

جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
شعبة: تدريب رياضي
تخصص: تحضير بدني وذهني

النكاه الجسمي - الحركي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو
دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية قلمة

لجنة المناقشة:

لورنيق يوسف مشرفا

قيال مراد رئيسا

زرواق نجيب عضوا

من إعداد الطالب :

بوعزيز محمود

العام الجامعي : 2015-2016

شكر

اللهم صلّ على سيدنا محمد ﷺ ، النور الذاتي والسر الساري في سائر الأسماء و الصفات
وعلى آله و صحبه وسلم .

قال تعالى: (ولئن شكرتم لأزيدنكم) الآية 07 سورة إبراهيم : لك الحمد ربي حتى
ترضى ولك الحمد إذا رضيت ، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك
كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفققتنا إليه .

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجلّ عرفان إلى أستاذنا المشرف لورنيق يوسف، الذي
دعمنا بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة؛ فشكرا لما بذلتك و تبذل؛ في سبيل تحرير
مقولنا من عبودية الجهل إلى نور اليقين، فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء و العرفان.
كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة قسم التدريب الرياضي، الذين قدموا لنا يد
العون والمساعدة، فجزاهم الله عنا خير الجزاء، كما لا يفوتنا؛ تقديم جزيل الشكر إلى
المدرّب مساعدية لخضر مدرّب الكاراتي دو لفريق حمام النباذل؛ و عوننا لنا.

وفي الأخير نضع ثمرة جهدنا وعطارة فكرنا بين أيديكم عسا أن يعين
طالب علم فيجد فيه مبتغاه .

إهداء

إلى الذين بعثنا في نور الحياة ، الذين قال فيهما تعالى :
(وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا) الآية (24) سورة الإسراء
إلى التي عمرتني بحنانها وزرعت في قلبي العطف والحنان ،
إلى التي قال فيها ﷺ: (الجنة تحت أقدام الأمهات) ،
إلى أمي الغالية أطل الله في عمرها
إلى الذي تحدى الدنيا وتعب وشقا ولم يفرط في تعليمي
حتى لكي أصل إلى هذا المستوى، أبي العزيز رحمه الله تعالى،
أقول له ها أنا وصلت إلى المستويات العالية.
إلى أخي العزيز يوسف، إلى عمالدين، إلى أخي
عبد الكريم، إلى أخي زين فاتح، إلى أخي عمار إلى
كل أخواتي، إلى كل الأهل والأحباب،
إلى كل الأصدقاء كل باسمه،
إلى الأستاذ المشرف لورنيق يوسف.
إلى رفقاء الحياة الجامعية
إلى كل أصدقاء الجامعة
إلى كل من معرفتهم في الدراسة
إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا
الإهداء فاسمه مكتوب في قلبي حتى
وان لم يكتبه قلبي

بوعزيز محمود

محتوى الدراسة

| | |
|----|--|
| | - محتوى الدراسة |
| | - كلمة شكر |
| | - إهداء |
| أ | - مقدمة |
| | الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشابهة |
| 04 | أولاً: الخلفية النظرية |
| 04 | 1- مفهوم الذكاء |
| 05 | 2- الذكاء المتعدد |
| 06 | 3- أنواع الذكاء المتعدد |
| 09 | 4- أساليب قياس الذكاء |
| 10 | 5- الذكاء الجسمي - الحركي |
| 10 | 6- مؤشرات لاكتشاف الذكاء الجسمي-الحركي عند اللاعبين |
| 11 | 7- نموذج اختبار تمييز الذكاء الجسمي - الحركي |
| 11 | 8- طرق التدريس بالذكاء الجسمي - الحركي |
| 12 | 9- تميز الذكاء الجسمي - الحركي |
| 13 | 10- مفهوم الثقة بالنفس وأهميتها |
| 15 | 11- خصائص الثقة بالنفس |
| 17 | 12- مستوى الثقة في النفس المثلى |
| 18 | 13- نظريات الثقة بالنفس |
| 20 | 14- مقومات الثقة بالنفس |
| 22 | 15- مظاهر الثقة بالنفس |
| 23 | 16- مظاهر ضعف الثقة بالنفس |
| 24 | 17- معوقات الثقة بالنفس |
| 27 | 18- أساليب الكاراتي |
| 29 | 19- الكاراتي : ماهو الكاراتي ؟ |
| 30 | 20- أقسام رياضة الكاراتي |
| 32 | 21- مسابقات الكاراتي دو |
| 32 | 22- قوانين التحكيم في الكاراتي |
| 36 | 23- أهمية ممارسة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين |

| | |
|----|---|
| 37 | 24- الكارتي أخلاق وقيم |
| 37 | ثانيا: الدراسات السابقة |
| | الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة |
| 46 | 1- الكلمات الدالة في الدراسة |
| 47 | 2- إشكالية الدراسة |
| 48 | 3- أهداف الدراسة |
| 48 | 4- أهمية الدراسة |
| 48 | 5- فرضيات الدراسة |
| | الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة |
| 51 | 1- الدراسة الاستطلاعية |
| 51 | 2- المنهج المتبع في الدراسة |
| 51 | 3- مجتمع وعينة الدراسة |
| 53 | 4- أدوات جمع البيانات |
| 56 | 5- إجراءات التطبيق الميداني للدراسة |
| 56 | 6- الأساليب الإحصائية |
| | الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها |
| 59 | 1- عرض نتائج الدراسة |
| 66 | 2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة |
| | الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات |
| 71 | استنتاجات عامة |
| 71 | اقتراحات |
| 72 | الأفاق المستقبلية للدراسة |
| 74 | المراجع المعتمدة في الدراسة |
| | الملاحق |
| | ملخص الدراسة |

قائمة الأشكال

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|--|-------|
| 17 | العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء | 01 |
| 19 | أ نموذج فالي للثقة بالنفس لدى الرياضيين عن مفهوم الثقة الرياضية والتوجه التنافسي عن كوكس | 02 |
| 27 | معوقات الثقة بالنفس من إنجاز الباحث | 03 |
| 61 | خط انحدار للعلاقة بين المرونة والثقة بالنفس | 04 |
| 62 | خط الانحدار للعلاقة بين الأصالة والثقة بالنفس | 05 |
| 63 | خط الانحدار للعلاقة بين الاعتمادية والثقة بالنفس | 06 |
| 64 | خط الانحدار للعلاقة بين المواظبة والثقة بالنفس | 07 |
| 65 | خط الانحدار للعلاقة بين الذكاء الجسمي - الحركي والثقة بالنفس | 08 |

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 52 | حجم عينة البحث | 01 |
| 55 | معامل ثبات المقاييس | 02 |
| 59 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس الذكاء الجسمي ومقياس الثقة بالنفس ودلالاتها الإحصائية | 03 |
| 60 | يوضح دلالة معامل الارتباط بين درجة المرونة ودرجة الثقة بالنفس | 04 |
| 61 | يوضح دلالة معامل الارتباط بين درجة الأصالة ودرجة الثقة بالنفس | 05 |
| 62 | يوضح دلالة معامل الارتباط بين درجة الاعتمادية ودرجة الثقة بالنفس | 06 |
| 63 | يوضح دلالة معامل الارتباط بين درجة المواظبة ودرجة الثقة بالنفس | 07 |
| 65 | يوضح دلالة معامل الارتباط بين درجة الذكاء الجسمي - الحركي ودرجة الثقة بالنفس | 08 |

مقدمة:

إن التقدم العلمي الذي نراه اليوم في مختلف مجالات الحياة هو حصيلة خبرات وتجارب وأبحاث تم الاستدلال من خلالها على نتائج عديدة وحصلوا عليها لتصب في خدمة الإنسانية جميعاً، وقد انعكس هذا التطور على مجال التربية الرياضية ووسائلها المتنوعة وقد فتح أفقا جديدة أمام الباحثين والدارسين في مجال الكارتي دو للتعرف على الجديد في عمليات اكتساب المعلومات والقدرات والمهارات وتطويرها ، وللتوصل إلى تحقيق أفضل النتائج الجيدة من خلال إتباع كل ما هو جديد وإبداعي في العلوم الرياضية وهي ضرورة لا بد من أخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية ومناهجها.

إن القدرات العقلية تحظى باهتمام متزايد بين علماء النفس عموماً وأولئك الذين يركزون اهتمامهم بشكل خاص على الرياضة والرياضيين، وقد بدأ علماء النفس بتركيز طاقتهم على القدرات العقلية والفكرية والنفسية في مجمل الألعاب الرياضية فانصب اهتمامهم على القدرات العقلية المتنوعة والمتغيرة والكيفية التي بموجبها تسهم هذه القدرات في ارتفاع وانخفاض الأداء عند الرياضيين، إذ يرتبط هذا التقدم بتحسين مستوى القدرات ومن ثم الاهتمام بتطوير وتعبئة جميع عناصر ومقومات النجاح عند اللاعب أو الرياضي ويأتي ذلك من خلال التعرف على القدرات الواسعة لكثير من الرياضيين في تنظيم وهيئة أنفسهم في المنافسات الرياضية وقدرتهم على مواجهة الضغوط والتركيز الجيد والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي بصورة واقعية فضلا عن تمتعهم بالمقدرة على تصور أنفسهم وهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد.

إن الذكاء المتعدد يُعد أحد أشكال النشاط للفرد وللرياضي والذي يمكن تحقيقه من خلال تطوير قدراته و مهاراته، كما أن تقدم المستوى الرياضي مرهون بما يمكن أن يتوفر لهم من هذه القدرات التي يستطيع من خلالها مواجهة ما يعترضهم من مشكلات.

"إنّ الذكاء موهبة، والموهبة استعداد والاستعداد هو قدرة كامنة يحولها النضج الطبيعي والتعلم إلى قدرات فعلية، وإنّ الذكي من يسعى جاهداً ويقدر على إحداث تغييرات مبتكرة وأصلية في ناحية من نواحي الحياة الاجتماعية أو الرياضية وغيرها" (جمال ماضي أبو العزائم: 2005، ص1)

إن الذكاء الجسمي-الحركي هو أحد أنواع الذكاءات المهمة في التربية الرياضية التي جاءت بها نظرية الذكاء المتعدد، فهو يعني إمكانية الفرد في استخدام حواسه الطبيعية لتحريك جسمه بشكل فاعل في الظروف الصعبة، كما أنه "إمكانية بيولوجية أو طاقة ديناميكية نامية وهي نتاج تفاعل تكوينات جسمية حركية وعوامل بيئية وتعني قدرة الفرد على السيطرة والتحكم في الحركات باستخدام حواسه الطبيعية في كيفية تحريك جسمه في الظروف الصعبة وإمكانية استخدام الجسم ككل بشكل أسرع من أقرانه، أو المقدره على تنسيق المرئي الحركي، أو اكتساب المعارف والخبرات من خلال حركة (الإحساس الجسدي)، الميل والاندفاع نحو ممارسة وعدم الاستمرار والبقاء في نشاط واحد. (خولة أحمد حسن: 2006، ص29).

ومن خلال كل هذا الأمر الذي جعل الباحث يتطرق إلى الجانب النفسي في رياضة الكاراتي دو، على هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا إلى أربع فصول وهي:

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة



أولاً: الخلفية النظرية:

1- مفهوم الذكاء:

يعد الذكاء أحد الصفات التي مكن الإنسان من التصرف بعقل ومواجهة أمور الحياة والتكيف معه أو أن الذكاء ينظر إليه كقدرة كامنة تعتمد على الوراثة، وعلى النمو والتطور السليمين وباعتبار أن الذكاء قدرة كامنة فإنه يمكن تعديلها عن طريق الإثارة وشأنها في ذلك شأن أي صفة فيزيقية أخرى من صفات الفرد، ومن جهة أخرى فإن نمو الذكاء للوصول به إلى تلك القدرة الكامنة قد يتأثر بالضغوط والإجهادات البيئية إذ إنه على العكس يمكن زيادة نموه عن طريق الإثارة الصحيحة ولكن هذه الزيادة أو النقصان في معدل النمو أو في توقف المزيد من التطور لا يعدل من مستوى القدرة الكامنة *potentiel* بالذات (محي الدين توفيق ويوسف قطامي وعبد الرحمن عدس: 2002، ص 163-164).

يختلف عامة الناس في نظرهم للذكاء، فبعضهم يصف الذكي بأنه ذا اليقظة وحسن الانتباه والفتنة لما يدور حوله أو ما يقوم به من أعمال، ومنهم من يراه الشخص الذي يقدر عواقب أعماله ولديه القدرة على التبصر، ومنهم من يراه بأنه الشخص النبیه، ومهما يكن من أمر هذه العبارات، إلا أن عالم النفس ينظر إلى الذكاء بطريقة مختلفة عن تلك التي ينظر بها الآخرون إليه، فالذكاء بالنسبة لعلماء النفس سمة يمتلكها كل الأفراد (خليل عبد الرحمن المعاينة ومحمد عبد السلام البوايز: 2004، ص 90).

وبناءً على ذلك فقد أعطوه أكثر من تعريف أو تفسير، ومنها تعريف Stoddard ستودرد للذكاء بأنه: "القدرة على قيام بنشاط يمتاز بالصعوبة والتجريد والهدف والابتكار والتعقيد والاقتصادية والقيمة الاجتماعية والقيام بهذا النشاط تحت ظروف تتطلب تركيز الجهد ومقاومة الانفعال.

أما (بينت) Binet فيرى بأن الذكاء سلوك معقد لتكوين متعدد المظاهر يصفح عن نفسه في أربع من القدرات العقلية هي: الفهم والابتكار والنقد والقدرة على التوجيه الهادف للسلوك (خليل عبد الرحمن المعاينة ومحمد عبد السلام البوايز: 2004، ص 90-91).

كما يعرف بأنه "هو القدرة على التفكير السليم المنطقي واستنباط المعنى والاستفادة من الخبرات والحكم على الأمور بعد النظر ويقال إن الطفل الذكي دائماً طفل شقي (جمال ماضي أبو العزائم: 1998، العدد 54) وقد فسر (سبيرمان) الذكاء بأنه عامل يشمل جميع الأعمال التي يقوم بها الفرد في الفعاليات المختلفة، في حين اتفق كل من (ثوراندايك وهيكن) بأنه الظاهرة الناتجة عن مجموع قابليات الشخص المختلفة وقد أكد هذان الباحثان أن قابلية الشخص قد تكون ممتازة في إحدى الفعاليات الذهنية أو الحركية وردئية في الأخرى ولهذا فان عامل الذكاء هو ليس عاملاً عاماً يشمل الذكاء في جميع الحقول بل انه عامل خاص.

ولم يختلف (ثرستون) كثيراً مع (ثوراندايك وهيكن)، إذ انه اعتقد بأن عامل الذكاء العام مكون من سبعة عوامل خاصة، ولكن الاختلاف بين النظريتين هو أن ثرستون يؤكد على وجود علاقة ايجابية بين هذه العوامل السبعة في حين يجادل ثوراندايك وهيكن بعدم ضرورة وجود هذه العلاقة ايجابية (نزار الطالب وكامل ويس: 2000، ص 168).

2- الذكاء المتعدد:

وضع العالم جاردنر نظرية للذكاء المتعدد مخالفاً بقية الباحثين في محاولته تفسير طبيعة الذكاء. أستمد هذا العالم نظريته من ملاحظاته للأفراد الذين يتمتعون بقدرات خارقة في بعض القدرات العقلية ولا يحصلون في اختبارات الذكاء إلا على درجات متوسطة أو دونها مما قد يجعلهم يصنفون في مجال المعاقين عقلياً. فعلى سبيل المثال لاحظ جاردنر أن طفلاً بلغت نسبة ذكائه (05)، غير أنه كان قادراً على ذكر تاريخ أي يوم من أيام الأسابيع الواقعة بين السنوات 1880-1950م، كما كان قادراً على العزف على آلة البيانو بالسماع، وكان هذا الطفل يمتلك غيرها من القدرات مثل الغناء بلغات أجنبية لا يتحدثها والتهجئة والحفظ (الوقفي الراضي: 1990، ص59).

وهكذا فقد استرعت مثيلات هذه الحالة انتباه جاردنر الذي بات يعتقد بأن الذكاء مؤلف من كثير من القدرات المنفصلة أو الذكاءات المتعددة التي يقوم كل منها بعمله مستقلاً استقلالاً نسبياً عن الآخر، وتحدث هذه النظرية عن أبعاد متعددة في الذكاء، وتركز على حل المشكلات والإنتاج المبدع على اعتبار أن الذكاء يمكن أن يتحول إلى شكل من أشكال حل المشكلات أو الإنتاج، ولا تركز هذه على كون الذكاء وراثي أو هو تطور بيئي. ونتيجة للبحث والدراسة وجد جاردنر أن الأشخاص العاديين يتشكل لديهم على الأقل سبعة عناصر مستقلة من عناصر الذكاء الإنجازي (زياد النجار: 2005، ص1-3).

يقترح جاردنر (1983) Grander مقارنة جديدة للذكاء، مختلفة عن المقاربة التقليدية المعامل العقلي (I. Q) وهي مقارنة مبنية على تصور جذري للذهن البشري، وتقود إلى مفهوم تطبيقي جديد ومختلف للممارسة التربوية والتعليمية في المدرسة.

إن الأمر يتعلق بتصور تعددي للذكاء، تصور يأخذ بعين الاعتبار، مختلف أشكال نشاط الإنسان، وهو تصور يعترف باختلافاتنا الذهنية وبأساليب المتناقضة الموجودة في سلوك الذهن البشري، إن هذا النموذج الجديد للذكاء يستند على الاكتشافات العلمية الحديثة في مجال علوم الذهن وعلم الأعصاب التي لم يعرفها عصر "بينيت Binet" وقد أطلقت على هذه المقاربة اسم "نظرية الذكاءات المتعددة Intelligence Multiples" (Huffman: 1996, p273).

ذلك المفهوم الذي يقيسه المعامل العقلي، والتفرغ للاهتمام بشكل طبيعي للكيفية التي تنمي بها الشعوب الكفاءات الضرورية لنمط عيشها ولننظر إلى الرياضيين والمدربين وغيرهم، فإن كل الأدوار التي يقوم بها هؤلاء ينبغي أن تؤخذ بعين الاعتبار، إذا قلنا تعريفاً جديداً للذكاء، باعتباره كفاية أو قدرة لحل المشكلات، إن كل الكفاءات والقدرات التي يظهرها هؤلاء في حياتهم وعملهم تعتبر بدون شك شكلاً من أشكال الذكاء الذي لا يقتصر على المهارات اللغوية أو الرياضيات، التي طالما مجّدها اختبارات المعامل العقلي، وعلى هذا الأساس، إن نظرية الذكاءات المتعددة تقف موقفاً خاصاً من اختبارات الذكاء، التي طالما مجّدت وقامت بإصدار أحكام بخصوص الطلاب ومستقبلهم الدراسي (أحمد أوزي: 1999، ص10).

يرى (جاردنر) أن هناك براهين مقنعة تثبت أن لدى الإنسان عدة كفايات ذهنية مستقلة نسبياً يسميها: "الذكاءات الإنسانية"، أما الطبيعة الدقيقة لكل كفاية ذهنية منها وحجمها فليس بعد أمراً محدداً بدقة، كذلك الأمر فيما يتعلق بعدد الذكاءات الموجودة بالضبط، كما يرى أنه من الصعب أن نتجاهل وجود عدة ذكاءات مستقلة عن بعضها البعض نسبياً، وأن بوسع الفرد وكذا محيطه الثقافي أن يقوم بتشكيلها أو تكييفها جميعاً بطرق متعددة (Gardner : 1993, p31) وعليه فإن الذكاء عبارة عن إمكانية بيولوجية يجد له تعبيره فيما بعد بوصفه نتاجاً للتفاعل بين العوامل التكوينية والعوامل البيئية، ويختلف الناس في مقدار الذكاء الذي يولدون به، كما يختلفون في طبيعته، كما يختلفون في الكيفية التي ينمون بها ذكاءهم.

ذلك أن معظم الناس يسلكون وفق المزج بين أصناف الذكاء، لحل مختلف المشكلات التي تعترضهم في الحياة (حسين ومحمد عبد الهادي: 2003، ص11).

ويتفق كل من (عبد القادر الزاكي) و(شعبان صلاح عبد الله) على إن الذكاء يظهر بشكل عام لدى معظم الناس، بكيفية تشترك فيها كل الذكاءات الأخرى، وبعد الطفولة المبكرة لا يظهر الذكاء في شكله الخالص، ومعظم الأدوار التي ننجزها في ثقافتنا هي نتاج مزيج من الذكاءات في معظم الأحيان، فعلى سبيل المثال لكي تكون رياضياً بارعاً في الأداء، لا يكفي أن يكون لديك الذكاء الجسمي-الحركي أو الياقة بدنية فقط، بل يجب أن تمتلك ذكاء موسيقي وذكاءات ذهنية والعكس صحيح (عبد القادر الزاكي: منشور على شبكة الانترنت، ص8)، (عبد الله شعيب صلاح: 2000، ص220).

تعددت التساؤلات عن نظرية الذكاءات المتعددة وعن أسسها العلمية ومدى اختلاف ما تدعيه من تعدد الذكاءات مقارنة بالأراء والأفكار التي سبقتها التي ذهب أصحابها إلى القول بوجود عدة ملكات أو قدرات عقلية أو فنية لدى الأفراد... الخ.

ما يميز هذه النظرية أن ما يذهب إليه واضعها من وجود عدة ذكاءات يجد أسسه في ثقافة الفرد وفي فيزيولوجيته العصبية، فالذكاءات الثمانية التي تقول بها نظريته لها سند علمي، التي هي بمثابة معايير للاستدلال على وجودها، فلا يكفي انتشار ممارسات ثقافية لدى شخص ما للتعبير عن وجود ذكاء معين لديه، وإنما لا بد من تحديد موضعي للخلايا العصبية التي تشغلها تلك الممارسات في الدماغ، وهذا ما يميز نظريته من الأفكار والأراء السابقة في الموضوع، التي قالت بوجود ملكات أو قدرات متعددة، دون سند أو حجج علمية تجريبية (محمد عبدا هادي حسين: 2003، ص69)

3- أنواع الذكاءات المتعددة

إن نظرية الذكاءات المتعددة تسمح للشخص باستكشاف مواقف الحياة المعيشية والنظر إليها وفهمها بوجهات نظر متعددة، فالشخص يمكنه أن يعيد النظر في موقف ما عن طريق معاشته بقدرات مختلفة، إن الكفايات الذهنية للإنسان يمكن اعتبارها جملة من القدرات والمهارات العقلية التي يطلق عليها "ذكاءات".

ما من شخص سويّ إلا يملك إلى حدّ ما أحد هذه الذكاءات، ويختلف الأفراد فيما بينهم عن طريق الكيفية التي يوظف بها كل واحد منهم كفايته لتحديد الطريق الملائم للوصول إلى الأهداف التي يتوخاها، وتقوم الأدوار الثقافية التي

يظطلع بها الفرد في مجتمعه بإكسابه عدة ذكاءات، ومن الأهمية بمكان اعتبار كل فرد متوفرًا على مجموعة من الاستعدادات وليس على قدرة واحدة، ومن هذه الذكاءات: (جمال ماضي ابو العزائم: 2005، 1-5).

1. الذكاء اللغوي.

2. الذكاء المنطقي الرياضي.

3. الذكاء البصري الفراغي (الفضائي).

4. الذكاء الجسمي-الحركي.

5. الذكاء الموسيقي اللحن.

6. الذكاء الاجتماعي.

7. الذكاء الذاتي الفردي.

8. الذكاء الطبيعي.

1-3-1 الذكاء اللغوي:

وهو القدرة على إنتاج وتأويل مجموعة من العلامات المساعدة على نقل معلومات لها دلالة، إن أصحاب هذا الذكاء يجدون السهولة في إنتاج اللغة، والإحساس بالفرق بين الكلمات وترتيبها.

إن المتعلمين الذين يتفوقون في هذا الذكاء يحبون القراءة والكتابة ورواية القصص، كما لديهم قدرة كبيرة على تذكر الأسماء والأماكن والتواريخ والأشياء قليلة الأهمية، ويظهر هذا الذكاء بشكل واضح لدى الكتاب والشعراء والخطباء والمعلمين وذلك بحكم استعمالهم الدائم للغة.

وفي الآونة الأخيرة اكتشفت العلاقة الوثيقة بين اللغة والعقل، ذلك أنه لو أصاب منطقة في المخ تدعى منطقة "بروكا" أي ضرر مادي، فإن هذا سيؤثر على قدرة الشخص على الكلام، وعلى الرغم من أن المصاب يظل يفهم معنى الكلمات التي يستعملها، إلا أنه يصبح عاجزاً عن التركيب القواعدي للجملة (Thomas Armstrong : 2001, p173).

3-2 الذكاء المنطقي الرياضي:

وهو ما يمكن الأشخاص من التفكير الصحيح، باستعمال أدوات التفكير المعروفة كالاستنتاج والتعميم وغيرها من العمليات المنطقية، أي: أن هذا الذكاء يعطي مجمل القدرات الذهنية التي تتيح للشخص ملاحظة واستنباط ووضع العديد من الفروض الضرورية لإيجاد الحلول للمشكلات (نبيل رفيق محمد ابراهيم: 2011، ص64).

وهذه القدرة الرياضية لا تحتاج إلى التعبير اللفظي عادة، ذلك أن المرء يستطيع أن يعالج مسألة رياضية في عقله دون أن يعبر عما يفعل لغوياً. ثم إن الأشخاص الذين يملكون قدرة حسابية عالية، يستطيعون معالجة حل المسائل التي يعتمد حلها على قوة المنطق.

ويتمتع أصحاب هذا الذكاء بالقدرة على التعرف على الرسوم البيانية والعلاقات التجريدية و تصنيف الأشياء والتعامل مع المواضيع بشكل علمي.

3-3 الذكاء الفراغي (الفضائي):

وهو القدرة على تصور الأشكال وصور الأشياء في الفراغي (الفضاء)، أي المكان ذو الثلاثة أبعاد، ونحن نستعين بهذه المهارة كلما رغبتنا في صنع تمثال أو استكشاف نجم في الفضاء، وترتبط هذه القدرة بما يسمى إدراك التواجد في المكان.

وبعض الناس تختلط عليهم الأمكنة (عند السفر مثلاً)، ولا يعرفون المكان الذي يتواجدون فيه، ويستطيع آخرون العودة إلى المكان الذي كانوا فيه قبل سنوات، في حين لا يستطيع غيرهم أن يحدد الجهات حتى في مكان سكناه. وقد دلت الكشوف المخبرية الأخيرة ارتباط هذا النوع من الذكاء بمنطقة تقع في النصف الأيمن من المخ، بحيث لو تضررت هذه المنطقة لسبب ما لفقد الإنسان القدرة على تمييز الأمكنة حتى المعروفة لديه سابقاً، أو التعرف إلى أقرب الأشخاص إليه (حسين ومحمد عبد الهادي: 2003، ص30).

3-4 الذكاء الجسمي-الحركي:

تتفق حوله أحمد وذوقان عبيدات بأن الذكاء الجسمي-الحركي هو القدرة على استخدام الجسم أو أجزاء منه في حل مشكلة أو أداء الحركة أو مهارة رياضية أو أداء عملية إنتاجية والقيام ببعض الأعمال، والتعبير عن الأفكار والأحاسيس بواسطة الحركات، إن المتعلمين الذين يتمتعون بهذا الذكاء يتفوقون في الأنشطة البدنية، وفي التنسيق المرئي-الحركي، وعندهم القدرة على ممارسة الرياضة البدنية أو ممارسة فنون الرقص والتمثيل، يتمتع أصحاب هذا الذكاء بقدرات جسمية-حركية فائقة، ويعتمد على تفاعل تكوينات أو قدرات جسمية-حركية وعوامل البيئية. ويتطور هذا الذكاء ابتداءً من الطفولة ويمكن أن يظهر في مراحل متقدمة عن ذلك إذ يتأثر بما يحتاج في بيئة من فرص تدريب وممارسة وتعلم، سواء على الأداء الرياضي أو الأداء الحركي (خولة أحمد حسن: 2006، ص20)، (ذوقان عبيدات: 2005، ص1-3).

إن أصحاب هذا الذكاء يفضلون التعلم من خلال الممارسة العملية والتجريب والتحرك والتعبير الجسمي وإمكانية استخدام حواسه المختلفة، وهنا يشير (غاردر) إلى أن القدرة على التحكم بنشاط الجسم وحركاته بشكل بديع، وهو مهارة لا شك يملكها الرياضيون بمختلف أعمارهم، ولكل فرد نصيب من هذه المهارة. والشخص السليم يملك القدرة على التحكم بجسمه وبرشاقتة وتوازنه وتناسقه، وإن التمرين المتواصل قد يزيد من هذه القدرات، ولكن منها ما يظهر عند بعض الأفراد حتى قبل أن يبدأ بالتمرين، كلاعبي كرة السلة المتفوقين مثلاً، تماماً كما تظهر بارعة بعض الأفراد في الحساب قبل أن يتعلموا الحساب، ويتجسد هذا الذكاء في الإنجازات الكبيرة التي حصل عليها الأبطال الرياضيون وذو المواهب الرياضية.

3-5 الذكاء الموسيقي اللحن:

بعض الناس موسيقيون أكثر من غيرهم، وحب الموسيقى والإحساس بالإيقاع والتفاعل معه يظهر عند هؤلاء، سواء تعلموا الموسيقى أو لا، والمران قد يطور القدرة الموسيقية، ولكنه لا يوجد من فراغ، ويذكر أن أصحاب هذا الذكاء يتميزون بالقدرة على التشخيص الدقيق للنغمات الموسيقية، وإدراك إيقاعها الزمني، ويتميز بالانفعال مع الإثارة العاطفية

لهذه العناصر الموسيقية، كذلك التذكر السريع للألحان وعندهم إحساس كبير للأصوات المحيطة بهم ويتضح هذا الذكاء لدى العازفين والمغنيين والراقصين والملحنين وأساتذة الموسيقى (1997 : a conversation with Howard Gardner) وكما في باقي أنواع الذكاء، فإن المهارة الموسيقية ترتبط بمناطق محددة في المخ، وعلى الرغم من المهارة الموسيقية تبدو بعيدة الشبه بالمهارة الحسائية مثلا، إلا أنها تملك الاستقلال الذي يجعلها جزءا منفصلا من الذكاء الإنساني.

3-6 الذكاء الاجتماعي:

وهو قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين، وفهمهم والاستجابة على نحو ملائم مع كل الأمزجة والدوافع والرغبات لدى الأفراد، ويتضح هذا في مجالات متعددة، منها: التجارة والسياسة والتدريس (طارق عبد الرؤوف: 2008، ص175).

وهناك مواصفات لذكاء الشخصية الاجتماعية هي القيادة والمقدرة على تنمية العلاقات، والمحافظة على الأصدقاء، والقدرة على حل الصراعات، والمهارة في التحليل الاجتماعي (نبيل رفيق محمد إبراهيم: 2011، ص67).

1-3-7 الذكاء الذاتي الفردي:

وهو أن يعي الإنسان نفسه والعالم الذي يعيش فيه، ويدرك العلاقات التي تربط الأمور والظواهر المحيطة به، مهما بدت بعيدة أو منفصلة الواحدة عن الأخرى، ووعي المرء لنفسه يعني أن يتعمق في نوعية مشاعره، وماهية وجوده وعليه يتجسد هذا النوع من الذكاء في تأمل الشخص لذاته وفهمه لها، حب العمل الانفرادي، القدرة على فهمه لانفعالاته ونواياه، إن الذين يتمتعون بهذا الذكاء لديهم إحساس قوي بالإثارة ولهم ثقة كبيرة بالنفس، ويفضلون العمل بشكل مفرد، لهم إحساسات قوية بقدراتهم الذاتية ومهارتهم الشخصية ويبرز هذا الذكاء لدى الفلاسفة والأطباء وزعماء الدين والباحثين (جميس لين وهربرت ويلبرج: 2002، ص27).

3-8 الذكاء الطبيعي:

إن الذكاء الطبيعي و كما أشار بعضهم يلخص القدرة الإنسانية على التفريق بين الأشياء الحية (النباتات والحيوانات)، فضلاً عن الحساسية تجاه السمات الأخرى المميزة للعالم الطبيعي كالسحب وتراكيب الصخور، وهذه القدرة ظهرت أهميتها بوضوح لدى الصيادين والفلاحين وعالم النباتات وعلماء الآثار والصخور وغيرهم (Huffman and others : 1996 , p278).

4- أساليب قياس الذكاء:

نظرا إلى ما لموضوع الذكاء من أهمية كبيرة في معرفة كمية النمو العقلي ومقداره لدى الأفراد وكذلك في إيجاد الوسائل الكفيلة بتنمية الذكاء، من أجل ذلك كله حظي موضوع الذكاء منذ بداية القرن العشرين بالاهتمام بشكل عام وقياس الذكاء بشكل خاص، وعملية قياس الذكاء ما هي إلا عملية تحويل المعطيات المختلفة للنمو العقلي والذكاء إلى أرقام وكميات ومعرفة مدى تناسب تلك الأرقام مع العمر الزمني للأفراد (صلاح الدين محمود علام: 2000، 337-339).

إن فكرة قياس الذكاء تقوم على فكرة تراكم المعلومات، لأن حساب العمر العقلي يقوم على جميع التجارب التي نجح فيها الفرد، ومع ذلك فإنه يتعين متابعة امتداد احتمالات النجاح والإخفاق في مراحل مختلفة من السن، لأن بعض النتائج قد يجعلها الفرد في مراحل متقدمة أو متأخرة لعدة سنوات.

والذكاء سمة لا يمكن قياسها قياساً مباشراً وإنما يعطى الفرد عملاً معيناً لإجرائه ويتطلب هذا العمل ممارسة بعض الوظائف العقلية العليا ثم تسجيل النتائج وتقارن بعمل غيره من المتحدين معه في العمر الزمني والموجودين تحت الشروط والظروف، وإنه لمن المسلم أن عينة سلوك الفرد في المواقف الاختبارية تدل على حقيقة سلوكه فيما يقيسه الاختبار. ومقياس الذكاء ليس مقياساً جامداً بل هو عبارة عن عدة اختبارات شفهية وتحريرية معينة تتضمن مجموعة من المعطيات التي تدل على استخدام العقل والتفكير في الرد عليها وذلك بطريقة منتظمة مع الأخذ في الاعتبار العمر الحقيقي (عبد الجليل إبراهيم الزويبي وآخرون: 1987، ص 89).

5- الذكاء الجسمي - الحركي:

وهو القدرة على استخدام الجسم أو أجزاء منه كاليد والأصابع أو الأذرع في حل مشكلة أو صناعة شيء ما أو أداء عملية إنتاجية والقيام ببعض الأعمال، والتعبير عن الأفكار والأحاسيس بواسطة الحركات، أن المتعلمين الذين يتمتعون بهذا الذكاء يتفوقون في الأنشطة البدنية، وفي التنسيق المرئي-الحركي، وعندهم ميول كبيرة للحركة ولمس الأشياء، القدرة على ممارسة الرياضة البدنية أو ممارسة فنون الرقص والتمثيل، يتمتع أصحاب هذا الذكاء بقدرات جسمية -حركية فائقة، ويعتمد هذا الذكاء على تفاعل تكوينات أو قدرات جسمية-حركية وعوامل بيئية، يوجد هذا النوع من الذكاء في المخيخ والكتلة العصبية الأساسية، ويتطور هذا الذكاء ابتداءً من الطفولة ويمكن أن يظهر في مراحل متقدمة عن ذلك حيث يتأثر بما يتاح في البيئة من فرص تدريب وممارسة وتعلم سواء على الأداء الرياضي أو الأداء الحركي.

أن أصحاب هذا الذكاء يفضلون التعلم من خلال الممارسة العملية والتجريب والتحرك والتعبير الجسدي وأمكانية استخدام حواسه المختلفة ويتجسد هذا الذكاء في الإنجازات الكبيرة التي حصل عليها الأبطال الرياضيون وذوي المواهب الرياضية وخير مثال على هذا الذكاء الأرقام القياسية التي حققتها لاعبة التزلج على الجليد (أوكسانا بول) في الأولمبياد تعتبر خير مثال على الذكاء الجسمي الحركي (هوارد جواندر: 2005، ص 1-3).

6- مؤشرات لاكتشاف الذكاء الجسمي -الحركي عند اللاعبين:

أن الممارسة التربوية والتعليمية والاحتكاك اليومي للمدرسين بلاعبهم في مختلف المستويات التدريبية، يساعدهم على التعرف على أنواع الذكاءات التي لديهم، هذا فضلاً عما تقدمه مختلف أنواع القياس وجميع المعطيات المختلفة عنهم من مصادر مختلفة وبخاصة لدى اللاعبين على توضيح ميولهم واهتماماتهم وفيما يلي نعرض بعض المؤشرات السلوكية المساعدة على التعرف على نوع الذكاء لدى اللاعب بقصد مساعدته على التدريب المثمر والفعال ومن مؤشرات التعرف على الذكاء الجسمي -الحركي ما يلي:

أن أصحاب هذا الذكاء مشوا في صغرهم مبكراً، فهم لم يحبوا طويلاً، أنهم ينجذبون نحو الرياضة والأنشطة الجسمية، أنهم لا يجلسون وقتاً طويلاً فهم في نشاط مستمر، يحبون الرقص والحركات الأبداعية والمبتكرة، يحبون العمل

باستخدام أيديهم في أنشطة مختلفة مثل استخدام الحاسب الآلي، ألعاب الصلصال ، والقص واللصق والرقص ، يجوبون التواجد في الفضاء ، ويحتاجون الى الحركة حتى يفكروا، وكثيرا ما يستخدمون أيديهم وأرجلهم عندما يفكرون، كما يحتاجون الى لمس الأشياء حتى يتعلموا، كما يفضلون خوض المغامرات الجسمية التي تمتاز بالصعوبات البالغة مثل تسلق الجبال والأشجار والمرتفعات لديهم تآزر حركي جيد ، يصيبون الهدف في العديد من أفعالهم وحركاتهم ، يفضلون دائما اختبار الأشياء وتجربتها عوض السماع عنها أو رؤيتها (أنشراح إبراهيم: 2005، ص33).

7- نموذج اختبار تميز الذكاء الجسمي - الحركي: (جابر: 2003، ص44)

- يتفوق في لعبة رياضة أو أكثر.
- يتحرك، يتلوى ينقر، لا يستقر في مكان لمدة طويلة.
- يقلد حركياً ببراعة إيماءات الآخرين أو لأزماتهم.
- يجب أن يجزئ أو يفكك الأشياء ويعيد تركيبها.
- يضع يده على شيء ويتناوله.
- يستمتع بالجري والقفز والمصارعة أو الأنشطة المشابهة (وإذا كان أكبر سنّاً سوف يظهر هذه الميول بطريقة أكثر تحديداً مثل الجري في الصف، أو لكم صديق، أو قفز فوق كرسي).
- يظهر مهارة في حرفة (مثل الأعمال الخشبية، الحياكة، الميكانيكا) أو تآزراً حركياً دقيقاً بطرق أخرى.
- لديه طريقة درامية في التعبير عن نفسه.
- يحكي عن إحساسات فيزيقية مختلفة أثناء التفكير أو العمل.
- يستمتع بالعمل بالطين أو بالخبرات اللمسة الأخرى (مثل الرسم بالأصابع).
- نواحي قوة أخرى جسمية حركية (حدد).

8- طرق التدريس بالذكاء الجسمي - الحركي: (جابر: 2003، ص69-77).

- هناك عدد من أدوات التدريس في نظرية الذكاء المتعدد التي تتعدى المدرس التقليدي الذي يتبع طريقة المحاضرة أو الشرح كصيغة للتعليم. الذكاء الجسمي - الحركي:
- يمكن استخدام بعض الأدوات لتطبيق نظرية الذكاءات في التدريس ومنها:
- حركة إبداعية أو أنشطة تربية رياضية أو تمارينات استرخاء جسمي مثل استخدام حركات الجسم لإظهار حركات الحروف في الكلمات مثل القيام للحروف المتحركة والجلوس للحروف الساكنة.
 - اليدان على التفكير أو اليدان على الأنشطة من كل الأنواع مثل استخدام الأصابع في العد.
 - زيارات ميدانية مثل القيام بالرحلات إلى الأماكن التاريخية.
 - مسرح المدرسة مثل عند تدريس معلم التاريخ للحروب أو الثورات تنظيم ولعب دور تمثيلي لهذه الحروب.
 - ألعاب تنافسية وتعاونية أو تمارين الوعي الجسمي مثل أن يطلب المعلم من الطلاب أن يستخدموا أجسامهم ليُشكّلوا أشكال علامات الترتيم ويتنافسون فيما بينهم.

- حِرَف مثل استخدام الصلصال لتشكيل الحروف.
- مفاهيم حسية حركية مثل التعبير بالإيماءات عن مفاهيم أو ألفاظ محددة من الدرس حيث يقوم التلاميذ بتحويل معلومات الدرس من نظم رمزية لغوية أو منطقية إلى تعبيرات جسمية حركية مثل انقسام الخلية أو طرح الأعداد.
- استخدام لغة الجسم وإشارات اليد للتواصل مثل ترجمة هجاء الكلمات إلى لغة الإشارة.
- أنشطة تدريس (أمثلة): كاستخدام اليدين على التعلم، الدراما، الرقص، الألعاب الرياضية التي تدرس، أنشطة لمسية، تمارين استرخاء ... الخ.
- مواد تدريس: أدوات البناء، طين صلصال، أجهزة وأدوات رياضية، يدويات، مصادر تعلم لمسية ... الخ.
- استراتيجيات تعليمية: ابنيها أو شيدها، مثلها، المسها، أرقصها (عبر عنها حركياً).
- عينة من مهارة المدرس في العرض: استخدام الإيماءات، والتعبيرات الدرامية.
- عينة من النشاط للبدء في الدرس: مواد معدة غريبة تمرر على التلاميذ في الصف.
- وأفضل مدخل لتطوير المنهج التعليمي الذي يستخدم نظرية الذكاءات المتعددة وهو من خلال التفكير في كيفية ترجمة المادة التي تدرس من ذكاء إلى آخر.

9- تميز الذكاء الجسمي - الحركي: (جابر: 2003، ص 37-41)

لا يوجد اختبار شامل في السوق يستطيع أن يوفر لنا مسحاً شاملاً لجميع الذكاءات المتعددة. إن الذكاءات ليست مسألة بسيطة، ولا يوجد اختبار يستطيع أن يحدد بدقة طبيعة ذكاءات شخص وجودتها أو نوعيتها، وكما بين جاردنر على نحو متكرر، تقيس الاختبارات المقننة جزءاً صغيراً فحسب عن النطاق الكلي للقدرات وأفضل طريقة لتقييم الذكاءات المتعددة، إذن يتم من خلال تقدير أدائك في الأنواع الكثيرة من المهام والأنشطة والخبرات التي ترتبط بكل ذكاء.

تمييز الذكاء الجسمي الحركي عند الراشدين:

- (1) يلعب رياضة واحدة على الأقل أو يقوم بنشاط جسمي على أساس منتظم.
- (2) من الصعب أن يجلس ساكناً لفترات طويلة من الزمن.
- (3) يحب العمل بيده في الأنشطة كالحياكة والنسيج وعمل السجاد والنحت والنقش وعمل النماذج.
- (4) يستخدم كثيراً إشارات اليد أو صور أخرى من اللغة الجسمية حيث يتحدث مع شخص آخر.
- (5) يحتاج للمس الأشياء لكي يتعلم عنها بدرجة أكبر.

تمييز الذكاء الجسمي الحركي عند التلاميذ:

- يفكرون: فهم يفكرون عن طريق الأحاسيس الجسمية.
- يحبون: فهم يحبون الرقص، الجري، القفز، البناء واللمس ... الخ.
- يحتاجون: فهم يحتاجون إلى لعب دوراً درامياً، حركة، أشياء بينها ألعاب رياضية وجسمية، خبرات لمسية حسية واليدان على التعلم.

لتقييم ذكاءات التلاميذ المتعددة أو أفضل أداة لتقييم الذكاءات لديهم هي أداة متاحة لنا جميعاً وهي الملاحظة البسيطة".

10- مفهوم الثقة بالنفس وأهميتها:

أن يصبح الرياضي أكثر وعياً حول مشاعره بالثقة بما في ذلك معرفة جوانب التحسن من خلال عدة أسئلة منها: متى يحدث الشك في قدراتك؟ وكيف تواجه حدوث الأخطاء؟ هل تستمتع بالمباريات القوية؟ هل تتوقع أن يكون أداءك جيداً؟

إن إجابة الرياضي عن هذه الأسئلة تساعد على تحديد مواطن القوة والضعف في جوانب الثقة.

"إن الثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الفرد بفعل الخبرة والممارسة والإدراك" (علي جاسم عكلة الزبيدي: 1989، ص3). وهي: "عامل أساسي في تكوين مظاهر الشخصية" (العادل محمد أبو علام: 1978، ص18).

"ويرى كثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس Self-Confidence هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ، ربما يؤدي إلى مزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة لكن المفهوم الصحيح لها يعني: توقع الرياضي الواقعي بتحقيق النجاح، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي، لكن ما الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها.

وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة، وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة. في حين إن الثقة بالنفس هي شعور اللاعب إن أداءه سيكون جيداً بصرف النظر عن النتائج حتى إن كان المنافس متفوقاً عليه. لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة ليس من الضروري أن يؤدي دائماً إلى تحقيق المكسب" (أسامة كامل راتب: 2000، ص337).

وتشير فيلي Vealey (1986) في الثقة الرياضية إلى: "اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية، وهذان العاملان يتنبأان بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب في إثناء المنافسة" (محمود عبد الفتاح عنان: 1995، ص152-153).

(ولأهمية هذه السمة التي يتصف بها بعض اللاعبين ولا يتصف بها آخرون، ولتحسين الثقة وتطويرها نعرض بعض الاقتراحات في بناء الثقة بالنفس، وتطويرها لدى الرياضيين):... (أسامة كامل راتب: 2000، ص344-347).

-زيادة الوعي بالثقة بالنفس على وفق خطوات هي:

-انجازات الأداء.

إن أهم عامل يسهم في بناء الثقة هو الانجازات، وعلى الرغم من هذا الاستخلاص الذي يبدو منطقياً إذ ربما ينجح الرياضي في أداء مهارات بشكل معين في إثناء التدريب، إلا أنه يفشل في أدائها في إثناء المباريات وذلك لعدة أسباب منها عدم الثقة الكافية في الأداء ولعلاج ذلك عليه أن يخصص مزيداً من الوقت لإتقان مهاراتها. -التصور الذهني للأداء الناجح.

كي يتصور الرياضي كيف يهزم المنافس مثلاً عليه: الأداء بثقة والتفكير بثقة.

-الحالة البدنية الجيدة.

الإعداد البدني الشامل بما يناسب توزيع الطاقة بانتظام في المباريات بما ينعكس على أداء المهارات، وتزداد أهمية ذلك بصفة خاصة في الأنشطة الرياضية ذات المسابقات غير المحددة الزمن مثل الكرة الطائرة، والتنس، الخ.

-قيمة الذات.

إن الثقة بالنفس هي بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لنفسه، وإن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى النشء الصغير. وإن قيمة الرياضي لنفسه هو مفتاح للدافعية نحو الانجاز.

-تأسيس نظام محدد للعمل قبل المنافسة.

وذلك للتقليل من التوتر والقلق، وللمساعدة على التركيز على الأداء مثل موعد الطعام، والإحماء والوصول إلى مكان المسابقة.

وقد ازداد الاهتمام بدراسة العوامل المؤثرة في بناء الثقة بالنفس وتفسيرها إيجاباً وسلباً لأسباب تتعلق بأهمية مفهوم

الثقة بالنفس ودوره في تكوين شخصية الفرد منها: (علي جاسم عكلة الزيري: 1989، ص3).

● إن الثقة بالنفس توفر بناءً دافعياً Structure of Motivation نحو العمل، والانجاز، وسرعة الأداء ودقته.

● إن الثقة بالنفس تؤدي إلى القدرة والإقدام في الوقت التي تمثل المبادرة سلوكاً إبداعياً وتساعد على تكوين القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية.

● إن الثقة بالنفس ترتبط بالصحة النفسية، لأنها تهيئ الأسس النفسية السليمة للالتزان الانفعالي، والتكيف الاجتماعي الإيجابي.

● تعد الثقة بالنفس من شروط القيادة الناجحة في مجالات الحياة جميعها.

ومن هنا فإن معرفة هذا البناء النفسي وتحديد مسارات تطوره ومراحله وبيان أثره في سلوك المدربين والمسؤولين عن تخطيط المناهج الرياضية بوضع إطار نظري عام يساعد على تفسير المناهج العلمية، والعملية، وهيئة الوسائل والأساليب، واختيار الأنشطة لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين وابعادهم عن الغرور.

"إن الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية، ولا تقتصر هذه السمة على مجال محدد من مجالات التكيف وإنما ترتبط بمجالات التكيف العام، وقد توصل جيل فورد إلى هذه النتيجة ففي تصنيفه لإبعاد الشخصية عدّ الثقة بالنفس عاملاً عاماً لا يقتصر على مجال السلوك الانفعالي أو الاجتماعي وإنما يرتبط بالسلوك، وافترض أن الثقة بالنفس تنتمي لمجموعة العوامل التي تمثل اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو الأشياء، ونحو نفسه، ونحو البيئة الاجتماعية" (Guilford : 1959 , p408).

إن نمو الشخصية هدف مهم جداً للمربين المعنيين بهذا المجال للتعرف على الدراسات المتخصصة بالثقة بالنفس

وتعزيزها وطريقة رعاية الصحة النفسية، وهيئة الإمكانيات والوسائل المساعدة على تنمية الشخص، وتعزيز الذات بما يناسب

قدراتهم للتكيف مع أعباء الحياة، وأعباء التدريب الرياضي المستمر في مجال الرياضة، والانجاز، وبلوغ الأهداف. وقد حددت مظاهر الثقة بالنفس واعراض ضعف الثقة بالنفس ومشاعر النقص بالآتي: (العادل محمد أبو علام: 1978، ص142-143)

- الاحساس بالقدرة على مواجهة متطلبات الحياة، واتخاذ القرارات، وتنفيذ الحلول.
- تقبل الذات، والشعور بتقبل الآخرين، والخوف من المنافسة، والاستياء من الهزيمة، والرغبة في الاتقان، والشعور بنقص الجدارة.

- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم، والثقة بهم.

- الشعور بالأمن من الاقران والمشاركات الخاصة.

- الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة مقابل الشعور بالخوف.

وتبرز أهمية الثقة بالنفس الرياضية بالنقاط الآتية: (أسامة كامل راتب: 2000، ص342-343).

عند ما يتمتع الرياضي بالثقة فان ذلك يساعد على تطوير ادائه الرياضي بطرائق مختلفة اهمها:

- الثقة تثير الانفعالات الايجابية:

فهي تبعث الشعور بالحوية والحماس، وتؤدي بالحركات الرياضية الى الانسيابية ومزيد من القوة والسرعة والدقة وتساعد الثقة على احتفاظ الرياضي بهدوئه واسترخائه في المواقف التنافسية الضاغطة.

- الثقة تساعد على تركيز الانتباه:

يصير الرياضي موجهاً نحو الاهتمام بالأداء، ويتعد عن القلق.

- الثقة تؤثر في بناء الاهداف:

الرياضي الذي يتمتع بالثقة يصنع اهدافاً ذات صعوبة ملائمة، وتستثير التحدي، ثم يبذل الجهد لإنجازها. فالثقة تستثير القدرات التي لدى الرياضي.

- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد:

تعرف الثقة بالنفس لدى بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين بأنها: درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة، ولا شك في ان توقع الرياضي لنتائج ادائه يعد عاملاً مهماً من إذ التأثير في نتائج الاداء، بمعنى اخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الاداء وبمعنى اخر ايضاً فان الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من مقدرته على تحقيق انجاز معين.

11- خصائص الثقة بالنفس: (علي جاسم عكلة الزبيدي: 1989، ص27-34).

وفسره العلاقة بين الثقة بالنفس ببعض البنى النفسية وكما يأتي:

-علاقة الثقة بالنفس بالتقبل الاجتماعي:

الذي فسره إنجرسول 1982 في إن:

" يعد تقبل الذات والثقة بالنفس أمرين أساسيين وعاملين مهمين من عوامل التقبل الاجتماعي العام وذلك لان الفرد الذي يمتلك ثقة عالية بنفسه تزداد فرصة مساهماته وابرز قدراته وابداعاته في الوسط الذي يعيش فيه. فالشخصية السليمة للشباب والمشاعر الايجابية نحو اهمية الذات عنده تكونان عناصر اساسية للتكيف الاجتماعي " (Heath and company : 1982, p123)

-علاقة الثقة بالنفس بالقدرة على اتخاذ القرار:

ان اتخاذ القرار يتضمن جانباً من المخاطرة وتحمل المسؤولية، ولا يجراً على اتخاذ القرار من لا يمتلك ثقة عالية بالنفس، ومقداراً معقولاً من الخبرة.

-علاقة الثقة بالنفس بالإقدام والمبادرة:

يرتبط الإقدام Coming forward بالعامل النفسي الداخلي، وهو قريب في وظيفته من النية، أما المبادرة Initiation فترتبط أكثر بالسلوك الظاهري وتتضمن السبق والأولوية، إن إقدام اللاعب على قيادة فريقه والنزول إلى حوض السباحة قبل أقرانه مرتبط إيجابياً بالثقة بالنفس.

-تطوير الأداء وتحسينه وعلاقته بالثقة بالنفس:

ان الثقة بالنفس تكون شعوراً متزايداً بقيمة الذات والرضا عن النفس، وكلما وجدت ثقة عالية بالنفس ورضا كافٍ عن الذات أصبح ذلك دافعاً قوياً وإيجابياً لزيادة الأداء وتحسينه.

-علاقة الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية:

ان الثقة تحقق الجرأة والبناء الايجابي للفرد للتعبير عن قدراته دونما خوف أو تردد، من جانب آخر فان الإبداع يعزز النظرة الايجابية الى الذات ويزيد الثقة بالنفس.

-الثقة بالنفس والمخاطرة:

إن الإقدام على الأعمال غير المألوفة والمهمة وتحديد الأهداف التي تتضمن جانباً من الصعوبة وتحمل المسؤولية في المواقف الاجتماعية وغيرها التي تتضمن نوعاً من المخاطرة لا يقدم عليها من لم تكن لديه الثقة بالنفس.

-الثقة بالنفس وعلاقتها بالتعاون والإيثار:

إن مساعدة الآخرين والتعاون معهم وتفضيل الآخرين على الذات بناء نفسي ايجابي يتعزز بالخبرة والممارسة.

-الثقة بالنفس وعلاقتها بالصحة النفسية: (أحمد عزت راجح: 1973، ص296)

إن العوامل الأساسية والعلامات الايجابية للصحة النفسية تكون العناصر الرئيسة لبناء الثقة بالنفس، وإذا كانت الصحة النفسية تمثل البناء الشامل للشخصية السليمة فان الثقة بالنفس تكون أحد شروط التمتع بالصحة النفسية، ومن العلامات الايجابية للصحة النفسية ما يأتي:

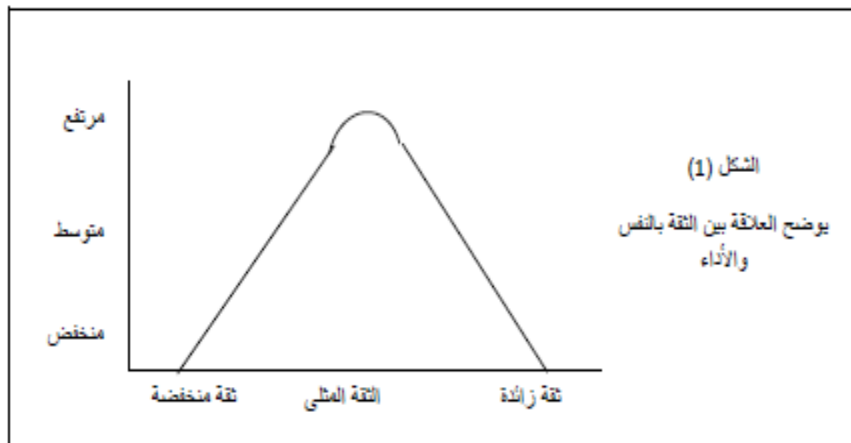
- قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ترضيه وترضي من حوله.
- قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتضاربة توفيقاً يرضيها إرضاء متزاناً.
- قدرة الفرد على الصمود باتجاه الشدائد والأزمات.

• شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة والرضا عن الذات.
 • قدرة الفرد على أحداث تغيرات بناءة في بيئته.
 إن الثقة بالنفس والنظرة الايجابية نحو الذات يجب أن يكون أحد الأهداف الرئيسة التي تركز حولها النشاطات الرياضية سواء في التدريب أم في المنافسة، وكيف يتم بناء الثقة بالنفس وتعزيزها لدى الرياضيين لتحسين انجازاتهم؟ وما الخطوات المتبعة في ذلك:

- أ. مساعدة الرياضي ليضع لنفسه أهداف محددة مناسبة لقدراته.
- ب. يجب إن تكون أهدافا اللاعب ضمن المستطاع والمتوافر من الإمكانيات.
- ج. إشراك اللاعب في مستويات أداء اعلي منه والاشترك معه في المران وتشجيعه.
- د. تشجيع اللاعب وسماع أفكاره عندما يريد شرحها وتشجيعه على الحديث عن الحالات الايجابية لنفسه.
- هـ. إشراكه في اتخاذ القرار، ووضع الخطط.
- و. استخدام مبدأ التسامح عند الخطأ.
- ز. توقع الفشل في التدريب يجعل اللاعب لا يبأس من التدريب باستمرار للوصول إلى الهدف.
- ح. كن مثالا وأتمودجا لتكون قدوة للاعبين

12- مستوى الثقة في النفس المثلى: (أسامة كامل راتب: 2000، ص337-338).

إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثلى optimal self-confidence يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتناسب مع قدراتهم ويفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون الى حدودهم العليا لقدراتهم، ولا يحاولون انجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم.
 ويعد امتلاك الرياضيين للثقة المثلى صفة ضرورية ومهمة، إلا أن امتلاك الرياضيين لهذه الصفة وحدها لا يكفي للتفوق في الأداء، لأن هناك مستوى من الثقة بالنفس على وفق مقدار معين في حين يكون بعض الرياضيين غير واثقين من أنفسهم أي تعوزهم الثقة بالنفس ويتميز بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس (الثقة الزائفة)، ويوضح الشكل (7) العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي



يتبين من الشكل إن الأداء يتحسن عندما تزداد الثقة إلى نقطة مثلى، وعندما يحدث إن تزداد الثقة فإن ذلك يؤثر سلباً في انخفاض الأداء. ويرجع ذلك إلى إن الثقة الزائدة قد تخدع الرياضيين وتجعلهم يعتقدون أنهم موهوبون جداً ومن ثم لا يبذلون الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق الأداء الأفضل.

13- نظريات الثقة بالنفس:

أولاً: نظرية هارتر في دافعية الكفاية 1978: (محمود عبد الفتاح عنان: 1995، ص 143).

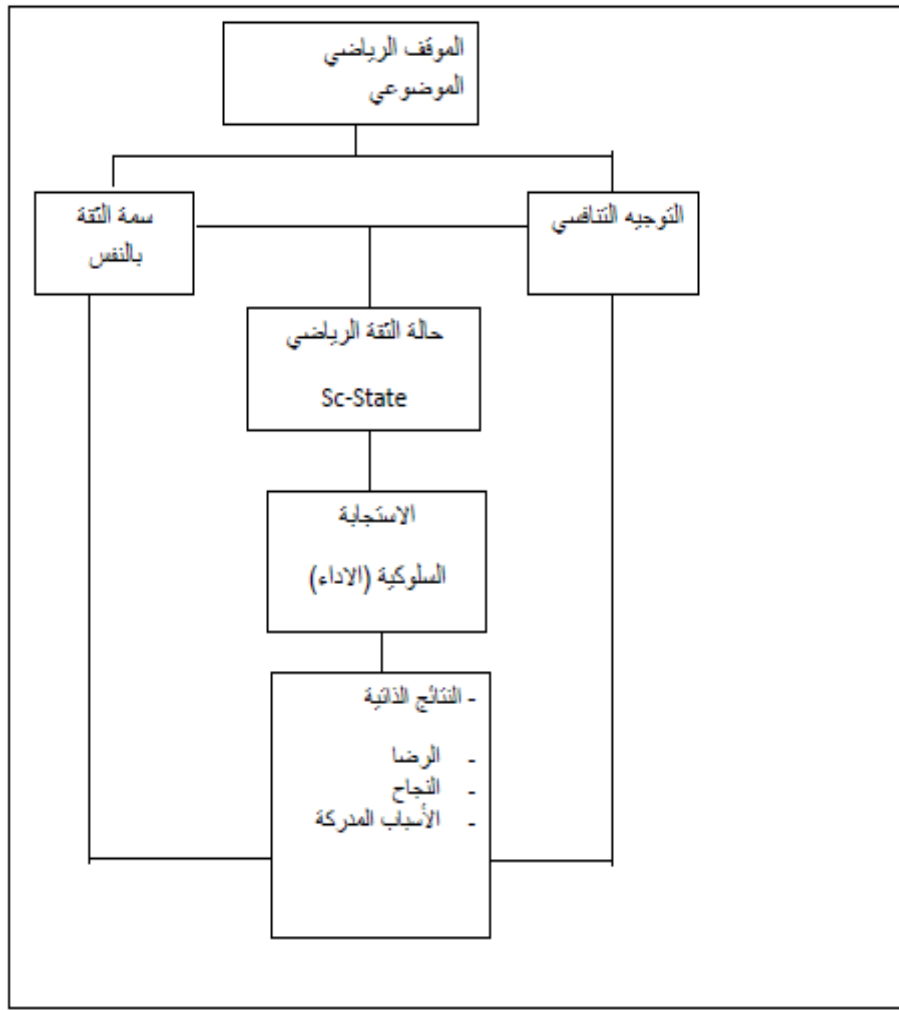
قدم هارتر 1978، نظريته في دافعية الكفاية والتي قامت على فرضية شعور اللاعب بالكفاية الشخصية فيكون الأفراد مدفوعين فطرياً ليكونوا أكفاء في مجالات الانجاز البشري وفي مجالات التربية الرياضية ولكي يشعر اللاعب بالإشباع ويحاول الأداء بإتقان وكذلك إدراك النجاح الذاتي ويعمل اللاعب بمحاولات إتقان ناجحة في زيادة الفعالية الذاتية ومشاعر الكفاية الشخصية والتي ترفع بدورها بدافعية الكفاية وبالتالي يشجع اللاعب على بذل المزيد من محاولات الإتقان.

ثانياً: نظرية فيلي (1986): (محمود عبد الفتاح عنان: 1995، ص 152-153).

تشير فيلي Vealey في الثقة الرياضية إلى: "اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية، وهذان العاملان يتنبأان بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب في أثناء المنافسة"

أنموذج فيلي للثقة الرياضية: Veally's Sport Confidence Model

"يعد أنموذج فيلي 1986- في الثقة الرياضية منهجاً حقيقياً كونه يمثل حالة بنائية داخل نظام علم النفس الرياضي إذ يؤكد الأنموذج أهمية الثقة بالنفس في الرياضة وأهمية إيجاد تفسيرات للعلاقة ما بين الثقة العامة والثقة في الرياضة النوعية، وتشير فيلي إلى مفهوم الثقة لدى الرياضيين بأنه: اعتقاد الفرد أو درجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي (سمة الثقة بالنفس) في الرياضة، والتوجهات التنافسية النوعية كما في الشكل (2)



الشكل (2)

أ نموذج فالي للثقة بالنفس لدى الرياضيين عن R.S.Veally. مفهوم الثقة الرياضية

والتوجه التنافسي عن كوكس 1994

وبدراسة الأ نموذج الخاص يمكن استنتاج ما يأتي:

الثقة بالنفس في موقف معين تنبئ عن الأداء أو الاستجابات السلوكية الظاهر، تلك الاستجابات السلوكية الظاهرية تشير إلى المدركات الذاتية أو المحصلة، وتتضمن النتائج الذاتية: الرضا، النجاح (مستقلاً عن الفوز والخسارة) وتؤثر النتائج الذاتية بدورها في التوجه التنافسي للاعب وتتأثر به بشكل ربما يعطي للشخصية نوعاً من الثقة الرياضية. تبدو أهمية الأ نموذج في تفسير العلاقة بين الثقة الرياضية العامة والثقة الرياضية في موقف نوعي (رياضة تخصصية أخرى) فاللاعب المتفوق في الرياضات يستفيد من ذلك بتحول كثير من الثقة المستمدة من نجاحه في المواقف الرياضية الأخرى. اختارت فيلي بعض الأفكار والفروض ووجدت أنها قابلة للتطبيق، لذلك صممت بعض الاختبارات لقياس سمة الثقة بالنفس الرياضية.

واستندت فيلي في بناء أ نموذجها إلى الفرضيات الأساسية للنظريات الآتية:

-فعالفة الذات لباندورا Bandura's Theory of Self Efficacy

- نظرفة دافعة الكفافة لهارتر Harter's Competence Motivation Theory

- نظرفة إدراك القدرة لنيكولز Nicholl's Perceived Ability

وبناءً على هذه النظرفة عرفت (فيلف) مفهوم الثقة الرفاضة بأنه: "الاعتقاد او درجة التأكفد التي فمفلكها الأفراد حول قدرافهم على ان فكونوا ناجففن فف الرفاضة" (محمود عنان مففاح: 1995، 225).

"وعلى ضوء الاستخلاص السابق الذي فأكد من ففائف بعض الدراسات، ففجب ان ففتاح لكل رفاضي فرصة ففحقفق الفجاح والشعور بالكفافة على الأقل فف رفاضة أو نشاط واحد فقط، لأن ففبرة الفجاح الموقفي النوعف ففدعم الإدراك العام للثقة الرفاضة، وففنما ففطور سمة الشفصففة للثقة بالنفس، فان الرفاضي سوف ففحصل على ففستوفيات أكبر من الثقة الرفاضة الموقفية - النوعفة عندما ففقدم على مسابفات ففجفدة" (أسامة كمال رافب: 1980، ص93).

فرى البافح إن نظرفة ففلفف 1986 فف الثقة بالنفس ففف شاملة وواضحة لسمة الثقة بالنفس بالمواقف الففرفففة والمنافسة بعبفا عن الفوز والفسارة وففراعي جوانب الشفصففة، وففطلعت بما ففمكن إن ففعطف ثقة بالنفس للرفاضي بالمقارنة بفن الثقة بالنفس بصفة عامة والثقة بالنفس الرفاضة بصورة خاصة ومدف استفادة الرفاضففن من ذلك فف ففطور الفستوى الرفاضي.

14- مقومات الثقة بالنفس:

هناك مقومات ففؤثر فف الثقة بالنفس وففعمل على فففزفها وففجعل منها قوة لا ففستهان بها فف بناء شفصففة الفرد، ففكفففه نفسفا واجفتماعفا، والففحلف بصفة النفسية السلفمة ولعل أبرزها:

• المقومات الجسمفة:

سلامة جسم الفرد وفلوه من الأمراض المعففة التي قد ففعوقه عن الففام بأداء الأعمال

المسندة إلفه أو التي ففطلب منه بذل ففهد معفن لإفناجها، والففاذبفة الشفصففة، وبهاء النظر، والفقدرة الففعبرففة بالفركات والإشارات مع استخدام ففبرات الصوت بما ففتناسب مع الموقف الذي ففكون فففه الفرد كلها كففلة بفففزف

ثقة الفرد بنفسه. (فمفد ففسفن العفبفد: 1995، 5)

إذا زافد لفاقة الفرد وشفففه زافد فففته بنفسه، ففثمة ففرباط وففثق بفن الصحة والسلامة الجسمفة وبفن الثقة بالنفس فعندما ففكون الفرد فف أفضل ففالفاته ففرففع معنوفياته، وففعظم قوفه، وففكون شعوره ففجاه نفسه بالثقة

وفففحسن قوفرته على الفففكفر. (سارة لفففنفوف: 2005، 45)

• المقومات العقلفة:

قوة الذاكرة، واستعداد الفرد للففعلم، وافتساب الففبرات الففجفدة التي ففمكنه من حل المشكالات التي قد ففواجهه وففصاففه فف فففاته، والاستفادة من الفرص الفففاحة التي ففساعد فف طلب العلم والمعرفة وكل ما ففعود علفه بالفافدة مع ففوففه الطاقات المبذولة الففوففه الففصففب فففف لا ففكون هناك ففهد مبذول دون أن ففصفب هفدفا أو ففعم بالفافدة لففحقق أكبر قدر ففمكن من الففناجفة فف ففسر وسهولة ففمفعا ففساعده على بناء فففته بنفسه. (فوسف مففخائفل اسعد: بدون

فاريخ، 66)

● المقومات النفسية:

إن أهم المقومات النفسية هو أن يدأب الفرد على تكوين صورة طيبة عن نفسه عند الآخرين وأن يتعرف على نقاط القوة في نفسه ويعترف بما فيها من ضعف وأن يشبع حاجاته الأساسية، لكن هناك عنصرا أساسيا يفوق هذا كله أهمية، هو احترام المرء لنفسه كفرد.

فهذا الاحترام هو أساس كل ثقة بالنفس حيث إن احترام المرء لنفسه يعني أن يحترم كعضو في الجماعة، وأن الجنس البشري له إمكانيات ضخمة وعظيمة للنمو غير أن الفرد لم يصل بنشاطه بعد إلى المستوى الرفيع لتحقيق هذه الإمكانيات وحدودها فهو يتعلم ببطء عن أسرار المادة، الحياة، العقل التفاهم، ويتعلم كذلك ببطء الحقائق، والقيم الروحية العظمى التي تحكم الحياة، هذا فضلا عن أنه قصير النظر مترددا في أحوال. غير أنه في الحاجة إلى أن يتعلم احترام نفسه، لا بمجرد أنه عضو في الجماعة، ولكن لأنه شخصية فريدة في حد ذاتها. فكل ما كان هناك احترام النفس زادت من ثقته بنفسه وارتفعت معنوياتها. (جلبرت رن: 1963، ص7)

● المقومات الاجتماعية:

إن الفرد لا يعيش في معزل منفصل عن المجتمع، بل هو جزء منه، يؤثر فيه ويتأثر به فالمجتمع يقدم العلوم، والمعارف التي تعود بالفائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه لتجعل منه إنسانا واثقا من نفسه يشعر بإنسانيته قادر على مواجهة الحياة، ومواجهة المستقبل بكل شجاعة واقدام ليكون عنصرا فعالا فيه لكن في بعض الأحيان تكون العلاقة بينهما ليست ثابتة بحيث أنه قد ينحرف عن المجتمع الذي ينشأ فيه وربما يقف ضده ويقاومه وعندها يصبح من الصعب عليه التكيف معه، وقد يحصل العكس من ذلك حيث يأخذ المجتمع من الفرد موقفا مضادا ومنه يصبح غير مقبول اجتماعيا عندها سيشعر بعدم ثقة في النفس ويكون ذلك سببا في انسحابه وانعزال عنه. (محمد حسين العبيد: 1995، ص7)

فيرى محمد عبد الرحيم عدس إن الشعور بالثقة هو شعور متبادل ينعكس من طرف على آخر، كما تنعكس صورة المرء في المرآة حيث يقف أمامها، فيقول: ما دمت أثق بالآخرين فلا شك أن هؤلاء الآخرين يثقون بي فأنا أحس اتجاههم بما يحسون هم به اتجاهي. (محمد عبد الرحيم عدس: 2003، ص23-24)

● المقومات الاقتصادية:

يرتبط المستوى الاقتصادي وتعدد سبل الكسب ارتباطا وثيقا بثقة الشخص بنفسه، فكلما زاد دخل الفرد وأصبح قادرا على تلبية احتياجاته وتحقيق كثير من رغباته فإن ثقته بنفسه ستزداد، بالإضافة إلى شعوره وإدراكه بمدى اهتمام الناس به والتفافهم حوله، والإفساح له في المجالس والأماكن التي ينزل فيها، ومحالته للمجتمعات ذات المستوى الاقتصادي العالي كل ذلك سيشعر الفرد بأنه ذو مكانة مما يعزز ثقته بنفسه. (لاحق عبد الله لاحق: 2004، ص25)

أما الإحساس بالحرمان وضعف الدخل، يكون دافعا نحو الشعور بعدم الثقة في المستقبل، مما ينعكس سلبا على نفسية الفرد، فالمستوى الاقتصادي الرديء يجعل الفرد دائم القلق والاضطراب، لا يستطيع تلبية حاجاته الضرورية ولكن في بعض الأحيان هناك أسر ذوي مستوى، دخلهم ضعيف ولكنهم لا يفقدون الثقة بأنفسهم لأنهم يعرفون إمكانياتهم

ويتصرفون حسبها، مما يجعلهم محل تقدير واحترام من طرف الجميع، وهذا ما يزيدهم ثقة بأنفسهم. (محمود مصطفى زيدان: 1979، ص175)

ما يمكن استخلاصه مما ذكر سابقا، إن هذه المقومات سواء إن كانت جسمية، أو نفسية، أو عقلية، أو اجتماعية أو اقتصادية فإنها تسمح للرياضي بصفة خاصة ولل فرد بصفة عامة بالتمتع بالثقة بالنفس وباليقين إزاء مشاعره التي تبث فيه روح الثقة والأمان. مما تساعده على اتخاذ مواقف ايجابية في حياته لأنه يؤمن بأفكاره، ويعتمد على نفسه ولديه إرادة قوية في ذلك، والتي تعد من أسباب النجاح.

15- مظاهر الثقة بالنفس:

للثقة بالنفس مظاهر وعلامات نستطيع من خلالها تمييز الشخص الواثق من نفسه أو مدى ثقة الشخص بنفسه من عدمها.

فالثقة بالنفس، تظهر في إحساس الفرد بالثقة بدنيا وشخصيا ومهنيا، وبقدراته ومهارته وخبراته الجيدة، وتقبل الآخرين له، وثقتهم فيه، والشخص الواثق من نفسه تتوفر لديه القدرة على التوافق مع ظروف المستقبل، ويستطيع إنجاز العمل الذي يخطط له، كما تكون لديه الكفاءة الشخصية اللازمة للتعامل مع الآخرين، وتتضح هذه الثقة لدى الطالب، من خلال الدور الإيجابي الذي يقوم به في قاعة الدرس، ممثلا في الإجابة على الأسئلة والاشترك في المناقشة، والتعامل مع السلطة الإدارية، وتقبله لقدراته دون الشعور بالدونية (باخوم رأفت عطية: 2004، ص219) والشخص الواثق من نفسه يعطي للآخرين الشعور بأنه قوي وماهر، وكلها سمات تمكنه من القيادة والإسهام في حل مشكلات الجماعة (لويس كامل مليكة: 1989، ص220).

وذكر الباحث العنزي فريح عويد، أنّ أهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس هي: (العنزي فريح عويد: 2000، ص418).

- الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة، في الحاضر والمستقبل، والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول.
- تقبل الذات، والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم.
- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم.
- الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الإيجابية.
- الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة.

وتضيف الوشيلي وداد، أنّ أهم مؤشرات الثقة بالنفس عند الأفراد هي: القدرة على الاعتماد على النفس، والحكم السليم على المواقف والأشياء، ومواجهة المشكلات، والتوصل إلى حلول مناسبة لها، والعزم والإرادة، إلى جانب الشجاعة التي تعتبر من أهم مظاهر ودلال الثقة بالنفس (الوشيلي وداد: 2007، ص14).

وصنف Guilford (جيلفورد) مظاهر الثقة بالنفس إلى: الشعور بالكفاية، الشعور بتقبل الآخرين، الاتزان الانفعالي، الشعور بالرضا عن الأحوال والخصائص الشخصية (عن الدوسيقي مجدي محمد: 2008، ص19).

ويذكر ليند لفيلد جيل، أن الأشخاص الواثقين من أنفسهم يتصرفون كما لو أنّهم: (ليند لفيلد جيل: 2005، ص5).

- محبوب لذواتهم، ولا يمانعون البتة من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم.
- متفهمون لذواتهم، ولا يتوقعون عن التعرف على ذواتهم أثناء نومهم وتطورهم.
- يعرفون ما يريدون، ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم.
- يفكرون بطريقة إيجابية.
- لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.
- يتصرفون بمهارة، ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي.
- ويرى محمد سالم المرغبي أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس تتمثل في: (المرغبي سالم محمد: 2008، ص29).
- إحساس الفرد بكفاءته وقدرته على اتخاذ القرار في مواجهة المشكلات.
- إحساسه بتقبل الآخرين له وثقتهم فيه.
- الشعور بتقبل الفرد لنفسه وللآخرين واحترامهم.
- الشعور بالطمأنينة
- نرى مما سبق شبه اتفاق، على أن الشخص الذي يثق في نفسه، هو الذي يستطيع التعامل مع مواقف الحياة المختلفة، العامة والخاصة، بكفاءة واقتدار. كما أنه شخص محب لذاته، ومتقبل لها، لديه نظرة إيجابية نحو ذاته ونحو الآخرين، دون تردد أو خوف، مواجه لا يتورى عن مشكلاته.

16- مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

- للثقة مظاهر ودلائل تدل على وجودها لدى الشخص، كما نجد دلائل وعلامات تدل على ضعفها وانعدامها لديه، وفيما يلي سنتطرق إلى بعض علامات ضعف الثقة بالنفس لدى الفرد.
- يشير القوسي عبد العزيز إلى أن ضعف الثقة بالنفس يظهر في ضعف الروح الاستقلالية، والتردد، وانعقاد الإنسان في وجود الآخرين، والتهمته واللجلجة -خصوصا عند الأطفال- والحجل، وعدم القدرة على التفكير المستقل، والحجن والانكماش وعدم الجرأة، وتوقع الشر، وشدة الحرص، والتهاون والاستهتار، وعدم الاهتمام بالعمل والخوف منه، واتهام الظروف عند الإخفاق فيه، والخوف من نقد الآخرين، إضافة إلى أحلام اليقظة، والمبالغة في التظاهر بطيب القلب (القوسي عبد العزيز: 1975، ص63).
- ويضيف باخوم رأفت عطية، أن الثقة بالنفس المنخفضة، تظهر في إحساس الفرد بالنقص، والحساسية للنقد، والانقياد، والشخص الغير الواثق من نفسه لا يملك القوة اللازمة للنجاح، وتنقصه المهارات الاجتماعية، ويكون أقل كفاءة من أقرانه، ويشعر بعدم تقبل الآخرين له، ويكون على درجة على درجة منخفضة من الاتزان الانفعالي، وينقصه توكيد الذات، ويفشل في مواجهة الأزمات، كما يتصف بانخفاض النقص الاجتماعي، وارتفاع الخضوع والميول العصائية.
- أما بالنسبة للطالب فيتمثل ضعف الثقة بالنفس في عدم القدرة على اكتساب المعلومات والمهارات، مع وجود شعور بعدم القدرة على تحقيق النجاح فيما يقوم به من أعمال، سبق له النجاح في أدائها. وتنتابه الاضطرابات بسبب عدم الكفاءة الشخصية، وأحيانا يتصف بالأداء بالرفض والخوف من أداء الأعمال. وأحيانا أخرى يفتخر بقدرته في صورة

تأكيدات صريحة للثقة بالنفس، وهي في الحقيقة على النقيض من ذلك، لا يحاول توضيحها للآخرين بصورة مستمرة (باخوم رافة عطية: 2004، ص 219).

ويشير العنزي فريخ عويد بأن مظاهر الثقة بالنفس تتمثل فيما يلي: (العنزي فريخ عويد: 2000، 418).

- الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية، والاحساس بالحاجة إلى التأييد من الآخرين ومساندتهم، والميل إلى التردد والتراجع، والمبالاة في الحرص.
 - القلق حول التصرفات والصفات الشخصية، والحساسية للنقد الاجتماعي، والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم، والخوف من المنافسة، والاستياء من الهزيمة، والترحيب بإطراء الآخرين.
 - الشعور بالخجل والارتباك، والميل إلى الإحجام عن التعامل مع الكبار.
 - الشعور بالارتباك والقلق في المواقف الاجتماعية التي تضم الأقران، والإعراض عن المشاركة الإيجابية.
 - الشعور بالخوف والارتباك والخجل في المواقف الجديدة.
- بينما حدد جيلفورد (Guilford) مظاهر نقص الثقة فيما يلي:
- التمرکز حول الذات.
 - الشعور بعدم الرضا عن الأحوال والخصائص الشخصية.
 - الشعور بالحاجة إلى التحسن.
 - الشعور بالذنب ونوبات من البكاء (الوشيلي وداد: 2007، ص 16).

نلاحظ مما سبق، أنّ الفرد عندما يفقد ثقته بنفسه، تتأثر علاقته بالآخرين سلباً، وينعزل عنهم ويعيش بالتالي على هامش الجماعة، ويؤدي به ضعف الثقة بالنفس إلى اتّخاذ عدد من الأساليب التعويضية كالتك والسخرية واصطناع الهيئة والوقار وقد تظهر هذه الأساليب السلوكية في صور مرضية.

17- معوقات الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس أمراً ضرورياً، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به، سواء كان في الأسرة أو الأصدقاء، إلا أنه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تمنعه من تحقيق أهدافه وطموحاته، وتؤثر عليه سلباً، فتجعل منه شخصا غير واثق من نفسه، ومن هذه المعوقات ما يلي:

● المعوقات الصحية:

تتضمن المعوقات الصحية مايلي:

- تخلف النمو أو التشوهات الخلقية التي يولد بها الفرد.
- الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو استهزاء البعض.
- إصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي اعتاد على كسب رزقه منه، وإحساسه بأنه أصبح عاجزا عن الاعتماد على غيره.

- الإحالة إلى المعاش سواء كان ذلك بسبب الوصول إلى سن التقاعد أو لا، فإن الشخص يفقد جانبا كبيرا من الثقة بالنفس، لكونه مستشعرا أن إحالته إلى المعاش، معناه أنه صابرا عاجزا صحيا عن مزاولة مسؤولياته التي كان يشغلها في عمله.
 - فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته، لكونه غير مستوف لبعض الشروط في إحدى المجالات (كالمظهر الجسمي اللائق) يجعله يفقد قدرا كبيرا من الثقة بالنفس، خاصة إذا علق آماله المستقبلية عليها (منال السقاف: 2008، ص114).
- صحيح أن المشاكل الصحية قد تقف عائقا أمام الفرد وتحد من ثقته بنفسه، ولكن في بعض الأحيان، نجد من يعوض نقصه في النواحي الصحية، بإنجازات تتحدى الأصحاء، فمنهم من يمتلك ثقة بنفسه وتقديرا إيجابيا لذاته، يفوق ما لدى الأصحاء من الناس. ذلك لأن ثقته بنفسه تكون نابعة من أعماقه ومن قوة إرادته، وسعيه يجد نحو تحقيق طموحاته.

● المعوقات العقلية:

- تشكل الحياة العقلية للفرد كيانا وقواما جوهريا، فإذا لم تسر هذه الحياة في المستوى المطلوب، عندها سيحس الفرد بالافتقار إلى الثقة بالنفس. ومن المعوقات التي تعترض الفرد الحياة العقلية مايلي:
- انخفاض مستوى ذكاء الفرد، وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة في مجابهة وحل المشكلات الجديدة المشابهة للمشكلات السابقة، والمشاركة معها في بعض المقومات.
 - عدم القدرة على الحفظ.
 - بلادة التفكير، والنقص في الجهد الذهني المبذول، لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريبا، ويصبح الفرد عندها عاجزا
 - تفكك التفكير وعدم القدرة على الإلمام بالموضوع متكاملا، إلى جانب التناقص الفكري، وذلك بأن يقدم الفرد رأيا ورأيا مضادا له في نفس الوقت دون أي مبرر.
 - العجز اللغوي والتعبيري، وهي عدم قدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين، بل نجده يلف ويدور حول المعنى المقصود (منال السقاف: 2008، ص121).
- يلاحظ أن اختلال الحياة العقلية للفرد، من أشد المعوقات التي تحول دون حصوله على الثقة بالنفس كونها تضعه في موقف محرج يجعله ينظر إلى نفسه بالنقص والدونية، خاصة إذا تدخلت المقارنات في هذا الموضوع، مما يضعف من ثقة الفرد بذاته.

● المعوقات الوجدانية:

- من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على مستوى ثقة الفرد بنفسه، مايلي:
- خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي قد تؤثر في الثقة بالنفس، وذلك من خلال تلاحمها وتداخلها مع المقومات الخيرية الوجدانية الانفعالية الأخرى المتتالية، أثناء مروره نهائيا إلى المرحلة العمرية التالية.

- عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد كالحاجات الوجدانية: الحاجة إلى الهدوء والحب والتقبل، والحاجات العقلية: والمرتبطة بمعرفة البيئة المحيطة بالفرد.
 - الصدمات العاطفية التي قد يتعرض إليها الفرد في حياته.
 - المبالغة في الإحساس بالذنب، وتحقير الذات (منال السقاف: 2008، ص117).
- نستنتج أنّ للحياة الوجدانية أثرا بالغا على الفرد، فهي مرتبطة بشكل مباشر بمشاعره وأحاسيسه وعواطفه، وأي خبرة سيئة أو صدمة نفسية أو عاطفية يمر بها الفرد، قد تثير حساسيته، وتضعف من عزمه، فتقل بذلك ثقته بنفسه.

● المعوقات الاجتماعية:

تتجلى المعوقات الاجتماعية، فيما يلي:

- الإحساس الداخلي بأنّ المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد، أقلّ شأنًا من المجتمع الواقعي المحيط به.
 - الإحساس بأنّ المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد، أرفع قدرا من المجتمع الواقعي المحيط به.
 - الإحساس بأنّ المجتمع النفسي مقطوع الصلة تمامًا بالمجتمع الواقعي.
 - الإحساس بأنّ المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد، في صراع مع المجتمع الواقعي المحيط به.
 - الإحساس بأنّ المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد، هو مجتمع منبوذ من جانب المجتمع الواقعي المحيط به (منال السقاف: 2008، ص129).
- مما سبقن يتضح أنّ ما ينجم للفرد من المفارقة والاختلاف بين المجتمع النفسي والمجتمع الواقعي لا يعني أنه فقد ثقته بنفسه إلى الأبد، بل يعني ذلك أنّه يمر بمرحلة يمكن أن سميها مرحلة اهتزاز الثقة بالنفس المؤقتة.

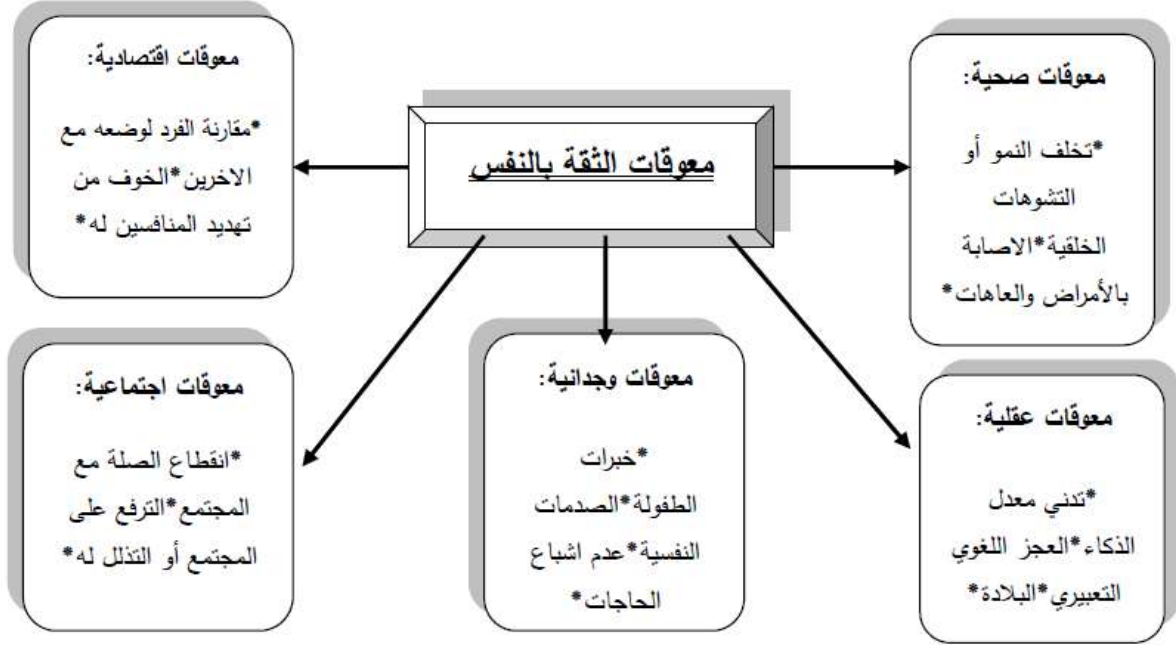
● المعوقات الاقتصادية:

هناك بعض المعوقات الاقتصادية، التي تؤثر في ثقة الفرد بنفسه، منها:

- مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره، واعتقاده بأنّ المال الذي بين يديه أقلّ ممّا في أيدي الآخرين ممّن يعرفهم أو يخالطهم.
- تهديد الأفراد المنافسين له، وممّن هم في نفس المجال الاقتصادي، بالقضاء عليه، أو الإحاطة به.
- الخوف من الظروف المفاجئة، ومن تقلّبات السوق غير المتوقعة.
- الخوف من ظهور وسائل جديدة تقضي على الوسائل التي يتمرس عليها الفرد، والتي تدرّ عله الأرباح.
- الخوف من الناس المحيطين، والتشكيك في نياتهم، وسيطرة الوسواس، فيظن أن كلّ من يلاطفونه ويتودّدون إليه، إنّما يقصدون ابتزاز أمواله. وأنّ أقرب المقربين له، يتمنون موته حتى يرثونه (منال السقاف: 2008، ص113).

بناءً على ذلك، فإنّ إحساس الفرد بالحرمان وضعف الدّخل يكون دافعا نحو الشعور بعدم الثقة في المستقبل، ممّا ينعكس سلبا على نفسية الفرد، فالمستوى الاقتصادي الرديء يجعل الفرد دائم القلق والاضطراب ولا تستطيع تلبية حاجته الضرورية.

عموماً يمكن القول أنّ العوامل التي تعيق تحلي الفرد بقدر كبير من الثقة بالنفس كثيرة ومتشعبة، فهي تؤثر بشكل مباشر بالبناء النفسي للفرد، وترتك فيه أثر دائماً أو مؤقتاً، يتجلى في ضعف الثقة بالنفس. وفيما يلي توضيح لما سبق ذكره



الشكل رقم (03) يوضح معوقات الثقة بالنفس

18- أساليب الكاراتي :

18-1 أسلوب فينا كوشي في الكاراتي :

وقد عرف باسم شوتوكان "SHOTOKAN" وهو اللقب الذي كان يعرف "بشوتو"

وتعني كلمة شوتوكان :

شو : شجرة الصنوبر

تو : تموج أو تذبذب

كان : معبد أو مدرسة

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

18-2 الشيتوريو SHITO RYU :

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

18-3 الوادوريو **wado ryu**: وتعني هذه الكلمة :

وادو : منهج أو طريق السلاح

ريو : مدرسة

ويعني الطريق الى السلام من تأسيس "هونوري" وهو تلميذ "فييناكوشي" ويعتمد على التهرب باستعمال الهفوات كما تدرس فيه نفس كاتات الشوتوكان. (بلجود حيدر: 2008، ص11)

18-4 الفوجوريو **gojur-ryu** : وتعني هذه الكلمة

القو : القوة

جو: المرونة

ريو : مدرسة

من تأسيس "شوجان مياجي **chojin-miagi**" وهو تلميذ "هيقوانا" ويعتمد هذا الأسلوب على القوة والرشاقة، وتدرس فيه التقنيات البطيئة والمتوترة ونتج عنه "الشوتوكا، الكوجي كاي" الذي نتجت عنه هو الأخير تقنية "الكبوكيشاينكاى" وللوجوريو 12 كاتا. (مجلة الكراتي بوشيدو: 2005، ص88-89)

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

وقام بتطوير فن الكاراتي الحديث بالإضافة الى ابنه "يوشيتاكا **yoshitaka**" الذي تعلم الكاراتي على يد أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة إلا أنه ساهم كثيرا في تطوير الكاراتي من خلال إدخال تعديلات على تقنيات الكاراتي منها خفض الوضعيات الأساسية ، حيث أصبحت طويلة وبعيدة وأدخل تقنيات الضرب بالأرجل الخلفية وفتيات "اليوكو قيري والمواشي قيري". (علي مروش: 2004، ص212)

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

ونظرا لتواجد عدد كبير من العسكريين الأوروبيين والأمريكيين في اليابان أثناء الحرب العالمية الثانية ، فقد أصبح العديد من مشجعي نوع آخر من الكاراتي ،وقد عادوا بما تعلموه الى بلدانهم ، وهذا ما ساعد على نشر كلمة كاراتي في كافة أنحاء العالم ولكن بسبب تعدد أساليب أداء هذه اللعبة فقد كان من المستحيل إقامة أية مباريات على المستوى الدولي.

في عام 1964م وفي محاولة لتوحيد قواعد اللعبة تم تشكيل اتحاد عموم اليابان لنوادي الكاراتي "فاجكو **FAJKO**" بموافقة الدولة ، ولكن هذا الاتحاد لم يحقق أي إنجاز يذكر حتى عام 1970م ، عندما بدأت جمعيات

وطنية أخرى في الظهور تم تنظيم اول بطولة العالمية بجميع الطرق و الأساليب في مدينة طوكيو اليابان. وفي الوقت ذاته عقد اجتماع وتشكل مجلس عالمي لإدارة شؤون هذه اللعبة عرف باسم الاتحاد العالمي لمنظمات الكاراتي "ووكو WUKO". (مجلة حزام الأسود: 2005، ص13)

19- الكاراتي : ماهو الكاراتي ؟

1-19 الكاراتي :

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

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

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

19-2 الغرض من الممارسة :

إن الغرض من ممارسة لعبة الكاراتي ليس فقط الدفاع عن النفس ، وإنما لتحقيق مجموعة من الأهداف نذكر منها: (غربي عبد الكريم: 1999، ص47)

19-2-1 الأهداف القريبة :

- * البناء المتكامل والمتوازن للجسم بالصورة الطبيعية والمنسجمة وتحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية
- * اختصار الجهد الجسمي والنفسي "تحسين مردود الفعل".
- * الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها.
- * تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث.
- * تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة - الثقة بالنفس - الحلم - الصبر التحكم في الذات ...).

19-2-2 الأهداف البعيدة:

- * يهدف الكاراتي إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها، والوقوف على إعجاز الجسد قدرته.
- * تنمية التوافق الجسدي الروحي النفسي أو تحديد الروح من جاذبية الجسد تنمية تلك الروح الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية.
- * تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي . (غري عبد الكريم: 1999، ص47)

19-3 فوائد تعلم الكاراتي :

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

19-4 أهميتها للبالغين :

- * التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية، التنفس ، حركة الجسم ، الوقفة ، الاصطفاف , تحسين القدرة البدنية، المرونة ، التحمل ، التوازن ، التناسق ، تقليل التوتر وزيادة الطاقة .
- * السيطرة على الجسم .
- * تطوير ذهن قوي وذكيا يكون هادئا ومرنا في مواجهة الضغوط.
- * تنمية الوعي والحساسية اتجاه الآخرين.
- * تنمية القوة الداخلية والعزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة.
- لأنها لا ترتبط بعمل معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاو الكاراتي بدءا من سن الخامسة مادام أن الشخص قادر على ذلك .

20- أقسام رياضة الكاراتي:

وينقسم إلى قسمين :

20-1 الكاتا :

20-1-1 المعنى اللغوي :

كلمة كاتا تعني : الشكل وكلمة الكاتا اليابانية تحتوي على ثلاث كلمات هي :

كاتا شي KATACHI: تعني الشكل

كياي: KAI تعني القطع

تسوتشي TSUCHI: تعني الأرض

والترجمة الحرفية للكاتا تعني : الشكل الذي يقطع الأرض.

20-1-2 المعنى الاصطلاحي :

وهي عبارة عن سلسلة من الحركات الدفاعية والهجومية تمثل معركة وهمية بين لاعب الكاراتي وعدد من الخصوم الوهميين بنظام موحد ومتفق عليه دوليا.

ويعرفها الخبير "هير يشترز" : الكاتا هي السيطرة على جميع المصادر الطاقوية البدنية والفكرية التي تنام عادة في عمق الإنسان.

20-2 أهداف الكاتا :

- * الرفع من درجة الاستنفاذ القسوى باستشعار روح قتالي حقيقي .
- * زيادة القدرة على التخيل والتصور لأنواع مختلفة من الهجومات المتوقعة واتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف .
- * تنمية الثقة بالنفس والاندماج الحقيقي بين العقل والروح والجسم .
- * تنمية السلوكات الفطرية واستخدامها، النظر، السمع ، سرعة الاستجابة .
- * مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية .
- * تنمية التفكير التكتيكي. (غري عبد الكريم: 1999، ص50)

20-3 الكوميتي : المنازلة KUMITE

20-3-1 المعنى اللغوي :

KUMI كومي : التقاء ، تلاق ، مواجهة RENCONTRE

TE تي : اليد MAIN

20-3-2 المعنى الاصطلاحي :

وهي تعني القتال بين شخصين تمارس فيها حركات باليد أو الرجل أو كلاهما وتعتمد على المرونة والسرعة والقوة . وهناك قتال من الثبات أي يكون اللاعبون ثابتين حيث يقوم أحدهما بالقتال بحركة معينة ويقوم الآخر بصدها ، وقتال آخر وهو قتال حر يقوم فيه اللاعبون بالقيام بحركات حرة في مناطق محددة ، وفي المباراة الرسمية تحدد بزمن معين فالكوميتي هو هدف الكاراتي الحقيقي فهو يعتبر قتال لتطبيق ما تعلمته في الكاتا لذلك يبدأ لاعب الكاراتي في الدخول لقسم الكوميتي بعد الحزام الأخضر والبرتقالي إذا أثبت كفاءته. (الفدرالية الجزائرية للكاراتي دو والتايكواندو والكوشيكوي: 2005، ص26)

20-4 أهداف الكوميتي :

- * الإدراك الجيد للذات والخصم .
- * فرصة تطبيق جميع المهارات الفنية الدفاعية والهجومية.
- * مراقبة التنفس وامتحان قدرة التحمل والمقاومة.
- * تنمية الذكاء والاعتماد على النفس .
- * تكوين الشجاعة والثقة بالنفس .
- * تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات .
- * تقبل الخسارة وتكوين الروح الرياضية . (غري عبد الكريم: 1999، ص115)

21- مسابقات الكاراتي دو :

إن مسابقات الكاراتي الرياضي تتضمن نوعين ولكل مسابقة لها خصائصها :

21-1 مسابقات الكاتا "القتال الوهمي" :

تستعمل في هذه المسابقة نوعين من البطولات وفقا لعدد المشاركين :

21-1-1 البطولة الفردية :

متسابق أو متسابقة ضد متسابق آخر وهذا يمكن للمتسابق أن يمثل باسم ناديه أو باسم المنطقة أو باسم الدولة وتسمى البطولة الفردية بذلك المسمى ، مثل بطولة الجمهورية الفردية -كاتا- البطولة وفقا للجنسين فيذكر ذكور وإناث.

21-1-2 بطولة الفرق :

ويشترك فريق مكون من ثلاث متسابقين يمثلون ناديهم أو المنطقة التابعين لها أو لدولة.. الخ ويؤدون معا وفق لشروط أحد الجمل الحركية سواء الإجبارية أو الاختيارية أو المتقدمة .

مثال : البطولة الجمهورية فرق -كاتا - يمكن أن يشارك فيها الرجال والإناث كل على حدى .

21-2 مسابقات الكوميتي "القتال الفعلي" :

يشمل هذا النوع من المسابقات نوعين من البطولات وفقا لعدد المشاركين

21-2-1 البطولة الفردية :

ويشترك متسابق في وزن واحد من الأوزان المصنفة دوليا وهي سبعة أوزان للرجال "60،65،70،75،80" كلغ ، فوق "80 كلغ" الوزن مفتوح .

وفي بعض البطولات يمكن أن تقر اللجنة المنظمة اشتراك اللاعب في وزنه وفي الوزن المفتوح أما في بطولة الفردي كيميبي إناث فهناك ثلاثة أوزان "53، 60، " ، فوق "60 كلغ"

21-2-2 بطولة الفرق :

يشترك الفريق الخاص بالهيئة بعدد لاعبين فردي قد يكون ثلاث أو خمس لاعبين أو يزيد الى سبعة وفقا لشروط اللجنة المنظمة للبطولة ويشارك فيها الرجال فقط .

ملاحظة : زمن المباراة الرسمية بطولة الكيميبي يكون دقيقتين للناشئين والناشئات والإناث ، أو ثلاث دقائق للذكور والرجال ويمكن أن تزيد الى خمسة دقائق طبقا لشروط اللجنة المنظمة للبطولة. (حاشي الزوير، 1997، ص97)

22 قوانين التحكيم في الكاراتي**22-1 مسابقات الكوميتيه****22-1-1 منطقة اللعب : وتمثل فيما يلي**

- تكون مسطحة وخالية من أي عوائق .

- تكون مربعة ، ويتكون الملعب من مربع ضلعه 8م مع إضافة 2م من كل جانب كمنطقة أمان واضحة .

- يرسم خطان متوازيان طول كل واحد منهما 1 متر يتعامدان مع خط وقوف الحكم ويكون بعد كل من الخطين عن منتصف الملعب متر ونصف وذلك لوقوف اللاعبين المتنافسين .
- يرسم خط بطول نصف متر على مسافة 2 م من منتصف الملعب ويكون مكان وقوف حكم المباراة.
- يجلس الحكام في منطقة أمان، أحدهم مقابل الحكم الرئيسي، والاثنين الآخرين كل منهما خلف أحد المتنافسين، وكل حكم مجهز بعلمين أحمر وأزرق.
- يجلس الحكم العام كانسا arbitrator إلى طاولة صغيرة خارج منطقة الأمان خلف الحكم إلى اليسار مجهز بعلم أحمر أو إشارة و صفارة .
- يجلس مراقب التسجيل scoresupervisor إلى طاولة التسجيل بين المسجل scorekeeper والميقاتي time keeper
- مسافة متر واحد في آخر منطقة اللعب يجب أن تكون بلون مختلف عن اللون الداخلي

2-1-22 المتنافسين :

- يجب على اللاعبين ارتداء بذلة الكاراتي karategi ليس بها أي إعلانات أو شعارات فقط شعار الدولة أو العلم التابع له ويجب وضعه على الجانب الأيسر للجاكيت بحجم لا يزيد 10 سم 2
- أحد المتنافسين يرتدي الحزام الأحمر aka والآخر حزام أزرق ao.
- الحفاظ على الشعر نظيفا وقصيرا ويسمح بماسك الشعر للسيدات في الكاتا .
- وافي الأسنان إجباري .
- يجب أن يرتدي اللاعبون القفاز أحمر أو أزرق .
- بالنسبة للسيدات يسمح بارتداء تي شورت تحت الجاكيت .
- يسمح بواقى قصبه الساق وواقى المشط .
- يمنع استخدام النظارات الطبية ويسمح باستخدام العدسات اللاصقة الناعمة على مسؤولية المتنافس .
- استخدام أربطة الجرح ويجب أن يصدق من استشارة الطبيب الرسمي . (غري عبد الكريم: 1999، ص 67)

2-22 الحكام :

- على الحكام ارتداء الملابس الرسمية المحددة من قبل لجنة التحكيم وهو مايلي :
- * جاكيت أزرق ب 2 أزرق فضي .
- * قميص أبيض بأكمام قصيرة .
- * بنطلون رمادي فاتح بدون أي ثنيات بالأرجل.
- * جوارب أزرق غامق أو أسود وحذاء أسود خفيف بدون كعب .

22-3 مدة المباراة :

يقدر زمن المباراة الكوميتية بثلاث دقائق بالنسبة للاعبين الدرجة الأولى من الذكور "بالنسبة للفرق والأفراد " ودقيقتان للإناث والأشبال والأواسط .

- يبدأ التوقيت عندما يعطي الحكم إشارة البداية ويوقف الميقاتي حسب الزمن في كل مرة ينادي فيها الحكم بكلمة يامي "yame"

- على مراقب الوقت إعطاء إشارات واضحة عن طريق الجرس القرصي أو الكهربائي موضحا أنه بقي من زمن الجولة 30 ثانية أو " انتهى الوقت " وتدل عبارة انتهى الوقت على نهاية المباراة.

22-4 تسجيل النقاط: . (الفدرالية الجزائرية للكراتي دو والتايكواندو والكوشيكوي: 2005، ص7-8)

أ- النقاط كالتالي :

* سانبون sanbon ثلاث نقط.

* نيهون nihon نقطتان .

* ايون ippon نقطة واحدة.

ب- تمنح النقطة عندما يتم تنفيذ الضربة وفقا للمعايير الفنية التالية :

* الأداء الجيد وفقا للمقاييس الفنية المقررة good form

* السلوك الرياضي

* التطبيق الحيوي الفعال

* الإدراك والتركيز والتيقظ

* التوقيت الجيد

* المسافة الصحيحة

3- تقتصر الهجمات على المناطق التالية :

الرأس - الوجه - الرقبة - الصدر والظهر - الأجناب

22-5 الأفعال الممنوعة:

يوجد فئتان للأفعال الممنوعة: فئة 1 - فئة 2

22-5-1 الفئة 1 category

* الأساليب التي تؤدي الى الاحتكاك المفرط

* الأساليب التي يتم فيها لمس الحلق

* الهجوم على الأذرع والقدمين والخصيتين ومشط القدم

* الهجوم على الوجه بأحد الأساليب المفتوحة

category: 2-5-22 الفئة 2

- * التظاهر أو المبالغة في الاصابة
- * تكرار الخروج خارج منطقة الجوقاي
- * تعريض المنافس نفسه للخطر
- * تضييع الوقت
- * المسك أو الرمي بغير أساليب الكاراتي
- * الهجوم بالرأس أو الكوع أو الركبة
- * التحدث مع الخصم أو استفزازه وعدم طاعة الحكم والقيام بتصرفات غير لائقة

1-22-6 معايير اتخاذ القرارات في مسابقة الكاتا :

يجب أداء الكاتا بمهارة مع إظهار الفهم الجيد للمبادئ التقليدية لمحتويات الكاتا ويجب على القضاة "3 +مراقب المباراة" الانتباه الى :

- * الأداء الواقعي بمعاني الكاتا
 - * فهم الأساليب المستخدمة "bunkai"
 - * التوقيت الجيد ، الإيقاع والسرعة ، التوازن ، تركيز القوة "kime"
 - * استعمال التنفس الصحيح والمناسب لدعم القوة
 - * الوقفات والوضعية الصحيحة
- في الدور الأول يشطب المنافس الذي يعدل في الكاتا والمنافس الذي يتوقف أثناء الأداء أو يقوم بأداء كاتا مختلفة عن التي أعلن عنها يتم اعتباره مشطوبا (FKAMAREGLEMENT, DARBITRAGE, France : 2005, p06)
- أ- تمنح ثلاث نقاط (سانبون) كالتالي :
- ركلات في منطقة الجودان
 - قذف الخصم أو سحب رجل الخصم يتبع ذلك ضربة فنية لإحراز نقطة
- ب- تمنح نقطتان (نيهون) كالتالي :
- ركلات في منطقة الشودان
 - الركلات المسددة الى الظهر
 - هجوم مركب باليد لأكثر من أسلوب، بحيث يحرز كل أسلوب بموجبها نقطة صحيحة
 - الإخلال بتوازن الخصم وإحراز نقطة
- ج- تمنح النقطة الواحدة (ايون) كالتالي :
- اللكمات المسددة الى منطقة الشودان أو الجودان
 - أي تسديدا بأسلوب يوشي "uchi"

د- يتم احتساب الضربة الفنية الفعالة التي تحدث في نفس الوقت الذي تصدر فيه الإشارة بإنهاء الجولة ولا تحتسب الضربة الفنية حتى لو كانت فعالة عندما تحدث بعد الأمر بإيقاف أو توقف الجولة نقطة، ويمكن احتساب الجزء على المتنافس المخالف .

ه- لا يتم احتساب أي ضربة فنية ، حتى وان كانت صحيحة من الناحية الفنية إذا حدثت ، عندما تكون المنافسات خارج الملعب غير أنه حدث بين أحد المتنافسين ضربة فنية فعالة عندما لا يزال داخل حلبة المنافسة وقبل أن ينادي الحكم بكلمة يامي فان احتساب الضربة الفنية نقطة .

و- لا يتم احتساب الضربة الفنية الفعالة لإحراز نقطة تحدث من كلا المتنافسين في وقت واحد للمتنافس الذي يكون في جانب أيوشي الآخر .

ز- يسمح باستخدام أساليب المسك والرمي بشرط أن يسبقها هجوم بأحد أساليب الكاراتي ويمكن استخدام المسك والرمي في حالة الهجوم المضاد يعد الدفاع ضد أحد أساليب الخصم .

س- لأسباب السلامة تمنع أنواع الرمي التي يتم فيها رمي الخصم بدون أن يتم تثبيته أو يرمي بطريقة خطيرة أو أن تكون نقطة المحور أعلى مستوى من الوسط ويعد من المخالفات وسيصدر بشأنه إنذارا أو جزاء.

ع- وتشمل الاستثناءات الحركات الفنية لسحب الساق العادية في لعبة الكاراتي التي لا تتطلب الإمساك بالخصم عند تنفيذ الضربة مثل ضربة دي أشي وما الى ذلك من حركات ، وبعد تنفيذ الرمية يسمح للحكم للمتنافس بثنائيتين أو ثلاث ثوان يحاول خلالها القيام بتكنيك لإحراز نقطة .

ف- الموقف الرياضي هو أحد مكونات الأداء الجيد ويشير الى عدم الموقف الماكر. (الفدرالية الجزائرية للكراتي دو والتايكواندو والكوشيكوي: 2005، ص22)

22- أهمية ممارسة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين :

تميز رياضة الكاراتي عن غيرها بمبادئها وأسسها التربوية والفلسفية فهي تساعد المراهق على تعلم واكتساب المهارة الحركية وتشغيل الطاقة الزائدة ليتحرر من الاضطرابات النفسية مثلا : الكبت والانعزال ، كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات وتساعد على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها مثل الثقة بالنفس الاتزان الانفعالي ، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر ، تهذيب السلوك العدواني وضبط السلوك المنحرف .

وللكاراتي دو دور في تنمية الخصائص البدنية كالقوة والسرعة ورشاقة الجسم وتجعل ممارسته دائما على تأهب للقيام بكل الأعمال بمرونة وخفة جسمية معتبرة هذا فضلا عن أنها وسيلة للنمو الحسي الحركي السليم .

وللكاراتي فوائد يمكننا تلخيصها في النقاط التالية :

أ- تؤدي الى المرح الجسمي والمتعة الجسدية .

ب - إعطاء قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط .

ج - تساعد على النمو الجسمي المتكامل .

د - تساعد على اجتياز سن مطلع الفتوة .

ومن الجانب الاجتماعي فرياضة الكاراتي تربي المراهق روح التضامن والتعاون بحيث يربطه علاقة حب وتضامن مع أصدقائه الممارسين لهذه الرياضة ويمكن مشاركتهم في نفس المشاكل التي لا يجد لها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي. (جميع الحسين وآخرون: 2006-2007، ص41)

23- الكاراتي أخلاق وقيم :

إن مظاهر التربية تتجلى في الجانب الأخلاقي وبالخصوص في مجال السلوك وبما أن الكاراتي سلوك فانه يعتمد على التدريب العلمي المتجدد مما يخلق مجالا خلقيا أطيب وسلوك سليما ، كما أن الممارس لهذه الرياضة يستطيع أن يكشف في ميولاته ونزاعاته بأن يوجهها ويهذبها بفضل هذا يتمكن الممارس المراهق من التحكم في الدوافع الغريزية كغريزة المقاتلة وللكراتي عدة أدوار في مجال الأخلاق والسلوك منها:

24-1 التحكم في الانفعالات :

إن النشاط التنافسي يثير نوعا من التوتر و الخوف من الهزيمة وانفعالات النصر إضافة إلى هذا نجد إرشادات المدرب في تهذيب السلوك والانفعالات الزائدة ومنذ الصغر يتعلم المراهق مظاهر السلوك المستحب المرغوب فيه.

24-2 الثقة بالنفس :

إن ممارسة رياضة الكاراتي يكون ذو صحة جيدة وهذه الأخيرة تزيد النفس انتعاشا والعقل تفكيراً "العقل السليم في الجسم السليم" وكل هذا يخلق روح الثقة والطموح ، ويعين على التفكير المتزن والعمل الصالح ، والأخلاق لم تكن محط اهتمام العلماء الحديثين أو فلاسفة العصر الحديث ، بل لقد تناولها عدة مفكرين وفلاسفة منذ قرون عابرة بقيت مجهوداتهم الى يومنا هذا ، ويشهد لها التاريخ لما تحمله من حكمة في التفكير وتصور واسع النطاق. (جميع الحسين وآخرون: 2006-2007، 43)

ثانيا: الدراسات السابقة:

1 الدراسات السابقة الخاصة بالذكاء:

1-1 الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة: م.د محسن محمد محسن

عنوان الدراسة: الذكاء الجسدي - الحركي وعلاقته بالتفكير الخططي لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم

الهدف العام من الدراسة: التعرف على العلاقة بين الذكاء الجسدي - الحركي والتفكير الخططي لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم.

تساؤلات الدراسة:

- ما مدى مستوى الذكاء الجسدي الحركي لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم؟
- ما مدى مستوى التفكير الخططي لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم ؟
- هل هناك علاقة الارتباطية بين الذكاء - الجسدي الحركي والتفكير الخططي لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم؟

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية
عينة الدراسة وطريقة اختيارها: لاعبي أندية الدرجة الأولى المشاركين في الدوري التأهيلي لدوري الممتاز العراقي للموسم
الرياضي (2014-2015) وقد بلغ عددهم (100) لاعبا واشتملت عينة البحث على (90) لاعبا تم اختيارهم
بالطريقة العشوائية

الأدوات المستخدمة في الدراسة: الاستبانة، أقلام، حاسبة

أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها:

• النتائج:

- أظهرت النتائج لدى عينة البحث أنه كلما كان الذكاء- الجسمي الحركي عال كان التفكير الخططي لدى اللاعبين
عال.

- وجود علاقة معنوية ايجابية بين الذكاء الجسمي- الحركي والتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين.

• الاقتراحات:

- استخدام اختبار التفكير الخططي من قبل مدربي كرة القدم لمعرفة درجات ومستويات لاعبيهم الخططية ومستوى
ذكائهم الجسمي الحركي.

- تأكيد المدربين على أهمية مستوى الذكاء- الجسمي الحركي عند اختيارهم للاعبي فرق كرة
القدم مع تطوير التفكير الخططي والمعرفة الخططية للاعبي كرة القدم خلال الوحدات التدريبية.

- التأكيد على تطوير خبرة لاعبي كرة القدم بالتدريب النظري والعملية فالمعارف والمعلومات التي يكتسبها اللاعب
والشرح والتحليل للمواقف الخططية واستيعابها نظريا وتطبيقها عمليا تساهم في اكتساب اللاعبين خبرات ومعارف
خططية جيدة تؤهلهم للعب بنجاح.

1-2 الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة: الذكاء الجسمي الحركي وعلاقته بالرضا الحركي لمهارة المناولة والتهديف للاعبي منتخب جامعة الكوفة

عنوان الدراسة: أ.م.د. حيدر ناجي حبش ، م.علي مهدي حسن، سامر مهدي صالح سميسم

الهدف العام من الدراسة: التعرف على العلاقة بين الذكاء الجسمي- الحركي والرضا الحركي لمهارة المناولة والتهديف
للاعبي منتخب جامعة الكوفة.

تساؤلات الدراسة:

- ما مدى مستوى الذكاء الجسمي الحركي للاعبي منتخب جامعة الكوفة؟
- ما مدى مستوى الرضا الحركي للاعبي منتخب جامعة الكوفة؟
- هل هناك علاقة الارتباطية بين الذكاء- الجسمي الحركي والرضا الحركي للاعبي منتخب جامعة الكوفة؟

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي بأسلوب بالمسح والعلاقات الارتباطية
عينة الدراسة وطريقة اختيارها: اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم للصالات والبالغ عددهم (18) لاعب، وتم اختيار طريقة الحصر الشامل.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- مقياس الذكاء الجسمي - الحركي.

- مقياس الرضا الحركي

أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها:

• النتائج:

- أظهرت نتائج البحث أن للذكاء الجسمي الحركي له علاقة معنوية مع الرضا الحركي لمهارة المناولة والتهديف.

• الاقتراحات:

1- الاهتمام بالجانب النفسي والوجداني للطلاب عند وضع البرامج التعليمية والتدريبية بكرة القدم للصالات لما لها من الأثر في تحسين الأداء المهاري.

2- الاهتمام بقياس الذكاء الجسمي الحركي عند اختيار اللاعبين للعبة كرة القدم للصالات لما له من تأثير في أداء المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات.

3- الاهتمام بقياس الذكاء الجسمي الحركي عند اختيار اللاعبين كونه مؤشر للرضا الحركي للاعب عن نفسه عند أداءه المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات وبالخصوص مهارة التهديف .

4- إجراء دراسات وبحوث لمعرفة العلاقة بين الذكاء الجسمي الحركي وفعاليات أخرى.

5- إجراء دراسات وبحوث مشاهجة للتعرف على العلاقة بين الذكاء الجسمي الحركي ومهارات أخرى في كرة القدم للصالات.

2-2-3 الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة: تأثير منهج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تطوير الذكاء الجسمي _ الحركي و دقة الضربة الطائرة بالاسكواش

صاحب الدراسة: م.د.قاسم حسن كاظم

الهدف العام من الدراسة:

1- معرفة تأثير المنهج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة لتطوير الذكاء الجسمي _ الحركي ودقة الضربة الطائرة

الأمامية بالاسكواش.

تساؤلات الدراسة:

تأثير للمنهج التعليمي المقترح باستخدام الوسائط المتعددة لتطوير الذكاء الجسمي - الحركي ودقة الضربة الطائرة الأمامية بالاسكواش.

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية , واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي بالمجموعات المتكافئة لملائمته لمشكلة البحث

عينة الدراسة وكيفية اختيارها: اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب محافظة بابل بالاسكواش البالغ عددهم (16) ستة عشر لاعباً للموسم 2012-2013 ، استبعد منهم (4) أربع لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ، وقسم العدد الباقي إلى مجموعتين إلى مجموعتين هي: الضابطة بواقع (6) ستة لاعبين ، والتجريبية بواقع (6) ستة لاعبين أيضاً، يشكلون نسبة (75%) من مجتمع البحث، وقد تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة).

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

1. ملعب اسكواش قانوني عدد (1).
2. مضرب اسكواش قانوني عدد (13).
3. كرات اسكواش قانونية عدد (13).
4. شريط قياس عدد (1).
5. جهاز حاسوب نوع (Dell) (5040) عدد (1).
6. كاميرا رقمية (Nikon) يابانية الصنع.
7. مزود كرات عدد (1).
8. شريط لاصق ذا لون احمر عرض 2.5 سم.
9. ميزان طبي صيني المنشأ.

النتائج والاقتراحات المتوصل إليها:**• النتائج:**

- 1- كان للوسائط المتعددة كوسيلة مساعدة دور فعال في تطوير الذكاء الجسمي - الحركي وتعلم الضربة الطائرة بالاسكواش.
- 2- استخدام الوسائط وفر الجهد والوقت للمدرب والمتعلم في تطوير الذكاء الجسمي - الحركي وتعلم الضربة الطائرة بالاسكواش للناشئين بشكل جيد وهو مناسب لتعليم هذه الفئة من الأعمار .
- 3- استخدام الوسائط المتعددة اثر ايجابي في تفاعل المتعلمين في أثناء التمرين وحضورهم.
- 4- أن للمنهج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة تأثير كبير في تطور الذكاء الجسمي الحركي لعينة البحث وتعلم الضربة الطائرة بالاسكواش.

• الاقتراحات:

- 1- ضرورة استخدام الوسائط المتعددة في تطوير الذكاء الجسمي - الحركي وتعلم الضربة الطائرة للناشئين.
- 2- ضرورة استخدام الوسائط المتعددة خلال العملية التعليمية والتدريبية لضمان تنوع الخبرات لدى المتعلم .
- 3- ضرورة الاستخدام الأمثل للأجهزة والأدوات لضمان الاستفادة منها في عملية التعلم الحركي .
- 4- يجب أن تكون طرائق وأساليب التعلم تتماشى مع حاجات المتعلم وقدراته.
- 5- ضرورة إجراء اختبارات الذكاء وبشكل دوري على جميع اللاعبين لما للذكاء دور مهم وأساسي في عملية التعلم لغرض تصنيفهم وفق نسب الذكاء المتعدد.
- 6- إجراء دراسات وبحوث أخرى على فئات عمرية مختلفة ومهارات مختلفة ولكلا الجنسين في لعبة الاسكواش وعلى الألعاب الأخرى .

2-2 الدراسات السابقة الخاصة بالثقة بالنفس:

2-2-1-2 الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة: م.م محسن مُجد حسن الوزان، م.م علي مُجد جواد الصائغ

عنوان الدراسة: مهارات الاتصال وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الوسطى والجنوبية بكرة القدم.

الهدف العام من الدراسة: التعرف على العلاقة بين مهارات الاتصال والثقة بالنفس لدى لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الوسطى والجنوبية بكرة القدم للعام الدراسي (2013-2014).

تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى مهارات الاتصال لدى لاعبي منتخبات جامعة المنطقة الوسطى والجنوبية بكرة القدم؟
- ما مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي منتخبات جامعة المنطقة الوسطى والجنوبية بكرة القدم؟
- هل هناك علاقة بين مهارات الاتصال والثقة بالنفس لدى لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الوسطى والجنوبية بكرة القدم؟

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: لاعبي منتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية للعام الدراسي (2013-

2014) وقد بلغ عددهم (190) لاعبا واشتملت عينة البحث على (160) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية

الأدوات المستخدمة في الدراسة: استبانته، أقلام، حاسبة

أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها:

• النتائج:

- تبين إن مدربي منتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية يتمتعون بأفضل علاقة اتصال مع اللاعبين .
- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين مهارات الاتصال للمدرب والثقة بالنفس لمنتخبات الجامعات بكرة القدم.

• الاقتراحات:

- 1- إمكانية استفادة المدربين في المنتخبات الوطنية العراقية من مهارات الاتصال في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين.
- 2- الاستعانة بخبراء في علم النفس الرياضي لمناقشة اللاعبين في مستوى الحالة النفسية والثقة بالنفس، لتطويرها لديهم.
- 3- إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة على لاعبي المنتخب الوطني العراقي لمختلف الألعاب الفردية والجماعية.

2-2-2-2 الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة: أ.م.د.وفاء تركي الغريري

عنوان الدراسة: دراسة مقارنة في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة
الهدف العام من الدراسة: دراسة مقارنة في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية
تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق إحصائية في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة؟

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي بأسلوب المقارنات ملائمته طبيعة المشكلة .

عينة الدراسة وكيفية اختيارها: إن مجتمع البحث قد بلغ (120) وهن طالبات كلية التربية الرياضية والبالغ عددهن 30 وطالبات قسم التربية الرياضية والبالغ عددهن 90 طالبة أما عينة البحث فقد تألفت من 30 طالبة من كلية التربية الرياضية و30 طالبة من قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة وبذلك تكون النسبة المئوية 50%

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- 1- المراجع والمصادر العربية والأجنبية
- 2- استمارة استطلاع آراء الخبراء
- 3- استمارات لجمع وتفريغ البيانات
- 4- استمارة استبانة سمة الثقة الرياضية

أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها:

• النتائج:

- 1- للقابلية البدنية دور في زيادة الثقة بالنفس للطالبات
- 2- الألعاب الجماعية وخاصة مع الذكور يزيد من الثقة بالنفس
- 3- التمارين الصعبة والغير مألوفا تعمل على زيادة الثقة الرياضية

● الاقتراحات:

- العمل على زيادة قابلية الطالبة البدنية والمهارية 1
- بث روح التعاون والإيثار بين الطالبات 2
- 3- إجراء منافسات مستمرة مع فرق أقوى منها

● التعليق على الدراسات السابقة:

استعرض الباحث مجموعة من الدراسات التي كانت لها صلة بموضوع الدراسة الحالية، ومن خلال تفحص هذه الدراسات تبين أنها تناولت في مجملها نقاط وأبعاد مختلفة من دراسة الباحث، أدت بالإشارة إلى موضوع معين، ولا توجد من بين هذه الدراسات دراسة واحدة تكون قد تعرضت للموضوع أو تناولته كوحدة واحدة، إضافة إلى أن الدراسات التي تم طرحها وإجرائها كانت في بيئات عربية مختلفة، لكل منهما خصائصها ومميزاتها، وتم تطبيق هذه الدراسات على بعض الرياضيين في مختلف الرياضات في أماكن عدة من الوطن العربي، واستخدمت هذه الدراسات في مجملها المنهج الوصفي، كما لاحظ الباحث أن جميع الدراسات التي تناولت موضوع الذكاء الجسمي - الحركي تتضمن المقياس الذي أعدته خولة احمد حسن لقياس هذا المستوى أثناء المنافسة، وهو مختلف عن المقياس الذي اعتمده الباحث في الدراسة الحالية، أما الأدوات المستخدمة لمقياس الثقة بالنفس فقد تشابه في جميع الدراسات، حيث اعتمد الباحث نفس المقياس.

ومعظم الدراسات التي استعرضها الباحث قد ركزت على المؤشرات التالية:

- معرفة العلاقة التي تربط الذكاء الجسمي - الحركي بمختلف الجوانب المهارية والخطوية للرياضيين.
- تحديد العلاقة التي تربط الثقة بالنفس بالمهارات العقلية ومهارات الاتصال.

كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على نتائج هذه الدراسات ويسايرها في النقاط المشتركة ويرى الباحث أن هذه الدراسات لم تتطرق بشكل خاص إلى العلاقة التي تربط الذكاء الجسمي - الحركي بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكاراتي دو، وقد انطلق الباحث على ضوء نتائج هذه الدراسات وقد ساعدته في:

- إعداد الخلفية النظرية للبحث.
- كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث، واختيار المنهج العلمي المناسب وعينة البحث، أدوات جمع البيانات، الأسلوب الإحصائي المناسب للدراسة.
- تحديد وصياغة مشكلة الدراسة،
- ساعدت الباحث في معالجة البيانات وتفسير النتائج.
- ساعدت الباحث أيضا في التعرف على المراجع العلمية التي يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليها، في الدراسة وبالتالي الإجابة عن الإشكالية المطروحة.

خلاصة:

مما سبق أنه لا بد أن تتوفر لدى الباحث في الخلفية النظرية معلومات تتماشى مع متطلبات بحثه، وتخدمه بصفة تسمح له بتفسير النتائج وكذلك أن يلم الباحث بعدد هائل من المعلومات والنظريات التي يمكن من خلالها ربط الخلفية النظرية مع الجانب التطبيقي لموضوع البحث، وهذا ما يسمح إلى الوصول إلى نتائج علمية صحيحة ومفيدة، وكذلك الخروج باقتراحات يستفاد بها مستقبلاً.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة



1 الكلمات الدالة في الدراسة:

1-1 الذكاء الجسمي - الحركي:

- لغة: حدة الفوائد، والذكاء سرعة الفطنة وقلب ذكي وصبي ذكي إذا كان سريع الفطنة، والذكاء في الفهم أن يكون فهما تماماً سريع القبول " (ابن منظور عماد الدين: 1994، ص284) .
- إصطلاحاً: هو قدرة الفرد على استعمال الجسم كله أو أجزاء منه بالتوازن والتآزر الحس حركي والتعامل حركياً أو يدوياً مع الأشياء ببراعة (نبيل رفيق محمد ابراهيم: 2011، ص112).
- إمكانية الفرد في استخدامه حواسه الطبيعية لتحريك جسمه بشكل فاعل في الظروف الصعبة (هوارد جاردنر: 2005، ص3-1)
- إجرائياً: الذكاء الجسمي - الحركي هو القدرة على استخدام الجسم بمهارة للتعبير عن النفس والتواصل والإنتاج والفهم.. الأشخاص الذين يتمتعون بهذا الذكاء جيدون في التعامل مع الأشياء والأنشطة التي تتطلب أجسامهم وأيديهم وأصابعهم.

2-1 الثقة بالنفس:

- لغة: الثقة من الوثاق يعني الرباط"، وجاء في مقاييس اللغة: "الواو والثاء والقاف كلمة تدلُّ على عَقْدٍ وإحكام. ووثقت الشيء: أحكمتُه (العنزي، 2001، ص43).
- إصطلاحاً: يعرفها بدراني بأنها: "سمة من سمات تكامل الشخصية تتمثل باتجاه الفرد نحو الذات ونحو الآخرين وإيمانه بقابليته الخاصة" (البدراي: 1986، ص27).
- كما يعرفها قواسمة وعدنان بأنها: "سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقاب والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيحه له امكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة مما يشجع على النمو النفسي السوي وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي" (قواسمة وعدنان، 1993، ص37).
- ويعرفها العنزي أيضاً بأنها: "قدرة الفرد أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه وإدراكه وتقبله الآخرين وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة وله قدرة على التوافق النفسي والاجتماعي" (العنزي، 2001، ص51).
- إجرائياً: الثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الأداء.

3-1 الكاراتي دو:

- لغة: عند كتابة كلمة كاراتي دو باللغة اليابانية نجد أنها مكونة من ثلاث مقاطع :

الأول: ينطق "كارا" أو "كو" KARA " ويعني خالي أو فارغ .

الثاني: ينطق "تي" أو "شو" "TE" ويعني يد .

أما المقطع "دو" فمعناه طريق أو سبيل أو صوت.

فيكون تعريف الكاراتي دو اللغوي "طريق اليد الفارغة" طبعاً لأنها قتال من دون سلاح .
ويبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم في الذات مع التعايش بين الجسد والعقل والروح .(أحمد محمود: 1995، ص22)

- **اصطلاحاً:** الكاراتي هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ، ولكن بالاستخدام العقلائي بالإمكانات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق " اليد ، المرفق، الساعد، القدم، الكعب ... "على أن توجه الضربات الى الأماكن الحيوية من جسم الخصم لإقصائه، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها. (adoul :1991, p13)
- **إجرائياً:** هو فن من فنون القتال، هدفه الدفاع عن النفس، تم دمج مؤخرًا في الألعاب الأولمبية وذلك بتجريده من العدوانية ومختلف الضربات الخطيرة.

2 إشكالية الدراسة:

لقد اهتمت الكثير من الدراسات التربوية والنفسية بمعرفة المتغيرات والعوامل المؤثرة في العملية التعليمية والتدريبية ، ويعد الذكاء الجسمي -الحركي احد المتغيرات الأساسية التي تحدد نشاط و قابلية اللاعب في التصرف الحركي الصحيح والأداء، لذا يفترض بأي لاعب حينما يمارس أي نشاط رياضي بأن لديه مستوى من الذكاء، بما يتناسب والهدف من وراء ذلك الوصول إلى درجة من الانجاز.

ويعرف الذكاء الجسمي - الحركي بـ: " هو القدرة على استخدام الجسم أو أجزاء منه في حل مشكلة أو أداء الحركة أو مهارة رياضية أو أداء عملية إنتاجية والقيام ببعض الأعمال، والتعبير عن الأفكار والأحاسيس بواسطة الحركات" (خولة أحمد حسن 2006، ص20)

وبما أن اللاعبين يتباينون في درجة امتلاكهم مستوى الذكاء الجسمي - الحركي وهذا يؤدي إلى ظهور تفاوت في تحقيق ما هو مطلوب من أداء لاسيما عند الناشئين، "ويتطور هذا الذكاء ابتداء من الطفولة ويمكن أن يظهر في مراحل متقدمة عن ذلك إذ يتأثر بما يحتاج في بيئة من فرص تدريب وممارسة وتعلم، سواء على الأداء الرياضي أو الأداء الحركي" (ذوقان عبيدات: 2005، ص3)

ونظراً إلى ضعف تشخيصها وقلة معرفة المدربين بأهمية أثر مستوى الذكاء الجسمي-الحركي لدى لاعبي الكراتي دو بالشكل الموضوعي ، مما يستدعي معرفة مدى تأثير هذه السمة في المجال الرياضي

وتكمن مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال الآتي: هل هناك علاقة بين الذكاء الجسمي - الحركي والثقة

بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو؟

ومنه تتفرع مجموعة من التساؤلات الفرعية:

1. هل هناك علاقة بين المرونة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو؟

2. هل هناك علاقة بين الأصالة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو؟
3. هل هناك علاقة بين الإعتمادية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو؟
4. هل هناك علاقة بين المواظبة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو؟

3 أهداف الدراسة:

1. التعرف على العلاقة بين الذكاء الجسمي _ الحركي والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو.
2. التعرف على العلاقة بين المرونة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو.
3. التعرف على العلاقة بين الأصالة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو.
4. التعرف على العلاقة بين الإعتمادية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو.
5. التعرف على العلاقة بين المواظبة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو.

