

رقم:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التربية الحركية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص : نشاط بدني رياضي تربوي

العنوان :

تقدير الذات البدنية و علاقته بممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي لدى

تلاميذ المرحلة الثانوية

(دراسة ميدانية على مستوى بعض ثانويات مدينة بسكرة)

تحت اشراف :

أ/حميدي سامية

من إعداد :

مغزوز نصر الدين

السنة الجامعية : 2019/2018



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ
مِنْ طِينٍ ثُمَّ عَلَّمَهُ
الْقُرْآنَ وَالْحِكْمَ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ
الْمَاءَ فَجَاءَ بِهِ
الْحَبَّ وَأَنْزَلَ مِنَ
السَّمَاءِ الْفِطْرَ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ
الْمَاءَ فَجَاءَ بِهِ
الْحَبَّ وَأَنْزَلَ مِنَ
السَّمَاءِ الْفِطْرَ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ
الْمَاءَ فَجَاءَ بِهِ
الْحَبَّ وَأَنْزَلَ مِنَ
السَّمَاءِ الْفِطْرَ

شكر وعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

"هل جزاء الإحسان إلا الإحسان" - سورة الرحمن (60)

نشكر الله سبحانه وتعالى الذي أمدنا بالصبر والقوة لإعداد هذا البحث.

اتقدم بخالص الشكر والاحترام للأستاذة المشرفة:

حميدي سامية

على نصائحها وتوجيهاتها وإرشاداتها، التي كانت النبراس الذي نقتدي بها في حياتنا وعلمتنا كيف نخطوا إلى ميدان العمل بخطى ثابتة وجيدة.

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد في إعداد هذا العمل المتواضع

محتوى البحث:

اهداء

شكر

قائمة المحتويات

قائمة الأشكال

قائمة الجداول

أ مقدمة :

الجانب التمهيدي : الإطار العام للبحث

- 1-الإشكالية:.....4
- 2- فرضيات البحث :6
- 3- أهداف البحث:.....6
- 4- أهمية البحث:7
- 5- المفاهيم الأساسية للبحث:.....7
- 6-الدراسات السابقة والمشاهدة:.....9

الجانب النظري

الفصل الأول :تقدير الذات

- تمهيد:17
- 1.مفهوم الذات:18
- 2.الشخصية و مفهوم الذات:19
- 3.العوامل المؤثرة في نمو الذات:20
- 4.علاقة مفهوم الذات بمفهوم تقدير الذات:21
- 5.تقدير الذات:.....22

30 6- الذات البدنية:

36 خلاصة:

الفصل الثاني: الأنشطة اللاصفية الخارجية و المرحلة العمرية

38 تمهيد:

39 I. الأنشطة اللاصفية الخارجية:

39 1. مفهوم التربية:

40 2. مفهوم التربية البدنية:

40 3. مفهوم التربية البدنية والرياضية:

41 4. أهمية التربية البدنية والرياضية:

42 5. مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر:

44 7. النشاط الرياضي اللاصفي:

51 8. الفرق الرياضية المدرسية:

54 II. المرحلة العمرية:

54 1- مفهوم المراهقة:

54 2- تعريف المراهقة:

55 3- التحديد الزمني للمراهقة(أطوار المراهقة):

55 4. أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

56 5- تحديد مراحل المراهقة.....

57 6. حاجيات المراهق:

61 خلاصة:

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

64 تمهيد:

65 1- الدراسة الاستطلاعية:

65 2- المنهج المتبع:

3. المجتمع وعينة البحث: 66
4. مجالات البحث: 66
5. متغيرات الدراسة: 67
6. ادوات جمع البيانات: 67
7. الأدوات الإحصائية المستخدمة في البحث : 69

الفصل الرابع : عرض وتحليل نتائج البحث

- 1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى: 72
- 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: 80
- 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة. 83
- 4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة: 96

الفصل الخامس: مناقشة و تفسير نتائج البحث

- 1- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات : 104
- 2- الاستنتاج العام: 108
- Erreur ! Signet non défini**..... : الخلاصة العامة
- الاقتراحات: 110
- الملاحق

قائمة الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
66	جدول رقم(01): يمثل توزيع العينة في المجال المكاني للدراسة	1
68	جدول رقم (02): أرقام عبارات كل بعد من مقياس الذات البدنية	2
72	جدول رقم (03) : يبين مدى إعجاب التلاميذ بأنفسهم من ناحية مظهرهم الخارجي بين اقراهم.	3
73	جدول رقم (04) : يبين مدى عدم قبول التلاميذ لوجههم بدرجة كبيرة	4
74	الجدول رقم(05): يبين نسبة سعادة التلاميذ بانفسهم من ناحية مظهر جسمه بين زملائهم	5
76	جدول رقم (06) : يبين مدى اعجاب التلاميذ بانفسهم من ناحية مظهر جسمهم الخارجي	6
77	جدول رقم (07) : يبين مدى شعور التلاميذ بانه يعتقد الكثيرون بان مظهر جسمهم الخارجي غير جيد	7
79	جدول رقم (08) : يبين مدى قبول التلاميذ لوجههم بدرجة كبيرة	8
80	جدول رقم (09) : يبين درجة السمعة عند التلاميذ	9
81	جدول رقم (10) : بين مدى شعور التلاميذ بان لديهم وسط عريض جدا.	10
82	الجدول رقم (11): يبين مدى نسبة الوزن عند التلاميذ	11
83	جدول رقم (12) : يبين مدى درجة السمعة في جسم التلميذ	12
85	الجدول رقم (13): يبين مدى صعوبة شراء الملابس بسبب سمعة الجسم لدى التلاميذ	13
86	الجدول رقم (14): يبين مدى شعور التلميذ بان زملائه يعتقدون بان جسمه سمين	14
88	الجدول رقم(15): يبين مدى ممارسة النشاط البدني عدة مرات في الاسبوع	15
89	الجدول رقم(16): يبين مدى ممارسة التلاميذ الانشطة الرياضية التي تحتاج لبذل جهد واضح	16
91	الجدول رقم(17): يبين مدى ممارسة الانشطة البدنية الايجابية عدة مرات اسبوعيا	17
92	الجدول رقم(18): يبين مدى الممارسة المنتظمة لعدة أنشطة بدنية متنوعة	18
94	الجدول رقم (19): يبين مدى انعدام الوقت عند التلاميذ من اجل الممارسة الرياضية	19
95	الجدول رقم (20): يبين مدى الممارسة اليومية المنتظمة للأنشطة الرياضية	20
96	الجدول رقم (21): يبين مدى شعور التلميذ باعتقاد زملائه انه شخص جيد في الرياضة	21

97	الجدول رقم (22): يبين مدى سهولة الانشطة الرياضية للتلميذ	22
98	الجدول رقم (23) : يبين مدى اعتقاد التلاميذ انهم افضل من زملائهم في الرياضة	23
99	الجدول رقم(24): يبين مدى امتلاك التلاميذ لمهارات رياضية جيدة	24
100	الجدول رقم (25): يبين مدى اعتقاد التلاميذ بانهم ليسوا ماهرين في ممارسة الانشطة الرياضية	25
101	الجدول رقم (26): يبين مدى براعة التلاميذ في عدة أنشطة رياضية	26
104	الجدول رقم (27) يبين مستوى تقدير ذات المظهر الخارجي لدى التلاميذ	27
105	الجدول رقم (28) يبين مستوى تقدير ذات سمعة الجسم لدى التلاميذ	28
105	الجدول رقم (29) يبين مستوى تقدير ذات النشاط البدني لدى التلاميذ	29
106	الجدول رقم (30) يبين مستوى تقدير الذات البدنية للكفاءة الرياضية لدى التلاميذ	30

قائمة الأشكال :

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	الشكل رقم (01): يوضح نسبة مدى إعجاب التلاميذ بأنفسهم من ناحية مظهرهم الخارجي بين أقرانهم.	72
2	الشكل رقم (02): يوضح نسبة مدى عدم قبول التلاميذ لوجوههم بدرجة كبيرة.	74
3	الشكل رقم (03): يوضح نسبة سعادة التلاميذ بانفسهم من ناحية مظهر جسمهم بين زملائهم	75
4	الشكل رقم (04): يوضح نسبة مدى إعجاب التلاميذ بانفسهم من ناحية مظهر جسمه الخارجي	76
5	الشكل رقم (05): يوضح نسبة مدى شعور التلاميذ بانه يعتقد الكثيرون بان مظهر جسمهم الخارجي غير جيد	78
6	الشكل رقم (06): يوضح نسبة مدى قبول التلاميذ لوجوههم بدرجة كبيرة.	79
7	الشكل رقم(07): يبين درجة السمعة عند التلاميذ.	80
8	الشكل رقم (08): يوضح مدى شعور التلاميذ بان لديهم وسط عريض جدا.	81
9	الشكل رقم (09): يوضح مدى نسبة الوزن عند التلاميذ	83
10	الشكل رقم (10): يبين مدى درجة السمعة في جسم التلميذ.	84
11	الشكل رقم(11): يوضح مدى صعوبة شراء الملابس بسبب سمعة الجسم لدى التلاميذ.	85
12	الشكل رقم(12): يوضح مدى شعور التلميذ بان زملائه يعتقدون بان جسمه سمين.	86

88	الشكل رقم(13): يوضح مدى ممارسة النشاط البدني عدة مرآة في الاسبوع	13
90	الشكل رقم(14): يوضح مدى ممارسة التلاميذ الانشطة الرياضية التي تحتاج لبذل جهد واضح.	14
91	الشكل رقم(15): يوضح مدى ممارسة الانشطة البدنية الايجابية عدة مرات اسبوعيا.	15
93	الشكل رقم(16): يوضح مدى الممارسة المنتظمة لعدة أنشطة بدنية متنوعة.	16
94	الشكل رقم(17): يوضح مدى انعدام الوقت عند التلاميذ من اجل الممارسة الرياضية.	17
95	الشكل رقم(18): يوضح مدى الممارسة اليومية المنتظمة للأنشطة الرياضية.	18
96	الشكل رقم(19): يوضح مدى شعور التلميذ باعتقاد زملائه انه شخص جيد في الرياضة.	19
97	الشكل رقم(20) يوضح مدى سهولة الانشطة الرياضية للتلميذ.	20
98	الشكل رقم (21): يوضح مدى اعتقاد التلاميذ انهم افضل من زملائهم في الرياضة.	21
99	الشكل رقم(22): يوضح مدى امتلاك التلاميذ لمهارات رياضية جيدة.	22
100	الشكل رقم (23): يوضح مدى اعتقاد التلاميذ بانهم ليسوا ماهرين في ممارسة الانشطة الرياضية.	23
102	الشكل رقم (24): يوضح مدى براعة التلاميذ في عدة أنشطة رياضية.	24

مقدمة :

نظرا للتطور السريع الذي شهدته العديد من المجالات الحياة ، سواء كانت العلمية منها أو المعرفية خاصة لتلك المتعلقة بالمجال التربوي وذلك لما له من أهمية بالغة في تكوين أفراد المجتمع تكوينا متكاملًا مما يساعده على التكيف ومسايرة العصر في تطوره الفكري والعلمي .

وبما أن التربية العامة هي إعداد الفرد للحياة علميا وعمليا وجسميا وعقليًا وخلقيًا واجتماعيًا وذلك من خلال الأنشطة البدنية والمعرفية والحركية والثقافة الترويحية ليتحملوا مسؤولياتهم نحو أنفسهم وأجسامهم وحياتهم الشخصية والاجتماعية لينشئوا مواطنين صالحين ينفعون أنفسهم ويخدمون أوطانهم .

و يعد النشاط البدني الرياضي أحد الأنشطة الإنسانية المهمة , فلا يكاد يخلو اي مجتمع من الرياضة باي شكل من أشكالها، لدرجة انه استقطب كل فئات المجتمع بمختلف طبقاتها حيث مارسوها في كل الاوقات والاماكن، فمنهم من مارسها من اجل الترويح والترفيه واخرين من اجل التنافس والفوز...الخ.

لهذا نجد ان النشاط البدني الرياضي ينقسم الى اربعة اقسام، حيث نجد النشاط الرياضي الترويحي، التنافسي، والنشاط البدني المكيف وكذلك النشاط البدني الرياضي التربوي، هذا الاخير الذي نجده داخل المؤسسات التربوية، خاصة في مراحل التعلم الثلاث -الابتدائية، المتوسطة، والثانوية- كمادة تعليمية اجبارية لها مبادئها واهدافها، فالترية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية لها اهمية كبيرة تكمن في اعداد التلميذ من جميع النواحي، وهذا من خلال النشاطات الرياضية المدرسية بنوعها الصيفية واللاصفية.

اما الصيفية وهي التي يقدمها الاستاذ من خلال الحصص المبرجة خلال العام الدراسي ، اما النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي هو تلك المنافسات التي تنظمها المدرسة خلال ،أوقات الراحة من اجل خلق جو من المرح للتلاميذ ومن اجل ممارسة بعض الرياضات التي يجدها التلميذ، وأيضا لاكتساب بعض المعارف الجديدة كالقوانين الخاصة بهذه المنافسات .وهنا في الجزائر تتمثل هذه المنافسات في دورات بين الأقسام لمختلف الأنشطة خاصة الرياضات الجماعية ككرة اليد، كرة السلة ،كرة الطائرة. بالإضافة إلى الرياضات الفردية كالسباقات النصف طويلة و الطويلة التي تنظم في مختلف المناسبات على مستوى المؤسسات التربوية .

اما النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة او المدارس الاخرى ،وللنشاط الخارجي اهمية بالغة لو نوعت في قمة البرنامج الرياضي المدرسي

العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي حيث يصب فيه خلاصة الجهد والمواهب الرياضية في مختلف الالعاب لتلاميذ المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من اختيار لاعبي منتخب المدارس لمختلف المنافسات الاقليمية الدولية . (قام الندلاوي وآخرون، 1990، ص55)

ونظرا لاهمية هذا النشاط وفرت له اهم الظروف والامكانيات والوسائل التي تشمل المرافق الرياضية كذلك الادوات في شتى انواع الرياضات، التي قد تساهم بشكل فعال في تحقيق الاهداف التي يصبو الي تحقيقها. وفي موضوع بحثنا، تطرقنا الى العلاقة الموجودة بينه وبين التلاميذ الممارسين له، فالتلميذ خاصة في هذه المرحلة الحساسة -المراهقة- يسعى الى تأكيد ذاته وذلك من خلال ابراز مواهبه الخاصة وكذلك الجانب الجمالي، لذلك كان موضوع دراستنا حول ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وعلاقته بتقدير الذات البدنية، أي اهمية هذا النشاط في تحقيق رغبات وميولات التلاميذ هذا ما سنتطرق اليه في فصول هذا البحث والتي كانت كالتالي:

اولا: الجانب التمهيدي والذي نتناول فيه الاطار العام للدراسة حيث نطرح الاشكالية والفرضيات من رسم خطوط لبحثنا هذا.

ثانيا: الجانب النظري والذي تناولنا فيه فصلين، حيث كان الفصل الاول حول تقدير الذات البدنية اما الفصل الثاني فلقد تناولنا فيه النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والمرحلة العمرية والذي حاولنا قدر الامكان الامام بأهم ما قد يطرا حول هذا الموضوع.

ثالثا: الجانب التطبيقي الذي يعد الاهم في هذه الدراسة فمن خلاله نضع الحلول المناسبة للإشكالية المطروحة ويشتمل على ثلاث فصول هما:

الفصل الاول والذي نتناول فيه المنهجية المتبعة في هذه الدراسة .

اما الفصل الثاني يتم فيه عرض النتائج وتحليلها من اجل الحكم على صحة الفرضيات

الفصل الثالث : مناقشة و تفسير نتائج البحث ثم الاستنتاج ووضع الاقتراحات والتوصيات .

الجانب التمهيدي :

الإطار العام للبحث

1-الإشكالية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزءاً أساسياً من النظام التربوي، فهي تمثل جانباً من التربية العامة التي تهدف وتعمل على تنمية وبلورة شخصية التلميذ وإعداده عقلياً وبدنياً في توازن تام، معتمد في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية، فهي تعتبر أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهداف المجتمع، ويتضح ذلك من خلال تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

حيث يعتبر مدرس التربية البدنية والرياضية عاملاً أساسياً في تحقيق تلك الأهداف فشخصيته المتميزة والطريقة التي يخطط وينفذ بها الدرس هي أهم حلقة لنجاح العملية التربوية بصفة عامة والمجال الرياضي بصفة خاصة.

كما يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الميدان الحقيقي الذي يتم عن طريقه تنفيذ المناهج لتحقيق الأهداف. حيث يتسم بالطابع التعليمي والتربوي، فمن خلاله يكتسب التلاميذ المهارات والمعارف والاتجاهات والميول، وبما أن درس التربية البدنية والرياضية محدد بمحستين في الأسبوع فإن الوقت المخصص لتعلم المبادئ الأساسية للأنشطة الرياضية، وتطبيق المهارات المتعلمة التي يشملها المنهاج وتطويرها وكذلك تنمية العناصر للياقة البدنية لدى التلاميذ غير كافي من خلال درس التربية البدنية

لذلك فالأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية والخارجية جاءت مكتملة ومرتبطة ارتباطاً وثيقاً بدرس التربية البدنية والرياضية، حيث تعتبر هذه الأنشطة ضمن المنهاج الدراسي والهدف منها هو تنمية مهارات التلاميذ في النشاط البدني الرياضي الذي يميلون إليه، وذلك من خلال التدريب أو المنافسة بطريقة منظمة بين أفراد القسم الواحد أو بين الأقسام الدراسية أو بين الثانويات، ويجب أن تتاح الفرصة لجميع التلاميذ بغرض الوقوف على مستواهم، أما النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي الذي هو عبارة عن نشاط تربوي خارج ساعات الدوام الهدف منه إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين وذو الهواية للرفع من مستوى أدائهم ويمكن للتلاميذ ذو المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم، هذا بسبب التفاعل الذي يحدث بين التلاميذ من مختلف الثانويات من خلال المنافسات في مختلف النشاطات الرياضية.

فالتلميذ من خلال ممارسته للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي فهو يسعى إلى تأكيد ذاته وذلك بإبراز قدراته التي يتميز بها عن بقية زملائه، هذا ما يحدث في فترة المراهقة التي تعتبر مرحلة صعبة في حياة الفرد

حيث يمر من خلالها بعدة تغيرات نفسية، جسمية واجتماعية فالجانب النفسي مهم جدا في تكوين شخصية التلميذ ، وهذا لن يحدث إلا إذا كان التلميذ راض على مكانته الاجتماعية بين زملائه ، لذا تجده يسعى إلى تحقيق هذه المكانة من خلال التميز بين أقرانه، سواء من الناحية البدنية (أي قدراته البدنية) او الجسمية (أي نمط جسمه)،

ومن خلال هذه الدراسة التي تعرضت لعدة نقاط خاصة بالتلاميذ المشاركين في النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، والتي تتعلق بالجوانب النفسية والبدنية، غير أنها تغاضت عن دراسة علاقة التلاميذ ببعضهم البعض من خلال الترابط الحاصل بينهم من خلال الحصص التدريبية والمنافسات، حيث تبرز قيمة أستاذ التربية البدنية والرياضية على التنظيم الجيد وإبراز العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات البدنية وممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

فالتنظيم الجيد والتدريب الفعال يعطي الصورة الحقيقية التي تظهر عند التلاميذ من خلال التوازن الحاصل في كل من الجانب النفسي والبدني والحركي ومن خلال تمنعنا لدراسة إشكالية موضوع بحثنا أدى بنا إلى طرح التساؤل العام كالتالي:

❖ هل توجد علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي و تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

وتندرج تحت هذا التساؤل عدة تساؤلات فرعية وهي:

❖ هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والمظهر الخارجي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

❖ هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وسمعة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

❖ هل هناك علاقة دالة احصائيا بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والنشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

❖ هل هناك علاقة دالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والكفاءة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

2- فرضيات البحث :

1-2 الفرضية العامة:

- توجد علاقة ايجابية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2-2. الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي و المظهر الخارجي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي و سمعة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- توجد علاقة دالة احصائيا بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي و النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- توجد علاقة دالة إحصائيا بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي و الكفاءة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

3- أهداف البحث:

- ✓ التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية من خلال العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي و المظهر الخارجي .
- ✓ التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية من خلال العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي و سمعة الجسم .
- ✓ التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية من خلال العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي و النشاط البدني .
- ✓ التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية من خلال العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي و الكفاءة الرياضية .

4- أهمية البحث:

4-1. الأهمية العلمية :

تعد هذه الدراسة على درجة كبيرة من الأهمية، حيث تهتم بدراسة موضوع له أهميته، متخذة من النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وعلاقته بالتلاميذ في المرحلة الثانوية موضوعا لها، حيث تناولت العلاقة بين النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتقدير الذات البدنية لدى التلاميذ، فهي تتيح لنا معرفة الدور الكبير الذي تلعبه الأنشطة الرياضية اللاصافية خاصة الخارجية، وكذلك مساهمة استاذ التربية البدنية والرياضية في اكتشاف المواهب وتطويرها.

4-2. الأهمية العملية :

- التعرف بالنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي الذي يعتبر عامل مهم في تطوير مهارات التلاميذ وتحسين لياقتهم.
- قلة الدراسات في هذا المجال، خاصة في هذا المجال بالذات، مما يجعله مجالاً ثرياً وخصباً للبحث والتحليل.
- عدم استغلال الاساتذة للفرص التي تمنحها التربية البدنية والرياضية من خلال الأنشطة اللاصافية، وذلك لتهيئة التلميذ ودفعه الى الافضل.
- التعرف على أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في تكوين شخصية التلميذ.

5- المفاهيم الأساسية للبحث:

لقد وردت في بحثنا هذا عدة مصطلحات تفرض على الباحث ان يوضحها كي يستطيع القارئ ان يتصفح ويستوعب ما جاء فيه دون عناء او غموض واهمها:

5-1. النشاط الرياضي:

التعريف الاصطلاحي:

- تعريف قاسم حسين : ميدان من ميادين التربية والتربية الرياضية خصوصا، ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي، الوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع. (قاسم حسن حسين , 1990ص:65)

التعريف الاجرائي: من خلال هذا التعريف يتضح لنا أن النشاط البدني عبارة عن مجموعة من الأنشطة والحركات البدنية التي يقوم بها الإنسان في حياته اليومية وهو عبارة عن مفهوم أنثربولوجي

أكثر منه اجتماعي، ومن هذا المفهوم الواسع للنشاط البدني وعبر العصور إنبثقت منه مختلف التنظيمات الفرعية الأخرى وأهمها الثقافة البدنية والتدريب البدني.....إلخ.

5-2. النشاط اللاصفي الخارجي:

يعبر مفهوم النشاط الخارجي عن مجموعة الأنشطة التي تمارس خارج أسوار المدرسة. (امين أنور الخولي واخرون 1997، ص 120)

النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي: النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة او المدارس الاخرى ،وللنشاط الخارجي اهمية بالغة لو نوعت في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي حيث يصب فيه خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الالعاب لتل المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من اختيار لاعبي منتخب المدارس لمختلف المنافسات الاقليمية الدولية . (قام الندلاوي وآخرون،: 1990،ص 55)

5-3. التقدير :

لغة: يسمى تعيين القيمة.

اصطلاحا: فعل يهدف من خلاله إلى تعيين موقع أو مكانة أو رتبة وعلامة بطريقة نظامية لمقدار حياة المرء على إحدى الخواص أو الصفات. (نايف القيسي 2006ص 174)

5-4. الذات:

لغة: هي الأنا.

اصطلاحا: هو احد الجوانب الثلاثة التي تتألف منها النفس، وفقا لنظرية التحليل النفس الفرويدية. (.) قام الندلاوي وآخرون،: 1990،ص 80)

5-5. تقدير الذات: إن من أهم الدوافع البشرية الاجتماعية والشخصية التي تسود كل البشر هو دافع الاعتبار فما من إنسان ألاويهمه أن يكون له اعتباره الشخصي بين الأفراد، كما لا يهنا الفرد ولا يهدأ حتى يكون محترما في أعين الناس، ودراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط ومنياء، الرياضي، إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية كالسيطرة والثقة بالنفس (الهام عبد الرحمن محمد 1997 ، ص 24.)

الذات البدنية: يرى الباحث من خلال استقراءه للذات البدنية أنها قدرة الرياضي على إدراك قدراته الكامنة، من خلال فهمه الايجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته من اجل تطوير شخصيته وثقته بنفسه، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية والاختبارات الدورية، التي تمكن الرياضي التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه، بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية والعمل على تنميتها من اجل تعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب.

5-6. المراهقة:

التعريف اللغوي: يعرفها البهي السيد: " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج ". (فؤاد البهي السيد، 1956ص 257)

التعريف الاصطلاحي: المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها. (رابح تركي 1990ص 241-242).

التعريف الاجرائي: المراهقة هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا، جسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة.

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

6-1.دراسات حول تقدير الذات:

الدراسة الأولى:

دراسة "حسان عبد العزيز" مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر بعنوان "تقدير الذات البدنية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة" دراسة ميدانية على أندية كرة الطائرة بولاية الجلفة صنف أشبال، الموسم الجامعي (2011-2012) جامعة زيان عاشور الجلفة.

حيث تناول الباحث في اشكاليته العلاقة بين مستو تقدير الذات البدنية ودقة المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال من خلال التساؤل التالي:

- هل هناك علاقة ايجابية بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال ؟

ولقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي الذي يتلاءم مع هذا الموضوع، حيث قام الباحث بالدراسة على لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال، ثم اختار عينة عشوائية قدرها 40 لاعبا ثم اخذ 08 لاعبين من كل نادي حيث كان عدد النوادي خمسة أندية في ولاية الجلفة.

كما استخدم مقياس "الذات البدنية" الذي تم بإعداد الدكتور محمد حسن علاوي وآخرون كأداة للبحث كما استخدم الباحث معامل الثبات α كروم باخ انطلاقا من حساب معامل الارتباط بيرسون. ولقد توصل إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الذات الجسمية والمظهر العام ودقة أداء المهارات الهجومية لدى اللاعبين.
- وجود علاقة ارتباطية بين جاذبية المظهر الخارجي ودقة أداء المهارات الهجومية لدى اللاعبين.
- وجود علاقة ارتباطية بين الذات الشخصية والثقة بالنفس ودقة أداء المهارات الهجومية لدى اللاعبين.

