



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

القسم: التدريب الرياضي

الرمز:

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تقدير الذات البدنية وعلاقته بالسلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتي دو (14-16 سنة)

" دراسة ميدانية لبعض نوادي الكراتي دو بمدينة المسيلة "

إشراف الدكتور:

سالم العياشي

اعداد الطالبة:

بشاش حميدة نواره

السنة الجامعية : 2019 - 2020

شكر

المحمد لله الذي تتم الصالحات وتنزل البركات وترفع البلاء وتعم الخيرات الحمد والشكر أولا للعلي
القدير الذي منّ علينا بالفهم والصحة لإتمام هذا العمل.

والصلاة والسلام على أحب الخلق للخالق والمخلوقات وللناس أجمعين محمد صلى الله عليه وسلم
وجعلنا من أتباعه المخلصين.

أتقدم بشكر خاص إلى الدكتور سالم العياشي على توجيهاته الجمّة وتفضله الاشراف على هذا
الموضوع

ولا أنسى فضل جميع الأساتذة وخاصة الأستاذ بن رجم إدريس ففضلهم عليّ كفضل البحر على
السمكة التي لا تحي خارجه

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من مدّ يد المساعدة لإنجاز هذا البحث من أساتذة مناقشين
ورؤساء نوادي في تقديم كل ما من شأنه تسهيل البحث خاصة مقابلة اللاعبين.

وعملا بقول خير خلق الله سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم ﴿من لم يشكر الناس لم يشكر الله﴾

كما أشكر كل من قدم لنا الدعم سواء من قريب أو من بعيد

شكرا للجميع دون استثناء

إهداء

إلى من قال فيها المولى عزّوجل

﴿وقل ربّ إرحمهما كما ربياني صغيراً﴾

إلى من قال فيها المصطفى صلى الله عليه وسلم

﴿الجنة تحت أقدام الأمهات﴾

إلى نسمة الحياة التي أعيش بها أُمِّي الغالية حفظها الله

إلى الذي علمني الجد والاجتهاد والصبر، وأن مسافة الألف ميل تبدأ بخطوة

أبي العزيز حفظه الله من كل بلاء

إلى إخوتي حبيبيّ وسنديّ في الحياة " حمزة وإسلام "

وإلى صديقتي وزملائي في الدراسة

وإلى كل طلاب معهد التربية البدنية والرياضية بالمسيلة

قائمة

المكانوبات

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
3-1	مقدمة
الجانب المنهجي	
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
6	1-1- إشكالية الدراسة
8	1-2- فرضيات الدراسة
8	1-3- أهمية الدراسة
8	1-4- أهداف الدراسة
8	1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
9	1-6- الدراسات السابقة
16	1-7- مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الصفحة	الفصل الثاني : تقدير الذات البدنية
20	تمهيد
21	2-1- مفهوم الذات.
21	2-1-1- تعريف تقدير الذات.
23	2-1-2- مستويات تقدير الذات.

24	2-1-3- المكونات الأساسية لتقدير الذات.
26	2-1-4- أقسام تقدير الذات.
26	2-1-5- العوامل المؤثرة على تقدير الذات.
27	2-1-6- أهمية تقدير الذات.
30	2-2- مفهوم الذات البدنية.
30	2-2-1- تعريف الذات البدنية.
32	2-2-2- أنواع تقدير الذات البدنية.
33	2-2-3- الأنشطة البدنية وتقدير الذات.
33	2-2-4- علاقة قيمة الذات في الرياضة بالإنجاز.
34	2-2-5- العوامل المؤثرة على الذات البدنية.
36	2-2-6- أهم النظريات التي تناولت تقدير الذات البدنية.
40	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: السلوك التنافسي ورياضة الكارتي دو
42	تمهيد
43	3-1- مفهوم المنافسة الرياضية:
44	3-1-1- تعريف المنافسة الرياضية.
46	3-1-2- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية.
48	3-1-3- أهداف التنافس الرياضي.
49	3-1-4- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية.
51	3-2- مفهوم السلوك التنافسي الرياضي:
51	3-2-1- تعريف السلوك التنافسي الرياضي.
52	3-2-2- الفروق الفردية المؤثرة على السلوك التنافسي.
53	3-2-3- التحكم في سلوك الرياضيين أثناء المنافسات.

54	3-3- الكاراتي دو.
54	3-3-1- تعريف الكاراتي دو
54	3-3-2- لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي دو.
54	3-3-2-1. النشأة
56	3-3-2-2. التطوير
59	3-3-3- أساليب الكاراتي.
60	3-3-4- فروع الكاراتي.
63	3-3-5- أهمية الكاراتي.
63	3-3-6- فوائد تعلم الكاراتي.
64	3-3-6-1. فائدتها للبالغين
64	3-3-6-2. فائدتها للمراهقين
66	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
69	تمهيد
70	4-1- الدراسة الاستطلاعية
71	4-2- منهج الدراسة
71	4-3- متغيرات الدراسة
72	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
73	4-5- اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
80	4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
85	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

87	5-1- عرض وتحليل النتائج
87	5-1-1- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة حول مقياس تقدير الذات
88	5-1-2- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة حول السلوك التنافسي
90	5-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
90	5-2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
91	5-2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
91	5-2-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة.
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات
93	6-1- الاستنتاج العام
94	6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
96	قائمة المصادر والمراجع
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
24	1	يوضح مكونات تقدير الذات
28	2	يبين الحاجة إلى تقدير الذات
82	3	يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات السلوك التنافسي الايجابي
83	4	يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات السلوك التنافسي السلبي.
84	5	يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات تقدير الذات.
84	6	يبين معامل ألفا كرونباخ لأداة الدراسة.
88	7	يوضح إجابات أفراد العينة حول مقياس تقدير الذات.
89	8	يوضح إجابات أفراد العينة حول مقياس السلوك التنافسي.
91	9	يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الذات البدنية ومحور السلوك التنافسي الإيجابي.
92	10	يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الذات البدنية ومحور السلوك التنافسي السلبي.
93	11	يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الذات البدنية ومحور السلوك التنافسي.

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
23	1	هرم ماسلو للحاجات
23	2	المكونات الأساسية لتقدير الذات
45	3	المنافسة الرياضية كعملية عن Martens 1987
79	4	الأنماط لأربعة لتقدير الذات بارتباطه بتقدير الآخرين.

مقدمة

يشكل النشاط البدني الرياضي باعتباره نشاطا إنسانيا، جزءا متكاملًا من التربية العامة يستطيع الفرد من خلاله التحكم في جسمه ووسطه الداخلي أو حتى الوسط الاجتماعي، وبفضله ينمي قدراته الحركية فهو ميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية والنفسية وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام، وهو يقوم على أسس تعمل كمقومات له، لا تخرج عما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين خاصة العلمية منها وعليه فهو علم مرتبط ارتباطا وثيقًا بمختلف العلوم الأخرى.

ويعد موضوع تقدير الذات من المواضيع الهامة في جميع الميادين المتصلة بالإنسان لاسيما وأن تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل انجاز والتفوق وصدى تنبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه، كان في وضع يستطيع منه تسوية سلوكه تسوية أفضل، نتيجة لمواجهة واقعه الذاتي مواجهة صريحة جريئة واحترام الذات يرتبط بنظرة الفرد نحو قدراته ويزداد كلما أصبح أكثر استقلالية، ولا شك في أن تقدير الذات ليس بمعزل عن هذه العوامل وليس من الصواب تجاهل علاقته بالسلوك عبر كل مراحل الحياة التي يعيشها الفرد خاصة مرحلة المراهقة التي تحدث فيها تغيرات كثيرة يصادف أن يصير تقدير الذات ذو وزن واضح في علاقته بالسلوك التنافسي خاصة مجال النشاط البدني الرياضي الذي يشكل في حياة اللاعب باعتباره نشاطا إنسانيا، جزءا متكاملًا من تربيته العامة وميدانا تجريبيا يهدف إلى تكوينه من الناحية البدنية والنفسية، يستطيع من خلاله التحكم في جسمه ووسطه الداخلي وبفضله يُنمي قدراته الحركية وتناول الباحثون تقدير الذات البدنية وربطوا بينها وبين السمات النفسية الأخرى بل تعدى الأمر إلى أن وضع بعض العلماء من الحقائق والفروض التي ترقى إلى مستوى النظرية. (مالهي ريزمر، 2005، ص 12)

وتقدير الذات البدنية متعددة الأبعاد موجودة بدرجات متفاوتة لدى اللاعبين وهو عنصر مهم يندرج ضمن تقدير الذات، ويعكس مدى إحساس لاعب بقيمته وكفاءته في المجال الرياضي، فإن تقدير الذات البدنية هو التقييم العام لحالة اللاعب أو الفرد كما يدركها هو بنفسه.

تعتبر رياضة الكراتي دو من أعرق الرياضات على مر العصور والتي عرفت أيضا نمواً مستمراً وسرعة انتشار في مختلف ربوع العالم، والتي نشأت لغرض الدفاع عن النفس حيث أولته الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة كأكثر الرياضات لقتالية شعبية، حيث نجدهم شغوفين بممارستها من أجل تقديم أسمى أشكالها، إذ تهدف رياضة الكراتي دو إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري والعطاء الفني، ويبقى هدفها الأسمى هو التحكم في الذات مع التعايش بين الجسر والعقل والروح فهي من أكثر

الرياضات التي تسعى إلى التوفيق وإحداث التكافؤ والسلام الداخلي بين الجسد والروح، وهذا بدون سلاح (نائر رشيد حسن، 2005، ص 100)

ويعتمد التدريب الرياضي على دعم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة في نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية. وبما أن المنافسات الرياضية تعتبر المحك الحقيقي لاختبار قدرات الفرد البدنية والنفسية باعتبار المنافسة تتضمن مجموعة من المواقف المتغيرة التي تتطلب من الرياضي ضرورة التكيف الإيجابي معلما في وجود المنافسين، الحكام، الجمهور، والرياضي المتفوق يملك سلوكا إيجابيا يمكنه من مواجهة ظروف المنافسة وضغوطها، أما الرياضي الخائف فإنه بحاجة إلى التدريب النفسي للرفع من سلوكه التنافسي باعتبار الجانب النفسي مؤثر على النتائج الرياضية سواء بالإيجاب أو بالسلب (أبو أسعد، 2015، ص 102).

ومن أجل هذا جاءت هذه الدراسة في جوهرها عبارة عن محاولة للكشف عن علاقة تقدير الذات البدنية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتي دو، واحتوت هذه الدراسة على ستة فصول:

الفصل الأول: تناولنا فيه الإطار العام للدراسة من إشكالية الدراسة وفرضياتها، وتطرقنا إلى أهمية وأهداف البحث، وكذا تحديد للمفاهيم والمصطلحات وأخيرا تناولنا الدراسات السابقة ومميزات الدراسة الحالية.

الفصل الثاني: تناولنا فيه عنصرين أولا: ماهية الذات من تعريف ومستويات وكذا المكونات الأساسية وأقسامها والعوامل المؤثرة على تقدير الذات وأخيرا أهميتها، وثانيا: ماهية تقدير الذات البدنية، من تعريف وأنواع وكذا الأنشطة البدنية وتقدير الذات والعلاقة بين قيمة الذات في الرياضة والانجاز كما تناولنا العوامل المؤثرة على الذات البدنية وأخيرا أهم النظريات التي تناولت تقدير الذات البدنية.

الفصل الثالث: بعنوان " السلوك التنافسي ورياضة الكراتي دو " وجاء بثلاثة عناصر أساسية أولا مفهوم المنافسة الرياضية ثم انتقلنا إلى مفهوم السلوك التنافسي الرياضي وأخيرا تناولنا رياضة الكراتي دو من تعريف ولمحة وأهمية .

الفصل الثالث: منهجية الدراسة تناولنا فيه: الدراسة الاستطلاعية ثم منهج ومتغيرات الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أساليب جمع البيانات، الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية، خطوات إجراء الدراسة الميدانية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج، يتم فيه تحليل النتائج المحصل عليها ومناقشة الفرضيات

الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات، يتم فيه عرض النتائج المتوصل اليها وتقديم بعض الاقتراحات.

الجانِب المنهجي

الفصل الأول :

الإطار العام للمبرأة

1-1- إشكالية الدراسة

تعد رياضة الكراتي دو من رياضات الدفاع عن النفس الأكثر شعبية في العالم وخاصة في الجزائر وقد شهدت توافدا كبيرا عليها مقارنة بالرياضات القتالية الأخرى وذلك لما تتميز به من جمال في الأداء، وما تحويه من سمات شخصية تهدف إلى تهذيب النفس.

ويحتل موضوع تقدي الذات البدنية مركزا هاما في نظريات الشخصية، كما يعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا كبيرا على السلوك، فالسلوك هو حصيلة خبرات الفرد وتعتبر تقدير الذات البدنية من المتغيرات النفسية الهامة التي قد تلعب دورا هاما في مجال السلوك التنافسي، وتقدير الفرد عن ذاته قد يؤثر تأثيرا كبيرا على الأداء في المنافسات الرياضية، حيث أن تقدير الذات لا يؤثر فقط على استجابات اللاعبين الظاهرية وإنما قد يكون له دور في توجيه سلوك اللاعب في المستقبل، فتقدير الذات الجيد يجعل الفرد أكثر ثقة في تعاملاته مع الآخرين ويظهر ذلك بوضوح في الثقة بالنفس والافتتاح بالذات التي تظهر لدى الرياضيين الناجحين في أدائهم كما تبدو أهمية تقدير الذات في المجال الرياضي حيث تخلق موقفا ينتج عنه علاقات مختلفة بين الأفراد وإدراكاتهم، ويشير إلى ذلك "هاريس Harris" إلى أنه عندما يدرك الفرد إحساسا سلبيا بالخبرة فإن ذلك يعتبر تصارعا مع الذات وتضاربا في الخبرات وهذا يخلق عدم الرضا الذي قد يؤثر على مستوى الأداء الرياضي وقد يصل بالفرد إلى تجنب ممارسة النشاط الرياضي (Harris, 1973, p73).

ويعد السلوك التنافسي في لعبة الكراتي دو من الأمور المهمة والمؤثرة في تحقيق الإنجاز الرياضي والسلوك التنافسي ذو طبيعة إنجازية هادفة إلى الإشباع النفسي ولهذا تختلف دوافعه من حيث النوع والقوة وعن ذلك السلوك في التدريب والترويح، فحالة الاستعداد للتنافس ووجود الخصم والمشاهدين وغيرها من متغيرات الموقف التنافسي للرياضي باعتباره سلوكا إنجازيا يتمثل في إشباع بعض الحاجات (فوزي، 2006، ص 235).

ويعرف عنان بأنه جزء من مركب الشخصية الكلية للاعب، ويضيف بأن السلوك التنافسي الناجح لجماعة الفريق هو حصيلة كفاءات أفراد جماعة الفريق وتأثر دافعية الإنجاز في رفع مستوى طموح الفريق كجماعة لها هدف واحد ويؤكد عنان أن السلوك التنافسي يعتمد جزئيا على الطبقة الاجتماعية للفرد ويبدو التنافس لفرق منخفضة المستوى أو الطبقة في الكثير من المواقف بصورة أكثر فعالية من جماعات أو فرق مرتفعة المستوى أو الطبقة (عنان، 1995، ص 422)

وعلى ضوء قلة وشح الدراسات التي اهتمت بدراسة السلوك التنافسي بدراسة تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتي دو كان من الضروري إجراء الدراسة للبحث عن طبيعة العلاقة بين

تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتي دو وبالتالي يمكن إيجاز مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن هذا الطرح:

هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتي دو (14- 16 سنة) ؟

التساولين الجزئيين

■ هل توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي الايجابي لدى لاعبي الكراتي دو (14- 16 سنة) ؟

■ هل توجد علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي السلبي لدى لاعبي الكراتي دو (14- 16 سنة) ؟

1-2- فرضيات الدراسة

1-2-1- الفرضية العامة

■ توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتي دو (14- 16 سنة) .

1-2-2- الفرضيات الجزئية

■ توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي الايجابي لدى لاعبي الكراتي دو (14- 16 سنة) .

■ توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي السلبي لدى لاعبي الكراتي دو (14- 16 سنة) .

1-3- أهمية الدراسة

تأتي أهمية البحث الذي نحن بصدد إنجازه من خلال إظهار العلاقة بين السلوك التنافسي وتقدير الذات البدنية للاعبي الكراتي دو لأن الجانب المهاري والبدني والنفسي وحدة متكاملة فلا يمكن إهمال جانب على الآخر، كما تكمن أهمية البحث في إبراز العلاقة بين الجوانب النفسية فيما بينها فكل من

تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي يؤثر على الأداء العام للاعبين فكلما كان سلوك اللاعب لذاته إيجابيا انعكس ذلك على مستوى أدائه وكذا التعرف على مدى تغير أو ثبات في تقدير الذات البدنية للاعبين.

1-4- أهداف الدراسة.

- البحث عن دراسة للجانب النفسي للاعبين الكراتي لأن له تأثير بليغ في أدائهم خصوصا خلال مرحلة المنافسة.
- معرفة قيمة سمة تقدير الذات البدنية لدى لاعبي الفريق ودورها الكبير في تكاثف الجهود لتحقيق الإنجازات الرياضية.
- معرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتي دو.

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة.

■ تقدير الذات البدنية

اصطلاحا: هي الأنا البدنية التي استخدمها فرويد للتعبير عن ذلك الجانب من الذات الذي يستمد وجوده من مدركات تصله عن طريق جسمه، ويستخدم في دراسة العلاقة بين بنية الجسم وبعض الاعتبارات النفسية. (سليمان عبد الرحمان السيد، 1992، ص 62)

إجرائيا: تقدير الذات البدنية هي مقدار معرفة لاعبي الكراتي دو لقدراتهم البدنية من (لياقة أو كفاءة أو قوة بدنية) والجسمية (نحيف، سمين، طويل، قصير) والتي يكتسبها أثناء التدريبات البدنية من خلال حواسه، ثم تتراكم في ذاكرته لتصبح خبرة سابقة قد تؤثر سلبا أو إيجابا على أداءه.

■ السلوك التنافسي

اصطلاحا: يعرف على أنه ذو طبيعة انجازية هادفة الى الاشباع النفسي، ولهذا تختلف دوافعه من حيث النوع والقوة عن ذلك السلوك في التدريب والترويح فحالة الاستعداد للتنافس ووجود الخصم والحكام والمشاهدين وغيرها من متغيرات الموقف التنافسي تستشير دافعية السلوك الرياضي للانجاز بطريقة تختلف تماما عن تلك الحالة التي تثير في التدريب والترويح الرياضي وهذا ما يفسر طبيعة السلوك التنافسي للرياضي باعتباره سلوكا إجازيا يتمثل في اشباع الحاجات النفسية (فوزي، 2006، ص 235)

ويشير علاوي إلى أن السلوك الدافعي للممارسين للرياضة لا ينجم عن العوامل الشخصية بمفردها أو من العوامل الموقفية لمفردها، ولكن ينجم عن التفاعل ما بين هذين المتغيرين (علاوي، 2002، ص 146)

إجرائيا: يعبر عن قدرة رياضي الكراتي دو في مواجهة ظروف التنافس محافظا على الأداء العالي والتوازن الانفعالي والنفس والرغبة في تحقيق النجاح وعدم التخوف من الفشل وهو مرتبط بشخصية الرياضي وخبرته الميدانية.

■ الكراتي دو:

اصطلاحا: الكراتي هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة، ولكن باستخدام العقلاني بالإمكانيات الطبيعية لجسم الانسان عن طريق "اليد، المرفق، الساعد، القدم، الكعب ... " على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخصم لإقصائه، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها (Adoul Amar, 1991, p13).

إجرائيا: هو أسلوب حسن التصرف للدفاع عن النفس معتمدا على اللياقة البدنية والقوى الجسمانية والعقلية دون استعمال للأسلحة التقليدية.

1-6- الدراسات السابقة

أولا: الدراسات المتعلقة بتقدير الذات البدنية.

■ الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة: عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي (15-16 سنة).

صاحب الدراسة: فرطاس يوسف.

مذكرة التخرج: أطروحة الدكتوراه

السنة الجامعية: 2017-2018.

المؤسسة: جامعة بن بولعيد (باتنة).

أهداف الدراسة:

– معرفة طبيعة العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية ومستوى تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي (15- 16 سنة).

– معرفة الفروق بين الجنسين فيما يخص مستوى عناصر اللياقة البدنية وتقدير الذات والتحصيل الدراسي.

أداة الدراسة: مقياس اللياقة البدنية ، مقياس الذات لروزينج

عينة الدراسة: 500 تلميذ من الجنسين بواقع 250 لكل جنس.

المنهج المستخدم: وصفي بالتحديد طريقة العلاقات الارتباطية.

أهم النتائج:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين عناصر اللياقة البدنية بمستوى تقدير الذات.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين عناصر اللياقة البدنية ومستوى التحصيل الدراسي.

■ الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: التصور الذهني وديناميكية الذات البدنية وانعكاساتها على أداء رياضي النخبة.

صاحب الدراسة: بن هبية تاج الدين.

مذكرة التخرج: أطروحة الدكتوراه

السنة الجامعية: 2017.

المؤسسة: جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف.

أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية والأداء المهاري والبدني للاعبين كرة القدم.
- التعرف على مدى ثبات أو تغير في إدراك الذات البدنية للاعبين كرة القدم.

أداة الدراسة:

– مقياس التصور الذهني "لمارتنز"

– مقياس الذات البدنية "isp 25"

عينة الدراسة: اشتملت 30 لاعبا.

المنهج المستخدم: وصفي.

أهم النتائج:

– وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مستوى التصور الذهني والأداء المهاري للاعبي كرة القدم.
– أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين ادراك الذات البدنية وجميع الاختبارات المهارية والبدنية قيد الدراسة.

– وجود علاقة ارتباطية بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم.
– وجود تغير في ادراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم خلال فترة زمنية دامت أربعة أسابيع.

■ الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة: مفهوم الذات البدنية ومدى تأثيره على إقبال فئة الطلبة الجامعيين على ممارسة رياضة بناء الأجسام خلال أوقات الفراغ.

صاحب الدراسة: مهدي سحساحي.

مذكرة التخرج: أطروحة الدكتوراه

السنة الجامعية: 2014-2015.

المؤسسة: جامعة سيدي عبد الله الجزائر

أهداف الدراسة:

– التعرف على مفهوم الذات البدنية ومدى تأثيره على اقبال فئة الطلبة الجامعيين على ممارسة رياضة بناء الأجسام خلال أوقات الفراغ.

– الكشف على العلاقة بين مفهوم الذات البدنية لدى هذه الفئة وأسباب إقبالها على ممارسة رياضة بناء الأجسام خلال أوقات فراغهم.

أداة الدراسة: مقياس مفهوم الذات البدنية.

عينة الدراسة: 400، 200 طالب ممارس للرياضة، و 200 غير ممارس.

المنهج المستخدم: وصفي.

