



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



الرقم التسلسلي:

القسم : التدريب الرياضي

الرمز:

الشعبة: التدريب الرياضي.

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر)

تقدير الذات البدنية و علاقته بالرضا الحركي
لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم
دراسة ميدانية لبعض قاعات الجيم ببرج بوعريج

إشراف الدكتور: سالم العياشي

اعداد الطلبة:

- أقموم رانية
- طرش بديس

السنة الجامعية : 2020 - 2021

شكر

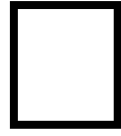
نشكر الله سبحانه و تعالى لأنه أمدنا بالصحة و العافية لإتمام هذا العمل و بعد أخص بالشكر الدكتور " سالم العياشي " الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته و نصائحه القيمة و على متابعته لجميع مراحل إنجاز هذا البحث المتواضع بصدر رحب فنسأل الله أن يزيده فضلا على فضل و علما على علم و نورا على نور .
كما نشكر كل من أعاننا في إعداد هذا العمل المتواضع بأي وجه كان
و أسأل الله أن يجزيهم أحسن جزاء .

إهداء

الصلاة و السلام على أشرف المرسلين محمد الأمين صلى
الله عليه و سلم

أهدي ثمرة جهدي إلى الشمعة التي أنارت دربي و فتحت لي
أبواب العلم و المعرفة إلى أعز إنسان في الوجود و ينبوع
المحبة و الحنان ، إلى التي حملتني في الصغر و الكبر إلى
أعز و أغلى شيء أملكه في الوجود ، و التي هي سبب
وجودي و تعليمي ، و التي تجرعت من أجلي المر و المرير
إلى من فضلتني عن نفسها حبا و طواعية أمة الحبيبة الغالية
حفظها الله و جعلها لي قرّة العين

إلى خير الأباء ، إلى مضيء دربي إلى الذي كان عظيما
بعطائه، إلى الذي ضحى من أجلنا بالغالي
إلى جميع أساتذتي في مساري الدراسي كله إلى جميع
الزملاء الذين درسوا معي في مشواري الدراسي أهدي عملي
هذا متمنيا التوفيق و النجاح و السعادة لنا جميعا .



قائمة

المحتويات

قائمة المحتويات

| | |
|---------|---|
| | شكر |
| | اهداء |
| | قائمة المحتويات |
| | قائمة الجداول |
| | قائمة الاشكال |
| أ . ب | مقدمة |
| | الجانب المنهجي |
| | الفصل الاول: الايطار العام للدراسة |
| 15 | 1_1 اشكالية الدراسة |
| 16 | 2_1 فرضيات الدراسة |
| 17 | 3_1 أهمية الدراسة |
| 17 | 4_1 أهداف الدراسة |
| 18 | 5_1 تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة |
| 23 - 19 | 6_1 الدراسات السابقة |
| 23 | 7_1 مميزات الدراسة الحالية |
| | الجانب النظري |
| | الفصل الثاني : تقدير الذات البدنية |
| 26 | تمهيد |
| 27 | 1_2 مفهوم تقدير الذات |

| | |
|----|---------------------------------------|
| 28 | 1_1_2 تعريف تقدير الذات |
| 29 | 2_1_2 مستويات تقدير الذات |
| 30 | 3_1_2 طرق قياس تقدير الذات |
| 31 | 4_1_2 المكونات الأساسية لتقدير الذات |
| 32 | 5_1_2 أقسام تقدير الذات |
| 32 | 6_1_2 العوامل المؤثرة على تقدير الذات |
| 33 | 7_1_2 أهمية تقدير الذات |
| 35 | 2_2 مفهوم تقدير الذات البدنية |
| 35 | 1_2_2 مفهوم و تعريف اللياقة البدنية |
| 36 | 2_2_2 مكونات اللياقة البدنية |
| 37 | 3_2_2 العوامل المؤثرة في تقدير الذات |
| 38 | 4_2_2 تقدير الذات و المدرسة |

| | |
|---------|--|
| 39 | 2_2_5_ نظريات تقدير الذات |
| 40 | خلاصة |
| | الفصل الثالث : الرضا الحركي |
| 42 | 3_1_ مفهوم الرضا الحركي |
| 42 | 3_2_ أهمية الرضا الحركي |
| 43 | 3_3_ أنواع الرضا الحركي |
| 43 | 3_4_ علاقة الرضا بالروح المعنوية |
| 44 | 3_5_ علاقة الرضا و قلق المنافسة |
| 44 | 3_6_ متغيرات الرضا الحركي |
| 45 | 3_7_ أهداف التعلم الحركي |
| 46 | 3_8_ العوامل المؤثرة على الأداء الحركي |
| 46 | 3_9_ إجراءات تكوين الرضا الحركي |
| 47 | 3_10_ أهمية علم الحركة |
| 48 | 3_11_ التطور الحركي |
| 49 | 3_12_ إجراءات تكوين الرضا الحركي |
| | الجانب التطبيقي |
| | الفصل الرابع : منهجية الدراسة |
| 53 | تمهيد |
| 54 | 4_1_ الدراسة الاستطلاعية |
| 54 - 55 | 4_2_ منهج الدراسة |
| 55 | 4_3_ متغيرات الدراسة |
| 55 - 56 | 4_4_ مجتمع و عينة الدراسة |
| 56 | 4_5_ أساليب جمع البيانات |
| 63 - 66 | 4_6_ الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة |
| 66 | 4_7_ تصميم الدراسة و المعالجة الاحصائية |
| 66 - 67 | 4_8_ خطوات إجراء الدراسة الميدانية |
| | الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج |
| 69 | 5_1_ عرض و تحليل النتائج |
| 69 | 5_1_1_ عرض و تحليل نتائج إجابات أفراد العينة لمقياس تقدير الذات |
| 70 | 5_1_2_ عرض و تحليل نتائج إجابات أفراد العينة لمقياس الرضا الحركي |
| 71 | 5_2_ مناقشة النتائج في ظل الفرضيات |
| 71 | 5_2_1_ عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى |

| | |
|---------|---|
| 72 | 5_2_2_ عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية |
| 73 | 5_2_3_ عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة |
| 73 - 74 | 5_2_4_ عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الرابعة |
| 74 | 5_2_5_ عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الخامسة |
| 74 | 5_2_6_ عرض و تحليل و مناقشة الفرضية السادسة |
| 75 | 5_2_7_ عرض و تحليل و مناقشة الفرضية العامة |
| | الفصل السادس : الاستنتاجات و الاقتراحات |
| 77 | 6_1_ الاستنتاج العام |
| 78 - 77 | 6_2_ الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية |
| 83 - 80 | قائمة المصادر و المراجع |
| 85 | قائمة الملاحق |
| 86 | مقياس تقدير الذات البدنية |
| 87 | مقياس الرضا الحركي |
| 89 - 88 | ملخص الدراسة |

قائمة الجداول

| الصفحة | رقم الجدول | عنوان الجدول |
|--------|------------|---|
| 63 | 1 | يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات تقدير سلبي للذات تقدير ايجابي للآخرين . |
| 63 | 2 | يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات تقدير سلبي للذات تقدير سلبي للآخرين . |
| 64 | 3 | يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات تقدير ايجابي للذات تقدير سلبي للآخرين . |
| 64 | 4 | يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات تقدير ايجابي للذات تقدير ايجابي للآخرين . |
| 65 | 5 | يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات الرضا الحركي . |
| 66 | 6 | يبين معامل ألفا كرونباخ لأداة الدراسة . |
| 69 | 7 | يوضح إجابات أفراد العينة حول مقياس تقدير الذات . |
| 70 | 8 | يوضح إجابات أفراد العينة حول مقياس الرضا الحركي . |
| 71 | 9 | يوضح معامل الارتباط مستوى تقدير الذات |
| 72 | 10 | يوضح معامل الارتباط مستوى الرضا الحركي |
| 73 | 11 | يبين معامل الارتباط بين تقدير (-) للذات تقدير (+) للآخرين و الرضا الحركي |
| 73 | 12 | يبين معامل الارتباط بين تقدير (-) للذات تقدير (-) للآخرين و الرضا الحركي |
| 74 | 13 | يبين معامل الارتباط بين تقدير (+) للذات تقدير (-) للآخرين و الرضا الحركي |
| 75 | 14 | يبين معامل الارتباط بين تقدير (+) للذات تقدير (+) للآخرين و الرضا الحركي |
| 75 | 15 | يبين معامل الارتباط بين متغير تقدير الذات البدنية و الرضا الحركي . |

قائمة الأشكال

| الصفحة | رقم الشكل | عنوان الشكل |
|--------|-----------|--|
| 58 | 1 | الأنماط الأربعة لتقدير الذات بتقدير الآخرين. |

ملخص الدراسة

العنوان : "تقدير الذات البدنية و علاقتها بالرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم "

هدف الدراسة :

_ معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات البدنية و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم .

منهج الدراسة : المنهج الوصفي .

مجتمع الدراسة : جميع قاعات الجيم بمدينة برج بوعرييج .

عينة الدراسة : في دراستنا تم إختيار قاعتان بطريقة قصدية 15 سيدة من كل قاعة و هناك العينة 30 سيدة من

المجتمع الكلي حيث تم إختيار النوادي التالية :

أساليب جمع البيانات : مقياس تقدير الذات البدنية و مقياس الرضا الحركي .

نتائج الدراسة :

وجود علاقة ارتباطية بين مستوى تقدير الذات البدنية للسيدات المشتركات في قاعات الجيم .

وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم.

_ وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير سلبي للذات تقدير ايجابي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات

المشتركات في قاعات الجيم .

_ وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير سلبي للذات تقدير سلبي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات

في قاعات الجيم .

_ وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير ايجابي للذات تقدير سلبي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات

المشتركات في قاعات الجيم .

_وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير ايجابي للذات تقدير ايجابي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات

المشتركات في قاعات الجيم .

الإقتراحات و الفرضيات المستقبلية :

_ التركيز على أهمية تقدير الذات البدنية و الرضا الحركي كعوامل نجاح ولتحقيق أفضل النتائج الرياضية للسيدات

المشتركات في قاعات الجيم .

_ التأكد من إجراء بحوث مشابهة للبحث حول تقدير الذات البدنية و الرضا الحركي بعينات مختلفة حيث تشمل

مختلف الألعاب الجماعية و الفردية و كذا تكون بمستويات رياضية مختلفة .

_ البحث بتعمق خاصة في المفاهيم النفسية المتعلقة بصفة مباشرة بجاهزية الرياضيين عموما

و بالسيدات المشتركات في قاعات الجيم بالخصوص .

Résumé de l'étude

Titre : « L'estime de soi physique et sa relation avec la satisfaction cinétique chez les femmes participant aux gymnases »

But de l'étude :

Connaître la corrélation entre l'estime de soi physique et la satisfaction motrice chez les femmes participant aux salles de sport.

Méthode d'étude : la méthode descriptive.

Population étudiée : Toutes les salles de sport de la ville de Bordj Bou Arreridj.

Échantillon d'étude : Dans notre étude, deux salles ont été intentionnellement sélectionnées, 15 femmes de chaque salle, et il existe un échantillon de 30 femmes de l'ensemble de la communauté, où les clubs suivants ont été **sélectionnés :**

Méthodes de collecte de données : échelle d'estime de soi physique et échelle de satisfaction motrice.

Résultats :

Il existe une corrélation entre le niveau d'estime de soi physique des femmes participant aux salles de gym.

Il existe une corrélation entre le niveau de satisfaction motrice chez les femmes participant aux salles de gym.

Il existe une corrélation positive entre l'estime de soi négative, l'estime de soi positive et la satisfaction motrice chez les femmes participant au gymnase.

_ Il existe une corrélation positive entre l'estime de soi négative, l'estime de soi négative et la satisfaction motrice chez les femmes participant aux salles de sport.

Il existe une corrélation positive entre l'estime de soi positive, l'estime de soi négative et la satisfaction motrice chez les femmes participant au gymnase.

Il existe une corrélation positive entre l'estime de soi positive, l'estime de soi positive des autres et la satisfaction motrice chez les femmes participant aux salles de gym.

Suggestions et hypothèses futures :

Mettre l'accent sur l'importance de l'estime de soi physique et de la satisfaction cinétique en tant que facteurs de réussite et pour obtenir les meilleurs résultats sportifs pour les femmes participant au gymnase.

_ Veiller à ce que des recherches similaires soient menées sur l'estime de soi physique et la satisfaction motrice avec différents échantillons, qui incluent différents jeux de groupe et individuels, ainsi qu'à différents niveaux de sports.

_ Recherche en profondeur, en particulier dans les concepts psychologiques directement liés à la préparation des athlètes en général et des femmes participant aux salles de gym en particulier.

حقبة

مقدمة :

تصنف الدراسة الناحية النفسية لرياضيين ضمن المواضيع الهامة التي شغلت الباحثين في المجال الرياضي حديثاً كون الشخصية أحد أهم المميزات الرياضية و عامل مهم يتحكم في مسيرته و من أهم مفاهيم المتعلقة بالشخصية مفهوم تقدير الرياضي لذاته و كذا الرضا الحركي التي كانت العلاقة بينهما موضوع دراستنا .

تقدير الرياضي لذاته من المواضيع الحساسة في المجال الرياضي ، إذ يعد تقدير الذات بصفة عامة و تقدير الات البدنية بصفة خاصة من المظاهر المرغوبة بشدة للنفس البشرية حيث يرتبط تقدير الذات بالسعادة و الرفاه الرياضي ، و يعتبر المؤثر الرئيسي الذي يحكم على الاستقرار العاطفي للفرد ، في حين انخفاض تقدير الذات و خصوصاً البدنية له دور سلبي على التعلم أو الرياضي و يظهر ذلك في الإحباط خاصة لدى فئة الأطفال و المراهقين و الذين لديهم تقدير ذات منخفض لذواتهم العاطفية المحيطة و من جهة أخرى تم ربط الذات الذي عرفهم على أنه الموقف الإيجابي أو السلبي الذي نملكه حول ذاتنا .

يعد موضوع تقدير الذات متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة عند الأفراد و هو عنصر مهم يتدرج ضمن مفهوم الذات الواسع و يعكس مدى إحساس الفرد بقيمة و كفاءته ، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو انفسهم يكون تقدير لديهم مرتفعاً ، و عندما يكون اتجاهات سلبية نحو انفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضاً و بعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم لحالة الفرد كما يدركها بنفسه ، هو تصور و إدراك الفرد لخصائص جسمه

و قدرته و تحديد كفاءته البدنية يصبح لها أهمية كبيرة في تعيين ذاته (أيمن غريب ، 1994، ص93)

و يعتبر تقدير الذات البدنية من أهم المواضيع المتعلقة بالشخصية و بناءها و قد شاع إستخدامه في كتب علم النفس و الإجتماع و لقد كتب و طبع العديد ان أهمية الذات و تقديرها و أشار إليها " جيرجن " بأنه تقييم أو تقدير الفرد ذاته و يلعب دوراً أساسياً في تحديد سلوكه و قال في " بيكر " أن دافع السيطرة عن الفرد ما هو الا تعبير عن حاجة الى تقدير الذات (زيان زوييدة ، 2007، ص9) .

يحتل الرضا الحركي مكانة هامة في علم النفس لما لديه أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية اذ يشير " محمود 1989" ناقلاً على الباحث " سيفنر " الا أنه من العوامل التي تساهم في تحقيق الإنجاز الرياضي الشعور بالرضا عن مستوى الأداء كما يعتمد نجاح العمل أياً كان نوعه على تحقيق درجة عالية من الارتياح و الاقتناع و الرضا بهذا العمل و تؤكد بذلك النتائج بعض الدراسات التي توصلت ان الافراد أكثر رضا و اقتناعاً بما يؤدونه بمليون لتحقيق متساويات مرتفعة من النتائج و يتوقع منهم أداء بفعالية أكثر .

وأشار إليه كل " رامير " و " شلادوريا " (1998) انه من المتوقع أن الرياضي اكثر انتمائية يكون اكثر بذلاً لمجهود و مثابرة خلال المنافسة حيث أن الرضا الحركي عن ممارسة الأنشطة الرياضية او شئى يقوم به الفرد

يأتي نتيجة الاتجاهات التي لدى الفرد نحو هذا الشيء و تأثيرها على العديد من العوامل المتعلقة بالفرد نفسه مثل مستوى طموحه و خصائص شخصيته و ميوله التي تظهر في صورة الرضا الحركي .

يميل الشخص الذي يسيطر عليه هدف الانجاز في مهمة استقبال معايير ذات مرجعية ذاتية لتقييم نجاحه فهو يشعر بالرضا الحركي لما يتعلم و يتحسن أكثر في اعماله حسب المعايير التي يفعلها مرجعية المقارنة مع غيره لتقييم نجاحه و يحس بالرضا الا إذا ابان على قدرة متفوقة على آخرين و خصوصه ، كل من هدفي الانجاز يكونان مستقلين احصائيا أي عبارة واحدة أخرى فإن الشخص الواحد يمكن ان يمتلك مزدوجا و تركيبا متميزا من التوجه من أجل اثبات الذات في نفس الوقت (فريد ميدسي و آخرون ، 2010، ص 58) .

و من أجل إجراءات هذه الدراسة في جوهرها عبارة عن محاولة الكشف عن علاقة تقدير الذات البدنية و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم و احتوت هذه الدراسة على ستة فصول :

الفصل الأول : تناولنا فيه الايطار العام للدراسة من إشكالية الدراسة و فرضياتها ، و تطرقنا إلى أهمية و أهداف البحث ، و كذا تحديد المفاهيم و المصطلحات و أخيرا تناولنا الدراسات السابقة و مميزات الدراسة الحالية .**الفصل الثاني :** تناولنا فيه عنصرين ماهية الذات من مفهوم و مستويات و كذا المكونات الأساسية و أقسامها و العوامل المؤثرة على تقدير الذات و أهمية و ثانيا ماهية تقدير الذات البدنية من تعريف و مفهوم و أنواع و مكونات كما تناولنا العوامل المؤثرة في تقدير الذات البدنية و أخيرا نظريات تقدير الذات البدنية .

الفصل الثالث : بعنوان الرضا الحركي و جاء بالعناصر التالية من مفهوم و أهمية و أنواع الخ

الفصل الرابع : منهجية الدراسة تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية ثم منهج و متغيرات الدراسة و عينة الدراسة أساليب جمع البيانات ، الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ، تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية خطوات إجراء الدراسة الميدانية .

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج ، يتم فيه تحليل النتائج المتحصل عليها و مناقشة الفرضيات

الفصل السادس : الاستنتاجات و الاقتراحات ثم فيه عرض النتائج المتحصل عليها و تقديم بعض الاقتراحات .

الجانب المنهجي

الفصل الأول :

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول :
الإطار العام للدراسة
اشكالية الدراسة
الدراسات السابقة
مميزات الدراسة
الحالية

1_1_ اشكالية الدراسة :

ان التحضير الرياضي و تجهيزه في مختلف انواع الرياضات لا يتوقف عن تعليمه المبادئ و المهارات الاساسية للرياضة المختص فيها فقط بل يتعدى ذلك ووجب بناء شخصية من جميع الجوانب بغية خلق جيل رياضي متكامل و قوي في مختلف المجالات الرياضية و هذا ما تهدف اليه الرياضة في جوهرها كونها علما قائما بذاته و مرتبطا وثيقا مع مختلف العلوم الاخرى كعلم التشريح، علم النفس، علم الاجتماع (أكرم زكي 1996 ص7) .