4 أهمية الدراسة:

تأتي أهمية البحث في أن هذا النوع من الذكاء مهم لممارسي لعبة الكراتي دو إذ إن معرفة مستوى أو درجة الذكاء الجسمي-الحركي وعلاقته بالثقة بالنفس يساعد في تطوير اللاعبين كما يساعد المدربين في بناء أو إعطاء التمارين المناسبة لرفع المستوى النفسي والمهاري والخططي للاعبينهم و هذا ما دفع الباحث لقياس مستوى الذكاء الجسمي- الحركي ومعرفة درجة علاقته بثقة النفس لدى لاعبي الكراتي دو في ولاية قلمة ووضعه بين أيدي مدربي هذه اللعبة من اجل إيجاد حيثيات للتعامل السليم مع لاعبيهم خدمة لتطور اللعبة.

5 فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة بين الذكاء الجسمي - الحركي والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو.

الفرضيات الجزئية:

1. توجد علاقة بين المرونة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو.
2. توجد علاقة بين الأصالة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو.
3. توجد علاقة بين الذكاء الإعتمادية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو.
4. توجد علاقة بين الذكاء المواظبة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة



تمهيد:

يستعمل المنهج العلمي قصد الحصول على المعرفة السليمة، والوصول بالبحث إلى حقيقة علم من العلوم، ويعتبر استخدامه في المجال الرياضي بالخصوص أداة للحصول على المعلومات والمعارف الحديثة والحقائق التي تخص هذا المجال، والتي تحقق البحث ضمان إمكانية تطوير القدرات الإنسانية.

يتناول هذا الفصل منهج الدراسة الذي استخدمه الباحث لمناقشة ورصد حدودها، من خلال تعيين مجتمعها وكيفية وأسباب اختيار العينة، وأهم خصائصها في ضوء متغيرات أفرادها، ثم يتم استعراض أداة الدراسة المستخدمة وكيفية بنائها في جمع المعلومات، والبيانات اللازمة ويحدد الإجراءات التي قام بها للتأكد من صدقها وثباتها، وأخيرا يتطرق إلى توضيح الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

1 الدراسة الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية " عبارة دراسة تجريبية أولية يجريها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحث ، بهدف اختبارات أساليب البحث وأدواتها (وجيه محبوب: 1998، ص133). وهي أيضا عبارة عن تدريب علمي للباحث للوقوف بنفسه على الإيجابيات والسلبيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبارات لإمكانية تفاديها مستقبلا (قاسم المندلاوي وآخرون: 1989، ص107) الخطوة الأولى التي قمنا بها في بحثنا هي الدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة، حيث تعتبر القاعدة التي يبنى عليها الباحث تصوراته الأولية حول دراسته وميدان تطبيقها. ولغرض تعرف هذه الصعوبات والمعوقات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية، أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2016/4/15 على (10) لاعبا من فريق حمام النبائل من عينة البحث الأصلية، ومن الذين لم يتم إشراكهم في التجربة الرئيسية، إذ كان الهدف منها ما يأتي:

- 1- تعرف مدى تفهم اللاعبين لمفردات الاختبار
- 2- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة والملاعب التي سيتم اعتمادها في التجربة الرئيسية.
- 3- إيجاد الثقل العلمي (الصدق والثبات والموضوعية) للاختبارات المرشحة.
- 4- تعرف المشكلات التي قد تواجه الباحث لغرض تجاوزها.
- 5- تعرف الوقت.
- 6- مدى صلاحية الأدوات، والأجهزة الأخرى المستعملة في البحث.

2 المنهج المتبع في الدراسة:

إن المنهج يعني " إتباع خطوات منطقية معينة فيتناول المشكلات أو الظواهر أو معالجة القضايا العلمية للوصول إلى اكتشاف الحقيقة" (عبد الله عبد الرحمان الكندري: 1999، ص107) فإن هذا يعني أن لكل بحث منهاجا خاصا يتبع لحل مشكلته، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة وحالتها الإرتباطية نظرا إلى ملاءمته لطبيعة المشكلة إذ أن المنهج الوصفي: " هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع، الإتجاهات، الميول، الرغبات والتطور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي، ووضع مؤشرات، و بناء تنبؤات مستقبلية(وجيه محبوب: 2002، ص263).

3 مجتمع وعينة الدراسة:

1-3 مجتمع البحث:

إن مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو (مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي ترتكز عليها الملاحظات) أو هي مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي تجري عليها أو التقصي (موريس أنجريس: 2001، ص298)

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي أفارقة ولاية قالمة للكراتي دو، وعددهم (70) لاعبا يمثلون ثلاثة أندية هي (حمام النبائل، الدهوارة، وقالمة).

3-2 عينة البحث وكيفية اختيارها:

بما أن عملية اختيار العينة ترتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة ومجتمع البحث الذي تأخذ العينة منه كونها (العينة) "ذلك جزء من المجتمع الذي يجري اختياره على وفق قواعد و أصول علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا. (مُجد الزاهر السماك وآخرون: 1986، ص64)

لذا فقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي الكاراتي دو التي تمثل كل مجتمع البحث وتمثل (70) لاعبا واستطاع الباحث اختيار (40) لاعبا يمثلون (3) أندية وهي كما يلي: حمام النبائل، والدهوارة، وقالمة. إذ بلغ عدد أفراد العينة (40) لاعبا من مجتمع البحث، (10) لاعب عينة التجربة الاستطلاعية (30) لاعب عينة التجربة النهائية وبلغت نسبة العينة (57.14%) من العينة الأصلية لمجتمع البحث وهي حسبما مبين في الجدول (1) الذي يمثل حجم عينة البحث

الجدول (1) يوضح عينة البحث

| ت | اسم النادي | الكلي | المستبعد | عينة البحث |
|---|--------------|---------|-----------|------------|
| 1 | حمام النبائل | 24 لاعب | (4 لاعب) | 20 لاعب |
| 2 | الدهوارة | 21 لاعب | (11 لاعب) | 10 لاعب |
| 3 | قالمة | 25 لاعب | (15 لاعب) | 10 لاعب |
| | المجموع | 70 لاعب | (30 لاعب) | 40 لاعب |

ضبط متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لابد أن يحرس كل باحث حرصا شديدا على تمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته.

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

3-3-1 تعريف المتغير المستقل:

"متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع" وهو الأداة التي يؤدي تغيير في قيمتها إلى الإحداث تغيير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به...
تحديد المتغير المستقل: الذكاء الجسمي الحركي.

3-3-2 تعريف المتغير التابع:

"متغير يؤثر فيه المتغير المستقل" وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع...
تحديد المتغير التابع: الثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو.

4 أدوات جمع البيانات:

4-1 مقياس الذكاء الجسمي-الحركي(نبيل رفيق مُجد إبراهيم: 2011، ص258)

لغرض اختيار مقياس الذكاء الجسمي- الحركي وتطبيقه على عينة البحث استعان الباحث بمقياس:

- مقياس نبيل رفيق مُجد للذكاء الجسمي- الحركي.

إذ إن هذا المقياس يتكون من أربعة أبعاد هي:

- 1- المرونة: Flexibility يظهر في كل نشاط معرفي يتميز بإستعمال جسمه بطرق متميزة و ماهرة جدا. وعبارتها كمايلي: 18/17/10/06/3.
- 2- الأصالة: Originality يظهر في كل نشاط معرفي يتميز بإستعمال يديه ببراعة عند عمله للأشياء. وعبارتها كمايلي: 14/12/09/07/05.
- 3- الإعتمادية: Dependability يظهر في كل نشاط معرفي يتميز بإستعمال أجزاء جسمه بالتوازن، والسرعة. 19/11/08/04/02.
- 4- المواظبة: Persistence يظهر في كل نشاط معرفي يتميز بالاستمرارية بشكل نشيط في أداءات جسمية. 16/15/13/01.

ويتضمن هذا المقياس (19) عبارة إذا قام صمم هذا المقياس بتطبيقه على طلاب الرحلة الثانوية

لمحافظة بغداد على وفق مفتاح رباعي التدرج وعلى النحو الآتي:

- تنطبق علي دائما (4) درجات
- تنطبق علي كثيرا (3) درجات
- تنطبق علي قليلا (2) درجتان
- لا تنطبق علي أبدا (1) درجة واحدة

وعلى هذا الأساس فإن أعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المختبر في مقياس الذكاء الجسمي - الحركي هي (76) وأقل درجة هي (19) درجة.

2-4 مقياس قائمة سمة الثقة بالنفس الرياضية

لغرض الحصول مقياس للثقة بالنفس مناسب لعينة البحث اطلع الباحث على عدد من المقاييس الخاصة بالثقة بالنفس إذ قام الباحث بعرض هذه المقاييس على (5) من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والتعلم الحركي و التدريب الرياضي ملحق (1) لبيان رأي هؤلاء الخبراء في المقياس الذي يلائم العينة إذ تم عرض المقاييس الآتية على السادة الخبراء.

- قائمة حالة الثقة بالنفس الرياضية الذي صممه روبن فيلي (1986) وعربة مُجَّد حسن علاوي (1955).
- مقياس الثقة بالنفس إعداد مُجَّد العري شمعون وماجدة إسماعيل.
- لمقياس الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الثانوية إعداد العادل مُجَّد أبو علاء.
- مقياس قائمة سمة الثقة بالنفس الرياضية.

ولقد اختار الخبراء هذا المقياس وبنسبة (100%) إذ إن هذا المقياس يتكون من (13) عبارة ويوجب اللاعب عن عبارات هذا المقياس وفق مقياس مدرج من (9) نقاط إذ إن عبارات هذا المقياس تتعلق بسميات اللاعب أو الرياضي بصفة عامة عندما يتنافس أو يتدرب وذلك بمقارنته بلاعب آخر سواء في فريقه أو في فريق آخر يتميز بدرجة أعلى من الثقة بالنفس ويتم جمع الدرجات التي حصل عليها اللاعب عند اجابته على فقرات هذا المقياس وكلما اقترب مجموع الدرجات من (117) كلما تميز اللاعب بدرجة أكبر من الثقة الرياضية علما إن أقل درجة يحصل عليها اللاعب هي (13) ودرجة الحياد هي (65).

الفئة المعينة بتطبيق الأداة:

تم تطبيق الأداة على مجتمع يتكون من أربعة أفارقة من ولاية فالمة، يتكون على 50 لاعبا، تم اختيارها من المجتمع الأصلي الذي يحتوي على عينة 90 لاعبا

3-4 الخصائص السيكومترية للأداة:

1-3-4 صدق المقياسين

" يعد الصدق من الخصائص المهمة للاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية إذ يتعلق الصدق بالصدق الذي يبنى من أجله الاختبار أو المقياس فصدق الاختبار يعني درجة الصحة التي يقاس بها ما يراد قياسه من خصائص نفسية (عبد المنعم حنفي: 1995، ص646).

وعن صدق المقياس يشير (أوين هانك) إلى " إن المقياس الصادق هو المقياس الذي تقيس فقراته السمة المراد قياسها ولا يقاس سمة أخرى بغض النظر عن المستجيب تنطبق أو لا تنطبق عليه إذ إن المقياس يستند بالأساس إلى صدق فقراته " (Oppenheim A.V: 1973, p86)

وقد تحقق الباحث من صدق المقياسين من خلال مؤشرات الصدق الآتية:

1-1-3-4 صدق المحتوى (المضمون)

ويعرف هذا النوع من الصدق باسم " الصدق المنهجي والصدق التحليلي وصدق التمثيل والصدق الداخلي الذاتي (مصطفى الإمام وآخرون: 1990، ص125)

ويمثل صدق المحتوى أهمية خاصة بالنسبة للاختبارات التي تستهدف وصف أداء الفرد على كل بعد من الإبعاد التي يفترض أنها تمثل الاختبار ويشتمل صدق المحتوى على نوعين من الصدق هما:

أولاً: الصدق المنطقي:

يعد الصدق المنطقي من أنواع الصدق اللازمة في تصميم المقاييس وهو يمثل الخطوة الأولى إذ أنه يتناول دراسة مفردات المقياس ومحتوياته ومادته والمقياس الصادق منطقياً "هو المقياس الذي يمثل تمثيلاً سليماً للميادين المراد دراستها" (رمزية الغريب: 1996، ص 681)

وقد تأكد الباحث من صدق المقاييس في هذا النوع من الصدق من خلال تحليل فقرات مقياس (قائمة سمة الثقة بالنفس الرياضية) ومقياس (الذكاء الجسمي - الحركي) إذ ظهر من خلال تحليل فقرات هذين المقاييس أنهما في المواقف والحالات التي من الممكن أن يتعرض لها لاعب كاراتي دو.

ثانياً: الصدق الظاهري:

إن الصدق الظاهري يعني ببساطة إن الاختبار أو المقياس يبدو صادقاً في صورته الظاهرية إذ يشير (رضوان 2006) إلى إن الصدق الظاهري يقاس على نقطتين مهمتين هما:

1- مدى مناسبة الاختبار لما يقيسه.

2- مدى مناسبة الاختبار لمن يطبق عليهم (مُجَّد نصر الدين رضوان: 2006، ص 215)

إذ يتم تقويم هذا النوع من الصدق من قبل المختصين والخبراء في المجال الذي ينتمي إليه هذا المقياس وقد تأكد الباحث من الصدق الظاهري عندما عرض مقياس الثقة بالنفس على الخبراء ملحق (2) وكذلك عندما عرض مقياس الذكاء الجسمي - الحركي على الخبراء أيضاً ملحق (1) وقد أيدوا صلاحية المقاييس للغرض الذي وضعوا من أجله

4-3-2 ثبات المقاييس:

إن الثبات يعني "مدى الدقة والاتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها أو هو مدى الوثوق في الدرجات التي يتم الحصول عليها من تطبيق الأداة، بمعنى عدم تأثر الدرجات التي يتم الحصول عليها من تطبيق الأداة بأخطاء الصدفة" (مُجَّد نصر الدين رضوان: 2006، 215)

وقد استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار لحساب معامل ثبات المقاييس إذ طبق الباحث مقياس الثقة بالنفس ومقياس الذكاء الجسمي - الحركي على (10) من لاعبي حمام النبائل بتاريخ 2016/4/15 وأعاد عليهم الاختبار بتاريخ 2016/4/22 وقد حصل مقياس الثقة بالنفس على معامل ثبات بلغ (89.4%) وحصل مقياس الذكاء الجسمي - الحركي على معامل ثبات بلغ (90.8%) كما هو مبين في الجدول 2

الجدول رقم (2) معامل ثبات المقاييس

| الرقم | الاختبارات | وحدة القياس | معامل الثبات |
|-------|------------------------------------|-------------|--------------|
| 1 | اختبار قياس الذكاء الجسمي - الحركي | الدرجة | 0.908 |
| 2 | اختبار قياس الثقة بالنفس الرياضية | الدرجة | 0.894 |

4-3-3 صدق الذاتي للمقياس:

اعتمد الباحث لحساب الصدق الذاتي على إيجاد معامل الارتباط، فالصدق الذاتي هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات ووجد الباحث صدق الذاتي لمقياس الذكاء الجسمي - الحركي بلغ (0.95) والصدق الذاتي لمقياس الثقة بالنفس بلغ (0.94).

4-4 الموضوعية:

أما محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب يقصد بالموضوعية حسبهما: "الموضوعية تعني تحرر الباحث من التحيز، وأن يتصف الباحث بالصفات العالم المدقق للحقائق، المتحمس لمعرفة الأسباب الفعلية للنتائج" (علاوي وأسامة راتب، 1999، ص218).

إن المقياسين المستخدمين في الدراسة سهلة ومفهومة وواضحة للفاحص والمفحوص، وتتوفر على إجراءات ومواصفات تسمح بتسجيل النتائج وفقاً لذلك، كما أن الباحث نفسه أشرف على القياس مما يجعلها تتميز بصفة الموضوعية.

5 إجراءات التطبيق الميداني للدراسة:

بعد الحصول على نتائج التجربة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من 2016/04/15 إلى 2016/04/22 والتأكد من إمكانية إجراء الاختبارات النفسية والمهارية قيد الدراسة، وقدرة الباحث على توزيع الأدوار على فريق العمل المساعد، فضلاً عن تأكد الباحث من صلاحية الاختبارات المرشحة والمستخلصة من خلال الإجراءات على العينة الاستطلاعية، تم تطبيق التجربة النهائية في المدة 2016/4/25 ولغاية 2016/4/30 وهي المدة التي تم فيها إجراء التطبيق النهائي للاختبارات على عينة البحث الرئيسية وبالغية (70) لاعبا موزعين على (3) أندية.

6 الأساليب الإحصائية:

من أجل معالجة النتائج بالشكل الذي يخدم البحث، اعتمد الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة وفق الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وكانت الوسائل كما يأتي:

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الارتباط بيرسون

خلاصة:

إن التحديد الدقيق لمنهجية البحث وإجراءات البحث الميداني هي أساس البحث العلمي في جميع التخصصات والميادين، وذلك لما تقدمه من توجيهات وإرشادات للباحث قصد إتباع السبيل الصحيح في خطوات إجراء الدراسة، لذلك يمكننا أن نقول أن هذا الفصل هو بمثابة العمود الفقري للدراسة بصفة عامة ومن الجانب الميداني بصف خاصة، وذلك لأنه ضمّ أهم العناصر والمتغيرات التي ستساعد الباحث للوصول إلى نتائج علمية تساهم في ربط الجانب النظري التطبيقي، وبالتالي التحقيق من الفرضيات وكذلك أهداف الدراسة.

وفي ضوء ما سبق الإشارة إليه في هذا الفصل، يرى الباحث أنه قد جمع عدد من البيانات والمعطيات التي سيقوم بتحليلها إحصائياً قصد إيجاد تفسيرات علمية ومنهجية لإشكالية وفرضيات الدراسة.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها



1- عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

1-1 عرض نتائج المتغيرات المدروسة

جدول رقم (3): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس الذكاء الجسمي ومقياس الثقة بالنفس ودلالاتها الإحصائية. (ن=30)

| أصغر درجة | أعلى درجة | المتوسط الفرضي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
|-----------|-----------|-------------------|----------------------|-----------------|-------------------------|
| 9 | 20 | 10 | 2.92 | 15.13 | المرونة |
| 11 | 20 | 10 | 2.52 | 15.50 | الأصالة |
| 11 | 20 | 10 | 2.72 | 15.33 | الاعتمادية |
| 8 | 15 | 08 | 2.01 | 11.23 | المواظبة |
| 44 | 70 | 38 | 7.712 | 57.20 | الذكاء الجسمي الحركي |
| 77 | 110 | 58.8 | 8.91 | 90.70 | الثقة بالنفس |

من خلال الجدول رقم (3) يتبين لنا:

- إن المتوسط الحسابي للمرونة كان (15.13) بانحراف معياري قدره (2.92)، كما أنّ قيمة المتوسط الحسابي أكثر من قيمة المتوسط الفرضي المقدر بـ 10 درجة، وهذا ما يوحي بأن أفراد العينة يتمتعون بمرونة مرتفعة، خاصة مع ملاحظة أن الدرجات على المستوى الفردي قد انحصرت بين 9 و 20 درجة.
- المتوسط الحسابي للأصالة كان (15.50) بانحراف معياري قدره (2.52)، كما أنّ قيمة المتوسط الحسابي أكثر من قيمة المتوسط الفرضي المقدر بـ 10 درجة، وهذا ما يوحي بأن أفراد العينة يتمتعون بأصالة مرتفعة، خاصة مع ملاحظة أن الدرجات على المستوى الفردي قد انحصرت بين 11 و 20 درجة.
- إن المتوسط الحسابي للاعتمادية كان (15.33) بانحراف معياري قدره (2.72)، كما أنّ قيمة المتوسط الحسابي أكثر من قيمة المتوسط الفرضي المقدر بـ 10 درجة، وهذا ما يوحي بأن أفراد العينة يتمتعون بإعتمادية مرتفعة، خاصة مع ملاحظة أن الدرجات على المستوى الفردي قد انحصرت بين 11 و 20 درجة.
- إن المتوسط الحسابي للمواظبة كان (11.23) بانحراف معياري قدره (2.01)، كما أنّ قيمة المتوسط الحسابي أكثر من قيمة المتوسط الفرضي المقدر بـ 8 درجة، وهذا ما يوحي بأن أفراد العينة يتمتعون بمواظبة مرتفعة، خاصة مع ملاحظة أن الدرجات على المستوى الفردي قد انحصرت بين 8 و 15 درجة.

- إن المتوسط الحسابي للذكاء الجسمي - الحركي كان (57.20) بانحراف معياري قدره (7.71)، كما أنّ قيمة المتوسط الحسابي أكثر من قيمة المتوسط الفرضي المقدر بـ38 درجة، وهذا ما يوحي بأن أفراد العينة يتمتعون بذكاء جسمي - حركي مرتفع، خاصة مع ملاحظة أن الدرجات على المستوى الفردي قد انحصرت بين 44 و70 درجة.
- إن المتوسط الحسابي للثقة بالنفس كان (90.70) بانحراف معياري قدره (8.91)، كما أنّ قيمة المتوسط الحسابي أكثر من قيمة المتوسط الفرضي المقدر بـ58.8 درجة، وهذا ما يوحي بأن أفراد العينة يتمتعون بثقة مرتفعة، خاصة مع ملاحظة أن الدرجات على المستوى الفردي قد انحصرت بين 77 و110 درجة.

2-1 عرض نتائج العلاقات الارتباطية بين الذكاء الجسمي - الحركي والثقة بالنفس:

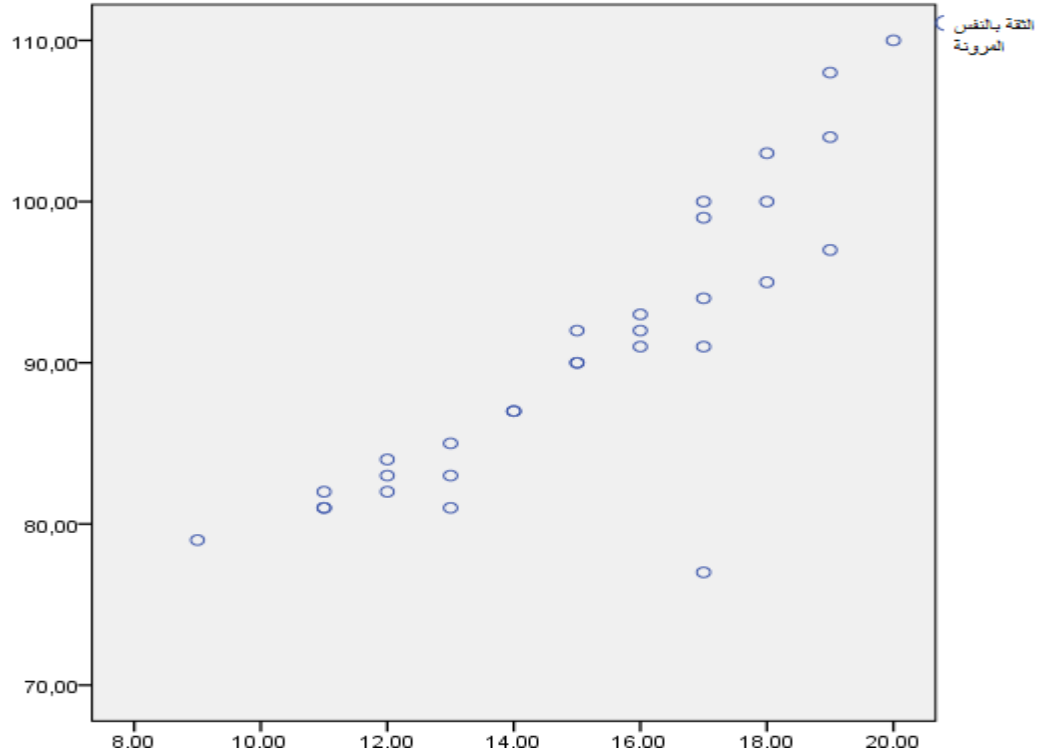
1-2-1 عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة بين المرونة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو عند أفراد العينة، وللتحقق من ذلك قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بين درجة المرونة ودرجة الثقة بالنفس. والجدول رقم (04) يوضح قيمة معامل بيرسون والدلالة الإحصائية بين درجة المرونة ودرجة الثقة بالنفس عند أفراد العينة.

الجدول رقم (04) يوضح دلالة معامل الارتباط بين درجة المرونة ودرجة الثقة بالنفس. (ن=30)

| القرار الإحصائي | قيمة احتمال معنوية | قيمة معامل الارتباط | الدرجة الكلية | |
|-----------------|--------------------|---------------------|---------------|--------------|
| دال | 0.0001 | 0.856** | 454 | المرونة |
| | | | 2721 | الثقة بالنفس |

** دال عند المستوى 0.01



الشكل رقم (04) يوضح خط الانحدار للعلاقة بين المرونة والثقة بالنفس.

من خلال الجدول رقم (04) يتضح أن معامل الارتباط بين درجة المرونة لمقياس الذكاء الجسمي - الحركي ودرجة الثقة بالنفس قدرت بـ (0.856) موجبة باحتمال معنوي (0.0001) وهو أقل من (0.01)، وهذا ما يدل على وجود ارتباط قوي دال إحصائياً بين درجة المرونة لمقياس الذكاء الجسمي - الحركي والثقة بالنفس.

1-2-2 عرض نتائج الفرضية الثانية:

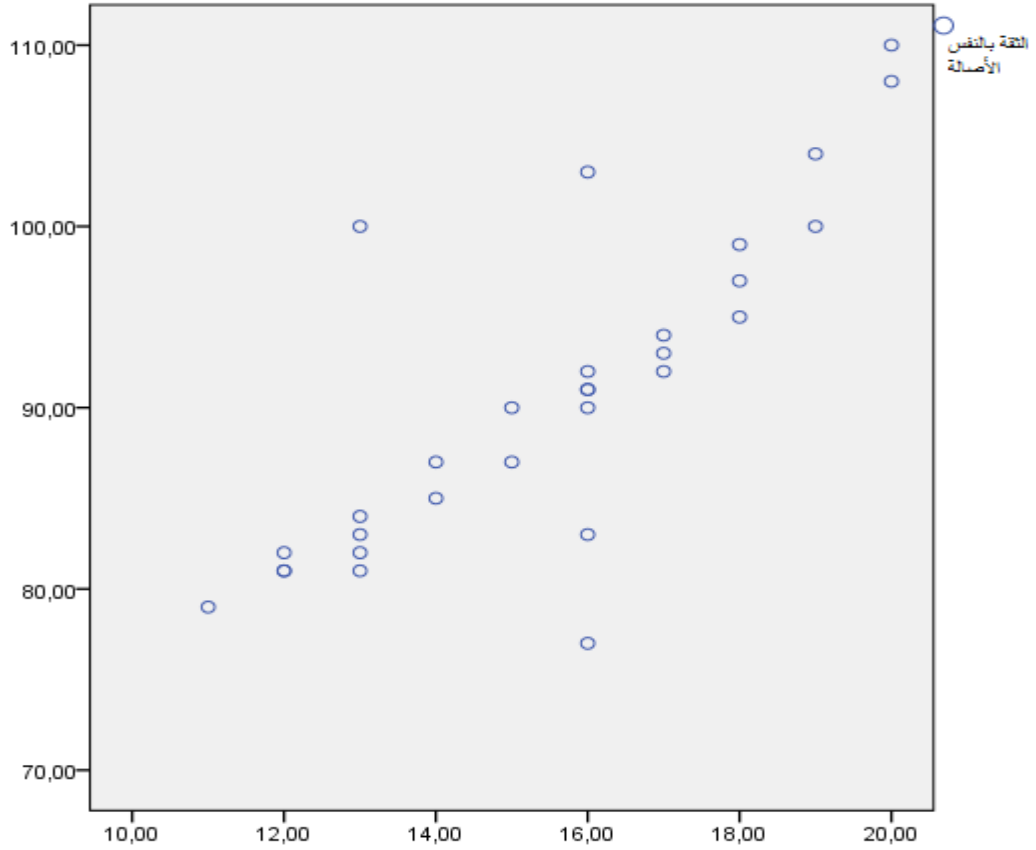
تنص الفرضية الثانية على وجود علاقة بين الأصالة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو عند أفراد العينة، وللتحقق من ذلك قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بين درجة الأصالة للذكاء الجسمي الحركي ودرجة الثقة بالنفس.

والجدول رقم (05) يوضح قيمة معامل بيرسون والدلالة الإحصائية بين درجة الأصالة للذكاء الجسمي - الحركي ودرجة الثقة بالنفس عند أفراد العينة.

الجدول رقم (05) يوضح دلالة معامل الارتباط بين درجة الأصالة ودرجة الثقة بالنفس. (ن=30)

| القرار الإحصائي | قيمة احتمال معنوية | قيمة معامل الارتباط | الدرجة الكلية | |
|-----------------|--------------------|---------------------|---------------|--------------|
| دال | 0.0001 | 0.801** | 465 | الأصالة |
| | | | 2721 | الثقة بالنفس |

** دال عند المستوى 0.01



الشكل رقم (05) يوضح خط الانحدار للعلاقة بين الأصالة والثقة بالنفس

من خلال الجدول رقم (05) يتضح أن معامل الارتباط بين درجة الأصالة لمقياس الذكاء الجسمي - الحركي ودرجة الثقة بالنفس قدرت بـ (0.801) موجبة باحتمال معنوي (0.0001) وهو أقل من (0.01)، وهذا ما يدل على وجود ارتباط قوي دال إحصائياً بين درجة الأصالة لمقياس الذكاء الجسمي - الحركي والثقة بالنفس.

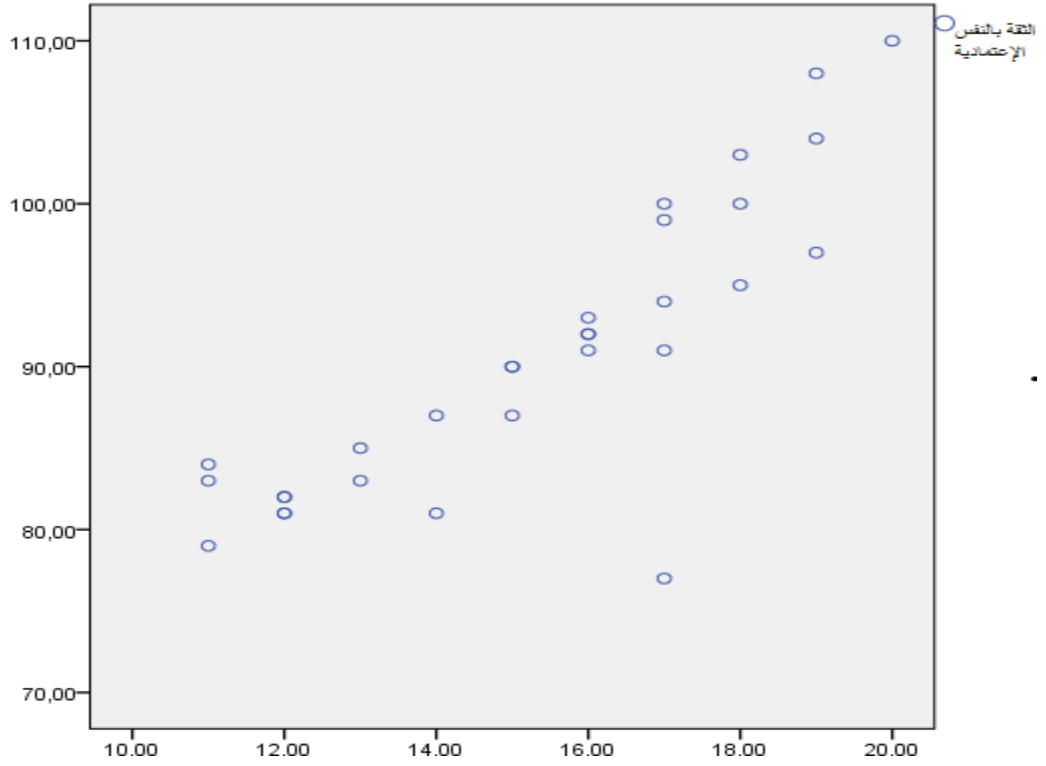
1-2-3 عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود علاقة بين الاعتمادية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو عند أفراد العينة، وللتحقق من ذلك قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بين درجة الاعتمادية ودرجة الثقة بالنفس. والجدول رقم (06) يوضح قيمة معامل بيرسون والدلالة الإحصائية بين درجة الاعتمادية لمقياس الذكاء الجسمي - الحركي ودرجة الثقة بالنفس عند أفراد العينة.

الجدول رقم (06) يوضح دلالة معامل الارتباط بين درجة الاعتمادية ودرجة الثقة بالنفس. (ن=30)

| القرار الإحصائي | قيمة احتمال معنوية | قيمة معامل الارتباط | الدرجة الكلية | |
|-----------------|--------------------|---------------------|---------------|--------------|
| دال | 0.0001 | 0.849** | 454 | الاعتمادية |
| | | | 2721 | الثقة بالنفس |

** دال عند المستوى 0.01



الشكل رقم (06) يوضح خط الانحدار للعلاقة بين الاعتمادية والثقة بالنفس.

من خلال الجدول رقم (05) يتضح أن معامل الارتباط بين درجة المرونة لمقياس الذكاء الجسمي - الحركي ودرجة الثقة بالنفس قدرت بـ (0.849) موجبة باحتمال معنوي (0.0001) وهو أقل من (0.01)، وهذا ما يدل على وجود ارتباط قوي دال إحصائياً بين درجة الاعتمادية لمقياس الذكاء الجسمي - الحركي والثقة بالنفس.

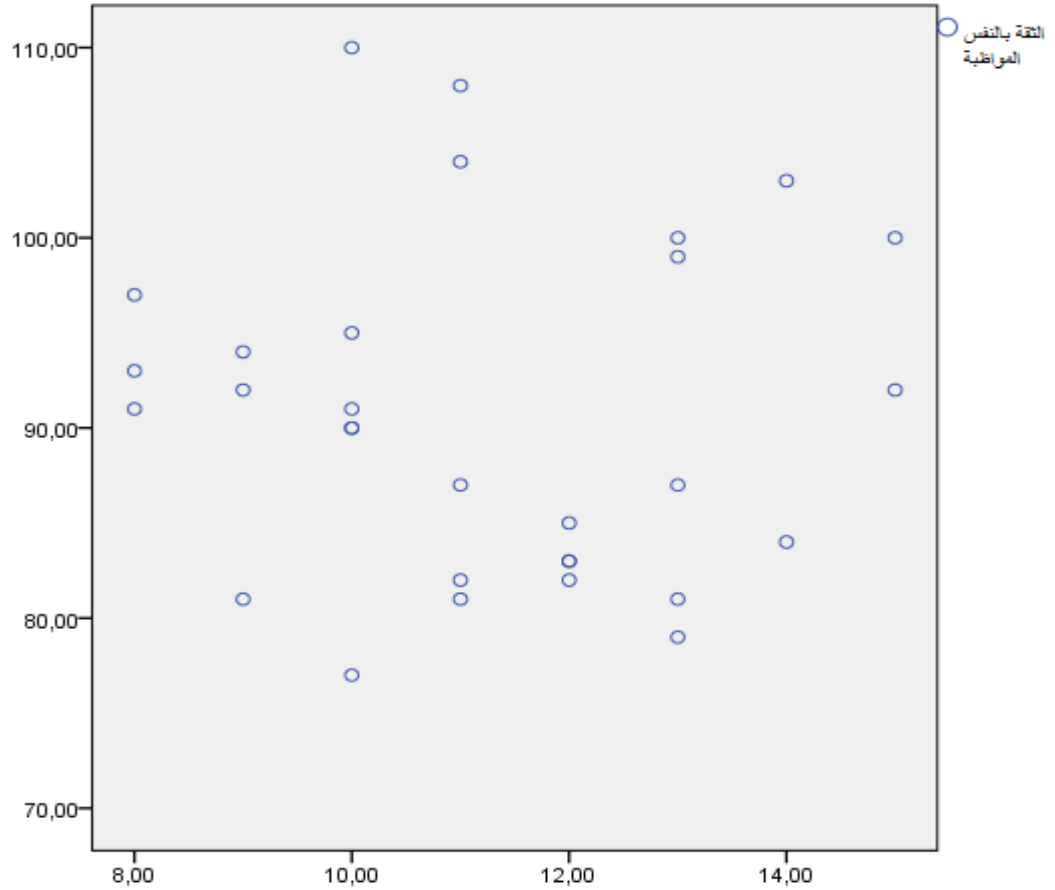
4_2-1 عرض نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على وجود علاقة بين المواظبة لمقياس لذكاء الجسمي الحركي والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو عند أفراد العينة، وللتحقق من ذلك قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بين درجة المواظبة لمقياس الذكاء الجسمي الحركي ودرجة الثقة بالنفس.

والجدول رقم (07) يوضح قيمة معامل بيرسون والدلالة الإحصائية بين درجة المواظبة لمقياس الذكاء الجسمي - الحركي ودرجة الثقة بالنفس عند أفراد العينة.

الجدول رقم (07) يوضح دلالة معامل الارتباط بين درجة المواظبة ودرجة الثقة بالنفس. (ن=30)

| القرار الإحصائي | قيمة احتمال معنوية | قيمة معامل الارتباط | الدرجة الكلية | |
|-----------------|--------------------|---------------------|---------------|--------------|
| غير دال | 0.912 | -0.21 | 454 | المواظبة |
| | | | 2721 | الثقة بالنفس |



الشكل رقم (07) يوضح خط الانحدار للعلاقة بين المواظبة والثقة بالنفس.

من خلال الجدول رقم (07) يتضح أن معامل الارتباط بين درجة المواظبة لمقياس الذكاء الجسمي - الحركي ودرجة الثقة بالنفس قدرت بـ (-0.21) موجبة باحتمال معنوي (0.912)، وهذا ما يدل على عدم وجود ارتباط بين درجة المواظبة لمقياس الذكاء الجسمي - الحركي والثقة بالنفس.

1-2-5 عرض نتائج الفرضية العامة:

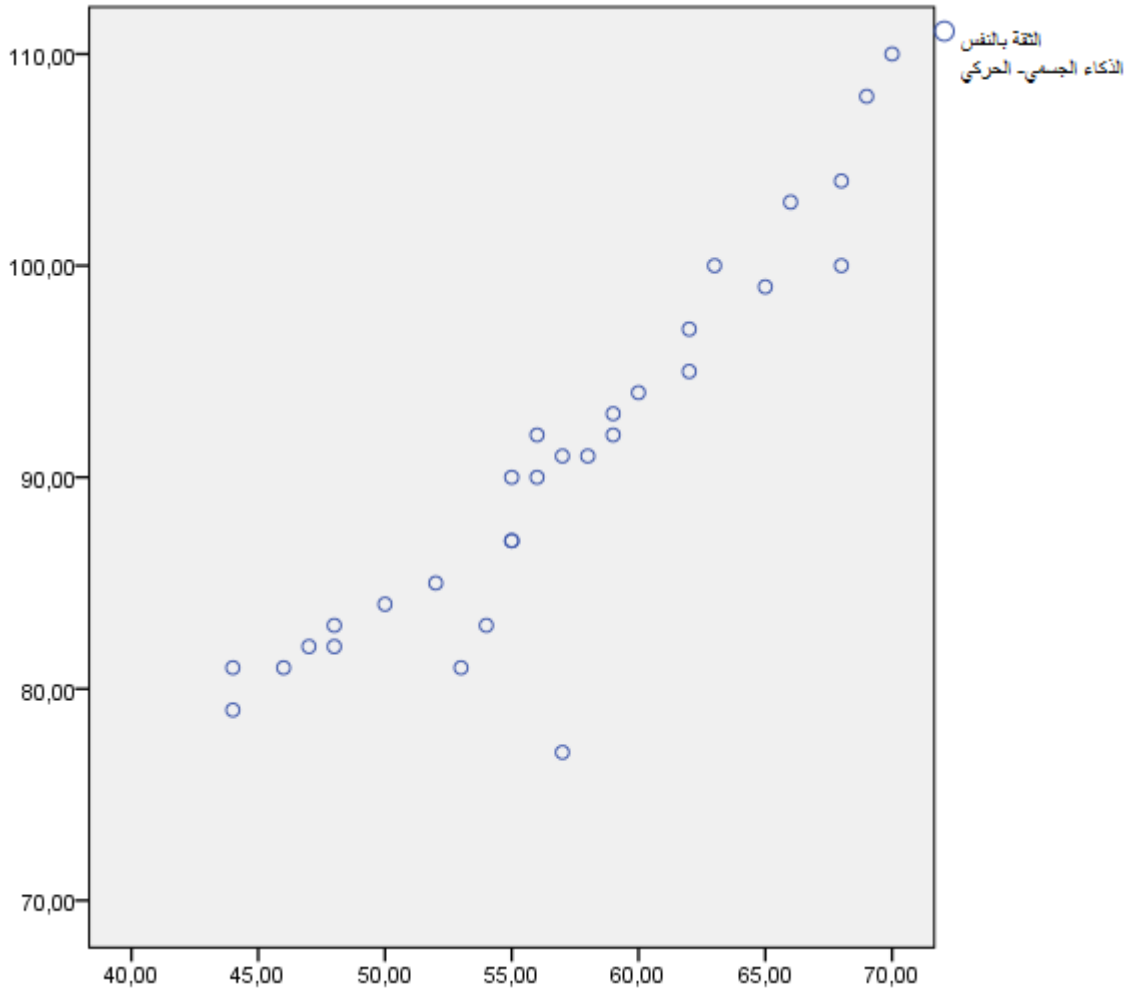
تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة بين الذكاء الجسمي - الحركي والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو عند أفراد العينة، وللتحقق من ذلك قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بين درجة الذكاء الجسمي - الحركي ودرجة الثقة بالنفس.

والجدول رقم (08) يوضح قيمة معامل بيرسون والدلالة الإحصائية بين درجة الذكاء الجسمي - الحركي ودرجة الثقة بالنفس عند أفراد العينة.

الجدول رقم (08) يوضح دلالة معامل الارتباط بين درجة الذكاء الجسمي - الحركي ودرجة الثقة بالنفس. (ن=30)

| القرار الإحصائي | قيمة احتمال معنوية | قيمة معامل الارتباط | الدرجة الكلية | |
|-----------------|--------------------|---------------------|---------------|---------------------------|
| دال | 0.0001 | 0.918** | 1706 | الذكاء الجسمي - الحركي |
| | | | 2721 | الثقة بالنفس |

** دال عند المستوى 0.01



الشكل رقم (08) يوضح خط الانحدار للعلاقة بين الذكاء الجسمي - الحركي والثقة بالنفس.

من خلال الجدول رقم (08) يتضح أن معامل الارتباط بين درجة الذكاء الجسمي - الحركي ودرجة الثقة بالنفس قدرت بـ (0.912) موجبة باحتمال معنوي (0.0001) وهو أقل من (0.01)، وهذا ما يدل على وجود ارتباط قوي جداً دال إحصائياً بين درجة الذكاء الجسمي - الحركي والثقة بالنفس.

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

2-1 مناقشة وتفسير نتائج المتغيرات المدروسة:

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن أفراد العينة يمتلكون مستويات إيجابية كبيرة على مقياس الذكاء الجسدي الحركي، إذ بلغ المتوسط الحسابي 57.20 درجة بانحراف معياري قدره 7.71 درجة، وهي درجة مرتفعة جداً. ويرجع الباحث سبب ذلك إلى أن جماعة الفريق الرياضي للكراتي دو يتمتعون بذكاء جسدي - حركي عالياً وهذا ما أكده أنشراح إبراهيم 2005 في ذكره لمؤشرات التعرف على الذكاء الجسدي الحركي "أن أصحاب هذا الذكاء مشوا في صغرهم مبكراً ، فهم لم يجوبوا طويلاً، أنهم ينجذبون نحو الرياضة والأنشطة الجسدية، أنهم لا يجلسون وقتاً طويلاً فهم في نشاط مستمر، يجوبون الرقص والحركات الإبداعية والمبتكرة ، يجوبون العمل باستخدام أيديهم في أنشطة مختلفة مثل استخدام الحاسب الآلي، ألعاب الصلصال ، والقص واللصق والرقص ، يجوبون التواجد في الفضاء ، ويحتاجون إلى الحركة حتى يفكروا، وكثيراً ما يستخدمون أيديهم وأرجلهم عندما يفكرون، كما يحتاجون إلى لمس الأشياء حتى يتعلموا، كما يفضلون خوض المغامرات الجسدية التي تمتاز بالصعوبات البالغة مثل تسلق الجبال والأشجار والمرتفعات لديهم تآزر حركي جيد ، يصيبون الهدف في العديد من أفعالهم وحركاتهم ، يفضلون دائماً اختبار الأشياء وتجريبها عوض السماع عنها أو رؤيتها" (أنشراح إبراهيم: 2005، ص33).

وقد أشار هوارد جواندر 2005 أيضاً إلى: "أن أصحاب هذا الذكاء يفضلون التعلم من خلال الممارسة العملية والتجريب والتحرك والتعبير الجسدي وإمكانية استخدام حواسه المختلفة ويتجسد هذا الذكاء في الإنجازات الكبيرة التي حصل عليها الأبطال الرياضيون وذوي المواهب الرياضية وخير مثال على هذا الذكاء الأرقام القياسية التي حققتها لاعبة التزلج على الجليد (أوكسانا بول) في الأولمبياد تعتبر خير مثال على الذكاء الجسدي الحركي" (هوارد جواندر: 2005، ص1-3).

إن أصحاب هذا النوع من الذكاء يمتازون بكثرة الحركة ولهم مهارات جسدية حركية يكتسبون من خلالها المعارف والخبرات عن طريق الحركة لذلك لهم القدرة على السيطرة على الحركات الصعبة وتنسيقها أي يمتلكون توافق حسي عالي. كذلك القدرة على ممارسة الأنشطة البدنية، وهذا ما يتميز به لاعبي رياضة الكراتي دو، بل من الأشياء الأساسية لديهم.

كما أشارت نتائج الجدول رقم (03) إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث، حيث بلغ المتوسط الحسابي 70,90 درجة وهي قيمة أكبر من 58,8 درجة والتي تمثل المتوسط الفرضي، ويرجع الباحث ذلك إلى الألعاب الرياضية خاصة الكراتي دو تزيد من الثقة بالنفس والالتزام مع الآخرين.

ويشير أسامة كامل راتب في تعريفه للثقة بالنفس بأنها: "شعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيد بصرف النظر عن النتائج وحتى إذا كان المنافس متفوقاً عليه، لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائماً إلى تحقيق المكسب وهذا لا يفقد الرياضي الشعور بالثقة أو إجادة الأداء" (أسامة كامل راتب: 1997، ص337).

ويعرفها علاوي " هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين حوله فتترجم هذه الثقة إلى حركة من حركاته وسكناته ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة، فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره وهي نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به، وبالعكس ذلك إن انعدام الثقة تجعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب من حوله فتصبح حركاته مخالفة لطبيعته ويصبح القلق حليفه الأول في كل قرار" (محمد حسن علاوي: 2009، ص168).

فالنشاط البدني يعزز الثقة بالنفس، اللاعب المنشغل في التفكير في إستراتيجية للفوز في اللعبة يحفز دماغه على التفكير وهو بلا شك اقدر على حل المشاكل من الشخص الذي لا يقوم بالرياضة بشكل منتظم. إن الألعاب الرياضية تزيد من الثقة بالنفس والالتزام مع الآخرين. على سبيل المثال المشاركة في لعبة الكراتي دو تعلم الرياضيون على الثقة بالآخرين، كما تعلمهم الاعتماد على أجسامهم. القوة واللياقة والحالة الجسدية الصحية تعزز إيمان الرياضي بنفسه. فهو لا يخاف الانخراط في الألعاب، والدفاع عن نفسه، وهو ما يخشاه معظم الرياضيون.

2-2 مناقشة وتفسير نتائج العلاقات الارتباطية بين الذكاء الجسمي - الحركي والثقة بالنفس:

1-2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

دلت نتائج الواردة في الجدول (04) عن وجود ارتباط قوي دال إحصائياً بين الثقة بالنفس والمرونة، حيث أن الاختبار الإحصائي لها دال عند مستوى دلالة 0.1، وهو ما يعني تحقق الفرضية الأولى ويرجع الباحث ذلك إلى أن تمتع الرياضي بالمرونة يساعده على حل مشكلاته وبالتالي يرفع من ثقته.

ولقد عرض نبيل رفيق مُجد إبراهيم المرونة في مقياسه وعرفها: "كل نشاط معرفي يتميز باستعمال جسمه بطريقة متميزة وماهرة جداً" (نبيل رفيق مُجد إبراهيم، 2011، ص258)

ويشير ذوقان عبيدات: " بان الذكاء الجسمي - الحركي هو القدرة على استخدام الجسم أو أجزاء منه في حل مشكلة أو أداء الحركة أو مهارة رياضية أو أداء عملية إنتاجية والقيام ببعض الأعمال ، والتعبير عن الأفكار والأحاسيس بواسطة الحركات، إن المتعلمين الذين يتمتعون بهذا الذكاء يتفوقون في الألعاب البدنية ، وفي التنسيق المرئي - الحركي، ولديهم القدرة على ممارسة الرياضة البدنية أو ممارسة فنون الرقص والتمثيل ، يتمتع أصحاب هذا الذكاء بقدرات جسمية - حركية فائقة، ويعتمد على تفاعل تكوينات أو قدرات جسمية - حركية وعوامل بيئية (ذوقان عبيدات: 2005، ص30).

ويشير أبو العلام أيضاً في تعريفه للثقة بالنفس بأنها "تجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية وشعوره واعتقاده المبني على الخبرة بأنه قادر على تحقيق حاجاته ومواجهة متطلبات البيئة، وحل مشكلاته وشعوره بالأمن أثناء التفاعل الاجتماعي في مواقف الحياة، ويؤدي دوراً إيجابياً في هذه المواقف" (أبو العلام والعاقل مُجد: 1978، ص53-54)

في ضوء النتائج السابقة اتضح للباحث بأن حل مشكلة اللاعب الممارس للكراتي دو أو أدائه لمهارة رياضية إنتاجية بواسطة الذكاء الجسمي - الحركي بواسطة تمتعه بالمرونة يعزز الثقة بالنفس لديه وينمي درجة تيقنه على النجاح في الرياضة.

وبالتالي نستنتج صحة الفرضية الأولى.

2-2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

دلت نتائج الواردة في الجدول (04) عن وجود ارتباط قوي دال إحصائياً بين الثقة بالنفس والأصالة، حيث أن الاختبار الإحصائي لها دال عند مستوى دلالة 0.1، وهو ما يعني تحقق الفرضية الثانية ويرجع الباحث ذلك إلى أن تمتع الرياضي بالأصالة يساعده على حل مشكلاته وبالتالي يرفع من ثقته.

ولقد عرضها نبيل رفيق مُجَّد إبراهيم في مقياسه وعرفها بأنها: "كل نشاط معرفي يتميز باستعمال يديه ببراعة عمله للأشياء" (نبيل رفيق مُجَّد إبراهيم، 2011، ص 258)

وبالرغم من أن الثقة بالنفس تعني "الميل إلى التوافق وتقدير الذات واحترامها" (عبد الله: 1993، ص 75)

وتمثل "اعتماد المرء بقدرته على تحقيق الأهداف التي يريدتها في كثير من المواقف، أو في موقف معين" (Dubrin : 1994، p430).

وبالتالي نستنتج حل مشكلة اللاعب الممارس للكراتي دو أو أدائه لمهارة رياضية إنتاجية بواسطة الذكاء الجسمي - الحركي بواسطة تمتعه الأصالة يعزز الثقة بالنفس لديه وينمي درجة تيقنه على النجاح في الرياضة، إذن نستخلص صحة الفرضية الثانية.

2-2-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

دلت نتائج الواردة في الجدول (04) عن وجود ارتباط قوي دال إحصائياً بين الثقة بالنفس والإعتمادية، حيث أن الاختبار الإحصائي لها دال عند مستوى دلالة 0.1، وهو ما يعني تحقق الفرضية الأولى ويرجع الباحث ذلك إلى أن تمتع الرياضي بالمرونة يساعده على حل مشكلاته وبالتالي يرفع من ثقته.

ولقد عرضها نبيل رفيق مُجَّد إبراهيم في مقياسه للذكاء الجسمي الحركي وعرفها بأنها: "يظهر في كل نشاط معرفي يتميز باستعمال أجزاء جسمه بالتوازن والسرعة" (نبيل رفيق مُجَّد إبراهيم، 2011، ص 258)

وهذا ما يؤكد كبر كباتريك ولك (Kirkpatrick and Lock, 1991, p58) في أن "الثقة بالنفس هي أحد الصفات الشخصية التي لها علاقة بالقيادة الناجحة، إذ أن الإحساس بالثقة بالنفس لدى القائد أو الموظف في عمله تمنحه الشعور بالقوة، والأمان وهما عنصران أساسيان لنجاح علاقة الفرد بالآخرين."

وبالتالي نستنتج حل مشكلة اللاعب الممارس للكراتي دو أو أدائه لمهارة رياضية إنتاجية بواسطة الذكاء الجسمي - الحركي بواسطة تمتعه الإعتمادية يعزز الثقة بالنفس لديه وينمي درجة تيقنه على النجاح في الرياضة. إذن صحة الفرضية الثالثة.

2-2-4 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الجزئية الرابعة على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المواظبة والثقة بالنفس، والجدول (07) يتضمن نتائج اختبار العلاقة، حيث أن الاختبار الإحصائي لها كان غير دال، ومنه ترفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المواظبة والثقة بالنفس.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن المواظبة والثقة بالنفس تعتبر من السمات المميزة التي يتحلى بها لاعبو الكراتي دو.

2-2-5 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الجسدي - الحركي والثقة بالنفس، والجدول (08) يتضمن نتائج الفرضية، حيث دلت على وجود ارتباط قوي جداً دال إحصائياً عند المستوى 0.01، وهو ما يعني تحقق الفرضية العامة للدراسة.

والباحث يشير هنا إلى أن معنوية العلاقة بين الذكاء الجسدي - الحركي والثقة بالنفس هو أمر طبيعي وذلك لأننا إن حاولنا تبرير هذه العلاقة لوجدنا أن من ضمن مفاهيم الذكاء الجسدي - الحركي هو " القدرة على استخدام الجسم أو أجزاء منه في حل مشكلة أو أداء الحركة أو مهارة رياضية أو أداء عملية إنتاجية" (ذوقان عبيدات: 2005، ص30). وبالتالي نجاح اللاعب في استخدام جسمه في حل مشكلة ما تصادفه في المجال الرياضي سوف يعزز ثقة هذا اللاعب في نفسه انطلاقاً من كون الانجازات تعد أهم عامل يسهم في بناء الثقة بالنفس إذ إن تحقيق الأداء المطلوب أو الإنجاز الرياضي المتميز سوف يزيد من ثقة اللاعب بنفسه وعن هذا أشارت فيلي (vealey) 1986 إلى "إن الثقة في المجال الرياضي هي اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعيته أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية، وهذان العاملان يتنبأن بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب في أثناء المنافسة" (محمود عبد الفتاح عنان: 1995، ص152) كما إن (أسامة كامل راتب) قد حدد نقاط غاية في الأهمية تطور أداء اللاعب عندما يتمتع بالثقة وهذه النقاط هي:

- 1- الثقة تثير الانفعالات الإيجابية.
- 2- الثقة تساعد على تركيز الانتباه.
- 3- الثقة تؤثر في بناء الأهداف.
- 4- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد. (أسامة كامل راتب: 2000، ص342-343)

الفصل الخامس

استنتاجات و اقتراحات



استنتاجات عامة:

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي، من طرح أسئلة المقياس الخاص باللاعبين وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

- من خلال الإجابة على جميع الأسئلة تبين ظهور علاقة ارتباط معنوية بين الذكاء الجسمي - الحركي والثقة بالنفس.
- من خلال الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالفرضية الأولى تبين ظهور علاقة ارتباط معنوية بين المرونة والثقة بالنفس.
- من خلال الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالفرضية الثانية تبين ظهور علاقة ارتباط معنوية بين الأصالة والثقة بالنفس.
- من خلال الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالفرضية الثالثة تبين ظهور علاقة ارتباط معنوية بين الاعتمادية والثقة بالنفس.
- من خلال الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالفرضية الرابعة تبين عدم ظهور علاقة ارتباط معنوية بين المواظبة والثقة بالنفس.

اقتراحات:

بعد تطرقنا في هذا البحث المتواضع والإشارة إلى الذكاء الجسمي - الحركي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكاراتي دو واعتمادا على الدراسة النظرية والميدانية، جاءت اقتراحاتنا كالاتي:

- إعطاء الذكاء الجسمي - الحركي أهمية كبيرة عند انتقاء اللاعبين بالكراتي دو.
- اهتمام المدربين بتطوير الذكاء الجسمي الحركي للاعبينهم.
- التأكيد على تطوير الثقة بالنفس من خلال تطوير الذكاء الجسمي - الحركي.
- ضرورة إجراء اختبارات الذكاء الجسمي - الحركي وبشكل دوري على جميع اللاعبين لما للذكاء الجسمي - الحركي دور مهم وأساسي في تنمية الثقة بالنفس.
- الاهتمام بقياس الذكاء الجسمي الحركي عند اختيار اللاعبين للكراتي دو لما له من تأثير في الثقة بالنفس.

الأفاق المستقبلية للدراسة:

- إجراء دراسات عن أنواع الذكاءات الأخرى وعلاقتها بالثقة بالنفس للكراتي دو.
- إجراء دراسات مشابهة تتناول الذكاء الجسمي - الحركي وعلاقته بالضغط النفسية.
- إجراء دراسات مشابهة تتناول الذكاء الجسمي - الحركي وعلاقته بأنماط الشخصية.
- إجراء دراسات مشابهة تتناول الذكاء الجسمي - الحركي وعلاقته بالمهارات الخططية.
- إجراء دراسات مشابهة تتناول الذكاء الجسمي - الحركي وعلاقتها بالقدرات البدنية أو الخططية.

المراجع

المراجع المعتمدة في الدراسة:

• القرآن الكريم

- المراجع باللغة العربية:

- 1- ابن منظور كمال الدين أبي الفضل، معجم المقاييس، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، بيروت لبنان، 1989.
- 2- أبو العلام، العادل مُجّد: قياس الثقة بالنفس عند الطالبات في مرحلة الدراسة الثانوية والجامعية، مؤسسة علي جراح الصباح، 1978.
- 3- أحمد محمود، رياضة الكراتي، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1995
- 4- أنشراح أبراهيم، فاعلية برنامج مقترح لتنمية كفايات تعليم التفكير الأبداعي، أطروحة دكتوراه، مصر، 2005.
- 5- أسامة كامل ارتب؛ علم النفس الرياضي، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 6- الدسوقي مجدي مُجّد، دراسات في الصحة النفسية، المجلد الثاني، مكتبة الأنجمو المصرية، القاهرة، مصر، 2008.
- 7- القوصي عبد العزيز، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر، 1997.
- 8- العادل مُجّد أبو علام؛ قياس الثقة بالنفس عند الطالبات، جامعة الكويت، مؤسسة الصباح، 1978.
- 9- الفدرالية الجزائرية للكراتي دو والتايكواندو والكوشيكوي، منشورات قانون التحكيم في الكتا والكيميقي 2005.
- 10- الفدرالية الجزائرية للكراتي دو والتايكواندو والكوشيكوي، منشورات قانون التحكيم في الكتا والكيميقي 2005.
- 11- حسين، مُجّد عبد الهادي؛ قياس و تقييم قدرات الذكاءات المتعددة، الأردن-عمان: دار الفكر، 2003.
- 12- حاشي الزويبر: متطلبات الفيزيولوجية للكراتي كيميقي، متعدد الطبقات، القاهرة، 1997
- 13- جيمس ليين و هيرت ويلبرج؛ البرمجة اللغوية العصبية- الذكاء الضمن الشخصي (الذاتي)، ترجمة: عبد العزيز البابطين، مكتبة التربية العربي، 2002.
- 14- جمال ماضي أبو العزائم: الذكاء و مقاييسه، العدد الرابع والخمسين، منشور على شبكة الانترنت، 2005.
- 15- جمال ماضي أبو العزائم؛ النفس المطمئنة، مجلة الطب النفسي الإسلامي، تصدرها الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية، شبكة العلوم النفسية العربية، السنة الخامسة عشرة - العدد - 54 يناير 1998.

- 16- جلبرت رن، تنمية الثقة بالنفس ، ترجمة الدكتور مُجد أحمد الغنام ، إشراف وتقديم و م رجعة الدكتور عبد العزيز القوصي ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1963،
- 17- خليل عبد الرحمن المعايطه و مُجد عبد السلام البوايز؛ الموهبة النفوق، الأردن، عمان، دار الفكر، الطبعة الثانية، 2004.
- 18- رمزية الغريب؛ التقويم والقياس النفسي والتربوي، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1996.
- 19- زياد النجار؛ تمارين بناء العقلي (الانواع السبعة من الذكاء)، عمان، شركة السوق دوت نت، 2005.
- 20- سارة ليتفينوف ، خطة الثقة ، خطوات ضرورية لتجديد شخصيتك ، مكتبة جرير ، الطبعة الأولى، 2005
- 21- صلاح الدين محمود علام؛ القياس والتقويم التربوي والنفسي (اساليبه وتطبيقاته ، وتوجهاته المعاصرة)، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2000.
- 22- طارق عبد الرؤوف و ربيع مُجد ؛ الذكاءات المتعددة ، ط0 دار الياوزري العلمية للنشر و التوزيع، 2008.
- 23- عبدالقادر الزاكي؛ التدريب المتمركز حول المتعلم والمتعلمة مبادئ و تطبيقات، مشروع تربية الفتيات المغربي برعاية MEG الوكالة الامريكية للتنمية الدولية، منشور على شبكة الانترنت.
- 24- عبدالله ، شعيب صلاح؛ الذكاء الوجداني نظرية قديمة حديثة: عمان، الاردن ، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000.
- 25- عبد الجليل إبراهيم الزويجي و آخرون؛ الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل، كلية الآداب، دار الكتب للطباعة والنشر، 1978.
- 26- عبد الله عبد الرحمن الكندر و مُجد بد الدائم ؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم، ط2، الكويت، مطبعة الفلاح، 1999
- 27- علي جاسم عكلة الزبيدي؛ الثقة بالنفس عند الأطفال والمراهقين، جامعة بغداد ، كلية التربية، 1989.
- 28- عبد المنعم حنفي؛ الموسوعة النفسية لعلم النفس في حياتنا اليومية ، ط1، القاهرة، 1995.
- 29- غربي عبد الكريم : كراتي دو الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية ، دار السلام ، الجزائر، 1999
- 30- قاسم المندلاوي وآخرون، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطبع التعليم العالي، 1989.
- 31- لويس كامل مليكة سيكولوجية الجماعات والقيادة، الجزء الأول، البيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، مصر، 1989.
- 32- ليند لفيمد جيل، الثقة الفائقة، اصدارات مكتبة جرير، جدة، السعودية، 2005.

- 33- محي الدين توفيق و يوسف قطامي و عبد الرحمن عدس؛ أسس علم النفس التربوي، الأردن، عمان، دار الفكر، الطبعة الثانية، 2002.
- 34- مُجّد الزاهر السماك ، وآخرون؛ أصول البحث العلمي، ط1، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1986.
- 35- مصطفى إمام وآخرون؛ التقويم والقياس ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة، 1990.
- 36- مُجّد عبد الرحيم عدس، تربية المراهقين، دار الفكر، الطبعة الأولى، عمان، 2003،
- 37- مُجّد نصر الدين رضوان؛ المدخل إلى القياس في التربية البدنية و الرياضية، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2006.
- 38- محمود عبد الفتاح غسان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب، مصر، دار الفكر العربي، ط1، 1995.
- 39- محمود مصطفى زيدان ، النمو النفسي للطفل والمراهق و نظريات الشخصية، دار الشروق، بدون طبعة ، جدة ، 1990.
- 40- مريسترز : كراتي دو - كاتا ، ط ب ، الاسكندرية، 2008.
- 41- موريس أنجرس - ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون- منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية- دار القصة للنشر- الجزائر- بدون طبعة، 2001.
- 42- نبيل رفيق مُجّد إبراهيم ؛ الذكاء المتعدد ، ط1 عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2011.
- 43- نزار الطالب و كامل ويس؛ علم النفس الرياضي، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.
- 44- الوقفي الراضي؛ مقدمة في علم النفس، عمّان، دار الشروق للنشر والتوزيع، الطبعة الثالثة، 1990.
- 45- هوارد جاردر، علاقة الذكاءات بأداء التمارين، منشورات على شبكة الأنترنت ، 2005 .
- 46- وجيه محبوب ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، عمان، دار المناهج للنشر، 2002.
- 47- وجيه محبوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1998
- 48- يوسف ميخائيل اسعد ، الثقة بالنفس ، دار النهضة ، القاهرة ، بدون التاريخ.

المصادر الأجنبية:

- 1- - AMARA ADOUL , **KARATE DO** , EDITIONS DAHLAB ,ALGER ,1991

- 2- Cheekily: the first seven-and eight, a conversation with Howard Gardner, educational leadership .
- 3- Dubrine,A, **Applying psychology: individual and organizational effectiveness**, new jersey, prentice, Hall, Inc, 1994.
- 4- FKAMAREGLEMENT, **DARBITRAGE**, France, 2005, P06
- 5- Huffman and others, psychology in Action Intelligence and intelligence testing.1996 New York.
- 6- Gardner, Heord.1993, A New intelligence defined more difficult than TS seems.
- 7- Guilford, J.P. Personality. New York: McGraw-Hill, 1959.
- 8- Ingersol :Adolescents. D.C. Heath and company, Massachusetst,USA., 1982.
- 9- Kirkpatrick, s and Locke,E, "**leadership: Dotraits matter**", Academy of management excutive, 1991.
- 10- Mesick's. Associates personality consistence incognito & creatively perpetual & motor skilling, 2001.
- 11- Oppenheim A.V. oastionnike Design and Attitude measurement (London Heinemann, 1973.

قائمة الدوريات والمجلات العلمية:

- 1- أحمد أوزي؛ التعليم والتعلم بمقاربة الذكاءات المتعددة، منشورات مجلة علوم التربية، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، 1990.
- 2- العنزي فرويح عويد، الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية، مجلة دراسات نفسية، القاهرة، المجلد (11) العدد (3)، العدد (04).

- 3- العنزي، فريح عويد: المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخلج دراسة ارتباطية عاملية، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد (3) مجلد (29)، 2011
- 4- باخوم رأفت عطية، الانفصال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية بجامعة المينا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مصر، جامعة المينا، العدد (04)، المجلد (17).
- 5- جمال ماضي ابو العزائم، هل يتمتع طفلك بالذكاء؟، العدد الرابع والخمسين، مقال منشور، مجلة المعلم، 2005.
- 6- حزام اسود: "مجلة شهرية للمصارعة الأسيوية"، عدد 06 جوان 2005.
- 7- عبد الله، انشراح، الخصائص السيكولوجية للمرأة العاملة في المجال الأكاديمي، دراسة مقارنة بين الرجال والنساء، مجلة علم النفس (25) الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، 1993.
- 8- قواسمة، أحمد وعدنان الفرج (1993): تطوير مقياس الثقة بالنفس، المجلة العربية للتربية، العدد (2).
- 9- مجلة الكراتي بوشيدو - عدد 337، بدون بلد، 2005.

قائمة الأطروحات والرسائل العلمية:

- 1- المفرجي سالم مُجد، الثقة بالنفس وحب الاستطلاع ودافعية الابتكار لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمكة المكرمة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، مكة المكرمة، 2008.
- 2- الوشيمي وداد، الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- 3- بلجود حيدر: دراسة اثر حصص تدريبية مقترحة لتطوير عناصر اللياقة البدنية على اداء الناشئين 12- 14 سنة في رياضة الكراتيه مذكرة تخرج لنيل شهادة اليسانس التربية البدنية والرياضية، جامعة المسيلة 2008.
- 4- جميع الحسين وآخرون: دافعية ممارسة الرياضة القتالية الكراتي دوعند المراهق مذكرة اليسانس. جامعة المسيلة. 2006-2007.
- 5- خوله أحمد حسن: بناء و تقنين مقياس للذكاء الجسمي-حركي على طلبة كليات وأقسام التربية الرياضية في العراق: أطروحة دكتوراه-غير منشور، جامعة بغداد، كلية التربية البنات، 2006.
- 6- لاحق عبد الله لاحق، الثقة بالنفس و علاقتها ببعض السمات المي ا زجية لدى عينة من الجانحين و غير الجانحين بمنطقة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير مشورة ، جامعة أم القرى مكة المكرمة، 2004.

- 7- لبدراي، جمال سالم (1986): بناء مقياس الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة، ماجستير، بغداد.
- 8- منال السقاف، الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة، رسالة ماجستير، أم القرى، مكة، 2008
- 9- مُجَّد حسين العبيد، الثقة بالنفس لدى طلبة المدارس الحكومية في منطقة اربد التعليمية و علاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن، 1995,
- 10- مُجَّد حسين العبيد، الثقة بالنفس لدى طلبة المدارس الحكومية في منطقة اربد التعليمية و علاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن 1995.

الأملاحق

استمارة استبانة آراء السادة المختصين حول صلاحية مقياس الذكاء الجسمي - الحركي

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة وبعد...

يقوم الباحث (بوعزيز محمود) طالب ماستر2 بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة بإجراء بحث

علمي للحصول على الماستر2 في التحضير البدني والذهني

(الذكاء الجسمي _ الحركي وعلاقته بالثقة بالنفس بالكراتي دو)

ولما كان لرأي حضرتكم أثره البالغ والمهم، حرص الباحث على أن تبدو رأيكم في ذلك لذا يرجى التفضل بتسجيل

آرائكم حول مدى صلاحية وملاءمة المقياس لعينة البحث.

المرفقات:

مقياس الذكاء الجسمي _ الحركي والذي صممه نبيل رفيق مُجَّد والذي يتضمن (19) فقرة تمثل

أربعة أبعاد وهي (المرونة،الأصالة،الاعتمادية،المواظبة) وتكون الإجابة عنه من خلال أربعة

بدائل

الأستاذ المشرف:

من إعداد الطالب:

- د. لورنيق يوسف -

- بوعزيز محمود -

| ت | العبارات | تصلح | لا تصلح | تصلح بعد التعديل |
|----|---|------|---------|------------------|
| 1 | استطيع تركيز أفكاري و الانباه على جميع تحركات زملائي | | | |
| 2 | أداء لمهاراتي يكون أفضل عندما أكون أمام زملائي | | | |
| 3 | أتميز في أداء الحركات والمهارات الجسمية التي تتطلب الانتباه | | | |
| 4 | أستطيع المحافظة على اتزان جسمي في اثناء ادائي لبعض المهارات | | | |
| 5 | اصل الى افكاري حين اكون ممارسا لاحدى مهاراتي الحركية | | | |
| 6 | اجيد المهارة التي تطلب الدقة في عمل الاشياء | | | |
| 7 | استطيع انجاز الاعمال الدقيقة باستعمال يدي مثل، الأعمال الفخارية، الزخرفة، النحت | | | |
| 8 | أستطيع أن أودي المهارات المختلفة بتوافق جيد | | | |
| 9 | أستطيع استعمال يدي بمهارة عمل أشياء مثل: الحيل السحرية | | | |
| 10 | أظهر حركات ابتكارية جد عالية | | | |
| 11 | أستطيع استعمال أجزاء جسمي في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك. | | | |
| 12 | لدي مهارة في استعمال الاشارات وحركات الأيدي بدقة. | | | |
| 13 | أتعلم بسرعة عندما أحصل على آلة بدلا من الاستماع الى شخص يعلمني | | | |
| 14 | أستطيع ان اعبر عن رأيي باستعمال حركات اليد والوجه | | | |
| 15 | بإمكاني اكتساب لعبة رياضية جديدة بسهولة | | | |
| 16 | تبادر إلى ذهني أفضل الأفكار في أثناء أدائي الحركات الجسمية | | | |
| 17 | أستعمل حركات جسمي كليا أو جزئيا في تقليد بعض زملائي بكفاءة | | | |
| 18 | أتمكن من تغيير إتجاهاتي الحركية بسرعة ودقة | | | |
| 19 | عندما أحكي قصصا أكون حركيا | | | |

استمارة استبانة آراء السادة المختصين حول صلاحية مقياس الثقة بالنفس

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة وبعد...

يقوم الباحث (بوعزيز محمود) طالب ماستر2 بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة بإجراء بحث

علمي للحصول على الماستر2 في التحضير البدني والذهني

(الذكاء الجسمي _ الحركي وعلاقته بالثقة بالنفس بالكراتي دو)

ولما كان لرأي حضرتكم أثره البالغ والمهم، حرص الباحث على أن تبدو رأيكم في ذلك لذا يرجى التفضل بتسجيل

آرائكم حول مدى صلاحية وملاءمة المقياس لعينة البحث.

مع فائق الشكر والتقدير

المرفقات:

مقياس الثقة بالنفس والذي صممه روبرن فيلي وطبقه محمد حسن علاوي على البيئة المصرية، الذي يتضمن (13) فقرة

وتكون الإجابة عنه من خلال تسعة بدائل.

الأستاذ المشرف:

من إعداد الطالب:

- د. لورنيق يوسف -

- بوعزيز محمود -

كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة [2016/2015] على شكل word



كلية : معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل :

الباحث (ة) : بوعزيز محمود

تاريخ المناقشة : 2016/05/31

عنوان الرسالة : الذكاء الجسمي الحركي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية – المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : لورنيق يوسف

عدد الصفحات : 79 ورقة.

التخصص : تدريب رياضي

فرع : تحضير بدني وذهني

المخلص :

بالعربية

أجرى الباحث دراسة بعنوان الذكاء الجسمي الحركي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو بهد التعرف على العلاقة بين الذكاء الجسمي الحركي و الثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو، وتمثلت أهميتها في معرفة مستوى أو درجة الذكاء الجسمي الحركي وعلاقته بالثقة بالنفس يساعد في تطوير اللاعبين، أما نتائجها تتمثل في وجود علاقة ارتباطية الذكاء الجسمي الحركي والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو، وقد اقترح الباحث بضرورة تطوير الثقة بالنفس من خلال تطوير الذكاء الجسمي- الحركي

كلمات المفاتيح: الذكاء الجسمي- الحركي، الثقة بالنفس، الكاراتي دو

بالفرنسية

Mots clés: karaté do, intélégence phisique- locomotrice, sur de soi

بالإنجليزية

Keywords: karaté do, Intelligence physical - kinetic, self-confidence

جاء هذا البحث في فصول

الفصل الأول: الخلفية النظرية الدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث : وجود علاقة بين الذكاء الجسمي- الحركي والثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي

دو

توصلت الباحث للعديد من التوصيات أهمها: ضرورة تطوير الثقة بالنفس من خلال تطوير الذكاء الجسمي- الحركي



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية – المعهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: تدريب رياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة: الماستر في : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : تحضير بدني وذهني

العنوان

الذكاء الجسمي- الحركي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو

دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية قالمة

إعداد الطالب

بوعزيز محمود

تاريخ المناقشة: 2016/06/01

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة :

- د. لورنيق يوسف.....مشرفا.
- د. قيال موراد.....رئيسا.
- د. زرواق نجيب.....عضوا.

السنة الجامعية 2016/2015

عنوان الدراسة: الذكاء الجسمي الحركي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكاراتي دو -دراسة ميدانية حول أندية ولاية قلمة-
هدف الدراسة: التعرف على العلاقة بين الذكاء الجسمي _ الحركي والثقة بالنفس لدى لاعبي الكاراتي دو .
مشكلة الدراسة : هل هناك علاقة بين الذكاء الجسمي _ الحركي والثقة بالنفس لدى لاعبي الكاراتي دو؟
يمكن تحديد مشكل البحث في التساؤلات التالية:

- هل هناك علاقة بين المرونة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكاراتي دو؟
- هل هناك علاقة بين الأصالة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكاراتي دو؟
- هل هناك علاقة بين الإعتمادية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكاراتي دو؟
- هل هناك علاقة بين المواظبة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكاراتي دو؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : توجد علاقة بين الذكاء الجسمي - الحركي والثقة بالنفس لدى لاعبي الكاراتي دو .
الفرضيات الجزئية :

1. توجد علاقة بين المرونة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكاراتي دو .
2. توجد علاقة بين الأصالة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكاراتي دو .
3. توجد علاقة بين الذكاء الإعتمادية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكاراتي دو .
4. توجد علاقة بين الذكاء المواظبة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكاراتي دو .

المنهج: المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المدكرة هو المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة: -مقياس الذكاء الجسمي - الحركي . - مقياس الثقة بالنفس .

النتائج المتوصل إليها:

1. وجود علاقة بين المرونة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكاراتي دو .
2. وجود علاقة بين الأصالة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكاراتي دو .
3. وجود علاقة بين الذكاء الإعتمادية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكاراتي دو .
4. عدم وجود علاقة بين الذكاء المواظبة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكاراتي دو .
5. وجود علاقة بين الذكاء الجسمي - الحركي والثقة بالنفس لدى لاعبي الكاراتي دو .

الاستنتاجات :

- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين الذكاء الجسمي - الحركي والثقة بالنفس .
- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين المرونة والثقة بالنفس
- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين الأصالة والثقة بالنفس
- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين الاعتمادية والثقة بالنفس
- عدم ظهور علاقة ارتباط معنوية بين المواظبة والثقة بالنفس

الاقتراحات:

- إعطاء الذكاء الجسمي - الحركي أهمية كبيرة عند انتقاء اللاعبين بالكاراتي دو .
- اهتمام المدربين بتطوير الذكاء الجسمي الحركي للاعبينهم .
- التأكيد على تطوير الثقة بالنفس من خلال تطوير الذكاء الجسمي - الحركي .
- ضرورة إجراء اختبارات الذكاء الجسمي - الحركي وبشكل دوري على جميع اللاعبين لما للذكاء الجسمي - الحركي دور مهم وأساسي في تنمية الثقة بالنفس .
- الاهتمام بقياس الذكاء الجسمي الحركي عند اختيار اللاعبين للكاراتي دو لما له من تأثير في الثقة بالنفس .

Study Title: Intelligence physical – kinetic and its relationship with self–confidence for The players do karate

Objective of the study: –motor intelligence and self –To identify the relationship between the physical confidenceof for The players do karate

Study Problem: General question

The research problem lies in the answer to the following question Is there a relationship between intelligence physical physical – kinetic and self–confidence for The players do karate

Sub– questions:

1. The research problem lies in the answer to the following question Is there a relationship between flexibility and self–confidence for The players do karate
2. The research problem lies in the answer to the following question Is there a relationship between authenticity and self–confidence for The players do karate
3. The research problem lies in the answer to the following question Is there a relationship between Reliability and self–confidence for The players do karate
4. The research problem lies in the answer to the following question Is there a relationship between perseverance and self–confidence for The players do karate

Study Hypothesis : General Hypothesis :

relationship between intelligence physical physical – kinetic and self–confidence for The players do karate

Sub– Hypothesis :

1. relationship between flexibility and self–confidence for The players do karate
2. relationship between authenticity and self–confidence for The players do karate
3. relationship between Reliability and self–confidence for The players do karate
4. relationship between perseverance and self–confidence for The players do karate

curriculum : descriptive methode.

Study tools : 1– scale the intelligence physical physical– kinetic / 2– scale the self–confidence

Their findings :

1. relationship between intelligence physical physical – kinetic and self–confidence
2. relationship between flexibility and self–confidence
3. relationship between authenticity and self–confidence
4. relationship between Reliability and self–confidence
5. no relationship between perseverance and self–confidence

Conclusion :

1. appearance relationship between intelligence physical physical – kinetic and self–confidence
2. appearance relationship between flexibility and self–confidence
3. appearance relationship between authenticity and self–confidence
4. appearance relationship between Reliability and self–confidence
5. don't appearance relationship between perseverance and self–confidence

Suggestion :

1. give intelligence physical physical – kinetic great importance in the selection of players karate.
2. Interest trainers developed intelligence physical physical – kinetic.
3. Emphasis on the development of self–confidence.
4. Conducting intelligence physical – kinetic tests for players on a regular basis.
5. Interest measuring intelligence physical – kinetic when choosing players