

رقم الترتيب.....
رقم التسلسلي.....

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي
الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
فرع التربية الحركية
الشعبة: التربية الحركية للطفل والمراهق

من إعداد الطالبين :

- عبد الحق قحمص
- عبد الباسط مزار

بعنوان:

أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية
لتلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة)

" دراسة ميدانية لمتوسطات بلدية الطيبات "

نوقشت و أوجيزت علنا بتاريخ:.....

أمام اللجنة المكونة من السادة:

- الأستاذ(ة): نصير حميدة (أستاذ مساعد - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) رئيسا
الأستاذ(ة): كنيوة مولود (أستاذ مساعد - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مشرفا
الأستاذ(ة): معزوز مولود (أستاذ مساعد - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مناقشا

السنة الجامعية: 2013-2014

أهداء

إلى المثل الأعلى رسول الله

إلى التي ودعتني كل صباح، وذكرتني كل مساء، ونامت على طيفي كل
ليلة، إلى التي كلما اقتربت منها أمالتي الأضواء وكلما ابتعدت عنهما
انمالت الأضواء إلى التي أروتني من فيض حبها. أهدي لها هذا العمل باقة
ورد يفوح شذاها مع نسيم صباح ربيعي عذب ما حملتني وعذب ما رأتني
وعذب ما تذكرتني

أمي الغالية

إلى الذي كعبه أمنيتي الغالية إلى الذي لا يمضاه بال حتى يراني هانئ
البال... إلى الذي ألبسني ثوب العز وتمرني بمحبتته... إلى الذي علمني
قيمة الحرف، وأن العلم لا ينال إلا والناس نيام، وأنشئتني على حب من علمني

أبي العزيز

إلى الأخوة الذين لم تلدهم أمي: **علي رواس ، عبد الرزاق مسعودي رحمه**
الله ، حمدني الجموعي ، بالعربي العربي و شورايج عبد الرحمان...
إلى كل الأحباب والأقارب الأصدقاء بدون استثناء...
إلى كل طلبة السنة الثانية ماستر تربية بدنية "...

عبد الحق

إهداء

إلى خير الأنام الرحمة المهداة

(محمد صلى الله عليه و سلم)

الأمين الذي أنار دربنا و سعيا لطلب العلم.

اهدي ثمرة جهدي إلى اعز ما املك في هذه الدنيا من منحوني

العطف و الحنان إلى من أعطوني الدفاء و الطمأنينة. والى

النور الذي امشي به و لازلت امشي به. إلى من ضحي بالنفس

و النفيس. إلى من تحمل العبئ من اجلي.

- الوالدين الكريمين

-إخوتي و أخواتي الأعزاء.

إلى كل الأصدقاء و الصديقات الذين يعرفونني

و إلى المشرف على بالمذكرة "كنيوة ميلود "

و كل من هو في الذاكرة و لم تحمله جرة القلم و كل من عمر

الصدور و غيبته السطور

شكر وعرّفان

باسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي خلقنا وشق سمعنا و بصرنا بحوله و قوته، الله عز و جل
نحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه أن وفقنا لإتمام هذا العمل الذي نعتبره
قطرة من بحر.

كما نتقدم بكل كلمات الشكر و العرفان و أسمى عبارات الاحترام و التقدير
إلى الأستاذ الفاضل " كنيوة مولود" الذي ساعدتنا و وجهنا و الذي لم
يبخل علينا بشيء، فكان نعم الأستاذ، كما لا يفوتنا أن نشكر كل
الأساتذة الذين ساعدونا طيلة مشوارنا الدراسي و نخص بالذكر أساتذة
معهد التربية البدنية و الرياضية و من باب الاعتراف بالجميل نتقدم
بالشكر إلى من مد لنا يد العون طيلة فترة انجاز هذا العمل من قريب أو
بعيد و خاصة عمال مكتبة القسم.

أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى تقدير الذات البدنية لتلاميذ الطور المتوسط ومدى أهميتها بالنسبة إلى التلميذ وكيفية الرفع من مستوى تقدير الذات البدنية ولتحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي لأنه المنهج المناسب لدراسة الظاهرة، واستعمل مقياس تقدير الذات البدنية لمحمد حسن علاوي كأداة للقياس، حيث طبق على عينة عددها 80 تلميذا وتلميذة اختيرت بطريقة عشوائية من متوسطات بلدية الطيبات، وبعد المعالجة الإحصائية وعرض ومناقشة النتائج، تبين أن مستوى تقدير الذات البدنية مرتفع لدى تلاميذ الطور المتوسط، وأن هناك فروقا بين الإناث والذكور، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير السن، وقد أوصى الباحث بضرورة التأكيد من الأنشطة البدنية لما لها من أهمية في رفع مستوى تقدير الذات البدنية، و مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ الإناث والذكور. وكذا مراعاة التفاوت بين المراحل العمرية المختلفة لتفاوت التقدير الشخصي للتلاميذ في كل مرحلة وإعداد مناهج تربوية تساهم في رفع تقدير الذات البدنية، و السعي إلى غرس ثقافة الأنشطة البدنية والرياضية وخاصة اللاصفية.

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات البدنية، الأنشطة البدنية والرياضية، تلاميذ الطور المتوسط.

Abstract:

The importance of physical self-esteem through the practice of physical and sporting activities for pupils phase average

The study aimed to determine the level of physical self-esteem for pupils in medium phase and it's importance to the student, and how to increase the level of physical self-esteem , to achieve the goals of the study the researcher followed a descriptive approach because it is more appropriate to study this phenomenon and he used as a tool of measurement the physical self-esteem measure of Mohammad Hassan Allawi , where he apply his study on 80 pupils selected as a random sample boys and girls from the averages of the municipality of taibet, and after statistical process ,presentation and discuss of results, we found that the physical self-esteem level of medium phase pupils is high , and there are a differences between male and female student also the difference in The age the researcher recommended the necessity of practicing physical activities for it's importance to increase the physical self-esteem level and take care to the differences between pupils males and females and between the different life stages and the disparity of personal estimate for pupils at each stage . Prepare educational approaches contribute to raising the self-esteem . And seek to instill a culture of physical activity and sports , especially extra-room.

The key words : physical self-esteem , physical and sports activities , pupils phase medium.

المحتويات

التشكرات

الإهداء

مقدمة

الجانب النظري. الفصل الأول: مدخل الى الدراسة

- 1- الإشكالية.....3
- 2- تساؤلات الدراسة4
- 3- فرضيات الدراسة4
- 4- أهمية الدراسة.....4
- 5- أهداف الدراسة.....4
- 6- مفهوم تقدير الذات.....5
- 6-1 تعريف تقدير الذات البدنية5
- 6-3 التعريف الإجرائي تقدير الذات البدنية.....6
- 7- مفهوم الأنشطة البدنية6
- 7-1 التعريف الإجرائي للأنشطة البدنية.....6
- 8- التعريف الإجرائي للفئة العمرية6
- 8-1 أهم النظريات المفسرة لمفاهيم الدراسة7
- أهم النظريات المفسرة لتقدير الذات البدنية7
- أهم النظريات المفسرة لتقدير للأنشطة البدنية9

12..... الخلاصة

الجانب النظري . الفصل الثاني :الدراسات السابقة والمشاهدة

14..... 1-الدراسات السابقة والمشاهدة

14..... 1-1 دراسة موسى فريد 2004/2003

15..... 2-1 -دراسة سراب شاکر 2006

16..... 2-3 دراسة نصرحسين عبد الأمير 2011

17..... 3-تحليل ومناقشة الدراسات السابقة:

الجانب التطبيقي الفصل الثالث : طرق ومنهجية الدراسة

19..... تمهيد

20..... 1-المنهج المتبع في الدراسة.

20..... 2-مجتمع الدراسة.

20..... 3-عينة الدراسة

21..... 4-متغيرات الدراسة

21..... 5-مجالات الدراسة

21..... 6-أدوات جمع البيانات

21..... 6-2المقياس

23..... 7- الدراسة الاستطلاعية

23..... 8-الإجراءات الميدانية لدراسة.

24..... 9-الوسائل الإحصائية

24..... 10- صعوبات الدراسة

الجانب التطبيقي الفصل الرابع : عرض مناقشة النتائج

26..... 1- عرض ومناقشة النتائج

1-1 عرض النتائج المتعلقة بالفرضيات 26

2-1 تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضيات 29

3- الاستنتاج 32

4- الاقتراحات 33

الخاتمة

قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
26	عرض نتائج الفرضية الأولى	1
27	عرض نتائج الفرضية الثانية	2
28	عرض نتائج الفرضية الرئيسية	3

مقدمة

تناول الباحثون مفهوم تقدير الذات البدنية وربطوا بينه وبين السمات النفسية الأخرى، بل تعدى الأمر إلى أن وضع بعض العلماء بعضاً من الحقائق والفروض التي ترقى إلى مستوى النظرية .

وتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد، وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات، ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته و كفاءته، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفعاً ، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضاً، وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه هو.

وتعد مرحلة التعليم المتوسط من أهم المراحل التي تلائم النمو الفسيولوجي والإدراكي والحركي للتلميذ ، كونها فترة مهمة في نمو الفرد بصفة عامة والتلميذ بصفة خاصة إذ يبدأ خلالها في التدرج من مستوى الإدراك الكلي العام والشامل، إلى مستوى التحديد والثبات والتحليل وتنمو لديه أجهزة التحكم في الأعصاب والعضلات والتنفس، وهذه العمليات تحتاج إلى رعاية وإلى تنظيم من أجل المساعدة على تحقيق ترابط إجمالي لنضجه العضوي والعصبي والحركي، مما يساعده في الإعداد لتطوير مهارات الأداء الأساسية، وتقدير الذات لديه فممارسة الألعاب والأنشطة البدنية، تسمح للتلميذ إكتشاف ذاته وتقييمها والأنشطة البدنية تعتبر من الوسائل الضرورية التي تساعد التلميذ في التعرف وتطوير سماته النفسية وتغرس لديه الثقة بالنفس والعزيمة وروح المنافسة والانبجاس.

وتكمن أهمية الدراسة في أنها محاولة لمعرفة مستوى تقدير الذات البدنية لتلاميذ المرحلة المتوسطة بين كل من تقدير الذات خلال ممارسة الأنشطة البدنية، لعينة من دراسة تتكون من 80 تلميذ، وأجريت الدراسة على مستوى متوسطات بلدية الطيبات حيث اعتمدنا في هذه الدراسة الدراسات النظرية التي تناولت موضوع تقدير الذات البدنية، وكذلك جانب تطبيقي حاولنا من خلاله الوصول إلى نتائج من شأنها أن تسمح الوصول إلى نتائج وتعميمها، أو الاستفادة منها في الدراسات التي تتناول موضوع تقدير الذات، ولدراسة هذا الموضوع إعتدنا على خطة بحث تحتوي على ما يلي:

الجانب الأول: وتناولنا فيه:

الفصل الأول: مدخل للدراسة ، الإشكالية ، الأهداف ، الفروض ، أهمية البحث ، مصطلحات ومفاهيم

الدراسة ، أهم النظريات المفسرة للدراسة.

الفصل الثاني: تناولنا فيه الدراسات السابقة للدراسة.

الجانب التطبيقي: و قسم إلى فصلين:

الفصل الثالث: خصص الإجراءات المنهجية للدراسة .

الفصل الرابع: خصص العرض و مناقشة الفرضيات و تحليلها.

ثم حاولنا أن نخلص إلى نتيجة عامة من هذه الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإشكالية

- التساؤل الرئيسي
- التساؤلات الفرعية
- الفرضية الرئيسية
- الفرضيات الفرعية
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- بعض المفاهيم الإجرائية للدراسة
- أهم النظريات المفسرة لمتغيرات البحث .

الخلاصة

1- الإشكالية

تسعى التربية الرياضية ، كونها جزء من التربية العامة للارتقاء بالفرد ، لجعله أكثر اتزاناً ، وله القدرة على التوافق مع بيئته ومجتمعه ، فهي تهتم بإكساب القيم بحكم طبيعتها وأهدافها ، من خلال تفاعل أنشطتها وفعاليتها المختلفة مع الحياة الاجتماعية ، بجانب عنايتها بصحة الفرد ، وتنمية مهاراته وقدراته البدنية والحركية

لهذا فان اغلب الهيئات والدول اهتمت بالتربية البدنية كونها جزء من التربية العامة ، فأدرجت في ، اغلب المناهج التربوية ، وأصبحت من المقررات الرسمية ، فحرسست على توفير الوسائل المادية ، والبشرية اللازمة كما تم البحث لأجل وضع انسب الطرق الملائمة للتدريس ، ومجتمعاتنا ليست بمعزل عن هذا التحول ، و السير والسعي الى مواكبة كل التطورات الجديدة ، وتعتبر الممارسة لمختلف الأنشطة البدنية وسيلة صحية ، و تربوية ولذلك فإن التوصيات الطبية تشدد على إدخال النشاط البدني في روتين الحياة اليومي ، وكذلك في المناهج التعليمية ، وخاصة في مرحلة المتوسط لما لها من أهمية سواء بالنسبة للجوانب الصحية والبدنية ، أو الجوانب النفسية لما تتأثر به من خلال ممارسة التلميذ للنشاط البدني الرياضي العام ، والمتخصص فتتأثر في الميول والدوافع ، والاتجاهات ، والرغبات ، وكذلك الثقة في النفس أو ما يصطلح عليه بتقدير الذات البدنية المرتفع أو انخفاض تقدير الذات البدنية ، أي تقدير الذات المنخفض ، وهذا يعني انه علينا دائما السعي الى الرفع من مستوى تقدير التلميذ لذاته البدنية ، مما ينعكس على العملية التعليمية ض بصفة عامة ، ويتأثر تقدير الذات البدنية بمستوى ممارسة التلميذ للأنشطة الرياضية ، فالتلاميذ عامة وتلميذ المرحلة المتوسطة خاصة الذي هو موضوع دراستنا ، إما يتأثر بالسلب أو الايجاب من خلال ممارسة الأنشطة البدنية ، أي انه كلما كان التلميذ متخلص من الضغط النفسي ، وكان يتميز بالثقة النفسية والثابرة والعزم على النجاح والفوز ، ساعده ذلك على تحقيق الهدف والإستفادة بأكبر قدر ممكن من حصص الرياضة ، والعكس كلما كان تقدير التلميذ لنفسه منخفضا كان الانجاز متدهور وضعيف ، بسبب عدم الثقة بالنفس والخوف من الخسارة .

مما سبق تبين لنا أهمية تقدير الشخص لذاته خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية مما يدعو إلى

التساؤل التالي :

- ما مستوى تقدير الذات البدنية لتلاميذ الطور المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية؟

وتنبثق عن هذا التساؤل تساؤلات فرعية :

- هل هناك فروق في تقدير الذات البدنية لتلاميذ الطور المتوسط خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس؟
- هل هناك فروق في تقدير الذات البدنية لتلاميذ الطور المتوسط خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية تبعاً لمتغير السن؟

2- فرضيات الدراسة

1-2 الفرضية الرئيسية :

- مستوى تقدير الذات البدنية للتلاميذ الطور المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية مرتفع.

2-2 الفرضيات الفرعية :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية لتلاميذ المتوسط خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية لتلاميذ المتوسط خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية تبعاً لمتغير السن .

3- أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة في كونها اهتمت ببعض جوانب، والخصائص النفسية للتلاميذ وبالتحديد مفهوم تقدير الذات البدنية لما له من أهمية في المجال التربوي ذلك لأن موضوع تقدير الذات البدنية يركز على المكونات النفسية، والقدرات التي يمتلكها ، كما تنمي مواهبه وتساعد على ابراز قدراته .

4- أهداف الدراسة :

- تحديد أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية .
- تحديد الدلالات الاحصائية لتقدير الذات البدنية خلال ممارسة الرياضة تبعاً لمتغير الجنس والسن .
- السعي الى استغلال الجانب النفسي الايجابي للتلاميذ للرفع من تقدير الذات البدنية.
- السعي إلى غرس المثابرة والعزيمة والثقة بالنفس لدى التلاميذ.

5- مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

1-5 مفهوم تقدير الذات:

يعتبر تقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان ، وقد شاع استخدامه في كتب علم النفس والاجتماع، ولقد كتب الكثير عن ذلك عن أهمية تقدير الذات ،وظهرت المقالات بانتظام عن ذلك في الجرائد والمجلات العامة والمقالات الخاصة بعلم النفس،والحلقات الدراسية، والمؤتمرات العلمية، فمفهوم تقدير الذات يعد أحد الأبعاد الهامة للشخصية ، بل ويعدده العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية وتأثيراً في السلوك فلا يمكن أن نحقق فهما واضحا للشخصية أو السلوك الإنساني بوجه عام دون أن نشمل ضمن متغيراتنا المبسطة مفهوم تقدير الذات حيث يرى ألبورت¹ Alport أن تقدير الذات يدخل في كل الجوانب، و السمات الوجدانية للفرد ، ويعتبر البعض أن تقدير الذات الإيجابية هامة وأساسية

إلى درجة أن كل بناءات الشخصية تلعب دورا في تنظيمها¹، كما يشير جيرجن² Gergan إلى أن تقييم أو تقدير الفرد لذاته يلعب دورا أساسيا في تحديد سلوكه، ويشير³ روجرز⁴ Rogers إلى أن الدافع الأساسي للإنسان هو تحقيق الذات وتحسينها.²

كما يعد مفهوم تقدير الذات الإطار المرجعي الذي يعطي القوة والمرونة للسلوك الإنساني، ولذلك فإن أهمية مفهوم تقدير الذات بالنسبة لدراسة علم النفس التربوي من المسلمات التي لا تقبل الجدل ، وقد بين كفاي أن تقدير الذات يشير بدرجة أساسية إلى حسن تقدير المرء إلى ذاته ،ونفسه، وشعوره، بجدارته وكفايته .

5-1-1 تقدير الذات البدنية:

هي قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته ،وتقديره لنقاط ضعفه ،وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه ، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه، بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ورشاقة وتحمل.... الخ.³

¹ عكاشة محمود فتحي ،تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء الكويت: الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية ، 1990، ص 09

² حامد زهرات ، التوجه والإرشاد النفسي القاهرة: عالم الكتب ، 1977، ص98

³ سيد محمد غنيم، النمو النفسي من الطفل إلى الراشد الكويت :مجلة عالم الفكر ، وزارة الأعلام، المجلد السابع ، ع3 ، 1976 ، ص91 .

5-1-2 التعريف الإجرائي لتقدير الذات البدنية :

هو تقدير تلميذ الطور المتوسط لذاته البدنية، وهو تقدير التلميذ لآتجاهاته، ورغباته السلبية، والايجابية، وهي مدى إعتقاد الفرد أنه هام وقادر وناجح أي أن تقدير الذات البدنية هو حكم التلميذ على نفسه بدنيا، أو على درجة كفاءته النفسية .

5-2 مفهوم الأنشطة البدنية :

إن الباحث في مجال النشاط البدني الرياضي ، يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون ،والعاملون في الميدان، وإستخدامهم المصطلح الواحد بمعان مختلفة، فقد إستخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي أو التربية الرياضية في حين إستخدم البعض الأخر مصطلحات الأنشطة الرياضية أو الأنشطة البدنية ، فبالرغم من إختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحدا، أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد كما نعني به كل الحركات والتمرينات، وكل الرياضات التي يتم ممارستها ولعبها .¹

5-2-1 التعريف الإجرائي الأنشطة البدنية:

يمكن تعريف النشاط البدني و الرياضي على أنه مجموعة من الحركات و التمارين البدنية و الرياضية التي يؤديها التلميذ داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها قصد تنمية قدراته العقلية و صفاته البدنية، و تحسين المهارات الحركية و قصد الترفيه و التسلية و ملئ أوقات الفراغ.

5-3 التعريف الإجرائي الفئة العمرية :

هي المرحلة السنية التي نحاول دراستها، و نقصد بها تلاميذ الطور المتوسط ، وهي مرحلة المراهقة المبكرة إلى المتوسطة، والتي يمر فيها التلميذ بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية، التي غالبا ما تكون متغيرات ظاهرة في شكل وبنية الجسم والسلوك، التي تصدر عن التلميذ وتمتد هذه المرحلة من (12-15 سنة) لمتوسطات بلدية الطيبات .

¹ حلمي إبراهيم ، لىلى السيد فرحات ، التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1998 ، ص 223

6- أهم النظريات المفسرة لمفاهيم الدراسة:

6-1 نظريات تقدير الذات البدنية:

توجد نظريات تناولت تقدير الذات البدنية من حيث نشأته ونموه وآثاره، على سلوك الفرد بشكل عام، وتختلف تلك النظريات باتجاهات أصحابها ومناهجهم في إثبات المتغير الذي تقوم على دراسته، ومن هذه النظريات :

6-1-1 نظرية روزنبرج 1965 :

تدور أعمال روزنبرج حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به وقد إهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم، وأوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته، ويقيمها بشكل مرتفع بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها، لذا نجد أن أعمال روزنبرج قد دارت حول دراسة نمو ارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد وقد اهتم روزنبرج بتقييم المراهقين لذواتهم، ووضع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة، وإهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقييم الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة، وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلاً، والمنهج الذي استخدمه روزنبرغ هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك، واعتبر روزنبرغ أن تقدير الذات يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، ونطرح فكرة أن الفرد يكن اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات وكون الفرد نحوها إتجاهها لا يختلف كثيراً عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، ولو كانت أشياء بسيطة يود إستخدامها لكنه في ما بعد عاد وإعتراف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته، ويختلف ولو من الناحية الكمية عن إتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى، معنى ذلك أن روزنبرغ يؤكد على أن تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة لنفسه وهو يعبر عن إتجاه الإستحسان أو الرفض.¹

6-1-2 نظرية كوبر سميث :

أعمال كوبر وسميث تمثلت في دراسته بتقدير الذات عند الاطفال ما قبل المدرسة، ويرى أن تقدير الذات يتضمن كل من عمليات تقييم الذات وردود الاستجابات الدفاعية، وعلى عكس روزنبرج لم يرى كوبر سميث

¹ عايدة ذيب، عبد الله محمد، الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة الأردن، ط1، دار الفجر، 2010 ص 81

أن الذات مفهوم متعدد الجوانب ولذا فإن علينا أن لا نغلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراستنا بل علينا أن نستفيد منها جميعها لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم ، ويؤكد كوبر سميث بشدة على أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية و يقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين :

تقدير الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية، ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات :

تقدير الذات الحقيقي: ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ذو قيمة . وتقدير الذات الدفاعي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ذو قيمة، وقد افترض في سبيل أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي : النجاحات، والقيم ، والطموحات، والدفاعات . وقد بين أن هناك ثلاثة من حالات الرعاية الوالدية تبدو له مرتبطة بنمو مستويات عليا من تقدير الذات وهي تقبل الاطفال من جانب الاباء وتدعيم السلوك الايجابي للأطفال واحترام مبادرة الأطفال، وحريرتهم في التعبير من جانب الآباء¹.

6-1-3 - نظرية زيلر: 1969 .

تفترض نظرية زيلر أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي أي ينشأ داخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد لذا ينظر زيلر إلى أن تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الاطار المرجعي الاجتماعي ويصف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات، والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرا في بيئة الشخص الاجتماعية فان تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية المتغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك، وتقدير الذات تبعا لزيلر، مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية، وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فانه إفترض أن تتمتع وبدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه وأكد زيلر على العامل الاجتماعي ما جعله يساهم مفهومه ويوافقه النقاد على ذلك بأنه تقدير الذات الاجتماعي ، وقد إدعى أن المناهج أو المداخل الأخرى في دراسة تقدير الذات لم تعط العوامل الاجتماعية حقها في نشاه ونمو تقدير الذات².

¹ عايدة ذيب عبد الله محمد ، نفس المرجع ، ص81

² - نفس المرجع ، ص82

2-6 أهم النظريات المفسرة للأنشطة البدنية :

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة، خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد Seg Mund Freud وجان بياجيه Gean Piaget وكارول جروس Karl Gros هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها :

1-2-6. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر) :

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال، تحتزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب .

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، ومع هذا لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها، وبالتالي ضغطها حتى يصل الى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة¹

ومن جهة ثانية أن اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية، والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي ومواقفه مع البيئة التي يعيش فيها .

2-2-6 . نظرية الإعداد للحياة :

يرى كارل جروس " Karl Gros " الذي نادى بهذه النظرية بان اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على انه شيء له غاية كبرى، حيث يقول² أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنيت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة .

¹ محمد عادل خطاب، النشاط الترويحي وبرامجه، ملتزم الطبع والنشر، مكتبة القاهرة الحديثة، ص56

² Serae moyenca : Sociologie et action sociale , Editions labor , Bruxelles , 1982 , P 163 .

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة .

أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت ميلز " R . Mills " يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما انه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية، الفنية أو العلمية، ويجد الهاوي من ممارسة هواياته فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضم نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي .

3-2-6 نظرية الإعادة والتخليص :

يرى ستانلي هول " Stanley Hool " الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور.

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بان الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، اذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان (1).¹

4-2-6 نظرية الترويح :

يؤكد "جتسي مونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة .

والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني، والعصبي وتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت ، أو في الحديقة، أو في المساحات الخضراء، أو على الشاطئ الخ .

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العامل النفسي، لهذا نجد السفر، والرحلات، والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزعجاتها.

¹ محمد عادل خطاب، مرجع سابق، ص 58

6-2-5. نظرية الاستجمام :

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام الفضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري، وسائل الاستجمام، واللعب لتحقيق ذلك .

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل : الصيد، والسباحة مثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة .¹

6-2-6 . نظرية الغريزة :

تفيد هذه النظرية بأن للبشر إتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس، ويضحك ويصرخ، ويزحف، وتنصب قامته، ويقف، ويمشي، ويجري، ويرمي في فترات متعددة من نموه، وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه .

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة، وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه .²

¹ محمد عادل خطاب، مرجع سابق، ص 59

² نفس المرجع، ص 60

7- خلاصة

من خلال ما سبق تبين لنا أن لتقدير الذات البدنية دور كبير في التوازن النفسي، وذلك حسب ما بينه العديد من العلماء ويتضح ذلك في ان تقدير الذات البدنية يعتبر المرأة التي يرى بها الشخص ذاته ويقيم بها الحالة النفسية، والجسمية التي يتصف بها، ولهذا من خلالها نستطيع أن نعرف ماهية الأشخاص، وكل ما يميزهم من نقاط القوة والضعف، كما أن لتقدير الذات البدنية تداخل كبير مع عدد من الجوانب النفسية لدى الشخص والتلميذ كذلك يتأثر بهذا القدر الكبير لأهمية تقدير الذات البدنية، فهي تؤثر في قراراته، وأولوياته، ورغباته وميوله لذا وجب علينا التعرف على هذه الجوانب بغية تقديم التلميذ لأحسن ما عنده من امكانيات .

الجانب النظري

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

والمشابهة

الدراسات السابقة:

3-1 دراسة موسى فريد 2004/2003

- بعنوان: تقدير الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر

تم اختيار عينة البحث من مجتمع لاعبي كرة القدم ولاعبي القسم الوطني الأول لجزائر العاصمة المقدره بحوالي 88 لاعبا في 03 نوادي وهي: اتحاد العاصمة، رائد القبة، نصر حسين داي، بطريقة عشوائية .

-أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز العلاقة الموجودة بين تقدير الذات، ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم ودراسة ما إذا كانت هناك فروق في دافعية الإنجاز بين اللاعبين ذو التقدير المرتفع والمنخفض للذات وكذلك العلاقة بين مكونات مقياس تقدير الذات ودافعية الإنجاز، ويهدف هذا البحث إلى:

- التعرف على تقدير الذات عند اللاعب، وبالتالي التنبؤ بسلوكياته في الميدان.

- إعطاء صورة للمدرب من أجل معرفة مستوى دافعية الإنجاز عند اللاعب انطلاقا من تقديره لذاته.

- الوصول باللاعب إلى تقدير قدراته كما يراها هو.

وقد كانت النتائج المتحصل إليها كما يلي:

- يوجد ارتباط دال إحصائيا عند مستوى 0,01 بين كل من تقدير الذات، ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم، كما توصلت إليها النتائج الكلية للمقياسين.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,01 في دافعية الإنجاز فئة ذوي التقدير المرتفع، وفئة ذوي التقدير المنخفض للذات.

- يوجد ارتباط دال إحصائيا عند مستوى 0,01 بين كل من التقدير الاجتماعي، ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم.¹

¹ موسى فريد، الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، 2004/2003

- هناك علاقة بين تقدير الذات الشخصي، والثقة بالنفس بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم، وذلك عند مستوى دلالة 0,05.

- هناك ارتباط غير دال إحصائياً بين كل من تقدير الذات الجسمي، ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم.

- هناك ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0,01 بين كل من تقدير الذات العقلي، ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم.

2-1 دراسة سراب شاكر 2006

بعنوان: تقدير الذات البدنية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة .

من أهم الأهداف التي سعت الدراسة الى تحقيقها :

- 1- رفع درجة تقدير الذات البدنية والمهارة لناشئي الكرة الطائرة .
 - 2- معرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية وبعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة .
 - 3- معرفة العلاقة بين تقدير الذات المهارة وبعض القدرات البدنية ، ودقة الأداء المهارة لناشئي الكرة الطائرة
- اعتمد الباحث في هذا البحث على المنهج الوصفي، ومجتمع البحث، فتكون من أندية بغداد المشاركة في الدوري، وتم تطبيق الاختبارات البدنية المرشحة من طرف الخبراء والمتخصصين، كما تم التطرق إلى أهم الوسائل الإحصائية التي يتم من خلالها معالجة النتائج لغرض عرضها وتحليلها .

وهذه أهم النتائج التي خلصت إليها الدراسة :

- 1- كلما زاد تقبل الناشئين لذواتهم البدنية زاد مستوى أدائهم البدني .
- 2- إن قدرة اللاعبين على تقييم ذاتهم البدنية ذات قيمة كبيرة في أدائهم المهاري.¹

¹ سراب شاكر ، تقدير الذات البدنية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة العراق :جامعة بغداد كلية التربية البدنية والرياضية ، 2006.

3-إن تقدير اللاعب الناشئ لذاته المهارية يؤدي إلى تنمية الثقة بالنفس والتفاعل مع أعضاء الفريق مما يزيد من مستوى الأداء.

1 دراسة نصر حسين عبد الامير 2011

بعنوان : تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهارى للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة .

ومن ابرز الاهداف التي تطرقت اليها الدراسة :

- التعرف على مستوى تقدير الذات والأداء المهارى للاعبين الناشئين والشباب في كرة السلة
 - إيجاد العلاقة بين مستوى تقدير الذات والأداء المهارى للاعبين الناشئين والشباب في كرة السلة
 - المقارنة بين مستوى تقدير الذات والأداء المهارى بين الناشئين والشباب في كرة السلة
- وللوصول لهذه النتائج إعتد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي ،وذلك لملائمة هذا المنهج هكذا نوع من الدراسة التي تدرس الظاهرة الإنسانية أما بالنسبة للعينة هي إختيار الباحث ناشئة وشباب وادي دجلة بكرة السلة وبأعمار 15-16 للناشئين و17-18 للشباب والمشاركين ضمن نشاطات الاتحاد المركزي بكرة السلة للموسم 2010-2011 وقد بلغ افراد العينة 40 لاعب،20لاعب من الناشئين و20 لاعب من الشباب وهم يمثلون ما نسبته 14.7% من المجتمع الأصلي البالغ 136 لاعب لكل فئة .
- كما استخدم البحث للمعالجات الإحصائية الآتية الوسط الحسابي،والانحراف المعياري ، النسبة المئوية معامل الارتباط ، سيبرمان، اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة توصل الباحث إلى النتائج التالية ومن أهمها :
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين تقدير الذات والاداء المهارى بين الناشئين والشباب .
 - عدم وجود فروق فردية في مستوى تقدير الذات بين اللاعبين الناشئين والشباب.¹

1نصر حسين عبد الأمير،تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهارى للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة، بوادي دجلة العراق: جامعة دجلة كلية التربية البدنية والرياضية ، 2011.

تحليل ومناقشة الدراسات السابقة:

أهم النقاط التي ركزت عليها هذه الدراسات تتمثل في:

- جل الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي .
 - كل أصحاب هذه الدراسات اعتمدوا على مقاييس تقدير الذات البدنية كوسائل للقياس، سواء وضعوها بأنفسهم أو وضعها أهل الاختصاص.
 - كل أدوات القياس تتكون من مجموعة من المحاور والأبعاد وقسمت حسب أهداف الدراسة.
 - جل الدراسات بينت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية لدى اللاعبين .
 - جل هذه الدراسات اعتمدت على عينات من الفرق الرياضية المحترفة والهواية.
- أما فيما يخص دراستنا فتختلف بعض الشيء، لأنها أجريت في ظروف تختلف عن الظروف السابقة التي أجريت فيها تلك الدراسات، خاصة بعدما أصبحت التربية البدنية والرياضية تعتبر كمادة أساسية، وتحتل مكانة هامة في ظل المنظومة التربوية الجديدة، والتي أدرجتها في الامتحانات الرسمية للشهادة التعليم المتوسط وتختلف أيضا بمتغير الجنس والفئة العمرية .

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

الإجراءات

المنهجية للدراسة

تمهيد:

بعد محاولة تغطية الجانب النظري للدراسة بما استوجب من معلومات، يتضمن هذا الجانب الإحاطة بالجانب التطبيقي (الحقل الميداني) من خلال تحليل جوانبه بدأ من نوعية الدراسة الذي تطرقت فيه إلى المنهج المتبع في الدراسة، ثم كيفية اختيار العينة والوسيلة المتخذة خلال الدراسة، ثم الانتقال إلى كيفية جمع البيانات وتحليلها، وذلك باستعمال مختلف المقاييس الإحصائية المناسبة في تحويل الفرضيات من صيغتها الكيفية إلى صيغتها الكمية (التحليل الميداني)، ثم الوقوف على أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها في هذه الدراسة.

1-منهج الدراسة :

نظرا لطبيعة الموضوع الذي يأخذ حيزا واسعا من الدراسات الوصفية،ولهذا فالمنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي، وهو تصور دقيق للعلاقة المهمة لتقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المختلفة بين تلاميذ الطور المتوسط فهو يعطي صورة للواقع الحياتي، ويضع مؤشرات ويبيّن تنبؤات مستقبلية.

فالمنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما، وخاصة في مجال الدراسات التربوية، والنفسية، والاجتماعية والرياضية، فهو يهتم بجميع الأوصاف الدقيقة العلمية للظاهرة المدروسة، ووصف الراهن وتفسيره كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر، ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتبويبها فقط، لذلك يجب على الباحث تصنيف البيانات، والحقائق وتحليلها تحليلًا دقيقًا كافيًا، ثم الوصول إلى تعليمات بشأن الظاهرة أي موضوع الدراسة، واختيار المنهج الوصفي الذي يمكن من التعرف على حجم، ونوع العلاقات القائمة بين متغيرات مشكلة الدراسة وتحديداتها، وكذلك جمع البيانات وإعدادها، ووضع الأسس لتصنيفها، والوصول إلى تحليل النتائج وتفسيرها، وهذا بعد اختبار مجتمع الدراسة وعينة الدراسة وبعد ذلك الخروج بنتائج نهائية يمكن تعميمها.¹

2-مجتمع الدراسة :

يقصد بمجتمع الدراسة جميع المفردات والأشياء التي نريد معرفة حقائق عليها، كما يعرف بأنه كل العناصر التي تستهدفها الدراسة سواء أكانت هذه العناصر أفراد، أو أحداث أو مشاهدات لموضوع الدراسة² وبالتالي فإن مجتمع الدراسة يتمثل في تلاميذ متوسطات بلدية الطيبات ولاية ورقلة والذي بلغ (920 تلميذ وتلميذة)

3-عينة الدراسة :

لقد قمنا باختيار 80 تلميذا وتلميذة بنسبة 10 ٪ من مجموع التلاميذ المتدرسين بمتوسطات بلدية الطيبات. وقمنا بتقسيم مجتمع الدراسة إلى طبقات حسب عدد المتوسطات أي بمعنى آخر، استعملنا العينة العشوائية الطبقيّة. وهذا ما يعطي فرصة أكبر لتوزيع العينة على اغلب المتوسطات، وبعد تحديد أفراد عينة كل طبقة قمنا بسحب الوحدات من كل طبقة بصورة عشوائية بسيطة آخذين بعين الاعتبار الجنس وأعمار التلاميذ.

¹ -عمار بوحوش، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، الجزائر، 2001، ص137

² - محمد عبيدات وآخرون، منهجية البحث العلمي، دار وائل للطباعة والنشر، الطبعة الثانية، عمان، الأردن، 1999، ص84

4-متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل : هو ذلك المتغير الذي يؤثر سلبا أو إيجابا على المتغير التابع ويكون هدف الباحث هو التحقق من أثره على المتغير التابع ، وفي دراستنا هذا المتغير هو تقدير الذات البدنية .

المتغير التابع : هو الذي يوضح الناتج أو الجواب والذي يحدد الظاهرة التي نريد دراستها وفي دراستنا هذا المتغير التابع هو الأنشطة البدنية والرياضية .

المتغير الوسيط : العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع بمعنى أنه متغير ثالث قد يؤدي إلى تعديل العلاقة المتوقعة بين المتغير التابع والمتغير المستقل ويتمثل في هذه الدراسة في جنس التلاميذ والفئات العمرية.

5- مجالات الدراسة:

المجال المكاني : تم توزيع هذا المقياس إلى بعض تلاميذ المرحلة المتوسطة بمتوسطات بلدية الطيبات.

المجال الزمني : تمتد الدراسة من شهر ديسمبر إلى شهر ماي 2013 / 2014

6-أدوات جمع البيانات : تعتبر أداة الدراسة والمقياس الوسيلة التي بواسطتها يحاول الباحث الإجابة على الفرضيات المقدمة للدراسة. وإيجاد الحلول لمشكلة دراسته. وقد استعمل الباحث.

6-2 المقياس :

إستخدم الباحث مقياس تقدير الذات البدنية الذي أعده محمد حسن علاوي وعصام الهلالي وتيمور أحمد راغب، وللعودة للمقياس يرجى العودة الى الملاحق، وفي الحقيقة يعد هذا المقياس للوقوف على القدرات البدنية للاعب الكرة الطائرة إلا أنه وبعد تعديله لملائمة الدراسة التي أجريناها و التي تدرس أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية ، وبعد عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والخبراء من أساتذة القسم تم التحقق من الصدق، وتعديل وحذف بعض العبارات التي تلائم الدراسة فأصبح المقياس يتكون من 26 عبارة ويجب الفرد على كل عبارة تبعا لمقياس خماسي التدرج (ابد، نادرا ، غالبا ، أحيانا ، دائما)

1-2-6 تصحيح المقياس : يتكون المقياس من 15 عبارة ايجابية و 11 عبارة سلبية وأرقام

العبارات كالتالي:

(26.25.22.21.19.17.16.14.13.11.10.8.6.5.1)

العبارات السلبية :

(24.23.20.18.15.12.9.7.4.3.2)

اوزان العبارات الايجابية :

- درجات عند الإجابة دائما 5
- درجات عند الإجابة غالبا 4
- درجات عند الإجابة أحيانا 3
- درجات عند الإجابة نادرا 2 درجتان
- درجات عند الإجابة أبدا 1 درجة واحدة

اوزان العبارات السلبية :

- درجات عند الإجابة دائما 1 درجة واحدة
- درجات عند الإجابة غالبا 2 درجتان
- درجات عند الإجابة أحيانا 3
- درجات عند الإجابة نادرا 4
- درجات عند الإجابة أبدا 5

والدرجات النهائية للمقياس هي مجموع درجات جميع العبارات الايجابية والسلبية والحد الأقصى لدرجات المقياس 130 درجة وكلما زادت درجة زاد إقتراب الفرد من هذا الحد الدال على مفهومه وتقديره لذاته الايجابي و العالي.

2-2-6 الثبات :

ونقصد بالثبات هو قدرة المقياس على إعطاء نفس النتائج أكثر من مرة لنفس العينة تحت نفس الظروف وهناك طرق عديدة لاستخراج ثبات المقياس وإيجاد ثبات مقياس تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ قام الباحث بحساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات المقياس البالغ عددها 26 عبارة وقد بلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.80) وهي قيمة تدل على مستوى جيد من الثبات .

3-2-6 الصدق :

ويقصد بالصدق أن يقيس الاختبار لما وضع له كما تذكر الغريب أنه القدرة على قياس الظاهرة التي وضع من أجلها¹ وهو من الوسائل المهمة في الحكم على صلاحية المقياس .

وتم التأكد من صحة المقياس من خلال إستعمال الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في التربية البدنية ، وعلم النفس، وقد إتفق على مقياس صالح لأجراء الدراسة وإستخدامه لقياس أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارس الأنشطة البدنية .

7- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث، للوقوف بنفسه على السلبيات واليجابيات، التي تقابله أثناء إجراء التجربة لتفاديها مستقبلاً، حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة خارج عينة الدراسة، وهم حوالي 20 تلميذ من متوسطات بلدية الطيبات، وقمنا بالإجراءات المنهجية في التوزيع ومراعاة الوقت ، وتسليم مقياس الدراسة.

8- الإجراءات الميدانية للدراسة :

- بعد الانتهاء من الجانب النظري تم التطرق للتطبيقي :
- تحديد مجتمع الدراسة واختيار عينة البحث .
- توزيع المقياس على افراد العينة.
- بعد اكتمال التوزيع تم جمع البيانات .

¹رمزية الغريب ، التقويم النفسى والتربوي القاهرة : المكتبة الانجلو مصرية ، 1977، ص 178

- تفرغ البيانات ثم معالجتها إحصائياً عن إدخالها للحاسوب باستخدام البرامج الإحصائية (spss)
- الخروج باستنتاجات وتوصيات، وهذا بعد العرض والمناقشة والتحليل .

9- الوسائل الإحصائية :

استخدام برنامج (spss) للوصول للإجابة على التساؤلات.

(المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، اختبار - ت -)

10- صعوبات الدراسة :

لقد تلقينا صعوبات في توزيع الاستمارات على التلاميذ المراهقين، وهي متمثلة في:

- وجود بعض الاستمارات غير كاملة في الإجابة، مما جعلنا نقوم برفضها وتوزيع استمارات أخرى.
- قيام بعض التلاميذ بإهمال الاستمارات، وعدم إعادتها مع باقي الاستمارات.
- عدم قبول التلاميذ إعادة الإجابة عن المقياس بعد مدة من إجابتهم الأولية، و بعد بذل جهد لمحاولة إقناعهم، وذلك بمساعدة الأستاذ.
- صعوبة التعامل مع التلاميذ في مرحلة إعادة المقياس، وذلك من أجل استرجاع الاستمارة من نفس التلميذ المدرس الذي قام بالإجابة عنها في مرحلة التوزيع الأولى.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

عرض وتحليل

نتائج

الدراسة

1- عرض نتائج الدراسة :

1-1 الفرضية الأولى: هناك فروق في تقدير الذات البدنية للتلاميذ المتوسط خلال

ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تبعا للمتغير الجنس.

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة
40	90.74	08.50	49	02.93	2.008	0.05
40	86.25	04.23				

الجدول رقم (2) يبين الفرق بين الاناث والذكور في تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية حسب اختبار (ت)

نلاحظ انه في الجدول رقم (2) من خلال تقدير الذات البدنية عند الذكور كانت نتائج حجم العينة 40 تلميذ متوسط حسابها هو (90.74) و الانحراف المعياري (08.50)، اما بالنسبة للإناث ،حجم العينة 40 تلميذة متوسط حسابها (86.25) و الانحراف المعياري (04.23)، ووجدنا قيمة (ت) المحسوبة هي (02.93) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (49) بينما قيمة (ت) الجدولية هي (2.008) وهي اصغر من قيمة (ت) المحسوبة ، وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة (ت) المحسوبة نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات البدنية تبعا لمتغير الجنس . وعند الرجوع للمتوسطات الحسابية نجد ان هذه الفروق لصالح الذكور .

2-1 الفرضية الثانية: هناك فروق في تقدير الذات البدنية للتلاميذ المتوسط خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية تبعا للمتغير السن .

الفئة العمرية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة
13-12 سنة	40	87.30	08.50	49	02.40	2.008	0.05
15-14 سنة	40	91.10	05.27				

الجدول رقم (3) يبين الفروق بين الفئات العمرية في تقدير الذات البدنية للتلاميذ المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية .

نلاحظ انه في الجدول رقم (3) من خلال تقدير الذات البدنية عند الفئة العمرية (13-12 سنة) كانت نتائج حجم العينة 40 تلميذ وتلميذة ومتوسط حسابها هو (87.30) و الانحراف المعياري (08.50)، أما بالنسبة للفئة العمرية (15-14) سنة، حجم العينة 40 تلميذ وتلميذة، متوسط حسابها (91.10) و الانحراف المعياري (05.27)، وجدنا قيمة (ت) المحسوبة هي (02.40) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (49) بينما قيمة (ت) الجدولية هي (2.008) وهي اصغر من قيمة (ت) المحسوبة، وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة (ت) المحسوبة نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات البدنية تبعا لمتغير السن وعند الرجوع للمتوسطات الحسابية نجد أن هذه الفروق لصالح فئة (15-14 سنة) .

3-1 الفرضية الرئيسية : مستوى تقدير الذات البدنية للتلاميذ المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية مرتفع .

وللتأكد من صدق الفرضية اعتمدنا على بعض مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت كما يوضحه الجدول التالي :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
88.98	08.29	78	09.045	2.008	50	0.05

الجدول رقم (1) يبين نتائج التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن متوسط تقدير الذات البدنية من كلا الجنسين والمشمولين في البحث هو (88.98) بانحراف معياري مقداره (08.29) وعند مقارنة هذا بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (78) درجة عند درجة حرية (50) تبين أن متوسط درجات عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات ، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين انه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (09.045) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008) ، مما يشير إلى أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات البدنية .

2- مناقشة وتفسير النتائج :**2-1 الفرضية الأولى : هناك فروق في تقدير الذات البدنية للتلاميذ المتوسط خلال****ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تبعا للمتغير الجنس.**

يتبين من خلال الجدول (2) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية ، بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور والإناث من أفراد عينة الدراسة في تقدير الذات البدنية ، وكانت لصالح الذكور . أي أن الذكور من أفراد عينة الدراسة أكثر تقدير لذواتهم البدنية من الإناث ، فالمرهقين يملكون تقدير ذات بدنية قوية بالمقارنة مع غيرهم من الفئات ، لكن بالنسبة للإناث على ما يبدو لديهم تقدير ذات بدني اقل من الذكور في هذه المرحلة ربما يعود ذلك إلى طبيعة المجتمع فالإناث لا يمارسون الأنشطة الرياضية في النوادي وفي مرحلة الطور المتوسط تعتبر مادة التربية البدنية والرياضية مادة تعليمية جديدة عليهم.

2-2 الفرضية الثانية: هناك فروق في تقدير الذات البدنية للتلاميذ المتوسط خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية تبعا للمتغير السن.

يتبين من خلال الجدول رقم (3) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية ، بين متوسطي درجات مجموعتي أفراد فئة (12-13 سنة) وأفراد فئة (14-15 سنة) في تقدير الذات البدنية ، وكانت الفروق لصالح فئة (14-15 سنة) أي أن أفراد فئة (14-15 سنة) أكثر لتقدير لذواتهم البدنية مقارنة بأفراد الفئة الأخرى ، لان المراهق كلما تقدم في السن أصبح أكثر نضجا من ذي قبل سواء في تقدير ذاته البدنية وثقته بنفسه أكثر ، وربما يعود السبب الرئيسي في تقدير الذات البدنية لأفراد فئة (14-15 سنة) هو العمل وتقديم أكبر جهد قصد الحصول على نتائج جيدة عند القيام باختبار التربية البدنية والرياضية المقرر في نهاية السنة الأخيرة من التعليم المتوسط ، وخاصة انه أصبح اختبار رسمي يشرف عليه أساتذة آخرون لا ينتمون إلى نفس المؤسسة التعليمية التي يدرسون فيها.

3-2 الفرضية الرئيسية: مستوى تقدير الذات البدنية للتلاميذ المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية مرتفع .

بالنسبة للفرضية الرئيسية المتعلقة بمستوى تقدير الذات البدنية للتلاميذ المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية نجد أن المتوسط الحسابي لعينة البحث (88.98) أكبر من المتوسط الفرضي (78) حسب الجدول (1)، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي تبين انه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (09.45) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008) مما يدل على أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات البدنية، ربما يرجع هذا الارتفاع إلى هذه المرحلة العمرية؛ حيث تطرأ على التلميذ عدة تغيرات فسيولوجية ومورفولوجية ومن خلال الأنشطة البدنية والرياضية يحاول إثبات ذاته البدنية وانه عنصر فعال أمام أقرانه ، وهو إحساس ايجابي يمكن أن يستثمره التلميذ حتى يحقق توافقه النفسي وإدراكه الايجابي نحو ذاته ، فممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بمختلف أنواعها يشكل دعم ايجابي للتلميذ ورفع من ثقته بنفسه بامتلاك تصور مناسب لذاته البدنية .

3- الاستنتاج :

من خلال دراستنا لموضوع تقدير الذات البدنية ومدى أهميتها في الأنشطة البدنية حاولنا معرفة مستوى تقدير الذات البدنية لتلاميذ الطور المتوسط ولتحقيق هذه الأهداف طرحنا فرضيات تساعد على السير المنهجي والسليم للدراسة ، ولذلك حاولنا معرفة مستوى تقدير الذات البدنية حسب متغيرات الدراسة تتمثل في السن والجنس

ولقد أظهرت النتائج أن الفرضية الرئيسية تحققت وذلك من خلال المقارنة بين الانحراف المعياري باستعمال معادلة الاختبار(ت) حيث تبين لنا أن هناك تقدير ذات مرتفع يتميز به تلاميذ الطور المتوسط يرجعه الباحث إلى أن هناك العديد من المتغيرات البيئية والجسمية التي تطرأ على تلاميذ الطور المتوسط تجعله يسعى إلى إثبات ذاته كما أظهرت النتائج المتحصل عليها من تحليل النتائج التي تخص الفرضية الأولى تخص عامل الجنس حيث من خلال التحقق من الفرضية تم إثباتها وذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة بين تقدير الذات عند الإناث والذكور حيث تبين أن هناك فروق بين تقدير الذات البدنية ، بحيث أن الإناث اقل في تقدير الذات من الذكور

من خلال النتائج يتبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة تعزى إلى عامل السن ، ووجدنا فروق بين متوسط درجات المرحلة (12-13) والمرحلة العمرية (14-15) وكان هذا الفرق لصالح المرحلة العمرية الثانية أي من (14-15) وهذا تفسره الدراسة على انه هو تنامي الشخصية والانا عند المراهق في هذه المرحلة مما يجعل تقدير الذات عندهم أكبر من المرحلة الأولى (12-13) وذلك لقرب هذه المرحلة من الطفولة.

4- الإقتراحات:

- التكثيف من الأنشطة البدنية لما لها من أهمية في رفع مستوى تقدير الذات البدنية.
- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ الإناث والذكور .
- مراعاة التفاوت بين المراحل العمرية المختلفة لتفاوت التقدير الشخصي للتلاميذ في كل مرحلة .
- اعداد مناهج تربوية تساهم في رفع تقدير الذات البدنية.
- السعي إلى غرس ثقافة الأنشطة البدنية وخاصة اللاصقة لأنها تساعد الأنشطة الصفية .

الخاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا فيها توضيح أهمية تقدير الذات البدنية، و أهميتها في ممارسة الأنشطة البدنية ، في حصة التربية البدنية والرياضية ،لما لها من تأثيرات بالغة الأهمية على قرارات الفرد ، كما حاولنا تسليط الضوء على فئة المتوسط أو المرحلة المتوسطة ، التي هي مرحلة حساسة مليئة بالمشاكل و خاصة النفسية منها حيث يقع التلميذ في صراع مع نفسه و غيره و مع من حوله ،والذي قد يوجهه إلى سلوكيات في الواقع المحيط به من شأنها أن تسبب الإحباط وفقدان الثقة بالنفس.

و من هنا يتبين لنا أن تقدير الذات البدنية لها دور هام خاصة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وتهدف هذه الدراسة إلى الرفع من مستوى تقدير الذات البدنية، وذلك من شأنه العودة بالإيجاب على الممارسة الرياضية ككل، بالنسبة للتلميذ والتي تسمح له بمعرفة الجوانب النفسية المتعلقة به وهذا يساهم في تنمية صفاته البدنية كما إكتشفنا أن هناك تقدير ذات مرتفع، بين تلاميذ المتوسط وهناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى الجنس نرجعها إلى أن مرحلة التعليم المتوسط تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والمرفولوجية التي تنطأ على التلميذ والمراهق في هذه المرحلة وكذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى عامل السن ،أي أن هناك تفاوت بين التلاميذ الأصغر والأكبر سنا فالتلاميذ الأكبر سنا يتميزون بالنضج الوجداني، الذي يفسر ارتفاع تقدير الذات البدنية لديهم بالمقارنة مع الأصغر سنا الذي نلاحظ أن تقدير الذات لديهم منخفض نوعا ما .

قائمة المراجع

و

المصادر

قائمة المراجع

المراجع العربية :

- 1- حامد زهرات، التوجه والإرشاد النفسي القاهرة : عالم الكتب ، 1977 .
- 2- حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات ، التربية الرياضية والترويح للمعاقين، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي 1998 .
- 3- رمزية الغريب ، التقويم النفسي والتربوي القاهرة : المكتبة الانجلو مصرية ، 1977 .
- 4- كمال درويش ، أمين الخولي ، أصول الترويح وأوقات الفراغ ط1، دار الفكر العربي .
- 5- محمد عبيدات وآخرون ، منهجية البحث العلمي ، ط2 ، عمان ،الأردن : دار وائل للطباعة و النشر 1999 .
- 6- حمد عادل خطاب ، النشاط الترويحي وبرامجه القاهرة : مكتبة القاهرة الحديثة ملتزم الطبع والنشر 1990 .
- 7- عمار بوحوش ، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ط3، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية 2001 .
- 8- سيد محمد غنيم، النمو النفسي من الطفل إلى الراشد، ع3، المجلد السابع، الكويت :مجلة عالم الفكر وزارة الأعلام، 1976 .

الرسائل والأطروحات:

- 9- نصر حسين عبد الأمير، تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهارى للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة، بوادي دجلة العراق: جامعة دجلة ، كلية التربية البدنية والرياضية ، 2011 .

10- سراب شاكر ، تقدير الذات البدنية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة العراق :جامعة بغداد كلية التربية البدنية والرياضية ، 2006.

11- موسى فريد، تقدير الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية ، 2004/2003.

12- عكاشة محمود فتحي، تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء الكويت: الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، 1990.

المراجع الأجنبية :

13- F . Balle & al : Ecylopedie de la sociologie , Librairie Larousse , Paris , 1975 , P 221

14- M .D Arnoule : Fundamental of scientific method in psychology , W.C.Brown , 20m Ed , Dubuque io WA, 1972

15- S. moyenca : Sociologie et action sociale , Editions labor Bruxelles , 1982

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

قسم النشاط البدني الرياضي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مقياس : تقدير الذات البدنية

في إطار مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان:

أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ الطور

المتوسط (12-15 سنة)

دراسة ميدانية ببلدية الطيبات ولاية ورقلة

نرجو منكم الإجابة على العبارات الموجودة في هذا المقياس ،علما أنه لا يستخدم إلا في الدراسة العلمية وهو غاية في السرية ونرجو منكم الإجابة بصدق وصراحة تامة ولنا منكم جزيل الشكر على مساعدتكم المخلصة .

ملاحظة هامة :

الرجاء منك عزيزي التلميذ قراءة جل العبارة وفهم أهدافها جيدا قبل الإجابة عليه وذلك بوضع علامة (X) في المكان الذي تراه ملائما للموقف حسب العبارة .

تحت إشراف الأستاذ :

من إعداد الطلبة :

– كنيوة مولود

◀ قحمص عبد الحق

◀ مزار عبد الباسط

السنة الجامعية : 2014/2013 .

- بيانات شخصية :

أنثى

ذكر الجنس :

السنة:.....

مقياس تقدير الذات البدنية

رقم العبارة	العبارة	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
1.	استطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير					
2.	استطيع ان احمل زميلي لأكثر مسافة					
3.	لا استطيع الوثب إلى الأمام لمسافة كبيرة					
4.	اشعر بضعف في عضلات الرجلين					
5.	انا لاعب سريع الحركة					
6.	استطيع أن أغير أوضاع جسمي تبعا لمتغيرات مواقف اللعب					
7.	أثناء اشتراكي بمباريات أتمنى أن تنتهي بسرعة للشعوري بالتعب					
8.	يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد					
9.	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني					
10.	استطيع ان اغير اوضاع جسمي بسهولة تبعا لمتغيرات اللعب					
11.	أقوم بتأدية معظم المهارات بسرعة					
12.	هناك بعض الحركات لا أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة					
13.	استطيع تأدية دورات مداومة لمدة طويلة					
14.	أسبق معظم زملائي في العدو					
15.	عند رمي الكرة لعدة مرات اشعر بالتعب السريع					

					16.	أتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب
					17.	عندما أتعرض للسقوط أستطيع إن أغير أوضاع جسمي لامتناس الصدمة حتى لا أصاب
					18.	اخشي الإصابة عند أداء بعض الحركات
					19.	أتميز بخفة الحركة
					20.	اخشي الإصابة عند أداء بعض الحركات
					21.	أستطيع أن أغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الكرة
					22.	أشعر أنني أفضل من يؤدي الحركات التي تتسم بالسرعة
					23.	لا أتمكن من أداء مباريات قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط
					24.	بطء تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي
					25.	أستطيع ان أكرر أكبر عدد ممكن من المرات عندما رمي الكرات الطيبة
					26.	أستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط

أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى تقدير الذات البدنية لتلاميذ الطور المتوسط ومدى أهميتها بالنسبة إلى التلميذ وكيفية الرفع من مستوى تقدير الذات البدنية ولتحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي لأنه المنهج المناسب لدراسة الظاهرة، واستعمل مقياس تقدير الذات البدنية لمحمد حسن علاوي كأداة للقياس، حيث طبق على عينة عددها 80 تلميذا وتلميذة اختيرت بطريقة عشوائية من متوسطات بلدية الطيبات، وبعد المعالجة الإحصائية وعرض ومناقشة النتائج، تبين أن مستوى تقدير الذات البدنية مرتفع لدى تلاميذ الطور المتوسط، وأن هناك فروقا بين الإناث والذكور، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير السن، وقد أوصى الباحث بضرورة التأكيد من الأنشطة البدنية لما لها من أهمية في رفع مستوى تقدير الذات البدنية، و مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ الإناث والذكور. وكذا مراعاة التفاوت بين المراحل العمرية المختلفة لتفاوت التقدير الشخصي للتلاميذ في كل مرحلة وإعداد مناهج تربوية تساهم في رفع تقدير الذات البدنية، و السعي إلى غرس ثقافة الأنشطة البدنية والرياضية وخاصة اللاصفية.

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات البدنية، الأنشطة البدنية والرياضية، تلاميذ الطور المتوسط.

Abstract:

The importance of physical self-esteem through the practice of physical and sporting activities for pupils phase average

The study aimed to determine the level of physical self-esteem for pupils in medium phase and its importance to the student, and how to increase the level of physical self-esteem, to achieve the goals of the study the researcher followed a descriptive approach because it is more appropriate to study this phenomenon and he used as a tool of measurement the physical self-esteem measure of Mohammad Hassan Allawi, where he apply his study on 80 pupils selected as a random sample boys and girls from the averages of the municipality of taibet, and after statistical process, presentation and discuss of results, we found that the physical self-esteem level of medium phase pupils is high, and there are a differences between male and female student also the difference in The age the researcher recommended the necessity of practicing physical activities for its importance to increase the physical self-esteem level and take care to the differences between pupils males and females and between the different life stages and the disparity of personal estimate for pupils at each stage. Prepare educational approaches contribute to raising the self-esteem. And seek to instill a culture of physical activity and sports, especially extra-room.

The key words : physical self-esteem, physical and sports activities, pupils phase medium.