



جامعة الجبلالتي بونعامة - خميس مليانة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموسومة بعنوان:

إدراك الذات البدنية وعلاقتها بمستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي

~ دراسة ميدانية لثانوية عربي بن مهدي بلدية جليدة ولاية عين الدفلى ~

إشراف الدكتور:

عبد الله نجامي نورالدين

إعداد الطالبة:

محمد بلكبير زينب

السنة الجامعية: 2020 / 2019



كلمة شكر وتقدير

قال الله تعالى: "وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ".

الآية 11 سورة الضحى.

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيراً طيباً مباركاً ولك
يا رب على ما أنعمت علي من قوة وصبر الذي وفقني
بقضاء وقدر بإنهاء هذا العمل المتواضع

كما أتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف
"عبد الله نجاي نور الدين" الذي أشرف على عملي
هذا وسهل لي الطريق في إنجاز هذا البحث رغم كل
الظروف، والذي لم ييخل علي بنصائحه القيمة، حيث
وجهني حين الخطأ وشجعني حين الصواب فكان بذلك
نعم المشرف ونعم الأستاذ.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لي يد
المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو من
بعيد.

فألف شكر لكل هؤلاء.

وجزاهم الله ألف خير.

إهداء



أهدي عملي المتواضع هذا إلى:
التي يقال عنها رمز المحبة والوفاء التي حرمت نفسها الكثير والكثير منحتة لي
دون تريث أو تفكير إلى التي جعلت نفسها شمعة تحترق لتنير درب حياتي إلى
أعذب

كلمة نطق بها لساني إلى أمي الحنونة حفظها الله.
إلى الذي ساندني ومنحني كل شيء إلى القدوة التي تنير دربي إلى أبي العزيز حفظه
الله لي وجعله مرشدا وناصحا لي طوال حياتي
إلى جميع أخوتي: خولة، هاجر، سارة، أسماء وأمال
إلى أخي الغالي محمد
إلى صغيرتي تقوى

إلى جدتي العزيزة أطال الله في عمرها
إلى خالاتي عائشة وصفية وعماتي زهرة وخيرة و بناتهن.
إلى صديقاتي: فايذة، نور، رحاب، زهرة، أمينة وابتسام
إلى أساتذتي الكرام من الابتدائي إلى الجامعي
أخص بالذكر الدكتور "عبد الله نجايي نورالدين"
إلى كل من تحملهم ذاكرتي ولم تحملهم مذكرتي.

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
-أ-	شكر وتقدير إهداء قائمة المحتويات مقدمة
الفصل التمهيدي: مدخل عام للتعريف بالبحث	
-05-	1/الإشكالية
-05-	1-1- التساؤل العام
-06-	1-2- التساؤلات الجزئية
-06-	2/الفرضيات
-06-	1-2- الفرضية العامة
-06-	2-2- الفرضيات الجزئية
-06-	3/ أهداف البحث
-06-	4/ أهمية البحث
-07-	5/ الدراسة السابقة والمشابهة
-13-	6/مصطلحات ومفاهيم البحث
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة	
الفصل الأول: إدراك الذات البدنية	
-15-	تمهيد:
-16-	1/ الذات
-16-	2/ مفهوم الذات البدنية
-16-	3/ مفهوم الذات في المجال الرياضي
-17-	4/ مكونات الذات
-17-	4-1- الذات الجسدية
-17-	4-2- الذات النفسية
-17-	4-3- الذات الاجتماعية
-17-	5/ أبعاد مفهوم الذات
-17-	5-1- الذات الواقعية
-18-	5-2- الذات الممكنة

-18-	3-5- الذات المثالية
-18-	6/ صفات الذات البدنية
-18-	6-1- المظهر الخارجي للجسم
-18-	6-2- التحمل
-19-	6-3- المرونة
-19-	6-4- التوافق
-19-	6-5- الصحة
-20-	6-6- الكفاءة الرياضية
-20-	7/ العوامل المؤثرة على إدراك الذات البدنية
-20-	7-1- الثقة بالنفس
-20-	7-2- فاعلية الذات
-21-	7-3- الشعور بقيمة الذات
-21-	7-4- الآباء والعائلة
-22-	7-5- الأصدقاء والأقران
-22-	7-6- الوراثة والبيئة
-22-	7-7- المدرسة
-22-	8/ النظريات المفسرة لتقدير الذات
-23-	8-1- النظرية المعرفية
-23-	8-2- النظرية السلوكية
-23-	8-3- النظرية التحليلية
-23-	8-4- النظرية الاجتماعية
-24-	خلاصة:
الفصل الثاني: الالتزام الرياضي	
-26-	تمهيد
-27-	1/ الالتزام
-27-	2/ أنواع الالتزام
-28-	3/ الالتزام الرياضي
-29-	4/ خصائص الالتزام
-29-	5/ العوامل المؤثرة في الالتزام التنظيمي الرياضي
-30-	5-1- المناخ التنظيمي
-30-	5-2- الإشراف وأسلوب القيادة

-30-	3-5- نظام الحوافز
-31-	4-5- الهيكل التنظيمي
-31-	5-5- وضوح الأهداف
-31-	6/ أنماط الالتزام الرياضي التنظيمي
-32-	7/ مداخل دراسة الالتزام الرياضي التنظيمي
-32-	7-1- الالتزام السلوكي
-32-	7-2- الالتزام الاتجاهي(السيكولوجي)
-32-	8/ أهمية الالتزام الرياضي
-34-	خلاصة

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية في الطور الثانوي

-36-	تمهيد
-36-	1/ التربية
-37-	1-1- مفهوم التربية
-38-	1-2- أهداف التربية
-38-	2/ التربية البدنية والرياضية
-38-	1-2- مفهوم التربية البدنية والرياضية
-38-	2-2- أهمية التربية البدنية والرياضية
-38-	2-3- أهداف التربية البدنية والرياضية
-39-	3/ حصة التربية البدنية والرياضية
-39-	1-3- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
-39-	2-3- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية
-39-	3-3- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية
-39-	4-3- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية
-40-	5-3- بناء حصة التربية البدنية والرياضية
-42-	6-3- شروط حصة التربية البدنية والرياضية
-43-	7-3- أدوات وأجهزة حصة التربية البدنية والرياضية
-43-	8-3- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
-44-	9-3- حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي
-45-	4/ خصائص المتعلم بالطور الثانوي
-45-	5/ أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية
-46-	خلاصة

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

-48-	تمهيد
-49-	1/ الدراسة الاستطلاعية
-49-	2/ المنهج المتبع
-49-	3/ متغيرات البحث
-50-	4/ مجتمع وعينة البحث
-50-	4-1- مجتمع الدراسة
-50-	5/ مجالات الدراسة
-50-	6/ أدوات البحث
-50-	6-1- مقياس الذات البدنية
-53-	6-2- المقياس الرياضي
-54-	7/ الأساليب الإحصائية المستخدمة
-54-	خلاصة

الفصل الخامس: تحليل ومناقشة النتائج

-57-	تمهيد
-57-	1/ من حيث المتغيرات
-58-	2/ من حيث الفرضيات
-58-	3/ من حيث الأهداف
-59-	4/ من حيث المنهج المتبع
-59-	5/ من حيث مجتمع وعينة البحث
-60-	6/ من حيث أدوات البحث
60-	7/ من حيث مجالات البحث
-61-	8/ من حيث الأساليب الإحصائية
-62-	9/ الاستنتاج العام (أهم النتائج المتوصل إليها)
-65-	خاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق

مقدمة

مقدمة:

إن الاهتمام بالجوانب النفسية في العملية التعليمية أثبت تأثيره الإيجابي وبات يشكل جزءا هاما عند وضع المناهج التعليمية حيث أن تقدير الذات قد يلعب دورا رئيسيا ومؤثرا في رفع مستوى أداء الفرد وإنتاجيته في مختلف المجالات والأنشطة، إذ يسهم تقدير الذات في تحديد السلوك لدى الأفراد كما أنه قد يحدد درجة دافعيتهم وكمية الجهد المبذول ودرجة المثابرة التي يبذلونها عند تكليفهم بإنجاز مهمة معينة. (عبد الفتاح دويدار، 1990، صفحة 136)

ونظرا لأهمية الذات قسمت هذه الأخيرة إلى ذات بدنية وجسمية وإدراكية وأخلاقية شخصية... الخ حيث تخص بالذكر الذات البدنية التي تعتبر إدراك الرياضي لقدراته الرياضية الكامنة عبر فهمه الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط قوته وضعفه من أجل تطوير شخصيته وثقته بنفسه وذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس عملية واختبارات دورية التي من خلالها يتمكن الرياضي من الوقوف على مستواه الحقيقي نظرا لتصوراته عن قدرته البدنية وكيفية العمل على تنميتها من أجل تعلم المهارات في مختلف الألعاب. (محمد حسن علاوى، 2008، صفحة 60)

إن من أهم الدوافع البشرية الاجتماعية والشخصية التي تسود كل البشر هي دوافع الاعتبار تقدير الذات فما من إنسان إلا وبهمه أن يكون لديه اعتباره الشخصي بين الأفراد كما يود أن يكون محترما في أعين الناس ودراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط ومنها النشاط الرياضي، فالكشف عن السمات المميزة للرياضي والتعرف عن السلبي الإيجابي منها يفيدنا في تطور مستوى الأداء مما يؤثر في الإنجاز والتفوق. (الهام عبد الرحمان، 1967، صفحة 24)

لقد ساهمت نتائج الدراسات الحديثة في مجالات علم النفس الرياضي في التوصل إلى العديد من المعارف والمعلومات والاستنتاجات العلمية والنماذج والنظريات الهامة المرتبطة بالجماعات من حيث

تفاعل أعضائها وارتقائهم وتحقيقهم للنتائج، ومن ضمن متطلبات الدراسة أهمية مكون الالتزام الرياضي، والدور الذي يلعبه في إشباع الحاجات النفسية للاعب بالدرجة الأولى ، وتحقيق أهدافه وأهداف الفريق الذي ينتمي إليه. (جدي فيصل خالد، 2016-2017، صفحة أ)

وإدراك المدرب (المعلم) لمظاهر تنظيم الفريق (القسم) وأشكال التفاهم فيما بين اللاعبين كالاتثال والتالف والتجانس والتعاون، من العوامل المساعدة على تشكيل الفريق وبناء تماسكه وتوجيه الإجراءات الفنية والإدارة بالطريقة التي تحقق الأهداف المحددة، وبما يتفق مع قيم المجتمع الرياضي والمجتمع الرياضي والمجتمع العام وبما يحقق نمو شخصيات أفرادهم وتحسين مستوى الالتزام لديهم. (جدي فيصل خالد، 2016-2017، صفحة أ)

ومن هذا المنظور كان اختيارنا لهذا الموضوع الذي تناول متغير إدراك الذات البدنية ومتغير الالتزام الرياضي بصدد البحث في العلاقة بين هذين المتغيرين بمختلف أبعادهما، ولبلوغ هدفنا من هذه الدراسة قمنا بتقسيمها إلى قسمين على النحو التالي:

القسم الأول: تمثل في الجانب النظري: حيث اشتمل هذا الجانب على فصل تمهيدي أبرزنا فيه مقدمة البحث إشكالية الدراسة وفرضيتها، وأهميتها وأهدافها والتعريف ببعض مصطلحات البحث، لنتتهي بعرض مجموعة من الدراسات السابقة والمثابفة لموضوع دراستي وبعض نتائجها، لتكون دافعا لنا وسندا للخوض في غمار هذه الدراسة العلمية، كما اشتمل هذا الجانب أيضا على ثلاثة فصول كما يلي:

الفصل الأول: تحت عنوان إدراك الذات البدنية تطرقنا فيه إلى الذات بصفة عامة ومفهوم الذات البدنية ومفهوم الذات في المجال الرياضي ومكونات الذات وأبعاد مفهوم الذات وصفات الذات البدنية والعوامل المؤثرة على إدراك الذات البدنية والنظريات المفسرة لتقدير الذات.

الفصل الثاني: تحت عنوان الالتزام الرياضي الذي تطرقنا فيه إلى الالتزام وأنواعه ثم إلى الالتزام الرياضي وخصائصه والعوامل المؤثرة في الالتزام التنظيمي الرياضي، أنماط الالتزام الرياضي التنظيمي، مدخل دراسة الالتزام الرياضي التنظيمي وأهمية الالتزام الرياضي.

الفصل الثالث: تحت عنوان حصة التربية البدنية في الطور الثانوي وتطرقنا فيه إلى التربية بصفة عامة وأهدافها ثم تطرقنا إلى مفهوم التربية البدنية والرياضية، أهميتها وأهدافها، وتعريف حصة التربية البدنية والرياضية، محتواها، أهميتها، تحضيرها، بناءها وشروطها، الأدوات والأجهزة المستخدمة فيها، أهدافها وحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي، وتطرقنا إلى خصائص المتعلم بالطور الثانوي وأخيرا أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

القسم الثاني: تمثلت في الجانب التطبيقي: حيث اشتمل هذا القسم على فصلين هما:

الفصل الأول: هو الفصل إلي خصصناه لمنهجية الدراسة حيث تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية،

الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع متغيرات البحث مجتمع وعينات البحث، مجالات الدراسة أدوات البحث وأخيرا الأساليب الإحصائية

الفصل الثاني: أما بالنسبة لهذا الفصل فقد تضمن عرض لمناقشة الدراسات السابقة من حيث المتغيرات، من حيث الفرضيات، من حيث الأهداف، من حيث المنهج المتبع، من حيث مجتمع وعينة البحث، أدوات البحث ومجالاته، من حيث الأساليب الإحصائية المستخدمة، وأخيرا من حيث النتائج المتوصل إليها.

مدخل عام للدراسة

1/ الإشكالية:

يطرح مفهوم الذات إشكالية علم النفس كله من حيث علميته، إذ دخل كمصطلح في مجالات كثير، وتناولته مدارس ونظريات متعددة بل في كثير من التناولات أصبح مركز اهتمام وجذب، تدور حوله كل ما له علاقة بالشخصية وما ينتج عنها من سلوك، هذه الاستعمالات المختلفة، والتوظيف المتعدد جعل مصطلح "مفهوم الذات" يحمل معاني كثيرة جعلته أحيانا يظهر وكأنه يوظف بصورة متناقضة وهذا كذلك، ما دعمه محاولة ضبطه وقياسه بوسائل قياسية مختلفة ومتعددة، مما زاد عدم الاتفاق حوله أكثر فأكثر، ولعل هذه الاختلافات قد ترجع إلى اتساع مجال استعمال المفهوم (المجال العلاجي، المجال الأكاديمي، المجال الرياضي، مجال العمل و الإنتاج، المجال التدريب، المجال الأسري... الخ)، وذلك لاحتوائه على تكوين ومحتوى يصعب الاتفاق حوله، ومن ثم صعوبة التحكم فيه بالقياس والضبط.

تعد الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات "من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة"، إذ كلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدراته، لذا فإن "امتلاك الرياضي الثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته وأن يكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه". وقد أشار "محمد حسن علاوي وآخرون" أن من أهم أبعاد مفهوم الذات ارتباطا بالمجال الرياضي كالذات البدنية والذات الجسمية والذات المهارية حيث أكد أن مفهوم الفرد لذاته البدنية يوضح بتقديره للصفات البدنية التي يتمتع بها".

يعبر الالتزام عن اقتناع الفرد التام وقبوله لأهداف المنظمة التي يعمل فيها وقيمها، ورغبته في بذل أكبر جهد ممكن لصالحه وعدم ترك العمل فيها حتى لو توافرت ظروف عمل أفضل أخرى. ويرجع الاهتمام بالالتزام التنظيمي كما يذكر إلى أنه يمثل أحد المؤشرات الأساسية للالتبؤ بالعديد من النواحي الملوكية وخاصة معدل دوران العمل. كما أن الالتزام يساعد في تقصير كيفية إيجاد الأفراد هدفا لهم في الحياة.

وأن الالتزام يترسخ عند الفرد عبر مراحل يمر بها في منظمته ومرحلة الطاعة ومرحلة الاندماج مع الذات وأخيرا مرحلة الهوية وتأتي أهمية الالتزام الذي يشير إلى حرص الفرد على أن يظهر نماذج سلوكية معينة كال دفاع عن المنظمة والشعور بالفخر والاعتزاز بالانتماء لها والرغبة في البقاء فيها أطول مدة. كما أنه يبرر مستويات عالية من سلوك التميز التي تنصب نحو الأداء المطلوب.

وبناء على ما قد تلعبه الذات البدنية من دور في مستوى الالتزام الرياضي تتناول مشكلة هذا البحث الذات البدنية كمتغير نفسي من الممكن أن يعطي دعما داخليا لقدرة الفرد البدنية وبالتالي يؤثر على مستوى الالتزام الرياضي لدى التلاميذ، ومن هذا المنطلق نرى أهمية الإجابة على:

1-1. التساؤل العام:

هل هناك علاقة بين إدراك الذات البدنية ومستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

1-2. التساؤلات الجزئية:

- ❖ هل للمظهر الخارجي للجسم علاقة بمستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- ❖ هل توجد علاقة بين القدرة البدنية ومستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- ❖ هل توجد علاقة بين الحالة البدنية(اللياقة البدنية) ومستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- ❖ هل هناك علاقة بين الكفاءة الرياضية ومستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- ❖ هل هناك علاقة بين قيمة الذات البدنية ومستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

2/ الفرضيات:

1-2. الفرضية العامة:

هناك علاقة بين إدراك الذات البدنية ومستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2-2. الفرضيات الجزئية:

- ❖ للمظهر الخارجي للجسم علاقة طردية بمستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- ❖ توجد علاقة طردية بين القدرة البدنية ومستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- ❖ لا توجد علاقة بين الحالة البدنية(اللياقة البدنية) ومستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- ❖ هناك علاقة طردية بين الكفاءة الرياضية ومستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- ❖ هناك علاقة عكسية بين قيمة الذات البدنية ومستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3/ أهداف البحث:

- ✓ تحديد العلاقة بين المظهر الخارجي للجسم ومستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- ✓ التعرف على القدرة البدنية وعلاقتها بمستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- ✓ التعرف على الحالة البدنية(اللياقة البدنية)وعلاقتها بمستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- ✓ إبراز العلاقة بين الكفاءة الرياضية ومستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- ✓ تحديد العلاقة بين قيمة الذات البدنية و مستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي.

4/ أهمية البحث:

- ✓ أهمية التعرف على مستوى إدراك الذات البدنية عند تلاميذ الطور الثانوي التي تتطوي على أهداف خفية يمكن أن تتيح للأستاذ والتلميذ فرصة تحقيق الأهداف المرحلية لمادة التربية البدنية والرياضية، كما يتاح للأستاذ التعرف على مستوى إدراك الذات وتوجيهها توجيهها صحيحا خاصة في هذه المرحلة الحساسة من السن ونقصد هنا تلميذ السنة الثالثة ثانوي.
- ✓ توضيح العلاقة الموجودة بين إدراك الذات البدنية ومستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- ✓ التأكد من دور وتأثير إدراك الذات البدنية على تلاميذ الطور الثانوي.

- ✓ الفهم الصحيح لكل مستويات وأبعاد إدراك الذات البدنية.
- ✓ تقديم إرشادات وتوجيهات فيما يخص مفهوم إدراك الذات البدنية والالتزام الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- ✓ إثراء المكتبات ببحث يخص مفهومي إدراك الذات البدنية والالتزام الرياضي.