و تعتبر جاهزية الرياضي من الناحية البدنية أحد المتطلبات الرئيسية لأي نشاط رياضي مهما كان نوعه مما يؤهل الرياضي من أجل تحقيق الاهداف المخطط لها و المسطرة مسبقا، و بما ان الرياضة تعتمد على القدرات العقلية و النفسية بصفة كبيرة و جب فيها دراسة منه الجوانب و التركيز عليها و البحث فيها و خصائصها بعناية ذلك من اجل مساعدة الرياضي للتكيف في مختلف المواقف و كيفية تخطي و معالجة المشكلات و المواقف التي يتلقاها أثناء الممارسة، في عملية تجهيز الرياضي من الناحية البدنية لا بد و الوقوف على خاصية جد مهمة و هي تقدير الرياضي لذاته التي تعد من العوامل المهمة التي تؤثر تأثيرا كبيرا على تصرفات و سلوك الرياضي فالسلوك الانساني حصيلة لخبرات الفرد الاجتماعية و هو احساس الفرد بذاته فقط ذكرت "مارجريت ميد" ان احساس الفرد بذاته هو نتيجة لسلوك الاخرين نحوه، فتصور الذات او مفهوم الذات الايجابي يجعل الفرد أكثر ثقة في اعماله و معاملته مع الاخرين في المحيط الرياضي، أما الفرد الذي لديه مفهوم ذات سلبي يتصف بأن يفترق الى الثقة في قدراته كلما ضعف تقبل الفرد لذاته ضعف مستوى توافقه النفسي و بالتالي صعب عليه تخطي المشاكل و الصعوبات التي يواجهها و يتعرض الى المواقف من الصراع النفسي و التي تؤثر على سلوكه الخاص و مستوى ادائه .

تعد الحاجة الى الشعور بتقدير الذات منا هم الحاجيات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة كلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع ان يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدراته (أسامة، 1997 ص370).

و قد أشار لذلك محمد حسن علاوي و اخرون أن أهم أبعاد مفهوم الذات ارتباطا بالمجال الرياضي الذات البدنية و الجسمية حيث أكد أن مفهوم الفرد لذاته يوضح بتقدير الصفات البدنية (علاوي، 1987 ص607) .

تقدير الذات البدنية هي قدرة الرياضي و توقعه على قدراته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته و تقديره لنقاط القوة و الضعف لما يخدم و يحرز و يطور شخصيته و ثقته بنفسه و هي أيضا تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء ادراكه لمواطن القوة و الضعف (محمد حسن علاوي، 1987 ص 616).

بتحقيق ذلك من خلال التدريب المستمر المبني على حقيقة المستوى و التطور الخاص للرياضي من قدرة بدنية سرعة ، مرونة ، و مطاولة في العمل ، بعد ذلك من المحاور الرئيسية لتعلم المهارات تعد الحاجة الى الشعور بقيمة الذات البدنية من أهم الحاجيات التي تحرك الدوافع نحو الممارسة و كلما استمتع الرياضي لتلك الرياضة

كان راضيا بما يقوم به و بما يمارس كان ذلك ايجابيا في مسيرته الرياضية و يتجه دوما نحو تحقيق الأهداف المبرمجة و الوصول الى تحقيق الانجازات و الألقاب ، و هنا نقف على نقطة مهمة و هي الرضا الحركي للرياضي و يعد حصيلة المشاعر الوجدانية نحو نشاط معين يعبر عن مدى اشباع للحاجيات و تحقيق أهدافه التي من أجلها يتحقق بها النشاط (محمود 1989، ص45).

يمثل موضوع الرضا الحركي لوحده مكانة هامة في علم النفس الرياضي لما له أهمية بالغة في المساعدة على تحديد رد فعل الرياضي في مختلف المواقف، فضلا عن الرضا الحركي يأخذ بعدا كبيرا في مجال النشاط البدني الرياضي اذ يساعد في تحديد ميول و دوافع الممارسة لبعض الأنشطة دونها انطلاقا من ذلك و من هاته العلاقة الموجودة بين تقدير الذات البدنية و الرضا الحركي توصلنا الى تساؤل عام لدراستنا .

**هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم ؟
التساؤلات الجزئية :**

- ما مستوى تقدير الذات البدنية لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم ؟
- ما مستوى الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير سلمي للذات تقدير ايجابي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير سلمي للذات تقدير سلمي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير ايجابي للذات تقدير ايجابي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير ايجابي للذات تقدير ايجابي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم ؟

1_2_1_ فرضيات الدراسة :

1_2_1_ الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم.

1_2_2_ الفرضيات الجزئية :

- يوجد مستوى تقدير الذات البدنية متوسط لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم .
- يوجد مستوى الرضا الحركي متوسط لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم.

- توجد علاقة إرتباطية بين تقدير سلمي للذات تقدير ايجابي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم .
- توجد علاقة إرتباطية بين تقدير سلمي للذات تقدير سلمي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم .
- توجد علاقة إرتباطية بين تقدير ايجابي للذات تقدير سلمي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم.
- توجد علاقة إرتباطية بين تقدير ايجابي للذات تقدير ايجابي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم .

1_3_ أهمية الدراسة :

تأتي أهمية البحث الذي نحن بصدد إنجازه من خلال إظهار العلاقة بين تقدير الذات البدنية و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم لأن الجانب المهاري و البدني و النفسي وحدة متكاملة فلا يمكن إهمال جانب على آخر ، كما تكمن أهمية البحث في إبراز العلاقة بين الجوانب النفسية فيما بينها فكل من تقدير الذات البدنية و الرضا الحركي يؤثر على الأداء العام للسيدات فكلما كان سلوك اللاعب لذاته ايجابيا انعكس ذلك على مستوى أدائه وكذا التعرف على مدى تغيير أو ثبات تقدير الذات البدنية للسيدات .

1_4_ أهداف الدراسة :

- معرفة مستوى تقدير الذات البدنية لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم .
- معرفة مستوى الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم .
- معرفة الفروق الفردية في مستوى تقدير الذات البدنية و الرضا الحركية لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم .
- معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير سلمي للذات تقدير ايجابي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في النوادي الرياضية .
- معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير سلمي للذات تقدير سلمي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم .
- معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير ايجابي للذات تقدير سلمي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم .
- معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير ايجابي للذات تقدير ايجابي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم .

1_5_ تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة :

▪ تقدير الذات البدنية

اصطلاحا : هي الأنا البدنية التي استخدمها فرويد للتعبير عن ذلك الجانب من الذات الذي يستمد وجوده من مدركات تصله عن طريق جسمه.

و يستخدم في دراسة العلاقة بين بنية الجسم و بعض الاعتبارات النفسية. (سليمان ،1992، ص62).

_ هو تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء ادراكه لمواطن القوة و الضعف لكفاءة البدنية المرتبطة بممارسة أحد الأنشطة الرياضية (محمد حسن علاوي، 1987،ص 616).

اجرائيا : تقدير الذات البدنية هي مقدار معرفة السيدات المشتركات في قاعات الجيم لقدراتهم البدنية من (لياقة أو كفاءة أو قوة بدنية) و الجسمية (نحيف ، سمين ، طويل ، قصير) و التي تكتسبها أثناء التدريبات الرياضية من خلال حواسها، ثم تتراكم في ذاكرتها لتصبح خبرة سابقة قد تؤثر سلبا أو ايجابا على أدائها من خلال الاجابة على اسئلة و عبارات لمقياس تقدير الذات البدنية .

▪ الرضا الحركي

اصطلاحا : يصفه الغزالي بأنه ثمرة من ثمار الحب ، وان بقسطه و عدله جعل الفرح و المرح أي البهجة

و السرور في الرضا و اليقين و جعل الغم و الحزن في السخط و الشك (الامام ، 1401هـ،ص479)

_ هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين و تعبر عن مدى الاشباع المناسب لحاجياته و تحقيق أهدافه (محمود حسين طه ، 1489هـ،ص101).

_ **اجرائيا :** هو احساس الفرد بقدرته على أداء المهارات الحركية الرياضية و الشعور بالرضا و السعادة نتيجة هذا الأداء .

1_6_ الدراسات السابقة :

أولا : الدراسات المتعلقة بتقدير الذات البدنية :

▪ **الدراسة الاولى :**

عنوان الدراسة : تقدير الذات البدنية و علاقته بالسلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتي دو (14_16 سنة)

صاحبة الدراسة : بشاش حميدة نواره .

مذكرة تخرج : أطروحة ماستر

السنة الجامعية : 2019_2020

المؤسسة : جامعة محمد بوضياف المسيلة .

أهداف الدراسة :

_ البحث عن دراسة الجانب النفسي للاعب الكراتي دو لأن له تأثير بليغ في أدائهم خصوصا خلال مرحلة المنافسة .

_ معرفة قيمة سمة تقدير الذات البدنية للاعب الفريق و دورها الكبير في تكاثف الجهود لتحقيق الإنجازات الرياضية .

_ معرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية و السلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتي دو .

أداة الدراسة : مقياس السلوك التنافسي ، مقياس أنماط تقدير الذات .

عينة الدراسة : 50 لاعبا

أهم النتائج :

_ توصلنا في الفرضية الاولى الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات البدنية و السلوك التنافسي الايجابي لدى لاعبي الكراتي دو

_ كما تبين أن الفرضية الثانية محققة حيث توصلنا الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين تقدير الذات البدنية و السلوك التنافسي السلبي لدى لاعب الكراتي دو .

▪ **الدراسة الثانية :**

عنوان الدراسة : تقدير الذات البدنية و علاقتها بالرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة .

صاحب الدراسة : لعروسي حكيم _ بوديسة إسحاق .

مذكرة تخرج : شهادة الماستر .

السنة الجامعية : 2016_2017

المؤسسة :العقيد آكلي محند او الحاج البويرة

أهداف الدراسة :

- _ التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة ,
- _ معرفة الفروق الفردية في مستوى تقدير الذات البدنية و الرضا الحركي لدى طلبة تخصص الكرة الطائرة .
- _ معرفة الاختلاف في تقدير الذات البدنية بين الجنسين (الذكور و الإناث) .
- _ معرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية لطالب تخصص الكرة الطائرة برضاه الحركي.

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي

عينة الدراسة : 19 طالب

أداة الدراسة :

_ مقياس تقدير الذات و الرضا الحركي

_ الملاحظة

_ المصادر و المراجع العربية و الاجنبية.

▪ الدراسة الثالثة :

عنوان الدراسة : مستوى تقدير الذات و علاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد .

صاحب الدراسة : تحي عبد الوهاب .

مذكرة تخرج : شهادة الماجستير .

السنة الجامعية : 2015_2016

المؤسسة : محمد بوضياف المسيلة .

أهداف الدراسة :

- _ التعرف على تقدير الذات عند اللاعب و بالتالي التنبؤ بسلوكاته في الميدان .
- _ اعطاء صورة المدرب من أجل معرفة مستوى دافعية الانجاز عند اللاعب انطلاقا من تقديره لذاته .
- _ التعرف على العلاقة بين أبعاد تقدير الذات كما يقيسه المقياس و دافعية الانجاز عند لاعبي كرة اليد .

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي

عينة الدراسة : 30 لاعب

أداة الدراسة :

_ مقياس تقدير الذات و دافعية الانجاز

_ الملاحظة

_ المصادر و المراجع العربية و الاجنبية.

أهم النتائج :

- _ هناك علاقة ارتباط دالة احصائياً بين تقدير الذات و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد .
- _ هناك اختلاف في دافعية الانجاز بين اللاعبين ذوي التقدير المرتفع للذات و التقدير المنخفض.
- _ هناك علاقة ارتباط دالة احصائياً بين تقدير الذات الاجتماعي و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد .
- _ هناك علاقة ارتباط دالة احصائياً بين تقدير الذات الاسري و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد .
- _ هناك علاقة ارتباط دالة احصائياً بين تقدير الذات الشخصية و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد .
- _ هناك علاقة ارتباط دالة احصائياً بين تقدير الذات العقلية و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد .
- _ هناك علاقة ارتباط دالة احصائياً بين تقدير الذات الجسمية و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد .

▪ الدراسة الرابعة :

عنوان الدراسة : معرفة تقدير الذات البدنية و دقة الأداء المهاري لدى الناشئين في الكرة الطائرة.

صاحب الدراسة : سراب شاكر

مذكرة تخرج : شهادة الماجستير

السنة الجامعية : 2005_2006

المؤسسة : العراق .

أهداف الدراسة :

_ هل هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية و دقة الأداء المهاري لدى الناشئين في الكرة الطائرة _ أما الفرضية العامة فنصت على أن هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية و دقة الاداء المهاري لدى ناشئين في الكرة الطائرة .

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي .

عينة المستخدم : 60 لاعب

أداة الدراسة : و قد استخدمت الوسائل الاحصائية لمعالجة النتائج المتمثلة في الإنحراف المعياري المتوسط الحسابي ، التباين ، معامل الارتباط.

أهم النتائج :

- 1_ تقبل الناشئين ذواتهم البدنية زاد مستوى أدائهم البدني .
- 2_ إن قدرة اللاعبين على تقدير ذواتهم المهارية يقود الى النجاح و التقدم في الأداء المهاري .
- 3_ إن قدرة اللاعبين الناشئين على تقدير ذواتهم المهارية لها قيمة كبيرة تسهم في أدائهم المهاري .

4_ إن تقدير اللاعب الناشئ لذاته المهارية يؤدي الى تنمية الثقة بالنفس و التفاعل مع اعضاء الفريق مما يؤثر في مستوى الأداء .

ثانيا : الدراسات المتعلقة بالرضا الحركي :

▪ الدراسة الاولى :

عنوان الدراسة: ما هو مؤشر الرضا الحركي لتلاميذ التعليم الأساسية ، اما الفرضية العامة فكانت هناك فروق في مؤشر الرضا الحركي لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسية

صاحب الدراسة : ابراهيم محمود

مذكرة تخرج : شهادة ماجستير

السنة الجامعية : 1995

المؤسسة : الأردن

أهداف الدراسة : هدفت الدراسة الى التعرف على مؤشر الرضا الحركي لتلاميذ التعليم الأساسية

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي

عينة الدراسة : 1110 تلميذ يمثلون أحد عشر مدرسة في محافظة عمان

أداة الدراسة : أستخدم الباحث مقياس الرضا الحركي و أداة بحث و التي تكونت من 30 عبارة ,

أهم النتائج :

- _ مؤشر الرضا الحركي لتلاميذ الصف الرابع و الخامس و السادس كان جيدا .
- _ وجود فروق في مؤشر الرضا الحركي بين الصفين الرابع و الخامس لصالح الصف الخامس .
- _ وجود فروق في مؤشر الرضا الحركي بين الصفين الخامس و السادس لصالح الصف الخامس .
- _ لا توجد فروق في مؤشر الرضا الحركي بين الصفين الرابع و السادس .

▪ الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة : ما هي مؤشرات الرضا الحركي لتلاميذ و تلميذات المرحلة الإبتدائية لممارسة الانشطة الحركية

بصفة عامة و نشاط الجميز بصفة خاصة

صاحبة الدراسة : سامية فرغلي و زينب

مذكرة تخرج : شهادة الماجستير

السنة الجامعية : 1985

المؤسسة : جمهورية مصر العربية

أهداف الدراسة : التعرف على مؤشرات الرضا الحركي لتلاميذ و تلميذات المرحلة الابتدائية لممارسة الأنشطة الحركية بصفة عامة و نشاط الجمباز بصفة خاصة .

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي

أداة الدراسة : الانحراف المعياري ، المتوسط الحسابي ، تحليل التباين .

عينة الدراسة : 3600 تلميذ و تلميذة

أهم النتائج :

_ أن مؤشرات الرضا الحركي تتجه نحو السلبية بشكل عام بين المناطق الأربعة .

_ انخفاض مؤشرات الرضا لممارسة الأنشطة بصفة عامة و نشاط الجمباز بصفة خاصة .

_ و كانت اهم الإقتراحات لهذه الدراسة تنص على عمل المدرسين و المعلمين على مساعدة الرياضي أو اللاعب بالوصول الى الرضا الحركي من خلال رعايته نفسيا و اجتماعيا بأقدر على ممارسة الأنشطة الحركية بصفة عامة .

1_7_ مميزات الدراسة الحالية :

يهدف الطالب من خلال عرض الدراسات السابقة إلى التعرف على الجوانب النظرية و الإجراءات العلمية لكل دراسة و ذلك بهدف الحصول على المعلومات من هذه الدراسات و التي بدورها تساعد الباحث في الجانب التطبيقي على أسس علمية، من خلال ما قام به الباحث من استطلاع لنتائج و تقارير الأبحاث السابقة ، تمكن من إستخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة و التي تم الاستعانة بها في هذه الدراسات و قد تميزت هذه الدراسات بما يلي :

الدراسات السابقة التي إستعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترات من 1985حتى 2020 و هذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات ، و كان معظمها يرتبط في تقدير الذات البدنية .

- بعض الدراسات التي تناولناها كانت عبارة عن دراسات اختلفت مع دراستنا في المتغير التابع (الرضا الحركي) و كذا الرياضة (قاعات الجيم) و كذا العينة التي طبقت عليها الدراسة .
- إشتربت معها في المتغير المستقل (تقدير الذات البدنية) كدراسة بشاش حميدة نواره و تحي عبد الوهاب
- تشابهت كلها في استخدام المنهج ألا و هو المنهج الوصفي ، من حيث العينة استعملنا العينة القصدية كما تم استعمال غير نفس أداة الدراسة ألا و هي مقياس (تقدير الذات) و مقياس (الرضا الحركي) .
- كما لم تشترك دراستنا مع الدراسات الأخرى من شكل و صياغة التساؤلات و الفرضيات في الدراسة .

الجانب النظري

الفصل الثاني :

تقدير الذات البدنية

الفصل الثالث :

الرضا الحركي

الفصل الثاني :

تقدير الذات البدنية

مفهوم تقدير الذات البدنية

مستويات تقدير الذات

نظريات تقدير الذات

تمهيد :

يعتبر تقدير الذات جوهر الشخصية و من الأبعاد المهمة لشخصية الانسانية التي لها أثر كبير على سلوك الفرد و تصرفاته، فتقدير الذات او فكرة الفرد عن نفسه لها دور كبير في توجيه سلوكه و تحديده و يحتل تقدير الذات مركزا مرموقا في النظريات الشخصية و يعد من العوامل المهمة التي تمارس تأثيرا كبيرا على السلوك . و تعد الذات البدنية من الأبعاد الاساسية التي تناولها الباحثون ، حيث يعتبر تقدير الرياضي لذاته البدنية ذا تأثير على بناء شخصيته و تكوينها و بالتالي ينعكس ذلك على حالته النفسية . و سنبرز من خلال فصلنا هذا الى مفهوم تقدير الذات و مختلف النظريات المفسرة لها و كذا مفهوم الذات البدنية و أهميته بالنسبة للرياضيين .

1_2_ مفهوم تقدير الذات :

يعتبر تقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان ، و قد شاع استخدامه في كتب علم النفس و الاجتماع و لقد كتب الكثير عن أهمية الذات، فمفهوم تقدير الذات يعد أحد الأبعاد الهامة للشخصية بل و يعده العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية و تأثيرا في السلوك ، فلا يمكن أن نحقق فهما واضحا لشخصية السلوك الإنساني أو السلوك الإنساني بوجه عام .

حيث يرى البورت alport أن تقدير الذات يدخل في كل السمات و الجوانب الوجدانية للفرد ، و يعتبر البعض أن تقدير الذات الإيجابي هام و أساسي جدا إلى درجة أن كل بناءات الشخصية تلعب دورا في تنظيمها ، كما يشير جيرجن gergan إلى أن تقييم أو تقدير الفرد ذاته يلعب دورا أساسيا في تحديد سلوكه ، و يشير روجرز rogers إلى أن الدافع الأساسي للإنسان هو تحقيق الذات و تحسينها و يقرر بيكر becher أن دافع السيطرة عند الفرد ما هو إلا تعبير عن الحاجة لرفع تقدير الذات ، و يرى هايكاو أن الغرض الأساسي لكل أنواع النشاط هو محاولة لرفع تقدير الذات (محمود، 1990،ص10).