أهم النتائج:

- توجد دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 لصالح فئة الطلبة الممارسين لرياضة بناء الأجسام خلال أوقات الفراغ نظرائهم من غير الممارسين تبعا لبعدها المظهر الخارجي للجسم.
- توجد دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 لصالح فئة الطلبة الممارسين لرياضة بناء الأجسام خلال أوقات الفراغ عند نظرائهم من غير الممارسين تبعا لبعدها القوة البدنية.
- توجد دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 لصالح فئة الطلبة الممارسين لرياضة بناء الأجسام خلال أوقات الفراغ عند نظرائهم من غير الممارسين تبعا للياقة البدنية.

■ الدراسة الرابعة:

عنوان الدراسة: سيكولوجية العلاقة بين تقدير الذات والأداء المهاري لدى الناشئين في كرة القدم.

صاحب الدراسة: إسماعيل الصادق.

مذكرة التخرج: أطروحة الدكتوراه

السنة الجامعية: 2011-2012.

المؤسسة: جامعة دالي إبراهيم الجزائر.

أهداف الدراسة:

- دور الأداء المهاري في تطوير تقدير الذات عند الناشئين في كرة القدم من خلال إبراز العلاقة.
- دور العلاقة بين تقدير الذات والأداء المهاري وفق مبدأ "التأثير المتبادل".

أداة الدراسة: مقياس "تنسي" لتقدير الذات.

عينة الدراسة: مكونة من 145 ناشئ.

المنهج المستخدم: وصفي ارتباطي.

أهم النتائج:

- دراسة الفروق في الأداء المهاري بين المدافعين والمهاجمين عند الفئات الصغرى لكرة القدم وعلاقته بتقدير الذات لديهم.

- دراسة الفروق في تقدير الذات بين الأصاغر والأواسط في كرة القدم وعلاقته باتجاهاتهم نحو التخصص في مراكز اللعب.
- تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بأداء مهارات حارس المرمى عند الناشئين في كرة القدم.

■ الدراسة الخامسة:

عنوان الدراسة: تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة (دراسة ميدانية بفريق رائد شباب المسيلة- صنف أشبال-)

صاحب الدراسة: زواق أمحمد.

مذكرة التخرج: نيل شهادة الماجستير.

السنة الجامعية: 2007-2008.

المؤسسة: جامعة الجزائر.

أهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة الموجودة بين تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية عند لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال.

أداة الدراسة: مقياسي تقدير الذات البدنية والمهارية.

عينة الدراسة: 12 لاعب.

المنهج المستخدم: وصفي.

أهم النتائج:

- يوجد ارتباط عند مستوى 0.05 وبين تقدير الذات البدنية وأداء المهارات الهجومية.
- يوجد ارتباط عند مستوى 0.05 وبين تقدير الذات المهارية وأداء المهارات الهجومية.

ثانيا: الدراسات المتعلقة بالسلوك التنافسي.

■ الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة: تكرر الإصابات الرياضية وتأثيراتها على السوك التنافسي عند لاعبي كرة القدم

صاحب الدراسة: بلبول فريد

مذكرة التخرج: أطروحة الدكتوراه

السنة الجامعية: 2017-2018

المؤسسة: جامعة دالي إبراهيم

أهداف الدراسة:

- تحديد مستوى السلوك التنافسي عند لاعبي كرة القدم الذين سبق لهم التعرض للإصابات الرياضية.
- تحديد الاختلافات بينهم بحسب متغيرات الخبرة ومركز اللعب وعدد الإصابات السابقة ونوع الرابطة التي ينتمي إليها النادي.

أداة الدراسة: مقياس السلوك التنافسي.

عينة الدراسة: مكونة من 12 فريق موزعة بالتساوي.

المنهج المستخدم: وصفي.

أهم النتائج:

- مستوى السلوك التنافسي لدى عينة الدراسة كان منخفض.
- توجد اختلافات في درجات انخفاض مستوى السلوك التنافسي لدى عينة الدراسة تُعزى إلى متغير الخبرة ولصالح الأقل خبرة.
- توجد اختلافات في درجات انخفاض مستوى السلوك التنافسي لدى عينة الدراسة تُعزى إلى متغير مركز اللعب ولصالح مركز الهجوم.
- توجد اختلافات في درجات انخفاض مستوى السلوك التنافسي لدى عينة الدراسة تُعزى إلى متغير عدد الإصابات السابقة ولصالح الإصابة أكثر من مرة.

- لا توجد اختلافات في درجات انخفاض مستوى السلوك التنافسي لدى عينة الدراسة تعزى إلى متغير نوع الرابطة.

- مركز اللعب كان المتغير الأكثر خفضا لمستوى السلوك التنافسي لدى عينة الدراسة.

■ الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: " السلوك التنافسي وعلاقته بمردود لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية"

صاحب الدراسة: يعقوب عشاشة.

مذكرة التخرج: نيل شهادة الماستر

السنة الجامعية: 2016-2017

المؤسسة: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

أهداف الدراسة: معرفة طبيعة العلاقة التي تميز السلوك التنافسي بمردود لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

أدوات الدراسة:

- مقياس السلوك التنافسي

- بطاقة الملاحظة الخاصة بتقييم مردود الفريقين.

المنهج المستخدم: الوصفي الارتباطي.

أهم النتائج:

- وجود علاقة ارتباطية بين السلوك التنافسي ومردود لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

توصيات:

- إجراء دراسات أخرى مستقبلا بين متغير السلوك التنافسي ومتغيرات أخرى

■ الدراسة الثالثة :

عنوان الدراسة: " دراسة مستوى سمة السلوك التنافسي في ظل مستوى الإنجاز الرياضي للاعبين كرة القدم"

صاحب الدراسة: شريقي مراد.

مذكرة التخرج: نيل شهادة الماستر

السنة الجامعية: 2015-2016.

المؤسسة: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على مستويات السمات السلوك التنافسي الإنجاز الرياضي وفق مستويات الإنجاز الرياضي للاعبين كرة القدم.

أداة الدراسة: مقياس السلوك التنافسي

المنهج المستخدم: الوصفي.

عينة الدراسة: 25 لاعب.

أهم النتائج: اثبات وجود علاقة بين بعض السلوك التنافسي ومستوى إنجاز الرياضي للاعبين كرة القدم في المنافسات الرياضية عند أفراد العينة.

■ الدراسة الرابعة:

عنوان الدراسة: " السلوك التنافسي وعلاقته بالأداء المهاري والانجاز للاعبين الكراتي الناشئين "

صاحب الدراسة: عباس مهدي صالح، محسن محمد حسن.

المرجع: مجلة علوم التربية الرياضية، بابل، المجلد 05، العدد 01، سنة 2012.

أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين السلوك التنافسي والأداء المهاري للاعبين الكراتي الناشئين.
- التعرف على العلاقة بين السلوك التنافسي والانجاز للاعبين الكراتي الناشئين.

أداة الدراسة:

- مقياس السلوك التنافسي (محمد حسن علاوي).

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

أهم النتائج:

- إن مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين لا ينعكس على الأداء المهاري للاعب.
- إن ارتفاع مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين انعكس إيجاباً على مستوى الإنجاز .

1-7- مميزات الدراسة الحالية:

يهدف الطالب من خلال عرض الدراسات السابقة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على المعلومات من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد الباحث في الجانب التطبيقي على أسس علمية، ومن خلال ما قام به الباحث من استطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها في هذه الدراسة وقد تميزت هذه الدراسات بما يلي :

- الدراسات السابقة التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترات من 2008 حتى 2018 وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات، وكان معظمها يرتبط في تقدير الذات البدنية.
- بعض الدراسات التي تناولناها كانت عبارة عن دراسات اختلفت مع دراستنا في المتغير التابع (السلوك التنافسي) وكذا الرياضة (كراتي)، وكذا العينة التي طبقت عليها الدراسة.
- اشتركت معها في المتغير المستقل (تقدير الذات البدنية) كدراسة فرطاس يوسف وبن هيبية تاج الدين.
- تشابهت كلها في استخدام المنهج ألا وهو المنهج الوصفي، ومن حيث العينة استعملنا العينة القصدية، كما تم استعمال غير نفس أداة الدراسة ألا وهي مقياس (تقدير الذات) ومقياس (السلوك التنافسي).
- كما لم تشترك دراستنا مع الدراسات الأخرى من شكل صياغة التساؤلات والفرضيات في الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الثاني:

تفسير المصنفات البيهقيّة

تمهيد

يُعتبر تقدير الذات جوهر الشخصية ومن الأبعاد المهمة لشخصية الإنسانية التي لها أثر كبير على سلوك الفرد وتصرفاته، فتقدير الذات أو فكرة للفرد عن نفسه لها دور كبير في توجيه سلوكه وتحديده ويحتل تقدير الذات مركزا مرموقا في النظريات الشخصية ويعد من العوامل المهمة التي تمارس تأثيرا كبيرا على السلوك.

وتعد الذات البدنية من الأبعاد الأساسية التي تناولها الباحثون، حيث يعتبر تقدير الرياضي لذاته البدنية ذا تأثير على بناء شخصيته وتكوينها وبالتالي ينعكس ذلك على حالته النفسية.

وسنبرز من خلال فصلنا هذا إلى مفهوم تقدير الذات ومختلف النظريات المفسرة لها وكذا مفهوم الذات البدنية وأهميته بالنسبة للرياضيين.

2-1- مفهوم الذات.

يعرف كل من جابر عبد الحميد وعلاء كفاقي تقدير الذات تعريفاً معجمياً بأنه اتجاه نحو تقبل الذات والرضا عنها واحترامها، وأن مشاعر استحقاق الذات وجدارتها مقوم أساسي في الصحة النفسية كذلك فإن نقص تقدير الذات ومشاعر عدم الجدارة هي أعراض اكتئابية شائعة، وفي التحليل النفسي يعني تقدير الذات أن تكون علاقة الأنا طيبة بالأنا الأعلى (زواق أمحمد، 2008، ص 23).

ويشير كوهن Cohen في تعريفه لمفهوم تقدير الذات على أنه الدرجة التي يتطابق عندها "الذات المثالية" و "الذات الواقعية" (عبد الرحمان صالح الأزرق، 2000، ص 88).

أما روزنبرج فيعرف تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجب نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع يعني أن الفرد يعتبر نفسه ذو أهمية وقيمة، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن ذاته. أن تقدير الفرد لذاته عند روزنبرج إنما يعني الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين له وتقييمه له (زواق أمحمد، 2008، ص 23).

ويرى كل من شيفسون 1982 ومارش 1983 أن تقدير الذات: يمثل عامل (دافع) أساسي للنجاح في مختلف مجالات حياة الفرد (عبد الرحمان صالح الأزرق، 2000، ص 118).

أما كوبر سميت فيعرفه بأنه الحكم على صلاحية الفرد من خلال اتجاه تقوي نحو الذات في الجوانب الذاتية والأسرية والاجتماعية والأكاديمية (عبد الرحمان صالح الأزرق، 2000، ص 118).

2-1-1- تعريف تقدير الذات:

يعد تقدير الذات أحد جوانب مفهوم أوسع وأقدم هو "مفهوم الذات" self-concept أو هو على الأصح أحد مشتقات هذا المفهوم ومن المعروف أن مفهوم الذات نشأ نشأة فلسفية ثم تأكد انتماؤه إلى علم النفس بفضل كارل روجز Carl Rogers وغيره من أصحاب التوجه الإنساني.

ونظراً لخصوبة مفهوم تقدير الذات وتعدد جوانبه، فقد تعددت أيضاً التعريفات التي دارت حوله في مرحلة زمنية طويلة خضع خلالها هذا المفهوم للدراسة والتحليل، وما زال حتى الآن يمثل محورا لعدد من الدراسات النفسية، وقد عكست هذه الدراسات وجهتي نظر في توضيح مفهوم "تقدير الذات".

تعد دراسة تقدير الذات من الموضوعات المهمة التي تتصدر المراكز الأولى في البحوث النفسية والشخصية، وفي الواقع بدأ مصطلح تقدير الذات في أواخر الخمسينات، وسرعان ما أخذ مكانته المتميزة في كتابات الباحثين والعلماء بجانب المصطلحات الأخرى في نظريات الذات، وتباينت وكثرت تعريفات

من جانب الباحثين والمشتغلين بالدراسات النفسية ولاسيما المهتمين بمجال الشخصية ويمكن أن نشير إلى بعض التعريفات:

يرى كاتل "Cattle": أن تقدير الذات، هو حكم الشخص لقيمة الذات، حيث يقع بين نهايتين إحداهما موجبة والأخرى سالبة (أحمد محمد حسن صالح، 1996، ص 34).

تعريف كوبر سميث "Cooper Smith" (1967): هو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم به، وهي تشمل معتقدات توقع النجاح ودرجة الفشل، ودرجة الجهد المبذول (محمد إسماعيل المري، 1987م، ص 145).

تعريف كارل روجرز (1969) Carl Rogers: يعرف تقدير الذات، بأنه اتجاهات الذات التي تنطوي على مكونات انفعالية وسلوكية. (Rogers, carl, 1961, p37).

تعريف روزنبرغ (1979) Rosenberg: اتجاهات الفرد الشاملة سالبة أو موجبة نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع هو أن الذات المرتفع يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم الرضا الفرد عن ذاته، أو رفض الذات أو احتقار الذات أي أن تقدير الفرد لذاته، يعني الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية وتقييم الآخرين له. (Rosenberg, 1979, 833)

تعريف مصطفى فهمي 1979: إلى أن تقدير الذات عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن تقديره نحو كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات ويتكون هذا المدرك في إطار حاجيات الطفولة وخاصة إلى الاستقلال والحرية والتفوق والنجاح (مصطفى فهمي علي قطان، 1971، ص 71).

تعريف لورنس 1981 LAURANCE: فقد عرف تقدير الذات بأنه : " عبارة عن تقييم الشخص لذاته على نهاية قلب موجب أو سالب أو بينهما (Laurens, 1981, 245)

تعريف إيزاك (1982) ISSACS: أن تقدير الذات هو الثقة بالنفس والرضا عنها، واحترام الفرد لذاته وإنجازاته واعتزازه برأيه وبنفسه وتقبله لهما واقتناع الفرد بأن لديه من القدرة ما يجعله لدى محبوبا الآخرين . (ISSAS, 1932 78)

تعريف عبد الرحيم بخيت (1985): والذي لا يختلف كثيرا عن تعريف "سميث" بأنه مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، ومن ثم فإن تقدير الذات يعطي تجهيزا عقليا يعد الشخص للاستجابة طبقا للتوقعات الناجحة والقبول والقوة الشخصية، أي أن تقدير الذات هو حكم الشخص تجاه نفسه وقد يكون الحكم والتقدير بالموافقة أو الرفض. (عبد الرحيم بخيت، 1985، 12)

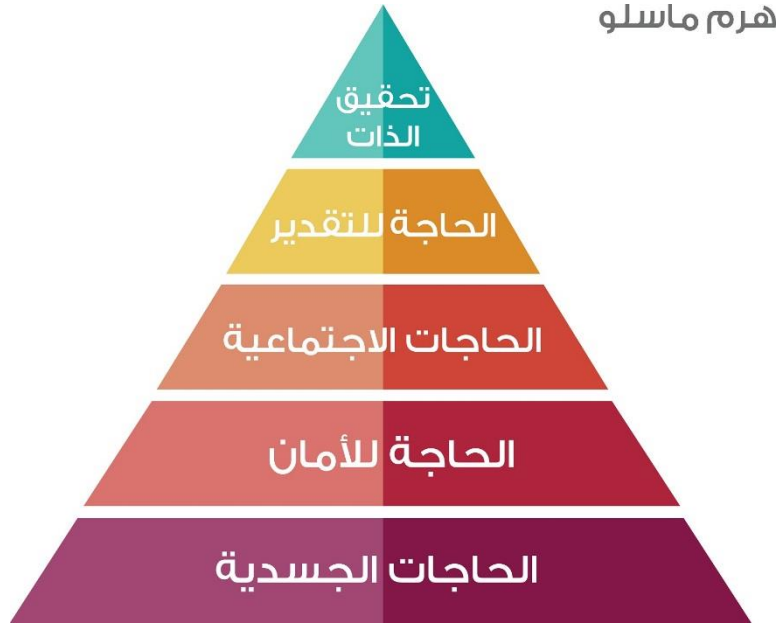
تعريف عبد الوهاب كامل (1989): إن تقدير الذات يتمخض عن وعي أو رؤية سليمة موضوعية للذات، فقد يغالي الفرد في تقديره لذاته ويصاب مما يمكن وصفه بسرطان الذات، أو تضخم مرضي خبيث في الذات الفرد يجعله غير مقبول من الآخرين، ويبحث عن الكلام بدون عمل والعدوانية اللفظية، أو أن الفرد لا يعطي نفسه حقها ويحط من قدرها، وبالتالي تتحدر ذاته نحو الدولية، والإحساس بالنقص، وأخيرا فقد يكون الفرد متزنا يجمع بين الكبرياء الحسد والتواضع واحترام الآخرين (عبد الوهاب كامل، 1989، ص 80).

2-1-2 - مستويات تقدير الذات:

يتغير تقديرنا لذواتنا بتغير المواقف التي نوضع فيها، فقد يقدر الفرد نفسه تقديرا جيدا في علاقاته مع الآخرين، في حين قد يقدرها تقديرا سلبيا إذا تعلق الأمر ببعض العمليات الفكرية كالذكاء مثلا، وتقدير الذات السوي هو الذي يقوم على ما يستحقه الفرد بالفعل وعلى ما يتمتع به من قدرة حقيقية وكفاءة العسل، فهناك مستويات لتقدير الذات هي:

- **تقدير الذات المنخفض:** يرى روزنبرج أن الأفراد ذوي التقدير المنخفض ذات يفضلون البقاء بعيدا عن النشاطات الاجتماعية ونادرا ما يكون على رأس جماعة أو مؤسسة كما أنهم يفضلون أن يكونوا خاضعين لقوانين صرامة، ويتميزون بالخجل أو الإفراط في الحساسية والعزلة.
- **تقدير الذات المرتفع:** هي أكثر الأدوات التي يستعملها الفرد للحصول على حالة توافق، فيستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد الشجاعة و دون الإحساس بالانهيار والحزن لمدة طويلة والرغبة في الاحتفاظ بالتقدير الايجابي للذات وهذه الرغبة مشتبكة بكثير من الدوافع الاجتماعية، تساعدنا على فهم سبب ان بعض الناس يحتلون المتاعب ليس لتحقيق اعتزاز الذات (أدروج موراي، 1988، ص14).

الحاجة إلى تقدير الذات: في نظرية ماسلو Maslow حدد هرما تنظيمية للحاجات ابتداء من الحاجات العضوية إلى الحاجة إلى الأمان، ثم الحاجة إلى الانتماء والحب وحاجات التقدير، وأخيرا الحاجة إلى تقدير الذات.

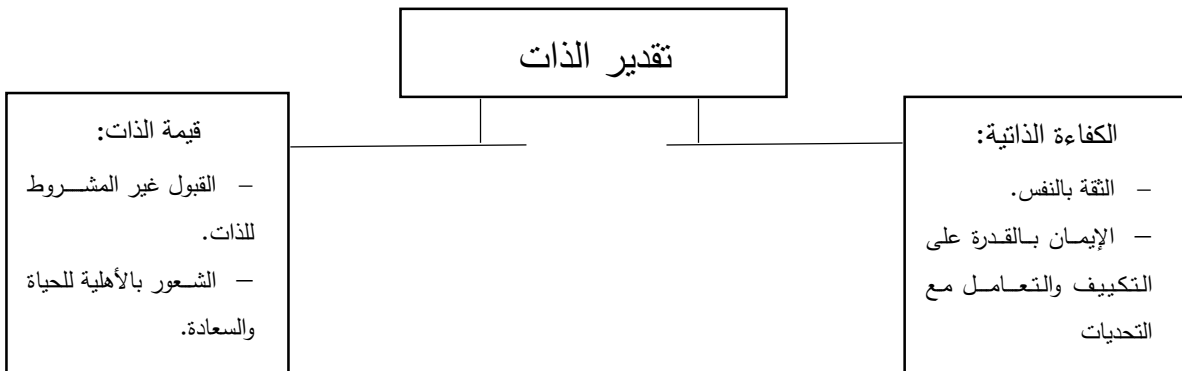


الشكل رقم (01) : هرم ماسلو للحاجات

2-1-3 المكونات الأساسية لتقدير الذات:

يتكون تقدير الذات حسب مالهي وريزنز (2005) من عنصران أساسيان هما الكفاءة الذاتية وقيمة الذات:

- أ- **الكفاءة الذاتية** *Perfermence de soi*: هي تمتع الفرد بالثقة بالنفس وإيمانه بقدرته على التكيف والتعامل مع التحديات الأساسية في الحياة.
- ب- **قيمة الذات** *Valeur de soi*: وتعني قبول الفرد لنفسه دون شروط أو قيود وأن يكون لديه شعور بأنه أهل الحياة وجدير بأن يبلغ السعادة فيها مما يجعله يشعر بالرضى عن نفسه، ويلخص الشكل التالي المكونات الأساسية لتقدير الذات:



الشكل (02) : المكونات الأساسية لتقدير الذات (مالهي، وريزنز، 2005، ص 22)

ويعطي أوندرى و ليلور André et Lilord (2001) نموذجا مختلفا وپريان أن تقدير الذات يتكون من تحت أقطاب أساسية هي : الثقة بالذات، نظرة الذات وحب الذات :

أ- **حب الذات Amour de soi**: هو العنصر الأكثر أهمية إذ أن تقدير الذات تعتمد على التقييم الذاتي لكن حب الفرد لذاته لا يعتمد على أي شرط بل هو تلقائي للذات بكل إيجابياتها وسلبياتها وأخطاءها، وهو حب لا اشتراطي يعتمد على أداء الفرد ويحميه من اليأس.

ب- **النظرة للذات Regard de soi**: تعتمد نظرة الذات على تقييم الفرد لأدائه وطريقة معرفته لذاته، كما تعتمد على آراء المحيطين به خاصة الوالدين.

ج- **الثقة بالذات Confiance en soi**: هي تفكير الفرد دون تردد بقدرته على التصرف بشكل إيجابي في المواقف الهامة ويتكون ذلك من النمط التربوي الذي يتلقاه الفرد في العائلة والمدرسة.