5/ الدراسات السابقة والمشابهة:

5-1/ الدراسة الأولى:

قام الطالب موسى بلبول عام(2008-2009) بدراسة تحت عنوان: " اتجاهات بعض الأنماط الجسمية نحو إدراك الذات البدنية في حصة التربية البدنية و الرياضية دراسة ميدانية على تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي (ذكور) لولاية المسيلة"، في إطار مذكرة لنيل شهادة ماجستير بجامعة الجزائر. تهدف هذه الدراسة إلى:

- 1) معرفة اتجاه النمط الجسمي السمين نحو إدراك الذات البدنية في حصة التربية البدنية والرياضية.
- 2) معرفة اتجاه النمط الجسمي النحيف نحو إدراك الذات البدنية في حصة التربية البدنية والرياضية.

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي على عينة قدرها 32 تلميذ (ذكور) الأقسام النهائية لخمس ثانويات تم اختيارها بطريقة مقصودة كما استخدم الباحث الاتجاهات نحو الذات البدنية. وأسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية:

- 1) التلاميذ ذوي النمط الجسمي السمين يمتلكون اتجاهات سلبية نحو كل من المظهر الخارجي للجسم، الحالة البدنية، الكفاءة الرياضية وقيمة الذات البدنية ويملكون اتجاهات ايجابية نحو القدرة البدنية.
- 2) التلاميذ ذوي النمط الجسمي النحيف يمتلكون اتجاهات سلبية نحو كل من المظهر الخارجي للجسم، القدرة البدنية وقيمة الذات البدنية ويملكون اتجاهات ايجابية نحو الحالة البدنية والكفاءة الرياضية.

5-2/ الدراسة الثانية:

قام الباحث يحي قذيفة عام(2013-2014) بدراسة تحت عنوان: "تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لتلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية لمتوسطات ولاية مسيلة"، في إطار مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الحاج لخضر ولاية باتنة. تهدف هذه الدراسة إلى:

- 1) التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية.

- (2) معرفة الفروق في مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس.
- (3) معرفة العلاقة بين الذات البدنية والرياضية وتوجه التنافسية لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية.
- (4) معرفة العلاقة بين الذات البدنية والرياضية وتوجه الفوز لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية.
- (5) معرفة العلاقة بين الذات البدنية والرياضية وتوجه الهدف لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية.
- (6) معرفة العلاقة بين الذات البدنية والرياضية وتوجه الرياضي لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينة قدرها 51 تلميذ وتلميذة تم اختيار الذكور بطريقة عشوائية 39 تلميذ أما الإناث فتم اختيارهم جميعاً وذلك لنقص عددهن 12 تلميذة، كما استخدم الباحث مقياس تقدير الذات البدنية للاعبين كرة الطائرة ومقياس التوجه الرياضي. أسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية:

- (1) مستوى تقدير الذات البدنية مرتفع نسبياً لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية.
- (2) مستوى التوجه الرياضي مرتفع نسبياً لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية.
- (3) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس.
- (4) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوجه الرياضي لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس.
- (5) توجد فروق ذات دلالة إحصائية والتوجه نحو التنافسية في مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس.
- (6) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الفوز لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس.
- (7) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الهدف لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس.

3-5/ الدراسة الثالثة:

قامت الطالبة أبركان عايدة عام(2017-2018) بدراسة تحت عنوان: "تقدير الذات البدنية وعلاقتها بسرعة الاستجابة الحركية لدى رياضي الجوجيتسو دراسة ميدانية على النادي الرياضي الهاوي عين البيضاء بولاية أم البواقي(14-16) سنة" في إطار مذكرة لنيل شهادة ماستر، جامعة العربي بن المهدي- أم بواقي.

تهدف هذه الدراسة إلى:

- 1) معرفة إذا كانت هناك علاقة بين تقدير الذات البدنية وسرعة الاستجابة الحركية لدى رياضي الجوجيتسو.
- 2) التطرق إلى مستوى تقدير الذات البدنية على سرعة الاستجابة الحركية لدى رياضي الجوجيتسو.
- 3) تسليط الضوء على العوامل النفسية المتحكمة بدرجة أولى في الوصول لمستوى التفوق في رياضة الجوجيتسو.

استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قدرها 12 متدرب في مرحلة الأواسط تم اختيارها بطريقة مقصودة كما استخدم الباحث الاختبارات البدنية ومقياس تقدير الذات البدنية. أسفرت هذه الدراسة النتائج التالية:

- 1) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الصحة العامة وسرعة الاستجابة الحركية لدى أواسط فريق جوجيتسو بعين البيضاء.
- 2) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد المنافسة الرياضية وسرعة الاستجابة الحركية لدى أواسط فريق الجوجيتسو بعين البيضاء.
- 3) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد التنسيق الحركي وسرعة الاستجابة الحركية لدى أواسط فريق الجوجيتسو بعين البيضاء.
- 4) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد النشاط البدني وسرعة الاستجابة الحركية لدى أواسط فريق الجوجيتسو بعين البيضاء.

ومنه يمكننا القول أننا أجبنا على الإشكالية التي مفادها لتقدير الذات البدنية أثر ايجابي وبارز على سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الجوجيتسو فريقا لهواة (14-16) سنة.

4-5/ الدراسة الرابعة:

قامت الطالبتان بانوح فطيمة وأملاّل إشراق عام(2018-2019) بدراسة تحت عنوان: "إدراك الذات البدنية على التحصيل العملي للطلاب دراسة ميدانية أجريت على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية البويرة"، في إطار مذكرة لنيل شهادة ماستر بجامعة آكلي محند أولحاج البويرة.

تهدف هذه الدراسة إلى:

- 1) التعرف على إدراك الذات البدنية لدى الطلاب.
- 2) إيجاد العلاقة الارتباطية بين إدراك الذات البدنية والتحصيل العملي لدى الطلاب.
- 3) التعرف على نسبة مساهمة الذات البدنية في التحصيل العملي لدى الطلاب.

استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قدرها 46 طالب وطالبة تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية، كما استخدم الباحث مقياس إدراك الذات البدنية.

وأسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية:

- 1) مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مرتفع.
- 2) أنه يمكن تحديد نسبة مساهمة إدراك الذات البدنية في التحصيل العملي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- 3) أنه توجد علاقة ارتباطية بين مكونات الذات البدنية والتحصيل العملي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

5-5/ الدراسة الخامسة:

قام الطالب جفافة الوناس عام (2015-2016) بدراسة تحت عنوان: "السلوك القيادي للمدرب الرياضي وعلاقته بالالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر دراسة ميدانية لبعض لاعبي الرابطة المحترفة الثانية موبيليس"، في إطار مذكرة لنيل شهادة ماستر بجامعة المسيلة.

تهدف هذه الدراسة إلى:

- 1) هناك علاقة بين السلوك التدريبي والالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- 2) التعرف على العلاقة القائمة بين السلوك الديمقراطي والالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- 3) التعرف على العلاقة القائمة بين السلوك الأوتوقراطي والالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- 4) التعرف على العلاقة القائمة بين سلوك الإثابة والالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- 5) التعرف على العلاقة القائمة بين السلوك التدريبي والالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة قدرها 40 لاعب من فريق أمل بوسعادة وأهل برج بوعرييج تم اختيارها بطريقة عشوائية، كما استخدم الباحث مقياس قائمة السلوك المفضل للمدرب الرياضي ومقياس الالتزام الرياضي.

أسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية:

- 1) هناك علاقة بين السلوك التدريبي والالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- 2) هناك علاقة بين السلوك الديمقراطي والالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- 3) هناك علاقة بين السلوك الأوتوقراطي والالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

- 4) هناك علاقة بين سلوك الإثابة والالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- 5) هناك علاقة بين السلوك الاجتماعي والالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- 6) توجد علاقة دالة إحصائياً بين السلوك القيادي للمدرب الرياضي والالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

5-6/ الدراسة السادسة:

قام الطالب جدي فيصل خالد عام (2016-2017) بدراسة تحت عنوان: "سمات شخصية المدرب الرياضي وعلاقتها بالالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم - فئة أكابر - دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية مسيلة"، في إطار مذكرة لنيل شهادة ماستر بجامعة محمد بوضياف ولاية المسيلة. تهدف هذه الدراسة إلى:

- 1) الكشف عن العلاقة بين شخصية المدرب الرياضي والالتزام الرياضي لدى لاعبي الفريق يشرف عليه باعتباره قائد للمجموعة أو الجماعة.
- 2) التعرف على ظاهرة الالتزام الرياضي داخل الفريق.
- 3) توجيه نظر المدربين الرياضيين للإلمام بالسمات الشخصية المميزة للمدرب الرياضي قصد تنميتها لتحقيق الأهداف التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية المرجوة والتي من أهمها الالتزام الرياضي.
- 4) تحديد دور المدرب في عملية البناء والرفع من مستوى الالتزام الرياضي لدى لاعبي الفريق.

استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قدرها 3 فرق من ولاية المسيلة بمعدل 23 لاعب في كل فريق و3 مدربين بمعدل مدرب لكل فريق تم اختيارهم بطريقة المسح الشامل كما استخدم الباحث مقياس السمات الشخصية للمدرب الرياضي ومقياس تماسك الفريق الرياضي. وأسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية:

- 1) كلما تمتع المدرب الرياضي بالسمات الشخصية كلما زاد الالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- 2) كلما تمتع المدرب الرياضي بالثقة كلما زاد الالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- 3) كلما تمتع المدرب الرياضي بسمة القيادة كلما زاد الالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

5-7/ الدراسة السابعة:

قام (أ. صغير نور الدين وآخرون) عام (2016-2017) بدراسة تحت عنوان: "دور الالتزام الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين"، في إطار بحث علمي منشور في مجلة الإبداع الرياضي 2016 بجامعة محمد بوضياف ولاية المسيلة. تهدف هذه الدراسة إلى:

- 1) معرفة دور الالتزام الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين في مختلف الأنشطة الرياضية.
- 2) معرفة دور الالتزام الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين حسب نوع الأنشطة الرياضية (جماعية، فردية).
- 3) معرفة دور الالتزام الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة قدرها 244 رياضي تم اختيارها بطريقة عشوائية، كما استخدم الباحثون اختبار المهارات النفسية ومقياس الالتزام الرياضي. وأسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية:

- 1) لا يوجد فروق دالة إحصائية بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والناشئين الممارسين للأنشطة الفردية على المهارات النفسية التالية: القدرة على التصور الذهني، القدرة على الاسترخاء، الثقة بالنفس، القدرة على مواجهة القلق ودافعية الانجاز الرياضي.
- 2) هناك فروق دالة إحصائية بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والناشئين الممارسين للأنشطة الفردية في بعد القدرة على تركيز الانتباه لصالح الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية.
- 3) يوجد فروق متوسطات أبعاد المهارات النفسية بين الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية لصالح الرياضيين اكبر عدد سنوات الممارسة الرياضية.
- 4) جاءت الفروق غير الدالة إحصائياً بين رياضي الأنشطة الرياضية الجماعية ورياضي الأنشطة الفردية في أبعاد الالتزام الرياضي: بعد الالتزام الرياضي، استثمارات الشخصية، الالتزام الاجتماعي واستخدام الفرص.
- 5) تميز رياضي الأنشطة الجماعية في بعد الاستمتاع الرياضي مقارنة برياضي الأنشطة الفردية.
- 6) هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد المهارات النفسية بين الرياضيين ذوي الالتزام الرياضي العالي والرياضيين ذوي الالتزام المتوسط لصالح الرياضيين ذوي الالتزام العالي.

6/ مصطلحات ومفاهيم البحث:

1. الذات:

التعريف الاصطلاحي: مصطلح يستخدم أحيانا بمعنى الشخصية أو الأنا ويعني غالباً إحساس الفرد ووعيه لهويته ووجودها.

2. إدراك الذات البدنية:

التعريف الاصطلاحي: هي عبارة عن إدراك التلميذ لمواطن القوة والضعف في كفايته البدنية في حصة التربية البدنية والرياضية، وهذه الصفة تظهر من خلال إدراك التلميذ لمستواه البدني خلال ممارسة نشاط التربية البدنية والرياضية مع زملائه، إذ أن التلميذ لديه تصورات عن مظهر جسمه وقدراته البدنية من قوة وسرعة المطاولة ورشاقة ومرونة وغيرها من القدرات التي تشكل الأساس في تطور الانجازات وبذلك فإنها تسهل تقييم الفرد من خلال الشعور البدني بمستوى كفاءته سلبيا أو ايجابيا.

التعريف الإجرائي: هو التقييم الذي يضعه تلاميذ السنة النهائية من المرحلة الثانوية لأنفسهم من خلال إجابتهم على مجموعة من العبارات الواردة في مقياس إدراك الذات البدنية لمحمد حسن علاوى.
3. الالتزام:

التعريف الاصطلاحي: يعرف (مخيمر) الالتزام بأنه: نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

وتعرفه (جيهان حمزة) بأنه: اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمل المسؤولية وأنه يشير أيضا إلى اعتقاد بالفرد بقيمه وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للمجتمع.

التعريف الإجرائي: هو التقييم أو الدرجة التي يضعها تلاميذ السنة النهائية من المرحلة الثانوية لأنفسهم من خلال إجابتهم على مجموعة من العبارات الواردة في مقياس الالتزام لمحمد حسن علاوى.

4. الطور الثانوي:

التعريف الإجرائي: هي آخر مرحلة للتعليم في قطاع التربية والتعليم تشتمل على تخصصات مختلفة كالعلمي والأدبي... الخ، يتوج نجاح التلاميذ في السنة الأخيرة من هذه المرحلة بالانتقال إلى مرحلة جديدة في قطاع التعليم العالي.

5. تلاميذ الطور الثانوي:

التعريف الإجرائي: مجموعة من تلاميذ السنة النهائية من مرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم بين (18-19) سنة، والذين سيتم إعطائهم مقياس إدراك الذات البدنية ومقياس الالتزام للإجابة على عباراته.

الجانب النظري:
الخلفية النظرية للدراسة

الفصل الأول:
إدراك الذات البدنية

تمهيد:

إن محاولة إدراك الذات وظيفية يمارسها الإنسان في شتى المراحل العمرية، كل مرحلة بما يناسبها، وتجتمع كلها في مفهوم واحد هو: أن الإنسان يقوم بالوظائف الملائمة لقدراته واستعداداته، ويمارس الأدوار المناسبة له، والمتوقعة منه، وينتج عن ذلك الشعور بالقيمة والأهمية والإحساس بجدية الحياة وغاياتها، أو ما يسمى بتحقيق الذات.

المراهق شاب يعيش مرحلة انتقال من الصبا إلى الرجولة مما يقتضي تغيير موقعه ووظيفته الأسرية والاجتماعية من حيث طبيعتها ومستواها ومقدارها، لذلك فالمراهق يبتغي تحقيق ذاته واختبار قدراته وتفريغ طاقاته التي يمكن أن تظهر في أي وقت داخل المدرسة أو في البيت أو في خارج المدرسة (مع جماعة الأقران) وقد يموت هذا الإحساس أو يضعف إذا لم يستغل في حينه، بتوجيهه الوجهة الصحيحة واستثماره وتهذيبه، وهنا يبرز دور الأستاذ المربي الذي يعايش جميع المواقف التي يمر بها التلميذ المراهق خاصة في كيفية إدراك ذاته ومن ثم تصحيح الجوانب السلبية وتدعيم الجوانب إيجابية باستثمارها وإعطائها المكانة الحقيقية.

1/ الذات:

لقد تعددت آراء وتعريف العلماء والباحثين لمفهوم الذات، فالبعض يرى أن الذات تتضمن جميع الأبعاد الداخلية والخارجية، الشخصية وغير الشخصية والتي لها صلة بالعوامل الشعورية وبكل ما يحيط بالفرد من المؤثرات والمفاهيم والقيم، والاتجاهات والحياة بصفة عامة.

في حين أن البعض الآخر يعتقد أن مفهوم الذات يتمثل في نظرة الإنسان لنفسه بعيدا عن بيئته، وهي القوة المحركة لسلوكه وهي المنظم الديناميكي لقياس الإنسان لعالمه الداخلي والخارجي وعلى ضوءها يتحرك، وهو مفهوم يقابل مفهوم الشخصية. (سيد خير الله، 1981، صفحة 15)

يقول (karl Rogers) عن مفهوم الذات: إن إدراك الفرد لنفسه وللآخرين، وتقبله لكل ما حوله من القيم والاتجاهات والمفاهيم تابع لتنظيم الفرد لنفسه ومفهومه لذاته ولشخصيته. (محمد عماد الدين اسماعيل، 1986، صفحة 136)

ويعرف مصطفى زيدات الذات أنها "تتضمن وعي الفرد بنفسه أي قدرته على التمييز بين جسمه وأجسام الآخرين، كما أنها ليست شيئا ظاهرا ولا فطريا عند الفرد وإنما هي ظاهرة متطورة وصفات متكاملة تنمو من الخبرة الاجتماعية". (مصطفى زيدات، 1986، صفحة 106)

2/ مفهوم الذات البدنية:

هو تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة أحد الأنشطة الرياضية. (محمد حسن علاوي م.، 1987، صفحة 616)

إن 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 عملية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاولة والعمل على تمتيتها كونها أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب ومنها الكرة الطائرة. (ثائر رشيد حسن، 2005، الصفحات 149-150)

3/ مفهوم الذات في المجال الرياضي:

إن من أهم الدوافع البشرية دافع الاعتبار فما من إنسان إلا وبهيمه أن يكون له اعتباره الشخصي بين الأفراد كما لا يهدئ الفرد حتى يكون محترما في أعين الناس ودراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط ومنها الرياضي إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس فالكشف عن السمات المميزة للرياضي والتعرف على الايجابي والسلبى منها يفيدني تطور مستوى الأداء مما يؤثر في الانجاز والتفوق.

حيث يرى حسين حسن أن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدرا للتأثير في البيئة والمحيط.

يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص يبذل المزيد من كل جهد من أجل ذاته، وغالبا فإن المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين اقتناعا منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية وتزداد الدافعية نحو الانجاز بزيادة هذه القيمة، وأن الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات الرياضية المذكورة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى الناشئ الصغير فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكونون أكثر ثقة بأنفسهم، يشعرون بالمزيد من قيمتهم ويصبحون أكثر دافعية لمواصلة التفوق وفي المقابل فإن هؤلاء الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم. (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 432)

4/ مكونات الذات:

ميز علماء النفس 3 مكونات للذات هي:

1- الذات الجسدية: وتتضمن الجسد، وفعاليته البيولوجية، وارتقائه ومدى تعرف الذات وإدراكها لأجزاء الجسم ووظيفة كل عضو، وتنمية مهاراته الحركية المتصلة بالعضلات الكبيرة والدقيقة، وتقبله للصورة التي ولد بها. (مواهب إبراهيم عياد، ب س، صفحة 72)

2- الذات النفسية: وتتكون من المدركات النفسية، ونزاعات الفرد وميوله وهي تتصل بالكفاءة الشخصية للفرد، بما في ذلك قدرته على التحصيل المعرفي، والخبرة ونمو تفكيره الابتكاري، ورأيه في نفسه ومدى رضاه عنها، إضافة إلى محاولة تدعيم الجانب الخلقى والاعتماد على النفس وهذا من أجل تحقيق أهدافه في الحياة الواقعية، فالخبرات التي يدركها على أنها باعثة على تقدمه يقيّمها بشكل ايجابي فيقدم نحوها، أما التي يدركها على أنها معوقة لتقدمه فيقيّمها سلبيا ويحجم عنها، أي أن الفرد يستبصر بذاته. (عبد الفتاح دويدار، 1992، صفحة 36)

3- الذات الاجتماعية: تتعلق بنمو العلاقات الاجتماعية بين الفرد وأفراد الجماعة وجماعة الأسرة والرفاق، وكيف ينظر زملاؤه إليه وهذا يساعد الفرد في التوافق مع نفسه والتكيف مع محيطه بحسب الخبرات ومدى تطابقها مع مفهوم الذات، ومع المعايير الاجتماعية، فإذا كانت إيجابية أدت إلى شعوره بالراحة والتخلص من التوتر، وحصول التوافق النفسي، أما إذا كانت سلبية ولم تتفق مع الذات وتعارضت مع المعايير الاجتماعية تدرك على أنها تهديد فتؤدي إلى إحباط مركز الذات والتوتر والقلق وسوء التوافق النفسي. (مواهب إبراهيم عياد، ب س، صفحة 72)

5/ أبعاد مفهوم الذات:

5-1- الذات الواقعية:

وتتمثل في الصورة الحقيقية والوضعية العامة التي يوجد عليها الفرد ويتوصل إلى تقديرها ويقنع بتطابقها مع واقعه الذاتي من خلال عملية تحليله وتقييمه لأوضاعه الذاتية فالذات الواقعية تتمثل

خصوصا في الصورة المتضمنة لمعطيات الذات المطابقة للواقع بمعنى أن الفرد يكون فكرة عن ذاته من خبراته المتعددة بعد اقتناعه بها على أنها تتطابق مع الواقع الذي يعيش فيه.

