

إهداء

الحمد لله رب العالمين على نعمته وفضله في إتمام هذا البحث المتواضع ،
الذي أهدي ثمرته إلى منبع ، العطف والحنان والرحمة ، ومسكن
الطمأنينة والأمان أمي الغالية والعزيزة "سعاد" ،
إلى من رباني فأحسنا تربيته ولم يبخل بفضله وكرمه أبي: "عبد المالك
وإلى كل إخوتي وإلى كل الأصدقاء والأحبة ، إلى جميع سكان المنطقة التي
عشت فيها وترعرعت "لقراف" ،
إلى كل الأساتذة و المعلمين الذين ساهموا في تكويني من الابتدائي حتى
هاته المرحلة وإلى كل الطلبة وخاصة طلبة معهد علوم وتقنيات
نشاطات تربية بدنية ورياضية
إلى كل من يعرفوني من قريب أو بعيد ولم يسعهم بالذكر قلومي

مسعود

الحمد لله رب العالمين على نعمته وفضله في إتمام هذا البحث المتواضع ،
الذي أهدي ثمرته إلى منبع ، العطف والحنان والرحمة ، ومسكن الطمأنينة
والأمان أمي الغالية والعزيزة "مبروكة" ،
إلى من رباني فأحسنا تربيته ولم يبخل بفضله وكرمه أبي: "محمود وإلى كل
إخوتي وإلى كل الأصدقاء والأحبة ، إلى جميع سكان المنطقة التي
عشت فيها وترعرعت "لقراف" ،
إلى كل الأساتذة و المعلمين الذين ساهموا في تكويني من الابتدائي حتى
هاته المرحلة وإلى كل الطلبة وخاصة طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات
تربية بدنية ورياضية
إلى كل من يعرفوني من قريب أو بعيد ولم يسعهم بالذكر قلومي.

عبد الباسط

قال تعالى

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

سورة النمل الآية 19 .

وقال (ص): ﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث

سواء من قريب أو من بعيد، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير

إلى الأستاذ المشرف "نصير أحميدة" الذي لم يخجل علينا بنصائحه القيمة

التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان

لأساتذة قسم النشاط البدني الرياضي التربوي بورقلة.

"ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وعلاقته بتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية".

ملخص:

تمثلت مشكلة دراستنا في التساؤل الآتي "هل توجد علاقة بين و ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي و تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟" حيث هدفت إلى التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وإبراز العلاقة بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والمظهر الخارجي و ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتنمية الصفات البدنية وممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والكفاءة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كما جاءت الفروض على النحو التالي "توجد هناك مستويات لتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، أما الفرضية الثانية "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والمظهر الخارجي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" أما الفرضية الثالثة "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتنمية الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" في حين جاءت الفرضية الرابعة "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والكفاءة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كما استخدمنا المنهج الوصفي والذي يهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظاهر المدروسة وكذا تحديد العلاقة بين متغيرين قابلين للقياس "تقدير الذات وعلاقته بممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي"، وتمثلت عينة البحث بمجموعة من التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في بعض ثانويات ولاية ورقلة البالغ عددهم (80) تلميذا وتم اختيار العينة بشكل عشوائي، كما اعتمدنا على مقياس "تقدير الذات" الذي يحتوي على (42) عبارة مقسمة على ثلاثة أبعاد، واستبيان خاص لممارسي النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، الذي تكون من (14) عبارة، في حين اعتمدنا على الأساليب الإحصائية التالية: معامل الارتباط بيرسون، الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي، واستخلصنا من خلال بحثنا إلى انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ومنه نقترح بعض التوصيات بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تدعم مجال تقدير الذات لدى التلاميذ خاصة المراهقين وتدعيم أيضا مجال الرياضة المدرسية التي تعتبر عامل مهم في تحسين الصحة النفسية، و ضرورة وجوب الاهتمام بالأنشطة البدنية والرياضية المدرسية في كل الأطوار وهذا في إطار استعمال كل التقنيات التكنولوجية الحديثة التي تسهل عمل القائمين على هذا المجال بالإضافة إلى الاطلاع على التطورات الحديثة وجميع التغيرات و ضرورة إكساب الثقة لدى التلاميذ من قبل الأساتذة والحث على ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة واليجابية في أوقات الفراغ من اجل تنمية اللياقة البدنية وتحسين البنية الجسمية.

الكلمات المفتاحية: ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، تقدير الذات.

Abstract:

Extracurricular physical activity and its relationship to the outer physical self-esteem among high school students

The problem with our study in the following question , " Is there a relationship between and physical activity extracurricular external and self-esteem physical with high school students ? " , Which aimed to identify the level of self-esteem physical with high school students , and to highlight the relationship between each of the physical activity extracurricular external and outward appearance and physical activity extracurricular external and development of physical attributes and physical activity extracurricular external efficiency sports among high school students , as it came hypotheses as follows , " there are levels of self-esteem physical with high school students , " the second hypothesis , " no correlation statistically significant differences between each of the physical activity extracurricular outer exterior with high school students , " the third hypothesis " no correlation statistically significant differences between each of the physical activity extracurricular external and development of physical attributes among high school students , " while the hypothesis IV" no correlation statistically significant differences between each of the physical activity extracurricular external efficiency sports with high school students , as we used a descriptive approach and who cares collect accurate descriptions scientific phenomenon studied , as well as determine the relationship between two variables measurable " self-esteem and its relationship to the practice of physical activity extracurricular external " , and represented the research sample group of students practicing sports activity extracurricular outside in some high schools mandate of Ouargla 's (80) students were selected sample randomly , as we relied on a scale " self-esteem " that contains (42) is divided into three dimensions , and a questionnaire Private practitioners sports activity extracurricular exterior , which consisted of (14) is , while we relied on the following statistical methods : Pearson correlation coefficient , standard deviation , and the arithmetic mean , and Astkhalsna through our research that there was a statistically significant relationship between each of the physical activity extracurricular external and self-esteem physical school pupils , secondary and it suggest some recommendations for further studies and research that supports the field of self-esteem among students , especially teenagers and strengthen also the area of school sports , which is an important factor in improving mental health , and the need and necessity of interest in activities, physical and sports school in each eccentric and this in the context of the use of all the techniques of modern technology that facilitates the work of those in charge of this area as well as access to new developments and all the changes and the need to give confidence to the students by the teachers and encourage sports activities varied and positive at leisure for the development of physical fitness and improve infrastructure physical .

Key words: the practice of extra-curricular sports activities outside , self-esteem .

الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	الشكر
ج	الملخص
هـ	مقدمة
الباب الأول الجانب النظري	
الفصل الأول مدخل عام للدراسة	
1	1 - الإشكالية.
2	2 - أهداف الدراسة.
2	3 - فرضيات الدراسة.
3	4 - أهمية الدراسة.
3	5 - تحديد المفاهيم والمصطلحات.
4	6 - النشاط الرياضي اللاصفي.
4	6-1 مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
4	6-2 معايير اختيار الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية.
5	6-3 واجبات المدرس نحو برامج الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية.
5	6-4 أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
7	6-5 أسس إعداد وتنظيم النشاط اللاصفي الخارجي.
7	6-6 أهداف ممارسة النشاط اللاصفي الخارجي.
7	6-7 إنشاء وإعداد الفرق الرياضية المدرسية.
8	6 8 طرق اختيار الفرق المدرسية.
9	6-9 أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين.
9	6-10 أهمية الرياضة بالنسبة للمراقبين.
9	6-11 علاقة المراقبة بممارسة النشاط البدني.
10	6-12 دوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي.
11	خلاصة

فهرس المحتويات

11	7 المذات البدنية.
11	8-1 مفهوم الذات.
11	8-2 الذات البدنية.
12	8-3 العوامل المؤثرة في نمو الذات البدنية.
13	8-4 أهم النظريات التي تناولت تقدير الذات البدنية.
13	8-4-1 النظرية الاجتماعية.
15	8-4-2 النظرية الظواهرية.
15	8-5 طرق قياس تقدير الذات البدنية.
17	8-6 مستويات تقدير الذات البدنية.
18	خلاصة.
الفصل الثاني الدراسات السابقة	
20	1- عرض الدراسات السابقة.
23	2- نقد الدراسات السابقة.
الباب الثاني الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث طرق ومنهجية الدراسة	
26	1 -المنهج المتبع.
26	2 -الدراسة الاستطلاعية.
27	3 -عينة البحث.
28	4 -متغيرات الدراسة.
29	5 -حدود الدراسة.
29	6 -أدوات جمع البيانات.
30	7 -أساليب التحليل الإحصائي.
الفصل الرابع عرض ومناقشة وتحليل النتائج	
32	1 -عرض نتائج الدراسة حسب الفرضيات.
32	1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى.
36	1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية.
37	1-3 عرض نتائج الفرضية الثالثة.

فهرس المحتويات

38	4-1 عرض نتائج الفرضية الرابعة.
39	2 -مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات.
39	1-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى.
40	2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية.
41	3-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.
42	4-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة.
43	3 -الاستنتاج العام.
44	خاتمة.
	توصيات واقتراحات.
	المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
26	يمثل معامل الثبات لمقياس تقدير الذات	01
27	يمثل معامل الصدق لمقياس تقدير الذات.	02
27	يوضح السن	03
28	يوضح الجنس	04
28	المستوى الدراسي	05
28	الرياضة المفضلة	06
29	يوضح أرقام عبارات كل بعد في مقياس الذات البدنية.	07
32	متوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس تقدير الذات البدنية.	08
33	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات البعد الأول الخاص بالمظهر الخارجي.	09
34	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات البعد الثاني الخاص بتنمية الصفات البدنية .	10
35	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات البعد الثالث الخاص بالكفاءة الرياضية .	11
36	يوضح معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين بعد المظهر الخارجي و ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.	12
37	يوضح معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين بعد تنمية الصفات البدنية و ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.	13
38	يوضح معامل الارتباط ومستوى الدلالة بين بعد الكفاءة الرياضية و ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.	14

مقدمة

يعد النشاط البدني الرياضي أحد الأنشطة الإنسانية المهمة، فلا يكاد يخلو أي مجتمع من الرياضة بأي شكل من أشكالها، لدرجة أنه أستقطب كل فئات المجتمع بمختلف طبقاتها حيث مارسوها في كل الأوقات والأماكن، فمنهم من مارسها من أجل الترويح والترفيه وآخريين من أجل التنافس والفوز. لهذا نجد أن النشاط البدني الرياضي ينقسم إلى أربعة أقسام، حيث نجد النشاط الرياضي الترويحي التنافسي، والنشاط البدني المكيف وكذلك النشاط البدني الرياضي الترويحي، هذا الأخير الذي نجده داخل المؤسسات التربوية، خاصة في مراحل التعلم الثلاث الابتدائية، المتوسطة، والثانوية، كمادة تعليمية إجبارية لها مبادئها وأهدافها، فالتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية لها أهمية كبيرة تكمن في إعداد التلميذ من جميع النواحي، وهذا من خلال النشاطات الرياضية المدرسية بنوعها الصفية واللاصفية.

أما الصفية وهي التي يقدمها الأستاذ من خلال الحصص المبرمجة خلال العام الدراسي، أما النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي هو تلك المنافسات التي تنظمها المدرسة خلال، أوقات الراحة من أجل خلق جو من المرح للتلاميذ ومن أجل ممارسة بعض الرياضات التي يجيدها التلميذ، وأيضا لاكتساب بعض المعارف الجديدة كالقوانين الخاصة بهذه المنافسات، فتمثل 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.