كما يعد مفهوم تقدير الذات الإيثار المرجعي الذي يعطي القوة و المرونة للسلوك الإنساني، لذلك فإن أهمية مفهوم تقدير الذات بالنسبة لدراسة علم النفس التربوي (نعيمة، 1977، ص185).

و أكد " عكاشة " أن العلماء قد استخدموا مصطلح " تقدير الذات" على " أنه مجموعة من الأحكام الشخصية التي يراها الفرد عن نفسه كمحصلة خصائصه الانفعالية و العقلية و الجسمية " ، فهو أقرب الى مصطلح تقييم الذات من خلال المكونات السلوكية و الانفعالية الشخصية ، لذا نجد أن " بونر 1981 boner " قد أكد على أن تقدير الذات هو الأسلوب الذي يدرك به الأفراد أنفسهم في علاقتهم مع الآخرين . (محمود ، 1990،ص10).

و قد عرفه زيلر ziller بأنه مجموع المدركات التي يكونها الفرد عن قيمته الذاتية ، و هذه المدركات تكون مرتبطة متأثرة بمدركات و ردود أفعال أشخاص الآخرين الذين لهم مكانة معينة لدى الفرد ، ففي الايثار الاجتماعي يعتبر تقدير الذات كنتيجة للمقارنة التي يقيمها الفرد بين ذاته و أشخاص آخرين لديهم مكانة معينة بالنسبة لهم (l'ecour.r.op.cit.p162) .

أما دونالد donald " فيعرفه أنه درجة تقبل الذات " (ليلي عبد الحميد عبد الحفيظ، 1985،ص7).

و ترى مريم سليم " تقدير الذات هو الميل إلى النظر إلى الذات على أنها قادرة على التغلب على تحديات الحياة و أنها تستحق النجاح و السعادة ، كما أنه مجموع المشاعر التي يكونها الفرد عن ذاته بما في ذلك الشعور باحترام الذات و جدارتها .

تستند هذه المشاعر إلى الاقتناع بأن الذات جديرة بالمحبة و جديرة بالأهمية (مريم سليم ، 20.03، ص138).

لخص سليمان تقدير الذات بأنه عبارة عن تقييم يقوم به الفرد نحو ذاته ، فضلا عن كونه تقدير .

و تعبير سلوكي يعبر الفرد من خلاله عن مدى تقديره لذاته و هذا التقدير من قبل الفرد يعكس شعوره بالجدارة و الكفاية (عبد الرحمان ، 1992 ، ص103).

كما يعرفه مصطفى كامل في معجم علم النفس بأنه " نظرة الفرد و إتجاهاته نحو ذاته و مدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالرول و المركز الأسري و المهني و الجنسي و بقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع و تشكل توظيفا و تعديلا أو انحرافا في علاقة الفرد بذاته (فرج ، 1989 ، ص138).

نستطيع أن نقول أن تقدير الذات يتوقف على إدراك الفرد لقدراته و إمكانياته سواء بالإيجاب أو السلب كما أن خبرات النجاح و الفشل لها الأثر البالغ على حكم الفرد على نفسه ، لان تقدير الذات يختلف حسب إختلاف الخبرات التي يمر بها كما يختلف حسب الجنس و بعض الظروف الأخرى .

2_1_1_ تعريف تقدير الذات :

يعد تقدير الذات أحد جوانب مفهوم أوسع و أقدم هو " مفهوم الذات " أو هو على الأصح أحد مشتقات هذا المفهوم و من المعروف أن مفهوم الذات نشأ نشأة فلسفية ثم تأكد انتماؤه الى علم النفس بفضل كارل روجرز و غيره من أصحاب التوجه الانساني .

و نظرا لخصوبة مفهوم تقدير الذات و تعدد جوانبه، فقد تعددت أيضا التعريفات التي دارت حوله في مرحلة زمنية طويلة خضع خلالها هذا المفهوم للدراسة و التحليل ، و مازال حتى الان يمثل محورا لعدد من الدراسات النفسية و قد عكست هذه الدراسات وجهتي نظر في توضيح مفهوم "تقدير الذات" .

تعد دراسة تقدير الذات من الموضوعات المهمة التي تنصدر المراكز الأولى في البحوث النفسية الشخصية و في الواقع بدأ مصطلح تقدير الذات في أواخر الخمسينات ، و سرعان ما أخذ مكانته المميزة في كتابات الباحثين و العلماء بجانب المصطلحات الأخرى في نظريات الذات ، و تباينت وكثرت تعريفات من جانب الباحثين و المشتغلين بالدراسات النفسية و لاسيما المهتمين بمجال الشخصية و يمكن أن نشير الى بعض التعريفات :

يري كاتل : أن تقدير الذات ، هو حكم الشخص لقيمة الذات ، حيث يقع بين نهايتين احدهما موجبة و الأخرى سالبة (أحمد محمد حسن صالح،1996،ص34).

تعريف كوبر سميث : هو مجموعة الاتجاهات و المعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم به و هي تشمل معتقدات توقع النجاح و درجة الفشل ، و درجة الجهد المبذول (محمد،1987،ص145).

تعريف كارل روجرز : يعرف تقدير الذات ، بأنه اتجاهات الذات التي تنطوي على مكونات انفعالية و سلوكه (كارل روجرز،1961،ص37) .

تعريف روزنبرخ :اتجاهات الفرد الشاملة سالبة او موجبة نحو نفسه،و هذا يعني أن تقدير الذات المرتفع هو أن الذات المرتفع ، يعتبر نفسه ذا قيمة و أهمية ، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم الرضا الفرد عن ذاته

أو رفض الذات أو احتقار الذات أي أن تقدير الفرد لذاته ، يعني الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية و تقييم الآخرين له . (روزنبرخ،1979،ص833).

تعريف مصطفى فهمي : الى أن تقدير الذات عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن ادراك الفرد لنفسه و عن تقديره نحو كل ما يقوم به من أعمال و تصرفات و يتكون هذا المدرك في اطار حاجيات الطفولة و خاصة الى الاستقلال و الحرية و التفوق و النجاح . (مصطفى فهمي على قطان، 1971،ص71)

تعريف لورنس:فقد عرف تقدير الذات بأنه : عبارة عن تقييم الشخص لذاته على نهاية قلب موجب أو سالب أو بينهما . (لورنس،1981،ص245).

تعريف ايزاك:أن تقدير الذات هو الثقة بالنفس و الرضا عنها، و احترام الفرد لذاته و لانجازاته و اعتزازه برأيه و بنفسه و تقبله لهما و اقتناع الفرد بأنه لديه من القدرة ما يجعله محبوبا لدى الآخرين (ايزاك،1932،ص78) .

تعريف عبد الرحيم بخيت : و الذي لا يختلف كثيرا عن تعريف سميث : بأنه مجموعة الاتجاهات و المعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ، و من ثم فان تقدير الذات يعطي تجهيزا عقليا يعد الشخص للاستجابة طبقا للتوقعات الناجحة و القبول و القوة و الشخصية ، أي أن تقدير الذات هو حكم الشخص تجاه نفسه و قد يكون الحكم و التقدير بالموافقة أو الرفض ، (بخيت،1985،ص12).

تعريف عبد الوهاب كامل:ان تقدير الذات يتمخض عن وعي أو رؤية سليمة موضوعية للذات، فقد يغالي الفرد في تقديره لذاته و يصاب مما يمكن وصفه بسرطان الذات ، أو تضخم مرضي خبيث في ذات الفرد يجعله غير مقبول من الآخرين ، و يبحث عن الكلام بدون عمل أو العدوانية اللفظية ، أو أن الفرد لا يعطي نفسه حقها و يحط من قدرها ، وبالتالي تنحدر ذاته نحو الدولية ، و الاحساس بالنقص ، و أخيرا فقد يكون الفرد متزنا يجمع بين الكبرياء و الحسد و التواضع و احترام الآخرين . (كامل،1989،ص80) .

2_1_2_ مستويات تقدير الذات :

يدل مصطلح تقدير الذات على مدى تقبل الفرد لنفسه بما فيها من ايجابيات و سلبيات ، و مدى تقديره لخصائصه العامة ، اذ تتضمن تقييما شاملا لكل جوانبها الشخصية و الإجتماعية و التربوية و المهنية .

و يتوقف تقدير الفرد لذاته على حسب العمل الذي قام به ، سواء كان ايجابيا أو سلبيا ، حيث نجد كوبر سميث cooper smith يشمل تقدير الذات على مستويين

_ التقدير المرتفع للذات .

_ التقدير المنخفض للذات

• التقدير المرتفع للذات :

هو مفهوم ايجابي للذات و الذي يتمثل في الثقة بالنفس و احترام الذات و تقديرها، و إعطاء كل الأهمية لها فمن خلال دراسة قام بها 1981 cooper smith على الأشخاص المتكبرين الذين حصلو على درجات مرتفعة في مقياس تقدير الذات، وجد أنهم أكثر رغبة في القيام بدور نشيط وفعال في المجموعات الاجتماعية ، و أنهم أكثر قدرة على التعبير عن وجهات نظرهم، و أقل شعور بالمتاعب و الخوف و أقل اضطرابا في شخصيتهم و أقل شعورا بالشك في أدائهم (جويده أوليسير، 1994، ص38_39).

• التقدير المنخفض للذات :

يسمى أيضا المفهوم السلبي للذات ، يرى سيد خير الله 1981 أن الشخص ذو التقدير المنخفض للذات هو الذي يفقد الى الثقة في قدراته ، لأنه لا يستطيع أحد يجد حلا لمشاكله و يعتقد أن محاولاته ستبوء بالفشل ، كما يتخوف من المواقف التي يجد نفسه فيها (خير الله ، 1994، ص 42) .

أما 1969 rosenbeg يرى أن تقدير الذات المنخفض للذات غالبا ما يكون مرتبط بوضعية خاصة منها الإحساس بالفشل ، الاكتئاب ، مشاعر محبطة و أعراض القلق كما يتصفون بالخجل و الحساسية المفرطة و قلة الثقة بالنفس كما أنهم قلما يبدون أرائهم أمام الآخرين ، (جويده ، 1994، ص 38_39) .

2_1_3_ طرق قياس تقدير الذات :

• طريقة تقرير الذات أو تصنيف كيو :

تستخدم هذه الطريقة في وصف الذات ، أو الذات المثالية أو لوصف علاقة ما ، حيث يوجد تعليمات للمفحوص بأن يفرز عدد كبير من البطاقات على كل منها بطاقة مطبوعة مثلا : " أنا شخص مندفع " أو " أعمل بكفاءة " و على المفحوص أن يصنف البطاقات وفقا لانطباقها عليه ، من الخصائص الأقل الى الأكثر انطباقا علو يعتبر الكثير من علماء النفس أن أوصاف أو تقديرات الذات تتضمن أهمية بالغة في حد ذاتها و أنها صادقة تفوق طرق أخرى (عبد الفتاح محمد دويدار ، 1999، ص 331).

• المقابلة :

ان تقارير الذات لا تكشف عن كل شئ هام في السلوك و لا تعطي صورة كام عن الشخصية ، في حين أن البيانات المأخوذة من المقابلة قد خضعت لطرق موضوعية في البحث، و لذلك فإن هذه البيانات يمكن تحليلها بطرق مختلفة و تصبح كمصدر رئيسي لقياس الشخصية .

• طريقة التمايز السينامتي :

و هي من الطرق التي صممها اوس جود osgood لدراسة المعاني كما يقدرها المفحوص بدلالات الألفاظ , هذه الطريقة تحدد تقديرات لمعنى الأشخاص و الأحداث أو المفاهيم التي يريد الباحث دراستها يقدم المفحوص كلمة مثيرة و يطلب منه تقدير كل مثير وفقا لمقياس متدرج من نقاط يتراوح بين طرفين متناقضين مثل : " قوي ضعيف " " سار ، غير سار " (عبد الفتاح ، 332، 1999ص) .

و قد أشارت بعض الدراسات الى ان هذه العوامل السنامتية الثلاثة التي اتضحت من دراسة المعاني المفاهيم تشبه تلك العوامل التي صهرت في تقدير سمات الشخصية فإن عوامل السمات اقرب غالبا الى عوامل المعاني (ليلي ، 1985، ص5) .

و هناك طرق أخرى لقياس تقدير الذات :

_ قائمة رصد الصفات ، the chek list

_ طريقة الاستجابة الحرة ، free response method

_ الأساليب الإسقاطية ، projective methods

2_1_4_ المكونات الاساسية لتقدير الذات :

يتكون تقدير الذات حسب مالهى وريزنز (2005) من عنصران اساسيان هما الكفاءة الذاتية و قيمة الذات

أ_ الكفاءة الذاتية : هي تمتع الفرد بالثقة بالنفس و ايمانه بقدراته على التكيف و التعامل مع التحديات الاساسية في الحياة .

ب_ قيمة الذات : و تعني قبول الفرد لنفسه دون شروط أو قيود و أن يكون لديه شعور بأنه أهل الحياة و جدير بأن يبلغ السعادة فيها مما يجعله يشعر بالرضا عن نفسه .

و يعطي أوندرى وليلور (2001) نموذجا مختلفا و يريان أن تقدير الذات يتكون من تحت أقطاب أساسية هي : الثقة بالذات ، نظرة الذات ، و حب الذات .

أ_ حب الذات : هو العنصر الاكثر أهمية اذ أن تقدير الذات تعتمد على التقويم الذاتي لكن حب الفرد لذاته لا يعتمد على أي شرط بل هو تلقائي للذات بكل ايجابياتها و سلبياتها و أخطائها و هو حب لا اشتراطي يعتمد على اداء الفرد و يحميه من اليأس .

ب_ النظرة للذات : تعتمد نظرة الذات على تقييم الفرد لادائه و طريقة معرفته لذاته ، كما تعتمد على اراء المحيطين به خاصة الوالدين .

ج_ الثقة للذات : هي تفكير الفرد دون تردد بقدرته على التصرف بشكل ايجابي في المواقف الهامة

و يتكون ذلك من النمط التربوي الذي يتلقاه الفرد الايجابي في العائلة و المدرسة .

وتترابط هذه العناصر الثلاثة بشكل متوازن فحب الذات (احترام الذات ، تحقيق حاجياتها و افاقها و طموحاتها) يسهل النظرة الايجابية للذات (الثقة في القدرات الذاتية و النظرة الايجابية للمستقبل) و الذي يؤكد بشكل ايجابي على الثقة بالذات (التصرف دون الخوف المفرط من الفشل أو من الحكم الذي يصدره المحيط) .

2_1_5_ أقسام تقدير الذات : قسم علماء النفس تقدير الذاتي الى قسمين :

_ **التقدير الذاتي المكتسب** : و هو التقدير الذاتي الذي يكسبه الشخص خلال انجازاته فيحصل الرضا بقدر ما أدى من نجاحات فيبني التقدير الذاتي على ما يحصله من انجازات .

_ **التقدير الذاتي الشامل** : يعود الحس العام للافتخار بالذات فليس مبنيا أساسيا على مهارة محددة أو انجازات معينة ، فهو يعني أن الاشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفء التقدير الذاتي العام و حتى و ان أغلق في وجوههم باب الاكتساب .

و الاختلاف الأساسي بين المكتسب و الشامل يكمن في التحصيل و الانجاز الاكاديمي ، ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول : أن الانجاز يأتي أولا ثم يتبعه التقدير الذاتي ، بينما فكرة التقدير الذاتي الشامل تقول : أن التقدير الذاتي يكون أولا ثم يتبعه التحصيل و الانجاز (أبو أسعد ، 2015 ،ص145) .

2_1_6_ العوامل المؤثرة على تقدير الذات :

_ **القدرة العقلية** : حيث أنها تلعب دورا هاما في تقدير الذات فالطفل في سن المدرسة سيطلب بابرار قدرته العقلية في التحصيل لنيل رضا المدرسة ، أو للمقارنة مع الاخرين و يؤثر مستواه المرتفع أو المنخفض في تصوره لنفسه ، و يزداد أثر القدرات العقلية مع التقدم في العمر ، و هي من أهم العوامل التي تؤدي الى الفروق الفردية بين الأشخاص (أبو أسعد ، 2015،ص146) .

_ **الخصائص الجسمية** : تلعب دورا كبيرا في رسم صورة الذات لدى المراهق على نفسه فنجم الجسم و العضلات القوية و القدرة على التحمل ، و تناسق الجسم خاصة عند الأنثى و نظرة الريان لها ، تساعد في تكوين مفهوم ايجابي للذات و النقص في هذه الجوانب ، يحدث تكوين مفهوم سلبي للذات عند الشخص .

_ **الأسرة** : من أهم العوامل الاجتماعية التي تسهم في تكوين شخصية الأبناء و لها دور كبير في التوافق و عدم التوافق النفسي للفرد ، فتماسك الأسرة ووجود الوالدين له أثر كبير في النو السليم للطفل من الناحية النفسية و الأخلاقية ، لأن الأسرة في الموجه الأول للطفل لاكتساب السلوك السليم ، و هي المكتشف الأول لقدرات الطفل و مهاراته ، كما أنها المدرب الأول للطفل لتنمية المهارات التركيبية و الاجتماعية و تختلف أساليب التنشئة الأسرية من أسرة لأخرى ، اذ تتصف بعض الأسر باللين و التسامح .

و البعض الاخر بالقسوة و التسلط فتوفر الجو العاطفي للأبناء يعد من أهم العوامل في تكوين شخصياتهم و مقدار لثقتهم بأنفسهم (أبو أسعد ، 2015،ص146) .

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

_ **المجتمع** : يعتبر المجتمع الطرف الثالث في توجيه الطفل بعد الأسرة و المدرسة ، فالدور الاجتماعي يتطلب الفرد الارتباط بمن حوله ، و مخالطة الناس، و العمل معهم ، و الشعور بالالفة و التعاطف لينال منهم القبول و هذا الدور يختلف باختلاف الثقافات فقد تتسجم هذه الأدوار فيحدث الرضا عن الذات و قد لا تتسجم فيحدث الصراع في الأدوار مما يؤثر في تقدير الفرد لذاته(أبو أسعد ،2015،ص147) .

_ **جماعة الأقران** : يقصد بجماعة الأقران جماعة الأصدقاء و حالة الزمالة ، حيث يحرص كل امرئ في المجتمع في أي مرحلة من مراحل عمره على الانتماء الى جماعة الأصدقاء يتقاربون معه في العمر فيسعى اليهم و يكافح في سبيل تثبيت مكانة بينهم ، و يتبنى قيمهم و معاييرهم و مثلهم السلوكية و يتجه اليهم بوحدانه و عاطفته و ولاءه و لذلك تلعب جماعة الأقران دورا حيويا في نشأة معظم المراهقين و هي من العوامل المهمة في عملية التنشئة الاجتماعية عندهم ، و يتأثر تقدير الذات بملاحظات و أحكام الاقران فتقوم جماعة الأقران بدور .

(المدرسة الخاصة) التي يتعلم المراهقون فيها مبادئ الحياة العملية عن طريق تجاربهم المشتركة على الحياة و مناقشتهم و أحاديثهم و الاحتكاك بينهم و تبادل الخبرات ، و يزداد بتأثر المراهق بالأقران كما ابتعد عن أسرته و تعذر عليه أن يناقشها في أموره و أحواله (أبو أسعد ،2015،ص147) .