5-2- الذات الممكنة:

وتتمثل في الصورة التي يعتقد الفرد أنه من الممكن الوصول إليها، يبذل بعض الجهود أو تصحيح بعض المواقف وفي هذه الحالة يعتبر الفرد أن صورة ذاته الواقعية الحالية لا تعبر عن جدارته ومختلف قدراته وإمكاناته، ويعتقد بالتالي أنه بإمكانه الارتقاء نحو الأفضل.

5-3- الذات المثالية:

وتتمثل في الصورة المثلى التي يتمنى الفرد أن يكون عليها حتى لو كان يعرف أنه لا يستطيع الوصول إليها عمليا فهي تعبر في الواقع عن أحلامه وتصوراته المثالية.

6/ صفات الذات البدنية:

6-1- المظهر الخارجي للجسم:

وضعت عبارة "صورة المظهر الخارجي" للتعبير عن إحساس عميق بالرضا أو عدم الرضا عن الشكل الخارجي، يعكس "المظهر الخارجي" برأي معظم الناس واقع الشخص وحقيقته، سواء خسرنا بعض الكيلو غرامات أو مارسنا التربية البدنية أو نمينا عضلاتنا كما يجب، نحن نعرف عامة أن صورة المظهر الخارجي تعكس بدقة تكويننا الجسدي.

إلا أن لدى بغض الأشخاص رأي سيئ بمظهرهم الخارجي، وتشكل النساء الجزء الأكبر من هؤلاء، صحيح أن البعض يميل إلى الخلط بين عدم الرضا عن المظهر الخارجي والانوريكسيا (الحمية الغذائية العشوائية) أو الشره (تناول كميات كبيرة من الطعام ثم أخذ دواء مسهل)، غير أن الأبحاث أثبتت الآن أنه حتى النساء "الطبيعيات" تعانين من مشاكل عدم الرضا عن مظهرهن الخارجي بكلام آخر، تبدو أجسامهن متنافسة عندما ينظرن بموضوعية في المرآة، لكنهن يجدن أنفاسهن قبيحات الهيئة وبدينات. (كمال عبد الحميد اسماعيل، 2000، صفحة 113)

6-2- التحمل:

قدرة الفرد على التغلب على التعب، وقدرة الفرد في الاستمرار لأداء نشاط رياضي لأطول فترة وأكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الأداء.

التحمل في المجال الرياضي يعني (الجلد) الدوري التنفسي، وهو بذلك يعتبر عنصرا بدنيا هاما بين العناصر البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة، وله ارتباط وثيق بين تلك العناصر وخاصة عنصر القوة والسرعة وما ينتج عن ذلك عنصري تحمل القوة وتحمل السرعة. (كمال عبد الحميد اسماعيل، 2000، صفحة 113)

6-3-المرونة:

يختلف مفهوم المرونة في مجالات التربية البدنية عن المفهوم الدارج بين كثير من العامة، فمن الملاحظ أن بعض الناس يطلقون على الشخص القادر على الاستجابة للمواقف المتباينة أنه شخص مرن، والمرونة هذا المفهوم يعتبر مظهرا من مظاهر الشخصية يدخل تحت نطاق الدراسات النفسية. أما مفهوم المرونة في المجالات البدنية فهو يعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة. (محمد حسن علاوي م.، 1987، صفحة 71)

6-4-التوافق:

يعتبر التوافق من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفيزيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي على التوافق ويطلق على اللاعب أن لديه توافق استطاع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد.

يعني التوافق مقدرة على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد، أو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو منفردة حسب متطلبات النشاط. (محمد صبحي حسانين، 1995، صفحة 83)

6-5-الصحة:

وفق ما تشير منظمة الصحة العالمية، هي حالة كون الفرد سليما ومكتفيا من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد خلود جسمه من المرض أو العاهة. (إياد محمد السيد خليل، 2000، صفحة 67)

أ/ مفهوم اللياقة البدنية:

تعرف بأنها أقصى القدرات الوظيفية التي يتمتع بها الجسم وأجهزته الحيوية وتقاس اللياقة البدنية تحت ظروف العمل والإجهاد وبالتالي فهي تعكس كفاءة الجسم وأجهزته الحيوية في تنفيذ المتطلبات البدنية اليومية للإنسان وفقا لطبيعة الأعمال التي يقوم بها خلال اليوم. (لزرقي أحمد، 2009-2010، صفحة 103)

ب/ النشاط البدني:

هو تحرك الجسم بأي طريقة تؤدي إلى استهلاك للطاقة (أي حرق سعرات حرارية) مثل المشي والجري والسباحة وركوب الدراجة والتزلج وصعود الدرج واللعب بأنواعه المختلفة والقيام بأعمال البيت أو الزراعة أو البناء أو غيرها.

إن ممارسة النشاط البدني بانتظام يعتبر واحدا من أفضل وأسهل الطرق لتحسين الصحة والمحافظة عليها، حيث من المحتمل تجنب الإصابة أو حد ببعض الأمراض كالسكري والسمنة وأمراض الأوعية القلبية وغيرها. (لزرقي أحمد، 2009-2010، صفحة 106)

6-6- الكفاءة الرياضية:

تعريف الكفاءة كثيرة ومتنوعة، ندرج بعضا منها على سبيل المثال:

1- الكفاءة عبارة عن مكتسب شامل يدمج قدرات فكرية ومهارات حركية ومواقف ثقافية واجتماعية، فالكفاءة المكتسبة في المدرسة تمكن الطفل أو المراهق من الحل وضعيات إشكالية في الحياة اليومية.

2- الكفاءة عبارة جملة منظمة وشاملة لمعارف تصويرية وأدائية من خلالها قدرات في حقل معرفي معين تسمح نواتج التعلم هذه بالتعرف على وضعية إشكالية من بين عائلة من الوضعيات والتمكن من حلها.

3- هي القدرة على بسط العضلات والأرطية وتعني بزيادة الكفاءة في الأداء بسط الأنسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها والاحتفاظ بها على الوضع لوضع لحظات، ومع تكرار هذه العملية تتكيف الأنسجة مع حدودها الجديدة، وكلما زادت مرونة الجسم كلما قلت مخاطر التعرض للإصابة بأي أذى أو ضرر عند ممارستك لأي نشاط رياضي بل ويرفع مستوى أدائك. (لترق أحمد، 2009-2010، صفحة 106)

7/ العوامل المؤثرة على إدراك الذات البدنية:

هناك الكثير من العوامل التي تلعب دورا كبيرا في تكوين الذات البدنية نلخصها في الآتي:

7-1- الثقة بالنفس:

ويقصد بها شعور اللاعب أن أدائه سوف يكون جيدا بغض النظر عن النتائج وبالتالي الثقة بالنفس ليست دائما عامل مرتبط بالنجاح في تحقيق نتائج إيجابية أي يمكن أن يفشل في تحقيق المطلوب ولكن ثقته بنفسه عالية، لكن ما يغلب على هذه الصفة أن الفرد قد تكون ثقته بنفسه عالية في بعض النواحي مثل كفاءته الرياضية أو اللياقة البدنية لكن المظهر الخارجي لجسمه يبعث فيه أحيانا نوعا من عدم الثقة بالنفس في المواقف التي تتطلب المظهر الخارجي للجسم.

ومن الأهمية بمكان تطوير كل من الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارية حيث أن كلا منهم يدعم الآخر، فالرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديه الثقة الزائفة، وبالتالي فهي تؤثر على تحقيق المستوى المطلوب من الذات لكي يسهل على الرياضي مواصلة الانجازات في التخصص الرياضي الذي يلاءم قدراته البدنية وكفايته الرياضية، فعندما يمتلك الرياضي الثقة في النفس ويشعر بقيمة الذات فإنه يكون أكثر فعالية في تصحيح أخطائه. (أسامة كامل راتب، 1990، صفحة 338)

7-2- فاعلية الذات:

ينظر إليها حمدي علي الفرماوي عن باندوراي على اعتبارها توقعات الإنسان عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض أو ذات ملامح ضاغطة، وتتعاكس هذه التوقعات على اختيار الإنسان للأنشطة

المتضمنة في الأداء المجهود المطلوب والمثابرة إضافة إلى مواجهة الصعوبات في المهمة. (حمدي علي الفرماوي، 2004، صفحة 55)

وعندما يجد الفرد أن فاعلية الذات لديه واضحة على النحو الذي تكتشف له إجراءات السلوك أو الأداء المتوقع، ويرى إمكاناته النفسية، العقلية والجسمية صالحة لهذا الأداء، فإنه تتولد لديه دافعية تلعب الدور الإيجابي في المثابرة والوصول إلى غاية السلوك وبالتالي يكون إدراك الفرد لذاته البدنية وتقديرها بشكل إيجابي.

فالفرد عندما يتوقع سلوك إيجابي ويقوم به فإنه يصل بذلك إلى نوع من تقدير الذات وعلى العكس من ذلك إذا كانت توقعاته تتنافى مع السلوكات الحقيقية التي تصدر عنه فإن هذا من شأنه أن يؤدي على نظرة سلبية نحو الذات البدنية. (أسامة كامل راتب، 1990، صفحة 338)

7-3- الشعور بقيمة الذات:

يعتبر الشعور بقيمة الذات من الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية والواقع أن الرياضي الناشئ سرعان ما يكتشف مبكراً أن قيمته تتوقف إلى حد كبير على مقدرته على تحقيق المكسب والفوز ويظهر من خلال الأنشطة الرياضية الجماعية. (أسامة كامل راتب، 1990، صفحة 87)

فالممارسة الرياضية في الوسط المدرسي أو خارجها تعني بالنسبة للفرد إما المكسب الذي يعني النجاح أو الخسارة التي تعني الفشل، وبالتالي ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية بالنسبة للتلميذ قد تمثل تجديداً لأجسامنا، فعندما يحقق المكسب فإنه حقق النجاح والكفاية الرياضية والبدنية وثم فهو شخص له قيمته ومدرك لذاته البدنية التي تظهر من خلال النجاح في الأنشطة الرياضية والبدنية أمام زملاءه، أما عندما يخفق ويكون مصيره الخسارة نتيجة عدم إدراك الكفاية البدنية والرياضية فإن ذلك يعني بالنسبة له الفشل وعدم الكفاية أي أنه شخص ليس له قيمته (ذات محبطة). (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 67)

7-4- الآباء والعائلة:

أن الملاحظات السلبية من قبل أفراد العائلة لها تأثير سلبي على قيمة الذات خاصة بالنسبة لمرهق، فمثلاً ملاحظات الأسرة عن وزن الطفل قد تؤدي إلى ممارسته للرجيم بشكل غير صحي في سن مبكرة، إضافة إلى أن الآباء الذين يمارسون الرجيم ويتحدثون دائماً بشكل سلبي عن أجسامهم، يرسلون بذلك رسائل قوية توحى بالقلق و الانزعاج من المظهر الخارجي للجسم أو الوزن الطبيعي المتوقع لدى الأطفال مما يجعلهم يشعرون شعوراً سلبياً اتجاه أجسامهم وذاتهم ومن العوامل الأخرى المؤثرة، التوقعات غير المنطقية من قبل الأسرة فعندما لا تتحقق مثل هذه التوقعات، يشعر الأطفال بعدم الكفاءة، والإحباط، والإحساس بالذنب، وقد يفرغون هذه الشحنات السلبية عن طريق الرجيم أو التمرينات الشاقة كوسائل للسيطرة على مظهر أجسامهم أو الذات البدنية. (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 67)

7-5- الأصدقاء والأقران:

يميل المراهق في هذه المرحلة إلى نقد الذات ونقد الآخرين، وتكوين رأي خاص عن كل الموضوعات التي يتعامل معها، وقد يجد في أفكار زملائه جاذبية أكثر من أفكار الأسرة أو المدرسة. لذلك يلعب الأقران دورا مكملا في بناء مفهوم الذات خاصة أثناء المراهقة، فالأصدقاء يزودون بعضهم بعض بالأمان العاطفي، كما يواجهون نفس المشاكل ويملكون نفس النظرة إلى العالم لدرجة أن المراهق يرى في جماعة الأقران فقد يقومون بتشجيع كل منهم للآخر على سلوكيات غير صحية مثل اضطرابات الأكل والرحيم غير الصحي، فالعلاقة بالأصدقاء تؤثر تأثيرا مباشرا ذلك أنها قد تصنع أو تحطم تقدير الذات لدى المراهق. (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 68)

7-6- الوراثة و البيئة:

للوراثة أثر طفيف في عملية تكوين الذات البدنية، وذلك من خلال الفروق الفردية الموروثة، كبعض السمات الشخصية والبنية الجسمية ففي الغالب تكون الأنماط الجسمية موروثة من الآباء لأنها تتعلق بالجينات التي تحمل الخصائص المسؤولة على شكل وطول مختلف الأطراف التي تعطي في النهاية الشكل النهائي للجسم، أما البيئة بمفهومها الواسع فتؤثر في تكوين الذات البدنية من خلال إعطاء فرصة المشاركة الفعالة لفرد في النشاطات التي تتوافق وقدرات الفرد البدنية من خلال التفاعل مع العناصر المكونة للبيئة وأهم هذه العناصر جماعة الأقران، وبالتالي يتمكن الفرد من إدراك ذاته من خلال الصورة التي يكونها عن نفسه في النشاطات التي يقوم بها ويأتي بعدها تقديره لذاته وتقدير الآخرين له. (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 68)

7-7- المدرسة:

تعتبر المدرسة هي المحتضن الثاني بعد الأسرة، وفيها يجد التلميذ المراهق مجتمع أوسع أفراده يملكون نفس الخصائص الجسمية والانفعالية والاجتماعية والعقلية وكثيرا من الحاجات، حيث أن نظام المدرسة يختلف تماما عن الجو الذي اعتاده مع الأسرة، وهنا يأتي دور الحصص المبرمجة وخاصة حصة التربية البدنية والرياضية التي يمارسها التلاميذ أسبوعيا وأغلبها رياضات جماعية تظهر فيها الجوانب النفسية و الاجتماعية للتلاميذ وهنا يظهر أستاذ التربية البدنية والرياضية في التعرف على الفروق الفردية والمستويات البدنية وبالتالي يساهم في صقل شخصية الفرد وتوجيه سلوكه أو تعديله، ومن خلال ذلك يتفاعل التلاميذ مع البيئة المدرسية، فتتأثر قيمة الذات لديهم إما سلبا أو إيجابا. (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 68)

8/ النظريات المفسرة لتقدير الذات:

من أهم النظريات التي تناولت تقدير الذات:

8-1- النظرية المعرفية: يرى أنصار هذا الاتجاه أن الذات عنصر ديناميكي للسياقات المعرفية للفرد وليست مقتصرة على كونها متغيرا للشخصية تسمح بالضبط الداخلي لسلوكيات الفرد، وفي هذا السياق اعتبر "روزنبرغ" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها والذات أحد هذه الموضوعات.

8-2- النظرية السلوكية: يعتبر حيز الذات ضيقا في هذه النظرية، فهي تعتمد على عنصر مثير، استجابة نظر لاعتمادها على التجريب واقتباس لتحديد المتغيرات المؤثرة على السلوك، ويؤكد "أليس" أن أساليب التفكير الخاطئة والسلبية عن الذات تؤثر في سلوك الفرد تأثيرا سلبيا فإذا كان نسق التفكير واقعا والنظرة موضوعية فإن النتائج تكون تقديرا مرتفعا للذات.

8-3- النظرية التحليلية: ظهر مفهوم الذات في هذا التيار انطلاقا من النظرية الكلاسيكية "فرويد" حيث اعتبر نشأة الذات نتيجة لتفاعل الدوافع الغريزية البيولوجية الممثلة في الهو مع الأنا والتقدير الذات المرتفع ما هو إلا توافق بين الأنا الأعلى والأنا مما يحقق التوازن وأي خلل في تقدير الذات يكون بسبب سوء العلاقة بين الأنا الأعلى والأنا مما يؤدي إلى ظهور المرض النفسي.

8-4- النظرية الاجتماعية: تركز هذه النظرية على مبدأ التفاعل الاجتماعي فالفرد يدرك ذاته وأهميتها من خلال خبراته الاجتماعية وردود الأفعال المحيطين به وكيفية إدراكه لها. (نيكية

منال، 2017، الصفحات 222-223)

خلاصة:

تسعى الدراسات النفسية عموماً إلى دراسة السلوك الإنساني وضبطه والتنبؤ به من أجل تحديد جوانب تطوره، وذلك من خلال دراسة أهم جانب من جوانب شخصية الفرد ألا وهو مفهوم الذات لأنه مركز الشخصية وبنائها وتكوينها، وبالتالي يساهم في تحديد قدرتها على التفاعل مع المجتمع بشكل فعال، وبذلك يمثل إحساسنا بالذات أعلى ما نملك، ونحن نتعامل معه على هذا النحو ونستخدمه باستمرار كمرشد لسلوكنا ووسيلة لمعرفة ردود أفعال الآخرين تجاهنا، ونحافظ عليه بشكل جيدة عندما نعزز تقديرنا لذاتنا، ونظهر أفضل وجه لدينا للآخرين، والأفراد كلهم يكافحون للدفاع عن إحساسهم بالذات أمام الآخرين.

ومن الأهمية بمكان التعرف على مفهوم الذات لدى فئة المراهقين التي تعاني تغيرات كثيرة من الناحية النفسية والاجتماعية والسيولوجية وكيف أن الإحساس بالذات وإدراكها يمكن أن يغير من سلوك الفرد تجاه ذاته وتجاه الآخرين حتى وأن كان يصعب التعرف على هذه السمات إلا أنه يمكن ملاحظة بعض الخصائص منها ما هو عام ومنها ما هو خاص أو وراثي تظهر في الأشخاص المحققين لذاتهم ونذكر منها: الإدراك السليم للعالم الواقعي، قبول الذات والآخرين والعالم بوجه عام، الاهتمام المركز على المشكلة بدلاً من الاهتمام بالذات و الميل الاجتماعي.

وقد تلعب المؤسسات التربوية دور في بناء مفهوم الذات بكل أبعادها فهي تقوم على الإيمان بأهمية الفرد مهما كانت جوانبه النفسية والاجتماعية والتربوية، لأن لديه عناصر طيبة تساعد على فهم ذاته بشكل صحيح، ويجب عندئذ العمل على توجيه الذات توجيهها صحيحاً.