وتترابط هذه العناصر الثلاثة بشكل متوازن فحب الذات (احترام الذات، تحقيق حاجياتها وآفاقها وطموحاتها) يسهل النظرة الايجابية للذات (الثقة في القدرات الذاتية والنظرة الايجابية للمستقبل) والذي يؤكد بشكل إيجابي على الثقة بالذات (التصرف دون الخوف المفرط من الفشل أو من الحكم الذي يصدره المحيط) ويوضح الشكل التالي مكونات تقدير الذات:

الجدول رقم (01) : جدول مكونات تقدير الذات

حب الذات	النظرة للذات	الثقة بالذات	
<ul style="list-style-type: none"> - نوعية وترابط العلاقات العاطفية - العطاء المقدم في الطفولة. 	<ul style="list-style-type: none"> - العاطفة المقدمة في الطفولة من الوالدين. 	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم الأفعال (تقبل الفشل). 	الأصل
<ul style="list-style-type: none"> - الثبات العاطفي - مقاومة النقد والرفض 	<ul style="list-style-type: none"> - الحافز لتحقيق المشاريع - مقاومة الصعوبات 	<ul style="list-style-type: none"> - تصرفات يومية سهلة وسريعة. - مقاومة الفشل. 	الفوائد
<ul style="list-style-type: none"> - الشك في عدم ثقة الآخرين في قدراته. - اقتناع الفرد أنه ليس في المستوى - صورة دنيا عن الذات حتى في حالة النجاح المادي. 	<ul style="list-style-type: none"> - نقص الدافعية - التبعي لآراء الآخرين - قلة في الاختبارات الفردية. 	<ul style="list-style-type: none"> - تثبيط - تردد - نقص - دافعية 	النتائج في حالة النقص

(André et Lilord, 2001, p20)

2-1-4 - أقسام تقدير الذات: قسم علماء النفس التقدير الذاتي إلى قسمين:

- **التقدير الذاتي المكتسب:** هو التقدير الذاتي الذي يكتسبه الشخص خلال إنجازاته، فيحصل الرضا بقدر ما أدى من نجاحات، فيبنى التقدير الذاتي على ما يحصله من إنجازات.
- **التقدير الذاتي الشامل:** يعود الحس العام للافتخار بالذات، فليس مبنيا أساسا على مهارة محددة أو إنجازان معينة، فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفع التقدير الذاتي العام، وحتى وإن اغلق في وجوههم باب الاكتساب.

والاختلاف الأساسي بين المكتسب والشامل يمكن في التحصيل والإنجاز الأكاديمي، ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول: إن الإنجاز يأتي أولا ثم يتبعه التقدير الذاتي، بينما فكرة التقدير الذاتي الشامل تقول: إن التقدير الذاتي يكون أولا ثم يتبعه التحصيل والإنجاز (أبو أسعد، 2015، ص 145)

2-1-5 - العوامل المؤثرة على تقدير الذات:

- **القدرة العقلية:** حيث إنها تلعب دورا هاما في تقدير الذات، فالطفل في سن المدرسة ستطالب بإبراز قدرته العقلية في التحصيل لنيل رضا مدرسية، أو للمقارنة مع الآخرين، ويؤثر مستواه المرتفع أو المنخفض في تصوره لنفسه. ويزداد أثر القدرات العقلية مع التقدم في العمر، وهي من أهم العوامل التي تؤدي إلى الفروق الفردية بين الأشخاص. (أبو أسعد، 2015، ص 146)

- **الخصائص الجسمية:** تلعب دورا كبيرا في رسم صورة الذات لدى المراهق على نفسه، فنجم الجسم، والعضلات القوية، والقدرة على التحمل، وتناسق الجسم وخاصة عند الأنثى، ونظرة الريان لها، تساعد في تكوين مفهوم إيجابي للذات، والنقص في هذه الجوانب يحدث تكوين مفهوم سلبي للذات عند الشخص.

- **الأسرة:** من أهم العوامل الاجتماعية التي تسهم في تكوين شخصية الأبناء ولها دور كبير في مجالات التوافق وعدم التوافق النفسي للفرد. فتماسك الأسرة ووجود الوالدين له أثر كبير في النمو السليم للطفل من الناحية النفسية والأخلاقية، لأن الأسرة في الموجه الأول للطفل لاكتساب السلوك السليم، وهي المكتشف الأول لقدرات الطفل ومهاراته، كما أنها المدرب الأول للطفل لتنمية المهارات التركيبية والاجتماعية، وتختلف أساليب التنشئة الأسرية من أسرة إلى أخرى، إذ تتصف بعض الأسر باللين والتسامح، والبعض الآخر بالقسوة والتسلط، فتوفر الجو العاطفي للأبناء يعد من أهم العوامل في تكوين شخصياتهم، ومقدار لتقتهم بأنفسهم. (أبو أسعد، 2015، ص 146)

- **المدرسة:** تعتبر المدرسة الموجه الثاني للطفل بعد الأسرة، لأنها تسهم في رسم صورة الطفل لذاته، من خلال الخبرات المدرسية ومن خلال مواقف جديدة وأفراد جدد في حياة الطفل.

▪ **المجتمع:** يعتبر المجتمع الطرف الثالث في توجيه الطفل بعد الأسرة والمدرسة، فالدور الاجتماعي يتطلب من الفرد الارتباط بمن حوله، ومخالطة الناس، والعمل معهم، والشعور بالألفة والتعاطف لينال منهم القبول، وهذا الدور يختلف باختلاف الثقافات، والنوع الاجتماعي، والعمر والمهنة. فقد تتسجم هذه الأدوار فيحدث الرضا عن الذات، وقد لا تتسجم فيحدث الصراع في الأدوار مما يؤثر في تقدير الفرد لذاته. (أبو أسعد، 2015، 147).

▪ **جماعة الأقران:** يقصد بجماعة الأقران جماعة الأصدقاء وحالة الزمالة، حيث يحرص كل امرئ في المجتمع في أي مرحلة من مراحل عمره على الانتماء إلى جماعة من الأصدقاء يتقاربون معه في العمر، فيسعى إليهم ويكافح في سبيل تثبيت مكانة بينهم، ويتبنى قيمهم ومعاييرهم ومثلهم السلوكية، ويتجه إليهم بوجوده وعاطفته وولائه ولذلك تلعب جماعة الأقران دورا حيويا في نشأة معظم المراهقين وهي من العوامل المهمة في عملية التنشئة الاجتماعية عندهم، ويتأثر تقدير الذات بملاحظات وأحكام الأقران فتقوم جماعة الأقران بدور (المدرسة الخاصة) التي يتعلم المراهقون فيها مبادئ الحياة العملية عن طريق تجاربهم المشتركة على الحياة، ومناقشتهم وأحاديثهم والاحتكاك بينهم وتبادل الخبرات، ويزداد بتأثر المراهق بالأقران كما ابتعد عن أسرته وتعذر عليه أن يناقشها في أموره وأحواله (أبو أسعد، 2015، ص 147)

2-1-6- أهمية تقدير الذات:

إن تأثير تقدير الذات عميق على جميع جوانب الحياة الاجتماعية فهو يؤثر على طريقة تفاعل الفرد مع الآخرين بتأثيرهم عليه أو تأثره بهم وكذا في مستوى الصحة النفسية وهو بذلك مفتاح لكل النجاح الذي يتلقاه الفرد.

▪ **تقدير الذات والسلوك البناء:** يعتبر تقدير الذات الإيجابي من أهم شروط السلوك المثمر والبناء، فعندما يعتبر الفرد نفسه أهلا لإنجاز عمل ما فإنه سيكون جديرا بالنجاح فيه وقادرا على بلوغ الأهداف الصعبة (مالهي وريزير، 2005، ص 7)

▪ **تقدير الذات والأداء في العمل:** أشارت الدراسات والأبحاث أن الموظفين الذين يتمتعون بتقدير مرتفع للذات هم أكثر قدرة للإنتاج وأكثر قابلية للعمل، كما أنهم أقل سلبية في التأثر بالضغوط المستمرة كغموض الدور والصراع.

وعموما هي أسرع استجابة للتغيير وأقل اتخاذا للمواقف الدفاعية، ففي دراسة لكل من هاورد وبراي (1988) hawerd braye. توصلوا من خلالها أن مستوى تقدير الذات لدى مديري الشركات كان مؤشرا ذا دلالة للتنبؤ بدرجة تقدمهم في العمل بعد عشرون عام.

وتوصلت دراسة جالوب (1992) Jalob أن 80% من المجيبين يرون أن تقدير الذات يعتبر عاملا مهما جدا في التحفيز العمل وتحقيق النجاح (مالهي - ريزنر، 2005، ص 08)

▪ **تقدير الذات في القيادة:** يتمتع الأفراد ذوي القدرة على القيادة بتقدير ذات عال مما يجعلهم يقسمون بالجسم والاستعداد لإتحاد قرارات قوية ومهمة والثقة في القدرات الشخصية فتقدير الذات يلعب دورا حاسما وضروري في صنع القرارات والتطبيق الفعال لها.

ويستنتج هيل Hill ذلك بقوله أن الأفراد الذين يستطيعون التأثير على الآخرين يتمتعون بدرجة عالية من تقدير الذات (سالهي - رزنر، 2005، ص 09).

▪ **تقدير الذات والعلاقات الشخصية:** في كتابتها المتعددة تقول فيرجينا ساتير v.satir تتبع العلاقات البشرية الطيبة والسلوكيات الملائمة من أشخاص يتمتعون بتقدير لذواتهم وإحساس بقيمتهم، نستند من هذا القول أنه كلما تمتع الفرد بتقدير عال لذاته كلما كان قادرا على إقامة علاقات إجتماعية بناءة وطيبة، فالأشخاص الذين يتمتعون بتقدير الذات مرتفع لهم أكثر قدرة على التعاون واحترام الآخرين ومراعاة مشاعرهم (مالهي - ريزنر، 2005، ص 10).

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

وليس من شك أن التقدير الاجتماعي الذي يتمتع به الفرد ذي صلة وثيقة بتأكيد الأمين النفسي لديه، " فإشباعها يوفر له الشعور بالانتماء والحب، وإحباطها ينتج عنه عدم رضا الفرد عن نفسه، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى الاضطرابات النفسية والسلوكيات العدوانية نحو الذات " (عباس محمود عوض، ص59).

ويمكن تلخيص ما جاء في الجدول التالي:

الجدول رقم (02): يبين الحاجة إلى تقدير الذات

نوع النشاط الذي يؤدي إلى الإشباع	هدفه	مصدره	حاجة تقدير الذات
يختلف الأفراد في الثقافة الواحدة. كما تختلف الثقافات في مفهومها حول تقدير الذات: • جمع المال واقتناء الماديات. • السيطرة والعدوان نحو الغير • تحصيل العلم والمعرفة	أن يكون الشخص راضيا عن نفسه وأن يكون غيره راضين عنه أيضا	رغبة الإنسان في أن يشعر بقيمته وأهميته والدور الذي يقوم به في حياته	

يتضح من الجدول أن مصدر حاجة تقدير الذات، هي رغبة الفرد في الشعور بقيمة وأهمية الدور في حياته، والهدف منه هو رضى الفرد عن ذاته ورضى الآخرين عنه، ويختلف الأفراد باختلاف الثقافة الواحدة، كما تختلف الثقافات في مفهومها لهذه الحاجة، فبعضها يرى أنه قد يكون في جمع المال، وفي ثقافة أخرى هي السيطرة والعدوان نحو الغير، وثقافة ثالثة ترى أنها تحصيل العلم والمعرفة إذا هي جدلية بين مفاهيم مادية وأخرى معنوية، وكل فسرهما حسب اشباع حاجته لتقدير ذاته (سيد خير الله، 2005، ص 301).

▪ **تقدير الذات الرياضية:** وتنقسم الذات الرياضية إلى ثلاث أقسام هي:

الذات البدنية: تعرف الذات البدنية بأنها عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاولة والعمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب ومنها الكرة الطائرة.

الذات المهارية: هي عبارة عن تقدير لاعب كرة الطائرة لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة الكرة الطائرة ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة" من خلال الاطلاع على بعض أدبيات علم النفس الرياضي فقد خلص الباحث إلى تعريف الذات المهارية بأنها عبارة عن وعي الرياضي وإدراكه لما يتمتع به من مهارات حركية ومدى تطابقها مع مستواه الفعلي وصولاً إلى تحقيق أفضل الإنجازات.

الذات الجسمية: وتعني اتجاهات الفرد نحو جسمه، وبعد ذلك مؤشرا هاما لجوانب مختلفة من شخصية الفرد نتيجة شعوره بأن جسمه كبيرا أو صغيرا بدينا أو نحيفا، ويؤكد محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان " بأن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته بنفسه" نقلا عن " helms and turners" وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به، ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات أو تصورات ايجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقدير ذاتهم لاسيما أن يكونوا أكثر اجتماعية وألفه مع الآخرين وأكثر ذكاء وقدرة على تحمل المسؤولية، وذلك يعكس الأفراد الذين لديهم تصورات سلبية عن أجسامهم. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص 607).

2-2- مفهوم الذات البدنية:

يرى الباحث من خلال استقراءه الذات البدنية بأنها عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه على قدراته الكامنة من خلال فهمة الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية وحسنة 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 تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب ومنها كراتي دو (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص 207).

2-2-1- تعريف الذات البدنية:

وتعني اتجاهات الفرد نحو جسمه، وبعد ذلك مؤشرا هاما لجوانب مختلفة من شخصية الفرد نتيجة شعوره بأن جسمه كبيرا أو صغيرا بدينا أو نحيفا، وشعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته بنفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به، ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات وتصورات ايجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقدير ذاتهم لاسيما من يكونوا أكثر اجتماعية وألفه مع الآخرين وأكثر ذكاء وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك بعكس الأفراد الذين لديهم تصورات سلبية عن أجسامهم (ثائر رشيد حسن، 2005، ص 150)

يقول "بريشون" Bruchon " من المسلم به أن الذات البدنية تشارك في بناء وتكوين مفهوم الذات العام خاصة عند فئة المراهقين، فالمراهق الذي يتمتع بذات بدائية مرتفعة عادة ما يكون بصحة جيدة ويتمتع برا مرتفع عن جسمه، وتكون علاقته جيدة مع المحيطين به (Bruchan-schweitzer,1990,p352)

ويتكلم "سنوسترام" Snoustrum " عن الذات البدنية قائلا: أن المشاركة في النشاط البدني تسمح بتحسين وتطوير مفهوم الذات العام وخاصة القيمة البدنية البدنية منه إذن فقيمة الذات البدنية تلعب

دور الوسيط بين المخرجات القادمة من النشاط البدني والأبعاد النفسية التي تساعد في القيام بهذا النشاط والاستمرار فيه. (Baumzister, 1993, p201)

ويقول "الخولي وآخرون" في عدة تعريفات حول مفهوم ومعنى الذات البدنية: بأنها مفهوم أو فكرة المرء من جسمه لدى الآخرين، هي فكرة الشخص عن جسمه من حيث وظيفة الجسم أو البناء الجسمي، مع التأكيد على وجهة نظر الآخرين في تقييم جهده.

الذات البدنية هي الأنا البدنية التي استخدمها فرويد للتعبير عن ذلك الجانب من الذات الذي يستمد وجوده من مدركات تصله عن طريق جسمه. (أمين الخوري وآخرون، 2004، ص 128)

ويقول "علاوي" حسب دراسة "بيرشيد" أظهرت بأن الافراد الذين لديهم صورة ايجابية نحو أجسامهم يرون أنفسهم أكثر اجتماعية والفة مع الآخرين وأكثر ذكاء، وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك بعكس الافراد الذين لديهم صورة سلبية عن أجسامهم، وقد أشار "فيشر" الى أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشرا هاما لجوانب مختلفة لشخصيته وأن شعور الفرد بأن جسمه كبير أم صغيرا جذاب أم غير جذابا قوي أو ضعيف، فلا يفيد في التعرف لمفهومه لذاته والتعرف على نمط سلوكه تجاه الآخرين، لأن شعور الفرد هو جسمه يرتبط بثقته في نفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات أو تصورات ايجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم (محمد حسن علاوي، 1998، ص 131)

ومن خلال استقراء دراسات حول الذات البدنية وجد بأنها عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكاملة من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه، وبالتالي يمكن القول أنها أدراك اللاعب لمواطن القوة والضعف في كفايته البدنية ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية وحسنة 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 تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب.

كما أن الحاجة إلى تحقيق الذات البدنية مطلب نفسي مهم جدا لكل فرد خاصة للمراهق فهو ينبع من داخل نفسه، من أحاسيسه وهواجسه ومشاعره المدعومة بالتحويلات العضوية والمعرفية والانفعالية التي يمر بها جسده وعقله وانفعالاته وهو لا يحس بالتنفيس عنها إلا إذ قام بالدور الاجتماعي المناسب، وتحمل المسؤولية حسب مؤهلاته وقدراته وطاقاته. (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1987، ص 607).

2-2-2- أنواع تقدير الذات البدنية:

▪ **الذات المهارية:** هي عبارة عن تقدير لاعب كرة اليد مثلا لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة كرة اليد ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية في لعبة الكرة اليد، ومن خلال الاطلاع على بعض أدبيات علم النفس الرياضي فيمكن تعريف الذات المهارية بأنها عبارة عن وعي الرياضي وإدراكه لما يتمتع به من مهارات حركية ومدى تطابقها مع مستواه الفعلي وصولا إلى تحقيق أفضل الإنجازات.

▪ **الذات الجسمية:** لقد أشار محمد حسن علاوي نقلا عن فيشر Fisher إلى أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشرا هاما لجوانب مختلفة لشخصيته وأن شعور الفرد بأن جسمه كبيرا أو صغيرا بدنيا أو نحيفا، قوي أو ضعيف، قد يفيد كثيرا في التعرف على مفهومه لذاته والتعرف على نمط سلوكه تجاه الآخرين، ويؤكد "محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان" بأن شعور الفرد نحو جسمه مرتبط بتقته بنفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات أو تصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقدير ذواتهم، وأن أفراد الذين لديهم صورة إيجابية نحو أجسامهم يرون أنفسهم أكثر اجتماعية وألفة مع الآخرين وأكثر ذكاء وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك بعكس الأفراد لديهم تصورات سلبية عن أجسامهم (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1987، ص 624).

2-2-3- الأنشطة البدنية وتقدير الذات:

لقد أشارت جل الدراسات التي أجريت حول تقدير الذات والأنشطة البدنية، إلى مدى تأثير التمارين الرياضية المنجزة من طرف الرياضي على تكوين مفهوم الذات الجسمي، فقد توصل " Sonstroem " إلى نتيجة مفادها أن التمارين الرياضية تشارك في التأثير على نتائج تقدير الذات، إلا أن الدراسات كانت منصبة حول طريقة تأثير التمارين الرياضية على تقدير الذات، فهل التمارين الرياضية تؤثر مباشرة في تقدير الذات أم أنها تؤثر على بعض الوسائط النفسية التي بدورها تخير تقدير الذات في هذا السياق نجد دراسة كل من "سويسترام ومورقان" التي حاول من خلالها الباحثان إيجاد نموذج نظري يتم من خلال انجاز مجموعة الاختبارات التي تقيس الأداء البدني للرياضيين، ومن بين هذه مقياس الجري 12 دقيقة وتوصل إلى أن الأداء الرياضي يؤثر على فعالية الذات البدنية ليؤثر بدوره على الكفاءة البدنية للفرد وهذا بدوره قد يؤثر على تقدير الذات (فريد مويسي، 2016، ص 82).

2-2-4 - علاقة قيمة الذات في الرياضة بالإنجاز:

لقد أصبح الانجاز في المجال الرياضي هو الملك الوحيد لتقدير الذات، فالمجتمع يعتبر الفرد الذي يحقق انجازات رياضية ويقدم أداء جيد أنه أكثر قيمة من غيره الذين يكونوا إنجازاتهم أقل، وفي المجال الرياضي يقاس الانجاز بما يكتسبه الفرد من قيم مادية حتى أنه انتقلت هذه العدوى إلى أوساط الأطفال في الأنشطة اللاصفية مثلاً، فنجد اللاعب لا يلعب بشكل ايجابي إلا لكسب القيمة المادية ولكن معيار المكسب والخسارة في تقييم الذات له آثاره السلبية خاصة على تدعيم الثقة بالنفس لدى الممارس النشاط الرياضي، ذلك أن الثقة بالنفس تكتسب من خلال وجهة نظر الآخرين نحو الشخص.

كما أن تقييم الذات بشكل موضوعي من طرف الآخرين يؤدي إلى رفع المعنويات ودفع الفرد إلى إحداث انجازات رياضية سواء داخل المدرسة أو على مستوى النوادي الرياضية، وبالتالي تقدير الذات البدنية من طرف الشخص لا تكون نابعة فقط نظرته إلى نفسه بل أيضاً من نظرة الآخرين إليه، فالفرد عندما يقوم بنشاط رياضي معين لا يستطيع إعطاء القيمة الحقيقية لذاته دون تقييم الآخرين إليه وبالتالي إذا كانت قيمة الذات تقاس بمستوى الانجاز فإن هذا المعيار غير ثابت أي احتمال الخسارة والريح واردة أما معيار الآخرين في تقدير الذات ثابت وموضوعي (أسامة كامل راتب، 2000، ص 234).

2-2-5 - العوامل المؤثرة على الذات البدنية:

هناك الكثير من العوامل التي تلعب دورا كبيرا في تكوين الذات البينية.

■ **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 ايجابية 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 لكن المظهر الخارجي لجسمه يبعث فيه أحيانا نوعا من عدم الثقة بالنفس في المواقف التي تتطلب المظهر الخارجي للجسم، خاصة وأن الثقة بالنفس تقاس بمعيار الأشخاص الآخرين وهؤلاء الأشخاص قد يكونوا راضين على الجوانب البدنية أو الكفاءة الرياضية التي يمتلكها الشخص ولكنهم على العكس من ذلك في المظهر الخارجي للجسم.

ومن الأهمية بمكان تطوير كل من الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارة حيث أن كلا منهما يدعم الآخر، فالرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس دون الكفاية البدنية والمهارة يعني أن لديه الثقة الزائفة. وبالتالي فهي تؤثر على تحقيق المستوى المطلوب من الذات البدنية لكي يسهل على الرياضي مواصلة

الانجازات في التخصص الرياضي الذي يلائم قدراته البدنية وكفايته الرياضية، فعندما يمتلك الرياضي الثقة في النفس ويشعر بقيمة الذات فإنه يكون أكثر فعالية في تصحيح أخطائه"

إن ضعف الثقة بالنفس يؤدي إلى ضعف كفاية الأداء، ومنه يؤدي إلى حدوث القلق وضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف، كما أن الرياضيين الذين تنقصهم الثقة في النفس يكونوا تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف النظر إلى أجسامهم نظرة سلبية. (أسامة كامل راتب، 2000، ص 338)

■ **فاعلية الذات:** ينظر إليها حمدي علي الفرماوي عن باندورا (1977,1981) Bandura على اعتبارها توقعاته الإنسان عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض أو ذات ملامح ضاغطة، وتتعكس هذه التوقعات على اختيار الإنسان للأنشطة المتضمنة في الأداء والجهود المطلوب والمثابرة إضافة إلى مواجهة الصعوبات في المهمة.

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

فالفرد عندما يتوقع سلوكا ايجابيا 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 إلى نظرة سلبية نحو الذات البدنية. (حمدي علي الفرماوي، 2004، ص 55)

■ **الشعور بقيمة الذات:** يعتبر الشعور بقيمة الذات من الحاجات التي تترك الدوافع نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، والواقع أن الرياضي الناشئ سرعان ما يكتشف مبكرا أن قيمته تتوقف إلى حد كبير على مقدرته على تحقيق المكسب والفوز ويظهر هذا من خلال الأنشطة الرياضية الجماعية.