2_1_7_ أهمية تقدير الذات :

ان تأثير تقدير الذات عميق على جميع جوانب الحياة الاجتماعية فهو يؤثر على طريقة تفاعل الفرد مع الاخرين بتأثيرهم عليه أو تأثره بهم و كذا في مستوى الصحة النفسية و هو بذلك مفتاح لكل النجاح الذي يتلقاه الفرد .

_ **تقدير الذات و السلوك البناء** : يعتبر تقدير الذات الايجابي من أهم شروط السلوك المثمر البناء فعندما يعتبر الفرد نفسه اهلا لانجاز عمل ما فانه سيكون جديرا بالنجاح فيه (مالهى وريزنز،2005،ص7) .

_ **تقدير الذات و الأداء في العمل**: أشارت الدراسات و الأبحاث أن الموظفين الذين يتمتعون بتقدير مرتفع للذات هم أكثر قدرة للنتاج و أكثر قابلية للعمل، كما أنهم أقل سلبية في التأثر بالضغوط المستمرة كغموض الدور و الصراع .

و عموما هي أسرع استجابة التغيير و أقل اتحاذا للمواقف الدفاعية، ففي دراسة لكل من هاورد وبراى (1988) توصلا من خلالها أن مستوى تقدير الذات لدى مديري الشركات كان مؤشرا ذا دلالة للتنبؤ بدرجة تقدمهم في العمل بعد عشرون سنة .

و توصلت دراسة جالوب (1992) أن 80% من المجيبين يرون أن تقدير الذات يعتبر عاملا مهما جدا في تحفيز العمل و تحقيق النجاح (مالهى-ريزنز،2005،ص8).

_ تقدير الذات في القيادة: يتمتع الأفراد ذوي القدرة على القيادة بتقدير ذات عال مما يجعلهم يقسمون بالجسم والاستعداد لاتخاذ قرارات قوية و مهمة و الثقة في القدرات الشخصية فتقدير الذات يلعب دورا حاسما و ضروري في صنع القرارات و التطبيق الفعال لها . و يستنتج هيل ذلك بقوله أن الأفراد الذين يستطيعون التأثير على الآخرين يتمتعون بدرجة عالية من تقدير الذات (ساليهـ رزنز، 2005، ص9) .

_ تقدير الذات و العلاقات الشخصية : في كتابتها المتعددة تقول فيرجينيا ساتير تتبع العلاقات البشرية الطيبة و السلوكات الملائمة من الأشخاص يتمتعون بتقدير لذواتهم و احساس بقيمتهم، نستند من هذا القول أنه كلما تمتع الفرد بتقدير عال لذاته كلما كان قادرا على اقامة علاقات اجتماعية بناءة و طيبة للأشخاص الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع لهم أكثر قدرة على التعاون و احترام الآخرين و مراعاة مشاعرهم (مالهـ رزنز، 2005، ص10) **_ الحاجة الى تقدير الذات :** هناك علاقة بين أن يكون الفرد موضع قبول ، أو تقدير عند الآخرين و بين ذاته و ذلك أن الفرد في قيامه بعمل ما فانه يود أن يشعر بأن ما يقوم به له وزن و قيمة عند الناس، فاذا نجح في ذلك فانه يشعر بقيمة ذاته و يزداد ثقة بنفسه و بعمله، و يشعر بتقدير الآخرين له.

و ليس من الشك أن التقدير الاجتماعي الذي يتمتع به الفرد ذي صلة وثيقة بتأكيد الأمين النفسي لديه " فاشباعها يوفر له الشعور بالانتماء و الحب ، و احباطها ينتج عنه عدم رضا الفرد عن نفسه ، مما يؤدي في كثير من الأحيان الى الاضطرابات النفسية و السلوكات العدوانية نحو الذات " .

_ تقدير الذات الرياضية : و تنقسم الذات الرياضية الى ثلاث أقسام هي :

الذات البدنية : تعرف الذات البدنية بأنها عبارة عن قدرة الرياضي و توقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه و قوته بما يخدم تعزيز و تطوير شخصيته و ثقته بنفسه و يأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة و المعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة و قوة و مرونة و مطاولة و العمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية .

_ الذات المهارية : هي عبارة عن تقدير لاعب الكرة الطائرة لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة الكرة الطائرة و مدى كفايته و استعداداته بالنسبة للمهارات الحركية التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة " من خلال الاطلاع على بعض أدبيات علم النفس الرياضي فقد خلص الباحث الى تعريف الذات المهارية بأنها عبارة عن وعي الرياضي و ادراكه لما يتمتع به من مهارات حركية و مدى تطابقها مع مستواه الفعلي وصولا الى تحقيق أفضل الانجازات .

الذات الجسمية : و تعني اتجاهات الفرد نحو جسمه ، و بعد ذلك مؤشرا هاما لجوانب مختلفة من شخصية الفرد نتيجة شعوره بأن جسمه كبيرا أو صغيرا بدنيا أو نحيفا ، و يؤكد محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان " بأن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته بنفسه " نقلا عن هيلمز و تورنرس و في طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به

و من ناحية أخرى فان الافراد الذين لديهم اتجاهات أو تصورات ايجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقدير ذاتهم لاسيما أن يكونوا أكثر اجتماعية و ألفة مع الاخرين و أكثر ذكاء و قدرة على تحمل المسؤولية و ذلك يعكس الأفراد الذين لديهم تصورات سلبية عن أجسامهم . (محمد حسن علاوي ، 1987، ص607) .

2_2_2 مفهوم تقدير الذات البدنية :

هو تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة و الضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة أحد الأنشطة البدنية (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، 1987، ص616) .

يرى ثائر حسن الذات البدنية بأنها عبارة عن قدرة الرياضي و توقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته و تقديره نقاط ضعفه و قوته بما يخدم تعزيز و تطوير شخصيته و ثقته بنفسه ، و يأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة و المعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة و قوة و مرونة و مطاولة و العمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب (ثائر رشيد حسن ، 2005، ص149_150) هو عبارة عن ادراك اللاعب لمواطن القوة و الضعف في كفايته البدنية ، و هذه الصفة تظهر من خلال إدراك اللاعب لمستواه البدني خلال أيام التدريب و قدرات الحمل التدريبي الذي تلقاه خلال مراحل التدريب المتعددة ، إذا أن اللاعب لديه تصورات عن قدراته البدنية من قوة و سرعة و تحمل و مطاولة و رشاقة و مرونة و غيرها من القدرات التي تشكل الأساس في تطوير الانجازات و بذلك فإنها تسهل تقييم الفرد لنفسه من خلال الشعور البدني بمستوى كفاءته سلبيا و ايجابيا ، (عامرالسعدي و آخرون ، 2005، ص206) .

2_2_1 مفهوم و تعريف اللياقة البدنية :

أخذ مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث يسير وفق معايير و دراسات علمية يرمي الى إعداد الأفراد من النواحي العقلية و النفسية و الوظيفية و العضلية جميعها و مفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تأثر على نموه و تطويره و يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية (القوة ، السرعة ، المطاولة ، الرشاقة ، المرونة) ، و تثير المراجع و المصادر الى الإهتمام الكبير للعلماء و الباحثين بموضوع اللياقة البدنية من حيث المفاهيم الفلسفية ، المصطلحات و التعريفات و المكونات ، طرائق التدريب ، أساليب الاختبارات ، القياس ، التقويم و غيره ، ما هي الى انعكاس طبيعي و منطقي لأهمية القدرة البدنية (محمد صبحي حسنين، 1985، ص335) .

حيث تعرف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية أنها : " القدرة على انجاز الاعمال اليومية بمهمة و يقظة دون تعب ، لا ضرورة منه و بطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر (عباس عبد الفتاح الرملي ، محمد ابراهيم ، 1991، ص9). يرى "كيورتن" اللياقة البدنية أنها : " الخلو من الأمراض المختلفة العضوية و الوظيفية و قيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه و على مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة

✚ المرونة :

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع و سهولة نتيجة إطالة العضلات و الأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم (سامي الصفار و آخرون ، 1987،ص240).

✚ الرشاقة :

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كالليدين أو القدم أو الرأس . (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي ، 1992،ص57) .

2_2_3_ العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

إن مفهوم الذات تكوين متشابك من عمليات و عوامل ذاتية متعددة تقف خلف هوية الفرد و سلوكه الفريد في المواقف المختلفة ، كما أن هناك عوامل اجتماعية و بيئية تلعب دورا هاما و فعالا في تشكيل مفهوم الفرد عن ذاته فتدفعه إلى التصرف و السلوك في اتجاه معين دون سواه .

1_ العوامل الذاتية :

• الخصائص الاجتماعية :

يقصد بها صورة الجسم و ما تضمنه من خصائص ، في مرحلة المراهقة نجد أن الخصائص الجسمية لدى المراهق تشكل أهمية كبيرة بالنسبة لصورته و فكرته عن ذاته تبدو في نظر الآخرين و أن تأثيرات التغيرات في الجسم و في البناء و القوة و إبطار الشكل على تقييم المراهق لذاته ، تكون في كثير من المظاهر مهمة كالتغيرات نفسها لأنها تكون الصورة الذهنية عن الجسم لديه ، و يؤثر مفهوم الفرد لذاته بخصائصه الجسمية إن اختلف تأثيرها من مرحلة الى أخرى فمن خصائص الانسان أن تكون لديه فكرة عن ذاته الجسمية أو صورة ذهنية عن جسمه و شكله و هيئته و وظيفته ، هذه الفكرة أو الصورة تجعل الفرد منا يجمع كل خبراته الداخلية و الخارجية عن ضوئها ، و حينما يحدث للفرد تغيرات جسمية سواء بالزيادة أو النقص كان من شأنها أن تؤدي الى تغيير أساسي في مفهوم الشخص عن ذاته الجسمية الجديدة (أحمد زكي صالح، 1992،ص216).

• القدرات العقلية :

تلعب القدرة العقلية دورا هاما هي الأخرى في تكوين صورته عن ذاته ، حيث يؤثر الذكاء على إدراك الفرد لذاته و إدراكه لإتجاهات الآخرين له ، كما يؤثر على إدراك الفرد لقدراته و الفرص المتاحة أمامه و العوامل التي تواجهه ، و نظرا الى أن الذكاء و القدرات العقلية من بين العوامل المحددة للشخصية فغن ما يتمتع به الفرد من امكانيات عقلية تضيف عليه مكانة معينة تؤثر في شخصيته فالذكاء و القدرات الخاصة الى حد ما إستجابات

تراكمية نتيجة لتفاعل الفرد مع بيئة إجتماعية ذات خصائص معينة و من ثم يلعب الذكاء دورا كبيرا في التأثير على مفهوم الذات العقلية (عبد المدعم ، 1996، ص 12).

• الدوافع :

يتأثر مفهوم الذات بالدافع الداخلي لتأكد الذات، كما يؤثر بمستوى الطموح و مستويات النجاح و الفشل الأداء الناجح عموما يرفع توقعات فاعلية الذات ، أما الأداء الضعيف الذي يترتب عليه الإخفاق فإنه يخفض هته التوقعات (بشير صالح رشيد ، 1995، ص 140).

2_ العوامل الإجتماعية :

يتأثر نمو و تكون مفهوم الذات من الخبرات التي يمر بها الفرد و الحالة الإنفعالية المصاحبة لها ، و في ضوء ذلك يمكن أن نتصور كيف ينمو مفهوم الذات من الخبرات الجزئية التي يمر بها الفرد ، فإن هته الخبرات التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية المختلفة ، كما يترتب عليها نمو مفهوم عام عن الذات ككل ، فمفهوم الذات ينشأ عن طريق تعميم الخبرات الإنفعالية الإدراكية على الفرد بإعتباره جزءا من المجال الإدراكي الذي يتفاعل معه ، بنفس الطريقة التي يكون بها الفرد مفاهيم أخرى عن العالم المحيط به على المستوى الشعوري ، ومن بين هاته العوامل مايلي :

- الخبرات الأسرية
- الخبرات المدرسية
- الأدوار الإجتماعية
- التفاعل الإجتماعي
- المستوى الإقتصادي

2_2_4_ تقدير الذات و المدرسة :

تلعب المدرسة دورا كبيرا في تقدير الطفل لذاته حيث يشير " jersild " إلى أن المدرسة تحتل المرتبة الثانية بعد البيت بالنسبة للعديد من الأطفال في تأثير على تكوين تصور الطفل عن نفسه ، و تكوين تصور الطفل عن نفسه ، و تكوين اتجاهات نحو قبول ذاته أو رفضها ، كما رأي "توماس" 1972 أن نمط المدرسة والعلاقة بين المعلم له تأثير على مستوى طموحات الطفل (محمد حسن ، 1996، ص 244).

قد بين " المطوع " أن الرغبة في تحقيق تقويم إيجابي لذات و الإحتفاظ به لأطول فترة ممكنة يؤثر على مستوى دافعية الانجاز و النجاح بإضافة الى حلة السرور المتوقعة من النجاح أو الإحباط أو الفشل يزعزع ثقة الفرد بنفسه و التي تعتبر عماد الحياة النفسية ، لذلك تظهر إلى جانب الضعف في التحصيل نتيجة عدم التكيف مع

المدرسة بعض الأعراض الدالة على الإضطراب الإنفعالي أو الإضطراب الاجتماعي مثل الكذب و الهروب من المدرسة (محمد مطوع، 1996، ص244).

2_2_5_ نظريات تقدير الذات :

هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات و أهم هذه النظريات هي :

1_ نظرية روزنبرخ (rosenberg theory):

لقد حاول روزنبرخ دراسة نمو و ارتفاع سلوك تقييم الفرد لذاته ، سلوكه من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي بالفرد ، و قد اهتم روزنبرخ بصفة خاصة في تقييم المراهقين لذواتهم ، و اهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقييم الفرد لذاته و عمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة و أساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما يعد و اعتبر أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه .

2_ نظرية زيلر (zeller theoey) :

ينظر زيلر الى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية و يؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الأحيان ، الا في الإطار المرجعي الاجتماعي ، و يصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ، و يلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات و العالم الواقعي و على ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييمه لذاته .

3_ نظرية كوبر سميث (cooper smith theory):

تمثلت اعمال كوبر في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية و قد ميز بين نوعين من تقدير الذات هما تقدير الذات الحقيقي و يوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة ، و تقدير الذات الدافعي يوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ليسو ذو قيمة و لكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور و التعامل على أساسه مع انفسهم و مع الآخرين ، و قد كذلك على الخصائص العلمية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقدير الذات .

خلاصة :

من خلال ما سبق تبين لنا أن لتقدير الذات البدنية دور كبير في التوازن النفسي، و ذلك حسب ما بينه العديد من العلماء و يتضح ذلك في أن تقدير الذات البدنية يعتبر المرأة التي يرى به الشخص ذاته و يقيم الحالة النفسية و الجسمية لدى السيدات المشتركات في النوادي الرياضية و كذلك يتأثر بهذا القدر الكبير لأهميته تقدير الذات البدنية فهي تؤثر في قراراتهم و أولوياتهم و ميولهم ... الخ

الفصل الثالث

الرضا الحركي

مفهوم الرضا الحركي

متغيرات الرضا الحركي

إجراءات تكوين الرضا الحركي

3_1_ مفهوم الرضا الحركي:

الحركة هي النشاط و الشكل الأساسي للحياة، و هي في مضمونها استجابة بدنية و طريقة أساسية للتعبير عن الأفكار و المشاعر و المفاهيم بوجه عام، و هي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخلياً أو خارجي و أهم ما يميزها هو التنوع الواسع في المفاهيم لحل المشكلات، و قد أجمعت الآراء في الآونة الأخيرة على أهمية الحركة في مسار التطور العام لإنسان إذ يرتبط النجاح في الأداء الحركي بالرضا و المتعة و هما من الحوافز التي تدفع للإهتمام بالنشاط الحركي إذ تلعب الأنشطة الرياضية دوراً إيجابياً من الناحية النفسية، البدنية الاجتماعية للمشاركين فيها.

يعرف الرضا الحركي بأنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين و يعبر عن مدى الإشباع الأنسب و تحقيق أهدافه (محمود طه، 1989، ص101).

أما الرضا عن العمل فيعرف بحصيلة العوامل المتصلة بالعمل التي تجعل الفرد محباً لعمله مقبلاً عليه في بدء يومه (محمد عفاف محمود، 1984، ص728).

إن الرضا سواء عن المهنة أو الدراسة يأتي نتيجة للإتجاهات التي تكون لدى الأفراد نحو مهنتهم أو دراساتهم و تأثيراتها العديدة و المتعلقة بالفرد نفسه مثل مستوى طموحه (محمد عفاف محمود، 1984، ص729).

إن الرضا الحركي يشكل تدعيماً أساسياً من أجل الإستمرار في الممارسة للأنشطة الحركية فضلاً عن زيادة الشعور بالرضا عن مستوى الأداء يعد أهم الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي إذ يشير إليه (singer) الى أنه من أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي و هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء لذا فإن قياسه يعطينا مؤشراً عن حالة الرضا، كما يرتبط رضا الفرد بالخبرات السابقة فإنه ما كانت خبرته ناجحة و سليمة فإن ذلك يؤدي الى خلق مواقف مستقبلية يمكن إعتبارها الدعائم الأساسية التي تبنى عليها توجهات الفرد و رغباته فيكون لديه حياة سعيدة ممتعة (تشارل بوكر، 1964، ص434).

3_2_ أهمية الرضا الحركي :

يحتل موضوع الرضا الحركي مكانة هامة في علم النفس لما له من أهمية في المساعدة في تحديد نوع السلوك في المواقف المستقبلية لدى الرياضي، فضلاً على ذلك الرضا الحركي يأخذ بعين بعداً كبيراً في مجال النشاط البدني الرياضي دون غيره، و يلعب القياس النفسي دوراً مهماً في الأنشطة الرياضية حيث يساعد على تقديم معلومات موضوعية عن الرياضيين في شتى المجالات النفسية و تطوير مستوى الأداء من خلال تفهم أفضل رياضي لنفسه، إذ يشير (singer) إليه أنه " من أهم العوامل التي تسهم في الإنجاز الرياضي هو الشعور بالرضا الحركي " .

3_3_ أنوع الرضا الحركي :

ليس من الضروري ان تتعادل كل مظاهر الرضا عن الجوانب المختلفة للأداء الحركي فالرضا عن الأداء يرتبط بعوامل كثيرة منها ،التعليم و التدريب و الخبرة ،... و تلك العوامل هامة في فهم التوافق الذي يمكن أن يستدل عليه (لمياء حسن ، 1999،ص26) .

الرضا الإجمالي عن الأداء الحركي :

و يعني به الرضا الكامل عن الأداء ككل من بداية التدريب الى أن ينتهي أو في المنافسات أي بداية المنافسة اي النهاية و هذا الرضا يعطي حالة معنوية جيدة لدى الرياضي لتقديم الأفضل و حيث المجموعة الى تقديم مستوى مرضي .

الرضا الجزئي :

و يعني هذا الرضا رضا الرياضي أو مجموعة أو المدرب عن جزء من مستوى الرياضي في العملية التدريبية أو في المنافسات ، فتارة نرى الرياضي في مستوى جيد يرضي المدرب و المجموعة و تارة نراه في مستوى غير المستوى الأول و نشاهد عدم الرضا من خلال ملامح و إشارات و كلام المدرب .

3_4_ علاقة الرضا بالروح المعنوية :

هناك العديد من المصطلحات التي تستخدم للتعبير عن المشاعر النفسية التي يشعر بها الرياضي اتجاه ادائه فهناك الروح المعنوية و الاتجاه النفسي نحو الأداء و هناك أيضا الرضا عن الأداء و هذه المصطلحات و ان تباينت تفصيلات مدلولاتها إلا أنها تشير بصفة عامة الى مجموعة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الرياضي نحو الأداء الذي قام به .

