):

تدعي هذه المرحلة بالمراهقة المبكرة أين يتضاءل السلوك الطفيلي وتبدأ المظاهر الجسمية والاجتماعية، والعقلية، والانفعالية، ومن بين هذه الخصائص نجد:

*النمو الجسمي : تعد التغيرات التي تحل بالجسم خلال هذه الفترة مؤشر النمو للمراهق و عليه أن يتكيف مع تغيرات جسمه و يستجيب للنتائج والآثار التي تتركها تلك التغيرات و هنا تمتاز بسرعة النمو الجسمي و اكتمال النضج حيث يزداد الطول و الوزن و تنمو العضلات و الأطراف و لا يتخذ النمو واحدا في السرعة في جميع جوانب الجسم فيتغير شكل الوجه و تزول معه ملامح الطفولة كما يزداد نمو العضلات و صلابة العظام.²

النمو الفيزيولوجي: ويتضمن ما يلي:

- نمو الخصائص الجنسية الأولية بتكامل الجهاز التناسلي ثم ظهور الخصائص الجنسية

الثانوية وهي الصفات التي تميز الشكل الخارجي للمرأة وتصبح هذه التبادلات انفعالات عديدة عند المراهقين مثل الخجل

- تغيرات في الغدد الصماء التي تؤدي هرموناتها استثارة النمو بوجه عام وتنظيم الشكل الخارجي للإنسان وأهم هذه الغدد هي الغدة النخامية خاصة الفص الأمامي منها وتغيرات في الأجهزة الداخلية القلب ينمو والشرايين تتسع.³

¹سعدية محمد بهار، سيكولوجية المراهقين، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980، ص26.

²عبد الرحمان الواقي وريان سعيد، ص51.

³زهران حامد عبد سلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، علم الكتاب، القاهرة، 1983.

*النمو الحركي: يتميز بتأخر الجهاز العضلي عن نمو الجهاز العظمي سنة تقريبا وذلك يسبب للمراهق تعباً وإرهاقاً وذلك لتوتر عضلاته وانكماشها مع النمو السريع، كما أن سرعة نمو المراهق في الفترة الأولى تجعل تحركاته غير دقيقة و يميل نحو الخمول و الكسل. 1

*النمو الاجتماعي: يتعرض المراهق في هذه الفترة إلى تغيرات كثيرة من حيث النمو الاجتماعي غير أن تنشئته الاجتماعية تبقى مستمرة في البيت أو المدرسة على الرغم من انتمائه إلى جماعة الرفاق والصحبة، كما يزداد تعلمه واكتسابه قيم ومعايير وأخلاق المجتمع ثم تتسع دائرة الاتصال أو العلاقات الاجتماعية وينمو لديه الوعي الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية.

كما أن سلوك الفرد في هذه المرحلة يمتاز في الرغبة في مقاومة السلطة سواء كانت أسرية أم مدرسية أم اجتماعية فهو يتشوق في أن يجد نفسه في عالم آخر خارج البيئة المنزلية عالم الاتجاهات الجديدة والحرية.

*النمو العقلي: يبدأ في هذه المرحلة نضج القدرات العقلية مع نمو الذكاء الخاص ويبدو الذكاء العام أكثر وضوحاً منه كما تنمو أيضاً القدرة الفائقة على التعلم والتحصيل واكتساب المهارات مع نمو الإدراك والانتباه والتفكير والتذكر كما يزداد اكتساب المفاهيم المجردة وفهم الرموز والأشياء المعقدة.

*الذكاء: هو محطة النشاط العقلي كله.

*الإدراك: يتجه إدراك الفرد في هذه المرحلة نحو إدراك العلاقات المجردة والغامضة والمعنوية والرمزية ولا يتقبل الأفكار الجاهزة.

*الانتباه: تزداد القدرة على الانتباه فيصبح باستطاعته استيعاب مشاكل طويلة كما يمكنه التفكير باستمرار في موضوع واحد معقد دون ملل.

¹ عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار النفائس، بدون طبعة، الكويت، 1982، ص43.

*التفكير يتأثر تفكيره بالبيئة ويهيمه التفكير المبني على الافتراضات للوصول إلى حل للمشكلات.

*التذكير: تترتب عملية التذكير بنمو قدرة الفرد على الانتباه بدرجة ميله نحوها وعزوفه عنها

*التخيل: يكون المراهق واسع الخيال وذا خصوبة كاملة وينمو لديه التخيل المجرد الذي يعتمد على الصورة اللفظية ويعتبر الخيال لدي المراهق وسيلة من وسائل حل المشكلات بل وسيلة مهمة لتحقيق الانفعالات.