أما النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة أو المدارس الأخرى، وللنشاط الخارجي أهمية 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 الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من اختيار لاعبي منتخب المدارس لمختلف المنافسات الإقليمية الدولية.⁽¹⁾

ونظرا لأهمية هذا النشاط وفرت له أهم الظروف والإمكانات والوسائل التي تشمل المرافق الرياضية كذلك الأدوات في شتى أنواع الرياضات، التي قد تساهم بشكل فعال في تحقيق الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها. وفي موضوع بحثنا، تطرقنا إلى العلاقة الموجودة بينه وبين التلاميذ الممارسين له، ف التلميذ خاصة في هذه المرحلة الحساسة (المراهقة) الذي يسع إلى 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 أهمية هذا النشاط في تحقيق رغبات وميولات التلاميذ هذا ما سنتطرق إليه في هذا البحث والتي كانت كالتالي:

أولاً: الجانب النظري والذي تناولنا فيه فصلين جاء الفصل الأول مدخلاً عاماً للدراسة (التعريف بالبحث) حيث نطرح الإشكالية وأهداف البحث، والفروض وأهمية البحث وكذا مصطلحات ومفاهيم الدراسة إلى جانب أهم النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة.

أما الفصل الثاني تناولنا فيه الدراسات المرتبطة وتم عرضها وتحليلها ونقدها.

ثانياً: الجانب التطبيقي الذي يعد الأهم في هذه الدراسة فمن خلاله نضع الحلول المناسبة للإشكالية المطروحة ويشتمل على فصلين هما:

الفصل الثالث والذي نتناول فيه طرق ومنهجية الدراسة، أما الفصل الرابع تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج من أجل الحكم على صحة الفرضيات ثم الخروج بأهم الاستخلاصات وفي الأخير وضعنا بعض الاقتراحات والتوصيات المستقبلية.

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : مدخل عام للدراسة

الفصل الثاني : عرض ونقد الدراسات

السابقة

الفصل الأول

مدخل عام
لِلدراسة

- 1-الإشكالية.
- 2-أهداف الدراسة.
- 3-الفروض.
- 4-أهمية البحث.
- 5-مصطلحات ومفاهيم الدراسة .
- 6-النشاط الرياضي اللاصفي.
- 7-الذات البدنية .

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 كدعم ثقافية واجتماعية، فهي تعتبر أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهداف المجتمع، ويتضح ذلك من خلال تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية. 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 بمحمتين في الأسبوع فإن الوقت المخصص لتعلم المبادئ الأساسية للأنشطة الرياضية، وتطبيق المهارات المتعلمة التي يشملها المنهاج وتطويرها وكذلك تنمية العناصر اللياقة 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، جسدية واجتماعية فالجانب النفسي مهم جداً 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) أو الجسمية (أي نمط جسمه)، ومن خلال هذه الدراسة أردنا إبراز العلاقة بين تقدير الذات البدنية وممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

ومن هذا يمكن صياغة إشكالية الدراسة في التساؤل الآتي:

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

وتندرج تحت هذا التساؤل عدة تساؤلات فرعية:

- ما مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والمظهر الخارجي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتنمية الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والكفاءة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

2 - أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية من خلال العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي والمظهر الخارجي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية من خلال العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي والكفاءة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- تزويد المحققين والمشرفين على الأنشطة اللاصفية ببعض المعلومات المتعلقة بموضوع تقدير الذات البدنية.
- دور النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في تقدير الذات البدنية.
- إثراء مكتبتنا ببعض الدراسات.

3 - فرضيات الدراسة:

3-1 الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

3-2 الفرضيات الجزئية:

- توجد هناك مستويات لتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والمظهر الخارجي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتنمية الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والكفاءة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

4 أهمية الدراسة:

- معرفة مدى أهمية الأنشطة الرياضية اللاصافية الخارجي لتلاميذ المرحلة الثانوية في تقدير الذات البدنية.
- مساهمة أستاذ التربية البدنية والرياضية في اكتشاف المواهب وتطويرها.
- تعتبر دراسة المكمل للدراسات السابقة في مجال الدراسات المتعلقة بالأنشطة الرياضية اللاصافية الخارجي وعلاقتها ببعض المتغيرات.
- إيجاد بعض المقترحات والحلول للممارسة الأنشطة الرياضية اللاصافية الخارجي.

5 تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1 النشاط الرياضي:

هو ميدان من ميادين التربية والتربية الرياضية خصوصاً، ويعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي، لوجهة إيجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع.⁽¹⁾

2 النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة أو المدارس الأخرى، وللنشاط الخارجي أهمية 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 الألعاب لضيق المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من اختيار لاعبي المنتخب المدرسي لمختلف المنافسات الإقليمية الدولية.⁽²⁾

3 الذات:

هو تقييم الشخص لنفسه ككل، من حيث مظهره وخلفيته وأصوله، وكذلك قدراته ووسائله واتجاهاته، حين يبلغ تلك الذروة، تصبح قوة مواجهة لسلوكه.⁽³⁾

1 - قاسم حسن حسين، علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، ج2، جامعة الموصل، العراق، 1990، ص65.

2 - قام الندلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية التربية الرياضية ج2، الموصل العراق، ب ط، 1990، ص55.

3 - سيد حير الله، مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيق، ط1، المكتبة الأملو مصرية، مصر: 1981، ص21.

5 4 الذات البدنية:

أما 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 من الوقوف على حقيقة مستواه، بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية والعمل على تنميتها من اجل تعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب.

5 5 المراهقة:

هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد ويحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني، الجنسي، العقلي، النفسي، الاجتماعي.⁽¹⁾

6 -النشاط الرياضي اللاصفي:

6 1 مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

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.⁽²⁾ 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.

6-2 معايير اختيار الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية:

6-2-1 المعايير الرئيسية:

- أن توضع بحيث تحقق أهداف التربية البدنية والرياضية.
- 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.

1- حافظ الجمالي، أبحاث في علم النفس الطفولة والمراهقة، مطبعة جامعة دمشق، بدون تاريخ، ص75.

2- محمود عوض بسبيوي، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1989، ص132.

6-2-2 المعايير المحلية:

- أن لا تحتاج الأنشطة إلى تكاليف باهظة.
- أن تكون الأنشطة مشوقة بوجه عام.
- أن يكون النشاط مقبولاً من جانب المجتمع.

6-3-3 إيجابيات المدرس نحو برامج الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية:

- تنظيم مباريات ومسابقات مختلفة الأنشطة بين الصفوف الدراسية بالمدرسة.
- الإشراف على اللجان المشكلة من التلاميذ لإدارة النشاط الرياضي خارج المدرسة.
- رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها.
- الكشف عن الأفراد الممتازين رياضياً من أجل تمثيل المؤسسة في مختلف البطولات المدرسية.
- تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والخلقية الاجتماعية والصحية.
- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الرياضيين.
- تعلم النواحي الخططية و المهارية وقوانين الألعاب المختلفة.
- خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة للاشتراك الخارجي⁽¹⁾.

6-4-4 أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الرياضي الخارجي هو نفس الهدف العام لكل عملية تربوية، وهو تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة أما الأغراض القريبة فيمكن إنجازها فيما يلي:

6-4-1 الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي:

إن المباريات الرياضية ما هي إلا منافسات بين أفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الأخرى في الميدان بكل مقاوماته للأداء الرياضي الفردي والجماعي، وبذلك يتم الاستعداد لمقاومة المنافسين بالإعداد والتدريب المنظم الصحيح ووضع عالي للمستويات المهارية، وبذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي، ويزيد التمتع بالناحية الفنية الجمالية لهذا الفن، وقد يكون هذا المستوى موضوع يمكن قياسه، كما في قفز العالي والطويل ويكون اعتبارياً نسبياً كما في الألعاب الجماعية⁽²⁾.

1- مكارم حلمي وآخرون، مناهج التربية البدنية والرياضية، مركز الكتب للنشر، ب ط، القاهرة: 1999، ص 127.

2- بوغري محمد، واقع الرياضة المدرسية في الجزائر من الناحية التكوينية مذكرة ليل شهادة الماجستير، 2005، ص 70.

6-4-2 تنمية النضج الانفعالي:

إن معرفة الفرد أو الفريق لنواحي قوته ونواحي ضعفه أول خطوة في سبيل النقد الذاتي وعلامة من علامات النضج الانفعالي كما يعتبر التحكم النفسي أثناء اللعب وتقبل النتائج مهما كانت، سواء سلبية أو إيجابية وذلك بهدوء، وعدم الانفعال وخاصة عندما يرتكب احد اللاعبين خطأ ضد آخر أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد انه لم يرتكبه ويعتبر هذا علامة من العلامات النضج الانفعالي.

6-4-3 الاعتماد على النفس:

إن ممارسة الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلقية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة، وعدم اليأس والإحراز على النصر وإنكار الذات، كل هذه ميزات وصفات واجب حضورها وتوفرها أثناء الاندماج في المقلبات الرياضية المدرسية.⁽¹⁾

6-4-4 حسن قضاء وقت الفراغ:

إن من أكبر مشاكل العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ، وإن قياس مدى تقدم الدول حديثا مرهونا بمدى معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات فراغهم والتنافس الرياضي يعتبر من النجح الوسائل لقضاء وقت الفراغ.

6-4-5 تعلم قوانين الألعاب وتكتيك اللعب:

هذا الغرض عقلي اجتماعي، فتعلم القوانين نصا وروحا، ثم دراسة التكتيك سواء كان فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة عقلية 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 إطارها العام.

6-4-6 اكتساب الصحة البدنية والعقلية والنفسية والمحافظة عليها وتمييزها:

لقد أمست الصحة وفقا على خلو الجسم من الأمراض بل هذه قاعدة أساسية للصحة فقط، أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم والعقل من النضج الانفعالي والمقدرة على التكيف الاجتماعي وتتطلب المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قواه الجسمية، العقلية والوجدانية في تكامل وتنافس يؤدي إلى توازن الشخصية.

6-4-7 التدريب على القيادة:

من المعلوم إن لكل مجموعة قائد ولكل فريق رئيس، كما تنص اغلب القوانين الرياضات الجماعية على أن 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.⁽²⁾

1- حسن شلتوت، حسن معوض، التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، العراق: مطبعة دار الفكر العربي، 1981، ص65.

2- حسن شلتوت، حسن معوض، مرجع سابق، ص66.

6 5 أسس إعداد وتنظيم النشاط اللاصفي الخارجي:

- يكمل مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي سائر أجزاء البرنامج من حيث الواجبات التربوية، كما توجد اتحادات رياضية متخصصة لإدارة هذا النشاط الرياضي المدرسي، يرى الدكتور "محمد الحمامي"، إن من أهم هذه الأسس التي يجب على المدرس مراعاتها في تنظيم وإعداد النشاط اللاصفي الخارجي ما يلي:
- مراعاة المرحلة السنوية للتلاميذ عند اختيار الفرق الرياضية، حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة.
- مراعاة اختيار أعضاء الفرق على نوع واحد أو نوعين من النشاط.
- الاهتمام بضرورة احترام أعضاء الفرق الرياضية و الروح الرياضية والقيم التربوية وتخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم ولأحسن لاعب في الأخلاق.

6-6 أهداف ممارسة النشاط اللاصفي الخارجي :

- تنمية الصفات الأساسية عند التلاميذ مثل القوة العضلية، السرعة، المطاولة، الرشاقة والمرونة، وهي صفات يمكن تنميتها والتقدم بها في النشاطات اللاصفية الخارجية .
- ترقية المهارات الرياضية والنشاطات اللاصفية الخارجية لوجد متسع من الوقت لذلك وعليه يمكن تحديد هذه الأسس فيما يلي:⁽¹⁾
- أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية والرياضية، وتتبع خطة متقنة على مدار السنة.
- أن تهدف إلى الصفات البدنية الأساسية والتي نمونها عنها.
- أن تهدف إلى ترقية المهارات والألعاب الرياضية الموجودة في الخطة.
- أن تحضي بإمكانات تتلاءم مع حجم النشاط من ملاعب ومدربين مؤهلين.
- أن تحقق أدنى طموحات التلاميذ وأن تحقق أهداف الرياضة المدرسية.

6-7 إنشاء وإعداد الفرق الرياضية المدرسية:

- إن كل مؤسسة تربوية يجب عليها إنشاء جمعية رياضية تتكفل بإعداد التلاميذ الرياضيين وكذلك الفرق لكل المنافسات مع المؤسسات التربوية الأخرى، وقد أقرت النصوص على إجبارية إنشاء الجمعيات الرياضية في المؤسسات التربوية، حيث نصت المادة (02) على أنه يتم إنشاء الجمعية الثقافية والرياضية المدرسية بالضرورة على مستوى كل مؤسسة تعليمية في قطاع التربية الوطنية.⁽²⁾

1- عباس احمد صالح، طرق تدريس التربية الرياضية، ج 1، جامعة بغداد، 1981، 209-210.

2- القانون العام للاتحادية الجزائرية الرياضية المدرسية الانضمام التأهيل إلى المادة 02، الجزائر ص 05.

- وسيكون 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 كما تحدد الاتحادية كل موسم مصاريف الانضمام، البطاقات، التأمينات وتصب كل هذه النفقات إلى الرابطة.⁽¹⁾

6-8 طرق اختيار الفرق المدرسية :

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

ويرى الدكتور "قاسم المندلاوي" وآخرون أن طرق اختيار والتقاء المواهب التي تكون الفرق الرياضية المدرسية تكون كما يلي :

- يقوم مدرس التربية البدنية والرياضية باختيار أعضاء الفريق من تلاميذ ذوي الاستعدادات الخاصة وكذلك الممتازين منهم وذلك واقع الأنشطة الرياضية المختلفة لدرس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي.
- يتم بعدها الإعلان عن موعد تصفية الراغبين في الانضمام لكل فريق ثم يقوم بإجراء بعض الاختبارات لقياس مستوى التلاميذ و قدراتهم وينجز لكل تلميذ استمارة توضح مستواه ومدى استعداده البدني والفني للمشاركة في الأنشطة المدرسية، وبعد هذه الخطوة يتقدم التلاميذ للكشف الطبي لإثبات حالته الصحية أي إن كان خاليا من إصابات أو أمراض تمنع ممارسته للرياضة، حيث يوقع الطبيب ويختم على ظهر الرخصة لمشاركة التلاميذ في الفريق المدرسي.⁽²⁾

1- القانون العام للاتحادية الجزائرية الرياضية المدرسية الانضمام، مرجع سابق، ص05.

2- قاسم المندلاوي وآخرون، دليل الطالب في الصفات الميدانية للتربية البدنية والرياضية ج2، العراق: 1990، ص 65.

6-9 أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة ، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية ، وتكتسي المراهقة أهمية كونها⁽¹⁾:
- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
 - مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة " رياضة المستويات العالية " .
 - مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية.
 - لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
 - مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
 - مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
 - مرحلة تعتمد تفرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.

6-10 أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والحمول، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها .

6-11 علاقة المراهقة بممارسة النشاط البدني :

إن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما ووجدانا فلا نستطيع أن نقوم بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية تفكير في الأداء الحركي مع الانفعال والتصرف إزاء هذا الموقف، ومن هذا المنطلق أصبحت ممارسة النشاط

¹ - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص 187 - 188.

البدني و الرياضي تهدف إلى تنمية النشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية الجسمانية والعقلية والاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح فيه عنصراً فعالاً في مجتمعه ووطنه، وراعت في ذلك مراحل نمو الطفل منذ ولادته، ومتابعة هذا الطفل والاعتناء به خاصة في مرحلة المراهقة، وذلك بوضع برامج معدلة تتماشى مع ميوله ورغباته وانفعالاته وتكوينه الجسماني وإعداده الصحي، وتهدف ممارسة الرياضة إلى أهداف كثيرة منها تنمية الكفاءات البدنية وتنمية الكفاءات العقلية والكفاءات الحركية وتنمية العلاقات الاجتماعية⁽¹⁾.

أي أنها تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية، بحيث توفر نوعاً من التداوي الفكري والبدني كما تزيدهم المهارات والخبرات الحركية نشاط ملموس وأكثر رغبة من الحياة، كما أن التربية البدنية تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية وممارستها بصفة دائمة ومنظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل وتنتهي الإحساس بالملل والضجر وتملاً فراغ التلاميذ الذي يضيعه في أشياء تافهة.

6-12 دوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي:

- إن الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي تتميز بالطابع المركب نظراً لتعدد الأنشطة البدنية والرياضية ومجالاتها وعن الأهمية الكبرى أن تعرف الأنشطة أهم الدوافع التي تحفز اللاعب على ممارسة الرياضة والأنشطة المختلفة وذلك بالنسبة للفرد الرياضي، وبالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، فكل فرد إذن في الوجود له دوافع تحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد العالم والباحث "اليدنيك" أهم الدوافع المرتبطة بممارسة النشاط البدني والرياضي:
- يعد النشاط العقلي كنتيجة للنشاط البدني في الإحساس بالرضا والاتساع، إذ أن المراهق يشعر بالرضا بعد نشاط يتطلب جهداً ووقت خاص عند تحقيقه للنجاح.
 - تكون المتعة الجمالية بسبب رشاقة ومهارة وجمال الحركات الذاتية للفرد، ونذكر على سبيل المثال (الجمباز، السباحة، التزلج على الجليد، وغيرها من الرياضات التي تتطلب برشاقة الأداء والحركات).
 - الشعور بالارتياح كنتيجة التغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بالصعوبة والتي تتطلب المزيد من الشجاعة وقوة الإرادة.
 - الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركن هام من أركان النشاط الرياضي.
 - تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.⁽¹⁾

1- قروي عبد الحق، أهمية ومكانة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة نيل شهادة ليسانس، 1997، ص 39.

2- محمد علاوي صالح، علم النفس الرياضي، القاهرة: دار المعارف، 1987، ص 161.

خلاصة:

تعتبر الأنشطة الرياضية اللاصفية جزءاً لا يتجزأ من التربية البدنية والرياضية، باعتبارها الركن المحسد والمطبق لخصص التربية البدنية، والتي من خلالها يمكن للتلميذ التعبير عن رغباته الشخصية وتحقيق متطلبات الداخلية . لذلك يجب أن تكون ممارسة الرياضة حقاً 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 تجسيد 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.

7- الذات البدنية:

7-1 مفهوم الذات:

مجموع من السمات والصور والأحاسيس التي يعتبرها الفرد كجزء منه متأثرا بال محيط، وهو منظم بطريقة متماسكة نوعا ما. (1)

ويرى "محمد عماد الدين إسماعيل: أن مفهوم الذات، هو ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائنا بيولوجيا اجتماعيا، أي باعتباره مصدرا للتأثير والتأثر، وهو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي، الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل. (2)

7-2 الذات البدنية:

عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية المعززة بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة والعمل على تمهيتها كونها تعد احد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية وكافة الألعاب.

¹ - محمد بجاوي، تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية، الجزائر: 2001، ص 59-60.

² - عبد الفتاح دويدار، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، ب ط، بيروت: دار النهضة العربية، 1992، ص 39.

7-3 العوامل المؤثرة في نمو الذات البدنية:

7-3-1 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 "مبوسين" فدوي النمو الجسمي البطيء يحملون مشاعر سلبية واتجاهات تمردية ويشعرون بعدم الكفاءة ويميلون ويحملون مشاعر عدوانية.

7-3-2 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.⁽¹⁾

7-3-3 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.

7-3-4 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 يتمكن 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.

7-3-5 التفاعل الاجتماعي :

التفاعل الاجتماعي السليم، والعلاقات الاجتماعية الناجحة، تعزز الفكرة السليمة الجيدة عن الذات، ويظهر هذا من خلال النتائج التي توصل إليها " كومبس " وجد أن الفكرة الموجبة عن الذات تعزز نجاح التفاعل الاجتماعي، ويزيد العلاقات الاجتماعية نجاحاً.⁽²⁾

¹ - حامد عبد السلام زهران، علم النفس الاجتماعي، ط 5، القاهرة: عالم الكتاب، ب س، ص 430.

² - حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 293.

7-3-6 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 الحط من تقدير الطفل لذاته وإدراكه لها، فيشعر أنه فرد لا يوثق فيه ويتجلى ذلك من التهميش الذي يتعرض له من طرفهما، ويعتبر هذا أسلوب تنشئة اجتماعية خاطئة، يوجه نظرة الطفل إلى الشعور بالغبن والنقص والحرمان اتجاه ذاته.⁽¹⁾

7-3-7 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.

7-3-8 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 السلي مباشرًا، 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.⁽²⁾

7-4-4 أهم النظريات التي تناولت تقدير الذات البدنية:

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

7-4-1 النظرية الاجتماعية:

يعتبر "وليام جيمس" من أول العلماء في علم النفس الذين كتبوا عن الذات، وتتلخص نظريته في دراسة التفاعل المستمر بين الأشخاص داخل المجتمع ويرى ويصف "جيمس" الذات بمجموعة من ممتلكات الفرد، ولا تقتصر فقط على جسمه وقدراته النفسية، بل أيضا على ملابسه، منزله، وزوجته، فالذات إذا تتكون من الأنا البشرية (الجسم،

¹ - عبد الفتاح دويدار، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، مرجع سابق، ص 50.

² - حامد عبد السلام زهران، نفس المرجع السابق، ص 293.

العائلة) ، والأنا الاجتماعية (معرفة الغير، والصورة التي يكونها الغير عره) والأنا الروحية التي تتمثل في النواة المركزية للكائن وتتضمن طموحاته الفكرية الأخلاقية والدينية. ⁽¹⁾

في حين توسع "ميد" في شرح هذا المفهوم، فيرى أن مفهوم الذات ينبثق من التفاعل الاجتماعي وكنتيحة حتمية، لاهتمام 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 الاجتماعية 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. ⁽²⁾

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

- الوعي بالذات الجسمانية.
 - الإحساس بالاستمرارية خلال فترة من الزمن.
 - تأكيد الأنا والحاجة لتقدير الذات.
 - امتداد الأنا وتحديده الذي يتجاوز حدود الجسم.
 - تكامل الحاجات الداخلية مع الواقع الخارجي.
 - صورة عن الذات أو إدراك الفرد لنفسه وتقويمه لذاته كموضوع للمعرفة.
 - الذات كأداة تنفيذية.
 - السعي المناسب أو الدفاعية لزيادة التوتر، بدلا من تقلبه وتوسيع الوعي والسعي وراء التحديات. ⁽³⁾
- كما عرف "كورمان" تقدير الذات بأنه مدى إدراك الفرد لذاته على أنها واسعة المعرفة ومشبعة لحاجاته، كما أن الأفراد الذين يكون لديهم إدراك الذات قويا، يشعرون بالسعادة والمعرفة ويدركون النجاح قبل وقوعه. وحسب "كورمان" توجد ثلاثة أشكال لتقدير الذات البدنية:

1- وينفريد هوبر ترجمة مصطفى عشوي، مدخل إلى سيكولوجيا الشخصية، ط 1، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1995، ص72.

2- سعد جلال، المرجع في علم النفس، ب ط، القاهرة: دار الفكر العربي، 1985، ص321.

3- سعد جلال، مرجع سابق، ص322.

أ تقدير الذات المزمّن:

وهو سمة شخصية ثابتة ومنغورة نسبيا مع المواقف.

ب تقدير الذات الخاصة بممارسة المهام:

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

ج- تقدير الذات المتأثرة بالنواحي الاجتماعية:

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

7-4-2 النظرية الظاهرية:

وترتكز نظرية "كارل روجرز" على البحث عن أثر الذات في الإدراك الذي يأخذه الفرد من الأحداث المؤثرة، والطريقة التي يستخدم فيها هذا الإدراك لتنظيم سلوكه، ونفهم من هذا أن فكرة الشخص عن نفسه، وفكرته عن علاقته بالآخرين التي تنبثق من تفاعله الاجتماعي، هي التي تصبح بالتدريج صفة مميزة لذاته وتؤثر على إدراكه وسلوكاته، فههدف الفرد هو الميل لتحقيق ذاته، وذلك من خلال تقييمه لها على أساس خبراته، وبالتالي فهو يقسم هذه الخبرات إلى أخرى سلبية وثانية إيجابية.

نستخلص مما سبق أن محور نظرية "كارل روجرز" وما يناقشه إطارها هو الذات، فنجد دائما يتحدث عن ببيان الذات، تحقيق الذات، الحفاظ على الذات، تأكيد الذات والمجال الظاهري.⁽¹⁾

7 5 طرق قياس تقدير الذات البدنية:

7-5-1 طريقة تقرير الذات البدنية:

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

¹ - سعد جلال، المرجع في علم النفس، مرجع سابق، ص 477.

ينطبق عليه، أما في حالة استخدامها 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 تميزاً ومن المعالم الرئيسية لهذه الطريقة، أن المفحوص توجه إليه تعليمات لكي يفرز البطاقات في توزيع قسري، اعتدالي تقريباً متصل متدرج من البنود الأقل تميزاً إلى تلك الأكثر شيوعاً وتميزاً لما يصنعه، وهذا التوزيع يسهل معالجة النتائج بالطرق الإحصائية الملائمة.⁽¹⁾

7-5-2 طريقة المقابلة:

إن تقارير الذات قد لا تكشف عن كل شيء هام في سلوك الفرد، فقد يكون الشخص واعياً بأسباب سلوكه، ولكنه غير قادر، أو راغب في تقريرها، ولذا يفضل العلماء الفينومينولوجيين أمثال " روجرز " الإطار المرجعي للشخص، لأنه هو المصدر الملائم 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 بالتلقائية في الكشف عن ذاته بصراحة، يتضح ذلك بقوة فيما يعرف بالعلاج المراكز حول العميل، حيث يرى أن « أفضل مدخل لفهم السلوك هو الإطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه ».⁽²⁾

7-5-3 طريقة التمايز السينمائي :

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

- (حسن - رديء) مثل - عامل التقييم.
- (قوي - ضعيف) مثل - عامل القوة.
- (إيجابي - سلبي) مثل - عامل النشاط.

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

¹ - عبد الفتاح دويدار، مناهج البحث في علم النفس، ط2، مصر: دار المعرفة، 1999، ص331.

² - عبد الفتاح دويدار، نفس المرجع السابق، ص333.

إذا فخلاصة القول يمكن اعتبار أن هذه الطرق تزود الفرد بتنبؤات لا تقل أهمية عن تلك التي يمكن الحصول عليها من أكثر اختبارات ومقاييس الشخصية دقة وتعقيدا ومن بطاريات الاختبارات، و الأحكام الإكلينيكية، والتحليلات الإحصائية المعقدة.⁽¹⁾

6-7 مستويات تقدير الذات البدنية:

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

1-6-7 المستوى المنخفض لتقدير الذات البدنية:

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.⁽²⁾ 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 للمجازرات السلبية، نظرا لتأثير المجال السائد أو السياق.⁽³⁾

2-6-7 المستوى المرتفع لتقدير الذات البدنية:

توجد لدى عامة البشر الحاجة الملحة للشعور بالدفء، والحب، والاحترام والتعاطف، والتقبل من الآخرين، وخاصة من أولئك الذين يمثلون أهمية في حياتنا كالوالدين، وتبقى هذه الحاجة للتقدير الإيجابي نشطة طوال الحياة.⁽⁴⁾ ويتمثل التقدير المرتفع للذات في احترام الذات وتقديرها، فيتميز صاحب المستوى العالي لتقدير الذات بالثقة في النفس، حيث يرى كل من "كورمان" و"كوهر" 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

¹ - عبد الفتاح دويدار، مناهج البحث في علم النفس، مرجع سابق، ص 334.

² - علاء الدين كفاقي، الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، ط 1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص 199.

³ - حسن علي حسن، سيكولوجيا المجازاة و الضغوط الاجتماعية و تغيرا لقيم، ب ط، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر، 1998، ص 114.

⁴ - محمد سيد عبد الرحمن، دراسات في الصحة النفسية، ط 1، الجزء 1، مصر: دار قباء للطباعة والنشر، 1998، ص 409.

من غيرهم على اختيار المهمات التي تكون لديهم فيها، حظوظ أكبر للنجاح، وهم أقل حساسية للتهديد مقارنة بغيرهم، أما " زم " 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 وعالٍ ينظرون إلى أحاسيس الآخرين واتجاههم بمنظور إيجابي، ويميلون أكثر إلى حب الغير، كما أنهم غالبا ما يتصفون بالمبادرة الشخصية، ويميلون للمشاركة 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.⁽¹⁾

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 والنفسي 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.

¹ - حسن علي حسن، نفس المرحع السابق، ص 114 .

الفصل الثاني

الدراسات
السابقة

1 عرض الدراسات السابقة

2 تحليل و نقد الدراسات السابقة

1 عرض الدراسات السابقة:

- أ - دراسة حسان عبد العزيز ، (2012) الجزائر ، بعنوان تقدير الذات البدنية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة حيث تناول الباحث في إشكاليته العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال من خلال التساؤل التالي:
- هل هناك علاقة إيجابية 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، ولقد توصل الباحث 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.
- ب - دراسة لهوازي فريد، (2011) الجزائر، بعنوان انعكاس حصة التريبة البدنية والرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني عند المراهقين في المرحلة الثانوية ، حيث تناول الباحث في إشكاليته تأثير حصة التريبة البدنية والرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني عند المراهقين في المرحلة الثانوية من خلال التساؤل التالي:
- هل تؤثر حصة التريبة البدنية والرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني عند المراهقين في المرحلة الثانوية ؟
- ولقد توصل إلى النتائج التالية:
- لحصة التريبة البدنية والرياضية تأثير على تكوين مفهوم الذات البدني عند المراهقين في المرحلة الثانوية.
- أن مفهوم الذات البدنية يتأثر بعامل الممارسة الرياضية ولا يتأثر بعامل الجنس والمستوى وحجمها في الأسبوع.

ج - دراسة صولة طارق (2011) بسكرة، بعنوان تقدير الذات وعلاقته بظهور قلق السمة لدى لاعبي النخبة ذوي الاحتياجات الخاصة قبل المنافسة الرياضية ، حيث تناول الباحث في اشكاليته العلاقة بين تقدير الذات وعلاقته بظهور سمة القلق لدى لاعبي النخبة ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال التساؤل التالي:

- هل هناك علاقة إرتباطية بين أنماط تقدير الذات وتنبؤ بظهور سمة القلق قبل المنافسة الرياضية لدى اللاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة لكرة السلة على الكراسي المتحركة حسب أصل الإعاقة الوراثية والمكتسبة؟
ولقد أعتمد 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 أصل 66 لاعب من سبعة نواديس تنشط في بطولة القسم الوطني الأول . كما استخدم اختبار "القلق المنافسة الرياضية " الذي صممه "رابز مارتنز " كأداة للبحث ولقد توصل إلى النتائج التالية:

- يوجد علاقة ارتباطية سالبة أي تأثير سلبي في انخفاض تقدير الذات خاصة النمط الثالث لدى اللاعبين ذوي إعاقة مكتسبة مع ارتفاع ظهور سمة القلق قبل المنافسة الرياضية قبل المنافسة الرياضية لدى اللاعبين ذوي إعاقة وراثية ولكن تبين ارتفاع سمة القلق قبل المنافسة لكلتا الفئتين والفرق الأكبر لصالح اللاعبين الإعاقة المكتسبة.

د - دراسة لورنيق يوسف (2007) الجزائر ، بعنوان دور التربية البدنية والرياضية في تفعيل عمليتي التعاون والتنافس من خلال الأنشطة اللاصفية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث تناول الباحث في اشكاليته تأثير التربية البدنية والرياضية على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس من خلال الأنشطة 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 بـ 160 تلميذ ماخوذين من 12 ثانوية، كما اختار العينة العشوائية البسيطة تتكون من 40 أستاذا من بعض ثانويات العاصمة كما استخدم الباحث الاستبيان كوسيلة ملائمة للبحث حيث قام بتوزيعه على عينتين 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 الأنشطة اللاصفية.

هـ - دراسة محمد علي الحبيب (2012) بسكرة، بعنوان دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القيم الاجتماعية من خلال الأنشطة اللاصفية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة حيث تناول الباحث في اشكليته 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 ب 150 تلميذ مأخوذين من 5 أكمايات 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.

2- نقد وتحليل الدراسات السابقة :

من خلال عرضنا للدراسات السابقة التي تناولت موضوع تقدير الذات البدنية وعلاقته بالنشاط اللاصفي الخارجي يتضح لنا إن الدراسات المتعلقة بهذه المواضيع قليلة جداً، فنجد أن معظم الدراسات تركز على دراسة موضوع تقدير الذات بأشكاله المختلفة، للذات الجسمية، والذات المهارية، والذات البدنية، وركزوا على الأنشطة الرياضية ككرة القدم كرة الطاولة وكرة السلة، في حين اهتمت دراسة "حسان عبد العزيز" إلى التعرف على العلاقة بين درجات تقدير الذات الجسمية و المظهر العام ودقة أداء المهارات المحيومية لدى اللاعبين، في حين اهتمت دراسة " لهواري فريد " بتأثير حصة تربية بدنية ورياضة على تكوين مفهوم الذات البدني عند المراهقين في المرحلة الثانوية، أما دراسة "صولة طارق" إلى العلاقة بين انخفاض تقدير الذات لدى اللاعبين ذوي إعاقة مكتسبة مع ارتفاع سمة القلق قبل المنافسة الرياضية لدى اللاعبين ذوي إعاقة وراثية، أما دراسة "حامي كمال" اهتمت إلى العلاقة بين مستويات مفهوم الذات والسلوك الجازم لدى اللاعبين كرة القدم، أما في ما يخص النشاط الرياضي اللاصفي نجد أن دراسة "لورنيق يوسف" اهتمت بفائدة التنافس التي تعود على التلاميذ بالفائدة عليهم من خلال التعاون و التفاعل، في حين نجد إن دراسة "محمد علي الحبيب" اهتمت بالأنشطة الرياضية اللاصفية التي تساهم في إكساب التلاميذ العديد من القيم الاجتماعية، أما في ما يخص العلاقة بين تقدير الذات والنشاط اللاصفي لم نجد دراسات تناولت العلاقة لكن هناك دراسات قريبة من دراستنا كالدراسة حسان عبد العزيز، ودراسة لهواري فريد، ودراسة صولة طارق، دراسة لورنيق يوسف.

ونستخلص من كل هذا أن موضوع دراستنا يعتبر محاولة لتحديد العلاقة بين تقدير الذات البدنية والنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتوضيح هدف ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية، كما اعتمدنا على مقياس تقدير الذات البدنية لتحقيق مصداقية أكبر لنتائج الدراسة.

من خلال مقارنة الدراسات السابقة مع دراستنا الحالية نلاحظ أن هناك تباين من حيث الأهداف ، إذ هدفت دراسة حسان عبد العزيز إلى التعرف على العلاقة بين درجات الذات الجسمية والمظهر العام ودقة أداء المهارات لدى اللاعبين، أما الدراسة الثانية لفريد لهواري هدفت إلى تأثير حصة تربية بدنية ورياضة على تكوين مفهوم الذات البدني عند المراهقين في المرحلة الثانوية، أما دراسة لصولة طارق، فهدفت إلى العلاقة بين انخفاض تقدير الذات لدى اللاعبين

ذوي إعاقة مكتسبة مع ارتفاع ظهور سمة القلق قبل المنافسة الرياضية لكننا الفئتين والفرق الأكبر لصالح اللاعبين ذوي الإعاقة المكتسبة، أما الدراسة الثالثة لصاحبها حامي كمال فهدف إلى وجود علاقة ارتباطيه بين مستويات مفهوم الذات والسلوك الجازم لدى لاعبين كرة القدم.

في حين نجد أن الدراسة السابقة لصاحبها لورنيق يوسف تهدف إلى فائدة التنافس التي تعود على التلاميذ بالفائدة، أما الدراسة الخامسة لمحمد علي الحبيب والتي كان من بين أهدافها إلى إن الأنشطة الرياضية اللاصفية تساهم في اكتساب العديد من القيم الاجتماعية وكذلك إن الأنشطة الجماعية من أكثر من الفردية قي تطوير القيم الاجتماعية، في حين نجد أن دراستنا هدفت إلى التعرف إلى مستوى تقدير الذات البدنية من خلال ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي والمظهر الخارجي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وكذلك التعرف على مستوى تقدير الذات من خلال العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي وتنمية الصفات البدنية و بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي والكفاءة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ضف إلى ذلك دور النشاط اللاصفي في تقدير الذات إلا أن هذا لا يمنع من وجود تشابه بين جميع الدراسات ودراسنا الحالية بحيث تنفق في العديد من النقاط أهمها التعرف على تقدير الذات لدى تلاميذ المراحل المختلفة من خلال ممارسة النشاط الرياضي وعلاقته بتقدير الذات.

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

طرق ومنهجية الدراسة

الفصل الثالث

طرق
ومنهجية
الدراسة

- 1- المنهج المتبع.
- 2- الدراسة الاستطلاعية.
- 3- عينة البحث.
- 4- متغيرات الدراسة.
- 5- حدود الدراسة
- 6- أدوات جمع البيانات
- 7- أساليب التحليل الإحصائي

1- المنهج المتبع:

إن 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 بأسلوب الدراسات المسحية الارتباطية، والذي يهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة وكذا تحديد العلاقة بين متغيرين قابلين للقياس، فالمنهج الوصفي يعتمد على الاستقصاء الذي ينصب على دراسة الظاهرة كما هي قائمة في الحاضر لقصد تشخيصها، وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها.⁽¹⁾

2- الدراسة الاستطلاعية:

حيث تكونت عينة الدراسة من 20 تلميذ من مرحلة التعليم الثانوي ممن تنطبق عليهم مواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية، وتم توزيع الاستبيان على التلاميذ وأعيد نفس الاختبار بعد 15 يوم على نفس العينة، وتم استخلاص النتائج التالية:

2-1 ثبات المقياس:

تم قياس الثبات بطريقة تطبيق المقياس وإعادته وهذا بحساب معامل الارتباط بيرسون وكانت النتائج موضحة في الجدول التالي.

جدول رقم (01) يمثل معامل الثبات لمقياس تقدير الذات.

المقياس	معامل الارتباط بيرسون
الذات البدنية	0.90

¹ - أحمد بن مرسل: مناهج البحث العلمي في علوم الاتصال، ط 2، الجزائر: د.م.ج، ، 2005، ص287.

2 2 صدق المقياس:

قمنا بحساب الصدق بطريقة الصدق الذاتي وذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات وكانت النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (02) يمثل معامل الصدق لمقياس تقدير الصدق الذات.

المقياس	الصدق الذاتي
الذات البدنية	0.90

يتضح مما سبق أن مقياس تقدير الذات البدنية يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات ويمكننا الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية.

3- عينة البحث:

1-3 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من 80 تلميذا الذين يمارسون الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، حيث تم توزيع الاستمارات حسب المؤسسات التالية:

- مولود قاسم.

- نايت بلقاسم.

- مبارك الميلي.

- علي ملاح.

- الخليل احمد.

2-3 خصائص العينة:

جدول رقم (03) يوضح السن.

السن	التكرار	النسبة المئوية
15 - 12	14	17.5%
18 - 15	66	82.5%
المجموع	80	100%

جدول رقم (04) يوضح الجنس.

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
%100	80	ذكور
%00	00	إناث
%100	80	المجموع

جدول رقم (05) يوضح المستوى الدراسي.

النسبة المئوية	التكرار	المستوى الدراسي
%17.5	14	أولى ثانوي
%38.5	30	ثانية ثانوي
%45	36	ثالثة ثانوي
%100	80	المجموع

جدول رقم (06) يوضح الرياضة المفضلة.

النسبة المئوية	التكرار	الرياضة المفضلة
%42,5	34	كرة القدم
%26,25	21	كرة اليد
%21.25	17	كرة السلة
%10	08	كرة الطائرة
%100	80	المجموع

4- متغيرات الدراسة:

4-1 المتغير المستقل:

"النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي".

4-2 المتغير التابع:

"تقدير الذات البدنية"

5- حدود الدراسة :

5-1 المجال المكاني:

أجريت الدراسة في بعض ثانويات من ولاية ورقلة وهم: ثانوية مولود قاسم نايت بلقاسم، ثانوية مبارك الميلي ثانوية علي ملاح، ثانوية الخليل احمد.

5-2 المجال الزمني:

تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الممتدة من 03 مارس الى 18 افريل 2014.

6- أدوات جمع البيانات

6-1 مقياس تقدير الذات البدنية :

اعتمدنا في دراستنا على مقياس تقدير الذات البدنية الذي أعده "محمد حسن علاوى " 1998، ويتكون من 48 عبارة مقسمة إلى ثلاث أبعاد:

- البعد الأول: المظهر الخارجي.
- البعد الثاني: تنمية الصفات البدنية.
- البعد الثالث: الكفاءة الرياضية.

الجدول رقم (07): يوضح أرقام عبارات كل بعد في مقياس الذات البدنية.

عدد العبارات	أرقام العبارات السلبية	أرقام العبارات الايجابية	أبعاد الذات البدنية
18	11 - 12-02-41 52-42-32-22	01-21-31-51 20-30-40-50-60	المظهر الخارجي
24	03 - 04-24-54 15 - 16-45-26	13-23-43-53 04-14-34-44-05 25-35-55-06 16-16-36-46-56	تنمية الصفات البدنية
06	49	09-19-29-39 59	الكفاءة الرياضية

يطبق المقياس على التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، بحيث يقوم كل مبحوث بوضع علامة (x) في الإجابة المناسبة، وهذا بإتباع مقياس متدرج مكون من ثلاثة مستويات (تنطبق بدرجة كبير، تنطبق

بدرجة متوسطة، لا تنطبق تماما) ويتبع المقياس طريقة التدرج الإجابات (إيجابية، سلبية) وذلك بإعطاء الدرجات (1,2,3) على الترتيب بالنسبة للعبارات الموجبة أما بالنسبة للعبارات السالبة عكس التدرج، ولقد تم التأكد من ثبات وصدق المقياس في الدراسة الاستطلاعية.

6-2 الاستبيان الخاص بالممارسة للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي :

تم صياغة استبيان مكون من 14 عبارة وتم عرضه على مجموعة من الأساتذة والخبراء المحكمين من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بهدف التأكد من صدق الاستبيان، وتم توزيع (80) استمارة على مجموعة من التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

طبق الاستبيان على التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، بحيث يقوم كل مبحوث بوضع علامة (x) في الإجابة المناسبة، وهذا بإتباع مقياس متدرج مكون من ثلاثة مستويات (دائما، أحيانا، أبدا) .

7- أساليب التحليل الإحصائي :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون.

الفصل الرابع

عرض
وتحليل
النتائج

- 1 1 عرض نتائج الفرضية الأولى.
 - 2 1 عرض نتائج الفرضية الثانية.
 - 3 1 عرض نتائج الفرضية الثالثة.
 - 4 1 عرض نتائج الفرضية الرابعة.
 - 1 2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى.
 - 2 2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية.
 - 3 2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.
 - 4 2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة.
- 3- الاستنتاج العام.

1 عرض نتائج الدراسة حسب الفرضيات:**1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى:**

"توجد هناك مستويات لتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

ولقد استخدمنا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لوصف درجات العينة ككل على مقياس تقدير

الذات البدنية وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يوضح متوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس تقدير الذات البدنية.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
المظهر الخارجي	2,24	0,74	01
تنمية الصفات البدنية	2,01	0,71	03
الكفاءة الرياضية	2,20	0,71	02
المقياس ككل	2.15	0,72	

يتبين من الجدول أعلاه أن بعد المظهر الخارجي جاء في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2,24) وانحراف معياري قدره (0,74) في حين نجد أن بعد الكفاءة الرياضية جاء في الرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (2,20) وانحراف معياري (0,71) أما بعد تنمية الصفات البدنية جاء في الرتبة الثالثة بمتوسط حسابي يقدر بـ (2,01) وانحراف معياري قدره (0,71) كما تبين لنا من خلال الجدول أن مقياس تقدير الذات الكلي بلغ قيمة متوسطه الحسابي (2,15) وانحراف معياري (0,72).

الجدول رقم (09) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات البعد الأول الخاص بالمظهر الخارجي .

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
1	مظهري الخارجي أفضل ممن هم في مثل سني	2,15	0,74	12
2	مظهر جسمي يبدو أفضل من معظم زملائي	2,14	0,70	13
3	مظهر جسمي الخارجي يبدو جيدا.	2,16	0,66	11
4	لدي وجه مقبول الشكل بدرجة كبيرة.	2,20	0,71	7
5	وجهي ليس مقبول بدرجة كبيرة	2,39	0,70	1
6	يعتقد الكثيرون بان مظهر جسمهم الخارجي غير جيد	2,19	0,73	8
7	اشعر الرضا من ناحية جسمي	2,20	0,68	7
8	أنا فخور بنفسي من الناحية البدنية	2,21	0,68	6
9	أنا سعيد بنفسي من الناحية البدنية	2,25	0,66	5
10	أنا راض تماما بالنسبة لطبيعة وحالة جسمي	2,16	0,70	10
11	اشعر الرضا من ناحية قدراتي البدنية	2,21	0,70	6
12	جسمي تبعث في نفسي القبول والرضا	2,18	0,69	9
13	أنا سمين بصورة واضحة	2,25	0,83	5
14	وسطي عريض جدا	2,38	0,78	2
15	وزني أكثر من اللازم	2,30	0,83	3
16	لدي سمن واضحة في جسمي	2,29	0,81	4
17	نظرا لسمنة جسمي يصعب علي شراء ملابس مناسبة	2,30	0,87	3
18	معظم زملائي يعتقد بان جسمي سمين	2,29	0,82	4

من خلال الجدول أعلاه نجد أن العبارة رقم (05) جاءت في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2,39) وانحراف معياري (0,70) أما الرتبة الثانية جاءت لعبارة رقم (14) حيث كان متوسط حسابي (2,38) وانحراف معياري (0,78) في حين نجد عبارة رقم (17) جاءت في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي يقدر بـ (2,30) وانحراف معياري (0,87) أما عبارة رقم (02) جاءت في الرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي يقدر بـ (2,14) وانحراف معياري (0,70).

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

المجدول رقم (10) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات البعد الثاني الخاص بتسمية الصفات البدنية .

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	الرقم
5	0,70	2,20	أنا شخص قوي بدنيا	19
11	0,73	2,10	امتلك درجة كبيرة من القوة في جسمي	20
12	0,71	2,09	استطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس القوة العضلية	21
7	0,69	2,15	أنا قوي بدنيا من معظم الزملاء الذين في مثل عمري	22
2	0,73	2,30	لا أستطيع بسهولة حمل الأشياء الثقيلة	23
1	0,71	2,36	جسمي ليس قوي وليس به عضلات واضحة	24
16	0,83	1,86	أستطيع بسهولة الجري لمسافات طويلة دون توقف	25
9	0,75	2,13	أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس قدرتي على التحمل البدني	26
17	0,81	1,85	أشعر بأنني غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى صفة التحمل لبدني	27
18	0,80	1,79	أعتقد أنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون أن أشعر بالتعب	28
15	0,74	1,91	عندما أمارس النشاط البدني فأني أتعب بسرعة	29
14	0,79	1,95	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب التحمل البدني	30
8	0,72	2,14	جسمي مرن	31
5	0,70	2,20	أستطيع بسهولة ثني أجزاء جسمي وتحريكها لمختلف الاتجاهات	32
10	0,71	2,11	أعتقد أنني أستطيع الأداء جيدا في الاختبارات التي تقيس مرونة الجسم	33
5	0,70	2,20	أستطيع بسهولة ثني ومد ودوران جسمي لمختلف الاتجاهات	34
19	0,79	1,78	أعتقد أنني لست لدي مرونة بدنية كافية لمعظم الأنشطة الرياضية	35
6	0,78	2,16	جسمي غير مرن	36
5	0,78	2,20	أشعر بثقتي في نفسي عندما أقوم ببعض الحركات التي تحتاج للتوافق	37
4	0,71	2,23	أنا جيد في أداء حركات التوافق	38
13	0,71	2,05	أجد أن جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج للتوافق والرشاقة	39
10	0,72	2,11	أستطيع أن أقوم بأداء الحركات بسهولة في معظم الأنشطة الرياضية	40
3	0,66	2,25	أنا رشيق ولدي قدرة على التوافق عند ممارسة الرياضة أو أي نشاط آخر	41
9	0,86	2,13	يصعب علي التحكم في جسمي عند أداء بعض حركات الرشاقة او التوافق	42

من خلال الجدول أعلاه نجد أن العبارة رقم (24) جاءت في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2,36) وانحراف معياري (0,71) أما الرتبة الثانية جاءت لعبارة رقم (23) حيث كان متوسط حسابي قدره (2,30) وانحراف معياري (0,73) في حين نجد عبارة رقم (41) جاءت في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي يقدر بـ (2,25) وانحراف معياري (0,66)، أما عبارة رقم (35) جاءت في الرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي يقدر بـ (01,78) وانحراف معياري (0,79) .

الجدول رقم (11) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات البعد الثالث الخاص بالكفاءة الرياضية .

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	الرقم
5	0,74	2,09	أنا أفضل من معظم زملائي في الرياضة	45
4	0,75	2,13	امتلك مهارات رياضية جيدة	46
3	0,66	2,16	أنا جيد في عدة أنشطة رياضية	47
2	0,75	2,25	معظم الأنشطة الرياضية تبدو بالنسبة لي سهلة	44
1	0,63	2,29	يعتقد معظم زملائي أنني شخص جيد في الرياضة	43
1	0,74	2,28	اعتقد أنني لست ماهرا في ممارسة الأنشطة الرياضية	48

من خلال الجدول أعلاه نجد أن العبارات رقم (43 - 48) جاءت في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (02,28) وانحراف معياري (0,63-0,74) أما الرتبة الثانية جاءت لعبارة رقم (44) حيث كان متوسط حسابي قدره (02,25) وانحراف معياري (0,75) في حين نجد أن العبارة رقم (47) جاءت في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي يقدر بـ (02,16) وانحراف معياري (0,66)، أما عبارة رقم (45) جاءت في الرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي يقدر بـ (02,09) وانحراف معياري (0,74) .

1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية:

" توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والمظهر الخارجي "

لذا نحاول توضيح العلاقة بين النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي ومستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (12) يوضح معامل الارتباط بيرسون ومستوى الدلالة بين بعد المظهر الخارجي و ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي .

النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي		المظهر الخارجي
العينة الكلية = 80		
مستوى الدلالة	معامل الارتباط R	
0,000	0,386(**)	

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بيرسون قد بلغ (0,38) بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي و بعد المظهر الخارجي ، وهو دال عند مستوى (0,001) وعليه فانه يوجد ارتباط طردي دال إحصائيا بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي و بعد المظهر الخارجي.

1 3 عرض نتائج الفرضية الثالثة:

"توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتنمية الصفات البدنية"

لذا نحاول توضيح العلاقة بين النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتنمية الصفات البدنية النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (13) يوضح معامل الارتباط بيرسون ومستوى الدلالة بين بعد تنمية الصفات البدنية و ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي		تنمية الصفات البدنية
العينة الكلية = 80		
مستوى الدلالة	معامل الارتباط R	
0,000	0,873(**)	

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بيرسون قد بلغ (0,87) بين ممارسي النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي و بعد تنمية الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، وهو دال عند مستوى (0,001) وعليه فإنه يوجد ارتباط طردي دال إحصائياً بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي و بعد تنمية الصفات البدنية.

1-4 عرض نتائج الفرضية الرابعة:

"توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي و الكفاءة الرياضية".

لذا نحاول توضيح العلاقة بين النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي الكفاءة الرياضية في النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (14) يوضح معامل الارتباط بيرسون ومستوى الدلالة بين بعد الكفاءة الرياضية و ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي		الكفاءة الرياضية
العينة الكلية = 80		
مستوى الدلالة	معامل الارتباط R	
0,000	0,849 (**)	

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بيرسون قد بلغ (0,84) بين ممارسي النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي و بعد الكفاءة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، وهو دال عند مستوى (0,001) وعليه فإنه يوجد ارتباط طردي دال إحصائيا بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي و بعد الكفاءة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات:

2 1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

بينت المعالجة الإحصائية من خلال تفسير نتائج الجداول رقم (08)، (09)، (10)، (11) أنه يوجد تقدير جيد لمستوى الذات البدنية من طرف التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي بحيث يزيد من تنمية الصفات البدنية، وهذا ما أكدته نتائج البعد الأول الذي جاء في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2,24) وانحراف معياري قدره (0,74) أي أن توجد علاقة ارتباطيه بين طرية بين المظهر الخارجي و ممارسة النشاط اللاصفي الخارجي مما يساعدهم في تطوير مهاراتهم وتحسين لياقتهم البدنية والنفسية والأخلاقية، مما يساعده في تنمية الكفاءة الرياضي لدى التلميذ الممارسين، بحيث يستطيع أن يوظف عددا من القدرات والمهارات التي يتمتع بها في وضعيات ومواقف مختلفة بكل سهولة وهذا بفضل الممارسة، التي تساهم في تحقيق الكفاءة الرياضية التي تعتبر من أهم ما يطمح إليه المراهق الرياضي من خلال ممارسته للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، وهذا ما جاء في الجدول و الذي جاء في الرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (2,20) وانحراف معياري (0,71) كما سببهم ممارسة للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في تنمية الصفات البدنية كالقوة العضلية و السرعة و التوافق ذلك من خلال التمارين المبرجة المبنية على أسس علمية رصينة والمعززة باختبارات الدورية التي تمكن التلميذ على الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية، والذي يستطيع الفرد تنميتها و تطويرها، وهذا ما جاء في جدول بعد تنمية الصفات البدنية الذي جاء في الرتبة الثالثة بمتوسط قدره (2,01) وانحراف معياري قدره (0,71) وكل هذا فيما يخص الأبعاد.

أما فيما يخص تحليل عبارات البعد الأول لقياس تقدير الذات نجد أن العبارة رقم (05) جاءت في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2,39) و انحراف معياري (0,70) لأن أغلب التلاميذ لا يرون أن وجههم ليس مقبول ولا يتناسب مع النشاط الذي يمارسونه خاصة في مرحلة المراهقة أي الجانب النفسي للتلميذ والذي يعتبر الأهم في المنافسة الرياضية ، في حين نجد أن العبارة رقم (14) جاءت في الرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (2,38) وانحراف معياري قدره (0,78) وذلك لأن التلاميذ يرون أنهم يتناسبون مع النشاط الرياضي الذي يمارسونه، هذا ما يؤكد نفيهم لعبارة أنهم غير مؤهلين وأن جسمهم عريض جدا ولا يتناسب مع ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي حين نجد أن العبارة الأولى جاءت في الرتبة الأخيرة وذلك بمتوسط حسابي قدره

(2,15) و انحراف معياري (0,74) لأن عدد قليل من التلاميذ يرون أن مظهرهم الخارجي ليس أفضل من أقرانهم أي أن الأغلبية من التلاميذ يرون أن المظهر الخارجي لهم أفضل ممن في سنهم.

أما في ما يخص عبارات البعد الثاني نجد أن العبارة رقم (24) جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2,36) و انحراف معياري (0,71) أي أغلبية التلاميذ يرون جسمهم قوي وله عضلات واضحة بحيث يستطيعون حمل الأشياء الثقيلة بسهولة أي أنهم يتمتعون بلياقة بدنية جيدة وهذا ما جاء في العبارة رقم (23) التي جاءت بمتوسط حسابي قدره (2,30) و انحراف معياري (0,73) جاءت في المرتبة الثانية، أما التلاميذ الذين يعتقدون أنهم يستطيعون الجري لمسافات طويلة دون أن يشعروا بالتعب جاءت في الرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (1,79) و انحراف معياري (0,80) وهذا ما يعني أن القوة العضلية لها تأثير واضح على الناحية النفسية للفرد كما تمنحه درجة جيدة من الثقة بالنفس وتضفي عليه نوعاً من الاتزان الانفعالي و تدعيم لديه عناصر الشجاعة و الجرأة و منه نستنتج أنه يوجد مستوى جيد لتقدير الذات من طرف التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

أما عبارات البعد الثالث نجد أن العبارات رقم (48-43) جاءت في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2,28) وانحراف معياري (0,74-0,63) وهذا ما يفسر انه عندما تكون للتلميذ لياقة بدنية ونفسية ومهارات جيدة تساعده على ممارسة هذا النشاط بدون صعوبة وبالتالي تحقيق نتائج مرضية، أما الرتبة الثانية جاءت لعبارة رقم (44) حيث كان متوسط حسابي قدره (2,25) وانحراف معياري (0,75) وهذا ينطبق مع تفسير العبارة السالفة الذكر في أما عبارة رقم (45) جاءت في الرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي يقدر بـ (2,09) وانحراف معياري (0,74).

2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

بينت المعالجة الإحصائية من خلال تفسير نتائج الجدول رقم (12) نجدان معامل الارتباط بيرسون بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وبعد المظهر الخارجي قد بلغ (0,38) وعند مستوى دلالة (0,001) وهي درجة دالة إحصائياً على وجود علاقة ارتباطية بين المظهر الخارجي وممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، ومن خلال قراءتنا لهذه النتائج يتبين لنا انه كلما أهتم التلاميذ بمجاذبية مظهرهم الخارجي أثناء اللعب أو المنافسة

من انضباط وارتداء الزي المناسب للعب كلما زاد في دقة أدائهم في ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في تحقيق النتائج الإيجابية أثناء المنافسات.

ومن خلال ما تقدم من تحليل للنتائج نستنتج وجود علاقة ارتباطية بين المظهر الخارجي وممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي مما يؤكد ثبوت صحة الفرضية ، وهذا ما أكدته دراسة "حسان عبد العزيز" بان كلما كان مستوى الذات الجسمية والمظهر العام أقوى كلما زاد دقة أداء المهارات الهجومية عند اللاعبين، وهذا ما يريد من شعور التلميذ بان مظهره الخارجي جذاب بين زملاءه، مما يحقق التوافق النفسي وبالتالي الأداء الجيد أثناء المنافسة بين الثاويات.

2-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال تفسير النتائج المقدمة في الجدول رقم (13) وجدنا أن معامل الارتباط بيرسون بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتنمية الصفات البدنية قد بلغ (0,87) وعند مستوى الدلالة (0,001) والتي تعتبر دالة إحصائياً على وجود ارتباط قوي بين ممارسة النشاط وتنمية الصفات البدنية، ومن خلال ملاحظتنا لهذه النتائج وقرأتها جيداً يتضح لنا جلياً انه توجد علاقة طردية بينهما، بمعنى انه كلما زاد من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي زادت تنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ الممارسين للنشاط.

ومن خلال ما جاء في التحليل الإحصائي للنتائج نستنتج وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتنمية الصفات البدنية، وهذا ما يدل على أن التلاميذ يهتمون بتنمية الصفات البدنية كالرشاقة و المرونة والسرعة والتوافق لتحقيق أفضل النتائج أثناء المنافسة وهذا ما يؤكد ثبوت صحة الفرضية الثالثة المقترحة التي تشير إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتنمية الصفات البدنية، وهذا ما أكدته دراسة "تماضر عبد العزيز محسن" التي أظهرت إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين الذات البدنية وعناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الرابعة، وهدفت على التعرف على نوع العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات و عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري.

2-4 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

من خلال ما جاء في الجدول رقم (14) اتضح لنا أن معامل الارتباط بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وبعد الكفاءة الرياضية قد بلغ (0,84) ومستوى دلالة (0,001)، أما فيما يخص نتائج الفرضية الرابعة المتحصل عليها فقد دلت على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والكفاءة الرياضية، حيث أن للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي دور كبير في تحسين المهارات الرياضية كذلك تنمية صفات اللياقة البدنية، وبالتالي تحقيق الكفاءة الرياضية التي تعتبر من أهم ما يطمح إليه 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 الخارجي وتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوي قد تحققت.

3- الاستنتاج العام:

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي الأولى يتبين انه توجد هناك مستويات لتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وبدرجة قوية .، يتبين لنا انه من خلال نتائج الفرضية الثانية وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والمظهر الخارجي، حيث اتضح أن للنشاط الرياضي أثر في تقدير الذات البدنية والمظهر الخارجي، وبالتالي يجب مراعاة مثل هذه العوامل في الجانب البدني لدى التلاميذ وهذا ما أكد صحة الفرضية الثانية.

أما فيما يخص الفرضية الثالثة المتحصل عليها والخاصة بتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وعلاقته بتنمية الصفات البدنية يتبين لنا انه من خلال نتائج هذه الفرضية وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي تنمية الصفات البدنية، حيث اتضح أن للنشاط الرياضي أثر في تقدير الذات البدنية تنمية وتطوير الصفات البدنية، وبالتالي يجب مراعاة مثل هذه العوامل في الجانب البدني لدى التلاميذ وهذا ما أكد صحة الفرضية الثالثة.

أما فيما يخص نتائج الفرضية الرابعة المتحصل عليها فقد دلت على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية 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 أهم ما يطمح إليه 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 الثانوية قد تحققت.

خاتمة

من خلال هذه الدراسة والتي كان الهدف منها معرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية وممارسة الرياضي اللاصفي الخارجي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، بحيث يمكننا القول بأنه توجد علاقة ارتباطية بينهما، أي كلما زاد من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي زاد في تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وهذا ما أثبتته نتائج الدراسة الميدانية التي اعتمدنا في دراستنا على مقياس الخاص بتقدير الذات البدنية للدكتور "محمد حسن علاوي" إضافة إلى الاستبيان الخاص للممارسي النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، وقد تم تطبيق هذا المقياس والاستبيان على عينة تتكون من 80 تلميذاً، ومن هذا المنطلق تم صياغة أربع فرضيات جزئية وضعت كحلول مؤقتة للإشكالية فكانت كالنحو الآتي: توجد هناك مستويات لتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، أما الفرضية الثانية "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والمظهر الخارجي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" أما الفرضية الثالثة "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتسمية الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" في حين جاءت الفرضية الرابعة "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والكفاءة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

وبعد التحليل والمناقشة للنتائج المتحصل عليها استنتجنا أن الفرضيات الجزئية المصاغة قد تحققت وبالتالي صحة الفرضية العامة، كما ان هذه النتائج تتماشى في حدود عينة البحث نأمل أن تكون الدراسة الحالية تمهيدا للقيام بدراسات مستقبلية بهدف التعرف الدقيق على العوامل التي تؤثر على تقدير الذات البدنية للتلاميذ خاصة في فترة المراهقة التي تعتبر فترة جد حساسة في حياة الفرد، كذلك معرفة أهمية التربية البدنية والرياضية والنشاطات التي تقدمها والهداف التي وضعت من أجلها.

اقتراحات:

في ضوء ما تقدم بين أيديكم من هذا الجهد المتواضع والمتمثل في توضيح النظرة لكل من الجانب التمهيدي والنظري والدراسة الميدانية، إذ تم التلميح والى كل من تقدير الذات ومن المراهقة وتأثير ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية خاصة الخارجية، حيث تبادر إلى أذهاننا بعض الاقتراحات العلمية والعملية والتي نرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة للتلاميذ والأساتذة والمسؤولين وهي كالأتي:

- ضرورة وجوب الاهتمام بالأنشطة البدنية والرياضية المدرسية في كل الأطوار هذا في إطار استعمال كل التقنيات التكنولوجية الحديثة التي تسهل عمل القائمين على هذا المجال بالإضافة إلى الاطلاع على التطورات الحديثة وجميع التغيرات.
- ضرورة إكساب الثقة لدى التلاميذ من قبل الأساتذة والحث على ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة في أوقات الفراغ من أجل تنمية اللياقة البدنية وتحسين البنية الجسمية.
- إعطاء الفرص للتلاميذ ذوي المواهب الرياضية وفتح أما مهم الأفاق من أجل تحقيق رغباتهم وطموحاتهم في جميع التخصصات الرياضية سواء أن كانت الفردية أو جماعية.
- فتح المجال أمام التلاميذ الآخرين من أجل تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم في المجال الرياضي.
- ضرورة إلمام أساتذة التربية البدنية بطريقة التعامل والتواصل مع التلاميذ والمبادرة لإيجاد أحسن الطرق المناسبة لذلك.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تدعم مجال تقدير الذات لدى التلاميذ خاصة المراهقين وتدعيم أيضا مجال الرياضة المدرسية التي تعتبر عامل مهم في تحسين الصحة النفسية.

الملاحق

الملاحق

ملحق رقم (01) يمثل مقياس لتقدير الذات الموجه للتلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

فيما يلي مجموعة من العبارات المطلوب منك قراءتها ومن ثم التعبير عن رأيك بصدق وأمانة علما أن الإجابات ستأخذ طابع السرية لأنها تستخدم في أغراض البحث العلمي فقط .

ملاحظة : لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة مع عدم تكرار الإجابة أي مرة واحدة فقط وهذا بوضع علامة (X) في

الخانة المناسبة

بيانات شخصية:

السن :

الجنس :

المستوى الدراسي :

الرياضة المفضلة :

الرقم	العبرة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	لا تنطبق تماما
01	مظهري الخارجي أفضل ممن هم في مثل سني			
02	مظهر جسمي يبدو أفضل من معظم زملائي			
03	مظهر جسمي الخارجي يبدو جيدا.			
04	لدي وجه مقبول الشكل بدرجة كبيرة.			
05	وجهي ليس مقبول بدرجة كبيرة			
06	يعتقد الكثيرون بان مظهر جسمهم الخارجي غير جيد			
07	اشعر الرضا من ناحية جسمي			
08	أنا فخور بنفسى من الناحية البدنية			
09	أنا سعيد بنفسى من الناحية البدنية			
10	أنا راض تماما بالنسبة لطبيعة وحالة جسمي			
11	اشعر الرضا من ناحية قدراتي البدنية			
12	جسمي تبعث في نفسى القبول والرضا			
13	أنا سمين بصورة واضحة			
14	وسطى عريض جدا			
15	وزنى أكثر من اللازم			
16	لدي سمن واضحة في جسمي			
17	نظرا لسمنة جسمي يصعب على شراء ملابس مناسبة			
18	معظم زملائي يعتقد بان جسمي سمين			
19	أنا شخص قوي بدنيا			
20	امتلك درجة كبيرة من القوة في جسمي			

الملاحق

الرقم	العبارة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	لا تنطبق تماما
21	استطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس القوة العضلية			
22	أنا قوي بدنيا من معظم الزملاء الذين في مثل عمري			
23	لا استطيع بسهولة حمل الأشياء الثقيلة			
24	جسمي ليس قوي وليس به عضلات واضحة			
25	استطيع بسهولة الجري لمسافات طويلة دون توقف			
26	استطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس قدرتي على التحمل البدني			
27	اشعر بأنني غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى صفة التحمل لبدني			
28	اعتقد أنني استطيع الجري لمسافات طويلة دون أن اشعر بالتعب			
29	عندما أمارس النشاط البدني فأني أتعب بسرعة			
30	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب التحمل البدني			
31	جسمي مرن			
32	استطيع بسهولة ثني أجزاء جسمي وتحريكها لمختلف الاتجاهات			
33	اعتقد أنني استطيع الأداء جيدا في الاختبارات التي تقيس مرونة الجسم			
34	استطيع بسهولة ثني ومد ودوران جسمي لمختلف الاتجاهات			
35	اعتقد أنني لست لدي مرونة بدنية كافية لمعظم الأنشطة الرياضية			
36	جسمي غير مرن			
37	اشعر بثقتي في نفسي عندما أقوم ببعض الحركات التي تحتاج للتوافق			
38	أنا جيد في أداء حركات التوافق			
39	أجد أن جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج للتوافق والرشاقة			
40	استطيع أن أقوم بأداء الحركات بسهولة في معظم الأنشطة الرياضية			
41	أنا رشيق ولدي قدرة على التوافق عند ممارسة الرياضة أو أي نشاط آخر			
42	يصعب علي التحكم في جسمي عند أداء بعض حركات الرشاقة أو التوافق			
43	يعتقد معظم زملائي أنني شخص جيد في الرياضة			
44	معظم الأنشطة الرياضية تبدو بالنسبة لي سهلة			
45	أنا أفضل من معظم زملائي في الرياضة			
46	امتلك مهارات رياضية جيدة			
47	أنا جيد في عدة أنشطة رياضية			
48	اعتقد أنني لست ماهرا في ممارسة الأنشطة الرياضية			

الملاحق

ملحق رقم (02) يمثل استبيان خاص لتلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

فيما يلي مجموعة من العبارات المطلوب منك قراءتها ومن ثم التعبير عن رأيك بصدق وأمانة علما أن الإجابات ستأخذ طابع السرية لأنها تستخدم في أغراض البحث العلمي فقط .

ملاحظة : لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة مع عدم تكرار الإجابة أي مرة واحدة فقط وهذا بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة

بيانات شخصية:

السن :

الجنس :

المستوى الدراسي :

الرياضة المفضلة :

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
01	توجد لي رغبة في المشاركة في الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية.			
02	امارس النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.			
03	تشارك مؤسسنا في المنافسات الرياضية مع المدارس الأخرى.			
04	يوجد اهتمام بالرياضة المدرسية الخارجية من طرف مؤسسنا.			
05	هل أنت مقتنع بالنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي الذي تمارس فيه.			
06	خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية أتلقى تشجيعا من قبل (عائلي، أستاذي، زملائي).			
07	اعتقد بان النشاط اللاصفي الخارجي يطور قدراتي البدنية.			
08	تعلمت مهارات رياضية جديدة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية.			
09	الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية تكسبك اللياقة البدنية.			
10	يساهم النشاط اللاصفي الخارجي في تنمية الصفات البدنية.			
11	المكان المخصص للممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية مناسب.			
12	هناك فترات أخرى تمارس فيها النشاط البدني خارج الأنشطة الرياضية اللاصفية			
13	الوقت المخصص للممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية كاف لك			
14	هل ترى أن النشاط البدني أحسن من الرياضة اللاصفية الخارجية.			

الملحق رقم (03) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للفرضيات

Correlations

01	A	03	02		
,442(**)	,873(**)	,973(**)	1	Pearson Correlation	VAR00002
,000	,000	,000		Sig. (2-tailed)	
80	80	80	80	N	
,412(**)	,849(**)	1	,973(**)	Pearson Correlation	VAR00003
,000	,000		,000	Sig. (2-tailed)	
80	80	80	80	N	
1	,386(**)	,412(**)	,442(**)	Pearson Correlation	VAR00001
	,000	,000	,000	Sig. (2-tailed)	
80	80	80	80	N	

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الملحق رقم (04)

قائمة الأستاذة المحكمين للاستبيان الموجه للتلاميذ

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة
عبد الله بوجراة	أستاذ محضار أ	قاصدي مرباح ورقلة
لثيرة مولود	أستاذ مساعد ب	قاصدي مرباح ورقلة
زاوي الحاج سعد	أستاذ مساعد ب	قاصدي مرباح ورقلة
بن عبد الواحد عبد الكريم	أستاذ مساعد ب	قاصدي مرباح ورقلة

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

الكتب:

- 1- أحمد بن مرسل: مناهج البحث العلمي في علوم الاتصال، ط 2، الجزائر: دم.ج، 2005.
- 2- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996.
- 3- حافظ الجمالي، أبحاث في علم النفس الطفولة والمراهقة، مطبعة جامعة دمشق، بدون تاريخ.
- 4- حامد عبد السلام زهران، علم النفس الاجتماعي، ط 5 ، القاهرة: عالم الكتاب، ب س .
- 5- حسن شلتوت، حسن معوض ، التنظيم والإدارة في التربية الرياضية ، العراق: مطبعة دار الفكر العربي، 1981.
- 6- حسن علي حسن، سيكولوجيا المجازاة و الضغوط الاجتماعية و تغيرا لقيم ، ب ط، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر، 1998.
- 7- سعد جلال، المرجع في علم النفس، ب ط، القاهرة: دار الفكر العربي، 1985 .
- 8- سيد خير الله، مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية، ط1، المكتبة الانجلو مصرية، مصر: 1981.
- 9- عباس احمد صالح، طرق تدريس التربية الرياضية، ج1، جامعة بغداد، 1981.
- 10- عبد الفتاح دويدار، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، ب ط، بيروت: دار النهضة العربية، 1992.
- 11- عبد الفتاح دويدار، مناهج البحث في علم النفس، ط2، مصر: دار المعرفة، 1999.
- 12- علاء الدين كفاي، الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999.
- 13- قاسم المدلاوي وآخرون، دليل الطالب في التصفيات الميدانية للتربية البدنية والرياضية ، ج2، العراق: 1990.
- 14- قاسم حسن حسين ، علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب ، ج2، جامعة الموصل، العراق: 1990.
- 15- قام المدلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية التربية الرياضية، ج2، الموصل العراق ، ب ط، 1990.
- 16- قام المدلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية التربية الرياضية ،الجزء الثاني، الموصل ،العراق، ب ط، 1990.
- 17- محمد سيد عبد الرحمن، دراسات في الصحة النفسية، ط1، الجزء 1 ، مصر: دار قباء للطباعة والنشر، 1998.
- 18- محمد علاوي صالح، علم النفس الرياضي، القاهرة: دار المعارف، 1987.
- 19- محمد بجاوي، تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية، الجزائر: 2001.

المراجع

- 20- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1989.
- 21- مكارم حلبي وآخرون، مناهج التربية البدنية والرياضية، مركز الكتب للنشر، ب ط، القاهرة: 1999
- 22- وينفريد هوبر ترجمة مصطفى عشوي، مدخل إلى سيكولوجيا الشخصية، ط 1، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1995.
- الرسائل والمذكرات:**
- 23- بوغري محمد، واقع الرياضة المدرسية في الجزائر من الناحية التكوينية، رسالة ماجستير، 2005.
- 24 - حسان عبد العزيز، تقدير الذات البدنية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة، مذكرة نيل شهادة الماستر، 2012.
- 25- صولة طارق، تقدير الذات وعلاقته بظهور قلق السمة لدى لاعبي النخبة ذوي الاحتياجات الخاصة قبل المنافسة الرياضية، رسالة ماجستير، 2011.
- 26- فروي عبد الحق، أهمية ومكانة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة نيل شهادة ليسانس، 1997.
- 27- لؤوازي فريد، انعكاس حصص التربية البدنية والرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني عند المراهقين في المرحلة الثانوية، مذكرة نيل شهادة الماستر، 2011.
- 28- لورنيق يوسف، دور التربية البدنية والرياضية في تفعيل عمليتي التعاون والتنافس من خلال الأنشطة اللاصفية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، 2007.
- 29- محمد علي الحبيب، دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القيم الاجتماعية من خلال الأنشطة اللاصفية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، 2011.
- الوثائق والمطبوعات:**
- 30- القانون العام للاتحادية الجزائرية الرياضية المدرسية الانضمام التأهيل إلى المادة 02، الجزائر .
- 31- الوثيقة المصادق عليها من قبل المجلس العلمي للجامعة "جامعة قاصدي مرباح ورقلة"، معايير أنجاز مذكرة في الماستر، 2013.

"ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وعلاقته بتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

ملخص:

تمثلت مشكلة دراستنا في التساؤل الآتي "هل توجد علاقة بين وممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي و تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟" حيث هدفت إلى التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وإبراز العلاقة بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والمظهر الخارجي و ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتنمية الصفات البدنية وممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والكفاءة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كما جاءت الفروض على النحو التالي "توجد هناك مستويات لتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، أما الفرضية الثانية "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والمظهر الخارجي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" أما الفرضية الثالثة "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتنمية الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" في حين جاءت الفرضية الرابعة "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والكفاءة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كما استخدمنا المنهج الوصفي والذي يهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظاهر المدروسة وكذا تحديد العلاقة بين متغيرين قابلين للقياس "تقدير الذات وعلاقته بممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي"، وتمثلت عينة البحث بمجموعة من التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في بعض ثانويات ولاية ورقلة البالغ عددهم (80) تلميذا وتم اختيار العينة بشكل عشوائي، كما اعتمدنا على مقياس "تقدير الذات" الذي يحتوي على (42) عبارة مقسمة على ثلاثة أبعاد، واستبيان خاص لممارسي النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، الذي تكون من (14) عبارة في حين اعتمدنا على الأساليب الإحصائية التالية: معامل الارتباط بيرسون، الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي، واستخلاصنا من خلال بحثنا إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ومنه نقترح بعض التوصيات. بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تدعم مجال تقدير الذات لدى التلاميذ خاصة المرهقين وتدعم أيضا مجال الرياضة المدرسية التي تعتبر عامل مهم في تحسين الصحة النفسية، و ضرورة وجوب الاهتمام بالأنشطة البدنية والرياضية المدرسية في كل الأطوار وهذا في إطار استعمال كل التقنيات التكنولوجية الحديثة التي تسهل عمل القائمين على هذا المجال بالإضافة إلى الاطلاع على التطورات الحديثة وجميع التغيرات و ضرورة إكساب الثقة لدى التلاميذ من قبل الأساتذة والحث على ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة والابحائية في أوقات الفراغ من أجل تنمية اللياقة البدنية وتحسين البنية الجسدية.

الكلمات المفتاحية: ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، تقدير الذات.

Abstract:

Extracurricular physical activity and its relationship to the outer physical self-esteem among high school students

The problem with our study in the following question , " Is there a relationship between and physical activity extracurricular external and self-esteem physical with high school students ? " , Which aimed to identify the level of self-esteem physical with high school students , and to highlight the relationship between each of the physical activity extracurricular external and outward appearance and physical activity extracurricular external and development of physical attributes and physical activity extracurricular external efficiency sports among high school students , as it came hypotheses as follows , " there are levels of self-esteem physical with high school students , " the second hypothesis , " no correlation statistically significant differences between each of the physical activity extracurricular outer exterior with high school students , " the third hypothesis " no correlation statistically significant differences between each of the physical activity extracurricular external and development of physical attributes among high school students , " while the hypothesis " no correlation statistically significant differences between each of the physical activity extracurricular external efficiency sports with high school students , as we used a descriptive approach and who cares collect accurate descriptions scientific phenomenon studied , as well as determine the relationship between two variables measurable " self-esteem and its relationship to the practice of physical activity extracurricular external " , and represented the research sample group of students practicing sports activity extracurricular outside in some high schools mandate of Ouargla 's (80) students were selected sample randomly , as we relied on a scale " self-esteem " that contains (42) is divided into three dimensions , and a questionnaire Private practitioners sports activity extracurricular exterior , which consisted of (14) is , while we relied on the following statistical methods : Pearson correlation coefficient , standard deviation , and the arithmetic mean , and Astkhalsna through our research that there was a statistically significant relationship between each of the physical activity extracurricular external and self-esteem physical school pupils , secondary and it suggest some recommendations for further studies and research that supports the field of self-esteem among students , especially teenagers and strengthen also the area of school sports , which is an important factor in improving mental health , and the need and necessity of interest in activities, physical and sports school in each eccentric and this in the context of the use of all the techniques of modern technology that facilitates the work of those in charge of this area as well as access to new developments and all the changes and the need to give confidence to the students by the teachers and encourage sports activities varied and positive at leisure for the development of physical fitness and improve infrastructure

Key words: the practice of extra-curricular sports activities outside , self-esteem .