فالروح المعنوية تعرف بالجو العام الذي يسود الفريق أو المجموعة و النتائج عن اتجاهات الرياضيين و آرائهم بالظروف المحيطة بالفريق ، و تعبر الروح المعنوية عن الحالة النفسية و الذهنية و العصبية للفريق أو المجموعة التي تحكم سلوكهم و تصرفاتهم و تؤثر فيها و تؤكد رغبتهم في التعاون . و بمعنى آخر فإن الروح المعنوية مصطلح عام يشير الى محصلة المشاعر و الإتجاهات و العواطف التي تحكم تصرفات الرياضيين فكما أن الصحة تشير الى الحالة الجسمية للرياضي فإن المعنوية تشير الى الحالة النفسية و الذهنية و العصبية العامة له .

و ينظر بعضهم الى الروح المعنوية عن طريق المنظور الفردي ، إذ إن هذا المفهوم يربط بين الروح المعنوية للرياضي و احتياجاته و مدى إشباعها و مستوى تكيف الفرد مع البيئة و التدريب . اما المنظور الجماعي حيث تحدد الروح المعنوية في تعبير جماعي فيركز على القيم الاجتماعية أكثر من تأثيره في القيم الفردية و تباينت وجهات نظر الباحثين و علماء النفس حول مفهوم الرضا الحركي و الروح المعنوية، إلا أن مفهوم الروح المعنوية

ينظر على أنها أكثر شمولاً من الرضا الحركي . و أن الرضا الحركي أحد مكونات الروح المعنوية و أن هناك من عد الرضا الحركي مرادفاً للروح المعنوية . و أن بعضهم الآخر يميل إلى الفصل بين المفهومين و يرى " قرواني " : أن هناك صعوبة في الفصل أو التفريق بين مفهوم الرضا الحركي و مفهوم الروح المعنوية و العوامل المؤثرة في الرضا الحركي و الحالة المعنوية و نرى أن هناك ترابطاً كبيراً بين مفهوم الرضا الحركي و الروح المعنوية و لا يمكن الفصل بينهما و كلما كانت الروح المعنوية عالية يكون ذلك نتاجاً عن الرضا الحركي و قد تكون الروح المعنوية العالية مصدر الرضا الحركي و العكس كذلك صحيح كلما كان الرضا الحركي عالياً ارتبط ذلك إيجابياً مع الروح المعنوية و أثر فيها إيجابياً .

الرضا هو أحد محكلى التوافق النفسي للفرد و لظاهرة الرضا أهمية في معرفة مدى توافق الإنسان في جوانب حياته المختلفة و به الفرد يكون أكثر إنتاجية و أكثر إيجابية في التفاعل و أكثر استقراراً سعادة و يعتمد على الرضا الارضاء و هو المحك الثاني للتوافق النفسي ، و الرضا الارضاء عاملان مكملان لبعضهما . و الرضا حالة شعورية بسيطة تصاحب بلوغ الفرد لغاية ما ، و تعقب اشباع الحاجات و تحقيق الرغبات و الأمانى و الرضا هو الشعور المصاحب للاقتناع النفسي لما حققه الفرد في مجال ما من المجالات الحياة و ما سوف يحققه مستقبلاً .

3_5_ علاقة الرضا و قلق المنافسة :

وجود علاقة عكسية بين الرضا و قلق المنافسة وقت الاسترخاء و تتصاعد العلاقة العكسية تحت ضغط المنافسة ، أي كلما اقتربت المنافسة كانت الضغوط أقوى و هنا يقل الرضا (الحيايى ، 1998).

3_6_ متغيرات الرضا الحركي:

كما هو معلوم فإن هناك الكثير من العوامل و المتغيرات التي تؤثر في الموقف التعليمي و هذه العوامل و المتغيرات تستوجب الإدراك من قبل المدرب على حد سواء كي يستطيع ضبط هذه المتغيرات فقد قام الكثير من الباحثين إلى تقسيم هذه العوامل إلى ثلاث أقسام هي (أكرم صبحي، 2000، ص 142).

العوامل الشخصية الخاصة بحالة المتعلم و أبرز هذه العوامل :

- العمر و الجنس

- الذكاء

- النضج الإنفعالي

- القدرات الحركية العامة

- لياقة الأجهزة الداخلية

- المستوى الإجتماعي

- العوامل الخارجية الخاصة بحالة المتعلم :

- برنامج التدريب و طرقه المختلفة
- أدوات التدريب و طرقه المختلفة
- المدرب و البيئة الاجتماعية

العوامل و المتغيرات المتوسطة :

إن هدف العوامل و المتغيرات المتوسطة هي عمليات تفترض وجودها و حدوثها و يمكن الإستدال عليها من أثرها و نتائجها المختلفة و أهم هذه العوامل هي :

- الانقاء
- التعزيز
- التصميم و التمييز

العوامل المهمة التي تشترط توفرها لحدوث عملية التعليم (نغم حاتم حميد، 2000، ص12)

- تكوين روابط بين الموقف و رد الفعل لإتمام التعلم .
- التكرار يساعد على تكوين الترابط .
- عامل الضيق و عدم الارتياح للحدث من بعض الحركات يعمل على إضعاف المتعلم .
- القيام باستجابات متعددة قبل الوصول الى استجابة الصحيحة التي تحقق الهدف .
- ضرورة وجود الإثارة التي تحقق الاستجابة .

3_7_ أهداف التعلم الحركي :

إن غموض الهدف لأي عمل بسبب هدر الوقت و مضيعة للجهد و عملية التعلم تعاني كثيرا من هذا الغموض فعندما تكون الأهداف واضحة معروفة يكون لها أثر كبير من حيث استغلال الوقت و الجهد الذي يبذله، فالتعلم الحركي أهداف كثيرة وواضحة لها أهميتها فعند تعلم المبتدئ أي موضوع سواء عمليا أو نظريا على المتعلم أو المدرب أن يحقق هدفين هما :

_ هدف تعليمي

_ هدف تربوي (عبد الرحمان عدس، 1995، ص87)

3_7_1_ الهدف التعليمي :

يقضي بنقل محتوى المادة الى ذهن التلميذ أو المبتدئ أي تزويدهم بالمعلومات الموجودة لديه و العمل على تصحيح الأخطاء منذ البداية و بعناية مركزة حتى يتمكن من التقدم في مستوى التعلم نحو الأفضل .

3_7_2_ الهدف التربوي :

يقضي بتوظيف الفكرة العامة للدرس اجتماعيا أي ضرورة الإفادة من مفهوم الدرس في الحياة العلمية، لذا فإن أهداف التعلم الحركي لها أثر كبير في معرفة حاجيات المجتمع و تكون فائدة كبيرة لأن التعلم عملية تطويرية و بذلك فإن الأهداف تساعد على فهم المشكلة أو المشكلات المتعلقة بتطوير الفرد نحو الأفضل.

3_8_ العوامل المؤثرة على الأداء الحركي :

3_8_1_ التدريب الرياضي :

يعتبر التدريب الرياضي عملية هادفة موجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين لمختلف مستوياتهم و حسب قدراتهم إعدادا بدنيا، خططيا، نفسيا، مهاريا للوصول لأعلى مستوى ممكن و بذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر و ليس مقتصر على إعداد المستويات العليا فقط فلكل مستوى طرق و أساليب ، من خلال التعريف نستخلص بأن التدريب الرياضي (بسطويسي أحمد، 1996، ص65).

3_8_2_ الضغوط البيئية :

الضغوط البيئية نتيجة من مصادر مختلفة كالضوء، الحرارة، الازدحام، تغيير الأمكنة و غيرها من العوامل التي تدخل تحت نطاق الضغوط البيئية، فمستوى الضغط العالي يقلل من الكفاءة و من المطلوب معرفة قدرة الفرد على التحمل لضغوط و كذلك معرفة حدود امكانيات الفرد لتحمل هذه الضغوط. الملاحظ أن الضغوطات التي تفوق قدرة الإنسان على التحمل أو التركيز ينتج عنها دائما تغيير في شكل الأداء و دقته (بهاد الدين إبراهيم سلامة، 1992، ص97_96).

3_9_ إجراءات تكوين الرضا الحركي :

الرضا عن موضوع معين هو حالة وجدانية تؤدي الى قبول التعامل معه، و هذه الحالة الوجدانية هي محصلة بين ما يريده الفرد و ما يحصل عليه، و من ثم فالرضا الحركي حالة نفسية تصاحب بلوغ الفرد لغايته و إشباعه لحاجياته، و الجدير بالذكر أن الفرد أيا كانت المرحلة العمرية التي ينتمي إليها عندما يتعامل مع أي موضوع يكون في موقف اختياري، فإن أدى التعامل لدرجة معينة من الإشباع كان ذلك كفيلا بتكوين الرضا عنه لدرجة تتناسب مع درجة الإشباع .

و نظرا لأن حالة الرضا النفسي عن أي موضوع أو أي نشاط تكون خلال الأولى للتعامل معه أو الممارسة إن دراسة الرضا في المجال الرياضي غالبا ما ينصب على مرحلة الطفولة أو المراهقة حيث أن هذه المرحلتين بمثابة فترة اختيار لكثير من الأنشطة الإنسانية و خصوصا النشاط الرياضي بصفة خاصة . و تتحكم في عملية تكوين الرضا عم ممارسة الرياضة نوعان أساسيان من المتغيرات:

1_ مجموعة المتغيرات الشخصية و التي تتحدد فيها ما يريد فيه الفرد الحصول عليه، و هذه النوعية من المتغيرات متوافرة لدى كل فرد يسعى لممارسة الرياضة و تتمثل في محاولة إشباع حاجة أو حاجياته النفسية تبعاً لتكوينه النفسي.

2_ مجموعة المتغيرات البيئية التي تساعد على تحقيق غاياته و إشباع حاجياته، و هذه النوعية يمكن التحكم فيها من خلال الإجراءات التالية (أسامة كامل راتب، 2001، ص256).

_ أن تكون الممارسة للنشاط بصفة عامة و الممارسة أي نوع من النشاط مجالاً خصباً لإشباع حاجة الفرد الى الحركة و متسقا قويا لطاقته الحركية الكامنة.

_ أن تشمل الممارسة الرياضية على إجراءات تدعيمية إيجابية عن كل أداء ناجح على أن تكون هذه الإجراءات فورية و مناسبة لمستوى الأداء، و في نفس الوقت يجب تجاهل الأداء الخاطئ و عدم تدعيمه سلبياً.

_ تطوير الأدوات و الأجهزة لممارسة الرياضة بما يناسب مع مستوى القدرات البدنية و الحركية حتى لا يكون مجالاً للشعور بالفشل و الإحباط .

_ أن يكون التنافس عنصراً أساسياً في برنامج الممارسة الرياضية و مستوى مناسب لدرجة الانفعال الذي يكون عليه الممارسون.

_ أن يتم تنظيم الممارسة الرياضية بأسلوب يتجنب أي نوع من الإصابة و ذلك من أجل تجنب الخبرات الإنفعالية السلبية في الممارسة الرياضية بصفة عامة في أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية.

_ أن تكون ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بالطريقة الكلية التي تسمح بالاكتمال التوافق الأول الأمر الذي يساعد على إستيعابه و تقبله و استمرارية التعامل معه.

_ أن تكون الممارسة الرياضية خصوصاً إذا كان نوع معين من النشاط الرياضي مجالاً لإكتساب مهاراته الأساسية و تحقيق مستوى مناسب.(أسامة كامل راتب، 2001، ص257).

3_10_ أهمية علم الحركة :

دراسة علم الحركة ضرورية لازمة لمعلمي التربية البدنية و لا يمكن الاستغناء عنه، فهو جزء رئيسي لتنمية خبراتهم التعليمية و يتضح ذلك أهمية دراسة للرياضيين لما له من أثر مباشر على إرتفاع بمستوى الأداء نلاحظ أنه كلما زاد الصراع في المقابلات و المنافسات الدولية في مجال الرياضة كلما إندفع الباحثون نحو دراسات أعمق للحركة الرياضية لتحديد العوامل التي تؤثر على مستوى أداء الفرد، و في النقاط التالية توضح أهمية دراسة هذا العلم :

_ يساعد الفرد على إتقان الأداء الحركي و الوصول للمستوى المطلوب بكفاءة عالية .

_ يساعد الفرد على تفهم الحركات التي يقوم بها مما يساعد على أدائها بطريقة سلمية و الحماية من الحوادث و الأخطار .

_ يساعد الفرد على الإحساس بالقوام المعتدل و حسن استخدام أطراف الجسم و أجزائه المختلفة .

_ يوفر للفرد القدرة على تقويم الحركات من حيث تأثيرها على تكوين البدني و يسعى لمعرفة مسببات الإصابات و الحوادث.

_ يوفر للفرد القدرة على تحليل الحركات المختلفة .

_ يساعد المعلم على وضع البرنامج المناسب تبعا متغير السن و الجنس و الحالة الصحية، و كذا وضع برنامج للمعاقين . (بسطويسي أحمد، 1996، ص37).

3_11_ التطور الحركي :

إن التطور و النمو و التعلم ظواهر تؤثر على بعضها و بذلك لا يمكن فصل إحداها عن الأخرى بهذا فقد أخذ مصطلح التطور الحركي وضعا مميزا لظاهرة هامة و خصوصا فيما يتعلق بالجانب الحركي للإنسان، أن المفهوم العام للتطوير كمصطلح نمائي يقصد به الانتقال من مرحلة إلى أخرى من جهة أعم و أشمل من جهة أخرى، فمن حيث أنها كظاهرة نمائية فهذا متفق عليه و من ناحية الانتقال من مرحلة لأخرى فالبعض ينظر إلى ذلك المفهوم كمفهوم قديم لمعنى ذلك فالنمو عملية وراثية تحدث طبيعيا إلا أنها لا تتطور إلا بعد النضج ، فالنضج أساس أي نمو و تطور بالإضافة إلى التعلم، و منه نظر إلى ظاهرة التطور بأنها شاملة لكل من النمو (كراتي 1997، ص136).

إن التطور يعني التغيرات التي تحدث في مجال تنوع و استغلال الوظائف خلال التطور البشري عامة و كذلك التطور الحركي الذي يمر به الإنسان منذ ولادته و حتى مماته، و عليه فإن التطور سلسلة مستمرة من التغيرات النمائية نحو اكتمال تحول و تغير نمائي و نضج كامل من جميع النواحي (النفسية، البدنية، الانفعالية، الحركية وغيرها) التي تمثل جوانبه الأساسية و التي يمثل فيها كل من النمو والنضج و التعلم أهمية كبيرة (فاروق السيد عثمان ، 1995، ص75).

إن القدرات عند الطفل تنمو فطريا عن طريق الوراثة أيضا مع نموه الطبيعي في جميع الجوانب الأخرى و يساعد في معدل النمو درجة نشاطه الحركي سواء كان مقصود أو غير مقصود و بذلك لا يحدث التطور المطلوب لقدراته دون نضج تلك القدرات أي أن النضج أساس النمو في تلك الحالة و كذلك لكي تتطور حركات الطفل من الحبو إلى المشي إلى غيرها من المراحل ، ذلك يتوقف على نمو قدراته و لتمثلة في قوة العضلات الخاصة ، بل وصول النمو إلى درجة النضج كأساس لحدوث التطور . (فاروق ، 1989، ص78).

من ناحية أخرى فإن هناك علاقة بين التطور الحركي و النضج حيث يعتبر النضج شرط أساسي لحدوث النمو و بدون النضج لا يحدث نمو بالصورة المنشودة، بذلك النمو و النضج ضروريان و مهمين لظاهرة

التطور، و بذلك فإن أي نماء في النشاط أو السلوك حركي و بدني، عضلي يحتاج إلى درجة مناسبة من النضج و التي تعمل على تحقيق الهدف من ذلك السلوك أو النشاط بذلك يتحقق النمو و التطور في مساريهما الطبيعي، فالتصويب على السلة مثلا لا يمكن تحقيقه و تطويره لتصبح من القدرات البدنية الخاصة (عبد الرحمان عيسوي ،1989،ص148).

3_12_ إجراءات تكوين الرضا الحركي :

الرضا الحركي موضوع معين و هو حالة وجدانية تؤدي الى قبول التعامل معه، و هذه الحالة الوجدانية هي محصلة بين ما يريد الفرد و ما يحصل عليه.

و من ثم فالرضا الحركي حالة نفسية تصاحب بلوغ الفرد لغايته و إشباعه لحاجياته، و الجدير بالذكر أن الفرد أي كانت المرحلة العمرية التي ينتمي اليها يتعامل مع أي موضوع يكون في موقع اختباري فإن التعامل معه لدرجة معينة من الإشباع كان ذلك كفيلا بتكوين الرضا عنه لدرجة تتناسب مع درجة هذا الإشباع .

و نظرا لأن حالة الرضا النفسي عن أي موضوع أو نشاط تتكون خلال فترة الأولى للتعامل معه أو الممارسة ، فإن دراسة الرضا في المجال الرياضي غالبا ما تنصب على مرحلة الطفولة و المراهقة . حيث أن مرحلة المراهقة هي بمثابة فترة إختبار لكثير من الأنشطة الإنسانية و خصوصا النشاط الرياضي بصفة خاصة .

و تحكم في عملية تكوين الرضا عن ممارسة الرياضة نوعان أساسيان من المتغيرات و هما :

المتغيرات الأولية :

هي مجموعة المتغيرات الشخصية و التي تتحد فيها ما يريد الفرد الحصول عليه، و هذه النوعية من المتغيرات متوافرة لدى كل فرد يسعى للممارسة الرياضية ، و تتمثل في محاولة إشباع حاجاته البيولوجية من الحركة و كذلك إشباع حاجة أو أكثر من حاجاته النفسية تبعا لتكوينه النفسي .

المتغيرات البيئية :

هي مجموعة المتغيرات التي تساعد على تحقيق غاياته و إشباع حاجاته، و هذه النوعية يمكن التحكم فيها من خلال بعض الإجراءات (أسامة كامل راتب،1990،ص256).

أن تكون الممارسة الرياضية بصفة عامة و الممارسة أي نوع من النشاط مجالا خصبا لإشباع حاجيات الفرد للحركة .

أن تكون الممارسة الرياضية في جو انفعالي يسوده المرح و العادة و مجالا لتحقيق أكبر مقدار في النجاح أثناءه.

أن تكون الممارسة الرياضية للنشاط تتناسب مع مستوى قدرات منافسيه البدنية و العقلية ، حتى تكون مجالا خصبا لإظهارها

أن تشمل الرياضية على إجراءات تدعيمية إيجابيا عن كل أداء ناجح على أن تكون هذه الإجراءات فورية و مناسبة لمستوى الأداء .

تطوير الأدوات و الأجهزة للممارسة الرياضية بما يناسب مع مستوى القدرات البدنية و الحركية حتى لا تكون مجالا للشعور بالفشل و الإحباط .

أن يكون التنافس عنصرا أساسيا في برامج الممارسة الرياضية و على مستوى مناسب لدرجة نضج الانفعالي الذي يكون عليه الممارسون .

أن يتم تنظيم الممارسة الرياضية بأسلوب يتجنب أي نوع أو درجة من الإصابة ، و ذلك من أجل تجنب الخبرات الانفعالية السلبية .

أن تكون ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بالطريقة الكلية التي تسمح بإكساب التوافق الأول .