الفصل الثاني: الالتزام الرياضي

تمهيد:

الإلتزام هو السمة الأولى التي تقوم عليها حياة الأفراد (اللاعبين) العملية، فبدون هذا الإلتزام لا يمكن للمرء أن يحقق أي نجاح يذكر في حياته، وبدون شيء من الإلتزام يصبح الفرد فاقد الأهلية، فاقد الهوية، تسيره أهواؤه ونزواته لا يؤمن بالقيم ولا بالأهداف ولا بالدين، فهو متحلل من كل الإلتزام، خارج عن كل نظام.

ولكي يكون الفرد (اللاعب) ناجحاً في حياته لابد أن يحوز قدراً معقولاً من الإلتزام اتجاه الفريق الذي يلعب فيه ويكون لديه الرغبة والانتماء والميول في الاستمرار والعطاء واحترام القيم ومبادئ هذا الفريق واعتبار أهدافه مسؤوليته عليه بذل أقصى جهد لتحقيقها.

وبالتالي فإن الارتفاع في مستوى الإلتزام الرياضي ينجم عنه الارتفاع في الأداء الرياضي والجودة فيه.

1/ الإلتزام:

يعتبر الإلتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقامة مثبرات المشقة، وقد أشار جونسون وسارسون 1978 إلى هذه النتيجة، حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، كما أشار هينك إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض وطب الأسنان. (جفافلة الوناس، 2015-2016، صفحة 21)

ويرى مخيمر 1997 بأنه: "نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه وآخرون من حوله". (عماد مخيمر، 1997، صفحة 14)

وتعرف جيهان حمزة 2002 الإلتزام بأنه: "اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية، وأنه يشير أيضا إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للجميع".

وقد أشارت كوبازا إلى أن الإلتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمة وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه، وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية، فالإلتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه وآخرون.

فهو يمثل التزام الفرد نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى، فالفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الإلتزام يندمج مع الناس والأشياء والأحداث التي تدور من حوله ويمثل الانفصال والانعزال والاعتراب مضيقا للوقت.

أن الإلتزام يمثل: "رؤية الفرد أن نشاطات تلك الحياة لها معنى وفائدة وأهمية".

فالإلتزام إذا يمثل التوجه نحو إدماج الذات (oneself involve) فيما يقوم به الفرد أو يواجهه، وهو بالإضافة إلى ذلك يتضمن الاندماج بنشاط في مظاهر الحياة المتنوعة، فالفرد القوي في الإلتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت إلى شيء ممتع ومهم لديهم، ويندمج فيها بدلا من الشعور بالاعتراب، فالإلتزام الفرد يمثل نوع من التقييم المعرفي الذي يزوده بالإحساس العام بالهدف، والذي يسمح له بفهم وإيجاد معنى للأحداث. (جفافلة الوناس، 2015-2016، صفحة 21)

2/ أنواع الإلتزام:

أشارت كوبازا ومادي وبكسيتي 1985 kopaza&puccetti&maddi إلى الإلتزام الشخصي أو النفسي يضم كلا من:

أ/ الإلتزام تجاه الذات:

وعرفته بأنه "اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته و تحديده لأهدافه وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين".

ب/ الإلتزام تجاه العمل:

وعرفته بأنه "اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاد بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في انجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والإلتزام بنظمه".

وقد صنف أبو الندى (2007) الإلتزام إلى ثلاثة أنواع هي:

أ/ الإلتزام القانوني:

ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتناله لها وتجنبه مخالفتها وقد ارتبطت طبيعة الإلتزام القانوني ببعض المهن وميزت محدداته طبيعة المهن ومن أبرزها المحاماة، فنجد أن ممارسي هذه المهنة يلتزمون بالجوانب القانونية بوصفها محددة لطبيعتها الشاقة، كما يلتزمون بنفس المحددات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية.

ويعرفه عبد الله الإلتزام القانوني بوصفه: "اعتقاد الأفراد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبرا بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع". (kobasa.maddi، 1985، صفحة 525)

ب/ الإلتزام الديني:

ويعرفه الصنيع بالتزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح، وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر به الله به والانتهاز عن إتيان ما نهى عنه. (الصنيع صلاح ابراهيم، 2002، صفحة 92)

ج/ الإلتزام الأخلاقي:

وقد عرفه جونسون 1991 بأنه "اعتقاد القوة بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية"، ويحمل هذا التعريف للإلتزام في مضمونه هذا معنى الإكراه الذاتي الذي أشار إليه جونسون بوصفه داخليا يرتبط بالقيود الاجتماعية، إلا أن التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي اتجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية والاجتماعية، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فإنه يلتزم بها من واقع سعادته ورضاه عنها. (زينب نوفل، 2008، صفحة 25)

3/ الإلتزام الرياضي:

يعرفه سليمان عبد الوهاب 2005 أنه: "قدرة الفرد على الانتظام في مواعيد التدريب والمنافسات، وتنفيذ جميع القرارات من المدرب والحكام والتزام الفرد الرياضي اتجاه نفسه واتجاه الآخرين، لتحقيق أهدافه وقيمه من خلال المواقف الرياضية.

من خلال التعريفات السابقة للإلتزام يتبين اتفاق الباحثين حول تحديد ماهيته، من حيث كونه تبني الفرد لقيم ومبادئ ومعتقدات وأهداف محددة وتمسكه بها، وتحمله المسؤولية اتجاهها واتجاه نفسه ومجتمعه، ويعكس مستوى الصلابة النفسية للفرد.

ويعتبر أبو الندى 2007 أن الإلتزام قد يأتي مصدره من داخل الفرد نفسه، وقد يفرض عليه جبرا كالإلتزام القانوني، وبالتالي فلا يمكننا الحسم يكون الإلتزام يمثل بعدا عاما أمام مجموعة من الأبعاد

الفرعية، ولكن يمكننا القول بأن المعاني السابقة تتجسد نفسيا في مفهوم الإلتزام الذي يعد بدوره أحد مكونات الصلابة النفسية.

ويشير وايب (Wiebe(1991 أن للإلتزام أنواعا مختلفة، فهناك الإلتزام الشخصي الذي يطلق عليه الإلتزام اتجاه الذات وهناك الإلتزام الاجتماعي والإلتزام الأخلاقي، وهناك أيضا الإلتزام الديني والإلتزام القانوني.

4/ خصائص الإلتزام الرياضي:

- ✓ الإلتزام الرياضي المنظم عن استعداد اللاعب لبذل أقصى جهد ممكن لصالح الفريق للبقاء به، وقبوله وإيمانه بأهدافه وقيم الفريق.
- ✓ يشير الإلتزام إلى الرغبة التي يبديها اللاعب للتفاعل الاجتماعي من أجل تزويد الفريق بالحيوية والنشاط يعبر ومنحها الولاء.
- ✓ يتصف الإلتزام الرياضي بأنه متعدد الأبعاد.
- ✓ إن الإلتزام الرياضي حالة نفسية تصف العلاقة بين اللاعب والفريق.
- ✓ يؤثر الإلتزام على قرار اللاعب فيما يتعلق ببقائه أو تركه للفريق.
- ✓ يتميز اللاعبون الذين لديهم التزام رياضي بالصفات التالية: قبول أهداف وقيم الفريق الإنسانية والإيمان به وبذل المزيد من الجهد لتحقيق أهداف الفريق، ووجود مستوى عال من الانخراط في الفريق لفترة طويلة، ووجود الميل لتقويم الفريق تقويم ايجابي.
- ✓ يتصف الإلتزام الرياضي بأنه حالة ملموسة تتجسد في ولاء اللاعبين لفريقهم ونجد درجة ثابتة وليست مطلقة وأبعاده متعددة ومؤثرة في بعضها البعض. (سامي إبراهيم، 2006، صفحة 13)

5/ العوامل المؤثرة في الإلتزام التنظيمي الرياضي:

أشار العديد من العلماء الإدارة و الباحثين إلى أهمية الإلتزام التنظيمي على مستوى الفرد أو الإدارة نظرا لارتباطه بعوامل ذات اثر كبير على الأفراد أو المنظمة على حد سواء، فالإلتزام التنظيمي مرتبط بسلوك الفرد ونشاطاته كالتحول الوظيفي والغياب، الفعالية في العمل، كما انه ذو علاقة وثيقة بالرضا الوظيفي، والاستقلالية وتحمل المسؤولية في العمل، وصراع الأدوار، وهو مرتبط كذلك بالسماة الشخصية للموظف كالعمر، الجنس والحاجة إلى الانجاز مما يسهل إمكانية التنبؤ بهذه القضايا الهامة في مجال العمل. (خلف سليمان الرواشدة، 2007، صفحة 92)

وعلى هذا فإن هناك جملة من العوامل تؤثر في الإلتزام التنظيمي للعاملين من أهمها:

5-1- المناخ التنظيمي:

يعبر المفهوم المناخ التنظيمي عن الخصائص المختلفة التي تميز البيئة في التنظيم والتي تشمل نواحي التنظيم الرسمي، وحاجات العاملين وطبيعة الاتصالات التنظيمية، وأساليب الإشراف السائدة وسلوك الجماعات وغيرها من العوامل التي يدركها أفراد التنظيم وتؤثر في سلوكهم وفي كل السلوك التنظيمي، إن تمتع العاملين بجو يسوده الوفاق والوثام والتسامح والتعاون والعدالة والمساواة للوصول إلى الأهداف المشتركة يعزز الثقة بالعاملين ويرفع روحهم المعنوية ويزيد درجة رضاهم الوظيفي ويعزز شعورهم بالولاء للمنظمة، أما المنظمات ذوات البيانات المتسلطة والمثبطة بمعنويات العاملين أو التي تتصف باللامبالاة وعدم الحيوية فهي تنظيمات تشجع في تسرب العاملين، ولا تنمي فيهم قيم الولاء التنظيمي ولذلك فإن من الضروري الاهتمام بالبيئة التنظيمية وتحقق التوافق بين الانجاز وتحقيق الأهداف من جهة، والعناية بالإنسان من جهة أخرى من أجل تنمية الولاء التنظيمي لدى العاملين. (زيد منير عبوي، 2006، صفحة 214)

5-2- الإشراف وأسلوب القيادة:

تعني القيادة التأثير على أعمال الآخرين وتحفيزهم، فإن القائد الجيد هو الذي يستطيع أن يسهم في تعميق الولاء التنظيمي لدى العاملين ويقوي اعتقادهم بالتنظيم وإيمانهم بأهدافه وقيمه، ويبعث فيهم الرغبة في بذل المزيد من الجهد في سبيل تحقيق تلك الأهداف، ويغرس فيهم الرغبة الصادقة في المحافظة على العضوية فيها، ويمتلك المقدرة على تطوير الإنسان ومراعاة مشاعره واحترامه وتوفير فرص نجاحه، ويعرف كيف يحفز العاملين لديه، ويبث فيهم الثقة ويعاملهم بصدق وعدل وأمانة، ويتبع أسلوب الإشراف والمراقبة وترصد الأخطاء، ويشجع مبدأ الاجتهاد في الرأي ويملك أفقا واسعا فيستوعب الأفكار الجديدة ووجهات النظر المبدعة، ويتمتع بدرجة عالية من الأخلاق الحميدة. (زيد منير عبوي، 2006، صفحة 117)

5-3- نظام الحوافز:

يعبر الحافز عن تلك الوسيلة أو الأسلوب أو الأداة التي تقدم للفرد الإشباع المطلوب - بدرجة متفاوتة- لحاجاته الناقصة وتركز نظرية حوافز العمل على الحوافز الداخلية وهي تتعامل أصلا مع الأسباب التي تدفع الناس للعمل وأسباب تركهم العمل في المنظمات أو بقائهم فيها لذلك فإن توفر أنظمة مناسبة من الحوافز المادية والمعنوية يؤدي إلى زيادة الرضا عن المناخ التنظيمي وعن المنظمة ككل وبالتالي زيادة الإلتزام التنظيمي، وزيادة معدلات الإنتاج وانخفاض التكاليف وفي هذا السياق يرى بعضهم أن الإلتزام التنظيمي يتحقق من خلال معاملة العاملين على أنهم شركاء وليسوا مجرد أفراد ومنح المزايا المادية والمعنوية وإتاحة فرص التطور المهني والوظيفي لهؤلاء العاملين. (زيد منير عبوي، 2006، صفحة 219)

5-4- الهيكل التنظيمي:

تناولت العديد من الدراسات العلاقة بين الهيكل التنظيمي والالتزام التنظيمي، فقد وجد أن اللامركزية في اتخاذ القرارات، وتوافر درجة الاعتمادية في أداء الأعمال بين الإدارات الوظيفية وتنظيم إجراءات العمل لها تأثير إيجابي على الالتزام التنظيمي.

كما يرى بعض الباحثين أن حجم المنظمة يؤثر عكسياً على الالتزام حيث أن المنظمات الكبيرة ربما تتطلب من المدير بذل جهد أكبر في عمل التنسيق والرقابة وتطوير السلوك مما يؤثر سلباً على التزام المديرين تجاه المنظمات التي يعملون بها، بينما يرى البعض الآخر أن حجم المنظمة يؤثر إيجاباً على الالتزام حيث أنه كلما زاد حجم المنظمة كلما كانت هناك جماعات أكبر من الرؤوسين وفرص أكبر للتدخل بين الأشخاص وزيادة الفرص المتاحة للتقدم أمام الأفراد الأمر الذي يؤدي إلى زيادة درجة التزامهم بينما تجد دراسة قام بها ستيفن والتي ركز فيها على أربعة متغيرات هيكلية وهي: حجم رقابة نطاق الرقابة، ومركزية السلطة، وقد خلصت إلى أن أيًا من هذه المتغيرات لا يرتبط بالالتزام بشكل قوي. (خالد محمد أحمد الوزان، 2006، صفحة 86)

5-5- وضوح الأهداف:

يساعد وضوح الأهداف التنظيمية على زيادة الالتزام التنظيمي لدى الأفراد العاملين فكلما كانت الأهداف واضحة ومحددة وكلما كانت عملية إدراك وفهم الأفراد للالتزام التنظيمي والمنظمة أكبر، ويتطابق على نهج وفلسفة وكفاءة الإدارة، فكلما كانت العمليات التنظيمية ووظائف الإدارة واضحة كلما أدى ذلك إلى زيادة الالتزام التنظيمي والإخلاص والانتماء للتنظيم. (موسى اللوزي، 2003، صفحة 192)

6/ أنماط الإلتزام الرياضي التنظيمي:

أشار كل من "كولين" و"سمرز" و"اسيتو" 2000 على أن الإلتزام الرياضي التنظيمي يعد حالة سلوكية وارتباطاً نفسياً نحو الفريق، لذا تنص الرؤية السلوكية على أن هناك ثلاثة أنماط تشكل في مجموعها الإلتزام الرياضي التنظيمي وهذه الأنماط هي: (حسين حريم، 2003، صفحة 192)

1) النمط الوجداني للإلتزام الرياضي التنظيمي (الإلتزام الوجداني): ويقصد به شعور اللاعب

بالارتباط بالفريق والمساهمة فيه، ويعرف كذلك بأنه التزام عاطفي وهو توافيق أهداف اللاعب

مع أهداف وقيم الفريق مما يؤدي إلى مشاركة اللاعب في تحقيق الأهداف وتدعيم هذه القيم.

(2) النمط الاستمراري للإلتزام الرياضي التنظيمي (الإلتزام المستمر): وهو مبني على التكاليف التي يرى اللاعب أن سببها هو تركه للفريق، وهو قوة اللاعب ورغبته الجامحة في البقاء والاستمرار في الفريق الذي يلعب فيه. (محمد أحمد سليمان، 2011، صفحة 69)

(3) النمط المعياري للإلتزام الرياضي التنظيمي (الإلتزام المعياري): يشير إلى شعور اللاعب بالإلتزام بالبقاء في الفريق، وقد يعود ذلك إلى ضغوط الآخرين مثل الزملاء والرؤساء. (نور الدين حاروش، 2011، صفحة 41)

7/ مداخل دراسة الإلتزام الرياضي التنظيمي:

اتفق العديد من الكتاب والباحثين على إدراج مفاهيم الإلتزام الرياضي التنظيمي المختلفة تحت تقسيمين أساسيين هما:

7-1- الإلتزام السلوكي:

هو المدخل القائم على التبادل حيث ينظر إلى الإلتزام الرياضي على أنه نتيجة لعملية التبادل بين اللاعب والفريق فيما يتعلق بمساهمات الفرد والحوافز التي يحصل عليها. ومنه يزداد التزام اللاعب نحو الفريق كلما زاد تفضيله لعملية التبادل، إن التزام اللاعب تجاه الفريق يمثل حصيلة لعملية التبادل التي يقوم بها اللاعب في الفريق، فاللاعب يقدم الجهد والوقت... إلخ، مقابل الحصول على إشباع حاجات معينة، فينظم اللاعب للفريق الذي يعطيه إشباع أكثر، أي أن ارتباط اللاعب بالفريق وفق هذه المفاهيم، وهو ارتباط نفعي تحكمه أهداف اللاعب ورغباته، ويتوقف على مدى ما يقدمه اللاعب مقابل ما يحصل عليه.

7-2- الإلتزام الاتجاهي (السيكولوجي):

يختلف هذا المدخل في نظريته للإلتزام عن المدخل السلوكي أو المدخل القائم على التبادل، فالمدخل الاتجاهي ينظر إلى الإلتزام على أنه اتجاه عادة ما يكون أكثر نشاط وإيجابية نحو الفريق، وهذا الإلتزام يشتمل على الارتباط بأهداف الفريق وقيمه والرغبة في بذل أكبر جهد ممكن لمساعدة الفريق في تحقيق أهدافه والرغبة القوية للبقاء في الفريق. (صلاح الدين عبد الباقي، 2005، صفحة 320)

8/ أهمية الإلتزام الرياضي:

أكدت مختلف الدراسات أن أهمية الإلتزام اتجاه العمل لها أثر إيجابي على الجماعة أو المؤسسة (الفريق) بصفة عامة وعلى اللاعبين (الأفراد) بصفة خاصة، بل تعددت الدراسات إلى تأثير الإلتزام على المستوى الاجتماعي والقومي وتوضح معالم هذه الأهمية في:

للإلتزام اتجاه العمل تأثير إيجابي على الظواهر السلبية مثل العنف والتغيب... إلخ، والتخفيض من حدتها وأثارها حيث أكدت أبحاث "هانجل" بأن ارتفاع مستوى الإلتزام اتجاه العمل والتدريب في الفريق ينتج

عنه انخفاض في مستوى الظواهر السلبية، والتي تعاني منها جل المؤسسات والفرق الرياضية، وفي مقدمة هذه الظواهر ظاهرتي الغياب عن التدريبات، والضعف في الأداء وتحسن مستواه مرتبط بدرجة كبيرة بمستوى الإلتزام بالعمل المطلوب من اللاعب، لأن اللاعب الملتزم هو اللاعب الأكثر جاهزية وجودة في الأداء، وهنا تظهر أهمية الإلتزام اتجاه العمل الذي بدوره يقود إلى الاتجاهات الايجابية نحو العمل إضافة إلى المبادرة والإبداع، وهنا تجاوزت أهمية الإلتزام حدود العمل في الفريق لتصب في صالح الفريق والمجتمع ككل، لأن الانخفاض في الظواهر السلبية المتعلقة بالعمل في الفريق يؤدي إلى ارتفاع في مستوى الأداء لدى اللاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الايجابية. (خالد محمد أحمد الوزان، 2006، صفحة 16)

خلاصة:

إن نجاح الفريق الرياضي وتقدمه نحو تحقيق أهدافه المسطرة يكون بعدة عوامل أهمها الإلتزام. حيث أن هذا الأخير أحد الركائز الأساسية التي تقوم عليها الفرق الرياضية، ويعتبر الإلتزام حالة إيجابية محسوسة يشعر بها اللاعب اتجاه فريقه الذي يلعب فيه، مما يجعله مستعداً إلى بذل أقصى جهده لتحقيق أهداف ومبادئ هذا الفريق.