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 تهديدا كامنا، فعندما يحقق المكسب فإنه حقق النجاح والكفاية الرياضية والبدنية ومن ثم فهو شخص له قيمته ومدرك لذاته البدنية التي تظهر من خلال النجاح في الأنشطة الرياضية والبدنية وأمام زملاء، أما عندما يخفق ويكون مصيره الخسارة نتيجة عدم إدراك الكفاية الدنية والرياضية فإن ذلك يعني بالنسبة له الفضل وعدم الكفاية أي أنه شخص ليس له قيمته (ذات محيطة).

بمعنى آخر يواجه الرياضي خبرات أثناء الممارسة تتسم بالنجاح، فإن ذلك يدعم لديه الإحساس بالكفاية ويقوي لديه الحاجة إلى المزيد من التفوق، بينما عندما يواجه خيارات، تتسم بالفشل فإنه يلوم نفسه ويعزو سبب الفشل إلى ضعف قدرته، وعندما تتكرر خيارات الفشل مقابل مقدرته على إنجاز النجاح فإنه يحاول حماية نفسه ويصون كرامته من خلال تجنب الفشل، لذلك نجد بعض التلاميذ الذين تتكرر لديهم مواقف الفشل في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية يميلون إلى الإنعزال والعزوف عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

■ **الأباء والعائلة:** إن الملاحظات السلبية من قبل أفراد العائلة لها تأثير سلبي على قيمة الذات، خاصة بالنسبة للمراهق، فمثلا ملاحظات الأسرة عن وزن الطفل قد تؤدي إلى ممارسته للرجيم بشكل غير مسحي في سن مبكرة. إضافة إلى أن الآباء الذين يمارسون الرجيم ويتحدثون دائما بشكل سلبي عن أجسامهم، يرسلون بذلك رسائل قوية توحى بالقلق والانزعاج من المظهر الخارجي أو الوزن الطبيعي المتوقع لدى الأطفال مما يجعلونهم يشعرون شعورا سلبيا تجاه أجسامهم وذواتهم ومن العوامل الأخرى المؤثرة، التوقعات غير المنطقية من قبل الأسرة فعندما لا تتحقق مثل هذه التوقعات، يشعر الأطفال بعدم الكفاءة والاحباط، والاحساس بالذنب، وقد يفرغون هذه الشحنات السلبية عن طريق الرجيم أو التمرينات الشاقة كوسائل للسيطرة على مظهر أجسامهم أو الذات البدنية. (أسامة كامل راتب، 2000، ص 339)

2-2-6 - أهم النظريات التي تناولت تقدير الذات البدنية.

لقد تعددت النظريات حول تقدير الذات، وذلك بتعدد اتجاهات العلماء، فكل له رأيه الخاص ووجهة نظره حول هذا المفهوم، وأهم هذه النظريات: النظرية الظاهرية لـ "كارل روجرز" C.ROGERS والنظرية الاجتماعية التي يمثلها "ويليام جيمس W.James". و "جورج ميد" G.MEAD و "ألبرت ALLPORT" ونظرية "كومان CORMAN"

أولاً: النظرية الاجتماعية:

ومن خلالها سوف يتم التطرق إلى نظرية كل من "وليام جيمس" W.JAMES و "جورج ميد" G . MEAD والبورت ALLPORT :

1. نظرية وليام جيمس:

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

ويصف "جيمس" الذات بمجموعة من ممتلكات الفرد، ولا تقتصر فقط على جسمه وقدراته النفسية، بل أيضا على ملابسه، منزله، وزوجته... إلخ، فالذات إذا تتكون من الأنا البشرية (الجسم، العائلة..)، والأنا الاجتماعية (معرفة الغير، والصورة التي يكونها الغير محله)، والأنا الروحية التي تتمثل في النواة المركزية للكائن وتتضمن طموحاته الفكرية الأخلاقية والدينية. (وينفريد هوبر، 1995، ص 4).

وهو بذلك يرى أن الذات، تعبير عن نفسها بالانفعالات السلبية والإيجابية نحو تقدير الذات، فالانفعالات السلبية تعبر عن التقدير المنخفض للذات والانفعالات الإيجابية تعبر عن التقدير المرتفع لها.

2. نظرية جورج ميد G.MEAD

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

كما يرى أن هناك العديد من الذوات المرتبطة بعدد من الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها الفرد، فهناك أدوار عريضة نسبيا ولها دلالتها الكبيرة بالنسبة له، بينما توجد أدوار محددة لمواقف معينة وليس لها دلالة كبيرة من ناحية متغيرات الشخصية (سعد جلال، 1985، ص 321).

3. نظرية البورت: ALLPORT

يفضل "البورت" استخدام "مجال الجوهري" بدلا من "الذات"، فمجال الجوهري يحتوي على مظاهر يعتبرها الفرد ذات أهمية، ولها إسهام في شعوره بالتماسك الداخلي، ولهذا الجمال ثمانية خصائص هي حسب "سعد جلال" (سعد جلال، 1985، ص 322)

- الوعي بالذات الجسمانية.
- الإحساس بالاستمرارية خلال فترة من الزمن.
- تأكيد الأنا والحاجة لتقدير الذات.
- امتداد الأنا وتحديده الذي يتجاوز حدود الجسم.
- تكامل الحاجات الداخلية مع الواقع الخارجي.
- صورة عن الذات أو إدراك الفرد لنفسه وتقويته لذاته كموضوع للمعرفة .
- الذات كأداة تنفيذية.
- السعي المناسب أو الدافعية لزيادة التوتر، بدلا من تقليبه وتوسيع الوعي والسعي وراء التحديات

ومجمل القول أن النظرية الاجتماعية، تتمثل في تقييم الفرد وتقديره لذاته من خلال مجتمعه واحتكاكه بالآخرين وتفاعله معهم باعتباره كائنا اجتماعيا، وله علاقات اجتماعية مع الأفراد مهما كان اختلافهم، وهو بذلك يستطيع أن يضع مكانة لنفسه بين جماعته، وأن يستقي منهم الخبرة الذاتية خاصة من ذوي الدلالات كالوالدين.

4. نظرية كورمان CORMAN:

عرف " كورمان corman تقدير الذات " بأنه مدى إدراك الفرد لذاته على أنها واسعة المعرفة ومشبعة لحاجاته، كما أن الأفراد الذين يكون إدراك الذات لديهم قويا يشعرون بالسعادة والمعرفة ويدركون النجاح قبل وقوعه» (سعد جلال، 1985، ص 322).

وحسب " كورمان" توجد 3 أشكال لتقدير الذات:

- تقدير الذات المزمّن: وهو سمة شخصية ثابتة ومتغيرة نسبيا مع المواقف.
- تقدير الذات الخاصة بممارسة المهام: وهو شعور الفرد بالكفاءة في ممارسة خاتمة، فهو تقدير ذاتي القدرات الفرد عندما يحاول القيام بمجموعة من الممارسات الحاسبة الناتجة عن خبراته السابقة، ويشير "وايس" 1977 weiss إلى أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع، غالبا ما تكون لديهم ثقة كبيرة في قدراتهم، وبالتالي فإنه يشعرون بالحاجة لتفتيش شيطهم العلمي وهذا البحث عن المؤثرات التي تؤدي بهم إلى تحقيق التوقعات.
- تقدير الذات المتأثرة بالنواحي الاجتماعية: وهو مرتبط بتوقعات الآخرين، حيث أن اعتقادات الآخرين تؤدي إلى توليد مفاهيم إيجابية أو سلبية عن الذات، وبالتالي الشعور بالكفاءة أو عدمه.

ثانيا: النظرية الظواهرية " لكارل روجوز":

صيغت مفاهيم هذه النظرية حسب رمضان محمد الفذافي " (1993، ص 197) بلغة " الحيرة الذاتية التي تتم بماذا تريد؟ وكيف تفكر؟ وكيف نشعر؟ "

واشتقت من عمله كمعالج، وترتكز هذه النظرية على البحث عن أثر الذات في الإدراك الذي يأخذه الفرد من الأحداث المؤثرة، والطريقة التي يستخدم فيها هذا الإدراك لتنظيم سلوكه، وعلى هذا الأساس فإن الذات عند " روجرز" هي : جشطلت تصوري، متسق، منظم، يتألف من إدراكات خصائص الي "أنا" بمعنى ME or I ، وإدراك علاقات الأنا بالآخرين، وبجوانب الحياة المختلفة وفي ارتباطها بالقيم المتعلقة بهذه الإدراكات». (عبد الفتاح دويدار، 1990، ص 35).

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

1. نظرية روزنبرج 1965 ROSENBERG

تدور أعمال "روزنبرج" حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به، وقد اهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم، وأوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته وقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها. (سليمان عبد الرحمان، 1992 ص 85).

واعتبر "روزنبرج" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون أتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها ويغيرها وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات، ويكون الفرد أتجاها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكوها نحو الموضوعات الأخرى، ولو كانت أشياء بسيطة ويود استخدامها ولكنه فيما بعد عاد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى معنى ذلك أن "روزنبرج" يؤكد على أن تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة لنفسه وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض. (كفافي علاء الدين، 1989، ص 103)

2. نظرية زيلر : ZELAR 1969 :

تفترض نظرية "زيلر" أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي، أي أنه ينشأ داخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد، لذا ينتظر "زيلر" إلى تقدير الذات من زاوية تقوية الجمال في الشخصية ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف "زيلر" تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي. (نبراس يونس محمد آل مراد، 2008، ص 114).

وتقدير الذات طبقا "زيلر" مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فإنه افتراض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة

عالية من التكامل تحلى بدرجة عالية من تقدير الذات وهذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه.

3. نظرية كوبر سميث 1976 Cooper Smith

يرى "كوبر سميث" أن تقدير الذات يتضمن كلا من عمليات تقييم الذات وردود الأفعال والاستجابات الدفاعية أو على عكس "روزنبرج" لم يحاول "كوبر سميث" أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً، ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا فإن علينا أن لا ننغلق داخل كمنهج واحد أو مدخل معين لدراسته، بل علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، كما يقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: التعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته.

خلاصة

من خلال ما سبق تبين لنا أن لتقدير الذات البدنية دور كبير في التوازن النفسي، وذلك حسب ما بينه العديد من العلماء ويتضح ذلك في أن تقدير الذات البدنية يعتبر المرآة التي يرى به الشخص ذاته ويقيم الحالة النفسية والجسمية التي يتصف بها ظن كما أن لتقدير الذات البدنية تداخل كبير مع عدد من الجوانب النفسية لدى لاعبي كراتي دو وكذلك يتأثر بهذا القدر الكبير لأهمية تقدير الذات البدنية فهي تؤثر في قراراته، وأولوياته، وميوله.. الخ

الفصل الثالث:

السلوك التنافسي

وربماضنة المكارأني هو

تمهيد

كان ولا يزال التنافس قائما بين الأمم إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها فالسلوك التنافسي عند الإنسان هو كل ما يصادر عن الفرد من أقوال وأفعال أثناء الموقف التنافسي، والله عز وجل خلق الإنسان مؤثرا ومتأثرا ومجبولا فطريا على التنافس ولعلنا نجد أن الإنتماء إلى الجماعة يوفر للفرد الإستشارة الناتجة عن التنافس بين أفراد الجماعة الواحدة وبين الجماعات المختلفة.

لقد إنسحب التنافس بين الدول وشمل كل الجوانب بما فيها الجانب الرياضي فلا يخفى على أحد أن هناك بعض المنافسات التي أصبحت تستقطب إليها أنظار العالم كله والفوز فيها يتطلب إعداد رياضيين بمستويات أداء عالية، فالرياضي أثناء المنافسة تطالب ببذل أقصى ما يستطيع من أجل تحقيق الفوز ويتلقى أثناء عملية التدريب إعدادا بدنيا وعقليا ونفسيا يؤهله لذلك، إلا أنه في مواقف التنافس الحقيقية نجده هو وحده المسؤول عن نتائج سلوكه حيث يستطيع توجيه هذا الأخير وتعديله كيفما يشاء معتمدا في ذلك على المعارف التي تلقاها أثناء مرحلة الإعداد النفسي.

لقد ساهمت الدراسات النفسية في المجال الرياضي في تفسير سلوك الرياضي أثناء المنافسة والتنبؤ به وأبتكرت طرق لتعديله وفق مواقف التنافس المختلفة، لذلك فإنه من الضروري على المختصين في الجانب الرياضي أن يكونوا على دراية تامة بهذه المعارف وأن يتم استغلالها على النحو الأفضل من أجل إعداد نفسي سليم للرياضيين يؤهلهم لإمتلاك سلوك تنافسي فعال ومؤثر يضمنون من خلاله الفوز في المنافسات الرياضية المختلفة .

قبل الخضوع في مفهوم السلوك التنافسي لابد من التطرق إلى موضوع المنافسة الرياضية باعتبارها المحرك للسلوك التنافسي والموجد له من خلال موقف الفرد الرياضي منها والتوجه نحوها.

3-1 - مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية sport compétition من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة من الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة.

وهناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة، ومن بين التعاريف الذاكرة لمفهوم المنافسة التعريف الذي قدمه مورتون دويتش (1996) Deusch. والذي أشار فيه إلى أن المنافسة بصفة عامة هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين والمتنافسين، وهذا يعني أن مكافآت الفائز في بطولة ما هي الميدالية الذهبية ومكافآت المهزوم هي الميدالية الفضية ومن يليها يحصل على الميدالية البرنزية، أما باقي المتنافسين فلا يحصلون على أية ميدالية .

كما أشار دويتش إلى أن هدف كل منافس يختلف مع هدف المنافس الآخر ويتعارض معه، ففي الرياضة مثلا يكون هدف اللاعب هو الفوز على منافسه، في حين يكون هدف المنافس -أي اللاعب الآخر- هو هزيمة اللاعب وهذا التعريف الذي قدمه دويتش كان أساسا المقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون comparution على أساس أن التعاون على عكس من التنافس - يقصد به أن المشاركين يفتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا للإسهامات كل فرد وليس كما هو حال في المنافسة .

كما عارض بعض الباحثين في علم النفس الرياضي ديانا جل Gill 1995: التعريف السابق على أساس أنه لا يساعد كثيرا في فهم المنافسة الرياضية التي لا تتطلب أكثر من توزيع غير متساوي للمكافآت، ومن ناحية أخرى فإن التعاون ليس هو نقيض التنافس في الرياضة، إذ أن المنافسات الرياضية تتطلب في نفس الوقت التعاون بجانب التنافس (علاوي، 2002، ص 29).

وأبلغ مثال على ذلك هو التعاون أفراد الفريق الرياضي بعضهم مع بعض ومحاولة التنافس مع الفريق الآخر، وفي نفس الوقت بعضهم مع بعض الآخر في إطار الفريق الواحد لتحقيق أفضل مستوى ممكن (علاوي، 2002، ص 29)

3-1-1- تعريف المنافسة الرياضية:

كلمة منافسة هي كلمة لاتينية والتي تعني البحث المتواصل من طرف أشخاص لنفس المنصب ونفس المنفعة، وحسب **matviev** " إن المنافسة هي على شكل مزاحمة تهدف للبحث على الفوز في المقابلة رياضية أو هي نشاط الذي يحصل داخل المسابقة مقننة في إطار أو نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى" (ماتيفيف، 1983، ص 13).

ويرى **alderman** بأن "المنافسة هي صراع بين عدة فرق رياضية للوصول إلى هدف منشود أو نتيجة ويرى العلاوي انه تعريف المنافسة الرياضية بأنها " موقف أو حدث رياضي محدد لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات - كنتيجة لعمليات تدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على المنافس (أو منافسين آخرين) أو محاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب (أو من الفريق الرياضي)".

" فالمنافسة هي المرحلة العليا في تركيب النشاط الرياضي فهي تسمح للجميع بمشاهدة جوانب القوة والضعف للرياضيين من الناحية البدنية والمهارية والنفسية كما انها تنمي وتصلق الصفات البدنية للرياضي" (أدرمان، 1990، ص 95)

المنافسة الرياضية كعملية : أشار رانير مارتينز (1994) Martens إلى أنه لكي نستطيع الفهم المتكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية بروكس process تضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل تقييم الاجتماعي Social évaluation .

وفي ضوء ذلك تعرف المنافسة الرياضية بأنها " العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل ، وهذا الشخص يكون على وعي بمحاكاة المقارنة وان يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة" (علاوي، 2002، ص 29).

ويلاحظ أن تعريف الذي قدمه مارتينز يتجه نحو اعتبار المنافسة الرياضية على انها موقف انجاز اجتماعي *achèvement situation social*، نظراً لأن مواقف الانجاز تتطلب تقييم الأداء في ضوء مستوى معين.

كما أشار مارتينز إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية في عملية ترتبط كل منها بالأخر تتأثر بها وهي :

- الموقف التنافسي الموضوعي
- الموقف التنافسي الذاتي
- الاستجابة
- النتائج

الموقف التنافسي الموضوعي: إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فكما أشار مارتنيز في تعريفه للمنافسة فإن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فكما أشار مارتنيز في تعريفه للمنافسة فإن الموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتحمل مقارنة الأداء بمستوى معين ووجود شخص آخر على الأقل ليقيم هذه المقارنة.

الموقف التنافسي الذاتي: يتضمن إدراكات وتفسيرات وتقييمات للاعب للموقف التنافسي الموضوعي، وفي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية دوراً هاماً مثل قدرات الفرد المدركة ومدى ثقته بنفسه ودافعيته - ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس أو المنافسين وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى؛ فعلى سبيل المثال قد يشارك لاعب في منافسة ما على أساس اكتساب الخبرة، في حين قد يشترك لاعب آخر في نفس المنافسة على أساس الفوز بالمركز الأول (علاوي، 2002، ص 30).

وقد أشارت (ديانا جل، 1995) إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن اعتبارها من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد لعملية المنافسة، وهذا التقييم الذي يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي هو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الاشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية بتحقيق الانجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

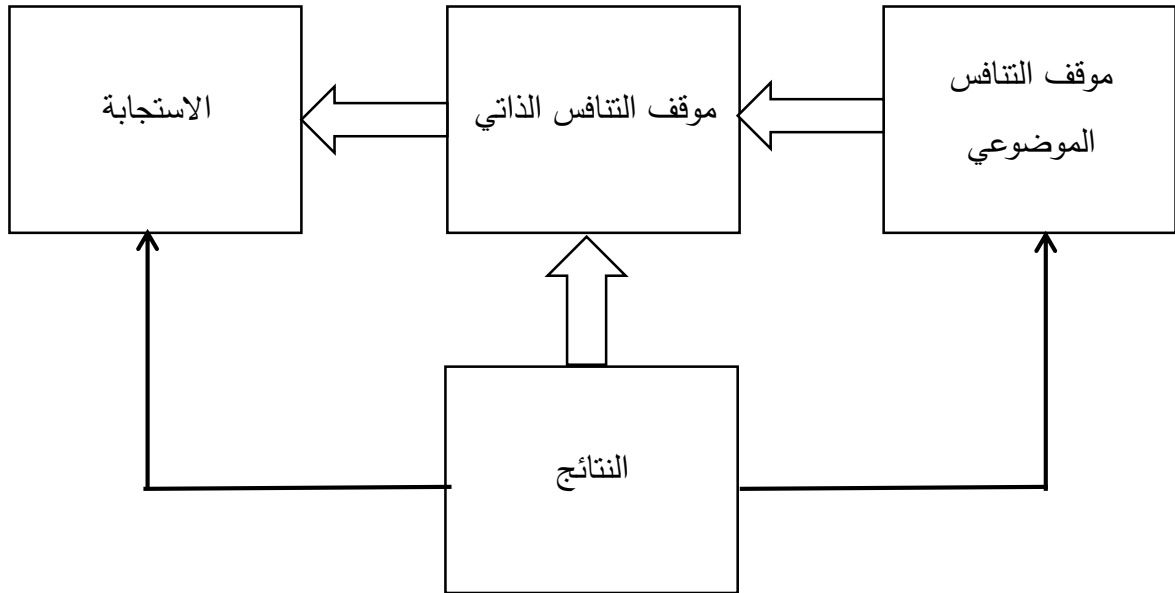
الاستجابة: مرحلة الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات القلب أو زيادة إفراز العرق لليدين أو الاستجابات النفسية للدافعية أو الثقة بالنفس أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلاً.

النتائج: المرحلة الأخيرة في عملية المنافسة هي النتائج والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز كما أن الهزيمة لا تعني الفشل، فقد يشعر اللاعب

بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه، كما قد يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه.

ومعاشر النجاح أو الفشل وغيرها من النتائج الحادثة من عملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كم من الموقف التنافسي الموضوعي الذاتي حتى يمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية، وبالتالي إمكانية التغير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي (علاوي، 2002، ص 30)

والشكل التالي يوضح نموذج المنافسة الرياضية كعملية لوجهة نظر رانير مارتنز.



شكل رقم (03) المنافسة الرياضية كعملية عن Martens 1987 (علاوي، 2002، ص 31).

3-1-2 الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص أهم الخصائص النفسية التي تتميز بها المنافسة الرياضية على النحو التالي:

- **المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:** إن عمليات تدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى ولكننا نكتسب معناها من ارتباطها بإعداد اللاعب بدنياً، ومهارياً وخططياً ونفسياً لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى المنافسة (مباراة أو المنازلة) الرياضية وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار وتقييم النتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

▪ **المنافسة نوع هام من العمل التربوي:** ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل والمتوازن فحسب، ولكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإرادية ومحاولة التطوير وتنمية مختلف السمات الايجابية للاعب الرياضي كسمات المنافسة الشريفة واللعب النظيف والخلق الرياضي واحترام المنافسين والحكام (علاوي، 2002، ص 32).

▪ **المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية:** في المنافسة الرياضية يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي إحراز الفوز وتحقيق النجاح وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى. ولا يتأسس ذلك على دوافع الذاتية للاعبين فحسب مثل تحقيق الذات والحصول على ثواب ومكاسب شخصية بل إن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الإعلاء من شأن أو سمعة الفريق أو النادي الرياضي الذي يمثله اللاعب أو الفريق أو حسن تمثيل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي.

▪ **إسهام المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:** إن إعداد اللاعب أو الفريق الرياضي للاشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بمستوى أجهزة الجسم كالجهاز العضلي والجهاز الدوري والجهاز العصبي وغير ذلك من مختلف أجهزة الجسم وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بنفس القدر من الفعالية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في ضوء هذه التنمية الشاملة والمنتزعة والمتكاملة لجميع الأجهزة والوظائف الحيوية للاعب.

▪ **ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة:** قد لا يحدث في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني ظهور العديد من الاستجابات الانفعالية التي تختلف في نوعيتها وشدتها وقوتها مثلما يحدث في المنافسات الرياضية لأن الأخيرة مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد خبرات النجاح والفشل وتعدد المواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة إلى أخرى أثناء التنافس، وقد يكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها، إلا أن المجهود الذي يبذله اللاعب في المنافسة الرياضية وما يرتبط بذلك من تغيرات فسيولوجية مصاحبة لانفعالات تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية للاعب، ومن الناحية الأخرى قد تكون هذه الجوانب الانفعالية مضارها حيث التأثير السلبي على سلوك أو أداء الرياضي أو الفريق (علاوي ، 2002 ، ص32-33).

▪ **المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:** نادرا ما يكون في حياة الفرد والجماعات ما يحظى من الاهتمام والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية، وخاصة على مستوى القومي أو الدولي أو العالمي.

▪ **المنافسة الرياضية تحدث في وجود مشاهدين:** تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين، الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من الفروع الأنشطة الإنسانية، بالإضافة إلى الإعداد الهائلة من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة، ككرة القدم مثلا.

ويختلف تأثير الجماهير على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل، كما أن العديد من اللاعبين والمدربين يضعون العامل الجمهور والمشاهدين الكثير من الاعتبار، ولا يخفي علينا ما لهذا الاعتبار من عبئ واضح يقع على كاهل الرياضي بجانب الأعباء الأخرى.

▪ **المنافسة تجري طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها:** تحري المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وثابتة معروفة والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط وسلوك الرياضيين، بذلك تحبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن مقارنة العادلة والتنافس الشريف والمتكافئ بين المستويات الرياضية بعضها ببعض الآخر (علاوي، 2002، ص 34).

3-1-3 أهداف التنافس الرياضي:

إن عملية التنافس ضرورة اجتماعية لا بد منها، لأنها تجعل أفراد المجتمع في حركة ديناميكية دائمة ومستمرة وتسعى إلى تحقيق أهداف ايجابية التي من شأنها أن تخلق لنا مجتمع متماسك من جميع الجوانب وتدفعه إلى الاستمرار في التطور، البحث، التحديد، والابتكار، ومن الأهداف نذكر:

- التهيئة والتربية والإدماج الاجتماعي لكافة الشباب عن طريق تنافس سليم.
- المساعدة الكاملة على كشف وإبراز المواهب والقدرات الرياضية الخفية.
- بلوغ التفوق في جميع الميادين من أجل ضمان التأهل والفوز.
- خلق جو رياضي يسوده التفاهم والحركة والنشاط والحيوية طيلة فترات الأداء.
- تنظيم وتطوير وتدعيم جميع الألعاب والنشاطات ضمن الاختصاصات الرياضية .
- تعزيز وتطوير جميع الألعاب. (الجريدة الرسمية، 1995، المادة 11).

3-1-4- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من أنها صراع يستهدف الفوز أو التفوق على الآخرين، كما قد يرى المتنافس منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حين تتسم بالعنف الزائد والعدوان العدائي والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافا كبيرا في قدراتهم ومهاراتهم مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع للوصول إلى الصدارة (علاوي، 2002، ص 35).

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذ ما أحسن استثماره، وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة التزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور فإنه يصبح من بين أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات الرياضية العليا.

وفيما يلي عرض لبعض الأخطار التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وخاصة في قطاع رياضة البطولات أو المستويات، ويمكن تلخيصها كما يأتي:

▪ **التطرف في اشتراك الشباب:** إن البالغين بل الأطفال أيضا يشتركون بتزايد مستمر في المنافسات الرياضية، وهذا تطور طبيعي ومحبيب ولكن يجب أن نتجنب التطرف في التمرين أو الاشتراك في المسابقات وفي الأهمية التي نعطيها للنتائج، التطرف بشكل تهديدا لصحة النشء والشباب وتوازنهم النفسي.

▪ **التوجيه الاجتماعي السيئ:** قد يتوهم الرياضيون الشباب أن الكثير من فرصهم في بناء حياتهم وحيات أسرهم متوقف على النجاح الذي يحرزونه في المنافسات الرياضية وما يجنونه من وراءها، وهذا بسبب ما يتلقونه من نصح خاطئ من الآخرين، ولكنهم لا ينجحون في تحقيق هذه التصورات إلا في فرص نادرة جدا، وحتى إذ تم ذلك فإن وظيفتهم في مجال الرياضة قد لا تكون أفضل وسيلة للوصول إلى التحقيق الكامل لشخصيتهم، فإذا كان أحد الأبطال قد وصل إلى مرتبة رياضية عالية على مستوى القومي والدولي

وبالتالي يستطيع أن يكسب عيشه فإن هناك الآلاف الآخرين الذين يجذبهم الأمل الواهي في الشهرة القصيرة الأجل فينقطعون مبكرا عن دراستهم أو تدريبهم المهني ليدركوا متأخرين للغاية أنهم قد اختاروا الطريق الخطأ و عرضوا مستقبلهم للخطر والضياع.

▪ **التعصب:** التعصب اتجاه عدائي ضد شخص ينتمي إلى جماعة ما، لا لسبب سوى أنه ينتمي إلى هذه الجماعة، أي أنه يتصف بالصفات التي تتميز بها هذه الجماعة والتي اعتراض صاحب الاتجاه العدائي . والتعصب هو حكم مسبق مع أو ضد فرد أو جماعة أو موضوع وقد لا يقاوم على أساس منطقي أو حقيقة علمية، ويجعل الإنسان يرى ويسمع ما يحب أن يراه ويسمعه فقط .

والسمات النفسية للمتعصب توضح أنه يميل إلى العدوان على الآخرين أو على الأشياء أو على نفسه، ويتصف مجمود الفكر وعدم المرونة ويتأثر بسهولة بأصحاب مراكز السلطة أو بالإعلام ويشعر بالقلق إلا أنه يكتبه ويسقطه على الجماعة التي يتعصب ضدها كما نجده متطرفا في الفرح عند النصر أو الفوز، والتطرف في الحزن عند الفشل، كما أنه دائم التبرير لأي هزيمة (علاوي ، 2002، ص36_37).

لذا ينبغي على المشرفين على أعداد الرياضيين وتوجيههم نحو الجوانب الإيجابية من التنافس الرياضي وضرورة تحليلهم بالصفات الخفية وتجنبيهم المظاهر السلبية من عملية التنافس وبهذا يكون سلوكهم التنافسي ايجابي وفي منأى عن المغالاة أو التعصب.

3-2- مفهوم السلوك التنافسي الرياضي:

إن الفريق الرياضي هو جماعة تسعى من خلال توحيد جهودها إلى تحقيق هدف مشترك و أن التعاون يجب أن يكون الصفة الغالبة لسلوك أعضائه، إلا أن التنافس لا غنى عنه في أي طريق وأن أسباب السلوك التنافسي تكمن في الدوافع وخبرات التعلم وتغيرات النضج فالسلوك قصدي وليس عشوائي فهناك أغراض يسعى السلوك أن يحققها فإشباع الحاجات غرض يعمل السلوك إلى تحقيقه. (عدس - قطامي، 2000، ص 45)

والوصول إلى المستويات العالية من أهم الأمور التي تشغل عقل وفكر الرياضيين والمدربين لذلك ينبغي أن يتم الاهتمام بعمليات التدريب الرياضي كوها عملية تربية منظمة تخضع للأساليب والمبادئ، مستفيدة من مبدأ التكامل بين العلوم والمعارف المختلفة التي تهدف بالوصول باللاعب لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية في المواقف التنافسية في حدود ما تسمح به قدراته البدنية والفسولوجية والخطية والمهارية والنفسية والعقلية. والسلوك التنافسي ذو طبيعة إنجازية هادفة إلى الإشباع النفسي ولهذا تختلف دوافعه من حيث النوع والقوة وعن ذلك السلوك في التدريب والترويج، فحالة الإستعداد للتنافس ووجود

الخصم والمشاهدين وغيرها من متغيرات الموقف التنافسي تستثير دافعية السلوك الرياضي الإنجاز بطريقة تختلف تماما عن تلك الحالة التي تستثيره في التدريب والترويح الرياضي، وهذا ما يفسر طبيعة السلوك التنافسي للرياضي باعتباره سلوكا إنجازيا يتمثل في إشباع بعض الحاجات النفسية (فوزي، 2006، ص 235)

3-2-1- تعريف السلوك التنافسي الرياضي:

يعرفه عنان: السلوك التنافسي جزء من مركب الشخصية الكلية للاعب، ويضيف: أن السلوك التنافسي الناجح لجماعة الفريق هو حصيلة كفاءات أفراد جماعة الفريق و تؤثر دافعية الإنجاز في رفع مستوى طموح الفريق كجماعة لها هدف واحد. ويؤكد عنان أن السلوك التنافسي يعتمد جزئيا على الطبقة الاجتماعية والاقتصادية للفرد و يبدو التنافس تفرق منخفضة المستوى أو الطبقة في كثير من المواقف بصورة أكثر فعالية من جماعات أو فرق مرتفعة المستوى أو الطبقة. (عنان، 1995، ص 422).

ويشير علاوي إلى أن السلوك الدافعي لممارسي الرياضة لا ينجم عن العوامل الشخصية بمفردها أو العوامل الموقفية بمفردها، ولكنه ينجم عن تفاعل بين هذين المتغيرين. (علاوي، 2002، ص 146).

ويضيف فوزي أن السلوك التنافسي يكون نتاجا للتفاعل بين دافعين متضادين، حيث يرتبط بكل سلوك إمكانية النجاح وما يستثيره من الإحساس بالفخر، وإمكانية الفشل وما يصاحبه من الإحساس بالخجل، بمعنى أن السلوك التنافسي ينظر إليه كنتاج للصراع والتفاعل الإنفعالي بين أمني الفوز ومخاوف الهزيمة (فوزي، 2006، ص 242).

3-2-2- الفروق الفردية المؤثرة على السلوك التنافسي:

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على اللاعب أثناء محاولته الأداء والذي يمكن القول بأن سلوكه تنافسي وبالتالي فإن هذه العوامل هي التي تسبب الفروق الفردية في سلوك اللاعب في المواقف التنافسية العامة، فعند ملاحظة عدد كبير من اللاعبين وهم يؤدون هذه المحاولات في نشاط رياضي نجد أن بعضهم يسجل باستمرار والبعض الآخر يخفق في التسجيل ويعزى ذلك إلى الفروق الفردية فيما بينهم وهي:

■ العمر: لا يظهر السلوك التنافسي واضحا في المراحل العمرية المختلفة فدرجة الرغبة أو الفوز في المنافسة تزداد مع زيادة العمر كما أنها تزداد كنتيجة وظيفية لعوامل منها (الواجبات الخاصة بالمنافسة، عوامل اجتماعية دافعية نحو ممارسة النشاط التنافسي).

- **الجنس:** نلاحظ أن المكافأة، المركز، الشهرة، المكانة الاجتماعية تكون مناسبة للذكور أكثر من الإناث، إذ أن العادات والتقاليد تحول دون ممارسة النساء للرياضة وخاصة عند اقتراب من الزواج.
- **الثقافة:** أن السلوك التنافسي المسيطر على الرياضي يعكس وجهة النظر التي يقرها المجتمع ويدعمها فهناك المجتمع الأوروبي الذي يشجع السلوك نحو الصراع والإمتياز والنجاح بينما المجتمع الهندي مثلا يرحح سلوك التعاون بين الأفراد.
- **السمات الشخصية:** إن معظم العوامل التي تؤثر على السلوك التنافسي ترجع لوظيفة شخصية اللاعب إذ أن اللاعبين المتنافسين شخصياتهم هي التي تميز سلوكه.
- **مكونات موقف المنافسة:** أن المنافسة والمواقف المختلفة تجعل اللاعبين يتميزون بسلوكيات مختلفة نتيجة العوامل تتوقف عليها ومنها:

- **تماسك الجماعة:** إن التنافس داخل الجماعة يؤدي إلى مثير عالي والذي بدوره يؤدي إلى تحقيق الأفضل.

- **المنافسة كصراع:** الصراع داخل المنافسة يأتي نتيجة لتجاهل التقاليد والقوانين التي توجه اللاعبين إلى التنافس بعنف و = إلى سلوكيات تحدث نوع من الهام الذي يتم خارج النظام والقانون.

- **المنافسة كإحباط:** إن خسارة فريق الأحد اللاعبين يؤدي إلى إحباطه وبدوره إلى العدوانية التي من شأنها إثارة الغضب خلال المباراة. (مطوع، 1977، ص 120).

3-2-3 - التحكم في سلوك الرياضيين أثناء المنافسات:

المنافسة هي صراع يتنافس فيه المتنافسون وكل منهم يسعى إلى تحقيق هدف معين الأمر الذي يتطلب منهم المزيد من النشاط والإصرار والإبداع من أجل إحراز النصر وتحقيق أفضل النتائج.

وتعد المنافسة الرياضية في تغير مستمر من ظروف وحالة مكان وموعد إجراء المسابقات ويتغير كذلك المنافسون وسماتهم ودرجة تحضيرهم ومدى معرفتهم مع بعضهم الأمر الذي يتطلب من المنافس حل سريع للمهام الجديدة وتقييم الموقف واتخاذ القرار المناسب ويجري التنافس بحضور أعداد غفيرة من المشاهدين الذين يتأثرون تأثيرا انفعاليا بكل نجاح أو فشل من جانب اللاعبين.

وفي ظل هذه الظروف يجب أن يتمكن كل لاعب من التحكم بنفسه وأعماله وأفكاره وانفعالاته وخلال هذا التصارع برز موضوع مهارة وخبرة المدرب وقدرته على التحكم في سلوك اللاعبين خلال المنافسة من خلال مساعدتهم في إخفاء الاضطراب وحالة الهدوء والاطمئنان، إذ يتصف الصراع

الرياضي بعنف بالغ الأمر الذي يتطلب من المدرب اليقظة العالية والانتباه والقدرة على تحليل سير المنافسة بسرعة خاطفة وهناك طرائق وأساليب كثيرة في التحكم في اليقظة العالية والانتباه والقدرة على تحليل سير المنافسة بسرعة خاطفة، وهناك طرائق وأساليب كثيرة في التحكم في انفعالات الرياضيين وهي متنوعة جدا ومتوقفة على عدد كبير من العوامل الخارجية لظروف المسابقات وعوامل داخلية تتخصص بنفسية الرياضي ومن هذه العوامل:

- **انضباط الرياضي:** كلما كان انضباط الرياضي أعلى كلما ازداد تطابق أعماله إلى إبداء الإبتكار الإبداعي والوصول إلى حل المهمة المطروحة بشكل جديد.
- **ضرورة توفير المعارف والمهارات والقدرات المكتملة:** فكلما كانت معارف الرياضي أكثر تنوعا كلما ازداد في استيعاب الخبرة المطلوبة للاشتراك في المنافسات فاللاعب بكرة اليد والخبرة الطويلة والمعرفة الكافية بقانون اللعبة يكون أكثر التزاما وأقل تورا من اللاعب الجديد.
- **استخدام ظروف المنافسة في العملية التدريبية:** توصلت عدة دراسات إلى تحديد أهمية بعض الظروف الإجراء المنافسات لرفع مستوى اللاعبين للقيام بالأعمال الحازمة والجريئة ومن الضروري تعليم المدربين فن التحكم في الرياضيين خلال العمل التدريبي من جهة وفي سياق الصراع الرياضي الحاد والمتوتر وإحراز النصر من جهة أخرى (خريبط - رسن، 1988 ، ص 28).

3-3- الكاراتي دو.

3-3-1- تعريف الكاراتي دو.

وهو أسلوب حسن التصرف للدفاع عن النفس معتمدا على اللياقة البدنية والقوة الجسمانية والعقلية دون استعمال الأسلحة التقليدية الفتاكة، ومن أبرز صفات ممارس الكاراتي مرونة وقوة العضلات والتوافق العضلي العصبي وسرعة التلبية، ولا يقف هذا الفن على الحركات الجسمانية بما فيها من عنف وهدوء، إنما يتعداها إلى الفكر فينميّه ويطوره، والى النفس فيربي فيها الثقة والجرأة، كما يدعم الشجاعة والتحكم في الإحساس والشعور لدى الأفراد، ومن مميزات فن الكاراتي أنه ليس مقصورا على مرحلة سنوية معينة، بل أنه يناسب جميع الأعمار ويستطيع أن يمارسه الصغار والكبار.

وفن الكاراتي الحديث يعد فنا للدفاع عن النفس وممارسة هذا الفن لا يستخدم أي نوع من الأسلحة بل يستخدم يده وقادمه العاريتين عن طريق الضرب باليد والركل بالقدم ولاعب الكاراتي الذي اكتسب فيه خبرة طويلة يستطيع أن يدافع عن نفسه ضد عدة أشخاص.

إذا الكاراتي الحقيقي هو بذل الجهد داخليا لتدريب العقل على تطوير الوعي الصافي الذي يمكن الفرد من مواجهة العام بشكل واقعي، وفي نفس الوقت تطويره للقوة العضلية خارجيا، أما التواضع فهو أمر ذو أهمية جوهرية، بل يقال بأن الإنسان المغرور ليس إنسانا مؤهلا لتعلم الكاراتي، وعلى الطالب أن يكون مستعارا لتقبل النقد من الآخرين ومستعدا كذلك للاعتراف فورا بأنه تعوزه المعرفة، بدلا من التظاهر بأنه يعرف ما لا يعرفه الآخرين. (العيداني محمد الصغير، محمد يحي، 2007، ص 20).

3-3-2- لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي دو.

رياضة الكاراتي دو كغيرها من الرياضات مرت بمجموعة من التطورات والتغيرات صاحبته خلال الحقب الزمنية الأولى من ظهورها حتى وصلت إلى الشكل والنمط الذي نعرفها به اليوم، نستعرض أهم المحطات التي مرت بها وأهم التطورات التي صاحبته.

3-3-2-1. النشأة:

تعود أصول لعبة الكاراتي إلى القرن الخامس الميلادي وتنسب إلى مؤسسها البوذي الهندي بودي دارما "Bhodidharma" الذي انتقل من الهند إلى الصين وذلك للتعليم في "شاولين - سيزو Shaolin Szul"، حيث كان يقوم بتدريب تلاميذه على أساليب اليوغا الضرورية لتنوير العقل ووحدة الجسم مع الروح، فقا. وجاد لهذا التمرين من العنف الذي لا يمكن لأولئك التلاميذ احتمالها، وفي محاولة منه لبناء

قدرتهم على الاحتمال، فقد أدخل على برنامج التدريب تعديلا يتمثل في إضافة شكل من أشكال فنون القتال الصينية المعروفة باسم "كيمبر kenpo" وقد حققت الخطة النجاح المطلوب والذي تحول إلى واحد من أعرق مدارس التدريب على فنون القتال في الصين.

ثم انتقلت هذه الفنون إلى البلدان المجاورة والجزر القريبة وخاصة جزيرة أوكيناوا، وهي الجزيرة الرئيسية من بين سلسلة جزر ريوكو الممتدة بين اليابان وتايوان، ولكن أوكيناوا كانت لديها فنونها الخاصة في القتال قبل أن تصلها أساليب "شاولين - سيزو".

وكانت طريقة أوكيناوا في القتال تعرف باسم "تي te" التي تعني "اليد" وهي شكل من أشكال القتال غير المسلح الذي يقوم على استخدام اليدين فقط.

وانتشرت فنون "تي" القتالية عندما حظرت السلطات على سكان أوكيناوا حمل أو استخدام الأسلحة. وعنادها وصلت فنون كيمبو القتالية إلى أوكيناوا، كان الأسلوب الياباني في القتال "تي" قد امتزج مع الفنون الصينية للخروج بفن جديد عرف باسم "تانغ هاند Tang Hand".

لكن مصطلح "كراني Karate" لم يستخدم إلا في مطلع القرن العشرين، ففي عام 1922م قرر كبار الخبراء في مدينة أوكيناوا، وهي جزيرة رئيسية في الأرخبيل الياباني من جزر "ريو. كيو"، الكشف عن فنونهم القتالية، وكان من بينهم رجل يدعى "غيشين فينا كوشي Gichin Funakosh" المولود عام 1869 بسيري في أوكيناوا.

حيث دعا هذا الأخير وهو من مناصري "التانغ شانغ" لتقديم عرض لمهارات هذا اللون من فنون القتال في اليابان، وكان المذكور يتقن مهارات فنون "تي" و "تانغ هاند" بالإضافة إلى لعبة جو-جتسو Ju - jitsu اليابانية، وقد دمج مهارات، هذه الألعاب الثلاث في شكل جديد من أشكال فنون القتال أطلق عليه اسم "كراتي Karati".

كانت أول عروضه الشهيرة تلك التي قام بها في مدينتي: كيوتو "العاصمة القديمة" وطوكيو "العاصمة الجديدة" عامي 1916 و 1922 على التوالي.

ذاع صيت المعلم العبقري فينا كوشي في كامل أنحاء اليابان و خارجه، وحظي بمعرفة أعلى المسؤولين عن الرياضة هناك، فأصبح يدرس فلسفة وعلوم الفنون القتالية في مختلف الجامعات، وأصبح له طلبة جادون يحظون بعلاقة وثيقة معه، وأشهرهم: أوتسيكا، أو باتا، ماتسيموتوا، تاكاجي وأوتاك.

خلال عام 1936 أسس فينا كوشي في مدينة طوكيو، أول مدرسة تعتمد أسلوبه الخاص الذي أضفاه على هذه الفنون . الرياضة وسميت بـ " شوتوكان Shotokan " ومعناها الحربي: مدرسة الكراتي (ميهوبي وليد، 2016، ص23)

3-2-2. تطويرها:

▪ في أوкинаوا "okinawa": تعتبر أوкинаوا جزيرة تقع في أرخبيل "ري كي Tiky ky" وتبدو مثل القالب أين يلتقي العام الصين والعام الياباني، المهده الحقيقي لظهور القتال باليد الفارغة أي المجردة من السلاح، وهذه المرحلة تنقسم إلى قسمين :

في القرن 16م غزى الصينيون الجزيرة ومنعوا حمل السلاح فكان سكان الجزيرة يتدربون ليلا وبصفة سرية في شكل منافسات قتالية تستعمل فيها أسلحة طبيعية بالنسبة للجسم تعرف بـ "أوкинаواتي okinawati" وهو تركيب التقنيات محلية وصفية.

وفي القرن 17م كان لسكان الجزيرة فرص جديدة للجعل من تقنياتهم أكثر فاعلية وهذا مع تزامن الغزو الياباني هذه الجزيرة ، هذه التقنيات بقيت سرية، إلى غاية القرن 18م أين أصبحت علنية تدرس مثل طريقة للتا-ريب الباء، فني، هذه الفترة تركت لنا أسماء "higaonna" أسلوب " shorei hos " أسلوب " shoirili " وهم قادة الصف المدارس الحاضرة للكراتي.

▪ فينا كوشي "funa koshi" : "غيشين فونا كوشي gishinfunakoshi 1868-1957م" اعتبر أب الكاراتي الحديث رغم عواقب الظروف الموروثة للتدريبات السرية من جعل الكاراتي تركيبة بعدما كانت تمارس في أشكال عديدة .

وفي سنة 1922م قام اليابانيون باستعراض بمناسبة الحفل الرياضي الكبير واستقر بعدها عند "jigorokano" مؤسس الجيدو، مزج بين الأصل الصيني والأوكيناوي وشكل فنه الذي سماه "الكراتي" وفي 1935م سمي باسم "الشوتوكان shotokan" الأسلوب الخاص والأسلوبان الآخران هما : " شوتوريو shito - lyu " و "إيجوريو égoju-ryu".

كما أضف نونا كوشي للكراتي اسم " دو , do" أي طريق وبإدخالها إلى قائمة الفنون القتالية اليابانية أصبح لها مكانة رفيعة.

▪ بعد الحرب : بعد هزيمة اليابان أمام أمريكا منعت هذه الأخيرة ممارسة الفنون القتالية الرئيسية ولكون الكاراتي غير معروف آنذاك لم يمنع، وكان عدد كبير من الطلبة يمارسونه وبدأت تتوسع شعبيته أكثر

فأكثر، وقد كان بعض تلامذة فونا كوشي يعلمون بعض الجماعات الأمريكية وهكذا أصبح الكراتي معروفا خارج اليابان وهكذا بدأ يظهر في المنافسات الرياضية.

وفي أكتوبر 1957م أجريت بطولة اليابان للكراتي تحت إشراف الجمعية اليابانية للكراتي في شكل منافسة سنوية، وفي الوقت الحاضر أصبحت تقام للكراتي بطولات ومنافسات ذات انتشار واسع على الصعيد الدولي والوطني.

فالملاحظ أن الكراتي في البداية كان موجه إلى تكوين العباد وذلك لتقويتهم بدنيا لتحمل أعباء العبادة، ثم تحول بعد ذلك إلى فن قتالي له أهدافه وفيما بعد تحول إلى رياضة تنافسية لها قواعدها وأحكامها الخاصة بنا. (العيداني محمد الصغير، محمد يحي، 2007، ص 13).

■ **انتشار الكراتي في الجزائر** : تأثر العديد من المواطنين الجزائريين الكراتي كباقي شعوب العالم، فاستقطبت الكثير من المواطنين، وهذا منذ 1959م فتم إدخاله عن طريق المعمرين الفرنسيين حيث كان مخصصا إلا للكولون " المستوطنين الفرنسيين " والعسكريين ورجال الشرطة الفرنسية وهذا لخدمة الدفاع عن النفس، وفي نفس السنة وجاد السيد " murakami " الحامل للدرجة الأولى من مدرسة "الشوطوكان shotokan" أول تربص في الجزائر، ثم في سنة 1961م جاء السيد "Jim alcheikh" إلى الجزائر عن طريق الجيش الفرنسي حيث وجه وأشرف على تربصات كما لفت "lucien vernit" مزيج من الايكيدوا، والجيدو، والكراتي، وبعد الفترة الاستعمارية أي بعد الاستقلال كان الكراتي مندمج داخل الاتحادية الجزائرية للجيدو والممارسات المشابهة، تحت لجنة وطنية ممثلة من طرف السيد علي رشداوي وكان يعلم بطريقة " jujū - tsu " تحت هيئة الدفاع عن النفس أكثر ما هو كراتي، يعتبر السيد سالم راشد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود الدرجة الأولى وذلك في سنة 1964م حيث أنشأ مباشرة بعد ذلك نادي jsna في باب الواد.

ثم بقي الكراتي غائبا عن الساحة الوطنية إلى غاية أواخر الستينيات حيث أن أول مشاركة جزائرية في المتربصات العالمية كانت سنة 1967م التي كانت قوية من طرف السيد " kais-taiji " وهذا ما يفسر كثرة مدارس الشوطوكان في بلادنا.

وفي نفس السنة تحصل السيد بن الساسي من قسنطينة على الحزام الأسود درجة أولى من قبل السيد كازي وهذا الأخير قدم نفس الرتبة لمجموعة من ممارسي الكراتي الجزائريين وذلك سنة 1969م أمثال: لطرش، كرماد، خدام، ولياد، حمودة، محفوظي .. الخ.

وكل هؤلاء عند رجوعهم إلى البلد فتحوا قاعاتهم الخاصة لتعليم الصغار، وفي نفس السنة كانت أول بطولة جزائرية، التي لم تدم طويلا أمام توتر الممارسين بسبب اختلاف أساليب الممارسة وغياب المراقبة والتنظيم المحكم.

تطور الكاراتي آنذاك تحت هيئة جماعات تسودها روح الانتقام والعنف فيما بينها من خلال تصرفات غير الاثقة واللامسؤولة، فظل منفصلا وفارغا من تركيبته التربوية.

بين سنة 1970م وسنة 1980م كان حضور الكاراتي في الساحة الرياضية يقتصر على بعض العروض والمنافسات بين النوادي، كما أقيمت بعض الزيارات إلى الجزائر من قبل الكثير من الخبراء تحت إطار البعثات الثقافية، ويجدر بالذكر أن في سنة 1975م أقيمت مقابلة ما بين المنتخب الوطني ونظيره الاسباني في قاعة الأطلس، وفي سنة 1976م قدم ولأول مرة إلى الجزائر المعلم "كازي" بدعوة من السيد "عمر ميشود" ليوجه تربصا لاجتياز "الكيو" الأول "lies kyu" وبعدها ترأس اللجنة الوطنية السيد الهمني فريد" الذي سير وكافح من أجل إعطاء الكاراتي استقلالية عن الفدرالية الجزائرية للجيدو والرياضات المشابهة لها "FAIDA" ولتأسيس فدرالية خاصة برياضة الكراتي، أسس أول منتخب وطني سنة 1982م، و أول مشاركة له في بطولة العالم كانت سنة 1983م في القاهرة، وفي 04 جانفي 1984م تأسست الفدرالية الجزائرية للكاراتي "tak" ترأسها السيد" برشيش عبد الحميد " والتي أصبحت تسمى فيما بعد به "fakt" وهذا بعد اندماج رياضة التايكواندو تحت لوائها، تميزت فترة ما بعد التأسيس بإعطاء دفع جديد لهذه الرياضة، حيث كانت السياسة المتبعة من طرف المسؤولين عن هذه الرياضة هي وضع حد للهامشية والفوضى وإعادة النظر في الشهادات المتحصل عليها في الخارج.

كما تميزت هذه المرحلة باللامركزية حيث أقيمت عدة تربصات وطنية لرفع المستوى في كامل أنحاء البلاد بحضور خبراء أجانب ومن مميزات هذه الفترة أيضا ظهور هذه الرياضة على الساحة الوطنية وانتشارها بقوة حيث أصبحت تملك عددا هائلا من الممارسين. (العيداني محمد الصغير، محمد يحي، 2007، ص 16-18).

▪ بعض التواريخ الهامة:

1948: انشاء أول منظمة يابانية للكاراتي " ajk " .

1957: البطولة التقليدية الجامعية اليابانية.

1964: انشاء "F.A.J.K.O" كل اليابان كاراتي، هدفها جمع الأساليب القتالية للكاراتي ولها بطولة خاصة بما.

1965: انشاء الفيدرالية الفرنسية للجيدو والرياضات المشتركة ffjda "وبعدها الاتحاد الأوروبي للكراتي "U.E.K" برئاسة جاك دالكورت و بعدها الاتحاد الدولي للكراتي "U.I.K" الذي تحول سنة 1966 إلى الاتحاد العالمي لمنظمة الكراتي "WUKO" .

1966: أول بطولة عالمية تجرى في العاصمة الفرنسية باريس.

1976: "FFJDA" يتحول إلى "FFKAMA" الفيدرالية الفرنسية للكراتي والفنون القتالية المشابهة.

1977: أول بطولة أمريكية، أول بطولة آسيوية في سنغافورة.

1984: أول بطولة أفريقية بدار. (العيداني محمد الصغير، محمد يحي، 2007، ص 13-16).

3-3-3 أساليب الكراتي:

▪ أسلوب فينا كوشي في الكراتي:

وقد عرف باسم شوطوكان "SHOTOKAN" وهو اللقب الذي كان يعرف "بشوتو". وتعني كلمة شوتوكان: شو: شجرة الصنوبر. تو: تموج أو تذبذب. كان: معبد أو مدرسة.

وكانت هذه هي الطريقة الرائدة من بين مختلف الأساليب التي تطورت لاحقا حيث قام بوضع تصنيف التقنيات القديمة وطرق التدرج في التدريب على الهجوم فهو يدافع عن طريق التقنيات الطويلة والخفيفة والمصارعة عن بعد، وقد نتج عنه "الوادوكاي والشوتوكاي" وللشوتوكان 26 كاتا.

▪ الشيتوريو SHITO RYU:

كان المؤسس هو "كانوامابين" والذي يعتبر تلميذ لي "إتسو ITSU" و"شوا نيو SHOINYU"، "وهيقاونا HIGAONNA"، "شوري ريو SHOURYU" إذ أن هذا الأسلوب يعلم خصائص هاتين المدرستين الذي يعتمد على تسهيل الوضعيات وتقوية التقنيات، وقاد نتج عنه "الشيكوكاي" و "ايتو سوكاي" وللشيتوريو 47 كاتا.

▪ الوادوريو wado ryu:

وتعني هذه الكلمة: وادو: منهج أو طريق السلاح ريو: مدرسة.

ويعني الطريق إلى السلام من تأسيس "هونوري" وهو تلميذ "فيينا كوشي" ويعتمد على التهرب باستعمال اغوات كما تدرس فيه نفس كاتات الشوطوكان (kalla sabina, p6, 2000-2001, inf's année)

▪ القوجوريو gojur-ryu:

وتعني هذه الكلمة القوة: القوة . جو: المرونة. ريو: مدرسة .

من تأسيس شوجان مياجي " chojin - niagi " وهو تلميذ "هيقوانا" ويعتمد هذا الأسلوب على القوة والرشاقة ، وتدرس فيه التقنيات البطيئة والمتوترة ونتج عنه "الشوتوكا، الكوجي كاي" الذي نتجت عنه هو الأخير تقنية "الكبوكيشانكاي" وللقوجوريو 12 كاتا-

وتعتبر مدرسة الشوتوكان من أكثر المدارس انتشارا في العام لسهولة تعليمها وتعدد الحركات فيها، بالإضافة إلى أن أول من مارس هذا النوع هو مؤسس الكاراتي الحديث السيد فونا كوشي جيشين الذي ولد في جزيرة وكيناوا عام 1869م وبدأ يمارس هذا الفن وعمره إحدى عشر سنة، وفي عام 1915م نقل هذا الفن إلى اليابان.

وقام بتطوير فن الكاراتي الحديث بالإضافة إلى ابنه "يوشيتاكا osllitaka " الذي تعلم الكاراتي على يد أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة إلا أنه ساهم كثيرا في تطوير الكاراتي من خلال إدخال تعديلات على تقنيات الكاراتي منها خفض الوضعيات الأساسية، حيث أصبحت طويلة وبعيدة وأدخل تقنيات الضرب بالأرجل الخلفية وفنيات "اليوكو قيري والمواشي قيري". (مجلة كراتي يوشيد، سبتمبر 2005، ص 88-89)

ونظرا لأن كل طريقة من هذه الطرق كانت تعتبر في البداية فريدة من نوعها فقد كان من المستحيل تنظيم المباريات بين المتنافسين الذين ينتمون لهذه المدارس، فقد كانت الطرق والأساليب المتبعة في كل مدرسة من هذه المدارس على قدر كبير من الخصوصية والتميز لدرجة أن كلا منها كانت تتوخى الحذر للحيلولة دون اطلاع أية جهة خارجية على جداول التدريب التي تتبعها.

3-3-4 - فروع الكراتي:

يتفرع الكراتي إلى جزأين أساسيين وهما على النحو الآتي:

3-3-4-1. الكاتا KATA:

▪ تعريف الكاتا KATA: وهي تمارين فردية للتدريب على الأسلوب القتالي ألفها خبراء الفنون القتالية بناء على تجاربهم الشخصية التي تحتوي على جملة من التقنيات الدفاعية والهجومية وأساليب المراوغة وتمارين التنفس والتنقل، تؤدي بشكل مرتب ومنتسلسل وبتركيز كبير داخل مساحة محددة وتشتترط بعض مدارس الدفاعية العودة إلى نقطة الانطلاق.

▪ أهداف الكاتا:

- الرفع من درجة الإستنفاد القصوى باستشعار روح قتالي حقيقي .
- زيادة القدرة على التخيل والتصور لأنواع مختلفة من الهجومات المتوقعة وإتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف .
- تنمية الثقة في النفس والإندماج الحقيقي بين العقل والروح والجسم.
- تنمية الملكات الفطرية وإستخدامها "النظر، السمع، سرعة الاستجابة".
- مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية (علي مروش، 2004، ص 212)

3-3-4-2. الكيميتي "المنازلة" KUMITIE:

- **تعريف الكيميتي** وهي الهدف الأول والغاية المطلوبة لدى جميع الفنون الدفاعية حيث تنصب جميع الجهود المبذولة ولمراحل التدريب التحضيرية، إلى جعل المتدرب قادراً على خوض المناورات بقوة وإحراز النصر، والتي يمكننا تعريفها بهذه الجملة المختصرة "هي تطبيق لتدريبات مختلفة عند مواجهة خصم حقيقي" ونؤكد على الإستعدادات النفسية التي تفوق من حيث الأهمية المهارة التقنية حسب رأي الكثير من الخبراء.

▪ أهداف الكيميتي

- الإدراك الجيد للذات والخصم
- تكوين الثقة بالنفس والشجاعة
- تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات
- تقبل الخسارة وتكوين الروح الرياضية
- تنمية الذكاء والإعتماد على النفس
- مراقبة التنفس وإمتحان قدرة التحمل.

▪ الصرخة KIAI

إن هذه الكلمة بإختصار تعني "صراخ الروح" وهي مهمة جداً للكراتي وهي تتضمن شد الحجاب الحاجز وإخراج الهواء من الفم صانعا صوتاً حاداً قصيراً وليس شرطاً أن يكون هذا الصوت هو كياي (Kiai) بل قد يكون (eye) أي ... أو هاي (high) أو إيه (eigh) وهي تختلف من شخص إلى آخر وتسمى ثبات الروح وتركيز الطاقة، إن بعض المدارس للتدريب لا تدرك تماماً فائدة الصرخة فهي ليست فقط من

أجل إخافة العدو المائل أمامك أو أن تضع قوة إضافية في زفيرك فحسب بل هي أعظم وأهم من ذلك ونستطيع تلخيص الفوائد بما يلي:

- إستحضار روح القتال وإرعاب الخصم.
- شد عضلات الصدر والمعدة معاً مع إخراج قوة إضافية في النفس.
- هذا الانفجار التنفسي يقوم بتصميم تنفيذ التكتيك بشكل عجيب
- تعطي تناسق وإنسجام لعمل الروح مع العقل والجسم خلال تنفيذ التكتيك لتجعل اللاعب مقبلاً على أداء الحركة بكل حواسه
- إعطاء الشجاعة وسحب التردد أو التخوف من أداء التكتيك وبالتالي فإن التكتيكات القوية لا تصدر إلا مصاحبة مع هذه الصرخة

لذا وجب علينا أن ندرك معنى القاعدة التي تقول " المهارة والتكتيك تغلب القوة ولكن الروح تهزم الجميع وتبقى مستمرة فهي مصدر الطاقة التي تحرك جسم الكائن الحي وهي مصدر جميع القوى " وفي مدارس الكراتي يعتبر الصراخ في غير اللحظة المناسبة تماماً خطأ كما يوجد في الكاتا غالباً صرختان فقط في أماكن محددة ولكن في ال JAKA ليس خطأ أن تضيف صرخة خلال الكاتا في أماكن إضافية ومناسبة ولكن يمنع هذا خلال الإمتحانات الرسمية والمنافسات ويجب على المتدربين خلال التدريب عن العد الخامس والعاشر بالصراخ أو عند تنفيذ آخر حركة من مجموع سلسلة حركات أو حركة واحدة متتالية خلال تكتيكات القتال تحدث الصرخة في الهجمة الأخيرة وفي الهجمة العكسية للتكتيكات المتقدمة فتستخدم عندما يقوم المهاجم بتنفيذ تكتيك حاسم ولا يعتبر الهجوم قوياً أو حاسماً بدون صرخة.

إن الصرخة ستزعج الخصم وستفتح لك هجوماً عليه وأيضاً قد تجعل الخصم يقوم بالرجوع إلى الخلف خطوة أو أن يجفل وبالتالي تقوم بتنفيذ التكتيك المناسب الذي تريده

وأيضاً قد تمنع خصمك من أن يقوم بهجمة عليك بواسطة الصرخة فيتراجع ويتردد عن تنفيذ هجمة

بشكل سليم

وقد عرف سابقاً فن من فنون القتال ويسمى (كياي جيستو) الذي ركز على أساسيات إستخدام

الصرخة لأن التطبيقات الناجحة هي بحاجة إلى روح قتالي متميز

وبالتالي فإن الصرخة تزيد الطاقة للهجمة بواسطة العضلات اللازمة والمناسبة خلال التنفيذ وأيضاً تساعد على إمتصاص هجمة بواسطة نفث وزفير الهواء مما يجعل الصدر والمعدة أقوى وأصلب وأقل عرضة من أن يطرق الهواء خارجاً. (علي مروش، 2004، ص 213-214)

3-3-5 - أهمية الكراتي :

■ **من الناحية النفسية:** لقد أثبتت التجارب والخبرات أن الإعداد النفسي يلعب دوراً هاماً في نجاح اللاعب أو الفريق وهو لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري، كما أن هناك ارتباط وثيق بينهم حيث تعتبر رياضة الكراتي من الرياضات الأساسية التي لها دور كبير وفعال في تطوير وتنمية بعض السمات الشخصية لدى اللاعب من خلال زيادة الثقة بنفسه وتفاعله مع الآخرين وتنمية الدافعية لديه، بحيث تساعد على التكامل الصحي والانشراح النفسي وتحقق الشعور بالمسؤولية فهي تعكس ثبات الناحية النفسية عند اللاعب.

■ **من الناحية البدنية:** تتطلب رياضة الكراتي قدرة عالية من الرياضي للاختيار الدقيق والأفضل لمختلف الأفعال الحركية من خلال التوافق الحركي والسرعة والرشاقة مع درجة عالية من الدقة والتركيز حيث تعتبر القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة من العناصر الأساسية والهامة في تقدم وبناء لاعب هذه الرياضة خاصة أن هناك ترابط بين هذه العناصر الأساسية والأداء المهاري.

■ **من الناحية التربوية:** تتجه البطولة في رياضة الكراتي إلى اتجاه أخلاقي مثالي حيث تقام المنافسات بين الأفراد لإظهار كفاءاتهم وقدراتهم ومهاراتهم وبذلك يظهر بعد هذا المفهوم التربوي عن القتال من أجل الفوز إلى مفهوم آخر وهو الكفاح من أجل تحقيق الذات بالعمل والجهد للوصول إلى نتائج جيدة (أحمد إبراهيم، 1995، ص 63).

3-3-6 - فوائد تعلم الكاراتي:

بقدر ما تعتبر الكاراتي نظاماً للدفاع عن النفس فهي أيضاً تعمل على تنمية الذات وتطوير العقل والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في اتخاذ قراره في ممارسة لعبة الكاراتي وهي كالتالي:

3-3-6-1. فوائدها للبالغين:

- التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية، التنفس، حركة الجسم، الوقفة، الاصطفاف، تحسين القدرة البدنية، المرونة، التحمل، التوازن، التناسق، تقليل التوتر وزيادة الطاقة.
 - السيطرة على الجسم.
 - تطوير ذهن قوي وذكي يكون هادئًا ومرنا في مواجهة الضغوط.
 - تنمية الوعي والحساسية اتجاه الآخرين.
 - تنمية القوة الداخلية والعزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة.
- لأنها لا ترتبط بعمل معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاول الكاراتي بدءًا من سن الخامسة ما دام أن الشخص قادر على ذلك (أحمد محمود، 1995، ص 47).

3-3-6-2. فوائدها للمراهقين:

- تتميز رياضة الكراتي دو عن غيرها بمبادئها وأسسها التربوية والفلسفية فهي تساعد المراهق على تعلم واكتساب المهارة الحركية وتشغيل الطاقة الزائدة ليتحرر من الاضطرابات النفسية مثلًا: الكبت والانعزال، كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات وتساعده على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها مثل الثقة بالنفس الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، تهذيب السلوك العدوانى وضبط السلوك المنحرف.
- وللكاراتي دو دور في تنمية الخصائص البدنية كالقوة والسرعة ورشاقة الجسم وتجعل ممارسته دائم على تأهب للقيام بكل الأعمال بمرونة وخفة جسمية معتبرة هذا فضلا على أنها وسيلة للنمو الحسي الحركي للجسم.

وللكاراتي دو فوائد يمكننا تلخيصها في النقاط التالية:

- تؤدي إلى المرح الجسمي والمتعة الجسدية .
- إعطاء قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط.
- تساعد على النمو الجسمي المتكامل
- تساعد على اجتياز سن مطلع الفتوة.

ومن الجانب الاجتماعي فرياضة الكاراتي دو تربي فالمراهق روح التضامن والتعاون بحيث يربطه علاقة حب وتضامن مع أصدقائه الممارسين لهذه الرياضة ويمكن مشاركتهم في نفس المشاكل التي لا يجد لها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي (جميع الحسين وآخرون، 2006، ص 41).

خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن استخلاص النتائج التالية:

- السلوك التنافسي ما هو إلا شكل من أشكال السلوك الإنساني الذي يظهر أثناء الموقف التنافسي.
 - يجب الاهتمام بتنمية السلوك التنافسي في المجال الرياضي من أجل تحقيق الفوز في المنافسات الرياضية.
 - المنافسة الرياضية يمكن اعتبارها كعملية تربية.
 - المنافسة الرياضية يمكن اعتبارها كعملية تربية.
 - الضغط النفسي في المجال الرياضي هو مجموع المواقف التي يتعرض لها اللاعب أثناء التدريب أو المنافسة والتي تُخلف تأثيرات نفسية سلبية.
 - يمكن للمدرب امتلاك خبرات معرفية تمكنه من التحكم في سلوكيات اللاعبين أثناء المنافسة.
- كما تطرقنا خلال هذا الفصل إلى أهم الأساليب والفروع المعتمدة في رياضة الكاراتيه، وهذه الرياضة التي لها تاريخها الخاص وفلسفتها التي تختلف عن الرياضات الأخرى.

الجانِب التَطْبِيقِي

الفصل الرابع:

منجبة المصدر

تمهيد:

تعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث، وعلى الباحث أن يحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة بحثه من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات، وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط وبالتفصيل.

4-1- الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه ولتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها (محي الدين مختار، 1995، ص 47).

فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني وتهدف لقياس مستوى الصدق الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية (وجيه محجوب، 1993، ص 235).

تعتبر المرحلة التحضيرية خطوة هامة في البحوث، وترجع في كونها ترسم المنهج السليم للبحث المراد إنجازه وتمهد لنا الأساليب المنهجية التي تمكن بواسطتها معالجة الإشكالية واستبعاد بعض العوامل والظروف غير المرغوب فيها وقد شملت عدة خطوات:

- الاتصال بالمسؤولين ونقصد بهم نوادي الكراتي دو والهدف هو شرح موضوع الدراسة ووضع اللمسات الأولى.
- تحديد أماكن العمل وهي قاعات أو نوادي الكراتي دو، والتأكد من ملائمة مكان تنفيذ المقياس والمتمثل في مقياس (مقياس أنماط تقدير الذات، مقياس اختبار السلوك التنافسي).
- الحصول على القبول من طرف الإدارة لقيام بهذه الدراسة.
- زيارة نوادي الكراتي دو لمعرفة أوقات تدريب الرياضيين (14-16 سنة) والحصول على إذن من مدرب نوادي الكراتي دو.
- تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها لاعبين للإجابة عن عبارات المقياس، حيث كان المعدل العام المستغرق من طرف لاعبين للإجابة عن المقياس 20 د.
- معرفة مدى الصعوبة أو سهولة العبارات المكونة للمقياس حيث تؤكد من خلال الدراسة الاستطلاعية عدم وجود صعوبة لغوية على مستوى استيعاب لمعنى العبارات.
- معرفة مدى ملائمة المقياس لمستوى عينة البحث.
- **المجال المكاني:** يتمثل المجال المكاني في قاعات نوادي الكراتي دو بمدينة المسيلة (نادي أولمبي شباب الحضنة، وأفاق المسيلة)
- **المجال الزماني:** يعد تحديد موضوع الدراسة في البحث وقبوله من طرف الإدارة، بدأنا العمل في الدراسة الميدانية.

- المجال الزمني للبحث: من نهاية شهر ديسمبر 2019 إلى نهاية شهر جانفي 2020.
- المجال البشري: اشتملت 50 لاعبا (10 لاعبين من كل نادي كراتي دو).

4-2- منهج الدراسة:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج، وهو سلسلة من المراحل المتتالية الذي ينبغي اتباعها بكيفية منسقة ومنظمة (موريس أنجرس، 2008، ص 36).

إن المنهج يعني " إتباع خطوات منطقية معينة فيتناول المشكلات أو الظواهر أو معالجة القضايا العلمية للوصول إلى اكتشاف الحقيقة " (عبد الله عبد الرحمان الكندر، 1999، ص 107).

والمنهج المتبع في دراستنا هو المنهج الوصفي بالتحديد طريقة العلاقات الارتباطية نظرا إلى ملائمتها لطبيعة المشكلة.

كما يعرفها "مصطفى حسن باهي" يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث العلمي استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والرياضية، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، كما يهدف إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة، ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات، لذا يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق وتحليلها تحليلا دقيقا وكافيا للوصول إلى تعليمات بشأن موضوع الدراسة (مصطفى حسن باهي، 2000، ص 83).

4-3- متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيران اثنان أحدهما مستقل والآخر تابع وهما كالتالي:

4-3-1- المتغير المستقل: هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع أو بمعنى أن

المتغير المستقل هو الذي سيغير المتغير التابع (موريس أنجرس، 2008، ص 268).

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (محمد حسن علاوي، 1988، ص 219).

المتغير المستقل في دراستنا هو تقدير الذات البدنية.

4-3-2 - المتغير التابع: هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها وهي تتأثر تبعاً لمتغير مستقل، أو بمعنى آخر يمثل المتغير التابع رد فعل الجسم أو سلوك العناصر تبعاً لعملية استعمال أو تحريك المتغير المستقل (موريس أنجرس، 2008، ص 269).

متغير تؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (محمد حسن علاوي، 1988، ص 220).

المتغير التابع في دراستنا هو: السلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتي دو.

4-4 - مجتمع وعينة الدراسة:

4-4-1 - مجتمع الدراسة: عرف الباحث "موريس" مجتمع الدراسة على أنه مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقاً والتي تركز عليها الملاحظات (موريس أنجرس، 2008، ص 298).

نعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، وفي واقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتاً طويلاً وجهداً شاقاً وتكاليف مرتفعة، ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على إنتاج مهمته (سامي ملحم، 2000، ص 200).

وفي دراستنا هما: جميع نوادي لاعبي الكراتي دو بمدينة المسيلة.

4-4-2 - عينة الدراسة: هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (كامل محمد المغربي، 2002، ص 139).

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (رشيد زرواتي، 2007، ص 334).

وفي دراستنا توجد خمس نوادي وتم اختيارهم بطريقة قصدية تم اختيار 10 لاعبين من كل نادي وهناك العينة 50 لاعبا من المجتمع الكلي حيث تم اختيار النوادي التالية:

- نادي أولمبي شباب الحضنة.
- نادي أفاق المسيلة.
- النادي الرياضي للهواة مولودية المسيلة.

- نادي المستقبل.
- النادي الرياضي شباب المسيلة.

4-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

لغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة، على الباحث انتقاء الأداة المنافسة لذلك ومن المتوقع عليه أن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما :

- تساعد على جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع البحث.
- تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه، وعدم الخروج عن أطره العريضة (إحسان محمد حسن، 1982، ص 65).

4-5-1- أدوات الجانب النظري:

قمنا في دراستنا هاته بتطبيق مقياسين للقياس هما:

أولاً: مقياس السلوك التنافسي.

▪ الوصف:

قامت دورثي هاريس Harris (1984) بتصميم اختبار السلوك التنافسي Competitive Behavior Questionnaire لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي للاعب الرياضي الذي يحتاج إلى الرعاية والتوجيه وإلى التدريب على المهارات النفسية.

ويتضمن الاختبار في صورته الأصلية 50 عبارة يقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة لعبارات الاختبار على مقياس ثلاثي التدريجي (دائماً/ أحياناً/ أبداً) وقد قام محمد حسن علاوي باقتباس الاختبار وتعريبه واختصاره إلى عشرين عبارة فقط في ضوء بعض الدراسات التي أجريت على الصورة الأصلية للاختبار.

▪ المعاملات العلمية:

الثبات: تراوحت معاملات استقرار الاستخبار عند تطبيقه وإعادة تطبيقه على عينات متعددة من الرياضيين (ذكور/إناث) ما بين 0.61 و 0.74 بعد فترات تتراوح ما بين أسبوع إلى ثلاثة شهور كما تم إيجاد معامل الاتساق الداخلي للاستخبار على بعض العينات السابقة باستخدام معامل ألفا كرونباخ والذي بلغ (0.78).

الصدق: أشارت هاريس إلى التحقق من صدق الاستخبار عن طريق الصدق المرتبط بالمحك باستخدام بعض الاختبارات المشابهة وكذلك عن طريق آراء المدربين فيالنسبة للسلوك التنافسي للاعبين وقد أسفرت النتائج عن تدعيم الصدق المرتبط بالمحك للاستخبار.

▪ التصحيح:

يتضمن الاستخبار تسعة (9) عبارات في اتجاه السلوك التنافسي **الإيجابي** وأرقامها كما يلي :
17/14/12/11/10/8/6/3/2

وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي : دائما = 1 أحيانا = 2 أبدا = 3

كما يتضمن الاستخبار 11 عبارة في اتجاه السلوك التنافسي **السلبي** وأرقامها كما يلي :
20/19/18/16/15/14/9/7/5/4/1

وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي: دائما = 3 أحيانا = 2 أبدا = 1

ويتم جمع درجات جميع العبارات وكلما ارتفعت الدرجة الكلية للاعب الرياضي كلما دل ذلك على حاجته للتدريب على المهارات النفسية.

▪ التعليمات:

فيما يلي بعض الأنواع من السلوك التي قد تقوم بها أو تحدث لك في المنافسة الرياضية:

- ارسم دائرة حول الرقم المناسب لحالتك أمام كل عبارة من العبارات التالية.
- حاول أن تكون صريحا مع نفسك وأن تحدد اجابتك بكل صدق وأمانة.
- ارسم دائرة واحدة فقط أمام كل عبارة، ولا تترك أي عبارة دون إجابة.
- لاحظ أنه لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما المهم هو اجابتك بما يتناسب مع حالتك.

أبدا	أحيانا	دائما	العبارات
3	2	1	1. ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين
1	2	3	2. عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فإنني لا أجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي.
1	2	3	3. تزداد ثقتي كلما اقترب موعد المنافسة
3	2	1	4. أعنف نفسي عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة
3	2	1	5. عندما ينتقدني مدربي أو أحد زملائي أثناء المنافسة فإنني أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة
1	2	3	6. تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في المنافسة.
3	2	1	7. في المنافسات الهامة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة.
1	2	3	8. قبل اشتراكي في المنافسة لا أحتاج للمزيد من الوقت لكي أستعد نفسيا وذهنيا.
3	2	1	9. ينتابني القلق الشديد قبل اشتراكي في منافسة هامة
1	2	3	10. عندما تسوء الأمور في المنافسة فإن ذلك لا يسبب في الارتباك أو القلق
1	2	3	11. أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائي أثناء التدريب
1	2	3	12. أثناء المنافسة عندما أعتقد أن الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي (أو لزملائي) فإنني لا أنفعل.
1	2	3	13. بعد انتهاء المنافسة أستطيع أن أتذكر كل ما حدث في المنافسة.
3	2	1	14. أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة
3	2	1	15. أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق.
3	2	1	16. قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة أشعر بأنني لا أستطيع تذكر أي شيء.
1	2	3	17. مستوى أدائي ثابت في المنافسات وفي حدود أقصى قدراتي.
3	2	1	18. بعد انتهاء المنافسة اشعر بأنني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل
3	2	1	19. أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة
3	2	1	20. ارتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة

ثانياً: مقياس أنماط تقدير الذات.

■ الوصف:

مقياس أنماط تقدير الذات صممه محمد حسن العلاوي لمحاولة التعرف على النمط المميز للفرد الرياضي (اللاعب أو المدرب أو الإداري) بالنسبة لتقديره لذاته وتقديره للآخرين، وذلك في ضوء كتابات راينر مارتنز Martens (1997) وتوماس هاريس Harris (1967) بالنسبة لوصف كيفية تقييم الفرد لنفسه وكيفية تقييمه للآخرين في إطار أربعة أنماط واضحة لسلوك واستجابات الفرد.

ويشتمل المقياس على عشرين عبارة تشكل أربعة أنماط متميزة للفرد وهي : الشكل رقم (01)

النمط الأول: تقدير سلبي للذات - تقدير إيجابي للآخرين:

وهذا النمط يقوم فيه الفرد بتقدير ذاته بصورة سلبية في حين يقدر الآخرين بصورة إيجابية ويطلق عليه بالانجليزية مصطلح: I'M NOT OK, YOU'RE OK وتتضمن أبعاد هذا النمط ما يلي:

- يشعر الفرد الرياضي بأنه تحت رحمة الآخرين.
- يحتاج الفرد الرياضي إلى المزيد من المعاونة والتقبل والاعتراف من الآخرين.
- يشعر الفرد الرياضي بالقلق تجاه حاجته للأمان والطمأنينة.
- يشعر الفرد الرياضي بأنه يشك في نفسه.
- يقدر الفرد الرياضي نفسه بصورة أقل من حقيقتها.
- يكثر الفرد الرياضي من انتحال المعاذير (التبرير) لعدم أداء المطلوب منه.

النمط الثاني: تقدير سلبي للذات - تقدير سلبي للآخرين:

وهذا النمط أو الاتجاه يقوم فيه الفرد الرياضي بتقدير ذاته وبتقدير الآخرين بصورة سلبية I'M

NOT OK, YOU'RE Not OK وتكمن أبعاد هذا النمط في :

- يفقد الفرد الرياضي الأمل في أن يكون سعيداً.
- يفضل الفرد الرياضي أن يكون بعيداً عن الآخرين.
- يشعر الفرد الرياضي بقلّة التقبل أو المساعدة من الآخرين.
- يرفض الفرد الرياضي مساعدة الآخرين له واعتقاده بأن نيتهم سيئة.
- اتجاه الفرد الرياضي نحو رفضه لنفسه.

النمط الثالث: تقدير إيجابي للذات - تقدير سلبي للآخرين:

وفي هذا النمط يقدر الفرد الرياضي ذاته بصورة إيجابية في حين يقدر الآخرين بصورة سلبية I'M OK, YOU'RE NOT OK وتتضمن أبعاد هذا النمط فيما يلي :

- يرفض الفرد الرياضي المساعدة أو المعاونة من الآخرين.
- يشعر الفرد الرياضي بأنه على ما يرام طالما ابتعد عنه الآخرين.
- يحاول الفرد الرياضي أن يشعر الآخرين أنه على ما يرام في حين أنهم ليسوا كذلك.
- عدم الثقة في الآخرين.
- يشعر الفرد الرياضي بأنه مستقل وفي غير حاجة للمساعدة.

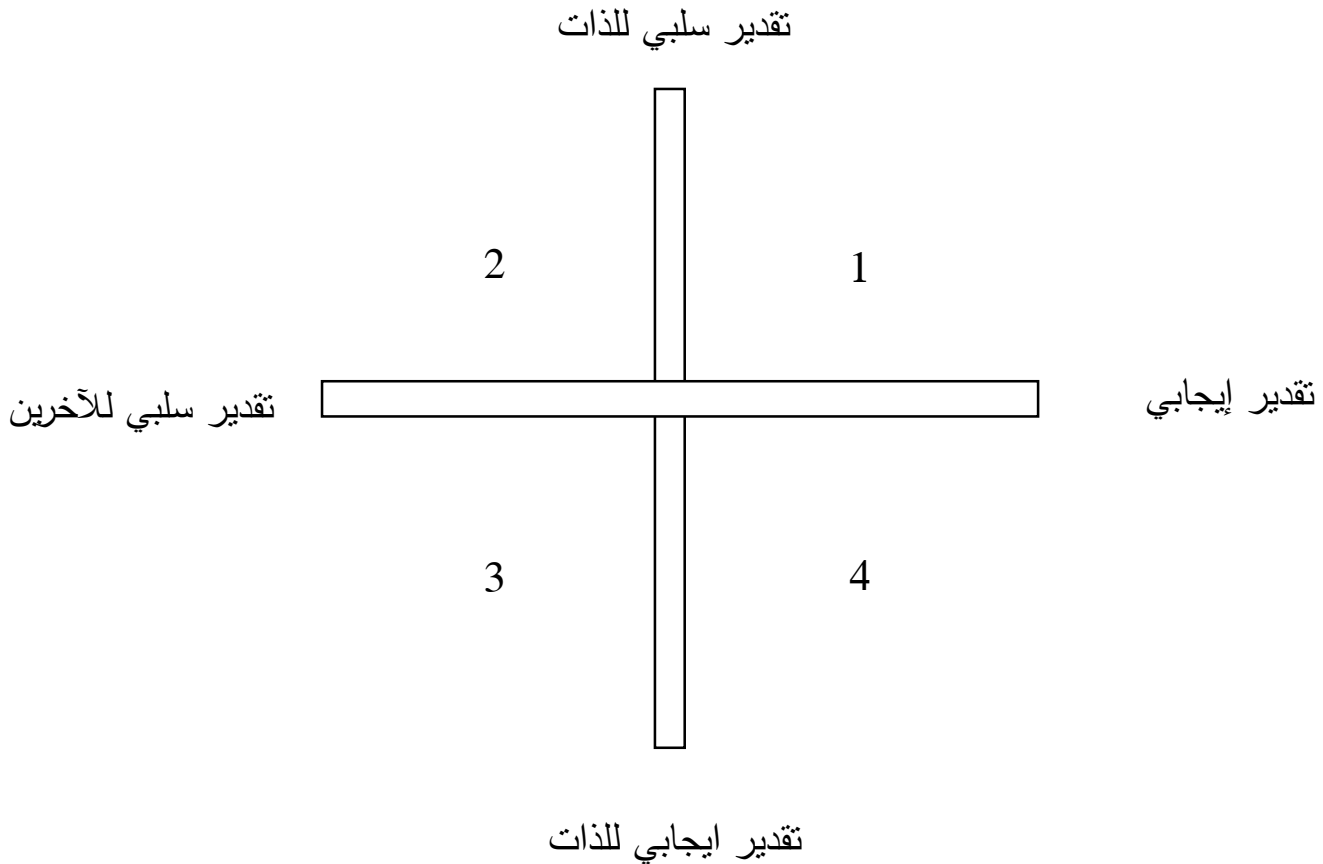
النمط الرابع: تقدير إيجابي للذات - تقدير إيجابي للآخرين:

وهذا النمط أو الاتجاه يتضح فيه تقدير الفرد الرياضي لذاته وللآخرين بصورة إيجابية I'M OK, YOU'RE OK وأبعاده كما يلي :

- يشعر الفرد الرياضي بأنه له قيمة وأنه جدير بالاهتمام والاحترام.
- يشعر الفرد الرياضي بأن الآخرين لهم قيمة وأنهم جديرون بالاهتمام والاحترام.
- يحب الفرد الرياضي نفسه ويحب الآخرين.
- يسعى الفرد الرياضي لعقد علاقات وصدقات مع الآخرين.
- يشعر الفرد الرياضي بالسعادة في حياته.
- يشعر الفرد الرياضي بأن الحياة لها قيمة ومعنى.

ويقوم الفرد الرياضي بالاستجابة على عبارات المقياس في ضوء مقياس ثلاثي التدرج (نعم، غير متأكد، لا) .

الشكل رقم (04) : الأنماط الأربعة لتقدير الذات بارتباطه بتقدير الآخرين.



■ المعاملات العلمية:

الثبات: تراوح معامل استقرار المقياس عند إعادة تطبيقه على عينة قوامها 62 فردا رياضيا (22 لاعبا، 20 مدريا، 2 إدريا رياضيا) بعد فترة 18 يوما ما بين (0.71 و 0.82) بالنسبة للأبعاد الأربعة للمقياس. الصدق: تم إيجاد صدق المقياس عن طريق 3 خبراء في ضوء توصيف كل نمط من الأنماط الأربعة السابق ذكره في الصفحات السابقة وتم استيفاء العبارات التي أجمع عليها الخبراء الثلاثة.

كما تم إيجاد الصدق المرتبط بالمدك عن تطبيق المقياس على 62 فردا رياضيا بالتلازم مع مقياس سمة لقلق لسبيلبرج ومقياس الشك والارتياب وأسفرت النتائج عن وجود ارتباطات إيجابية مقبولة بين درجات هذين المقياسين ودرجات الأنماط الثلاثة الأولى، في حين أسفرت النتائج عن ارتباطات سلبية مقبولة بين درجات هذين المقياسين ودرجات النمط الرابع.

■ التصحيح:

- عبارات النمط الأول هي : 17/13/9/5/1
- عبارات النمط لثاني هي: 18/14/10/6/2.
- عبارات النمط الثالث هي : 19/15/11/7/3.
- عبارات النمط الرابع: 20/16/12/8/4.

ويتم منح الدرجات كما يلي : نعم = 3 ، غير متأكد= 2 ، لا = 1.

■ التعليمات:

فيما يلي بعض العبارات التي يمكن أن تصف بها نفسك والتي يمكن أن تصف بها علاقتك مع الآخرين:

■ اقرأ كل عبارة جيدا وضع علامة (*) أمام كل عبارة وأسفل ما يتناسب مع وصفك لنفسك ووصفك لعلاقتك مع الآخرين.

■ إذا كانت العبارة تنطبق عليك ضع علامة (*) أسفل كلمة (نعم) وإذا كانت العبارة لا تنطبق عليك ضع علامة (*) أسفل كلمة (لا) ، وإذا كنت غير متأكد من انطباق أو عدم انطباق العبارة ضع علامة (*) أسفل (غير متأكد).

■ لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل فرد يختلف عن الآخر بالنسبة لوصفه لنفسه ووصف علاقته بالآخرين والمهم هو صدق إجابتك مع ما يتناسب مع حالتك.

■ رجاء عدم ترك أي عبارة بدون إجابة.

لا	غير متأكد	نعم	العبارات
			1. أشعر بأنني تحت رحمة الآخرين.
			2. أعتقد بأنني غير سعيد في حياتي.
			3. لا أفضل المساعدة أو المعاونة من الآخرين.
			4. أشعر بأن الآخرين لهم قيمة.
			5. أحتاج إلى المزيد من التقبل من الآخرين.
			6. أفضل أن أكون بعيدا عن الآخرين.
			7. لا أثق كثيرا في الآخرين.
			8. أحب نفسي كما أحب الآخرين.

			9. أشعر بأنني في حاجة للأمان والطمأنينة.
			10. أشعر بقلّة التقبل والمساعدة من الآخرين.
			11. أشعر بأن الآخرين لديهم نية سيئة.
			12. أحاول عقد علاقات وصدقات مع الآخرين.
			13. أشعر بأنني أكاد أشك في نفسي.
			14. أرفض مساعدة الآخرين لي.
			15. لدي عدم ثقة في الآخرين.
			16. أشعر بالسعادة في حياتي.
			17. أقدر نفسي أقل من حقيقتها.
			18. أحيانا أعتقد أنني أرفض نفسي.
			19. أنا مستقل وفي غير حاجة للمساعدة من الآخرين.
			20. أشعر بأن للحياة قيمة ومعنى.

4-6-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

4-6-1- الصدق:

ويقصد بصدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياسين مدى اتساق جميع فقرات المقياس مع المحور الذي تنتمي إليه وقد قمنا بحساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط "بيرسون".

أ- صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول : السلوك التنافسي الإيجابي.

الجدول رقم (03): يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات السلوك التنافسي الايجابي

مستوى الدلالة	بيرسون	العبارات
0.619	-0.072	عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فإنني لا أجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي.
0.000	0.772**	تزداد ثقتي كلما اقترب موعد المنافسة
0.000	0.906**	تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في المنافسة.
0.000	0.921**	قبل اشتراكي في المنافسة لا أحتاج للمزيد من الوقت لكي أستعد نفسياً وذهنياً.
0.000	0.944**	عندما تسوء الأمور في المنافسة فإن ذلك لا يسبب في الارتباك أو القلق
0.000	0.951**	أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائي أثناء التدريب
0.000	0.914**	أثناء المنافسة عندما أعتقد أن الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي (أو لزملائي) فإنني لا أنفعل.
0.000	0.837**	أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة
0.000	0.923**	مستوى أدائي ثابت في المنافسات وفي حدود أقصى قدراتي.

من خلال الجدول أعلاه رقم (03) نجد أن معامل الاتساق الداخلي يتراوح ما بين القيمة (0.072) و (0.951) مما يدل على وجود اتساق داخلي مقبول.

ب- صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني: السلوك التنافسي السلبي.

الجدول رقم (04): يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات السلوك التنافسي السلبي.

مستوى الدلالة	بيرسون	العبارات
0.000	0.849**	ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين
0.000	0.910**	أعنف نفسي عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة

0.000	0.929**	عندما ينتقدني مدربي أو أحد زملائي أثناء المنافسة فإنني أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة
0.000	0.881**	في المنافسات الهامة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة.
0.000	0.868**	ينتابني القلق الشديد قبل اشتراكي في منافسة هامة
0.000	0.960**	أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة
0.000	0.959**	أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق.
0.000	0.925**	قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة أشعر بأنني لا أستطيع تذكر أي شيء.
0.000	0.756**	بعد انتهاء المنافسة اشعر بأنني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل
0.000	0.920**	أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة
0.000	0.685**	ارتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة

من خلال الجدول أعلاه رقم (04) نجد أن معامل الاتساق الداخلي يتراوح ما بين القيمة (0.685) و (0.960) مما يدل على وجود اتساق داخلي متوسط.

ت- صدق الاتساق الداخلي لاستبيان تقدير الذات:

الجدول رقم (05): يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات تقدير الذات.

مستوى الدلالة	مستوى الارتباط	العبارات
0.000	0.630**	1. أشعر بأنني تحت رحمة الآخرين.
0.000	0.911**	2. أعتقد بأنني غير سعيد في حياتي.
0.000	0.897**	3. لا أفضل المساعدة أو المعاونة من الآخرين.
0.000	0.877**	4. أشعر بأن الآخرين لهم قيمة.
0.000	0.955**	5. أحتاج إلى المزيد من التقبل من الآخرين.
0.000	0.643**	6. أفضل أن أكون بعيدا عن الآخرين.
0.000	0.900**	7. لا أثق كثيرا في الآخرين.
0.000	0.943**	8. أحب نفسي كما أحب الآخرين.
0.000	0.892**	9. أشعر بأنني في حاجة للأمان والطمأنينة.
0.000	0.909**	10. أشعر بقلّة التقبل والمساعدة من الآخرين.

0.000	0.930**	11. أشعر بأن الآخرين لديهم نية سيئة.
0.000	0.954**	12. أحاول عقد علاقات وصداقات مع الآخرين.
0.000	0.947**	13. أشعر بأنني أكاد أشك في نفسي.
0.000	0.938**	14. أرفض مساعدة الآخرين لي.
0.000	0.943**	15. لدي عدم ثقة في الآخرين.
0.000	0.947**	16. أشعر بالسعادة في حياتي.
0.000	0.669**	17. أقدر نفسي أقل من حقيقتها.
0.000	0.848**	18. أحيانا أعتقد أنني أرفض نفسي.
0.000	0.617**	19. أنا مستقل وفي غير حاجة للمساعدة من الآخرين.
0.000	0.603**	20. أشعر بأن للحياة قيمة ومعنى.

من خلال الجدول أعلاه نجد أن معامل الاتساق الداخلي يتراوح ما بين القيمة (0.603 و 0.955) يدل على وجود استباق داخلي مقبول.

4-6-2- الثبات:

يعتبر ثبات المقياس صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد، إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ (1993) بأنه مدى الدقة والاتساق، واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 152).

ويقصد بالثبات أن الفرد يحافظ على الوضع نفسه بالنسبة لموقعه عند تكرار قياسه ويبقى على حاله تقريبا بالقدر الذي يمثل قيمة صغيرة للخطأ المعياري من القياس ومعامل ثبات مرتفع (صالح محمد علي أبو جادر، 2000، ص 442).

الجدول رقم (06) يبين معامل ألفا كرونباخ لأداة الدراسة.

عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	
09	0.891	السلوك التنافسي الإيجابي
11	0.664	السلوك التنافسي السلبي
20	0.825	تقدير الذات

من خلال الجدول أعلاه رقم (06) نجد أن معامل الثبات ألفا كرونباخ يتراوح بين القيمتين (0.664 و 0.891) مما يدل على ثبات أداة الدراسة.

تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ تتراوح بين (0-1) وكلما اقترب من 1 دل على وجود ثبات عالٍ، وكلما اقترب من الصفر، دلّ على عدم وجود ثبات وأن الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرونباخ هو 0.6.

الفصل الخامس :

عرض ونجلى ومناقشة النتائج

6-1- عرض وتحليل النتائج

6-1-1- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة حول مقياس تقدير الذات:

الجدول رقم (07) يوضح إجابات أفراد العينة حول مقياس تقدير الذات.

المجموع	لا	غير متأكد	نعم	العبارات
50	41	07	02	1. أشعر بأنني تحت رحمة الآخرين.
50	41	03	06	2. أعتقد بأنني غير سعيد في حياتي.
50	27	06	17	3. لا أفضل المساعدة أو المعاونة من الآخرين.
50	14	16	20	4. أشعر بأن الآخرين لهم قيمة.
50	10	16	24	5. أحتاج إلى المزيد من التقبل من الآخرين.
50	31	07	12	6. أفضل أن أكون بعيدا عن الآخرين.
50	15	17	18	7. لا أثق كثيرا في الآخرين.
50	06	05	39	8. أحب نفسي كما أحب الآخرين.
50	15	09	26	9. أشعر بأنني في حاجة للأمان والطمأنينة.
50	18	18	14	10. أشعر بقلّة التقبل والمساعدة من الآخرين.
50	21	14	15	11. أشعر بأن الآخرين لديهم نية سيئة.
50	13	07	30	12. أحاول عقد علاقات وصدقات مع الآخرين.
50	30	13	07	13. أشعر بأنني أكاد أشك في نفسي.
50	32	03	15	14. أرفض مساعدة الآخرين لي.
50	25	08	17	15. لدي عدم ثقة في الآخرين.
50	06	03	41	16. أشعر بالسعادة في حياتي.
50	14	19	17	17. أقدر نفسي أقل من حقيقتها.
50	27	13	10	18. أحيانا أعتقد أنني أرفض نفسي.
50	21	15	14	19. أنا مستقل وفي غير حاجة للمساعدة من الآخرين.
50	02	07	41	20. أشعر بأن للحياة قيمة ومعنى.

التحليل:

العبارة الأولى أخذت أقل نسبة من الإجابة على البديل (نعم) والعبارة الأخيرة أخذت أكبر نسبة من العبارات الأخرى حول الإجابة على البديل (نعم)، وأخذنا كلا من العبارتين (2 و 16) أقل نسبة من الإجابة على كلمة (غير متأكد) والعبارة (17) هي أكبر قيمة من العبارات الأخرى، أما بالنسبة إلى أقل قيمة على الإجابة على البديل (لا) فهي العبارة رقم (20) الأخيرة أما بالنسبة إلى العبارة التي أخذت أكبر قيمة فهي العبارة رقم 01.

6-1-2- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة حول مقياس السلوك التنافسي

الجدول رقم (08) يوضح إجابات أفراد العينة حول مقياس السلوك التنافسي.

المجموع	لا	غير متأكد	نعم	العبارات
50	21	25	04	1. ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين
50	16	20	14	2. عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فإنني لا أجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي.
50	03	09	38	3. تزداد ثقتي كلما اقترب موعد المنافسة
50	07	17	26	4. أعنف نفسي عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة
50	12	29	09	5. عندما ينتقدني مدربي أو أحد زملائي أثناء المنافسة فإنني أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة
50	07	15	28	6. تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في المنافسة.
50	08	24	18	7. في المنافسات الهامة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة.
50	07	28	15	8. قبل اشتراكي في المنافسة لا أحتاج للمزيد من الوقت لكي أستعد نفسياً وذهنياً.
50	02	30	18	9. يتنابني القلق الشديد قبل اشتراكي في منافسة هامة
50	18	18	14	10. عندما تسوء الأمور في المنافسة فإن ذلك لا يسبب في الارتباك أو القلق
50	15	20	15	11. أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائي أثناء التدريب

50	23	14	13	12. أثناء المنافسة عندما أعتقد أن الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي (أو لزملائي) فإنني لا أنفعل.
50	05	11	34	13. بعد انتهاء المنافسة أستطيع أن أتذكر كل ما حدث في المنافسة.
50	10	21	19	14. أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة
50	11	20	19	15. أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق.
50	18	17	15	16. قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة أشعر بأنني لا أستطيع تذكر أي شيء.
50	12	13	25	17. مستوى أدائي ثابت في المنافسات وفي حدود أقصى قدراتي.
50	00	10	40	18. بعد انتهاء المنافسة اشعر بأنني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل
50	08	16	26	19. أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة
50	01	39	10	20. ارتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة

التحليل:

العبارة الأولى هي من أخذت أقل نسبة من الإجابة على البديل (دائماً) والعبارة رقم (19) هي التي أخطت أكبر قيمة، وأخذت العارة الثالثة أصغر قيمة والعبارة الأخيرة رقم (20) هي أكبر قيمة من الإجابة على البديل (أحياناً) ، أما بالنسبة الى الإجابة على البديل (دائماً) فأخذت العبارة رقم (18) أصغر قيمة وهي عدم الإجابة على هذا السؤال أما بالنسبة الى العبارة رقم (12) فهي التي أخذت أكبر قيمة للإجابة على كلمة أبداً.

5-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات.

5-2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

التساؤل الأول: هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي الإيجابي لدى لاعبي الكراتي دو بمدينة المسيلة؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" بين تقدير الذات البدنية ومحور السلوك التنافسي الإيجابي والنتائج المحصل عليها في الجدول رقم (08).

الجدول رقم (09): يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الذات البدنية ومحور السلوك التنافسي الإيجابي.

الحكم الاحصائي	مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.01	-0.976**	0.67784	1.9820	تقدير الذات البدنية
			0.58501	1.7289	السلوك التنافسي الايجابي
** دال عند مستوى الدلالة 0.01					

بالنظر إلى الجدول السابق يتضح أن:

معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين " تقدير الذات البدنية " و " السلوك التنافسي الإيجابي " بلغ (-0.976**) وهو يدل على وجود علاقة ارتباطية سلبية عكسية بينهما، وأن مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـ 0.01 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا 0.01، مما يدل على أن معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية.

مناقشة النتيجة: لغرض معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي الإيجابي لدى لاعبي الكراتي دو بمدينة المسيلة، تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث الحالية، وبهذا بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.976**) وهو معامل ارتباط سلبي مرتفع ويشير على أن هناك علاقة ارتباطية بين المتغيرين ذات دلالة إحصائية.

هذه النتيجة اتفقت مع (دراسة يعقوب عشاشة) الذي توصل إلى معرفة طبيعة العلاقة التي تميز السلوك التنافسي بمردود لاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، واتفقت مع دراسة (يعقوب عشاشة) الذي استنتج أن وجود علاقة ارتباطية بين السلوك التنافسي ومردود لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

5-2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

التساؤل الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي السلبي لدى لاعبي الكراتي دو بمدينة المسيلة ؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" بين تقدير الذات البدنية ومحور السلوك التنافسي الإيجابي والنتائج المحصل عليها في الجدول رقم (09).

الجدول رقم (10): يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الذات البدنية ومحور السلوك التنافسي السلبي.

الحكم الاحصائي	مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.001	0.984**	0.67784	1.9820	تقدير الذات البدنية
			0.57701	2.2000	السلوك التنافسي الايجابي
** دال عند مستوى الدلالة 0.01					

بالنظر إلى الجدول السابق يتضح أنّ:

معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين " تقدير الذات البدنية " و " السلوك التنافسي السلبي " بلغ (**0.984) وهو يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية بينهما، وأن مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـ 0.001 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا 0.01، مما يدلّ على أن معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية.

مناقشة النتيجة: لغرض معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي السلبي لدى لاعبي الكراتي دو بمدينة المسيلة ، تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث الحالية، وبهذا بلغت قيمة معامل الارتباط (**0.984) وهو معامل ارتباط مرتفع ويشير على أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرين ذو دلالة إحصائية.

هذه النتيجة اتفقت مع دراسة (شريف مراد) الذي توصل إلى تسليط الضوء على مستويات السمات السلوك التنافسي إنجاز الرياضي وفق مستويات إنجاز الرياضي للاعبين كرة القدم، كما اتفقت مع دراسة (شريف مراد) الذي توصل إلى اثبات وجود علاقة بين السلوك التنافسي ومستوى إنجاز الرياضي للاعبين كرة القدم في المنافسات الرياضية عند أفراد العينة.

5-2-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتي دو بمدينة المسيلة ؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" بين تقدير الذات البدنية ومحور السلوك التنافسي .

الجدول رقم (11): يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الذات البدنية ومحور السلوك التنافسي.

الحكم الاحصائي	مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.01 . 1	0.689**	0.67784	1.9820	تقدير الذات البدنية
			0.8053	1.9880	السلوك التنافسي
** دال عند مستوى الدلالة 0.01					

بالنظر إلى الجدول السابق يتضح أنّ:

معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين " تقدير الذات البدنية " و " السلوك التنافسي " بلغ (0.689**) وهو يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية بينهما، وأن مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـ 0.01 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا 0.01، مما يدل على أن معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية.

مناقشة النتيجة: لغرض معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتي دو بمدينة المسيلة، تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث الحالية، وبهذا بلغت قيمة معامل الارتباط (0.689**) وهو معامل ارتباط مرتفع ويشير على أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرين ذو دلالة إحصائية.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (إسماعيل الصادق) الذي توصل إلى أن دور العلاقة بين تقدير الذات والأداء المهاري وفق مبدأ التأثير المتبادل، كما اتفقت مع دراسة (إسماعيل الصادق) الذي توصل إلى تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بأداء مهارات حارس المرمى لدى الناشئين في كرة القدم.

الفصل السادس:

الاستنتاجات والاقتراحات

7-1- الإستنتاج العام:

في ختام هذه الدراسة والتي كان الهدف منها معرف تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتي دو، يمكننا القول بأن هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي، وهذا ما أثبتته نتائج الدراسة الميدانية التي اعتمدنا فيها على مقياس أنماط تقدير الذات صاحبه محمد حسن علاوي، واستخبار السلوك التنافسي صاحبه دورثي هاريس.

وبعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها نستنتج أن

- الفرضية الأولى محققة حيث توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي الايجابي لدى لاعبي الكراتي دو.
- كما تبين أن الفرضية الثانية محققة حيث توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي السلبي لدى لاعبي الكراتي دو.

7-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

على ضوء الدراسة الحالية ونتائجها ومن أجل الاستفادة منها أكثر في مجال التوجيه والإرشاد النفسي وبالتالي إثراء مجال الممارسة الرياضية في بلادنا أمكن لنا أن نقدم الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة عند الفئات المتوسطة والصغرى في مختلف الرياضات وخاصة في رياضة الكراتي دو.
- الاهتمام برفع تقدير الرياضيين لذواتهم في مختلف الرياضات والكراتي دو على وجه الخصوص، من خلال الارشاد والتوجيه النفسي بما يتماشى مع أهدافنا وتطلعاتنا في ضوء إمكاناتنا ومتطلبات الوقع والتطورات الحاصلة في المجال الرياضي العالمي.
- مساعدة الناشئين وتوجيههم في اختيار نوع النشاط الرياضي الممارس بما يناسب إمكاناتهم وقدراتهم النفسية والبدنية ومواهبهم.

- ضرورة بث الثقة في الناشئ واحترامه، وإتاحة الفرصة أمامه لكي ينمو ويشغل إمكاناته وإمكانات البيئة إلى أقصى حد تؤهله له تلك الإمكانيات.
- حرص الأولياء على تسجيل أبنائهم منذ صغرهم في النوادي الرياضية المختلفة فهناك الكثير من الطاقات والمواهب تذهب نتيجة الإهمال.
- ضرورة اهتمام المدربين بتنمية السلوك التنافسي الإيجابي لدى اللاعبين.
- إحاطة اللاعبين بجو تدريبي مريح من جميع النواحي وخاصة الناحية النفسية.

قائمة المصادر

والمرأى جمع

أولاً: المراجع باللغة العربية.

1. أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، الصحة النفسية (منظور جديد)، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، عمان، 2015.
2. احسان محمد حسن، سيكولوجيا المجازاة والضغط الاجتماعية وتغير القيم، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، د.ط، 1982.
3. أحمد محمود إبراهيم، مبادئ تخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية للكراتي، الإسكندرية، 1995.
4. أحمد محمود، رياضة الكراتي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995.
5. أدراج موراي، تر: أحمد عبد العزيز سلامة، 1988.
6. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي "المفاهيم والتطبيقات"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
7. ألدرمان، دليل علم النفس الرياضي، باريس، فيجو للطباعة والنشر، 1990.
8. أمين الخولي وآخرون، دائرة المعارف الرياضية وعلوم التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
9. حمدي علي الفرماوي، دافعية الانسان بين النظريات المبكرة والاتجاهات المعاصرة، دار الفكر العربي، ط1، 2004.
10. خريبط ريسان وناهد رسن سكر، علم النفس في التدريب والمنافسات الحديثة، جامعة البصرة، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988.
11. رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007.
12. سامي ملحم، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسرة للنشر، الأردن، 2000.
13. سعد جلال، المرجع في علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
14. صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التربوي، ط2، عمان، دار المسيرة، 2000.
15. عباس محمود عوض، علم النفس الاجتماعي، دار المعرفة الجامعية.
16. عبد الرحمان صالح الأزرق، علم النفس التربوي للمعلمين، ط1، مكتبة طرابلس العالمية، ليبيا، 2000.
17. عبد الفتاح دويدار، مناهج البحث في علم النفس، دار المعرفة، ط2، مصر، 1999.
18. عبد الله عبد الرحمان الكندر، محمد بن الدايم، مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم، ط2، الكويت، مطبعة الفلاح، 1999.
19. عدس عبد الرحمان وقطامي نايف، مبادئ علم النفس، ط1، دار الفكر العربي، الأردن، 2000.

قائمة المصادر والمراجع

20. علاء الدين كفاقي، الارشاد والعلاج النفسي الأسري، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
21. علي مروش، قاموس الرياضيات، دار هومه، الجزائر، 2004.
22. عمار بوحوض، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر، 1995.
23. عنان محمود، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، د.ط ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995.
24. فريد موسى، سيكولوجية الذات البدنية "النظريات النماذج والتطبيقات" مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2016.
25. فوزي أحمد ، علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2006.
26. كامل محمد المغربي، أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، 2002.
27. كفاقي علاء الدين، معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء الأول، دار النهضة العربية، القاهرة، 1977.
28. ماتيف، الجوانب الأساسية للتدريب، باريس، فيجو للطباعة، 1983.
29. مالهى ريزمر، تعزيز تقدير الذات ، مكتبة جرير، ط1، الرياض، 2005.
30. محمد حسن علاوي، علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية، د.ط ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
31. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية وال نفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
32. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية وال نفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
33. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1988.
34. محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1998.
35. محي الدين مختار، بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.

قائمة المصادر والمراجع

36. مصطفى حسن باهي وإخلاق محمد عبد الحفيظ، الإحصاء وقياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر، مصر ، د.ط، 2000.
37. مصطفى كامل عبد لفتاح، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار سعاد الصباح، بيروت، لبنان، 1993.
38. مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، د.ط، 1993.
39. موريس أنجرس، تر: بوزيد صحراوي وآخرون، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ط2، دار القصبه للنشر، الجزائر، 2008.
40. موريس أنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية " تدريبات علمية"، تر: بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصبه للنشر، الجزائر، 2004.
41. وبنفريد هوبر، تر: مصطفى عشري، مدخل إلى سيكولوجيا الشخصية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.

ثانيا: المذكرات والأطروحات الجامعية.

1. جعيجع الحسين وآخرون (2006-2007): دافعية ممارسة الرياضة القتالية الكاراتي دو عند المراهق، مذكرة ليسانس، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المسيلة.
2. زواق أحمد (2007-2008): تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة الأداء والمهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة، رسالة ماستر، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
3. شنوف خالد (2016-2017)، استخدام تدريبات البيلومترية والأثقال والمختلط لتطوير القوة الانفجارية وتأثيرها على بعض القدرات البدنية لدى مصارع الكراتي، مذكرة دكتوراه، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
4. العيداني محمد اصغير، محمد يحي (2006-2007)، الكراتي دو وأثرها في التقليل من السلوك العدوانى لدى المراهقين (15-18 سنة) ، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر، الجزائر.

ثالثا: المجالات والوثائق والجرائد

1. ثائر رشيد حسن، الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية الكرة الطائرة، مجلة التربية البدنية والرياضية، جامعة ديالى ، العراق، 2005.
2. الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، 1995، العدد 06.

قائمة المصادر والمراجع

3. سليمان عبد الرحمان السيد، بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1992.
4. مجلة كاراتي بوشيدو karate.Boushido عدد 337 سبتمبر 2005.

رابعاً: المراجع باللغة الأجنبية.

1. Amara Adoul, KARATE DO , Editions DAhlab, Alger, 1991.
2. André et Liord (2001) : L'estime de soi, s'aimer pour bien vivre avec les autres audile jacob, paris.
3. Baumeister, R-F : self-esteem, the puzzle of low self-regard, plenum press, new york, 1993.
4. Bruchon-schweitzer, M.L : une psychologie du corps, P.U.F , paris, 1990.
5. Harris, D.involuement in sport, Asama topogshic rational activity, phetadelphia, 1973.
6. Infs année 2000-2001, cours de Mile : Kalla sabrina, le origine du Karate.

ملخص الدراسة

العنوان: " تقدير الذات وعلاقته بالسلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتي دو "

هدف الدراسة:

■ معرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتي دو .

منهج الدراسة: المنهج الوصفي الإرتباطي

مجتمع الدراسة: جميع نوادي لاعبي الكراتي دو بمدينة المسيلة.

عينة الدراسة: في دراستنا توجد خمس نوادي وتم اختيارهم بطريقة قصدية تم اختيار 10 لاعبين من كل نادي وهناك العينة 50 لاعبا من المجتمع الكلي حيث تم اختيار النوادي التالية:

أساليب جمع البيانات: مقياس السلوك التنافسي ومقياس تقدير الذات البدنية.

نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي الايجابي لدى لاعبي الكراتي دو .
- وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي السلبي لدى لاعبي الكراتي دو .

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

- ضرورة اهتمام المدربين بتنمية السلوك التنافسي الإيجابي لدى اللاعبين .
- إحاطة اللاعبين بجو تدريبي مريح من جميع النواحي وخاصة الناحية النفسية .
- الاهتمام برفع تقدير الرياضيين لذواتهم في مختلف الرياضات والكراتي دو على وجه الخصوص، من خلال الارشاد والتوجيه النفسي بما يتماشى مع أهدافنا وتطلعاتنا في ضوء إمكاناتنا ومتطلبات الوقع والتطورات الحاصلة في المجال الرياضي العالمي .

Study summary

Title: "Physical Self-esteem and its relationship to competitive behavior among karate do players"

Objectives of the study:

- Identify the relationship between physical self-esteem and the competitive behavior of karate do players.

Study methodology: the descriptive method

Study population: all clubs for karate de players in M'sila state.

Study sample: In our study there are five clubs and they were deliberately chosen. 10 players were selected from each club, and there is a sample of 50 players from the total community, where the following clubs were chosen

Data collection methods: the Competitive Behavior Scale and the Self-Esteem Scale

Results:

- There is a negative correlation between physical self-esteem and competitive behavior among karate do players.
- There is a positive correlation between physical self-esteem and competitive behavior among karate do players.

Future suggestions

- The need for coaches to focus on developing positive competitive behavior among players.
- Surrounding the players in a comfortable training atmosphere in all respects, especially psychologically.
- Attention to raising the self-esteem of athletes in various sports and karate du in particular, through psychological counseling and guidance in line with our goals and aspirations in light of our capabilities, the requirements of impacts and developments in the global sports field.