أن تكون الممارسة الرياضية و خصوصا إذا كانت لنوع معين من النشاط الرياضي مجالا لاكتساب مهارته الأساسية و تحقيق مستوى مناسب من الإنجاز الحركي حتى يجد فيها الممارس مجالا للتطور و النجاح (أسامة كامل راتب ، 1990، ص256) .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : منهجية الدراسة

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة

النتائج

الفصل الرابع :

منهجية الدراسة

الدراسة الاستطلاعية

منهج الدراسة

مجتمع و عينة الدراسة

تمهيد :

مما لا شك فيه أن الإطار المنهجي شرطا أساسيا يجب اتباعه من أجل مواصلة البحث ، في جانبه الميداني و الذي لا بد ان يكون له صلة وطيدة بالجانب النظري، و ما جاء فيه من نظريات للتأكد من صدقها أ بطلانها من خلال مختلف العمليات التي يتم القيام بها في الجانب الميداني ، و يتضمن هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية لميدان البحث ، و الدراسة الأساسية التي تشمل المنهج المستخدم، أدوات الدراسة الخصائص السيكومترية لأدوات القياس ، مجتمع و عينة البحث و المعالجة الإحصائية و الأساليب الإحصائية الخاصة بموضوعها .

1_4 الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية البوابة الأساسية و المدخل الرئيسي عند اعداد كل البحوث العلمية من منطلق الوقوف على عينة الدراسة و المتمثلة في الدراسة الحالية ، و كذا معرفة ملائمة أداة البحث لعينة الدراسة و مدى مناسبتها لخصائص هذه العينة من حيث سهولة ووضوح العبارات و الهدف نت الدراسة الاستطلاعية هو التحضير الجيد للدراسة الأساسية (محي الدين مختار ، 1995، ص47).

تعتبر المرحلة التحضيرية خطوة هامة في البحوث ، و ترجع في كونها ترسم المنهج السليم للبحث المراد انجازه و تمهد لنا الأساليب المنهجية التي تمكن بواسطتها معالجة الإشكالية و استبعاد بعض العوامل و الظروف غير المرغوب فيها و قد شملت عدة خطوات :

- الاتصال بالمسؤولين و نقصد بهم قاعات الجيم ، و التأكد من ملائمة مكان تنفيذ المقياس و المتمثل في مقياس (مقياس تقدير الذات البدنية ، مقياس الرضا الحركي).
- الحصول على القبول من طرف الادارة للقيام بهذه الدراسة .
- زيارة قاعات الجيم لمعرفة أوقات التدريب .
- تحديد الفترة الزمنية التي تستغرقها السيدات المشتركات في قاعات الجيم للاجابة عن عبارات المقياس حيث كان المعدل العام المستغرق من طرف السيدات للاجابة عن المقياس 10 دقائق .
- معرفة مدى صعوبة أو سهولة العبارات المكونة للمقياس حيث تؤكد من خلال الدراسة الاستطلاعية عدم وجود صعوبة لغوية على مستوى استيعاب لمعنى العبارة .
- معرفة مدى ملائمة المقياس لمستوى عينة البحث .

_ **المجال المكاني** : يتمثل الجانب المكاني في قاعات الجيم بمدينة برج بوعرييج (و بالتحديد مدينة برج بوعرييج ، و بلدية برج الغدير) .

_ **المجال الزمني** : يعد تحديد موضوع الدراسة في البحث و قبولة من طرف الادارة ، العمل في الدراسة الميدانية **المجال الزمني للبحث** : من نهاية شهر مارس 2021 الى نهاية شهر أفريل 2021 .

المجال البشري : اشتملت 6 سيدات.

2_4 منهج الدراسة :

المنهج يعني مجموعة الأسس التي يتبعها الباحث من أجل الوصول الى الحقيقة ، و يقول عمار بوحوش " أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته لمشكلة لاكتشاف الحقيقة " (عمار بوحوش 2001، ص137).

تختلف المناهج في البحوث الاجتماعية و التربوية باختلاف مشكلة البحث و باختلاف أهدافها فالمنهج هو الطريق الذي من خلاله يتم التوصل الى الحقيقة ، و يعد المنهج من العوامل التي يتبعها الباحث لحل مشكلته و يتم اختياره طبقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها و هي التي تحدد اختيار المنهج ، موضوع بحثنا " تقدير الذات البدنية و علاقتها بالرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم " لهذا نستخدم في هذا البحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية و أسلوب المقارنة كما ذكر محجوب (2002) أن البحث الارتباطي يقصد به ذلك البحث الذي يهدف الى مدى الارتباط بين متغيرين أو أكثر أو بمعنى آخر الإنفاق بين المتغيرات في أحد العوامل مع المتغيرات (و جيه محجوب ، 2005، ص287) .

4_3_ متغيرات الدراسة :

استنادا الى متغيرات البحث تبين أن هناك متغيران اثنان أحدهما مستقل و الآخر تابع و هما كالتالي :
4_3_1_ المتغير المستقل : و هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع أو بمعنى أن المتغير المستقل هو الذي سيغير المتغير التابع (موريس أنجريس ، 2008، ص 268)
 هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة و دراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير آخر (محمد حسن علاوي، 1988، ص219)

_ المتغير المستقل في دراستنا هو تقدير الذات البدنية .

4_3_2_ المتغير التابع : هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها و هي تتأثر تبعا لمتغير مستقل ، أو بمعنى آخر يمثل المتغير التابع رد فعل الجسم أو سلوك العناصر تبعا لعملية استعمال أو تحريك المتغير المستقل (موريس أنجريس ، 2008، ص 269)

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت على قيم المتغير المستقل سنظهر على المتغير التابع (محمد حسن علاوي ، 1988، ص220)

_ المتغير التابع في دراستنا هو الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم

4_4_ مجتمع و عينة الدراسة :

4_4_1_ مجتمع الدراسة :

مجتمع البحث في لغة العلوم الانسانية هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى و التي يجري عليها البحث ...
 إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها و في دراستنا هنا جميع قاعات الجيم بولاية برج بوعرييج

4_4_2_ عينة الدراسة :

هي جزء أو شريحة من المجتمع ، تتضمن خصائص المجتمع الأصلي المراد معرفة خصائصه ، أو انها جزء من الكل في محاولة الوصول الى تعميمات لظاهرة معينة (كامل محمد المغربي، 2002، ص139).
و من أجل القيام بهذه الدراسة قام الباحث بإختيار عينة قصدية مسحية التي تعتبر اكثر العينات موضوعية و مصداقية في النتائج و هذا من أجل تحقيق أهداف الدراسة المطلوبة .
و في دراستنا توجد قاعتين و تم اختيارهم بطريقة قصدية تم اختيار 15 سيدة من كل قاعة و هناك عينة 30 سيدة من المجتمع الكلي حيث تم اختيار النوادي التالية :

_ SSARL power fitness club dz_ bourdj bou araridj _

_ كوكب العضلة عارف جيم _ برج الغدير _ برج بوعريريج

4_5_ أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات) :

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

- تساعد على جمع المعلومات و الحقائق بموضوع البحث .
- تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه ، و عدم الخروج عن أطره العريضة (حسان ، 1982، ص65).

4_5_1_ أدوات الجانب النظري :

أولاً: مقياس تقدير الذات البدنية .

الوصف :

مقياس أنماط تقدير الذات صممه محمد حسن علاوي لمحاولة التعرف على النمط المميز للفرد الرياضي (اللاعب أو المدرب أو الإداري) بالنسبة لتقديره لذاته و تقديره للآخرين و ذلك في ضوء كتابات راينر مارتنز martens (1997) و توماس هاريس haris (1967) بالنسبة لوصف كيفية تقييم الفرد لنفسه و كيفية تقييمه للآخرين في ايطار أربعة أنماط واضحة لسلوك و استجابات الفرد .
و يشتمل المقياس على عشرين عبارة تشكل أربعة أنماط متميزة للفرد و هي :
شكل رقم (1) .

النمط الأول : تقدير سلبي للذات تقدير ايجابي للآخرين :

و هذا النمط يقوم فيه الفرد بتقدير ذاته بصورة سلبية في حين يقدر الآخرين بصورة ايجابية و يطلق عليه بالانجليزية مصطلح : i m not ok _ you re ok و تتضمن أبعاد هذا النمط ما يلي :

- يشعر الفرد الرياضي بأنه تحت رحمة الآخرين .

- يحتاج الفرد الرياضي الى المزيد من المعاونة و التقبل و الاعتراف من الآخرين .
- يشعر الفرد الرياضي بالقلق تجاه حاجته للأمان و الطمأنينة .
- يشعر الفرد الرياضي بأنه يشك في نفسه .
- يقدر الفرد الرياضي نفسه بصورة أقل من حقيقتها .
- يكثر الفرد الرياضي من انتحال المعاذير (التبرير) لعدم أداء المطلوب منه .

النمط الثاني : تقدير سلبي للذات _ تقدير سلبي للآخرين :

- و هذا النمط أو الاتجاه يقوم فيه الفرد الرياضي بتقدير ذاته و بتقدير الآخرين بصورة سلبية _ I'M NOT OK
- YOU'RE NOT OK و تكمن أبعاد هذا النمط فيما يلي :
- يفقد الفرد الرياضي الأمل في أن يكون سعيدا .
 - يفضل الفرد الرياضي أن يكون بعيدا عن الآخرين .
 - يشعر الفرد الرياضي بقلة التقبل أو المساعدة من الآخرين .
 - يرفض الفرد الرياضي مساعدة الآخرين له و اعتقاده بأن نيتهم سيئة .
 - اتجاه الفرد الرياضي نحو رفضه لنفسه .

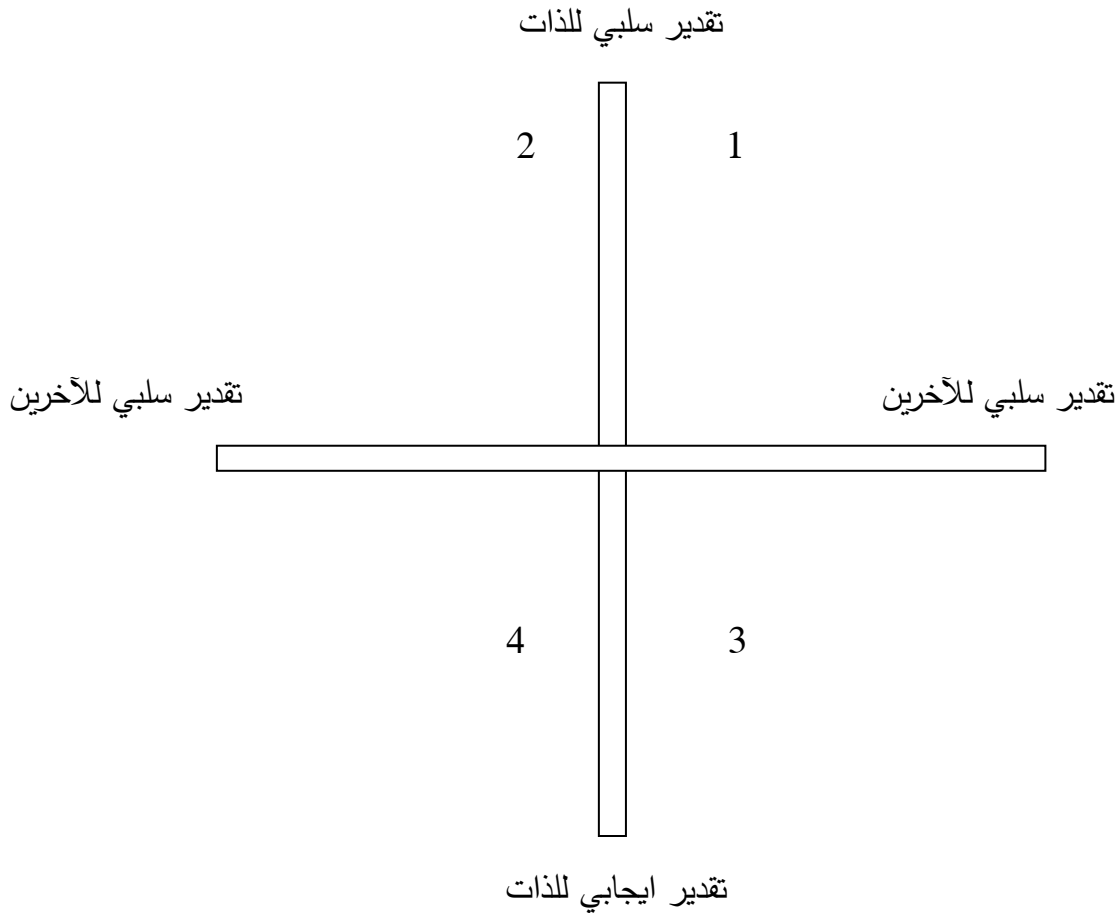
النمط الثالث: تقدير ايجابي للذات _ تقدير سلبي للآخرين :

- و هذا النمط يقدر الفرد الرياضي ذاته بصورة ايجابية في حين يقدر الآخرين بصورة سلبية . I'M OK
- YOU'RE NOT OK و تتضمن أبعاد هذا النمط فيما يلي :
- يرفض الفرد الرياضي المساعدة أو المعاونة من الآخرين .
 - يشعر الفرد الرياضي بأنه على ما يرام طالما ابتعد عنه الآخرين .
 - يحاول الفرد الرياضي ان يشعر الآخرين أنه على ما يرام في حين أنهم ليسو كذلك .
 - عدم الثقة في الآخرين .
 - يشعر الفرد الرياضي بأنه مستقل و في غير حاجة للمساعدة .

النمط الرابع : تقدير ايجابي للذات _ تقدير ايجابي للآخرين :

- و هذا النمط أو الاتجاه يتضح فيه تقدير الفرد الرياضي لذاته و الآخرين بصورة ايجابية . I'M OK . YOU'RE OK و أبعاده كما يلي :

- يحب الفرد الرياضي نفسه و يحب الآخرين .
 - يسعى الفرد الرياضي لعقد علاقات و صداقات مع الآخرين .
 - يشعر الفرد الرياضي بالسعادة في حياته .
 - يشعر الفرد الرياضي بأن الحياة لها قيمة و معنى .
- و يقوم الفرد بالاستجابة على عبارات المقياس في ضوء مقياس ثلاثي التدرج (نعم ، غير متأكد ، لا).
- الأنماط الأربعة لتقدير الذات بارتباطه بتقدير الآخرين**
- الشكل رقم (01): الأنماط الأربعة لتقدير الذات بتقدير الآخرين.**



المعاملات العلمية :

• الثبات :

تراوح معامل استقرار المقياس عند اعادة تطبيقه على عينة قوامها 62 فردا رياضيا (22 لاعبا ، 20 مدريا ، 20 اداريا رياضيا) بعد فترة 18 يوما ما بين 71، 86 بالنسبة للابعاد الأربعة للمقياس .

• الصدق :

تم ايجاد صدق المقياس عن طريق 3 خبراء في ضوء توصيف كل نمط من الانماط الاربعة السابق ذكره في الصفحات السابقة و تم استبقاء العبارات التي أجمع عليها الخبراء الثلاثة .

كما تم ايجاد الصدق المرتبط بالمحك عن تطبيق المقياس على 62 فردا رياضيا بالتلازم مع مقياس سمة القلق ليسيلبرج و مقياس الشك و الارتياب و أسفرت النتائج عن وجود ارتباطات ايجابية مقبولة بين درجات هذين المقياسين و درجات الأنماط الثلاثة الاولى ، في حين أسفرت النتائج عن ارتباطات سلبية مقبولة بين درجات هذين المقياسين و درجات النمط الرابع .

• التصحيح :

عبارات النمط الأول هي : 17/13/9/ 5/ 1

و عبارات النمط الثاني هي : 18/14/10/6/2

و عبارات النمط الثالث هي : 19/15/11/7/3

و عبارات النمط الرابع هي : 20/16/12/8/4

و يتم منح الدرجات كما يلي :

نعم _ 3 درجات ، غير متأكد _ درجتان ، لا _ درجة واحدة .

• التعليمات :

_ فيما يلي بعض العبارات التي يمكن أن تصف بها نفسك و التي يمكن ان تصف بها علاقتك مع الآخرين .

_ اقرأ كل عبارة جيدا و ضع علامة (x) أمام كل عبارة و أسفل ما يتناسب مع وصفك لنفسك و وصفك لعلاقتك مع الآخرين .

_ إذا كانت العبارة تنطبق عليك ضع علامة (x) أسفل كلمة (نعم) و إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك ضع

علامة (x) أسفل كلمة (لا) و إذا كنت غير متأكد من انطباق أو عدم انطباق العبارة عليك ضع علامة (x) أسفل كلمة (غير متأكد) .

_ لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة لأن كل فرد يختلف عن الآخر بالنسبة لوصفه لنفسه .

| العبارات | نعم | غير متأكد | لا |
|---|-----|-----------|----|
| 1_ أشعر بأنني تحت رحمة الآخرين | | | |
| 2_ أعتقد بأنني غير سعيد في حياتي | | | |
| 3_ لا أفضل المساعدة أو المعاونة مع الآخرين | | | |
| 4_ أشعر بأن الآخرين لهم قيمة | | | |
| 5_ أحتاج الى المزيد من التقبل من الآخرين | | | |
| 6_ أفضل أن أكون بعيدا عن الآخرين | | | |
| 7_ لا أتق كثيرا في الآخرين | | | |
| 8_ أحب نفسي كما أحب الآخرين | | | |
| 9_ أشعر بأنني في حاجة للأمان و الطمأنينة | | | |
| 10_ أشعر بقله التقبل و المساعدة من الآخرين | | | |
| 11_ أشعر بأن الآخرين لديهم نية سيئة | | | |
| 12_ أحاول عقد علاقات و صداقات مع الآخرين | | | |
| 13_ أشعر بأنني أكاد أشك في نفسي | | | |
| 14_ أرفض مساعدة الآخرين لي | | | |
| 15_ لدي عدم الثقة في الآخرين | | | |
| 16_ أشعر بالسعادة في حياتي | | | |
| 17_ أقدر نفسي أقل من حقيقتها | | | |
| 18_ أحيانا أعتقد أنني أرفض نفسي | | | |
| 19_ أنا مستقل و في غير حاجة للمساعدة من الآخرين | | | |
| 20_ أشعر بأن للحياة قيمة و معنى | | | |

ثانيا : مقياس الرضا الحركي :

الوصف : مقياس الرضا الحركي movement satisfaction scale صممه في الأصل نيلسون nelson و آلن allen ايماننا منهنما بأن بعض مقاييس صورة الجسم self concept أو مقاييس مفهوم الذات body image لا تعطي اهتماما واضحا للجانب الحركي الإنساني ، إذ أن المقياس يحاول التعرف على درجة رضاء الفرد عن حركته و صفاته الحركية و البدنية ، و قد قام محمد حسن علاوى باقتباس هذا المقياس .

و المقياس الأصلي يتضمن 50 عبارة و في ضوء الدراسات التي أجريت على العبارات الأصلية تم حذف بعض العبارات و استبدال بعض العبارات الأخرى لتناسب التطبيق في البيئة . فعلى سبيل المثال تم حذف عبارات مثل " عندي قدرة على مسaire الموسيقى عند الرقص " ، " أستطيع ركل كرة ثابتة لمسافة طويلة " نظرا لعدم مناسبة العبارة للتطبيق على التلميذات و بذلك أصبح المقياس يتكون من 30 عبارة .

و يقوم الفرد بالإجابة على عبارات المقياس على مقياس خماسي التدرج (ينطبق بدرجة كبيرة جدا بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا) و يصلح المقياس للتطبيق على تلاميذ و تلميذات المرحلتين الإعدادية و الثانوية و طلبة و طلاب الجامعات ، أي في المرحلة العمرية من 14 الى 21 سنة .

المعاملات العلمية :

• **الثبات :**

تم ايجاد معامل ألفا للإتساق الداخلي للمقياس على عينة مكونة من 176 من الجنسين تراوحت اعمارهم ما بين 16_21 سنة و بلغ هذا المعامل 95 .