5-أنواع المراهقة :

في الحقيقة ليس هناك نوع واحد من المراهقة فكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والمادية وحسب استعداداته الطبيعية، والمراهقة تختلف من فرد إلى آخر ومن سلالة إلى سلالة أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط التحضيرية التي يتربى فيها الفرد فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود علي نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي ينتج للمراهق فرص للعمل والنشاط وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

*مراهقة مكيفة:

خالية من المشاكل والصعوبات وتتسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات السلبية وتتميز فيها علاقة المراهق بالآخرين بالحسن والتفتح.

*مراهقة انسحابية:

حيث ينسحب المراهق فيها عن مجتمع الأسرة ومجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته وهي معاكسة للمراهقة المكيفة.

*مراهقة منحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف مع آراء الآخرين.

*مراهقة عدوانية:

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوانية على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء وكذلك يتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتخلي بالصفات الخلقية.

6- الحاجات الأساسية للمراهق :

إن التحول الكبير والنضج الذي يعرفه المراهق في شخصيته يعمل على إعداد نفسه وتأكيد ذاته يدفع به البحث عن المكانة الاجتماعية المناسبة له والسعي إلى تحقيق كل ما يصبو إليه من أهداف وهذا ما يخلق له نوع من الصراع بينه وبين الأسرة المدرسة والمجتمع

وبهذا فللمراهق عدة حاجات ورغبات يسع لتحقيقها.

*الحاجة الفيزيولوجية:

هي تتبع من طبيعة التكوين العضوي والجسمي للمراهق وهي سلطة الإشباع والتحقيق، إذ يسعى إلى نمو الجسم ونضجه إلى تحقيق التوازن الوظيفي والعضوي لهومن بين هذه الحاجات:

الحاجة إلى الطعام، الحاجة لحماية الجسم من الإصابات.

*الحاجة النفسية:

وهي تلك الحاجات التي تعمل على تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد وتتمثل في:

- الحاجة إلى الأمن والاطمئنان.

- الحاجة إلى إتباع الميول والرغبات والدوافع لدي المراهق.
- الحاجة إلى توفير الراحة والسرور والتخلص من الألم.
- الحاجة إلي الحرية والاستقلال.

الحاجة الاجتماعية:

- الحاجة إلى تكوين العلاقات الاجتماعية.
- الحاجة إلى اكتساب الخبرات والمهارات الجديدة عن طريق جماعات النشاط المختلفة.

- الحاجات المتعلقة بالبيئة و المحيط و الفرد منها.1

الحاجة الصحية:

- الكشف الطبي وعلاج الأمراض التي يصابون بها.
- نشر الوعي الصحي بينهم مما تقدمه مكاتب الصحة المدرسية.
- الأهمية الكبيرة للبرامج الرياضية المختلفة.2

الحاجة إلى الأمن:

تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي، والصحي، والحاجة إلى البقاء حيا، والحاجة إلى تجنب الخطر والألم، والحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرضي، والحاجة إلى الحياة الأسرية المستقرة الآمنة.

الحاجة إلى الحب والقبول:

تتضمن الحاجة إلى الحب، والمحبة، والحاجة القبول، والتقبل الاجتماعي، والحاجة الي الأصدقاء، والحاجة لي الانتماء لي الجماعة والأفراد.

1فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للمفكرين، بيروت، 1974، ص118.
2 مجد سلامة، الخدمة الاجتماعية ورعاية السرة والطفولة والشباب، المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية، 1989، ص 171-172.

الحاجة إلى مكانة الذات:

تتضمن الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملات، والحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، والحاجة على القيادة وتقليد الآخرين، والمساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية والحاجة إلى الاقتناء والامتلاك.

7. الممارسة الرياضية و علاقتها بالمراهق :

تشير البحوث والدراسات المعنية بدراسة دوافع المشاركة والانسحاب خاصة الأطفال والمراهقين إلا أن تلك الدوافع تتميز بالتعدد والتنوع، ومن الدوافع التي عبروا عنها للمشاركة الرياضية الرغبة في تحقيق الاستمتاع والمشاركة اكتساب الأصدقاء، وتحسين وتطور مهاراتهم، ولقد استطاع كل من " ويس " و "بتلشكوف" 1989م على تصنيف مشاركة النشء في الرياضة إلى أربع فئات هي:

- الكفاية.
- الانتماء.
- اللياقة.
- الاستمتاع.

ولقد حدد العالم الباحث "روديك rudik" أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وتقسيمها إلى نوعين:

- الدوافع المباشرة:

الشعور بالارتياح كسبب للتغلب على التدريبات الشاقة والصعبة

المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة والمهارة، وجمال الحركة.

الإحساس بالرضي بعد نشاط بدني أو عضلي يتطلب جهدا ووقتا خاصة إذا ارتبط

بالنجاح.

- الدوافع الغير مباشرة:

- ممارسة النشاط البدني لإسهامه لرفع قدرة الفرد.

- محاولة اكتساب اللياقة والصحة البدنية عند ممارسة النشاط البدني.

- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه إلى النوادي.

8- المراهق و ممارسة النشاط البدني و الرياضي :

من الطبيعي أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعرف لقدراته البدنية والعقلية ويكشف من خلاله عن مواهبه إضافة بطبيعة الحال اكتساب السلوك السوي حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها التأثير الإيجابي على سلوك التلميذ في مرحلة المراهقة من حيث:

- اكتساب القيم الأخلاقية والروح الرياضية.

- قيمة اللعب النظيف والالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب.

- تحمل المسؤولية والتنافس في سياق تعاوني.

لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد

إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك، و اكتساب القيم الأخلاقية.1

9-أهمية الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهقين :

إن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما ووجدانا. فلا يستطيع أن يقوم بتجربة حركية لوحده بل لابد من عملية تفكير في الأداء الحركي مع الانفعال والتصرف إزاء الموقف.

ومن هذا الموقف أصبح للنشاط البدني والرياضي أهمية بالغة يهدف إلى تنمية الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية، الجسمانية، العقلية، والاجتماعية والنهوض به على المستوي الذي يصبح فيه عنصرا فعالا في مجتمعه ووطنه.

¹ ترجمة شارلز، بوكور، ترجمة حسن معوض، كمات صالح محمد، المكتبة الانجلو المصرية، 1994، ص453.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات

المنهجية للدراسة

تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة المرجعية الأساسية والخلفية النظرية للدراسة فمن خلالها يمكن للباحث أن يلم أفكاره وتكون له إحاطة كاملة بالموضوع الذي يدرسه كما أن البحث الميداني يتم بالتكامل بين الجانبين النظري والتطبيقي، وإن كان هناك فصل بينهما فهو للضرورة المنهجية فقط وطبيعة الجزء الميداني من البحث تقتضي إتباع خطوات منهجية مضبوطة والسير في إطارها من أجل تقديم الحلول الموضوعية لإشكالية البحث والوصول إلى نتائج دقيقة.

ولكي تتحقق هذه الدراسة الهدف منها فانه من المهم الاطلاع على ما تم من دراسات مماثلة في هذا المجال للتعرف على ما توصلت إليه تلك الدراسات من نتائج والربط بينها وبين الموضوع المراد البحث فيه ومن هنا تكمن أهمية عملية التقويم التشخيصي في بناء الأهداف التعليمية في حصة التربية البدنية والرياضية ومن خلال ذلك سوف نتطرق في هذا الفصل إلى استعراض أهم الدراسات السابقة والمشابهة ذات العلاقة بموضوع بحثنا وتوضيح منهج البحث كالإجراءات الميدانية المتخذة في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة في هذا البحث العلمي.

1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد تعذر علينا القيام بالدراسة الاستطلاعية (الميدانية) نظراً للظروف الطارئة بسبب الجائحة التي حدثت في البلاد (COVID -19).

2- منهج البحث:

يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع بحثنا هذا انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي على تقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي اعتماداً على المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه:

ذلك المنهج الذي يعتمد على دراسة الظواهر أو المشكلات العلمية من خلال القيام بالوصف بطريقة علمية، ومن ثم الوصول إلى تفسيرات منطقية لها دلائل وبراهين تمنح الباحث القدرة على وضع أطر محددة للمشكلة، ويتم استخدام ذلك في تحديد نتائج البحث. 1

3 -تحديد متغيرات البحث:

استناداً إلى فرضية البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

والمتغير هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغيير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان: 2

3-1-تعريف المتغير المستقل :

هو الأداة التي يؤدي المتغير في قيمتها إلى أحدث التغيير وذلك عن طريق التأثير في قيام متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

1علي عبد الواحد وافي، مناهج البحث، معجم العلوم الاجتماعية، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، ص592.
2ناصر ثابت، البحث العلمي المصادر استخدام المعلومات، دار الشؤون الثقافية، بغداد، 1993، ص58.

تحديد المتغير المستقل ← حصة التربية البدنية والرياضية.

3-2- تعريف المتغير التابع :

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر نتائج على قيم المتغير التابع.

تحديد المتغير التابع ← تقدير الذات.

4- مجتمع الدراسة:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو بمقدار محدود، والتي من خلالها تؤخذ القياسات أو البيانات المتصلة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوبة منه تلك العينة، وكان مجتمع بحثنا متمثلاً في تلاميذ الطور الثانوي لدائرة افرحونان البالغ عددهم 1200 تلميذ.

5- عينة الدراسة:

تعرف العينة على أنها : "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة".¹

وقد شملت العينة مجموعة من التلاميذ المتمدرسين لمادة التربية البدنية والرياضية لثانويات دائرة افرحونان، وبلغ مجموع التلاميذ فيها ما يمثل 10% تم اختيارهم بطريقة قصدية، هذا حتى تكون العينة المختارة ممنهجة وذات نتائج أكثر صدق وموضوعية.

6-مجالات الدراسة:

المجال المكاني: ثانويات دائرة افرحونان.

المجال الزماني: X

1- رشيد زرواتي، تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة، ط2، الجزائر 2002م، ص:91.

7- أدوات الدراسة:

لقد اعتمدنا في دراستنا هذه على المقياس كأداة بحث، ويعرف المقياس على أنه: "الاجراء الذي يتم بواسطته تحديد قيمة رمزية للخصائص التي يتصف بها المتغير محل القياس، ولا بد ان ترتبط هذه الخصائص مع بعضها بنفس العلاقة التي ترتبط بها الخصائص المتعلقة بوحدة التحليل".

مقياس تقدير الذات:

صمم هذا المقياس من طرف الباحث الأمريكي كوبر سميث **Cooper Smith** سنة 1967، حيث تستمد فقرات الاختبار جذورها من اختبار " روجرز ودايموند"، كما نجد نسخة مبسطة ومصغرة لاختبار " كوبر سميث" وتتكون من 25 فقرة مختارة من 50 فقرة اصلية، وأجريت دراسة سنة 1977 اكدت الخصائص السيكومترية لهذا الاختبار المبسط.

تم بناء مقياس تقدير الذات لكي يقيس الاتجاهات التقييمية لدى الفرد اتجاه نفسه في الميدان الاجتماعي، الاسري، الشخصي والمدرسي او المهني.

خاتمة

خاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا حاولنا توضيح أهمية ودور ممارسة النشاط البدني الرياضي في المجتمع وخاصة في الوسط المدرسي الثانوي ومشكل تقدير الذات الذي بات يارق الجميع والذي يعد من أصعب المشاكل التي تواجه الإنسانية أجمع لما لها من تأثيرات سلبية على كيان وبنية الفرد. بحيث اهتمنا بهذا الموضوع اهتماما كبيرا كما حاولنا تسليط الضوء على فئة المراهقين والتي تعد مرحلة جد حساسة وحتمية في حياة الفرد نظرا لكونها مليئة بالمشاكل والتحديات، بالمقابل يقع الفرد في صراع مع نفسه ومع غيره ومن حوله وعلى المجتمع ككل، حيث تجعل منه هذه الفترة اما شخصا بناءا للمجتمع وأما هداما له.

ومن هنا يتبين لنا أن مادة التربية البدنية والرياضية مادة أساسية بالغة الأهمية لا تقل أهمية عن المواد الأخرى النظرية وهي تعتبر متنفس للتلاميذ من عناء الدراسة، كما تلعب دور كبير في اكتساب المراهق لقيم المجتمع، وتساعده على التوازن النفسي وتنمية الصفات البدنية له، وكذلك هي وسيلة لبناء علاقة الاخوة بين المراهقين، وتعلم السلوكيات الحضارية وتحقيق التوافق النفسي الذاتي بعيدا عن الاضطرابات والقلق اللذان يوجهانه الى الاكتئاب والحيرة، وتكوين شخصية المراهق كما تساعده على فرض شخصيته و مكانته، فممارسة النشاط البدني الرياضي يساعده على الشعور بالسعادة والارتياح وتكوين هويته.

وانطلاقا من النتائج المتوصل اليها وجدنا أن للنشاط البدني الرياضي له دور واهمية بالغة في تقدير الذات عند المراهقين في المرحلة الثانوية وذلك من خلال الأنشطة الملائمة والوسائل وغيرها.

وفي الأخير يمكننا القول إن هذا الموضوع بقدر ما كان شاقا كان واسعا، وان كان ما بذلناه من جهد كان قليلا مقارنة مع أهميته ودوره في الوسط التربوي، لكن هذا لا يمنعنا من القول إننا أخلصنا فيه وان غايتنا فيه هو ابراز أهمية تقدير الذات لدى التلاميذ المراهقين، ونرجو أن تكون هذه الخاتمة بمثابة مقدمة لدراسات أجرى في المستقبل.

المراجع

- ابو لفضل جمال الدين ابن منظور، لسان العرب، ج3، دار الطباعة والنشر، لبنان، 1997، ص430.
- احمد قحطان الطاهر، مفهوم الذات النظري التطبيقي، ط1، دار النشر، عمان، 2004 ص18.
- احمد بو سكرى: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتفني دار الخلدونية، 2005، ص70.
- اسماعيل الصادق، سيكولوجية العلاقة بين تقدير الذات والاداء المهاري لدى الناشئين في كرة القدم، مرجع سابق، ص69.
- اسامة كاتب راتب، النمو الحركي والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص207.
- امل ميلا تقدير الذات، مجلة التواصل، العدد 3، الكويت، 2008، ص22.
- امين انور الخولي، اسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- أمين أنور الخولي، اصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 ص171.
- أمين أنور الخولي، اصول التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، 1999، ص85.
- امين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، العدد216، الكويت، عالم المعرفة، 1996، ص169.
- أنطوان جوزي، الطالب والكفاءة التربوية، ط1، المؤسسة الكبرى للطباعة، بيروت، 1980، ص133.

- إبراهيم أحمد أبو زيد، سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1988، ص242.
- بلبول فريد، علاقات الإصابات الرياضية بدافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي، رسالة الماجستير، جامعة الجزائر، 2008-2009، ص125.
- بسوطي احمد، عباس احمد السمراي، طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية، ط1، جامعة بغداد، 1984، ص80.
- تركي رابح، اصول التربية والتعليم، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1989 ص241.
- تمار رابح، تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي على الذات لدى الاطفال المعاقين بصريا، مذكرة نيل ماستر، سيدي عبد الله، 2011 ص70.
- ترجمة شارلز، بوكر، ترجمة حسن معوض، كمات صالح محمد، المكتبة الانجلو مصرية، 1994 ص453.
- تشارلز بيوتشر، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض والآخرين، مكتبة الأنجلو المصرية، 1964، ص16.
- جورج هندي جرين ومحمد حسن المخزنجي، رسالة معلم، مطبعة لجنة التأليف والترجمة والنشر، 1996، ص185.
- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين الشمس، القاهرة، 1995 ص323.
- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، عالم الكتاب، ط1، القاهرة، 1997، ص289.

- حامد عبد السلام زهران، الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، مصر، 1995، ص252.
- خير الدين علي عويس، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مكتبة عمان، الأردن، 2001، ص72.
- رابح تركي، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، ص18.
- راجع احمد عزة، مشاكل الشباب النفسية، جامعة النشر العلمية، مصر، 1945، ص9.
- رشيد زرواتي، تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة ط2، الجزائر، 2002، ص91.
- زهران حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، القاهرة، 1983.
- سمير محمد كبريت، مناهج المعلم والإدارة التربوية، دار النهضة، ط1، بيروت، 1998، ص7-8.
- سعدية محمد بهار، سيكولوجية المراهقين، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980، ص26.
- سعدية محمد بهار، سيكولوجية المراهقين، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980، ص25.
- سلامة والخسيس، التربية العربية وقضايا المجتمع العربي، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر الإسكندرية، 2003، ص13.
- سلامية محمد وزملاءه، ظاهرة عزوف الإناث عن ممارسة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر، 1993، ص15.

- صالح محمد أبو جادو، سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، ط1، عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 1998، ص153.
- صالح عبد العزيز وعبد العزيز عبد الحميد، التربية وطرق التدريس، دار المعارف، مصر، 1993، ص160.
- عبد الحافظ، مقياس تقدير الذات للصغار والكبار، د ط، دار النهضة، القاهرة، 1982 ص7.
- عبد السلام حامد زهران، الاتجاهات النفسية عند الاولاد والوالدين نحو بعض المفاهيم الاجتماعية، د ط، عالم الكتاب، القاهرة ص72.
- عبد الرحمان العيسوي، دراسات في تفسير السلوك الانساني، دار الراتب الجامعية، ط1، لبنان، 1999 ص100.
- عدنان درويش، امين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح عدنان، التربية البدنية المدرسية، دليل المعلم وطالب التربية العلمية، ط3، دار الفكر، 1994، ص20.
- عزت قرني، الذات ونظرية الفعل، د ط، دار قباء للطباعة، القاهرة، 2001.
- عكاشة محمود فتحي، تقدير الذات وعلاقته ببعض متغيرات البيئة والشخصية، د ط، جمعية الكويتية، 1990، ص10.
- علاء الدين الكنافي، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد 35، القاهرة، 1989 ص110.
- عماد الدين اسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار النفائس، بدون طبعة، الكويت 1982 ص43.
- عبد القادر مصراني، المعلم والوسائل التعليمية، الجامعة المفتوحة، ليبيا، 1997، ص95.
- عبد الرحمان الراقي وريان سعيد، ص51.

- علي عبد الواحد وافي، مناهج البحث، معجم العلوم الاجتماعية، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، ص592.
- علي يحي المنصوري وآخرون، التربية البدنية والرياضية للصفين الأول والثاني بمعاهد المعلمين والمعلمات، ط1، 1986، ص7.
- علي راشد، شخصية المعلم وادائه، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997، ص34.
- عفاف عبد الكريم، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1993، ص76.
- فائز مهنا، التربية الرياضية الحديثة، ط2، القاهرة، 1987، ص45.
- فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للمفكرين، بيروت، 1974، ص118.
- 46- فؤاد بهي السيد، الاسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص27.
- فهمي مصطفى والقطان التوافق الشخصي الاجتماعي، ط1، القاهرة، 1979، ص177.
- قاسم حسين وآخرون، نظريات التربية الرياضية، ط1، جامعة بغداد، 1976، ص12.
- قرومي عبد الحق، تقدير الذات وعلاقته بالتوافق المهني لدى اساتذة التربية البدنية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، سيدي عبد الله، 2010، ص42.
- كمال عبد الوهاب، المكونات العامة لتقدير الذات، ط1، مركز الكتاب، القاهرة، 1998، ص183.
- مجد سلامة، الخدمة الاجتماعية ورعاية الاسرة والطفولة والشباب، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، 1989، ص171-172.

- محمد البستاني، دراسات في علم النفس، ط1، البلاغة، القاهرة، 1988ص241.
- محمد حسن علاوي، مدخل علم النفس الرياضي، د ط، مركز الكتاب، القاهرة، 1998 ص32.
- محمد دويدار، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، د ط، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، 1999ص40.
- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1992، ص94.
- محمد سعيد عزمي، مدرس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ص211.
- محمود عماد الدين اسماعيل، دراسة التعليمات لاختبار مفهوم تحقيق الذات، د ط، دار القلم، الكويت، 1986ص189.
- محمود عوض بسيوني والآخرين، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات لجامعة الطبعة الثالثة، الجزائر، 1992، ص9.
- محمود احمد شوق ومجد مالك محمد سعيد، تربية المعلم للقرن 21، مكتبة العكيان، ط1، الرياض، 1995، ص178.
- محي الدين مختار، محاضرة في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص164.
- مدحت ابو النصر، تنمية الذكاء العاطفي، ط1، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع.
- مصطفى زيان، دراسة سيكولوجية التعلم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، 1975ص152.

- مصطفى السايح محمد، تكنولوجيا اعداد وتأهيل معلم التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء، ط2، الإسكندرية، 2004، ص46.
- منهاج التعليم الثانوي للتربية البدنية والرياضية، وزارة التربية الوطنية، 1996، ص7.
- نعيمة الشماع، الشخصية، د ط، معهد البحوث العربية، القاهرة، 1998، ص185.
- ناصر ثابت، البحث العلمي للمصادر استخدام المعلومات، دار الشؤون الثقافية، بغداد، 1993، ص58.
- وليام ماسترز، وألف بيتز، تعريب خليل مرزوق، المراهقة والبلوغ، دار الحرف العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ص129-130.
- PONDORA.A : SELF EFFICACY CONCEPTION OF ANXIETY. FOCUSED ATTENTION, 1991, P89.