Alive PDF Merger: Order full version from www.alivemedia.net to remove this watermark!

جـــامـعـة محمد بوضياف
المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسـم: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني ذهني

علاقة الأداء المهاري ببعض متغيرات تقدير الذات لدى ناشئي كرة القدم

دراسة ميدانية علي بعض أندية المسيلة

إعـــــداد الطالب:
ديلمي عبد الرزاق

إشـــــراف الدكتور:
ديلمي محمد

السنة الجامعية: 2015-2014

إهـــــداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان . . .إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني إلى بر الأمان . . .

أمي العزيزة

إلى إخوتي و أخواتي الذين أقاسمهم الماء والهواء

إلى كل الأصدقاء والأحباب

إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم

إلى كل الأصدقاء الذين جمعتني بهم أيام الدراسة بجامعة المسيلة دون استثناء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي .

كلمة شكر

قال تعالى: ﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿ 19 ﴾ "

سورة النمل الآية 19 .

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

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

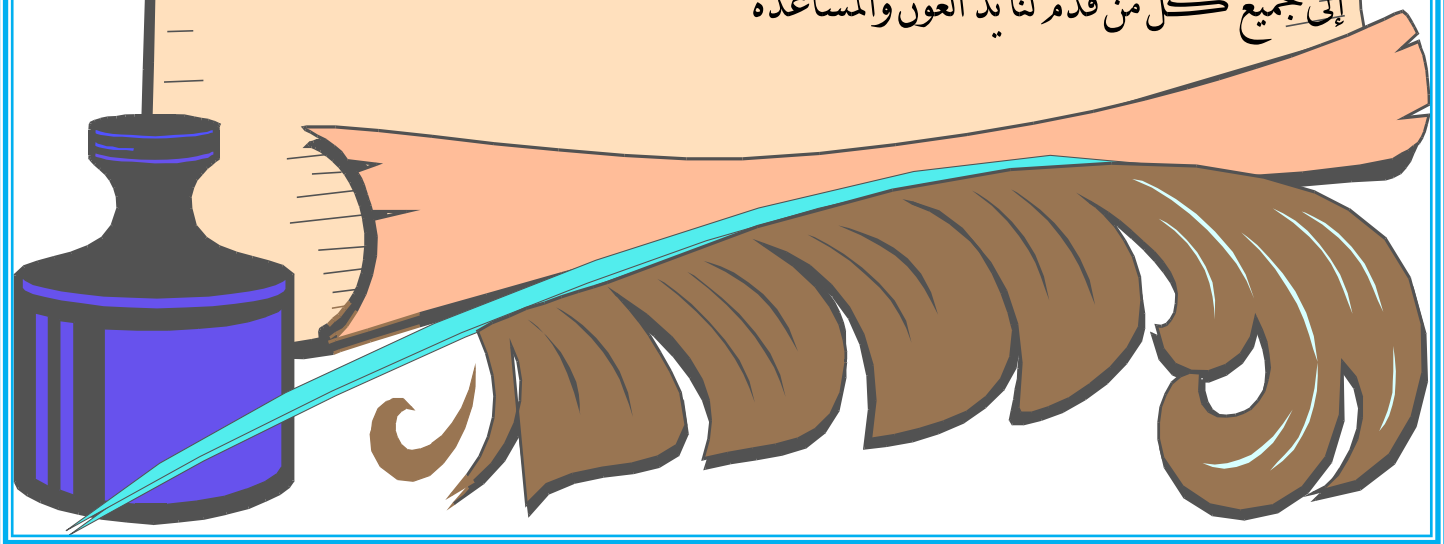
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر

إلى الأستاذ المشرف * **ديلمي محمد** * الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة

التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث .

ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان

إلى جميع كل من قدم لنا يد العون والمساعدة



فهرس المحتويات

الموضوع **رقم الصفحة**

- فهرس المحتويات ..... /
- فهرس الجداول ..... /
- قائمة الأشكال ..... /
- المقدمـــــــة ..... أ، ب ،ج

الاطار النظري للدراسة

الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة 07
- أولا الأداء المهاري..... 07
- الخلاصة 27
- ثانيا تقدير الذات..... 28
- الخلاصة 56
- ثالثا المرحلة العمرية 57
- الخلاصة..... 72
- مدخل دراسات سابقة 73
- مناقشة دراسات سابقة..... 86

الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة 88
- الكلمات الدالة للدراسة..... 89
- الاشكالية 90
- التساؤول العام 91
- الفرضية العامة..... 91
- اهداف الدراسة..... 92
- اهمية الدراسة 92

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة..... **93**

- الدراسة الاستطلاعية.....95
- المنهج المتبع في الدراسة 95
- مجتمع وعينة الدراسة الاستطلاعية.....95
- أدوات الدراسة 95
- ثبات القياس 97
- الأساليب الإحصائية 106

الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها 107

- عرض النتائج وتحليلها.....108
- مناقشة النتائج وتفسيرها.....112

الفصل الخامس : الاستنتاجات والاقتراحات **115**

-تطبيقات البحث 117
- التوصيات 117
-الخاتمة 119

قائمة المراجع والمصادر

- المراجع باللغة العربية 121
- المراجع باللغة الفرنسية 124
- الملاحق ..... /
- الملخص بالفرنسية..... /

فهرس الجداول

رقم الجدول	محتوى الجدول	رقم الصفحة
01	يبين ثبات مقياس تنسي لتقدير الذات .	97
02	يبين صدق مقياس تنسي لتقدير الذات .	98
03	يبين ثبات اختبار فاندرهوف لكرة القدم .	102
04	يبين صدق اختبار فاندرهوف لكرة القدم .	103
05	يبين توزيع افراد العينة حسب الفرق والاصناف .	105
06	يبين رزنامة اجراء الاختبارات في الدراسة .	105
07	يبين معامل الارتباط (بيرسون) بين الأداء المهاري والذات الأخلاقية.	108
08	يبين معامل الارتباط بين الأداء المهاري والذات الشخصية.	109
09	يبين معامل الارتباط بين الاداء المهاري والذات الأسرية.	110
10	يبين معامل الارتباط والذات الاجتماعية.	111

قائمة الأشكال

رقم الشكل	محتوى الشكل	الصفحة
1	**هرم الجوانب المتعددة في مفهوم الذات حسب شافلسون**	38

المقدمة:

يشكل النشاط البدني الرياضي، باعتباره نشاطا إنسانيا، جزءا متكاملا 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، النفسية والاجتماعية، 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 وثيقا بمختلف العلوم كالفيزيولوجيا، علم التشريح، علم الحركة، علم الاجتماع، التاريخ وعلم النفس.

ويعد الجانب النفسي إحدى المتطلبات الرئيسية لهذا النشاط، فالاهتمام بإعداد الرياضي لا يتوقف عند تعليمه فقط بل يتعدى ذلك إلى بناءه بناءا متكاملا، يشمل شخصيته في جميع جوانبها، من أجل تكوين جيلا متوازنا في مختلف المجالات، فهو يؤهل الرياضي بصفة عامة ولاعب كرة القدم بصفة خاصة لأداء الجوانب البدنية والحركية والمهارية بصورة مناسبة.

ومن المعروف أن رياضة كرة القدم تتميز كباقي الرياضات بأنها تعتمد على القدرات العقلية والنفسية بقدر اعتمادها على الجوانب البدنية والحركية والمهارية، من خلال توافق الجهاز العصبي والعضلي والقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة السريعة، ومما لا شك فيه أن هذه الرياضة تعتمد على مهارات أساسية مرابطة ترابطا وثيقا فيما بينها، يعد إتقانها من أهم العوامل التي تحقق للفريق التفوق والنجاح مما يستوجب أدائها بشكل متكافئ من قبل اللاعبين ،كي يتمكن كل واحد من تنفيذ واجبه أثناء اللعب بصورة صحيحة.

فالأداء المهاري من خلال هذه الرياضة يشكل وحدة تشترك في إنجازها بالدرجة الأولى، الجوانب النفسية الاجتماعية ومختلف الأجهزة الحيوية لدى اللاعب، بهذا تكون قد تجاوزت حدود الجسم لتشمل آفاق الفكر والإدراك والمشاعر والإحساسات والانفعالات والدوافع الشخصية ،يتفاعل من خلالها اللاعب مع نفسه ومع محيطه (الزملاء، المنافس والجمهور)، فهي ليست سلوك فردي فحسب بل اجتماعي أيضا ولا تتعلق بحاجة الفرد الفيزيولوجية وحاجته للحركة بل تتعدى ذلك إلى الحاجات النفسية الاجتماعية.

وما اللاعب أو الرياضي إلا شخصية لها أبعادها، وإن مفهوم تقدير الذات واحد من أهم هذه الأبعاد. ويعتبر المذهب الظاهراتي "الفينومينولوجي" في دراسة هذا المفهوم من أبرز المعالم المميزة، فهي تنطلق من تصور مفاده أننا لا نستطع فهم السلوك الإنساني والتنبؤ به بدون معرفتنا لإدراكات الشخص لبيئته ولنفسه كما يراها في علاقته بالبيئة، وذلك يعني أن هذه النظريات تهتم أساسا بالخبرة الذاتية للفرد، وبنظرته الشخصية للعالم ولنفسه

وبمفاهيمه الخاصة، ويؤكد هذا الاتجاه أن لكل فرد حقيقته التي خبرها بشكل فريد، وأن السلوك بوصفه نتيجة

للأحداث المدركة وكما خبرها الفرد فعلا، بمعنى أن كل إنسان م في الحقيقة أكثر الخبراء دراية بنفسه ولديه أفضل المعلومات عن ذاته.

والسلوك في رأي هذا المذهب هو أساسا محاولة، من الكائن الحي، موجهة نحو هدف لإشباع –حاجاته كما يمارسها هو في المجال كما يدركه. والتركيز هنا هو على إدراكات الفرد كمحددات لأفعاله، حيث أن الكيفية التي يرى بما الأحداث ويفسرها تحدد الطريقة التي يستجيب بحا إزاءها.

وفي ضوء هذا المعنى نستطيع القول بأن مفهوم تقدير الذات هو نتاج عمليات التفاعل الاجتماعي وهو يؤثر في الإدراك وفي السلوك. ويجد تطبيقه في مجال النشاط الرياضي عندما يتأثر أداء اللاعب بتقديره لذاته ومدى فاعليتها ومدى اعتقاده في قدراته واستطاعاته، فإما أن يكون هذا التقدير مرتفعا يجعله ذو شخصية قوية متميزة ومتوافق مع نفسه ومع وسطه وبالتالي واثق بنفسه وناجح في أداءه، أو يكون ذلك التقدير منخفضا يفقده الثقة بنفسه ويؤثر سلبا على توافقه الشخصي، فيجعله لاعب فاشلا في أداءه المهاري وإنجازه. كما أن الإفراط في تقدير ذاته وثقته الزائدة له أثر سلبي أيضا على سلوكه وأدائه. وفي ضوء نفس معنى المنظور الفينومينولوجي، نستطيع القول بأن السلوك وسيلة لتحقيق الذات وهو ما ذهب إليه أيضا أنصار الاتجاه الإنساني في اعتباره أن الإنسان يميل إلى تحقيق ذاته بالسلوك الموجه إلى الهدف، فهم يعتبرون أن تحقيق الذات حاجة أساسية من الحاجات الإنسانية إذ يصنفها "ماسلو" زعيم هذا الاتجاه في المستوى الرابع على هرمه للحاجات النفسية.1)(، وبهذا فإنه يعتبر أن السلوك وسيلة لتحقيق الذات، ففي المجال الرياضي بجميع ألوانه، يتخذ اللاعب من أداءه المتقن للمهارة الحركية سلوكا نوعيا خاصا يهدف من خلاله إل تكويني رأي إيجابي عن نفسه والإحساس بأهميته وجدارته ورضاء عن نفسه واحترام الآخرين ورضاهم عنه، وبالمقابل لذلك تنشأ عن الأداء الفاشل والسلبي بعض الخبرات الانفعالية السالبة كعدم الثقة بالنفس، النبذ ،الرفض وعدم قبول الآخرين.

وفي ظل هذا التضارب والجدلية بمين أن الكل يتفق في أنه توجد علاقة بين الأداء المهاري كسلوك نوعي وتقدير الذات، إلا أن الاختلاف القائم يكمن في طبيعة هذه العلاقة، فهل لابد **أن** يكون اللاعب ناجحا في أداءه وإنجازاته لكي يكون لديه الإيجابية في تقديره لذاته، أم أن تقدير الذات مطلب لكي يتم التفوق والنجاح؟.

من هذا المنطلق ومن خلال تجربة الباحث المتواضعة كلاعب ومدرس ومدرب، وإدراكه لوجود قصور في فهم تقدير الذات لدى الناشئين بالشكل الذي ينعكس على أدائهم وإنجازاتهم، فقد تبلورت فكرة دراسة العلاقة

بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى الناشئين في كرة القدم، حيث تأتي أهمية هذه الدراسة لدى هذه الفئة من أهمية تلك المرحلة (المراهقة) التي تحدث فيها تغيرات كثيرة، حيث يصير مفهوم تقدير الذات ذا وزن واضح في علاقته بالأداء المهاري، وإن هؤلاء الناشئين هم لاعبي ومدربي المستقبل وقادته، لذا وجب الاهتمام بهم لنضمن حسن قيامهم بالأدوار الاجتماعية التي تناط بهم كلاعبين ،مدربين ، ومسؤولين عن الرياضة ومواطنين بصفة عامة.

الجانب النظري

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

-الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

- الخلفية النظرية

- الدراسات السابقة

أولا: الاداء المهاري

1-الأداء المهاري:

لاشك أن لعبة كرة القدم شأنها شأن جميع الرياضات، تحتاج إلى الوسيلة العلمية التي تساعد كل من المدرب، المربي وحتى اللاعب على الإلمام بكل جوانبها المعرفية، النفسية، البدنية، الخططية والمهارية، حيث أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لابد من الأخذ بها عند ممارسة هذه اللعبة.

ونظرا إلى أن المهارة في كرة القدم تعد عنصرا أساسيا، أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية والتحكم فيها، يشكلان ضرورة لابد منها عند التخطيط لعملية التدرب ووضع البرامج الخاصة بها، من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب. الشيء الذي يجعله قادرا على التصرف بالكرة وبدونها والمشاركة في تنفيذ وبناء الخطط الدفاعية والهجومية بفعالية وكفاءة كبيرة.

وسنحاول في هدا الفصل، الذي خصصناه للأداء المهاري، التطرق لكل الجوانب السالفة الذكر.

1-1- مفهوم المهارة:

أخذت هذه الكلمة من فعل مهر أي حذق وأتقن. والماهر هو الحاذق والسابح المجيد (**المنجد في اللغة، 1987، ص777**)، أما اصطلاحا فالمهارة (Skill)، هي الأداء المتقن والمتميز في إنجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق. وتشمل جميع مجالات الحياه ، فالرسام البارع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية ، والعامل المتميز هو الذي يتقن مهارات عمله، والموسيقار الماهر هو الذي يجيد العزف على الآلات الموسيقية، والكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة .

والمهارة مصطلح يصعب تحديد أو إيجاد تعريف مطلق له ، ويرجع ذلك، (محمد حسن علاوي ومحمد نصمر الدين رضوان)، إلى كونها تشير إل مستويات نسبية من الأداء، أي درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد ومستويات الجماعة. ويستدلان على ذلك برأي (سنجر، Singer) الذي يرى أنه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقا لنوعين من المستويات هما: المستوى النسبي والمستوى المطلق فالنسي حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملاءه في نفس النشاط، أما المطلق فهو مقارنة المستوى المهاري للفرد بمحكات تقويم توضع في شكل هرمي، تصنف فيه المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها وتحدد هذه المستويات مسبقا كمتطلبات رئيسية للأعمال المختلفة حيث يطلق عليها اسم مستويات المهارة القياسية، وتستخدم كمحكات، لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكات القبول بالكليات والمعاهد ونظام التنقيط في الجمباز و الغطس و غيرهما (**محسن حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص20**).

و حسب قاموس (ويبستر webster Dictionary): " المهارة هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداده للإنجاز. **محسن حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص20**).

والمهارة هي نتيجة لعملية التعلم حيث يقول (جيثري Guthrie)،" هي قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقا الحصول على نتائج محددة لها.(**محسن حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص20**).

أما(سنجر Singer)، فيقول أنها ترتبط بالإنجاز في عمل أو نشاط معين، وهي تثير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدى في موقف محدد، هذا الموقف يشتمل أساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة.

كما يرى (كناب، Knappe) أن المهارة هي استجابات حركية لتوجيهات تصدر عن المخ. (**محمد حسن علاوي، محمد نصر، مرجع سابق، ص20**).

وتشتمل المهارة كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها. شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة (**مفتي إبراهيم، 2002، ص13**).

وتدل المهارة على مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل وقت ممكن . (**مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص13**).

أما (هيل توماس، Thomas Hil)، فيقول "هي سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة والأداء ويحكمها عامل النجاح، والغرض الموجود، وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد الثابت. (Thomas Hil, 1987, p30).

أما، (فايناك، weinek)، فيعرفها بأنها حل لمشكل حركي معين بطريقة عقلانية واقتصادية (J.Weineck, 1990, p223).

ويشاطره، (وجيه محجوب)، في اعتبار المهارة حلا لمشكل حركي أو مسار حركي بجميع أجزائه. (**وجيع محجوب، 1987، ص56**).

وكخلاصة لجميع هذه التعريفات يمكن القول بأن المهارة هي قدرة الفرد على أداء أو إنجاز عمل أو واجب محدد، ينتج عن عملية التوافق بين العوامل الوجدانية والبنائية، بحيث تضمن الإتقان، وبالاقتصاد في الجهد الوقت.

1-1-1- أنواع المهارات:

هناك ثلاثة أنواع للمهارة:

- ❖ مهارات معرفية: مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة...الخ.
- ❖ مهارات إدراكية: هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشكال المختلفة.
- ❖ مهارات حركية: مثل المهارات الرياضية.

1-1-2- العوامل المحددة لطبيعة المهارة:

تتمحور العوامل المحددة لطبيعة المهارة حسب(كير، Keee) حول ثلاثة عوامل أساسية هي:

– شكل وطبيعة العمل:

إما أن يكون بسيطا يتطلب التكرار في شكله البسيط فتكون المهارة بسيطة أو يتطلب تكارارا مستمرا ومعقدا فتكون المهارة معقدة أو مركبة.

–نمطية العمل:

تتحدد نمطيه العمل بعنصر ين رئيسيين هما:

- ❖ توقيت الأداء Timing أو معدلات الأداء بالنسبة للزمن.
- ❖ التسلسل أو التعاقب Sequencing.

–النتائج المفترضة مبسقا:

يعبر عنها بالسرعة والدقة والكفاية التي يتم بها إنجاز المهارة، وكيفية الأداء أو درجة صعوبته

1-1-3-علاقة مفهوم المهارة بالقدرة:

هل المهارة هي القدرة ؟

للإجابة على هذا السؤال يجب أولا تحديد مفهوم القدرة. فهي مجموعة أو جملة من الأداءات المرتبطة والمتشابهة. ويمكن تحديد معنى إجرائي للقدرة بالأداء الذي يسفر عنها ويدل عليها، فكل ما يقوم به الفرد من أعمال بدنية أو عقلية يدل على قدرته على الأداء في كل مجال من هذه المجالات، ويعتمد قياس هذه القدرة على رصد مظاهر الأداء الذي يدل عليها ويرتبط بها.(**محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص25**).

ويعتبر (سميل بيرت، Burt.C) أن القدرة هي وسائل علمية لتحنيف الأداء. و يعرفها (فرنون، Vernon) بأنها تعني وجود طائفة من الأداءات التي ترتبط مع بعضها ارتباطا عاليا وتتمايز إلى حد ما، كطائفة عن غيرها من التجمعات الأخرى للأداءات .(نفس المرجع).

وعليه فيمكن اعتبار القدرة بأنها تصنيف للنشاطات التي يؤديها الفرد في مجموعات بحيث، تتشابه وتترابط فيما بينها.

ومن هنا يبين أن القدرة والمهارة هما شيئان مختلفان، ويرجع ذلك إلى كون المهارة تشير إلى مستوى الأداء في مجال واحد ومحدد، تكتسب بالممارسة والتعلم، يمكن ملاحظتها وممارستها. بينما القدرة فهي سمة نوعية تتميز بالعمومية والشمولية، غير ظاهرة، تتحدد بالعوامل الوراثية لكنها تتأثر بالممارسة والتعلم وتتحسن وفقا لمستويات النضج، وتؤثر في أداء العديد من المهارات. وبهذا يكون عدد المهارات أكبر من عدد القدرات التي يمتلكها الفرد.

1-2-الحركة:

هي عبارة عن تغيير التسلسل لأوضاع الجسم أو أجزاء منه في الزمان والمكان، كنتيجة لعملية التكامل والتوافق بين العوامل العقلية، البنائية والوظيفية لجسم الإنسان، حيث تعتبر العوامل البنائية أهم المحددات. ويرى، (محمد يوسف الشيخ)، الحركة بأنها انتقال أو دوران في زمن معين سواء كان له غرض أو لم يكن له غرض. **(محمد يوسف الشيخ، 1975، ص198)**.

1-3- مفهوم المهارة الحركية:

هي القدرة على اتخاذ سلسلة من الأوضاع التشريحية لأجزاء الجسم منفردة أو جماعية، بدقة وكفاية عاليتين وبالاختصار في الوقت والجهد.

1-3-1-أنواع المهارة الحركية:

تنقسم المهارة الحركية عند الإنسان إلى نوعين هما:

- المهارة الحركية الكبيرة:

هي التي تتطلب استخداما للعضلات الكبيرة الأساسية في الجسم، خاصة عضلات الجذع والعضلات التي تربط الأطراف بالجذع، ويظهر هذا النوع في الأعمال اليومية والأنشطة الرياضة .

- المهارة الحركية الدقيقة:

تشمل حركات متخصصة، تتميز بأكثر دقة وتفرد، لها حجم ومدى صغيرين ومحدودين، تمثل المهارات الحركية التي تنحز عن طريق الأطراف والمجموعات العضلية الصغيرة، لأنها لا تطلب بذل مجهود بدني كبير، بل تعتمد على قدرات الإحساس، وتظهر غالبا في أعمال الرسم، الفنون التشكيلية، العزف على الآلات الموسيقية، النقر على آلات الكتابة والعديد من الأعمال والأنشطة المهنية التي تطلب استخدام الآلات والأجهزة والماكينات.

بالرغم من تباين النوعين في جوانب عديدة، إلا أنه يصعب الفصل بينهما، لأن الأداء المهاري عند الإنسان يمتد كشكل متسلسل متصل بين المهارات الكبيرة والمهارات الدقيقة، إذ تتجه حركة الإنسان في شكل

متدرج، تبدأ من النمط المهاري العام الذي يتضمن استخدام الحركة الكلية للجسم لإنجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جدا، تتطلبها بعض المهن والأعمال والأنشطة الخاصة. (**محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص15**)

1-3-2-خصائص المهارة الحركية:

هل الأداء المهاري صفة موروثة أم مكتبة؟

لقد أعطت الدراسات في المجال الحركي الإجابة على هذا التساؤل، حيث أكدت أن الأداء المهاري الحركي يرتبط بكل من العوامل الوراثية و التي تتميز بالعمومية والشمولية، بالإضافة إلى العوامل البيئية التي تمثل التعلم والممارسة والخبرات الخاصة والتي تتميز بصفة الخصوصية والنوعية.

فقد أظهرت دراسة، (جودناف وسمارت Goodnaouph and smart)، أن العوامل العامة في القدرات، تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار، مما يدل على أنها فطرية وموروثة.

وتوصل (جيزال، Geseil) إلى أن الأنشطة الحركية الأساسية عند الأطفال هي نتيجة عوامل عامة تدل على قدرات فطرية موروثة.

أما دراسة، (ماك جرو، Mc Grau) سنة 1939، على التوافق البدني للتوائم فأظهرت أن الأنماط الحركية في السلوك الأولي مثل الزحف، الحبو، الجلوس والوصول إلى الأشياء والقبض عليها، هي مهارات وراثية وعامة لدى كل الأطفال، تنمو بالتدريب وبدونه، في حين المهارات النوعية مثل التزحلق، اللعب على الصناديق، الغطس السباحة وغيرها فهي مهارات خاصة بكل طفل على حده، لا تنمو إلا بالتعليم والتدريب والممارسة.

ولاحظ، (كراتي، Cratty)، خلال دراسة مقارنة بين أداء الآباء والأبناء، أن نتائجهما متساوية في اختبارات المهارات العامة مثل (العدو، والقفز من الثبات...الخ)، أما اختبارات المهارات الخاصة (النوعية) مثل (القفز بالزانة، الوثب الثلاثي، التصويب والتمرير في ألعاب الكرة...الخ)، فالنتائج متباينة ينهما. كما لاحظ أنه كلما زاد تعقد المهارة البدنية الكبيرة كلما ظهر الاختلاف كبيرا بين الآباء والأبناء.

وأسفرت فائج دراسة (سميت، smith) ومعاونوه ، على أن عاملي سرعة ودقة الحركة يظهران كعوامل عامة مشتركة بين الأفراد في الأعمال البدنية البسيطة، وأن الحركات المعقدة للأطراف العلوية من الجسم تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الحركية الناتجة عن التدريب والممارسة والتعلم.(**محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 36**).

1-4- المهارات الحركية في المجال الرياضي:

يقتضي هذا النوع استخدام العضلات لتحريك الجم أو بعض أجزائه، من أجل تحقيق إنجاز أو أداء بدني خاص. (**محمد حسن علاوي، ص 36**)

ويعرفها ر (مفتي إبراهيم حماد)ر بأنها "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن. (**مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص13**).

وتعتبر المهارة الرياضية نتيجة للتفاعل بين العمليات المعرفية والإدراكية والوجدانية.

كما أنها عبارة عن اتحاد مجموعة من الوحدات الحركية في شكل نمط حركي خاص، وفقا للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة، بغرض تحقيق نتائج معينة، حيث تضم هذه الوحدات الحركية جملة من الحركات الأساسية.

ويرى (كير، Keer) أن المهارة الرياضية تعتمد على نظرية الضبط والتحكم الذاتي (Cybernétique). بمعنى استخدام معلومات التغذية الرجعية (Feedback) من ثلاثة مصادر رئيسية هي:

أ) معلومات عما يجب الوصول إليه أو تحقيقه.

ب) معلومات من العمل أو الأداء نفسه.

ج) معلومات من النتائج التي يحققها الفرد.

1-4-1-الفرق بين المهارة والتقنية:

يجب **أن** نفرق بين المهارة الرياضية وبين التقنية (Technique)، حيث تعتبر هذه الخيرة جزءا مكملا للأولى باعتبارها (التقنية) أسلوب فني للأداء المهاري الخاص مثل: القفز الطويل، رمي الرمح والجمباز.....الخ.

كما تعتمد المهارة الرياضية على قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات الخارجية المعلقة بالزميل، الخصم وأداة اللعب. وهذا ما يخص الرياضات الجماعية مثل كرة القدم، كرة السلة وكرة اليد....الخ. كما تعتمد على الأسلوب الفني للأداء الخاص بكل فرد في الألعاب الفردية.

إذا فهي تتأثر بكفاءة الرياضي على الأداء الحركي وإدراكه الحي وقدرته على فهم المعطيات الحسية التي يتقبلها أثناء المواقف المتغيرة، وما تتطلبه من استجابات ضرورية وبمناسبة.

وتتخذ المهارات الرياضية من الحركات الأساسية أو الأنماط العامة للحركة، مادة أولية لبنائها، حيث تتحد هذه الأخيرة في أنماط حركية جديدة تتميز بالتنظيم والتعاقب وفقا لقوانين و متطلبات اللعبة أو الرياضة، إذ تستخدم في ذلك العوامل الرئيسية المحدثة للحركة (كالقوة، السرعة، المداومة والرشاقة(la technique) فمثلا،

تشمل مهارة القفز العالي على عدة طرق فنية لأدائها هي: الطريقة السرجية، الطريقة المقصية والطريقة الظهرية (فوسبوري)، حيث تختك هذه التقنيات باختلاف حركات أجزاء الجسم المختلفة، والاستعدادات النفسية و البدنية لكا فرد.

كما يتغير أسلوب وطريقة أداء المهارات الحركية، في المجال الرياضي، وفقا لقوانين ومتطلبات وطبيعة كل نشاط، حسب محددات خاصة نوجزها في ستة أبعاد هي:

أ) الإمكانيات البدنية: وهي الاستعدادات البدنية لكل فرد (القوة و السرعة **و** المداومة والرشاقة.

ب) الاستعدادات النفسية للاعب.

ج) طبيعة ومكان اللعب أو النشاط مثل طبيعة الأرضية.

د) قوانين و قواعد النشاط.

هـ) الملابس الخاصة بكل نشاط.

و) الوسائل والأجهزة الخاصة بكل نشاط.

ي) طبيعة البيئة التي يتم فيها النشاط.

1-4-2-خصائص المهارة الحركية الرياضية:

تتميز المهارة الحركية الرياضية بخمسة خصائص هن:

-المهارة قابلة للتعلم:

إن المهارة الحركية الرياضة تتطلب التدريب، وتتحسن بالخبرة للوصول بها إلى حالة الإتقان والنجاح في الأداء.

-المهارة لها نتيجة نهائية:

تتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سالفا والتي تتحدد قبل إنجازها.

-ثبات النتائج:

كل مهارة لها نتائج ثابتة لا تتغير من أداء لأخر.

-اقتصادية وفعالية الجهد:

هو ذلك التوافق والتجانس والانسيابية في الأداء، حيث تنفق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وبفعالية.

-قابلة لتحليل متطلبات استخدامها:

المهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات فقط، ولكن، هي القدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في وقت مناسب، أثناء مواقف التنافس المختلفة.

1-4-3- مراحل فو المهارة الرياضية:

تحتل مرحلة المهارات الرياضية مكانة هامة في عملية النمو الحركي عند الإنسان. وهو ما يؤكده (أسامة كامل راتب)، فيصفها بأنها قمة السلم الهرمي لمراحل النمو الحركي. ويرى بأنها تمثل امتدادا طبيعيا لتطور نمو المهارات الحركية الأساسية و القدرات البدنية. (**أسامة كامل، 1994، ص275**).

ويمر نمو المهارات الحركية الرياضية بثلاثة مراحل كما يلي:

-المرحلة العامة والانتقالية:

تبدأ هذه المرحلة منذ7 سنوات وتمتد إل غاية 12 سنة. يبدأ الطفل فيها بتنقيح وصقل المهارات الحركية الأساسية لتطوير أدائها من حيث الشكل والتحكم الحركي؛ إذ يستطيع أداء أكثر من مهارة أساسية في آن واحد.

-المرحلة النوعية:

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 14سنة و ينحاز الطفل فيها لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها، حسب ميوله واستعداده النفسي لنوع المهارة الحركية التي يحتويها هذا النشاط، ويزيد فيها مزاوجة أكثر س مهارة أساسية في آن واحد، ويتحسن أداءه من حيث النوعية والدقة والإتقان.

-المرحلة التخصصية:

تبدأ هذه المرحلة من 14 سنة، وتمتد طول فترة الممارسة حتى تحقيق أفضل إنجاز. يتخصص فيها الرياضي في نوع معين من النشاط الرياضي، ويصبح أداؤه أكثر إتقانا ونوعية بالمقارنة بالمرحلتين السابقتين.

وتجدر الإشارة إلى الترابط والتداخل الموجود بين المراحل الثلاثة، بحيث تكمل كل واحدة الأخرى، وتشكل مكتسبات كل مرحلة استعدادات ومتطلبات ضرورية للمرحلة الموالية، سواء من الناحيتين المعرفية والوجدانية، أو من حيث النضج البدني والعصبي

1-4-1-علاقة نحو المهارات الرياضية بالمهارات الحركية الأمامية:

إن تطور نمو المهارات الرياضية يتأسس إلى حد كبير على مدى تحكم الطفل في الأنماط الحركية الأساسية، وإتقانه لحركاتها مثل: حركات التحكم، السيطرة، الحركات الانتقالية وحركات الثبات واتزان الجسم.

فالطفل الذي لا يصل إلى مرحلة الأداء الناضج للمهارات الحركية الأساسية يواجه مشكلة في اكتسابه للمهارات الرياضية على نحو جيد.

وليس بالضرورة أن يمتلك الطفل كل المهارات الحركية الأساسية، كي ينجح في أداء المهارة الرياضية الواحدة. فالطفل الذي يتخصص مبكرا في رياضة الجمباز، يكفي أن يمتلك قدرا مميزا من المهارات المرتبطة بهذه الرياضة وليس بالضروري أن يمتلك المهارات الأساسية الأخرى مثل: الرعي-القذف- الاستلام، التي تمثل ضرورة لنشاط رياضي أخر، مثل كرة القدم.

1-4-5-تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

تتنوع المهارات الرياضية بتعدد وتنوع الرياضات المختلفة. ولقد حاول العلماء والباحثون، وضع تصنيف للمهارة الحركية في الألعاب، نذكر منها التصنيفات التالية: حسب ما ذكره (مفتى إبراهيم **حماد**). (**مفتي إبراهيم حمادة، 2002، ص15-18**).

-تصنيف(بولتون، Poulton) 1957:

وهو تصنيف وضعه بولتون وعد له (كناب، Knapp) سنة 1977، يقوم على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء وهما فئتان:

-مهارات مغلقة:

تضم المهارات التي تؤدى في بيئة مستقرة، لا تستدعي بناء خططى واستراتيجي، ولا تتطلب سرعة التنفيذ والاستجابة، حيث يكون فيها الرياضي حرا. وتعتمد هذه الفئة على معلومات التغذية الرجعية الداخلية (feedback Internal)، التي تأتي من الإحساس الحركي الداخلي(Kinesthésique)، من أمثلتها: رياضات الرص، الوثب و رفع الأثقال...

-مهارات مفتوحة:

تضم المهارات التي تعتمد على الاستجابة لمتغيرات البيئة الخارجية، مثل الخصم، أداة اللعب ونوع الأرضية، حيث تكون هذه الاستجابة غير نمطيه (غير ثابتة)، وتطلب تطبيق خططي وإستراتيجية، إذ تأتي معلومات التغذية الرجعية فيها من مصدرين داخلي وخارجي(External and internal)) ونجدها في: الرياضات الجماعية والتنس، والتي يتوقف نجاح الأداء فيها على سرعة الكرة، اتجاهها ووضع المنافس وغيرها.

-تصنيف(فيتس،fits) 1956:

صنف فيتس المهارة الرياضية على أساس الحركة والكون لكل من اللاعب والهدف حب الحالات التالية:

-حالة اللاعب والهدف بماكنين:

يضم هذا التصنيف النشاطات التي يؤدي فيها اللاعب المهارة وهو في حالة سكون، نحو هدف ساكن أيضا. وتتميز بقلة الحاجة إلى مستوى عال من الذكاء الخططي. تشمل هذه الفئة: رياضة الرماية العسكرية على أهداف ثابتة

-حالة اللاعب ساكن والهدف متحرك:

هي المهارة التي يكون فيها اللاعب اسكنا والهدف متحرك، مثل: بعض مهارات الرماية العسكرية على أهداف متحركة.

-حالة اللاعب متحرك والهدن ساكن:

يكون فيها اللاعب في حالة حركة ضد هدف ساكن، مثل: التصوب في كرة القدم والسلة وكرة اليد، التنس وتنس الطاولة.

-حالة اللاعب والهدف متحركان:

هي المهارات التي تتطلب تحرك اللاعب والهدف. نجدها في : نشطات الصيد من فوق ظهور الخيل وبعض مهارات تبادل الكرة في الألعاب الجماعية.

-تصنيف (سينجر، Singer) 1982:

صنف سينجر المهارات الرياضية وفقا لنوع التوافق فيها إلى فئتين.

-المهارات التي تطلب التوافق العصبي- عضلي:

تتميز بالدقة الشديدة وتؤدى في مكان محدود جدا. نجد هذا الصنف من المهارات في: رياضات الرماية ولعبة البيار.

-المهارات التي تطلب المتوافقات الكلية للحم:

هي المهارات التي تطلب استخدام العضلات، وتتضمن القيام بالحركات الكبيرة والأنشطة التي تتميز بالاستمرارية في الأداء، مثل : ألعاب الكرة، التنس وتنس الطاولة.

-تصنيف (ستاينجز، Stalings)1982:

قام ستالينجز عام 1982، بتصنيف المهارة الرياضية حسب ترابط واستمرارية الأداء، إلى أصناف ثلاثة هي:

-المهارات المتقطعة:

التي تكون لها بداية ونهاية، وتتطلب مجهود مفرد في فترة زمنية قصيرة. نجدها مثلا: في رمية التماس في كرة القدم، الإرسال في كرة الطائرة والطعنة في المبارزة.

-المهارات المستمرة:

هي تلك المهارات المركبة من عدة مهارات متقطعة. تؤدى بشكل متتابع وبسرعة مثل: الوثب الطويل والثلاثي.

-المهارات المتسلسلة أو المترابطة:

هي المهارات التي ليس لها بداية ولا نهاية واضحة، مثل : المشي، القفز بالزانة، الجري، السباحة والتجديف.

-تصنيف(دافز وآخرون، Davis and all)1994 :

يعتمد هذا التصنيف على سرعة سير الأداء، ويضم ثلاث فئات هي:

-مهارات ذات سرعة ذاتية:

فيها يسيطر الرياضي على سرعة أداء حركته مثل: توقيت الإرسال في التنس ورمي الرمح.

-مهارات ذات سرعة ذاتية خارجية:

تمثل المهارات التي يستطيع فيها الرياضي التحكم في سرعة الأداء في البداية فقط. حيث تدخل متغيرات البيئة الخارجية بعد ذلك مثل؛ الجاذبية في الغطس.

- مهارات ذات سرعة خارجية:

هي المهارات التي يتم فيها التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي، مثل: الرياح في سباق الزوارق الشراعية.

1-5-المهارة في كرة الفدم :

إن استخدام كافة أنحاء الجسم في أداء المهارة الرياضية في كرة القدم أدى إلى تنوع تنفيذها، إذ يستعمل في ذلك القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ والصدر.

وتختلف طريقة استعمال كل جزء من هذه الأجزاء في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة، ويعد هذا التعدد والتنوع، كخصائص مميزة لأداء المهارة في كرة القدم، السر الأول في تلك الشعبية الكبيرة لهذه الرياضة. سواء كان على مستوى ممارسيها أو مشاهديها .

في ظل هذا الكم الكبير من المهارات وتفرعاتها واختلافها، يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد التنبؤ بأسلوب تعامل لاعب أو آخر مع الكرة، خاصة في المستويات العالية. مما زاد هذه الرياضة متعتا وتشويقا وعمل على اكتساب ممارسيها إشباعا حركيا، سواء بالأداء أو المشاهدة.

ويتوقف مستوى الفريق ونتائجه، بدرجة كبيرة، على طريقة التعامل مع الكرة وكيفية التحكم فيها

أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها، وكذلك كيفية تصويبها نحو المرمى والتحرك بدونها.

1-5-1-مفهوم المهارة في كرة الفدم :

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة، التي تؤدى بغرض معين، في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (**حنفي محمود مختار، 1994، ص71**).

وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخط الدفاعية والهجومية. ويرى، (محمد حازم ومحمد أبو يوسف)، بأنها القدرة على انتقاء أنسب الحركات، التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير، بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم، وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه. (**محمد حازم، محمد أبو يوسف، 2005، ض49**).

1-5-2-أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم، في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية، من أجل الفوز بالمباراة.

وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة. ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية، وانتقاء الأنسب منها، بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها. وتعد المهارة حجرا أساسيا إلى جانب العوامل البدنية والنفسية، في بناء اللاعب التكامل. ويشير(محمد محسن علاوي)، إلى أنه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية وإرادية وبلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة، ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص في. (**محمد حسن علاوي، 1972، ص275**).

وليس بالضروري أن يجيد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم، باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية، تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها، أداء باقي زملائه في الفريق.

1-5-3-خصائص المهارة في كرة الفدم :

تتميز المهارة في كرة القدم عن باقي المهارات في الرياضات الأخرى، بجملة من الخصائص نذكر منها ما يلي:

- الخصائص التقنية:

وتتمثل هذه الخصائص في:

-التعدد:

تعد المهارة في كرة القدم الأكثر تعددا مقارنة بالمهارات في الرياضات الأخرى، حيث تتفرع الواحدة منها إلى عدة فروع مما يزيد من عددها.

-التنوع:

إن طبيعة لعبة كرة القدم التي تمح بأداء مهاراتها بجميع أنحاء الجسم ما عدا اليدين، جعلها تزخر بكم كبير من أنواع المهارات، إذ يستخدم اللاعب كل من القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ والصدر في تنفيذها، حيث يختلف استخدام كل جزء عن غيره، في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة.

-**الخصائص النفسية** :

تعد المهارة في كرة القدم مجموعة من التحركات والقرارات السريعة، التي تتحقق من خلال السلوك الفردي الذي يعبر عن القدرة على الإدراك والتفكير، مع التركيز في التكيف مع مواقف اللعب خلال المباريات وما تحتاجه من حساسية كبيرة في التعامل مع الكرة، والتحكم فيها، وسرعة رد الفعل في اتخاذ الأماكن وتنفيذ التحركات وتحديد مواقع الزملاء وسرعة إيجاد الحلول تحت ضغط المنافس والجمهور. (**إبراهيم شعلان، 2001، ص16**).

1-5-4-العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة الفدم :

يخضع اللاعب خلال أداءه للمهارة في كرة القدم إلى عدة عوامل حددها إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي في النقاط التالية: ((**إبراهيم شعلان، 2001، ص16**).

-المساحة:

تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين، ففي حالة الاتساع يكون المجال كبيرا للحركة والسيطرة على الكرة والإتقان، وهذا من خلال الرؤية والمتابعة الجيدة لمسار الكرة وموقع الزملاء، أما إذا صغرت المساحة فيضيق مجال الحركي ويصعب التحكم في الكرة، حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز وسرعة كبيرة لرد الفعل.

-المكان أو المنطقة من الملعب:

كل منطقة عن الملعب تطلب تعاملا خاصا بالكرة وبالتالي تستدعى مهارة معينة عن غيرها، تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول، عقب الاستحواذ على الكرة، ثم بناؤه في الثلث الأوسط فتطويره في الثلث الهجومي.

كما إن جانبي الملعب يحتمان الكرات العكسية، بينما منطقه الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصوب والتهيئة.

-موقع الزميل وتحركاته :

يؤثر موقع الزميل وأعضاء الفريق وتحركاتهم في أداء المهارة من حيث إعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الثغرات وزوايا التمرير السليمة، وإعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب والمكان الملائم.

الضغط من جانب المنافس:

يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات، حيث يحتم وضع الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في أن واحد، كما يتطلب إخفاء النية عن كيفية الأداء.

- اتجاه ومسار وسرعة وقوة ومستوى الكرة :

أما اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو جانبي، فيفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة للجسم، حيث يحتم هذا الوضع أسلوبا معينا في الأداء، بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيما، ملتويا أو لولبيا. في حين تتطلب سرعة وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب من الجسم الذي يتلاءم معهما ، فالكرات القوية ذات الارتداد القوي تتطلب أسطح أكبر عند الاستلام، كباطن القدم أو الصدر مثلا، عكس الكرات الضعيفة، التي تتطلب أسطحا صغيرة كالوجه الأمامي للقدم.

أما مستوى الكرة، أرضي كان أو عالي أو نصف عالي، فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء ، كما يوثر على مدى حركة الرجل والقدم والصدر والرأس. (**إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، مرجع سابق، ص22**).

1-5-5- المهارات الأساسية في كرة الفدم :

إن إتقان المهارات الأساسية هو السر لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس، ولا شك أن لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غنا بالمهارات الأساسية الشيء الذي ميزها عن باقي الرياضات وجعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض. وهو وما دفع الكثير من الخبراء إلى الاجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها. و فيما يلي سنعرض مختلف هذه التصنيفات بالتفصيل حسب(أشرف جابر وصبري العدوي). (**إشراف جابر، صبري العدوي، 1996، ص07**).

-تصنيف حنفى محمود:

قسم هذا الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي:

*ضرب الكرة بالقدم. * مهارات حارس المرمى.

* الجري بالكرة. * السيطرة على الكرة.

*رمية التماس * المهاجمة.

*المراوغة. * ضرب الكرة بالرأس.

تقسيم تريمبي:

وهو نفس التقسيم السابق غير أن تريمبي اعتبر أن مهارات حارص المرمى- والمراوغة تدخل ضمن مهارات السيطرة على الكرة .

-تصنيف 1977 Gearye B :

يشمل هذا التصنيف بالإضافة للمهارات الواردة في التصنيفين السابقين، مهارة التمرير بأنواعها.

-تصنيف بطرس رزق الله 1981 :

يشمل هذا التصنيف ثلاث مجموعات كبرى هي.

أ -مهارات دفاعية: -مهارات حارس المرمى- المهاجمة.

ب- مهارات هجومية: - الجري بالكرة – المراوغة- السيطرة **–**ضرب الكرة بالقدم **–** ضرب الكرة بالرأس.

ج- مهارات بدون كرة: - الجري بأنواعه - الوثب من الحركة. -الوثب على قدم واحدة - الوثب على قدعين معا - التوقف والدوران.

1-5-6- أقسام المهارات في كرة الفدم :

سوف نعتمد تحت هذا العنوان على تصنيف المهارات الأساسية حسب وجود وغياب الكرة على النحو التالي:

-المهارات الأساسية بدون كرة :

يصطلح عليها بالمهارات البدنية ، وهي جميع الحركات التي يقوم بما اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة. ويكثر استخدامها في المباراة الواحدة مقارنة بالمهارات بالكرة، حيث أكدت الدراسات أن الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة خلال المباراة الواحدة لا يزيد على الدقيقتين (02) أما بقية الوقت وهو حوالي (87 - 88) يتحرك فيه اللاعب بدون كرة. (**حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص74**).

وتضم المهارات الأساسية بدون كرة في كرة القدم المهارات التالية :

-مهارة الجري:

تتمثل هذه المهارة في الجري وتغيير الاتجاه نحو الأمام، الخلف أو إلى الجانب. وتتميز بتغيير السرعة والتوقيت وفقا لمتطلبات الموقف والموقع، حيث يمكن أن يكون جرى سريع من أجل الاستحواذ على الكرة أو الاستعداد لاستقبالها، أو يكون جري بطئ من أجل الاسترجاع والتقاط الأنفاس.

-الوثب:

تستخدم هذه المهارة من طرف المدافع والمهاجم للاستعداد لضرب الكرة بالرأس أو امتصاصها بالصدر أو القدم في الفضاء. ويستخدمها أيضا حارس المرمى للقبض والاستحواذ على الكرة باليدين.

ويعتبر الوثب مهارة جد ضرورية خاصة بالنسبة لقلب الدفاع وقلب الهجوم وكذلك بالنسبة لحارس المرمى، حيث أثبتت الدراسات أن كل من قلب الدفاع وقلب الهجوم يقوم بحوالي 20 حتى 25 وثبة في المباراة الواحدة، بينما ينفذ حارس المرمى من 15 إلى 30 وثبة، في حين عدد وثبات باقي اللاعبين في المباراة الواحدة يبلغ 10 حتى 15 وثبة. (**أمر الله البساطي، 1980، ص 65-67**).

-مهارة الخداع والتمويه:

تكمن أهمية هذه المهارة في كونها تمكن اللاعب من التكيف بسرعة مع متغيرات اللعب المختلفة والتعامل معها بصورة ناجحة مع إيجاد الحلول المناسبة والفعالة، ويكون الخداع والتمويه بالجذع أو الرجلين بتغيير سرعة واتجاه الجري أو خطوة جانبية ثم التحويل إلى الجهة الأخرى. وتتطلب هذه المهارات في أدائها الرشاقة والمرونة والتوافق العصبي عضلي.

-المهارات الأس بالكرة:

تتمثل في الحركات التي يقوم بما اللاعب بالكرة خلال المباراة وتشمل كل طرق التعامل مع الكرة وتضم ما يلي:

-مهارة ضرب الكرة بالقدم:

تستخدم هذه المهارة للتمرير والمناولة بين أعضاء الفريق، إما أن تكون صغيرة، متوسطة أو طويلة. كما تستعمل في التصويب باتجاه الهدف بغرض التسجيل أو لإبعاد الكرة من أمام المرمى من طرف المدافع.

تشارك في ضرب الكرة كل أعضاء الجسم، حتي تنتقل القوة الكامنة في عضلاته إلى القدم عن طريق الساق الضاربة. (**تامر محسن، واثق ناجي، 1989، ص41**).

ويمر أداء مهارة ضرب الكرة بأربعة مراحل هي:

أ- الاقتراب.

ب- أخذ وضع التصويب (وضع اقدم الثابتة) ثم المرجحة (مرجحة الرجال الضاربة)

ج- الضرب مع المتابعة

وتنفذ هذه المهارة بجميع أنحاء القدم فنجد:

- الطرق الشائعة:
- بباطن القدم .
- بوجه القدم الخارجي.
- كعب القدم.
- الطرق الخبر شائعة الاستعمال:
- أسفل القدم ،
- بالركبة.
- رأس القدم

-ضرب الكرة بالرأس :

يعتبر الرأس القدم الثالثة في هذه اللعبة، حيث يستعمل في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم الوصول إليها من أجل التمرير بين أعضاء الفريق أو الضرب صوب المرمى، أو إخراج الكرة من المنطقة، حيث يتم أداءها بالاتصال بالأرض أو في الهواء وهي ضرورية لكل من المدافع والمهاجم معا.

-مهارة السيطرة على الكرة :

هي تحكم اللاعب في الكرة سواء كانت أرضية، عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة.(**حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص85**).

وتتطلب توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة، حيث يتم تنفيذها من الحركة أو من السكون بسرعة كبيرة حتى يتم تأمينها من الخصم والتصرف فيها بالطريقة المناسبة. (**بطرس رزق الله، 1992، ص187**).

وأصبحت هذه المهارة من المتطلبات الأساسية في كرة القدم الحديثة التيتعتمد على اللعب بسرعة خاصة تلك التي تؤدى في حالة حركة وباستخدام جيع أنحاء الجسم.

وتتخذ هذه المهارة أشكالا متعددة باختلاف نوع العضو المنفذ وطريقة الأداء، وهي:

أ- استلام الكرة:

يتم استلام الكرة بإضعاف وإخماد سرعتها وقوتها. ويستخدم اللاعب في أداءها :

- باطن القدم.

- وجه القدم الأمامي
- الوجه الخارجي للقدم.

*الاستلام بباطن القدم :

يستعمل هذا النوع في الكرات العالية أو الأرضية وتعتبر أكثر ضمانا لكبر الماحة المستخدمة.

* استلام الكرة بوجه القدم الأمامي :

يناسب هذا النوع كل الكرات المخفضة الساقطة تحت مستوى الركبة. ويتطلب مستوى عال للصفات التنسيقية، إذ يستدعي عمل أكثر للمحللات البصرية ومحلل(Kinésthésique) من أجل تقدير المسافة وأخذ المكان المناب للاستلام.

*استلام الكرة بخارج القدم:

يستعمل الوجه الخارجي للقدم في استلام الكرات الأرضية الجانبية فقط.

ب-امتصاص الكرة:

هو إخضاع الكرات العالية تحت سيطرة اللاعب بامتصاص سرعتها. وتتم بالأجزاء التالية :

- الوجه الأمامي للقدم.
- باطن القدم.
- أعلى القدم.
- الرأس.
- الصدر.

ج- كتم الكرة :

تستعمل فيها الأرض كعامل مساعد للسيطرة على الكرة وتؤدى ب:

- باطن القدم .
- خارج القدم.
- أسفل القدم ،

-مهارة الجري بالكرة :

تعتمد هذه المهارة على سرعة اللاعب وعلى شخصيته وفرديته، وتطلب قدرات فنية عالية حيث يستحسن تدريبها في سن مبكرة وتتضمن:

- الجري بالكرة باستخدام الوجه الخارجي للقدم.

- الجري بالكرة باستخدام الوجه الداخلي للقدم.
- الجري بالكرة باستخدام الوجه الأمامي للقدم.

-مهارة المراوغة:

تعتمد أساسا هذه المهارة على قدرة اللاعب على سرعة التنفيذ وذكاءه في إيجاد الحلول المناسبة في وقت قصير بالإضافة إلى الرشاقة والمرونة، ويتم تنفيذها حسب الوضعية فنجد:

- المراوغة من الأمام.
- المراوغة من الجانب.
- المراوغة من الخلف .

-المهاجمة (المقلع):

هي القدرة على أخذ وانتزاع الكرة من الخصم أو تطعها. وتعتبر سلاحا للمدافع ضد المهاجم. وتتطلب قوه الشخصية، الجرأة، التصميم، قدرة التركيز، القدرة على التوقع السليم، التوازن والرشاقة.

تنفذ هذه المهارة بالطرق التالية :

- المهاجمة من الجانب.
- المهاجمة من الأمام.
- المهاجمة بالزحلقة من الجانب ، الخلف والأمام .
- المكاتفة.
- المهاجمة من الخلف.

-رمية التماس:

هي المهارة الوحيدة التي يسمح فيها للمدافع والمهاجم باستعمال اليدين، تعتمد على القوة العضلية ومرونة مفاصل الكتف والعضدين، تتم هذه المهارة من الثبات أو بعد الاقتراب.

-حراسة المرمى:

يعتبر حارس المرمى أخر مدافع وأول مهاجم فهو الذي يسمح له القانون باستعمال يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات.

ويجب أن تتوفر في حارس المرمى مهارات نفسية ولياقة بدنية بمستوى عال حيث يتعين عليه توجيه زملاءه في حالة الدفاع أو الهجوم ومنع الكرات من الدخول إلى المرمى باستعمال مهارات مسك الكرات الأرضة، العالية

أو السريعة والقوية ومهارة ضرب الكرة باليد أو تحويلها إلى الجانب أو إلى الأعلى بالإضافة إلى ضرب الكرة بالقدم.

الخلاصة:

ما يمكن استخلاصه من هذا العرض، هو أن المهارة هي ركن أساسي في حياة الفرد. إذ تعد الوسيلة الأساسية لممارسة أي نشاط سواء كان يومي أو أداء واجب أو عمل أو نشاط رياضي.

وفي كرة القدم، تتميز المهارة بالتنوع والتعدد، لكبر مساحة اللعب، كثرة اللاعبين وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها. ومن خلال أداءها، فإنها تشكل المعيار الخاص الذي يمكن ملاحظته، وقياس قدرة الرياضي فيه، حيث تساعد في وضع معايير ومواصفات اللاعب المناسب، وتسهل عملية اختيار وانتقاء اللاعبين وقياس قدراتهم في هذه اللعبة.

ويحتاج الأداء الناجح للمهارة في كرة القدم إلى التركيز وسرعة رد الفعل والقدرة على بناء الهجمات واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها المساحة وموقع الزميل وضغط المنافسين.

ويتضح من ذلك أن أداء المهارات لابد وأن يقترن بقدرة اللاعب على تحديد مواقع الزملاء من مكانه ويستخدم الأسلوب الأمثل لتنفيذ المهارة وفق المواقف وبالسرعة الملائمة.

ثانيا :تقدير الذات

1-تقدير الذات:

إن من نعم الله على العبد أن يعطيه القدرة على معرفة ذاته، والقدرة على وضعها في الموضع اللائق بها، إذ أن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته تجعله يقيم ذاته تقييما خاطئا، فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيكلفها مالا تطيق وإما أن يحط من ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه ويظلمها.

ولذلك يعد موضوع تقدير الذات من المواضيع الهامة في جميع الميادين المتصلة بالإنسان، وحتى في المجال الرياضي، فإن الإلمام به من جميع جوانبه سيمد المختص والعام برؤية حقيقية لدوره في هذا المجال، ومن ثم يساعده في كيفية التعامل بشكل سليم مع الرياضيين وخاصة الناشئين منهم.

ومن منطلق أن مفهوم تقييم الذات هو عنصر من عناصر مفهوم الذات، فإنه يتعذر الحديث عن الأول دون فهم الثاني فهما حقيقيا وراعيا.

فمفهوم الذات هو الأساس في بناء الشخصية، يسعى لتكاملها وتوافقها ليكون الفرد متكيفا مع البيئة التي يعيش فيها وذو هوية متميز عن الآخرين.

ومن أجل توجيه وتحسين الأداء والممارسة في المجال الرياضي، وباعتبار أنه ليس هناك كيان داخلي أو عامل نفسي يمكن قياسه بشكل مباشر، وإنما هو مفهوم الذات الذي يعبر عنه من خلال السلوك والأداء فإنه يستحيل علينا من الناحية العملية الحديث على مستوى الأداء والممارسة والتنبؤ بسلوك الرياضي والتحكم فيه، دون اللجوء إل الأفكار النظرية والمعارف العلمية الخاصة بمفهوم الذات.

ومن هذا المطلق خصصنا هذا الفصل للإمعان في مفهومي الذات وتقدير الذات.

1-1-مفهوم الذات:

تمتد جذور وأسس مفهوم الذات منذ التاريخ القديم، غير أن الإنسان لم يعرف الذات كما عرفها في الوقت الحاضر من حيث كونها مصطلحا نفسيا له دلالته.

حيث تؤكد المصادر بداية هذه الجذور قبل الميلاد، وأن بعض الأفكار السائدة في الوقت الحاضر ترجع أصولها إلى (هوميروس) الذي ميز بين الجسم الإنساني المادي والوظيفة غير المادية، والتي أطلق عليها فيما بعد بالنفس والروح.

وتذكر المخطوطات الهندية في القرن الأول قبل الميلاد، أن النفس تجمد نفسها، ولا تعتقد أنها دنيئة، والنفس صديقة نفسها، والنفس أيضا هي العدوة الوحيدة لنفسها، ولهذا فهي تكبح نفسها بنفسها، وكذلك فهي

تصادق بنفسها وحينما تظل فهي تقهر نفسها وهى عدو نفسها فكما تهدئ النفس من نفسها فهي أيضا تخضع لها وذلك لأنها تستند إلى أساس لا يتزعزع. (**قحكان أحمد الظاهر، 2004، ص 15**).

فخلال التاريخ الطويل لتساؤل الإنسان، في سياق تأملاته الدينية، حول أسباب سلوكه، أثيرت مسألة الوسيط النفسي الذي ينظم ويرشد ويضبط هدا السلوك، حيث تعتبر أكثر الديانات البدائية أن الإنسان لديه قوة كامنة فيه مهيمنة عليه، والتي تؤثر على مصيره، وهذا هو العامل الداخلي الذي كان يقصد به معاني مختلفة مثل الروح، الجسد، الطبيعة، النفس والإرادة وغير ذلك من الأسماء. (**والاس. د. لابين بيرت جرين، 1967، ص08**).

وتعتبر أكثر المفاهيم انتشارا أن مفهوم الروح هو (كينونة Entity)) داخلية توجه مصير الإنسان. ويعد سقراط (47 أو 46) قبل الميلاد، أول من أدخل هذا المفهوم، حيث أدرك المعنى العميق للعبارة المنقوشة على معبد "**دلفي**" أعرف نفسك بنفسك" (**فرحان محمد جلوب، 1986، ص07**)

ووفقا لهذه المفاهيم فإن الظواهر العقلية تعتبر مظاهر لجوهر معين يختلف تماما عن الجوهر المادي، فالنفس تفكر وتختار وتقيم، والروح في نظر الفكر الديني خالدة وحرة وذات أصل.

ولقد اهتم المفكرون العرب بهذا الموضوع، فيرى ابن سينا (980-1037،؛) مفهوم الذات على أنه الصورة المعرفية للنفس البشرية. (**زهران حامد عبد السلام، 1980، ص82**).

أما (الامام الغزالي ،رحمه الله) فيقول أن للنفس خمس واجهات، النفس الملهمة، النفس اللوامة، النفس البصرة، النفس المطمئنة أو النفس الأمارة بالسوء، مصداقا لقوله تعالى "ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها قد أفلح من زكاها وقد خاب من دساها). (**سورة الشمس، الآية 07-10**).

وترى العقيدة الدينية أن الإنسان مكونا من الجسم والروح، والجسم هو الطبيعة المادية المعرضة للتغيير عن طريق المؤثرات الخارجية، بينما الروح تبقى كما هي، وهي مركز الرغبة والتفكير.

وقد اهتم ديكارت، بمسألة الثنائية بين الجسم والروح أو النفس، عندما أطلق مقولته المشهورة " أنا أفكر إذن أنا موجود" وهذا يعني أن الإنسان موجود مادام التفكير موجود. (**قحكان أحمد الظاهر، 2004، ص 16**).

وقد اعتبر المفكرون بعد ذلك، مفهوم الذات بأنه الروح تارة، وأنه الذات تارة أخرى، (**كجون لوك، Lok**) (**جورج بيركلي Berkley**) ، (**هيوم**)، (**توماس بروان، Brawn**)، (**جيمس ميل mill**)و (**كانت Conte**) . (**زهران حامد عبد السلام، 1980، ص82**).

لكن وبظهور علم النفس العلمي ظهرت الترعة إلى رفض فكرة الروح أو أي وسيط نفسي آخر كالعقل والأنا أو الإرادة أو الذات لتفسير سلوك الإنسان، إلا أنه وخلال السنوات الأخيرة عاد الاهتمام بمفهوم الذات إلى البزوغ بين علماء النفس، ويعتبر (وليام جيمس، James) أول من مهد الطريق للنظريات المعاصرة. والكثير مما يكتب اليوم عن الذات والأنا مستمد من أفكاره وأعماله.

يعرف (جيمس) الذات بأنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الإنسان أن يدعي أنه له، جسده، سماته، قدراته، ممتلكاته، أسرته، أصدقائه وأعدائه، مهنته وهواياته. ويعتبر أن للذات معنيين متمايزين، الذات كعملية والذات كموضوع، فأما الأول فهو الذات العارفة ويدل على العمليات السيكولوجية التي تحكم السلوك والتوافق كالتفكير ، الإدراك والتذكر، واعتبره لا قيمة له في فهم السلوك، وأما الذات كموضوع فيشير إلى اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه وهو ما أطلق عليه بالذات أو الأنا التجريبية والتي تتضمن:

أ-الذات المادية: وتتكون من ممتلكات الفرد المادية كجسمه، أسرته وممتلكاته.

ب- الذات الاجتماعية: والتي تتضمن وجهة نظر الآخرين نحو الفرد.

ج- الذات الروحية أو الأنا الخالصة: وتتكون من ملكات الفرد النفسية وانفعالاته ورغباته.

وأضاف جيمس بعدا رابعا، هو الذات الممتدة والتي تشمل كل ما يشترك فيه الفرد مع الآخرين كالعائلة والمجتمع والرقعة الجغرافية وذكر(جيمس) أن للإنسان من الذوات بقدر عدد الأفراد الذين يعرفونه، فله ذات لزوجته وذات أخرى لأولاده، وذات ثالثة لزميله، وذات رابعة لربه. (**غنيم سيد أحمد، 1975، ص677**)،

ويعتبر (**كولي Kooley**) **1902**) من أوائل علماء النفس والاجتماع الذين ساهموا إسهاما فعال في دراسة الذات، وهو صاحب الفكرة المشهورة: "إن المجتمع مرآة يرى الفرد فيها نفسه".

1-1-2-الأطر النظرية لمفهوم الذات:

لقد أسهم الكثير من الفلاسفة والمفكرين بأعمال لها قيمتها في نظرية مفهوم الذات، فتعددت الآراء المتعلقة بذا المفهوم ولم يكن هناك اتفاق على رأي واحد، فانقسمت تلك الآراء والنظريات إلى ثلاثة اتجاهات رئيسية هي:

الاتجاه الظاهراتي Phénoménologie:

يعتبر هذا الاتجاه أن السلوك كله يتوقف على المجال الظاهري ، وأن مفهوم الذات هو الجانب الأكثر أهمية والأكثر تحديدا للمجال الظاهري .

ويعد (كارل روجرز، Rogers) من رواد هذا الاتجاه، وتعد نظريته عن الذات (1951-1956) من أهم النظريات المعاصرة في هذا المجال، إذ يمثل مفهوم الذات فيها جانبا أساسا وتحدده على أنه جزء متميز من

المجال الظاهري وأنه يتكون من المدركات الشعورية والقيم المتعلقة به "أنا" ، ويتضمن الصورة الرئيسية المعلقة بـ:(من أكون أنا). هذا ويستجيب الكائن الحي (ككل منظم) للمحال الظاهري من أجل إشباع حاجاته. ذلك أنه إذا كان هناك من الحاجات المحددة، إلا أن هناك دافعا واحد و هو تحقيق وتأكيد أو الرفع من قيمة الذات. (**عبد الفتاح دويدار، 2001، ص35**).

فالذات عند (روجرز) هي تلك الإدراكات والاتجاهات التي يشكلها الفرد عن نفسه من خلال تفاعله مع البيئة التي تعيش فيها وفق معايير وقيم مرتبطة بتلك الإدراكات، هذا من أجل إشباع حاجات متعددة ومترابطة بدافع واحد هو تحقيق وتأكيد الذات.

والذات حسب (روجرز) هي الصورة التي يراها الشخص هو عن ذاته وليس كما يراه الآخرين.

فكل إنسان في الحقيقة أعظم خبير في العالم بالنسبة لنفسه، ولديه أفضل المعلومات عن نفسه.

وتعتبر الذات عند "روجرز" محدد لسلوك الفرد، فالكيفية التي يرى بها الشخص الأحداث ويفسرها هي التي تحدد أيضا الكيفية التي يستجيب بها لهذه الأحداث، وهي قابلة للتغيير من خلال إعادة تنظيم الصورة التي يدركها الفرد عن نفسه.

والذات عند روجرز هي الإطار المرجعي لتقييم وضبط الخبرات الحقيقة للكائن الحي. فالخبرات التي يدركها بأنها تتفق وتطابق مع مفهومه لذاته ومع المعايير الاجتماعية وتبعث على الراحة والتوافق النفسي، يقيمها تقييما إيجابيا وبالتالي يقبل كلها، أما الخيرات التي يدركها على أنها لا تتفق مع الذات أو تتعارض مع المعايير الاجتماعية وبالتالي تعرقل وتعيق تقدمه وبقاءه فيقيمها سلبيا ويدركها على أنها تهديد فيعرض عنها. وهكذا أبرز (روجرز) نظامين في بناء الشخصية هما، الذات والكائن الحي هذان النظامان قد ينسجمان وقد يتعارضان ، فحين ينسجمان تكون النتيجة التوافق النفسي والمواءمة، وأما إن تعارضا فتكون النتيجة سوء التوافق، لأن الذات في هذه الحالة تصبح منظمة بطريقة جامدة وتفقد اتصالها مع الواقع الحقيقي للكائن الحي فتؤدي إلى التوتر والقلق وسوء التوافق النفسي. ولهذا فلقد اعتبر (روجرز) أن الطريقة المثلى لإحداث التغيير في السلوك أن يعدل الفرد من مفهومه ونظريته عن ذاته.

ولقد عكست هده النظرية الاتجاه الإنساني لـ (روجرز) حينما أكدت على ضرورة توفير المناخ النفسي بالحب والتقبل والحرية، الذي يساعد الفرد على النمو والصحة وتحقيق الكمال. كما نادت بحرية التعبير عن الذات واستقلال الشخصية وتفردها، وأكدت أيضا على دور العلوم السلوكية في خلق الأساليب والنماذج التي تتيح للفرد ممارسة حريته وتساعده على تكوين شخصية منفردة ومبدعة وتساعده على أن يجد ذاته ويتقبلها ويحقق توافقه مهم نفسه وذاته ويسمو نها نحو الكمال.

ويتفق (كوفكا) مع (روجرز) حين اعترف بالذات واعتبرها لب ونواة الأنا، وأنها تتكون من التجارب التي يتعرض لها الفرد والتي قد تكون شعورية أو لا شعورية ، وهو ما أسماه بالأنا الظاهرية. (**هول ولیندري، 1979، ص608**).

أما (ريمي) فيري أن الذات هي ما يعتقده الفرد عن نفسه، أي الخريطة التي يرجع إليها لفهم نفسه وخاصة أثناء لحظات الأزمات وتلك التي تتطلب الاختبار.

وتكون الذات، حسب (ريمي)، من أفكار الفرد ومشاعره، آماله ومخاوفه ووجهات نظره عن نفسه وما سيكون عليه. (**قحطان أحمد الظاهر، مرجع سابق، ص22**).

ويؤكد (**شاين Chein**) أن الذات هي محتوى الوعي ، وليست موضوعا له كالجسد وهي محور بناء الأنا الذي يدافع عن الذات.

أما (**برتوشي Berttocci**)، فيعتقد أن الذات موحدة ومركبه للإحساس والتذكر والتصور والإدراك والحاجة والشعور والتفكير ، وهي تقابل الأنا عند فرويد. (**هول ولیندري، 1979، ص607**).

ويقول (**ليكي، Lecky**)، وهو صاحب نظرية "اتساق الذات"، أن فكرة الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به تحدد في نظام متسق موحد من القيم والمفاهيم التي تحدد شخصية الفرد، والتي هي نتاج التحارب التي مر بها. (**قحطان أحمد الظاهر، مرجع سابق، ص22**).

ووصف (**هيلكار، Hilguard**)، الذات بأنها شيء لا يمكن الاستغناء عنه للوصول إلى فهم كامل لميكانيزمات دفاع الأنا الفرويدية، وهي صورة الإنسان عن نفسه الذي يفضل الأسلوب الإسقاطي أو المقابلات الإكلينيكية دون الأسلوب المباشر لمعرفة طبيعة الذات، بحجة أن العوامل اللاشعورية يمكن أن تشوه صورة الذات الواعية، ويرى بأن لمفهوم الذات معنيين فهو عملية وموضوع ويرى أيضا أن السلوك ليس نتاج الذات وحدها بل نتاج لعمليات نفسية مركبة تثيرها منبهات قريبة وبعيدة لا يدركها الشخص (**هول ولیندري، 1979، ص606**).

أما (**سنيج وكمبوز Snygg and Combs**) فاعترا أن الذات هي الجانب الأكثر أهمية والأكثر تحديدا للمجال الظاهري وأنها تلك الأجزاء في المجال الظاهري التي يراها الفرد بأنها خصائص لنفسه تتميز بالثبات الجزئي .

وقد اعتبر هذين العاليين أن الذات موضوعا وعملية في آن واحد حيث شبها الذات بالصخرة التي تتكون من جزيئات معينة، فتكون بذلك ناتجا أو موضوعا، وبالمقابل ، بحكم وجودها فإنها تؤثر في العالم من حولها أو في

العالم الذي تقع فيه فتكون بذلك عملية. فالذات حسب (سنيج وكومبز) هي صورة لهذه الصخرة تتكون من إدراكات تتعلق بالفرد ولها تأثير حيوي ومهم على سلوكه. (**جلال سعد، 1987، ص133**).

أما (سيموندس، Symonds)، فأكد أن الذات هي الأساليب، التي يتم بها الفرد لنفسه، وتتكون الذات حسبه من أربعة جوانب هي: كيف يدرك الفرد ويقيم سلوكه، وكيف يحاول من خلال مختلف الأعمال تعزيز نفسه، والدفاع عنها، وما يعتقده أنه نفسه. والذات عند سيموندس تكون شعورية ولاشعورية ولكنه فرق بين التقييم الشعوري والتقييم اللاشعوري للذات. **هول وليندري، 1979، ص602**).

-الاتجاه الاجتماعي المعرفي:

ركز هذا الاتجاه على الأبعاد المعرفية واعترها المدخل لمفهوم الذات، إذ يعتبر أن البناء الشخصي للفرد يؤكد على الطريقة المميزة له في رؤية العالم، ويختلف بذلك فرد عن آخر، وقد أكد هذا الاتجاه على الطريقة التي يقيم بما الأفراد أنفسهم ودور الكفاءة كأحد مظاهر مفهوم الذات، إذ تكون وحدات المعلومات والمعارف بناء معرفي، في حالة تنظيمها عن طريق العلاقات الخارجية المستمرة وترابطها الخارجي بين محتوياتها.

ويعد (كولي، Cooley)، من أوائل علماء النفس الاجتماعيين الذين ساهموا إسهاما فعالا في دراسة الذات، وهو صاحب الرأي المشهور " إن المجتمع مرآة يرى الفرد فيها نفسه، ومعنى المرآة هو أن الفرد يرى نفسه بالطريقة التي يراه بها الآخرون. (**يوسف مصطفى، 1966، ص181**).

والذات حسب (كولي) تنمو من خلال تفاعل الفرد مع مجتمعه ، وتتكون الصورة عن نفسه من خلال إدراكه لرؤية الآخرين له. وما يترتب على ذلك من شعور يسمى بالذات المنعكسة.

ولقد أيد (**كارل يونغ، Jung**) في مطلع القرن العشرين هذا الاتجاه، حيث اعتبر أن البحث في الذات يعتبر مفتاحا رئيسيا لدراسة الشخصية، يركز على الخبرات المدركة لدى الفرد في الوقت الحاضر وعلى ذاته الظاهرية ونمطه الفريد في المواءمة، فهو يقر بوجود عمليات أخرى تتجاوز تلك التي تسعى إلى تحقيق الحاجات البيولوجية والغرائز الجنسية والعدوانية . (**حليم السعيد بشاي، 1983، 241**).

ويسير (**سوليفان، Solivan**) في نفس مسار (كولي)، إلا أنه يعتقد بأن الفرد يري نفسه من خلال التفاعل الاجتماعي الخاص والمتمثل في الأسرة وبشكل أساسي الأم أو الأفراد المهمين في حياته. (**قحطان احمد الظاهر: مرجع سابق، ص18**)

يعد (ميد، 1934Mead)، من بين العلماء الذين دعموا هذا الاتجاه، إذ يرى بأن الشخص يستجيب بالطريقة التي يتوقع إدراكها الآخرين، وأن للفرد عدة ذوات حسب الأدوار التي يقوم بها فدور الأب له ذاته، ودور الأخ، ودور الزوج و هكذا، والذات عند (ميل) مكونان متفاعلان يعدان بمثابة الدافع للملوك

الإنساني، وهما الذات الفردة وهي دافع غبي مقيد بالمعايير الاجتماعية والذات الاجتماعية التي تمثل المعايير الثقافية التي تشبع بها الفرد. (**لا يبين دلاس و جرين بيروت : مصدر سابق، ص**12).

ويتفق (**سوليفان Solivan**) **1953**)مع (كولي) و(ميد) في اعتبار الذات بأنها نسق من التفاعل الاجتماعي، ويرى بأن الضوابط والقيم الاجتماعية تشكل نظام الذات عند الفرد، إذ يعد هذا النظام بناءا من النواهي والضوابط التي توجه سلوك الفرد. بما يحقق له الأمن ويجنبه القلق والتوتر منذ الطفولة، حث يمتثل لرغبات والديه تجنبا للقلق الناشئ من فقدان حبهما، فقد ركز (سولفيان) على تفاعل الطفل مع الأفراد المهمين لدية كالأم والأب والمعلم أو المربي. (**جلال سعد، 1987، ص133**).

ويقول (**عماد الدين إسماعيل 1961**) في نص السياق أن "الذات هي تلك التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل، كما يظهر ذلك في التقدير اللفظي الذي يحمل صفة من الصفات على ضمير التكلم. وهو يرى أن الذات هي ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائنا بيولوجيا اجتماعيا، أي مصدرا للتأثير والتأثر بالنسبة للآخرين.

وينشأ مفهوم الذات في نظره عن طريق تعميم الخبرات الإدراكية على الفرد، باعتباره جزء من المجال الكلي الذي يتفاعل معه بنفس الطريقة التي يكون بها الفرد المفهومات الأخرى عن محيطه الخارجي وهو ينمو من خلال احتكاك الفرد بالبيئة وخاصة البيئة الاجتماعية، أي من خلال علاقة الفرد بالعالم المحيط به. (**محمد عمان الدين إسماعيل، 1961، ص2-5**)

وينظم(فرنون، Vernon، 1963) إلى الاتجاه الاجتماعي في اعتباره أن الذات هي نواة حقيقية أو ذات مركزية تتميز وتباين عما سواها من الموجودات الأخرى. وهي ذات مركزية أي تتكون من أجزاء كثير متصارعة فيما بينها لكنه متحدة ويجمعها معا ا للإحساس بالهوية أو الكينونة، ولقد قسم (فرنون) الذات إلى مستويات متدرجة من الأعلى إلى الأسفل، وذلك في ضوء ما تتضمنه من محتويات شعورية ولا شعورية، حيث يتشكل مستواها الأعلى من مجموعة ذوات فرعية اجتماعية عامة يعرضها الشخص للآخرين سواء كانوا معارف أو غرباء، وفي المستوى الثاني تأتي الذات الشعورية الخاصة كما يدركها الفرد عادة ويعبر عنها لفظيا ويشعر بها ويستطيع الكشف عنها للمقربين مثل الأصدقاء الحميمين فقط، وفي المستوى الثالث تأتي الذات البعيدة أو البصيرة يكشف عليها الفرد من خلال عمليات الإرشاد و العلاج النفسي، وفي غاية سلم الترتيب تأتي الذات العميقة أو المكتوبة لا يمكن التوصل إليها إلا عن طريق التحليل النفسي. (**حامد عبد السلام زهران، 1974، ص72**).

و يؤكد (**عبد العزيز القوصي 1964**)، في هذا الصدد، أن التفاعل العكسي المتبادل أساسي في جعل تقدير الفرد لذاته أقرب للواقعية، فالطفل كثير الأصدقاء الذي يضرب ويضرب ويأخذ ويعطى ويتفاعل مع غيره على قدم المساواة، نجده مدركا لمقدار نفسه بالنسبة لغيره إدراكا واضحا أكثر من الطفل الذي يعيش منعزلا مع والديه بعيدا عن الاختلاط مع الآخرين. ويضيف أن كل من التقليد والمشاركة الوجدانية هي أهم أوجه التفاعل الاجتماعي التي تساعد الطفل على عقد صلات بينه وبين غيره، فالتقليد هو مجال مناسب لنمو الذات وفهم الطفل لنفسه بالنسبة لغيره، كما أن المشاركة الوجدانية تهيئ للطفل مجالا لفهم الحياة النفسية لدى الآخرين. (**عبد العزيز القوصي، 1980، ص289**).

ويسير (حامد عبد السلام زهران،**1965**) على هذا النحو، فهو يرى بأن الذات عبارة عن تكوين عقلي معرفي منظم ومكتسب للمدركات والمفاهيم والتقييمات الشعورية للفرد فيما يتعلق بذاته كما هي عليه، وكما يعتقد أن الآخرين يرونه، وكما يود أن يكون عليه من التكامل وتنظيم التحارب التي مر بها. ويرى (زهران) أن الذات تنشأ كمحصلة للتفاعل الاجتماعي مع الدافع الداخلي للمحافظة على التراث، حيث يكون هذا المفهوم قابلا للتغيير.

ولقد ذهب (زهران) من خلال هذا التعريف إلى ما ذهب إليه جمهور العلماء الذين سبقوه في هذا الاتجاه، حيث اعتبر أن للذات ثلاثة أبعاد هي: الذات المدركة أو الواقعية، والذات الاجتماعية، والذات المثالية لكنه أضاف بعدا رابعا وهو ما أسماه بالذات الخاصة التي يعتبر الجزء الشعوري السري أو (العوري) للفرد والذي يقع في حدود اللاشعور. فهو شعوري ومحتواه هاما وخطير يحاول الانغماس في اللاشعور قبل أي خبرة أخرى، غير أنه يقاوم هذا الانغماس لأهميته وخطورته في حياة الفرد، ومحتوى الذات الخاصة، حسب (زهران)، هو مواد غير مرغوب فيها اجتماعيا، حيث تكون سواء محرمة، محرجة أو معيبة، بغيضة أو مؤلمة فلا يجوز الكشف عنها أمام الغير. ويصفها (زهران) بأنها العورة النفسية للفرد، ويضرب في ذلك أمثلة من الواقع، حيث أن الفرد يستطيع أن يصرح بأنه يكسب قوته من التجارة ولكنه لا يفصح على أنه يتاجر في الممنوعات، وقد يعترف بفشله في عمله لنقص ميله إليه أو لنقص الراتب وليس من السهل أن يعترف أن فشله راجع إلى غشه في الامتحانات أو أن الشهادة التي بحملها مزورة ٠ ويشاطر زهران فكرة (فرنون) عن مستويات الذات، إذ يرى أنه يمكن حصر هذه المستويات في ثلاثة مجموعات: (**حامد عبد السلام زهران، 1974 ، ص 72**).

أ-مفهوم الذات العام:

يضم عددا من المفاهيم هي: الذات المدركة أو الواقعية، وهي تنعكس في وصف الفرد لذاته كما يدركها هو، والذات الاجتماعية وتشمل المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورنها

والتي يتمثلها الفرد من خلال تفاعله مع محيطه الخارجي، والذات المثالية وهي الصورة التي يرى بها الفرد نفسه كما يود أن تكون. وقد أكد (زهران) رأي (فرنون) في اعتباره أن هذا المستوى شعوريا.

ب-الذات المكتوبة:

وتتضمن أفكار الفرد المهدد لذاته والتي نجح دافع تحقيق وتعزيز الذات في دفعها إلى اللاشعور، ويحتاج الوصول إليها إلى طرق التحليل النفسي

ج- الذات الخاصة:

وهى بمثابة الشعور السري جدا للشخص، تمثل خبرات محرمة أو مخجلة أو مؤلفة غير مرغوب فيها اجتماعيا ولا يجوز الكشف عنها حتى للأفراد المقربين حيث تحقق الذات في كبتها في حيز اللاشعور فتظل في المنطقة بين الشعور واللاشعور. ويتفق (حلمي المليجي، **1986**) مع (زهران) فيما ذهب إليه بأن كل فرد يحتفظ بجانب من حياته سرا، يحاول إخفاءه عن الآخرين بينما يكشف عن الجانب الآخر المضيء. ويرى بأن الأشخاص مختلفون في مقدار ما يخفون أو يكشفون للآخرين من معلومات عن أنفسهم.

ويرى أيضا أن إرادة ورغبة الفرد في الكشف عن نفه عامل أساسي يساعد في إدراك الأشخاص. ويضع قاعدة هامة مفادها أن الأفراد الذين يمثلون نموذج الثقافة التي ينتمون إليها نجدهم أكثر تفتحا أي يمكن الحكم عليهم بدقة وهو ما أطلق عليه (الإفصاح عن الذات). ((**حامد عبد السلام زهران، 1974 ، ص 31**)

أما (أبشتاين) فيعرف مفهوم الذات انطلاقا من مبدأ تحقيق التوازن بين اللذة والألم، فهو يرى أن مفهوم الفرد عن نفسه يكون عن غير قصد منه خلال تفاعله مع بيئته، أي أن صورة الذات لدى الفرد ما هي إلا أداة تصويرية لتحقيق أهداف معينة، وهذه الصورة تتكون بطريقة تلقائية، وذلك في ضوء ما يتعرض إليه الفرد طول حياته من تجارب واقعية هدفها تحقيق التوازن بين اللذة و الألم. (**عبد الفتاح دويدار، مرجع سابق، ص43**).

ويرى "أينشتاين" أن موقف الإنسان من نفسه كموقف العالم من موضوع بحثه كلما زادت تجاربه كانت ملاحظاته أقرب إلى الدقة وكانت نتائجه أقرب إلى الحقيقة، فإن الاحتكاك العملي للشخص بالأشياء والأشخاص الآخرين وتنوع التجارب العملية يساعده على تكوين صورة حقيقية عن ذاته. (**عبد العزيز القوصي، مرجع سابق، ص286**).

الاتجاه السلوكي (الفرويدي):

لقد ركز أنصار هذا الاتجاه بشكل أساسي على الأنا، التي يعتبرها المحرك والمسيطر على الدوافع، وأهملوا مفهوم الذات .

ويرى (فرويد Freud) زعيم هذا الاتجاه أن الأنا هي الأساس في بناء الشخصية، إذ يعتبر أن لها دور وظيفي وتنفيذي تجاه الشخصية، وهي التي تتحكم في دوافع الفرد للموافقة بين ما يفرضه الواقع من أخلاقيات والدوافع الطبيعية. أي أن وضعيتها هي التوافق بين الواقع والضمير.

ويعتقد (فرويد) أن الشخصية تتكون من أجزاء متفاعلة، هي الأنا و الهو والأنا العليا، حيث يعتبر أن الهو يمثل الغريزة الوراثية، ويصفها بأنها الأساس في نشوء الأنا (**قحطان أحمد ، مرجع سابق، ص20**).

و بهذا يكون فرويد قد أهمل الذات في تكوين الشخصية وأهمل، أيضا التفاعل مع العالم الخارجي. ولو كان كذلك لما اختلف الهو من شخص لآخر وفق تلك العزيزة الموروثة وحصيلة التغيرات البيئية المتنوعة التي تشكل السلوك الإنساني للفرد. ويعد (كوفكا) من العلماء الأوائل الذين انشقوا عن المدرسة السلوكية في دراسة الشخصية حيث اعترف بوجود الذات واعتبرها لب أو نواة الأنا. (**هول ولندزي/ مرجع سابق، ص608**)..

-الاتجاه الإسلامي:

يرى هذا الاتجاه أن الإنسان يتميز عن غيره من المخلوقات بتكوينه العقلي، كما أنه خير بطبيعته وأن حريته وإرادته وقيمه وجوانبه الروحية هم محددات إنسانية.

وهذا ما أكده (**عبد الغفار عبد السلام**) في اعتباره أن النفس الإنسانية تتكون من مجموعة من العناصر المتضادة، ففيها عنصر الخير و الشر بدليل قوله تعالى "ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها قد أفلح من زكاها وقد خاب من دساها" و يرى عبد الغفار، أن عنصر الخير أكثر تجسيدا للعقل الذي يحتاج إلى إرادة وجهاد، بينما يكون عنصر الشر أكثر تجسيدا للعاطفة التي تكون سهلة وأكثر طواعية للفرد وخاصة لصغار السن.

كما قدم (عبد الغفار) مفهوم الوجود، و يقصد به تلك القوة الدائمة الدفع والتوجيه والتنظيم لنشاط الفرد، من أجل تحقيق الوجود والوصول إلى مستوى مناسب من الإنسانية الكاملة. (**عبد الغفار عبد السلام، 1980، ص204**).

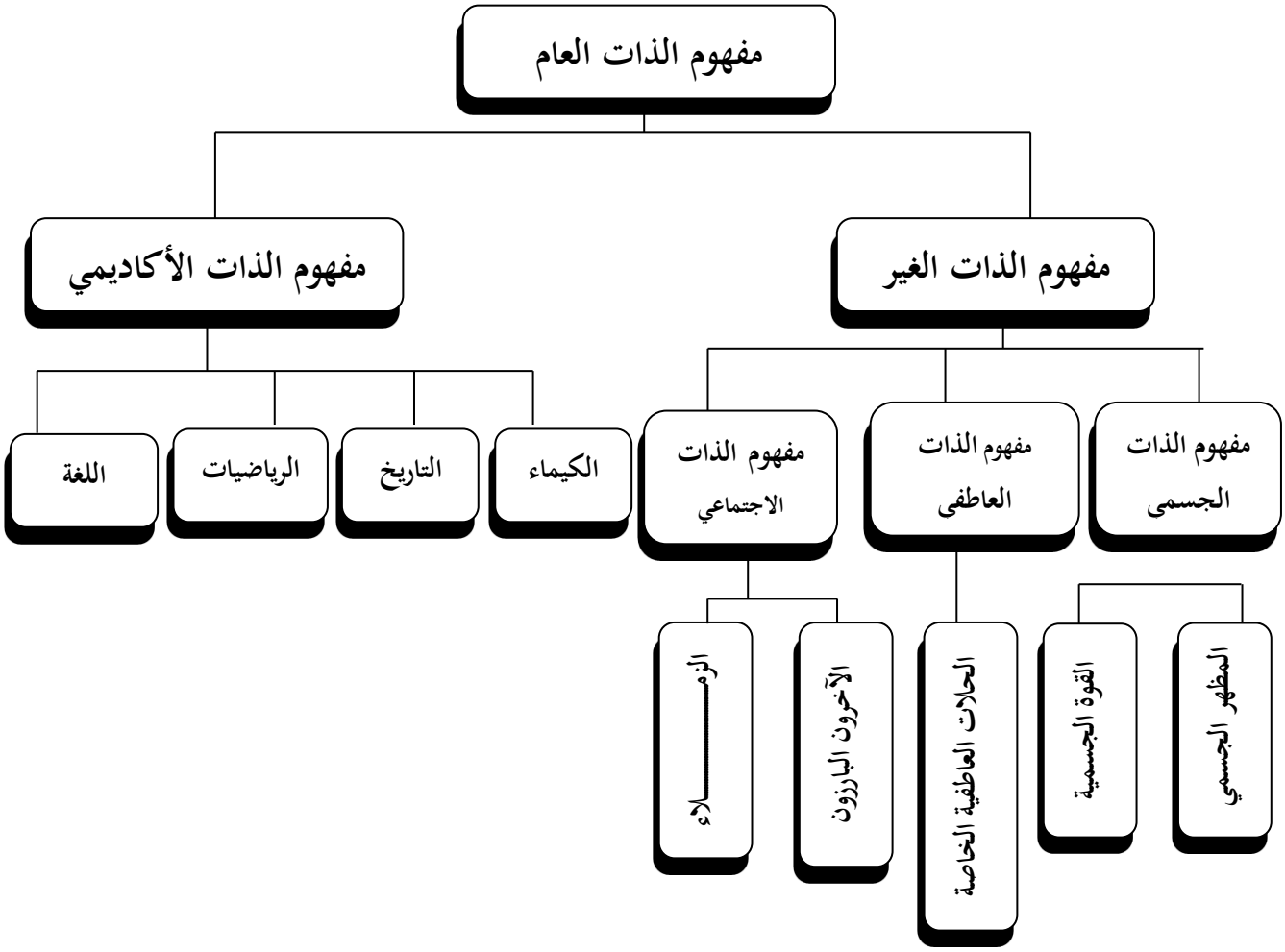
وقد أشار عبد الغفار إلى أن مكونات الذات العامة تتأثر بعضها ببعض، ولا يمكن أن تستقل بشكل مطلق فتتأثر الذات المدركة بالذات الاجتماعية والذات الغالية، والعكس.

الأطر الحديثة لمفهوم الذات :

بعدما كان يعتقد أن مفهوم الذات أحادي البعد، وهي وجهة نظر قديمة، ظهرت وجهات نظر مخالفة لهذا المعتقد.

ومن بين الآراء التي اعترت أن للذات أبعاد متعددة، رأي(**شافلسون Shavlson**) الذي اقترح هرما للمفاهيم المتعددة الجوانب، قدمته الذات العامة وقاعدته خبرات الفرد والمواقف الخاصة حسب الشكل التالي:

قحطان أحمد الظاهر، مرجع سابق، ص39-40).



الشكل رقم (01): هرم الجوانب المتعددة لمفهوم الذات حسب شافلسون

وهناك وجهة نظر ثالثة ترى بأن مفهوم الذات لم نموذج تعويضي، وهذا النموذج مع النموذج الهرمي في تأييده فكرة وجود العامل العام لمفهوم الذات، ويرى أصحاب هذا النموذج مثل (واين وماركس Win and mars أن التدني في أحد جوانب الذات يقابله تعويض في جانب آخر، فمن يدرك نقص في المستوى الأكاديمي يمثل لإدراك النجاح في الجوانب الجسمية والاجتماعية.

وهذا ما يؤكد الفرضية القائلة بأن إدراك الذات بالفشل وعدم الرضا في جانب، ما يرافقه إدراك الذات بالنجاح في جانب آخر. (**قحطان احد الظاهر، مرجع سابق، ص41**).

ومن خلال وجهات النظر السابقة، نرى أنه لا يمكن القبول بأن مفهوم الذات أحادي الجانب، ونؤيد النموذج الهرمي، إذ نراه تحقيقا لمفهوم الذات وذلك لأنه يزداد ويتطور بمرور السنين وتقدم العمر والنضج والتعلم، ونؤيد الفكرة القائلة بأن مفهوم الذات يمكن أن يكون تعويضي لأن الفدر قد يحتاج غلى تعويض حالة الفشل أو

النقص في جانب ما ليحقق نجاحا وتقدما في جانب آخر هو أقدر على تحقيقه نتيجة للسمات التي تتلاءم مع ذلك الجانب، لكي يحقق التوزان الذي هو أحد وظائف مفهوم الذات، كما نؤيد أيضا فكرة تكامل الفروع التي تشكل مفهوم الذات سواء التصنيف الأكاديمي أو الغير أكاديمي، فكل منهما يؤثر في الآخر بدرجات متفاوتة بشكل لا يمكن الفصل بينهما، وتجعلهما يصبان في مفهوم الذات العام.

2-1-2-خصائص مفهوم الذات:

حدد (**شافلسون وآخرون (و (بولص)** جملة من الخصائص التي تميز مفهوم الذات حسب ذكره قحطان محمد الظاهر فيما يلي: (**قحطان أحمد الظاهر، مرجع سابق، ص42**).

-مفهوم الذات منظم:

تتمثل هذه الخاصية في كون مفهوم الذات بناء منظمة يصنف فيه الفرد المعلومات عن نفسه في فئات مترابطة بينها، ضمن خلال إدراكه لنفسه عن طريق الخبرات المتنوعة التي تزوده بالمعلومات، فإنه يوم بإعادة تنظيمها وصياغتها وتصنيفها وفقا لثقافته، وهي طريقة لإعطاء معنى للخبرات التي يمر بها الشخص، فهناك تجارب خاصة بالعائلة، وأخرى خاصة بالمدرسة وثالثة خاصة بالأصدقاء...الخ، وهي تختلف تبعا لمتغيرات البيئة التي يتعرض لها الفرد.

-مفهوم الذات متعدد الأبعاد:

إن مفهوم الذات ليس بأحادي الجانب كما يعتقد، ولكنه متعدد الجوانب فقد يتكون من كل المجالات كالمدرسة، التقبل الاجتماعي، الجاذبية الجسمية، القدرة العقلية المهارية...الخ.

-مفهوم الذات الهرمي:

يشكل مفهوم الذات هرما قاعدته التجارب التي يمر بها الإنسان في مواقف خاصة وقيمته مهوم الذات العام، وهناك من يقسم قمة الهم إلى قسمين:

*مفهوم الذات الأكاديمي، حيث يشكل مفاهيم تتعلق بمفهوم الذات القدرة، ومفهوم الذات التحصيلي والتي بدورها تتفرع إلى جوانب أكثر تحديدا تتعلق بالمواد الدراسية مثل العلوم الطبيعية، الفلسفة، الرياضيات، التربية البدنية...الخ.

*مفهوم الذات غير الأكاديمي: ويتفرع بدوره إلى الذات الجسمية، الذات الاجتماعية، وتمثل تقبل الذات، القبول الاجتماعي وتقبل الغير.

*الذات النفسية: والتي تتمثل في الانطباعات الشخصية، الأحاسيس والمشاعر الذاتية الخاصة والاتجاهات.

-مفهوم الذات ثابت:

يتميز مفهوم الذات بالثبات وخاصة في قمة الهرم، حيث الذات العامة، ويقل هذا الثبات كلما نزلنا إلى قاعدة الهرم حيث يتنوع مفهوم الذات بشكل كبير وذلك لتنوع المواقف، فالذات إلى تكونت احتفظت بتنظيمها وقاومت التعديل والانقسام، وهذا ما يساعد كثيرا على التنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف المختلفة.

ولكن يجب الإقرار بنسبية هذا الثبات، وعدم اعتبار أنه لا يتغير، فالفرد يعيش في مجتمع هو المرآة التي يرى فيها نفسه، فيغير من نفسه كلما خالف سلوكه هذا المجتمع، وكلما تغيرت وجهة نظر الناس إليه.

-مفهوم الذات تطوري (نمائي):

يتطور مفهوم الذات عند الفرد خلال مراحل نموه، من الطفولة إلى سن الرشد مرورا بالمراهقة حيث تتشكل مفاهيم جديدة كلما تطور في العمر وكلما زادت مفاهيمه وتجاربه.

-مفهوم الذات تقييمي:

إن مفهوم الذات ذو طبيعة تقييمية، فالفرد يعطي تقييما لذاته في كل موقف من مواقف حياته وقد تصدر تقييماته لذاته وفق معايير مختلفة، فمنها المطلقة كالمقارنة بالمثالية، ومنها النسبية كالمقارنة مع الزملاء ومنها تقييمات وفق نظرة الآخرين .

-مفهوم الذات فارقي:

يوجد تمايز بين الجوانب المختلفة لمفهوم الذات التي يكون بينها ارتباط نظري، فالذات الجسمية تختلف عن الذات الاجتماعية والذات المثالية، والذات الاجتماعية تختلف عن الذات المثالية.

2-1-3-تشكيل مفهوم الذات:

كما سبق وأن تبين أن مفهوم الذات ليس شيئا موروثا لدى الإنسان بل يتشكل خلال التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها ابتداء من الطفولة وعير مراحل النمو المختلفة، فمهوم الذات عند الفرد يبدأ ضيقا في بداية حياته ثم يتطور باتساع البيئة التي يتعامل معها، ومن خلال التجارب والمواقف التي يمر بها الفرد في عملية التكيف مع البيئة المحيطة به.

ويذكر كل من (عدس) و (وتوق محي الدين) في هذا الصدد، أن المصدر الأول الذي يشكل مفهوم الذات هو الصورة الجسمية، فبنية الجسم ومظهره وحجمه هي التي تعطي للطفل مفهومه لذاته في السنوات الأولى من عمره.

فاتجاهات الطفل نحو نفسه وشعوره بكفاءته وتقبلاته كلها ترتبط بسيماته المظهرية كالطول، الوزن، لون البشرة وسلامة الحواس وتناسق الجسم، فهي تؤثر بصفة إيجابية أو سلبية على مفهوم الذات عند الطفل، كما أن اللغة تساعد في تطوير مفهوم الذات، كاستعمال بعض الضمائر كياء الملكية وضمائر الغائب الذي يعتبر دليل

على تمييز الطفل لذاته ويذكر (**بيرنز Burns**)،أن معظم الأطفال يبدؤون باستخدام الضمائر اللغوية في السنة الثانية بعدما يكون استخدامها غير دقيق وفي غير محله، فالطفل يستعمل الضمير أنت بدلا من أنا عندما يتكلم عن نفسه وقد يتكلم بضمير الغائب وإن زيادة الضمائر في اللغة تعكس زيادة لغته، إذ يستطيع من خلالها التعبير عن نفسه كفرد له مشاعر، وحاجات وخصائص، وهي تشكل مؤشرا لنضج فهمه لوجوده ودليل على تمييزه لذاته عن غيره. (**قحطان أحمد الظاهر، مرجع سابق ص 47-48**)

إذا فاللغة دور في نشأة الطفل وخاصة في تطوره الذهني، فكلما اتسعت دائرة الطفل اللغوية انعكست ذلك بشكل إيجابي على تطوره الذهني والفكري.

ويعتبر الشعور بالحرية مصدرا أو مرحلة ثانية في تشكيل الذات حيث يبدأ الطفل بين (12-18 سنة)ن في التغلب على الشعور باضطراب الهوية وعدم تميزها، وتعتبر هذه المرحلة صعبة وحساسة في حياة الفرد وفيها يبدأ الطفل في تكوين هوية خاصة بهد تحدد موقفه من العالم. (**علاونة، شفيق فلاح، 1989، ص50**).

وللوالدين دور هام أيضا في تكوين الذات المدركة أو الواقعية لدى الطفل من خلال عمليتي الثواب والعقاب حيث يقومان بإبقاء السلوك المرغوب فيه والمقبول واستبعاد السلوك الغير مرغوب فيه، كما يسهمان في تشكيل الذات المثالية لدى أطفالهم عن طريق توجيههم بالالتزام واتباع المعايير والقيم الخلقية، وتنشأ الذات المثالية كذلك من عملية التقمص والاقتداء بالنموذج المتمثل في صورة الأب والأم.

أما الذات الاجتماعية فتنشأ من خلال التنشئة الاجتماعية للطفل منذ النشأة الأولى. ولعل أهم مصدر لهذه التنشئة هو خبرات التنشئة الأسرية، حيث يتأثر مفهوم الذات إلى حد كبير بالعلاقات الأسرية بين الطفل ووالديه.

وتعد المدرسة كذلك من المصادر المهمة في تشكيل مفهوم الذات، فالمعلم له دوره الكبير في تكوين مفهوم الطفل لذاته من خلال طرق وأساليب التدريس الحديثة، كما أن النجاح والفشل الدراسي يؤثران في الطريقة التي ينظر بها التلاميذ إلى أنفسهم.

ولقد أبرزت كل من (لايفسي وبروفلي) بصفة جلية كيفية تشكل مفهوم الذات من خلال دراستهما حول العبارة الوصفية بالسن، الجنس وعامل الذكاء، فتبين أن عبارة الأوصاف التي تتعلق بالمعلومات الشخصية تتناقص مع زيادة العمر، وتشكلت هذه العبارة 39% عبارات من أعمارهم سبع سنوات، بينما كانت 6% عبارات الذين هم في سن 14 سنة، اما العبارات التي تتعلق بالمظهر الجسمي فقد أظهرت زيادة مفاجئة عند فئة 15 سنة، وهذا يدل على الأهمية التي يعطيها المراهقون إلى المظهر الخارجي أو الجسمي، ولقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أيضا أن الزيادة في السن تتناسب طردا مع الزيادة في العبارات التي تتعلق بالصفات الجسمية والاتجاهات

نحو الذات ونحو الآخرين، وكانت نسبة العبارات المتعلقة بسمات الشخصية وتوافق السلوك تشكل 4% من عبارات من هم في السن السابعة بينما شكلت هذه العبارات 95% من عبارات من هم في سنة 14 سنة، مما يشير إلى اهتمام المراهقين بذواتهم وبالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، كما أن عبارات الأطفال اتسمت بالسطحية ووصف ما هو محسوس كالمظهر والممتلكات (لون الشعر، ألعاب، هوايات وطعام مفضل)، وأنها تصبح أكثر تحديدا وتطورا مع زيادة ذكر الصفات النفسية في نهاية المرحلة الابتدائية.

توصلت الدراسة إلى أن عدد العبارات المذكورة يزداد عند المراهقين، وهذا دليل على أن المراهق بدأ في تشكيل مفهوم الذات مستقر يجسد مجموعة من القيم، لأن معلوماته عن نفسه تكون أحسن تنظيما وانسجاما وتلاحما في هذه المرحلة، حيث يظهر المراهق أكثر إدراكا لمجتمعه وأكثر اهتماما بتقييم الآخرين له.

ما يمكن استنتاجه من هذه الدراسة أن مفهوم الذات يتأثر بجملة من العوامل، أولها السن ففي مرحلة المراهقة يؤثر النضج الجسمي في نفسية المراهق حيث يعطيه أهمية كبرى في وسط أقرانه، فهو يهتم بالإنطباعات والآراء التي يسمعها من رفقائه وخاصة من الجنس الآخر، ولقد أكدت هذه الدراسة أن أبعاد مفهوم الذات تكون واضحة بتقدم العمر ولا تكون كذلك قبل (08) سنوات كما يتأثر مفهوم الذات بالأدوار الإجتماعية التي يقوم بها الفرد منذ طفولته.

يتضح مما سبق أن شخصية الفرد تنمو على عدة مراحل أولها مرحلة الرضاعة فأول ظهور لمفهوم الذات لدى الطفل يأتي من خلال تفاعله مع بيئته (الأسرة) فضلا عن الإحساس بالذات الجسمية التي تنمو من الإحساسات العضوية التي تترك آثارها في نفسيته وطريقته المميزة لإدراك جسمه. وبعهدها يتدرج نمو الطفل باتجاه الاستقلالية ونقل علاقته من البيت إلى المدرسة، فعند وصول الطفل إلى سن المراهقة وما بعدها، يبدأ بالشعور بإنجاز الوجبات وإحساسه بالاستقلالية وتفكيره بالذات باستخدام القيم والاتجاهات المحددة، وفي مرحلة الشباب يبدأ الفرد يتصف بالاستقرار واتخاذ القرارات حول الدين والسياسة في مختلف مجالات الحياة لتصبح جميعا جزء من مفهوم الذات.

2-1-4-أبعاد الذات:

من خلال ما سبق ذكره يمكن القول بأن هناك اتفاق بين مختلف الآراء حول تحديد أبعاد الذات إلا أن هناك الإختلاف يمكن في بعض التسميات فقط، وأكثر الأبعاد التي ذكرت وأكد عليها المختصون هي:

-الذات المدركة (الواقعية):

وهو كل ما يتعلق بالمدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما هي على حقيقتها ويشمل هذا الإدراك، الجسم، المظهر، القدرات والدور الذي يلعبه الفرد في البيئة التي يعيش فيها بالإضافة إلى قيمه ومعتقداته

وطموحاته، فقد يرى الشخص أنه ذو قدرة على التعلم أو أداءه المهاري في رياضة ما عالي وله قوة جسمية، وعلى العكس فقد يشعر أنه فاشل أو أنه قليل الأهمية ضعيف القدرات وفرص نجاحه ضئيلة.

-الذات الاجتماعية:

وهي عبارة عن مدركات الفرد وتصوراته وفقا لما ينعكس من خلال تفاعله مع الآخرين، أي شعور الفدر وتصوره لكيفية تصور الآخرين له من خلال القول أن الفعل، فهي فكرة الفرد عن نفسه من خلال تفاعله مع الآخرين، فقد يرى أنه مرغوب فيه أو غير مرغوب فيه.

ويسمي (**سويف مصطفى**) هذه الذات بالذات المنعكسة ويحللها إلى عناصر ثلاثة: (**سويف مصطفى، مرجع سابق، ص 180-183**).

أ) تخيلنا لما نبدو عليه في نظر الآخرين.

ب) تخيلنا لحكم الآخرين علينا.

ج) ما يترتب على ذلك من شعور بالسعادة أو الهوان.

-الذات المثالية:

وهي ما يتمنى الفرد أن يكون عليه سواء من الناحية الجسمية أو النفسية أو العقلية أو جميعها.

ويرى (**هارلوك Harlok**) أن مفهوم الذات المثالية سواء كان واقعيا أو غير واقعي فإنه يتحدد بمدى سيطرة كل من مفهوم الذات المؤقت وهو غير واقعي، أو مفهوم الذات المدركة وهو واقعي، فإن كان مفهوم الذات المدرك هو السيطرة فيكون مفهوم الذات أكثر واقعية والعكس إذا غلب مفهوم الذات المؤقت فتكون الذات المثالية غير واقعية.

إن هذه الأبعاد لا تكون مستقلة عن بعضها البعض حيث يؤثر كل بعد على الآخر، فيتأثر مفهوم الذات المدرك بمفهوم الذات الإجتماعي، ويتأثر مفهوم الذات المثالي بمفهوم الذات المدرك والإجتماعي.

ولقد أضاف (**جيمس**) كما سبق وأن أشرنا إليه بعدا آخر أطلق عليه "الذات الممتدة" وهو يمثل كل ما يمتلكه الفرد وما يشترك به مع الآخرين مثل العائلة، الوطن، العمل...الخ).

أمتا (**زهران**) فقد أضاف مفهوم "الذات الخالص" أو السري (العوري) وهو الجزء المتعلق بالخبرات المخجلة والبغيضة والمؤلمة والتي لا يود الفرد إظهارها.

2-1-5-وظائف مفهوم الذات:

يتفق الباحثون على أن الوظيفة الأساسية للذات هي السعي لتكامل وتوازن الشخصية، ليكون الفرد متكفيا مع البيئة التي يعيشها فيها.

ويحدد (**البورت Ammport**) وظيفة الذات في العمل على وحدة وتماسك الشخصية وتميز فرد عن آخر، وهي تساعد على توازن الفرد من حيث التقييم والمقصد، ويقول أن إحساس الفرد بذاته الجسمية وبهوية الذات وماهيتها ورغبته في ارتقاء الأنا وامتداها، كلها تشكل مظاهر الذات الممتدة في مرحلة الطفولة، وأن الذات المنطقية العاقلة، وكفاح الذات من أجل الحياة، وسعيها نحو المعرفة هي وظائف الذات الممتدة في المراحل الموالية.

أما (**ليكي، leky**)، فيعتقد أن للذات دور رئيسي في تحديد المفاهيم التي يمكن استبعادها وتضمينها في التنظيم الكلي للشخصية.

ويرى (**روجرز، Rogers**)، أنه بتعديل الذات يحدث تغير في السلوك، وبدخول خبرات جديدة ضمن تنظيم الذات بطريقة شعورية بزول الإحساس بالتناقض والتوتر.

ويرى (**كولمان Colemane**) ان وظائف الذات نمو الشخصية.

أما (بيمر) فذهبت إلى أبعد من ذلك حين قالت أن وظيفة الذات تنظيم الإدراك و استيعاب الخبرات وتحديد السلوك. (**قحطان أحمد الظاهر، مرجع سابق، ص61**) و يعتقد(**المليجي**) أن مفهوم الذات يحدد أداء الفرد الفعلي(**المليجي حلمي، 1972،ص320**) أما زهران فيجسد وظيفة الذات في برمجة عالم الخبرة، حيث يقول أن وظيفة مفهوم الذات وظيفة واقعية و تنظيم وبلوره عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه، و لذا فانه ينظم و يحدد السلوك (**زهران حامد عبد السلام، مصدر سابق،ص98**).

و يرى كل من(**لابين وجرين**) أن مفهوم الذات هو الذي يقوم بصفة أساسية بتوجيه وضبط و تنظيم أداء الفرد وعمله(**لابين وجرين، مصدر سابق،ص31**).

و كخلاصة لما قيل في هذا السياق باعتباره أن وظيفة الذات التحكم في السلوك، و ذلك بتنظيمه و ضبطه و توجيهه من خلال تحديد الاستجابات الذاتية في مواقف الحياة المختلفة و إعطاء التفسيرات لاستجابات الآخرين و من ثم تحديد أسلوب تعامل الفرد مع الآخرين و تعامل الآخرين معه. و كذلك فإن الذات تقوم بإدراك المواقف التي يتعرض لها الفرد حيث تميز بين تلك التي تتلاءم من التي تتعارض مع ميوله و رغباته و حاجاته و اعتقاداته. و لهذا فإن استجابات الفرد نختلف من موقف لآخر مماثل له وفق الزمن و المكان، فالذات إذا تنظم عالم الخبر ة من أجل التكيف مع الذات و مع الآخرين.

2-1-6- قياس مفهوم الذات :

بدأ الاهتمام بقياس مفهوم الذات عندما أخذت الأهداف التربوية تتسع لتشمل الجوانب الاجتماعية والانفعالية بعد أن كانت مقتصرة على الجانب المعرفي. و من ثم تزايد الاهتمام بقياس مفهوم الذات، حيث تعددت الأساليب والأدوات فنجد:

-طريقة تقرير الذات :

تستخدم هذه الطريقة لقياس الأبعاد الثلاثة الرئيسة للذات، وهي عبارة عن مجموعة من العبارات المطبوعة على بطاقات يطلب من المفحوص فرزها.

فلقياس الذات المدركة يطلب من المفحوص تصنيف عبارات مثل "أنا شخص مندفع " "أنا شخص محبوب"" أنا شخص قانع" أو قد تكون "أقلق بسهولة" "أكمل بكفاءة "ويكون هذا التصنيف أو الترتيب وفقا لانطباقها عليه بحيث تبدأ من أقلها انطباقا إلى أكثرها انطباقا.

أما في حالة استخدامها لقياس أو وصف الذات المثالية، توجه تعليمات لمفحوص بأن يستخدم البطاقات لوصف الشخص الذي يود أن يكون .

وبالنسبة لقياس الذات الاجتماعية، أو وصف العلاقة، يتوجب على المفحوص أن يفرز البطاقات من أكوام تتراوح من تلك التي تكون مميزة للعلاقة إلى تلك الأقل تمييزا.

ومن أهم مميزات هذه الطريقة، كونها تسهل معالجة النتائج بالطرق الإحصائية الملائمة. ومن أمثلة هذه الطريقة سلالم التقدير، قائمة رصد الصفات، تصنيف كيو.

-طريقة المقابلة:

يعترف معظم العلماء الفينومينولوجيون أن تقارير الذات لا تكشف عن كل شيء هام في السلوك وقد لا تعطي صورة كاملة عن الشخصية، فقد يكون الشخص واعيا بأسباب سلوكه ولكنه لا يرغب في تقريرها، وقد لا يكون واعيا بكل خبراته وبالتالي لا يستطيع الكشف عنها . ولهذا يفضل معظم الفينومينولوجيون هذه الطريقة في الإرشاد والعلاج النفسي لدراسة مفهوم الذات، و تتطلب هذه الطريقة توفير جو من الألفة والمحبة والثقة المتبادلة التي تساعد المفحوص على البوح بما في داخله، ويمكن أن يوجه بشكل غير مباشر إلى السلوك المرغوب فيه .

طريقة التمايز السيمانتي :

تعتبر هدم الطريقة موضوعية ومرنة، حيث اعتمد مصممها (أو سجود) على دراسة المعاني كما يقدرها المفحوص بدلالات الألفاظ، إذ يقدم له "كلمات مثير "ويطلب منه تقدير كل مثير وفقا لمقياس متدرج من سع نقاط يتراوح بين طرفين متناقضين مثل (قوى / ضعيف) ،(حسن /رديء)، (مفرح/ محزن) على أن يكون تقديره على أساس انطباق معنى المثير عليه. ولقد كشفت بحوث التحليل العاملي للبيانات المتجمعة من استخدام هذه الطريقة عن ثلاثة عوامل سينمائية هي:

- عامل التقييم مثل (سيء، حسن).
- عامل القوة مثل (قوي، ضعيف)

-عامل النشاط مثل (إيجابي، سلبي).(**حليم السعيد بشاي،1983،ص240،239**).

2-2-تقدير الذات :

إن كل فرد يطر إلى نفسه بطريقة ما، فالبعض يرون أنفهم أقل من الآخرين وبالتالي ينعكس ذلك على سلوكهم فنجدهم لا يتصرفون بحماس وإقبال نحو الآخرين، والبعض الآخر يقدرون أنفسهم حق تقدير وبالتالي ينعكس ذلك على سلوكهم نحو غيرهم فنحدهم يتصرفون أفضل مع غيرهم.

وهذا (**أنجلس**) يعرف تقدير الذات بأنه يركز على تقييم صريح للنقاط الحسنة والسيئة في الفرد(**ابراهيم أحمد أبو زيد،1987،ص22**).

ويعرف (**كاتل**) ، تقدير الذات بأنه شخصي يقع على بعد أو متصل، يتراوح ما بين الإيجابية والسلبية.

أما (**كوبر سميث**) فيعرف تقدر الذات بأنه تقيم طبيعي يضعه الفرد لنفسه ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن تقدير الذات حسبه اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكف ء، أي أن تقدر الذات حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية، كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته عنها. وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خيرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة (**حسين الدريني ومحمد سلامة،1983،ص484**.)

ويرى(**روجرز**)، أن تقدير الذات هو اتجاهات الفرد نحو ذاته والتي لها مكون سلوكي وآخر انفعالي(**عبد الفتاح دويدار، مصدر سابق،ص76**).

ويذهب مصطفى فهمي، إلى أن تقدير الذات عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته نحو كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات. ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والتفوق والنجاح .(**مصطفى فهمي ،محمد علي القحطان، 1979،ص71**).

ويذكر (**أيزاكس**)، أن تقدير الذات هو الثقة بالنفس والرضا عنها واحترام الفرد لنفسه وعن قدرته واعتزازه برأيه وبنفسه وتقبله لها واقتناعه بأن لديه من القدرة ما يجعله ندا للآخرين (**وحيد مصطفى كامل، ص04**).

كما يعرف "**عبد الرحيم بخيث** "تقدير الذات بأنه مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، ولهذا فهو يرى بأن تقدير الذات يعطى تجهيزا عقليا يعد به الشخص للاستجابة طبقا لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية، وبالتالي فهو حكم الشخص تجاه نفسه وقد يكون هذا الحكم والتقدير بالموافقة أو الرفض (**عبد الرحيم بخيث،1985،ص230**).

ويعتقد" **عبد الوهاب كامل** "أن تقدير الذات يتمخض عن وعي أو رؤية سليمة موضوعية للذات، فقد يغالي الفرد في تقديره لذاته ويصاب بما يمكن وصفه بسرطان الذات، أو تضخم مرضي خبيث في ذات الفرد يجعله غير مقبول من الآخرين، أو أن الفرد قد لا يعطى نفسه حقها ويحط من قدرها وبالتالي ينحدر بذاته نحو الدونية والإحساس بالنقص، وقد يكون الفرد متزنا يجمع بين الكبر ياء الحميد والتواضع واحترام الاخرين (**عبد الوهاب كامل،1989،ص80**).

وفي نفس السياق ينصب تعريف " **روزونبورغ** الذي يري بأن تقدير الذات هو اتجاهات الفرد الشاملة ، سالبة كانت أم موجبة ، نحو نفسه(**عبد الله عسكر، 1991،ص80**).

أما "**البيرت باندورا**" فقد استعمل مصطلح "فاعلية الذات" ؛ في نظريته المعرفية الاجتماعية المرتبطة ب"المواقف النوعية الخاصة" إذ يرى بأنها اعتقاد الفرد في قدراته و استطاعته على أداء نوعي معين، أي اعتقاد أو إدراك الفرد بأنه فاعل و كفء و يستطيع النجاح في أداء ملوك سلوك معين (**محمد حسن علاوي، مرجع سابق،ص275**)

فهو حكم الفرد على نفسه المنبثق من مفهوم الذات العام الذي يبنيه من خلال الصورة المنظمة لذاته و تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها، باعتباره كائنا بيولوجيا اجتماعيا و مصدر للتأثير و التأثر. فكأن فاعلية الذات، عملية معرفية يشكل فيها الفرد حكما أو إدراكا ذاتيا عن قدراته لمواجهة متطلبات معينة، حيث تؤثر على مستوى أداءه الفعلي.

و يضيف "**باندورا**" بأنه بحب مراعاة أن " فاعلية الذات "التي لا تتأسس على الإدراك الصحيح الواقعي للقدرات والاستطاعات لأداء نوعي معين تشكل نوعا من الإدراك الخاطئ لفاعلية الذات أو نوعا من المبالغة في الثقة بالنفس و لا تؤدي إلى النجاح.

ولهذا فإن "**باندورا**" يربط فاعلية الذات بالقدرة الحقيقية للفرد في أداء معين سبق له أداءه من قب حيث يعتبر هذه المرحلة المصدر الرئيسي المعرفي للفرد و المرجع الذاتي لفاعلية ذاته.

و أشار "**باندورا**" إلى أن هناك بعض المصادر الرئيسية للمعلومات التي يمكن أن تؤثر على فاعلية الذات، و اعتبر أن عامل "انجازات الأداء" من أكثر العوامل أهمية، ففي حالة مرور الفرد بخبرات في أداء معين يعطي ذلك مؤشرا واضحا عن قدراته و استطاعاته. وفي حالة النجاح فإن ذلك يعزز حكمه على ذاته بأنه قادر وفاعل، وعلى العكس فان خبرة الفشل تثير الشكوك حول ذاته و قدراته و فاعليته(**محمد حسين علاوي ،مرجع سابق، ص1977،1975**). يتضح مما سبق أن تقدير الذات هو الفكرة التي يدركها الفرد عن نفسه و عن كيفية رؤية

الآخرين و تقييمهم له. و أن كل التعريفات السابقة إنما تؤكد الدور الاجتماعي أو دور الآخرين والتفاعل معهم في تقدير الفرد لذاته، و هذا يوضح أهمية التعامل مع الآخرين في تكوين تقدير الذات لدى الفرد، و لكن هذه التعريفات أغفلت أن تقديرنا لذاتنا يتغير بتغير المواقف المختلفة، و م ما أكده" **فاروق عبد الفتاح** "حيث يعتبر أن الفرد قد يقدر نفسه بدرجة كبيرة في علاقاته الشخصية بالآخرين ويقدر نفسه بدرجة منخفضة في المواقف التي تتطلب ذكاء و تفكير و يقدر نفسه بدرجة متوسطة في أداء عمله. و مهما كان الأمر فإن الناس يحاولون في كل المواقف، صرف النظر عن القيمة المبدئية التي قدروها لأنفسهم، أن يمتلكوا طرق تقدير الذات و قد يكون تحقيق ذلك صعبا بعض الأحيان، حيث أن حوافزنا و آرائنا عن الواقع تؤدي إلى نوع من الصراع فيما بينها مما يهدد تقديرنا لذاتنا. و يبدو أنه لا سبيل إلى الخروج من هذا الصراع بدون عدم الإشباع (رفض متطلبات اللهو) أو الوقوع في خطأ (رفض الذات العليا) أو الإصابة بالضرر (رفض متطلبات الذات) و تكون النتيجة القلق و الشعور بالخوف. فالذات تحاول إحداث التوازن بين الحاجات المتصارعة من أجل وقاية نفسها من القلق و الصراع(**فاروق عبد الفتاح سلامة،1987،ص20**).

2-2-1- أقسام تقدير الذات:

يقسم علماء تقدير الذات إلى قسمين:

تقدير الذات المكتسب:

هو تقدير الذات الذي يكتسبه الشخص خلال إنجازاته، فيحصل الرضا بقدر ما أدى الفرد من نجاحات، فهنا يني الفرد تقديره لذاته بناءا على ما يحصله من إنجازات.

-تقدير الشامل:

يعود إلى الحس العام بالافتخار بالذات دون أي إنجاز أو نجاح، فهو ليس مبني على مهارة محددة أو إنجازات معينة، فالأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية و لا يزالون ينعمون بدفء الذاتي العام حتى و إن أخفقوا في الاكتساب، فهم الذين يمتلكون تقدير الذات الشامل.

و هو ما أطلق عليه" **ألبرت باندورا**" (1985) في نظريته المعرفية الاجتماعية مصطلح (فاعلية الذات)، فالفرد الذي يدرك أنه يتمتع بفعالية الذات في أداء نوعي خاص يقبل على ذلك بقدر كبير من الثقة بالنفس، و لكن لا يعني هذا أنه سينجح، بل بالعكس ربما سيخفق إذا أعطى لنفسه أكثر مما تستحق من تقدير لإمكاناته و قدراته.

ويتضح مما سبق أن الاختلاف الأساسي بين المكتب و الشامل يكمن في التحصيل و الإنجاز. ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول؛ أن الإنجاز يأتي أولا ثم يتبعه التقدير، بينما فكرة التقدير الذاتي الشامل فهي اعم

من حيث المدارس حيث تقر بأن التقدير يكون أولا ثم يتبعه التحصيل و الانجاز و الأداء. و يقول المؤيدون للتقدير المكتسب بأنه على أحسن الأحوال فإن التقدير الذاتي الشامل لا معنى له، و على أسوء الأحوال فانه ذو تأثير سلبي، و إن زيادة الثقة تؤدي إلى المبالغة بالرغم من المعنى الهش و الفراغ الذي يعيشه، أو يؤدي إلى عدم الثقة في التعامل مع الآخرين و الشك الذاتي.

وفي هذا الصدد يقول (**حلمي المليجي**) "إن المبالغة في تعظيم الذات عند تقييمها له أثر مدمر تماما مثل تحقير الذات أو بخسها، وهو مفهوم غير واقعي منحرف عن الذات الموضوعية، يؤدي إلى سوء التكيف الشخصي وسوء التوافق الاجتماعي، فالشخص المغرور، مستوى طموحه أعلى بكثير من إمكاناته و مقدرته و لذلك فهو معرض للفشل و الخيبة (**حلمي المليجي، مرجع سابق،ص322**).

بينما صاحب التقدير الذاتي المكتسب فبإمكانه الاهتمام بذاته، وهو ينمو طبيعيا و خصوصا عندما ينجز شيئا ذو قيمة، أما صاحب التقدير الذاتي الشامل فهو زائف يحتاج لمن يفعل ما لديه، فلا بد من تدخل إما الوالدين، المدرب، المعلم، الأشخاص المحيطين به.

ولكن يجب أن لا نغفل أن للعلاقة الاجتماعية أثر في اكتساب النفس ثقتها اللازمة، فهناك علاقة مباشرة بين التقدير الذاتي و النجاح الاجتماعي الذي يشمل الاعتدال في الظهر و النجاح العلمي، و القدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة، إذ يحتاج الفرد إلى قدر من القبول و الاحترام الاجتماعي، لتتكون لديه مشاعر إيجابية حول نفسه، و يرى نفسه بأنه ناجح في عيون الآخرين. كما أن تأثير العلاقات الاجتماعية الشخصية يتحدد بدرجة عالية. بمقدرة الشخص على التسامح و الاحترام و الانفتاح الذهني وتقبل الاخرين .

2-2-2- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

يذكر (**وولف**) أن إدراك الذات عن طريق الإستدماج والإسقاط يكون في مجمله استدماج الحسن واسقاط القبيح، والتوازن بين العمليتين ليس مضمونا تماما مما يجعل الزيادة في الجانب تسبب النقصان في الجانب الآخر لذلك نجد أن تقدير الذات عرضة لعوامل ديناميكية ذاتية تؤثر فيه (**وحيد مصطفى كامل،مرجع سابق ،ص50**). وبهذه العبارة يريد (**وولف**) أن يشير إلى أن تقدير الذات يتأثر بالعوامل الدينامية الداخلية للفرد، ولقد ثبت أن درجة تقدير الذات لدى الفرد تتحدد بقدر خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي، بمعنى انه إذا كان الفرد متمتعا بحصة نفسية جيدة ، ساعد ذلك على نموه نموا طبيعيا ويكون تقديره لذاته مرتفع ، أما إذا كان من النوع القلق الغير مستقر فان فكرته عن ذاته تكون منخفضة وبالتالي ينخفض تقدير لذاته.

وقد أكد (**روجرز**) في هذا السياق، أن تمديد الذات أو سوء التوافق يحدث عندما يتعرض الإنسان للقلق، وأن القلق هو استجابة انفعالية للتهديد، تنذر بأن بنيان الذات المنظم قد أصبح في خطر فيؤدي إلى

إحداث تغيير خطير في صورة الفرد عن ذاته. أما إذا كان الفرد سويا لا يعاني من أي قلق زائد فانه بصف بالتوافق الشخصي و التقدير الذاتي المرتفع.

وبالإضافة إلى العوامل الداخلية للفرد هناك العوامل المتعلقة بالبيئة الخارجية التي تؤثر في تكوين تقدير الذات، وهي متصلة بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربى ونشأ فيها الفرد وكذلك التربية التي تلقاها .إذ تعد خبرات النشأة الأولى للطفل من المصادر الحيوية في تشكيل مفهومه عن ذاته وبالتالي تكوين تقديره لذاته، حيث يكون الأفكار والمشاعر والاتجاهات من خلال التنشئة الاجتماعية وتفاعله اليومي في البيئة التي يعيش فيها، وما يتلقى من أساليب الثواب والعقاب والاتجاهات الوالدية، و خبرات الفشل والنجاح، والوضع الاجتماعي والاقتصادي. ولقد أثبتت الدراسات التي أجريت لمعرفة أثر فقدان أحد الوالدين أو كيلهما أو التصدع الأسري على تقدير الذات للأبناء، أن هناك فرقا في مفهوم الذات بين هؤلاء الأطفال وأقرانهم الذين يعيشون في كنف والديهم.

ويذهب **فاروق عبد الفتاح** إلى أن العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته كثيرة منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع أن يستغلها بما يحقق له الفائدة. ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية وبالأفراد الذين يتعامل معهم، فإذا كانت البيئة تهيئ للفرد المجال والانطلاق والإنتاج والإبداع، فإن تقديره لذاته يزداد، أما إذا كانت البيئة محبطة وتضع العوائق أمامه بحيث لا يستطع أن يستغل قدراته واستعداداته ولا يستطيع تحقيق طموحاته فان تقديره لذاته ينخفض، و نحو تقدير الذات لا يتأثر بالعوامل البيئية والموقفية فحسب ولكنه يتأثر بعوامل دائمة مثل الذكاء والقدرات العقلية وسمات الشخصية والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها(**فاروق عبد الفتاح سلامة، مرجع سابق، ص21**).

يتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته ولهذا يوجد مستويين لتقدير الذات، مستوى موجب آو مرتفع ومستوى سالب أو منخفض.

-المستوى المرتفع

أصحابه ممن يتمتعون بالسراء النفسي والتوافق الشخصي و الاجتماعي وما يتبعه من القدرة على الإقدام وتحمل المسؤوليات والمثابرة والنجاح والقدرة على إقامة العلاقات الناجحة والتفاعل الاجتماعي السليم.

ولقد أثبتت الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير الذات المرتفع هم الذين يدركون حقيقة ذاتهم أكثر من غيرهم، وأنهم أكثر تقبلا للحقائق الخاصة بخبراتهم وإمكانياتهم ، ويقدرون أنفسهم حق قدرها تماما كما يقدرها غيرهم ممن يتصفون بالموضوعية والقدرة على رؤية الأمور، كما أنهم يميلون إلى استكشاف الخبرات المهددة والتعرض لها، وهم يدركون أيضا أن حل المشاكل بحتا ج إلى الكثير من المحاولة والخطأ، و توقعات النجاح لديهم

قريبة من توقعات الفشل (**عبد الرحمن عدس/محي الدين توق،1998،ص358**) ومن بين الصفات التي يشترك فيها أصحاب تقدير الذات المرتفع أنهم عندما يواجهون مواقف جديدة فإنهم يستعملون نفس الأساليب التي سبق لهم استخدامها بنجاح في مواقف مشابهة ، وأنهم يبذلون جهودا ملحوظة ليتعرفوا على طبيعة المواقف الجديدة ويقومون بتحليلها، و يحاولون الاقتداء بمن هم أكثر منهم تكيفا، وينظرون إلى القلق كعون لهم في المحافظة على ثقتهم بأنفسهم وفي التحضير للعمل والمستقبل، فإنهم يعمدون إلى استخدام خبراتهم الذاتية بشكل نافع ويحاولون التصدي للمشاكل. بأسلوب بناء وهادف ولا تعيقهم العقبات الصغيرة في السير للوصول إلى أهدافهم.

-المستوى المنخفض:

أصحابه ممن لديهم متاعب نفسية وقد يصل الأمر بهم إلى درجة الاضطرابات النفية ونلمس لديهم سوء التوافق الشخصي والاجتماعي، فكلما كانت فكرة المرء عن نفسه سالبه وتقديره لها منخفض كان عرضة للاكتئاب و يؤدي بالفرد إلى الانعزال والوحدة والشعور بالضعف والفشل وعدم القدرة على الإنجاز واليأس وسرعة الاستجابة لمواقف الإحباط وإحساسه بعدم صلاحيته لعمل أي شيء. ومن الصفات التي يشترك فيها الأفراد الذين يتصفون بتقدير الذات المنخفض هي، الخوف من الفشل بدرجة كبير ة مبالغ فيها لدرجة يسهل خوفهم، ومن ثم ينعكس ذلك على سلوكهم وأدائهم، وبالتالي يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز. و يؤدي التقدير المنخفض إلى حدوث القلق، وضعف التركيز، وعدم التأكد من الهدف والشعور بعدم الكفاية والافتقاد إلى المتعة والشعور بالرضا .

2-3 تقدير الذات والدراسة الحالية :

تقدير الذات المتناول في الدراسة الحالية هو ذلك المعنى المرتبط بالأداء بصفة عامة. و الأداء المهاري والممارسة الرياضية عند المراهق بصفة خاصة .

2-3-1تقدير الذات عند المراهق:

إن تقدير الذات عند المراهقين يعتمد على جملة من الخصائص يشتركون فيها معا، و تمثل أهم العناصر التي تكون اتجاهات المراهق نحو ذاته والتعبير عنها وكذلك الكشف عن خبايا القابليات التي تظهر معالمها في هذه المرحلة.

ولقد حصر (**عبد العلي الجسماني**) . هذه العناصر في أربعة نقاط، بدأها بالنظرة الصائبة أو اللاشعورية التي يكونها المراهق عن نفسه، والاتجاهات الشعورية أو الخاطئة التي يكونها المراهق إزاء ذاته، بالإضافة إلى الفروق في التنشئة الاجتماعية التي تعود المراهقين على تكوين نظرن إيجابية اتجاه الحياة بوجه عام، وكذلك مرونة المراهق في

تقبل التوجيه الصادر إليه عن الآخرين بهدف تغيير الصورة التي كونها عن نفسه إلى ما هو أمثل، من خلال البحث عن مغزى الحياة ومعناها والتعبير عن الرغبات النفسية والتماس الأهداف و تجريبها والبحث عن القيم.

ويعتبر نفس الباحث أن هذه الخصائص تمثل فلسفة المراهق في الحياة وتحدد معا لم نظرته إزاء ذاته وإزاء المجتمع وأن إدراك الذات أساسه ديناميكي بطبيعته أي ينشأ في صلبه من علاقاته المتعددة مع الآخرين.

ويتحدد وفق الطريقة التي يحاول بما المراهق تنظيم خبراته وتنسيقها لتفادي القلق أو على الأقل التقليل منه في الوقت الذي يلتفت فيه إلى ما هو عليه من تكوين جديد وما بلغه من مرحلة التطور البيولوجي والنفسي.

و يرى كل من (**عبد الرحمن عدس و محي الدين توق**) أن تقدير الذات عند المراهق يتحدد بجملة من العوامل، أولها إدراك المراهق لحقيقة ذاته الذي يتأثر بدوره، وإلى حد كبير، بفكرته عن جسمه ،مظهره الخارجي ،ملبسه ،قابلياته ،أمزجته ،قيمه ،معتقداته ،ميوله ،اتجاهاته و طموحه إلى غير ذلك، و أن المراهق ينظر إل جسمه كمركز للذات، فشكل الوجه وتناسقه وجماله، والطول، والوزن، يؤثر بشكل كبير في مدى تقبله لذاته وتقييمه لها وقد يخلق عنده نوعا من القلق وخاصة إذا كان هناك نقص أو عدم الكفاية في بعض أجزاء الجسم مما ينمي لديه شعور بالدونية فينعكس بشكل سلبي على تقديره لذاته.

ولابد من إلا شارة إلى أن النظرة إلى الجسم لا تكون نفسها عبر مراحل النمو المختلفة، ففي مرحلة الطفولة تتم النظرة إلى الجسم بأكمله، أما في مرحلة المراهقة فتبدأ النظرة إلى أجزاء الجسم ومقارنتها مع بعضها كما تقارن مع الأقران .

وقد يحدث وأن النقص من الناحية الجسمية يؤدي إلى التميز والتفرق وبالتالي إلى ارتفاع التقدير الذاتي، وهو ما فسره (**أدلر**) في نظريته عن التفوق في ضوء عقدة التقمص. وهو شعور الفرد بقصور عضوي يعرقل أداء وظيفته الأمر الذي يؤدي إلى الإحساس بالنقص، هذا الشعور قد يدفع الانسان جاهدا إلى عملية التعويض وقد يكون هذا التعويض مباشرا. والأمثلة على ذلك كثيرة في الواقع، كبراعة (**بيرون**) في السباحة بالرغم من عرجه(**قحطان أحمد الطاهر،2000،ص38**).

أما العامل الثاني فهو متصل بذات المراهق، أي ما يدعى رحلة الإدراك الانتقالي أو العابر لذاته ، إذ أن مفهوم الذات عند المراهق يتذبذب كثيرا، حيث ينتقل من الحالة التي يكون فيها تسلطيا وغبر واقعيا (الطفولة)، إلى المرحلة التي يصبح فيها واقعيا متزنا، ولهذا تتميز هذه المرحلة بتصادم الدوافع الداخلية للذات بالدوافع الخارجية عنها، حيث يميل فيها المراهق إلى الاهتمام. بمشاكله الداخلية أكثر من اهتمامه بالإنتاجية والتحصيل. أما العامل الثالث فهو ذلك الخاص بالتنشئة الاجتماعية، فاتجاه المراهق نحو ذاته والحكم عليها يكون قد تأصل إلى حد بعيد متأثر بنظرة الآخرين له خلال طفولته.

و تلعب المؤثرات الاجتماعية دورا واضحا في تقدير المراهق لذاته، حيث تنمو صور الذات خلال التفاعل الاجتماعي وأثناء وضع الفرد في سلسلة من الأدوار الاجتماعية، و المراهق الذي ينشأ في وسط يحيطه بالتقبل والرعاية، ويقدره معلمه ومدربيه لاهتماماته ومهارته ونشاطه الدرامي ، فإن كل ذلك له أثره الواضح في تكوين تقييم إيجابي عن ذاته .

ويشير (**فؤاد بهي السيد**) إلى أن الفرد ينمو من مهده إلى لحده في إطار اجتماعي ثقافي يؤثر فيه ويتفاعل معه. وطبيعي أن تقدير المراهق لذاته يتأثر طبقا لنوعية هذه الثقافة بإطارها الاجتماعي الذي يشب فيه(**فؤاد بهي السيد، مرجع سابق، ص219**).

أما البعد الرابع فهو خاص بما يطمح الفرد الوصول إليه ومدى تحقيق ذاته المثالية، وهو متصل بمستوى القدرات و القابليات الموجودة لديه، وبحسن إدراكها لتحقيقها، فتقدير المراهق لذاته مرتبط بمدى نجاحه في رسم ذاته المثالية بشكل يمكن من تحقيقها أو الوصول إليها، ويعتمد في ذلك على نوعية الخبر ات التي مر يا وعلى نوعية الإرشاد والتوجيه الذي يلقاه من الآخرين. ويذكر في هذا الصدد (**مصطفى سويف**) أن المراهق غالبا ما يستخلص مثاليته من البيئة الاجتماعية. بما يحتويه من مؤسسات و مرافق(**مصطفى سويف،1955،ص77**).

وعلى عكس الراشد فان المراهق، وفي كثير من الأحيان، يواجه المواقف الجديدة التي تصادفه بنوع من عدم الراحة والاطمئنان وذلك لنقص خبرته وطرق إدراكه، إلا أنه يتوصل في النهاية ولو يشكل تدريجي إل أن إدراك ما يطمح إليه يأتي من صميم صنعه، وإن عليه أن يتعلم كيف يحقق ذلك عن طريق التفكير والإدراك السليم واتخاذ القرارات الصائبة.

2-3-2تقدير الذات والأداء المهاري الرياضي:

يشير (**كراتي**) إلى أن مستقبل تطور الأداء المهاري يعتمد حاليا على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية. ويعد مفهوم الذات اتجاها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية. أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي(**cratty ,B.vaink,1970,p217.**)

و إن تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل الإنجاز و التفوق، و منى تنبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي و لم يتمر في خداع نفسه كان في وضع يستطيع منه تسوية دوافعه تسوية أفضل، نتيجة مواجهة واقعه الذاتي مواجهة صريحة صادقة جريئة، واحترام الذات يرتبط بنظرة الرياضي نحو قدراته ويزداد كلما أصبح أكثر استقلالية، وكلما زادت احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهته للنقد الذي قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق ومن ثم تحسين أدائه. و على ضوء هذه الحقائق صنف (**أسامة كامل راتب**) الرياضيين إلى ثلاثة أنواع:

الرياضيين الذين لديهم تقدير ذاتي منخفض وبالتالي غير واثقين بأنفسهم، وآخرون يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو ما يسمى بالثقة الزائدة ،أما الفريق الثالث فلديهم مقدار من الثقة بالنفس، وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة أو تقدير الذات المرتفع .

فأما الفريق الأول فهم الرياضيين الذين يخافون من الفشل بدرجة كبيرة و مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم ، ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم، ومن ثم يصبح هؤلاء من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية يسلكون من منطلق الهزيمة و الفشل و ليس النجاح و تحقيق الفوز. ويرى **أسامة كامل راتب** أن تقدير الذات المنخفض وضعف الثقة بالنفس و التوقعات السلبية كلها تضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق، وضعف التركيز و عدم التأكد من الهدف، و التركيز أكثر على نقاط الضعف، و صرف الانتباه عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد، بالإضافة إلى الشعور بعدم القدرة حتى مع استمرار الممارسة .

وعليه يتوقع. المزيد من المحاولة و بالتالي يحدث العزوف عن الممارسة و بذل المزيد من الجهد، حتى و إن استمرت الممارسة فإنها تفتقد إلى المتعة و الشعور بالرضا.

وإن موضع الخطورة لضعف تقديرا الذات و نقص الثقة بالنفس في كونه يقود إلى مزيد من الفشل، لأن الرياضي يتوقع الفشل الذي يقوده إلى الفشل الحقيقي، الذي يؤكد بدوره تصوره السلبي لنفسه، والذي يزيد من توقعه بالفشل.

أما الصنف الثاني فينقسم إلى نمطين شائعين، من يعتقدون بصدق أنهم أفضل من إمكاناتهم الحقيقية، وهذا ما أشار اليه" **باندورا**" في نظريته و أطلق عليه مصطلح "**فاعلية الذات**" فاللاعب الذي يدرك أنه يتسم بفاعلية الذات في أداء معين يقبل على ذلك بقدر كبير من الثقة بالنفس، و لكن لا يعني هذا أنه سينجح حتما لأنه ربما يغالي في تقدير إمكاناته فيحمل نفسه ما لا تطيق و يصبح مصيره الفشل و يتولد هذا النوع من الفشل و الإحباط عندما يواجه الواقع العملي. و النمط الثاني فأصحابه ممن يتظاهرون بالثقة و لكنهم داخليا تستحوذ عليهم أفكار و مشاعر عدم الثقة، فهم قلقون خائفون من الفشل و الأداء الجيد. أما الصنف الثالث، فهم الذين يتمتعون بالتقدير الذاتي الأمثل و يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع إمكاناتهم البدنية و المهارية، ويفهمون قدراتهم بشكل واقعي و جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى الحدود العليا لقدراتهم و لا يحاولون انجاز أهداف أو نتائج غير واقعية بالنسبة لهم، و هذا هو تقدير الذات المرتفع الذي يمنح للرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء.

و يشير"**أسامة كامل راتب**" إلى أن تقدير الذات المرتفع و الثقة بالنفس المثلى لا يضمنان لوحدهما التفوق في الأداء، و إنما يجب أن يمتلك الفرد ما يحقق به نجاحه، فالرياضي يحتاج بالإضافة إلى الثقة بالنفس

وتقدير الذات المرتفع، إلى الإمكانات البدنية و المهارية لتحقيق الأداء الجيد و بالتالي الوصول إلى المستويات العليا والحصول على النتائج الكبيرة.

الخلاصة:

ما يمكن استخلاصه هو أن تقدير الذات عنصر في مفهوم الذات العام، الذي يعتبر بدوره شعور و عمليات نفسية متصلة يكون منها الفرد وعيا شعوريا.

و الذات لدى الفرد، هو ذلك المفهوم الذي يقوم بصفة أساسية بتوجيه و ضبط و تنظيم أدائه و فعله. وهو يبنى أو يتحقق من خلال اتصالات و خبر ات اجتماعية مجتمعة ضمن مفاهيم أخرى هامة (المعتقدات، القيم، العادات و التقاليد)، و يتكون كذلك أثناء عمليات النمو التي تلازم الفرد و تؤثر فيه حتى سن متأخرة من العمر و تعتبر هذه المفاهيم ضمن المتطلبات الأساسية لنمو مفهوم الذات.

و يتكون مفهوم الذات من خلال تجمع ثلاثة أبعاد أساسية هي : الذات الواقعية و الذات الاجتماعية والذات المثالية، و إن تقدير الذات عند الفرد و حكمه عليها إنما ينطلق من تلك الفكرة التي يصنعها الفرد عن نفسه من خلال هذه الأبعاد الثلاثة.

و لتقدير الذات مستويين، المستوى المرتفع و المستوى المنخفض ، فأما المستوى المرتفع فهو التقدير الايجابي و الثقة بالنفس ،وأما المستوى المنخفض فيعبر به عن التقدير السلبي و عدم الثقة.

و تبين على ضوء ما سبق ذكره أن تقدير الذات يشكل عاملا أساسيا في مجال النشاط الرياضي من خلال التحديد و التنبؤ بالسلوك و الأداء الرياضي.

3-المرحلة العمرية (الناشئين)

تمثل فئة الناشئين الحلقة الثانية و الوسطى في سلسلة قطاعات التدريب، حيث تسبقها فئة البراعم والمبتدئين و تليها فئة الأكابر، و تشكل العمود الفقري للوصول إلى المستويات العليا في الأداء بالنسبة للفئة التي تليها. و هي أيضا حلقة تطور البناء عقب حلقة الأساس بالنسبة لفئة البراعم و المبتدئين(**ابراهيم شعلان، محمد عفيفي،مصدر سابق، ص 29**).

و توازي هذه الفئة، مرحلة المراهقة في التصنيف العلمي لمراحل النمو، حيث تعد أهمها، لما تحدثه من ثورة في الناشئ بكل مكوناته، نتيجة للتغيرات (الجسمية، النفسية، الاجتماعية، العقلية و الحركية) التي تشهدها. فإذا كان أفراد هذه الفئة يظهرون مختلفين في النواحي الجسمية، النفسية و الوظيفية، فإنهم يبدون جملة من الخصائص المشتركة، التي تظهر خلال هذه الفترة من النمو، و التي تعد الدراية بما من أهم شروط العمل مع هذه الفئة.

و لما كانت دراستنا تهتم بفئة الناشئين، فقد ارتأينا أن نخصص هذا الفصل لتسليط الضوء على كل ما يتعلق بالمراهقة، من خلال تطرقنا لظاهرة النمو و أسسها النظرية كخطوة أولى، ثم لأهم خصائص النمو التي تميزها.

3-1-النمو:

يكاد يتفق المختصون في مجال دراسة النمو الإنساني، على أنه سلسلة متتابعة من التغييرات التي تسير حسب أسلوب و نظام مترابط و متكامل، تهدف إلى غاية واحدة هي اكتمال النضج و مدى استمراره و بدء انحداره.

وللنمو مظهرين رئيسيين هما : النمو التكويني و النمو الوظيفي، و يقصد بالنمو التكويني، نمو الفرد في البناء و الشكل الجسماني من حيث الوزن ، الطول ، الأعراض و المحيطات. أما النمو الوظيفي فهو نمو الوظائف الجسمية و العقلية و الاجتماعية، لتساير تطور حياة الطفل و اتساع نطاق بيئته. فالطفل ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، و ينمو داخليا، تبعا لنمو أعضاءه المختلفين.

ولقد اهتمت العديد من النظريات بدراسة نمو الإنسان، فظهرت ثلاثة اتجاهات في تفسير طبيعته، الاتجاه الأول يرى بان النمو عملية فطرية وراثية تسير وفق نسق معين، وأنها تمر بمراحل نفسها التي مر بما الجنس الإنساني خلال نشوءه و ارتقاءه عبر التاريخ. أما الاتجاه الثاني فيرى بان النمو هو حاصل أو ناتج لتفاعل عدة عوامل (بيولوجية ،نفسية ، اجتماعية و عقلية بينما الاتجاه الثالث فجمع بين الاثنين السابقين، و قرر بأن النمو هو حاصل أو ناتج لكن لم يهمل أسباب حدوثه كعملية.

ومن أهم النظريات التي اهتمت بتفسير ظاهرة النمو ، النظرية السلوكية ل(**فرويد**) التي افترضت وجود دوافع أساسية (غرائز) ، لا بد من إشباعها في كل مرحلة من مراحل النمو. و أن النضج البيولوجي هو الذي شمل الطفل من مرحلة إلى أخرى، و لكن الخبرات التي يمر بها الطفل في كل مرحلة هي التي تحدد النتائج السيكولوجية لهذه المرحلة بالنسبة للطفل .

و اعتبر (**فرويد**) أن النمو يتركب من سلسلة من المراحل الثابتة في شكل نظام متسلسل للنضج النفسي، و عددها أربعة :

-المرحلة الفمية : و يكون فيه الامتصاص أعظم المصادر تنظيما.

-المرحلة الشرجية: و تتميز بمحكم الطفل في وظائفه الإخراجية.

-المرحلة الأمامية (الأوديبية): و فيها يصبح الطفل واعيا بالفروق الجنسية.

-مرحلة الكمون :و تتميز بميل الطفل إلى الاهتمام بالعالم الخارجي و تنمية أناه الأعلى.

أما (**ايركسون**) فيفسر عملية النمو من الناحية الاجتماعية، إذ بين أثر الأحداث الاجتماعية على نمو شخصية الفرد، و لقد حدد ثماني مراحل للنمو النفسي الاجتماعي و العمر الزمني هي:

- مرحلة الثقة تبدأ من الميلاد وتمتد حتى عام ونصف، يتميز بحث الطفل عن الثقة من خلال احتكاكه

-مرحلة التلقائية؛ تبدأ من عام و نصف و تمتد حتى ثلاثة سنوات و تتميز فيها العلاقات الاجتماعية للطفل بالتلقائية.

-مرحلة المبادأة تمتد من سن الثالثة حتى ستة سنوات و فيها يكتشف الطفل العالم الخارجي المحيط به من خلال الاحتكاك بأصدقائه .

-مرحلة الذاتية تمتد من 12سنة حتى نهاية مرحلة المراهقة و تميز بالاضطرابات النفسية و عدم التكيف في الوسط الاجتماعي.

-مرحلة الألفة : تمثل مرحلة الشباب، و فيها يبدأ الفرد في إقامة علاقات اجتماعية سوية والتكيف والاندماج في وسطه الاجتماعي.

-مرحلة الإنتاج : وتمثل مرحلة (الرجولة) وفيها يبدأ الشعور بالمكانة في المجتمع من خلال القيام .بمختلف الأدوار التي تساهم في بناءه.

-مرحلة التكامل : و تمثل مرحلة النضج حيث تتميز بالتكامل النفسي و الاجتماعي.

و يعد (**جزل**) صاحب الفضل في تقديم نظرية النضج، لتفسير ظاهرة النمو، حيث يرى بأن النمو يحدث بطريقة ثابتة و منظمة و متدرجة، و أن العوامل البيئية ربما تكيف النمو و لكنها لا تولده، و لا تحدث تقدما فيه.

أما (**روبرت هافجرست**) فركز على العوامل البيولوجية و الاجتماعية في دراسته للنمو، و قال بأنه عبارة عن سلسلة من الواجبات يجب أن تحقق في إطار زمني معين لضمان التقدم النهائي على نحو صحيح للفرد. و ترى هذه النظرية أن النمو هو نتاج بين النواحي البيولوجية و النمط الثقافي للمجتمع الذي يوجد فيه الفرد، ومستويات طموحه. و لهذا تظهر مطالب النمو كنتيجة للنمو العضوي، مثل تعلم المشي في سن معينة من حياة الطفل، و بعضها ينتج عن الآثار و الضغوط الثقافية للمجتمع، مثل تعلم القراءة و الكتابة، و بعضها ينتج من القيم التي يعيش فيها الفرد و من مستوى الطموح. وقد قسم(**هافجرست**)النمو إلى ستة مراحل على أساس التغير البيولوجي و النمو الزمني على النحو التالي :

- مرحلة المهد و الطفولة المبكرة (الميلاد ـــ5 سنوات)
- مرحلة الطفولة المتوسطة(6 ـــ 12 سنة)
- مرحلة المراهقة(13-18 سنة) .
- مرحلة الرشد المبكرة(**19-29** سنة)
- مرحلة الرشد المتوسطة(30-60 سنة)
- مرحلة الشيخوخة(61 فأكثر)

أما (**بياحيه**)فقد ركز على النمو العقلي، و قسمه إلى أربعة مراحل أساسية متتابعة من الولادة إلى المراهقة هم (**أسامة كامل راتب، 1994، ص68**)

-المرحلة الحسية الحركية: تمتد من الميلاد حتى سنتين، و تتميز بالنشاط الحسي الحركي، و تنقسم بدورها إلى (06) مراحل فرعية:

- مرحلة الأفعال المنعكسة الفطرية كالمص أثناء الرضاعة.
- مرحلة ردود الأفعال الدائرية الأولية و تكون غير مقصودة.
- مرحلة ردود الأفعال الدائرية الثانوية وتكون فيها الحركات مقصودة مثل تحريك الرجلين لضرب شيء معلق

-مرحلة المواءمة بين ردود الأفعال الثانوية، فيها يبدأ الطفل أداء الحركة كوسيلة.

- مرحلة دور الأفعال من المرتبة الثالثة، و فيها يزداد السلوك القصدي و تزداد طرق تحقيق الهدف.
- و أخيرا مرحلة اختراع حركات جديدة عن طريق التأليف والمزج العقلي.

- المرحلة قبل الإجرائية (التصويرية): تمتد من سنتين حتى سن السابعة و يبدأ الطفل يرمز فيها إلى الأشياء والعلاقة بينها.

-مرحلة العمليات العينية: تبدأ من 7 سنوات حتى 12 سنة و يستطيع فيها الطفل الاستنباط والاستدلال.

-مرحلة العمليات الشكلية: تبدأ من مرحلة المراهقة المبكرة حتى يحصل، الطفل على مبادئ التفكير المجرد.

إن استقرائنا لهذه النظريات يعكس بشكل عام وجود اختلاف فيما بينها من حيث الاهتمام ،بمظاهر النمو، ومن حيث الأساس النظري الذي اعتمدت عليه كل نظرية في تصنيفها لمراحل النمو. فقد اعتمد (**فرويد**) على المظاهر النفسية، بينما ركز (**اريكسون**) على الجانب الاجتماعي، أما(**بياجيه**) فقل اهتم بالنمو من الناحية العقلية فقط، و (**هافجرست**) فركز على النمو البيولوجي و الاجتماعي، أما (**أرنولد جزل**) فقد اهتم أساسا بنمو الشكل الظاهري لتفسير طبيعة النمو بصفة عامة. غير أنها أهملت المفهوم التكامل للنمو، و لم تنظر إليه كوحدة واحدة تشمل كافة المجالات (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية، العقلية) معا.

و رغم تعارض هذه النظريات فيما بينها، إلا أن لكل منها جوانب ايجابية في مجال النمو بشكل عام، حيث تكمل بعضها البعض .

و الواقع أن الإنسان ينمو كوحدة واحدة، إذ يحدث النمو في كافة المجالات في تناسق و توافق تام بينها. لذا من الأجدر النظر إلى هذه الظاهرة بالمفهوم التكامل، فيؤخذ بالاعتبار أنها، بمختلف مظاهرها و أشكالها، نتيجة مساهمة مختلف الجوانب البيولوجية، النفسية، الاجتماعية و العقلية معا، وأنه لا يقوم أي جانب من هذه الجوانب بدور وحيد، و لكنه يساهم بدور مشترك مع بقية الجوانب الأخرى لإنتاج النمو. فالإنسان لا يتجزأ وهو ليس مجرد مجموعة من الوظائف الجزئية المختلفة، إنما هو أكثر من مجموع أجزائه، وهو متميز بخصائص تختلف عن خصائص أجزائه.

و يتأثر النمو عند الإنسان بعدة عوامل، منها الوراثية التي تمثل الصفات التي تنتقل من الآباء إلى الأبناء ، سواء كانت صفات موروثة مباشره عن الوالدين، أو صفات غالبة لأحد الوالدين، أو طفرات لم تظهر عند الوالدين لكنها كانت موجوده عند أحد الأجداد. و منها العوامل الداخلية التي تتجلى في تأثير الغدد الهرمونية وكذا الجهاز العصبي اللذان يتدخلان في النمو البنيوي و الوظيفي خاصة. و هناك أيضا عوامل خارجية مثل عوامل التغذية التي توفر الطاقة اللازمة للنمو عن طريق المواد الغذائية المستهلكة، و كذلك العوامل الاجتماعية والاقتصادية، التي تتمثل في العادات، التقاليد، القيم، المعتقدات و المستوى المعيشي، الخاصة بالأسرة و المجتمع.

3-2-الناشئيين:

تدخل هذه الفترة بين مرحلتي الطفولة المتأخرة وسن الرشد، وتعتبر من أهم فترات تكوين الشخصية، وثراء المعلومات، ورفع القدرات، وتطوير المستوى الرياضي، إذا ما أخذنا بعين الاعتبار كل الحقائق الأساسية في كل جوانب هذه المرحلة العمرية، ووظفناها في التعامل مع هذه الفئة. و هي توازي مرحلة المراهقة في التصنيف العلمي الذي يقوم على أساس التغيرات البنيوية والوظيفية والنفسية. فما هي المراهقة؟

3-2-1-المراهقة:

هي كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني: وتعني التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي والاجتماعي (**مصطفى فهمي،1974**، .

وحسب (**فؤاد بهي السيد**)، المراهقة تعني الاقتراب والدنو من الحلم. ويؤكد علماء اللغة أن المراهقة مشتقة من فعل رهق أي غشي أو لحق أو دنى، فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج (**فؤاد بهي السيد،1975،ص275**). و هي التدرج نحو النضج، و يقصد بها مجموعة من التغيرات التي تطرأ على الفتى سواء كانت من الناحية البدنية أو الجنسية أو العاطفية أو الاجتماعية، والتي من شأنها أن تنفل الفرد من فترة الطفولة إلى مرحلة الشباب و الرجولة. ولذا تعتبر جسرا يعبر عليه الفرد من الطفولة إلى الرجولة. و لا تخلو هذه المرحلة من السلبيات لأنها تؤثر على سلوك المراهق، إذ يفاجئ فيها بتغيرات عضوية و نفسية سريعة، تجعله شديد الميل إلى التمرد و الطغيان و العنف و الاندفاع. فهي تسمى بالرحلة السلبية خاصة من الناحية النفسية (**معروف مصطفى رزيق، 1960،ص250،10**) والمراهقة هي مرحلة التغيرات نحو النضج و الاكتمال في الجوانب النفسية الاجتماعية و العقلية.

وبلغة السنين، فلقد صنفها(**أحمد زكي صالح**)، في المرتبة التي تسبق الرشد و تصل بالفرد إلى اكتمال النضج، فهي تبدأ من البلوغ حتى سن الرشد في الواحد و العشرين سنة تقريبا. و هي المرحلة النهائية للتطور الذي يمر فيه الطفل، و هو الفرد الغير الناضج جسميا و عقليا و اجتماعيا، نحو بدء النضج الجسمي و العقلي و الاجتماعي (**أحمد زكي صالح، 1966، ص 193**).

ومن وجهة نظر علم النفس، فلقد عرفها (**بياجيه**)بأنها العمر الذي يندمج فيه الفرد مع عالم الكبار، و العمر الذي لم يعد الطفل يشعر فيه بأنه أقل ممن هم أكبر منه سنا، بل هو مساوي لهم في الحقوق على الأقل. و يرتبط هذا الاندماج مع عالم الكبار في العديد من المجالات الانفعالية المرتبطة بالبلوغ تقريبا. كما تساعد هذه التحولات العقلية، في تفكير المراهق في تحقيق اندماجه و علاقاته الاجتماعية مع الكبار، وهي في الحقيقة الخاصية الأكثر عمومية في هذه المرحلة من النمو. و تنقسم المراهقة إلى ثلاث مراحل هي:

-مرحلة قبل البلوغ ومرحله البلوغ : تتمان ما بين **12و15** سنة و تتميزان بالنضج البدني الواضح عند أغلبية البالغين.

-مرحلة المراهقة : تمتد ما بين 17 حتى 21 سنة عند الذكور، و بين 15 و 18 سنة عند البنات، و تتميز بنضج السلوك و المجال العاطفي الاجتماعي، و يمكن أن تستغرق هذه الفترة مدة أطول قد تزيد من صعوبتها حسب الفروق الوراثية و العوامل الاجتماعية .

ويطلق (**ميخائيل إبراهيم**) على المراهقة بالعشاريين، و يعرف المراهقين بالعشاريين، نسبة إلى عقود الأرقام بين 10 سنوات و 20 سنة، و هي مرحلة تأهب لمرحلة الرشد. و تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد، من 13 إلى 19 سنة أو قبل أو بعد ذلك بعام أو عامين، و يصنفها إلى ثلاثة مراحل فرعية (**ميخائيل ابراهيم أسعد،1991،ص 225**).

-مرحلة مبكرة: ممتدة بين 11و 14 سنة.

-مرحلة متوسطة: تمتد بين 14-18سنة.

-مرحلة متأخرة: و تدوم بين 18— 21 سنة.

ستتمحور دراستنا حول المرحلة المتوسطة لأنها توازي مرحلة الناشئين في سلسلة قطاعات التدريب من جهة، و باعتبارها قمة السلم الهرمي لراحل النمو الحركي و هو ما يناسب موضوع بحثنا. و قد تبين مما سبق أن هذه المرحلة هي مرحلة التغييرات التي تطرأ على الطفل. فما هي أهم مظاهر هذه التغيرات المميزة لهذه المرحلة ؟

3-2-2-مظاهر النمو عند الناشئين(14-18سنة)

تميز هذه الفئة جملة من التغيرات الخاصة (البنيوية، الوظيفية، النفسية الاجتماعية والعقلية)، التي تحدث نتيجة لتفاعل عدة عوامل و مؤثرات، تظهر على الطفل خاصة من الناحية الفيزيولوجية، كما نسجل. فيها وجود فروق فردية بين أبناء السن الواحدة، و فيها يتحول الطفل من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على سلالته.

وتؤثر هذه التغيرات بشكل كبير على المراهق الذي يجد نفسه أمام مرحلة ليست كسابقتها، وعليه أن يعيشها. بمشاكلها و اضطراباتها. و تبدو هذه التغيرات في المظاهر التالية:

المظاهر الجسمية:

يعتبر النمو الجسمي أحد المظاهر التي تعطي المؤشرات و الدلائل التي تسمح بتفسير بعض الحالات النفسية، و السلوكات الاجتماعية و الأداءات المهارية. و تبلغ سرعته أقصاها في المتين الأوليتين للناشئ (14—

16). لكنها لا تتخذ معدلا واحدا في جميع جوانب الجسم، إذ يغلب عليها قص الانتظام والتناظر في أجزاء الجسم المختلفة(**حامد عبد السلام زهران،1988،ص 337**).

وقد دلت الدراسات التي أجريت على المراهقين أن سرعة النمو الجسمي تتباطأ ما بين (16-18سنة) و نلاحظ استعادة الناشئ لتناسق شكل جسمه، و تخضع درجة النمو الجسمي، كما أشرنا سابقا لعدة مؤثرات تتمثل في الصفات الوراثية، التغذية، الغدد وكذلك الجنس. وتبدو مظاهر النمو الجسمي في هذه المرحلة في التغيرات التي تطرأ على النواحي المورفولوجي (الهيكل العظمي، الجهاز العضلي،، و كذلك النواحي الفيزيولوجية التي تتجلى في النمو الغددي الوظيفي و نمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة.

-المظاهر المورفولوجية:

تتمثل في التغيرات التي تحدث إثر نمو الهيكل العظمي والجهاز العضلي، حيث تبدو في زيادة الطول والوزن ، ويكون بدرجة أوضح عند الذكور مقارنة بالإناث، وتمر هذه الزيادة برحلتين، الأولى سريعة تمتد ما بين (**11-13سنة**) عند الإناث، و بين (**12-15 سنة**) عند الذكور، حيث تصل الى 10سم في السنة بالنسبة للطو، و 9.5 كلغ بالنسبة للوزن. أما المرحلة الثانية فتمتد بين (13 - 18 سنة) عند الإناث، بشما تستمر حتى 19 سنة عند الذكور، وتتميز بتباطؤ النمو في جميع مظاهره ، حيث لا تتجاوز فيه زيادة الطول من 1 -2 سم في السنة، أما الوزن فيزيد. بمعدل 5 كلغ فقط (**weineck،مصدر سابق**، ص44) كما تظهر الفروق المميزة في تركيب الجسم بين الذكور و الإناث بصورة واضحة، و يزداد نمو عضلات الجذع و الصدر و الرجلين بدرجة كبير ة مقارنة بنمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي، و يصل الذكور إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا، إذ تتخذ ملامح الوجه و الجسم صورتها الكاملة تقريبا، و تصبح العضلات قوية و متينة، و يتحسن شكل القوام. و فيها بحسى الناشئ بألام النمو الجسمي، لتأخر النمو العضلي في بعض نواحيه عن النمو العظمي الطولي، و العضلات المتصلة المناسبة لتطوره.

-المظاهر الفيزيولوجية:

من الناحية الفيزيولوجية يعتبر البلوغ الجنسي، أبرز التغيرات الحاصلة في هذه المرحلة. كما أنه دليل على مرحلة المراهقة التي تبدأ بنمو الغدد التناسلية، و تلاحظ أهمية الغدة الكظرية خاصة القشرية بهرمونها، و ظهور الغدة التيموسية. و يتأثر البلوغ الجنسي بعدة عوامل كحالة النشاط الغددي، الحالة الصحية، الاستعداد الفردي و بعض العوامل الأخرى كالتغذية (**حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق،ص 32**). كما تتغير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم. ففي بداية البلوغ (**14-15سنة**) ايتواصل نمو حجم عضلة القلب يشكل كبير و يفوق في جوهره سعة و حجم و قوة الشرايين. و تبلغ سعة مصب القلب سعة الشرايين، ثم تتطور في مرحلة البلوغ، و يزداد

بذلك فغط الدم من 8 ممل في بداية البلوغ ليصل إلى 115 ملل في نهاية المراهقة، و يؤثر الضغط المرتفع على الناشئ حيث تبدو أثاره في حالات الإغماء و الصداع و التوتر و القلق، و م عكس ما يظهر على الناشئ من حيوية و نقاط و تحمل التعب (**عمرو عبد أبو المجد، جمال النمكي، مرجع سابق، ص 32**). كما تزداد سعة المعدة و يرتفع معدل الأيض، الذي يستعمل في بناء الخلايا و الأنسجة، حيث يصل إلى نسبة 20-30% م أكثر من معدل الأيض عند الراشد، فتزداد بذلك حاجة الناشئ إلى الفيتامينات و الأملاح المعدنية، و خاصة حاجته للبروتينات، حتى تصل ، إلى 2.5 غ لكل كيلوغرام من وزن الجسم، و هو ما يعادل نسبة حاجة الراشد الممارس للرياضة . كما يزداد معدل (**التيستوستيرون**)، مما يزيد من قدرة المراهق اللاهوائية (**weineck،مصدر سابق،ص73،72**).

3-3-3- المظاهر الحركية:

تؤثر التغيرات الجسمية التي تحدث في هذه المرحلة على الجانب الحركي للناشئ، حيث يتسم أداؤه في بداية البلوغ (14- 16) بالارتباك و عدم التوافق و التدني و الاختلال، مما يفسر تسمية هذه الرحلة بسن الارتباك. كما تزداد تحركات الناشئ دون هادفية، و تضعف رشاقته و يصبح يبتعد عن القيام بالحركات المألوفة، فيشعر بالحرج و يقل اهتمامه بالممارسة الرياضية.

لكن و ببداية الرحلة المتأخرة من المراهقة (16—18 سنة)، سرعان ما يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك و الاضطراب الحركي، و تأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن و الرقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة، و بذلك يرتقي مستوى التوافق العضلي عصبي إلى درجة عالية(**كورت مانيل، 1987،ص 181**).

أما سرعة الاستجابة لمختلف المثيرات، فتزداد ويصبح الأداء الحركي للمراهق أكثر توافق واتزان، ويرقى إتقان المهارات الحركية .

وعليه فتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي، يستطيع فيها الفتى والفتاة اكتساب وتعلم مختلف المهارات وإتقانها وتثبيتها. بالإضافة لذلك فإن عامل زيادة القوة العضلية التي تميز المراهق، يساعده على ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية التي تطلب قوة عضلية كبيرة. كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساعد في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية، كالجمباز الرياضي والرقص والتزحلق على الجليد .

3-2-4- المظاهر العقلية والمعرفية:

تتمثل مظاهر النمو العقلي والمعرفي عند الناشئين، في اتساع مجال القدرات العقلية مع وضوح الذكاء العام والدقة في التعبير، وسرعة التحصيل، والقدرة اللفظية والعدية، وقدرة تعلم واكتساب المهارات والمعلومات. فيصبح

الناشئ قادرا على تطبيق كل ما هو نظري ويصبح التعلم عنده منطقي لا آلي، فينموا إدراكه الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي، وينمو لديه التذكر معتمدا على الفهم واستنتاج العلاقات، كما تزداد قدرته على التخيل المجرد المبني على الانتباه ويتجه من المحسوس إلى المجرد (**حامد عبد السلام زهران/ مرجع سابق، ص 252،333**).

وفي هذه المرحلة تتجه القدرات العقلية إلى الاختلاف والتمايز، والتكيف مع البيئة، وهو ما يؤكده (**فؤاد بهي السيد**) حيث يقول:" إن الحياة العقلية للمراهق تطور تطورا ينحو بها نحو التمايز والتباين ، توطئة لإعداد الفرد للتكيف الصحيح مع بيئته المتغيرة المعقدة، ولهذا تبدو أهمية المواهب أو القدرات الطائفية التي تؤكد الفروق العقلية الواسعة العريضة بين الأفراد المختلفين، وهكذا تكتسب حياة الفرد ألوانا عدة وخصبة، تساير في جوهرها تباين المستويات الواحدة في المجتمعات، وتساير حياة الفرد الحياة الإنسانية نفسها في تنظيمها العام، وفي تباينها وتفاوتها واختلافها وتنوعها وخصوبة ميادينها(**فؤاد بهي السيد، مرجع سابق، ص 205**).

ومن مظاهر النمو العقلي عند الناشئ أيضا زيادة قدرته على الانتباه الأدائي، حيث يصبح باستطاعته التفكير بعيدا عن الزمان والمكان المتواجد فيهما، وهو دليل على نمو ملكة الخيال عنده، والتي تتجسد في أحلام اليقظة، التي يعيد من خلالها بناء أمانيه ومشاريعه التي هدمها الفشل والإحباط. كما تزداد القدرة على التذكر الذي يبنيه على الفهم، فالحركات التي يفهمها يسهل عليه استعابها وتطبيقها، وتنمو عنده المفاهيم المعنوية كالخير، الفضيلة والعدالة. وتزداد قدرته على إدراك الزمن والنقد.

ومنذ السن السادسة عشر، يصبح المراهق قادرا على فهم المفاهيم المجردة، كما يبدي اهتماما بالمستقبل بكل حرية وإدارة. فتتضح في هذه المرحلة ميوله العقلية، ويبدي اهتماما بأوجه النشاطات المختلفة، إذ تتأثر هذه الميول بمستوى ذكائه وبقدراته العقلية العاطفية، وتنشأ في جوهرها من تمايز هذه القدرات .

وللخبرات والاستثارة الذهنية التي يتلقاها الناشئ في أسرته منذ الطفولة، دور فعال في تفجيرات البعض من ملكاته وتهذيبها وصقلها، حيث أثبتت الدراسات النصية أن 50% من المكتسبات الذهنية المتوفرة لدى المراهق في السابعة عشر من عمره، تحصل في الأربعة سنوات الأولى، وأن 30 % منها تظهر فيما بين الرابعة و السابعة، وأن 20 %المتبقية تكتمل فيما بين السابعة والثامنة عشر، كما بينت الأبحاث أن تأثيرات البيئة تبدو أكثر وضوحا في المراحل المبكرة التي تزداد فيها سرعة النمو العقلي(**مسارع حسن الراوي،1987،ص 137**).

3-2-5- المظاهر النفسية:

يؤدي النمو السريع في البلوغ إلى إحداث تغيرات نفسية في حياة الفرد، فيختل اتزان البالغ لاختلاف السرعة النسبية للنمو والسرعات الجزئية المصاحبة لها، وهكذا يشعر بالارتباك ويميل سلوكه أحيانا إلى ما يشبه

الشذوذ. ولهذا أطلق على هذه المرحلة أحيانا بالمرحلة السلبية، وخاصة من الناحية النفسية، فلا هو طفل ولا هو راشد، بل مخلوق حائر بين عالمين(**عمرو أبو المجد،جمال اسماعيل المكي، مصدر سابق، ص 31**).

وكنتيجة لما تقدم من تغيرات جسمية (داخلية وخارجية)، وما يواجه البالغ من تحديات في هذه المرحلة، وما اكتسبه من المراحل السابقة، فإنه يشعر بأنه لم يعد طفلا قاصرا، فيميل إلى الاعتماد على نفسه والاستقلال عن الأسرة، ويسعى إلى الثقة وتأكيد الذات، كما يزيد اهتمامه بنفسه وبمظهره الخارجي، ولا يكترث. بما يدور حوله من حوادث، ويظهر الغضب لأتفه الأسباب، ويتفادى مشاركة الآخرين اهتماماته ومشاركتهم اهتماماتهم، ونلاحظ عليه أيضا ابتعاده عن التصرفات الصبيانية التي أصبح يرى أنها لم تعد تناسبه.

ويعيش البالغ في هذه المرحلة حالات نفسية مضطربة، كالخجل والشعور بالضعف و العزلة. وتنشأ لديه بعض المخاوف لشعوره بالضعف وعجزه تجاه متغيرات البيئة، فيلجأ إلى الانطواء حول ذاته، و يصبح يعيش في الخيال الذي يسهل عليه بلوغ أمانيه وتحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع.

كما تتسم انفعالات البالغ في هذه المرحلة أحيانا، بالعنف والتهور وعدم التناسب مع مثيراها. وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها. فيظهر التذبذب الانفعالي والتناقض وثنائية المشاعر حول نفس الشخص أو الموقف، حيث يرفض سيطرة الكبار، وهو في نفس الوقت يحتاج إلى الإرشاد والتوجيه والأمان. كما تولد لديه حساسية شديدة للنقد خاصة فيما يتعلق بالتغيرات في الصوت والجسم.

ويعتبر القلق أهم الأنماط الانفعالية ظهورا في هذه المرحلة. حيث ينتاب البالغ الشعور بالقلق لما يطرأ عليه من تغيرات جسمية عميقة، أو بسبب الأسلوب المتبع من طرف الآباء، الذي لا يتناسب مع سنه ووضعيته الجديدة أو لتكرار مواقف الإحباط، أو لصعوبة السيطرة على انفعالاته وإشباع حاجاته بطريقة مقبولة اجتماعيا، أو النظرة التشاؤمية للمتقبل، أو التذبذب في اتخاذ القرارات ،أو عدم تحقيق ما يصبو إليه. وتتحدد استجابات انفعالات القلق في شكل شعور البالغ بالإهمال والتهميش من طرف المجتمع ، أو في شكل تقلب المزاج، أو كثرة الشكاوى والأعذار، أو الانطواء وقلة التكلم مع الناس. وهناك استجابات أخرى تصاحب القلق مثل الشعور بالصداع والضيق ، وعبوس الوجه والإحساس بالتعب والعياء. وفي بعض الحالات تتحول استجابات هذا الانفعال إلى اضطرابات سلوكية، كالانغماس في المخدرات والعقاقير المهدئة والكحول، أو الإفراط في النشاط الجنسي أو الاعتداء على الناس.

ومن مظاهر التغيرات النفسية نسجل الغضب والعدوانية، اللذان يكونان كرد فعل المراهق لمضايقات ومواقف معيقة، كالنقد الشديد من قبل الآباء، السخرية من تصرفاته والحط من قيمته، أو ضربه أو توبيخه أو مقارنته بأقرانه أو زملائه، أو الاستلاء بالقوة على ممتلكاته، أو منعه من ممارسة هوياته المفضلة، أو التدخل في

أموره الشخصية، أو وجود إعاقة حسية أو مرض، تحول دون قيامه بنقاط معين. كما قد يرجع سبب الغضب والعدوانية إلى فشله الدراسي، أو إخفاقه في بعض الأنشطة الرياضية أو الفكرية، فقد يعمد البالغ إلى تقنيع غضبه وإخفائه أو التعبير عنه بطريقة مضللة. وقد يتجلى الغضب عنده بصورة مباشرة كما هو الحال في الضرب والصراخ، وبصورة غير مباشره كالممازحة والنميمة وغيرها من الأساليب اللغوية. وأحيانا يتردد البالغ في الإفصاح عن انفعالاته ويكتمها في نفسه خشية أن يثير نقد الناس، ولو معهم، فينطوي على ذاته، ويذوب بأحزانه وهمومه وهواجسه، فيصبح حائر النفس، ثقيل الظل يبتعد عن صحبة الناس، وقد يسترسل من الواقع، ويظل في غلوانه حتى تثوب إليه نفسه حينما يجد في هوايته وميوله ما يملأ به فراغه، ومن خلانه ورفاقه ما يخفف به آلام نفسه وكآبة شعوره (**فؤاد بهي السيد، مرجع سابق، ص230**).

أما الخجل فينشأ في هذه المرحلة من شعور البالغ، المرهق بالذات، بالخوف أو عندما يخشى الموقف الراهن المحيط به، ومحاولته الكف ومنع الاستجابات الاجتماعية العادية، وقد يكون هروب من الواقع وتجنبا له. يتسبب هذا الشعور (الخجل) في عرقلة وإعاقة النمو النفسي الطبيعي في هذه الرحلة، عندما تزيد درجته ويصبح كثير الظهور في كل المواقف والمعاملات اليومية، وهذا ما يسمى بالخجل الشاذ.

لكن وبمرور الزمن وتطور شخصية البالغ خاصة بعد 16 سنة، فسرعان ما تتلاشى كل هذه الاضطرابات السلبية ويحل محلها التوازن النفسي والتحكم التدريجي في الانفعالات. حيث تتحسن علاقة الناشئ بأسرته وخاصة والديه، ويصبح يقيم الأشياء بأكثر واقعية.

3-2-6- المظاهر الاجتماعية:

تعتبر المراهقة مرحلة مرنة تصبغ بصيغة الجماعة التي تنشأ في إطارها، فيبدأ المراهق في الالتزام بقواعد وآداب الجماعة ويبدي رغبة كبير ة في الاحتكاك بالعالم الخارجي، و يبدو ذلك من خلال اختيار الجماعة التي توفر له الراحة والاستقرار والتي تقاسمه نفس الميول. وتتزايد أهمية العلاقات الاجتماعية للناشئ بتقدمه من الطفولة إلى المراهقة، وذلك بسبب تشعب تلك العلاقات من جهة، وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكه الشخصي من جهة ثانية. و تكسب المراهقة علاقات الناشئ بأقرانه وعلاقاته الاجتماعية بصورة عامة، طابعا خاصا، وتجعلها أكثر شمولا وعمقا، ويصبح قرينا لكل الراشدين. إذ عليه أن يجد مكانه في مجتمع لا يضم أقرانه المراهقين فحب بل أشخاصا يزيدونه في السن زيادة كبيرة في بعض الأحيان، ويلعبون الأدوار المختلفة التي ينيط بها المجتمع (**ميخائيل ابراهيم أسعد،1991،ص 395**).

وتبدو مظاهر النمو الاجتماعي في هذه المرحلة، في تآلف الناشئ مع الآخرين أو نفوره منهم وعزفه عنهم، فيكشف خلال تطوره الاجتماعي عن مظاهر مخلفة للتآلف تظهر في ميله للجنس الآخر، وكذا ثقته بنفسه

وتأكيده لذاته، وخضوعه للجماعة، وفي اتساع ميدان تفاعله الاجتماعي، وكذلك تظهر مظاهر أخرى كالنفور والتمرد عن الأسرة. و تؤكد جميع الظروف المحيطة بالمراهق حاجته إلى الجماعة، حيث يستطيع أن يشبع فيها حاجته الاجتماعية، وتولي بعض الظروف، كفقدان الأمن في الأسرة، والحاجة إلى الشعور بالانتماء إلى الجماعة ووحدة الهدف والتجانس في الخبرات، ووحدة المعايير والقيم والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد، وكذا معرفة الأدوار في الجماعة وتحديدها ،كل هذه العوامل تودي إلى تماسك جماعة الرفاق من المراهقين إلى أقصى حد (**عماد الدين اسماعيل،1982، ص 84**). والمرحلة التي يمر بما المراهق تجعله في بحث دائم عن تحديد ذاته وقيمته في إطار المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه، حيث يود دائما أن يكون شخصا وأن تكون لديه مكانة دائمة، ويبدي الحاجة إلى الانتماء إلى مجتمع، والشعور بالطمأنينة والأمن والرضا والسعادة. وتبدأ هذه الرغبة بالمران والتدريب منذ الطفولة الأولى وتستمر على مدى الحياة. ونتيجة انتماءه إلى المجتمع، فهو يرغب في التعبير عن ذاته، ويظهر تمردا عنيفا إذا ما أعيقت هذه الرغبة من قبل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع. وما انضمامه إلى جماعة الأصحاب التي تشكل له بديلا للأسرة، إلا متنفسا يجد فيه الراحة التنفسية، فهي تفهمه أكثر من أسرته المنزلية، ومعها يشعر بأنه لم يعد وحيدا في أية أزمة تعترضه. كما يود أيضا تحديد مكانته ضمن جماعة الراشدين التي يعيش فيها، والابتعاد عن مرحلة الطفولة، فيقوم ببعض المملوكات التي تميز الراشدين كالتدخين مثلا. وهذه المكانة التي يبحث عنها المراهق هي التي تحدد سلوكات الآخرين نحوه.

إن تطور الإدراكات الذاتية واتجاهات الذات، إنما تحدث تحت ظروف الحياة الاجتماعية. ففي كل موقف اجتماعي، قد يظهر المراهق أنماطا من السلوكات الفردية والمختلفة في ظاهرها، أي أنه يلعب أدوارا اجتماعية، هي عناصر في الذات الكلية تنكشف خلال عملية التكيف مع جماعة معينة.

وتتأثر الحياة الاجتماعية عند المراهق في تطورها بمدى تحررها من قيود الأسرة، وبمدى خضوعها للجماعة وفي استقلالها عنها، وبمدى تفاعلها مع الجو المدرسي القائم، ثم من ذلك الاتصال القوي بعالم القيم والمعايير والمثل العليا(**فؤاد بهي السيد، مرجع سابق، ص 330**).

ويعد الوسط الاجتماعي بمختلف مكوناته من أهم الركائز الأساسية في بناء الشخصية في هذه المرحلة، حيث تمثل العلاقات الاجتماعية همزة وصل في ارتقاء المراهق من عالم الطفولة إلى سن الرشد. وللتنشئة الاجتماعية دور فعال في إدراكه لطبيعة معاملته مع الآخرين وفي اكتساب خصائص الإدماج، وفي تفهم المعايير والضوابط الاجتماعية. ولذا يرى البعض أن أزمة المراهقة ليت مشكلة تغيير جسمي أو اضطراب نفسي فقط بل هي كذلك أزمة في تحقيق الاندماج الاجتماعي. كما أن للمؤسسات الاجتماعية كالأسرة، المدرسة والجماعات خاصة الرياضية منها، تأثيرا قويا في تشكيل مفهوم المراهق عن ذاته، حيث توفر له فرصا لاختبار قواه، واكتشاف

قدراته وجوانب عجزه وتطوره. وقد تعجز تلك المؤسسات في تقبل وتفهم الكثير من ميوله، واهتماماته، وتقوده إلى رؤية حسنة للقيم والمعاني، ولا تمكنه من استخدام معارفه المكتسبة على أرض الواقع مما يبقيه عاجزا عن مواجهة مشكلاته.

وتعد الأسرة من أهم المؤسسات التي تزرع البذور الأولى للواء أو المرض. ويتوقف التأثير في هذه المرحلة على مجموعة من التغيرات المتفاعلة، منها عدد أفراد الأسرة، المستوى التعليمي للوالدين، ترتيب المراهق بين أخوته والعناية أو الحماية الزائدة أو الإهمال. كذلك للوضع الاقتصادي داخل الأسرة، دورا فعالا بالسلب أو الإيجاب ولا يعني هذا أن الثراء يودي إلى السواء، وأن الفقر يودي إلى المرض، بل قد يحدث العكس في أحوال كثيرة، فالمتغيرات لا تودي دورها بطريقة مجردة ولكنها تعمل وفق منظومة العوامل التي تشكل كل الأبعاد المؤثرة في تشكيل وتكامل شخصية المراهق (**حسن صالح الدهري، مرجع سابق، ص 175**) .

وينعكس الصراع بين المراهق ووالديه سلبا على السير الطبيعي للعلاقات التي تربطهما، فبإصرار الوالدين على فرض سيطرتهما والتحكم في زمام الأمور، و إرغام الأبناء على الامتثال لعادات العائلة وتقاليدها من جهة، وتشبث المراهق بأفكاره ورغبته الملحة في تغيير طبيعة معاملة والديه بما يناسب سنه ومستواه العقلي من جهة ثانية، يزيدان من تدهور العلاقات أكثر بينهما. إلا أن هذا الصراع يختلف من الأم إلى الأب، حسب المستوى الثقافي والتعليمي وطبيعة شخصية كل منهما.

وأن أول ما تتجه إليه ثورة المراهق هم أقرب الناس إليه، وأحبهم إلى قلبه (الأم، الأب، الإخوة) فإذا أحيط بمزيد من الرعاية والعطف والحب، فإنه يثور لأهم يذكرونه بالطفولة التي لم يعد يرتضيها مكانة له، وقد يثور لأتفه الأعور، وغالبا ما يفكر المراهق، أمام هذه المشكلات في الهروب من جو الأسرة، رغبة منه في تحطيم القيود المفروضة عليه، كذلك يفر المراهق من الأسرة المتساهلة جدا، والتي لا تحمله المسؤولية ولا تعتمد عليه، وكأنها تريده أن يبقى طفلا، وهذا ما يرفضه، فيترع إلى ناحية يثبت فيها عكس ذلك.

أما علاقة المراهق بإخوته فتتعدد طبيعتها حب ترتيبه بينهم، لأن وضعيته كأخ أكبر تجعله يتمتع ببعض الامتيازات، كحرية التصرف وإبداء الرأي وإصدار النصح، وكسب احترام وتقدير الوالدين والكبار، أفضل من وضعيته كأخ أوسط أو أخير.

ومما سبق قوله، يتبين أن الخبرات الأسرية من أهم المؤثرات التي تؤثر على النمو الاجتماعي للمراهق بوصفها مصدر خبرات الرضا وإشباع الحاجات، فضلا على كونها المصدر الأول للاستقرار النفسي والاتصال في الحياة.

أما المدرسة فهي أيضا تسهم في تشكيل شخصية المراهق من خلال الرامج المدرسية والمقررات التثقيفية، والعلاقات مع المدرسين والمناخ المدرسي السائد الذي قد يكون ديمقراطيا أو فوضويا أو إتوقراطيا ... الخ وقد يحدث وأن تؤثر المدرسة باتجاه السلب على شخصية المراهق، إذا افتقرت إلى الرؤية التربوية السليمة، و العناصر البشرية الواعية المعدة والمدربة جدا. فتؤثر في شخصية المراهق مكونة فيها الأزمات والتصدعات، وتولد في نفسه الشكوك ضد المجتمع الذي يعيش فيه، فيعيش في ممارسته اليومية حالات قاسية من الإحباط المتواصلة التي تنعكس على علاقته .بمدرسته ومدرسيه، ويتدنى مستوى تعليمه وتحصيله الدراسي.

وتحتل الصداقة مكانة هامة في السير الطبيعي للنمو الاجتماعي للمراهق، وتتجلى مظاهرها أكثر بعد انتقاله من مرحلة اتجاهه نحو ذاته في بداية المراهقة إلى مرحلة إقامة علاقات اجتماعية مع أقرانه في المدرسة والحي ، والزمالة كمؤشر على تدرجه نحو اندماجه الاجتماعي، تتناقص دائرتها في نهاية هذه الفترة لتحتل محلها الصداقة، أين تنحصر علاقاته في عدد معين من الأشخاص، تظهر على شكل جماعات يهمه فيها العمق والشدة أكثر ما يهمه الاتساع على السطح(**مصطفى شريف، 1984، ص 239**) . وقد دلت الأبحاث على أنه كثيرا ما يغير المراهق من القيم والمعايير التي اكتسبها في المنزل، تبعا لما تتطلبه جماعة الأقران، فكثيرا ما تودي الصداقة الخاطئة إلى أنواع مختلفة من الانحراف، وغالبا ما يجد المراهق في جماعة النظائر متنفسا لسلوكه العدواني الذي لا يستطيع تحقيقه سواء في جو المدرسة أو الأسرة (**عباس محمد عوض، 1980، ص 39**). والمشادات والخلافات التي تقع داخل هذه الجماعات الجديدة بسبب عدم التزام أعضائها بالمعايير والقواعد التي تسيرها، تختلف عن المشاجرات التي تقع داخل جماعات الطفولة التي تكون نتيجة حب السيطرة والتزعم والترعة الأنانية في الاستحواذ بالقوة على ما عند الغير. ونظرا لما تمثله هذه الجماعات من دعم معنوي وما توفره من أمن وفرص الالتقاء بالآخرين لطرح المشاكل، وتبادل الأسرار، سيتجاوز المراهق صعوبات هذه المرحلة، وقد يسبب رفض أعضاء الجماعة للمراهق، القلق والحيرة لأنه قد يفسر ذلك بأن سلوكه مازال صبيانيا، لا يساير مستوى النضج الذي وصل إليه السلوك الاجتماعي للجماعة ولا تتوفر شروط تمثيل وتجسيد نظامها والاحتفاظ بأسرارها. لذا فإن ولاءه ووفاءه للجماعة يكون في بعض الأحيان أكبر من ولاءه لأسرته وطاعته لأوامر والديه (**سعدية محمد بهادر، 1980، ص 107**).

وإن لفئة الأصدقاء حسب (**لآفلين**) أثر في تشكيل فكرة الناشئ عن العدل والظلم وتحديد ما يجب عليه لبسه أو فعله أثناء أوقات الفراغ، فقد يتحمل المراهق الضيق الناجم عن تقليده لغة الأقران التي تتعارض مع نقاوة لغة البيت التي أتقنها. وينظر المراهق عادة إلى تقبل الأقران له، غاية بذاتها، مما يدفع بعض الناشئة للتضحية بكل

شيء في سبيل كسب الاستحسان الفئوي والمحافظة عليه. ويقول علماء النفس، أن أنداد المراهق وزملاءه هم القوة الأولى والفاعلة في التأثير عليه، لإبعاده عن الأنانية والتركيز على الذات، فالمراهق من خلال تفاعله معهم واختلاطه بهم، وبشكل مستمر، إنما يعمل، على التكيف معهم، سواء كان ذلك في علاقاته الاجتماعية، أم في التكيف مع حالات سلوكية أخرى. وقد يكون فيما يبديه لهم على ما يقومون به، أو ما يصدره من أحكام عليهم، ما يلفت نظرتهم إلى أن هناك وجهة نظر أخرى عليهم احترامها والإصغاء إليها بفعالية واهتمام، وإن فيما يبديه أنداده من تعليق ووجهة نظر على تصرفاته وأعماله، له وزنه الذي لا ينكر أثره على تعزيز مبادئ الحوار عند توجيهه نحو التكيف وبخاصة في الخالات الطارئة (**ميخائيل ابراهيم سعيد، مصدر سابق، ص225و316**).

على العموم و بالرغم من الصعوبات والاضطرابات التي يمر بما المراهق في بناء العلاقات الاجتماعية، إلا أنها تشكل (هذه العلاقات الاجتماعية) عاملا أساسيا في بناء شخصية المراهق والانتقال به من عالم الطفولة إلى عالم الراشدين.

الخلاصة:

ما يمكن استخلاصه من خلال دراستنا ، أن المراهقة ليست مجرد تغيير بيولوجي يرتبط .بمظاهر البلوغ وما يترتب عليه من تحولات بنيوية ووظيفية. بل هي فترة نوعية في مجال الأداء الحركي المهاري، ومرحله حاسمة تمس الجانب النفسي الاجتماعي لشخصية الطفل، والتدرج بها نحو النضج. و رغم ما توفره هذه المرحلة من شروط الصراع وعدم الاستقرار الانفعالي والتقلب المزاجي وصعوبة الاندماج في دائرة العلاقات الاجتماعية والحيرة والقلق والانشغال الذي يظهر على الآباء نتيجة التغيير المفاجئ لسلوك أبناءهم، إلا أنها أزمة سرعان ما تتلاشى. فهي إحدى مراحل النمو التي يمر بما الإنسان وينتقل من خلالها من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد. كما أن للمؤسسات الاجتماعية كالأسرة والمدرسة والجماعات، خاصة الرياضية منها تأثيرا في تشكيل مفهوم المراهق عن ذاته وتكوين شخصيته.

مدخل:

من أجل توضيح العلاقة النظرية بين المفاهيم في ضوء الدراسات السابقة أو المشابهة لموضوع بحثنا سنتطرق لبعض الدراسات السابقة التي تناولت متغير دراستنا لاسيما تقدير الذات والأداء المهاري في كرة القدم. وينقسم إلى قسمين، الأول نلقي فيه الضوء على الدراسات التي تناولت تقدير الذات وعلاقته بالمتغيرات الأخرى، أما الثاني فسنخصصه للدراسات التي تطرقت للأداء المهاري وعلاقة بمتغيرات أخرى أيضا.

1-الدراسات التي تناولت موضوع تقدير الذات:

سنتناول تحت عنوان الدراسات الأجنبية كمرحلة أولى ثم الدراسات العربية فالمحلية وهذا حسب التسلسل الزمني من القديم إل الحديث.

أ-الدراسات الأجنبية :

-دراسة موس و جونز1957:

اهتمت هذه الدراسات بالعلاقة بين تقدير الذات والنضج الجسمي. وأجريت على عينة بلغت (33) فردا بعمر (17سنة)، تميز (16) فرد منهم بسرعة نمو خلال فترة المراهقة أما البقية فكانت متأخرة بشكل مستمر.

وتوصلت الدراسة إلى أن المتأخرين في النمو الجسمي كان تقديرهم لذواتهم أكثر سلبية في معظم الأحيان ولديهم شعور بعدم الكفاية وحاجتهم إلى مساعدة أقرانهم الناضجين اللذين أظهروا الثقة بالنفس والاعتماد على الذات.

دراسة (فيوليت كومبي 1963:

قات (فيوليت كومبي) بدراسة الفروق في التطابق بين مفهوم الذات الواقعية ومفهوم الذات المثالية لدى التلاميذ ذوو التحصيل الدراسي المرتفع والتلاميذ ذوو التحصيل الدراسي المنخفض في مرحلة التعليم التوسط. وقد استخدمت الباحثة في دراستها طريقة التقدير الذاتي التصنيفي لقياس درجة التطابق، توصلت إلى أن درجة التطابق بين مفهوم الذات الواقعية ومفهوم الذات المثالية لدى مجموعة التلاميذ ذوو التحصيل المرتفع أعلى منه لدى مجموعة التلاميذ ذوو التحصيل المنخفض كما أوضحت أن الفروق بين الذكور والإناث كانت كبيرة وأنها في صالح الإناث حيث كن أكثر تطابقا مقارنة مع الذكور. (**قحطان أحمد الظاهر، مرجع سابق، ص148**).

دراسة سيسوين 1970:

كان هدف هذه الدراما هو مقارنة درجة التباعد بين الذات المدركة والذات المثالية لدى التلاميذ البيض والزنوج بالمدارس الريفية والحضرية. وقد استخدم الباحث طريقة التقدير الذاتي التصنيفي.

وكشفت نتائج الدراسة على وجود فروق بين التلاميذ البيض الذين كانوا يعيشون بالرضا على سلوكهم وتقبله وبين التلاميذ الزنوج اللذين كانت درجات تباعد ذواتهم الواقعية عن ذواتهم المثالية مرتفعة جدا لدى المجموعتين الحضرية والريفية. وقد ربط (سيسوين) هذه الفروق بالظروف الثقافية والاقتصادية والاجتماعية التي

يعيشها زنوج أمريكا، كما أوضح أن متغير الإقامة بالريف والحضر ليس له أثر كبير في الفروق التي أظهرتها دراسته. (**عبد الفتاح دويدار، مرجع سابق، ص606**).

دراسة روجرز وآخرون 1978:

أجريت هذه الدراسة تحت عنوان "مقارنة اجتماعية في القسم" وهدفت إلى البحث في العلاقة بين مفهوم الذات والتحصيل المدرسي.

شملت عينة البحث 159تلميذ من ذوي التحصيل المنخفض موزعين على 7 أقام دراسة و7 مدراس ابتدائية تتراوح أعمارهم بين 06-12سنة ، واستخدمت هذه الدراسة اختبار "متر بوليان" **للتحصيل** المدرسي، **و** اختبار (**بيرس**) لمفهوم الذات .

ومن أهم النتائج التي توصل إليها "روجرز" أن علاقة مفهوم الذات بالتحصيل الدراسي ذو طبيعة اجتماعية، فعند توزع التلاميذ إلى ثلاثة مجموعات وفقا للمستوى المدرسي تبين وجود علاقة إرتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والتحصيل في كل من الرياضيات والقراءة ولكن عندما وزع التلاميذ إلى ثلاث مجموعات بغض النظر عن المستوى الدراسي لم تكن هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والتحصيل في الرياضيات فقط. (**قحطان أحمد الظاهر، مرجع سابق، ص158**).

دراسة جاكوبواتيز 1980 :

قام "تينا جوي جاكوبواتيز" بدراسة العلاقة بين مفهوم الذات والتفضيلات الدراسية والمهنية وقد هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفصيلات الدراسية والمهنية لدى الطلاب السود بمدينة نيويورك. وتكونت عينة البحث من 261 تلميذ وتلميذة من التلاميذ الملتحقين بالمراحل العليا بالمدارس العامة بمدينة نيويورك، منهم 113 ذكور و 148 إناث. و قد إستهدفت هذه الدراسة توجيه هؤلاء الطلاب إلى المهن ونوع الدراسة بما يتفق مع سماتهم الشخصية ومفاهيمهم الذاتية. و طبقت على أفراد العينة المقاييس التالية :

-مقياس (بيبودي Peabody) المصور لمعاني المفردات.

-مقياس الخدرة العامة لمفهوم الذات الصورة (ب علوم)

-نقاط الطلاب في العلوم والرياضيات الخاصة بالإمتحانات الدراسية .

وكشفت هذه الدراسة عن وجود فروق جوهرية في مفهوم الذات بين الجنسين وعن ارتباط كل متغير من المتغيرات المستقلة المدروسة بتفضيلات الطلاب في المجال اختيار نوع الدراسة والمهنة. ووجد أن الإناث فظلن المهن التقليدية الروتينية الرتيبة، أما الذكور فقد فظلوا المهن ذات الطابع الذكوري مثل (مهندس الفضاء).

وقد فسر الباحث ذلك بأن كل من نوع الجنس ومفهوم الذات يلعب دورا هاما وعملية التفضيل العلمي والمهني.

ويكون بذلك قد أكد رأي النظريين اللذين أقروا بأن دراسة مستقبل المراهقين في المراحل المبكرة ترتبط بدرجة عالية بالاتجاهات وبنوع الجنس ومفهوم الذات. كما أيدت نتائج هذه الدراسة رأي "سوبر" الذي يرى بأن الفرد عندما يكون أمام موقف اختيار تفضيلي فإنه يضع في اعتباره نمط شخصيته التي يود أن يرى نفسه عليها في المستقبل، وبالتالي فإنه يختار المهنة التي يجد فيها نفسه وذاته.

دراسة "تيريزا جوردان Theresa Jordan 1981 :

قامت الباحثة بدراسة مفهوم الذات وعلاقته بالتحميل الأكاديمي والكفاءة الدراسية لدى المراهقين السود. وكان هدف هذه الدراسة هو البحث في الدور المشترك لمفهوم الذات الشامل ومفهوم الذات الأكاديمي والحاجة إلى الكفاءة الأكاديمية في التحصيل الدراسي للمراهقين السود بالمد ن الداخلية.

وشملت عينة البحث على 328 تلميذا منهم 77 ذكور و 151 إناث من تلاميذ المرحلة الثانوية في الثانويات الحكومية الداخلية ذات المركز الاجتماعي- الاقتصادي المنخفض نسبيا والتي تكرر فيها مشكلة التحصيل الدراسية بمدينة نيويورك.

وقد استخدم في هذه الدراسة مقياس "روزنبورج" لاحترام الذات،كمقياس لمفهوم الذات الشامل، كما استخدم مقياس القدرة العامة لمفهوم الذات (بروك و أوفر)كمقياس لمفهوم الذات الأكاديمي. أما بالنسبة لقياس الحاجة إلى الكفاءة الأكاديمية فقد استخدمت الباحثة استبيان يتكون من 40 عبارة يجاوب عليها بنعم أو لا، واستخدم هذا الاستبيان لقياس احتياجات الكفاءة في الميدان الأكاديمي، كما يركز على الحصول على بيانات تتعلق بالدافع الأكاديمي الخاص. فيما قامت الباحثة بقياس التحصيل الأكاديمي على أساس متوسط درجات النجاح في المواد الأكاديمية فضلا عن التقديرات التي أعطاها المدرسون للتلاميذ فيما يخص القدرة على التحصيل.

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على أن الذات كموضوع تصبح ذاتا تجريبية يمكن قياسها بطريقة علمية، وأن مفهوم الذات الشامل لم يفسر التباين بين التلاميذ في التحصيل الأكاديمي إلا بتداخله مع عدد من المتغيرات الأخرى كمفهوم الذات الأكاديمي، وأن طبيعة مفهوم الذات المتعددة الأوجه له دور في تفسير هذا التباين . (**عبد الفتاح دويدار، مرجع سابق، ص 86-87**).

دراسة ديمو وآخرون Demo and All 1987:

درس ديمو وزملاءه العلاقات الأسرية وتقدير الذات بين المراهقين ووالديهم. وتكونت عينة البحث من (139) مراهقا ووالديهم، 68منهم إناثا و71 ذكور.

استخدمت هده الدراسة استبيان لقياس مظاهر العلاقة بين الآباء والأبناء وتقدير الذات عند الوالدين. وأظهرت النتائج أن تقدير الذات عند الذكور أكثر ارتباطا بالعلاقة الأسرية منه عند الإناث. (**قحطان أحمد الظاهر، مرجع سابق، ص145**).

– دراسة آن وستيفن Ann and stephen 1994:

قام الباحثان بدراسة حول التوافق الاجتماعي مع الأصدقاء وعلاقته بمفهوم الذات والاكتئاب لدى الأطفال شملت العينة (60) طفلا بأعمار (10-12 سنة) وتوصلك إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين عدم التوافق الاجتماعي مع الأصدقاء والمفهوم السالب عن الذات والاكتئاب، كما أظهرت وجود علاقة إرتباطية موجبة بين مفهوم الذات السالب ومستوى الاكتئاب لدى أفراد العينة.

1-2-الدراسات العربية:

-دراسة الشرقاوي أنور محمد 1970 :

بحثت هذه الدراسة في مفهوم الذات لدى الجانحين، وتكونت العينة من أربعة مجموعات (30) ذكور جانحين و (30) عاديين كمجموعة ضابطه، و (30) من الفتيات الجانحات كمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة عددها (30) فتاة عادية وكانت المجموعات متكافئة من حيث: السن، الذكاء، المستوى الاجتماعي والتعليمي واستخدم الباحث المقاييس التالية :

-اختبار الذكاء للكبار.

-مقياس تقدير الذات التصنيفي (من تصميم الباحث)

-استمارة البيانات الأولية (النواحي الاجتماعية والاقتصادية).

-استمارة من واقع الجانح.

-اختبار الذكاء المصور.

وتوصلت الدراسة إلى أن مفهوم الذات عند الجانح يختلف عن مفهوم الذات لدى العادي من حيث التطابق بين الذات المدركة والذات المثالية، كذلك بين الجانحات وغيرهن، وأنه توجد فروق بين الجانح وغير الجانح فيما يخص بعض عوامل الشخصية مثل الاتزان الانفعالي والسيطرة، عدم تقبل المعايير الاجتماعية، حب العمل الجماعي، الثقة بالنفس والتكوين العاطفي نحو الذات. وأثبتت الدراسة أيضا أن الجانحين أقل توافقا في علاقاتهم

الاجتماعية الأسرية من غير الجانحين، ووجود ارتباط بين مفهوم الذات بأبعاده الثلاثة وبين العوامل الشخصية الأخرى مثل العلاقات الأسرية، العلاقات الاجتماعية الشعور بالمسؤولية، السيطرة، عدم تقبل المعايير الخلقية للجماعة، الخجل، الإحجام وضعف التكوين العاطفي نحو الذات.

دراسة زهران حامد عبد السلام 1971:

بحثت هذه الدراسة في علاقة مفهوم الذات بالتوجيه المهني لعينة من المراهقين والمراهقات بلغت 220 وشملت العينة ثلاث مجموعات، مجموعة مفهوم الذات الموجب، مجموعة مفهوم الذات السالب ومجموعة عادية (ضابطة) طبق الباحث عددا كبيرا من الاختبارات التي تعكس مفهوم الذات.

توصلت نتائج البحث إلى أن مفهوم الذات الإيجابي يرتبط ارتباطا موجبا بالتوافق النفسي والاجتماعي والقدرة الأكاديمية، وهو ما يؤكد نظرية (**كارل روجرز**)، كما أكدت هذه الدراسة الرأي القائل بأن تقبل الذات وفهمها يعتبر بعدا هاما في عملية التوافق الشخصي، كما أخارت هذه الدراسة إلى الأهمية الكبرى لاتجاهات الفرد نحو الآخرين، واتجاهات الآخرين نحو الفرد، وأوضحت أن مفهوم الذات هو محصلة تأثير العوامل الاجتماعية. (**عبد الفتاح دويدار، مرجع سابق، ص73**).

دراسة خنفر صبحي 1983:

اهتمت هذه الدراسة بعوامل الفشل والنجاح وعلاقتهما بمفهوم الذات، وهدفت إلى فحص العلاقة بين مفهوم الذات وعوامل النجاح والفشل التحصيليتين كما يدركها تلاميذ المرحلة الثانوية في الأردن.

بلغت عينة البحث (195) تلميذا في السنة الثانية ثانوي شعبتي العلوم والآداب في الثانويات الحكومية، تراوحت أعمار العينة بين (16-18) واستخدم مقياس (**بيرس هاريس**) لمفهوم الذات، توصلك الدراسة إلى عدم وجود ارتباط بين مفهوم الذات وبين إدراك التلاميذ للعوامل المؤدية إلى
نجاحهم أو فشلهم.

-دراسة يعقوب إبراهيم وبليل رمزي 1985:

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة العلاقة بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي في الأردن، شملت عينة البحث (622) تلميذة (352) ذكور و(310) إناث. استخدم فيها مقياس (**بيبرس هاريس**) لمفهوم الذات الذي طوره أسعد داوود ليلاءم البيئة الأردنية، وتوصلت، هذه الدراسة إل وجود علاقة إيجابية **بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي لدى جميع التلاميذ.**

-دراسة حسين محمود 1985:

أجرى الباحث دراسة موضوعها "مفهوم الذات وعلاقته بالكفاية في التحصيل الدراسي" واختيار الشعبة، وشملت العينة (189) تلميذ من السنتين الثانية والثالثة ثانوي، واستخدم الباحث في دراسته هذه اختبار مفهوم الذات في المجال الدراسي واختبار مفهوم الذات للكبار (**محمدعماد الدين إسماعيل**) ومقياس نسبي لمفهوم الذات (لفيتس) ومقياس مفهوم الذات، (لماك دانيال).

وتوصلك الدراسة إلى أن هناك ارتباط موجب بين مفهوم الذات والتفوق في التحصيل الدراسي. (**قحطان أحمد الظاهر، مرجع سابق، ص155-158**).

دراسة النيال مايسة أحمد وكفافي علاء الدين، 1995 :

أجريت هذه الدراسة تحت عنوان "صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات".

وهدفت إلى معرفة التغير الذي يحدث لصورة الجسم وفق متغير العمر وعلاقته برؤية الذات وتقديرها.

وشملت العينة مجموعتين من قطرين عربيين، مجموعة قطرية بلغت (306) تلميذة مراهقة والمجموعة الثانية من مصر بلغت (325) تلميذة مراهقة، وتراوحت الأعمار بين (14-22) سنة بنسب مؤوية ما بين (9.8 %، 12.1%).

واستخدمت الدراسة مقياس صورة الجسم من إعداد الباحثين ومقياس "إيزنك للشخصية" ومقياس تقدير الذات (لحسين الدريني وأحمد سلامة).

لم تظهر الدراسة تطابق بين المراهقات المصريات والمراهقات القطريات في النظرة إلى صورة الجسم بما يشير، بشكل عام، إلى أن المراهقة المصرية أكثر رضا عن صورة جسمها من المراهقة القطرية وهذا ما فسره الباحثان بأن صورة الجسم عند المراهقات يرتبط ارتباطا وثيقا بثقافة المراهقة المتمثلة في معايير وثقافة المجتمع.

كما أظهرت الدراسة أن صورة الجسم لدى المراهقة المصرية أكثر استقرارا وثباتا من المراهقة القطرية وأن هناك ارتباطا وثيقا بين الرضا عن صورة الجسم وتقدير الذات، فكلما زاد الرضا عن صورة الجسم ارتفع تقدير الراهنة لنفسها. (**قحطان أحمد الظاهر، مرجع سابق، ص151**).

1-3-الدراسات المحلية:

دراسة زولوف منيرة 1997:

أجريت هذه الدراسة تحت عنوان "علاقة مفهوم الذات ومركز التحكم بسلوك التدخين عند المراهقين" وهدفت إلى إبراز العلاقة بين كل من مفهوم الذات ومركز التحكم، كمتغيرين مستقلين وبين التدخين كسلوك ومتغير تابع، وتوصلت إلى أنه لا توجد علاقة بين مركز التحكم والمفهوم الذات وسلوك التدخين عند المراهق.

دراسة بن عطية نصيرة 2000:

قامت الباحثة بدراسة عنوانها "مستوى الطموح وعلاقته بتقدير الذات دراسة مقارنة بين ثانوية الجزائر العاصمة وتمنراست". وهدفت إلى تبيان أثر الوسط الإجتماعي الذي يتواجد فيه المراهق على مستوى الطموح وتقدير الذات، وكذلك معرفة الفوارق بين المراهقين في الجزائر العاصمة، كبيئة عرفت الكثير من التحولات الاجتماعية بفعل الاحتكاك رجعيات ثقافية مخلفة عن الرجعية الثقافية التقليدية وبين مراهقين مدينة تمنراست التي مازالت فيها شرائح اجتماعية محافظه خاصة مجتمع التوارق. هذا من جهة، ومن جهة أخرى هدفت هذه الدراسة إلى دراسة طموحات وتقدير الذات عند الثانويتين قصد تعرف على اهتمامات المراهقين وتطلعاهم المستقبلية.

واعتمدت هذه الدراسة على اختبار "فيلد وجينس " (fied ، jenis 1966) لقياس مستوى تقدير الذات ، وكذلك، استبيان لجمع المعلومات حول مختلف طموحات المراهقان ، وتوصلت هذه الدراسة إلى أن مستوى الطموح يرتبط بتقدير الذات لدى الثانويين في كل من العاصمة وتمنراست .

~ دراسة محمد يحياوي 2000 :

أجريت هذه الدراسة حول تقدير الذات عند أساتذة التربية المدنية و الرياضية في الجزائر. و هدفت إلى إبراز أهم جوانب تقدير الذات لدى أستاذ التربية البدنية و الرياضية . و توصلت إلى أن تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضة أساسه هو الذات الاجتماعية فهو يتأثر بنظرة الآخرين.

-دراسة مويسي فريد 2004 :

قام هذا الأخير بدراسة عنوانا ؛" تقدير الذات وعلاقته بدافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر. وهدئت إلى معرفة تقدير الذات عند اللاعب وبالتالي التنبؤ بملوكه في الميدان وكذلك إعطاء صورة للمدرب من أجل معرفة مستوى دافعية الإنجاز عند اللاعبين انطلاقا من تقديرهم لذواتهم.

شكلت عينة الدراسة (55) لاعبا من ثلاث نوادي من الجزائر القسم الوطني الأول.

و استخدم الباحث في دراسته مقياس الذات للدكتور عبد الرحمن صالح الأزرق و مقياس دافعية الإنجاز لنفس الدكتور.

وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات و دافعية الإنجاز عند لاعبى كرة القدم ووجود فروق بين تقدير الذات المرتفع و المنخفض في دافعية الإنجاز .

2-الدراسات التي تناولت الأداء المهاري :

سوف نتطرق تحت هذا العنوان إلى أهم الدراسات التي تناولت موضوع الأداء المهاري و علاقته بمختلف التغيرات الأخرى و سوف نبدأ بالدراسات الأجنبية ثم الدراسات العربية فالمحلية.

2-1-الدرامات الأجنبية:

هناك الكثير من البحوث التي اهتمت بموضوع الأداء المهاري الرياضي. وقد اعتمدت بعضها على إيجاد العلاقة بين مستوى الأداء المهاري الذي يحققه الرياضي وبعض الخصائص أو السمات النفسية ودرس البعض الآخر الفروق بتن الرياضيين تبعا لمستوى أداءهم. وسنستعرض مجموعة من الدراسات المرجعية المتميزة في هذا المجال كما ذكرها " أسامة كامل راتب " في كتابه " علم نفس الرياضة " (**أسامة كامل راتب ، مصدر سابق ، ص 53 -56**).

دراسة "كوبر " 1969 cooper :

لقد اقتصرت دراسة (كوبر) على مراجعة نتائج البحوث التي تناولت العلاقة بين السمات الشخصية والأداء المهاري خلال حقبة (1937-1967) حيث هدف إلى إيجاد العلاقة بين درجات السمات النفسية التي حصل عليها الرياضيين في بعض مقاييس الشخصية ومستوى الأداء المهار ي الذي حققه.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن الأداء المهاري يرتبط إيجابيا بستة (06) سمات نفسية هي: الانبساطية، المنافسة، السيطرة، انخفاض القلق، الثقة بالنفس وتحمل الألم (**عبد العلي الجسماني 1998 ص 208-209**).

-دراسة روشال"ruchall "1970 :

بحث "روشال" في العلاقة بين السمات الشخصية و المستوى الرقمي للسباحين الأمريكيين. وقد استعمل في ذلك بطارية اختبارات المهارات الخاصة بالباحة و مقياس "كاتل" للشخصية و توصل إلى عدم وجود علاقة بين الأداء المهاري للسباحين و السمات الشخصيّة.

-دراسة " هاردمان " hardman 1973 :

قام "هاردمان" بدوره بمراجعة النتائج الخاصة بالدراسات التي استخدمت اختبار "كاتل" للشخصية خلال الفترة الممتدة بين (1952و 1968) من أجل إبراز العلاقة بين الأداء المهاري والسمات الشخصية .

وتوصلت الدراسة إلى أن الأداء المهاري له علاقة إيجابية مع بعض السمات الشخصية و هي أربعة (04) انخفاض القلق، الانبساطية، الاستقلالية و الذكاء المرتفع.

-دراسة " أوجيلفي " ogllive1977:

اهتم الباحث بمراجعة الدراسات التي تناولت العلاقة بين الأداء المهاري وسمات الشخصية التي أجريت بين الفترة 1967-1976.

وتوصلت النتائج من خلال مراجعة نتائج الدراسات السابقة إلى أن الأداء المهاري يرتبط إيجابيا بكل من سمة الاستقرار الانفعالي، تأكيد والثقة بالنفس، قوة الشكيمة، ضبط الذات، انخفاض التوتر الانبساطية والضمير الحي.

2-2- الدراسات العربية:

لقد اهتم الباحثون العرب بدورهم بموضوع الأداء المهاري و علاقته ببعض سمات الشخصية أو متغيرات أخرى و هذه بعض الدراسات (**أسامة كامل راتب ، مصدر سابق ، ص 55**).

دراسة الباجوري 1973 :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الأداء المهاري وسمات الشخصية و أجريت على عينة من السباحين المصريين، واستعمل فيها بطارية اختبارات المهارات في السباحة ومقياس "كاتل " للشخصية.

ولقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على عدم وجود علاقة إرتباطية بين الأداء المهاري والسمات الشخصيّة.

-دراسة فرغلي 1976 :

قام هذا الباحث بدراسة علاقة مستوى الأداء المهاري ببعض سمات الشخصية. و شملت هذه الدراسة رياضيي النخبة المصرية في الرياضيات الجماعية و بعض الرياضات الفردية. واستعمل (فرغلي) قائمة " مينسوتا متعدد الأوجه "(M.M.P.I) لقياس سمات الشخصية وبطارية اختبارات الأداء المهاري لمختلف الرياضات.

وتوصل إلى أن الرياضيين المتفوقين أو ذوو المستوى العالي في الأداء المهاري يتميزون بدرجة عالية في سمة الانبساطية.

-دراسة " زيد وخليفة " 1986:

قام الباحثان بدراسة مقارنة بين الرياضيين ذوي المستوى العالي وذوي المستوى المنخفض في الأداء المهاري. وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على البروفيل النفسي لشخصية الرياضيين.

وشملت عينة البحث لاعبي المنتخب المصري للناشئين في ألعاب القوى. وأظهرت النتائج أن هناك سمات دافعية تميز هؤلاء اللاعبين، ولم تظهر فروقا تبعا لمستوى الأداء، وأن العامل الأكثر تأثيرا وأهمية هو ارتفاع مستوى

الأداء المهاري، حيث سجلت الدراسة تجانس البروفيل النفسي بين الرياضيين كلما ارتفع مستوى الأداء، وفي المقابل يصعب التوصل إلى بروفيل نفسي لدى الرياضيين كلما انخفض مستوى الأداء.

-دراسة قحطان جليل العزاوي 1991 :

أجريت هذه الدراسة حول تحديد مستويات لبعض المهارات الأمامية للاعبي كرة القدم. وهدفت إلى تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية لدى الناشئين في كرة القدم (15-16سنة) لأندية بغداد، وهدفت كذلك إلى تصميم بطارية اختبار لقياس المستوى المهاري للاعبين في كرة القدم، بالإضافة إلى التعرف على المستوى المهاري للناشئين في كرة القدم.

وتوصلت النتائج إلى أن أفراد العينة ذوو مستوى متدني في مهارة الجري المنعرج بالكرة، وأن مهارة التحكم في تنطيط الكرة في الهواء هي المهارة التي يتحكم فيها أكثر الناشئين

2-3-الدراسات المحلية :

-دراسة ناصر عبد القادر 1995:

قام الباحث بدراسة عنوانها إعداد مقاييس معيارية لتقويم اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم صنف أواسط (16-18 سنة) حسب مراكزهم. وهدفت هذه الدراسة إلى مقارنة مستوى اللياقة البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم أوساط حب مراكزهم (الدفاع ، الوسط، الهجوم)، وكذلك هدئت إلى إعداد مستويات معيارية للياقة البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم أوساط حب المراكز .

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة هي تقارب مستوى أفارد العينة في أداء كل المهارات الأساسية، ما عدا مهارة القذف التي عرفت تفوق ملحوظ لدى المدافعين مقارنة بلاعبي الوسط والهجوم.

-دراسة كبوية محمد 1999 :

أجرت هذه الدراسة تحت عنوان " Determination et evalution dine batteries de test en basket ball et foot ball pour sport scolaire (15-18 ans) d un baréme de natation "

وشملت عينة الدراسة 5400 تلميذ في مرحلة الثانوية من أربعة ولايات (مسيلة ، مستغانم ،الجزائر، تيبازة) وأجريت فيها مجموعة من الاختبارات المهارية في الرياضيين، و توصلت إلى استخلاص بطارية اختبارات في الرياضتين مرفقة بسلم تنقيط يناسب مستوى و قدرات المرحلة الثانوية.

-دراسة بن برنو عثمان 2000:

أجريت هذه الدراسة تحت عنوان "تحديد درجات معيارية من خلال بطارية اختبارات مقترحة لتقويم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد وكرة الطائرة للتلاميذ الثانويين". وهدفت إلى معرفة الكيفية والطريقة المستخدمة لتقويم التلاميذ في الألعاب الجماعية (كرة اليد ، كرة الطائرة) على مستوى بعض الثانويات الجزائرية، وتحديد بطارية اختبارات لتقويم التلاميذ في كرة الطائرة وفق الوسائل المتوفرة والأهداف في المجال الحسي— حركي المنصوص عليها في برنامج التربية البدنية والرياضية على مستوى الثانويات الجزائرية، وكذلك استخلاص طريقة عملية موضوعية لتقويم التلاميذ في الألعاب الجماعية من خلال اعداد مستويات معيارية.

وتوصلت هذه الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في أداء المهارات الأساسية لكل من كرة اليد وكرن الطائرة، وأن مستوى أداء تلاميذ السنوات الأولى والثانية أحسن من مستوى أداء تلاميذ السنوات الثالثة للمهارات الأساسية لكلا الرياضتين.

-دراسة بن قوة على 2004:

أجرى الباحث دارسة حول تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم للناشئين (14-16)، و هدفت إلى معرفة مستوى الأداء المهاري لفئة الناشئين حسب كل منطقة من مناطق الوطن (الساحل، الهضاب، الصحراء) حسب بطارية اختبارات مقترحة. وهدفت كذلك إلى مقارنة مستوى الناشئ الجزائري و الناشئ الفرنسي من الناحية البدنية و المهارية حسب بطارية اختبارات مقترحة. وتوصلت النتائج إلى وجود فروق في مستوى الأداء البدني والمهاري لدى الناشئين الجزائريين.

-دراسة حجاز حرفان محمد 2006 :

أجريت الدراسة تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي في الملاعب المصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ". وهدفت إلى إبراز أهمية التدرب في الملاعب المصغرة وأثر ذلك على الأداء البدني و المهاري، وكذلك معرفة الفروق بين الأداء البدني والأداء المهاري من خلال برنامج تدرب في الملاعب المصغرة .

وتوصلت الدراسة إلى أن برنامج التدريب للملاعب المصغرة له أثر إيجابي في كل من الأداء البدني و المهاري لدى الناشئ في كرة القدم .

3- الدراسات المشابهة:

سنتناول تحت هذا العنوان بعض الدراسات التي تناولت كل من تقدير الذات و الأداء المهاري الرياضي معا.

-دراسة تيمور أحد راغب 1990:

درس الباحث الفروق في مفهوم الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة طبقا لتغيرات الجنس و المستوى الرياضي وبعض السمات الشخصية .

أجريت هذه الدراسة في مصر وهدفت إلى التعرف على الفروق في تقدير الذات البدنية وتقدير المهارية بين كل من لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية، وكذلك هدفت إلى التعرف على طبيعة الفروق في مفهوم الذات بين لاعبي الكرة الطائرة طبقا لتغير المستوى الرياضي (دولي، محلي أسياسي، احتياطي، مراكز اللعب) فضلا عن دراسة الفروق في مفهوم الذات طبقا لبعض سمات الشخصية .

وتألفت عينة البحث من (30) لا عبا ولاعبة. واستخدم في هذه الدراسة مقياسين لمفهوم الذات مقياس تقدير الذات البدنية ، ومقياس تقدير الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة.

وأظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات بين اللاعبين ذوي المستويات العليا واللاعبين ذوي المستويات الدنيا، فضلا عن وجود فروق دالة إحصائيا بين اللاعبين مرتفعي الدرجات وسمات الشخصية واللاعبين منخفضي الدرجات، لصالح مرتفعي الدرجات.

-دراسة تماضر عبد العزيز محسن 2001 :

أجريت هذه الدراسة في بغداد تحت عنوان "علاقة مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في الجيمناستيك " ، وهدفت إلى التعرف على نوع العلاقة بين أبعاد الذات وبعض عناصر اللياقة البدنية و الأداء المهاري في درس الجمباز فضلا عن التعرف على الاختلافات في بعض عناصر اللياقة البدنية وأبعاد مفهوم الذات بين تلميذات المراحل الدراسية المختلفة.

وتألف عينة البحث من 47 تلميذة، و استخدم فيها مقياس تنسي لمفهوم الذات (t.s.o.s). وأظهرت الدراسة عدم وجود فروق معنوية بين تلميذات المراحل الثلاثة في أبعاد مفهوم الذات، في بعض عناصر اللياقة البدنية وفي الأداء المهاري في الجمباز، وأظهرت كذلك وجود علاقة ارتباطية معنوية موجبيه بين الذات البدنية و الأداء المهاري لدى تلميذات المرحلة الثالثة.

-دراسة ثائر رشيد حسين 2005:

"تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية في الكرة الطائرة" .

أجريت هذه الدراسة في (ديالي) بالعراق وتألفت عينتها من(12) لاعبا لمنتخب محافظة ديالي لكرة الطائرة ،واستخدم فيها مقياس تقدير الذات البدنية و المهارية في الكرة الطائرة من تصميم (**محمد حسن علاوي**) لقياس دقة أداء المهارات الهجومية، وبطاريات الأداء المهاري لكرة الطائرة.

وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة، وكذلك التعرف على دقة أدائهم للمهارات الهجومية، ومعرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية و المهارية ودقة أداء المهارات الهجومية. وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين الذات البدنية وأداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة وبين الذات مهارية ومهارات والإرسال الضرب الساحق ،حائط الصد، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين مهارة الأعداد وكل من تقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية.

-مناقشة الدراسات السابقة:

لقد ألقت الدراسات و البحوث السابقة التي تم عرضها على جل الجوانب التي تفيد بحثنا فيما يتعلق بكل من الأداء المهاري وتقدير الذات، فهناك الكثير من البحوث التي اهتمت بالإجابة على بعض الأمثلة المتعلقة بالعلاقة الموجودة بين بعض مقايس الشخصية ومستوى الأداء المهاري الرياضي، كما اعتمد البعض الآخر على إيجاد الفروق بين الرياضيين تبعا لمستوى أدائهم. وتشير أغلب النتائج أن هناك علاقة إيجابية بين الأداء المهاري وبعض متغيرات الشخصية، ولكنها لم تتفق في التوصل إلى حصر هذه السمات الشخصية المرتبطة بالأداء المهاري، فضلا عن إخفاق البعض الآخر في إظهار هذه العلاقة، وهذا راجع إلى اختلاف بيئات الممارسة التي أجريت بها هذه الدراسات، وكذلك اختلاف أدوات القياس المستخدمة، وطرق اختيار العينة و نوعيتها وكذا أساليب المعالجات الإحصائية لكلّ دراسة.

كما أن بعض الدراسات التي أجريت في مجال الأداء المهاري اقتصرت على الجانب التقني فقط ولم يتم فيها ضبط المتغيرات الأخرى مثل الجانب النفسي الذي قد يؤثر في نتيجة الأداء .

وقد لاحظنا من خلال بعض للدراسات التي أجريت في مجال تقدير الذات من ناحية و الأداء المهاري من ناحية أخرى، نقص الدراسات التي اهتمت بالعلاقة الموجودة بينهما، وحتى الدراسات التي تطرقت لهذه العلاقة فإنها اقتصرت على دراسة علاقة الأداء المهاري ببعض أبعاد تقدير الذات وأهملت الأبعاد الأخرى رغم تعدد الآراء النظرية التي توكد على أن هذه الأبعاد لا تكون مستقلة عن بعضها حيث يؤثر بعضها في بعض.

وأما عن علاقة تقدير الذات بالأداء المهاري في كرة القدم فقد سجلنا شبه غيابها أو ندرتها.

الإطـــار العـــام للـــدراســـــــة

الإطار العام للدراسة:

الإشكالية

الفرضيات

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

مصطلحات الدراسة

1-الكلمات الدالة في الدراسة

يعتبر " تقدير الذات " المتغير المستقل في هذه الدراسة وهو نظرة الفرد واتجاهاته نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة، كالدور والركن الأسري والمهني، وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة ويعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس " تنسي " لتقدير الذات والذي يشمل وهي التي يصف فيها الفرد شعوره عن ذاته التي يدركها، وبصفة عامة يعكس هذا المقياس مستوى الرضا الذاتي.

الذات الأخلاقية:moral ethical self

وهي وصف الذات من وجهة نظر الإطار المرجعي الأخلاقي، القيم الأخلاقية، العلاقة مع الله سبحانه وتعالى، إحساس الفرد بوجوده من حيث أنه شخص رديء أو جيد ورضاه عند ينه

الذات الشخصية:personale self:

يعكس هذا البعد إحساس الفرد بقيمته الشخصية وقيمة الذات، ومدى إحساسه بكفاءته أو صلاحيته كفرد، وتقييمه لشخصيته بعيدا عن جسمه أو علاقته بالآخرين.

الذات الأسرية:family self –

يعكس هذا البعد إحساس الفرد بصلاحيته، وقيمته وقدره كعضو في أسرته، وهو انعكاس لإدراك الفرد لذاته بالرجوع إلى المقربين إليه والمحيطين به.

الذات الإجتماعية:social self :

وهو بعد آخر للذات وعلاقتها بالآخرين ولكن بطريقة أكثر عمومية، تعكس الشعور بالصلاح، وقيمة الفرد في تفاعلاته مع الآخرين بشكل عام.

يتحدد المتغير التابع في دراستنا في الأداء المهاري: و هي كما عرفها (مفتي حماد إبراهيم)، مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر للطاقة في أقل زمن ممكن.(مفتي حماد ابراهيم، مرجع سابق، ص 13)

ونعرفه إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوصون في بطارية اختبار فاندرهوف لي كرة القدم الذي يقيس المهارات الأمامية في كرة القدم المتمثلة في:

-الجري بالكرة -ركل الكرة بدقة - قطع الكرة من المنافس

-إيقاف الكرة -تمرير الكرة في الهواء -الركلة الركنية

2-الاشكالية :

كان ولا يزال للعامل النفسي تأثيرا كبيرا وملموسا في تحقيق الإنجازات الرياضية فضلا عن مساعدة الرياضي في قيادة نفسه وتغلبه على المصاعب التي تواجهه، الأمر الذي جعل وجوده أمرا ضروريا كأحد أركان العملية التدريبية.

تحظى لعبة كرة القدم بأهمية كبيرة في حياة الشعوب والامم لما توفرها من متعة واثارة اللاعبين والمتابعين من مختلف فئات المجتمع من جراء الاداء الفني والتشويقي وكذلك وجود التحدي والاثارة بين المنافسين .

إن الوصول إلى الأداء المهاري في كرة القدم الى مستوى عالي والذي يهتم به ذوي الاختصاص والمربين في اللعبة لايكتفي فقط بعملية الممارسة فقط بل معرفة عدد من العوامل والمتغيرات النفسية لمفهوم الذات المختلفة ..... وغيرها .

ان من أهم الدوافع البشرية الاجتماعية والشخصية التي تسود كل البشر هو دافع الاعتبار فما من إنسان ألا ويهمه أن يكون له اعتباره الشخصي بين الأفراد ، كما لا يهنأ الفرد ولا يهدأ حتى يكون محترما في أعين الناس ، ودراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط ومنها الرياضي ، إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس، فالكشف عن السمات المميزة للرياضي والتعرف على السلبي والإيجابي منها مستوى الأداء مما يؤثر في الإنجاز والتفوق، ويشير" كراتي "الأداء المهاري يفيد في تطور إلى أن "مستقبل تطوير يعتمد حاليا على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية ، ويعد (مفهوم الذات) اتجاها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي وان تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من اجل الإنجاز والتفوق ومتى تنبه الفرد لحقيقة واقعة الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه كان فيوضع يستطيع منه تسوية هذه الدوافع تسوية افضل نتيجة مواجهة واقعه الذاتي مواجهة صريحة صادقة جريئة، واحترام الذات يرتبط بنظره الرياضي نحو قدراته يزداد كلما اصبح الرياضي اكثر استقلالية وزادت . احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهته للنقد الذي قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق ومن ثم تحسين أدائه

من جهة اخرى توصلت بعض الدراسات بأن المفهوم الذات تأثيراً فعالاً في سلوك الفرد وشخصيته ، و في طبيعة ادراكه للبيئة ومن ثم في طريقة سلوكه .لذلك فهو يعد عاملاً مؤثراً وكبيراً في توجيه السلوك وتحديده . اذ يشير (صالح، 1997) " ان سلوك الانسان وشخصيته يتأثران بما يحمله من مفهوم لذاته مما يجعلها تقر بوجود علاقة وثيقة بين سلوك الفرد ومفهومه عن ذاته.(قاسم حسين صالح:1997،ص365)

وتوصل (عبدالفتاح،1974) الى ""ان الاشخاص الذين يمتازون بدرجات عالية في مفهوم لذواتهم هم اكثر توافقاً. (كاميليا عبدالفتاح:1974،ص239))

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كلاعب لاحظ أن مشكلة البحث قد تبلورت في وجود قصور في فهم تقدير الذات لدى الناشئين في كرة القدم بالشكل الذي ينعكس على أداءهم وإنجازاتهم، ومن هنا جاءت مشكلة البحث إيمانا من الباحث، في وضع الحلول المناسبة لها و إظهار مدى علاقة الارتباط بين تقدير الذات وبين الأداء المهاري لدى الناشئين في كرة القدم، وإعطاء صورة عن نقاط القوة ونقاط الضعف لديهم خاصة في ظل المتغيرات التي تحدث في هذه المرحلة، حيث يصبح تقدير الذات ذو وزن واضح في علاقته بالأداء المهاري للاعب و بالمتطلبات التي تميز هذه الرياضة باعتبارها الأكثر شعبية، الشيء الذي يدعو اللاعب أن يكون متوازنا نفسيا وبدنيا وحركيا. ويمكن تحديد مشكلة البحث في محاولة الوصول إلى إجابات عن التساؤلات التالية:

3-التساؤل العام :

-هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات و الاداء المهاري؟

3-1-التساؤلات الجزئية :

1-هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات الاخلاقية والاداء المهاري؟

2- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات الشخصية والاداء المهاري ؟

3-هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات الاسرية والاداء المهاري؟

4- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات الاجتماعية والاداء المهاري؟

4-الفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات والاداء المهارى.

4-1-الفرضيات الجزئية :

1-توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات الأسرية و الاداء المهاري.

2-توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات الشخصية والاداء المهاري.

3-توجدعلاقة ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات الاخلاقية والاداء المهاري.

4- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات الاجتماعية والاداء المهاري.

اهداف الدراسة :

- معرفة هل توجد علاقة بين تقدير الذات الاخلاقية والاداء المهاري بالنسبة للرياضي
- معرفة هل توجد علاقة بين تقدير الذات الشخصية والاداء المهاري بالنسبة للرياضي
- معرفة هل توجد علاقة بين تقدير الذات الاسرية والاداء المهاري بالنسبة للرياضي
- معرفة هل توجد علاقة بين تقدير الذات الاجتماعية والاداء المهاري بالنسبة للرياضي

اهمية الدراسة :

- ابراز قيمة تقدير الذات بالنسبة للرياضي
- الجانب المرجعي بالنسبة للمدربين لهذه الدراسة
- تعتبر كمرجع علمي يستفاد منه المجتمع الرياضي
- ابراز دور بعض انواع تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري

الإجـــراءات الميـــدانيـــة للـــدراســـــــة

الإجراءات الميدانية للدراسة:

الدراسة الاستطلاعية

المنهج المتبع في الدراسة

مجتمع الدراسة

أدوات الدراسة

إجراءات التطبيق الميداني

الأساليب الإحصائية

1-الدراسة الاستطلاعية

للوقوف على أهم المعوقات والصعوبات التي قد تواجهنا في بحثنا وبغية تجاوزها في التجربة الأساسية، وإعداد أدوات البحث وتجريبها والوقوف على خصائصها من حيث صدقها وثباتها وقدرتها على قياس متغيرات البحث ومناسبتها لعينته، والمفاهيم التي تبنتها. وقصد معرفة متوسط الوقت الذي تستغرقه في التطبيق ومعرفة أفضل الظروف لإجراء الدراسة الأساسية، فضلا على التأكد من صلاحية التعليمات والبيانات المرفقة للمقاييس والاختبارات وسلامة لغتها وسهولة فهم أفراد العينة لها، والوقوف على مدى كفاءة فريق العمل المساعد في تنفيذ وإدارة الاختبارات والقياسات، أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية التي سنبرز أهم جوانبها فيما يلي:

2-المنهج المتبع في الدراسة:

لقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على استخدام المنهج الوصفي الارتباطي الذي يقوم على وصف الظاهرة في علاقتها بالمتغيرات المرتبطة بها، والذي يتناسب مع طبيعة المشكلة المطلوب دراستها، حيث يتعين علينا ابراز نوع العلاقة القائمة بين متغيرين وتحديد إلى أي حدّ تتفق التغيرات في عامل معيّن مع التغيرات في العامل الآخر.

3-مجتمع وعينة الدراسة الاستطلاعية:

قصد توفير الوقت والجهد وتسهيل عملية الاتصال قام الباحث باختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من ناديي وفاق المسيلة و مولودية المسيلة ، وهي نفس المدينة التي يقطنها الباحث، حيث تكونت العينة من 30 لاعب (ناشئ)، تتشابه في تكوينها مع عينة البحث الأساسية.

4- زمن وظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية يومي الأحد والاثنين الموافقين لـ 25 و26 مارس2015على الساعة الخامسة في الملعب البلدي ، إذ تم توزع استمارات مقياس "تنسي" لتقدير الذات ، في اليوم الأول، وفي اليوم الثاني تم فيه تطبيق اختبار "فاندرهوف" للأداء المهاري في كرة القدم على أفراد العينة بمساعدة الفريق المساعد وأفراد بجنهم مدربي الفئات الصغرى للناديين.

5-أدوات الدراسة :

سنعرض تحت هذا العنوان وصفا شاملا للأدوات المستخدمة في قياس المتغيرات موضوع الاهتمام في الدراسة الحالية:

5-1-مقياس "تنسي" لتقدير الذات:

وضع هذا المقياس في الأصل في قسم الصحة النفسية بـ" تنسي" سنة 1955 تحت عنوان TENNESSEE.SELF.CONCEPT.SCALE (T.S.C.S) وتم تطويره في شكله الحالي من طرف (ويليام هسل)سنة 1965 مع قسم الصحة النفسية بـ" تنسي" وكان مصدره الأساسي مقاييس (تايلور،، 1953)، (أنجل، 1965)، (بلاستر، 1956) وكذلك العبارات الوصفية المسجلة للمرضى وغير المرضى. وأعد صورته العربية "محمد حسن علاوي"، و"محمد العربي شمعون" سنة 1978 .وهو يناسب جميع الأعمار والمستويات الثقافية والاقتصادية، وأنه لا يتأثر بالعوامل الديموغرافية كالسن والجنس، ويناسب أيضا استعماله في مجال علم النفس الرياضي.

وهو مقياس يحتوي على (72) عبارة مقسمة بالتساوي إلى إيجابية وسلبية، بالإضافة) عبارات تكون المتعدد الأوجه للشخصية:

-وتشمل على خمسة أبعاد هي؛ -الذات الأخلاقية- الذات الشخصية - الذات الأسرية -الذات الاجتماعية، وتمثل هذه الأبعاد في مجملها الإطار المرجعي الخارجي للطريقة التي يقيم بها الفرد نفسه.

5-1-1-طريقة القياس وكيفية التصحيح:

تعتمد طريقة القياس في هذا الاختبار على الإجابة على كل عبارة وفق خمسة استجابات كالتالي:

"لا تطبق علي تماما"، " لا تنطبق علي غالبا" "' تنطبق علي أحيانا ولا تنطبق علي أحيانا أخرى" "تنطبق علي غالبا"، ""تنطبق علي تماما".

تتم عملية تصحيح المقياس بطريقة تدرج الدرجات تبعا لاتجاه البعد، ففي العبارات التي تكون في اتجاه البعد تعطي الدرجات، 5.4.3.2.1 على الترتيب، أما الدرجات التي تتجه عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها بإعطاء الدرجات على الترتب 1.2.3.4.5 ، و يم جمع درجات الأعمدة لاستخراج - الذات اللأخلافية - الذات الشخصية -الذات الأسرية-الذات الاجتماعية ، وتصل الدرجة الكلية للبعد إلى (90) درجة والدرجة الدنيا إلى (18) درجة، ما عدا "نقد الذات" الذي تصل درجته الكلية إلى (50) والدنيا إلى (10) درجات.

-الأسس العلمية للقياس:

لقد أصبح من الأمور المسلم بها في مجال القياس النفسي أنه كلما تعددت الطرق المستخدمة في التحقق من صدق أو ثبات الأداة، كان ذلك دليلا لقدر عال من الثقة ومؤشرا على قدرتها على قياس الجانب موضوع الاهتمام فيها. (**إبراهيم قشقوش، 1988، ص12**).

-ثبات القياس:

اعتمد الباحث طريقة إعادة الاختبار لقياس مدى ثباته، أي مدى استقرار نتائجه، إذ تم تطبيق وإعادته بعد (7) أيام على نفس العينة ثم حساب معامل الارتباط "بيرسن" بين نتائج الاختيارين. والجدول التالي يبين النتائج التحصل عليها :

المعاملات الإحصائية / الأبعاد	درجة العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الأبعاد	معامل الثبات الكلي
الذات الأخلاقية	30	29	0.01	0.65	0.88
الذات الشخصية				0.81	
الذات الأسرية				0.93	
الذات الاجتماعية				0.90	

جدول رقم 01: يبين ثبات مقياس تنسي لتقدير الذات

يتضح من الجدول رقم (01) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند درجة الحرية 29 ومستوى الدلالة (0.01). و هذا ما يؤكد ثبات المقياس وبالتالي يسمح بتطبيقه على أفراد العينة.

-صدق المقياس:

بما أن إسم المقياس متصل بمضمونه مما يحقق الصدق الفرضي له، كما أن المقياس يتميز بكونه ملائما للمرحلة العمرية محل الدراسة وهذا ما يحقق الصدق السطحي. والمقياس قائم في ذاته على مفاهيم علم النفس والصحة النفسية وكانت عباراته معتمدة عل تقدير الذات، مما يحقق الصدق المنطقي. وهذه الفروع الثلاثة كلها تحقق الصدق الوصفي .

أما الصدق الإحصائي فقد تم التحقق منه عن طريق حساب الصدق الذاتي "سبيرمان" الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات معامل الثبات والجدول التالي يبين النتائج المتحصل عليها:

المعاملات الإحصائية / الأبعاد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الصدق الذاتي للأبعاد	الصدق الذاتي للمقياس
الذات الأخلاقية	30	29	0.01	0.80	0.93
الذات الشخصية				0.90	
الذات الأسرية				0.96	
الذات الاجتماعية				0.98	

جدول رقم 02 : يبني صدق مقياس تنسم لتقدير الذات

من خلال الجدول رقم (02) يتبين بأن القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي لأبعاد القياس وكذا المعامل الكلي للمقياس أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (29)، وهو ما يؤكد صدق المقياس ويسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

5-2- الاختبارات المهارية:

من أجل قياس الأداء المهاري لدى اللاعبين (الناشئين) وبعد الإطلاع على العديد من الدراسات فضلا عن خبرة الباحث المتواضعة كلاعب ومدرب، تم اعتماد بطارية الاختبارات لـ"فاندرهوف" لكرة القدم كأداة لقياس هذا المتغير.

-بطارية اختبارات "فاندرهوف" لكرة القدم:

تتكون هذه البطارية من (10) عشرة وحدات اختبار تقيس كل وحدة مهارة واحدة متميزة من المهارات الأساسية في كرة القدم، بحيث تمثل في مجموعها المكونات الأساسية الداخلية في الأداء الحركي في مباريات كرة القدم، وقد أظهرت العمليات الإحصائية المختلفة أن هذه البطارية يمكن استخدامها في قياس القدرة على الأداء المهاري للفئات المغرى. (**محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص66**).

وقد تم اختيار سبعة (07) وحدات من بين العشرة (10) باعتبارها الأكثر تناسبا مع إمكانيات الناشئين في هده المرحلة. وقد اسغنينا عن الثلاثة وحدات المتبقية باعتبارها تقيس مهارات لا تفيد دراستنا وهي مهارات (حارس الرس، المدافع). أما عن المهارات التي تم الاحتفاظ بما صل فيما يلي:

وحدة الجري بالكرة:

تهدف إلى قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب وأثناء المراوغة مع المنافس.

مواصفات الأداء:

-يرسم خطين متوازيين على أرض الملعب بحيث تكون المسافة بينهما 46.00 م.

-تثبت (07) سبعة قوائم على خط مستقيم، البعد بين كل قائم وآخر 7.5 م أما بعد القائم الأول عن خط البداية فيبلغ 08م، عند إعطاء الإشارة يجري اللاعب بالكرة بسرعة من خط البداية. ويمر بين القوائم ثم يعود إل نقطة البداية يحسب الزمن المستغرق من الانطلاق إلى المرور بين القوائم وحتى العودة إلى خط البداية.

-تمنح لكل لا عب ثلاثة محاولات يحتسب له أقل زمن يسجله في كل محاولة.

وحدة إيقاف الكرة:

تهدف هذه الوحدة إلى قياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بالقدم أو بالركبة أو بالركبتين معا أو بالصدر.

-مواصفات الإجراء:

- يرسم خطين متوازيين (أ) و(ب) المسافة بينهما5.5م.
- يقف اللاعب خلف الخط (أ).
- يقف الممرر خلف الخط(ب ومعه (5) كرات ويبدأ برمي الكرة عاليا للاعب الذي يحاول إيقافها بأي جزء من أجزاء الجسم ما عدا الذراعيين، وفي كل مرة يحاول فيها اللاعب إيقاف الكرة يجب أن تكون إحدى قدميه خلف الخط.
- يجب أن يتم إيقاف الكرة خلف الخط.
- تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة.
- لا تحتسب المحاولة صحيحة إذا اجتاز اللاعب الخط بأكثر من قدم واحد.
- تجمع درجات المحاولات الخمس.

وحدة رمية التماس:

تهدف هذه الوحدة إلى قياس القدرة على وضع الكرة لأي مسافة في أي نقطة من الملعب بطريقة قانونية.

مواصفات الاختبار :

- يرسم خط على أرضية الملعب.

- ترسم ثلاثة مربعات على بعد 9.7.5 أمتار على التوالي من خط البداية على أن يكون قطر المربع 1م.
- يقف اللاعب وراء خط البداية ماسكا الكرة ثم يقوم برميها باليدين من خلف الرأس إلى أبعد مربع ممكن. يعيد العملية 4 مرات.
- تزداد الدرجة كلما زادت مسافة المربع عن الخط البداية.
- تمنح (½) نصف درجة عندما تسقط الكرة مباشرة في المربع الأول، وفي المربع الثاني درجة واحدة، وفي المربع الثالث درجتان. ثم تجمع درجات المحاولات الخمس.

وحدة دقة التصويب:

تهدف إلى قياس الدقة في التصويب نحو المرمى.

مواصفات الإجراء:

- يرسم خط على بعد 12م من خط المرمى.
- توضع الكرة على نقطة ضربة الجزاء.
- عند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بركل الكرة نحو المرمى بدون حارس لإدخالها بين القائمين تحت العارضة ويعيد العملية أربعة محاولات حيث لا يسمح إلا بركلة واحدة لكل محاولة.
- تمنح درجتان إذا دخلت الكرة المرمى من وضع الطيران، وإذا دخلت مباشرة على الأرض تمنح درجة واحدة، أما إذا دخلت متدحرجة فتمنح 1/2 درجة ثم تجمع درجات المحاولات الخمس.

وحدة ركل الكرة لأطوال مسافة:

تقيس هذه الوحدة المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب عند ركل الكرة المرتدة من الأرض.

مواصفات الإجراء:

يرسم خطين (أ) و (ب)على بعد 50م بينهما، ثم تقسم المسافة بينهما بخطوط عرضية موازية لهما بين كل خط وآخر 5م، وبين خط البداية والخط الأول 10م ليصبح عدد الخطوط إلى 8، والمناطق 9.

يقف اللاعب ماسكا الكرة باليدين وعند الإشارة يقوم برميها نحو الأعلى بيديه، وبعد ارتدادها من الأرض يقوم بركلها لأطول مسافة ممكنة في اتجاه خط النهاية .

تمنح الدرجات على التوالي:1. 2 . 3. 4. 5 .6. 7. 8. 9 . عند سقوط الكرة في المناطق 9.8.7.6.5.4.3.2.1. ويمنح 10 درجات عند اجتياز الكرة لخط النهاية.

وحدة تمرير الكرة وهي في الهواء:

تهدف إلى قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب عن طريق ركل الكرة مباشرة وهي في الهواء.

مواصفات الإجراء:

- تحديد منطقة من الأرض طولها 10 متر.
- ترسم خطوط عرضية موازية لخط البداية.
- يكون البعد بين الخط الأول وخط البداية 06م. وتكون المسافة بين كل خط وآخر 02م.
- يقوم الممرر بتمرير الكرة عالية للاعب الذي يقوم بركلها مباشرة وهي في الهواء لردها في اتجاه المنطقة، المحددة لأطول مسافة ممكنة.
- يقوم اللاعب بتمرير الكرة من خلف خط البداية.
- يقوم كل لاعب بثلاثة محاولات متتاليات.
- إذا سقطت الكرة بين خط البداية والخط الأول تمنح 01 درجة.
- إذا سقطت الكرة بين 6-7 أمتار تمنح 05 درجات.
- إذا سقطت الكرة بين 7- 8 أمتار تمنح 06 درجات.
- إذا سقطت الكرة بين 8-9 أمتار تمنح 07 درجات.
- إذا سقطت الكرة بين 9 - 10 أمتار تمنح 08 درجات.
- إذا سقطت الكرة بين 10 - 11 متر تمنح 09 درجات.
- حينما تتخطى الكرة 12 مترا تمنح الدرجة النهائية، 10 درجات.

وحدة الركلة الركنية:

تقيس هذه الوحدة المهارة والدقة في تمرير الكرة إلى الزميل لأطول مسافة.

مواصفات الإجراء:

- يحدد مربع طول ضلعه 06 أمتار أمام المرمى.
- يقوم اللاعب بركل الكرة من نقطة الزاوية محاولا إسقاطها في المربع. ويعيد المحاولة 04 محاولات.
- تحتسب 05 درجات عند سقوط الكرة مباشرة داخل المربع، أما إذا لمست الكرة أحد أضلع المربع متدحرجة فتمنح درجتان، ثم تجمع درجات المحاولات الخمس (05).

تحسب نتائج كل وحدة.عدى درجات يتراوح من الصفر إلى10درجات، وبذلك تكون النتيجة النهائية الكلية لمجموع درجات الاختبار هي 100 درجة، ومتوسط درجات الاختبار هي50 درجة.

فإذا كانت درجات اللاعب فوق المتوسط في الدرجة الكلية للاختبار فهذا يعنى أن مستوى اللاعب مرتفع. أما إذا كانت الدرجة الكلية أقل من المتوسط، فإن هذا يعني أن مستوى اللاعب منخفض.

الأسس العلمية للاختبار:

ثبات الإخبار:

على الرغم من أن اختبارات الأداء المهاري في كرة القدم تم تقنينها من قبل باحثين سابقين على البيئة الجزائرية، قام الباحث بإيجاد الأسس العلمية لهذه الاختبارات بعد تطبيقها على 30 لاعب، وللتحقق من ثباتها استخدم طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على نفس العينة، بعد مرور سبعة (07) أيام، وقام الباحث باستخراج معامل الارتباط بين الاختبارين كما يوضحه الجدول الآتي:

الاختبارات	العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبارات	معامل ثبات الكلي
الجري بالكرة	30	29	0.01	0.90	0.88
مهارات إيقاف الكرة				0.89	
رمية التماس				0.92	
قذف الكرة				0.91	
ركل الكرة لأطول مسافة				0.91	
تمرير الكرة في و هي الهواء				0.92	
الركلة الركنية				0.93	

الجدود رقم 03: بتي ثبات اختبار فاندرهوف لكرة القدم

من خلال الجدول رقم (03)، يتبين أن معامل ثبات كل وحدة والعامل الكلي للاختبار هي أقرب إلى الواحد، مما يؤكد بأنها ذات دلالة إحصائية وبالتالي تعبر عن ثبات واستقرار هذا الاختبار.

الشيء الذي يمح بتطبيقه على عينة الدراسة.

صدق الإخبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وخلص إلى النتائج المدونة في الجدول الآتي:

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الصدق الذاتي للاختبارات	الصدق الذاتي الكلي
الجري بالكرة	30	29	0.01	0.95	0.94
إيقاف الكرة				0.94	
رمية التماس				0.96	
دقة تصويت الكرة				0.95	
ركل الكرة لأطول مسافة				0.95	
تمرير الكرة وهي في الهواء				0.96	
الركلة الركنية				0.96	

الجدود رقم 04: يبين صدق اختبار فاندرهوف لكرة الفدم

يبين الجدول رقم (04) أن قيمة الصدق الذاتي لكل وحدة وللاختبار ككل أكبر من القيمة المجدولة مما يدل على صدق البطارية وبالتالي يمكن تطبيقها على عينة الدراسة.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

بناءا على ما أسفرت عليه الدراسة الاستطلاعية تمكن الباحث مما يلي:

- التأكد من صلاحية الأدوات التي تم اختيارها لقياس المتغيرات موضوع الدراسة في البحث الحالي.
- اكتشاف ميدان البحث بكل معطياته والإلمام بصعوباته وجزيئاته.
- إعطاء مصداقية لأدوات البحث وذلك بعد حساب ثباتها وصدقها على عينة مصغرة.
- التأكد من صلاحيات التعليمات وكفايتها وسهولة فهمها من طرف أفراد العينة.
- حصر الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الدراسة أثناء تجريب أدوات البحث.
- تهيئة الظروف الملائمة لتطبيق أدوات البحث.
- تحضير أدوات البحث وإعدادها في صورتها النهائية لتطبيقها في الدراسة الأساسية.

- التعرف على متوسط الوقت الذي تستغرقه أدوات البحث في التطبيق.

عموما وعلى ضوء هذه النتائج فقد تم اعتماد الأدوات المختارة لصحة أسسها العلمية.

1-مجتمع الدراسة وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من مجتمع أصلي نادي، يضم كل نادي صنف.. اختير منهم (70) لاعبا من فرق ولاية المسيلة.

1-1- اختيار العينة:

تم اختيار عينة الدراسة في البحث الحالي بحيث تحقق الشروط التالية:

- أن يتراوح سن أفراد العينة بين 15-17سنة.
- أن يكون أفراد العينة مروا عبر الثلاثة فئات الصغرى (براعم، أصاغر ،أشبال).
- أن تمثل العينة اللاعبون الذين يزاولون دراستهم في الطور الثانوي.

وسيعرض الباحث فيما يلي الأسلوب الذي يتم به اختبار العينة وكذا أسلوب مجانسة العينة من حيث العمر ومستوى الذكاء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي.

1-1-1-طريقة اختيار العينة :

واجهت الباحث عدة صعوبات عند اختياره لعينة الدراسة. من صعوبة الاتصال بمؤطري المنافسة ومسيري النوادي المعنية، وكذلك صعوبة الحصول على المعلومات لنقص الهيكلة والتنظيم على مستوى هذه النوادي وخاصة الفئات الصغرى منها.

وحتى يحقق الباحث كافة الشروط السالف ذكرها كان عليه أن يقابل عدد من اللاعبين في النوادي المختلفة. وقد وقع الاختيار على نوادي "ولاية المسيلة" وذلك لربح الوقت وتسهيل عملية جمع المعلومات كون الباحث، يقطن بنفس الولاية .

وقدتم الحصول على جميع أفراد العينة من بين لاعبي صنفي (الأشبال والأواسط) ممن تتراوح أعمارهم بين 15-17 سنة المنتمون إلى الفرق التالية :"وفاق المسيلة"" مولودية المسيلة" المبي المسيلة ، حيث تتماثل ظروف التدرب والبيئة من حيث (نوع أرضية الملعب المعشوشبة اصطناعيا، المدربين والإمكانيات المادية.

وبعد استبعاد كل لاعب لم تنطبق عليه الشروط الواجم توفرها في العينة أو لم يستكمل أدوات القياس المستخدمة، وصل عدد أفراد العينة النهائية للبحث، والتي ستخضع للمعالجة الإحصائية، 70 لاعبا موزعين على النحو التالي :

الأصناف / الفرق	أشبال	أواسط	المجموع
وفاق المسيلة	12	16	28
مولودية المسيلة	10	12	22
اولمبي المسلة	08	12	20
المجموع	30	40	70

جدول رقم 05: يوضح توزيع أفراد العينة حسب الفرق والأصناف

1-1-2-ضبط المتغيرات الثانوية:

قام الباحث بضبط أثر المتغيرات التي اتضح، من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة ،أنها ترتبط بكل من مفهوم الذات والأداء المهاري.

2-خطوات الدراسة الأساسية:

بعد اختيار العينة وتحديد الأدوات المناسبة لقياس المتغيرات موضوع الدراسة، قام الباحث بمقابلة مدربي الفئات المعنية للنوادي الثلاثة التي اختيرت منها عينة البحث. وتم وضع رزنامة لإجراء الدراسة حيث حدد الأسبوع الثاني من شهر (افريل) كمدة لإجراء الاختبارات، حيث اغتنم الباحث فترة توقف المنافسة، وأجريت الاختبارات حسب الجدول التالي :

الفرق	تاريخ أجراء مقياس تقدير الذات	المكان	تاريخ إجراء اختبار فاندرهوف	المكان
وفاق المسيلة	الأحد: 05 افريل 2015الساعة: 17.30سا	الملعب البلدي	الأربعاء 16 افريل 2015 الساعة 17.30سا	م.ب
مولوديه المسيلة	الاثنين: 6 افريل 2015 الساعة 14.30 إلى 15.00سا	الملعب البلدي	نفس اليوم ابتداء من الساعة 15.00سا	م.ب
اولمبي المسيلة	الخميس: 07 افريل 2015 من الساعة 14.30 إلى 15.00سا	الملعب البلدي	نفس اليوم ابتداء من الساعة 15.00سا	م.ب

جدول رقم 06: يبين رزنامة إجراء الاختبارات في الدراسة الحالية

وقام الباحث نفسه بالإشراف على سير إجراءات الاختبارات بمساعدة فريق من 06 أعضاء بالإضافة إلى مدربين الفئتين لكل نادي من النوادي المعنية وهذا بعد تهيئة اللاعبين نفسيا عن طريق تعريفهم بهدف البحث وأهميته، قصد إثارة اهتمامهم على أداء الاختبار بمعنويات مرتفعة وتعاون تام وقد التزم الباحث أثناء التطبيق بالتعليمات الخاصة بكل أداة.

- بعد الانتهاء من مرحلة التطبيق قام الباحث، بتصحيح الاختبارات وجمع نتائج كل اختبار لكل فرد من أفراد العينة في كشوف معدة لهذا الغرض.
- قام الباحث بعد ذلك بتحليل النتائج إحصائيا حسب أهداف البحث وفروضه.
- بعد اختبار الفروض تعرض الباحث لمدى تحقيق الفروض.

3-الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج :

قام الباحث استخدام الأساليب الإحصائية التالية لتحليل نتائج البحث.

العلاقة بين التغيرات :

اعتمد الباحث لدراسة العلاقة بين المتغيرات موضوع الدراسة على برنامج spss.

عرض النتائج وتحليلهـــا ومناقشتهـــا

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يعرض الباحث في هذا الفصل النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية وتنقسم هذه النتائج إلى أربعة أقسام، يتمّ عرضها بالترتيب التالي:

1-نتائج الفرضية الأولى :

ينص الفرض الأول على "علاقة الأداء المهاري بالذات الأخلاقية".

سنعرض فيما يلي ما أسفرت عليه الدراسة بالنسبة لعلاقة الأداء المهاري بوحداته السبعة بالذات الأخلاقية والجدول التالي يوضح ذلك:

المعاملات الإحصائية	الذات الأخلاقية			
وحدات الاختبار	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الجر ى بالكرة	70	69	0.224	غير دالة
إيقاف الكرة			0.240	//
رمية تماس			0.187	//
دقات التصويب			0.211	//
ركل الكرة لأطول مسافة			0.187	//
الركلة الركنية			0.137	//
تمرير الكرة في الهواء			0.125	//
المجموع (الأداء الكلى)			0.112	//

جدول رقم (7): يبين معامل الارتباط (بيرسون) بين الأداء المهاري بوحداته السبعة وبين الذات الأخلاقية

تشير النتائج التي أظهرها الجدول رقم (7) أن معامل الارتباط لم يصل إلى الدلالة الإحصائية عند أي من المستويين (0.01) و (0.05) بين الذات الأخلاقية وبين كل وحدات اختبار الأداء المهاري، حيث تراوحت المعاملات بين (0.025) و (0.240) وهي بذلك تعبر على علاقة ضعيفة أو شبه منعدمة بين الذات الأخلاقية والأداء المهاري عند أفراد العينة.

2-نتائج الفرضية الثانية :

ينص الفرض الثاني على " علاقة الأداء المهاري والذات الشخصية ".

فيما يلي نعرض نتائج الدارسة الخاصة بالعلاقة بين الأداء المهاري والذات الشخصية والجدول التالي يبين ذلك:

المعاملات الإحصائية	الذات الشخصية			
وحدات الاختبار	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الجر ى بالكرة	70	69	0.850	0.01
إيقاف الكرة			0.801	0.01
رمية تماس			0.443	0.05
دقات التصويب			0.858	0.01
ركل الكرة لأطول مسافة			0.419	0.05
الركلة الركنية			0.811	0.01
تمرير الكرة في الهواء			0.805	0.01
المجموع (الأداء الكلى)			0.825	0.01

جدول رقم (08): يبين معامل الارتباط بين الأداء المهاري بوحداته السبعة وبين الذات الشخصية

يتضح من الجدول السابق رقم (08) أنه توجد علاقة ارتباط طردية بين درجات الأداء المهاري السبعة وبين درجة الذات الشخصية، فبالرجوع إلى الجدول نلاحظ أن جميع قيم معامل الإرتباط دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) حيث تراوحت بين (0.805)و (0.858) باستثناء وحدتي رمية التماس وركل الكرة لأطول مسافة أين بلغت على التوالي: (0.443) و (0.419) و هي دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) فقط.

3-نتائج الفرضية الثالثة :

ينص الفرض الثالث على " علاقة الأداء المهاري بالذات الأسرية ".

سنعرض فيما يلي ما أسفرت عليه الدراسة بالنسبة لعلاقة الأداء المهاري بوحداته السبعة بالذات الأسرية والجدول التالي يوضح ذلك:

المعاملات الإحصائية	الذات الأسرية			
وحدات الاختبار	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الجر ى بالكرة	70	69	0.895	0.01
إيقاف الكرة			0.885	0.01
رمية تماس			0.444	0.05
دقات التصويب			0.857	0.01
ركل الكرة لأطول مسافة			0.357	0.05
الركلة الركنية			0.861	0.01
تمرير الكرة في الهواء			0.859	0.01
المجموع (الأداء الكلى)			0.843	0.01

جدول رقم (09): يبين معامل الارتباط بين درجات وحدات الأداء المهاري وبين درجة الذات الأسرية

تشير النتائج التي أظهرها الجدول السابق رقم (9) أن معاملات الارتباط بين الذات الأسرية و بين كل من الجري بالكرة، إيقاف الكرة، رمية تماس، دقة التصويب، ركل الكرة لأطول مسافة، الركلة الركنية وتمرير الكرة في الهواء والأداء الكلي بلغ عنى توالي:

(0.895)، (0.885)، (0.444)، (0.857)، (0.357)، (0.861)، (0.859) و (0.843) وهي كلها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) باستثناء رمية التماس، ركل الكرة لأطول مسافة، أي كانت الدلالة عند مستوى (0.05)، مما يشير إلى وجود علاقة إرتباطية معنوية موجبة بين درجات الأداء المهاري بوحداته السبعة وبين الذات الأسرية.

4-نتائج الفرضية الرابعة:

ينص الفرض الرابع على " علاقة الأداء المهاري بالذات الاجتماعية ".

سنعرض فيما يلي ما أسفرت عليه الدراسة بالنسبة لعلاقة الأداء المهاري بوحداته السبعة بالذات الاجتماعية والجدول التالي يوضح ذلك:

المعاملات الإحصائية	الذات الاجتماعية			
وحدات الاختبار	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الجر ى بالكرة	70	69	0.893	0.01
إيقاف الكرة			0.811	0.01
رمية تماس			0.412	0.05
دقات التصويب			0.820	0.01
ركل الكرة لأطول مسافة			0.434	0.05
الركلة الركنية			0.824	0.01
تمرير الكرة في الهواء			0.837	0.01
المجموع (الأداء الكلى)			0.803	0.01

جدول رقم (10): يبين معامل الارتباط بين الأداء المهاري بوحداته السبعة وبين الذات الاجتماعية

يتضح من الجدول السابق رقم (10) أنه توجد علاقة ارتباط معنوية طردية بين الأداء المهاري والذات الاجتماعية حيث بلغت معاملات الارتباط مع: الجري بالكرة ، إيقاف الكرة ، رمية التماس، دقة التصويب، ركل الكرة لأطول مسافة، الركلة الركنية، تمرير الكرة في الهواء والأداء الكلي على التوالي: (0.893)، (0.811)، (0.412)، (0.821)، (0.434)، (0.824)، (0.837)، (0.803)، وهي كلها دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) باستثناء مهارتي رمية التماس وركل الكرة لأطول مسافة أين كانت الدلالة عند مستوى (0.05).

مناقشة وتفسير مدى تحقيق الفروض:

الفرض الأول:

ينصّ الفرض الأول " علاقة الأداء المهاري بتقدير الذات الأخلاقية"

لقد أسفرت نتائج دراستنا على وجود ارتباط عير دال معنويا بين الذات الأخلاقية وبين الأداء المهاري عند الناشئين، ويرجع هذا، حسب رأينا، إلى عدم نضح واكتمال الفكرة عن الدين لدى الناشئين في هده المرحلة، وكذلك تفريط وإهمال المدربين لهذا الجانب الهام. مما انعكس في عدم معنوية الارتباط بين نظرة الناشئين وحكمهم على دينهم وصلتهم مع الله وبين ما حققوه من أداء مهاري، وهذا يدل على أن النجاح والتفوق في الانجاز لا يكفي وحده في تكوين الفكرة عن الدين ونضجها، بل تدخل عوامل أخرى أكثر أهمية، مثل دور المدرب الذي يجب أن يلعبه في توعية وتوجيه الناشئين التوجيه الصحيح .

الفرض الثاني:

ينصّ الفرض الثاني " علاقة الأداء المهاري بتقدير الذات الشخصية "

اتضح من خلال دراستنا وجود علاقة ارتباط معنوي بين الأداء المهاري وتقدير الذات الشخصية، ويفسر الباحث سبب ذلك بان الناشئين كانوا منصفين في وصفهم لسماتهم الشخصية وإحساسهم وتقييم لقيمتهم الشخصية بعيدا عن أجسامهم وان هذا الارتباط يعبر عن التصور الصحيح لما يتمتعون به.

من سمات شخصية، ومكانتهم كأفراد حيث توافق هذا كله مع مستوى أداءهم لمعظم المهارات. ويجسد (المليجي)، ذلك في رؤيته لوظيفة مفهوم الذات بأبعاده في تحديد أداء الفرد الفعلي. (**المليجي حلمي، 1972، ص320**).

ونفسر كذلك هذا الارتباط بأن المستوى المرتفع لأداء الناشئين وإنجازهم الناجح، رفع من معنوياتهم ومستوى ثقتهم، وبالتالي رفع من مستوى حكمهم وتقديمهم لذاتهم الشخصية، وهو ما أشار إليه (روجرز) الذي يعتقد أنه بدخول خبرات جديدة ضمن تنظيم الذات بطريقة شعورية يزول الإحساس بالتناقض.

الفرض الثالث:

ينصّ الفرض الثالث " علاقة الأداء المهاري بتقدير الذات الأسرية "

أسفرت نتائج دراستنا الحالية على وجود علاقة ارتباط معنوي بين الأداء المهاري وتقدير الذات الأسرية، وهو ما يؤكد صحة الفرض الثالث ونرجح هذه المعنوية في الارتباط إلى أن اللاعبين كانوا واقعيين في حكمهم

وتقديمهم لذواتهم الأسرية ،الشيء الذي انعكس على معنوية الارتباط مما يدل على دور الأسرة والمعاملة الوالدية في تقدير الناشئين لذواتهم العامة وبالتالي في سلوكهم ومستوى أدائهم لمختلف المهارات.

وتتفق بنتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (توق وعدس)، حول أثر فقدان أحد الوالدين أو كليهما أو التصدع الأسري على تقدير الذات العام، حيث توصلت إلى أن هناك فروق في تقدير الذات العام بين هؤلاء و بين نظرائهم الذين يعيشون في كنف الدفء الأسري.

ويتضح من هذه النتائج أن مفهوم الفرد عن ذاته ينمو نتيجة تفاعله مع بيئة خاصة الأسرية، وتبعا (لروجرز)، فإن ذلك المفهوم يعتبر المسئول عن سلوك الذي يكون في نشاط دائم من أجل تحقيق أهدافه في الحياة الواقعية.

الفرض الرابع:

ينصّ الفرض الرابع" علاقة الأداء المهاري بتقدير الذات الاجتماعية "

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود ارتباط معنوي بين الأداء والمهاري وتقدير الذات الاجتماعية، وهذا ما يؤكد صحة الفرض الثالث، ويرجع سبب هذا الارتباط إلى إدراك الناشئين الصحيح لمجتمعهم وزيادة اهتمامهم بتقييم الآخرين وبالعلاقات الاجتماعية مما عزز تفاعلهم الاجتماعي، وأدى إلى توافقهم الاجتماعي وبالتالي عزز مفهومهم لذواتهم ورفع من تقديرهم لها، وتوافق هذا كله مع أداءهم المهاري.

وتتفق هذه النتائج مع ما أسفرت عليه دراسة (لايفسلي وبروملي)، في أن في فترة المراهقة يزداد الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية والتوجه نحو الآخرين وقد أوضحت دراسات عديدة مثل التي قام ما (سيد الطوخي)، و(إبراهيم قشقوش)، أن مفهوم الفرد عن ذاته وتقبله لها يتأثر باتجاهات الآخرين ويعكس اتجاهاته نحوهم. (**عبد الفتاح دويدار، مرجع سابق، ص144**)

ونفسر كذلك سبب معنوية الارتباط إلى نمو مفهوم الذات الاجتماعية لدى الناشئين نتيجة لخبرتهم الجديدة كلاعبين، حيث طوروا تقديرهم لذواتهم من خلال قيامهم بدور لاعب كرة القدم وتفاعلهم الاجتماعي فيه، من أداء مهاري متميز وامتثال لقوانين اللعبة والتزام بالروح الرياضية وبهذا يكونوا قد تعلموا أن يروا أنفسهم كما يراهم رفقائهم وخصومهم ومدربهم وحتى الجمهور، وفي كل هذا فإنهم قد تعلموا المعايير الاجتماعية والتوقعات السلوكية التي يربطها الآخرون بهذا الدور.وتتفق هذه النتائج مع دراسة (كوهن، KUHN)، وزملاء. في اختبار "من أنا" في أن مفهوم الذات وتقديرها ينمو مع هذا التصور من خلال الأدوار الاجتماعية.

كما يرجع هذا الارتباط كذلك إلى التفاعل الاجتماعي السليم، والعلاقات الاجتماعية الناجحة بين اللاعبين من خلال تقدير واحترام أداء الزميل والخصم، وما يتلقاه الناشئ من تشجيع واستحسان من طرف المدرب وكذلك ما يتلقاه من تجاوب الجمهور وإعجابه بالاستعراض والأداء المتميز وتشجيعه للنتائج الايجابية، وفي هذا تتفق هذه النتائج مع دراسة (كومبز، COMBS) التي أسفرت على أن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز الفكرة السليمة والخبرة والتقييم المرتفع للذات الاجتماعية. وأن مفهوم الذات الاجتماعية الموجب يعزز نجاح التفاعل الاجتماعي ويزيد العلاقات الاجتماعية نجاحا. (**عبد الفتاح دويدار، مرجع سابق ، ص50**).

الاستنتـــاجـــات والاقتراحـــــات

الاستنتاجات والاقتراحات

-الاقتراحات

تطبيقات البحث وتوصياته:

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 التوصيات والاقتراحات التالية:

1. ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة عند الفئات الصغرى في مختلف الرياضات وخاصة في كرة القدم.

2. إدراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين.
3. الاهتمام برفع تقدير الرياضيين لذوا تهم وخاصة الفئات الصغرى في مختلف الرياضات، وكرة القدم على وجه الخصوص، من خلال الإرشاد والتوجيه النفسي بما يتماشى مع أهدافنا وتطلعاتنا في ضوء إمكاناتنا ومتطلبات الواقع والتطورات الحاصلة في ا لمجال الرياضي العالمي.

4. مساعدة الناشئين وتوجيههم في اختيار نوع النشاط الرياضي الممارس بما يناسب إمكانيا تهم وقدرا تهم النفسية والبدنية ومواهبهم المهارية.

5. ضرورة بث الثقة في الناشئ واحترامه، وإتاحة الفرصة أمامه لكي ينمو ويستغل إمكاناته وإمكانات البيئة إلى أقصى حد تؤهله له تلك الإمكانيات.

6. يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات والمهارات وتحقيق التوافق الرياضي وتشجيع الرياضيين على النقد الموضوعي والتفكير الإبتكاري.

7. ضرورة وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدربين كالمستوى التعليمي والشهادات التأهيلية.

ما تثيره الدراسة الحالية من إشكاليات مستقبلية:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية واستكمالا لها، نرى إمكانية القيام بدراسة أخرى في مجال علاقة الأداء المهاري بتقدير الذات.

ومما تثيره الدراسة من بحوث بإمكا نها أن تكون محورا لدراسات مستقبلية ما يلي:

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

9. دراسة الفروق في تقدير الذات بين الأصاغر والأواسط في كرة القدم وعلاقته باتجاها تهم نحو التخصص في الفصل مراكز السادس : اللعب (حارس مرمى، مدافع ، مهاجم).
مناقشة تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بأداء مهارات حارس المرمى عند الناشئين في كرة القدم.

10. دراسة الفروق في تقدير الذات بين الناشئين في الرياضات الفردية وبين الناشئين في الرياضات الجماعية وعلاقته باتجاها تهم نحو التخصص في نوع الرياضة.

11. دراسة العلاقة بين تقدير الذات البدنية وتقدير الذات العام ومدى تأثيرها على الأداء المهاري لدى الناشئين في كرة القدم.

دراسة العلاقة بين تقدير الذات المهارية وتقدير الذات العام ومدى تأثيرها على الأداء المهاري لدى الناشئين في كرة القدم.

خاتمة :

يعد الاهتمام بتقدير الذات من جهة، وبالأداء المهاري من جهة أخرى، في مجال النشاط البدني الرياضي بكل ألوانه موضوعا هاما، ويمثل ميدانا خصبا للبحث في ميدان علم النفس الرياضي، وذلك قصد إبراز العلاقة التي تربطهما.

وفي هذا السياق أنجزت هذه الدراسة التي اهتمت بدراسة العلاقة بين الأداء المهاري في كرة القدم كسلوك نوعي خاص من جهة، وتقدير الذات كبعد نفسي من أبعاد الشخصية، وصفة متعددة الأبعاد من صفا تها، تدور حول القيمة التي ينسبها الفرد لذاته، ونوع من أنواع الديناميكيات للشعور بالذات والحكم عليها، وعملية معرفية يشكل فيها الفرد حكما وإدراكا ذاتيا بالنسبة لقدراته بكل أنواعها لمواجهة متطلبات معينة.

وقد أوضحت دراستنا من خلال النتائج التي توصلت إليها، أن العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات تظهر عندما يكون مستوى تقدير الذات عند الناشئ عاملا محددا لنوعية أداءه المهاري، ومؤشرا للتنبؤ بسلوكه في ظروف مختلفة، وبالعكس فإن هذه العلاقة تظهر كذلك عندما ينعكس مستوى الأداء المهاري على الطريقة التي ينظر ويحكم بها الفرد على نفسه.

وعليه نستطيع القول بأن العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات هي علاقة تبادلية مستمرة فكل منهما يؤثر ويتأثر بالآخر، وبالتالي فإن النشاط البدني الرياضي يساهم في بناء الشخصية وأن لتقدير الذات صلة كبيرة في تحديد نوعية السلوك أو الأداء.

نرجو أن تشكل هذه النتائج والمعلومات المتحصل عليها مكسبا للإفادة في التطبيق العملي، وأن يساهم هذا العمل المتواضع في إثراء البحث العلمي في مجال النشاط البدني الرياضي، لعله يمد المختّصّ والعام برؤية حقيقية لكيفية التعامل مع الرياضي بصفة عامة والناشئ في كرة القدم بصفة خاصة، بشكل سليم ويمكن من تحديد الاستراتيجيات المناسبة للتحكم في أداء اللاعب وتعديله في مختلف الرياضات على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارستها، من خلال الوصف والتفسير والتنبؤ، وبالتالي النهوض بالمستوى الرياضي في بلادنا وتكوين المواطن الصالح واللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية.

قائمة المصادر و المراجع

المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم أحمد أبو زيد: سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعارف، مصر، 1987.
2. إبراهيم شعلان، محمد عفيفي : كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001.
3. إبراهيم قشقوش: مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات، كراسة التعليمات، دار الأنجلو المصرية، القاهرة،1988.
4. أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي،دار النهضة المصرية،مصر، 1966 .
5. أسامة كامل راتب: النمو الحركي، دار الفكر العربي، مصر، 1994 .
6. أشرف جابر، صبري العدوي: كرة القدم، مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين، مصر،1996.
7. السيد محمود الخطيب: النمو الإنساني أسسه و تطبيقاته، دار المعرفة الجامعية،مصر، 1995 .
8. المليجي حلمي : علم النفس المعاصر، ط2، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1972.
9. المنجد في اللغة العربية و الأعلام: دار المشرق، لبنان، 1987.
10. إلهام عبد الرحمن، نادية رشوان : بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية بمصر ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، 1997.
11. أمر الله البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية ،مصر، 1980.
12. بطرس رزق الله : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية – مطبعة الإسكندرية، مصر، 1992.
13. تامر محسن ،واثق ناجي : كرة القدم وعناصرها الأساسية ، مطبعة بغداد ،العراق 1989.
14. جلال سعد: المرجع في علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة ،مصر،1978.
15. حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو، دار الفكر العربي، مصر، 1988.
16. حلمي المليجي: القياس السيكولوجي في الصناعة، دار المعارف، مصر،1968.
17. حليم السعيد بشاي، الشخصية من المنظور الفينومينولوجي، عالم الفكر العربي، مصر، 1983 .
18. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
19. حسين الدريني ومحمد سلامة: تقدير الذات للبيئة القطرية، مركز البحوث العربية ، قطر ، 1983،
20. زهران حامد عبد السلام: التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1980.

21. سعدية محمد بهادر : علم نفس النمو ، دار البحوث العلمية ،مصر،1980.
22. طلعت منصور: الشخصية السوية، عالم الفكر، مصر 1982.
23. عباس محمد عوض : التنشئة الاجتماعية والتأخر المدرسي ، دار الكتاب للنشر،مصر،1980.
24. عبدالرحمن عدس، محي الدين توق: المدخل إلى علم النفس، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان ، الأردن، 1998.
25. عبدالرحيم بخيث: مقياس تقدير الذات لكوبر سميث ، دار حراء ، مصر، 1985.
26. عبد العلي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، الداري العربية للعلوم ، مصر ، 1998.
27. عبدالغفار عبد السلام: مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، مصر، 1980.
28. عبدالفتاح دويدار : سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات ، دار النهضة العربية ، مصر،2001.
29. عبدالله عسكر : اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين ، الأنجلو المصرية ،القاهرة ، مصر، 1991.
30. عبدالوهاب كامل: المكونات العالمية لتقديرات الذات (بحث منشور)، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر ، 1989.
31. علاونة، شفيق فلاح: أساسيات علم النفس التطوري، دار الجلي ل، بيروت، لبنان،1989
32. عماد الدين إسماعيل : النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، لبنان، 1982.
33. غنيم سيد أحمد: سيكولوجية الشخصية، محدداتها، قياسها، نظرياتها، دار النهضة العربية،القاهرة، مصر 1975.
34. فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، مصر، 1975.
35. فاروق عبد الفتاح سلامة : مقارنة نحو الذكاء ونحو تقدير الذات في الطفولة والمراهقة ،مجلة كلية التربية، العدد الثالث، مصر 1987.
36. فرحان محمد جلوب: النفس الإنسانية، مكتبة بسام، الموصل، العراق، 1986.
37. قحطان أحمد الظاهر: مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، دار وائل للنشر، عمان، الأردن،4002
38. كورت مانيل: التعلم الحركي، ترجمة، عبد علي،دار الطباعة للكتاب والنشر، مصر،1987 .
39. محمد حازم، محمد أبو يوسف : أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، مصر، 2005.
40. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف، مصر،1972.

41. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان :الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي،مصر، 1987.
42. محمد عماد الدين إسماعيل: اختبار مفهوم الذات للكبار، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر، 1961.
43. محمد يوسف الشيخ: الميكانيكا الحيوية و علم الحركة، نبع الفكر، مصر،1975.
44. محمود السيد أبو النيل، علم النفس الإجتماعي، دراسات مصرية وعالمية،دار النهضة العربية،مصر، 1978.
45. مسارع حسن الراوي: دراسات حول التربية فيالبلاد العربية، دار الفكر العربي ، مصر،1987.
46. مصطف بشريف: الأسس النفسية لتكامل الإجتماعي ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر ، 1955.
47. مصطفى شريف : الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي دار المعارف ط4 ،مصر،1984.
48. مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة و المراهقة، دار مصر للطباعة، مصر، 1974.
49. مصطفى فهمي، محمد على القطان، التوافق الشخصي والاجتماعي ، مكتبة الخانجي ، 1979.
50. مصطفى كامل عبد الفتاح: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي،دار سعاد الصباح، بيروت لبنان 1993.
51. معروف مصطفى رزيق: خفايا المراهقة، دار النهضة العربية للتأليف والترجمة و النشر،مصر،1960.
52. مفتى إبراهيم حماد: المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر،مصر،2002.
53. مفتى براهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ، دار الفكر العربي ، مصر، 2001 .
54. ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة ،دار الآفاق الجديدة ،مصر، 1991.
55. هولولينديري : نظريات الشخصية، ترجمة أحمد فرج و آخرين ، الهيئة المصرية العامة للنشر و التأليف ، القاهرة ،مصر،1979.
56. والاس.د .لابين بيرت جرين: ترجمة فوزي بهلول،مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر،.7691
57. وجيه محجوب: التحليل الحركي، جامعة بغداد،العراق، 1987.

58. وحيد مصطفى كامل: علاقة تقدير الذات بالقلق الإجتماعي لدى الأطفال الضعاف السمع.
59. يوسف مصطفى: مقدمة في علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1966.

المراجع باللغات الأجنبية:

.1Cratty, B. Vaink : psychology of the superior athlets, the Macmillan company,

.2 London, 1970.

.3 J. Weineck : Manuel D'entraînement, Vigot, Paris, 1990.

.4Thomas Hil :Manuel de l'educution sportive ,vigot.Paris, 1987.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

في إطار انجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص تحضير بدني و ذهني

تحت عنوانً الأداء المهاري و علاقته بتقدير ببعض المتغيرات الذات لدى لناشئين في كرة القدمً.

نضع بين يديك هذا المقياس الذي يهدف إلى قياس مدى تقدير الفرد لذاته، حيث يتكون من عدد من العبارات التي يمكنك أن تصف من خلالها نفسك كما تراها ، و أمام كل عبارة خمسة إجابات محتملة ، فإذا وقع اختيارك على الإجابة الأولى ضع علامة (×) في الخانة الأولى و إذا وقع اختيارك على الإجابة الثانية ضع علامة(×) في الخانة الثانية .....وهكذا.

ويتضح من ذلك أنه ليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة فلكل فرد تقديره الخص لذاته.

لاحظ من فظلك انه يفضل أن تختار الإجابة التي تتبادر إلى ذهنك لأول وهلة ولا تضيع وقتا كبيرا في التفكير.

والمرجو أن تكون إجاباتك صادقة حيث أنه لن يطلع عليها إلى الباحث فقط.

أكتب اسمك وسنك و باقي المعلومات في الأماكن المخصصة لها.

مع الرجاء الإجابة علي جميع العبارات.

الاسم :..... اللقب :.....

السن:.....

النادي:..... الصنف:..... موقع اللعب:.....

العبارات	اجابات				
	لا ينطبق علي تماما	لا ينطبق علي غالبا	لا ينطبق أحيانا وينطبق أحيانا أخرى	ينطبق علي غالبا	ينطبق علي تماما
1- أنا شخص مهذب					
2- أنا شخص أمين					
3- أنا شخص سيء					
4- أنا شخص مرح					
5- أنا شخص هادئ و سلس					
6- أنا لا شيء					
7- لدى أسرة تساعدني دائما في أينوع من المشاكل					
8- أنا عضو في أسرة سعيدة					
9- أصدقائي لا يثقوا بي					
10- أنا شخص ودود					
11- أنا مشهور بين الرجال					
12- لا اهتم بما يفعل الآخرون					
13- أنا شخص متدين					
14- أنا فاشل أخلاقيا					
15- أنا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية					
16- لدي قدر من ضبط النفس					
17- أنا شخص حقود					
18- أفقد أعصابي					

19- أنا شخص مهم بالنسبة لأصدقائي وأسرتي					
20- أنا غير محبوب من أسرتي					
21- أشعر أن أسرتي لا تثق بي					
22- أنا مشهور بين النساء					
23- أنا غاضب من العالم كله					
24- من الصعب مصادقتي					
25- أنا راض عن سلوكي الأخلاقي					
26- أنا راض عن صلتي بالله					
27- ينبغي أن اذهب إلى الجامع أكثر من ذلك					
28- أنا راض بان أكون كما أنا تماما					
29- أنا لطيف تماما كما يجب غلي أنأكون					
30- أحتقر نفسي					
31- أنا راض عن علاقتي الأسرية					
32- افهم أسرتي تماما كما يجب علي أن أكون					
33- يجب أن أثق في أسرتي أكثر من ذلك					
34- أنا اجتماعي كما أود أن أكون					
35- أحاول أن ارضي الآخرين و					

لكني لا أبالغ في ذلك					

36- لست صالحا اطلاقا من وجهة النظر الاجتماعية					
37- أنا متدين كما أريد أن أكون					
38- بودي أن أكون جديرا بالثقة أكثرمن ذلك					
39- لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة					
40- أنا أنيق كما أود أن أكون					
41- أنا لست الشخص الذي أود أنأكونه					
42- ارغب في ألا أستسلم بسهولة كما افعل					
43- أعامل والدي كما يجب علي معاملتهما					
44- أنا حساسا جدا لما تقوله أسرتي					
45- يجب أن أحب أسرتي أكثر من ذلك					
46- أنا راض عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين					
47- يجب أن أكون أكثر أدبا بالنسبة للآخرين					
48- ينبغي أن أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين					

49- غالبا ما أتصرف كما لو كنت غير ماهر					
72- أنا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي					
50- أحاول أن أتغير عندما أعرف أنني أقوم بأشياء خاطئة					
51- أفعل أحيانا أشياء سيئة جدا					
52- استطيع دائما العناية بنفسي في أي وقت					
53- أتحمل التأنيب عن أشياء دون أن أفقد أعصابي					
54- أفعل أشياء دون التفكير مسبقا فيها					
55- أحاول أن أكون عادلا مع أصدقائي وأسرتي					
56- أشعر باهتمام حقيقي نحو أسرتي					
57- أستسلم لوالدي					
58- أحاول أن أفهم وجهة نظر الزملاء الآخرين					
59- أتعامل في يسر مع الآخرين					
60- لا أسامح الآخرين بسهولة					
61- أفعل ما هو صواب معظم الوقت					
62- أستخدم أحيانا وسائل غير					

مشروعة لشق طريقي					
63- أجد صعوبة في أن أفعل ما هو صحيح					
64- أحل مشاكلي بسهولة تامة					
65- أغير رأي كثيرا					
66- أحاول أن أهرب من مشاكلي					
67- أقوم بأداء نصيبي من العمل في المترل					
68- أتشاجر مع أسرتي					
69- لا أتصرف بالطريقة التي ترى أسرتي أنة يجب علي أن أتصرف بها					
70- أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس					
71- لا أشعر بالراحة مع بقية الناس					
72- أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء					

ملخص الدراسة

"علاقة الاداء المهاري ببعض متغيرات الذات " عام 2015 حيث هدفت هذه الدراسة الي دراسة هل توجد علاقة الاداء المهاري بي بعض متغيرات الذات وكانت مشكلة الدراسة ملخصة في التساؤل العام " هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات و الاداء المهاري؟ وقد اشتملت عينة الدراسة علي 70لاعب في كرة القدم ،باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي وتم جمع البيانات والمعلومات باستخدام مقياس تنسي واختبار فاندرهوف .

وكانت النتائج المتوصل اليها :

– أن معامل الارتباط بين الأداء المهاري و الذات الأخلاقية لم يصل إلى الدلالة الإحصائية عند أي من المستويين.

– أنه توجد علاقة ارتباط طردية بين درجات الأداء المهاري السبعة وبين درجة الذات الشخصية.

– وجود علاقة إرتباطية معنوية موجبة بين درجات الأداء المهاري بوحداته السبعة وبين الذات الأسرية.

– أنه توجد علاقة ارتباط معنوية طردية بين الأداء المهاري والذات الاجتماعية.

وكانت التوصيات المتوصل اليها:

– ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة عند الفئات الصغرى في مختلف الرياضات وخاصة في كرة القدم .

– إدراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين .

– الاهتمام برفع تقدير الرياضيين لذوا تهم وخاصة الفئات الصغرى في مختلف الرياضات، وكرة القدم على وجه الخصوص.

– من خلال الإرشاد والتوجيه النفسي بما يتماشى مع أهدافنا وتطلعاتنا في ضوء إمكاناتنا ومتطلبات الواقع والتطورات الحاصلة في ا لمجال الرياضي العالمي.

– مساعدة الناشئين وتوجيههم في اختيار نوع النشاط الرياضي الممارس بما يناسب إمكانيا تهم وقدرا تهم النفسية والبدنية ومواهبهم المهارية.

Résumé

«Performance de compétence avec une certaine auto" 2015 relation des variables où était le but de cette étude pour examiner Y at-il des compétences de performance me certaine relation des variables indépendantes et le problème de l'étude est résumée dans la question "Y at-il des différences significatives entre l'estime de soi et la performance de compétences de la relation? Ils inclus l'échantillon de l'étude 70 joueurs dans le football, en utilisant l'approche descriptive était corrélative des données et des informations recueillies à l'aide oublier jauge et tester Vanderhoof.

Les résultats obtenus:

- Le coefficient de corrélation entre les compétences de performance et l'autonomie morale n'a pas atteint la signification statistique lorsque l'un des niveaux.
- Qu'il y ait une corrélation positive entre les compétences de performance des sept degrés entre le soi et le degré de relation personnelle.
- L'existence d'une corrélation positive significative entre les compétences de performance du sept degrés Bouhdath entre la famille et l'auto.
- Ce pas de corrélation positive significative entre la performance et les compétences sociales et l'auto-relation.

Les recommandations joindre au:

- Besoin de se concentrer sur le côté psychologique, en particulier pour les athlètes quand mineure dans divers sports, en particulier dans les catégories de football.
- L'inclusion de tests psychologiques dans le processus des joueurs de la sélection.
- Attention à la hausse l'estimation de questions d'intérêt pour les athlètes, en particulier les groupes les plus jeunes dans divers sports, et le football en particulier.
- Grâce à un soutien psychologique et des conseils en ligne avec nos objectifs et les aspirations à la lumière de nos capacités et les exigences de la réalité et de l'évolution dans le domaine du sport international.
- Les débutants et les guider dans le choix du type d'activité physique, y compris le praticien adapte Amkanya beaucoup d'intérêt et de préoccupation pour les compétences et les talents psychologiques et physiques.