• **الصدق :**

تم ايجاد الصدق المنطقي للمقياس عن طريق 8 محكمين خبراء في مجال التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، كما تم ايجاد الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق المقياس على عينة الثبات (176 فتى و فتاة) بالتلازم مع بعض الاختبارات التي تقيس صورة الجسم و مفهوم الذات البدنية و أسفرت عن وجود ارتباطات مقبولة بين المقاييس الأخرى و تراوحت ما بين 6 _ 71

• **التصحيح :**

يتم جمع الدرجات التي يحددها المفحوص بالنسبة لجميع عبارات المقياس و كلما قاربت من الدرجة العظمى و قدرها 150 درجة كلما دل ذلك على زيادة الرضاء الحركي للفرد .

• **التعليمات :**

- فيما يلي بعض العبارات التي يمكن ان تصف بها نفسك و تصف بها قدرتك الحركية .
- اقرأ كل عبارة و ارسم دائرة حول الدرجة التي تتناسب مع وصفك لنفسك و وصفك لقدراتك الحركية .
 - فاذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا ارسم دائرة حول الرقم 5.
 - و اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة ارسم دائرة حول الرقم 4 .
 - و اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ارسم دائرة حول الرقم 3 .
 - و اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة ارسم دائرة حول الرقم 2 .
 - و اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا ارسم دائرة حول الرقم 1 .

- لاحظ أنه لا توجد اجابات صحيحة و أخرى خاطئة لأن كل فرد يختلف عن الفرد الآخر في وصفه لنفسه و وصف قدراته الحركية و المطلوب تحديد الدرجة التي تتناسب مع حالتك بكل صدق و أمانة .
- لا تترك أي عبارة بدون اجابة .

| العبارات | دائما | أحيانا | أبدا |
|--|-------|--------|------|
| 1_ زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة | | | |
| 2_ أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة | | | |
| 3_ عندي قدرة المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات | | | |
| 4_ أستطيع الوثب عاليا لارتفاع مناسب | | | |
| 5_ لدي القدرة على الجري بسرعة | | | |
| 6_ أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة | | | |
| 7_ قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جيدة | | | |
| 8_ أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات | | | |
| 9_ لدي القدرة على التحرك بخفة و رشاقة | | | |
| 10_ أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة | | | |
| 11_ أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق او الموانع | | | |
| 12_ لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط | | | |
| 13_ أستطيع ثني و مد جسمي بسهولة | | | |
| 14_ أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي | | | |
| 15_ أستطيع أن أشارك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عالي | | | |
| 16_ أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة | | | |
| 17_ أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب | | | |
| 18_ لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات | | | |
| 19_ عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية | | | |
| 20_ أنا راض تماما عن قدراتي الحركية | | | |
| 21_ أستطيع حفظ توازني أثناء المشي | | | |
| 22_ لي قدرة التحريك برشاقة على ايقاع الموسيقى | | | |
| 23_ أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب بذلك | | | |
| 24_ أستطيع تقدير المسافات بيني و بين زملاء الآخرين أثناء الحركة | | | |
| 25_ أستطيع استخدام كلا من الذراعين و الرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر | | | |
| 26_ أستطيع الوثب أماما لمسافة معقولة | | | |
| 27_ أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة | | | |

4_6_ الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة .

4_6_1_ الصدق :

و يقصد بصدق الاتساق لفقرات المقياسين مدى اتساق جميع فقرات المقياس مع المحور الذي ينتمي إليه و قد قمنا بحساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط " بيرسون " .

أ_ صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول : تقدير سلبي للذات تقدير ايجابي للآخرين :

الجدول رقم (01): يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات تقدير سلبي للذات تقدير ايجابي للآخرين

| العبارات | بيرسون | مستوى الدلالة |
|---|--------|---------------|
| أشعر بأني تحت رحمة الآخرين | 0,865 | 0,000 |
| أعتقد بأنني غير سعيد في حياتي | 0,855 | 0,002 |
| لا أفضل المساعدة او المعاونة مع الآخرين | 0,901 | 0,001 |
| أشعر بأن الآخرين لهم قيمة | 0,870 | 0,001 |
| أحتاج الى المزيد من التقبل من الآخرين | 0,820 | 0,003 |

من خلال الجدول أعلاه رقم (01) نجد أن معامل الاتساق الداخلي يتراوح ما بين القيمة (0,820_0,901) مما يدل على وجود اتساق داخلي مقبول .

ب_ صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني : تقدير سلبي للذات تقدير سلبي للآخرين .

الجدول رقم (02) : يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات تقدير سلبي للذات تقدير سلبي للآخرين .

| العبارات | بيرسون | مستوى الدلالة |
|---|--------|---------------|
| أفضل أن اكون بعيدا عن الآخرين | 0,825 | 0,002 |
| لا أثق كثيرا في الآخرين | 0,790 | 0,003 |
| أحب نفسي كما أحب الآخرين | 0,844 | 0,004 |
| أشعر بأنني في حاجة للأمان و الطمأنينة | 0,910 | 0,000 |
| أشعر بقلّة التقبل و المساعدة من الآخرين | 0,760 | 0,000 |

من خلال الجدول أعلاه رقم (02) نجد أن معامل الاتساق الداخلي يتراوح ما بين القيمة (0,760_0,910) مما يدل على وجود اتساق داخلي مقبول

ت_ صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث : تقدير ايجابي للذات تقدير سلبي للآخرين
الجدول رقم (03) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات تقدير ايجابي للذات تقدير سلبي للآخرين

| العبارات | بيرسون | مستوى الدلالة |
|--------------------------------------|--------|---------------|
| أشعر بأن الآخرين لديهم نية سيئة | 0,840 | 0.000 |
| أحاول عقد علاقات و صداقات مع الآخرين | 0,892 | 0,001 |
| أشعر بأنني أكاد أشك في نفسي | 0,880 | 0,002 |
| أرفض مساعدة الآخرين لي | 0,764 | 0,003 |
| لدي عدم الثقة في الآخرين | 0,755 | 0,004 |

من خلال الجدول أعلاه رقم (03) نجد أن معامل الاتساق الداخلي يتراوح ما بين القيمة (0,755_0,892) مما يدل على وجود اتساق داخلي مقبول.

ج_ صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع : تقدير ايجابي للذات تقدير ايجابي للآخرين .
الجدول رقم (04) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات تقدير ايجابي للذات تقدير ايجابي للآخرين .

| العبارات | بيرسون | مستوى الدلالة |
|---|--------|---------------|
| أشعر بالسعادة في حياتي | 0,841 | 0,004 |
| أقدر نفسي أقل من حقيقتها | 0,903 | 0,000 |
| أحيانا أعتقد أنني أرفض نفسي | 0,789 | 0,000 |
| أنا مستقل و في غير حاجة للمساعدة من الآخرين | 0,840 | 0,001 |
| أشعر بأن للحياة قيمة و معنى | 0,752 | 0.002 |

من خلال الجدول أعلاه رقم (04) نجد أن معامل الاتساق الداخلي يتراوح ما بين القيمة (0,752_0,903) مما يدل على وجود اتساق داخلي مقبول

د_ صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا الحركي:

الجدول رقم (05): يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات الرضا الحركي.

| العبارات | مستوى الارتباط | مستوى الدلالة |
|--|----------------|---------------|
| زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة | 0,870 | 0,004 |
| أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة | 0,765 | |
| عندي قدرة المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات | 0,742 | 0,000 |
| أستطيع الوثب عاليا لارتفاع مناسب | 0,901 | 0,001 |
| لدي القدرة على الجري بسرعة | 0,864 | 0,005 |
| أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة | 0,880 | 0,001 |
| قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جيدة | 0,805 | 0,000 |
| أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات | 0,794 | 0,000 |
| لدي القدرة على التحرك بخفة و رشاقة | 0,863 | 0,004 |
| أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة | 0,833 | 0,002 |
| أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع | 0,877 | 0,001 |
| لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف | 0,895 | 0,001 |
| أستطيع ثني و مد جسمي بسهولة | 0,780 | 0,003 |
| أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي | 0,745 | 0,004 |
| أستطيع أن أشارك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عالي | 0,781 | 0,000 |
| أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة | 0,900 | 0,000 |
| أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب | 0,764 | 0,001 |
| لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الإتجاهات | 0,822 | 0,002 |
| عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية | 0,755 | 0,004 |
| أنا راض تماما عن قدراتي الحركية | 0,840 | 0,000 |
| أستطيع حفظ توازني أثناء المشي | 0,799 | 0,001 |
| لي قدرة التحريك برشاقة على ايقاع الموسيقى | 0,846 | 0,001 |
| أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب بذلك | 0,877 | 0,000 |
| أستطيع تقدير المسافات بيني و بين زملاء الآخرين أثناء الحركة | 0,765 | 0,000 |
| أستطيع استخدام كلا من الذراعين و الرجلين في وقت واحد عندما يتطلب | 0,700 | 0,003 |
| أستطيع الوثب أماما لمسافة معقولة | 0,870 | 0,001 |
| أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة | 0,704 | 0,003 |

من خلال الجدول أعلاه نجد أن معامل الاتساق الداخلي يتراوح ما بين القيمة (0,901_0.700) يدل على اتساق داخلي مقبول

4_6_2_ الثبات :

يعتبر ثبات المقياس صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد ، إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ (1993) بأنه مدى الدقة و الاتساق ، و استقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (مقدم عبد الحفيظ ،1993،ص152).

و يقصد به أن الفرد يحافظ على الوضع نفسه بالنسبة لموقعه عند تكرار قياسه و يبقى على حاله تقريبا بالقدر الذي يمثل قيمة صغيرة للخطأ المعياري من القياس و معامل ثبات مرتفع (صالح،2000،ص442).

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

| عدد الفقرات | معامل ألفا كرونباخ | |
|-------------|--------------------|---|
| 05 | 0,890 | تقدير سلبي للذات تقدير ايجابي للآخرين |
| 05 | 0,875 | تقدير سلبي للذات تقدير سلبي للآخرين |
| 05 | 0,865 | تقدير ايجابي للذات تقدير سلبي للآخرين |
| 05 | 0,840 | تقدير ايجابي للذات تقدير ايجابي للآخرين |
| 27 | 0,876 | الرضا الحركي |

من خلال الجدول أعلاه (06) نجد أن معامل الثبات ألفا كرونباخ يتراوح بين القيمتين (0,890_0,840) مما يدل على ثبات أداة الدراسة .

4_7_ تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية :

- الأساليب الإحصائية : تعتبر من أهم الطرق المؤدية الى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة و تساعد في الوصول الى النتائج و تحليلها و تطبيقها و نقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة و خصائصها و هدف البحث و قد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها و تم الاعتماد على برنامج spss

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل بيرسون

- معامل الفاكرونباخ

4_8_ خطوات اجراء الدراسة الميدانية :

- المجال الزمني : من نهاية شهر مارس 2021 الى نهاية شهر أبريل 2021.

- **المجال المكاني :** يتمثل في قاعات الجيم في مدينة برج بوعريريج و بالتحديد بلدية برد بوعريريج و بلدية برج الغدير .
- **المجال البشري :** تم توزيع المقياس على 30 سيدة .

الفصل الخامس :

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

عرض و تحليل النتائج

مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

1_5_ عرض و تحليل النتائج

1_1_5_ عرض و تحليل نتائج إجابات أفراد العينة لمقياس تقدير الذات :

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

| الرقم | العبارات | المتوسط ح | الانحراف م | مستوى الدلالة |
|-------|---|-----------|------------|---------------------------|
| 1 | أشعر بأنني تحت رحمة الآخرين | 1.43 | 0,888 | عند مستوى الدلالة 0.05 |
| 2 | أعتقد بأنني غير سعيد في حياتي | 1.76 | 0,987 | |
| 3 | لا أفضل المساعدة أو المعاونة مع الآخرين | 1.76 | 0,952 | |
| 4 | أشعر بأن الآخرين لهم قيمة | 2.26 | 0,971 | |
| 5 | أحتاج الى المزيد من التقبل من الآخرين | 1.76 | 0,980 | |
| 6 | أفضل أن أكون بعيدا عن الآخرين | 2.13 | 0,950 | |
| 7 | لا أثق كثيرا في الآخرين | 2.50 | 0,945 | |
| 8 | أحب نفسي كما أحب الآخرين | 2.36 | 0,631 | |
| 9 | أشعر بأنني في حاجة للأمان و الطمأنينة | 1.93 | 0,847 | |
| 10 | أشعر بقلّة التقبل و المساعدة من الآخرين | 1.86 | 0,852 | |
| 11 | أشعر بأن الآخرين لديهم نية سيئة | 2.10 | 0,970 | |
| 12 | أحاول عقد علاقات و صداقات مع الآخرين | 02 | 0,871 | |
| 13 | أشعر بأنني أكاد أشك في نفسي | 1.73 | 0,982 | |
| 14 | أرفض مساعدة الآخرين لي | 2.23 | 0,243 | |
| 15 | لدي عدم الثقة في الآخرين | 2.10 | 0,864 | |
| 16 | أشعر بالسعادة في حياتي | 2.46 | 0,244 | |
| 17 | أقدر نفسي أقل من حقيقتها | 1.86 | 0,879 | |
| 18 | أحيانا أعتقد أنني أرفض نفسي | 1.86 | 0,756 | |
| 19 | أنا مستقل و في غير حاجة للمساعدة | 2.13 | 0,875 | |
| 20 | _ أشعر بأن للحياة قيمة و معنى | 2.40 | 0,357 | |

التحليل :

لعبارة رقم (7) التي تنص على " لا تثق كثيرا في الآخرين " تحصلت على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (2,50) و إنحراف معياري (0,845) ، و العبارة رقم (17) التي تنص " أقدر نفسي أقل من حقيقتها" تحصلت على المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (1,86) و إنحراف معياري (0,879) ، أما بالنسبة الى العبارة رقم (1) التي تنص " أشعر بأنني تحت رحمة الآخرين " تحصلت على المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ (1,43) و انحراف معياري (0,888) .

5_1_2_ عرض و تحليل نتائج إجابات أفراد العينة لمقياس الرضا الحركي :
الجدول رقم (08) يوضح إجابات أفراد العينة حول مقياس الرضا الحركي.

| الرقم | العبارات | المتوسط ح | الانحراف م | مستوى د |
|-------|--|-----------|------------|---------|
| 1 | زملاني يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة | 2.33 | 0,970 | 0,05 |
| 2 | أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة | 2.23 | 0,920 | |
| 3 | عندي قدرة المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض | 02 | 0,847 | |
| 4 | أستطيع الوثب عاليا لارتفاع مناسب | 02 | 0,732 | |
| 5 | لدي القدرة على الجري بسرعة | 2.06 | 0,840 | |
| 6 | أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة | 2.20 | 0,854 | |
| 7 | قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جيدة | 2.33 | 0,423 | |
| 8 | أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات | 1.93 | 0,742 | |
| 9 | لدي القدرة على التحرك بخفة و رشاقة | 2.03 | 0.957 | |
| 10 | أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة | 2.30 | 0,620 | |
| 11 | أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق او الموانع | 1.80 | 0,347 | |
| 12 | لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية | 1.80 | 0,930 | |
| 13 | أستطيع ثني و مد جسمي بسهولة | 2.56 | 0,652 | |
| 14 | أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم | 2.20 | 0,375 | |
| 15 | أستطيع أن أشارك في بعض الأنشطة البدنية التي | 2.40 | 0,970 | |
| 16 | أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة | 02 | 0,875 | |
| 17 | أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون | 2.30 | 0,652 | |
| 18 | لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف | 2.16 | 0,354 | |
| 19 | عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية | 2.66 | 0,850 | |
| 20 | أنا راض تماما عن قدراتي الحركية | 2.60 | 0,950 | |
| 21 | أستطيع حفظ توازني أثناء المشي | 2.53 | 0,710 | |
| 22 | لي قدرة التحريك برشاقة على ايقاع الموسيقى | 2.26 | 0,820 | |
| 23 | أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب | 2.60 | 0,360 | |
| 24 | أستطيع تقدير المسافات بيني و بين زملاء الاخرين أثناء | 2.33 | 0,375 | |
| 25 | أستطيع استخدام كلا من الذراعين و الرجلين في وقت | 2.26 | 0,250 | |
| 26 | أستطيع الوثب أماما لمسافة معقولة | 2.13 | 0,347 | |
| 27 | أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة | 2.16 | 0,352 | |

التحليل :

العبرة رقم (19) التي تنص " عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية " تحصلت على المرتبة الاولى بمتوسط حسابي بلغ (2,66) و انحراف معياري (0,850) و العبرة رقم (26) التي تنص " أستطيع الوثب أماما لمسافة معقولة " تحصلت على المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ(2,13) و انحراف معياري (0,347) ، أما بالنسبة الى العبرة رقم (12) التي تنص " لدي القدرة على الاشتراك في بعض الانشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض" تحصلت على المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ (1,80) و انحراف معياري (0,930).

2_5_ مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

2_1_2_5_ عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الاولى :

التساؤل الأول : ما مستوى تقدير الذات البدنية لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم ؟

| الرقم | المتوسط ح | الانحراف م | المتوسط الحسابي للمقياس |
|-------|-----------|------------|-------------------------|
| 1 | 1.43 | 0,888 | 2,03 |
| 2 | 1.76 | 0,987 | |
| 3 | 1.76 | 0,952 | |
| 4 | 2.26 | 0,971 | |
| 5 | 1.76 | 0,980 | |
| 6 | 2.13 | 0,950 | |
| 7 | 2.50 | 0,945 | |
| 8 | 2.36 | 0,631 | |
| 9 | 1.93 | 0,847 | |
| 10 | 1.86 | 0,852 | |
| 11 | 2.10 | 0,970 | |
| 12 | 02 | 0,871 | |
| 13 | 1.73 | 0,982 | |
| 14 | 2.23 | 0,243 | |
| 15 | 2.10 | 0,864 | |
| 16 | 2.46 | 0,244 | |
| 17 | 1.86 | 0,879 | |
| 18 | 1.86 | 0,756 | |
| 19 | 2.13 | 0,875 | |
| 20 | 2.40 | 0,357 | |

من خلال الجدول رقم (9) نجد أن المتوسط الحسابي الإجمالي لمقياس تقدير الذات البدنية (2,03) بالانحراف المعياري (0,842) حيث ينتمي الى المجال { 2,34_1,67} و منه نستنتج أن مستوى تقدير الذات البدنية لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم جاء بدرجة متوسط .

5_2_2_ عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

التساؤل الثاني : ما مستوى تقدير الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم ؟

| الرقم | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي للمقياس |
|-------|-----------------|-------------------|-------------------------|
| 1 | 2.33 | 0,970 | 2,22 |
| 2 | 2.23 | 0,920 | |
| 3 | 02 | 0,847 | |
| 4 | 02 | 0,732 | |
| 5 | 2.06 | 0,840 | |
| 6 | 2.20 | 0,854 | |
| 7 | 2.33 | 0,423 | |
| 8 | 1.93 | 0,742 | |
| 9 | 2.03 | 0,957 | |
| 10 | 2.30 | 0,620 | |
| 11 | 1.80 | 0,347 | |
| 12 | 1.80 | 0,930 | |
| 13 | 2.56 | 0,652 | |
| 14 | 2.20 | 0,375 | |
| 15 | 2.40 | 0,970 | |
| 16 | 02 | 0,875 | |
| 17 | 2.30 | 0,652 | |
| 18 | 2.16 | 0,354 | |
| 19 | 2.66 | 0,850 | |
| 20 | 2.60 | 0,950 | |
| 21 | 2.53 | 0,710 | |
| 22 | 2.26 | 0,820 | |
| 23 | 2.60 | 0,360 | |
| 24 | 2.33 | 0,375 | |
| 25 | 2.26 | 0,250 | |
| 26 | 2.13 | 0,347 | |
| 27 | 2.16 | 0,352 | |

من خلال الجدول رقم (10) نجد أن المتوسط الحسابي الإجمالي لمقياس الرضا الحركي بلغ (2,22) بإنحراف معياري (0,842) حيث ينتمي الى المجال { 2,34_1,67 } ومنه نستنتج أن مستوى الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم جاء بدرجة متوسط .