ولقد تعددت الأدبيات في النظر إلى الإلتزام من زوايا مختلفة، قادتنا إلى ضرورة دراسة السلوك الإنساني للأهمية التي يلعبها في الرفع من مستوى الإلتزام لدى الرياضي.

ولقد تم عرض هذا الفصل ليوضح مجموعة من المفاهيم حول الإلتزام والإلتزام الرياضي، خصائصه وأنماطه ومداخله، كما عرضنا أهم العوامل المؤثرة في الإلتزام الرياضي وأهميته.

الفصل الثالث:
حصة التربية البدنية
في الطور الثانوي

تمهيد:

إن مستقبل المجتمعات يتوقف على ضرورة وكيفية استغلال التربية بطريقة بناءة تعود على المجتمع بالنفع والايجابية، وهي بالعكس تعود سلبا على المجتمع إذا استغلت بأساليب هدامة. التربية عملية اجتماعية تختلف من مجتمع لآخر وتعتبر وسيلة المجتمع للمحافظة على بقائه واستمراره وثبات نظمه ومعاييره الاجتماعية وتهدف إلى نقل التراث الثقافي عبر الأجيال بعد إجراء عمليات التعديل والانتقاء والمفاضلة بين هذا التراث بما يلاءم روح العصر الجديد واتجاهاته الحضارية فهي بذلك تعتبر عملية إعداد الفرد للحياة وتنشئته.

حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال ومظاهر التربية العامة وهو البنية الأولى والوحدة الأساسية التي تحقق البناء المتكامل لمناهج التربية البدنية وتحقق أهدافها وغاياتها فالتلميذ يتعلم من خلال حصة التربية البدنية والرياضية أشياء كثيرة وفي مجالات مختلفة كالتمرين والتطبيق والقيادة والتنمية والتطور لهذا فإننا نلقي الضوء في هذا الفصل على التربية وأهدافها، ومفهوم التربية البدنية والرياضية، أهميتها وأهدافها كما تطرقنا إلى حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

1/التربية:

1-1- مفهوم التربية:

■ **لغة:** التربية في اللغة مأخوذة من فعل ربي الرباعي أي غدى الولد وجعله ينمو، وربى الولد: هذبه، فأصلها يربو أي زاد ونمى، ومن يجعل أصلها الثلاثي: فلا بد أن يجعل المصدر ترتيباً لا تربية، يقال رب القوم يربهم أي بمعنى ساسهم وكان فوقهم ورب النعمة: زادها، ورب الولد: حتى أدرك. وصفوة القول أن التربية عند العرب تنفيذ السياسة والقيادة والتنمية، وكان العرب يقولون عن الذي ينشئ الولد ويرعاه المؤدب والمهذب والمربي (رابح تركي، 1990، صفحة 18).

■ **اصطلاحاً:** أما التربية اصطلاحاً، فإنها تفيد معنى التنمية وهي تتعلق بكل كائن حي من نبات وحيوان وإنسان وكل منها طرائق خاصة لتربيته.

وتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي بانتهاء الدراسة ولا بانفصال الفرد عن الأسرة، بل تظل معه طول حياته طالما كان مستمرا في تفاعله مع الحياة وطالما مزال على قيد الحياة، وتعني باختصار انها تهيئ الظروف المساعدة لنمو الشخص نموا متكاملًا من جميع النواحي: الخلقية، العقلية، الجسمية والروحية. (رابح تركي، 1990، صفحة 18).

تعتبر التربية ذات معنى شامل وواسع تختلف باختلاف المجتمعات والأزمنة، فهناك من يعرفها بأنها عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة والتدريس ويعرفها آخر بأنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل، وهناك من يعرفها بأنها طريقة لتعديل السلوك، وتعني النمو والتكيف. (د.محمد سعيد عزمي، 2004، صفحة 13)

1-2- أهداف التربية:

إن أهم أهداف التربية هو الوصول إلى تنشئة الفرد سليماً، منسجماً مع نفسه من جهة ومع مجتمعه من جهة أخرى، فيكتسب الفرد جملة من المعارف الحياتية تساعد على العيش ومواجهة المشاكل المترتبة عن ممارسة الحياة.

ومبدئياً لا يمكن تكوين عالم أو مبدع في أي مجال دون تعلمه القراءة و الكتابة، ودون تزويده بقاعدة علمية و ثقافية متينة، كما أنه لا يمكن تعليم أي شخص جملة من الخصائص النفسية والسلوكية قبل أن تعلمه قيم ومعتقدات وتقاليد مجتمعه الأصلي، وقبل اكتسابه القدرة على التكيف في مجتمعه. إذا الأهداف التربوية متكاملة فالتركيز على هدف معين لا يعني إهمال الأهداف الأخرى باعتبار أن التأكيد على كل الأهداف صعب في مرة واحدة، ولهذا اتسم القرنان التاسع عشر والعشرين، بوعي الدول

المتقدمة الحديثة بهذه الحقيقة وبضرورة دراسة العوامل التي تؤثر في إعداد الأجيال الناشئة وتوجيه شخصياتهم، فالتربية وحدة متماسكة العناصر يكمل بعضها البعض (محمد إسماعيل، 1984، صفحة 38).

2/ التربية البدنية والرياضية:

2-1- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

عندما نريد أن نتكلم عن العلاقة الموجودة بين النشاط البدني والرياضي والتربية فإننا نسلط الضوء مباشرة على مفهوم آخر وواسع، يسع ليشمل كل أنواع الأنشطة البدنية والجوانب النفسية والعقلية للفرد وهو مفهوم التربية البدنية والرياضية كما عرفها: "ويست بوتشر وكثيرا من المفكرين": هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية للفرد باستخدام النشاط البدني كأداة لتحقيق أهدافها. (أمين أنور خولي، 1998، صفحة 104)

ويقصد بها أيضا بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي، إذا تعتبر إحدى فروع التربية والتي تسند نظريتها من العلوم المختلفة، والتي تعمل على تكيف الفرد لما يتلاءم مع حاجته والمجتمع الذي يعيش فيه ويدل على تطوره وتقدمه (أمين أنور خولي، 1998، صفحة 24).

2-2- أهمية التربية البدنية والرياضية:

إن التربية الرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية.

إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في المسابقات والتمرينات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين. أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات صغيرة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة. (أمين أنور خولي، 1982، صفحة 35)

إن وجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم لهو أمر هام جدا (عباس أحمد صالح السمراي، 1981، صفحة 20).

2-3- أهداف التربية البدنية والرياضية:

مما لا شك فيه أن التربية البدنية والرياضية لها أهداف كثيرة لا يمكن ذكرها في بضعة أسطر لكن نذكر بإيجاز هذه الأهداف:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والخبرات الحركية وممارستها بشكل صحيح داخل وخارج المدرسة.
- ممارسة الحياة الصحية السليمة وتعريف التلاميذ بحاجيات النمو الجسمي في كل من دوري المراهقة والبلوغ ودور التربية البدنية والرياضية في تحقيق هذه الحاجيات.
- تدعيم الصفات المعنوية و السلوك اللائق، وتنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة. (محمد عوض بسيوني، 1992، صفحة 97)

- المساهمة في خدمة المجتمع عن طريق النشاط الرياضي وذلك بتدريب التلاميذ خلال مزاولتهم للنشاط الرياضي على ممارسة العلاقات الإنسانية السوية في المجتمع داخل المدرسة وخارجها ودعم أخلاقهم وإكسابهم الخلق الرياضي في اتجاهاتهم وسلوكياتهم (عباس أحمد صالح السمراني، 1981، صفحة 172).

3/ حصة التربية البدنية والرياضية:

3-1- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية ووسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم ومهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته ومن جميع الجوانب العقلية، النفسية، الاجتماعية، الخلقية والصحية وهذا ضمان تكوين الفرد وتطويره وانسجامه في مجتمعه ووطنه (زاوي حسيبة، 2001-2002، صفحة 12).

3-2- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:

لاشك أن نجاح المربي الرياضي في اختبار محتويات الحصة وطريقة تشكيلها أو تدريسها أو إخراجها، تعد من العوامل الهامة التي تعمل على تحقيق أهداف معينة وينبغي النظر على عملية التدريس على أنها وحدة تتضمن: (الهدف، المحتوى والطريقة) ويرتبط الدرس ككل ارتباطا وثيقا بهذه العوامل الثلاثة، كل واحد منهم يؤثر في الآخر ويتأثر به ويسعى لتحقيق الأهداف المرجوة وحتى الآن لا يوجد اتفاق تام حول مفهوم محتوى درس التربية البدنية والرياضية، على أنه مجموعة مركبة من التمرينات البدنية، ويرى البعض الآخر أنها نظام من المعارف والمعلومات والسلوك.

وينبغي على المدرس اختيار المحتوى والأهداف الجيدة مع الطريقة المناسبة لكي يسهل له الوصول إلى الأهداف المرجوة ويثير بعض المختصين أن محتوى درس التربية البدنية والرياضية يتضمن المكونات التالية:

- مجموعة مركبة من التمرينات (حركية والأنشطة الرياضية، الألعاب المسابقات والمنافسات).
- مجموعة مركبة من القيم والاتجاهات التي تناسب أساليب السلوك السنوي.
- مجموعة مركبة من المفاهيم والمعايير والحقائق التي تكسب التلاميذ المعارف والمعلومات.
- مجموعة من أساليب الأداء الرياضي التي يكسبها التلاميذ والتي تساعدهم على ممارسة النشاط الرياضي بصورة مستقلة. (عنايات محمد أحمد فرج، 1988، الصفحات 17-19).

3-3- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

في كل حصة للتربية البدنية والرياضية يجب الاهتمام، بتنمية جميع جوانب الشخصية واستمرار اكتساب المعارف وتنمية القدرات والمهارات والعادات الصحية السليمة، لذلك يجب الاهتمام دائما بوضع الدرس

بالنسبة للعملية التربوية، إذ أنه يعد كحل أساسي للتعليم وتربية الناشئ وتظهر أهمية درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

- يجب أن يكون درس التربية البدنية والرياضية إجباري لجميع الأطفال والشباب الأصحاء في مرحلة الإلزام.
- أن يكون الدرس في جميع مراحل السنية تبعاً لبرامج ذات هدف ومحتوى موحد.
- أن يتميز الدرس بالقيادة المخططة وزيادة فاعلية العملية التعليمية والتربوية.
- أن يرتبط درس التربية البدنية والرياضية بالمواد الدراسية المختلفة بالمدرس وبالنشاط الرياضي خارج الدرس وبأشكاله المختلفة والذي يعد هدفاً أساسياً لجميع البرامج التي تعمل على تنمية الشخصية تنمية متكاملة. (عنايات محمد أحمد فرج، 1988، صفحة 47)

3-4- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

يعد تحضير حصة التربية البدنية والرياضية الخطوة النهائية في تخطيط الحصة ويكون هذا مبني على الخطة الجزئية، كما يجب الاهتمام بتحضير الدرس التالي وهو لا يختلف عن تحضير باقي الدروس الأكاديمية، ومن ثم فعلى المدرس أن يكون ملماً إماماً كافياً للمادة وطرق وأساليب تدريسها وعند تحضير الحصة يجب مراعاة ما يلي:

- تحديد هدف الحصة بدقة.
- اختيار المادة وتقسيم حجم العمل الذي تحتوي عليه الحصة والإجراءات التربوية.
- دراسة شاملة للإمكانيات المدروسة والطرق المستخدمة للتعليم والتربية وربطها مع الحصة.
- مراعاة الإمكانيات والأجهزة المسيرة ووضع الحلول البديلة في حالة عدم توفرها.
- مراعاة الترتيب المنطقي في تسلسل المهارات اعتماداً على ما درس من قبل وممهداً لها وهو قادم.
- احتواء الحصة على التمرينات والألعاب المنسجمة ذات التأثير على النمو البدني والقوام للتلاميذ.
- التخطيط الزمني و التنظيمات التشكيلية المناسبة لكل من الحصة.
- إن الحصة شاملة لجميع التلاميذ ويشبعون رغباتهم في اللعب.
- أن يلتزم المدرس في الخطة الموضوعية للمرحلة العمرية والسنية والجزئية.
- إعداد الحصة مسبقاً مع تقييم العمل أي حجم العمل على محتوى الدرس. (عنايات محمد أحمد فرج، 1988، الصفحات 89-90)

3-5- بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة والمرتببة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أقسام: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 203)

- الجزء التحضيري:

في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاثة مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى مرحلة إعداد التلاميذ تريبوا، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس، الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول إلى الملعب، والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعدادا للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئة، وعليه وجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي. (أسامة كامل راتب، 1990، صفحة 161)

الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقا، ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف، فمثلا تنمية القدرات الحركية وتعليم تكنيك رياضي أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية، كما يشتمل هذا الجزء على قسمين: (أسامة كامل راتب، 1990، صفحة 161)

أ/ النشاط التعليمي:

يقوم هذا القسم على المهارات والخبرات التي يجب تعلمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية، وهي تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المتعلمة "بالشرح والتوضيح"، وبعد الشرح والعرض والإيضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا في مجموعات أو على مجموعة واحدة، ويجب على الأستاذ الالتزام بالنقاط التالية:

- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحا الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.
- تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.
- يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ. (أسامة كامل راتب، 1990، صفحة 161).

ب/ النشاط التطبيقي:

ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم باستخدام الوعي للواقع العلمي، ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية ككرة القدم، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ والفرق حسب الظروف.

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثاً ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ ويصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة، وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة. (أسامة كامل راتب، 1990، صفحة 162)

الجزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقاً، ويتضمن هذا الجزء تمارين التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمارين التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقييم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعاراً للفصل، أو نصيحة ختامية. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 203)

كما اتخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية، إذا كانت تطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب التهئة والاسترخاء.

أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ. (أسامة كامل راتب، 1990، صفحة 162)

3-6- شروط حصة التربية البدنية والرياضية:

يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية والرياضية مع الظروف التي تميلها طبيعة الجو من جهة، وعامل السن والجنس من جهة أخرى، ولا يمكن إهمال دور الأجهزة والأدوات المتوفرة، لذا يجب أن تخضع للشروط التالية:

- يجب أن تحتوي تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو والقوة.
- أن تتكرر أداء التمرين الواحد في حصة عدة مرات وذلك من أجل الوصول للهدف من وضع التمرين من ناحية، ويسهل حفظه وأدائه من ناحية كافية، ويجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين كي لا يصبح مملاً.
- إذا كانت بعض حركات التمرين تدرّب جهة واحدة من الجسم، عندها يتوجب تدريب الناحية الثانية كتدريب أولي وبصورة خاصة تمارين الجذع، فمثلاً إذا أعطي تمرين فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن، وذلك خوفاً من إحداث تشوهات في الجسم.
- يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية الموجودة في الاستفادة، وأن يضطر إلى حذف بعض التمارين أو الإسراع في البعض الآخر.

- تعويد التلاميذ على الاعتياء بالأدوات والأجهزة وترتيبها، ويجب أن يسير العمل في نظام وطاعة ومرح.
- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن واختلاف الجنس بين التلاميذ وانتقاء التمرين المناسب. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 204)

3-7- الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:

إن إعداد مكان الحصة وتزويدها بالأدوات والأجهزة اللازمة، يتطلب دراسة مسبقة شاملة لظروف المؤسسة وإمكانياتها من الملاعب والأجهزة والأدوات، من حيث يشمل استخدام بعضها في أكثر من غرض واحد، فقد يكون بالمؤسسة ملعب واحد لكرة السلة. وعدم وجود ملعب لكرة الطائرة لا يعني إلغاء اللعبة من البرنامج الدراسي، بل يمكن استخدام ملعب كرة السلة وتخطيطه بحث يمكن استخدامه للعبتين معا على أن يكون هناك خطة موضوعية يحددها جدول زمني لاستخدام الملعب، وبذلك تتعدد أوجه النشاط بالبرنامج. ويجب أن يتوفر في كل مؤسسة على الأقل ملعب، حفرة وثب، كرات طبية يتراوح وزنها من (نصف كلغ إلى واحد كلغ)، حبل الوثب العالي، جير لرسم الملعب، ساعة ميقاتيه، شريط قياس، كرات صغيرة وأعلام صغيرة، شواخص، كرات السلة والطائرة واليد. (صالح عبد العزيز، 1982، صفحة 312)

كما يجب تعويد التلاميذ على التعامل مع هذه الأجهزة برفق، وجلبها ووضعها في الأماكن المخصصة لها بشكل جيد، وإرجاعها أيضا وحملها بشكل أمين، وحمايتها من الأمطار، وعدم تعريضها للشمس المحرقة، كل ذلك يساعد الأستاذ من الاستفادة القصوى من الأدوات. (عبد الله عقيل، 1986، صفحة 77)

3-8- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

أ/ أهداف تعليمية:

- إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية التالية:
- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.
 - تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي.
 - تدريس واكتساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية. (عباس أحمد صالح السمراني، 1981، صفحة 80)

ب/ أهداف تربوية:

ب-1- التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة بما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة. (عدنان درويش، 1994، صفحة 30)

ب-2- التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي، الذي يمثل تغلبا على الذات، وعلى المعوقات والعراقيل، وهذه الصفات كلها تهيب التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية.

وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كإعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده عادة احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته. (عنايات محمد أحمد فرج، 1988، صفحة 11)

ب-3- التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انساب ورشاقة وقوة وتوافق، وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة، كأن يقول هذه الحركة جميلة، أو جميلة بنوع خاص. وتشتمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي. (عنايات محمد أحمد فرج، 1988، صفحة 11)

3-9- حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي:

لقد بات من الضروري اعتماد مادة التربية البدنية والرياضية في جميع المستويات التعليمية في المدرسة الجزائرية لما لها من مكانة هامة في المنظومة التربوية في حياة الفرد، وخاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة، خاصة وأنها تعني بتهديب وتنمية الجوانب البدنية والنفسية والفكرية والاجتماعية المكونة لشخصية الفرد. لذا نجد أن الدولة الجزائرية كانت من الدول السباقة لاعتماد هذه المادة وإدراجها كمادة تعليمية في جميع مراحل التعليم حتى تأخذ مكانتها وتلعب دورها المتمثل في:

- المواجهة المستمرة لقواعد الحركة ونظام اللعب بمختلف أشكاله يستوجب تعديل مجهوداته وتوزيعها وتكييفها حسب كل وضعية أو موقف، وما ينجم عنهما من تغيرات ومستجدات.
- البحث عن التوازن ضمن التركيبة التي ينشط فيها (القسم)، يدعم بصورة فعالة اندماجه في المجتمع الذي يعيش فيه.

4/ خصائص المتعلم بالطور الثانوي:

- النمو البدني السريع والنضج والتوتر الجنسي.
- نشاط حركي غير مستقر مع الاستهلاك الكبير للطاقة.
- قلة الطاقة في الدراسة وصعوبة في التركيز مع سرعة الشعور بالتعب.
- اضطرابات فيزيولوجية في الجسم.
- استعداد مناسب لتعلم المهارات الرياضية.
- فقدان عابر لانسجام الصورة الجسمية والتنسيق الحركي.
- فقدان الثقة بالنفس.
- البحث عن إثبات الذات- التقليد- التميز- التقمص- الاختلاف.
- مواجهة الكبار بالنقد والعدوانية والبحث عن الزعامة والقيادة.
- الرغبة في الانتماء إلى المجموعة والتطلع إلى الاستقلالية.
- حب المنافسة والانجذاب نحو المحيط. (اللجنة الوطنية للمناهج، 2003)

5/ أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

- يجب أن نعلم بأن لكل مرحلة دراسية أهدافها التي تعمل على تحقيقها من خلال البرامج التنفيذية لمناهج التربية البدنية والرياضية وطرق تدريسها.
- ✓ توجيه العملية التعليمية والتربوية لإكساب التلاميذ الخبرات داخل المدرسة.
 - ✓ الاهتمام بالإعداد الخاص.
 - ✓ صقل المهارات الحركية للأشطة من خلال المنافسات داخل وخارج المدرسة.
 - ✓ تشجيع هوياتهم الرياضية.
 - ✓ تنمية القدرات المعرفية والوجدانية. (قرباعي ياسين، 2018-2019، الصفحات 21-22)

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى مفاهيم وفوائد وأهداف حصة التربية البدنية والرياضية، ومن خلال ما سبق تتجلى لنا الأهمية البالغة للتربية البدنية والرياضية في حياة الشعوب والأمم وما تلعبه من دور هام لدى الناس وبالخصوص المراهقين ، والتي تطبعهم لينشئوا متفهمين لإبعادهم متبنين اتجاهات ايجابية نحوها والتي تهدف بدورها إلى البناء وإعداد المواطن الصالح الذي يسعى إليه المجتمع، كما أنها لا تقل عن المواد الأكاديمية الأخرى بعكس ذلك فهي تعمل على التقليل من ضغوطات المواد الدراسية الأخرى، وباختصار تعمل تحقيق العلاقة "العقل السليم في الجسم السليم".

الجانب التطبيقي:
الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الرابع:
منهجية البحث وإجراءاته

تمهيد:

بعد محاولتنا تغطية الجانب النظري لهذه الدراسة، يتضمن هذا الفصل عرضنا لإجراءات التي اعتمدها الباحث لتحقيق أهدافه من حيث تحديد مجتمع البحث واختيار عينة مماثلة له وإجراءات تطبيقها على عينة البحث وتحديد الوسائل الإحصائية المستخدمة حيث كان من المفروض القيام بالدراسة الميدانية وذلك عن طريق توزيع المقياسين: مقياس إدراك الذات البدنية ومقياس الالتزام الرياضي على تلاميذ السنة النهائية من المرحلة الثانوية، وقد تمحورا أساسا حول الفرضيات التي قمنا وضعها، ومن ثم تقديم مناقشة وتحليل النتائج التي توصلنا إليها وفي الأخير بعرض الاستنتاج وتوضيح مدى صدق الفرضيات التي تضمنتها الدراسة ومدى تحققها.

1/ الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة مرحلة هامة تسبق الدراسة الميدانية للبحث، فهي الخطوة الأولية التي لا بد منها ومفتاح نجاح الدراسة الأساسية تتضمن تطبيق إجراءات الدراسة في عينات أولية لديها نفس خصائص العينة الأساسية. (بورنان وردة، 2018/2017، صفحة 63)

ولغرض اطمئناننا على إمكانية تطبيق مقياس إدراك الذات البدنية ومقياس الالتزام الرياضي على العينة، كان من المفترض إجراء دراسة استطلاعية على تلاميذ ثانوية العربي بن مهدي بجليدة حيث يقوم التلميذ بالإجابة على جميع عبارات الأبعاد المختارة وذلك دائما في ضوء تعليمات المقياسين.

حيث كانت ستجرى الدراسة الاستطلاعية على عينة خارج عينة البحث والتي كان من المفروض أن يكون عددها ما بين 05-07 تلاميذ وكان سيقدر الزمن المستغرق للإجابة على المقياسين من 20 إلى 30د، حيث كان الغرض من الدراسة الاستطلاعية معرفة العقبات التي ستعترض الدراسة الميدانية.

2/ المنهج المتبع:

نظرا لطبيعة الموضوع الذي يأخذ حيزا واسعا من الدراسات الوصفية ولهذا فالمنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي.

يتبع المنهج الوصفي الارتباطي منهج دراسة العلاقات المتبادلة، والأخير يتبع بدوره المنهج الوصفي، حيث صنف العالم (فان دالين) المنهج الوصفي إلى ثلاثة صنوف رئيسية، وهي: منهج الدراسات المسحية، ومنهج دراسات التطور والنمو، ومنهج دراسة العلاقات المتبادلة

المنهج الوصفي الارتباطي (منهج الدراسات الارتباطية) أحد أنواع المناهج الوصفية، ويُستخدم في قياس العلاقة بين متغيرين (متغير مستقل، ومتغير تابع)، وهل هذه العلاقة موجبة أم سالبة، وَمِنْ ثَمَّ التنبؤ بمستوى معين من الدلالة في صورة رقمية، وتعتبر العلاقات الارتباطية بمثابة خطوة أولية تتحى بالباحث نحو دراسة أكثر شمولاً، وَمِنْ ثَمَّ الارتقاء في خطوات تالية نحو دراسة سببية أو تجريبية تُعد أكثر فُدرَة على الوصول لنتائج أكثر منطقية، ويُستخدم في قياس الترابط بين المتغيرات كثير من معاملات الارتباط (بيرسون، سبيرمان، كندل، وتتراوح النسبة بين -1 و 1).

3/ متغيرات البحث:

- 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 المتغير المستقل هو: إدراك الذات البدنية.
- المتغير التابع: هو الذي يوضح النتائج أو الجواب والذي يحدد الظاهرة التي نريد دراستها وفي دراستنا المتغير التابع هو: الالتزام الرياضي.

4/ مجتمع وعينة البحث:

4-1. مجتمع الدراسة:

نعني بمجتمع البحث (الدراسة) جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، وفي واقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله تتطلب وقتا طويلا وجهدا شاقا وتكاليف مادية مرتفعة، ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على انجاز مهمته. (سامي ملحم، 2000، صفحة 220)

وفي دراستنا تمثل مجتمع البحث في تلاميذ السنة النهائية من المرحلة الثانوية جميع الشعب بثانوية العربي بن المهدي دائرة جليدة ولاية عين الدفلى.

4-2. عينة الدراسة:

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة. (طلعت همام، 1987، صفحة 73)

في دراستنا لم نتطرق إلى اختيار عينة البحث وذلك بسبب وباء كورونا مما منع التلاميذ من العودة إلى مقاعد الدراسة، وكان سيتم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

5/ مجالات الدراسة:

5-1. المجال المكاني: كان سيتم توزيع الاستمارات الخاصة بالمقياسين في ثانوية العربي بن مهدي دائرة جليدة ولاية عين الدفلى.

5-2. المجال الزمني: اجري البحث بجميع خطواته (نظري وتطبيقي) في الفترة الممتدة بين فيفري 2020 إلى أوت 2020.

6/ أدوات البحث:

تعتبر أداة الدراسة الوسيلة التي بواسطتها يحاول الباحث الإجابة على الفرضيات المقدمة للدراسة وإيجاد الحلول لمشكلة البحث وقد استخدمنا:

6-1. مقياس إدراك الذات البدنية:

6-1-1. وصف الأداة:

قام كينيث فوكس (fox) (1990) بتصميم مقياس لمحاولة قياس إدراك الذات البدنية لدى الأفراد ابتداء من سن 17-23 سنة تقريبا (أي ما يعادل سن نهاية المرحلة الثانوية وسن المرحلة الجامعية في النظام التعليمي المصري) وذلك تحت عنوان الصفحة النفسية لإدراك الذات البدنية ويتضمن المقياس 5 أبعاد هي:

- المظهر الخارجي للجسم (جاذبية الجسم):

إدراك جاذبية التكوين الجسمي والقدرة على صيانة الجسم والثقة في المظهر الخارجي للجسم.

- القدرة البدنية:

إدراك القوة البدنية ونمو العضلات والثقة في المواقف التي تتطلب استخدام القوة.

- الحالة البدنية (اللياقة البدنية):

إدراك مستوى الحالة أو اللياقة البدنية والقدرة على الاستمرار في أداء تمارين بدنية لفترة طويلة نسبياً والثقة في النفس عند ممارسة تمارين اللياقة البدنية.

- الكفاءة الرياضية:

إدراك القدرة الرياضية والقدرة على تعلم المهارات الحركية والثقة في النفس في المواقف الرياضية.

- قيمة الذات البدنية:

المشاعر العامة للسعادة والرضاء والفخر والاحترام والثقة في الذات البدنية.

وكل بعد من هذه الأبعاد الخمسة تقيسه 6 عبارات زوجية معكوسة، أي أن أحد العبارات الزوجية تكون في اتجاه والأخرى في عكس اتجاه البعد، ويقوم المفحوص باختيار إحداهما بما تناسب مع مفهومه عن نفسه وعن ذاته البدنية ثم يحدد مدى انطباقها على حالته

وقد قام محمد حسن علاوي بتعريب المقياس وتطويره للاستخدام في البيئة المصرية بعد تعديل بعض عباراته في ضوء بعض الدراسات الأولية على عينات من تلاميذ الصف الثالث بالمرحلة الثانوية وعينات من طلاب الجامعات المصرية، حيث أوصى عند تطبيق المقياس بمراعاة كتابة العنوان على النحو التالي :

الاتجاهات نحو الذات البدنية (محمد حسن علاوي، 1998، الصفحات 95-96) .

ونظراً للتشابه الكبير بين البيئة الجزائرية والمصرية من حيث مكانة وأهداف التربية البدنية والرياضية و الأطوار الدراسية ارتأينا إلى تطبيق هذا المقياس على البيئة الجزائرية.

6-1-2. المعاملات العلمية:

مر المقياس بأربعة مراحل قام بأجرائه محمد حسن علاوي في بداية تكوين هذا المقياس بقصد تحديد أبعاده وعباراته عن طريق استخدام استمارة استبيان مفتوحة النهاية، ومراجعة الخبراء وإجراء التحليل العاملي على نتائج التطبيق بالنسبة لعينات متعددة من الرياضيين من تلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية والكليات الجامعية بالإضافة إلى تحديد مدى ارتباطه بمقياس المرغوبة الاجتماعية للتأكد من عدم تحيز استجابات المفحوصين وبذلك تم الاستقرار على تحديد الصورة النهائية للمقياس (محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 96).

3-1-6. تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس بالنسبة لكل بعد على حدى طبقا لما يلي:

▪ البعد الأول (المظهر الخارجي للجسم):

العبارات أرقام: 21/11/1 يتم منح درجاتها كما يلي:

1 2 3 4

العبارات أرقام: 26/16/6 يتم منح درجاتها كما يلي:

▪ البعد الثاني (القوة البدنية):

العبارات أرقام: 27/17/7 يتم منح درجاتها كما يلي:

1 2 3 4

العبارات أرقام: 22/12/2 يتم منح درجاتها كما يلي:

4 3 2 1

▪ البعد الثالث (الحالة البدنية - اللياقة البدنية):

العبارات أرقام: 28/18/8 يتم منح درجاتها كما يلي:

1 2 3 4

العبارات أرقام: 23/13/3 يتم منح درجاتها كما يلي:

4 3 2 1

▪ البعد الرابع (الكفاءة الرياضية):

العبارات أرقام: 24/14/4 يتم منح درجاتها كما يلي:

1 2 3 4

العبارات أرقام: 23/13/9 يتم منح درجاتها كما يلي:

4 3 2 1

■ البعد الخامس (قيمة الذات البدنية):

العبارات أرقام: 25/15/5 يتم منح درجاتها كما يلي:

1 2 3 4

العبارات أرقام: 30/20/10 يتم منح درجاتها كما يلي:

4 3 2 1

6-2. مقياس الالتزام الرياضي:

6-2-1. وصف الأداة:

صمم كل من كوباسا ومادي (1992) مقياسا لمحاولة قياس عامل الالتزام من حيث أنه الاعتقاد الراسخ للفرد في قيمته وجدارته وإحساسه بمسؤولية العمل الذي يرتبط به.

وأشارا إلى أن الالتزام يعتبر بعدا هاما من أبعاد الصلابة التي تعتبر من بين السمات الشخصية الهامة التي تشكل وسيلة مقاومة عندما يواجه الفرد بعض ضغوط الحياة، ويتضمن المقياس 12 عبارة ويقوم الفرد بالاستجابة على عبارات المقياس في ضوء مقياس رباعي التدرج (أوافق تماما، أوافق إلى حد ما، لا أوافق، لا أوافق تماما)

وقام محمد حسن علاوى باقتباس المقياس وتعريبه وتم الاقتصار على 10 عبارات فقط في ضوء بعض الدراسات الأولية فقط. (محمد حسن علاوى، 1998، صفحة 75)

6-2-2. تصحيح المقياس:

عند تصحيح المقياس تمنح درجة واحدة في حالة أوافق تماما، درجتان في حالة أوافق إلى حد ما، 3 درجات في حالة لا أوافق، 4 درجات في حالة لا أوافق تماما، ويتم جمع الدرجات كلها، وكلما ارتفعت الدرجات كلما دل ذلك على وجود سمة الالتزام لدى الفرد بصورة واضحة (محمد حسن علاوى، 1998، صفحة 75).

6-2-3. المعاملات العلمية:

بلغ معامل الاتساق الداخلي للمقياس (معامل ألفا) 89، عند تطبيقه على عينة قوامها 102 فردا، كما تم إيجاد الصدق المرتبط بالمحك باستخدام بعض الاختبارات التي تقيس تحمل المسؤولية والصلابة والتصميم.

وأسفر صدق التكوين الفرضي للمقياس عند تطبيقه على عينتين من الأفراد، العينة الأولى تتميز بالالتزام الواضح في عملها والعينة الثانية أقل التزاما في عملها طبقا لرأي رؤسائهم وأسفر التطبيق على النتيجة المتوقعة وهي تفوق أفراد المجموعة الأولى في درجات المقياس. (محمد حسن علاوى، 1998، صفحة 76)

7/ الأساليب الإحصائية المستخدمة:

إن الأساليب الإحصائية تستعمل لدراسة أي عينة، وهذا بهدف التعرف على المجموع الكلي للموضوع، والتوصل إلى تحقيق صحة الفرضيات أو خطئها، والدراسة الإحصائية تعطينا نتائج دقيقة، باعتبار أنها تترجم إلى أرقام، وقد تمت الراجعة الإحصائية بواسطة البرامج الإحصائية، وكذلك للحصول على نتائج دقيقة في أسرع وقت.

وفي دراستنا ستمثل دراستنا الإحصائية في:

- معامل الارتباط بيرسون: وذلك لتحديد العلاقة بين أبعاد إدراك الذات البدنية والالتزام الرياضي.

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل أهم الخطوات المتبعة في الدراسة الميدانية حيث تناولنا المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي الارتباطي، ثم قمنا بتحديد مجتمع وعينة البحث التي كان سيتم اختيارها بطريقة عشوائية وكانت أداة هي مقياس إدراك الذات البدنية ومقياس الالتزام الرياضي كما تطرقنا إلى مجالات الدراسة وفي آخر الفصل تم التطرق إلى الأساليب التي كنا بصدد استخدامها في المعالجة الإحصائية.

الفصل الخامس:
منهجية البحث
وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

تم تغيير محتوى هذا الفصل من الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات على الفصل الخامس مناقشة الدراسات السابقة، وهذا لاعتبارات نشرها في ما يلي:

انطلاقاً من احترام التدابير الاحترازية لمواجهة وباء "كوفيد 19"، ولتعذر اجراء الدراسة الميدانية، وايضا انطلاقاً من مخرجات اجتماع 2020 /02 /02 (رئيس المجلس العلمي، مسؤول فريق ميدان التكوين، الطاقم الإداري) بالمعهد، ونشير هنا الى النقطة الأولى من محضر الاجتماع (الملاحق) والتي تنص على:

"في حالة تعذر إجراء الدراسة الميدانية وعدم توفر النتائج، يقوم الطالب بـ:

استبدال فصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج بفصل يعرض فيه بشيء من التفصيل والتحليل، العلاقة بين متغيرات بحثه في ضوء الدراسات السابقة المتاحة"، من خلال نقطتين تم ذكرهما، مع ملاحظة تفر بترك تفاصيل هذه العملية للأستاذ المشرف.

مناقشة الدراسات السابقة:

1/ من حيث المتغيرات:

تطُرقت الدراسة الأولى للطالب "موسى بلبول" عام (2008-2009) للمتغير المستقل: اتجاهات الأنماط الجسمية، والمتغير التابع: إدراك الذات البدنية، في حين تطُرقت الدراسة الثانية للطالب "يحيى قذيفة" عام (2013-2014) للمتغير المستقل: تقدير الذات البدنية، والمتغير التابع: التوجه الرياضي، أما الدراسة الثالثة للطالبة "أبركان عايدة" عام (2017-2018) تطُرقت للمتغير المستقل: تقدير الذات البدنية، والمتغير التابع: سرعة الاستجابة الحركية، في حين تطُرقت الدراسة الرابعة للطالبتين "بانوح فطيمة وأملاّل إشراق" عام (2018-2019) للمتغير المستقل: تقدير إدراك الذات البدنية، والمتغير التابع: التحصيل العملي، وتطُرقت الدراسة الخامسة للطالب "جفافة الوناس" عام (2015-2016) للمتغير المستقل: السلوك القيادي للمدرب الرياضي، والمتغير التابع: الالتزام الرياضي، وتطُرقت أيضا الدراسة السادسة للطالب "جدي فيصل خالد" عام (2016-2017) للمتغير المستقل: سمات شخصية المدرب الرياضي، والمتغير التابع: الالتزام الرياضي، في حين تطُرقت الدراسة السابعة للباحثين "صغير نور الدين وآخرون" عام (2016) للمتغير المستقل: المهارات النفسية، والمتغير التابع: الالتزام الرياضي، أما في دراستنا فقد تطُرقتنا للمتغير المستقل: إدراك الذات البدنية، والمتغير التابع: الالتزام الرياضي.

2/ من حيث الفرضيات:

تطُرقت الدراسة الأولى للطالب "موسى بلبول" عام (2008-2009) للفرضية العامة التالية: يوجد اتجاه سلبي نحو إدراك الذات البدنية لدى بعض الأنماط الجسمية في حصة التربية البدنية والرياضية، في حين تطُرقت الدراسة الثانية للطالب "يحيى قذيفة" عام (2013-2014) للفرضية العامة التالية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية، أما الدراسة الثالثة للطالبة "أبركان عايدة" عام (2017-2018) للفرضية العامة التالية: توجد هناك علاقة بين تقدير الذات البدنية وسرعة الاستجابة الحركية لدى رياضيي الجوجيتسو، في حين تطُرقت الدراسة الرابعة للطالبتين "بانوح فطيمة وأملاّل إشراق" عام (2018-2019) للفرضية العامة التالية: لإدراك الذات البدنية أثر في التحصيل العملي للطلاب، وتطُرقت الدراسة الخامسة للطالب "جفافة الوناس" عام (2015-2016) للفرضية العامة التالية: توجد علاقة بين السلوك القيادي للمدرب الرياضي والالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، وتطُرقت أيضا الدراسة السادسة للطالب "جدي فيصل خالد" عام (2016-2017) للفرضية التالية: كلما تمتع المدرب الرياضي بالثقة بالنفس وسمة القيادة كلما زاد الالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، في حين تطُرقت الدراسة السابعة للباحثين "صغير نور الدين وآخرون" عام (2016) للفرضية العامة التالية: للالتزام الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين تختلف درجته باختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس وعدد سنوات الممارسة الرياضية، وفيما يخص دراستنا

فتطرقنا للفرضية العامة وهي: هناك علاقة بين إدراك الذات البدنية ومستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3/ من حيث الأهداف:

تطرقت الدراسة الأولى للطالب "موسى بلبول" عام (2008-2009) للأهم هدف وهو: معرفة اتجاه الأنماط الجسمية نحو إدراك الذات البدنية في حصة التربية البدنية والرياضية، في حين تطرقت الدراسة الثانية للطالب "يحيى قذيفة" عام (2013-2014) لأهم أهدافها وهو: التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية، أما الدراسة الثالثة للطالبة "أبركان عايدة" عام (2017-2018) لأهم الأهداف وهو: معرفة إذا كانت هناك علاقة بين تقدير الذات البدنية وسرعة الاستجابة الحركية لدى رياضي الجوجيتسو، في حين تطرقت الدراسة الرابعة للطالبتين "بانوح فطيمة وأملا إشراف" عام (2018-2019) لأهم أهدافها وهو: إيجاد العلاقة الارتباطية بين إدراك الذات البدنية والتحصيل العملي لدى الطلاب، وتطرقت الدراسة الخامسة للطالب "جفافلة الوناس" عام (2015-2016) للفرضية العامة التالية: معرفة العلاقة بين السلوك القيادي للمدرب الرياضي والالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، وتطرقت أيضا الدراسة السادسة للطالب "جدي فيصل خالد" عام (2016-2017) للهدف التالي: الكشف عن العلاقة بين شخصية المدرب الرياضي والالتزام الرياضي لدى لاعبي الفريق يشرف عليه باعتباره قائد للمجموعة أو الجماعة، في حين تطرقت الدراسة السابعة للباحثين "صغير نور الدين وآخرون" عام (2016) للفرضية العامة التالية: معرفة دور الالتزام الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين التي تختلف درجته باختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس وعدد سنوات الممارسة الرياضية، وفي دراستنا كان أهم هدف هو: إبراز العلاقة بين إدراك الذات البدنية ومستوى الالتزام لدى تلاميذ الطور الثانوي.

4/ من حيث المنهج المتبع:

في الدراسة الأولى استخدم الطالب "موسى بلبول" عام (2008-2009) المنهج الوصفي المسحي، في حين استخدم في الدراسة الثانية للطالب "يحيى قذيفة" عام (2013-2014) المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، أما في الدراسة الثالثة فقد استخدمت الطالبة "أبركان عايدة" عام (2017-2018) المنهج الوصفي، في حين استخدم في الدراسة الرابعة للطالبتين "بانوح فطيمة وأملا إشراف" عام (2018-2019) المنهج الوصفي، أما في الدراسة الخامسة للطالب "جفافلة الوناس" عام (2015-2016) فقد استخدم المنهج الوصفي التحليلي، وفي الدراسة السادسة استخدم الطالب "جدي فيصل خالد" عام (2016-2017) المنهج الوصفي، في حين استخدمت الدراسة السابعة للباحثين "صغير نور الدين وآخرون" عام (2016) المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وفي دراستنا أيضا استخدمنا المنهج الوصفي.

5/ من حيث مجتمع وعينة البحث:

في الدراسة الأولى اختار الطالب "موسى بلبول" عام (2008-2009) تلاميذ الأقسام النهائية ذكور بثانويات ولاية المسيلة كمجتمع للبحث، اختير منهم 32 تلميذ بطريقة مقصودة كعينة للبحث، والدراسة الثانية اختار الطالب "يحيى قذيفة" عام (2013-2014) 115 تلميذ منخرط في النشاطات الرياضية (كرة الطائرة) كمجتمع البحث، تم اختيار 51 تلميذ بطريقة عشوائية كعينة للبحث، أما الدراسة الثالثة للطالبة "أبركان عايدة" عام (2017-2018) فقد اختارت 60 كمجتمع لبحثها متدرب في أندية الجوجيتسو في عين البيضاء صنف الأواسط أما عينة البحث فتم اختيارها بطريقة قصدية قدرت ب 12 متدرب، في حين اختارت الدراسة الرابعة للطالبتين "بانوح فطيمة وأملال إشراق" عام (2018-2019) 307 طالب وطالبة في معهد علو وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لولاية البويرة كمجتمع البحث، وتم اختيار 46 طالب وطالبة بطريقة عشوائية كعينة للبحث، أما الدراسة الخامسة فقد اختار الطالب "جفافة الوناس" عام (2015-2016) كمجتمع للبحث 320 لاعب ينشطون في الرابطة المحترفة الثانية لكرة القدم أما عينة البحث فقد قدرت ب 40 لاعب من فريقي (أمل بوسعادة وأهلي برج بوعرييج)، واختارت أيضا الدراسة السادسة للطالب "جدي فيصل خالد" عام (2016-2017) 23 لاعب في كل فريق أي 69 لاعب، ومدرّب واحد لكل فريق أي 3 مدرّبين كعينة للبحث، وفي الدراسة السابعة اختار الباحثون "صغير نور الدين وآخرون" عام (2016) 244 رياضي، كان من المفروض أن يكون مجتمع البحث في دراستنا تلاميذ السنة النهائية من المرحلة الثانوية جميع الشعب بثانوية العربي بن المهدي دائرة جليدة ولاية عين الدفلى لكن بسبب الوباء المنتشر "كورونا" تعذر علينا اختيار العينة ومتابعة الدراسة الميدانية.

6/ من حيث أدوات البحث:

في الدراسة الأولى استخدم الطالب "موسى بلبول" عام (2008-2009) مقياس الاتجاهات نحو إدراك الذات البدنية كأداة للبحث، في حين استخدم في الدراسة الثانية للطالب "يحيى قذيفة" عام (2013-2014) أداتين في بحثه هما مقياس تقدير الذات البدنية للاعبين الكرة الطائرة ومقياس التوجه الرياضي، أما في الدراسة الثالثة فقد استخدمت الطالبة "أبركان عايدة" عام (2017-2018) مقياس تقدير الذات البدنية واختبار السرعة كأدوات للبحث، في حين استخدم في الدراسة الرابعة للطالبتين "بانوح فطيمة وأملال إشراق" عام (2018-2019) كأداة للبحث مقياس تقدير الذات البدنية، أما في الدراسة الخامسة للطالب "جفافة الوناس" عام (2015-2016) فقد استخدم مقياس قائمة السلوك المفضل للمدرّب الرياضي ومقياس الالتزام الرياضي كأدواتي البحث، وفي الدراسة السادسة استخدم الطالب "جدي فيصل خالد" عام (2016-2017) أداتين للبحث وهما مقياس السمات الشخصية للمدرّب الرياضي ومقياس تماسك الفريق الرياضي، في حين

استخدمت الدراسة السابعة للباحثين "صغير نور الدين وآخرون" عام (2016) اختبار المهارات النفسية ومقياس الالتزام الرياضي كأداتين للبحث، في دراستنا اخترنا مقياسين وهما: مقياس إدراك الذات البدنية ومقياس الالتزام الرياضي.

7/ من حيث مجالات البحث:

تمت الدراسة الأولى للطالب "موسى بلبول" عام (2008-2009) في الفترة الممتدة من ديسمبر 2008 وإلى غاية فيفري 2009 في ولاية المسيلة موزعة على منطقتين شمالية (دائرة المسيلة) وجنوبية (دائرة بوسعادة)، في حين أجريت الدراسة الثانية للطالب "يحيى قذيفة" عام (2013-2014) في الفترة الممتدة من 2012 ولغاية 2013م بمتوسطة العقيد الحواس بالمسيلة ومتوسطة حي المستشفى سيدي عيسى ومتوسطة أبو بكر الرازي بأولاد دراج، أما الدراسة الثالثة للطالبة "أبركان عابدة" عام (2017-2018) فتم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الممتدة بين 25 فيفري إلى 4 أبريل 2018 وأجريت الدراسة في صالة جوجيتسو في المركز الثقافي عين البيضاء، في حين تمت الدراسة الرابعة للطالبتين "بانوح فطيمة وأملاش إشراق" عام (2018-2019) في الفترة الممتدة من شهر ديسمبر إلى شهر ماي 2018-2019 وتم توزيع المقياس على بعض طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة، وتطرقنا الدراسة الخامسة للطالب "جفافة الوناس" عام (2015-2016) تم توزيع الاستمارات الخاصة بالمقياسين على فريقي أمل بوسعادة وأهلي برج بوعريج في 2 و 3 مارس وبعد أسبوع أي في 8 و 9 مارس قام الطالب بجمعها، أما الدراسة السادسة للطالب "جدي فيصل خالد" عام (2016-2017) فتم توزيع استمارات مقياس سمات شخصية المدرب الرياضي لمدربي الفرق، واستمارات مقياس تماسك الفريق الرياضي للاعبين، وكان ذلك أيام (الأحد الموافق لـ 26/03/2017 لفريق وفاق المسيلة لكرة القدم، الاثنين الموافق لـ 27/03/2017 لفريق مولودية شباب المسيلة لكرة القدم، الثلاثاء الموافق لـ 28/03/2017 لفريق أولمبي المسيلة لكرة القدم) بولاية المسيلة، في حين أن الدراسة السابعة للباحثين "صغير نور الدين وآخرون" عام (2016) بدأت منذ سبتمبر 2012 فيما يخص الجانب النظري أما الجانب التطبيقي فكان ابتداء من جانفي 2014 و تم إجراء الاختبارات في القاعات التابعة للفرق الرياضية، بدأت دراستنا في الفترة الممتدة بين فيفري 2020 وأوت 2020، وكان سيتم توزيع الاستمارات الخاصة بالمقياسين في ثانوية العربي بن مهيدي دائرة جليدة ولاية عين الدفلى بعد عودة التلاميذ إلى مقاعد الدراسة بعد عطلة الربيع ولكن الظروف التي ذكرناها سابقا هي التي منعتنا.

8/ من حيث الأساليب الإحصائية المستخدمة:

في الدراسة الأولى استخدم الطالب "موسى بلبول" عام (2008-2009) معامل ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون، حساب اختبار كا²، النسب المئوية كأدوات إحصائية للبحث، في حين استخدم في الدراسة الثانية للطالب "يحيى قذيفة" عام (2013-2014) كأدوات إحصائية للبحث: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية واختبارات لعينة واحدة، اختبارات لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، أما في الدراسة الثالثة فقد استخدمت الطالبة "أبركان عابدة" عام (2017-2018) المتوسط الحسابي والانحراف

المعياري كأدوات إحصائية للبحث، في حين استخدم في الدراسة الرابعة للطالبتين "بانوح فطيمة وأملال إشراق" عام (2018-2019) كأداة للبحث، أما في الدراسة الخامسة للطالب "جفايلة الوناس" عام (2015-2016) فقد استخدم التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون والمدى، معامل ألفا كرونباخ كأدوات البحث، وفي الدراسة السادسة استخدم الطالب "جدي فيصل خالد" عام (2016-2017) برنامج spss لحساب المتوسط الحسابي، معامل ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون كأدوات إحصائية للبحث، في حين استخدمت الدراسة السابعة للباحثين "صغير نور الدين وآخرون" عام (2016) كأدوات إحصائية للبحث: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية واختبار ت، معادلة دانكن لمدى المتعدد، النسب المئوية.

9/ الاستنتاج العام (أهم النتائج المتوصل إليها):

- (1) التلاميذ ذوي النمط الجسمي السمين يمتلكون اتجاهات سلبية نحو كل من المظهر الخارجي للجسم، الحالة البدنية، الكفاءة الرياضية وقيمة الذات البدنية ويملكون اتجاهات ايجابية نحو القدرة البدنية.
- (2) التلاميذ ذوي النمط الجسمي النحيف يمتلكون اتجاهات سلبية نحو كل من المظهر الخارجي للجسم، القدرة البدنية وقيمة الذات البدنية ويملكون اتجاهات ايجابية نحو الحالة البدنية والكفاءة الرياضية.
- (3) مستوى تقدير الذات البدنية مرتفع نسبيا لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية.
- (4) مستوى التوجه الرياضي مرتفع نسبيا لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية.
- (5) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية و(مستوى التوجه الرياضي، التوجه نحو التنافسية، التوجه نحو الفوز، التوجه نحو الهدف) لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس.
- (6) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد (الصحة العامة، المنافسة الرياضية، التنسيق الحركي، النشاط البدني) وسرعة الاستجابة الحركية لدى أواسط فريق جوجيتسو بعين البيضاء.
- (7) مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مرتفع.
- (8) توجد علاقة ارتباطية بين مكونات الذات البدنية والتحصيل العملي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- (9) هناك علاقة بين (السلوك التدريبي، السلوك التدريبي الديمقراطي، السلوك الأوتوقراطي، سلوك الإثابة والالتزام، السلوك الاجتماعي، السلوك القيادي) والالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

- 10) كلما تمتع المدرب الرياضي بـ(السمات الشخصية، الثقة، سمة القيادة) كلما زاد الالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- 11) لا يوجد فروق دالة إحصائية بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والناشئين الممارسين للأنشطة الفردية على المهارات النفسية التالية: القدرة على التصور الذهني، القدرة على الاسترخاء، الثقة بالنفس، القدرة على مواجهة القلق ودافعية الانجاز الرياضي.
- 12) هناك فروق دالة إحصائية بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والناشئين الممارسين للأنشطة الفردية في بعد القدرة على تركيز الانتباه لصالح الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية.
- 13) يوجد فروق متوسطات أبعاد المهارات النفسية بين الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية لصالح الرياضيين اكبر عدد سنوات الممارسة الرياضية.
- 14) جاءت الفروق غير الدالة إحصائياً بين رياضي الأنشطة الرياضية الجماعية ورياضي الأنشطة الفردية في أبعاد الالتزام الرياضي: بعد الالتزام الرياضي، استثمارات الشخصية، الالتزام الاجتماعي واستخدام الفرص.
- 15) تميز رياضي الأنشطة الجماعية في بعد الاستمتاع الرياضي مقارنة برياضي الأنشطة الفردية.
- 16) هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد المهارات النفسية بين الرياضيين ذوي الالتزام الرياضي العالي والرياضيين ذوي الالتزام المتوسط لصالح الرياضيين ذوي الالتزام العالي.

خاتمة

خاتمة

إن طبيعة النشاط البدني الرياضي في المؤسسة التربوية للثانوية تتطلب العمل في جماعة، مما يسمح للتلاميذ بتكوين علاقات اجتماعية بينهم، وهذه العلاقات لها أثر كبير على اهتمام التلاميذ لما يولون من أهمية بالغة لحصة التربية البدنية والرياضية بالثانوية، فإذا كانت هذه العلاقة التي تربطهم ايجابية فإنهم سوف يولون ويبدلون قصارى جهدهم للتعاون مع بعضهم البعض وفرض وجودهم، وهذه الفعالية سوف تنعكس بدون شك على عملية تكوين اتجاهاتهم النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وتحديد مفهوم ذاتهم.

ويعتبر مفهوم الذات من العوامل الموجهة للسلوك في ضوء التصورات التي يكونها الفرد عن نفسه، ومفهوم الذات هو الشيء الوحيد الذي يجعل للفرد الإنساني فريدته الخاصة به، وهو المخلوق الوحيد الذي يستطيع إدراك ذاته بحيث يجعل من الذات موضوعاً لتأمله وتفكيره وتقويمه، ويعد مفهوم الذات من الإبعاد الهامة في دراسة الشخصية وعاملاً مهماً من العوامل التي تمارس تأثيراً كبيراً على السلوك إذ تمثل طريقة إدراك وعلى الصحة النفسية للأفراد.

تبرز مختلف الدراسات الحديثة في مجال السلوك الوظيفي أن أداء أي فريق يتوقف على فعالية العنصر البشري فيه (اللاعبين)، وهذه الفعالية تتوقف عند مستوى اللاعبين وإعدادهم، ومستوياتهم البدنية بل تمتد إلى درجة الانتماء والرغبة والميول في الاستمرار، والعطاء واحترام قيم ومبادئ الفريق، بل تتعدى إلى درجة اعتبار أهداف الفريق لأهدافهم وبذل أقصى الجهود لتحقيقهم، مما ينعكس على كفاءتها وفعاليتها، وبالتالي فإن الارتفاع في مستوى الالتزام الرياضي الذي ينجم عنه الارتفاع في الأداء الرياضي والجودة فيه، كما يرافقه انخفاض في حالات التغيب وزيادة الانضباط والشعور بالمسؤولية.

ونظراً لعدم تمكننا من القيام بالدراسة الميدانية سنعرض في بحثنا هذا أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة، فعدد الدراسات التي اهتمت بمتغير الذات البدنية كلها دلت على وجود علاقة بين الذات البدنية والمتغيرات الخاصة بكل دراسة وتأثيرها بشكل ايجابي عليها.

أما الدراسات التي اهتمت بمتغير الالتزام الرياضي فقد دلت على تأثير ودور الالتزام الرياضي في المتغيرات المذكورة في الدراسات بشكل ايجابي وعالي، وبالتالي تنمية وتعزيز الالتزام لدى الرياضيين بصفة عامة.

ويمكن التورية بأن تكون النتائج المتوصل إليها في الدراسات السابقة معلماً للمخططين والمختصين بقطاع التربية مما قد يساهم في تمكين هذا القطاع الاستراتيجي من تحقيق أهدافه في تربية أفراد المجتمع المتوازنين والمؤهلين والأكفاء من خلال تفعيل مادة التربية البدنية كدعامة ووسيلة ناجعة لتبليغ وتحقيق المقاصد التربوية المختلفة.

ولقد حاولنا في دراستنا هذه المساهمة ولو بجزء بسيط في الكشف عن بعض الجوانب الهامة التي تمس شخصية التلميذ المراهق في الثانوية الجزائرية من خلال تسليط الضوء على العلاقة الارتباطية بين طريقة إدراك الذات البدنية والالتزام الرياضي لدى تلاميذ الأقسام النهائية، مما يؤكد على أن حصة التربية البدنية والرياضية مادة لها أهدافها التربوية والتعليمية والنفسية، فهي ذات مكانة هامة في المنظومة التربوية الجزائرية، ولا يمكن الاستغناء عنها في جميع المراحل نظرا لدورها في تنمية الجوانب الاجتماعية والبدنية والنفسية مثل تكوين صورة للفرد عن ذاته بشكل عام وصولا إلى تكوين ذاته البدنية.

وفي الأخير يجدر بنا القول أن هذه الدراسة لم تتعرض لجميع جوانب هذا الموضوع الهام الذي يبق بحاجة إلى دراسات أخرى تلقي الضوء على مختلف العوامل المؤثرة على نفسية التلاميذ المراهقين في الثانويات، تكون أكثر دقة وأكثر شمولية.

قائمة

المصادر والمراجع

قائمة المصادر:

القرآن الكريم.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

1. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2003.
2. أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في التسلط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1990.
3. أمين أنور خولي، أسامة كمال راتب، التربية الحركية، دار الفكر العربي، مصر، سنة 1982.
4. أمين أنور خولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر، القاهرة، سنة 1998.
5. حسين حريم، السلوك التنظيمي، دار الجامعة الجديدة، القاهرة، سنة 2003.
6. حمدي علي الفرماوي، دافعية الانسان بين النظريات المبكرة والاتجاهات المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2004. خلف سليمان الرواشدة، صناعة القرار المدرسي والشعور بالأمن والولاء التنظيمي، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، سنة 2007.
7. حمدي علي الفرماوي، دافعية الإنسان بين النظريات المبكرة والاتجاهات المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2004.
8. د. محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية، دار الوفاء، الإسكندرية، سنة 2004.
9. رايح تركي، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات جامعة الجزائر، الجزائر، سنة 1990.
10. زيد منير عبوي، التنظيم الإداري (مبادئه وأساسياته)، دار أسامة عمان، الأردن، سنة 2006.
11. سامي ملحم، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر، الأردن، سنة 2000.
12. سيد خير الله، مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية، دار النهضة للطباعة والنشر، بيروت، سنة 1981.
13. صالح عبد العزيز، عبد العزيز المجيد، التربية وطرق التدريس، دار المعارف، القاهرة، سنة 1982.
14. صلاح الدين عبد الباقي، مبادئ السلوك التنظيمي، الدار الجامعية، الإسكندرية، سنة 2005.
15. الصنيع صلاح ابراهيم، العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلبة، جامعة الامام محمد بن سعود، سنة 2002.

16. طلعت همام، قاموس العلوم النفسية والاجتماعية، دار عمان، عمان، سنة 1987.
17. عباس أحمد صالح السمراني، طرق تدريس التربية البدنية الرياضية، سنة 1981.
18. عبد الفتاح دويدار، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1992.
19. عبد الله عقيل، التنظيم في التربية البدنية والرياضية لكليات التربية الرياضية في العراق، جامعة الموصل، بغداد، سنة 1986.
20. عدنان درويش، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1994.
21. عماد مخيمر، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشاب الجامعي، الملة المصرية للدراسات، العدد 17، المجلد السابع، سنة 1997.
22. عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1988.
23. قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر للطباعة، عمان، سنة 1998.
24. قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر للطباعة، عمان، سنة 1998.
25. كمال عبد الحميد إسماعيل، القياسات الجسمية للرياضيين الأساليب العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2000.
26. كمال عبد الحميد إسماعيل، القياسات الجسمية للرياضيين الأساليب العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2000.
27. اللجنة الوطنية للمناهج، الإطار الرجعي العام للبرنامج، وزارة التربية الوطنية، الجزائر، سنة 2003.
28. محمد أحمد سليمان، سوسن عبد الفتاح، الرضا والولاء الوظيفي قيم وأخلاقيات العمل، عمان، سنة 2011.
29. محمد اسماعيل، سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين (تشخيصه وعلاجه)، مطبعة الكاهنة، الجزائر، سنة 1984.

30. محمد حسن علاوى، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتابات للنشر، القاهرة، سنة 1998.
31. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1987.
32. محمد صبحي حسانين، محمد عبد السلام، القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1995.
33. محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار العلم، الكويت، سنة 1986.
34. محمد عوض بسيوني، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 1992.
35. مروان عبد المجيد إبراهيم، الإدارة والتنظيم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، سنة 2000.
36. مصطفى زيدات، علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 1986.
37. مواهب إبراهيم عياد، إرشاد الطفل وتوجيهه في السنوات الأولى، مكتبة النهضة المصرية، الطبعة 1، القاهرة، (ب-س).
38. موسى اللوزي، التطوير التنظيمي (أساسيات ومفاهيم حديثة)، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، سنة 2003.
39. نور الدين حاروش، إدارة الموارد البشرية، دار الأمة للطباعة والترجمة والتوزيع، الجزائر، سنة 2011.

المراجع الأجنبية:

40. kobasa Maddi. effectiveness ofhardiness. Exercice and social support as resources. Journal of psychosomatic research. No 29. 1985.

المذكرات والرسائل:

41. إياد محمد السيد خليل، العلاقة بين نمط الجسم والقوام لدى التلاميذ الرحلة الإعدادية بمحافظة الجيزة، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، القاهرة، سنة 2000.
42. بورنان وردة، حملة سامية، ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي مذكرة نيل شهادة الماستر، كلية سويداني بوجمعة بجامعة قلمة، قلمة، سنة 2017-2018.

43. جدي فيصل خالد، سمات شخصية المدرب الرياضي وعلاقتها بالالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم - فئة أكابر-، مذكرة لنيل شهادة الماستر، المسيلة، سنة 2016-2017.
44. جفافة الوناس، السلوك القيادي للمدرب الرياضي وعلاقته بالالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم مذكرة ماستر، جامعة محمد بو ضياف، المسيلة، سنة (2015-2016).
45. خالد محمد أحمد الوزان، المناخ التنظيمي وعلاقته بالالتزام التنظيمي الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية، البحرين، سنة 2006.
46. زاوي حسيبة، عبد الكريم صونيا، دراسة علاقة المري بالمتري في حصة ت. ب. ر لتلاميذ الطور الأول (6-9) سنوات، جامعة دالي إبراهيم، الجزائر، سنة 2001-2002.
47. زينب نوفل أحمد رضي، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء الأقصى وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، سنة 2008.
48. سامي إبراهيم، حماد حنونة، قياس مستوى الالتزام التنظيمي لدى العاملين بالجامعات بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التجارة، الجامعة الإسلامية، غزة، سنة 2006.
49. عبد الحق قحمص، أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط مذكرة ماجستير، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة، سنة 2013-2014.
50. قرياعي ياسين، دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تكوين مفهوم الذات البدني لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية، شهادة الماستر، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2018-2019.
51. لزرق أحمد، طريقة التدريس بالكفاءات وعلاقتها بوصف الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله، الجزائر، سنة 2009-2010.

المجلات:

52. ثائر رشيد حسن، تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، المجلد 14، العدد الثاني، سنة 2005.
53. نيكية منال، تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2، الجزائر، سنة 2017.
54. الهام عبد الرحمان، بعض متطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية لجمهورية مصر العربية، المجلة العلمية للتربية الرياضية، مصر، سنة 1976.

الملاحق

الملحق رقم (01)

جامعة الجيلالي بونعامة ~ خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

مقياس الاتجاهات نحو الذات البدنية

أعضاءي التلاميذ، في إطار إنجازنا لمذكرة ماستر في تخصص النشاط البدني التربوي بعنوان "إدراك الذات البدنية وعلاقتها بالالتزام الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي"، لذا نرجو منكم الإجابة على الأسئلة التالية بكل صدق وموضوعية، كما أعلمكم أن هذا ليس امتحان لمعلوماتكم وأن هذه المعلومات تستعمل فقط لغرض البحث العلمي.

التعليمات:

- فيما يلي بعض العبارات التي يمكن للناس أن يصفوا بها أنفسهم.
- حاول أولاً أن تختار عبارة واحدة من العبارتين في كل رقم والتي تعتقد أنها تصف حالتك أكثر من العبارة الأخرى.
- بعد ذلك حاول أن تحدد عما إذا كانت هذه العبارة التي اخترتها تنطبق عليك إلى حد ما أو تنطبق عليك تماماً، وضع علامة (X) داخل المستطيل الموجود بجانب العبارة المختارة وأسفل ما يتناسب مع اختيارك لمدى انطباق العبارة على حالتك.
- لاحظ أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل فرد يختلف بصورة واضحة عن الفرد الآخر.
- تذكر دائماً ضرورة وضع علامة (X) في مستطيل واحد فقط من المستطيلات الأربعة.

السنة الجامعية: 2020 / 2019

مقياس الاتجاهات نحو الذات البدنية

تصميم: كبيت فوكس

تعريبه: محمد حسن علاوى

تنطبق علي حد ما	تنطبق علي تماما			تنطبق علي حد ما	تنطبق علي تماما
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1- البعض الآخر يشعرون بأن المظهر الخارجي لأجسامهم أقل من عدد كبير من زملائهم	ولكن	1- بعض أفراد يشعرون بأن المظهر الخارجي لأجسامهم أفضل من عدد كبير من زملائهم	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2- البعض الآخر يشعرون بأن عضلاتهم أكثر قوة من معظم من هم في مثل عمرهم	ولكن	2- بعض أفراد يشعرون بأن عضلاتهم أقل من معظم من هم في مثل عمرهم	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3- البعض الآخر يشعرون دائما بالثقة بأنهم يمتلكون لياقة بدنية عالية	ولكن	3- بعض الناس ليس لديهم ثقة كبيرة بالنسبة لمستوى حالتهم أو لياقتهم البدنية	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4- بعض الأفراد الآخرين يشعرون بأنهم ليسوا من بين المميزين في القدرة الرياضية	ولكن	4- بعض الأفراد يشعرون بأنهم من المميزين في القدرة الرياضية	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5- البعض الآخر ليس لديهم أحيانا شعور إيجابي بالنسبة للجانب البدني من أنفسهم	ولكن	5- بعض الأفراد لديهم دائما شعور إيجابي بالنسبة للجانب البدني من أنفسهم	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6- البعض الآخر يشعرون بالقدرة على الاحتفاظ بجمال المظهر الخارجي لأجسامهم	ولكن	6- بعض الناس يشعرون بأن لديهم صعوبة في الاحتفاظ بجمال المظهر الخارجي لأجسامهم	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7- البعض الآخر يشعرون بالقدرة على الاحتفاظ بجمال	ولكن	7- بعض الأفراد يشعرون بأنهم أقوى بدنيا من معظم	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	المظهر الخارجي لأجسامهم	من هم في مثل عمرهم .		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8- البعض الآخر لا يحاولون غالبا ممارسة الأنشطة البدنية التي تحتاج للمزيد من بذل الجهد	8- بعض الناس يمارسون أنشطة بدنية تحتاج للمزيد ولكن من بذل الجهد بصورة منتظمة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9- البعض الآخر يشعرون أحيانا بالرضا بالنسبة لقدراتهم البدنية	9- بعض الأفراد لا يبدووا عليهم أحيانا الرضا ولكن بالنسبة لقدراتهم البدنية	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10- البعض الآخر يشعرون بكفاءتهم للممارسة أي نوع من الأنشطة الرياضية	10- بعض الأفراد يشعرون بأن لا يمتلكون الكفاءة لممارسة الأنشطة الرياضية	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11- البعض الآخر لا يشعرون بإعجاب الآخرين بالنسبة للمظهر الخارجي لأجسامهم	11- بعض الناس يشعرون بإعجاب الآخرين بالنسبة للمظهر الخارجي لأجسامهم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12- البعض الآخر لديهم ثقة عالية في أنفسهم بالنسبة لقدراتهم العضلية	12- بعض الأفراد ليس لديهم ثقة بالنسبة لقدراتهم العضلية	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13- البعض الآخر يمتلكون دائما مستوى عال من اللياقة البدنية	13- بعض الناس لا يمتلكون عادة مستوى مرتفع من اللياقة البدنية ولكن	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14- البعض الآخر يشعرون بأنهم ليسوا من بين الممتازين عند المشاركة في الأنشطة الرياضية	14- بعض الأفراد يشعرون بأنهم من بين الممتازين عند المشاركة في الأنشطة الرياضية ولكن	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15- البعض الآخر لا يشعرون أحيانا بالمزيد من الفخر عن أنفسهم وعن مقدرتهم البدنية	15- بعض الناس يشعرون بالمزيد من الفخر عن أنفسهم وعن مقدرتهم البدنية ولكن	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16- البعض الآخر لا يشعرون بالخجل من	16- بعض الأفراد يشعرون بالخجل من ولكن		

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أجسادهم عن ارتداء ملابس قليلة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أجسادهم عن ارتداء ملابس قليلة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17- البعض الآخر لا يشعرون بأنهم ليسوا أقوياء	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17- بعض الناس يشعرون بأنهم أقوياء بنديا ولكن من معظم زملائهم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18- البعض الآخر لا يشعرون بالثقة في قدراتهم على الممارسة المنتظمة لتمرينات اللياقة البدنية	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18- بعض الناس يشعرون بالثقة التامة ولكن بالنسبة لقدراتهم على الممارسة المنتظمة لتمرينات اللياقة البدنية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19- البعض الآخر يشعرون دائما بأنهم يتعلمون المهارات الحركية الجديدة بصورة أسرع من زملائهم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19- بعض الأفراد يشعرون أحيانا بأنهم يتعلمون المهارات الحركية الجديدة بصورة أبطأ من زملائهم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20- البعض الآخر ينظرون إلى أجسامهم بقدر كبير من الافتخار والإعجاب	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20- بعض الأفراد ينظرون إلى أجسامهم ولكن بقدر قليل من الافتخار والإعجاب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21- البعض الآخر لديهم ثقة قليلة بالنسبة للمظهر الخارجي لأجسامهم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21- بعض الأفراد لديهم ثقة عالية بالنسبة للمظهر الخارجي لأجسامهم ولكن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22- البعض الآخر يشعرون بأنهم يستطيعون الأداء بصورة جيدة في المواقف التي تتطلب استخدام القوة العضلية .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22- بعض الأفراد يشعرون بأنهم يستطيعون الأداء بصورة غير جيدة في المواقف التي تتطلب استخدام القوة العضلية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23- بعض الناس يشعرون بالثقة والراحة عند أداء بعض تمارين اللياقة البدنية	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23- بعض الناس يميلون إلى الشعور بعدم الراحة عند أداء بعض تمارين اللياقة البدنية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24- البعض الآخر عندما تتاح لهم الفرصة فإنهم لا يكونوا من الأوائل الذين	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24- بعض الأفراد عندما تتاح لهم الفرصة فإنهم يكونوا الأول من يرغب في

		يرغبون في الاشتراك في الممارسة الرياضية	الاشترك في الممارسة الرياضية		
		25- البعض الآخر يشعرون أحياناً بشيء من عدم الرضا عن أنفسهم من الناحية البدنية	25- بعض الناس يشعرون بالرضاء التام عن أنفسهم من الناحية البدنية ولكن	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26- بعض الناس يشعرون بأن منظر أجسامهم يبدو بصورة جيدة في نظر الآخرين	26- بعض الأفراد يشعرون بأن منظر أجسامهم لا يبدو بصورة جيدة في نظر الآخرين ولكن	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27- البعض الآخر لا يحصلون على درجات عالية عند أداء اختبارات للقوة العضلية	27- بعض الأفراد يحصلون على درجات ولكن عالية عند أداء اختبارات للقوة العضلية	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28- بعض الناس يشعرون أن لياقتهم البدنية منخفضة بالمقارنة بالكثير من الزملاء	28- بعض الناس يشعرون أن اللياقة البدنية مرتفعة بالمقارنة بالكثير من الزملاء ولكن	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29- بعض الأفراد لديهم ثقة كبيرة في أنفسهم عند اشتراكهم في الأنشطة الرياضية	29- بعض الأفراد ليست لديهم الثقة في أنفسهم عند اشتراكهم في الأنشطة الرياضية ولكن	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30- البعض الآخر لديهم إحساس حقيقي بالثقة بالنسبة للجانب البدني من أنفسهم .	30- بعض الأفراد لا يشعرون بثقة كبيرة ولكن بالنسبة للجانب البدني من أنفسهم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

الملحق رقم (02)

جامعة الجيلالي بونعامة ~ خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

مقياس الالتزام الرياضي

أعضاءي التلاميذ، في إطار إنجازنا لمذكرة ماستر في تخصص النشاط البدني التربوي بعنوان "إدراك الذات البدنية وعلاقتها بالالتزام الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي" لذا نرجو منكم الإجابة على الأسئلة التالية بكل صدق وموضوعية، كما أعلمكم أن هذا ليس امتحان لمعلوماتكم وأن هذه المعلومات تستعمل فقط لغرض البحث العلمي.

التعليمات:

- فيما يلي بعض العبارات التي قد تشير إلى اتجاهاتك ومعتقداتك نحو حياتك بصفة عامة.
- الرجاء وضع علامة (X) إلى يسار كل عبارة وأسفل موافقتك تماما أو موافقتك إلى حد ما أو عدم موافقتك تماما بما يتناسب مع درجة اتجاهك أو اعتقادك نحوها.
- ضع علامة واحدة أمام كل عبارة وضرورة الإجابة على كل عبارة.
- حاول ألا تضيع وقتا كثيرا في التفكير في كل عبارة.

السنة الجامعية: 2020 / 2019

مقياس الالتزام الرياضي

لا أوافق تماما	لا أوافق	أوافق إلى حد ما	أوافق تماما	العبارات
()	()	()	()	1/ أتعجب غالبا من بذلي الجهد الواضح في عملي.
()	()	()	()	2/ القدرة على التفكير ليست ميزة حقيقة.
()	()	()	()	3/ معظم أوقات الحياة تضيق في أنشطة بلا معنى.
()	()	()	()	4/ محاولتي معرفة نفسي على حقيقتها مضيعة للوقت.
()	()	()	()	5/ بالرغم من بذلي مجهود كبير في عملي فإن العائد يبدو لي قليلا جدا.
()	()	()	()	6/ الحياة تبدو لي بلا معنى.
()	()	()	()	7/ أجد صعوبة في اكتسابي الحماس في عملي.
()	()	()	()	8/ أود أن تكون حياتي بسيطة ولا تتطلب اتخاذ أية قرارات.
()	()	()	()	9/ لا أفهم الناس الذين يقولون أن العمل الذي يقومون به له قيمة في المجتمع.
()	()	()	()	10/ أحلامي وتخيلاتي هي أكثر الأشياء إثارة في حياتي.

الملحق رقم (03)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire



MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
UNIVERSITÉ D'ALGERI BOUENAMA
- KREMIN MOLIANA
INSTITUT DES STAPS

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجزائر - عين مليانة
مهد علوم وثقافات النشاطات البدنية والرياضية



في يوم 02 جوان من عام 2020 و على الساعة العاشرة صباحا إنعقد إجتماع تنسيقي بقاعة الاجتماعات للمعهد ضمن الطاليم الإداري، رئيس ميدان التكوين و رئيس المجلس العلمي.

جدول الأعمال:

1. كيفية التعامل مع كل من منكرات التخرج في الطورين (إيساس، ماستر) وكذا الترميمات الميدانية (الثالثة إيساس) وفق ما تليه الظروف الإستثنائية الحالية.
2. متفرقات.

بعد افتتاح الجلسة من طرف مدير المعهد تم فتح النقاش، يتخلل كل الحاضرين، خلاص الإحتجاج إلى ما يلي:

❖ **أولا/ بالنسبة لمذكرات التخرج:**

1. في حالة تعذر إجراء الدراسة الميدانية و عدم توفر النتائج، يقوم الطالب بـ
 - الإكتفاء بشسمية الباب الثاني بـ "منهجية البحث"
 - استبدال فصلي عرض وتحليل النتائج و مناقشتها بفصل يعرض فيه، بشيء من التفصيل و التحليل، العلاقة بين متغيرات بحثه في ضوء الدراسات السابقة المتاحة، من خلال:

- تقديم مفصل لكل دراسة يتناولها،

- تقديم الحلول أو البدائل التي سترسم الخطوط العريضة لدراسة.

ملاحظة:

بترك تحديد تفاصيل هذه العملية للأستاذ المشرف.

2. **فترة المناقشة:**

تؤجل فترة المناقشات إلى ما بعد إمتحانات السادس الثاني بين شهري سبتمبر و أكتوبر من السنة الجارية. مع إمكانية برمجة إستثنائية في الفترة بين 08 جوان إلى 04 جويلية 2020 لمناقشة المنكرات التي تم الإنتهاء منها بنسبة 100%، خاصة في جانبها التطبيقي (إن وجدت)، بطلب من الطالب و موافقة الأستاذ المشرف.

3. **الإيداع:**

- تتم صياغة الإيداع إلكترونيا في شكل ملف (PDF) على العنوان الإلكتروني للمعهد من طرف الأستاذ المشرف (إشارة عن موافقته)، ريثما يمدنى وثيقة الإيداع يوم المناقشة.
- ترسل المذكرات إلكترونيا إلى أعضاء لجنة المناقشة للخبرة و الدراسة إثر وصولها.