الدراسة الثانية:

دراسة "زواق امحمد" رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بعنوان "تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة" دراسة ميدانية على فريق رائد شباب المسيلة- صنف اشبال- ، الموسم الجامعي (2007-2008) جامعة الجزائر.

حيث تناول الباحث في اشكاليته العلاقة بين تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال من خلال التساؤل التالي:

- هل هناك علاقة إيجابية بين مستوى تقدير الذات البدنية و المهارية وبين دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال ؟

ولقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي الذي يتلاءم مع هذا الموضوع، حيث قام الباحث بالدراسة على لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال، ثم اختار عينة عشوائية قدرها 12 لاعبا .

كما استخدم مقياس "الذات البدنية" الذي تم بإعداد الدكتور محمد حسن علاوي وآخرون كأداة للبحث كما استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية:

معامل الارتباط الرتب (سييرمان).

اختبار (t) لدلالة معنوية معامل الارتباط.

ولقد توصل إلى النتائج التالية:

- يوجد ارتباط عند مستوى 0,05 وبين تقدير الذات البدنية وأداء المهارات الهجومية.

- يوجد ارتباط عند مستوى 0,05 وبين تقدير الذات المهارية وأداء المهارات الهجومية.

الدراسة الثالثة:

دراسة "صولة طارق" رسالة ماجستير تخصص إرشاد نفسي رياضي بعنوان "تقدير الذات وعلاقته بظهور قلق السمة لدى لاعبي النخبة ذوي الاحتياجات الخاصة قبل المنافسة الرياضية" اختصاص كرة السلة دراسة ميدانية بمدينة المسيلة والحراش - صنف أكابر - ، الموسم الجامعي (2010-2011) جامعة محمد خيضر بسكرة.

حيث تناول الباحث في اشكاليته العلاقة بين تقدير الذات وعلاقته بظهور قلق السمة لدى لاعبي النخبة ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال التساؤل التالي:

● هل هناك علاقة ارتباطية بين انماط تقدير الذات وتنبؤ بظهور سمة القلق قبل المنافسة الرياضية لدى اللاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة لكرة السلة على الكراسي المتحركة حسب اصل الاعاقة الوراثية والمكتسبة؟

ولقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي الذي يتلاءم مع هذا الموضوع، حيث قام الباحث بالدراسة على لاعبي كرة السلة صنف أكابر، ثم اختار العينة المقصودة قدرت بـ 45 لاعبا من اصل 66 لاعب من سبعة نواديس تنشط في بطولة القسم الوطني الاول . كما استخدم اختبار "القلق المنافسة الرياضية ال" الذي صممه "رايز مارتنز" كأداة للبحث كما استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية:

معامل الارتباط الرتب (سييرمان).

اختبار الفروق (t).

ولقد توصل إلى النتائج التالية:

- يوجد علاقة ارتباطية سالبة اي تأثير سلبي في انخفاض تقدير الذات خاصة النمط الثالث لدى اللاعبين ذوي اعاقة مكتسبة مع ارتفاع ظهور سمة القلق قبل المنافسة الرياضية قبل المنافسة الرياضية

لدى اللاعبين ذوي اعاقة وراثية ولكن تبين ارتفاع سمة القلق قبل المنافسة لكلتا الفئتين والفرق الاكبر لصالح اللاعبين الاعاقة المكتسبة.

الدراسة الرابعة:

دراسة "حامى كمال" مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير بعنوان "مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم" دراسة ميدانية على عينة من لاعبي فئة اشبال ولاية بجاية، الموسم الجامعي (2010-2011) جامعة محمد خيضر بسكرة.

حيث تناول الباحث في اشكاليته العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة اشبال ولاية بجاية من خلال التساؤل التالي:

ما طبيعة العلاقة القائمة بين مستويات مفهوم الذات والسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم ؟

ولقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي الذي يتلاءم مع هذا الموضوع، حيث قام الباحث بالدراسة على لاعبي كرة الطائرة صنف اشبال، ثم اختار عينة عشوائية قدرها 200 لاعبا. كما استخدم مقياس "الذات البدنية" الذي تم بإعداد الدكتور محمد حسن علاوي وآخرون كأداة للبحث كما استخدم الباحث معامل الثبات α كروم باخ انطلاقا من حساب معامل الارتباط بيرسون.

ولقد توصل إلى النتائج التالية:

- هناك علاقة ايجابية ارتباطيه بين مستويات مفهوم الذات والسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم .
- الذات الجسمية هي الأكثر تنبؤا بالسلوك الجازم عند مستوى الدلالة (0,05) لدى لاعبي كرة القدم.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات مفهوم الذات عند مستوى دلالة (0,05) لدى لاعبي كرة القدم وفق متغير سنوات الممارسة.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات السلوك الجازم عند مستوى دلالة (0,05) لدى لاعبي كرة القدم وفق متغير سنوات الممارسة.

6-2. دراسات حول النشاط اللاصفي الخارجي:

الدراسة الاولى:

دراسة "الورنيق يوسف" رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بعنوان "دور التربية البدنية والرياضية في تفعيل عمليتي التعاون والتنافس من خلال الأنشطة اللاصفية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" الموسم الجامعي (2006-2007) جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية.

حيث تناول الباحث في اشكاليته تأثير التربية البدنية والرياضية على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس من خلال الانشطة اللاصفية من خلال التساؤل التالي:

هل للتربية البدنية والرياضية تأثير على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس من خلال الأنشطة اللاصفية؟

ولقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي الذي يتلاءم مع هذا الموضوع، حيث قام الباحث بالدراسة على تلاميذ المرحلة الثانوية بالعاصمة، ثم اختار الباحث العينة العشوائية البسيطة والتي قدرت ب160 تلميذ ماخوذين من 12 ثانوية، كما اختار العينة العشوائية البسيطة تتكون من 40 استاذًا من بعض ثانويات العاصمة.

واستخدم الباحث الاستبيان كوسيلة ملائمة للبحث حيث قام بتوزيعه على عينتين.

كما استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية :

اختبار k^2

ولقد توصل الباحث إلى عدة النتائج التالية :

للتنافس إيجابيات تعود على التلاميذ بالفائدة، ولهذا فالأساتذة يقومون بإجراء تمارين لتنمية روح التنافس والتعاون بين التلاميذ، وذلك من خلال الانشطة اللاصفية.

الدراسة الثانية:

دراسة "محمد علي الحبيب" رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بعنوان "دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القيم الاجتماعية من خلال الأنشطة اللاصفية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة" الموسم الجامعي (2011-2012) جامعة محمد خيضر بسكرة.

حيث تناول الباحث في اشكاليته تأثير التربية البدنية والرياضية في تنمية القيم الاجتماعية من خلال الأنشطة اللاصفية من خلال التساؤل التالي:

هل للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية القيم الاجتماعية من خلال الأنشطة اللاصفية؟ ولقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي الذي يتلاءم مع هذا الموضوع، حيث قام الباحث بالدراسة على تلاميذ المرحلة المتوسطة، كما اختار الباحث العينة العشوائية البسيطة والتي قدرت بـ 150 تلميذ مأخوذين من 5 أكماليات بالتساوي واستخدم الباحث أيضا الاستبيان كوسيلة ملائمة للبحث.

كما استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية:

- قانون النسبة المئوية.

ولقد توصل الباحث إلى عدة النتائج التالية :

الأنشطة اللاصفية الرياضية تسهم في اكتساب العديد من القيم الاجتماعية.

الأنشطة الجماعية الأكثر منها الفردية في تطوير القيم الاجتماعية.

الجانب النظري

الفصل الأول: تقدير الذات

تمهيد:

يعتبر مفهوم الذات ذا أهمية بالغة في فهم شخصية الفرد، فهو بمثابة حجر الزاوية الذي تقوم عليه الشخصية، وهذا ما أكده العديد من الباحثين. فمفهوم الشخص لذاته يجعله أكثر تحرراً من الاضطرابات النفسية ويجعله يعيش حالة من التوافق والتكيف النفسي. كما أن الشخص السوي يكون أكثر تحرراً في تقرير مصيره اعتماداً على نفسه وثقته في مقدراته، ونظراً لتعدد الحياة أصبح الإنسان يمارس نماذج عديدة من السلوك للمواقف المختلفة ولقد فرضت عليه المرونة في التصرف أن يمارس أكثر من نموذج سلوكي إزاء مثيرات تبدو متماثلة، ولقد زاد تذبذب الشخصية وتأرجحها بين التيارات المتباينة للفكر الإنساني وباتت وحدة الذات أو فهم الذات بعيد المنال. وسنحاول في هذا الفصل تعريف مفهوم الذات، ومنشئه وأهم النظريات التي تطرقت، وكذلك طرق قياسه، كما سنقوم بتعريف لتقدير الذات مستويات التقدير والعوامل المؤثرة في تقدير الذات.

1. مفهوم الذات:

فقد استخدم مصطلح مفهوم الذات منذ فترة مبكرة لدى الباحثين أمثال "ألبرت" و"جيمس" و"نيكي" و"ماسلو" و"ميد" و"مورفي" و"كومبس" للإشارة إلى خبرة الفرد بذاته، وباعتباره تنظيماً إدراكياً من المعاني والمدرجات يحصلها ويكتسبها الفرد والتي تشمل هذه الخبرة الشخصية بالذات. ويقدم القاموس النفسي تعريف للذات فيقول: "هي الفرد كما يعتبر شاعراً بهويته المستمرة الخاصة، وبعلاقته بالبيئة (إبراهيم أحمد أبو زيد 1987 ص76)

فيرى "محمد عماد الدين إسماعيل": "أن مفهوم الذات، هو ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه بإعتباره كائناً بيولوجياً اجتماعياً، أي بإعتباره مصدراً للتأثير والتأثر، وهو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي، الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل (عبد الفتاح دويدار 1992 ص39)

وتتلاقى وجهة نظر "فرنون" مع "حامد زهران" و"حلمي المليجي" (1967) في أن مفهوم الذات عبارة عن تكوين عقلي معرفي منظم ومتعلم، للمدرجات والمفاهيم والتقييمات الشعورية للفرد فيما يتعلق بذاته كما هي عليه (الذات المدركة)، وكما يعتقد أن الآخرين يرونه (الذات الاجتماعية) (وكما يود أن يكون عليه) (الذات المثالية) (وينشأ مفهوم الذات حسب "حامد زهران" كمحصلة للتفاعل الاجتماعي مع الدافع الداخلي (صلاح أحمد مراد 1989 ص73)

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

1.1. مفهوم الذات العام General self concept:

- يقصد به ما يعبر به الشخص عن نفسه، ويشمل عدداً من مفاهيم الذات فالذات الواقعي وهو كما يعبر عنه الشخص، ويشمل المدرجات والتصورات وتنعكس إجرائياً في وصف الفرد لذاته كما يدركها هو، والذات الاجتماعي ويشمل المدرجات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورونها؛ ويمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والذات المثالي الذي يشمل المدرجات والتصورات التي تحدد الصورة للشخص الذي يود أن يكون وهذه المستويات شعورية يعرضها الفرد للمعارف والغرباء والأخصائيين النفسانيين. (عبد الفتاح دويدار ص42).

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

2.1. مفهوم الذات المكبوت **Repressed self concept**:

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

3-1.. مفهوم الذات الخاص **Private self concept**:

ويعتبر من أخطر المستويات، فهو يختص بالجزء الشعوري السري الشخصي جدا من خبرات الذات المحرمة، أو المخجلة والمحرجة، أو المعيبة المؤلمة غير المرغوب فيها إجتماعيا، وهو بمثابة عورة نفسية تنشط الذات للحيلولة دون إظهار محتوياته. (ابراهيم محمد السرخي 2002 ص43)

من خلال التعاريف السابقة، يتضح أن مفهوم الذات، هو إدراكات الفرد وتصورات الصورة التي يكونها الفرد « لوجوده الكلي، من خلال تفاعله مع بيئته بطرق منسقة أي عن نفسه، ولهذه الصورة ثلاث جوانب :معرفة الذات أي ما يعرفه المرء عن نفسه كالعمر والجنس، والتوقعات من الذات لتحديد الأهداف الشخصية، وأخيرا تقييم الذات للوصول إلى تقدير الذات. (موسى جبريل 1993 ص197)

2. الشخصية و مفهوم الذات:

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

و يمكن لذلك إعتبر مفهوم الذات بعدا من أبعاد الشخصية الذي يختلف الناس فيه مثلما يختلفون في أية صفة أخرى، مثله في ذلك مثل دافع الإنجاز أو القلق...إلخ، كما يعطي بعض الكتاب لمفهوم الذات أهمية أكبر من غيره من أبعاد الشخصية، إذ يعتبر هؤلاء الكتاب هذا البعد بمثابة العامل المفرد الأهم إطلاقا في التأثير على السلوك. (ابراهيم أحمد أبو زيد ص 97)

3. العوامل المؤثرة في نمو الذات:

1.3. صورة الجسم:

ويقصد بذلك التطور الفيزيولوجي للفرد، من طول وعرض، ويختلف هذا بين النساء والرجال، وحسب الصورة المرغوب فيها، فعند الرجال يعود رضا الذات إلى البناء الجسماني الكبير، وإلى القوة، بينما يختلف الأمر عند النساء، فكلما كان الجسم أصغر إلى حد ما من المعتاد، أدى ذلك إلى الرضا والراحة النفسية، وأما الحالة الشاذة عند بقية الأفراد فتؤثر في صاحبها نفسياً، كما يتأثر نمو الذات بسرعة النمو الجسماني كما أشار إليه "ميوسين"، فدوي النمو الجسمي البطيء يحملون مشاعر سلبية واتجاهات تمردية ويشعرون بعدم الكفاءة ويميلون ويحملون مشاعر عدوانية.

2.3. الصحة أو القدرة العقلية:

ويرى حامد زهران ، أن الذات تنمو عند الإنسان السوي بصورة أفضل عنه عند غير السوي، فهذا الأخير لا يستطيع أن يقيم خبراته. (حامد عبد السلام زهران ص430).

3.3. المعايير الاجتماعية :

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

4.3. الدور الاجتماعي:

يؤثر الدور الاجتماعي في مفهوم الذات، حيث تتضح للفرد صورة الذات من خلال الدور الذي يؤديه في المجتمع، وأثناء تحركه في إطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه فأى فرد تمكن من إدراك نفسه حسياً، يعكس تكوينه أو حصوله على المقياس الذي يمكن به قياس العالم الخارجي، الذي يحيط به وإدراكه إدراكاً مادياً، وباعتباره أنه تمكن من التكيف الذي يضمن له التوازن بين شخصيته وشخصية أي دور كان. (عبد الفتاح دويدار ص50).

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

6.3. الخصائص والمميزات الأسرية :

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

7.3. مقارنة الفرد لنفسه بجماعة من الأفراد :

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

8.3. مستوى الذكاء :

إن الشخص الذكي يكون لديه درجة كبيرة من الوعي والبداهة، وفهم الأمور لذلك نجده ينظر لنفسه بشكل أفضل من الشخص قليل الذكاء، إضافة على ذلك نجد الأحداث العائلية المفاجئة والتشرد والخوف والقلق ، كل هذا من شأنه أن يعيق تكوين المفهوم السليم للذات، وعلى النمو الإيجابي في أغلب الأحيان، فقد أوضحت دراسة " كابلان " أن مفهوم الذات أكثر سلبية، وعليه فإن تصدع البيوت لا يؤدي للمفهوم السلبي مباشرة، وإنما يؤدي إلى تلك المواقف المحيطة بهذا التصدع، هذا ويعمل الذكاء على إعطاء نظرة خاصة للفرد حول ذاته، هذه النظرة التي يساهم فيها المجتمع بصفة إيجابية أو سلبية حسب معاملة المحيطين به (حامد عبد السلام زهران ص 293 .)

4. علاقة مفهوم الذات بمفهوم تقدير الذات :

ان علاقة مفهوم الذات بمفهوم تقدير الذات هي علاقة تكاملية فهما وجهان لعملة واحدة هيالذات، ك إذا كان مفهوم الذات يشير إلى الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما تتضمنه من مشاعر نحو ذاته الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية والأخلاقية من خلال علاقته بالآخرين وتفاعله معهم، فان

تقدير الذات يشير إلى عنصر التقويم - : أم حكم الفرد عن ذاته في جوانب شخصيته المتعددة، ووصفها بالحسن أو القبح، بالإيجاب أو السلب، بالسمو أو الانحطاط مقارنة بالآخرين، ويرجع مصدر هذا الحكم إلى الفكرة التي كونها الفرد عن نفسه. (عبد الرحمان صالح الأزرق 2000 ص11)

5. تقدير الذات:

1.5. تعريف تقدير الذات:

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

ويعرف كوبر سميث تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه، ويعمل على الحفاظ علي، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو ذاته، ومجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات النجاح والفشل، والقبول وقوة الشخصية.

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

مما سبق يمكن القول أن تقدير الذات هو تقدير عام يضعه الفرد لنفسه وبنفسه، متضمنا الايجابيات التي تدعوه لاحترام ذاته، والسلبيات التي لا تقلل بالضرورة من شأنه بين الآخرين. (عايدة ذيب عبد الله محمد 2010 ص76)

2.5. أهم النظريات التي تناولت تقدير الذات:

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

1.2.5. النظرية الاجتماعية:

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

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

أولاً: نظرية وليام جيمس:

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

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

ثانيا نظرية جورج ميد G.MEAD:

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

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

نظرية ألبرت ALLPORT :

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

- * الإحساس بالاستمرارية خلال فترة من الزمن.
- * تأكيد الأنا والحاجة لتقدير الذات.
- * امتداد الأنا وتحديده الذي يتجاوز حدود الجسم.
- * تكامل الحاجات الداخلية مع الواقع الخارجي.
- * صورة عن الذات أو إدراك الفرد لنفسه وتقويمه لذاته كموضوع للمعرفة.

* الذات كأداة تنفيذية.

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

نظرية كورمان CORMAN:

" عرف كورمان corman " تقدير الذات بأنه مدى إدراك الفرد لذاته على أنها واسعة المعرفة ومشبعة لحاجاته، كما أن الأفراد الذين يكون إدراك الذات لديهم قويا، يشعرون بالسعادة والمعرفة ويدركون النجاح قبل وقوعه.

وحسب "كورمان" توجد 3 أشكال لتقدير الذات: (سعد جلال 1985 ص 322)

➤ تقدير الذات المزمّن:

وهو سمة شخصية ثابتة ومتغيرة نسبيا مع المواقف.

➤ تقدير الذات الخاصة بممارسة المهام:

وهو شعور الفرد بالكفاءة في ممارسة خاصة، فهو تقدير ذاتي لقدرات الفرد عندما يحاول القيام بمجموعة

من الممارسات الخاصة الناتجة عن خبراته السابقة، ويشير weiss وايس 1977

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

➤ تقدير الذات المتأثرة بالنواحي الاجتماعية:

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

2.2.5. النظرية الظواهرية " لكارل روجرز "

صيغت مفاهيم هذه النظرية حسب "رمضان محمد القذافي 1993" (بلغة الخبرة الذاتية .«التي تهتم

بماذا نريد؟ وكيف نفكر؟ وكيف نشعر؟ »

وإشتقت من عمله كمعالج، وترتكز هذه النظرية على البحث عن أثر الذات في الإدراك الذي يأخذه

الفرد من الأحداث المؤثرة، والطريقة التي يستخدم فيها هذا الإدراك لتنظيم سلوكه، وعلى هذا الأساس

فإن الذات عند " روجرز" جشطلت تصوري متسق، منظم، يتألف من إدراكات خصائص ال "أنا

"بمعنى I or ME وإدراك علاقات الأنا بالآخرين، وبجوانب الحياة المختلفة وفي ارتباطها بالقيم المتعلقة

بهذه الإدراكات (عبد الفتاح دويدار ص 35).

ونفهم من هذا أن فكرة الشخص عن نفسه، وفكرته عن علاقته بالآخرين التي تنبثق من تفاعله الاجتماعي، هي التي تصبح بالتدرج صفة مميزة لذاته وتؤثر على إدراكه وسلوكاته، فهدف الفرد هو الميل لتحقيق ذاته، وذلك من خلال تقييمه لها على أساس خبراته، وبالتالي فهو يقسم هذه الخبرات إلى أخرى سلبية وثانية إيجابية.

وقد تعرضنا لنظرية " كارل روجرز " في نظريات الذات، لذا وما نستخلصه مما سبق أن محور نظرية " كارل روجرز " وما يناقشه إطارها هو الذات، فنجد دائما يتحدث عن بيان الذات، تحقيق الذات، الحفاظ على الذات، تأكيد الذات، المجال الظاهري (سعد جلال 1985 ص 477)

3.5. الحاجة إلى تقدير الذات:

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

وليس من شك أن التقدير الاجتماعي الذي يتمتع به الفرد ذي صلة وثيقة بتأكيد الأمن وإشباعها يوفر له الشعور بالانتماء والحب، وإحباطها ينتج عنه عدم رضا « ، النفسي لديه الفرد عن نفسه، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى الإضطرابات النفسية والسلوكيات. (عباس محمود عوض 1988 ص 59)

4.5. كيفية إشباع حاجة تقدير الذات:

يقدم " سعد جلال " (1985) عن "سنج وكومب Snygg et Comb" أن هناك: « حاجة واحدة هي الحاجة إلى تأكيد الذات وصيانتها، وهذه الحاجة تفسر لنا لماذا ينتحر بعض الأفراد مثلا». وفي رأيهما أن ماعدا ذلك من الحاجات مشتق من هذه الحاجة الوحيدة، ويهدف إلى إشباعها، وأن إختلاف الناس في أهدافهم ما هي إلا مظاهر مختلفة لإشباع حاجة واحدة، هي الحاجة إلى تقدير الذات. (سعد جلال 1985 ص 477)

1.4.5. إشباع حاجة تقدير الذات جسيما:

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

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

2.4.5. إشباع حاجة تقدير الذات نفسياً:

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

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

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

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

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

5.5. الطرق التي يستعملها الفرد للشعور بتقدير الذات:

1.5.5. الحصول على تقدير الذات بالسيطرة على الأفراد:

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

2.5.5. الحصول على تقدير الذات بالسيطرة على الأشياء:

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

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

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

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

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

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

6.5. طرق قياس تقدير الذات:

1.6.5. طريقة تقرير الذات:

تستخدم هذه الطريقة في وصف الذات أو الذات المثالية، أو لوصف علاقة ما حيث توجه تعليمات للمفحوص بأن يفرز عددا كبيرا من البطاقات على كل منها عبارة مطبوعة، ومن أمثلة هذه العبارات " أنا شخص مندفع " ، " أنا شخص محبوب " قد تكون العبارات " أقلق بسهولة " ، " أعمل بكفاءة " وعلى العميل أن يصف البطاقات وفقا لما ينطبق عليه، أما في حالة إستخدامها لوصف الذات المثالية، توجه تعليمات للمفحوص بأن يستخدم الشخص الذي يود أن يكون عليه، وفي وصف العلاقة على المفحوص أن يفرز البطاقات، من مجموعة تتراوح من تلك التي تكون مميزة للعلاقة إلى تلك الأقل تميزا ومن المعالم الرئيسية لهذه الطريقة، أن المفحوص توجه إليه تعليمات لكي يفرز البطاقات في توزيع قسري، إعتدالي تقريبا متصل متدرج من البنود الأقل تميزا إلى تلك الأكثر شيوعا وتميزا لما يصنعه، وهذا التوزيع يسهل معالجة النتائج بالطرق الإحصائية الملائمة. (عبد الفتاح دويدار 1999 ص 331)

2.6.5. طريقة المقابلة:

إن تقارير الذات قد لا تكشف عن كل شيء هام في سلوك الفرد، فقد يكون الشخص واعيا بأسباب سلوكه، ولكنه غير قادر، أو راغب في تقريرها، ولذا يفضل العلماء الفينومينولوجيين أمثال " روجرز " الإطار المرجعي للشخص، لأنه هو المصدر الملائم للفهم ومهمة عالم النفس *كما يرى روجرز* هي أن يوفر الظروف والشروط التي تؤدي إلى النمو، وتيسر الكشف عن المشاعر والذات الخاصة، فإنه بحاجة إلى جو من التقبل والدفء والتعاطف، مما يجعله يشعر باللقائية في الكشف عن

ذاته بصراحة، يتضح ذلك بقوة فيما يعرف بالعلاج الممرکز حول العميل، حيث يرى أن « أفضل مدخل لفهم السلوك هو الإطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه . (عبد الفتاح دويدار 1999ص333)

3.6.5. طريقة التمايز السينماتي :

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

عامل التقييم : Evaluation Factor مثل (رديء - حسن)

عامل القوة : Potency Factor مثل (ضعيف - قوي)

عامل النشاط : Active Factor مثل (سلبي - إيجابي)

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

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

7.5. مستويات تقدير الذات:

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

17.5. المستوى المنخفض لتقدير الذات:

إن الأسرة المضطربة من شأنها أن تكون تقدير ذات منخفض عند أبنائها، ويلاحظ الباحثون في العلاقات الأسرية أن تقدير الذات المنخفض لا يؤثر على الوالدين فحسب، بل ينتقل إلى أطفالها الصغار

وكأنه يورث إليهم، وفي معظم الأحيان لا يستطيع الوالدين منخفضوا التقدير لذاتهم أن يمنحوا الآخرين التقدير، والثقة والاحترام. (علاء الدين كفاقي 1999 ص 199)

ومن الميزات الخاصة لصاحب تقدير الذات المنخفض، هي عدم الكفاءة، عدم الثقة بالنفس وانعدام القدرة على تحقيق النجاح، فهو دائما يشعر بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة، حيث أنه يتوقع فقد الأمل مسبقا. فالأفراد الذين يتميزون بتقدير منخفض للذات، يوصفون من طرف الآخرين على أنهم أقل تحكما في أمورهم، أي يمكن أو من السهل التأثير عليهم، فهم قليلا ما يبدون آرائهم، ذلك أن ليس لديهم إطار تصوري متطور لتقييم الموقف المثير، فهو معتمد على المجال، بمعنى أنه يميل للمجارات السلبية، نظرا لتأثير المجال السائد أو السياق (حسن علي حسن 1998 ، ص 114)

2.7.5. المستوى المرتفع لتقدير الذات:

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

ويتمثل التقدير المرتفع للذات في إحترام الذات وتقديرها، فيتميز صاحب المستوى العالي لتقدير الذات بالثقة في النفس، حيث يرى كل من "كورمان (KORMAN)" و "كوهر

(COHER)" أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع، يميلون إلى ممارسة، أكبر للسلطة الاجتماعية، وهم أقل حساسية لتأثير الحوادث الخارجية من ذوي التقدير المنخفض للذات، وهم أكثر قدرة من غيرهم على إختيار المهمات التي تكون لديهم فيها، حظوظ أكبر للنجاح، وهم أقل حساسية للتهديد مقارنة بغيرهم، أما "زيم ZEIM" يرى أن هؤلاء الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات، لا يظهرون تبعية للآخرين بصفة كبيرة، إذ أنهم يستطيعون إيجاد حلول لمشاكلهم بأنفسهم، إن لم يجدوا لها حلا في المعايير الاجتماعية .

فالأفراد الذين لديهم تقدير مرتفع للذات، وعال ينظرون إلى أحاسيس الآخرين وأتجاههم بمنظور إيجابي، ويميلون أكثر إلى حب الغير، كما أنهم غالبا ما يتصفون بالمبادرة الشخصية، ويحبون المشاركة في النشاطات ومناقشات الجماعة ويميلون إلى التأثير في الآخرين ويلتمسون العون في التدعيم الذاتي...، ويشير هنا " زلر " . (إلى ارتباط تكامل النسق الذاتي وأنساق السلوك الاجتماعي) (حسن علي حسن 1998 ، ص 114) .

6 - الذات البدنية:

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

1.6. مفهوم وتعريف اللياقة البدنية:

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

ويرى "كيورتن" اللياقة البدنية بأنها ".الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية والقيام أعضاء الجسم بوظائفها على احسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهة الاعمال الشاقة ولمدة طويلة دون اجهاد زائد عن الحد". (محمد صبح حسين 1987، ص62).
واكثر التعاريف انتشارا في الوقت الراهن "هرسون كلارك" 1976م:"اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والاداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة" (العلاء محمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد 1993 ص 12)

2.6. مكونات اللياقة البدنية :

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

هذا ويميز هؤلاء العلماء بين اللياقة البدنية واللياقة الحركية، ذلك من حيث طبيعتها ومكوناتها فيستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على الصحة و السعة الوظيفية للطفل في اداء عمل معين وتشمل مكوناته: "القوة العضلية، والجهد العضلي، والجهد الدوري التنفسي والمرونة والسرعة بينما يستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الأساسية والمهارات والمرتبطة

بنشاط رياضي معين وتتضمن مكوناته : السرعة ، القوة أي القدرة العضلية التوافق أي الرشاقة والتوازن:")
اسامة كامل راتب 1994 ص 22

فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى انجاز عالي.
 لذا فان جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي ، ومن بين أهم الصفات البدنية :

1.2.6 التحمل :

1.1.2.6 تعريف التحمل:

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

يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة (ريسان مجيد خريط ، 1989 م ص 186).

2.1.2.6 أنواع التحمل : يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين :

التحمل العام :

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

التحمل الخاص :

هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب (طه إسماعيل وآخرون 1989 ، ص 98).

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة ، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة (بطرس رزق الله 1984 م ، ص 516).

3.1.2.6. أهمية التحمل :

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

2.2.6. القوة :

1.2.2.6. تعريف القوة:

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

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

2.2.2.6. أنواع القوة :

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

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

3.2.2.6. أهمية القوة

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

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

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

- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات. (مفتي إبراهيم حماد، ص 167)

3.2.6. السرعة :

1.3.2.6. تعريف السرعة:

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

ويعرفها علي فهمي بيك : " بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن " (علي فهمي بيك ص 90).

2.3.2.6 أنواع السرعة :

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكال وهي :

- سرعة الانتقال : ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن ، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى (كورت ماينل 1987م ، ص 152)

- سرعة الحركة (الأداء) : والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن مثل : حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو المجاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير (احمد أسحن ، 1996م ، ص 47 .)

- سرعة الاستجابة : ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين (بوداود عبد اليمين ، 1996م، ص 13).

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

وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة ، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة ، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في اقل زمن ممكن ، أما سرعة الاقتراب

والقفز لضرب الكرة بالرأس ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم .
ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة ، بالإضافة إلى سرعة اخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الأهداف .

3.3.2.6. أهمية السرعة :

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة ، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين ، الفوسفات ، وادينوزين ثلاثي الفوسفات (P115, 1977 Ant Thill et Edgar)

4.2.6. الرشاقة :

1.4.2.6. تعريف الرشاقة:

يعرف ماينل "Mainel" : الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي 1983، ص 57).

وتخل الرشاقة في حركات الخداع ، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة ، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة .

1.4.2.6. أنواع الرشاقة :

هناك نوعين من الرشاقة :

الرشاقة العامة : وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية .

أما الرشاقة الخاصة : فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة (حنفي محمد مختار ص 67).

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

إسماعيل وآخرون، ص 159)

3.4.2.6. أهمية الرشاقة :

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري ، والخططي ، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة ، وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة ، والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالاصطدام، ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات ، واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك (Wei neck Jurgain ، Paris ، P24 ، 1986).

5.2.6. المرونة :

1.5.2.6. تعريف المرونة:

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

ويعرف "Feey و Harre" المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل¹ . (Corbeanjoel 1988,P13)

2.5.2.6. أنواع المرونة :

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة ، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية ، فنقول إن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشك كاف مثل : العمود الفقري ، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد .

أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه ، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات. (Dekkar Nour Edine et Aut 1990,P13)

ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الأبطال.

3.5.2.6. أهمية المرونة :

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

فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداءه المهاري جيدا .

خلاصة:

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

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

الفصل الثاني :الأنشطة اللاصفية

الخارجية و المرحلة العمرية

تمهيد:

تحتل مادة التربية البدنية والرياضية مكانة عالية في المنظومة التربوية، كما انه تشكل محورا هاما في حياة الطفل المراهق من جميع النواحي النفسية و العقلية والاجتماعية، فالتربية البدنية تشمل العديد من الأهداف السامية التي تسعى إلى تحقيقها، بغية الوصول إلى الارتقاء بمستوى التلميذ من حيث تفكيره وشخصيته ومكانته الاجتماعية وهذا لا يتأتى إلا بالممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية المختلفة.

تعتبر الأنشطة الرياضية اللاصفية جزء لا يتجزأ من التربية البدنية والرياضية فهي الجزء المكمل والمجسد لمختلف خبرات الطفل التي يمكن أن يتعلمها من خلال حصص التربية البدنية والرياضية، وإدراج هذه النشاطات اللاصفية الرياضية، لا يتنافى مع النظرة الشاملة للتعليم، المبينة على تصوير قدرات التلميذ، وإكساب كفاءات له، لتجسد المغزى الأساسي الذي يعتبر التلميذ وحدة متكاملة ومتداخلة بعيدا عن التصنيفات التي ترى وأنه جسم وعقل كل على حدا، لأنه لا يمكن أن ننمي الواحدة دون الأخر نظرا لارتباطهما معا.

والنشاط اللاصفي الرياضي يساهم مساهمة فعالة في التربية الشاملة، الذي يمنح للتلميذ معايشة حالات متنوعة واقعية ومجسدة ، تستلزم وتستدعي تجنيد طاقاته الكامنة، لتتبلور بعد ذلك وتساهم في استقلالية تصرفاته عن طريق إكسابه آليات التكيف الذاتي ضمن تعليمات ذات أبعاد تربوية تسعى من خلالها إلى تنمية كفاءات تؤهله لمواجهة الحياة التي هو في كنفها

ونظرا لأهمية الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفي مرحلة التعليم الثانوي فاءننا عمدنا إلى تناولها بشكل مفصل من تعاريف الأنشطة ومفاهيمها وأهدافها.

I. الأنشطة الإصطفية الخارجية :

1. مفهوم التربية:

يقصد بالتربية عملية النمو و التطور و التكيف التي تحدث للفرد منذ ولادته وطوال مراحل نموه مع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه ؛ فالتربية عملية مستمرة تحدث نتيجة ما يمر به الفرد من أحداث وما يخوضه من تجارب يكتسبها عن طريق الممارسة وطوال حياته ، سواء أكان ذلك في المدرسة أو المسجد أو المنزل أو العمل أو الملعب؛ وفي مفهوم البعض الآخر أنها تأتي عن طريق عملية التعليم والتعلم إلا أن التربية في حد ذاتها هدفها طموح الجنس البشري ، لتعززه و ترعاه وتعمل على الارتقاء به ؛ في الوقت الذي تحرر فيه العقول وتنمي المهارات وتشجع روح الابتكار و الاختراع ، وتغرس الاتجاهات السليمة من نظام وحب وتعبد حتى يصبح مواطنًا صالحًا. (علي بشير الفاندي، واخرون 1983 ، ص 13).

ولما كان مقصود التربية ما ذكر من قبل وجب علينا أن نهتم بالطفل من كافة نواحيه من متطلبات واحتياجات طبيعية ومكتسبة للحياة الأولى وبتعاونهم مع المدرسة وغيرها من المراحل المقبلة لمباشرة أوجه النقص ومعالجتها وتكييفها وتطويرها من جميع الوجوه سواء أكانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو فسيولوجية أو سلوك إنساني معدل حتى يصل في النهاية بالفرد إلى مستوى الكمال الممكن.

لغويا:

إن التفسير اللغوي يرجع إلى فعل رَبَّى الرباعي ، فيقال : رَبَّى الولد ، أي غذاه ونماه .وكما جاء في قاموس المتقن ؛ رَبَّى الولد : جعله يربو، غذاه وثقفه؛ و رَبَّى الشيء : نماه وزاده.(المتقن القاموس العربي المصور، 2001 ، ص 321).

اصطلاحا:

تعرف التربية البدنية اصطلاحا على أنها : عملية تهئ الظروف المساعدة لنمو الشخص نموا متكاملًا من جميع النواحي لشخصيته العقلية والخلقية والجسمية والروحية وبالتالي ، فهي العمل المنسق المقصود، الهادف إلى نقل المعرفة ، و خلق القابليات وتكوين الانسان و السعي به في طريق الكمال ؛ من جميع النواحي وعلى مدى الحياة. (جوادى خالد 2001 ، ص 20).

2. مفهوم التربية البدنية:

يمكن من خلال ما سبق اعتبار التربية البدنية والرياضية مادة من مواد النشاط وهي مواد لا تنفصل عن العناصر الأخرى من البرنامج الدراسي لأنه جزء منه وركيزة من الركائز الأساسية له.

ويمكن تعريفها بأنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب، وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعد على عملية التعلم، حيث يمكنه الاعتماد على التجربة الشخصية والممارسة الذاتية - وهذا ما يقصد بعبارة النشاط- أن يكتسب الآليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة، والنظر، والسمع والاكتشاف، والفهم والابتكار والتعبير والتبليغ.

لذا يجب الاهتمام أكثر بمواد النشاط ووضعها في إطار عمل يرمي إلى توجيه مواقف التلميذ واستغلال استجابات لمتطلبات محيطه الطبيعي والبشري ومع أحداث الساعة ووسائل الإعلام، وهذا يفرض على المعلم موقفاً جديداً لأن مواد النشاط وميادها ومنهجيتها لا يمكن أن تمارس إلا في نطاق موضوع علمي محدد يعطي التلميذ فرصة كافية ومنظمة للممارسة الشخصية والعلمية. فيصبح المعلم في هذه الحالة رفيقا مرشداً يوجه التلميذ ويصلح خطأه دون أن يفرض عليه طريقة معينة أو حلاً معيناً، وبالتالي يتحول دور المعلم من الملحق إلى الرفيق الموجه، المرشد الذي يكون أكثر حرصاً على احترام ميول التلاميذ وتشويقهم إلى المعرفة. (وزارة التربية الوطنية 1997، ص 04)

3. مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد اختلف مفهوم التربية البدنية والرياضية من مفكر إلى آخر فنجد مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى **ديوي Dewey**، أنها ليست مجرد إعداد للحياة وإنما هي الحياة نفسها ومعاشتها، وهنا تبرز معاني الخبرة المرية التي لا يتوقف اكتسابها على سن معينة، كما يبرز مفهوم التربية المستمدة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة. حيث ينظر للتربية البدنية والرياضية على أنها أسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعايشة الحياة وتعاطيها من خلال خبرات الترويح البدني واللياقة البدنية والمحافظة على الصحة وضبط الوزن وتنظيم الغذاء والنشاط، وهو مفهوم يتسق مع التربية مدى الحياة.

ويرى المفكر **فند رواج Vander waoig** إلى أن مفهوم التربية البدنية والرياضية هو وليد القرن العشرين، فهي تتعامل مع برامج الرياضة والرقص وغيرها من أشكال النشاط البدني في المدارس وهكذا ظهرت التربية البدنية كنوع من التغييرات (المظلية) في الوضع التربوي.

ونجد الاجتماعيون ينظرون إلى التربية كعمليات تطبيع وتنشئة اجتماعية للأطفال والشباب على تقاليد المجتمع وثقافته ونظامه الاجتماعي، وفي هذا السياق تحتل التربية البدنية مكانة تربية مهمة بعد أن وضح تماما دورها التطبيعي للأطفال والشباب من خلال اللعب والألعاب والرياضة التي تحكمها معايير وقواعد ونظم أشبه بتلك التي توجد في المجتمعات المعيارية الإنسانية، فهي صورة مصغرة لها، من هذه الأشكال الحركية يتم (تدريب) الأطفال والشباب على قيم المجتمع ومعايره في إطار يتسم بالحرية والرضا والبهجة فضلا عن التلقائية وبعيدا عن التلقين.

أما بالنسبة للمفهوم الإجرائي للتربية البدنية والرياضية هو:

- مجموعة أساليب وطرق فنية تستهدف اكتساب القدرات البدنية والمهارات الحركية، والمعرفية، والاتجاهات.
- مجموعة قيم ومثل تشكل الأهداف والأغراض، وتكون بمثابة محكات، وموجهات للبرامج والأنشطة.
- مجموعة نظريات ومبادئ تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية. (أمين أنور الخولي
- ، 1996م، ص30).

4. أهمية التربية البدنية والرياضية:

لقد اهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه وصحته و لياقته وشكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب، والألعاب والتمرينات البدنية، والرقص، والتدريب البدني، والرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني/ الصحي وحسب، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية/ الاجتماعية، والجوانب العقلية/ المعرفية، والجوانب الحركية/ المهارية، والجوانب الجمالية/ الفنية، وهي جوانب مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا متسقا ومتكاملا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية وتربية، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقدير، وكانت التربية البدنية والرياضية هي الترويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة ، والتي اتخذت أشكالاً واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفها غائيا وتاريخيا.

كما يعتقد المفكر ريد **Red** أن التربية البدنية تمدنا تهديدا للإرادة، ويقول: "إنه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض، فإنه الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه".

كما رأى بيبير دي كوبرتان **Pierre De Coubertin** أن التربية البدنية قد أهملت كلية، ولذلك فهو لم يؤكد أن التربية أحد المكونات الأساسية للتعليم الشامل فحسب، وإنما أيضا أكد ضرورة إعطاء المنافسات الرياضية وضعًا خاصًا في الحياة المدرسية، لأن عقيدة دي كوبرتان أن: "التربية البدنية تعد الفرد وشخصيته لمعارك الحياة".

ويرى عالم اجتماع الرياضة الروسي **نوفيكوف Novikov** أن أهمية التربية البدنية والرياضية تتمثل في وظائف مثل:

- تحسين الصحة.
 - مقاومة الإنسان لعوامل الانحطاط.
 - مضاعفة طاقة العمل والإنتاج.
 - مظهر لتجليات النشاط الاجتماعي.
- وكذلك كتب محمد علي حافظ-نائب وزير التربية والتعليم المصري- وأبو(التربية الرياضية) المصرية، كتب عن أهمية النشاط الرياضي في صورته التربوية الجديدة، وبنظمه وقواعده السليمة، وبألوانه وأنواعه المتعددة. ميدانا مهما من ميادين التربية، وعنصرًا قويًا في إعداد المواطن الصالح، يزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، وتجعله قادرًا على أن يشكل حياته، وتعينه على مسيرة العصر في تطوره ونموه. (أمين أنور الخولي ص 41)

5. مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر :

إن الرياضة الدولية في الجزائر هي إحدى الركائز التي يرتكز عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية وهي عبارة عن أنشطة مختلفة ومنظمة وفي شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات وتسهر في تنظيمها وإنجاحها(الإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية) مع عدم نسيان أن هناك تنسيق مع الرابطات الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي ومن أجل تغطية بعض النقائص ظهرت هناك (الجمعيات الخاصة بالرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية) وهذا للحرص والمراقبة على النشاطات وإعادة الاعتبار للرياضة المدرسية)

إن للرياضة المدرسية مكانة هامة وبعد تربوي معترف به وتسعى على ذلك كل من وزارتي التربية الوطنية والشبيبة والرياضة إلى ترقية كل المستويات وإلى تسخير كل الظروف والوسائل اللازمة لتوسيع الممارسة الرياضية في أوساط التلاميذ.

إن هذه العملية يمكنها المساهمة بقسط وافر في تحقيق هذه الغاية وهذا المطلوب من كل المسؤولين المعنيين في إتخاذ الإجراءات اللازمة التي من أجلها يمكن تجسيد الأهداف المتوخاة من هذه العملية المشتركة مبدئيا ومما أعطى نفسا جديدا لممارسة الرياضة في الأوساط المدرسية وهو ما قرره وزارة التربية الوطنية في مقالها حول إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية حسب التعليم رقم 95-09 بتاريخ 1995/02/25 ومن خلال المادتين 6.5 وهو ما أكدته وزارة التربية في جريدة الخبر تحت عنوان (إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية) وقررت الوزارة السابقة جعل ممارسة التربية البدنية والرياضية إلزامية وإجبارية لكل تلميذ مع إعفاء أولئك الذين يعانون من مشاكل صعبة أو أخرى تعيق ممارستهم للنشاط الرياضي وجاء هذا القرار بعد توقيع إتفاقية مشتركة بين كل من وزارتي الشباب والرياضة والتربية الوطنية وبين وزارة الصحة والسكان بشأن ممارسة الرياضة في المدارس كما وجهت الوزارة تعليمة تتضمن كيفية الإعفاء من ممارسة التربية البدنية في الوسط المدرسي.

ونص القرار السابق ذكره 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.

6. أهداف الرياضة المدرسية بالجزائر :

هناك عدة أهداف أساسية لممارسة الرياضة المدرسية بالجزائر منها :

نمو جسمي نفسي حركي إجتماعي، كما لا يخص ذكر الهدف الاقتصادي وهذا برفع المردود الصحي للطفل والهدف الثقافي الذي يسمح للفرد لمعرفة ذاته مع تطوير كل من: حب النظام، روح التعاون، روح المسؤولية، تهذيب السلوك، تنمية صفات الشجاعة والطاعة وإتخاذ القرارات الجماعية بالإضافة إلى التوافق الحسي الحركي العصبي والعضلي وبهذا يمكن القول بأن ممارسة التربية البدنية تساهم في إعداد رجل الغد من كل الجوانب فالميزانية المخصصة من طرف الدولة للرياضة المدرسية لا تعتبر فقط استثمار في الجانب المادي كت تحقيق النتائج وإن هو استثمار في الجانب المعنوي للفرد وبالتالي لإصلاح الفرد وهو بالضرورة إصلاح للمجتمع (لكحل حبيب الله وآخرون 2001، ص46).

7. النشاط الرياضي اللاصفي:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التعليمية، والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحب إليه، ويتم في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة، في اليوم المدرسي، وينضم طبقا للوقت الذي ينظمه المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية. (محمود عوض ،1989، ص132).

ويعرف كذلك بأنه:

البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجداول المدرسي، أي النشاط اللاصفي، وهو في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية، ولكن يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نشاط أو أكثر من النشاط الرياضي، وإقبال التلاميذ على هذا النشاط أكبر دليل على نجاح البرنامج، ويعتبر هذا النشاط مكمل للبرنامج المدرسي، ويعتبر حقه لممارسة النشاط الحركي خصوصا تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية البدنية والرياضية. (عقيل عبد الله وآخرون 1989، ص 65).

ومن هنا نقول أن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي هو تلك المنافسات التي تنظمها المدرسة خلال، أوقات الراحة من اجل خلق جو من المرح للتلاميذ ومن اجل ممارسة بعض الرياضات التي يجدها التلميذ، وأيضا لاكتساب بعض المعارف الجديدة كالقوانين الخاصة بهذه المنافسات. وهنا في الجزائر تتمثل هذه المنافسات في دورات بين الأقسام لمختلف الأنشطة خاصة الرياضات الجماعية ككرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة. بالإضافة إلى الرياضات الفردية كالسباقات النصف طويلة و الطويلة التي تنظم في مختلف المناسبات على مستوى المؤسسات التربوية .

1.7. الأنشطة الرياضية اللاصفية:

وهي ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تسهم في تنمية وتطوير مهارات الفرد وقدراته، وهي أيضا : استجابات حركية لمثيرات تختار نوعا من النشاط تمارس وتدار للحصول على العائد منهما.

ويجب أختار الأنشطة بحيث تناسب ميول ورغبات وحجات ممارستها في المراحل السنوية المختلفة مع مراعاة أن يكون في ضوء الأهداف والأغراض المطلوب تحقيقها. (مكارمي حلمي ،أبو هرجة 2002، ص73)

2.7. معايير اختيار الأنشطة الرياضية اللاصفية:

ويمكن تقسيمها إلى قسمين:

1.2.7. المعايير الرئيسية:

- ✓ أن توضع بحيث تحقق أهداف التربية الرياضية.
- ✓ أن تتوفر فيها عوامل الأمن والسلامة.
- ✓ أن تتماشى مع العمر الزمني والممارسين.
- ✓ أن تتماشى مع قدرات والممارسين
- ✓ أن تتماشى مع الميول والرغبات والاستعدادات.
- ✓ أن تتماشى مع الإمكانيات المتاحة.

2.2.7. المعايير المحلية:

- ✓ ان لا تحتاج الأنشطة إلى تكاليف باهظة.
- ✓ ان تكون الأنشطة مشوقة بوجه عام.
- ✓ ان يكون النشاط مقبولا من جانب المجتمع.
- ✓ الوضع في الاعتبار وقت ممارسة الأنشطة. (مكارمي حلمي، أبو هريرة 2002، ص74)

3.7. انواع الأنشطة الرياضية اللاصفية:

1.3.7. الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية:

ان برنامج الأنشطة الرياضية المدرسية الداخلية يختلف من مدرسة الى اخرى تبعا لعوامل متعددة، فالأنشطة الداخلية لمدارس الريف تختلف عن أنشطة مدارس المدن، وهي تختلف عن مدارس السواحل، فيجب مراعاة الظروف الطبيعية الاقليمية والاجتماعية التي تتواجد فيها المدرسة، وكذلك تختلف برامج الأنشطة الرياضية الداخلية باختلاف حجم المدرسة والامكانيات المتوفرة بها من مدرسة الى اخرى، فنجد بعض المدارس ذات الامكانيات الجيدة والممتازة، والبعض الاخر ذات امكانيات محدودة، وايضا يؤثر الطقس وعدد التلاميذ على انواع البرامج للأنشطة المدرسية الداخلية. (ناهد محمود سعد، نبلي رمزي فهم 2004، ص237)،

ويمكن تعريف الأنشطة الداخلية للمدرسة :انه ذلك النشاط الذي ينظمه وشرف على تنيذه مدرسو التربية البدنية في اوقات اخرى غير اوقات الدرس ،ليشترك فيه التلاميذ الذين يدرسون في مدارسهم داخل نطاق المدرسة . (محمد الشحات ص210) .

ويمكن تعريفها ايضا عاى انها تلك الممارسة الرياضية الاختبارية المنظمة والهادفة والتي تطبق في غير اوقات الحصص المدرسية ، ويشترك فيها تلاميذ تلاميذ المدرسة الواحد سواء بمفردهم او بالاشتراك مع هيئة التدريس بالمدرسة او اولياء الامور .

2.3.7. انواع الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية :

تختلف الأنشطة الرياضية الداخلية حسب الألعاب و الأنشطة والأهداف والغايات المرجوة ،ويمكن تقديمها على النحو التالي :

° منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة القدم ،كرة اليد ،الكرة الطائرة ، كرة السلة)

بين الفصول و السنوات الدراسية المختلفة .

° منافسات في الأنشطة الاجتماعية "العاب القوى "بين هيئة التدريس والتلاميذ وأولياء التلاميذ .

° منافسات الالعاب الفردية(اللعاب القوى،السباحة، تنس طاولة.....الخ) ومنازلات فردية(جيدو،ملاكمة،مصارعة.....الخ)

° منافسات في اللياقة البدنية بين الفصول .

° عروض رياضية للتمرينات بين الفصول المختلف .

° مهرجانات وحفلات مدرسية بمناسبة الأعياد القومية الاجتماعي واجبات المدرس نحو برامج الأنشطة

3.3.7. اللاصفية الداخلية بالمدرسة.

لايتقصر المدرس دورة في تدريس التربية والرياضة في تحضير وتنفيذ وإلقاء الدروس بل لديه واجبات أخرى نحو الأنشطة الرياضية الداخلية وهي :

✚ تنظيم مباريات ومسابقات مختلفة الأنشطة بالمنهج بين الصفوف الدراسية بالمدرسة.

✚ تنظيم الحفلات والمهرجانات في المناسبات والايام الرياضية المدرسية.

✚ الاشراف على اللجان المشكلة من التلاميذ لادارة النشاط الرياضي داخل المدرسة .

القيام بتحكيم بعض المباريات والمسابقات بالمدرسة .

الإشراف على الأنشطة الرياضية لنشر الوعي الرياضي بين التلاميذ مثل (مجلات، الحط، الإذاعة

المدرسية، المقالات) (منى محمد حمص 1998م، ص34).

4.3.7. الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية:

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة او المدارس الاخرى ،وللسناط الخارجى اهمية بالغة لو نوعت في قمة البرنامج الرياضى المدرسى العام الذى يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلى لينتهي بالنشاط الخارجى حيث يصب فيه خلاصة الجهد والمواهب الرياضية فى مختلف الالعاب لتليل المدرسة فى المباريات الرسمية كما يسهل من اختيار لاعبي منتخب المدارس لمختلف المنافسات الاقليمية الدولية . (قام الندلاوي وآخرون 1990، ص55).

كما يمكن اعطاء مفهوم للنشاط الخارجى بانه:

يمثل فى النشاطات الفرق المدرسية الرسمية كما هو معروف ان لكل مدرسة فريق يمثلها فى دورة المدارس سواء فى الالعاب الفردية أو الجماعية ، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة ،وعنوان تقدمها فى مجال التربية البدنية والرياضية ،وفى هذه الفرق توجد أحسن العناصر التى تفرزها دروس التربية البدنية والنشاط الداخلى . (محمود عوض، د فيصل ياسين ص133).

5.3.7. أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجى :

يرى الدكتور هشام الخطيب أن النشاط الرياضى الخارجى ناحية أساسية مهمة فى مناهج التربية الرياضية و دعامة ترتكز عليها الحركة الرياضية فى المدرسة بالإضافة إلى ذلك فانه يكمل النشاط الذى يزاول الدرس المنهجية . (منذر هشام الخطيب ، 1988، ص689).

ان النشاط الرياضى الخارجى هو تلك الممارسة التنافسية فى الوسط المدرسى ،او هو نشاطات الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية تحتاج الى إعداد خاص قبل الاشتراك فى المنافسة ،وهذا م حيث الاختيار ، وافتقاء الطلاب الرياضيين وتشكيل الفرق الرياضية المدرسة ،فى بداية الموسم الدراسى ،وكذلك فيما يخص تدريب وإعداد هذه الفرق حيث تنص المادة 07 من التعليم الوزارية المشتركة رقم (15) انه تتكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة وتحضيرية للمنافسات ،فهى تستهدف المشاركة

فف التعبئة والإءماف الاءءماف للشباب فف شكل منافسة سلمفة ،تشغفل الهاز الوطف لفرز وانقاء الشباب ذوف المواهر الرفاضفة خاصة فف اوساط الترففة و التكوفن .

6.3.7. أفراف النشاط الرفاضف اللاففف الفارفف :

ان الءفف العام والاصلف للنشاط الرفاضف الفارفف هو نفس الءفف العام لكل عملفة تربوفة ،وهو تنمية الفردف تنمية سلمفة متكاملة ن اما الافراف القرفة ففمكن افازها ففمائلف :

1.6.3.7. الارتفاع بمسوف الاءاء الرفاضف :

ان المبارفات الرفاضفة ما هف الا منافسات بفن افراد او فرق فحاول كل منها التفوق على الاخرف فف المفءان كل مقاوماته الاءاء الرفاضف الفردف والءمافف وبذلك ففم الاستءءاء لمقاومة المنافسفن بالاءءاء والترفب المنظم الصءفح ووضف عالف للمسوفاف المهارفة ،وبذلك فرففف مسوف الاءاء الرفاضف ،وفزفء التففمف بالفاففة الفنفة الءمالفة لهذا الفن ،وقء فكون هذا المسوف موضوع فمكن قفاسه كما فف قفز العالف والطوفل وفكون اعءبارفا نسففا كما فف الالعب الءماففة . (بوغرفف مءمء ص 70).

2.6.3.7. تنمية النضف الالفالف :

ان معرفة الفرد أو الفرق لنواءف قوفه ونواءف ضعفه اول فطوفة فف سبفل النقد الذاتي وعلامفة من علاماف النضف الالفالف كما فعبفر الفءكم النفس اثناء اللعب و فقبف الفائف مهماف كانت بفءوف ،وعءم الالفالف وءاصة عءما فرفءب اءء الالعبفن فطا ضد اخر او ففنما فءاسب الالعب على فطا فعبفء انه لم فرفءبف وفعبفر هذا علامفة من العلاماف النضف الالفالف .

3.6.3.7. الاعءماء على النفس :

ان ممارسة الاعءماء على النفس وكذلك الصفاف الفلقففة الاخرف كففمل المسؤوففة وقوفة الاراءة ،وعءم الفأس والافراز على النصر وإنكار الذات ،كل هذه مفزاز و صفاف واءب فضورها وفوفرها اثناء الانءماف فف المقبلاف الرفاضفة المءرسفة . (ءسن شلنوف ،ءسن معوض ،ص 65)

4.6.3.7. حسن قضاء وقت الفراغ:

ان من اكبر مشاكل العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ ،وان قياس مدى تقدم الدول حديثا مرهونا بمدى معرفة ابنائهم لكيفية قضاء أوقات فراغهم والتنافس الرياضي يعتبر من انجح الوسائل لقضاء وقت الفراغ.

5.6.3.7. تعلم قوانين الالعب وتكتيك اللعب :

هذا الغرض عقلي اجتماعي ,فتعلم القوانين نصا وروحا , ثم دراسة التكتيك سواء كان فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة العقلية و فكرية معينة أما التطبيق العملي لهذا التكتيك مع الالتزام بما تفرضه القوانين والقواعد يعتبر ممارسة اجتماعية على الاحترام القوانين واللوائح والقواعد والعمل على حدودها وعدم الخروج من اطارها العام .

6.6.3.7. اكتساب الصحة البدنية و العقلية والنفسية و المحافظه عليها وتنميتها:

لقد امست الصحة وقفا على خلو الجسم من الامراض بل هذه قاعدة اساسية للصحة فقط، اما التعريف العام فيشمل صحة الجسم والعقل من النضج الانفعالي والمقدرة على التكيف الاجتماعي وتتطلب المباريات الرياضية ان يعمل الفرد بكل قواه الجسمية، العقلية و الوجدانية في تكامل وتنافس يؤدي الى توازن الشخصية.

✓ الرياضية من ذوى الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء.

✓ الاهتمام بتحديد فترات التدريب لأعضاء الفرق الرياضية بحيث لا يعود فهم التدريب على التحضير الدراسي.

الاهتمام بتوفير الامكانيات اللازمة لنجاح النشاط والعمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة وعدم الاقتصار والمباريات الرياضية بما فيها من تعبير عن النفس تعتبر مجال الافضاح عن المشاعر والعواطف، كما انها في الكثير من الاحيان، تكون صمام الامان لشخصية الفرد من الانهيار، فاشترك الفرد مع فريق المدرسة يمثل في حد ذاته الاعتراف بذاتيته وامتيازه. (حسن شلتوت، حسن معوض ،ص66،)

7.6.3.7. التدريب على القيادة:

من المعلوم ان لكل مجموعة قائد ولكل فريق رئيس، وتنص اغلب القوانين الرياضات الجماعية على ان رئيس الفريق هو الممثل الرئيسي للفريق، وهذه مسؤولية قيادية وتوفر مباريات النشاط الرياضي الخارجي

مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات وسلطات وفي هذا تدريب على القيادة.

7.3.7. أسس إعداد وتنظيم النشاط اللاصفي الخارجي:

يكمل مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي سائر أجزاء البرنامج من حيث الواجبات التربوية، وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم متقدم للغاية لإدارة هذا اللون من النشاط المدرسي وفي اغلب هذه الدول توجد اتحادات رياضية متخصصة في إدارة هذا النشاط الرياضي المدرسي ولكي نتيح فرص النجاح للنشاط الرياضي الخارجي، يرى الدكتور محمد الحمادي في كتابه (أسس بناء التربية الرياضية ص 190)، إن من أهم هذه الأسس التي يجب على المدرس مراعاتها مايلي:

- ✓ مراعاة المرحلة السنوية للطلاب عند اختيار الفرق الرياضية، حيث ان كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة.
 - ✓ مراعاة اختيار أعضاء الفرق على نوع واحد او نوعين من النشاط.
 - ✓ الاهتمام بضرورة احترام اعضاء الفرق الرياضية و الروح الرياضية والقيم التربوية وتخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم ولأحسن لاعب في الاخلاق
- وفي هذا السياق يرى الدكتور عباس احمد صالح انه يجب ان يكون تنافس بين البرامج الصفية و البرامج اللاصفية، أي يجب ان يتدبر الطلاب على ماتعلموه من الدرس، حيث ان النشاط اللاصفي يهدف على:

تتمية الصفات الاساسية عند الطلاب مثل القوة العضلية، السرعة، المطاولة، الرشاقة والمرونة، وهي صفات يمكن تنميتها والتقدم بها في النشاطات اللاصفية حيث لا يسعنا الدرس في المدرسة إلى تنميتها .

ترقية المهارات الرياضية والنشاطات اللاصفية لوجد متسع من الوقت لذلك وعليه يمكن تحديد هذه الأسس فيما يلي (عباس احمد صالح ص 210)

- أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية والرياضية، وتتبع خطة متقنة على مدار سنة.
- أن تهدف إلى الصفات البدنية الأساسية والتي نھونا عنها.
- أن تهدف إلى ترقية المهارات وألعاب الرياضية الموجودة في الخطة.
- أن تحضي بإمكانات تتلاءم مع حجم النشاط من ملاعب ومدربين مؤهلين.
- أن تحقق أدنى طموحات الطلاب وان تحقق أهداف الرياضة المدرسية.

8.3.7. واجبات المدرس نحو النشاط الرياضي الخارجي:

بالأضافة إلى واجباته نحو الأنشطة الداخلفة فه أيضا واجبات نحو النشاط الخارجي الرياضي نضعها على النحو التالي :

- ❖ الأشراف على الفرق الرياضية المدرسة في الأنشطة المختلفة وتدريبها.
- ❖ تبادل الزيادات مع المدارس المجاورة وعمل لقاءات رياضية دورية معها.
- ❖ تصميم وتدريب والأشراف على العروض الرياضية على مستوى المدرسي.
- ❖ الأهتمام بالنشاط الكشفي وخدمة البيئة المحلية.

9.3.7. مميزات النشاط اللاصفي الخارجي:

- ❖ رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها.
- ❖ الكشف عن الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكونوا ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في القطاع الاصلي.
- ❖ كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية والإقليمية والدولية.
- ❖ إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.
- ❖ تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.
- ❖ تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والخلقية الاجتماعية والصحية.
- ❖ الارتقاء بمستوي الاداء الرياضي للأفراد الرياضيين.
- ❖ تعلم النواحي الخططية والمهارة وقوانين الألعاب المختلفة.
- ❖ خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة للاشتراك الخارجي. (مكارم حلمي وآخرون 1999 ، ص 127)

8. الفرق الرياضية المدرسية :

1.8. الغرض من إنشاء وإعداد الفرق الرياضية المدرسية :

إن كل مؤسسة تربوية يجب عليها إنشاء جمعية رياضية تتكفل بإعداد الطلاب الرياضيين وكذلك الفرق لكل المنافسات مع المؤسسات التربوية الأخرى، وقد أقرت النصوص على إجبارية إنشاء الجمعيات الرياضية في المؤسسات التربوية، حيث نصت المادة 05 على أنه يتم إنشاء الجمعية الثقافية والرياضية المدرسية

بالضرورة على مستوى كل مؤسسة تعليمية في قطاع التربية الوطنية. (القانون العام الاتحادية الجزائرية الرياضية ص5)

وسيفكون الانضمام إلى الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية على النحو التالي:

- تكون الجمعية المنشأة على مستوى الثانوية ملف اعتماد وتضعه لدى الرابطة الولائية للرياضة المدرسية حيث يتكون هذا الملف.

- طلب الانضمام.

- قائمة اللجان المديرة بأسماء وعناوين ومناصب الأعضاء.

- ثلاث نسخ من اعتماد الجمعية ومخضر الجمعية العامة.

و اللجنة المديرة هي المسؤولة أمام الرابطة والاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.

- الرابطة الولائية للرياضة المدرسية ترد على انضمام أي جمعية في 15 يوم التي تلي والاتحادية تحدد كل موسم مصاريف الانضمام، البطاقات، التأمينات وتصب كل هذه النفقات إلى الرابطة. (القانون العام

الاتحادية الجزائرية الرياضية ص6)

2.8. طرق إختيار الفرق المدرسية :

توكل مهمة إختيار الفرق إلى الجمعية الرياضية على مستوى كل مؤسسة تربوية ومن بين أعضاء هذه الجمعية أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين تسند لهم مهمة إختيار الفرق الرياضية وتشكيلها وفي الغالب يقع الإختيار على الطلاب الرياضيين المتفوقين في دروس التربية البدنية والرياضية.

ويرى الدكتور "قاسم المندلأوي" وآخرون أن طرق إختيار وإنتقاء المواهب التي تكون الفرق الرياضية المدرسية تكون كما يلي :

يقوم المدرب أو مدير التربية البدنية والرياضية بإختيار أعضاء الفريق من طلاب ذوي الاستعدادات الخاصة وكذلك الممتازين منهم وذلك واقع الأنشطة الرياضية المختلفة لدرس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي.

ويتم تنفيذ ما سبق ذكره بالإعلان عن موعد تصفية الراغبين في الإنضمام لكل فريق ثم يقوم بإجراء بعض الإختبارات لقياس مستوى اللاعبين وقدراتهم وينجز لكل طالب إستمارة أحوال شخصية

ومستواه ومدى إستعداده ومواظبته وبعد الإنتهاء من إختيار الفرق الرياضية المدرسية وقبل الشروع في العملية التدريبية يجب على كل طالب إحضار رسالة من والي أمره بالموافقة على الإشتراك في الفريق الرياضي المدرسي.

وبعد هذه الخطوة يتقدم الطالب للكشف الطبي لإثبات حالته الصحية أي إن كان خاليا من إصابات أو أمراض تمنع ممارسته للرياضة، حيث يوقع الطبيب ويختم على ظهر الرخصة لمشاركة الطالب في الفريق المدرسي (قاسم المندلأوي وآخرون: 1990 ص 65).

3.8. العملية التدريبية للفرق الرياضية المدرسية:

في الجزائر و كما سبق وذكرنا ان خطة إعداد و تدريب الفرق توكل استاذ التربية البدنية و الرياضية الذي يكون عضوا في الجمعية الرياضية على مستوى المؤسسة التربوية التي يشغل بها . و يراعى ان يكون التدريب في حدود القواعد الصحية و التربوية ، بحيث يضمن عدم إرهاق الطالب بدنيا و إنفعاليا او حرمانه من ممارسة اوجه النشاط الاخرى و التأثير في تحصيله الدراسي . ويرى الدكتور قاسم المندلأوي و آخرون انه على مدري التربية الرياضية ان يقوم بوضع خطة و برنامج زمني لتدريب الفريق قبيل بدء المباريات بأشهر مع إقامة بعض المباريات لقياس مستوى الطلاب و التكيف على روح المنافسة . (قاسم المندلأوي وآخرون: 1990 ص 67).

ويرى الدكتور "منذر هاشم الخطيب" انه يجب ان لا يعني بجماعة دون أخرى أو بفريق اخر ، و العمل على رفع المستوى الرياضي الاجتماعي لجميع الطالب على حد سواء ، وعلى المدرس أن يعتني بكل الفرق الرياضية على السواء ، وان لا ينسى من يبذل الجهد من الطلاب فيشجعه و لا يهمل الارشاد و التوجيه . (منذر هشام الخطيب ، ص 689)

4.8. اشتراك الفرق المدرسية في المنافسات الرياضية:

يجب الاهتمام بالمنافسات الرياضية على اساس فلسف تربوية تهدف الى افساح المجال امام الطلاب الموهوبين للمشاركة في المسابقات الفعالة و المباريات المختلفة.

تهدف المسابقات الرياضية المدرسية الى جملة من الفوائد للطلبة منها:

❖ تطوير العلاقات الانسانية و الاجتماعية بين الطلبة عن طريق المنافسة الحرة الشريفة والاحتكاك

المباشر بين الطلبة من مختلف المدارس و المناطق.

- ❖ اظهار مواهب وقدرات الطلبة من خلال المشاركة الفعلية في السباقات.
 - ❖ تنمية الروح الرياضية والمعنوية العالية والميل الى التعاون والتماسك بين افراد الفريق.
 - ❖ تعليم نظام الطاقة,تنفيذ الخطط والتصاميم,تفهم القوانين والتعليمات الخاصة بالمسابقات,اكتساب المهارة الفنية في الالعاب المختلفة.
 - ❖ رفع اللياقة الصحية البدنية والنفيسة للطلبة من خلال المشاركة المنتظمة في التدريبات والمسابقات.
- ومن واجب استاذ التربية البدنية والرياضية المشرف على اعداد فريق رياضي او اكثر ان يولي اهتماما خاصا بالمنافسة والعمل على رفع مستوى اللاعبين فنيا وخلقيا وكذلك جل التعاون بين الطلاب من اهم العناصر الاساسية، ليس بين الفريق الواحد بل بينه وبين الفرق الاخرى لغرض رفع الروح وجعل المبراة سليمة ونظيفة ومنتظمة. (منذر هشام الخطيب ،ص 690)

II. المرحلة العمرية :

1- مفهوم المراهقة :

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

وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا و لا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين ، حيث يصفها عبد العالي الجسيماني "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات . (عبد العالي الجسيماني 1994 ص195)

2-تعريف المراهقة :

1.2.المعنى اللغوي :

يعرفها البهي السيد : " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ،وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج " . (فؤاد البهي السيد 1956،ص 257).

2.2. اصطلاحا: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفى يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج إنفعاليا، جسما وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها. (رابع تركي 1990ص241)

3- التحديد الزمني للمراهقة(أطوار المراهقة):

نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيما إفتراضيا بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

- مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12 - 13 - 14 وتقابل المرحلة المتوسطة.
- مرحلة المراهقة الوسطى: سن 15 - 16 - 17 وتقابل المرحلة الثانوية.
- مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 - 19 - 20 - 21 وتقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجا جسما وبيولوجيا وجنسيا وعقليا وإنفعاليا وإجتماعيا.

4. أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب وما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشدا فشيخا. (حامد عبد السلام زهران ، 1977 ، ص328)

5- تحديد مراحل المراهقة

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغيير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة و سن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحرصها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر و سن التاسعة عشر (13-19) وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر. (راجع أحمد عزت 1985، ص 09)

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

5-1. المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

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

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

1995 ص 263)

5-2. المرحلة الوسطى (15-17) سنة :

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

5-3. المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف ، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر. (حامد عبد السلام زهران ص 289)

6. حاجيات المراهق :

يعتبر **كمال دسوقي** " إن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل و الشرب فف سبيل المثال البقاء و حاجات إجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية " . (**كمال دسوقي 1979** ، ص 221)

أما **فاخر عاقل فيرى** " أن للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال و الراشدين و نفس حاجاته الاجتماعية إلا أنها تختلف في شدتها و معناها " .

6.1. الحاجة للمكانة :

يقول **فاخر عاقل** : " يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة ، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته ، و يتميز بمكان الراشدين و أن يتخلى عن موضعه كطفل ، لهذا ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار ، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال ، ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه " فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددتها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه ، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية (**فاخر عاقل 1982** ، ص 118)

2.6. الحاجة للاستقلال :

يقول فاخر عاقل " أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن ويظهر قدرة الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء". (فاخر عاقل 1982، ص 119)

فالمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الإستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخلى عن قيود الأهل.

3.6. الحاجة الجنسية :

" وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية Freud نادى لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسته أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي". (كمال الدسوقي ص 134)

" أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90 من Kinsy كما دلت دراسات المراهقين في أمريكا يكونون فاعلين نسبيا عند السن 15 سنة. (حامد عبد السلام زهران ، 1981 ، ص 318)

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية ، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي ، إذ أن بعض المحللين النفسانيين يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية لبيدية عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى . (فاخر عاقل 1982، ص 120)

4.6. الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء :

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

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة ، فالألفة التي تنشق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة . (عواطف أبو العلاء ، ص 138)

بهذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويجسسه بالإنتماء .

5.6. الحاجة للعطف والحنان :

يقول كمال دسوقي " تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد ، وأنه مرغوب فيه لذاته ، وأنه موضع حب واعتزاز ، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية ، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وتتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي ، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية ، لذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين ". (كمال دسوقي ص 138).

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

6.6. الحاجة للنشاط والراحة :

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

كما يؤكد أيضا أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول " إن المراهق في حاجة إلى تفرغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته " إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية لإطراد النمو، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموما عنيدا ، سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها ". (عواطف أبو العلاء ، ص 56)

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

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

خلاصة:

تعتبر الأنشطة الرياضية اللاصفية جزء لا يتجزأ من التربية البدنية والرياضية باعتبارها الركن الجسد والمطبق لخصص التربية البدنية، والتي من خلالها يمكن للتلميذ التعبير عن رغباته الشخصية وتحقيق متطلبات الداخلية .

لذلك يجب أن تكون ممارسة الرياضة حقا واجبا، وان تكتسي تلقينها وتنظيمها طابعا إجباريا في الوسط المدرسي وحتى الجامعي و المهني ,بالرغم من وجود العديد من المشاكل والعوامل التي تصعب من مأموريتها وتطبيقها في الوسط المدرسي إلا انه يمكن ترغيبها بطريقة تجعل كل من التلاميذ والأستاذ وكذا الولي يهتم بهذه الأنشطة اللاصفية .

فمن خلال المعلومات النظرية يمكن القول أن تسجيل الأنشطة الرياضية اللاصفية على ارض الواقع أمر يتطلب التعاون والكثير من الجهد بالنسبة للأستاذ والإدارة وكذا الوزارة المعنية ، كما أن الأستاذ يلعب دورا كبيرا في سير هته الأنشطة بطريقة منظمة ومعتمدة وهو المسؤول الأول على الإشراف والتنظيم ثم التسيير .

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث :منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

تمهيد:

تتجه البحوث المعاصرة في مجال العلوم الاجتماعية و التربوية و النفسية بصفة عامة، و بحوث التربية البدنية و الرياضية بصفة خاصة إلى التركيز على الدراسة الميدانية، ذلك أن البحوث تهدف إلى الحصول على نتائج عملية ، لذلك يحتاج الاختبار و القياس في التربية الرياضية إلى استخدام وحدات (أدوات) اختبار و قياس مناسبة، لذلك يجب أن يعني الباحث كل العناية بأن تكون وحدات القياس و الاختبار التي يستخدمها دقيقة و مناسبة للغرض و غير قابلة للاختلاف،

لكن توظيف التربية البدنية و الرياضية للأساليب و التقنيات الإحصائية في القياس و التجريب ثم التحليل و التفسير قصد اختبار أو التحقق من مدى صحة الفرضيات أو خطئها هنا تتجلى أهمية إختيار أدوات القياس و الاختبار المناسبة و السليمة لجمع المعلومات (البيانات) ثم تنظيمها و ترجمتها ثم التعليق عليها.

و بناء على ما سبق فإننا سنتناول في فصل منهجية البحث و الدراسة الميدانية ، المنهج الإحصائي و العينة، و شروط الأدوات و الوسائل المستعملة لجمع البيانات و المعلومات و الأساليب الإحصائية المستعملة في التحليل و التفسير و اتخاذ القرارات مع إبراز علاقتها مع الفرضيات المقررة في الجانب التمهيدي و محتوى الجانب النظري مع إعطاء المعدلات و التقنيات الإحصائية ليس تكرر و إنما لتسهيل عملية الرجوع إليها و تذكرها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد البحث في القاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف أيضا الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب لإجرائها. ولغرض إجراء هذه الدراسة قمنا بالاتصال ميدانيا بالجهة المسؤولة أي الرابطة الولائية للرياضة المدرسية لولاية بسكرة بهدف الحصول على إحصائيات حول عدد التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية لتحديد حجم المجتمع الإحصائي حتى يستطيع الباحث اختيار عينة مناسبة للدراسة الميدانية.

2- المنهج المتبع:

الشيء البديهي و المتعارف عليه في مجال البحث العلمي هو أن المعرفة العلمية لها طرق موصلة إليها هذه الطرق يصطلح عليها علماء المنهجية بمنهج البحث، و الباحث هو الذي يختار المنهج الذي يراه مناسباً لدراسته.

ولكن طبيعة الموضوع المتناول أو المعالج هي التي تحدد نوع المنهج و بما أن الموضوع الذي نحن بصدد معالجته والذي يهتم بدراسة العلاقة بين النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فإن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي الذي يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداما و خاصة في مجال البحوث التربوية و النفسية و الاجتماعية، و يهتم البحث الوصفي بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة، ووصف الوضع الراهن و تفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة و التعرف على الآراء و المعتقدات و الاتجاهات عند الأفراد و الجماعات و طرائقها في النمو و التطور، كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة.

و الذي يمكن تعريفه على إنه كل استقصاء ينصب على دراسة الظاهرة، كما هي قائمة في الحاضر، لقصد تشخيصها، وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها. (أحمد بن مرسل، 2005، ص 287)

إن المهمة الجوهرية للوصف هي أن يحقق للباحث فهم أفضل للظاهرة موضوع البحث حتى يتمكن من تحقيق تقدم كبير في حل المشكلة، و المنهج الوصفي حاول الإجابة على السؤال الأساسي في العلم ماذا؟ أي ما هي طبيعة الظاهرة موضوع البحث؟

وتطلب ذلك تحليل الظاهرة و التعرف على العلاقات بين مكوناتها، و الآراء حولها و الاتجاهات نحوها، كذلك العمليات التي تتضمنها و الآثار المترتبة عليها. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين

باهي 2002، ص 83.)

ولا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات و تبويبها و إنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدر من التفسير لهذه البيانات لذلك يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق وتحليلها تحليلًا دقيقًا كافيًا، ثم الوصول إلى تعميمات بشأن الظاهرة موضوع الدراسة.

3. المجتمع وعينة البحث:

يواجه الباحث عند شروعه في القيام ببحثه مشكلة نطاق البحث، أي اختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف ان اهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات فالعينة إذا هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق طرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (كامل محمد مغربي 2003، ص 426) وعلى هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من مجموعة التلاميذ في المرحلة الثانوية، ينشطون ضمن الفرق المدرسية في الرياضات التالية: (كرة القدم، كرة الطائرة، ألعاب القوى)، والذي قدر عددهم بـ 144 تلميذ.

حيث تم اختيار منهم عينة عشوائية قدر عددها بـ 42 تلميذ، يتوزعون على 03 ثانويات بالتساوي وهم ثانوية العربي بن المهدي، ثانوية رشيد رضا العاشوري، ثانوية سعيد عبيد. أي تم اخذ 14 تلميذ من كل ثانوية من الثانويات الثلاثة، بنسبة تقارب 30 %.

4. مجالات البحث:

1.4. المجال المكاني:

إن توزيع أفراد عينة بحثنا الكلية يكمن على مستوى بعض ثانويات بلدية بسكرة، (ثانوية ثانوية رشيد رضا العاشوري، ثانوية سعيد عبيد، ثانوية العربي بن المهدي). والجدول التالي يوضح التوزيع المكاني لعينة الدراسة:

العينة	عدد التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
ثانوية رشيد رضا العاشوري	14
ثانوية سعيد عبيد	14
ثانوية العربي بن المهدي	14
المجموع	42

جدول رقم (01): يمثل توزيع العينة في المجال المكاني للدراسة.

2.4. المجال الزمني:

لقد شرعنا في هذه الدراسة، انطلاقاً من تحديدنا لموضوع البحث والمشكلة المراد دراستها، إذ تم ذلك من بداية شهر جانفي 2019، وهذا بعد الحصول على موافقة الاستاذة المشرفة وقبوله للخطة الأولية للعمل.

وكذا الموافقة على الاداة المستعملة (مقياس الذات البدنية) وقد تم تكوين الاطار النظري للدراسة في حدود منتصف شهر مارس 2019، اما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم الانطلاق فيه في 2019/05/06 الى غاية 2019/05/16 (الملحق رقم 01)

بعد توزيع الاستمارات الخاصة على العينة واعادة جمعها ، قمنا بفرز النتائج ووضعها في جداول من اجل تحليلها وعرض نتائجها انتهاء بمرحلة المناقشة، وقد امتدت هذه المرحلة إلى أواخر شهر ماي من نفس السنة.

5. متغيرات الدراسة:

1.5. المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعادة ما يعرف باسم المتغير او العامل، ويتمثل في دراستنا في جانب "النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي".

2.5. المتغير التابع:

يعتبر المتغير التابع نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة المدروسة إذ يتمثل في "تقدير الذات البدنية" من دراستنا هذه.

6. ادوات جمع البيانات:

ان اختيار الباحث لادوات جمع البيانات يتوقف على العديد من المعايير فان طبيعة المشكلة والفرضيات هي التي تتحكم في عملية اختيار الاداة المناسبة للدراسة، اذ من المتفق عليه ان اداة البحث تساعد الباحث على هدفين اساسين هما :

✓ جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع البحث.

✓ تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه وعدم الخروج على اطره العريضة. (احسان محمد حسن

1982، ص 65).

اشتملت أدوات الدراسة على مقياس الذات البدنية، وفيما يلي عرض لهذه الاداة:

❖ مقياس الذات البدنية:

اختبار وصف الذات البدنية، صممه هربرت مارش Marsh وآخرين (1994، 1996) كمقياس متعدد الابعاد لمفهوم الذات البدنية للتطبيق على التلاميذ ابتداء من سن 13_ 18 سنة (اي مايعادل المرحلتين الاعدادية والثانوية في النظام التعليمي المصري) ويتضمن الاستخبار في صورته الاصلية 11 بعدا لوصف الذات البدنية ويتضمن 70عبارة.

وقام محمد حسن علاوى (1998)، باقتباس الاختبار وتطويره للاستخدام في البيئة المصرية والاققتصار على 10 ابعاد فقط وحذف او استبدال بعض العبارات التي تتناسب مع التطبيق على التلاميذ والتلميذات في المدارس المصرية في ضوء بعض الدراسات التطبيقية الميدانية على عينه من التلاميذ و التلميذات في المدارس المصرية . (محمد حسن علاوي 1998 ، ص 110)

ابعاد المقياس:

البعد الاول: المظهر الخارجي.

البعد الثاني: سمنة الجسم.

البعد الثالث: النشاط البدني.

البعد الرابع: الكفاءة الرياضية.

أرقام عبارات كل بعد من مقياس الذات البدنية:

عدد العبارات	أرقام العبارات	أبعاد الذات البدنية
6	(01.09.13.21)+ (05.17)-	المظهر الخارجي
6	(02.06.10.14.18.22)-	سمنة الجسم
6	(03.07.11.15.23)+ (19)-	النشاط البدني
6	(04.08.12.16.24)+ (20)-	الكفاءة الرياضية

جدول رقم (02): أرقام عبارات كل بعد من مقياس الذات البدنية.

7- الأسس العلمية للأداة المستخدمة :

تم التأكد من ثبات الاختبار وصدقه من خلال التجريب الذي اجراه الدكتور محمد حسن علاوي عينة من التلاميذ والتي شملت المرحلة الاعدادية والثانوية ، حيث تم اختيار اربعة ابعاد من اجل تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تقدير درجة المقياس:

بعد التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة (الصدق والثبات) ، قمنا بتوزيع استمارة المقياس على كل افراد العينة، كما تبعا طريقة الشرح الجماعي والفردى حيث تم تسجيل بعض الاستفسارات لتوضيح النقاط الاساسية، حيث قمنا بتوزيع 42 استمارة مقسمة بالتساوي على ثلاث ثانويات سألقة الذكر . يتبع هذا المقياس طريقة تدرج الدرجات (ايجابية ، سلبية) وذلك بإعطاء الدرجات (1.2.3.4.5.6) على ترتيب العبارات الموجبة، واعطاء الدرجات (1.2.3.4.5.6) على ترتيب السالبة.

اقل علامة يمكن تسجيلها على المقياس هي (1×24=24).

اعلى علامة يمكن تسجيلها على المقياس هي (6×24=144).

اما على مستوى كل بعد فهي كالآتي:

اقل علامة هي: (6=1×6)، اما اعلى علامة هي: (36=6×6).

8. الأدوات الإحصائية المستخدمة في البحث :

سوف نورد فيما يلي اهم الأدوات الإحصائية التي استعنا بها في تحليل ومعالجة البيانات والمعلومات التي قمنا بجمعها بواسطة الاختبارات والمقاييس المعدة لاختبار الفرضيات وذلك لتسهيل الرجوع إليها وليس تكرار لأننا نعلم انها موجودة في كتب الإحصاء المطبق في العلوم الإنسانية والاجتماعية والتربوية والنفسية وهي كالآتي:

المتوسط الحسابي : تعريفا هو مجموع درجات الأفراد على عددها ويحسب في المعادلة الآتية :

حيث :

$$\bar{X} = \frac{\sum h \cdot X_i}{N}$$

: رمز المتوسط الحسابي X

: رمز المجموع ∑

: تكرار قيمة من القيم h

: قيمة من القيم في القيمة X_i

:n حجم العينة (عدد الأفراد في التوزيع)

النسبة المئوية: حيث استخدمت في بحثنا من اجل نسبة توضيح نسبة تقدير الذات من خلال الدوائر النسبية.

اختبار كا²: اختبار كاي تربيع او مربع كاي سكوير يعتبر من اهم الاساليب الإحصائية التي تستخدم لاختبار الفرضية الصفرية , ويرمز له بالرمز كا² , وهو يستخدم عندما تقسيم الافراد الى فئات, وخاصة في حالة تقسيم الافراد او الفرق الى اقوياء وضعاف , ناجحون وراسبون , اذكياء واغبياء... الخ, وهو يستخدم لاختبار مدى دلالة الزمن بين تكرار حصل عليه الباحث ويسمى بالتكرار المشاهد، وتكرار متوقع مؤسسة على الفرض الصفرى.

ويسمى هذا الاخبار باسم : اختبار حسن المطابقة او اختبار التطابق النسبي وهو من اهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة او التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية , بمجموعة اخرى من البيانات الفرضية التي وضعت على اساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها. (محمد حسن العلاوي، 1988، ص 300).

ويستخدم لحساب كا² (X²) المعادلة :

$$X^2 = \frac{\sum (ho - Fe)^2}{Fe}$$

حيث :

: رمز الاختبار حسن المطابقة كا² X²

∑: رمز المجموع

: التكرارات المشاهدة ho

Fe: التكرارات النظرية او المتوقعة

الفصل الرابع : عرض وتحليل

نتائج البحث

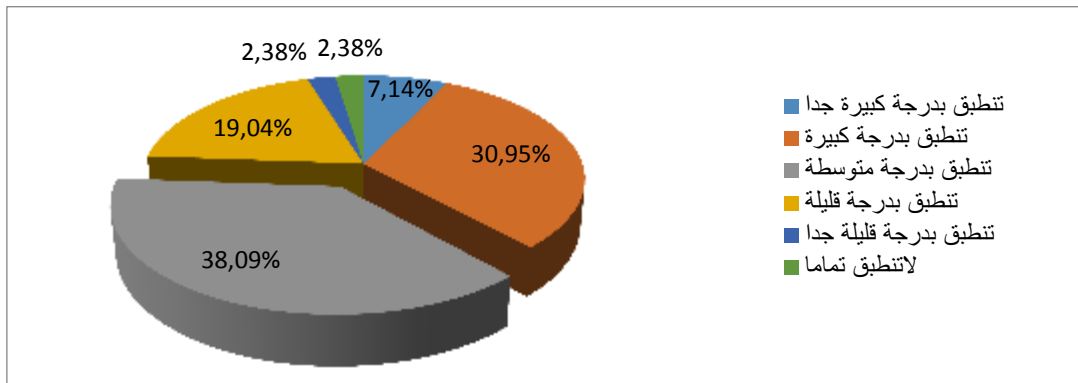
1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى:

بعد "المظهر الخارجي" والجداول التالية تبين عبارات هذا البعث.

01. مظهري الخارجي افضل ممن هم في مثل سني.

الدلالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	كا ² المح	كا ² المح	النسبة المئوية	التكرار	المعاملات الإحصائية / الدرجات
دال احصائيا	كامح < 2 كا ² مح	05	0.05	11.08	29.42	7.14%	3	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						30.95%	13	تنطبق بدرجة كبيرة
						38.09%	16	تنطبق بدرجة متوسطة
						19.04%	8	تنطبق بدرجة قليلة
						2.38%	1	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						2.38%	1	لا تنطبق تماما

جدول رقم (03) : يبين مدى إعجاب التلاميذ بأنفسهم من ناحية مظهرهم الخارجي بين اقراهم.



الشكل رقم (01): يوضح نسبة مدى إعجاب التلاميذ بأنفسهم من ناحية مظهرهم الخارجي بين

أقراهم.

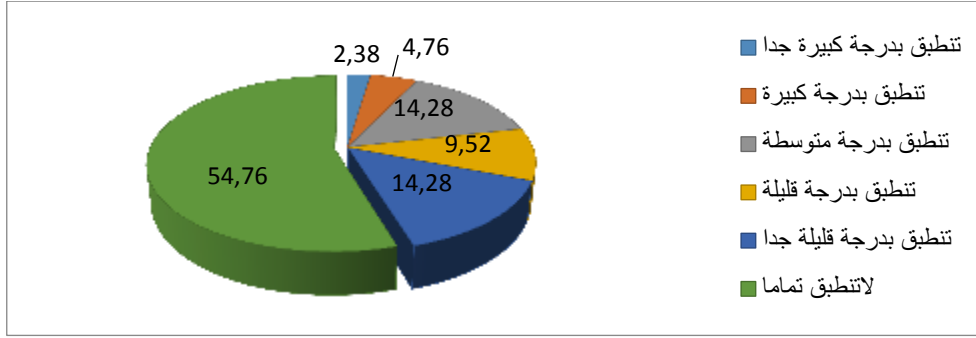
تحليل: يتبين لنا من خلال الجدول رقم 03 ان 16 من مجموع افراد العينة أي ما يقابل نسبة 38.09% يؤكدون على رضاهم من مظهرهم الخارجي، في حين نجد ان 13 من مجموع افراد العينة أي بنسبة 30.95% راضين بدرجة عالية، حيث نجد في المقابل 08 من افراد العينة بنسبة 19.04% يعبرون عن رضاهم بدرجة قليلة، بينما 03 من افراد العينة بنسبة 7.14% راضين بدرجة عالية جدا، في حين نجد فرد واحد بنسبة 2.38% راضين بدرجة قليلة جدا، في المقابل نجد ايضا نسبة 2.38% يؤكدون عدم رضاهم بمظهرهم الخارجي.

من خلال القراءة لنتائج الجدول نستنتج ان معظم التلاميذ يتمتعون بسعادة نفسية من ناحية المظهر الخارجي. وهو نفس ما توصل اليه الباحث حسان عبد العزيز في دراسات السابقة (ص9)

05. وجهي ليس مقبول بدرجة كبيرة.

الدلالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	كا ² المعج	كا ² المعج	النسبة المئوية	التكرار	المعاملات الإحصائية / الدرجات
دال احصائيا	كامح ² < كا ² معج	05	0.05	11.08	46.85	2.38%	1	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						4.76%	2	تنطبق بدرجة كبيرة
						14.28%	6	تنطبق بدرجة متوسطة
						9.52%	4	تنطبق بدرجة قليلة
						14.28%	6	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						54.76%	23	لا تنطبق تماما

جدول رقم (04) : يبين مدى عدم قبول التلاميذ لوجههم بدرجة كبيرة.



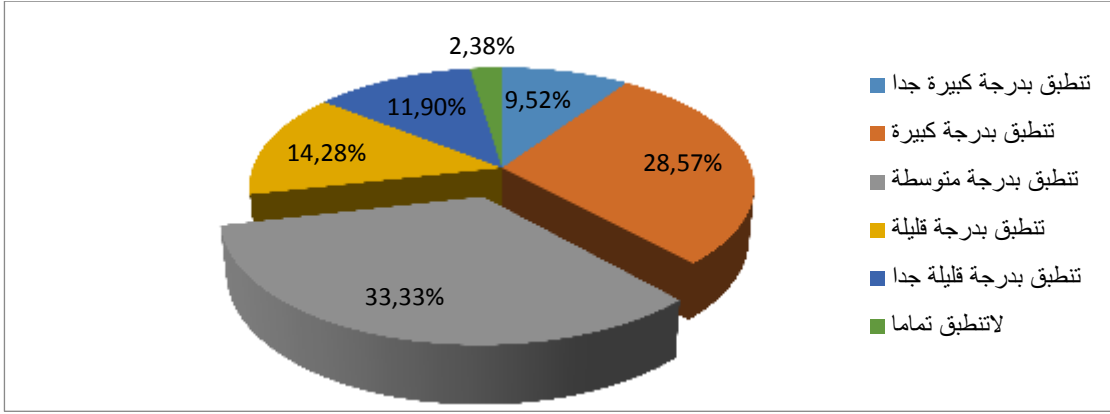
الشكل رقم (02): يوضح نسبة مدى عدم قبول التلاميذ لوجههم بدرجة كبيرة.

تحليل: من نتائج الجدول رقم(04) يتبين ان نسبة 54.76% من التلاميذ لا يؤكدون عدم قبول وجههم، ونجد ايضا نسبة 14.28% يتوقف شعورهم بعدم قبولهم بدرجة قليلة جدا، وفي المقابل نجد ان نسبة 14.28% يعبرون عن عدم قبولهم لوجههم بدرجة متوسطة، في حين نجد ان نسبة 9.52% يميلون الى عدم قبول وجههم بدرجة قليلة، بينما نسبة 4.76% يؤكدون عدم قبول وهم لوجههم، كما نجد نسبة 2.38% يكفون عدم قبولهم لوجههم بدرجة كبيرة. نستنتج من خلال قراءة الجدول ان نسبة قليلة من التلاميذ يؤكدون عدم قبول وجههم بدرجة كبيرة.

09. مظهر جسمي يبدو افضل من معظم زملائي.

المعاملات الإحصائية	الدرجات	النسبة المئوية	التكرار	كا ² المح	مستوي الدلالة	درجة الحرية DF	المقارنة	الدلالة الإحصائية
دال احصائيا	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	9.52%	4	17.71	0.05	05	كامح ² < كا ² مح	دال احصائيا
	تنطبق بدرجة كبيرة	28.57%	12					
	تنطبق بدرجة متوسطة	33.33%	14					
	تنطبق بدرجة قليلة	14.28%	6					
	تنطبق بدرجة قليلة جدا	11.90%	5					
	لا تنطبق تماما	2.38%	1					

الجدول رقم(05): يبين نسبة سعادة التلاميذ بانفسهم من ناحية مظهر جسمه بين زملائهم.



الشكل رقم (03): يوضح نسبة سعادة التلاميذ بانفسهم من ناحية مظهر جسمهم بين زملائهم.

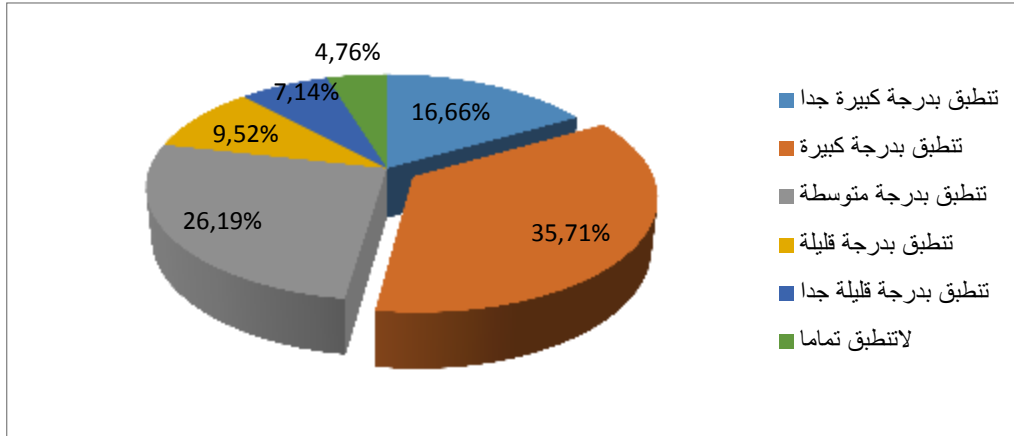
تحليل: من خلال الجدول رقم (05) يتبين لنا ان اغلبية التلاميذ أي ما يقابل نسبة 33.33% راضين بدرجة متوسطة من مظهر جسمهم، في حين ان نسبة 28.57% يؤكدون رضاهم من مظهر جسمهم بدرجة كبيرة، كما نجد ان نسبة 9.52% يؤكدون تماما رضاهم من مظهر جسمهم، بينما نلاحظ ان هناك نسبة 14.28% راضين من مظهر جسمهم الى حد معين، ونجد ان نسبة 11.09% يعبرون عن رضاهم من مظهرهم الجسمي بدرجة قليلة جدا، في المقابل هناك نسبة 2.38% لا يشعرون بالرضا من مظهرهم الجسمي.

يمكننا ان نستنتج من خلال الجدول ان نسبة من التلاميذ يعبرون عن رضاهم من مظهرهم الجسمي بين زملائهم. وهي نفس النتائج التي توصلت اليها دراسة "حسان عبد العزيز"، أين توصل الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الذات الجسمية والمظهر العام للاعبين، (الدراسات السابقة، ص9)

13. مظهر جسمي الخارجي يبدو جيدا.

المعاملات الإحصائية الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المح	ك ² المح	مستوي الدلالة	درجة الحرية DF	المقارنة	الدلالة الإحصائية
تنطبق بدرجة كبيرة جدا	7	%16.66	18.5	11.0	0.05	05	كامح ² <ك ² مح	دال احصائيا
تنطبق بدرجة كبيرة	15	%35.71	7	8				
تنطبق بدرجة متوسطة	11	%33.33						
تنطبق بدرجة قليلة	4	%9.52						
تنطبق بدرجة قليلة جدا	3	%7.14						
لا تنطبق تماما	2	%4.76						

جدول رقم (06) : يبين مدى اعجاب التلاميذ بانفسهم من ناحية مظهر جسمهم الخارجي.



الشكل رقم (04): يوضح نسبة مدى اعجاب التلاميذ بانفسهم من ناحية مظهر جسمه الخارجي.

تحليل: تبين لنا قراءة الجدول رقم(06) أن اغلب التلاميذ أي ما يمثل نسبة %35.71 يؤكدون إعجابهم بمظهر جسمهم بدرجة كبيرة، وما يمثل نسبة %26.19 يعبرون عن اعجابهم بمظهرهم الجسمي بدرجة متوسطة، في حين نجد ان نسبة %16.66 يبدون اعجابهم بمظهر جسمهم بدرجة كبيرة جدا، في المقابل

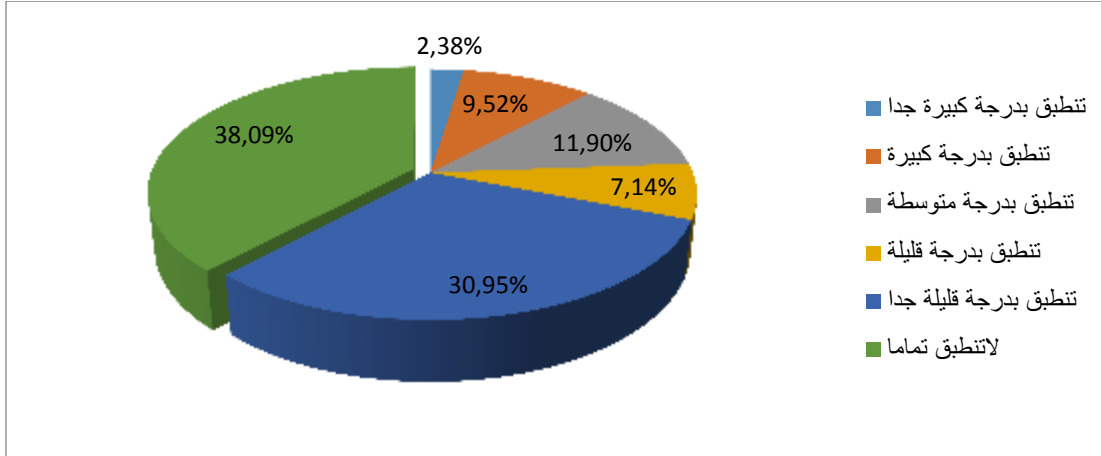
هناك نسبة 9.52% يتوقف اعجابهم بمظهر جسمهم بدرجة قليلة، كم ان ان هناك نسبة 7.14% يعبرون عن اعجابهم بمظهر جسمهم بدرجة قليلة جدا، غير ان هناك نسبة 4.75% يؤكدون عدم اعجابهم بمظهر جسمهم.

تبين لنا الجدول رقم (06) ان اكبر نسبة من التلاميذ يعبرون عن اعجابهم بمظهر جسمهم الخارجي بدرجة كبيرة.

17. يعتقد الكثيرون بان مظهر جسمهم الخارجي غير جيد.

الدلالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	كا ² المع	كا ² المع	النسبة المئوية	التكرار	المعاملات الإحصائية الدرجات
دال احصائيا	كامح ² < كا ² مع	0.05	0.05	11.08	26.14	2.38%	1	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						9.52%	4	تنطبق بدرجة كبيرة
						11.90%	5	تنطبق بدرجة متوسطة
						7.14%	3	تنطبق بدرجة قليلة
						30.95%	13	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						38.09%	16	لا تنطبق تماما

جدول رقم (07) : يبين مدى شعور التلاميذ بانه يعتقد الكثيرون بان مظهر جسمهم الخارجي غير جيد.



الشكل رقم (05): يوضح نسبة مدى شعور التلاميذ بأنه يعتقد الكثيرون بان مظهر جسمهم الخارجي غير جيد.

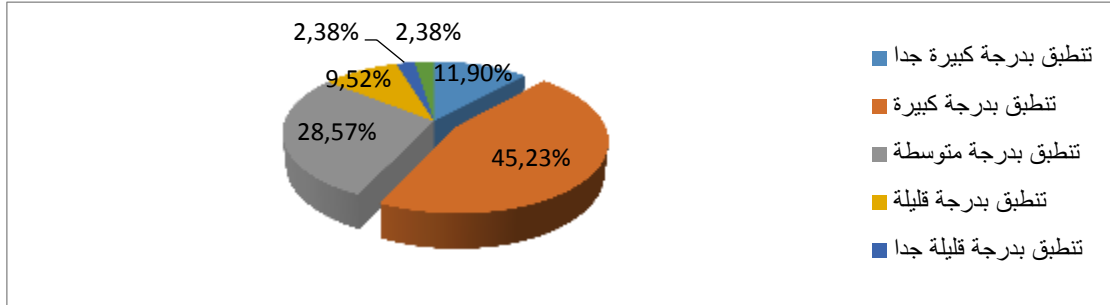
تحليل: يوضح لنا الجدول رقم(07) أن اغلب التلاميذ أي ما يمثل نسبة 38.09% ينفون شعورهم بأنه يعتقد الكثيرون بان مظهر جسمهم الخارجي غير جيد، وما يمثل نسبة 30.95% يشعرون بدرجة قليلة جدا بان الكثيرون يعتقد بان مظهر جسمهم الخارجي غير جيد، في حين نجد ان نسبة 11.90% لديهم شعور بدرجة متوسطة باعتقادهم ان مظهر جسمهم الخارجي غير جيد، ، في المقابل هناك نسبة 9.52% يشعرون بدرجة كبيرة بان الكثيرون يعتقد بان مظهر جسمهم الخارجي غير جيد، كم ان ان هناك نسبة 7.14% لديهم شعور يعبرون بدرجة قليلة بان الكثيرون يعتقد بان مظهر جسمهم الخارجي غير جيد، ، غير ان هناك نسبة 2.38% يؤكدون شعورهم بان الكثيرون يعتقد بان مظهر جسمهم الخارجي غير جيد.

يمكننا ان نستنتج من خلال قراءة الجدول ان اغلبية التلاميذ ينفون شعورهم بأنه الكثيرون يعتقد بان مظهر جسمهم الخارجي غير جيد. وهي نفس النتائج التي توصلت اليها دراسة "حسان عبد العزيز" ، أين توصل الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الذات الجسمية والمظهر العام للاعبين ،(الدراسات السابقة ،ص9)

21. لدي وجه مقبول الشكل بدرجة كبيرة.

الدلالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	كا ² المعج	كا ² المعج	النسبة المئوية	التكرار	المعاملات الإحصائية الدرجات
دال احصائيا	كامح ² < كا ² معج	05	0.05	11.08	36.28	11.90%	5	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						45.23%	19	تنطبق بدرجة كبيرة
						28.57%	12	تنطبق بدرجة متوسطة
						9.52%	4	تنطبق بدرجة قليلة
						2.38%	1	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						2.38%	1	لا تنطبق تماما

جدول رقم (08) : يبين مدى قبول التلاميذ لوجههم بدرجة كبيرة.



الشكل رقم (06): يوضح نسبة مدى قبول التلاميذ لوجههم بدرجة كبيرة.

تحليل: من خلال الجدول رقم (08) نستنتج أن أغلبية التلاميذ أي ما يمثل نسبة 45.23% يؤكدون أن شكل وجههم مقبول بدرجة كبيرة، في حين أن نسبة 28.57% لديهم شعور بان شكل وجههم مقبولا بدرجة متوسطة، في المقابل نجد أن نسبة 11.90% يشعرون بان شكل وجههم مقبول بدرجة كبيرة جدا، بينما أن هناك نسبة 9.52% لديهم شعورا بان وجههم مقبولا بدرجة قليلة، ونسبة قليلة أي ما يمثل 2.38% من الذين يشعرون ان شكل وجههم مقبولا بدرجة قليلة جدا.

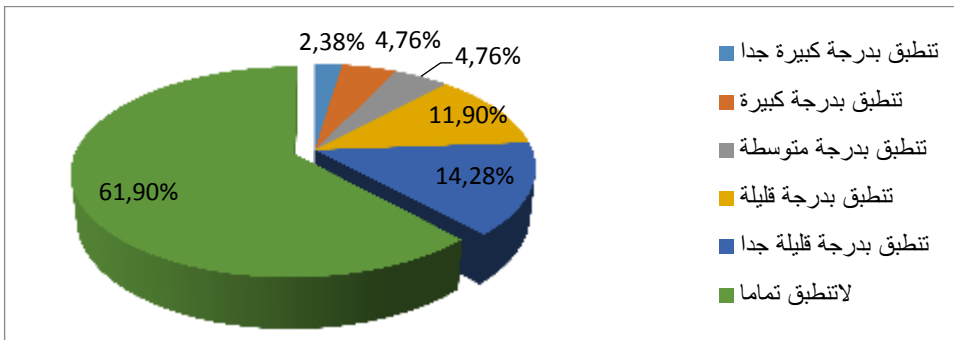
2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

البعد الثاني وهو " السمنة" والجدول التالية تبين عبارات هذا البعد.

02. انا سمين بصورة واضحة.

الدلالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	كا ² المج	كا ² المح	النسبة المئوية	التكرار	المعاملات الإحصائية / الدرجات
دال احصائيا	كامح ² < كا ² مج	05	0.05	11.08	65	2.38%	1	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						4.76%	2	تنطبق بدرجة كبيرة
						4.76%	2	تنطبق بدرجة متوسطة
						11.90%	5	تنطبق بدرجة قليلة
						14.28%	5	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						61.90%	26	لا تنطبق تماما

جدول رقم (09) : يبين درجة السمنة عند التلاميذ.



الشكل رقم (07): يبين درجة السمنة عند التلاميذ.

تحليل: من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ ان نسبة 61.90% من التلاميذ يؤكدون عدم وجود السمنة لديهم، بينما نسبة 24.28% يعبرون عن وجود سمنة بدرجة قليلة جدا، كما نجد ايضا ان نسبة 11.90% يشعرون بوجود سمنة في اجسامهم بدرجة قليلة، في حين ان هناك نسبة تمثل 4.76% تؤكد

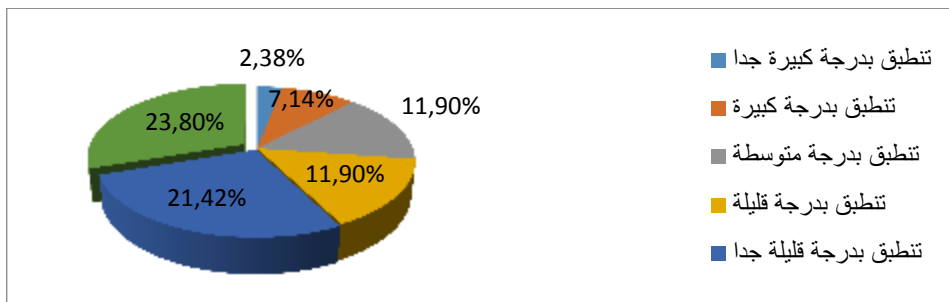
عن وجود سمعة بدرجة متوسطة، في المقابل ايضا هناك نسبة 4.76% يؤكدون ان لديهم سمعة بدرجة كبير، غير ان هناك نسبة قليلة جدا وتمثل 2.38% ان السمعة لديهم بدرجة كبيرة جدا.

من خلال ما سبق نستنتج ان معظم التلاميذ يشعرون بالسعادة لان اجسامهم خالية من الدهون، في حين ان هناك نسبة قليلة جدا يعبرون عن استيائهم من وجود بعض الدهون في اجسامهم، لكن هذا لا يؤثر عن الحالة النفسية.

06. وسطي عريض جدا.

المعاملات الإحصائية الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المح	كا ² المح	مستوي الدلالة	درجة الحرية DF	المقارنة	الدلالة الإحصائية
تنطبق بدرجة كبيرة جدا	1	2.38%						
تنطبق بدرجة كبيرة	3	7.14%						
تنطبق بدرجة متوسطة	5	11.90%		21.57	0.05	05	كامح ² <lt;sup>2</sup> كا ² مج	دال احصائيا
تنطبق بدرجة قليلة	5	11.90%						
تنطبق بدرجة قليلة جدا	9	21.42%						
لا تنطبق تماما	18	23.80%						

جدول رقم (10) : بين مدى شعور التلاميذ بان لديهم وسط عريض جدا.



الشكل رقم (08): يوضح مدى شعور التلاميذ بان لديهم وسط عريض جدا.

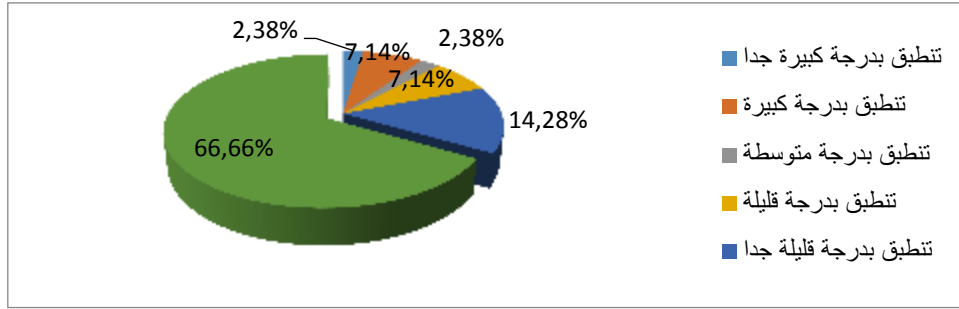
تحليل: من قراءة الجدول رقم (10) يتبين لنا ان اكبر نسبة والتي تمثل 23.80% يؤكدون عدم وجود لديهم وسط عريض جدا، في حين توجد نسبة 21.42% لديهم شعور بدرجة قليلة جدا بان لديهم وسط عريض ، بينما نسبة 11.90% يلاحظون ان لديهم وسط عريض بدرجة قليلة. كذلك نسبة 11.90% يؤكدون وجود لديهم عرض بالوسط بدرجة متوسطة، في المقابل هناك نسبة 7.14% يشعرون بان لديهم وسط عريض بدرجة كبيرة، غير ان اقل نسبة والتي تمثل 2.38% يؤكدون بان لديهم وسط عريض جدا. من خلال ما سبق نستنتج ان اغلبية التلميذ يشعرون براحة نفسية بسبب عدم وجود لديهم وسط عريض جدا .

(10) وزني اكثر من اللازم.

الدالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	كا ² المع	كا ² المع	النسبة المئوية	التكرار	المعاملات الإحصائية / الدرجات
دال احصائيا	كامح ² < كا ² مع	05	0.05	11.08	78.14	2.38%	1	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						7.14%	3	تنطبق بدرجة كبيرة
						2.38%	1	تنطبق بدرجة متوسطة
						7.14%	3	تنطبق بدرجة قليلة
						14.28%	6	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						66.66%	28	لا تنطبق تماما

الجدول رقم (11): يبين مدى نسبة الوزن عند التلاميذ

الشكل رقم (12): يبين مدى نسبة الوزن عند التلاميذ.



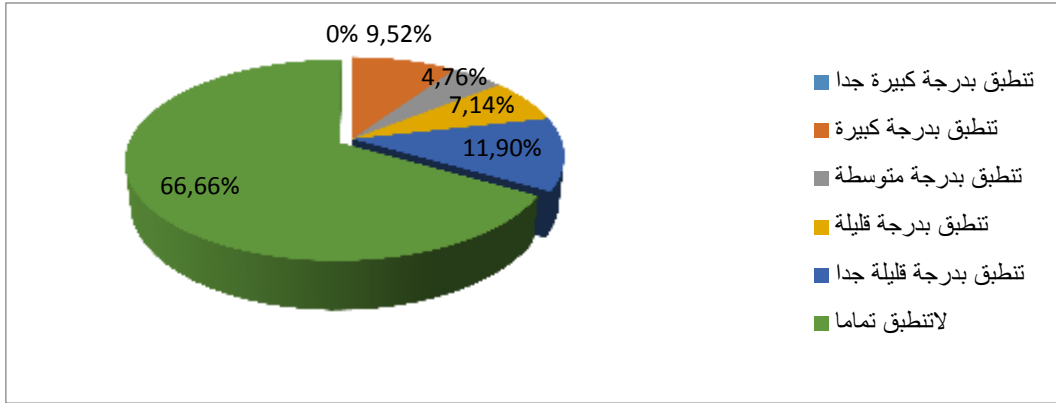
الشكل رقم (09): يوضح مدى نسبة الوزن عند التلاميذ

تحليل: يبين الجدول رقم(11) ان نسبة كبيرة جدا وتمثل 66.66% يؤكدون عدم وجود وزن زائد لديهم، بينما نسبة 14.28% يشعرون بوجود وزن زائد بدرجة قليلة جدا، ايضا حيث نجد نسبة 7.14% درجة الوزن عندهم زائدة بدرجة قليلة، كما ان هناك نسبة مماثلة تمثل 7.14% يؤكدون ان ليهم زيادة في الوزن بدرجة كبيرة، فيحين ان 2.38% نسبة الزيادة بدرجة متوسطة في حين ان نفس النسبة تؤكد وجود زيادة بدرجة كبيرة جدا. اذن فالقراءة السابقة تبين لنا ان معظم التلاميذ راضين عن نسبة الوزن في اجسامهم .

(14) لدي سمنة واضحة في جسمي.

الدلالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	كا ² المع	كا ² المع	النسبة المئوية	التكرار	المعاملات الإحصائية الدرجات
دال احصائيا	كامح ² < كا ² مع	05	0.05	11.08	77.71	0%	0	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						9.52%	4	تنطبق بدرجة كبيرة
						4.76%	2	تنطبق بدرجة متوسطة
						7.14%	3	تنطبق بدرجة قليلة
						11.90%	5	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						66.66%	2 8	لا تنطبق تماما

جدول رقم (12) : يبين مدى درجة السمنة في جسم التلميذ.



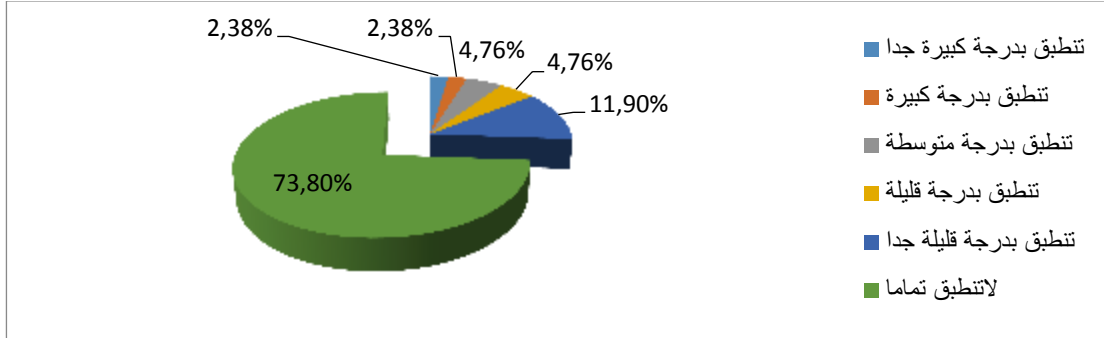
الشكل رقم (10): يبين مدى درجة السمنة في جسم التلميذ.

تحليل: من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ ان نسبة 66.66% من التلاميذ يؤكدون عدم وجود السمنة لديهم، بينما نسبة 11.90% يعبرون عن وجود سمنة بدرجة قليلة جدا، كما نجد ان نسبة 7.14% يشعرون بوجود سمنة في اجسامهم بدرجة قليلة، في حين ان هناك نسبة تمثل 4.76% تؤكد عن وجود سمنة بدرجة متوسطة، في المقابل ايضا هناك نسبة 9.52% يؤكدون ان لديهم سمنة بدرجة كبيرة. من خلال ما سبق نستنتج ان معظم التلاميذ يشعرون بالسعادة لان اجسامهم خالية من الدهون، في حين ان هناك نسبة قليلة جدا يعبرون عن استيائهم من وجود عض الدهون في اجسامهم، لكن هذا لا يؤثر عن الحالة النفسية. وهو ما توصلت اليه دراسة دراسة "صولة طارق" حيث تناول الباحث في اشكاليته العلاقة بين تقدير الذات وعلاقته بظهور قلق السمة لدى لاعبي النخبة ذوي الاحتياجات الخاصة .

(18) نظرا لسمنة جسمي يصعب علي شراء ملابس مناسبة.

الدالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	كا ² المح	كا ² المح	النسبة المئوية	التكرار	المعاملات الإحصائية الدرجات
دال احصائيا	كامح ² < كا ² مح	05	0.05	11.08	14.28	2.38%	1	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						2.38%	1	تنطبق بدرجة كبيرة
						4.76%	2	تنطبق بدرجة متوسطة
						4.76%	2	تنطبق بدرجة قليلة
						11.90%	5	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						73.80%	3 1	لا تنطبق تماما

الجدول رقم (13): يبين مدى صعوبة شراء الملابس بسبب سمنة الجسم لدى التلاميذ.



الشكل رقم (11): يوضح مدى صعوبة شراء الملابس بسبب سمنة الجسم لدى التلاميذ.

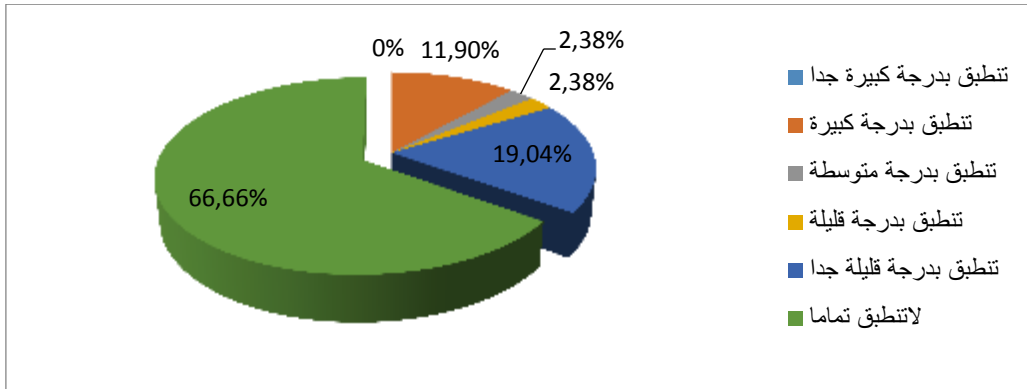
تحليل: الجدول رقم (13) يبين ان أكبر نسبة من التلاميذ 73.80% يؤكدون ان ليس لديهم اي صعوبة في شراء الملابس بسبب السمنة، الى ان توجد صعوبة بدرجة قليلة جدا في شراء الملابس هذا ما يمثل 11.90%، كما توجد صعوبة بدرجة قليلة بلغت نسبتها 4.76%، كما ان هناك صعوبة بشكل متوسط بلغت نسبتها 4.76%، في حين ان هناك صعوبة بدرجة كبيرة بلغت 2.38%، كذلك نفس النسبة اي 2.38% كانت الصعوبة بدرجة كبيرة جدا.

من خلال ما سبق سنتنج ان أكبر نسبة من التلاميذ لا يجدون أي صعوبة في شراء ملابس مناسبة.

22. معظم زملائي يعتقدون بان جسمي سمين.

المعاملات الإحصائية الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² لمح	كا ² المج	مستوي الدلالة	درجة الحرية DF	المقارنة	الدلالة الإحصائية
تنطبق بدرجة كبيرة جدا	0	0 %	13.5	11.08	0.05	05	كامح ² <كا ² مج	دال احصائيا
تنطبق بدرجة كبيرة	5	11.90%						
تنطبق بدرجة متوسطة	1	2.38%						
تنطبق بدرجة قليلة	1	2.38%						
تنطبق بدرجة قليلة جدا	8	19.04%						
لا تنطبق تماما	28	66.66%						

الجدول رقم (14): يبين مدى شعور التلميذ بان زملائه يعتقدون بان جسمه سمين.



الشكل رقم(12): يوضح مدى شعور التلميذ بان زملائه يعتقدون بان جسمه سمين.

تحليل: من قراءة الجدول رقم(14) يتبين نسبة 66.66% ينفون شعورهم بان زملائهم يعتقدون بان اجسامهم سمينة، كم انه توجد نسبة 19.04% لديهم شعور بدرجة قليلة جدا زملائهم يعتقدون بان اجسامهم سمينة، في حين ان هناك نسبة قليلة تمثل 2.38% لديهم شعور بدرجة قليلة، كذلك نفس النسبة لديهم شعور بدرجة متوسطة، غير ان هناك نسبة 11.90% يؤكدون شعورهم بان زملائهم يعتقدون بان اجسامهم سمينة بدرجة كبيرة. نستنتج مما سبق ان معظم التلاميذ شعورهم بان زملائهم يعتقدون بان اجسامهم سمينة، هذا يعني انه لا توجد عقدة نقص بين التلاميذ.

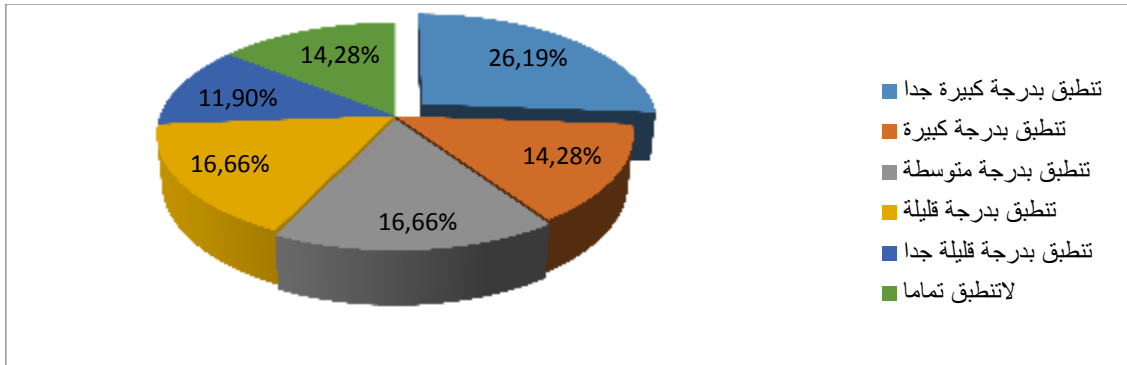
3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

البعد الثالث وهو "النشاط البدني" والجداول التالية تبين عبارات هذا البعد.

03. امارس النشاط البدني عدة مرات في الاسبوع.

الدالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	كا ² المج	كا ² المح	النسبة المئوية	التكرار	المعاملات الإحصائية الدرجات
دال احصائيا	كامح ² < كا ² مج	05	0.05	11.08	12.57	33.33%	14	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						9.52%	10	تنطبق بدرجة كبيرة
						9.52%	4	تنطبق بدرجة متوسطة
						7.14%	3	تنطبق بدرجة قليلة
						11.90%	5	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						14.28%	6	لا تنطبق تماما

الجدول رقم(15): يبين مدى ممارسة النشاط البدني عدة مرات في الاسبوع.



الشكل رقم(13): يوضح مدى ممارسة النشاط البدني عدة مرات في الاسبوع

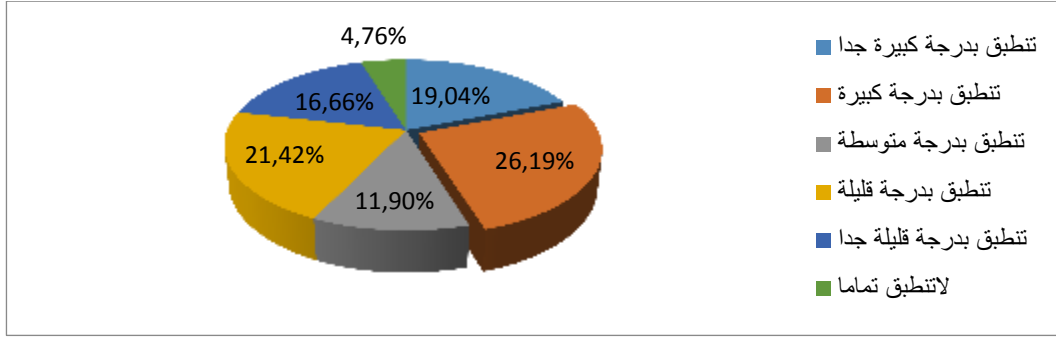
تحليل:

يبين لنا الجدول ان اغلبية التلاميذ اي ما يمثل نسبة 26.19% يمارسون النشاط البدني عدة مرات في الاسبوع وبدرجة كبيرة جدا، ايضا توجد نسبة 14.28% يمارسون النشاط البدني بدرجة كبيرة، في حين ان نسبة 16.66% يمارسون النشاط البدني بدرجة متوسطة، كذلك نفس النسبة الماضية الممارسة عندهم قليلة، بينما نسبة 11.90% الممارسة عندهم تكاد تنعدم، في المقابل وما يمثل نسبة 14.28% يؤكدون عدم ممارستهم للنشاط البدني نهائيا. نستنتج مما سبق اكثر من النصف يمارسون النشاط البدني عدة مرات في الاسبوع وبنسب متفاوتة.

07 . امارس غالب الانشطة الرياضية التي تحتاج لبذل جهد واضح.

الدلالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	كا ² المبح	كا ² المبح	النسبة المئوية	التكرار	المعاملات الإحصائية
								الدرجات
دال احصائيا	كامح ² < كا ² مبح	05	0.05	11.08	12.85	28.57%	12	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						26.19%	11	تنطبق بدرجة كبيرة
						11.90%	5	تنطبق بدرجة متوسطة
						21.42%	9	تنطبق بدرجة قليلة
						7.14%	3	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						4.76%	2	لا تنطبق تماما

الجدول رقم (16): يبين مدى ممارسة التلاميذ الانشطة الرياضية التي تحتاج لبذل جهد واضح.



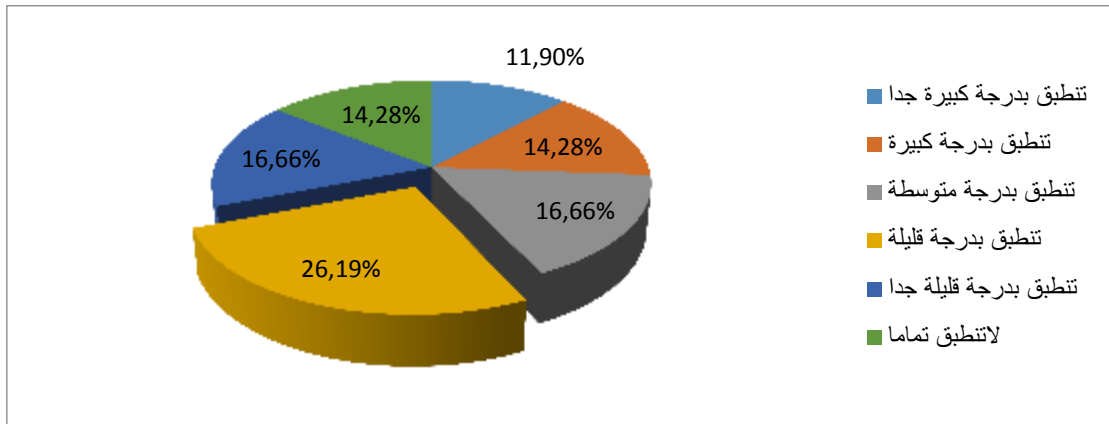
الشكل رقم(14): يوضح مدى ممارسة التلاميذ الانشطة الرياضية التي تحتاج لبذل جهد واضح.

تحليل: توضح لنا قراءة الجدول اكبر نسبة من العينة اي ما يمثل 26.19% يمارسون الانشطة الرياضية التي تحتاج لبذل جهد واضح بدرجة كبيرة، في حين هناك نسبة اقل من الماضية بقليل اي 19.04% يمارسون هذه الانشطة بدرجة كبيرة جدا، كما نجد ايضا بعض الممارسين بدرجة متوسطة بلغت نسبتهم 11.90%، اما الذين يمارسون هذه الانشطة بدرجة قليلة بلغت نسبتهم 21.42%، في حين ان نسبة 16.66% تكاد تتعدم ممارستهم لهذه الانشطة، في المقابل هناك نسبة قليلة بلغت 4.76% يؤكدون عدم ممارستهم لهذه الانشطة بتاتا، وبالتالي يبين لنا الجدول ان اقل من النصف يمارسون هذه الانشطة بصورة واضحة، في حين ان النصف الاخر ممارستهم بشكل متفاوت ونسب قليلة، في حين ان هناك نسبة ضئيلة ممارستهم منعدمة. وهو ما توصلت اليه دراسة "حامى كمال حيث تناول الباحث في اشكاليته العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم.

11. امارس أنشطة بدنية ايجابية عدة مرات في الاسبوع.

الدلالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	كا ² المج	كا ² المح	النسبة المئوية	التكرار	المعاملات الإحصائية الدرجات
دال احصائيا	كامح ² < كا ² مج	05	0.05	11.08	16.42	33.33%	14	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						28.57%	12	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						9.52%	4	تنطبق بدرجة متوسطة
						11.90%	5	تنطبق بدرجة قليلة
						7.14%	3	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						9.52%	4	لا تنطبق تماما

الجدول رقم(17): يبين مدى ممارسة الأنشطة البدنية الايجابية عدة مرات اسبوعيا.



الشكل رقم(15): يوضح مدى ممارسة الأنشطة البدنية الايجابية عدة مرات اسبوعيا.

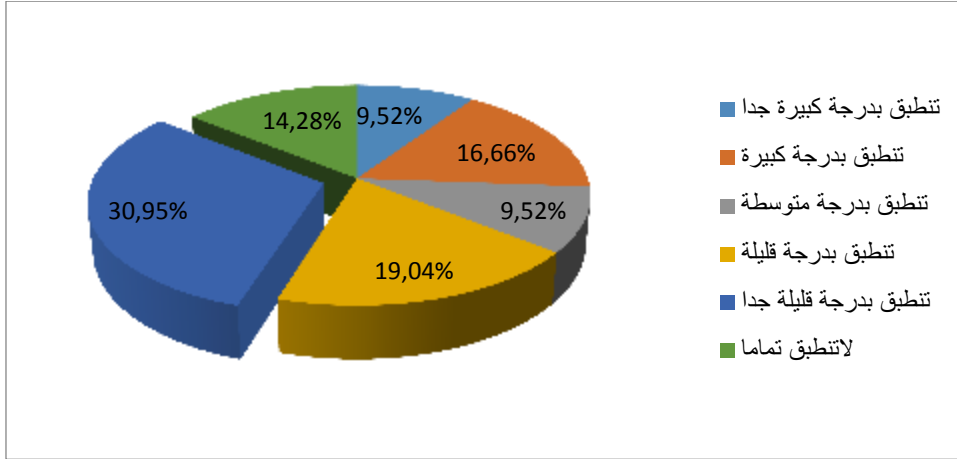
تحليل: يبين لنا الجدول رقم(17) ان اغلبية التلاميذ اي ما يمثل 26.19% ممارستهم للانشطة البدنية الايجابية عدة مرات اسبوعيا قليلة، في حين نجد ان نسبة 16.66% ممارستهم لهذه الانشطة متوسطة، ايضا نفس النسبة الماضية كادت ان تنعدم، في المقابل هناك نسبة 14.28% ممارستهم لهذه الانشطة بدرجة كبيرة، في حين ان نسبة 11.90% ممارستهم لهذه الانشطة كانت بدرجة كبيرة جدا، لكن هناك نسبة 14.28% ممارستهم

منعدمة تماما. اذن يتبين ان معظم التلاميذ ممارستهم لهذه الانشطة قليلة، في حين تكاد تنعدم عند البعض الاخر غير انها انعدمت لدى البعض الاخر.

15. امارس بانتظام عدة أنشطة بدنية متنوعة.

الدلالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	كا ² المح	كا ² المح	النسبة المئوية	التكرار	المعاملات الإحصائية الدرجات
دال احصائيا	كامح ² < كا ² مج	05	0.05	11.08	12.42	30.95%	13	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						26.19%	11	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						23.80%	10	تنطبق بدرجة متوسطة
						7.14%	3	تنطبق بدرجة قليلة
						7.14%	3	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						4.76%	2	لا تنطبق تماما

الجدول رقم(18): يبين مدى الممارسة المنتظمة لعدة أنشطة بدنية متنوعة.



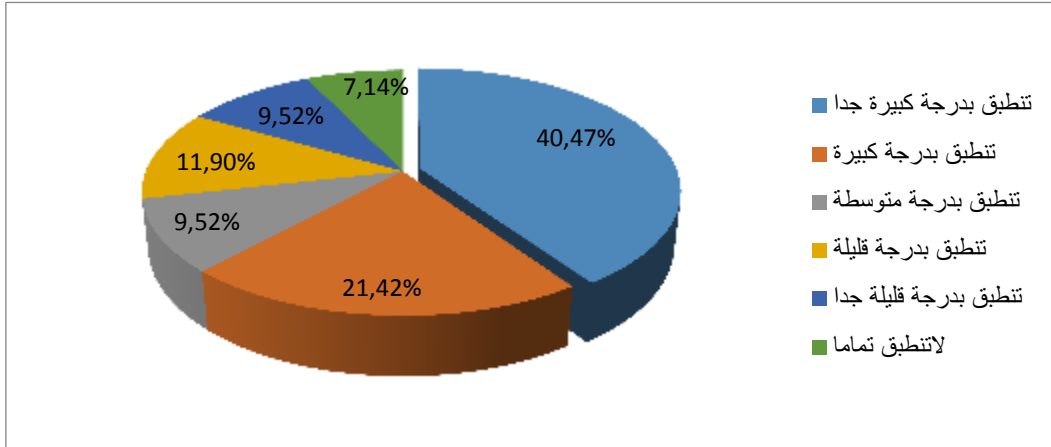
الشكل رقم(16): يوضح مدى الممارسة المنتظمة لعدة أنشطة بدنية متنوعة.

تحليل: من قراءة الجدول رقم (18) نلاحظ ان اقل نسبة والتي تمثل 9.52% يمارسون بانتظام عدة أنشطة بدنية متنوعة بدرجة كبيرة جدا، في حين نجد ان نسبة 16.66% يمارسون بانتظام عدة أنشطة بدنية متنوعة بدرجة كبيرة، في المقابل نجد ان نسبة 9.52% ممارستهم لهذه الأنشطة بدرجة متوسطة، كما نجد ايضا ان نسبة 19.04% ممارستهم كانت بدرجة قليلة، لكن اكبر نسبة من التلاميذ كانت ممارستهم بدرجة قليلة جدا والتي تمثل نسبة 30.95%، في حين ان نسبة 14.28% ممارستهم معدومة. اذن نستنتج ان نسبة صغيرة من التلاميذ الذين يمارسون عدة أنشطة بدنية متنوعة اما البعض الاخر ممارستهم كانت بدرجات متفاوتة و قليلة.

19 . ليس لدي المزيد من وقت الفراغ للممارسة الرياضية.

الدلالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	كا ² المحج	كا ² المحج	النسبة المئوية	التكرار	
دال احصائيا	كامح < 2 كا ² مح	05	0.05	11.08	21.28	40.47%	17	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						21.42%	9	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						9.52%	4	تنطبق بدرجة متوسطة
						11.90%	5	تنطبق بدرجة قليلة
						9.52%	4	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						7.14%	3	لا تنطبق تماما

الجدول رقم (19): يبين مدى انعدام الوقت عند التلاميذ من اجل الممارسة الرياضية.



الشكل رقم (17): يوضح مدى انعدام الوقت عند التلاميذ من اجل الممارسة الرياضية.

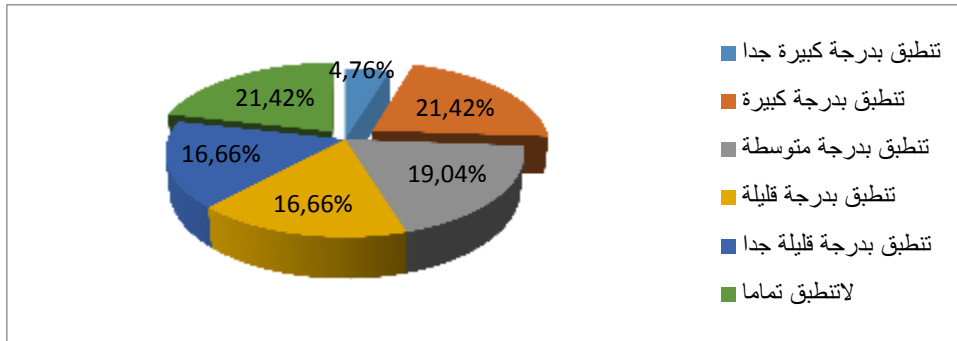
تحليل: يبين لنا الجدول رقم (19) ان اكبر نسبة من التلاميذ اي ما يمثل 40.47% لا يملكون وقت الفراغ للممارسة الرياضية، في حين نجد ان نسبة 21.42% ليس لديهم المزيد من وقت الفراغ للممارسة الرياضية، كما نجد ايضا نسبة 9.52% يؤكدون انهم ليس لديهم الوقت الا بدرجة متوسطة، في حين ان نسبة 11.90% يؤكدون ان الوقت لديهم كثير ، في المقابل نجد ان نسبة 9.52% يؤكدون توفر الوقت بدرجة كبيرة، كما ان هناك نسبة

7.14% يؤكدون ايضا ان الوقت متوفر بدرجة كبيرة جدا. اذن نستنتج ان اغلبية التلاميذ ليس لديهم المزيد من وقت الفراغ من اجل الممارسة الرياضية.

23. امارس يوميا بانتظام الانشطة الرياضية.

الدلالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	كا ² المح	كا ² المح	النسبة المئوية	التكرار	
دال احصائيا	كامح ² < كا ² مج	05	0.05	11.08	17	14.28%	6	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						35.71%	15	تنطبق بدرجة كبيرة
						23.80%	10	تنطبق بدرجة متوسطة
						11.90%	5	تنطبق بدرجة قليلة
						9.52%	4	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						4.76%	2	لا تنطبق تماما

الجدول رقم (20): يبين مدى الممارسة اليومية المنتظمة للأنشطة الرياضية.



الشكل رقم (18): يوضح مدى الممارسة اليومية المنتظمة للأنشطة الرياضية.

تحليل: يتبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (20) ان معظم النسب متقاربة حيث نجد ان نسبة 21.42% يمارسون يوميا بانتظام الانشطة الرياضية، في حين نفس النسبة الممارسة عندهم معدومة، كذلك نجد نسبة 16.66% الممارسة لديهم قليلة، ونفس النسبة الممارسة لديهم تكاد تنعدم، لكن هناك نسبة 4.76% الممارسة لديهم مثالية. اذن نستنتج ان الممارسة اليومية المنتظمة للانشطة الرياضية معظم التلاميذ الممارسة الرياضية قليلة لديهم.

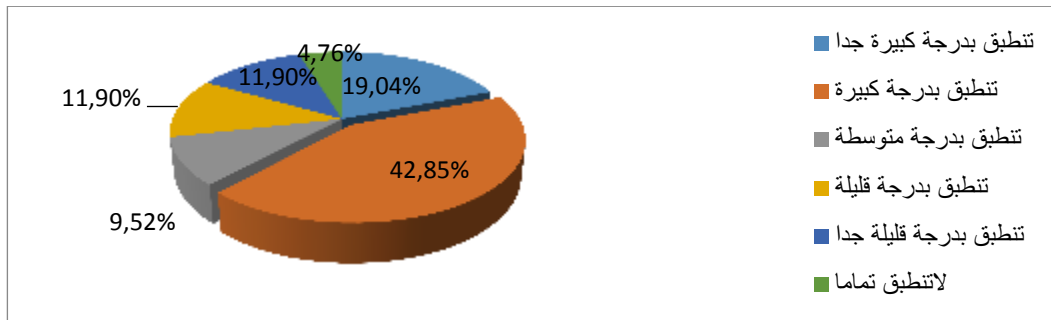
4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

البعد الرابع وهو "الكفاءة الرياضية" والجداول التالية تبين عبارات هذا البعد.

04. يعتقد معظم زملائي اني شخص جيد في الرياضة.

الدلالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	كا ² المح	كا ² المح	النسبة المئوية	التكرار	
دال احصائيا	كامح < 2² كا ² مج	05	0.05	11.08	23.57	19.04%	8	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						42.85%	18	تنطبق بدرجة كبيرة
						9.52%	4	تنطبق بدرجة متوسطة
						11.90%	5	تنطبق بدرجة قليلة
						11.90%	5	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						4.76%	2	لا تنطبق تماما

الجدول رقم (21): يبين مدى شعور التلميذ باعتقاد زملائه انه شخص جيد في الرياضة.



الشكل رقم (19): يوضح مدى شعور التلميذ باعتقاد زملائه انه شخص جيد في الرياضة.

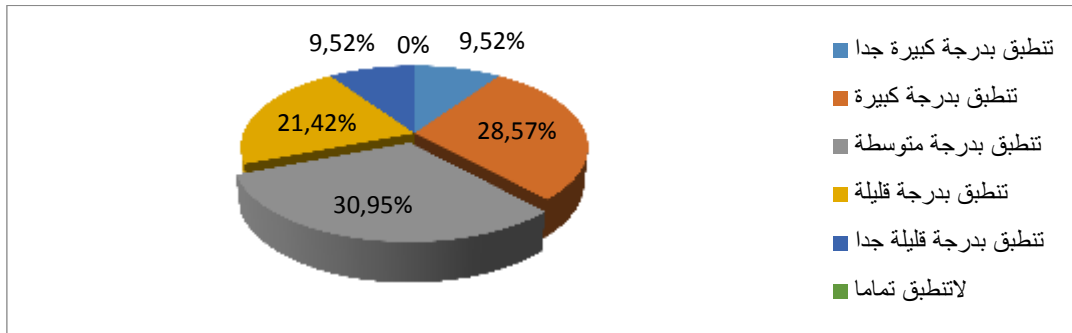
تحليل: من خلال الجدول رقم (21) يتبين لنا ان اكبر نسبة من التلاميذ اي ما يمثل 42.85% لديهم شعور بدرجة كبيرة بان زملائهم يعتقدون بانهم اشخاص جيدون في الرياضة، في حين ان هناك نسبة 19.04% يؤكدون شعورهم بدرجة كبيرة جدا، في المقابل نجد ما يمثل 9.52% لديهم شعور بدرجة متوسطة، اما نسبة 11.90%

كان شعورهم بدرجة قليلة، في حين نجد نفس النسبة كان لديهم شعور بدرجة قليلة جدا، لكن نسبة 4.76% ينفون شعورهم تماما. اذن نستنتج ان معظم التلاميذ لديهم سهولة في ممارسة الانشطة الرياضية

08.معظم الانشطة الرياضية تبدو بالنسبة لي سهلة.

الدلالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	كا ² المح	كا ² المح	النسبة المئوية	التكرار	
دال احصائيا	كامح ² < كا ² مح	05	0.05	11.08	11.85	9.52%	4	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						28.57%	12	تنطبق بدرجة كبيرة
						30.35%	13	تنطبق بدرجة متوسطة
						21.42%	9	تنطبق بدرجة قليلة
						9.52%	4	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						0%	0	لا تنطبق تماما

الجدول رقم (22): يبين مدى سهولة الانشطة الرياضية للتلميذ



الشكل رقم (20) يوضح مدى سهولة الانشطة الرياضية للتلميذ.

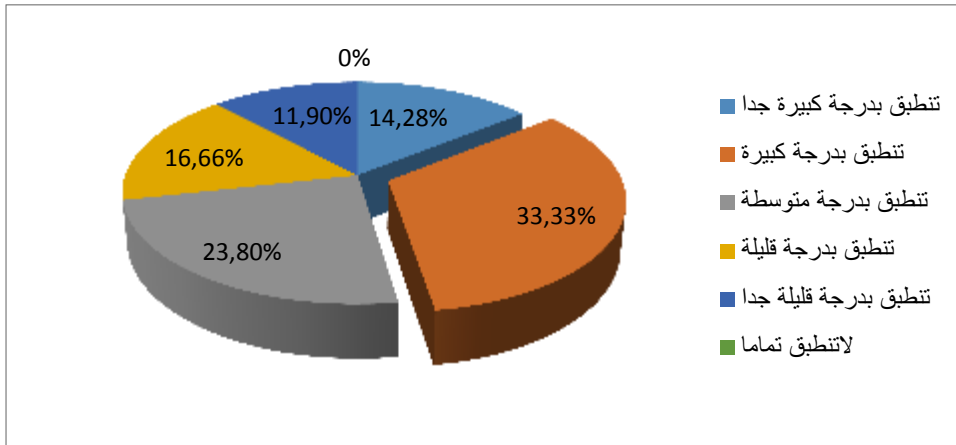
تحليل: تبين لنا قراءة الجدول رقم (22) ان هناك نسبة قليلة والتي تمثل 9.52% يرون ان معظم الانشطة الرياضية تبدو لهم سهلة بدرجة كبيرة جدا، في حين 28.57% يجدون سهولة بدرجة كبيرة، غير ان اكبر

نسبة والتي تمثل 30.95% تبدو لهم الانشطة الرياضية سهلة بدرجة متوسطة، اما يمثل 21.42% يجدون هذه السهولة الا بدرجة قليلة ، بحيث تكاد تنعدم السهولة عند بعض افراد العينة بنسبة 9.52%. اذن نستنتج ان اقل من نصف العينة يجدون سهولة كبيرة في ممارسة الانشطة الرياضية.

12. انا افضل من معظم زملائي في الرياضة.

الدلالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	كا ² المح	كا ² المح	النسبة المئوية	التكرار	
دال احصائيا	كامح < 2 كا ² مج	05	0.05	11.08	14.14	14.28%	6	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						33.33%	14	تنطبق بدرجة كبيرة
						30.95%	13	تنطبق بدرجة متوسطة
						9.52%	4	تنطبق بدرجة قليلة
						11.90%	5	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						0%	0	لا تنطبق تماما

الجدول رقم (23) : يبين مدى اعتقاد التلاميذ انهم افضل من زملائهم في الرياضة.



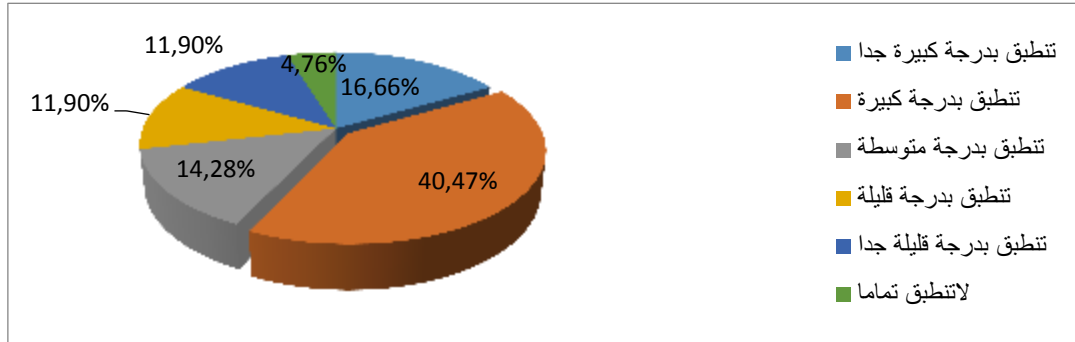
الشكل رقم (21): يوضح مدى اعتقاد التلاميذ انهم افضل من زملائهم في الرياضة.

تحليل: من خلال قراءة الجدول رقم (23) الجدول نلاحظ ان ما يقارب نصف العينة اي ما يمثل نسبة 14.28% و 33.33% لديهم شعور بدرجة كبيرة بانهم افضل من زملائهم في الرياضة، في حين نسبة 23.80% يشعرون بانهم افضل من زملائهم في الرياضة بدرجة متوسطة، غير ان ما يمثل نسبة 16.66% يتوقف شعورهم الى حد ما ، لكنه يكاد ينعدم وهذا ما تمثله نسبة 11.90%. اذن يتبين لنا ان ما اغلب التلاميذ يعتقدون بانهم افضل من زملائهم في الرياضة،

16. امتلاك مهارات رياضية جيدة.

الدالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	ك ² المع	ك ² المع	النسبة المئوية	التكرار	
دال احصائيا	كامح ² < ك ² مع	05	0.05	11.08	19.71	16.66%	7	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						40.47%	17	تنطبق بدرجة كبيرة
						14.28%	6	تنطبق بدرجة متوسطة
						11.90%	5	تنطبق بدرجة قليلة
						11.90%	5	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						4.76%	2	لا تنطبق تماما

الجدول رقم(24): يبين مدى امتلاك التلاميذ لمهارات رياضية جيدة.



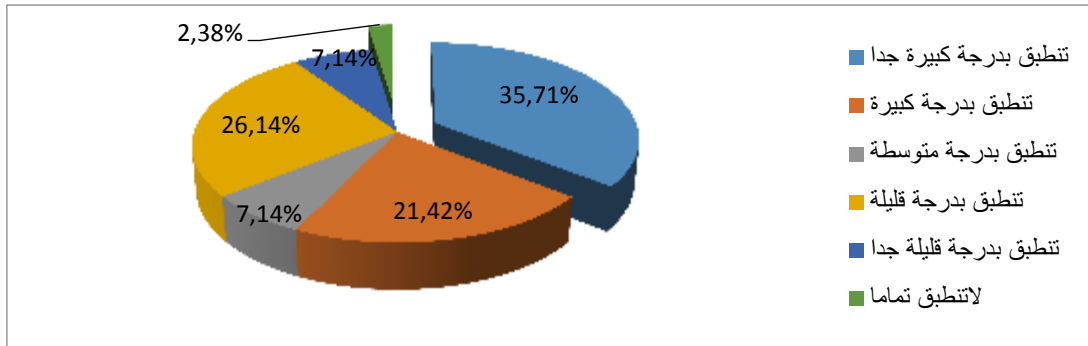
الشكل رقم(22): يوضح مدى امتلاك التلاميذ لمهارات رياضية جيدة.

تحليل: من خلال الجدول الملاحظ يتبين لنا اكبر نسبة من التلاميذ أي ما يمثل 40.47% يمتلكون مهارات رياضية بدرجة كبيرة، في حين انه ما يمثل نسبة 16.66% هم تلاميذ ذوي مهارات عالية جدا، بينما ما نسبته 14.28% هم تلاميذ بمهارات متوسطة، في حين نجد نسبة 11.90% تمثل كلا من التلاميذ الذين يمتلكون مهارات بدرجة قليلة، وقليلة جدا، في المقابل نجد أن نسبة 4.76% لا يملكون أي مهارة. من خلال قراءة الجدول يتبين ان النسبة الاكبر من التلاميذ هم ذوي مهارات رياضية بدرجة كبيرة.

20. اعتقد انني لست ماهرا في ممارس الانشطة الرياضية.

الدالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	ك ² المح	ك ² المح	النسبة المئوية	التكرار	
دال احصائيا	كامح < 2 ك ² مح	05	0.05	11.08	21.71	35.71%	15	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						21.42%	9	تنطبق بدرجة كبيرة
						7.14%	3	تنطبق بدرجة متوسطة
						26.19%	11	تنطبق بدرجة قليلة
						7.14%	3	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						2.38%	1	لا تنطبق تماما

الجدول رقم (25): يبين مدى اعتقاد التلاميذ بانهم ليسوا ماهرين في ممارسة الانشطة الرياضية.



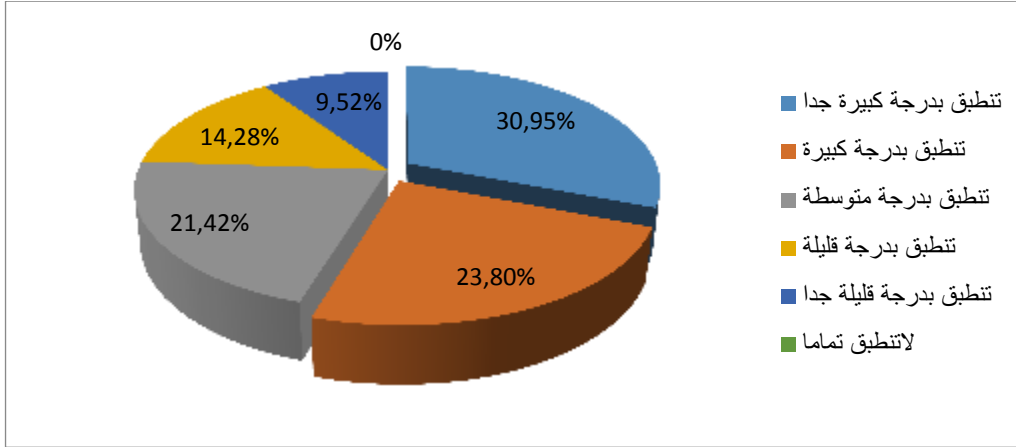
الشكل رقم (23): يوضح مدى اعتقاد التلاميذ بانهم ليسوا ماهرين في ممارسة الانشطة الرياضية.

تحليل: يتضح من الجدول رقم(25) ان اكبر نسبة من التلاميذ اي ما يمثل 35.71% يعتقدون وبدرجة كبيرة جدا بانهم ليسوا ماهرين في ممارسة الانشطة الرياضية، في حين ان نسبة 21.42% لديهم اعتقاد بدرجة كبيرة بانهم ليسوا ماهرين في ممارسة الانشطة الرياضية، بينما نسبة 7.14% يعتقدون ذلك بدرجة متوسطة، في حين ان نسبة 26.14% هم كذلك بدرجة قليلة، في حين ان نسبة 7.14% يعتقدون ذلك بدرجة قليلة جدا، غير ان اصغر نسبة 2.38% ينفون ذلك تماما. من خلال القراءة السابق للجدول يتبين لنا ان اكبر نسبة من التلاميذ يعتقدون بانهم ليسو ماهرين في ممارسة الانشطة الرياضي.

24. انا جيد في عدة أنشطة رياضية.

الدلالة الإحصائية	المقارنة	درجة الحرية DF	مستوي الدلالة	كا ² المح	كا ² المح	النسبة المئوية	التكرار	
دال احصائيا	كامح ² < كا ² مج	05	0.05	11.08	8.42	30.95%	13	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
						23.80%	10	تنطبق بدرجة كبيرة
						21.42%	9	تنطبق بدرجة متوسطة
						14.28%	6	تنطبق بدرجة قليلة
						9.52%	4	تنطبق بدرجة قليلة جدا
						0%	0	لا تنطبق تماما

الجدول رقم (26): يبين مدى براعة التلاميذ في عدة أنشطة رياضية.



الشكل رقم (24): يوضح مدى براعة التلاميذ في عدة أنشطة رياضية.

تحليل: تبين لنا قراءة الجدول رقم(26) ان اغلبية التلاميذ أي ما يمثل نسبة 30.95% يؤكدون انهم جيدون في عدة أنشطة رياضية بدرجة كبيرة، في حين ان ما يمثل نسبة 23.80% يؤكدون نفس الشعور بدرجة كبيرة، بينما نجد ما نسبته 21.42% يرون بانهم جيدون في عدة أنشطة رياضية بدرجة متوسطة، غير ان نسبة 14.28% هم جيدون بدرجة قليلة فقط، في المقابل نجد ان نسبة 9.52% فهم جيدون بدرجة قليلة جدا.

من خلال القراءة نستنتج ان اغلبية التلاميذ هم جيدون في عدة أنشطة رياضية. وهو نفس ما توصلت اليه دراسة دراسة "حامي كمال" حيث تناول الباحث في اشكاليته تأثير التربية البدنية والرياضية على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس من خلال الأنشطة اللاصفية

الفصل الخامس: مناقشة

و تفسير نتائج البحث

1- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الاولى:

توضح لنا نتائج الجداول السابقة الخاصة بالمحور الاول " المظهر الخارجي " ان ك² المحسوبة اكبر من ك² الجدولة وهذا بمستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 5 .

حيث تبين لنا قراءة النتائج السابقة على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والمظهر الخارجي لدى التلاميذ الممارسين، أي انه كلما كانت ممارسة النشاط بطريقة منظمة كلما كان مستوى ذات المظهر الخارجي مرتفعة، وهذا ما اكدته دراسة "حسان عبد العزيز" بان كلما كان مستو الذات الجسمية والمظهر العام اقوى كلما زادت دقة اداء المهارات الهجومية عند اللاعبين. والجدول التالي يوضح مستويات تقدير ذات المظهر الخارجي لدى التلاميذ:

المجموع	تقدير مرتفع	تقدير متوسط	تقدير منخفض	
42	24	18	00	العينة
%100	%57.15	%42.85	%00	النسبة المئوية

الجدول رقم (27) يبين مستوى تقدير ذات المظهر الخارجي لدى التلاميذ.

يبين لنا الجدول رقم (27) ان اكبر نسبة من التلاميذ والتي تمثل 57.15% لديهم تقدير الذات مرتفع ، في حين ان ما يمثل 42.85% لديهم تقدير الذات منخفض.

ومن خلال ما تقدم من وصف وتحليل للنتائج نستنتج وجود علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والمظهر الخارجي لدى التلاميذ الممارسين، وهذا ما يؤكد ثبوت صحة الفرضية الاولى المقترحة في بداية الدراسة .

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

توضح لنا نتائج الجداول السابقة الخاصة بالمحور الثاني " سمعة الجسم " ان ك² المحسوبة اكبر من ك² الجدولة وهذا بمستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 5 .

حيث تبين لنا قراءة النتائج السابقة على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وسمعة الجسم لدى التلاميذ الممارسين، أي انه كلما كانت ممارسة النشاط بطريقة منظمة كلما كان تقدير مستوى ذات سمعة الجسم مرتفعة.

والجدول التالي يوضح مستويات تقدير ذات سمعة الجسم لدى التلاميذ:

المجموع	تقدير مرتفع	تقدير متوسط	تقدير منخفض	
42	36	03	03	العينة
%100	%85.71	%7.14	%7.14	النسبة المئوية

الجدول رقم (28) يبين مستوى تقدير ذات سمعة الجسم لدى التلاميذ.

يبين لنا الجدول رقم (28) ان أكبر نسبة من التلاميذ والتي تمثل %85.71 لديهم تقدير الذات مرتفع، في حين ان ما يمثل %7.14 لديهم تقدير الذات منخفض، وفي المقابل ايضا نجد نفس النسبة الماضية والتي تقدر بـ %7.14 لديهم تقدير ذات منخفض.

ومن خلال ما تقدم من وصف وتحليل للنتائج نستنتج وجود علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وسمعة الجسم لدى التلاميذ الممارسين، وهذا ما يؤكده ثبوت صحة الفرضية الاولى المقترحة في بداية الدراسة.

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

توضح لنا نتائج الجداول السابقة الخاصة بالمحور الثالث " النشاط البدني " ان كاس² المحسوبة أكبر من كاس² الجدولة وهذا بمستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 5 .

حيث تبين لنا قراءة النتائج السابقة على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والنشاط البدني لدى التلاميذ الممارسين، أي انه كلما كانت ممارسة النشاط بطريقة منظمة كلما كان مستوى ذات النشاط البدني مرتفعة.

والجدول التالي يوضح مستويات تقدير ذات المظهر الخارجي لدى التلاميذ:

المجموع	تقدير مرتفع	تقدير متوسط	تقدير منخفض	
42	14	19	09	العينة
%100	%33.33	%45.23	%21.42	النسبة المئوية

الجدول رقم (29) يبين مستوى تقدير ذات النشاط البدني لدى التلاميذ.

يبين لنا الجدول رقم (29) ان اكبر نسبة من التلاميذ والتي تمثل 45.23% لديهم تقدير الذات منخفض ، في حين ان ما يمثل 33.33% لديهم تقدير الذات مرتفع، في المقابل نجد ان ما يمثل نسبة 21.42% هم ذوي تقدير منخفض.

ومن خلال ما تقدم من وصف وتحليل للنتائج نستنتج وجود علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والنشاط البدني لدى التلاميذ الممارسين، وهذا ما يؤكده ثبوت صحة الفرضية الاولى المقترحة في بداية الدراسة .

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

توضح لنا نتائج الجداول السابقة الخاصة بالبعد الرابع " الكفاءة الرياضية " ان كالمحسوبة اكبر من كالمجدولة وهذا بمستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 5. حيث بلغت كالمحسوبة في الجدول رقم (24) (23.57) في حين ان قيمة المجدولة (11.07) كما يوضح ان معظم التلاميذ لديهم سهولة في ممارسة الانشطة الرياضية، في حين بلغت كالمحسوبة في الجدول رقم (25) (11.85) ويوضح ايضا ان معظم التلاميذ يجدون سهولة كبيرة في ممارسة الانشطة الرياضية، كما قدرت كالمحسوبة في الجدول رقم (26) (14.14) كذلك يبين ان اغلب التلاميذ يعتقدون بانهم افضل من زملائهم في الرياضة، ويبين لنا الجدول رقم (27) ان كالمحسوبة بلغت (19.71) حيث نجد ان النسبة الاكبر من التلاميذ هم ذوي مهارات رياضية بدرجة كبيرة، في حين بلغت كالمحسوبة في الجدول رقم (28) (21.71) كما نلاحظ ان اكبر نسبة من التلاميذ يعتقدون بانهم ليسوا ماهرين في ممارسة الانشطة الرياضية، كما يوضح الجدول رقم (29) ان كالمحسوبة بلغت (12.57) ونستنتج ايضا ان اغلبية التلاميذ هم جيدون في عدة أنشطة رياضية.

والجدول التالي يوضح مستويات تقدير الذات البدنية للكفاءة الرياضية لدى التلاميذ:

المجموع	تقدير مرتفع	تقدير متوسط	تقدير منخفض	
42	23	15	04	العينة
%100	%54.76	%35.71	%9.52	النسبة المئوية

الجدول رقم (30) يبين مستوى تقدير الذات البدنية للكفاءة الرياضية لدى التلاميذ.

يبين لنا الجدول رقم (27) ان اكبر نسبة من التلاميذ والتي تمثل 54.76% لديهم تقدير الذات مرتفع هذا يعني وجود ثقة كبيرة في النفس مما تولد رغبة كبيرة عند التلميذ في المشاركة في النشاطات المدرسية والبطولات، في حين ان ما يمثل 35.71% لديهم تقدير الذات متوسط مما يعني ان الكفاءة الرياضية

لديهم غير كافية مما يجدون صعوبة في ممارسة بعض الانشطة الرياضية ، في المقابل نجد ان ما يمثل نسبة 9.52% هم ذوي تقدير منخفض أي ان الكفاءة في ممارسة الانشطة الرياضية لديهم ضعيفة لكن هذا لا يمنع من المشاركة في الفرق المدرسية التي تعتبر فرصة من اجل تحسين مستواهم.

ومن خلال ما تقدم من وصف وتحليل للنتائج نستنتج وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والكفاءة الرياضية لدى التلاميذ الممارسين، وهذا ما يؤكد ثبوت صحة الفرضية الرابعة المقترحة في بداية الدراسة .

2- الاستنتاج العام:

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بتلاميذ بالمرحلة الثانوية الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، يتبين لنا انه من خلال نتائج الفرضية الاولى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والمظهر الخارجي، حيث اتضح ان للنشاط الرياضي اثر في تقدير الذات البدنية والمظهر الخارجي، وبالتالي يجب مراعاة مثل هذه العوامل في الجانب البدني لدى التلاميذ وهذا ما أكد صحة الفرضية الاولى.

كما تبين من خلال نتائج الفرضية الثانية ان هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وسمنة الجسم، أي ان للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي اثر واضح في تقدير نسبة السمنة في الجسم وهذا ما ورد في عبارات البعد الثاني، هذا ما يزيد التلميذ ثقة ورضا على حالة جسمه(الوزن) التي يمارس بها أي نشاط، اذ يؤدي بالتلميذ الى ارتفاع مستواه الى اعلى صورة متوقعة، وبالتالي صحة الفرضية الثانية.

كذلك تبين نتائج الفرضية الثالثة على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والنشاط البدني، فكلما كانت ممارسة الرياضي اللاصفي الخارجي منظمة ودائمة زادت ممارسة الانشطة الرياضية، وهذا من اجل رفع مستوى اللياقة البدنية وتحسين صورة الجسم والتي تعتبر من اهتمامات المراهق في هذه المرحلة، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

اما فيما يخص نتائج الفرضية الرابعة المتحصل عليها فقد دلت على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والكفاءة الرياضية، حيث ان للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي دور كبير في تحسين المهارات الرياضية كذلك تنمية صفات اللياقة البدنية، وبالتالي تحقيق الكفاءة الرياضية التي تعتبر من اهم ما يطمح اليه المراهق الرياضي من خلال ممارسته للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، وبالتالي ثبوت صحة الفرضية الرابعة.

ومنه بعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بان الفرضية العامة التي تقول انه توجد علاقة ايجابية بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي وتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوي قد تحققت.

الخاتمة:

انطلاقاً من الجانب التمهيدي للدراسة والذي تم من خلاله صياغة الاشكالية والمتمثلة في معرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية وممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، والتي تم من خلالها الخروج بجملة من الفرضيات باعتبارها الحل المؤقت للاشكالية ، ثم تم التطرق للجانب النظري الذي يمثل الخلفية النظرية والمعرفية للدراسة وذلك من اجل التعرف على متغيرات الدراسة، بعدها تم الشروع في الجانب التطبيقي الذي يتم من خلاله يتم التعرف على مدى صحة الفرضيات المصاغة لمشروع البحث، اذ توصلنا فيه الى اثبات الهدف من الدراسة في وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

حيث اعتمدنا في دراستنا على " مقياس الذات البدنية " كاداة لجمع المعلومات والذي اقتبسه الدكتور "محمد حسن علاوي" حيث احتوى المقياس على عبارات تصف الذات البدنية للتلاميذ والتي كانت تخدم الابعاد الأربعة وهي: المظهر الخارجي، سمرة الجسم، النشاط البدني، والكفاءة الرياضية.

وبعد توزيع الاداة وجمع البيانات وتفريغها في الجداول على العينة والمتمثلة في (42 تلميذا) من بعض ثانويات بلدية بسكرة .

وبعد التحليل والمناقشة للنتائج المتحصل عليها استنتجنا ان الفرضيات الجزئية المصاغة قد تحققت وبالتالي صحة الفرضي العامة، هذه النتائج تتماشى في حدود عينة البحث نامل ان تكون الدراسة الحالية تمهيدا للقيام بدراسات مستقبلية بهدف التعرف الدقيق على اثر العوامل سابقة الذكر على الذات البدنية للتلاميذ خاص في فترة المراهقة التي تعتبر فترة جد حساسة في حياة الفرد، كذلك معرفة اهمية التربية البدنية والرياضية والنشاطات التي تقدمها والهداف التي وضعت من اجلها.

الاقتراحات:

في ضوء ما تقدم بين ايديكم من هذا الجهد المتواضع والمتمثل في توضيح النظرة لكل من الجانب التمهيدي والنظري والدراسة الميدانية، اذ تم التلميح والى كل من تقدير الذات وسن المراهقة وتأثير ممارسة الانشطة الرياضية اللاصفية خاصة الخارجية، حيث تبادر الى اذهاننا بعض الاقتراحات العلمية والعملية والتي نرى بانها بالغة الاهمية بالنسبة للتلاميذ والاساتذة والمسؤولين وهي كالآتي:

- ضرورة وجوب الاهتمام بالانشطة البدنية والرياضية المدرسية في كل الاطوار هذا في اطار استعمال كل التقنيات التكنولوجية الحديثة التي تسهل عمل القائمين على هذا المجال بالاضافة والى الاطلاع على التطورات الحديثة وجميع التغيرات.
- ضرورة اكساب الثقة لدى التلاميذ من قبل الاساتذة والحث على ممارسة الانشطة الرياضية المتنوعة والايجابة في اوقات الفراغ من اجل تنمية اللياقة البدنية وتحسين البنية الجسمية.
- اعطاء الفرص للتلاميذ ذوي المواهب الرياضية وفتح اما مهم الافاق من اجل تحقيق رغباتهم وطموحاتهم في جميع التخصصات الرياضية سواء ان كانت الفردية او جماعية.
- فتح المجال امام التلاميذ الاخرين من اجل تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم في المجال الرياضي.
- ضرورة المام اساتذة التربية البدنية بطريقة التعامل والتواصل مع التلاميذ والمبادرة لايجاد احسن الطرق المناسبة لذلك.
- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تدعم مجال تقدير الذات لدى التلاميذ خاصة المراهقين وتدعيم ايضا مجال الرياضة المدرسية التي تعتب عامل مهم في تحسين الصحة النفسية.

قائمة المراجع:

- 1- إبراهيم أحمد أبو زيد : سيكولوجيا الذات والتوافق، ب ط، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، . 1987
- 2- ابراهيم محمد السرخي: السلوك وبناء الشخصية بين النظريات الغربية وبين المنظور الإسلامي، الطبعة 1، 2002.
- 3- أبو العلاء محمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا الياقة البدنية، ط 1، دار الفكر العرب ، مصر، 1993 .
- 4- أبو بكر مرسى محمد مرسى: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، ط1، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر، 2001.
- 5- احسان محمد حسن: سيكولوجية المجازاة والضغط الاجتماعية وتغير القيم، ب ط، دار غريب للنشر، القاهرة، 1982.
- 6- أحمد بن مرسللي: مناهج البحث العلمي في علوم الإتصال، ط 2 د.م.ج، الجزائر، 2005.
- 7- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
- 8- اسامة كامل راتب : النمو الحركي، ط2، دار الفكر العربي ،مصر، 1994 .
- 9- أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع، ط1، علم المعرفة، الصفات، 1996م.
- 10- امين انور الخولي وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط 4، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط4، 1997.
- 11- أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000.
- 14- أنوف ويتج : مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، 1994.
- 15- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1996.
- 16- بطرس رزق الله : التدريب في مجال التربية الرياضية ، ب ط ، جامعة بغداد ، العراق ، 1984م.
- 17- بولسر و آخرون : أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ط1، ترجمة عبد العزيز سلامة ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، 1976.

- 18- لاتوما جورج خوري : سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، ط 1، المؤسسة الجامعية للدراسات ، بيروت ، لبنان ، 2000 .
- 19- حامد عبد السلام زهران : الطفولة والمراهقة ، ط 5 ، عالم الكتاب ، 1995.
- 20- حامد عبد السلام زهران : علم النفس ، نمو الطفل والمراهق ، ب ط، عالم الكتب ، 1981.
- 21- حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، ط 1 ، عالم الكتاب ، 1995.
- 22- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط1، دار الكتب، القاهرة ، 1977.
- 23- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، ط 5 ،عالم الكتاب، القاهرة، بدون سنة.
- 24- حسن علي حسن: سيكولوجيا المجازاة و الضغوط الاجتماعية و تغيرا لقيم، ب ط، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 1998 .
- 25- حنفي محمد مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ب ط، دار الفكر العربي، مصر، 1988 م .
- 26- رابح تركي : أصول التربية والتعليم ، ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1990.
- 27- راجح أحمد عزت ، مشاكل الشباب النفسية ، ب ط، جماعة النشر العالمي، مصر، 1945.
- 28- ريسان مجيد خريط : موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ب ط، جامعة بغداد، 1989م.
- 29- سعد جلال : المرجع في علم النفس، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985 .
- 30- سعدية محمد علي بهادر : سيكولوجيا المراهق ، ط 2، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980 .
- 31- طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، ب ط، دار الفكر العربي، مصر ، 1989.
- 32- عايدة ذيب عبد الله محمد: انتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة، ط 1، دار الفكر، الاردن، 2010.
- 33- عباس عبد الفتاح الرملي، محمد ابراهيم شحاتة: اللياقة والصحة ، ط 1، دار الفكرة العربي، مصر، 1991.
- 34- عباس محمود عوض: علم النفس الاجتماعي، ب ط، دار المعرفة الجامعية، 1988 .
- 35- عبد الرحمان العيسوي، علم النفس النمو، ب ط، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1995.

- 36- عبد الرحمان صالح الأزرق : علم النفس التربوي للمعلمين ، ط 1، مكتبة طرابلس العالمية، ليبيا، 2000.
- 37- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، ط1،الدار العربية، ب بلد، 1994
- 38- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، ب ط، دار البيضاء للعلوم، لبنان ، 1994.
- 39- عبد الغني الديدي :ظواهر المراهق وخفائيه ، ط 1 ، دار الفكر للملايين ، بدون بلد، 1995.
- 40- عبد الفتاح دويدار : مناهج البحث في علم النفس، ط2، دار المعرفة، مصر، 1999.
- 41- عبد الفتاح دويدار : سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، ب ط ،دار النهضة العربية، بيروت، 1992.
- 42- عقيل عبد الله وآخرون: الادارة والتنظيم في التربية الرياضية ،بغداد، 1989.
- 43- علاء الدين كفاي: الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 44- علي بشير الفاندي، وآخرون: المرشد الرياضي التربوي ، المنشأة العامة للنشر و التوزيع و الإعلام ، ط 1 . طرابلس ، ليبيا ، 1983 .
- 45- عنايات محمد أحمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، ب ط، دار الفكر العربي ، مصر، 1998.
- 46- عواطف أبو العلاء : التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية، ب ط، دار النهضة، القاهرة، بدون سنة .
- 47- فاخر عاقل : علم النفس التربوي ، ب ط، دار العلم للملايين ، 1982.
- 48- فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، ب ط، دار الفكر العربي ، مصر، 1956.
- 49- فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، مصر، 1956.
- 50- فيصل محمد خير الزرار: مشكلات المراهقة والشباب، ط1، دار النفائس، بيروت، 1996.

- 51- قاسم المندلأوي وآخرون: دليل الطالب في التصفيات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، ج2، العراق: 1990.
- 52- قاسم حسن حسنين: الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، ط1، دار الحكمة ، جامعة بغداد، 1990.
- 53- قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي، مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، الجزء الثاني، جامعة الموصل، العراق، 1990.
- 54- قام الندلأوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية التربية الرياضية ، ط ب، الجزء الثاني، الموصل، العراق، 1990.
- 55- قام الندلأوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية التربية الرياضية ، ب ط، الجزء الثاني، الموصل، العراق، 1990.
- 56- كامل محمد مغربي : اساليب البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية، ط4، دار الثقافة للنشر، 3003 .
- 57- كمال دسوقي : النمو التربوي للطفل والمراهق، ب ط، دار النهضة العربية، 1979.
- 58- كورت ماينل: التعلم الحركي ، عبد علي نصيف ، ب ط، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987م.
- 59- محمد الشحات : تدريس التربية البدنية ، ب ط، دار المعلم والايمان للنشر و التوزيع ، القاهرة (مصر)، بدون سنة.
- 60- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998. محمد حسن العلاوي ،محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، 1988.
- 61- محمد سيد عبد الرحمن : دراسات في الصحة النفسية، ط1، الجز 1 ، دار قباء للطباعة والنشر ، مصر، 1998.
- 62- محمد صبح حسنين؛ طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، ط2، دار الفكر العرب، مصر، 1987.
- 63- محمود حسن : الأسرة ومشكلاتها ، دار النهضة العربية ، بيروت، لبنان، 1981.

- 64- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطىء: نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983.
- 65- محمود عوض، فيصل ياسين: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1989.
- 66- محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين ، ب ط، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1991.
- 67- مصطفى أمين: تاريخ التربية، ط3 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 68- معروف رزيق ، خطايا المراهقة ، ط2، دار الفكر ، دمشق ، 1986
- 69- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، ط 2، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001م .
- 70- مفتي ابراهيم حمادة : التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، ط 1، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر، 1996.
- 71- مكارم حلمي وآخرون: "مناهج التربية البدنية والرياضية"، مركز الكتب للنشر، القاهرة، ب ط، 1999.
- 72- مكارمي حلمي ،أبو هرجة: العولمة والابداع في التربية المدرسية ، ب ط، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة، 2002.
- 73- منذر هشام الخطيب: تاريخ التربية البدنية، ب ط، الجزء الثاني، بغداد، العراق، 1988.
- 74- منى محمد حمص: المرشد في التربية البدنية والرياضية ، ب ط، منشأة المعارف، القاهرة، مصر، 1998م.
- 75- ميخائيل إبراهيم اسعد: مشكلة الطفولة والمراهقة، ط2، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 1991.
- 76- ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، ب ط، دار المعارف القاهرة، مصر، 1971.
- 77- ناهد محمود سعد، نبلي رمزي فهميم: طرق الدريس في التربية البدنية و الرياضية ، ب ط، مركز الكاب للنشر ، القاهرة، مصر، 2004.
- 78- نايف القيسي ، المعجم التربوي وعلم النفس، ط 1، دار اسامة ، عمان، 2006 .
- 79- وينفريد هوبر "ترجمة مصطفى عشوي: مدخل إلى سيكولوجيا الشخصية، ط 1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
- 80- يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين ، بط، دار غريب للطباعة والنشر ، دون وبلد وسنة .

- 81- يوسف ميخائيل نعيمة : رعاية المراهقين ، ب ط ، دار غريب للطباعة والنشر ، دون وبلد وسنة قائمة الاطروحات بالعربية:
- 1- احمد أسحن : اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية مستغانم ، 1996م.
- 2- بوداود عبد اليمين: اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر، 1996م.
- 3- جوادى خالد : العلاقات الاجتماعية داخل حصة التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ماجستير غير منشورة ، قسم التربية البدنية ، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، 2001 .
- 4- لكحل حبيب الله وآخرون: مكانة الرياضة المدرسية في انتقاء المواهب الرياضية، مذكرة قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، 2001.
- قائمة المجالات و القواميس بالعربية:
- 1- وزارة التربية الوطنية: من قضايا التربية البدنية، بط، الملف 08، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1997.
- 2- المتقن : القاموس العربي المصور ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان ، 2001 .
- 3- القانون العام الاتحادية الجزائرية الرياضية المدرسية الانضمام التأهيل إلى المادة 02 الجزائر.
- 4- موسى جبريل : تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين و غير المتفوقين، مجلة دراسات، السلسلة ا، المجلد 20، الجامعة الاردنية، 1993.
- 5- الهام عبد الرحمن محمد ; بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية :المجلة العلمية للتربية الرياضية، 1997 .
- 6- صلاح أحمد مراد : مفهوم الذات والخبرة التدريبية لدى معلمي المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، الجزء 1 ، العدد 10 ، جامعة المنصورة ، 1989.
- قائمة المراجع بالاجنبية:
- 1- Corbeanjoel:"Foot Ball de L'école,Aux Association",Editon Revuee, P,S,Paris,1
- 2-Dekkar Nour Edine et Aut : "Technique D'evaluation Physique des Athlètes", Imprimerie du Poin Sportif Alger,1990,
- 3-Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger ,1993
- 4-Edgar Thill et Ant: "manuel de éducation sportif", huitème édition Paris,1977.

- 5-Journal Qoutidian d'Algérie, Elwatan, 21/06/2000.
- 6-Journal Quotidien d'Algérie, liberté le 08 avril 1997.
- 7-LEHALLE.H,Psycologie des l'adolescent ,sans ed,1985.
- 8-Schonfeld in memoire en psychologie clinique eperçu sur problème d identification de l adolescent .algerien.
- 9-Sillamy.N. Dictionnaire de la psychologie. Ed bordes.1983
- 10-Thaelmann (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement",
- 11-Taupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , Edition Amphora , Paris ,1990.
- 12-Wei neck Jurgain : "Manuel D'entraînement " , Edition Vigot , Paris ,1986.

الملاحق

ملحق رقم 02

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية الحركية

عزيزي التلميذ تحية طيبة وبعد:

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التربية الحركية، تحت عنوان: "ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وعلاقته بتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

نرجو منكم الإجابة عن هذه الأسئلة التي بين يديك بكل موضوعية وذلك باختيار احد البدائل: تنطبق بدرجة كبيرة جدا - تنطبق بدرجة كبيرة - تنطبق بدرجة متوسطة - تنطبق بدرجة قليلة جدا- تنطبق بدرجة قليلة- لا تنطبق تماما.

مع العلم انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بل الإجابة الملائمة هي وضع علامة (X) في الخانة التي تنطبق عليك.

ملاحظة: الإجابة ستبقى في موضع السر ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

الرقم	العبارة	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا	لا تنطبق تماما
01	مظهري الخارجي أفضل ممن هم في مثل سني						
02	أنا سمين بصورة واضحة						
03	أمارس النشاط البدني عدة مرات في الأسبوع						
04	يعتقد معظم زملائي أنني شخص جيد في الرياضة						
05	وجهي ليس مقبولا بدرجة كبيرة						
06	وسطي عريض جدا						
07	أمارس غالبا الأنشطة الرياضية التي تحتاج لبذل جهد واضح						
08	معظم الأنشطة الرياضية تبدو بالنسبة لي سهلة						
09	مظهر جسمي يبدو أفضل من معظم زملائي						
10	وزني أكثر من اللازم						
11	أمارس أنشطة بدنية ايجابية عدة مرات أسبوعيا						
12	أنا أفضل من معظم زملائي في الرياضة						
13	مظهر جسمي الخارجي يبدو جيدا						
14	لدي سمن واضحة في جسمي						
15	أمارس بانتظام عدة أنشطة بدنية متنوعة						
16	امتلك مهارات رياضية جيدة						
17	يعتقد الكثيرون أن مظهر جسمي الخارجي غير جيد						
18	نظرا لسمنة جسمي يصعب علي شراء ملابس مناسبة						
19	ليس لدي المزيد من وقت الفراغ للممارسة الرياضية						
20	اعقد أنني لست ماهرا في ممارسة الأنشطة الرياضية						
21	لدي وجه مقبول الشكل بدرجة كبيرة						
22	معظم زملائي يعتقد بان جسمي سمين						
23	أمارس يوميا بانتظام الأنشطة الرياضية						
24	أنا جيد في عدة أنشطة رياضية						