5_2_3_ عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

التساؤل الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية بين (تقدير سلبي للذات تقدير ايجابي للآخرين) و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم بمدينة برج بوعرييج؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط " بيرسون" بين الرضا الحركي محور تقدير سلبي للذات تقدير ايجابي للآخرين و النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (11)

الجدول رقم (11) يبين معامل الارتباط بيرسون بين محور تقدير سلبي للذات تقدير ايجابي للآخرين

و متغير الرضا الحركي

| المتغير | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل بيرسون | مستوى الدلالة |
|--------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|
| المحور 1 | 1.74 | 0,820 | +0.253 | 0.05 |
| الرضا الحركي | 2.22 | 0,623 | | |

تحليل و مناقشة النتيجة :

لغرض معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير سلبي للذات تقدير ايجابي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم بمدينة برج بوعرييج ، تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث الحالية ، و بهذا بلغت قيمة معامل الارتباط (+0,253) عند مستوى الدلالة (0.05) و هو معامل الارتباط سلبي مرتفع و يشير على أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين ذات دلالة احصائية .

هذه النتيجة اتفقت مع دراسة تحي عبد الوهاب و منه نستنتج أن الفرضية رقم (03) و التي تنص على توجد علاقة ارتباطية بين تقدير سلبي للذات تقدير ايجابي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم قد تحققت .

5_2_4_ عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

التساؤل الرابعة: هل توجد علاقة ارتباطية بين (تقدير سلبي للذات تقدير ايجابي للآخرين) و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم بمدينة برج بوعرييج؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين الرضا الحركي و محور تقدير سلبي للذات تقدير ايجابي للآخرين و النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (12)

الجدول رقم (12) : يبين معامل الارتباط بيرسون بين محور تقدير سلبي للذات تقدير ايجابي للآخرين و متغير الرضا الحركي

| المتغير | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل بيرسون | مستوى الدلالة |
|--------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|
| المحور 2 | 1.96 | 0,910 | + 0,410 | 0.05 |
| الرضا الحركي | 2.22 | 0,623 | | |

تحليل و مناقشة النتيجة :

لغرض معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير سلبي للذات تقدير ايجابي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم بمدينة برج بوعرييج ، تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث الحالية ، و بهذا بلغت قيمة معامل الارتباط (0,410 +) عند مستوى الدلالة (0,05) و هو معامل ارتباط سلبي و يشير على أن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين المتغيرين ذو دلالة احصائية .

هذه النتيجة اتفقت مع دراسة بشاش حميدة نواره و منه نستنتج أن الفرضية رقم (04) و التي نصت : توجد علاقة ارتباطية بين تقدير سلبي للذات تقدير ايجابي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم قد تحققت .

5_2_5_ عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الخامسة :

التساؤل الخامس : هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير ايجابي للذات تقدير سلبي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم بمدينة برج بوعرييج؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" بين الرضا الحركي و محور تقدير ايجابي للذات تقدير سلبي للآخرين و النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (13)

الجدول رقم (13) : يبين معامل الارتباط بيرسون بين محور تقدير ايجابي للذات تقدير سلبي للآخرين

و متغير الرضا الحركي .

| المتغير | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل بيرسون | مستوى الدلالة |
|--------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|
| المحور 3 | 2.11 | 0,840 | + 0,510 | 0.05 |
| الرضا الحركي | 2.22 | 0,623 | | |

تحليل و مناقشة النتيجة :

لغرض معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير ايجابي للذات تقدير ايجابي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم بمدينة برج بوعرييج ، تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث الحالية و بهذا بلغت قيمة معامل الارتباط (0,510 +) عند مستوى الدلالة (0,05) و هو معامل ارتباط ايجابي و يشير الى أن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين المتغيرين ذات دلالة إحصائية .

هذه النتيجة اتفقت مع دراسة سراب شاكر و منه نستنتج أن الفرضية رقم (05) و التي نصت : توجد علاقة ارتباطية بين تقدير ايجابي للذات تقدير سلبي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم قد تحققت .

5_2_6_ عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية السادسة :

التساؤل السادس : هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير ايجابي للذات تقدير ايجابي للآخرين و الرضا الحركي لدى

السيدات المشتركات في قاعات الجيم بمدينة برج بوعرييج ؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" بين تقدير ايجابي للذات تقدير ايجابي للآخرين

و الرضا الحركي و النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (14) .

الجدول رقم (14): يبين معامل الارتباط بيرسون بين مجور تقدير ايجابي للذات تقدير ايجابي للآخرين ومتغير الرضا الحركي .

| المتغير | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل بيرسون | مستوى الدلالة |
|--------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|
| المحور 4 | 2.29 | 0,940 | + 0,423 | 0.05 |
| الرضا الحركي | 2.22 | 0,623 | | |

تحليل و مناقشة النتيجة :

لغرض معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير ايجابي للذات تقدير ايجابي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم بمدينة برج بوعرييج ، تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث الحالية ، و بهذا بلغت قيمة معامل الارتباط (+ 0,423) عند مستوى الدلالة (0,05) و هو معامل ارتباط ايجابي و يشير على أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين ذو دلالة احصائية .

هذه النتيجة اتفقت مع دراسة لعروسي حكيو و بوديسة اسحاق و منه نستنتج أن الفرضية رقم (06) و التي نصت : توجد علاقة ارتباطية بين تقدير ايجابي للذات تقدير ايجابي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم قد تحققت .

5_2_7_ عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية العامة :

هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم بمدينة برج بوعرييج ؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" بين تقدير الذات و الرضا الحركي .

الجدول رقم (15): يبين معامل الارتباط بين متغير الذات البدنية و الرضا الحركي .

| المتغير | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل بيرسون | مستوى الدلالة |
|--------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|
| تقدير الذات | 2.03 | 0,842 | + 0,378 | 0.05 |
| الرضا الحركي | 2.22 | 0,623 | | |

تحليل و مناقشة النتيجة :

لغرض معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم بمدينة برج بوعرييج ، تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث الحالية ، و بهذا بلغت قيمة معامل الارتباط (+ 0,378) عند مستوى الدلالة (0,05) و هو معامل ارتباط ايجابي يشير على أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين ذو دلالة احصائية

و منه نستنتج بأن الفرضية العامة و التي نصت على أن توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات البدنية و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم قد تحققت .

الفصل السادس:

الاستنتاجات و الاقتراحات

الاستنتاج العام

الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية

6_1_ الاستنتاج العام :

في ختام هذه الدراسة و التي كان الهدف منها معرفة تقدير الذات البدنية و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم بمدينة برج بوعرييج ، يمكننا القول بأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات و الرضا الحركي، و هذا ما اثبتته نتائج الدراسة الميدانية الذي اعتمدنا فيها على مقياس أنماط تقدير الذات ومقياس الرضا الحركي صاحبه محمد حسن علاوي .

و بعد عرض و مناقشة النتائج المتحصل عليها نستنتج أن :

- الفرضية الأولى محققة حيث توصلنا الى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى تقدير الذات البدنية لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم بدرجة ضعيفة .
- الفرضية الثانية محققة حيث توصلنا الى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم بدرجة متوسطة .
- الفرضية الثالثة محققة حيث توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير سلبي للذات تقدير ايجابي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم .
- كما تبين أن الفرضية الرابعة محققة حيث توصلنا الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير سلبي للذات تقدير سلبي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم .
- أما الفرضية الخامسة محققة حيث توصلنا الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير ايجابي للذات تقدير سلبي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم .
- كما تبين أن الفرضية السادسة محققة حيث توصلنا الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير ايجابي للذات تقدير ايجابي للآخرين و الرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم.

6_2_ الإقتراحات و الفرضيات المستقبلية :

على ضوء الدراسة الحالية و نتائجها و من اجل الاستفادة منها أكثر في مجال التوجيه و الإرشاد النفسي

و بالتالي إثراء مجال الممارسة الرياضية في بلادنا أمكن لنا أن نقدم الإقتراحات و الفرضيات المستقبلية :

- التركيز على أهمية تقدير الذات البدنية و الرضا الحركي كعوامل نجاح و تحقيق أفضل النتائج الرياضية للسيدات المشتركات في قاعات الجيم .
- التأكد على إجراء بحوث مشابهة للبحث حول تقدير الذات البدنية و الرضا الحركي بعينات مختلفة حيث تشمل مختلف الألعاب الجماعية و الفردية و كذا تكون بمستويات رياضية مختلفة .

- البحث بتعمق خاصة في المفاهيم النفسية المتعلقة بصفة مباشرة بجاهزية الرياضيين عموما و بالسيدات المشتركات في قاعات الجيم بالخصوص .
- تبين الآثار الايجابية لاستغلال التفوق النفسي للرياضيين على مسيرته الرياضية و علاقته بغيره داخل المجموعة الرياضية .
- الحرص على الاهتمام بكل ما يتعلق بالناحية النفسية للرياضي و يكون هذا مع نشأته و دخوله الميدان الرياضي و هذا يشمل جميع الرياضات .
- الاستفادة المثالية من الدراسات الغربية في موضوع تقدير الذات البدنية و كذا الرضا الحركي .
- إقامة ملتقيات و محاضرات في هذا الشأن من أجل الوقوف بتمعن على الأهمية البالغة لهذا الموضوع النفسي الحساس .

قائمة المراجع

أولا : المراجع باللغة العربية .

1. أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ، المفاهيم و التطبيقات، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1997.
2. أسامة كامل راتب ، الإعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة ،سنة ،2001.
3. أمزيان زوييدة ، علاقة تقدير الذات لدى المراهق و إحتياجاته الإرشادية ، رسالة ماجستير منشورة ، قسم علم النفس، جامعة باتنة ، 2006/2007.
4. إبراهيم أحمد أبوزيد ، سيكولوجية الذات و التوافق ، الطبعة الأولى ، دار المعارف ، مصر ، 1987.
5. بهاء الدين إبراهيم سلامة ، بيولوجية الرياضة و الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1992.
6. بسطويسي أحمد ، أسس و نظريات علم الحركة ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي، القاهرة ، سنة 1996 .
7. تشارل بوكر ، أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض ، المكتبة الأنجلو مصرية ، سنة 1964 .
8. جوييدة أولبشير ، دور العوامل السلوكية و المعرفية في ظهور السلوك الناجح ، رسالة ماجستير ، معهد علم النفس، و علوم التربية ، جامعة الجزائر ،1994.
9. حاتم عبد المقصود ، نمو القدرة الإبتكارية و علاقتها بنمو تقدير الذات، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية بجامعة عين الشمس ، 1983 .
10. زينب فهمي و آخرون ، الكرة الطائرة ، دار المعارف العربي ، القاهرة ، سنة 1987.
11. سيد خير الدين الله ، مفهوم الذات " أسسه النظرية و التطبيقية ، المكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة 1981.
12. عبد الرحمان الكندر ، محمد بن الدايم ، مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية و العلوم ، ط2 الكويت ، مطبعة الفلاح ، 1999.
13. عبد الفتاح دويدار ، مناهج البحث في علم النفس ، دار المعرفة ، ط2، مصر ، 1999.
14. عدس عبد الرحمان و قطامي نايف ، مبادئ علم النفس ، ط1، دار الفكر العربي ، الأردن 2000.
15. فرج عبد القادر طه ، معجم علم النفس و التحليل النفسي ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت ، 1989 .

16. ليلي عبد الحميد عبد الحفيظ ، مقاييس تقدير الذات لكبار و صغار ، دار النهضة المصرية ، مصر ، 1985.
17. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ، الإختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1987.
18. محمد صبحي حسانين ، طرق بناء و تقنين الإختبارات و المقاييس للتربية البدنية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1987.
19. محمد صبحي حسانين ، نموذج الكفاية البدنية ، دار الفكر العربي القاهرة ، مصر ، 1985.
20. محمود فتحي عكاشة ، تقدير الذات و علاقتها ببعض المتغيرات البدنية و الشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء ، الكويت ، 1990.
21. مصطفى أبو أسعد ، التقدير الذاتي للطفل ، دليل للمدرسين و أولياء الأمور ، الكويت ، 2004.
22. مصطفى فهمي ، الصحة النفسية ، الطبعة الثانية ، المكتب الخارجي لطباعة النشر و التوزيع ، القاهرة 1978.
23. مفتي إبراهيم حماد ، الترتيب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي، القاهرة سنة 1996.
24. مريم سليم ، تقدير الذات و الثقة بالنفس ، دليل المعلمين ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر والتوزيع ، مصر ، 2003 .
25. محمد حسن علاوي ، موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
26. محمد حسن علاوي ، علم النفس التدريبي و المنافسة الرياضية ، د،ط، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر ، 2002 .
27. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 1988.
28. موريس أنجرس ، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية " تدريبات علمية " ، تر: بوزيد صحراوي
29. و آخرون ، دار القصبه للنشر ، الجزائر ، 2004 .

30. موريس أنجرس ، تر: بوزيد صحراوي و آخرون ، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية ، ط2، دار القصة للنشر ، الجزائر ، 2008.

31. نعيمة الشماع ، الشخصية النظرية ، التقييم ، مناهج البحث ، القاهرة ، جامعة الدول العربية ، 1977.

32. نبيل محمد الفحل ، دراسة تقدير الذات و دافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية و في كل من مصر و السعودية ، دراسة وثائقية ، مجلة علم النفس ، العدد الرابع و الخمسون ، القاهرة ، 2000.

ثانيا: المذكرات و الأطروحات الجامعية .

1. بشاش حميدة ،(2020/2019)، تقدير الذات البدنية و علاقته بالسلوك التنافسي لدى لاعبي الكاراتي دو مذكرة ماستر ، جامعة محمد بوضياف، المسيلة .

2. لعروسي حكيم، بوديسة إسحاق ،(2016 / 2017)، تقدير الذات البدنية و علاقتها بالرضا الحركي لطلبة تخصص الكرة الطائرة ، مذكرة ماستر ، جامعة العقيد أكلي محن داو الحاج ، البويرة .

3. تحي عبد الوهاب ،(2015_2016)، مستوى تقدير الذات البدنية و علاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد، مذكرة ماستر ، المسيلة .

4. سراب شاكر ،(2006/2005)، معرفة تقدير الذات البدنية و دقة الأداء المهاري لدى الناشئين في الكرة الطائرة ، شهادة الماجستير ، العراق .

5. عامر جابر السعدي ، (2005/2004) ، التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية و المهارية للاعبين الكرة الطائرة ، شهادة الماجستير ، العراق.

6. ابراهيم محمود ، 1995، ما هو مؤشر الرضا الحركي لتلاميذ التعليم الأساسي ، شهادة الماجستير الأردن .

7. سامية فرغلي و زينب، 1985، ما هي مؤشرات الرضا الحركي لتلاميذ و تلميذات المرحلة الابتدائية لممارسة الأنشطة الحركية بصفة عامة و نشاط الجمناز بصفة خاصة ، شهادة الماجستير، جمهورية مصر العربية .

ثالثا: المراجع باللغة الأجنبية .

- 1 . Dornhoff.M.L'education physique et sportif. Office des publications Universitaires . Alger.1992
- 2 . Miroslav vanck .bryant cratty . psychology and the superior athlete. The macmillan company . London. 1970.
3. ratty b . j perceptual and motor development in fant chiidren 2ed. New jersey .1997.
4. talman rene .football techniques nouvelles d'entainement 170 exercices pratique . amphora .paris .1990.

قائمة

الملاحق

جامعة بوزياف _المسيلة_

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب و التحضير البدني

في إطار انجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات

البدنية و الرياضية

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ، و نرجو مساعدتكم و ذلك إن تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها .

ملاحظة : الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارة التي تفضلها و تراها صائبة و مناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا. شكرا على تفهمكم و مساعدتكم .



مقياس تقدير الذات البدنية

| العبارات | نعم | غير متأكد | لا |
|---|-----|-----------|----|
| 28_ أشعر بأنني تحت رحمة الآخرين | | | |
| 29_ أعتقد بأنني غير سعيد في حياتي | | | |
| 30_ لا أفضل المساعدة أو المعاونة مع الآخرين | | | |
| 31_ أشعر بأن الآخرين لهم قيمة | | | |
| 32_ أحتاج الى المزيد من التقبل من الآخرين | | | |
| 33_ أفضل أن أكون بعيدا عن الآخرين | | | |
| 34_ لا أثق كثيرا في الآخرين | | | |
| 35_ أحب نفسي كما أحب الآخرين | | | |
| 36_ أشعر بأنني في حاجة للأمان و الطمأنينة | | | |
| 37_ أشعر بقلّة التقبل و المساعدة من الآخرين | | | |
| 38_ أشعر بأن الآخرين لديهم نية سيئة | | | |
| 39_ أحاول عقد علاقات و صداقات مع الآخرين | | | |
| 40_ أشعر بأنني أكاد أشك في نفسي | | | |
| 41_ أرفض مساعدة الآخرين لي | | | |
| 42_ لدي عدم الثقة في الآخرين | | | |
| 43_ أشعر بالسعادة في حياتي | | | |
| 44_ أقدر نفسي أقل من حقيقتها | | | |
| 45_ أحيانا أعتقد أنني أرفض نفسي | | | |
| 46_ أنا مستقل و في غير حاجة للمساعدة من الآخرين | | | |
| 47_ أشعر بأن للحياة قيمة و معنى | | | |

مقياس الرضا الحركي :

| العبارات | دائما | أحيانا | أبدا |
|---|-------|--------|------|
| 1_ زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة | | | |
| 2_ أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة | | | |
| 3_ عندي قدرة المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات | | | |
| 4_ أستطيع الوثب عاليا لارتفاع مناسب | | | |
| 5_ لدي القدرة على الجري بسرعة | | | |
| 6_ أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة | | | |
| 7_ قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جيدة | | | |
| 8_ أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات | | | |
| 9_ لدي القدرة على التحرك بخفة و رشاقة | | | |
| 10_ أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة | | | |
| 11_ أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق او الموانع | | | |
| 12_ لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض | | | |
| 13_ أستطيع ثني و مد جسمي بسهولة | | | |
| 14_ أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي | | | |
| 15_ أستطيع أن أشارك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عالي من المهارة الحركية | | | |
| 16_ أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة | | | |
| 17_ أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب | | | |
| 18_ لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات | | | |
| 19_ عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية | | | |
| 20_ أنا راض تماما عن قدراتي الحركية | | | |
| 21_ أستطيع حفظ توازني أثناء المشي | | | |
| 22_ لي قدرة التحريك برشاقة على ايقاع الموسيقى | | | |
| 23_ أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب بذلك | | | |
| 24_ أستطيع تقدير المسافات بيني و بين زملاء الآخرين أثناء الحركة | | | |
| 25_ أستطيع استخدام كلا من الذراعين و الرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك | | | |
| 26_ أستطيع الوثب أماما لمسافة معقولة | | | |
| 27_ أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة | | | |