

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم التربية البدنية و الرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في نظريات و منهجية التربية البدنية
والرياضية

إختصاص إرشاد نفسي رياضي

الموضوع:

مفهوم الذات و علاقته بالسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على عينة من لاعبي فئة أشبال

ولاية بجاية

إعداد الطالب

حامني كمال

إشراف الدكتور

قاسمي فيصل

كلمة شكر

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الله عز وجل الذي وفقني في إنجاز هذا العمل ،كما أشكر كل من ساهم من بعيد أو قريب في إنجازنا هذا ونخص بالذكر المشرف الرسمي على البحث **الدكتور قاسمي فيصل** على مساعدته لي وتوجيهاته القيمة إضافة إلى تفضله على قبول الإشراف علي هذا البحث .

الإهداء

أهدى ثمرة جهدي هذا:

إلى التي قال فيها خير خلق الله "الجنة تحت أقدام الأمهات" أمى الحنونة.

إلى رمز المحبة و الاعتزاز أبي أطال الله في عمره.

إلى كل من جمعني بهم روح الصداقة كل طلبة الماجستير دفعة 2008 .

إلى كل من وهبوا شبابهم و سخرروا حياتهم للتعليم كل الأساتذة بدون

استثناء.

كمال

ملخص الدراسة :

العنوان

مفهوم الذات و علاقته بالسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية علي فئة أشبال علي مستوى ولاية بجاية

لقد تعددت الدراسات التي تناولت علاقة مفهوم الذات بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية في العلوم الاجتماعية بشكل عام وعلوم الرياضة بشكل خاص، إلا أن هناك ندرة في الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين مفهوم الذات و السلوك الجازم لدى الفرد الرياضي و لهذا ارتئيت للدراسة هذا الموضوع قصد التعرف علي مايلي:

- العلاقة القائمة بين مفهوم الذات والسلوك الجازم لذا لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوى ولاية بجاية .

- أنواع الذات الأكثر تنبأً بالسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوى ولاية بجاية .

- الفروق في مستوى مفهوم الذات و السلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوى ولاية بجاية وفق متغير سنوات الممارسة(الخبرة).

وهذا خلال طرح هذه التساؤلات التالية:

- ما طبيعة العلاقة القائمة بين مستويات مفهوم الذات والسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوى ولاية بجاية ؟

- ما هي أنواع الذات أكثر تنبأً بالسلوك الجازم عند مستوى الدلالة(0.05) لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوى ولاية بجاية ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05) في مستويات مفهوم الذات لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوى ولاية بجاية وفق متغير سنوات

الممارسة(الخبرة) ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في السلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوى ولاية بجاية وفق متغير سنوات الممارسة (الخبرة) ؟

ومن اجل الاجابة عن التساؤلات السابقة تم صياغة مجموعة من الفرضيات وهي كالتالي:

- توجد علاقة إرتباطيه إيجابية بين مستويات مفهوم الذات ومستوى السلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوى ولاية بجاية.

- الذات الجسمية هي الأكثر تنبأ بالسلوك الجازم عند مستوى الدلالة (0.05) لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوى ولاية بجاية .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى مفهوم الذات ادى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوى ولاية بجاية وفق متغير سنوات الممارسة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى السلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوى ولاية بجاية وفق متغير سنوات الممارسة.

و من أجل تأكيد أو نفي هذه الفرضيات قام الباحث بتقسيم هذه الدراسة إلى جانبين الأول يتمثل في دراسة نقدية نظرية لمتغيرات البحث حيث:

- الفصل الأول تم التناول فيه مفهوم الذات من خلال التطرق إلى وجهات نظر مجموعة من العلماء والباحثين في ميدان علم النفس بصفة عامة ومفهوم الذات بصفة خاصة، إضافة إلى المفاهيم والمصطلحات المتداخلة معه ، خصائصه ، أهميته ،أنواعه، العوامل المساعدة علي تنمية مفهوم الذات الايجابي ،نظرياته و مكانته في الميدان الرياضي وبالخصوص رياضة النخبة.

- الفصل الثاني تم التطرق فيه إلى مفهوم العدوان والسلوك الجازم في الميدان الرياضي حيث تم تقديم تعاريف مجموعة من المفكرين حول السلوك العدوانى ،أنواعه

و أسبابه ،إضافة إلى أسبابه وأنواعه في الميدان الرياضي ، تعريف السلوك الجازم ، أهداف السلوك الجازم، أهميته وتميئه لدى اللاعب لأشبال وفي أخير الفصل تم استخلاص مجموعة من مجموعة من الإرشادات لمدرربي فئة الأشبال (15-16) سنة .

- الفصل الثالث تم التناول فيه خصائص المرحلة العمرية (15-16) وهي مرحلة تنحصر ضمن مرحلة المراهقة الوسطي حيث تم التطرق إلى تعاريف مجموعة من المختصين في علم النفس حول مرحلة المراهقة بصفة عامة ،أنواعها، مظاهر النمو في مرحلة المراهقة الوسطى ،مشاكل المراهقة، النظريات التي تناولت هذه الظاهرة، تحليل ومناقشة النظريات ، مبادئ تدريب المراهق المرحلة الوسطي، خصائص تطوير مختلف الصفات البدنية لهذه الفئات، إضافة إلى أثار المنافسة الرياضية وأخطارها على هذه الفئة العمرية و مهارات الاتصال الواجب توفرها لدي مدرب فئة الأشبال.

أما الجانب التطبيقي تم التطرف في فصله الأول إلي منهجية البحث المتبعة، من حيث المنهج الذي هو المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي الذي يعتمد على جمع أكبر قدر ممكن من البيانات والمعلومات اللازمة لوصف الظاهرة ،إضافة إلى الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث و الأهداف المتواخات منها و طريقة اختيار العينة وخصائصها، حيث بلغ عددها 200 لاعب كرة القدم فئة أشبال على مستوى ولاية بجاية الذين ينشطون في مختلف البطولات وتم تطبيق عليهم مقياس تنسي لمفهوم الذات من تصميم قسم الصحة النفسية بالولايات المتحدة و تم تكيفه علي البيئة الرياضية وتعريبه على يد الدكتور محمد علاوي أستاذ علم النفس الرياضي بمصر، إضافة إلى مقياس السلوك الجازم في الرياضة من إعداد محمد علاوي ،وفي الأخير تم ذكر الوسائل الإحصائية المعتمدة في تحليل البيانات المجعة و محددات البحث من حيث المجال الزمني ، المكاني والبشري.

أما الفصل الثاني تم تخصيصه لتحليل و مناقشة نتائج المتعلقة بكل فرضية مع تحديد الاستنتاجات(النتائج) التي توصلت إليها الدراسة وهي كالآتي .

- وجود علاقة ارتباطيه بين مستويات مفهوم الذات و السلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال على مستوى ولاية بجاية

- الذات الاخلاقية هي الأكثر تنبأ بالسلوك الجازم لدي مستوى لدلالة 0.05 لدى عينة من لاعبي كرة القدم فئة أشبال على مستوى ولاية بجاية
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات مفهوم الذات عند مستوى الدلالة 0.05 لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال علي مستوى ولاية بجاية وفق متغير لسنوات الممارسة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك الجازم عند مستوى الدلالة 0.05 لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال علي مستوى ولاية بجاية وفق متغير لسنوات الممارسة.

Résumé de l'étude:

Thème

Le concept de soi et sa relation avec le comportement assertif chez les footballeurs

Etude sur un échantillon des joueurs catégorie cadets de la wilaya de Bejaia

Nous avons de nombreuses études sur le concept de soi et sa relation avec certaines variables psychologiques et sociales dans le domaine des sciences sociales en général et sciences du sport en particulier, mais il y a un manque d'études en arabe qui a examiné la relation entre le concept de soi et le comportement assertif (assertivité) chez l'individu sportif (athlète) et pour cela on a décidé d'étudier ce thème afin de comprendre :

- La relation entre le concept de soi et le comportement assertif chez les footballeurs catégorie cadet au niveau de la wilaya de Bejaia.

- Les types de concept de soi les plus prévisibles de comportement assertif chez les footballeurs catégorie cadet au niveau de la wilaya de Bejaia.

- Les différences entre les niveaux du concept de soi et le comportement assertif, chez les footballeurs catégorie cadet au niveau de la wilaya de Bejaia selon la variable d'expérience sportive, et suite de cela on a posé les questions suivantes :

Quelle est la nature de la relation entre les niveaux du concept de soi et le comportement assertif chez les footballeurs catégorie cadet au niveau de la wilaya de Bejaia?

- Quels sont les types de concept de soi les plus prévisibles de comportement assertif au niveau de signification (0,05) chez les footballeurs catégorie cadet au niveau de la wilaya de Bejaia?

- Existe-il des différences significatives au niveau (0,05) entre les niveaux du concept de soi chez les footballeurs catégorie cadet au niveau de la wilaya de Bejaia selon la variable d'expérience sportive?

- Existe-il des différences significatives au niveau (0,05) entre les niveaux de comportement assertif chez les footballeurs catégorie cadet au niveau de la wilaya de Bejaia selon la variable d'expérience sportive?

Afin de répondre aux questions précédentes, le chercheur a rédigé d'un ensemble d'hypothèses sont les suivantes:

- Il existe une corrélation entre les niveaux de concept de soi et le niveau du comportement assertif chez les footballeurs catégorie cadet au niveau de la wilaya de Bejaia .

-le soi physique le plus prévisible de comportement assertif au niveau de signification (0,05) chez les footballeurs catégorie cadet au niveau de la wilaya de Bejaia .

- Il existe des différences significatives (0,05) entre les niveaux du concept de soi chez les footballeurs catégorie cadet au niveau de la wilaya de Bejaia selon la variable d'expérience sportive

Il existe des différences significatives au niveau (0,05) dans le niveau du comportement assertif chez footballeurs catégorie cadet au niveau de la wilaya de Bejaia selon le variable d'expérience sportive

Le chercheur a suivi dans son étude le style descriptif, pour recueillir les données et les informations adéquates au phénomène,

puis il est sélectionné un échantillon aléatoire d'environ 200 footballeurs catégorie cadet au niveau de la wilaya de Bejaia, qui évolutions dans différents championnats et mis en œuvre le test de concept de soi élaborer par le Département of Mental Heath des Etats-Unis ,il a été adapter en fonction de l'environnement sportive et arabise par le Dr Mohammad Alawi professeur de psychologie du sport en Egypte, ainsi le test de comportement assertif don le domaine sportif, préparés par Mohammad Alawi , et les résultats ont indiqués ce qui suit:

- L'existence d'une corrélation entre les niveaux du concept de soi et comportement assertif chez les de footballeurs catégorie cadet au niveau de la wilaya de Bejaia.*
- Le soi moral le plus prévisible de comportement assertif au niveau de signification (0,05) chez les footballeurs catégorie cadet au niveau de la wilaya de Bejaia*
- La présence de différences significatives au niveau de 0,05 entre les niveaux du concept de soi chez les footballeurs catégorie cadet au niveau de la wilaya de Bejaia selon le variable d'expérience sportive .*
- La présence de différences significatives dans le niveau du comportement assertif chez les footballeurs catégorie cadet au niveau de la wilaya de Bejaia selon le variable d'expérience sportive*

Summary of the study:

Theme

The self-concept and its relationship with the assertive behaviour, among footballers (cadets)

Study on a sample of youngsters(cadet) from the wilaya of Bejaia

We have many studies on self-concept and its relationship with certain personality and social variables in the social sciences in general and sport science in particular, but there is a lack of the Arabic studies, which examined the relationship between self-concept and assertive behaviour (assertiveness) among individual sports (athlete), so we has decided to study this subject to understand the following:

- The relationship between self-concept and assertive behaviour in the footballers at the cadet level in Bejaia*
- The types of self-concept most predictable assertive behaviour among footballers at the cadet level in Bejaia.*
- Differences between the level of self-concept and assertive behaviour among footballers at the cadet level in Bejaia according to variable sporting experience. throught the following questions:*
 - What is the nature of the relationship between levels of self-concept and assertive behaviour among footballers cadet level in Bejaia?*
 - What types of self-concept most predictable to the assertive behavior level at the significance (0.05) in the footballers at the cadet level in Bejaia?*
 - Are there significant differences in (0.05) between levels of self-concept in footballers at the cadet level in Bejaia according to variable sporting experience?*
 - Are there significant differences at the (0.05) between the level of assertive behaviour among footballers at cadet level in Bejaia according to variable sporting experience?*

To answer the previous questions, the researcher has to prepare a set of assumptions are the following:

- There is a correlation between level of self-concept and level of assertive behaviour in footballers at cadet level in Bejaia.*
- physical self is the most predictable to the assertive behaviour level at the significance (0.05) in footballers at cadet level in Bejaia.*
- There are significant differences at the (0.05) between level of self-concept in footballers at cadet level in Bejaia according to variable sporting experience.*
- There are significant differences at the (0.05) in the level of assertive behaviour in footballers at cadet level in Bejaia according to variable sporting experience.*

The researcher followed this approach in its descriptive style collect appropriate information for the phenomenon, then it is selected a random

sample of about 200 footballers cadet level in Bejaia, who were working in different championships and implemented the test of self-concept developed by the Department of mental health U.S. It has been adapted and according to the sporting environment and Arabized by Dr. Mohammad Alawi professor of sport psychology in Egypt, and the test of the assertive behaviour gift sport, prepared by Mohammad Alawi.

the results indicated that following:

- The existence of a correlation between levels of self-concept and assertive behaviour among footballers at the cadet level in Bejaia.*
- the moral-ethical is self the most predictable to assertive behaviour at the significance (0.05) in footballers at cadet level in Bejaia*
- The presence of significant differences at 0.05 level between levels of self-concept among footballers at cadet level in Bejaia according to variable sporting experience.*
- The presence of significant differences in the level of assertive behaviour among footballer at the cadet level in Bejaia according to variable sporting experience.*

الفهرس

الموضوع	المحتويات	الصفحة
- كلمة شكر و تقدير		
- الإهداء		
- ملخص الدراسة		
- قائمة الجداول		
- قائمة الأشكال		
* مقدمة		01.....
الجانب المنهجي التمهيدي		
1- الإشكالية		04.....
2- الفرضيات		07.....
3- أسباب اختيار البحث		07.....
4- أهداف الدراسة		08.....
5- أهمية البحث		08.....
6- الدراسات السابقة و المتشابهة		09.....
7- مفاهيم و مصطلحات البحث		16.....
8- منطلقات البحث		18.....
الفصل الأول: مفهوم الذات		
* تمهيد		21.....
1- مفهوم الذات		22.....
2- بعض المفاهيم المتداخلة مع مفهوم الذات		22.....
1-2 الأنا		23.....

- 2-2 الذات 23.....
- 2-3 صورة الذات 24.....
- 2-4 تأكيد الذات 24.....
- 2-5 مفهوم تقدير الذات 24.....
- 3- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات 25.....
- 4- مفهوم الذات الايجابي و السلبي 26.....
- 1-4 مفهوم الذات الايجابي 26.....
- 2-4 العوامل التي تسهم في تكوين مفهوم ذات ايجابي 27.....
- 3-4 مفهوم الذات السلبي 28
- 5- أهمية مفهوم الذات 30.....
- 6 - خصائص مفهوم الذات 31.....
- 7- العوامل المؤثرة في مفهوم الذات 33.....
- 1-7 التأثيرات الجسمية 33.....
- 2-7 المؤثرات الاجتماعية 33.....
- 3-7 دور التماثل واثر علاقة الطفل بالوالدين 34.....
- 4-7 ترتيب ولادة الطفل في الأسرة 34.....
- 5-7 التكيف الأكاديمي 35.....
- 6-7 جماعات الزملاء ورفاق العب والأصدقاء وجماعات زملاء المهنة 35.....
- 7-7 القدرة العقلية 35.....
- 8-7 اللغة 36.....
- 8- النظريات المفسرة المفهوم الذات 36.....
- 1-8 نظرية الذات كارل روجرز 36.....

- 2-8 نظرية سينج و كومبيس37
- 3-8 النظرية السلوكية.....38
- 4-8 نظرية التحليل النفسى38
- 5-8 نظرية السمات و العوامل.....39
- 9- مفهوم اذات و النشاط البدني الرياضي.....40
- 10- الثقة باذات لذي المراهق الرياضي (المرحلة الوسطى).....42
- 1-10 خصائص الثقة الأفضل بالذات لدى المراهق الرياضي.....42
- 2-10 خصائص الثقة المنخفضة بالذات للمراهق الرياضي.....43
- 11- تأثير المنافسة على تقدير ذات مراهق المرحلة الوسطى.....43
- 1-11 التأثير السلبي.....43
- 2-11 التأثير الايجابي.....44
- *الخلاصة.....45

الفصل الثاني: العدوان والسلوك الجازم

- *تمهيد.....47
- 1 - تعريف السلوك العدوانى.....48
- 2- مؤشرات مفهوم السلوك العدوانى.....49
- 3- أنواع السلوك العدوانى.....49
- 1-3 العدوان من حيث الإتجاه.....50
- 1-1-3العدوان الموجه نحو الآخرين.....50
- 2-1-3 العدوان الموجه نحو الذات.....50
- 3-1-3 العدوان التحويلي أو المزاح.....50
- 2-3 العدوان من حيث الشكل.....51

- 51.....1-2-3 العدوان المادي الجسدي.
- 51.....2-2-3 العدوان المعنوي اللفظي.
- 51.....3-3 من حيث الهدف .
- 51.....1-3-3 العدوان السلبي.
- 51.....2-3-3 العدوان الإيجابي .
- 52.....4-3 من ناحية الطب النفسي.
- 52.....1-4-3 السلوك العدواني المباشر الظاهر.
- 52.....2-4-3 السلوك غير مباشر (غير الظاهر).
- 52.....4- أسباب السلوك العدواني.
- 56.....5- العوامل المؤثرة في السلوك العدوان.
- 58.....6- النظريات المفسرة لسلوك العدواني.
- 58.....1-6 نظرية الغرائز.
- 59.....2-6 نظرية الاحباط .
- 60.....3-6 النظرية السلوكية.
- 60.....4-6 نظرية التعليم بالتوقع (نظرية التعلم الاجتماعي).
- 61.....5-6 نظرية التعليم بالتوقع وقيمة التعزيز .
- 62.....6-6 نظرية السمات.
- 62.....7-6 النظريات البيئية.
- 63.....7- أسباب السلوك العدواني في الرياضة.
- 65.....8- أنواع السلوك العدواني في الميدان الرياضي.
- 65.....1-8 السلوك العدواني كغاية .
- 65.....2-8 العدوان كوسيلة.

66.....	3-8 السلوك الجازم (Assertive Behaviour)
67.....	4-8 أمثلة عن السلوك الجازم في الميدان الرياضي.
67.....	9- خصائص السلوك الجازم.
67.....	10- أهداف السلوك الجازم.
68.....	11- أهمية تنمية السلوك الجازم لدى الرياضي.
68.....	12- الفرق بين العدوان كغاية،العدوان كوسيلة والسلوك الجازم.
69	13- المواقف التي يحدث فيها السلوك العدواني.
69.....	14 - توجه السلوك العدواني في الرياضة.
71.....	15- توجيهات إرشادية لمدرّب الفئة العمرية 15- سنة16.
73.....	* الخلاصة.
	الفصل الثالث :خصائص المرحلة العمرية 15-16 سنة (المراهقة الوسطي)
75.....	تمهيد.
76.....	1- مفهوم المراهقة.
76.....	1-1 لغويا.
76.....	1-2 اصطلاحيا.
77.....	2- مراحل المراهقة.
77.....	3- مظاهر النمو.
77	3-1 مظاهر النمو الجسمي و الحركي.
78.....	3-2 مظاهر النمو العقلي.
78.....	3-3 مظاهر النمو الانفعالي.
78.....	3-4 مظاهر النمو الاجتماعي.
79.....	3-5 مظاهر النمو الجنسي.
79	3-6 مظاهر النمو الاخلاقي.
80.....	4- مشاكل المراهقة.

1-4	المشاكل النفسية	80
2-4	المشاكل الانفعالية	80
3-4	المشاكل الاجتماعية	81
4-4	المشاكل الصحية	81
5-	أهمية الممارسة الرياضية في إشباع حاجات الرياضي المراهق	83
1-5	الحاجات البيولوجية	83
2-5	الحاجات الاجتماعية	84
3-5	الحاجات النفسية	84
6-	النظريات المفسرة للمراهقة	85
1-6	النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة	85
1-1-6	نظرية " ستانلي هول	85
2-1-6	نظرية سيجموند فرويد (نظرية التحليل النفسي)	85
3-1-6	نظرية إريك سون (مرحلة إكتساب بالذات)	86
2-6	النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع	86
1-2-6	نظرية أرنولد جيزل	86
2-2-6	نظرية روث نبدكت	86
7-	تحليل ومناقشة النظريات	87
8-	مبادئ تدريب المراهق الرياضي	88
1-8	الإستجابة الفردية للتدريب	88
2-8	الوصول بحمل التدريب الى الحد الخارجي لمقدرة المراهقين	89
3-8	التكيف	89
4-8	التقدم المناسب بدرجات الحمل	89
5-8	الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته	90
6-8	العودة للحالة الطبيعية	90

- 7-8 التخطيط العمي.....90
- 8-8 مراعاة الأمن و السلامة.....90
- 9- خصائص تطوير الصفات البدنية لدى المراهقين المرحلة الوسطى.....91
- 1-9 خصائص تطوير السرعة لدى مراهقى المرحلة الوسطى الذكور91
- 2-9 خصائص تطوير القوة العضلية لدى المراهقين المرحلة الوسطى الذكور.....92
- 3-9 خصائص تطور الرشاقة لدى المراهقين المرحلة الوسطى الذكور.....92
- 4-9 خصائص تطوير المرونة لدى المراهقين المرحلة الوسطى الذكور.....93
- 5-9 خصائص تطوير المداومة لدى المراهقين المرحلة الوسطى.....93
- 6-9 خصائص تطوير الدقة لدى المراهقين المرحلة الوسطى.....94
- 10- تأثير المواقف الرياضية التنافسية على مراهق المرحلة الوسطى.....94
- 1-10 الجوانب الإيجابية للمواقف التنافسية الرياضية للمراهق المرحلة الوسطى.....95
- 2-10 الجوانب السلبية للموقف التنافسية الرياضية لذا المراهق المرحلة الوسطى...95
- 11- أثر الأنشطة الرياضية علي المشاكل النفسية لمراهق المرحلة الوسطى.....96
- 12-- الأخطار النفسية المرتبطة بالمسافات الرياضية (مراهق المرحلة الوسطى).97
- 13- مهارات الإتصال و مدرب الأشبال.....99
- * خلاصة.....102

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث

- *تمهيد.....105
- 1- منهج الدراسة.....106
- 2-الدراسة الإستطلاعية.....107
- 3- مجتمع البحث.....106
- 4- عينية البحث.....107
- 5- خصائص العينة.....107

108.....	6- أدوات البحث
108.....	6-1 مقياس نتسي مفهوم الذات
108.....	6-1-1 وصف المقياس
108.....	6-1-2 هدف المقياس
109.....	6-1-3 الخصائص السكومترية
109.....	6-1-3-1 صدق المقياس
109.....	6-1-3-2 ثبات المقياس
111.....	6-1-3-3 تصحيح المقياس
112.....	6-1-3-4 معالم المقارنة الخاصة بالمقياس
112.....	6-2 مقياس السلوك الجازم في الرياضة
112.....	6-2-1 وصف المقياس
113.....	6-2-2 هدف المقياس
113.....	6-2-3 الخصائص السيكومترية للمقياس
113.....	6-2-3-1 صدق المقياس
114.....	6-2-3-2 معامل الثبات
114.....	6-2-3-3 تصحيح المقياس
116.....	7- الطرق الإحصائية
117.....	8- حدود الدراسة

الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج

118.....	*تمهيد
119.....	1- عرض نتائج الفرضية الأولى
124.....	2- عرض نتائج الفرضية الثانية
126.....	3- عرض نتائج الفرضية الثالثة
134.....	4- عرض نتائج الفرضية الرابعة

137.....	5- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى
139	6- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية
140.....	7- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة
142.....	8- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الرابعة
143.....	9- الاستنتاج العام
146.....	* اقتراحات و توصيات
148.....	* خاتمة
	* المراجع
	* الملاحق

قائمة الجداول

83	جدول رقم (1): يوضح مؤشرات الصحة و الخطر في مرحلة المراهقة .	01
107	جدول رقم(2) يمثل مجتمع و عينة البحث	02
107	جدول رقم(3) يمثل توزيع عدد أفراد العينة حسب متغير سنوات الممارسة.	03
110	جدول رقم(4) يمثل قيم معامل الارتباط الخاصة بمستوي الثبات.	04
111	جدول رقم (05) يمثل مفتاح التصحيح لمقياس تنسي لمفهوم الذات.	05
114	جدول رقم(06) يمثل قيم معامل الارتباط الخاصة بمستوي الثبات الخاص بمقياس السلوك الجازم.	06
114	جدول رقم(07) يمثل العبارات الموجبة و السالبة في مقياس السلوك الجازم.	07
116	جدول رقم (08) يمثل قوة معامل الارتباط	08
119	جدول رقم (09) يمثل المتوسطات الحسابية ، الانحراف المعياري لمستويات مفهوم الذات لدي أفراد العينة.	09
121	جدول رقم(10) يمثل المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري امستوي السلوك الجازم لدي أفراد العينة.	10
122	جدول رقم (11) يمثل معامل الارتباط بين مستويات مفهوم الذات والسلوك الجازم لذا أفراد العينة.	11
124	جدول رقم (12) يمثل مدى إسهام مختلف مستويات مفهوم الذات على التنبؤ بالسلوك الجازم لدي أفراد العينة	12

126	جدول رقم (13) يمثل المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري لمستويات مفهوم الذات لذا أفراد العينة وفق متغير سنوات الممارسة (الخبرة).	13
130	جدول رقم (14) يمثل اختبار تحليل التباين الأحادي لمستويات مفهوم الذات مفه،وم الذات لذا أفراد العينة وفق متغير سنوات الممارسة(الخبرة).	14
134	جدول رقم (15) يمثل المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري لمستوي السلوك الجازم و لذا أفراد العينة وفق متغير سنوات الممارسة.	15
135	جدول رقم (16) يمثل اختبار تحليل التباين الأحادي لمستوي السلوك الجازم لدى أفراد العينة وفق متغير سنوات الممارسة (الخبرة).	16

قائمة الأشكال

108	شكل رقم (01) يمثل خصائص عينة البحث	01
112	شكل رقم (02) يمثل معلم المقارنة الخاص بكل من الذات البدنية، الأخلاقية، الشخصية، الأسرية والاجتماعية.	02
112	شكل رقم (02) يمثل معلم المقارنة الخاص بكل من الذات البدنية، الأخلاقية، الشخصية، الأسرية والاجتماعية.	03
112	شكل رقم (04) يمثل معلم المقارنة الخاص نقد الذات	04
115	شكل رقم (5) يمثل معلم المقارنة الخاص بمقياس السلوك الجازم	05

مقدمة :

إن الفهم الحقيقي للسلوك البشري والعوامل المؤثرة عليه بمظاهرة العديدة ظاهرة تتميز بالتعقيد و التشابك ، وتحليلنا لهذا السلوك بجدية يسمح لنا التعرف علي العوامل المؤدية لحدوثه والطرق الكفيلة لتحكم فيه.

نظرا الإعتبار الإنسان العنصر الأساسي في الإنجاز الرياضي، فإن السعي الاستفادة من جميع المؤثرات المباشرة على سلوكه و درجة شهرية أمر بالغ الأهمية كونها أساس بلوغ المستويات العالية من المنافسة أو ما يسمى برياضة البطولات و بالتالي قد يكون واجب و مسؤولية على أكتاف جميع العاملين في مجالات الرياضة.¹

بينما قد تتيح هذه الاستفادة من المؤثرات المباشرة علي السلوك تنمية مختلف المهارات،العادات والسلوكيات الخاصة بالألعاب المختلفة من أجل الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي و الوصول إلى أفضل مستوى ممكن،و الفهم الحقيقي للسلوك الفرد الرياضي والعوامل المؤثرة فيه على مستوى مظاهرة العديدة يمكن أن أمر يتطلب الإلمام بمختلف العلوم التي لها صلة بدراسة السلوك البشري والتحليل الدقيق من أجل تحديد مختلف التفاعلات التي تحدث خلال مختلف المواقف التي يواجهها الرياضي في مختلف المنافسات .

بينما أظهرت بعض النتائج أنه كلما زادت معرفة الرياضي لحدود قدراته و مهاراته زادنا فعالية للتفاعل مع مختلف المواقف الرياضية التي قد يصادفها يوميا و من هذه البحوث دراسة بندورة (Bndura1982)² حيث يرى أن مفهوم الفرد لذاته يعتبر عاملا أساسيا لتحديد و تفسير السلوك الإنساني و فعالية الذات المدركة تؤثر على أنماط التفكير ، التصرفات ، الإثارة والعاطفة.و كلما إرتفع مستوى الذات ارتفع مستوي الإنجاز إضافة إلي تدني مستوي تأثير خبرات الفشل و المواقف المؤلمة .

كما أشار محمد حسن علاوي و آخرون أن من أهم أبعاد الذات إرتباطا بالمجال الرياضي وهي الذات الجسمية حيث أكد أن مفهوم الذات الجسمية التي هي فهم الفرد الرياضي للإدراكاته الجسمية ،و لذا تتضح أهمية المفهوم الإيجابي للذات لدى الفرد

¹ ثامر محسن ،الإعداد النفسي في كرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر،بغداد،1990،ص102

²نزاز الطالب،كامل لويس،علم النفس الرياضي،دار الحكمة،العراق،1993،ص89

الرياضي الذي قد يؤثر على مستوى الثقة، الإصرار و الكفاح الشريف و مستوى نمو الصفات الإرادية بشكل عام.

ومن خلال ما سبق يمكن القول أن مفهوم الذات يساهم في تحديد وتوجيه السلوك، والسلوك العدواني في شقية الإيجابي أو ما يسمى بالسلوك الجازم لعله يكون ذو صلة بهذا الأخير، من هنا ظهرت أهمية دراسة مفهوم الذات و علاقته بالأداء الرياضي و مختلف المتغيرات التي لها علاقة بمستوى الإنجاز الرياضي .

ولذلك فنحن سنحاول في هذه الدراسة البحث في طبيعة العلاقة القائمة بين مفهوم الذات و السلوك الجازم إضافة إلي أثرهما علي الأداء الرياضي و لقد قام الباحث بتقسيم البحث كالآتي:

الإطار المنهجي التمهيدي للدراسة يشمل كل من الإشكالية، الفرضيات، أهداف و أهميته البحث، أسباب اختيار ، الدراسات السابقة و المتشابهة، المصطلحات الدالة في البحث، و منطلقات البحث.

أما الجانب النظري للدراسة فيتضمن ثلاثة فصول و هي:

- الفصل الأول: مفهوم الذات

- الفصل الثاني: العدوان و السلوك الجازم في الميدان الرياضي

- الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية 15-16 سنة (المراهقة الوسطي)

أما الإطار المنهجي التطبيقي للدراسة فتضمن فصلين و هي:

- الفصل الأول: منهجية البحث

- الفصل الثاني: تحليل و عرض النتائج

وفي الأخير تم إيراد المراجع المعتمدة في البحث ثم يأتي بعد ذلك ملاحق البحث أو الدراسة.

الجانب المنهجي التمهيدي

- 1- الإشكالية.
- 2- الفرضيات .
- 3- أسباب اختيار البحث.
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- أهمية البحث.
- 6- الدراسات السابقة والمتشابهة.
- 7- مفاهيم و مصطلحات البحث.
- 8- منطلقات البحث.

1- الإشكالية:

يتشكل مفهوم الذات منذ الطفولة عبر مراحل النمو المختلفة، وعلى ضوء محددات معينة يكتسب الفرد من خلالها و بصورة تدريجية فكرة عن نفسه، و بمعنى آخر فإن الأفكار و المشاعر التي يكونها الفرد عن نفسه هي ناتجة عن أنماط التنشئة الإجتماعية، التفاعل الاجتماعي، أساليب الثواب و العقاب، إتجاهات الوالدين، وخيرات النجاح و الفشل التي يمر بها الفرد، إضافة إلى الوضع الاقتصادي و الاجتماعي وأمر أخرى تتصل بالإحباط و الصراع.¹

فالذات عند (مارجريت ميد) ظاهرة اجتماعية نفسية لا تنشأ إلا في ظروف إجتماعية. أي في ظروف توجد فيها اتصالات اجتماعية بين مختلف أفراد الجماعة. وقد يكون لمفهوم الذات ارتباط وثيق بتكامل شخصية الفرد و سوءاها حيث يرى العديد من الباحثين أن مفهوم الذات عبارة عن مجموعة الخبرات الرمزية للشخص والمدرجات التي يكتسبها من الآخرين، أي خلال التفاعل مع الآخرين. بينما الأشخاص يكونون مفهوم دواتهم من خلال تفاعلهم وهو مركز خبراته الشخصية و كل الأشياء التي تدور حول الفرد في تغير مستمر وبالتالي الذات تستمر في التأثر بهذه الحركة.

كما أن لمفهوم الذات دورا أساسيا في توجيه و تعديل السلوك الإنساني و تحديده مثلا الفرد الذي لديه فكرة أنه ذكي ، مواظب و مجتهد يميل دائما إلى التصرف تبعا لهذه الفكرة، لذا مفهومه يعمل كقوة دافعة و عليه فإن الكيفية التي يدرك بها ذاته تؤثر في طريقة سلوكه.²

ونظرا للأهمية الذات في التوافق النفسي و الصحة النفسية لذا مختلف الفئات الرياضية، حيث أظهرت العديد من الدراسات أمثال (بكر 1979) في مجال الصحة النفسية أن عدم تقبل الذات أو رفضها يؤدي إلى الإضطراب النفسي، الصراع و القلق. و إن مفهوم الذات ليس أمرا موروثا بل يتم تعامله و تطور غير مختلف مراحل حياة الفرد فهو يسير نحو الارتقاء، الإيجابية و التمايز مع تقدم عمليات النضج والتنشئة

¹ رجاء محمود أبو علام، علم النفس التربوي، ط4، دار القلم الكويت، 1986، ص178

² رجاء محمود أبو علام، مرجع سابق، ص178

الإجتماعية و كلما إتسعت معرفة الفرد إزدادت معها محتويات مفهوم الذات لتتشمّل الصفات الجسمية النفسية، العلاقات الإجتماعية، الإتجاهات، الرغبات، الأهداف و غيرها.¹

ويعتبر الذات من المواضيع النفسية التي هي محل إهتمام المختص في مجال علوم الرياضة يومنا هذا و قد يكون ذلك لدورة الفعال وتأثيره في عطاء اللاعبين و دفعهم نحو النجومية و التألق. مثلا فمفهوم الذات الإيجابي للاعب قد يجعله أكثر ثقة ، أكثر إصرار في بلوغ الأهداف و أكثر أمانة في معاملاته مع الآخرين و في الأعمال التي يقوم بها ، كما يمكن أن يلعب دورا في رفع وتيرة الانجاز الرياضي ، أما الرياضي الذي لديه مفهوم سلبي نحو ذاته يمكن وصفه أنه يفتقر لإمكانية تشخيص قدراته و مستواه بصفة عامة.

وكما ذكرنا سابقا أن مفهوم الذات له دورا كبير في تعديل و توجيه سلوك الفرد بصفة عامة و الرياضي بصفة خاصة من أجل بلوغ أعلى مستويات البطولات، فتوجيه السلوك العدواني قد يكون من أهم المشكلات التي يواجهها المختصين في التدريب الرياضي، حيث يؤكد ويدمار (Widmeyer)² أن العدوان يسهل و يحسن نتيجة الأداء الرياضي إذا ما إستطعنا تنميته وفق الإتجاه الإيجابي دون إلحاق أذي بالخصم و في إطار القواعد و متطلبات اللعبة، و هذا ما يطلق عليه السلوك الجازم الذي يتجسد في اللعب الرجولي الذي يتسم بالكفاح و النضال و بذل الجهد المستمر مع الإصرار على الفوز في إطار قوانين اللعبة و إحترام الخصم.

وبلا شك أن علاقة السلوك العدواني والأداء الرياضي معقدة و فقد يرى البعض أن السلوك العدواني هو أساس تحقيق الفوز و بالتالي تحسين الأداء و البعض الآخر يرى عكس ذلك ،ولكن مهما كانت العلاقة القائمة بين هذين المعتبرين فإن التحكم في عدوانية اللاعبين أصبح ضرورة لا مفر منها، قصد إبعاد الرياضيون عن المواقف التي تؤثر سلبا على مستوى أدائهم ،و إضافة إلى تنمية المواقف و السلوكيات التي قد تدفع اللاعب

¹. سهير كامل أحمد، دراسات في سيكولوجية الشباب ، د ط ،مركز الإسكندرية للكتاب، مصر ، 2001 ص113
².إخلاص محمد عبد الحفيظ، وآخرون، علم النفس الرياضي مبادئ وتطبيقات، ط1، دار العالمية، مصر، ص214

الرياضي نحو التألق في أعلى المستويات حيث يؤكد كراتي (Cratty)¹ أن تحقيق النتائج العالية مرتبط بمدى وعي واهتمام المدرب الرياضي بتنمية السلوكيات الإيجابية لدى اللاعب مثل الكفاح، الإصرار، المثابرة، المواظبة وغيرها.

نظرا للأهمية مفهوم الذات الايجابي في تنمية السلوكات الايجابية و تحقيق التوافق النفسي وبالتالي ضمان الصحة النفسية لذي مختلف الفئات الرياضية، ارتأينا إلى دراسة هذا الموضوع من خلال طرح السؤال التالي:

- ما طبيعة العلاقة القائمة بين مستويات مفهوم الذات والسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوي ولاية بجاية ؟

- ما هي أنواع الذات أكثر تنبئا بالسلوك الجازم عند مستوي الدلالة (0.05) لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوي ولاية بجاية ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة (0.05) في مستويات مفهوم الذات لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوي ولاية بجاية وفق متغير سنوات الممارسة (الخبرة) ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة (0.05) في مستوي السلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوي ولاية بجاية وفق متغير سنوات الممارسة (الخبرة) ؟

2- الفرضيات:

¹ نزاز الطالب، كامل لويس، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 162

- توجد علاقة إرتباطيه إيجابية بين مستويات مفهوم الذات ومستوى السلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوى ولاية بجاية.
 - الذات الجسمية هي الأكثر تنبأ بالسلوك الجازم عند مستوي الدلالة (0.05) لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوى ولاية بجاية .
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة (0.05) في مستويات مفهوم الذات لذا لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوى ولاية بجاية وفق متغير سنوات الممارسة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة (0.05) في مستوى السلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوى ولاية بجاية وفق متغير سنوات الممارسة.
- 3- أسباب إختيار الدراسة:**

- **التخصص العلمي:** كون مفهوم الذات والسلوك الجازم من الموضوعات التي تتدرج ضمن تخصص الإرشاد النفسي الرياضي.
- **الفائدة العلمية للدراسة:** إذ يعتبر مفهوم الذات و السلوك الجازم من المواضيع التي نالت اهتمام الباحثين في علوم الرياضة مؤخرا .
- **حادثة هذا الموضوع:** لم يم دراسة هذا الموضوع لم يتم العثور علي دراسات مشابهة له في الميدان الرياضي.
- **الأسباب الذاتية:** مثل الرغبة الذاتية، الرغبة في التعمق في نفس الموضوع في رسالة الدكتوراة .
- **إهمال الدراسات السابقة للمتغيرات التي تناولتها هذه الدراسة:** حيث الدراسات السابقة تناولت علي العموم الذات البدنية والجسمية دون التطرق إلي الفروق في مستويات مفهوم الذات و السلوك الجازم وفق متغيرات مختارة أو معينة.
- **فهم العلاقة القائمة بين مفهوم الذات والسلوك الجازم:**من خلال عملية المسح لمختلف المكتبات و الاحتكاك بالواقع و تفسير البيانات المجمعة.
- **البحث على الطرق الكفيلة لتثبيت السلوك الجازم لذا الرياضي:** ذلك من خلال إحتكاك بالميدان أثناء الدراسة التطبيقية.

4- أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة القائمة بين مستويات مفهوم الذات والسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوي ولاية بجاية .
- التعرف على أنواع الذات الأكثر تنبأً بالسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوي ولاية بجاية .
- التعرف علي الفروق في كل من مستويات مفهوم الذات و السلوك الجازم لدي لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوي ولاية بجاية وفق متغير سنوات الممارسة(الخبرة).

5- أهمية البحث:

1-5 الأهمية العلمية (الأكاديمية):

تكمن في ما يلي:

- توضيح العلاقة القائمة بين مفهوم الذات و السلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوي ولاية بجاية.
- تحديد اتجاه العلاقة القائمة بين مفهوم الذات و السلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوي ولاية بجاية.
- تحديد طبيعة مفهوم الذات لدي لاعبي فئة الأشبال كرة القدم .
- تقديم إضافة جديدة لدراسة مفهوم الذات و علاقته بالسلوك الجازم لدى الفئات الرياضية الأخرى

2-5 الأهمية العملية(التطبيقية):

تكمن في ما يلي:

- تقديم إرشادات و توصيات للمدربين فيما يخص مفهوم الذات و كذلك مفهوم السلوك الجازم.
- توجيه المدربين نحو دعم و تثبيت السلوك الجازم لدى مختلف الرياضيين

- التأكد على دور السلوك الجازم في تحقيق الفوز و الوصول إلى أعلى مستويات الإنجاز الرياضي.

- أخذها كمنطلق لدراسة نفس الموضوع من زوايا أخرى

6- الدراسات السابقة و المشابهة:

6-1 الدراسات العربية:

* دراسة (محمد المرشدي 1992) تحت عنوان: مفهوم الذات وعلاقته بالقيم لدى طلاب المرحلة الثانوية¹.

- هدف الدراسة: دراسة أبعاد مفهوم الذات في علاقتها بالقيم النظرية،الاقتصادية،الجمالية،الإجتماعية،السياسية والدينية.

- العينة:تتكون العينة من 156 طالب و156 طالبة تتراوح أعمارهم بين 15-16 سنة.

- أدوات الدراسة: تكمن في اختيار مفهوم الذات للكبار الذي أعده محمد عماد الدين

إسماعيل واختبار القيم الذي وضعه جوردين و ألبرت وآخرون وقام بتغييره وإعداده عطية محمود.

- نتائج الدراسة :

- وجود ارتباط موجب بين القيم ومفهوم الذات وأن الفروق بين الجنسين فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مفهوم الذات ..

- كشفت عن وجود فروق بين الجنسين في درجة الإحساس بالتباعد.

- إختلاف ترتيب القيم للجنسين.

* دراسة (علي عباس1992) تحت عنوان : الفروق في مفهوم الذات بين الأطفال الأيتام وغير الأيتام².

- هدف الدراسة: دراسة الفروق في مفهوم الذات بين الأطفال الأيتام وغير الأيتام

- عينة الدراسة: طبقت هذه الدراسة في الأردن على عينة تتألف من (313) طفلاً منهم (216) طفل من الأيتام و (117) طفل من غير الأيتام

¹ محمد المرشدي،مفهوم الذات وعلاقة بالقيم لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة الماجستير غير منشورة،الأردن،1992
2. علي عباس ، الفروق في مفهوم الذات بين الأطفال الأيتام وغير الأيتام ،مقالة منشورة،جامعة نابف،1992

- أدوات الدراسة: قائمة مفهوم الذات، وأُعدت أسلوب التحليل المنطقي النظري ، حيث حدد تعريفاً لمفهوم الذات كتكوين يشمل تقويم الفرد لذاته في مجموعة من الخصائص الشخصية، وحدد هذه الخصائص الشخصية التي يظهر فيها الفرد من خلال التقويم اللفظي.

- نتائج الدراسة :

- تبين أن الأيتام يرصدون لأنفسهم قيماً أخلاقية أكبر

* دراسة (علي عباس 1997) تحت عنوان: مفهوم الذات و علاقته بالتوافق النفسي و الاجتماعي لدى المصابين بالبتير¹

- هدف الدراسة: التعرف على مفهوم الذات و التوافق النفسي و الاجتماعي لدى المصابين بالبتير .

- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من الذكور (100) معاقا حركيا من المصابين بالبتير (50) معاقا وتلقوا برامج بأهلية نفسية و إجتماعية و(50)لم يتلقوا أية برامج تدريب

- أدوات البحث: إستخدم الباحثان مقياس تنسي لمفهوم الذات و مقياس التوافق الاجتماعي و النفسي من إعداد علي الديب.

- نتائج الدراسة:

- وجود فروق بين المجموعة التي تلقت التدريب والمجموعة التي لم تتلق التدريب علي بعد نقد الذات لصالح المجموعة الأولي.

- تظهر الدراسة فروقا بين المجموعتين في بعد الذات الشخصية بينما أظهرت فروقا بين المجموعتين في التوافق النفسي و الإجتماعي لصالح الذين تلقوا التدريب في حالات البتير.

* دراسة (أبو شمة 1995) تحت عنوان: مستوى مفهوم الذات وأثره على بعض المتغيرات المختارة لاعبي كرة السلة في الأردن.²

¹ علي عباس ، مفهوم الذات و علاقة بالتوافق النفسي لدي المصابين بالبتير،مجلة العلوم الاجتماعية،عدد02،جامعة نايف، 1997

² أبو شمه، مستوى مفهوم الذات وأثره على بعض المتغيرات المختارة لدا لاعبي كرة السلة في الأردن،رسالة ماجستير غير منشورة الأردن ، 1995.

- **هدف الدراسة:** التعرف على مستوى مفهوم الذات وأثر متغيرات كل من الجنس والعمر ومركز اللعب ودرجة الممارسة على مفهوم الذات لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في الأردن.
- **عينة الدراسة:** قد تم إجراء الدراسات على عينة مكونة من (120 لاعبا ولاعبة و ممن تقل أعمارهم عن 18 سنة و ممن تزيد أعمارهم عن 18 سنة)
- **أدوات البحث:** وقد استخدم مقياس تنسي لقياس مفهوم الذات كما استخدم المتوسطات الحسابية والنسب المئوية و اختبارات وتحليل التباين الأحادي واختيار شفهي
- **نتائج الدراسة:**
 - إن مفهوم الذات جاء بدرجة متوسطة عند لاعبي كرة السلة في الأردن .
 - لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة في الأردن تعزي إلى متغير العمر ،الجنس ،درجة الممارسة ومركز اللعب.

* دراسة (عمر فاضل البدي 2000): تحت عنوان مفهوم الذات و علاقته بسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي المبارزة.¹

- **هدف الدراسة:**

- معرفة أبعاد مفهوم الذات لدى لاعبي المنتخب الوطني بمبارزة بأسلحتها الثلاث(الشيش، سيف، المبارزة).
- التعرف على الفروقات في مفهوم الذات بين لاعبي الأسلحة الثلاث.
- معرفة العلاقة بين أبعاد سرعة الإستجابة الحركية لدي لاعبي كل سلاح.
- **عينة الدراسة:** أجريت الدراسة علي 20 لاعب من المنتخب الوطني الاردني.
- **أدوات البحث:** مقياس تنسي لمفهوم الذات
- **نتائج الدراسة:**

¹ . عمر فاضل البدي، مفهوم الذات و علاقته بسرعة الاستجابة الحركية لدا لاعبي المبارزة،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة بابل،2000

- التأكيد علي أن نظرة لاعبي المبارزة لأنفسهم هي نظرة عالية في معظم أبعاد مفهوم الذات.

* دراسة (أحمد المومني و الصمادى 1998) تحت عنوان: تأثير بعض المتغيرات المختارة علي مفهوم الذات لدى المعاقين حركيا.¹

- هدف الدراسة: معرفة أثر الجنس و المستوى التعليمي والاقتصادي في مفهوم الذات ومركز الضبط لدى المعاقين حركيا.

- عينة الدراسة: تتكون من 33 فردا من ذوي الإحتياجات الخاصة.

- أدوات البحث :استخدم الباحث مقياس مفهوم الذات من إعداد الباحثين كما تام إستخدم مقياس روتز للضبط الداخلي و الخارجي .

- نتائج الدراسة:

- عدم وجود أي فروق ذات إحصائية في مفهوم الذات و مركز الضبط تعزى إلى الجنس.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات و مركز الضبط تعزى إلى متغير المستوى الإقتصادي ولصالح الدخل المرتفع.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات ومركز الضبط تعزى إلى مستوى التعلمى ولصالح حملة لسانس.

-2-6 الدراسات الأجنبية:

* دراسة كوري (Mc Cuire 1986): تحت عنوان: مهمات مفهوم الذات.²

- هدف الدراسة: التعرف علي تقييم مفهوم الذات لدي الأطفال الصف السادس.

- عينة الدراسة: (250) طفلاً من الصف السادس.

- أدوات الدراسة: طلب الباحث من التلاميذ أن يصبوا نموذجين عن تصوراتهم للذات.

¹ احمد المومني و الصمادى ، تأثير بعض المتغيرات المختارة علي مفهوم الذات لذا المعاقين حركيا،مجلة العلوم الاجتماعية، عدد02 ، جامعة أم القرى،السعودية،1998

² ماك كوري،مهمات مفهوم الذات،نقلا عن محمد علي سليم، الصحة النفسية ،منشأة الإسكندرية ،1987،ص114

النموذج الأول: لتقييم مفهوم الذات التقليدي، في مقابلة دامت 7 دقائق.

النموذج الثاني: طلب منهم أن يسجلوا أطوالهم ووزنهم ولون شعرهم وتواريخ ميلادهم.

- نتائج الدراسة:

- الأطفال الذين يكبرون أو يصغرون عن العمر الخاص بصفقتهم مقدار 6 أشهر كانوا أكثر قابلية لذكر أعمارهم بقياس مفهوم الذات تلقائياً أكثر من الأطفال ذوي العمر النموذجي بالنسبة للصف.

- الأطفال غالباً ما يعرفون البنات بالخصائص التي يشعرون أنها تميزهم بوضوح عن الآخرين وأن الأطفال الصغار يميلون لإختيار الخصائص المادية، بينما يميل الكبار لإختيار الخصائص السلوكية .

* دراسة بايرن و جافن (1996 Bayrne&Gavin) تحت عنوان : مفهوم الذات الأكاديمي حسب نموذج شافلون.¹

- هدف الدراسة: التعرف علي الفروق في مستوي مفهوم الذات تبعا للإختلاف المستوي الدراسي في مراحل المراهقة المبكرة و المتوسطة و المتأخرة

- عينة الدراسة: مكونة من طلبة الصفوف الثالث و السابع والحادي عشر.

- نتائج الدراسة:

- أظهرت نتائج الدراسات عدم وجود فروق الذات ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الأكاديمي تعود للعمر بين هذه المراحل.

* دراسة (اليزيبت 2000) : تحت عنوان : العلاقة بين خصائص المفهوم الذات و إدراكات مركز الضبط لدى معلمي رياض الأطفال.²

-هدف الدراسة: فحص العلاقة بين خصائص المفهوم الذات لدى معلمي رياض الأطفال وإدراكات مركز الضبط

¹ بايرن و جافن، مفهوم الذات الأكاديمي حسب نموذج شافلون، نقلا عن عباس كامل السهلي، سيكولوجية الذات، دار وائل للنشر، عمان 1998، ص86.

² اليزيبت، العلاقة بين خصائص مفهوم الذات و إدراكات مركز الضبط لدى معلمي رياض الأطفال، نقلا عن، أحمد عبد الله، المشاكل النفسية للطفل و المراهق، عالم الكتب، مصر، 2003، ص145

- **عينة الدراسة:** بلغ عدد المشاركين في الدراسة 103 من معلمي رياض الأطفال ذوي الخبرة التي لا تقل عن سنة واحدة في تعليم الأطفال من مدارس في المدينة الضواحي والأرياف في نظام مدرسي واسع .

- **أدوات البحث:**

- مقياس المفهوم الذاتي ذوي العوامل الستة "ستيك 1994"

- مقياس توجيه البالغين نحو إستقلال الأطفال "ديسي ورفاقه 1981"

- **نتائج الدراسة:**

- وقد كشفت التحليلات بأن هؤلاء المعلمين الذين تعرفوا بشكل قوي على المفاهيم الذاتية للسلطة والضعف كانوا أكثر إحتمالاً لتقييم إستجابات البالغين مناسبة تشجيع استقلالية الأطفال في حل المشكلات وتحتوي هذه النتائج على تنظيمات لتعلم المعلم حيث يكون التركيز على تعليم يناسب تطور مرحلة الطفولة المبكرة وتشكل أساس وتوقعات إحترافية المعلم .

*دراسة هوتزير و شاشام (Chacham & Hotzler) تحت عنوان: أثر برنامج

للسباحة على مستوى التكيف و مفهوم الذات لدى الممارسين للسباحة.¹

- **هدف الدراسة:** التعرف علي أثر برنامج للسباحة على مستوى التكيف و مفهوم الذات لدى ممارسين للسباحة.

- **عينة الدراسة :** بلغ عدد المشاركين في الدراسة 100 ممارس لرياضة السباحة

- **أدوات البحث:** حيث استخدم الباحثان مقياس مارتنيك وزيكوسكي

(Martinek & Zaichkosky)

- **نتائج الدراسة:**

- بعد تطبيق البرنامج لمدة سنة أشهر و إجراء الاختبارات القبلية و البعدية لوحظ الأثر الإيجابي و الواضح لبرنامج السباحة على مفهوم الذات و ذلك لصالح الإخبار البعدي.

¹ هوتزير و شاشام، أثر برنامج للسباحة على مستوى التكيف و مفهوم الذات لدى الممارسين للسباحة، نقلا عن سامي أبو ناهية مستويات مفهوم الذات لدى لاعبي الرياضات المائية، مجلة التربية البدنية و الرياضية، عدد 02، جامعة بابل، 2001، ص88

7- المفاهيم والمصطلحات:**- الذات :**

هي الخبرات التي يميزها الفرد من خلال تفاعله مع الآخرين ومن مجاله الظاهري (مدرسته) حيث يبدأ الفرد تدريجياً بتمييز جزء من خبراته وهذا الجزء المميز يدعى الذات.¹

- مفهوم الذات:

هو تنظيم نفسي ذواته تقويم الفرد لذاته و أن الحاجة الأساسية لكل فرد هي تطوير هذا النظام و صيانتته² كما يعرفه الباحث أنه الصورة الكاملة التي يكونها الفرد عن نفسه تشخص له إمكانياته، قدراته، حاجاته و خبراته.

- الذات الاجتماعية :

وتعني الصورة أو الجانب الذي يدركه الآخرون عن الفرد في مواقف اجتماعية معينة. كما تشير إلى تصور الفرد لتقويم الآخرين له معتمداً في ذلك على أقوالهم و أفعالهم نحوه³

كما يعرفها الباحث أنها الصور التي يرى الفرد أن الآخرين يرونه عليها أو هي الكيفية التي يدرك فيها الفرد ذاته كفرد يقوم بعلاقات اجتماعية و قيادية إيجابية في المواقف الإجتماعية .

- الذات الإدراكية:

وتعني إدراك الفرد لسلوكه الخاص أو الطريقة التي يسلكها.⁴

¹ إخلص عبد الحفيظ التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص43

² محمد حسن علاوي موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1998، ص153

³ محمد حسن علاوي ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين مرجع سابق، ص153

⁴ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 154

- الذات الجسمية:

وهي التي يقدم فيها الفرد وجهة نظره عن جسمه، حالته الصحية، مظهره البدني الخارجي و مهاراته و جنسه.¹

- الذات الأخلاقية:

يعني وصف الذات من وجهة نظر الإطار المرجعي الأخلاقي كالقيم الأخلاقية و إحساس الفرد بوجوده من حيث أنه شخص رديء أو جيد.²

- الذات الشخصية :

و تعني إحساس الشخص بقيمته الشخصية ،مدى إحساسه بكفاءة أو صلاحية كفرد و تقيمه لشخصيته بعيدا عن جسمه أو علاقته بالآخرين.³

- نقد الذات:

تعني قدرة الشخص على إدراك مواطن الضعف في نفسه.⁴

- الذات الواقعية :

و هي التي تصف فيها الفرد ذاته الواقعية أي ماذا يكون كما يرى نفسه.⁵

- تقبل الذات :

هو الذي يصف الفرد الشعور عن ذاته التي يدركها و بصفة عامة يعكس هذا المقياس مستوى الرضي الذاتي⁶

- الذات الأسرية :

هي إحساس الفرد بصلاحيته ، قيمته و قدره كعضو في أسرة وهذا انعكاس للإدراك الفرد لذاته بالرجوع إلى المقربين إليه و المحيطين به.¹

¹ محمد حسن علاوي ، ، مرجع سابق،ص152

² محمد حسن علاوي،مرجع سابق ،ص154

³ إبراهيم أبو زيد، سيكولوجية الذات و التوافق، د ط، مكتبة النهضة العربية، مصر، 1987.ص87

⁴ إبراهيم أبو زيد، مرجع سابق،ص87

⁵ محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مرجع سابق ،ص154

⁶ إيمان عبد الأمير الخزرجي،تأثير التدريب الرياضي اليومي علي تقبل الذات لدي العاقين في العاب السباحة و الميدان،مجلة التربية الرياضية،مجلة10،عدد2،العراق،ص197

- السلوك الجازم:

هو مبادرة اللاعب البدنية،المهارية أو للفضية على نحو إيجابي أثناء المنافسة بصورة مقننة و عدم الخوف من إحتمال الإصابة والإصرار على بذل الجهد مع الالتزام بقوانين اللعب بهدف تحقيق أفضل نتيجة أو أفضل أداء ضد المنافس الذي يتبارى معه لتحقيق الهدف المشترك.²

- فئة الأشبال:

يعرفها الباحث أنها الفئة العمرية من الرياضيين المحصورة بين فئة الأصاغر و الأواسط التي يتراوح عمرها ما بين 15- 16 سنة الذين ينشطون في مختلف البطولات الوطنية لكرة القدم.

8- منطلقات البحث

لقد إنطلق الباحث من عدة منطلقات وهي :

- التدني في مستوي مفهوم الذات لدى الفرد من عوامل سوء توافق مع نفسه.³
- خبرات الفشل المتكررة تؤدي إلى نقص تقدير الذات.⁴
- التخطيط الجيد لبرامج التدريب و التطبيقات الصحيحة للمفاهيم النفسية التربوية يؤدي إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية للناشئ الرياضي و ذلك يكسبه المزيد من المفهوم الإيجابي نحو نفسه.⁵
- يري ويدمار (Widmeyer) "العنوان يسهل ويحسن الأداء الرياضي".⁶
- يري شيلد (Shields) " السلوكيات العدوانية غير مناسبة بصفة عامة ولكنها مقبولة و مناسبة في البيئة الرياضية".⁷

¹ إيمان عبد الأمير الخزرجي،مرجع سابق ص197

² أسامة كامل راتب ،علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات،ط3،دار الفكر العربي،مصر،2000،ص 208

³ منسي أنيس، الصحة النفسية،ط1،دار كينيدي،الأردن،1998،ص56

⁴ أسامة كامل راتب ،الإعداد النفسي للناشئين،ط1،دار الفكر العربي،2001،ص49

⁵ أسامة كامل راتب،مرجع سابق،ص49

⁶ إخلص محمد عبد الحفيظ و آخرون ،علم النفس الرياضي مبادئ تطبيقات،د ط،دار العالمية،2004،ص214

⁷ إخلص محمد عبد الحفيظ و آخرون،مرجع سابق،ص205

الجانِب النَّظْمِي

الفصل الأول: مفهوم الذات

* تمهيد:

- 1- مفهوم الذات .
- 2- بعض المفاهيم المتداخلة مع مفهوم الذات.
- 3- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات.
- 4- مفهوم الذات الإيجابي و السلبي.
- 5- أهمية مفهوم الذات.
- 6- خصائص مفهوم الذات.
- 7- العوامل المؤثرة في مفهوم الذات.
- 8- النظريات المفسرة للمفهوم الذات.
- 9- مفهوم الذات و النشاط البدني الرياضي.
- 10- الثقة بالذات لذا المراهق الرياضي (المرحلة الوسطى)
- 11- تأثير المنافسة على تقدير ذات المراهق الرياضي (المرحلة الوسطى).

*خاتمة.

* تمهيد:

يعتبر مفهوم الذات حجر الزاوية في بناء الشخصية، كونه تكوين معرفي منظم موحد متعلم للمدركات الشعورية و التصورات و التقنيات الخاصة بالذات.¹

كما أصبحت الذات تلعب دورا هاما في إرشاد وضبط السلوك ، وهي من العوامل المهمة التي تؤثر على السلوك ، ولا يمكن الحديث عن الذات دون التطرق إلى العالم كارل روجرز صاحب نظرية الذات ، والذي فسر الشخصية من خلال بناء الذات حيث يؤكد أن مفهوم الذات هو المحدد لسلوك الفرد و هي العلامة المميزة لكل شخصية. وهذا ما زاد من إهتمام المختصين في علم النفس و علوم رياضة بهذا الجانب ذلك للأهمية البالغة لدى الفرد الرياضي، والتأثير الفعال على السلوك و مستوى الأداء الرياضي و السماح للرياضيين بلوغ أعلى مستويات الإنجاز الرياضي في أقرب وقت ممكن.

ولهذا سنحاول توضيح وتفسير هذا المفهوم من خلال تقديم بعض المفاهيم التي قد تتداخل معه ، كذلك النظريات التي تناولت مفهوم الذات ،العوامل المؤثرة في هذا المفهوم ، وذلك بعد تحديد خصائصه وأنماط هو مكانته في المبدان الرياضي.

1- مفهوم الذات Self Concept :

¹ بشير معمريه، بحوث و دراسات متخصصة في علم النفس،مرجع سابق، 2007 ص،120

تشير (فاطمة فوزي) أن مفهوم الذات هو المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه بإعتباره كائنا بيولوجيا و إجتماعيا أي مصدر لتأثير بالنسبة للآخرين أو هو التنظيم الإدراكي الإنفعالي الذي يتضمن إستجابات الفرد نحو نفسه ككل.

يعتبر وليم جيمس " (William James)¹ من أوائل العلماء الذين إهتموا بعلم الذات، وقد أعتبر جيمس أن الذات ظاهرة شعورية تمامًا ويرى أنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الفرد أن يعتبره له.

من خلال التعريفان السابقان نستنتج أن مفهوم الذات بمثابة صورة يكونها الفرد عن نفسه مع تقويمه و حكمه على هذه الصورة.

كما هو أيضا هو مجموع معتقدات الفرد عن سماته الشخصية، فإن تشكيل هذا المفهوم يتطلب وقتا من عمر الفرد يقوم خلاله بجمع معرفته عن ذاته و تفسير المعلومات التي يجمعها، و لذلك فإن الناس يكونون مفهومهم عن ذاتهم بنفس الطريقة التي يكونون بها إنطباعهم أو مفهومهم عن الآخرين مستخدمين نفس النمط من المعلومات و طرق تفسير متماثلة، و يستنبطون خصائصهم من سلوكهم، كما أنهم يستخدمون أفكارهم و مشاعرهم و تفاعلات الآخرين معهم في تشكيل رأيهم عن ذاتهم، و يقارنون أنفسهم بالآخرين ليتعرفوا على الخصائص التي تميزهم عن غيرهم.²

2- بعض المفاهيم المتداخلة مع مفهوم الذات:

تعددت المصطلحات المتعلقة بالذات و تنوعت مفاهيمها، وهذا ما يؤدي في بعض الأحيان إلى إختلاطها ولهذا سنحاول أن نقدم بإختصار هذه التحديدات لتوضيح مدى إختلافها أو إرتباطها بمفهوم الذات .

حيث يعتبر الذات و الأنا من المصطلحات التي تتداخل و تتشابه في التراث السيكولوجي ، و قد تستخدم تبادليا لذا سنوضح معنى كل واحد منهما.

2- 1 الأنا:

¹ عباس محمود عوض، علم النفس العام، مرجع سابق، ص123
² بن عكي محمد أكلي، محاضرات في علم النفس، غير منشورة، جامعة بسكرة، 2008-2009

الأنا عند فرويد :

هو ذلك القسم من ألهو الذي يعدل نتيجة تأثير العلم الخارجي تأثيراً مباشراً بواسطة جهاز الإدراك الحسي و يتكون من مجموعة الوظائف النفسية التي تتحكم في السلوك و التكيف¹.

وظيفته مزدوجة فهو يتولى مسؤولية الاتصال بالعالم الخارجي و الداخلي، وينظم النشاط النفسي الحركي و من هنا فهو يقوم بدور الوسيط بين الصراعات ألهو و الأنا الأعلى و متطلبات العالم الخارجي.²

2-2 الذات (The Self)

لقد احتل الذات مكانة بارزة في نظريات الشخصية وتعددت الآراء و اختلفت التيارات التي تناولت فكرة الذات. وقد إهتم علماء النفس بالبحث في مدلولها و ماهيتها، وكانت لهم في تحديد مفهومها ومدلولها أبحاث متعددة أدت إلى وجود مدارس متعددة، حاولت كل منها أن تصبغ هذا المفهوم في إطار الفلسفة التي تتبناها ونوع البحوث التي أجرتها وقد ركز أصحاب تلك المدارس على أهمية الذات في تكوين شخصية الفرد ونموها نموّاً سويّاً.

وقد عرفها (كارل روجرز) أنها مجموعة الخبرات التي يميزها الفرد من خلال تفاعله مع الآخرين ومن خلال مجاله الظاهري (مدركاته) حيث يبدأ الفرد تدريجياً بتمييز جزء من خبراته وهذا الجزء المميز يدعى الذات حتى يصبح هذا الجزء متميزاً في مجاله الظاهري وأن هذا التمييز المستقل هو أحد الدلائل على النضج لدى الفرد.³

يمكن التمييز بين الذات و الأنا من حيث أن:

- الأنا: هو مجموع الوظائف والعمليات النفسية التي تتحكم في السلوك و من ثم التكيف.

- الذات: هي الفكرة شخص و إدراكه لهذه الوظائف و تقيمه له و إتجاهه نحوها.

3-2 صورة الذات (Self - report)

¹ إبراهيم أبو زيد، سيكولوجية الذات و التوافق، د ط، مكتبة النهضة العربية، مصر، 1987. ص 91
² سامر جميل رضوان، الصحة النفسية ط1، دار المسيرة للنشر، عمان، الأردن، 2002. ص 121
³ بير داکو، ترجمة بوجايي محمد الشريف، الانتصارات المدهشة لعلم النفس، دار الهدى، الجزائر، 2007. ص 163

قام العديد من العلماء بتمييز صورة الذات عن مفهوم الذات و منهم العالم تورنر (Turner) الذي وضح أن صورة الذات وقتية و تتغير في وقت قصير و قد يكون لدى الشخص العديد من صور الذات في نفس الوقت أما مفهوم الذات فهو الصورة النهائية للذات الفرد

و يعتبر مفهوم الذات تغير مجزئ هادئ للذات التي لا تتفاعل مع ذلك المجزئ و إذا هددت هذه الصورة مفهوم الذات فهنا سنتغير كشيء هام و ضروري لإمكانية إستمرار ثبات مفهوم الذات.¹

4-2 تأكيد الذات :

هو حافز للسيطرة و التوافق أو البروز ،فالفرد يميل إلى تأكيد ذاته بدافع الحاجة إلى التقدير و الإستقلال ،وهو الدافع الوحيد الذي ينبعي إشباعه من الإشباع الجسمي إلى النفسي و الإجتماعي.²

5-2 مفهوم تقدير الذات (Self - Esteems)

فمفهوم تقدير الذات يعد أحد الأبعاد الهامة للشخصية، بل يعتبره العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية وتأثيراً في السلوك، فلا يمكن أن نحقق فهماً واضحاً للشخصية أو للسلوك الإنساني بوجه عام دون أن نشمل ضمن متغيراتها الوسيطة مفهوم تقدير الذات، ومن أجل صياغة تعريفًا شاملاً لتقدير الذات نستعرض التعاريف التالية:

- هايكاوا (Hayakawa) : "أنه مجموعة من الأحكام الشخصية التي يراها الفرد عن نفسه كمحصلة خصائصه الإنفعالية ،العقلية والجسمية، فهو أقرب إلى مصطلح تقويم الذات من خلال المكونات السلوكية و الإنفعالية الشخصية"³.

- بونر (Boner) : قد أكد على أن تقدير الذات هو الأسلوب الذي يدرك به الأفراد أنفسهم في علاقاتهم مع الآخرين.⁴

- ألپورت (Alport) : إن تقدير الذات يدخل في كل السمات والجوانب الوجدانية لشخصية و تلعب دورًا هامًا في تنظيمها.¹

¹ . سلوى محمد عبد الباقي،أفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي د،ط، مركزا لكتاب الإسكندرية للكتاب مصر،،1997ص30

² . سلوى محمد عبد الباقي،مرجع سابق،ص38

³ ،نبيل صالح سفيان ،المختصر في الشخصية و الإرشاد النفسي ط1،لاثيرا للطباعة، مصر ،2003،ص98

⁴ ،نبيل صالح سفيان، مرجع سابق ،ص 98

- بيكر (Becher) : " إن دافع السيطرة عند الفرد ما هو إلا تعبير عن الحاجة إلى تقدير الذات".²

ومن خلال التعاريف السابقة يري الباحث أن تقدير الذات هو الإطار المرجعي الذي يعطي القوة والمرونة للسلوك الإنساني. ولذلك فإن أهمية مفهوم تقدير الذات بالنسبة لدراسة علم النفس التربوي من المسلمات التي لا تقبل الجدل.

3- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

- مفهوم الذات عبارة عن معلومات و صفات الذات، بينما تقدير الذات تقييم لهذه الصفات .
- فمفهوم الذات يتضمن فهماً موضوعياً أو معرفياً للذات، بينما تقدير الذات فهم إنفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس.

وقدم كوبر سميث " (Cooper Smith³) تعريفاً للترفة بين مفهوم الذات وتقدير الذات تم إيجازه فيما يلي:

- مفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص وآراءه عن نفسه، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يصنعه وما يتمسك به من عادات مألوفة لدية مع إعتباره لذاته.
ولهذا فإن تقدير الذات يعبر عن إتجاه القبول أو الرفض، ويشير إلى معتقدات الفرد تجاه ذاته و بإختصار يكون تقدير الذات هو الحكم على مدى صلاحيته، معبرا عنها بواسطة الإتجاه الذي يحمله نحو ذاته، فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية، ويعبر عنها بالسلوك الظاهر.

وفي الأبحاث التي قام بها فوكس (FOX 1990)⁴ ميز بين المصطلح الوصفي

¹ ، عزة سعيد، عبدا لهادي جوديت، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر التوزيع، الإسكندرية، 1999، ص102

² عبد ألحمن الوافي، مدخل إلي علم النفس، دون طبعة، دار همة، الجزائر، 2006، ص204

³ نبيل صالح سفيان، المختصر في الشخصية و الإرشاد النفسي، مرجع سابق، ص102

⁴ عبد المجيد شواتي، علم النفس التربوي، ط2، دار الفرقان، الأردن، 1985، ص58

مفهوم الذات، و المصطلح العاطفي الوجداني تقدير الذات؛ ففي تعليقه يقول :إن مفهوم الذات يشير إلى وصف الذات من خلاله استخدام سلسلة من الجمل الإخبارية مثل أنا رجل، أنا طالب، وذلك لتكوين وصياغة صورة شخصية متعددة الجوانب.

أما تقدير الذات فيهتم بالعنصر التقويمي لمفهوم الذات حيث أن الأفراد يقومون بصياغة وإصدار الأحكام الخاصة بقيمتهم الشخصية كما يرونها .وببساطة فإن مفهوم الذات يسمح للفرد بأن يصف نفسه في إطار تجربة مثيرة، أما تقدير الذات فيهتم بالقيمة الوجدانية التي يربطها الفرد بأدائه خلال هذه التجربة

بينما يميز " هاماشيك (Hamacheck)¹ بين ثلاثة مصطلحات في هذا المجال

- الذات : وتمثل الجزء الواعي من النفس على المستوى الشعوري.

- مفهوم الذات: ويشير إلى تلك المجموعة الخاصة من الأفكار و الإتجاهات التي تكون لدينا في أية لحظة من الزمن، أي أنها ذلك البناء المعرفي المنظم الذي ينشأ من خبراتنا بأنفسنا والوعي بها.

- تقدير الذات (Self Esteem) : فيمثل الجزء الإنفعالي منها.

ونستنتج مما سبق أن هناك فرقاً بين مفهوم الذات وتقدير الذات، فمفهوم الذات هو التعريف الذي يضعه الفرد لذاته أو الفكرة التي يكونها الفرد عن ذاته، أما تقدير الذات فهو التقييم الذي يضعه الفرد لذاته بما فيها من صفات.

4- مفهوم الذات الإيجابي و السلبي:

4-1 مفهوم الذات الإيجابي:

ويتمثل في تقبل الفرد لذاته و رضا عنه حيث يظهر لمن يتمتع بمفهوم الذات إيجابي بصورة واضحة و متبلورة يلمسها كل من يتعامل مع الفرد و يحتك به، حيث يكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين الذي يظهر فيه دائماً الرغبة في إحترام الذات و تقديره و المحافظة على مكانتها الإجتماعية ، دورها ،أهميتها، الثقة الواضحة بالنفس ، التماسك بالكرامة و الإستغلال الذاتي مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضا عنها وكذلك عن تحمل المسؤولية، و أنه يعتمد عليه و متفاهم و متفائل إتجاه الحياة و الناس.

¹ . عبد الرحمن الوافي، مدخل إلى علم النفس، مرجع سابق، ص165

و من الأساليب و العوامل التي تساهم في تنمية مفهوم إيجابي نحو الذات التفاعل الطبيعي السوي مع الفرد أو الطفل عن طريق إعطائه الفرصة للتعبير و التصريح عن رأيه و مساعدته في إتخاذ القرارات اللازمة و تدريبه و توجيهه و تحديد دوره و مكانته في الحياة بتعريفه، بوضعه و بإشعاره بأهمية بين الأفراد أسرته .

وقد أكد (كيجمان) على ضرورة إشباع الحاجيات الأساسية للطفل لمساعدته على إكتساب مفهوم الذات المرتفع يتحققان حينما تشبع حاجتان أساسيتان للطفل هما الأولى إشباع حاجة الطفل إلى الإرتباط أي أن يكون مرتبطا مسندا و مرحبا به ويسمى هذا بالتضمنين ، الحاجة الثانية فهي أن يكون مستقلا بذاته و غير معتمد يختار أهدافه بنفسه و هذا ما يسمى بالاستقلالية أو التميز.¹

بالإضافة إلى ما سبق فإن كمية و نوعية القبول الذي يبديه الولدان و الإستحسان يجدا إلى حد كبير صورة الأطفال عن أنفسهم فقد وجد "سوبرلين (superlean 1979)² أن هناك علاقة إيجابية بين إتجاهات الوالدين نحو التقبل و مفهوم الذات الإيجابي لدى الأطفال و خاصة مفهوم الذات الإجتماعي .

4-2 العوامل التي تسهم في تكوين مفهوم ذات إيجابي:

1- معرفة الفرد لقدرته وإمكانياته وذلك لأن الفرد الذي يدرك مستواه قدراته وإمكانياته الشخصية والمادية وغيرها يستطيع أن يصنع لنفسه أهدافا واقعية ومستويات معقولة من الطموح وهذا يسهل عليه تحقيق الأهداف والوصول إلى تلك المستويات.³

2 – فكرة الفرد عن نفسه وتقدير لذاته، فكلما كانت فكرة الفرد عن نفسه واقعية وكان تقدير لذاته مرتفعا فإنه سوف يتخذ قرارات بنفسه ويكون مسئولا عن تلك القرارات هذا يعطيه الثقة الكبيرة فيما يقوم به من تصرفات و إذا كانت فكرة الفرد عن نفسه وتقديره لذاته ضعيفا فإن ذلك يؤدي إلى فقدان الثقة في ما يتخذه من القرارات وإلى القلق والتوتر الذي ينتج عن ذلك.⁴

¹ بير داکو، ترجمة بوجابي محمد الشريف، الانتصارات المدهشة لعلم النفس، مرجع سابق، ص 125
² عبدلي فتح، اثر خدمات و مهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية، رسالة ماجستير، معهد ت ب ر ، جامعة الجزائر، 2004-2005، ص 68
³ فرج عبدا لقادر طه، الشخصية ومبادئ علم النفس، ط1، مكتبة الحانجي، القاهرة 1979، ص 85
⁴ فرج عبد القادر طه، الشخصية ومبادئ علم النفس، مرجع سابق، ص 86

3-4 مفهوم الذات السلبي:

ينطبق علي مظاهر الإنحرافات السلوكية و الأنماط المتناقضة مع أساليب الحياة العادية الأفراد و التي تخرجهم عن الأنماط السلوكية العادية و المتوقعة من الأفراد الأسوياء في المجتمع والتي تجعلنا نحكم على من تصدر عنه بسوء التكيف الإجتماعي أو النفسي و تصنيفه في فئة الغير الأسوياء.

ومفهوم الذات السلبي يتكون نتيجة النبز و عدم المحبة التي يبديها الولدين مما يحبط و يعطل نمو النظام الصحي للذات و يمكن اقتراح أربعة أساليب للمشاعر التي تعكس مفهوم الذات السلبي و هي :

- **الحماية الزائدة :** وذلك عن طريق تقديم أشياء للطفل بإستمرار تلك الأشياء التي يستطيع أن يؤديها الطفل لنفسه بنفسه و إطعامه و إلباسه و التفكير عنه و إتخاذ القرارات

- **السيطرة :** أي السيطرة علي الطفل لدرجة أنه لا يستطيع معها أن يتخذ قراراته بنفسه تحت دعوى أنه ليس قادرا أو أنه غير أهل ذلك تؤثر بشكل سلبي علي مفهوم الطفل لذاته

- **الإهمال:** ويحدث حينما تكون أشغال الولدين أكثر أهمية من الطفل حيث يشعر بتجاهله و إهماله و عدم الاهتمام

- **الأوصاف و النعوت السلبية :** التي تدمج في الصورة ذات الأطفال وتساعد على تعزيز النظرة السلبية للذات وتقود إلى السلوك غير توافقي إلى حد كبير و نتيجة لذلك نجد أن الطفل يسلك سلوك يتلاءم عم الصفة المنعوت بها

وكنتيجة لتهديد قيمة الطفل وكفاءته وجدارته الذي يعتبر تهديدا لنمو مفهوم ذات الطفل بشكل إيجابي فإنه يضع مجموعة من ميكانيزمات الدفاع لحمايته من الهجوم عليه وقد تحول تقوية و تعزيز خصائص سلبية مفسرا إياها بإعتبارها فضائل تخدم أعراض الذات التي هي فكرة الفرد عن نفسه التي يكونها عنها تتمثل فيما يلي :

- **فهم الفرد لقدرته:** فقد يصور نفسه شخصا له قدرات وإمكانيات عقلية أو جسمانية عالية والحقيقة قد تكون غير ذلك مما يسبب له نوع من الإحباط

- علاقة الفرد بالآخرين : فقد يرى نفسه شخصا إجتماعيا مرغوبا فيه ولديه مجموعة من الإتجاهات و المبادئ و القيم التي تجعل الآخرين ينظرون إليه بنوع من التقدير و الاحترام مما يشعر بنوع من الرضي النفسي و قد يكون العكس، إذ يرى أنه لا يمثل شي بالنسبة الآخرين فنظرة الآخرين له سواء بالقبول أو بالرفض تمثل جانبا قويا في عملية التوافق

- نظرة الفرد إلى ذاته كما ينبغي أن تكون: فالفرد يعرف نفسه جيدا لكنه لا يتخيل نفسه أحيانا أفضل مما هو عليه من جانب العلاقات بالغير ومن حيث القيم و الإتجاهات والمبادئ أي أنه يريد أن يحقق ذات مثالية .

- أهمية مفهوم الذات:¹

يمكن أهمية مفهوم الذات فيما يلي:

- مفهوم الذات يؤثر على الأهداف التي يصغها الفرد لنفسه والسلوك الذي يتغير ملائما فمفهوم الذات يؤثر علميا في كل شيء نفعله بل أن نجاح الفرد في المدرسة يعتمد إلى حد كبير على نوع مفاهيم الذات التي يمتلكها حيال ذاته حيث أن مفهوم الذات يمثل الجانب الأول للإنجاز المعرفي الذي ينبغي أن يكون مرتبطا ينمو المفاهيم الأساسية الأخرى عن العالم ،فسلوكننا في مجملته يعبر عن مفهومنا الراهن لدواتنا .

- مفهوم الذات يعكس نسقا إدراكيا مناسبا تشكله تعاملاتنا مع الخبرة والواقع الخارجي وأن تعاملاتنا وسلوكننا يتجددان من خلال مفهومنا عن ذاتنا

- مفهوم الذات مكتسب ويمكن تغييره وتعديله تحت ظروف خاصة على الرغم من ثباته إلى حد كبير كما في نظرية الذات روجرز الذي يؤمن بان أفضل طريقة لإحداث التغيير في السلوك يكون بحدوث تغيير في مفهوم الذات وهذا يبرر أهمية وتأثير عملية التنشئة الإجتماعية في تشكيل مفهوم الذات وفي المقابل فإن مفهوم الذات يؤثر في التنشئة الإجتماعية

- مفهوم الذات يمثل أهمية قصوى في المجال التربوي و الرياضي حيث أن هناك علاقة وطيدة بين مفهوم الذات والتحصيل وكلما كان مفهوم الذات موجبا يساعد ذلك على

¹ ، عزة سعيد، عبدا لهادي جوديت، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ص ص 109- 108

النجاح في التحصيل كما أن القدرة الفرد على التعلم لا تعتمد على التدريس الجيد فحسب بل على تقييم الفرد لذاتهم بالإضافة إلى قيمهم.

- يعد مفهوم الذات مؤشرا هاما على مدى التوافق والصحة النفسية للفرد فتؤكد الدراسات والبحوث على علاقة ارتباطيه بين مفهوم الذات والتوافق النفسي وان سوء التوافق ينشأ عن إدراك تهديد الذات في المجال الظاهر، كما بينت الدراسات أن الأفراد ذوي مفهوم الذات الموجب يكونوا أفضل توافقا من الأفراد ذوي مفهوم الذات السالب

- يعد مفهوم الذات جانبا من جوانب الذات التي تمثل التنظيم المعرفي والوجداني المستمر والمعبر عن وعي الكائن لوجوده والمنسق بين خبرته في الماضي مع أماله وتوقعاته في المستقبل .

- يعتبر مفهوم الذات من أهم عناصر الشخصية التي تسمح بفهم كثير من أنماط السلوك لدى الفرد في المجال الأكاديمي وغير الأكاديمي كما أنه يعتبر بناء متعدد الأبعاد يتألف من عناصر إيجابية أو سلبية اعتمادا على نوع المعاملة التي يتلقاها الفرد من الآخرين داخل البيت وخارجه .

- يعمل على المحافظة على التوازن الداخلي للإنسان ليبقى على قدر من الإتساق في أفكاره ، إتجاهاته ،تنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد فيه مما يجعل مفهوم الذات منظما ومحددا هاما للسلوك.

- يشكل مفهوم الذات الطريقة التي يفسر فيها الفرد ما يحدث له والفرد يطور طريقه الخاصة لفهم البيئة والتعامل معها وهنا يعمل مفهوم الذات عمل مصفاة داخلية يمر فيها كل إدراك ويعطي معنى ،وهذه المعنى تتحدد إلى حد كبير بوجهة النظر التي يحملها الفرد عن نفسه .

- إن لمفهوم الذات دورا هاما في تحديد توقعات الفرد حول أحداث المستقبل إذا أن توقعات التي يحلم بها الفرد تدفعه للبحث عن طريقة تضمن تحقيقها في الواقع وهذه التوقعات تشكل نبوءات محققة لذاتها .

- للذات دورا في تفسير أسباب نجاح الفرد وفشله حيث يقول (هيدر 1958) أن الأفراد يعززون نتائج أعمالهم عادة إلى أسباب داخلية تتعلق بقدراتهما إلى أسباب خارجية مثل

الظروف المعاكسة ويختار الفرد هذا النوع من الأسباب وذلك تبعا لعوامل تتعلق بالموقف أو الفرد نفسه .

6-خصائص مفهوم الذات:

لمفهوم الذات عدة خصائص تتمثل فيما يلي:

6-1 مفهوم الذات منظم:

إن خيارات الفرد تشكل بكل أنواعها مجموعة من المعلومات التي يؤسس عليها مفهومه لذاته ،ومن أجل استيعاب هذه الخبرات يقوم الفرد بوضعها في زمر وفئات ذات صيغ أبسط ، انه منظم الفئات التي يتبناها بحيث تكون إلى حد ما انعكاسا لثقافة الخاصة فعلى سبيل المثال فقد تدور خبرة الفرد في محور عائلته وأصدقائه ومدرسته وهذا يبرر وجود الفئات في أحاديث الأفراد عن أنفسهم لأن هذه الفئات تمثل طريقة تنظيم الخبرات وجعلها ذات معنى¹

6-2 مفهوم الذات متعدد الجوانب:

هذه الجوانب تعكس التصنيف الذي يتبناه الفرد أو يشارك فيه، ونظام التصنيف هذا قد يتضمن مجالات كالمدرسة ، والتقبل الاجتماعي ، والقابلية الجسمية، والقدرة.²

6-3 مفهوم الذات الهرمي :

يمكن أن تشكل جوانب مفهوم الذات هرما ، قمته مفهوم الذات العام ويقسم مفهوم الذات العام إلى مكونين مفهوم الذات الأكاديمية الذي يتفرع إلى مجالات وفقا للمواد المدرسية المرتبة ثم إلى مجالات أضيق ضمن المادة المدرسية ، ومفهوم الذات غير الأكاديمية الذي يتفرع إلى مفاهيم اجتماعية ونفسية وجسمية للذات والتي بدورها تنقسم إلى جوانب أكثر تحديدا بطريقة مشابهة لمفهوم الذات الأكاديمية.³

6-4 مفهوم الذات ثابت:

إن مفهوم الذات العام يتسم بالثبات النسبي وذلك ضمن المرحلة العمرية الواحدة إلا أن هذا المفهوم قد يتغير من مرحلة إلى أخرى وذلك تبعا للمواقف والأحداث التي يمر

¹ أديب الخالدي، المرجع في الصحة النفسية ،ط2،الدار العربية للنشر والتوزيع،ليبيا،2002،ص123

² أديب الخالدي، مرجع سابق،ص123

³ فرج عبد القادر طه،مرجع سابق،ص112

بها الفرد ، فكلما اتجهنا نحو الأسفل في هرم مفهوم الذات وجدنا أن المفهوم يعتمد على الحالة المحددة وبالتالي يصبح اقل ثباتا عند قاعدة الهرم نجد أن مفهوما لذات يختلف بشكل واضح حسب اختلاف الحالات.¹

5-6 مفهوم الذات نمائي :

حيث تزداد جوانب مفهوم الذات وضوحا لدى الفرد مع تطوره من مرحلة إنمائية إلى أخرى فالأفراد الذين يميزون في بداية حياتهم أنفسهم عن البيئة المحيطة بهم وهم غير قادرين على التنسيق بين الأجزاء الفرعية للخبرات التي يمرون بها، وكلما نما الفرد زادت خبرته ومفاهيمه ويصبح قادرا على إيجاد التكامل فيما بين هذه الأجزاء الفرعية لتشكل إطارا مفاهيميا واحدا.²

6-6 مفهوم الذات تفهيمي:

أي ذات طبيعة تقييمية وهذا لا يفيد فقط أن الفرد يطور وصفه لذاته في موقف معين من الموقف ، وإنما يكون كذلك تقويمات لذاته في تلك المواقف ويمكن أن تصدر تلك التقويمات بالشارة إلى معايير مطلقة كالمقارنة مع الذات المثالية أو يمكنه إن يحدد تقنيات بالإشارة إلى معايير نسبية مثل المقارنة مع الزملاء إذن تختلف أهمية ودرجة بعد التقييم باختلاف الأفراد والمواقف أيضا.³

7-6 مفهوم الذات متمايز:

السمة الأخيرة لمفهوم الذات إنه متميز عن المفاهيم الأخرى التي تربطه بها علاقة نظرية، فمفهوم الذات للقدرة العقلية يفترض إنه يرتبط بالتحصيل الأكاديمي أكثر من إرتباطه بالمواقف الإجتماعية والمادية أي يمكن تمييز مفهوم الذات عن البناءات الأخرى مثل التحصيل الأكاديمي .⁴

7- العوامل المؤثرة في مفهوم الذات:

هناك عدة عوامل تؤثر في مفهوم الذات تتمثل فيما يلي:

1-7 التأثيرات الجسمية:

¹ . بشير معمرية، بحوث ودراسات مختصة في علم النفس، الجزء الرابع، منشورات الحبر، الجزائر، 2007، ص190

² . أديب الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، مرجع سابق، ص124

³ . بشير معمرية، بحوث ودراسات مختصة في علم النفس، الجزء الرابع ،مرجع سابق، ص190

⁴ . ميشال ارجايل، علم النفس ومشكلات الحياة الاجتماعية، ط1، دار القلم، الكويت، 1978، ص58

ويقصد بذلك أثر صورة الجسم في بناء مفاهيم معينة عن الذات ، فالعيوب و العاهات مثلا تمنى مشاعر النقص أحيانا و تحول دون إمكانية القيام ببعض الأعمال كصورة الجسم لدى الفرد تتأثر بخصائص الموضوع مثل الحجم والسرعة .الحركة و القياس العضلي و لكن هذه الخصائص تعتمد على معيار إجتماعية مثل: نظرة الآخرين له و التقويم الدائم بين الشيء و الجيد كما أن القدرة العضلية أثر وضحا في تقييم الفرد لذاته.¹

7-2 المؤثرات الاجتماعية و تمثل :

- **المشاعر الإجتماعية:** حيث تلعب دورا هاما بالنسبة لمفهوم الذات ظهرت أهميتها في الدراسات التي قام بها كورد و جورادك في(زهرا 1983) فقد وجد انه بالنسبة إلى الرجال فان الحجم الكبير للجسم يؤدي إلى الرضي عن الذات أما بالنسبة للنساء فقد تبين أنه كلما كان الجسم اصغر إلى حد ما من المعتاد فان ذلك يؤدي إلى مشاعر الرضي أو الراحة مع التحفظ على مقياس النصف الأعلى من الجسم.

- **الدور الاجتماعي:** و يؤثر في مفهوم الذات حيث تنمو الذات من خلال التفاعل الاجتماعي و ذلك خلال وضعه في سلسلة الأدوار الاجتماعية أثناء تحريك الفرد في إطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه فإنه يتعلم أن يرى رفاقه في المواقف الاجتماعية المختلفة.

- **التفاعل الاجتماعي:** فقد أظهرت الدراسة (كومبس) أن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز الفكرة السليمة الجيدة عن الذات أن مفهوم الذات الموجب يعنى نجاح التفاعل الاجتماعي وأن نجاح العلاقات الاجتماعية يؤدي إلى زيادة نجاح التفاعل الاجتماعي

- **المميزات الأسرية :** فالفرد الذي ينشأ في أسرة تعامله كشخص غير مرغوب به أو مشاكس يؤثر على مفهوم الذات و بالتالي يؤثر على الفرد بشكل عام²

7-3 دور التماثل و اثر علاقة الطفل بالوالدين:

¹ أديب الخالدي،المرجع في الصحة النفسية،مرجع سابق،ص136
² ميشال أرجايل، علم النفس ومشكلات الحياة الاجتماعية،مرجع سابق، ص59

حيث وجد أن الذكور الدين يمثلون آبائهم هم الأكثر شعبية وقبولاً من الآخرين وبتأثر مفهوم الذات إلى حد كبير بالعلاقات الأسرية من حيث من الفروق في الجو الأسرى وطرق التنشئة تحدث فروق بين الأفراد في مكونات الشخصية في تقديرهم لأنفسهم و تجدر الإشارة إلى أن العلاقات الأسرية الدافئة ذات أثر إيجابي في مفهوم تكوين الذات¹

4-7 ترتيب ولادة الفرد في الأسرة :

إن لترتيب الفرد بين أسرته دوراً واضحاً في تشبيهه الإجتماعية فالابن الوحيد في الأسرة يختلف في تنشئة عن أبناء ينتمون إلى أسرة كبيرة العدد وذلك لأن المركز الإهتمام يتحول من الطفل الأول إلى الطفل الثاني بمجرد ولادة الآخر كما أن المولود الأول من كلا الجنسين يكون أكثر طموحاً و إنجازاً كما أنه يتمثل بالأب بينما يتمثل الطفل الأخير بالرفاق.

5-7 التكيف الأكاديمي:

تلعب المدرسة دوراً هاماً في بلورة مفهوم الذات و تشكيله و إنما تضم عدد كبيراً من الطلبة الذين يمكن أن يواجهوا إنتقاداتهم لزملائهم من الطلبة وهذا ينطبق أيضاً على المعلمين لذا نجد العلاقة بين مفهوم الذات والتحصيـل المدرسي هي علاقة طردية فإذا كان مفهوم الذات جيداً وإيجابياً فإن تحصيله يكون كذلك.

وأشار فرانك إلى الكيفية التي يتطور بها مفهوم الذات المتدني لدى الفرد فهو يرى أن الفرد الذي يتعلم كيف يفكر وكيف يشعر بنفسه ويتعرف إليها من قبل الآخرين يتولد لديه تخيلاً بأنه ليس هو التفاعل الرئيسي لعالمه الخارجي الأمر الذي يقوده إلى أخذ اتجاه سلبي عن ذاته وبالتالي إلى تقييم منخفض لها.²

6-7 جماعات الزملاء ،رفاق العب ،الأصدقاء وجماعات زملاء المهنة:

¹ ميشال أرجايل، مرجع سابق، ص59

² صامويل أوريبيا ،بروس واليش، استراتيجيات الإرشاد النفسي لتعديل السلوك الإنساني، ترجمة وتقديم محمد عوض، ط1، دار المعرفة الجامعية، مصر ص121

في التأثير على مفهوم الذات لدى الفرد فنظرة الإقران للفرد وتقديرهم له يحددان إلى حد ما فكرته عن نفسه فهذه التقويمات العاكسة إذا كانت مقبولة فانه يؤدي إلى إستحسان الفرد لنفسها إذا كانت غير مقبولة فانه ينقص من نفسه وينمي مفهوما سلبيا عن ذاته بمعنى أن الطرق التي يستجيب لها الزملاء نحوه والأسس التي يقبلونه أو ينبذونه في ضوءها تنمي مفاهيمه عن ذاته.¹

من هنا نجد أن مفهوم الذات هو نتاج المحيط الاجتماعي الذي يوجد فيه الفرد ويتفاعل مع الآخرين في إطاره حيث أن نظرة الآخرين مع الفرد وطريقة تعاملهم معه تمثل أساسا مهما في تكوين مفهوم ذات الفرد.

7-7 القدرة العقلية:

تلعب القدرة العقلية دورا هاما في التأثير على مفهوم الذات لدى الفرد فقد يكشف الطفل و خاصة المراهق أن المدرسين في معظم المدارس يعطون أهمية بالغة للتحصيل العقلي لذلك ينظر المراهق إلى نفسه من حيث ضعفه أو سرعة أو توسيط فهمه و تحصيله.²

8-7 اللغة:

أن تطور اللغة يساعد في تطور مفهوم الذات فعندما يستعمل الفرد صوته و يسمح نفسه متحدثا فانه يثيرها فضلا على إثارة الآخرين و بسبب ذلك يستطيع التفاعل مع كلماته الخاصة و يبدأ التفكير بها وبهذه فانه يأخذ دور الآخر كون اللغة التي تعملها تسمع و يستجاب لها بواسطة نفسه و الآخرين بالمثل.³

8- النظرية المفسرة المفهوم الذات:

1-8 نظرية الذات كارل روجرز:

تؤكد هذه النظرية علي أن مفهوم الذات متعلم فالفرد الذي تتاح له فرصة التفاعل مع البيئة يكون مفهوم ذات مختلف عن الذي يكونه فرد آخر عاش في كبت كما ترى هذه النظرية أن مفهوم الذات يتكون لدى الفرد مع نموه ووعيه وإدراكه بوجوده الشخصي

¹ .حامد عبدا لسلام زهران، دراسات في الصحة النفسية الإرشاد النفسي،مرجع سابق،ص157

² . إباد أبو شمه،مفهوم الذات لدي لاعبي كرة السلة،رسالة ماجستير ،مرجع سابق،ص41

³ إباد أبو شمه،مرجع سابق ،ص45

وما يقوم به نتيجة لتفاعله مع البيئة ومن الأحكام التقويمية للآخرين وبناء القيم المرتبطة بالخبرات والتي تشكل جزء من بناء الذات أحيانا يحصل عليها بصورة مباشرة وأحيانا يتبناها ولكنها تدرك بطريقة مشوهة وليس كما لو كانت مباشرة كذلك إن أي خبرة تحدث الفرد تتحول إلى صورة رمزية تدرك على أنها علاقة بناء الذات يحاول تبنيها وهذا يعني أن الإدراك الانتقائي يتحدد بمحك أساسي وهو مدى إنتشار الخبرة مع فكرة الفرد عن ذاته.¹

ويعتبر (روجرز) أن مفهوم الذات هو المرحلة الثانية من تطور الشخصية حيث يكون الفرد هوية عن نفسه التي تختلف عن بقية الأفراد من حوله، كما يرى أن أنماط السلوك التي يختارها الفرد تنسجم مع مفهوم الذات لديه وأن السلوك الإنساني يهدف إلى إشباع الحاجيات عند الفرد وأن تفاعل الإنسان مع البيئة المحيطة به يشكل مفهومه عن ذاته

كما يرى أن مفهوم الذات يزداد تعقيدا إذا كان مشتملا على خبرات لا تنسجم مع بناء الذات وان الإنسان يرمز خبرته ويتعرف بها إذا لم تكن مهددة له على اعتبار أنها تكون جزءا من مفهومه عن ذاته وبذلك يكون سوء التوافق نتيجة الصراع بين الواقع لدى الفرد وبين مفهوم الذات لديه .

وقد أكد (ورجز) على مفهوم الذات المدركة و الذات المثالية ويرى أن خصائص الذات هي²:

1- تنمو الذات من التفاعل بين الكائن الحي وبين البيئة التي يعيش فيها خاصة المحيطين به.

2- يمكن للذات أن تستوعب و تمثل قيم الآخرين و تدركها بطريقة مشبوهة

3- إن الذات قابلة للتعديل نتيجة للنضج و التعليم .

8-2 نظرية سينج و كومبيس:

*** وجهة نظر سينج:³**

¹ إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي، ط1نمركز الكتاب للنشر، مصر، 2002، ص43

² عزة سعيد، عبدا لهادي جوديت، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، مرجع سابق، ص116

³ جيل ليند نفيلد، تقدير الذات، ط1نمكتبة جرير، المملكة السعودية، 2005، ص64

يرى أن السلوك وثيق الصلة بالمجال الظاهري للكائن البشري الذي يقوم سلوكه و ينقسم هذا المجال الظاهري إلى جزئيين.

1- الذات الظاهرية: يشمل على السمات المميزة للفرد أو ما يسمى السمات المميزة لنفسه

2- مفهوم الذات : يتكون من أجزاء المجال الظاهري تميز عن طريق الفرد كخصائص محددة وثابتة لذاته .

أما كومبيس: فاعتبر أن الذات بناء معرفيا تتكون حتى من أفكار الفرد عن مختلف نواحي وجوده .

بصفة عامة هذه النظرية استخدمت مفهوم المجال الظاهري في تحديد السلوك وبالتالي يمكن القول أن هناك أسباب إختلاف كثير بين نظرية روجرز وهذه النظرية.

3-8 النظرية السلوكية:

يعتبر السلوك أساس هذه النظرية سواء كان من حيث تعليمه أو كيفية تعديله ويرى السلوكيون أن سلوك الفرد خاضع لظروف بيئية حيث تصرفات الفرد سواء كانت سوية أو شاذة فهي متعلمة. كما أكد أن الشخصية هي الأنماط المتسقة من السلوك أي أننا لكي نجد شخصية فرد ما علينا أن نجد ما يفعله ويقوم به من تصرفات.¹

بينما يرى **(سكندر)²** أن دراسة السلوك الإنساني يخضع للملاحظة لا يمكن قياسه و التحكم فيه فهو يرى أن الفرد محكوم في أي وقت بالكثير من الظروف المستقبلية.

كما يرى أيضا ضرورة إهتمام علم النفس بالسلوك الملاحظ و التالي لا مجال لدراسة الذات باعتباره خيال أو أوهايم في جوهرها و بالتالي دراسة مفهوم الذات ليس أمرا أساسيا في تحليل السلوك.

وفي نفس الوقت يرى **(ميد)³** أن الذات لا يمكن لها أن تنشأ في ظروف اجتماعية توجد فيها اتصالات، كما أن الذات غير موجودة لدى الفرد منذ الولادة لكنها تظهر من

¹ عزة سعيد، عبدا لهادي جوديت، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، مرجع سابق، ص116
² حسن المنسي، إيمان المنسي، التوجيه والإرشاد و نظرياته، ط1، دار الكندي، الأردن، 2001، ص78
³ حسن المنسي، إيمان المنسي، إيمان المنسي، التوجيه والإرشاد و نظرياته، مرجع سابق، ص79

خلال التجربة الاجتماعية و النشاط الاجتماعي أما من حيث وظيفة الذات فيرى ميد أنها وظيفة تنظيمية حيث تنظم العديد من الاستجابات.

بصفة عامة يمكن القول أن الذات من وجهة نظر المدرسة السلوكية ليس لها أهمية في دراسة الشخصية بحكم أنها يصعب ملاحظتها إلا أن ميد أشار إلى أهمية البيئة الاجتماعية في تطور الذات.

4-8 نظرية التحليل النفسي:

و من أهم رواد هذه النظرية نجد فرويد ، يونج ، أدلر ، كرين ، هورني ، سوليفان .

* وجهة نظر فرويد:

أعطى فرويد للأنا مكانة بارزة في نظرية لبناء الشخصية ويرى أنه يقوم بدور وظيفي و تنفيذي اتجاه الشخصية، إضافة إلى أنها تحدد الغرائز و تقوم بإشباعها، و تحدد أيضا كيفية إشباعها و منع تفريغ الشحنة. كما أكد أيضا أن الأنا يملك القدرة على الاحتفاظ بالتوافق بين الدوافع و الضمير.¹

* وجهة نظر يونج :

يرى أن الذات و التي تقع في موضع وسط بين الشعور و اللاشعور تكون قادرة على إعطاء التوازن للشخصية كلها و أن أعلى مستوى للتفاعل داخل النفس هو الذات و يحقق الوعي بالذات وحدة النفس و يساعد على تكامل كل من الشعور و اللاشعور.²

* وجهة نظر أدلر:

يرى أدلر أن مفهوم الذات و مفهوم الآخرين و الذات المبتكرة هي العنصر الديناميكية في حياة الشخص و تبحث عن الخيرات التي تنتهي بتحديد أسلوب حياة هذا الفرد و إذا لم تتوفر هذه الخيرات في حياة الفرد الواقعية فان الذات المبتكرة تحاول ابتكارها.³

* وجهة نظر سوليفان:

¹ إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي، مرجع سابق، ص35

² إخلاص محمد عبد الحفيظ، مرجع سابق نص37

³ عزة سعيد، عبدا لهادي جوديت، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، مرجع سابق، ص125

يؤكد سوليفان على أهمية العلاقات الاجتماعية و أعتقد أن كلا من السلوك المقبول أو المنحرف يتشكل نتيجة التفاعلات بين الوالدين خلال عملية التنشئة الاجتماعية، كما أكد على أهمية دور الآخرين في نمو فكرة الذات و بذلك فإن مفهوم الذات في نظره ليس انبثاق إمكانيات متولدة أو ناشئة بالقدر ما هو علميه تشكيل خارجي نتيجة الخبرات التي تعرض لها.¹

بصفة عامة يمكن القول أن هذه النظرية أعطت أهمية كبيرة لمفهوم الذات و الغريزة ذلك لتأثيرهما البالغ في تحديد السلوك و الشخصية بصفة عامة .

5-8 نظرية السمات و العوامل :

تقوم هذه النظرية علي إكتشاف السمات التي تؤلف بنية الشخصية تم قياس درجة وجود هذه السمات لدي مختلف الأفراد، بمعنى أن أصحاب هذه النظرية يبحثون عن الملامح البناءة للشخصية ، و لكنهم يرونها كخصائص لشخص بدلا من اعتبارها خبرة شعورية .

ومن أهم رواد هذه النظرية نجد البورت و كاتل

* وجهة نظر البورت:²

يرى أن مفهوم الذات مفهوم أساسي في دراسة الشخصية و أن معظم مناقشات البورت للأنما أو الذات تدور حول الجوهر المميز للفرد ، الذي يحتوي علي كل المظاهر المجتمعة لشخصية فرد ما ، كما يؤكد على أن الذات تؤدي وظيفتها بشكل يشمل على جوانب الشخصية التي تعمل علي الوحدة الداخلية و إعطاء الفرد شخصية متميزة .

* وجهة نظر كاتل:

يرى أن مفهوم الذات مكانة هامة،وأكد كثيرا عن عاطفة الذات التي تضي استقرار علي سمات المصدر، كما تضي عليها روح عالية من التنظيم و علي ذلك فإن قيام أي سمة مصدرية بعملها سوف يتطلب قدرا من المشاركة لعاطفية للذات. كما تحدث علي ثلاثة جوانب للذات و هي عاطفة الذات ،الذات الواقعية والذات المثالية ، بصفة عامة يمكن القول أن البورت و كاتل من المهتمين بالسمات والعوامل

¹ .عزة سعيد، عبدا لهادي جوديت ،مرجع سابق،ص126

² .بشير معمر، بحوث ودراسات مختصة في علم النفس،الجزء الرابع ،مرجع سابق،ص187

وأهميتهما في تكوين الشخصية حيث أكدوا على ضرورة اهتمام بالذات في دراسة الشخصية.¹

9- مفهوم الذات و النشاط البدني الرياضي:

تعد الرياضة مطلبا حضاريا للجميع حيث تعبر عن تطور المجتمع و هي ميدان رحب يستطيع الإنسان من خلاله الاندماج في المجتمع، و هي أداة فاعلة في توجيه الفرد التوجيه الصحيح كونها أداة حقيقية لتربيته بدنيا و صحيا و ذهنيا، فالرياضة المجتمع و هي تعني إتاحة الفرصة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة لكل فرد في المجتمع وفقا لإمكانياته و قدراته والرياضة ليست حكرا على شريحة في المجتمع دون سواها لما لها من آثار ايجابية تعود بالنفع العام على ممارسيها²

و من أهم الصعوبات التي تواجه المراهق الرياضي هي مشكلة الشعور بالنقص والإحباط في بعض المواقف التنافسية مما يؤدي إلى اختلال في شخصية الفرد و نقص في الاتزان العاطفي و الانفعال، و بالتالي يؤدي إلى تشكيل مفهوم سلبي عن ذاته و تتغلب عليه نظرة الاضطهاد و التشاؤم و الخجل و فقدان الثقة بالنفس و تدفعه بالتالي إلى العزلة و التوقع.³

ويعتبر مفهوم الذات و تطويره من القضايا المهمة التي حاول الباحثون الوصول إلي مكوناتها و تحليلها لدي الفرد الرياضي و هو من المفاهيم التي بدأت تأخذ حيزا هاما في مجال علم النفس لما لها من تأثير فاعل في شخصية الفرد و تكوينه، فمفهوم الذات من الأبعاد المهمة التي تكون الشخصية الإنسانية لمالها من أثر كبير في سلوك الفرد و تصرفاته و يلعب مفهوم الذات دورا رئيسيا في توجيه السلوك و تحديده.⁴

و النشاط الرياضي على اختلاف أنواعه من الأنشطة الإنسانية التي تتميز بالعديد من المواقف التنافسية التي قد يكون لها أثر كبير على شخصية الفرد و مفهومه لذاته و تقديره لها و حيث يلعب النشاط الرياضي دورا متميزا في الارتقاء في بخبرة الإنسان

¹ بشير معمرية، بحوث في علم النفس الجزء الأول منشورات الحبر، 2007، صص 200-201

² فاتح أبو عيد، اثر برنامج في السباحة في تطوير مفهوم الذات و المستوي التعليمي و المهاري لدي أفراد ذوي التحديات الحركية، رسالة الماجستير غير منشورة، الأردن، 2004، صص 2

³ محمد حسن الشناوي و آخرون، التنشئة الاجتماعية للطفل، ط1، مكتبة الأقصى، الأردن، صص 177

⁴ محمد حسن الشناوي و آخرون، مرجع سابق، صص 210

الشخصية و تميزها، حيث يسهم في تحسين المستوى الصحي و البدني و تنمية الروح الاجتماعية و حسن الاتصال بالآخرين ، الأمر الذي ينعكس على زيادة إنتاجية الفرد.¹ فشخصية الفرد تتأثر في المواقف التنافسية، فتارة يكون الفرد فيها فائزا و آخر خاسرا و ثالثه متعادلا وهذه المواقف الكفيلة بالتأثير في شخصية الرياضي و تجعله يقدر ذاته و يضعها موضعها الحقيقي بالنسبة للآخرين سواء كان ايجابيا أو سلبيا فالمفهوم الايجابي إما أن يلعب دورا هاما في تحقيق التفوق الرياضي، وأن اللاعب صاحب مفهوم الذات الايجابي يشعر بأن لديه ذاتا قوية تعمل بالكفاءة و أن الأداء الجيد ينتج عن مثل هذا التفاعل ، أما مفهوم الذات السلبي فيشير (أبو شمه)² إلى أن ذلك يوتر في انخفاض مستوى الأداء الرياضي إذ أن اللاعب عندما يمارس إحساسا سلبيا بالخبرة ،فانه يحدث تصارعا مع الذات تضاربا بدرجة قد تصل إلى حد تجنب ممارسة النشاط الرياضي.

10- الثقة بالذات لذي المراهق الرياضي (المرحلة الوسطى)

وقد أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي إلى أن الثقة بالذات تعتبر من بين أهم الخصائص الحيوية للاعب الرياضي ،كما أنها عامل هام في تحديد درجة فاعلية و نتائج أدائه .

فالثقة المنخفضة بالذات للاعب الرياضي تؤدي إلى تحقيقه لنتائج منخفضة في مجال علمه وكذلك الثقة المفرطة أو الزائدة للذات تؤدي أيضا إلى نفس النتائج أما الثقة بالذات التي تتأسس على القدرات والمهارات والمعارف الجيدة التي يملكها للاعب الرياضي والتي يطلق عليها مصطلح الثقة الأفضل بالذات فإنها تعني أن اللاعب الرياضي يعرف حدود قدراته ومهاراته ومعلوماته ويحاول استثمارها لأقصى حد مدى في سبيل تحقيق الأهداف المرجوة وتحقيق النجاح

وقد أشار (محمد علاوي 1998)³ إلى الفروق بين اللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة بالذات أفضل من اللاعب الرياضي الذي يتميز بالثقة المنخفضة بالذات وذلك على النحو التالي:

¹ . عبد الله عويدات و آخرون ،أثر توقعات المعلمين في دكاء الطلبة و تحصيلهم و مفهوم الذات لديهم الصف الأول،مجلة دراسات العلوم

التربوية ، عدد6،الأردن،2002،ص ص 6-13

² إياد أبو شمه ،مفهوم الذات لدي لاعبي كرة السلة،مرجع سابق،الأردن 2006،ص45

³ محمد حسن علاوي ،سيكولوجية المدرب الرياضي،ط1،دار الفكر العربي،مصر،2002،ص ص 46-47

1-10 خصائص الثقة الأفضل بالذات لذا المراهق الرياضي(المرحلة الوسطى):

- مسترخ وهادئ ومطمئن.
- يستطيع تركيز إنتباهه على ما يقوم به من أعباء.
- يعرف جيدا ما الذي ينبغي عليه أن يفعله.
- لا يشغل تفكيره في الجوانب أو النتائج السلبية .
- أهدافه محددة و واقعية .
- قادر على تصحيح أخطائه بصورة ذاتية.
- يثق تماما في كفاءته وفاعليته.
- يبدو عليه التفاؤل.

2-10 خصائص الثقة المنخفضة بالذات للمراهق الرياضي(المرحلة الوسطى):

- متوتر وقلق .
- يصعب عليه التركيز والانتباه في كثير من المواقف.
- منزعج ولديه شكوك في قدراته ومهاراته وقدراته ومعلوماته.
- مشغول البال بالنتائج السلبية.
- أهدافه غير محددة بصورة واضحة .
- غير قادر على تصحيح أخطائه بصورة ذاتية.
- يشك في كفاءته وفاعليته.
- يبدو عليه التشاؤم في كثير من المواقف .

11- تأثير المنافسة على تقدير ذات المراهق الرياضي (المرحلة الوسطى):

1-11 التأثير السلبي:

عندما يواجه المراهق الرياضي خبرات فشل متكررة ويدرك أن الفشل نتيجة لأدائه فان ذلك يجعله يفقد تقديره لذاته وينقص من ثقته في نفسه ، وهذا التقييم السلبي لذاته يزيد من شعوره بعدم كفاءته نظرا للآن القدرات البدنية والمهارات الحركية تمثل قيمة كبيرة لتقديم الشيء لأنفسهم.

كما أن خبرات الفشل المتكررة التي تحدث الرياضي الصغير لا يؤدي إلى نقص تقدير الذات فقط ولكن هذا التأثير السلبي قد يمتد إلى سنوات عديدة من عمر المراهق و قد يمتد أيضا إلى هذا التأثير السلبي إلى أنشطة عديدة أخرى من حياته.

ويتوقع أن تحدث خبرات الفشل للرياضي نتيجة عوامل كبيرة منها على سبيل المثال عندما يضع المراهق الرياضي أهدافا تفوق قدرته رغبة في الحصول على المكافأة و إرضاء الآباء و المدربين أو أن الآباء و المدربين يقترحون أهدافا أكثر من قدرات الرياضي لعدم معرفتهم الصحيحة لقدراته أو قدرات المنافس.

كما قد يحدث في بعض الأحيان أن المراهق يحقق تقدما سريعا في بعض مراحل الأداء كما هو في المسابقات الرقمية مثل السباحة أو ألعاب القوى يتوقع أن يستمر هذا المعدل في مراحل التدريب التالية بالرغم من صعوبة ذلك.¹

11-2 التأثير الإيجابي:

التخطيط الجيد لبرامج التدريب والتطبيقات الصحيحة للمفاهيم التقنية النفسية التربوية يعني أن الرياضي يطور من قدراته البدنية و المهارية وذلك يكسبه المزيد من المفهوم الايجابي نحو نفسه.

كما أن توفير خبرات النجاح تسمح بإتاحة الفرصة للمراهقين لمعرفة مدى تقدمه يؤثر ايجابيا على الجوانب النمو النفسي المتعددة مثل الثقة في النفس و الشعور بالرضا والنجاح يتوقع أن يمتد هذا التأثير الايجابي في المجالات الحياة المختلفة مثل النادي، المدرسة ، جماعة الأصدقاء.²

¹ أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص49

² أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين، مرجع سابق، ص49-50

*** خلاصة:**

من خلال ما سبق يتضح أن مفهوم الذات في التكوين منذ اللحظة الأولى التي يبدأ فيها الطفل باستكشافه لأجراء جسمية حيث تبنى من خلال أفكاره وشعوره وأعماله وخبراته و أن الفرد يمر في عدة عقبات في طريق تأكيد ذاته، فعندما يكون في مرحلة الطفولة ،فإما يتولد لديه شعور بالثقة أو بعدم الثقة بالآخرين وذلك حسب حاجته التي قد تم إشباعها بطريقة صحيحة أو غير صحيحة ، إنه في السنوات الأولى من حياته ينزع إلى الاستقلال والاعتماد على نفسه وهنا قد تراوده بعض الشكوك في قدراته على تحقيق ذلك اعتماد على ما قد يواجهه من نجاح أو فشل .

والنشاط الرياضي على اختلاف أنواعه من الأنشطة الإنسانية التي تزخر بالعديد من المواقف التنافسية التي قد يكون لها أثر كبير على شخصية الفرد ومفهومه لذاته وتقديرها، حيث يلعب هذا الأخير دورا متميزا في الارتقاء بخبرة الإنسان الشخصية وتميزها، حيث يساهم في تحسين المستوى الصحي والبدني وتنمية الروح الاجتماعية وحسن الاتصال بالآخرين وهو الأمر الذي يعكس على زيادة إنتاجية اللاعب .

الفصل الثاني: العدوان

و السلوك الجازم في الميدان الرياضي

* تمهيد.

- 1- تعريف السلوك العدواني.
- 2- مؤشرات مفهوم السلوك العدواني.
- 3- أنواع السلوك العدواني .
- 4- أسباب السلوك العدواني.
- 5- العوامل المؤثرة في السلوك العدوان.
- 6- النظريات المفسرة لسلوك العدواني.
- 7- أسباب السلوك العدواني في الرياضة .
- 8- أنواع السلوك العدواني في الميدان الرياضي.
- 9- خصائص السلوك الجازم.
- 10- أهداف السلوك الجازم.
- 11- أهمية تنمية السلوك الجازم لدى الرياضي.
- 12- الفرق بين العدوان كغاية، العدوان، كوسيلة والسلوك الجازم.
- 13- المواقف التي يحدث فيها السلوك العدواني.
- 14 - توجه السلوك العدواني في الميدان الرياضي الرياضة.
- 15- توجيهات إرشادية للمتدرب الفئة العمرية 15-16 سنة

* تمهيد

إن دراسة ظاهرة العدوان في الرياضة تشكل أهمية بالغة، كون هذه الأخيرة مرآة عاكسة لمدي رقي المجتمع ككل، فهي تعتبر بمثابة المجتمع المصغر الذي يعكس واقع المجتمع الكبير

إن انتشار العنف في المجتمع قد يكون له انعكاسات سلبية في الميدان الرياضي إلا أن الرياضة تعتبر إحدى المجالات الهامة لكبح العنف فعلى سبيل المثال يعتقد الكثيرون أن الألعاب الرياضية مثل الملاكمة والمصارعة وبدرجة أقل كرة القدم قنوات مقبولة إجتماعيا لتصريف العنف .

كما أصبح توجيه السلوك العدواني في الرياضة بما يخدم مستوى الأداء دون إلحاق الأذى بالمنافس محل إهتمام المختصين و بالخصوص المدربين ذلك من اجل تنمية اللعب الشريف الذي يتميز بالكفاح و المثابرة بذل الجهد و القوة في إطار القواعد و القوانين المنظمة لمختلف الأنشطة الرياضية سواء كانت تنافسية، ترويحية، علاجية، أو تربية.

1 - تعريف السلوك العدواني:

لقد اختلفت تعاريف العدوان وتعددت، فلم يتفق الباحثون على تعريف محدد له، مما يوحي بأن العدوان سلوك معقد، وأسبابه كثيرة ومتشابهة، وتصنيفاته عديدة كذلك.

- **دولارد:** " السلوك الذي يهدف إلى إصابة أو إذاء الشخص الموجه إليه ذلك السلوك بدنياً أو معنوياً أو ما يشير إليه".¹

- **أدler (Adler):** " العدوان هو رغبة في ممارسة القوة على الآخرين".²

- **فضيل أبو هين:** " هو إلحاق الأذى بالآخر بشكل مباشر أو غير مباشر مادياً أو معنوياً، وهو الذي ينتج عن الضعف والكرهية من الآخر، وهذا السلوك يهدف إلى التوافق مع الواقع".³

من أجل تحديد تعريف شامل لسلوك العدوان ينبغي تعريف بعض المصطلحات ذات صلة بالسلوك العدواني و هي:

- الغضب (Anger):

هو إستجابة إنفعالية داخلية تتضمن شعوراً بالتهديد، وردود فعل أدرينالية، تهيب الفرد للإعتداء على الآخرين.⁴

- العدائية (Hostility):

هي مشاعر الكراهية والشك والريبة والمفاصلة بل المقاطعة تجاه فرد أو مجموعة من الأفراد.⁵

- العدوان (Aggressiveness):

فهو سلوك يقصد به إلحاق الأذى والضرر بالآخرين و ممتلكاتهم أو الممتلكات العامة أو العقائد والدين، وهي حالة من التوتر الفسيولوجي السيكولوجي بدرجة ما، تسببه منبهات خارجية ضاغطة.⁶

- العنف (Violence):

¹. M.Morcelli .A. Brocnnier . psychologie de l'adolescent .ed. T Masson . PARIS. 1980 . p111.

². عصام عبد اللطيف العقاد، سيكولوجية العدوانية وتروضها منحى علاجي معرفي جديد، د ط، دار غريب للطباعة والنشر، 95، 2001

³. عصام عبد اللطيف العقاد، مرجع سابق، ص95

⁴. خولة احمد يحي، مرجع سابق، ص87

⁵. رمضان القدافي، علم النفس النمو من الطفولة الي المراهقة، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، 1997، ص65

⁶ عصام عبد اللطيف العقاد، سيكولوجية العدوانية وتروضها منحى علاجي معرفي جديد، مرجع سابق، ص95

وهو سلوك ظاهر شديد التدمير، القصد منه إيذاء الآخر.¹ كما يرى الباحث أن العنف هو آخر حلقات العدوان، وهو مصطلح إجتماعي موجه نحو الخارج وأما العدوان فهو مصطلح نفسي قد يوجه للذات الداخلية أو للخارج من خلال التعاريف السابقة يميل الباحث الحالي إلى تأييد رأي فضيل أبو هين، أن السلوك العدواني هو إلى إلحاق الأذى بالآخر بأشكال مختلفة سواء كان مادياً أو معنوياً، وهو الذي ينتج عنه الكراهية إتجاه الآخر.

2- مؤشرات مفهوم السلوك العدواني:²

- إن نية اللاعب القيام بالعدوان هي دليل الذي يستدل به عن كون السلوك عدوانياً أم غير عدواني.
- إن السلوك لكي يسمى عدوانياً يجب أن يكون لدى اللاعب المعتدى توقع أكبر من الصفر في إزاء المنافس بعض النظر عن نجاح أو فشل هذا السلوك في تحقيق هدفه.
- إن السلوك العدواني يمكن وقوعه على المنافس مباشرة أو على أي شيء آخر يخصه.
- إن السلوك العدواني يمكن أن يكون من خلال نظرة أو إشارة مؤدبة معنوياً أو احتكاك بدني أو كلمة مهددة أو خسارة .
- إن السلوك العدواني يمكن ملاحظته وتحديد نوعه وهدفه .

3- أنواع السلوك العدواني:

إن مظاهر السلوك العدواني والتعبير عنه تختلف باختلاف العمر، والجنس والإقامة وأسلوب التنشئة الأسرية، والثقافة، والوضع الطبقي، والمستوى الإقتصادي و الإجتماعي.

3-1 العدوان من حيث الاتجاه:³

3-1-1 العدوان الموجه نحو الآخرين:

¹ حامد عبد السلام زهران ، جلال يسرى ،دراسات في علم النفس ،عالم الكتاب،مصر، 2002، ص46

³ عصام عبد اللطيف العقاد، مرجع سابق، ص 105-106

³ عصام عبد اللطيف العقاد، سيكولوجية العدوانية وتروضها منحى علاجي معرفي جديد، مرجع سابق 2001، ص108

وهو أكثر مظاهر العدوان وضوحاً، ومن أهم دوافعه الغضب والكرهية والإحباط ويمكن تعريفه أنه ذلك السلوك الذي يكون الهدف منه إيذاء الآخر و أن الذكور أكثر استخداماً لمظاهر العدوان نحو الأشياء والأشخاص.

2-1-3 العدوان الموجه نحو الذات:

قد يكون بسبب الشعور بالذنب الذي يثير الحاجة إلى عقاب الذات ، والخوف من ردة فعل المعتدي عليه، فينقمص شخصيته، فيوجه عدوانه إلى نفسه بدلاً من الذي إعتدى عليه. وهذا النوع منتشر بين الإناث أكثر من الذكور.

ولقد فسّر (فرويد) في إطار نظرية التحليل النفسي العدوان الموجه نحو الذات بإعتباره جزءاً من غريزة الموت أو الهدم، وذلك عندما يبدأ الأنا الأعلى في التكوين يثبت قدر كبير من غريزة العدوان داخل الأنا ، حيث يعمل بطريقة تؤدي إلى فناء النفس. فالعدوان المكبوت يؤدي إلى توجيه العدوان نحو النفس حتى ينجح في نهاية الأمر في إفناء الفرد .

إلا أن العدوان على الذات يأخذ عدة صور ومظاهر لذا المراهقين منها تمزيق الفرد لملابسه أو شد الشعر، أو ضرب الرأس بالحائط أو السرير ، أو عض الأصابع، أو حرق أجزاء من الجسم، أو كيها بالنار أو السجائر.

3-1-3 العدوان التحويلي أو المزاح :

يرى حامد عبد السلام زهران أن الذكور أكثر استخداماً لمظاهر العدوان نحو الأشياء ونحو الأشخاص، ويطلق عليه العدوان المزاح، والذي قصد به أنه إذا حالت عقبات دون تحقيق العدوان المباشر نحو مصدر الإحباط سواء كان شخصاً مرهوب الجانب كالأب، أو محبوباً كالأم، أو محترماً كصديق.

3-2 العدوان من حيث الشكل:

3-2-1 العدوان المادي الجسدي:

هذا النوع من العدوان هو الإستجابة السلوكية التي تهدف إلى إلحاق الأذى المادي أو الجسدي بالأشياء بطريقة مباشرة، ومن مظاهره لدي المراهقين القيام بضرب زملائه أو الاعتداء عليهم وقذفهم بالأشياء التي في يده، أو دفعهم وقرصهم أو شد شعرهم.¹

2-2-3 العدوان المعنوي اللفظي:

ونعني به الإستجابة اللفظية أو الرمزية التي تحمل الأذى النفسي والاجتماعي للآخرين.²

3-3 من حيث الهدف:

1-3-3 العدوان السلبي:

هذا العدوان السلبي بإستطاعتنا أن نحوله إلى سلوك مقبول في المجتمع ، وذلك عن طرق وضع الفرد في بيئة إجتماعية تُعطيه التقدير والأمن، وتزوده بنشاط إجتماعي صالح، وعن طريق إعطاء الفرصة لنزعتة العدوانية للظهور دون إنماء للأنانية.³

2-3-3 العدوان الإيجابي:

يعتبر هذا النوع من العدوان بناء يسعى فيه الإنسان لإثبات شخصيته ووجوده، بل وتأكيد ذاته، حتى أصبح العدوان الإيجابي من ضرورات الحياة و إستمرارها ويؤكد ذلك (فرويد) حيث يقول "يمتد مجال العدوان لتهيئة الفرد للتغلب على الصعاب، ولتأكيد مكانته حتى يصبح كائناً متميزاً بشخصيته عن الآخرين، والعدوان بهذا المعنى ضرورة من ضرورات الحياة والبقاء".⁴

4-3 من ناحية الطب النفسي:

1-4-3 السلوك العدوانى المباشر الظاهر:⁵

¹ . حسن فايد، العدوان والاكتئاب ، المكتب العلمي للكمبيوتر ، ط1 مصر ، 2001 ، ص 20
² . عصام عبد اللطيف العقاد، سيكولوجية العدوانية وتروضها منحى علاجي معرفي جديد مرجع سابق ،ص99
³ . عصام عبد اللطيف العقاد ،مرجع سابق ،ص99
⁴ . عصام عبد اللطيف العقاد،مرجع سابق،ص99
⁵ . حسن فايد، العدوان والاكتئاب،مرجع سابق،ص26

وهو إلحاق الأذى أو الضرر بالآخرين أو الذات بشكل صريح ومباشر، وقد يكون بسبب الغضب أو وسيلة لتحقيق هدف معين، مثل ذلك: المراهق الذي يتهم زميله بالتدخين أمام مسئول فيغضب هذا الأخير، ويقوم بتشكيل عصابة للإعتداء على هذا الأخير الذي إتهمه وكان سبباً في عقابه.

3-4-2 السلوك غير مباشر (غير ظاهر) :

وهو سلوك عدواني عصابي يعبر عنه بطريقة إسقاطيه على الذات أو الآخرين، أو تخيلية، وهذا العدوان المغطى قد تدفعه مشاعر كراهية مكبوتة إستحدثتها مشاعر صادمة منذ الطفولة.¹

4- أسباب السلوك العدواني:²

يمكن حصر أسباب السلوك العدواني في ما يلي:

- الإتجاه التسلطي:

ويتمثل في فرض الأم أو الأب لرأيه على المراهق بصفة ويتضمن ذلك الوقوف أمام رغبات الفرد التلقائية، أو منعه من القيام بسلوك معين لتحقيق رغباته التي يريدتها حتى لو كانت مشروعة، وهذا الأسلوب يلغي رغبات المراهق وميوله، كما يقف عقبة في سبيل تحقيق ذاته، وهذا الأسلوب غالباً ما يساعد على تكوين شخصية خائفة دائماً من السلطة خجولة، ومثل هذه الشخصية غالباً ما تعتدي على ممتلكات الغير. كما أن إستخدام أسلوب التنشئة المتشدد أو المتسلط من جانب الأب يهيئ إختلافات بين الأبناء المتعايشين لظروف هذا النوع من التنشئة، فقد يستجيب بعضهم بخوف مصحوب بالحزن، والبعض الآخر بخوف مصحوب بالاستثارة والعدوان، وتتحدد هذه الإختلافات بين الأبناء بعوامل متعددة منها: طبيعة شخصية كل منهم، وطبيعة المواقف المتميزة .

كما أن الإتجاه الوالدين المسيطر ينكر ذاتية المراهق وحقوق الأبناء مما يؤدي إلى أبناء يتميز سلوكهم بالإذعان أو العدوان.

¹ . معتز سيد عبد الله، علم النفس الاجتماعي، د، ط دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2001، ص 121

² . بشير معمريه، بحوث و دراسات متخصصة في علم النفس، الجزء الثاني، منشورات الجبر ، 2007، ص 129.

- أسلوب الحماية الزائد:

يعرف أسلوب الحماية الزائدة بالميل المفرط لذا الأبوين لحماية أطفالهم و المراهقين بشكل عام بدنياً و نفسياً بحيث يفشل الفرد في الإستقلال بنفسه. حيث قيام أحد الوالدين أو كليهما نيابة عن المراهق بالواجبات أو المسؤوليات التي يمكنه أن يقوم بها، والتي يجب تدريبه عليها إذا أردنا أن يكون له شخصية إستقلالية. ومثل هذا المراهق الذي يعيش ويتفاعل مع هذا الأسلوب ينمو بشخصية ضعيفة خائفة غير مستقلة تعتمد على الغير في قيادتها وتوجيهها، وغالباً ما يسهل إستثارته و إستمالتها للفساد نتيجة ضعفها وعدم تحملها المسؤولية. وتتسم هذه الشخصية بتقبل الإحباط، ولا شك أن للحماية الزائدة نتائج سلبية في تكوين شخصية المراهق، حيث لا يستطيع مقاومة الإحباطات المستمرة في الحياة، فهو يرتبك ويضطرب في سلوكه وفي علاقاته الإجتماعية، أو ينطوي وينسحب من المجتمع لشعوره بالعجز عن مواكبة الآخرين في علاقاتهم وعاداتهم .

- الإهمال :

وهذا الأسلوب يقوم على نبذ المراهق وإهماله، وتركه دون رعاية أو تشجيع أو إثابة للسلوك المرغوب، أو محاسبة أو عقاب على السلوك الخاطئ. وقد يكون الإهمال والنبذ صريحاً وقد يكون غير صريح.

وصور الإهمال والنبذ كثيرة منها :عدم المبالاة بإشباع حاجاته الضرورية، وعدم إثابته ومدحه عندما ينجز عملاً ، أو السخرية منه في حالة إستحقاقه الثناء والمدح والتشجيع، وهذا يبعث في نفس المراهق روح العدوان والرغبة في الإنتقام، والإفراط في الشعور بالذنب والقلق، وقد يشعر المراهق أنه غير مرغوب فيه نتيجة لما يتعرض له من كبت وإحباط مستمر وعدم إشباع حاجاته أو حرمانه منها، هو السبب الرئيسي لشعوره بالإهمال .

- التدليل:

ويتمثل في تشجيع الفرد على تحقيق معظم رغباته بالشكل الذي يحلو له، وعدم توجيهه لتحمل أية مسؤولية تتناسب مع مرحلة النمو التي يمر بها، وقد يتضمن هذا

الأسلوب تشجيع الفرد على القيام بألوان من السلوك الذي يعتبر عادة من غير المرغوب فيها إجتماعيًا.

وقد يتضمن دفاع الوالدين عن هذه الأنماط السلوكية غير المرغوب فيها ضد أي توجيه أو نقد يصدر إلى المراهق من الخارج. وعلاقة الإفراط بالسلوك العدوانى نجد أن الإفراط في التسامح مع الأبناء والتساهل يؤدي إلى عدم النضج الإنفعالي. لأنهم لم يتعودوا الإحباط ولم يتعلموا الفشل، وعندما يتعرضون إلى مواقف إحباطية يترتب على ذلك تعرضهم لبعض الإضطراب النفسى والعصبى .

- القسوة:

ويقصد به استخدام أساليب العقاب البدنى والتهديد به، وكل ما يؤدي إلى إثارة الألم الجسمى كأسلوب أساسى فى عملية التنشئة. وهو استخدام أساليب العقاب البدنى حيث يتعامل الآباء بقسوة وبشدة وصرامة مع أبنائهم، ويعاقبونهم على أفعالهم بشدة، ويشعرونهم بالذنب على سلوكهم غير المرغوب فيه، وهذا الأسلوب من التربية الصارمة يحاسب الطفل أو المراهق على كل صغيرة وكبيرة، الأمر الذى يجعله يمتنع عن القيام بأي نشاط، ويكف عن المطالبة بحقوقه.

وإشباع حاجاته خوفًا من العواقب المترتبة على ذلك، وهى المعاملة القاسية وضروب العقاب النفسى والبدنى التى يخشاها. وتؤدي تلك القسوة إلى نشوء شخصية متمردة تنزع إلى الخروج على قواعد السلوك المتعارف عليه كوسيلة للتنفيس والتعويض مما تعرضت أو تتعرض له من ضروب القسوة، وعلى هذا فإن هذه الشخصية ينتج عنها السلوك العدوانى الذى يتجه نحو الغير.

مثلا :إتلاف ممتلكات الغير دون إحساس بالذنب، أو تأنيب الضمير، وقد وجدت علاقة موجبة بين السلوك العدوانى وعقاب الوالدين .فقد يكافأ المراهق لأنه يلجأ إلى العدوان والمكافأة هنا هى الرضا الذى يحققه بإلحاق الأذى أو الضرر بالآخرين، ولكن عندما يتسبب العدوان فى أن يعاقب المراهق فإنه يشعر بالإحباط الذى يدفعه نحو مزيد من العدوان.

- التذبذب

هو التقلب في المعاملة بين اللين والشدّة، يثاب مرة عن العمل ويعاقب مرة أخرى عليه، وتجاب مطالبة مرة ويحرم منها مرة أخرى دون سبب معقول. وهذا الخط المتذبذب بين الشدّة واللين، حيث يعاقب المراهق مرة في موقف ويثاب مرة أخرى في نفس الموقف، يجعله حائرًا لا يعرف الصواب من الخطأ، كما أنه ينشأ مترددًا وغير قادر على حسم الأمور، ويكف عن التعبير الصريح عن آرائه ومشاعره. وهذا الأسلوب من أشد الأساليب خطورة على شخصية المراهق وعلى صحته النفسية، حيث أن التآرجح بين الثواب والعقاب، والمدح والذم، واللين والقسوة، وعدم الاستقرار في المعاملة و يجعله في حيرة من أمره، ودائم القلق غير مستقر، ومن ثم يترتب على هذا شخصية متقلبة متذبذبة ومزدوجة.

- التفرقة:-

ويقصد به عدم المساواة بين الأبناء جميعًا والتفضيل بينهم بناء على المركز أو الجنس أو السن، أو أي سبب عرضي آخر. فتفرقة الوالدين في معاملة أبنائهما تسبب الشعور بالغيرة، وذلك بأن يخص الأبناء الذكور بعناية ورعاية أكثر من الإناث، أو أن يفضل أحد الأبناء عن الآخر لأي سبب من الأسباب، والشعور بالغيرة قد يقود المراهق إلى التخريب أو الاعتداء على أخيه الذي يغار منه، ويظهر غضبه وقلقه بصورة واضحة. وقد يترتب على هذا الأسلوب شخصية أنانية حاقدة، تعودت على الأخذ ممن حولها.

- تفضيل بعض المراهقين على البعض الآخر:

يعتبر التمييز بين الأولاد وإن كان في التصرفات اللاشعورية له أثر سيئ على الطفل، فإذا كان التمييز يحدث في أشياء صغيرة حقيرة بالنسبة للأهل ولكنها كبيرة بالنسبة للمراهق. فقد تتسامح الأم مع ابنها المدلل عندما يفعل بعض الأشياء بينما تؤاخذ الآخرين على نفس الفعلة .

5- العوامل المؤثرة في السلوك العدوان :

من خلال إستعراض الباحث العديد من الكتابات والبحوث تبين أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر في السلوك العدواني وهي كالتالي:

- الوراثة والبيئة:

يقول سكوت (Scot) أن الفرد يرث من الجينات ما قد تؤثر على نموه ، بحيث تمده بجهاز عضلي قوي يساعده على المقاتلة . كما أنه توجد عوامل أخلاقية ، إجتماعية وحضارية تلعب دوراً في تحديده¹.

- التقليد والمحاكاة:

يتبين أثر التقليد المباشر والرئيسي في السلوك العدواني، وهو وسيلة من وسائل التعلم عن طريق الملاحظة التي تسبق التقليد، وقد قيل أنه من عاش شيئاً تعلمه².

- الذكاء والتحصيل الدراسي:

أنه ليس ثمة إرتباط بين التحصيل الدراسي وأي من أشكال السلوك العدواني، ولكنه إرتباط موجب بالسلوك السوي، فكلما يستقيم التحصيل الدراسي الجيد للمواد الدراسية³.

- القلق النفسي :-

لقد اقترن القلق بالعدوان ارتباطاً وثيقاً، فالقلق هو حالة نفسية غير سارة من التوتر العصبي، ويعرفه آخرون ، أنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، يسبب له كثيراً من الكد والضيق. واتفق قوم ،ماري و هورني على وجود علاقة سببية بين العداوة والقلق ، ولكنهما ذهبا إلى أن العداوة تؤدي إلى القلق، والقلق ينمي العداوة، فالمرهق يقمع عداوته لحاجته إلى الراشدين، ويظهر القلق و الإتكالية ويشعر بالعجز، ويسقط عداوته على الآخرين، ويعتقد⁴.

- الوضع الاقتصادي و الاجتماعي والعدوان:

إن الوضع الإقتصادي المتردي والظروف الإجتماعية المزرية تساهمان إلى حد كبير في نشوء العدوان وخاصة عند الشباب في سن المراهقة .

- التنشئة الوالدية :

1 . سهير كامل أحمد ،دراسات في سيكولوجية الشباب ، د،مرجع سابق، ص113

2 . معتز سيد عبد الله ،علم النفس الاجتماعي ،مرجع سابق ،ص128

3 . معتز سيد عبد الله ،مرجع سابق ،ص129

4 . معتز سيد عبد الله ،مرجع سابق ،ص129

إن الأسرة هي الحضانة التربوية الأولى للمراهق، فإن أصاب الأسرة خلل ينعكس ذلك على الأبناء، وهذا الخلل يتمثل في انفصال الوالدين أو انحرافهما معاً أو أحدهما، وفقر الأسرة، وزيادة عددها، حيث الإحباط ونقص التنظيم وضعف الرقابة، والتربية القاسية أو التسامح تجاه العدوان.

لذلك أسلوب التنشئة والتربية الذي يسلكه الوالدان ينعكس على المراهقين الكبار، فالمرهق الذي ينشأ في جو يغلفه التدليل، لا يعرف إلا الطاعة لكل أمر يقول به، ومن ثم لا يستطيع تحمل الحرمان، إذا ما وجهه العالم الخارجي، قد يفضي به الأمر إلى ظهور نزعات نتيجة هذا الحرمان.¹

- أثر المستوى التعليمي للوالدين وجماعة الأقران:

مما لا شك فيه أن المستوى التعليمي الراقى للوالدين يساهم في رقي معاملة الوالدين معاً لأبناء وكذلك حسن إختيار جماعة الأقران يساعد في ظهور سلوك حسن ومقبول إجتماعياً.²

6- النظريات المفسرة لسلوك العدوانية:

تناول السلوك العدوانية الكثير من الباحثين في معظم تخصصات العلوم الإنسانية فتباينت تفسيراتهم له فكان ذلك سبباً لظهور العديد من النظريات نتناولها فيما يلي:

6-1 نظرية الغرائز:

وتضم هذه النظرية العديد من وجهات النظر منها : المشتقة من المدرسة الفرضية، ووجهة النظر المشتقة من التحليل النفسي، وكذلك وجهة النظر المشتقة من النظرية الأيتنولوجية.

* وجهة النظر المشتقة من المدرسة الفرضية:

¹ سعدون الحلبوسي وآخرون، التوجيه التربوي والإرشاد النفسي، مرجع سابق، ص148

² سعدون الحلبوسي وآخرون، مرجع سابق، ص148

مؤسس المدرسة الفرضية في علم النفس الحديث هو الرائد الأول **مكدوجال** (Macdoyal) يرجعه إلى الغريزة المقاتلة التي يحركها إنفعال الغضب.

أما (فرويد) فقد فسّر غريزة العدوان باعتبارها غريزة فطرية وهي في أصله تسعى إلى تدمير الذات (المازوخية). فيرى أن البشر مدفوعون بشكل لا شعوري نحو تدمير ذاتهم، أي مدفوعون نحو الموت، ولا تتجه هذه الغريزة إلى الخارج ضد الآخرين (السادية) إلا كظاهرة ثانوية فقط،

ويتم ذلك من أجل حماية الذات عن طريق ميكانيزمات الدفاع، وقد عرف الغريزة بأنها "استعداد فطري نفسي جسمي يولد به الكائن الحي، ويهيئه لأن يسلك سلوكاً خاصاً في المواقف المختلفة وذلك بأن يدرك المثير لهذا الموقف، ثم يشعر بإنفعال خاص بهذا المثير، ثم ينزع إلى القيام بتصرف ملائم إزاء هذا الموقف"¹

* وجهة النظر المشتقة من نظرية التحليل النفسي

يعتبر **فرويد (Sigmund Freud)** من أشهر زعماء هذه النظرية حيث يرى أن العدوان هي الدافع الأساسي والمحرك الرئيسي للإنسان، مثلها مثل بقية الدوافع الفسيولوجية الأخرى.²

كما يرى (فرويد) أيضاً أن العدوان على العالم الخارجي بصفة عامة وعلى الأفراد الآخرين بصفة خاصة، أمر ناتج حتماً من الغريزة الجنسية، غريزة ضغط الذات و غريزة الموت، فيرى أن العدوان هو الدافع الأساسي في حياة الفرد والجماعة، وأن الحياة تنمو نحو مظاهر العدوان المختلفة، من سيطرة وتسلط وقوة، وأن العدوان هو أساس الرغبة في التمايز والتفوق، وهذا ما دعاه إلى أن يقرر أن العدوان هو أساس إرادة القوة.

6-2 نظرية الإحباط :

نظرية الإحباط هي من أشهر النظريات التي حاولت تفسير سلوك العدوان والتى يطلق عليها غالباً فرض الإحباط، قدم هذا الفرض من طرف فريق من سيكولوجي جامعة بيل الأمريكية وهم جون دولارد، نيل ميلي، لونارد دوب. هوبرت مورر روبرت و سيرز عام 1939، الذين إقترضوا أن الإحباط كشرط بيئي يؤدي إلى الهجوم

¹ سعيد حسني العزة، جودت عزت عبد الهادي، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، دار الثقافة للنشر، عمان، 199، ص25

² إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي، مرجع سابق، ص ص 35-37

على الذين تسببوا في إعاقة وتحقيق الهدف وإلحاق الأذى بهم ،بالتالي فانه حسب هذه النظرية إزالة مصدر الإحباط الخارجية تؤدي إلى تخلص من السلوك العدواني أو التقليل منه.

و الإحباط هو حالة من خيبة الأمل ،الحرمان والشعور بالمرارة والفضل ناجم عن إعاقة المرء من تحقيق هدف معين ،فالوعي بالإحباط يعني الخطر والتهديد بالحرمان من إشباع حاجيات الإنسان الأساسية التي تحمي وجوده وتحافظ على بقائه. إلى أن هناك باحثين مثل إرنولد باص ،كونرادبير ،كوفيتز يرون أن الإحباط يؤدي إلى العدوان في كل الأحوال بل في بعض الظروف فقط مثل السياق الاجتماعي الذي يوجد فيه الفرد المحبط وفي حالات أخرى يستجيب المحبط بالاكنتاب والانسجام وتأخذ الاستجابة بالإحباط أشكالاً عديدة غير العدوان مثل تلبد القلق والنكوص والنمطية والخيال¹.

3-6 النظرية السلوكية:

يفسر السلوكيون العدوان وفقاً لمفاهيمهم التي يستخدمونها لتفسير السلوك فالسلوك العدواني عندهم سلوك متعلم عن طريق الإشتراك والتعزيز وهناك نوعان من الإشتراك هنا الإشتراك الإشتجابي الذي يبحث فيه الروسي (إيفان بافلوف) ويحدث فيه السلوك كاستجابة لمثير سابق . فالفرد يصدر سلوك عدواني سابق و هو تلقه للإهانة مثلاً ،أو رؤيته لمعزز عند ضحية ضعيف يمكن أخذه بقوة الإشتراك الإجرائي. كما بحث فيه السيكلوجي الأمريكي سنكر (Skinner) الذي يقول: يصدر السلوك كأجزاء في البيئة، فيحدث فيه تغيرات ،و يتأثر بعد ذلك بما يعقبه، فإن كان تعزيزاً زاد احتمال صدوره ،أما إذ لم يعزز أو تعرض للعقاب فإن احتمال صدوره يتناقص فالسلوك العدواني وفقاً لهذا الاشتراط ،يحدث و يستمر لعدة ثواني².

¹ سامر جميل رضوان ،الصحة النفسية،ط1،دار المسيرة،عمان،الأردن،2002،ص267

² حسن المنسي ،إيمان المنسي،التوجيه و الإرشاد النفسي ونظرياته ،ط1،مرجع سابق،ص81

6-4 نظرية التعليم بالتوقع (نظرية التعلم الإجتماعي)¹

يرى أصحاب هذه النظرية أمثال (باندورا وزملائه) أن السلوك العدواني و الإستجابة له هو بمثابة نتيجة للتعلم عن طريق ملاحظة نماذج عدوانية متوفرة في البيئة الإجتماعية التي يعيش فيها الإنسان.

ويرون أن السلوك لا يمكن فهمه إلاّ بفهم البيئة التي يظهر فيها هذا السلوك، وينقسم دعاة التعلم إلى فئتين ؛ الفئة الأولى ترجع نشأة العدوان إلى أثر الثواب والعقاب والإحباط على سلوك الفرد وخاصة في طفولته المبكرة، وخلال المراحل الأولى للتنشئة الإجتماعية والفئة الثانية تُرجع نشأة العدوان إلى التقليد وما يتطلبه هذا التقليد من وجود نموذج مما سبق يمكن أن تأخذ هذه النظرية مسارات هي:

- التعلم بالملاحظة و إتخاذ النموذج.

- الثواب والعقاب.

- الدافع الخارجي المحرض على العدوان (المحكات)

كما أجرى (باندورا وزملائه) العديد من البحوث حول علاقة مشاهدة السلوك العدواني في الأفلام التلفزيونية بممارسة الأطفال للعدوان .فجاءت النتائج تبين أن الأطفال الذين يتعرضون أكثر لنماذج عدوانية يظهرون عنفا أكثر من سلوكهم من الذين يشاهدون الأفلام العدوانية والمليئة بالعنف .
وتؤكد النتائج هذه البحوث ما يلي:

- أن مشاهدة أفلام العنف تساهم في تشكيل صورة ونمط العدواني.

- يقلد الطفل سلوك الذي يكافأ فاعله أكثر من تقليد السلوك الذي يعاقب عليه فاعله.

- يقل الشعور بالذنب إزاء الأفعال العدوانية نتيجة المشاهدة المستمرة للأفلام العنف وترى أن الإنسان ينخرط في السلوك العدواني تجاه الآخرين لعدة أسباب:

- أنه إكتسب العدوانية خلال خبرته السابقة.

- أنه توقع أشكالاً عديدة من التعزيزات للقيام بهذا السلوك .

¹ .أرنوف واتيچ ، نظريات ومسائل في مقدمة علم النفس ، ترجمة عادل عزا لدين وآخرون ،ديون المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1990 ، ص 102

- أنه تم تحرضه مباشر بأسباب إجتماعية و بيئة خاصة للقيام بالسلوك العدوانية.

5-6 نظرية التعليم بالتوقع و قيمة التعزيز:¹

هذه النظرية في التعلم وهي ترى السلوك العدوانية متعلم ويضع (جوليان روت) صاحب هذه النظرية أربعة مفاهيم لتفسير السلوك وهي:

- إمكان حدوث السلوك .

- التوقع.

- قيمة التعزيز.

- الموقف النفسي .

وبهذه المفاهيم الأربعة يفسر السلوك العدوانية كما يلي: أنه في موقف معين فإن إمكانية حدوث سلوك عدواني معين يعتمد على توقع الشخص العدوانية بأنه بسلوكه العدوانية هذا سوف يحصل على شيء مادي أو معنوي يرغب فيه وأن هذا الشيء الذي سوف يحصل عليه مفضل لديه و قيمة التعزيز في هذا الموقف أكثر من أي شيء آخر يمكن أن يحصل عليه أيضا .

6-6 نظرية السمات:

ترى هذه النظرية أن العدوان سمة من سمات الشخصية وهناك فروق بين الأفراد في هذه السمة. ويعتبر (إيزنك) من أكبر دعاة هذه النظرية الذي يقول بوجود شخصية عدوانية. و باستخدامه للتحليل العاملي، قدم براهين علمية وهي كما يلي :

- أن جميع الأفراد يولدون بأجهزة عصبية مختلفة، فمنهم من هو سهل الإثارة و منهم من هو صعب الإثارة.

- الشخصيات سهلة الإثارة تصبح مضطربة ، و الشخص المضطرب لديه استعداد في أن يصبح عدوانيا أو مجرما. و قد توصل (إيزنك) في أحد أبحاثه 1977 إلى أن العدوان يمثل القطب الموجب في بعد ثنائي الإتجاه أو القطب السالب يتمثل في اللأعدوانية ، الخجل ، الحياء ، والمسالمة.²

7-6 النظريات البيئية :

¹ . بشير معمريه، بحوث و دراسات متخصصة في علم النفس، الجزء الأول، منشورات الجبر ، 2007 ، ص200،
² . إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي، مرجع سابق ، ص ص 48-50

تشير هذه النظريات إلى أن العدوان يتأثر بالعوامل البيئية الفيزيائية. وقد تناولت البحوث ثلاثة موضوعات بيئية في علاقتها بالعدوان والعنف وهي كما يلي:

- الضوضاء: تبين من نتائج الدراسات في هذا الصدد أن الفرد الذين يعيشون في الحاضر يتعرضون للضوضاء و يظهرون مستويات أعلى في العدوانية تجاه الآخرين أو البيئة أكثر من الأفراد الذين لا يتعرضون للضوضاء فالضوضاء تعتبر نوعاً من الضغوط البيئية التي يستجيب لها الأفراد بالعدوان.¹

- الإزدحام: بصفة عامة لا يؤدي إلى إرتكاب السلوك العدواني ولكن دراسات و إن كانت قليلة وجدت أن الإزدحام يدفع الأفراد إلى إتيان بالسلوك العدواني خاصة إذا توفرت شروط المناسبة كالشعور بالتهديد تعذر الهرب أو بالضغوط وإدراك الفرد بالموقف .

- التعرض بإستمرار لدرجة حرارة مرتفعة : أحد العوامل المساعدة على ظهور السلوك العدواني إلا أن الدراسات في هذا المجال لم تحسم هذه العلاقات .

7- أسباب السلوك العدوان في الرياضة:

يمكن تصنيف العوامل التي تسبب في ظهور السلوك العدواني للاعبين إلى ثلاثة فئات هي:

- العوامل المرتبطة بخصائص الأنشطة الرياضية:

لكل رياضي خصائص نفسية يتميز بها طبقاً لأداء الرياضي، وكل نوع في الرياضة تمارس وفق قوانين و أنظمة تختلف عن النوع الآخر فبعضها يقوم على المنافسة بقوة الجسد وينتج في ذلك الضرب والاشتباك والاحتكاك المباشر مع الخصم وبعضها الآخر لا يعتمد على الاحتكاك المباشر مع الخصم وعلي ذلك يمكن تصنيف الأنشطة الرياضية على أساس درجة العدوانية التي تميز اللعبة أو الرياضة في حدود القواعد والقوانين الخاصة بذلك إلى خمس مجموعات هي:²

* أنشطة رياضة تشجع العدوان المباشر :

¹ . بشير معمري، بحوث و دراسات متخصصة في علم النفس، مرجع سابق، 2007 ص، 201
² . نزار الطالب، كامل الويس، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص106

وهذه الأنشطة تسمح قواعدها وقوانينها التعدي البدني المباشر علي المنافس وبدرجة كبيرة بالاشتباك و الالتحام وتوجيه الضربات والتي بها يتحقق الفوز على المنافس مثل الملاكمة والمصارعة و غيرها.

*** أنشطة تشجع العدوان بدرجة محدودة:**

هي التي تسمح قواعدها و قوانينها بالاحتكاك المباشر و لكن في نطاق محدود مثل كرة القدم كرة اليد و غيرها.

*** أنشطة رياضية تتميز بالعدوان الغير المباشر نحو المنافس:**

مثل كرة الطائرة، التنس الأرضي

*** أنشطة رياضية تتميز بالعدوان الموجه نحو الأداة :**

مثل رياضة القولف

*** أنشطة رياضية لا تتضمن العدوان المباشر ولا الغير المباشر :**

مثل: التمرينات الحرة.

- العوامل المرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية:

لخصائص المنافسة الرياضية وما توفره من ظروف وانطباعات لدي اللاعبين الأثر البالغ في ظهور السلوك العدواني، فهي توفر خبرة نجاح لطرف وخبرة فشل للطرف الأخرى والإحباط المتولد جراء ذلك كفيل بظهور العدوان.¹

- العوامل المرتبطة بخصائص اللاعب الرياضي :

لأي نوع من أنواع الرياضة شروطا أو متطلبات خاصة فيما تخص ببناء وتكوين شخصية الرياضي ، كما قد تختلف شخصية الرياضي عن شخصية زميله في الفعالية نفسها و هذا الاختلاف في شخصية الرياضيين يؤدي إلى فروق فيما بينهم تشمل على التعامل مع مثيرات العدوان و الاستجابة لها، فكل رياضي يتعامل مع هذه المثيرات وفق ما يحمله من خصائص شخصية قد تدفعه إلى السلوك العدواني و أهمها مايلي.²

- الاستشارة الانفعالية.

¹ أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص99

² أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص100

- الاتجاه النفسي نحو المنافس.

- الخوف من الانتقام و الثائر.

- الحالة المهارية و البدنية.

- الفروق بين الجنسين.

-أسباب أخرى:مثل

* مركز اللعب: .حيث أشارت بعض الدراسات التي أجريت على الفرق الجماعية إلى

زيادة تكرار السلوك العدواني بين المدافعين بدرجة اكبر من المهاجمين.

* أهمية المباراة: وذلك لان المباراة التي تكون نتيجتها مؤثرة ومهمة ستثير كثير من

التحفز والانفعال مما يؤدي بطبيعة الحال إل مزيد من السلوك العدواني.

* ضعف الحكام .

* وضعف الإشراف .

*وعدم انضباط الملاعب.

*الصحافيون وسائل الإعلام :الذين يجعلون من المسيء بطلا لمواضعهم فهم ينتقدوه

ولكنهم يعطوه حجم اكبر ويوفروا له الشهرة التي يبحث عنها.¹

8- أنواع السلوك العدواني في الميدان الرياضي:

وقد ظهرت بعض المحاولات لإلقاء الضوء على مفهوم العدوان في المجال

الرياضي و يأتي في مقدمة محاولات كل من سلفا (Silva) و أورليك (Orlick) و

يذهب سلفا إلى شرح مفهوم العدوان على أساس الهدف منه وفي ذلك يقسم العدوان إلى

ثلاثة هما العدوان كغاية ،والعدوان كوسيلة وهما من النوع السلبي غير مرغوب فيهما

في الرياضة و السلوك الجازم الذي إعتبرة إجابيا مرغوب فيه.

8-1 السلوك العدواني كغاية :

¹ .ثامر محسن، الإعداد النفسي في كرة القدم، ط1، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1990، ص106

هو عندما يكون الهدف هو إلحاق الضرر أو الأذى النفسي أو البدني نحو الآخرين مع الشعور بالتمتع و الرضا نتيجة ذلك. و مثال ذلك تعمد اللاعب ضرب منافسة أو تعمد دفعه باليد للسقوط على الأرض.¹

2-8 العدوان كوسيلة:

فيتضح عندما يهدف إلى إلحاق الأذى بشخص آخر و لكن ليس بغرض التمتع و الرضا نتيجة ذلك و لكن بغرض الحصول على تدعيم أو تعزيز من الخارج كتشجيع الجمهور أو رضاء المدرب و مثال عن ذلك عرقلة اللاعب لمنافسة عندما يقترب من تصويب الكرة نحو المرمى لكي يحصل على تشجيع من الجمهور.²

و يضيف (سيلفا) أن النوعين السابقين من السلوك العدواني وهما من نوع العدوان السلبي غير مرغوب فيه نظرا أن القصد منهما هو إيذاء و إلحاق الضرر بالمنافس و يقدم نوعا آخر يطلق عليه السلوك العدواني الايجابي أو السلوك الجازم .

3-9 السلوك الجازم (Assertive Behaviour):

و هو إظهار قدرة و طاقة بدنية فائقة و الإصرار المتكرر من أجل تحقيق الفوز.³

كما يري الدكتور (صدقي نور الدين محمد)⁴ أنه مبادرة اللاعب بدنيا أو مهاريا أو لفظيا على نحو إيجابي أثناء المنافسة بالصورة مقننة ،و عدم الخوف من احتمال الإصابة و الإصرار و بذل الجهد مع الإلتزام بقوانين اللعب و بهدف تحقيق أفضل نتيجة و أحسن أداء ضد المنافس الذي يتبارا معه لتحقيق نفس الهدف المشترك.

كما هو أيضا اللعب الرجولي الذي يتميز بالكفاح و المثابرة بذل الجهد و القوة في إطار القواعد و القوانين المنظمة و الممارسة الرياضية في الرياضات المختلفة فالسلوك الجازم لا يهدف إيقاع الأذى بالآخرين بل هو سلوك يهدف إلى تحقيق أهداف معينة .

فعلى سبيل المثال: قيام لاعب تنس بالتقدم نحو الشبكة و أداء ضربة ساحقة رغم إمكانيةه على النقطة بضرب الكرة بخفه كذلك قيام لاعب كرة يد بتصويب الكرة نحو

¹ أخلاص محمد عبد الحفيظ، وآخرون، علم النفس الرياضي مبادئ وتطبيقات، مرجع سابق، 2004 ص 203

² أسامة كامل راتب ، مرجع سابق، 2000، ص 207

³ أسامة كامل راتب ، مرجع سابق، 2000، ص 208

⁴ صدقي نورا لدين محمد، الرعاية النفسية للرياضيين، السلوك الجازم في المجال الرياضي، مقالة منشورة، جامعة حلوان

مصر، 2002، ص 122

الهدف بكل قوة في المجال الرياضي نلاحظ هذا السلوك لدى اللاعبين الذين يتميزون باللاعب الرجولي و القوة البدنية و الشجاعة و الدافعية العالية و الرغبة في التحدي. ويتضح هذا السلوك في المنافسات الرياضية من خلال مبادرات اللعب للهجوم المتقن وبذل الجهد المطلوب تكرار المحاولات التركيز على الأداء وتنفيذ واجبات المكلف بها وليس بهدف إيذاء المنافس وإنما الاستمتاع بهذا الأداء لتحقيق الفوز من خلال أفضل أداء يعود على اللاعب بالفائدة من خلال تحسين قدراته فضلا عن إستمتاع المشاهدين .

8-4 أمثلة عن السلوك الجازم في الميدان الرياضي

- لاعب كرة القدم الذي يسد الكرة على المرمى بقوة.
- لاعب التنس الذي يؤدي الإرسال الساحق بقوة.
- لاعب كرة السلة الذي يؤدي التصويب على الحلقة من خلال ضرب الكرة بقوة على اللوحة .
- لاعب كرة الطائرة الذي يؤدي الضربة الساحرة بقوة بالرغم من إمكانية أن يكسب النقطة بأداء تمريره العادية.
- أداء ضربة ساحقة رغم إمكانية الحصول على نقطة بضرب الكرة بخفة .

9- خصائص السلوك الجازم:

و يصف جاك (Jack) وجودي (Judy)¹ أن السلوك الجازم للرياضي يتميز بما يلي:

- زيادة الدفعية.
- زيادة الطاقة البدنية .
- عدم الخوف من الفشل .
- عدم الخوف من حدوث الإصابة.

10- أهداف السلوك الجازم:

¹ صدقي نورا لدين محمد، الرعاية النفسية للرياضيين، السلوك الجازم في المجال الرياضي، مرجع سابق، ص123

من خلال إستعراض الباحث للعديد من الكتب قام بصياغة الأهداف كالتالي:

- رفع مستوى المنافسة.
- إظهار قدراته الفائقة .
- إظهار طاقته من أجل تحقيق الفوز .
- تحقيق أهداف بكفاءة و فعالية.
- تنمية العادات الحميدة لدى الرياضي
- رفع درجة الإثارة و المتعة و الإستمتاع.
- تنمية الشعور و المتعة.
- إحترام قواعد اللعبة.
- إستخدام القوة المشروعة.

11- أهمية تنمية السلوك الجازم لدى الرياضي.¹

- تحسين مستوى الأداء.
- تحقيق الأهداف دون إلحاق الأذى بالمنافس.
- السماح للرياضي ببلوغ أعلى مستويات الإنجاز الرياضي.
- عدم الإلحاق الأذى بالمنافس.
- تنمية اللعب الشريف .
- تنمية الصفات الإرادية للرياضي.

12- الفرق بين العدوان كغاية، العدوان، كوسيلة والسلوك الجازم :

لقد أوضح (سلفا 1991) أن هناك تداخل بين كل من العدوان كغاية والعدوان كوسيلة والسلوك الجازم وهذا يشكل صعوبة في التمييز بين هذه الأنواع الثلاثة ،لقد قدم نموذج يهدف إلى توضيح الفرق بين هذه الأنواع المشكلة كما يلي:

- السلوك الجازم :
- عدم إلحاق الأذى.
- إستخدام القوة المشروعة .

¹ محمد حسن علاوي، علم نفس تدريب المنافسة لرياضية، ط4، دار الفكر العربي، مصر، 2002، ص 123

- بذل جهد وطاقة بشكل.

- عدم توفر نية إيذاء المنافس.

- الهدف هو محاولة الفوز على المنافس .

- عدم الإرتباط الأذى للانفعال الغضب.

- **العدوان كغاية:**

- وجود نية الأذى.

- الهدف هو إقاع الضرر.

- الشعور بالغضب .

- **العدوان كوسيلة:**

- وجود نية الأذى

- الهدف هو الفوز

- عدم شعور بالغضب

13- المواقف التي يحدث فيها السلوك العدواني:

إن المواقف الرياضية متعددة و متنوعة و هناك مواقف معينة من المتوقع أن تستثير السلوك العدواني ، فالعدوانية من المحتمل حدوثها عندما يصاب اللاعب بالإحباط و بالتالي يستثار و عادة ما يشعر المشاركين في الرياضة بالإحباط و ذلك في الحالات التالية :

- الخسارة

-الإحساس بظلم التحكيم.

- العرقلة أو الإرباك.

- الألم الجسماني.

- إنخفاض مستوى اللاعب.

14 – توجه السلوك العدواني في الرياضة :

كون المنافسة الرياضية تحمل بين طياتها احتمالات الفشل لبعض اللاعبين حيث أن الفوز، غير مأمون فضلا عن صعوبة توقع الأداء المنافس في الكثير من الأحيان

وحيث أن الفشل يستثير الغضب و ينتج حالة من الإستعداد للقيام بسلوك عدائي وخاصة لدى اللاعبين المنهزمين فإنه يمكن للمدرب أن ينقص من درجة العدوانية لهؤلاء اللاعبين عند ما يكسبهم الإستجابات غير العدوانية لمثل هذه المواقف و تقديم التدعيم الإيجابي للإستجابات الملائمة و كذلك أن يقدم الثناء والإطراء لجهد اللاعبين بعد المباراة ويكز على النقاط الإيجابية في أدائهم ويتجنب التوجيهات السلبية التي تزيد من الشعور من الغضب ومن ثم تحريض اللاعب على السلوك العدواني.¹

حيث أن بعض المدربين يستخدمون بعض أساليب الإعداد النفسي للاعبين التي تدعم مشاعر الكراهية و العدوان نحو المنافس بغرض زيادة دافعيتهم و حماسهم نظرا إلى النتائج البحوث أثبت أن الإتجاه السلبي للاعب نحو المنافس يزيد من درجة العدوانية نحوه.

فإنه من الأهمية أن يوجه المدرب اللاعب نحو المزيد من الإدراك الإيجابي نحو المنافس فعلى سبيل المثال يمكن أن يمتدح بعض النقاط الإيجابية لسلوك المنافس من حيث إحترام قواعد و قوانين اللعب و إهتمامه باللعب النظيف.

إن التركيز على القيم التربوية الإيجابية يؤدي إلى توفير مناخ تربوي و بيئة إجتماعية أفضل تسمح بتنمية الروح الرياضية و الصداقة بين المنافسين بدلا من غرس العداة و الكراهية بينهم.²

و كون أن السلوك العدواني مكتسب و من ثم فإن التدعيم الإيجابي و تشجيعه يؤديان إلى زيادته بينما التدعيم السلبي و رفضه يؤدي إلى نقصانه أو عدم وجوده هذا بالرغم من أن قليلا من المدربين يقدمون التدعيم الإيجابي المباشر للسلوك العدواني للاعبين.³

واللاعبون يختلفون ما بينهم من حيث شدة الإستشارة الإنفعالية وحيث أن إرتفاع درجة الإستشارة يزيد من إحتتمالات حدوث السلوك العدواني فإنه من أهمية مراعاة أن

¹ إخلاص محمد عبد الحفيظ، وآخرون، سابق، ص ص 215-216
² رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، ط1، دار أسامة للنشر، الأردن 208، ص 141
³ رمضان ياسين، مرجع سابق، ص 142

يحتفظ اللاعب بدرجة معتدلة من الإستثارة قبل المنافسة ، وتزداد أهمية ذلك بالنسبة للاعبين الذين يتميزون بدرجة مرتفعة من حيث ظهور السلوك العدواني.¹

نظرا إلى أن إرتفاع مستوى اللياقة البدنية والمهنية يقلل من إحتمال ظهور السلوك العدواني فمن الأهمية أن يحرص المدرب على تطوير اللياقة البدنية و المهارة بحيث أن يكون اللاعب في أفضل حالاته الفورمة الرياضية عند الاشتراك في المنافسات .

15- توجيهات إرشادية لمدرّب الفئة العمرية (15-16) :

- إن العدوان سمة شخصية موجودة عند جميع الأفراد بقدر يختلف من فرد إلى آخر تبعا لعوامل داخلية مثل الضغوط الداخلية كالشعور بالألم والإحباط والأفكار السلبية كالخبرات الفشل تلك العوامل التي قد تؤدي إلى الإستثارة أو إنفعال الغضب وبالتالي تهيئ اللاعب للقيام بالسلوك العدواني وبالتالي يجب على المدربين العمل على تقليل مثل هذه العوامل المثيرة بتهيئة الظروف المنافسة كخفض حرارة الجسم بالماء أو إستخدام المزايا في بعض الرياضات.²
- إن العدوان سمة تتميز بالتنوع الموقفية بمعنى أن السلوك العدواني للاعب يمكن أن يظهر في موقف ويختفي في موقف آخر نتيجة لتقييم اللاعب بنتائج سلوكه لهذا يجب على المدرب قياس مستوى سمة والحالة لديه حتى يمكن التنبؤ بسلوكه بدرجة أكبر من الثقة تساعد في توجيهه بصورة سليمة ووضع الإجراءات المناسبة في التدريب لتعديل وتطوير سلوك اللاعب نحو السلوك الجازم.³
- إن إستعداد اللاعب و الإستجابة للإحباط بالعدوان يمكن تعديله عن طريق التعلم من خلال المواقف الرياضية بأن يستجيب اللاعب للمواقف المثيرة للعدوان استجابات مقبولة عن طريق القوانين والضوابط المنظمة للنشاط.⁴
- تمد هذه النظريات المدربين بمعرفة أن تعرض الأطفال في بداية حياتهم إلى أنشطة رياضية بها إحتكاك أو شبه إحتكاك بعملهم مع التوجيه والإرشاد كيف يتحكمون في

¹ رمضان ياسين، مرجع سابق، ص142

² إخلص محمد عبد الحفيظ، وآخرون، علم النفس الرياضي مبادئ وتطبيقات، ط1 مرجع سابق، ص 216

³ صدقي نوالدين محمد، الرعاية النفسية للرياضيين، السلوك الجازم في المجال الرياضي، مقالة منشورة، جامعة حلوان، مصر،

⁴ .. صدقي نوالدين محمد، مرجع سابق جامعة حلوان، مصر،

سلوكهم العدواني وضبط إنفعالاتهم وذلك بتطوير ثقافتهم الرياضية وذلك عن طريق بعض الجوانب والمعارف مثل¹.

- معرفة الطفل لمظاهر الجهد البدني ، العرق بسرعة ، ضربات القلب ، سرعة التنفس إرتفاع حرارة الجسم ، التعب.

- معرفة الطفل أن مظاهر الجهد البدني مظاهر إيجابية تؤدي إلى تحسين مستوى لياقته ومهاراته.

¹. إخلص محمد عبد الحفيظ، وآخرون، علم النفس الرياضي مبادئ وتطبيقات، ط1 مرجع سابق، ص 217

*** الخلاصة:**

قد تكون العلاقة بين العدوانية و الأداء الرياضي معقدة فقد يرى البعض من المدربين و اللاعبين أن العدوانية تحسن الأداء الرياضي سواء على المستوى الفردي أو الجماعة بينما يعتقد آخرون عكس ذلك كثيرا ما نجد بعض اللاعبين الذين يعتقدون أن فرص فرقهم في الفوز تزداد إذا قاموا بسلوكيات عدوانية مع المنافسين في كل لعبة و هناك حالات كثيرة لسلوكيات العدوانية فيها تأثير عن النتيجة فعلى سبيل المثال هناك إستراتيجية ترى أن اللاعب ذوي المهارات الضعيفة إذا إرتكب سلوكيات عدوانية تجاه اللاعب ذوي المهارات العالية فإن ذلك يشتمت ذهنه و يضاعف تركيزه و قد يؤدي إلى إستشارته و يدفعه إلى الشجار . ولكن الأمر البالغ الأهمية هو البحث كيفية إيجاد الطرق الكفيلة لتنمية السلوك العدواني بما يخدم الأداء و النتيجة الرياضية دون إلحاق أذى بالمنافس ذلك من خلال إحترام قواعد اللعبة و المنافس.

الفصل الثالث: خصائص

المرحلة العمرية 15-16 سنة (المراهقة الوسطى)

*تمهيد.

- 1- مفهوم المراهقة.
- 2- مراحل المراهقة.
- 3- مظاهر النمو (المراهقة الوسطى).
- 4- مشاكل المراهقة.
- 5- أهمية الممارسة الرياضية في إشباع حاجات الرياضي المراهق.
(المراهقة الوسطى).
- 6- النظريات المفسرة للمراهقة .
- 7- تحليل ومناقشة النظريات.
- 8- مبادئ تدريب المراهق الرياضي.
- 9- خصائص تطوير الصفات البدنية لدى مراهقي المرحلة الوسطى
- 10- تأثير المواقف الرياضية التنافسية على مراهق المرحلة الوسطى.
- 11- اثر الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية لمراهق المرحلة الوسطى.
- 12- الأخطار النفسية المرتبطة بالمسافات الرياضية.
- 13- مهارات الاتصال و مدرب الأشبال.

* الخلاصة

*** تمهيد**

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة متميزة في النمو الإنساني كونها ليست مجرد نهاية لمرحلة للطفولة بقدر ما تعتبر طليعة لمرحلة نمو جديدة، فهي التي تؤثر على مسار حياة الإنسان، سلوكه الاجتماعي، الخلفي والنفسي وفي هذه الفترة يكون الفرد غير ناضج إنفعاليا وخبراته محدودة ويقترّب من نهاية نموه البدني والعقلي .

كما تعد من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والارتقاء في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني (الرشيد) ويكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، في التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية، الفسيولوجية، العقلية، الاجتماعية، الانفعالية، الدينية، الخلقية)، إضافة إلى تعرضه لصراعات متعددة، داخلية وخارجية.¹

1- مفهوم المراهقة:

1-1 لغويا:

جاء في المعجم الوسيط ما يلي: "الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد"¹.

والأصل اللاتيني لكلمة **مراهقة (Adolescence)** والمشتقة من الفعل **(Adolescerir)** ومعناه تدرج نحو النضج البدني، الجنسي، الانفعالي، الاجتماعي.

1-2 اصطلاحيا:

المراهقة في علم النفس فتعني الاقتراب من النضج الجسمي، العقلي، النفسي والاجتماعي ولكنه ليس النضج نفسه، لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي، الجسمي، النفسي والاجتماعي إلا أنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات.

وهناك فرق بين المراهقة والبلوغ، فالبلوغ يعني بلوغ المراهق أي اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية، وقدرتها على أداء وظيفتها، أما المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، وعلى ذلك فالبلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة. ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى أخرى فجأة ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل، فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقاً بين عشية وضحاها، ولكنه ينتقل انتقالاً تدريجياً، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه.²

وجدير بالذكر أن وصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة أنه قد وصل إلى النضج العقلي، وإنما عليه أن يتعلم الكثير والكثير ليصبح راشداً ناضجاً، وللـمراهقة والمراهق نموه المتفجر في عقله وفكره وجسمه وإدراكه وإنفعالاته، مما

¹ إبراهيم أنيس وآخرون: المعجم الوسيط، 1972م، ص 278.

² عبد الرحمن عساوي، علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995، ص 32.

يمكن أن نلخصه بأنه نوع من النمو البركاني، حيث ينمو الجسم من الداخل فسيولوجياً وهرمونياً وكيمياوياً وذهنياً وانفعالياً، ومن الخارج والداخل معاً عضوياً.

2- مراحل المراهقة¹:

المدة الزمنية التي تسمى (مراهقة) تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة، وفي بعضها الآخر تكون طويلة، ولذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل، هي:

- مرحلة المراهقة الأولى (11-13 عاماً)، وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.
- مرحلة المراهقة الوسطى (14-17 عاماً)، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية.
- مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21)، حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات

ويتضح من هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد

3- مظاهر النمو: (المراهقة الوسطى)

3-1 مظاهر النمو الجسمي و الحركي:

تتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء للعظام مع إستمرار نمو العضلات مما يؤدي إلى زيادة حجم الجسم و تناسق الطول مع الوزن و يزداد التوافق العضلي العصبي , و ترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة, و زيادة رشاقة الأداء الحركي بالإضافة إلى زيادة القدرة على التحمل و من هذه المظاهر المختلفة للنمو البدني و الحركي , و أطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية .

و يختلف البنون عن البنات في هذه المرحلة إختلاف كبيراً في التكوين البدني حيث يتميز البنون عن البنات بزيادة كثافة العظام و النسيج العضلي و قلة نسبة الدهن ، ولهذا يتفوق البنون على البنات في القوة والجهد العضلي , بينما تتفوق البنات عن

¹ محمد عماد الدين إسماعيل ، النحو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982م، ص 20.

البنين في القدرة على مقاومة البرد و الحرارة مما يساعد على ممارسة سباحة المسافات الطويلة في المياه الباردة.¹

3-2 مظاهر النمو العقلي :

يكتمل في هذه المرحلة نمو الذكاء ، و تنمو بصفة تامة القدرات العقلية بخاصة الميكانيكية ، اللفظية ، الإدراك و العمليات العقلية العليا منها الابتكار و التذكر و التفكير المجرد.²

3-3 مظاهر النمو الانفعالي :

يؤثر النمو الانفعالي في شخصية المراهق بحيث لا يستطيع في أغلب الأحوال التحكم فيها و لا في مظاهرها الخارجية لحالته الإنفعالية فهي تبقى قوية بأشكالها العنيفة و الحماسية ، كما تنمو لديه العواطف و مشاعر الحب التي تقبلها أيضا مشاعر الغضب و العصبية و التناقص الوجداني و كذا تقلب المزاج.³

3-4 مظاهر النمو الاجتماعي :

يتجه مراهق المرحلة الوسطى في هذه المرحلة إلى اختيار الأصدقاء برغبة الإنضمام إلى جماعة من أقرانه بخاصة أولئك الذين يشبعون حاجاته النفسية و الاجتماعية، ثم بعدها تظهر لديه المسؤولية الاجتماعية التي تحاول عن إثرها فهم و إدراك المشاكل الاجتماعية و الاقتصادية و حتى السياسية و مناقشتها مع الأصدقاء ، غير أن كلامهم يكثر في أغلب الأحيان حول المدرسة و الدراسة الرياضة، الموسيقى الأفلام و الحياة العاطفية.⁴

و لأن النمو الاجتماعي هو محصلة تفاعل الفرد مع بيئته بما فيها من عوامل ؛ إذ أن الحياة الاجتماعية في هذه المرحلة تكون أكثر إتساعا و تمايزا من حياة الطفولة سواء في إطار الأسرة أو المدرسة، لأن هذه المرحلة هي الدعامة الأساسية لحياة الإنسان ، و همزة وصل للارتقاء بالفرد من عالم الطفولة إلى سن الرشد و من أهم مظاهرها هي :

¹ أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات) ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط1، 2003 ص ص67-68
² خليل ميخائيل معوض: سيكولوجيا النمو في الطفولة و المراهقة، دار الفكر الجامعي، مصر، ط3، 1994، ص449
³ عبد الراحمان الوافي، مدخل إلى علم النفس، د ط، دار همزة، الجزائر، 2006، ص165
⁴ توما جورج خوري: علم النفس التربوي، المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر، بيروت، 1986م، ص123.

- الرغبة في إثبات الذات و زيادة الاهتمامات البدنية و الثقافية و الفنية .
- من ناحية الأسرة: يلاحظ الآباء فجأة حالة تمرد و عصيان، ورفض للنصائح والتشبث بالأفكار، و رغبة شديدة في تغيير معاملة الآباء لهم وهذا ما يزيد من حدة الصراع بينهم.
- من ناحية الصداقة: يقول في ذلك أزوبيل (Aisubel 1954) "تعتبر جماعة الرفقاء أو الأصدقاء هي المؤسسة الحقيقية لتكوين الأفراد في هذه المرحلة، و يكون ذلك بطريقة لا إرادية".¹

3-5 مظاهر النمو الجنسي :

تتواصل التغيرات الجنسية في النمو حتى تصل إلى نضجها التام كما تزداد شدة الانفعالات الجنسية استجابة للمثيرات الجنسية، و هنا يمر مراهق المرحلة الوسطى بمرحلة انتقال من الجنسية المثالية إلى مرحلة جنسية غيرية حيث يميل و يهتم كل جنس بالآخر.²

3-6 مظاهر النمو الأخلاقي :

يقال أنه في مرحلة المراهقة الوسطى يكون المراهق قد إكتسب المعايير و القيم الأخلاقية مثل التسامح و الصدق و التعاون و الحب... الخ، و كلما تقدم في السن كلما زادت هذه المعايير و القيم عمقا في نموها لديه ثم تحدد السنوات اللاحقة شخصية المراهق الأخلاقية..³

4- مشاكل المراهقة:

إن مشكلات المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية و الأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها العلاقة بهذه الفئة لهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق .

3- أحسن زين: مرجع سابق، 2006، ص 123

² عبد الرحمن العيساوي: معالم النفس، بيروت، دار النهضة العربية للنشر والطباعة، 1984م، ص ص 42-43

³ عبد الرحمن الوافي، مدخل إلى علم النفس، مرجع سابق، ص 165

4-1 المشاكل النفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وإنطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها ، التي تبدوا واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق الأساليب ، فهو لا يخضع للأمور ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس إحساسه الجديد فهو يسعى دون قصد لكي يؤكد بنفسه وتمرده وعناده ، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة و الأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يتعرف الكل بقدراته وقيمه.¹

4-2 المشاكل الإنفعالية:

تتميز مرحلة المراهقة بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكات خاطئة تورطه في المشاكل مع الأسرة والمجتمع ، كما تمتاز الأفعال بسرعة التغيير والتقلب والواقع إن كل ما يستغرب اهتمام المراهق من جوانب الحياة قادرة على إثارة انفعالية سلباً أو إيجابياً إلا أن انفعال المراهق يتخذ صارماً وعنيفاً يعجز عن تلبية حاجاته وتحقيق أهدافه الخاصة وتأكيد ذاته المستقلة والتميز عن الآخرين ففي حالات كهذه يخرج المراهق عن طوره ويفقد إترانه العاطفي ويمارس الكثير من ضروب السلوك الشاذة ويرى (دكتور احمد عزت)² أنه راجع عن الصراعات التي يعانها المراهق تتمثل فيما يلي :

- صراعات بين مغريات الطفولة والرجولة .
- صراعات بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة.
- صراع جنسي بين الميل والتناقص وتقاليد المجتمع أو بينه وبين ضميره.
- صراع ديني بين ما يفعله من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.
- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.

¹ فؤاد الباهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص123
² عبد الرحمان العيساوي، علم النفس النمو، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1995م، ص 41-43

- صراع بين مثالية الشباب و الواقع .

- صراع بين جيله و جيل الماضي.

3-4 المشاكل الاجتماعية:

ترتبط المشاكل الاجتماعية للمراهق من حديث وجوده وتعامله مع المجتمع و الأسرة و المدرسة و نوعية المكانة التي يخطى بها المراهق داخل هذه المؤسسات الاجتماعية، فالمراهق يجد نفسه بين سلطات هذه المؤسسة الاجتماعية المدرسة الأسرة المجتمع و بين حاجيته النفسية وهي تحقيق الذات والرغبة في الاستقلال والتحرر من القيود لذلك نجد المراهق أمام خيارين أم كان يحقق التوازن بين حاجاته النفسية وقيود المؤسسات وإما أن يتمرد فيجد نفسه منحرفا منبوذا من المجتمع أو تسامحت معه الأسرة و المدرسة وقد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة.¹

4-4- المشاكل الصحية:

يتطلب النمو السريع للمراهق الجسمي والعقلي والجنسي إلى تغذية كاملة حتى يعوض الجسم وتمده بما يلزمه لنمو وكثيرا من المرهقين من لا يوجد ذلك فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة تشوه القوام وتقصّر النظر نتيجة لنضج الغدد الجنسية و غكتمال وظيفتها فان المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة كالاستمناء

من هنا نبرز دور الأسرة، المدرسة و المجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلح به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار، ويمكن تخفيف حدة المشاكل بممارسة النشاط الرياضي الترفيهي للتعويض النفسي، كما أن النشاط الرياضي دور في إحساس المراهق بالاعتزاز بالنفس ورؤيته مجتمع له بالرضا والقبول²

حيث أشار مانيدي و دافلوا (Manidi & Dafflon) إلى مجموعة من المؤشرات أو العوامل التي تؤثر على صحة الفرد في هذه المرحلة عند كلا الجنسين

¹ محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982م، ص 38

² محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982، ص 39

مثل: نسبة الكوليسترول في الدم ، الضغط الدموي ، و غيرها، وهذه المؤشرات تساعد على مراقبة الحالة الصحية للأفراد، فمثلا يمكن مراقبة التغذية من خلال نسبة الكوليسترول ، ولقد لخصنا هذه العوامل في ما يلي:

جدول رقم (1): يوضح مؤشرات الصحة و الخطر في مرحلة المراهقة من طرف (1)

مؤشرات	مؤشرات الصحة الجيدة	المؤشرات المرضية
- الضغط الشرياني الانبساطي (Pression artérielle diastolique)	(75 – 85) ملم زئبقي	أكثر من (90) ملم ز
- الضغط الشرياني الانقباضي (Pression artérielle systolique)	(100-120) ملم زئبقي	أكثر من (140) ملم ز
- عند الذكور	أقل من (15) %	أكثر من (20) %
- عند البنات	أقل من (20) %	أكثر من (30) %
- عند الذكور	أكثر من (35) مل/كغ/د	أقل من (20) مل/كغ/د
- عند البنات	أكثر من (35) مل/كغ/د	أقل من (30) مل/كغ/د

- ملم زئبقي (mm hg): هي وحدة قياس الضغط الدموي
- مل/كغ/د (ml/kg/min)
- مل: ملي لتر (لقياس الحجم)
- كغ: كيلو غرام
- د: دقيقة

5- أهمية الممارسة الرياضية في إشباع حاجات المراهق الرياضي:

5-1 الحاجات البيولوجية :

حتى ينمو جسم المراهق نموا سليما فهو بحاجة إلى الهواء النقي و الشمس الحاجة إلى الطعام و الشراب و الحاجة إلى التخلص من الفضلات و عدم إشباع هذه الحاجات يؤدي إلى ضرر جسمه و من خلال الأنشطة الرياضية يمكن إشباع الحاجات البيولوجية للمراهق و أن أغلب الأنشطة الرياضية تتم في الخلاء حيث تتوفر الشمس والهواء بالإضافة إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم على القيام بوظائفه الفيزيولوجية المخلفة بصورة أفضل.¹

5-2 الحاجات الاجتماعية:

تتكون لدى المراهق بمراحل نموهم المختلفة حاجات إجتماعية مختلفة كالحاجة إلى الإستقلال و الإنتماء إلى الجماعة الإنسانية خارج الأسرة مثل جماعة الأصدقاء وزملاء المدرسة ، الأندية ، الفرق الرياضية و المهنية بالإضافة إلى حاجة إعتراف الآخرين به، وبدوره بينها و الحاجة إلى القيادة و المسؤولية و يتم إشباع هذه الحاجة الاجتماعية من خلال الأنشطة الرياضية المتنوعة و كذلك يمكن إشباع حاجات التعاون و الانتماء و القيادة و تحمل المسؤولية لدى المراهق من خلال المشاركة أو الممارسة أو تحمل المسؤولية و القيادة للفرق الرياضية و تنظيمها.²

5-3 الحاجات النفسية:

إن إشباع الحاجات النفسية للاعبين الأشبال يؤثر علي نموهم السليم و أن الإهمال و الحرمان يؤثران علي سلوكهم و شخصيتهم ، فمن خلال أداء المهارات

¹ عبد الرحمن الوافي، مدخل إلي علم النفس، مرجع سابق، ص170-171

² هدى محمد قناوي، سيكولوجية المراهقة، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص56

الرياضية ، ممارسة الأنشطة الترويحية و المشاركة في البطولات والمباريات والأنشطة الرياضية التي يمارسها خلال الحصص التدريبية يمكن إشباع حاجات كبيرة مثلا النجاح ، التقدير ، الاحترام ، التفوق، إثبات الذات، و المكانة الاجتماعية و الانتماء و الأمن و النظام.

إن المراهق الرياضي بحاجة ماسة إلى وقت غير محدود لممارسة الأنشطة الرياضية خاصة التي يغلب عليها الطابع الترويحي وبالتالي تكوين اتجاهات إيجابية نحو الممارسة الرياضية.¹

6- النظريات المفسرة للمراهقة :

1-6 النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة:

1-1-6 نظرية ستانلي هول:

تري نظرية (ستانلي هول) أن المراهقة هي عبارة عن مرحلة تغير شديد أو ميلاد جديد مصحوب بالضرورة بنوع من الشدائد والمحن والتوترات وصعوبة التكيف في كل موقف يواجهه المراهق.

ويؤخذ عن (هول) مصطلح العواطف والتوتر حيث استعمله لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض وتصارع لدى المراهق بين الأنانية والمثالية ، والقسوة والرقّة العسيان و الحب، وتشير نظريته إلى أن الفرد يرث الخصائص البيولوجية الخاصة بالجنس البشري إذ أنها تدخل في تركيب المورثات وفي آخر الدراسات التي قام بها (هول) لعامل الأجناس البشرية اتضح له أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية و هذا يعني أنه تراجع في الأخير عن نظريته في المراهقة على أنها حتمية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته ومهما كانت بيئته.²

6-1-2 نظرية سيجموند فرويد (نظرية التحليل النفسي):

¹ هدى محمد قناوي، مرجع سابق، 1992، ص 56

² معروف رزق: خفايا المراهقة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، 1986، ص 16

ويشير (فرويد) في نظريته إلى أن الغريزة الجنسية تظهر وتتكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ و يضيف (فرويد) قائلاً: " لقد علمتنا التجارب بأن عملية قولبة الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض سيطرتهم وتعميق نفوذهم في نفوس أطفالنا بصورة مبكرة وبالتدخل في حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ، بدلاً من الإنتظار و التريث حتى تنتهي العاصفة المدمرة و هذا ما ذهب إليه الدكتور(عبد الغني الديدي) على أن المراهقة مرحلة إنفعالية وتناقضات سلوكية فيها النهوض إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا بأس به.¹

6-1-3 نظرية إريك سون "مرحلة اكتساب الإحساس بالذات:

يرى(إريك سون) أن بعض المراهقين يشعرون بإحباطات متتالية من الراشدين الذين يتعاملون معهم وغالبا ما يمتحن المراهق في هذه الحالة ذاته والتي تتألف من صورة وأدوار اجتماعية اللتان تتصفان بالتعريف وعدم التقبل من جانب الوسط الذي يعيش فيه، وفي هذه الفترة يتمرد المراهق على سيطرة المراهقين ، ويتجه نحو الجماعة ويصبح نشاطه فيها إجراء دفاعيا يحمي نفسه اتجاه مخاطر تشتت الذات وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتنافسة يعيش حياة مضطربة قلقه،ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته، لكن المراهق لا يستطيع إشباع الدافع الجنسي إلا بالطريقة التي حددها عرف المجتمع وتقاليده.²

6-2 النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع:

6-2-1 نظرية أرنولد جيزل:

تحدد المراهقة حسب (جيزل) بالمفهوم الجسمي أولا في العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وفي القابلية على الإنتاج ، في اختبارات المراهق وفي علاقاته مع الآخرين ،ومن الناحية السيكولوجية على المراهق أن يأخذ بعين

¹ . عبد الغني الديدي : التحليل النفسي للمراهق ، ط1 ، بيروت ، لبنان، 1992، ص 18

² . عبد الغني الديدي ،التحليل النفسي للمراهق ي ،مرجع سابق ،ص 19

الاعتبار نواحي قوته ونواحي ضعفه في آن واحد ، كما درس النضج وركز عليه كعملية فطرية شاملة لنمو الفرد وتكوينه يتعدّل ويتكيف عن طريق الغدة الوراثة¹. وتتعلق نظرية (جيزل) بالوراثة النوعية أو الميراث العرفي ، حيث إعتقد أن كل جوانب النمو بما في ذلك الجانب النفسي تسير وفق قوانين ذات إمكانية تطبيق تتصف بالكلية و العمومية.

6-2-3 نظرية روث نبدكت:

(روث نبدكت) تعتبر من أكثر العلماء الأنثروبولوجيا التي كتبوا عن نمو المراهق بالإضافة إلى (ماجريت ميد) وهي تمثل آراء مدرسة البنية الثقافية وتشير العالمة (روث نبدكت) إلى أن الثقافات تختلف في الاستمرارية بين أدوار الطفولة وأدوار الرشد وبالتالي يكون انتقاء الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى محددة تماما ، إجتماعيا وشرعيا، وفي بعض المجتمعات أي غير مستمرة ، بينما في مجتمعات أخرى ذات ثقافة مغايرة يتم الإنتقال فيها من الطفولة إلى الرشد بشكل غير محسوس².

وعليه فإن المراهقة فترة بالغة الصعوبة ومن هذا المنطلق فالتنشئة الإجتماعية هي التي تجعل الانتقال سهلا أو صعبا، فالتغيرات البيولوجية التي تصاحب المراهقة. وهكذا نرى أنه ليست الظروف البيولوجية وحدها التي تلد الصراع ، لكن التنشئة الثقافية لها دورها أيضا في ذلك.

7- تحليل ومناقشة النظريات:

مما يعاب على النظريات التي تنظر للمراهقة على أساس أنها أزمة تصاحب الفرد أثناء مرحلة المراهقة فهم يرون أن المراهق يكون تحت تأثير هذه المرحلة وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتنافسة يعيش حياة مضطربة قلقة ومع

¹ هدى محمد قناوي، مرجع سابق، 1992، ص26

² محمد هدى قناوي، سيكولوجية المراهقة، مرجع سابق ص 26

نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه وإستمرار سلالته إلى كائن مضطرب ومحبط .

وهذا ما ذهب إليه (إريك سون)، أما (فرويد) يرى في نظريته أن المراهقة عاطفة مدمرة وتناقضات سلوكية تجعل المراهق غير قادر على التعايش مع المجتمع ، وكذا (ستانلي هول) حيث يرى أن المراهقة عبارة عن تغير شديد أو ميلاد جديد مصحوب بالمحن والشدائد وهذا مما يؤخذ عليه حيث جعل الحياة تتشكل من مرحلتين أو جعل للإنسان مولد مولدين.

8- مبادئ تدريب المراهق الرياضي (المرحلة الوسطى):

تنطلق عملية التدريب الرياضي أساسا من منطلقات علمية تم التوصل إليها من خلال العديد من الأبحاث و الدراسات لفترات طويلة من الزمن وتعتبر مبادئ التدريب الرياضي والتي سيلي شرحها هي الأساس الذي تبنى عليه عملية التدريب ككل ولا بد من أن يلم بها المدرب حتى يستطيع أن يستعين بها في تنفيذه للبرامج التدريبية المختلفة .

و تمثل الأخطاء في برمجة الحمولات التدريبية هي السبب الرئيسي والأول في ترك الأطفال للنشاط الرياضي بعدد لا يمكن إهماله ؛ لذلك يجب أن يكون تأثير التدريب فعال ويتناسب مع خصائص هذه المرحلة .

كما تعتبر هذه المرحلة من أصعب المراحل للمدرب وهذا من أجل الحفاظ على الدافعية الكاملة للأفراد من خلال التدخلات البيداغوجية المناسبة ومن نوع خاص مع ضرورة تحديد جرعات التدريب بحسب القدرات و الفروقات الفردية .

8-1 الاستجابة الفردية للتدريب:

من الطبيعي أن يكون المراهقين في المرحلة الوسطى غير متشابهين في القدرات حتى في العمر الواحدة ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب منها الوراثة والتغذية والنضج و البيئة التي يعيشون فيها وبالتالي فإن إستجاباتهم وتقلبهم وإستفادتهم من التمرين الواحد تكون مختلفة.

وعند القيام بتدريب مراهقي المرحلة الوسطى يجب أن يراعي المدرب فردية التدريب و أن ذلك يشكل له درجة من الصعوبة وخاصة في أنواع الرياضة الجماعية .

وفيما يلي نذكر عددا من النقاط التي يمكن أن تساعد مدرب هذه الفئة في تحقيق فردية التدريب¹:

- زيادة صعوبة الأداء خلال تنافس اللاعبين مع أنفسهم و عندما يحققون نجاحا فيه .
- تحوير ظروف المحيطة بالأداء الحركي.
- تقييم واجبات حركية متباينة في درجة الصعوبة .

8-2 الوصول بحمل التدريب إلى الحد الخارجي لمقدرة المراهقون:

يعني حمل التدريب كمية التأثير المعينة الواقعة على أعضاء وأجهزة أجسام المراهقين الرياضيون عند ممارسة تمرين أو أداء بدني بشكل عام .
ولتوضيح معنى الوصول بحمل الخارجي لمقدرة المراهقين نذكر الخرافة اليونانية القديمة والتي بطلها شخص اسمه (ميلو) والذي قام بتنمية عضلاته من خلال رفع بقرة صغيرة يوميا. وكلما كبرت البقرة كلما إزدادت عضلاته قوة وحتى استطاع فيها بعد أن يرفع البقرة بعد أن أصبح حجمها في حجم البقرة العادية².

إن خرافة (ميلو) توضح لنا مبدأ هاما من مبادئ التدريب وهو زيادة حمل التدريب بزيادة الثقل تدريجيا ووصوله للحد الذي يمكن أن تؤديه عضلاته والذي يتمشى مع زيادة مقدرة العضلات على تنفيذ ذلك .

8-3 التكيف :

يحدث التدريب الرياضي المقتن تغيرات في الأجهزة العضوية لجسم مراهق المرحلة الوسطى . ففي كل وحدة تدريبيه يحدث لديهم تغيرات طفيفة جدا دقيقة ، وهو أمرا لا يمكن لمسه وملاحظته بالحواس العادية ولكن يمكن لمسه بعد مرور

¹ . مقتي إبراهيم التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، مرجع سابق ،ص205-210

² . مقتي إبراهيم التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، مرجع سابق ،ص212

فترات طويلة نسبيا . إن هذا التغيير يكون ايجابيا بمعنى أنه يحدث تحسن في كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية في الجسم مثل الجهاز التنفسي والجهاز البصري والجهاز العضلي والجهاز العصبي و أن هذا التحسن هو ما يطلق عليه تكيف الجسم للحمل الواقع عليه .

4-8 التقدم المناسب بدرجات الحمل:

إن الوصول إلى التكيف و الذي سبق شرحه يمكن تحقيقه بأفضل صورة ممكنة إذا ما تم إتباع مبادئ للتقدم المناسب لدرجة حمل التدريب.

5-8 الموازنة بين خصوصية التدريب و شموليته:

نقصد بخصوصية التدريب التركيز على مهارات حركية خاصة خلال التدريب أو التركيز على عناصر بدنية بعينها أكثر من غيرها و من ذلك يتضح أن شمولية التدريب تعني عدم تركيز في التدريب على عنصر عناصر اللياقة البدنية بعينها أو التركيز على مهارات حركية بعينها لفترة طويلة و تحديدها كالمهدف تحاول تحقيقه على مدى فترة زمنية طويلة أي أن شمولية التدريب نعني بها أن تكون تنمية عناصر اللياقة البدنية و مهارات حركية شاملة و متزنة قدر الإمكان للمراهقين و خاصة في المرحلة السنّية (14-17) سنة و أن ذلك يضمن وضع الأساس البدني الحركي و البنائي لهم بصورة شاملة متزنة.¹

7-8 العودة للحالة الطبيعية:

إن توقف عن التدريب المنتظم ينتج عنه عودتهم إلى الحالة التي كانوا عليها قبل بدأ التدريب ، و هذا يعني أنهم يفقدون الحالة التدريبية التي اكتسبوها بمرور فترة على توقفهم عن التمرين.

8-8 التخطيط العلمي:

تعني ببرمجة التدريب أن تنبثق من خلال برامج علمية منظمة تنطلق من خطط الطاولة و متوسطة و قصيرة كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات و تقسم الفترات إلى مراحل و المراحل إلى أسابيع و الأسابيع إلى وحدات تدريبية.

¹ قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص86

إن العمل بأسلوب المنظم العلمي يضمن الإرتقاء بمستوى مراهقي المرحلة الوسطى و الوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن.

8-9 مراعاة الأمن و السلامة:

أن اكتساب خبرات الألم و الإصابة تؤدي إلى تسرب العديد من المواهب من ممارسة الرياضة بالإضافة إلى أنها قد تسبب مشاكل مستدامة تستمر معهم طوال حياتهم و قد تؤثر على ممارسة الحياة العادية مستقبلا أن خبرات الإصابة يمكن أيضا تسبب الهم خبرات نفسية سلبية و على هذا فإن المراعاة الأمن و السلامة تعتبر مبدأ هاما لأقصى درجة خلال التخطيط و التنفيذ للتدريب الرياضي في قطاع المراهقين بشكل عام.

9- خصائص تطوير الصفات البدنية لذا مراهقي المرحلة الوسطى:

9-1 خصائص تطوير السرعة لذا مراهقي المرحلة الوسطى ذكور.

يحصل تطور للسرعة وزيادة في سرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر، فتطوير السرعة يعني تنمية كافة الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الانتقالية أو أي أداء تمهيدي آخر.

لذلك يتم التدريب بشكل عال في تنفيذ تنمية السرعة لأنها تصل إلى أقصى إنتاج لها خلال هذه المرحلة، كذلك يمكن الوصول إلى حركة السرعة الاقتصادية في هذه المرحلة لكونها مفيدة، كما يتناسب مجال الحركة مع استخدام السرعة التي تتناسب هدف السرعة، ويمكن الوصول إلى الحركة الأوتوماتيكية في هذه المرحلة العمرية، فالتطوير الموجه يساعد في تطوير صفة السرعة في المستويات العليا، كما أن التطور البيولوجي الطبيعي للسرعة بشكل عام لا يتغير أثناء التدريب الرياضي المنظم.

إن ديناميكية تطور السرعة لذا الرياضيين في هذا العمر يشابه ديناميكية تطور السرعة عند أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم، إلا أن تحسن المستوى عن الرياضيين يكون بمستوى أعلى مما هو عند أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة

بشكل منتظم، إن ذلك يعني أن هذه المرحلة من أنسب المراحل العمرية في تطوير السرعة¹.

إن طرق تنمية السرعة يتم على أساس الإعداد البدني المتعدد الجوانب، وهذا يعني الاهتمام الخاص بتمارين السرعة المميزة بالقوة إضافة إلى تمارين القوة، فتحليل برامج تدريب السرعة في مختلف الألعاب الرياضية أظهر أن التدريب بهدف تطوير السرعة يحتوي على التمارين التي تتصف بقطع مسافة قصيرة بالسرعة القصوى أو المقاربة له، وفي الوقت نفسه نلاحظ نقص الوسائل وطرق التدريب الخاصة بتطوير صفة السرعة المميزة بالقوة والقوة العضلية، لذا يحصل للرياضيين بواسطة تلك التدريبات الوصول إلى حاجز السرعة، ويسبب ثبات نتائج السرعة واستقرارها .

9-2 خصائص تطوير القوة العضلية لدى مراهقي المرحلة الوسطى ذكور .

يطلق على هذه المرحلة من العمر مرحلة البلوغ الجنسي، حيث يزداد نمو القوة العضلية والوزن بسرعة فضلا عن نمو الأجهزة الوظيفية التي يزداد حجمها ولكن تطورها يكون غير متوازن.

فمرحلة المراهقة الثانية لا تعد مرحلة أزمات حيث تزداد درجة تطور العديد من الصفات البدنية ومنه القوة العضلية ومنه يقترب الذكور تدريجيا من مرحلة الرجولة حيث تعد مرحلة ثابتة وطويلة، وتتسم بالحركة الانسيابية فضلا عن زيادة القوة العضلية.

كذلك يحسب شكل تدريب القوة نسبة إلى تحسين قابلية المستوى البدني ويستخدم الأسلوب الدائري في تطوير القوة القسوة، والقوة المميزة بالسرعة والقوة المميزة بالمطاولة¹.

9-3 خصائص تطور الرشاقة لدى المراهقين المرحلة الوسطى الذكور.

يتطلب مزاوله الألعاب الرياضية إلى تطوير الرشاقة، وفق وحدات مختلفة حتى الوصول إلى عمر 18 سنة بسبب عدم قدرة الأجهزة الوظيفية على الإيفاء بالتزاماتها

¹ . قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص138-139.

¹ . قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص140.

وفق متطلبات الشدة العالية بصورة مستمرة مما يتطلب تغيير الحجم والشدة بصورة مستمرة.

و يعد عامل العمر من العوامل المهمة بالنسبة إلى تطوير صفة الرشاقة حيث تزداد بزيادة العمر لمدى معين ثم تبدأ بالانخفاض كلما تقدم العمر. ويمكن تمييز الرشاقة لدى المتدربين وغير المتدربين حيث يظهر التطور المستمر لدى المتدربين في هذه المرحلة العمرية¹.

9-4 خصائص تطوير المرونة لدى المراهق الرياضي (المرحلة الوسطى) ذكور.

إن مرحلة المراهقة الثانية التي تعد مرحلة ثبات الصفات الجنسية الخاصة والتقدم الفردي له حيث تزداد مرة أخرى قابلية التوجيه الحركي بصورة كبيرة ينعكس على زيادة المرونة فضلا عن إستمرار و إستقرار الأداء الحركي وتطوره، كذلك تزداد قابلية التعلم الحركي حيث يتم الارتباط بين فن الأداء الحركي خاصة في فعاليات الجمناستك والفعاليات التي تتطلب صفة المرونة وترابطها مع القوة المميزة للسرعة. يصل تطور المرونة وترابطها أقصى حد في عم 18 إلى 20 سنة حيث يجب برمجة التدريب بشكل منظم في هذه المدة، ويتضح هنا زيادة تطور مستوى المرونة لذا الإناث أكثر من الذكور عدا مفاصل الكتفين، فالذكور الذين يزاولون التدريب الرياضي تظهر إمكانات واطئة وضعف في العضلات، وأحيانا تتجمع شحوم إضافية وحركات غير منسقة وضعيفة، ويسير تطور المرونة في مفاصل الجسم الكبيرة على نقيض الصفات البدنية الأخرى²

9-5 خصائص تطوير المداومة لدى مراهقي المرحلة الوسطى ذكور:

إن القلب في المرحلة المراهق يعتبر عضلة في مرحلة النمو بما انه خاضع لعدة عوامل مؤثرة عليه مثل زيادة وزن الجسم و الكتلة العضلية، يجب عليه التأقلم مع هذه التغيرات العضوية للجسم لهذا فان عامل المداومة الذي يكون بسيط يجب أن يبقى في المرحلة الأولى من كل تدريب و ذلك لتجنب مشاكل قلبية عند الأطفال .

¹ . قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص140

² . قاسم حسن حسين،، مرجع سابق، ص140

كما أن جميع الاختصاصيين يجمعون على هذه النقطة أي أن عامل المداومة لا يشكل أي خطر عند الصغير بل يجب التركيز عليه بينما عمل المداومة يشكل خطر كبير إذا إستعمل في المراحل الأولى ،إن المداومة المعممة الأساسية يجب أن تكون نقطة الانطلاق بالنسبة للاعب كرة القدم الصغير .

إن تطوير المداومة يجب أن تكون أساس تدريب الشباب و الأطفال بالخصوص منهجية المسافات الطويلة بحيث هي أحسن طريقة لتدريب الصغار من أجل تطوير المقاومة و تعد أيضا أحسن وسيلة للتشكيلة القلبية و العضلية و التنفسية .

9-6 خصائص تطوير الدقة لدى مراهقي المرحلة الوسطى ذكور:

تطوير الدقة هي تعلم حركات جديدة و التحكم في تغييرها في ظروف اللعب إذا كانت الدقة غير متطورة و قد يسهل جدل الخصم و ذلك لكوننا لا نقوم بشئ جديد يمكنه من تعير النتيجة ،إن الدقة المتطورة جيدا يمكننا استغلال عامل الوقت خاصة في تعلم المهارات الجديدة.

إن الشروط المناسبة لتطوير الدقة هو العمر القبل الدراسي و عمر المراهقة من خلال الوظائف و الخصائص الموروفو وظيفية التي تطرقنا إليها يمكن أن نستنتج أن الصفات البدنية لذا اللاعبين منها من تنمي في سن الطفولة و المراهقة و منها من تنمي في الطفولة فقط أو المراهقة.

10- تأثير المواقف الرياضية التنافسية علي مراهق المرحلة الوسطى:

لأشك أن الضغوط الناتجة عن المواقف المنافسة الرياضية التي يتعرض لها مراهقوا المرحلة الوسطى لها أثر علي الجوانب النفسية إذ تتكون لهم خبرات متعددة تساهم في التشكيل النفسي .

لقد كثر الجدل حول تأثير المواقف الضاغطة التي يتعرض لهم الأشبال خلال المواقف التنافسية حيث البعض يري أنها تحسن الكفاءة الانفعالية و الآخرين يحذرون من التأثير السلبي للإفراط .

10-1 الجوانب الإيجابية للمواقف التنافسية الرياضية علي المراهق المرحلة الوسطى:

- إن مراهق المرحلة الوسطى لديهم الرغبة الدائمة في البحث عن أوجه المقارنة بينهم وبين أقرنيهم و خاصة من خلال الأداء الرياضي الذي يتجل في المنافسات الرياضية .

- إن مراهق المرحلة الوسطى لديهم الرغبة في تعليم مهارات جديدة بالرغم من الموقف الصعبة التنافسية العصبية التي قد توجههم عند القيام بنشاط التعليم.

- إن التنافس ينمى دوافع تحسين المستوى لدى المراهقين.

- إن موقف الشدة التي يقابلها المراهق في المواقف التنافسية تعتبر من الخبرات الهامة التي يتعرض لها ، و تشير نتائج إحدى الدراسات إلى أن درجات القلق لدى المراهقين تزداد بتقدم عمرهم حتى تصل أعلى درجاتها في مرحلة المراهقة الوسطى.¹

10-2 الجوانب السلبية للموقف التنافسية الرياضية لذا مراهق المرحلة الوسطى:

- في حالة إذا كان مستوى بعض المراهقين منخفضا عن أقرانهم مما ينتج عنه عدم قدرتهم على منافستهم فإنهم يشعرون بالضغط و الشدة مما ينتج عنه بالتالي في الكثير من الحالات الهروب من مجموعة اللعب وهذا ينعكس بالسالب على تكونهم النفسي مستقبلا .

- إن الخوف من الفشل في المنافسات الرياضة يؤدي إلى ارتفاع حاد في درجة القلق لديهم .

- قد يكون للتنافس غير المتكافئ آثار سلبية في بعض المواقف على بعض الأجهزة الفسيولوجية لأجسام المراهقين .

¹ .مفتي إبراهيم التدريب الرياضي من الطفولة إلي المراهقة، ط1ندار الفكر العربي، مصر ،ص28

- إن الإهتمام بالتنافس يؤدي إلى إهمال المدربين لتنفيذ البرامج الموضوعية و التي تهدف في مجملها إلى اكتسابهم أساسيات الأداء في الرياضة التي يمارسونها.¹

11- أثر الأنشطة الرياضية علي المشاكل النفسية لمراهق المرحلة الوسطى:

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق و العلاج النفسي فهي متنوعة وتمنح الفرد فرصة لتعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعاني منها مراهق المرحلة الوسطى.

كما تساعد على التحكم في اغلب مشاكل النفسية كالقلق ، الإحباطات ، العنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصية الفرد .

إن التعبير عن الدوافع العدوانية بواسطة اللعب والألعاب تخفيف أكيد للصراع النفسي حيث يتمكن من إبراز نفسه بالصورة اللائقة ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروج من الناحية والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له، أن يقابلها في الحياة إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين وهو أحد الأسس الطبيعية التي يعبر عنها الفرد على نفسه وعليه يعتبر علماء النفس أن اللعب احد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم فيه الفرد من نشاط حر . كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية ويؤدي اللعب إلى التنفس عن الطاقة الزائدة ، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.²

12- الأخطار النفسية المرتبطة بالمسافات الرياضية علي مراهق المرحلة الوسطى:

- التطرف في إشراك الشباب :

¹ أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين، دون طبعة، دار الفكر العربي، مصر، ص ص 46-50

يزداد إشراك البالغين وكذا الأطفال في المسابقات الرياضية يوماً بعد يوماً و هذا التطور طبيعي ومرغوب فيه ،ولكن يجب أن نتجنب التطرف في الإشراك في التمارين وفي الإشراك في المسابقات وهي الأهمية التي نعطيها للنتائج فقد يشكل هذا التطرف تهديداً لصحة اللاعبين و توازنهم النفسي.¹

- التوجه الاجتماعي السيئ:

وقد يتوهم الرياضيون الشباب و ما يجنونه من ورائها و هذا بسبب ما يتلقون من نصائح خاطئة من آبائهم، و قادتهم الرياضيين ولكنهم لا ينجحون في تحقيق هذه بالانتصارات إلا في فرص نادرة للغاية.²

- تعاطي العقاقير المنشطة:

وينبغي للرياضي معرفة العقاقير المسموح بها سواء أثناء التدريب أو خلال فعاليات المنافسة الرياضية وذلك من خلال معرفة القوائم الأدوية المحظورة التي تعمل على زيادة القدرات البدنية وكذلك قدرات التحمل مما يجعل الرياضة في وضع غير شرعي وغير جائزة و الصادرة عن اللجنة الاولمبية الدولية والاتحاد الرياضي الدولية وكذلك معرفة الأساليب المحظورة مثل نقل الدم أو تبديل الدم أو إضافة يحتوي نسبة كبيرة من الهيموغلوبين .

فالأدوية المسموح بها هي كل ما لم يرد ذكره في القوائم المعرضة للتبديل سنويا ولكن مع ذلك هناك أدوية وعقاقير مسموح بها وتضم مجموعات من الأدوية الشائعة الاستعمال التي قد يساء استخدامها في الوقت نفسه.³

- المنبهات النفسية:

ويمكن تعريفها بأنها أدوية منبهة تؤثر في جملة العصبية المركزية والمحيطية وتأثيرها يتوافق مع تغير في الانطباع و التصرف و هي تعمل على زيادة عدد و سرعة النواقل العصبية و تهدف في الأساس من حيث المبدأ إلى زيادة القدرة البدنية و زيادة التحمل عبر تنبه الجهاز العصبي الذي يغير في السلوكات العامة لفترة قصيرة.

¹ رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص121

² رمضان ياسين، مرجع سابق، ص121

³ رمضان ياسين، مرجع سابق، ص121

وهذه الأدوية تزيد من الإنتباه أو اليقظة وتدفع متعاطياتها إلى الاعتماد عليها حيث يشعر الفرد بالنشاط و الانشراح بعد تناولها ¹

- التعصب

إن إدراك أي مشكلة ومدى خطورتها هو الوعي في محاولة إيجاد حل لتلك المشكلة ويعد البدينة الأولى لمعرفتها، فمشكلة التعصب لدى الإنسان هي مشكلة جوهر و جود الكيان الإنساني السوي، فإذا ما امن الإنسان بهذا النمط من السلوك في التعامل مع إنسان ما بعينة أو مجموعة ما بعينها فهو يعد إضترابا في معيار الصحة النفسية أو العقلية وهو صراع دخلي يحدث للإنسان وينتج عن اختلال التوازن في الجسم.

- مشكلة الهوية والاحتراف:

لاشك أن الاحتراف لغة التعامل في العصر الرياضي الحديث وهو تحديد وتنظيم توقيت وربط التفاعل بين الرياضيين و الهيئات الرياضية.

وقد تأسس الإحتراف في الدول المتقدمة على الرغم من بؤس الحالة التي كانت تمارس فيه الرياضة كهوية وكتحول العمل الاحترافي فيها إلى عمل متقن له إبعاده وله مزايا وفنونه وخلال السنوات الماضية لقي من الشوائب التي لازمته وساعدت التجربة في توسيع مساحة الخبرة ووضع حد للمواربة السائدة في كثير من حالات التقاعد، ويرى بعض المتخصصين انه لو تم التأثر والأخذ بعين الاعتبار أن الاحتراف لامناص منه والعمل به في القرب العاجل فان من الأولويات المهمة التعرف على الخبرات العالمية لتحديد خطوات الاحتراف دون الاعتماد على التأثيرات العاطفية. ²

13- مهارات الإتصال و مدرب الأشبال:

- إيجابية الاتصال:

والمقصود به أن يكون الاتصال ذا مضمون مرغوب فيه و ذلك حتى يمكن أن تصبح اتجاهيتهم نحوه مرغوبة و بتالي يصبح السلوك الذي يتم عنة الاتصال مرغوبا

¹ أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين، مرجع سابق، ص 322

² أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين، مرجع سابق، ص 323

و العكس صحيح ، فالإتصال نوا مضمون سلبي علي سبيل المثال التوبيخ العقاب يؤدي إلي اتجاهات غير مرغوبة لذا لأشبال.¹

كما يجب علي المدرب الرياضي التعامل مع الناشئين بشكل عام و الأشبال بشكل خاص من خلال الاتجاهات الإيجابية ، ولكن هذا لا يعنى بحال من الأحوال التهاون معهم فالمديح الدائم دون مبرر وبصور مبالغ فيها يجعلهم لا يقدرن قيمته حيث تقل قيمته لديهم بالتدرج و من جهة أخرى يجب أن يكون للمدرب موقف مع السلوك غير المرغوب فيه على أن يكون هذا الموقف منطلقا من الأسس التربوية. ومن الضرورة أن يعمل المدرب على ملاحظة سلوكه الذاتي ، و عليه أيضا أن يقيمه ، وأن يعمل دائما على التدريب على الاتجاهات الايجابية في إتصاله بالمراهق الرياضي .

كما يمكن المدرب أن يستعين بمساعدة احد الأفراد الآخرين الموثق في قدراتهم في تقييم نفسه حتى يمكنه التواصل إلى السلبيات في الإتصال بالمراهق و ثم يمكنه تعديلها لتصبح إيجابية.

9-2 مصداقية الإتصال بالمراهق الرياضي :

المقصود بمصداقية الإتصال هو مصداقية الرسالة الاتصالية من المدرب إليهم و بمعنى آخر هو الثقة فيما يقوله أو يفعله المدرب خلال إتصاله بهم ومن الأهمية أن يعمل المدرب على تطوير مصداقية إتصال اللاعبين من خلال عدة أساليب منها على سبيل المثال: أن يكون عدلا ، فعالا و مظهرا قدرة على اقتناء المعلومات الرياضية العامة والخاصة، كما أن يكون أمينا فيما يقوله ويدلى به لهم من أراء و معلومات .²

- التواؤم و التوافق خلال الإتصال بالمراهق الرياضي:

المقصود بالتواؤم و التوافق خلال الإتصال هو أن تكون تصرفات و أقوال المدرب خلال إتصاله باللاعبين متوافقة ومتوائمة مع أفعاله وليست متضادة فالمدرب حينما يطلب من اللاعبين على سبيل المثال العناية بصحتهم من أجل أداء رياضي

¹ مقتي إبراهيم التدريب الرياضي من الطفولة إلي المراهقة،مرجع سابق، ص81
² مقتي إبراهيم التدريب الرياضي من الطفولة إلي المراهقة،مرجع سابق، ص82

أفضل فإن عليه في ذات الوقت أن يكون أصلاً متمتعاً بالصحة من خلال قوام رياضي جيد مبتعد عن التدخين و العادة الضارة بالصحة بشكل عام.¹

- دسامة معلومات رسالة الاتصال بالمراهق الرياضي:

يكفى بعض المدربين ب إصدار الأوامر للمراهقين خلال وحدة التدريب اليومية متناسين الجوانب الأهم الأخرى والتي تعتبر صلب واجباتهم مثل تقديم وشرح الجوانب التعليمية التي تحقق أهداف التدريب الرياضي ، وكذلك إهمال تقديم التغذية الراجعة المناسبة والضرورية للنهوض بمستوى المراهقين مما يبذوا معه وكأنهم قد تحولوا إلى منظمين لوحدة التدريب وبذلك يصبح قدر دسامة الاتصال بالمراهقين ضئيلاً و لا يتوافق أيضاً مع من يدور من أحداث في الملعب وعلى المدرب في كل رسالة يقوم بإرسالها للمراهق أن يتأكد من أنها رسالة دسامة تدعم خبراتهم التعليمية و التربوية .²

- الإهتمام بالاستماع للمراهق الرياضي:

أن هناك درجة كبيرة من الصدق في المثل القائل أن الناس قد أعطوا إذنين اثنتين ولسانا واحدا كي يكون الاستماع ضعف الحديث أن كثيرا من المدربين الذين لا يملكون مهارة الاستماع الجيد لا يوفرون الفرصة للمراهقين للتعبير عما يجول في ذاتهم أثناء الحديث معهم بل أن كثيرا من هؤلاء المدربين يقاطعون اللاعبين ويعتبرونهم كبار و قدراتهم لا تمكنهم من التعبير عن ذاتهم ومن ثم يأتي إهمال أفكارهم.³

¹ محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط12، دار الفكر العربي، مصر، 1992، ص45

² محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، مرجع سابق، ص46

³ محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، اللاعب و التدريب العقلي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2002، 124،

* الخلاصة

ما نستطيع قوله هو أن مرحلة المراهقة من أخطر المراحل في حياة الفرد و أهمها في نفس الوقت ، حيث أنها تمتاز بتغيرات و تحولات فيزيولوجية و نفسية ، و اجتماعية قد تؤثر سلبيا في الفرد .

و هذا يتوقف على عدة ظروف و شروط يعمل على تحقيقها بنفسه أو يحققها له المجتمع الذي يعيش فيه ، أو تؤثر إيجابيا من خلال الفهم الدقيق لها و التعامل معها وفق أسس صحية ، إذن هي مرحلة حساسة جدا حيث يتم فيها إعداد المراهق ليصبح

راشدا و مسئولا و عضوا في المجتمع . فهي عملية بيولوجية حيوية في بدايتها و ظاهرة إجتماعية في نهايتها.

الجانبي التنظيري

الفصل الأول: منهجية البحث

*تمهيد.

- 1- منهج الدراسة.
- 2- الدراسة الاستطلاعية.
- 3- مجتمع البحث.
- 4- عينة البحث.
- 5- خصائص العينة.
- 6- أدوات البحث.
- 7- الطرق الإحصائية.
- 8- حدود الدراسة.

*** تمهيد:**

يحتاج الاختبار و القياس في التربية الرياضية إلى استخدام وحدات إختبار و قياس مناسبة ، لذلك يجب أن نعطي كل العناية بأن تكون وحدات القياس والإختبار التي تستخدمها دقيقة ومناسبة للعرض وغير قابلة للاختلاف .

كما أنه كلما وجدت وسائل إختبار وقياس دقيقة كلما زادت دقة المعلومات والبيانات المتعلقة بالظواهر المراد معالجتها في مجال علوم الرياضة والقياس في العلوم الاجتماعية بصفة عامة و علوم الرياضة بصفة خاصة كونها علوم معيارية.

لكن توظيف للأساليب و التقنيات الإحصائية في القياس والتجريب ثم التحليل والتفتيش أمر بالغ الأهمية في اختيار مدى صحة الفرضيات أو خطئها هنا تتجلى أهمية إختيار أدوات القياس والاختيار المناسبة و السليمة لجمع المعلومات تم تنظيمها وترجمتها ثم التعليق عليها

وبناء على ما سبق فإننا سنتناول في فصل خطوات الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب لدراسة وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع البيانات والمعلومات و الأساليب الإحصائية المستعملة في التحليل والتفسير و إتخاذ القرارات مع إبراز علاقتها مع الفرضيات المقررة في الجانب التمهيدي محتوى الجانب النظري مع إعطاء المعدلات والتقنيات الإحصائية.

1- منهج الدراسة:

إنطلاق من طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة مفهوم الذات و السلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال، فقد إستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الذي يعتمد علي دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع و يساهم بوصفها وصفا دقيق ويوضح خصائصها عن طريق جمع المعلومات و تحليلها و تفسيرها ،و من ثم تقديم النتائج في ضوءها .

ومن خصائص هذا المنهج أنه لا يقف عند حد جمع المعلومات المتعلقة بظاهرة معينة و تبويبها و تنظيمها من أجل استقصاء جوانب الظاهرة المختلفة و إنما يعتمد الوصول إلي إستنتاجات تسهم في فهم الواقع من خلال تحليل تلك الظاهرة أو المشكلة ذات المغزى التي تزيد منها الدراسة رصد المعرفة عن تلك الظاهرة وتساهم في تطوير الواقع و تحسينه.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت الدراسة الاستطلاعية في زيارة بعض الأندية الرياضية التي تنشط علي مستوى ولاية بجاية و ذلك قصد التعرف علي ما يلي:

- تحديد الخصائص السكومترية للمقياس.
- الوقوف علي الصعوبات التي قد يواجهها الباحث في المراحل المقبلة.
- تحديد و حصر مجتمع البحث.
- التدريب على إستعمال الأدوات القياس.

3 - مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم صنف أشبال الذين ينشطون في مختلف الجمعيات الرياضية على مستوى ولاية بجاية وذلك بغض النظر على مستوى البطولة التي ينشطون فيها والذين تنحصر أعمارهم بين 15 و 16 سنة .

4- عينة البحث:

تتكون عينة البحث من 200 لاعبا رياضيا في اختصاص كرة القدم فئة الأشبال تم اختيارهم من مجتمع البحث بطريقة عشوائية كونها تمنح فرص متكافئة لكامل أفراد المجتمع لظهور في العينة و كونها أيضا المناسبة لطبيعة الدراسة.

5 - خصائص العينة :

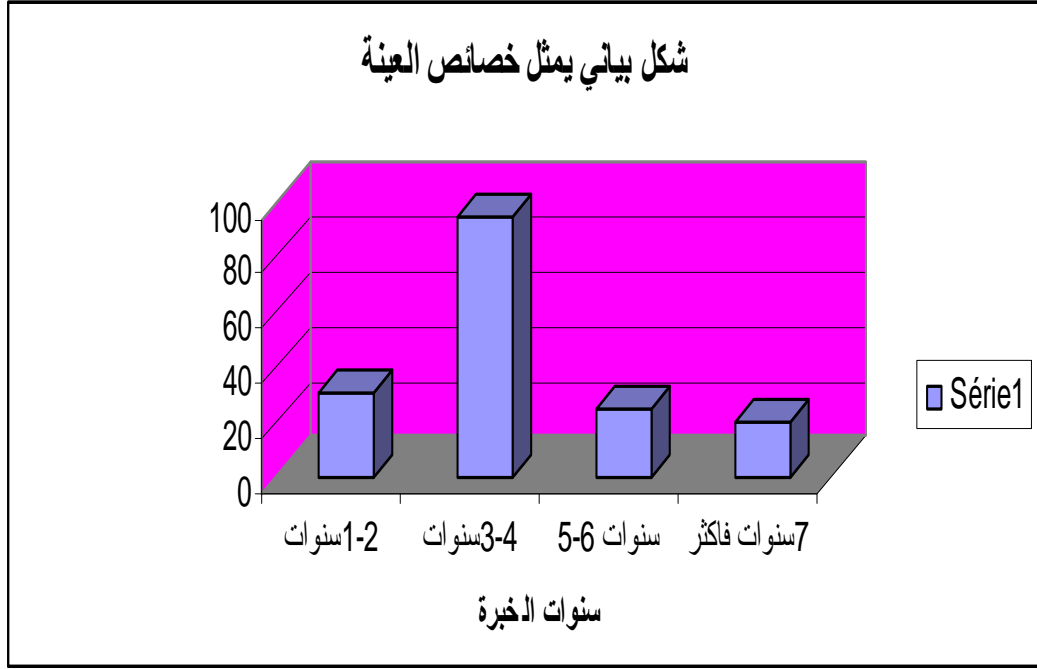
- عينة تمثيلية للمجتمع الإحصائي لأنها تمثل أكثر من 10% من المجتمع الإحصائي.
- عينة متجانسة حيث تم إعطاء فرص متكافئة لجميع أفراد المجتمع.

جدول رقم(2) يمثل مجتمع البحث و العينة

عد أندية الرياضية	عدد أفراد المجتمع البحث	عدد أفراد العينة	النسبة المئوية
54	1235	200	16.1 %

جدول رقم(3) يمثل توزيع عدد أفراد العينة حسب متغير سنوات الممارسة.

عدد أفراد العينة	توزيع عدد أفراد العينة حسب متغير سنوات الممارسة(الخبرة)	النسبة المئوية
200 لاعب	2-1 سنوات	30%
	4-3 سنوات	47.5%
	6-5 سنوات	12.5%
	أكثر من 7 سنوات	10%



6- أدوات البحث:

6-1 مقياس تنسي لمفهوم الذات:

6-1-1 وصف المقياس:

هذا المقياس من تصميم قسم الصحة النفسية سنة 1955 و تم تطويره من طرف وليام فتس سنة 1965 وتم تعريبه من طرف الأستاذ محمد حسن علاوي ومحمد العربي شمعون سنة 1978 و يتكون من 100 عبارة 90 منها مقسمة بالتساوي إلي إيجابية و سلبية والعشرة الباقية تكون مقياس نقد الذات ، كما يشمل على تسعة أبعاد و هي الذات الواقعية، الأسرية ، الجسمية ، الإدراكية ، الإجتماعية ، الشخصية الأخلاقية ، تقبل الذات ، و نقد الذات.

6-1-2 هدف المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس ما يلي:

- قدرة الفرد الرياضي علي إدراك مواطن الضعف و القوة في نفسه.
- قيمة الفرد الرياضي في تفاعلاته مع الآخرين.
- إحساس الفرد الرياضي بصلاحيته و قيمته في الأسرة.

- إحساس الفرد الرياضي بقيمته الشخصية.
 - إحساس الفرد الرياضي بوجود كشخص رديء أو جيد.
 - نضرة الفرد الرياضي لجسمه، حالة الصحية، مطهرة الخارجي .
 - إدراك الفرد الرياضي لسلوكه والطريق الذي يسلكه.
 - شعور الفرد الرياضي عن ذاته التي يدركها.
- 3-1-6 الخصائص السيكومترية للمقاس:**

1-3-1-6 صدق المقياس:

*** صدق المحكمين:**

تم عرض المقياس علي مجموعة من الأساتذة و المختصين في علم النفس وعلوم الرياضة الدين يبلغ عددهم تسعة أفراد حيث أكدوا علي مناسبة هذا المقياس لطبيعة الظاهرة المدروسة وكذلك مناسبة أسلوب صياغة العبارات لطبيعة العينة.

*** الصدق الذاتي:**

الصدق الذاتي يمكن التوصل إليه إحصائياً وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وهو يعد بمثابة الحد الأقصى لما يمكن أن يصل إليه معامل صدق الاختبار.¹

و في هذه الدراسة فلقد سجلنا معامل صدق ذاتي لمقياس الذات لمفهوم تنسي يقدر بـ 0.85 و هو ما يدل على أن المقياس صادق بدرجة كبيرة.

2-3-1-6 ثبات المقياس:

*** طريقة إعادة التطبيق:**

تم توزيع المقياس علي عينة تتكون من 20 لاعبا من صنف الأشبال وبعد 15يوما تم إعادة توزيع المقياس على نفس العينة ثم تم حساب معامل الارتباط وتحصلنا علي ما يلي:

¹ - فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط2 ، دار الفكر العربي ،مصر، 1971، ص 452

جدول رقم (4) يمثل قيم معامل الارتباط الخاصة بمستوي الثبات

المجال	قيمة معامل الارتباط	مستوي الثبات
الذات الجسمية	0.86	قوي
الذات الأخلاقية	0.75	قوي
الذات الشخصية	0.52	قوي نسبيا
الذات الأسرية	0.81	قوي
الذات الاجتماعية	0.76	قوي
نقد الذات	0.59	قوي نسبيا
الذات الواقعية	0.98	قوي
تقبل الذات	0.56	قوي نسبيا
الذات الإدراكية	0.69	قوي نسبيا

- تعليق

من خلال الجدول المبين أعلاه يتبين أنه هناك إرتباط قوي على أغلب مستويات (أبعاد) مقياس مفهوم الذات حيث تراوح معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني من 0.52 إلى 0.98 و هو ما يؤكد أن المقياس قد يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه عدة مرات و في نفس الظروف ، و هو مؤشر جيد لإمكانية تطبيق المقياس على عينة الدراسة الفعلية.

3-3-1-6 تصحيح المقياس:

جدول رقم (05) يمثل مفتاح التصحيح لمقياس تنسي لمفهوم الذات

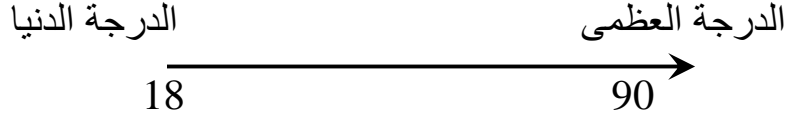
**** ملاحظة:** الجمع الطولي يتم دون جمع نقد الذات.

المجموع	نقد الذات	الذات الاجتماعية	الذات الأسرية	الذات الشخصية	الذات الأخلاقية	الذات الجسمية	الذات الواقعية
الذات الواقعية =	91,92,93,94,95	73,74,75,76,77,78	55,56,57,58,59,60	37,38,39,40,42,43,41	19,20,21,22,23,24	1,2,3,4,5,6	
		1 1 1 5 5 5 2 2 2 4 4 4 3 3 3 3 3 3 4 4 4 2 2 2 5 5 5 1 1 1	1 1 1 5 5 5 2 2 2 4 4 4 3 3 3 3 3 3 4 4 4 2 2 2 5 5 5 1 1 1	1 1 1 5 5 5 2 2 2 4 4 4 3 3 3 3 3 3 4 4 4 2 2 2 5 5 5 1 1 1	1 1 1 5 5 5 2 2 2 4 4 4 3 3 3 3 3 3 4 4 4 2 2 2 5 5 5 1 1 1	1 1 1 5 5 5 2 2 2 4 4 4 3 3 3 3 3 3 4 4 4 2 2 2 5 5 5 1 1 1	
		=المجموع	=المجموع	=المجموع	=المجموع	=المجموع	
تقبل الذات =	95,96,97,98	79,80,81,82,83,84	61,62,63,64,65,66	43,44,45,46,47,48	25,26,27,28,29,30	7,8,9,10,11,12	
		1 1 1 5 5 5 2 2 2 4 4 4 3 3 3 3 3 3 4 4 4 2 2 2 5 5 5 1 1 1	4 1 1 5 5 5 2 2 2 4 4 4 3 3 3 3 3 3 4 4 4 2 2 2 5 5 5 1 1 1	1 1 1 5 5 5 2 2 2 4 4 4 3 3 3 3 3 3 4 4 4 2 2 2 5 5 5 1 1 1	1 1 1 5 5 5 2 2 2 4 4 4 3 3 3 3 3 3 4 4 4 2 2 2 5 5 5 1 1 1	1 1 1 5 5 5 2 2 2 4 4 4 3 3 3 3 3 3 4 4 4 2 2 2 5 5 5 1 1 1	
		=المجموع	=المجموع	=المجموع	=المجموع	=المجموع	
الذات الإدراكية =	99,100	85,86,87,88,89,90	67,68,69,70,71,72	49,50,51,52,53,54	31,32,33,34,35,36	13,14,15,16,17,18	
		1 1 1 5 5 5 2 2 2 4 4 4 3 3 3 3 3 3 4 4 4 2 2 2 5 5 5 1 1 1	1 1 1 5 5 5 2 2 2 4 4 4 3 3 3 3 3 3 4 4 4 2 2 2 5 5 5 1 1 1	1 1 1 5 5 5 2 2 2 4 4 4 3 3 3 3 3 3 4 4 4 2 2 2 5 5 5 1 1 1	1 1 1 5 5 5 2 2 2 4 4 4 3 3 3 3 3 3 4 4 4 2 2 2 5 5 5 1 1 1	1 1 1 5 5 5 2 2 2 4 4 4 3 3 3 3 3 3 2 2 2 4 4 4 2 2 2 5 5 1 1 1	
		=المجموع	=المجموع	=المجموع	=المجموع	=المجموع	
المجموع لنقد الذات		المجموع الكلي للذات الاجتماعية	المجموع الكلي للذات الأسرية	المجموع الكلي للذات الشخصية	المجموع الكلي للذات الأخلاقية	المجموع الكلي للذات الجسمية	

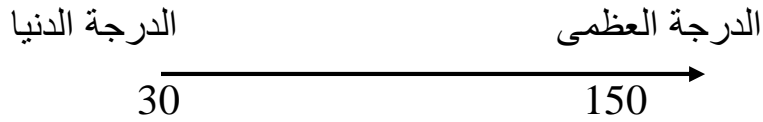
4-3-1-6 معالم المقارنة الخاصة بالمقياس:

يستحسن تحديد معالم المقارنة كالآتي:

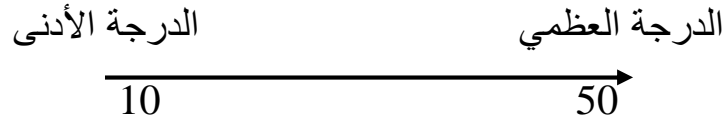
شكل رقم (02) يمثل معلم المقارنة الخاص بكل من الذات الجسمية، الأخلاقية، الشخصية، الأسرية والاجتماعية.



شكل رقم (03) يمثل معلم المقارنة الخاص بكل من الذات الواقعية، الإدراكية وتقبل الذات.



شكل رقم (04) يمثل معلم المقارنة الخاص نقد الذات



2-6 مقياس السلوك الحازم في الرياضة:

1-2-6 وصف المقياس:

هذا المقياس من تصميم الدكتور محمد حسن علاوى يسمح بقياس سلوك اللاعب الرياضي الدين يمتاز باللعب الرجولي، الكفاح، النضال والقوة في إطار لوائح و قوانين اللعبة، ويتكون من 20 عبارة يقوم الرياضيين بالإجابة عنة بالتدرج من 1 إلى 4

2-2-6 هدف المقياس:

- قياس مستوى سلوك اللاعب الرياضي الدين يمتاز باللعب الرجولي ،الكفاح، النضال والقوة في إطار لوائح و قوانين اللعبة.
- قياس مبادرة اللاعب بدنيا أو مها ريا أو لتفضيا على نحو إيجابي أثناء المنافسة و عدم الخوف من إحتمال الإصابة و الإصرار و بذل الجهد .

3-2-6 الخصائص السيكومترية للمقياس :

3-2-6-1 صدق المقياس:

* صدق المحكمين:

لقد إعتد الباحث في تقدير صدق الأداة على ما يعرف بالصدق الظاهري أو صدق المحكمين حيث تم عرض الأداة في صورتها الأولية على من لأساتذة الباحثين في علم النفس والتربية البدنية و الرياضية.

حيث قام الباحث باستطلاع آرائهم حول مدى ملائمة فقرات الأداة من حيث صياغة العبارات الواردة في المقياسين فقد أكدوا بالإجماع حول مناسبتها لطبيعة العينة قيد الدراسة.

- الصدق الذاتي:

و لقد تم التأكد من الصدق الذاتي من خلال حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات حيث تحصل الباحث على قيمة مرتفعة تقدر بـ 0.87 و هو ما يؤكد أن مقياس صادق بدرجة كبيرة.

3-2-6-1 معامل الثبات:

- طريقة إعادة التطبيق

تم توزيع المقياس علي عينة تتكون من 20 لاعبا من صنف الأشبال وبعد 15يوما تم إعادة توزيع المقياس عن نفس العينة ثم تم حساب معامل الارتباط وتحصلنا علي ما يلي:

جدول رقم(06)يمثل قيم معامل الارتباط الخاصة بمستوي الثبات الخاص بمقياس السلوك الجازم

المجال	قيمة معامل الارتباط	مستوي الثبات
السلوك الجازم	0.76	قوي نسبيا

6-2-3-3 تصحيح المقياس:

جدول رقم(07) يمثل العبارات الموجبة و السالبة في مقياس السلوك الجازم

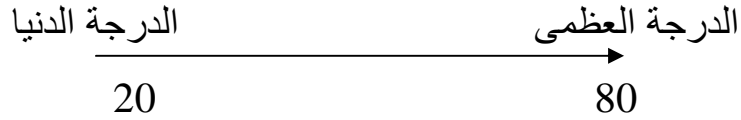
السلوك الجازم	
أرقام العبارات الموجبة	20،19،18،16،15،14،12،10،9،7،6،3،1
أرقام العبارات السالبة	.17،13،8،11،6،5،4،2

- العبارات الموجبة في المقياس: هي التي تشير إلى السلوك الجازم لدى اللاعب
- العبارات الموجبة و هي التي تشير إلى السلوك الجازم يتم تصحيحها كما يلي :
- موافق بشدة: 4 درجات
- موافق: 3 درجات
- غير موافق: 2 درجة
- غير موافق بشدة: 1درجة
- العبارات السالبة في المقياس: و هي التي لا تشير إلى السلوك الجازم لدى اللاعب الرياضي ويتم تصحيحها كالآتي:
- موافق بشدة: 1 درجة

- موافق: 2 درجة
- غير موافق: 3 درجات
- غير موافق بشدة : 4 درجات

6-2-3-4 معلم المقارنة الخاص بالمقياس السلوك الجازم:

شكل رقم (5) يمثل معلم المقارنة الخاص بالمقياس السلوك الجازم



7- الطرق الإحصائية:

لقد تم إخضاع البيانات التي تم جمعها في شكلها الكمي للبرنامج الإحصائي (SPSS V.18) وهذا لحساب كل من:

- الارتباط
- تحليل التباين
- المتوسط الحسابي
- معامل الثبات
- معامل الصدق الذاتي

جدول رقم (08) يمثل قوة معامل الارتباط¹

إرتباط ضعيف يمكن إهماله	0 إلى 0.3
إرتباط منخفض	0.3 إلى 0.5

¹ محمد عبد الفتاح الصيرفي، البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين، ط1، دار وائل للطباعة و النشر، الأردن، 2001، ص312

إرتباط قوي نسبيا	0.5 إلى 0.7
إرتباط قوي	0.7 إلى 0.9
إرتباط قوي جدا	0.9 إلى 1

* **الملاحظة** : ما يقال عن القيمة السالبة نفس ما يقال عن القيمة الموجبة

8- حدود الدراسة:

الحدود المكانية: إقتصرت هذه الدراسة على عينة من لاعبي كرة قدم فئة أشبال لولاية بجاية .

الحدود الزمنية: تم تنفيذ هذه الدراسة المحصورة بين 2009/10/16 إلى غاية 2010/04/01

الحدود البشرية: لاعبي كرة قدم فئة أشبال

الفصل الثاني: تحليل و مناقشة النتائج

* تمهيد.

- 1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
- 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
- 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
- 4- عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة.
- 5- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى.
- 6- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية.
- 7- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة.
- 8- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الرابعة.
- 9- الاستنتاج العام.

*** تمهيد**

يتضمن هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة التي بحثت في علاقة مفهوم الذات بالسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال مع تحديد أنواع الذات الأكثر تنبأً بالسلوك الجازم وكذلك التعرف على أثر متغير سنوات الممارسة على مفهوم الذات و السلوك الجازم من وجهة نظر اللاعبين. وقد شملت الدراسة على عينة من لاعبي كرة القدم فئة أشبال الدين ينشطون في مختلف البطولات علي مستوي ولاية بجاية.

1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

- نص الفرضية الأولى:

- توجد علاقة إرتباطيه إيجابية بين مستويات مفهوم الذات ومستوى السلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوى ولاية بجاية.

ولفحص الفرضية تم إستخدام المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ومعامل إرتباط

برسون

جدول رقم (09) يمثل المتوسطات الحسابية، الإنحراف المعياري لمستويات مفهوم الذات لدى أفراد العينة.

المجال	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى مفهوم الذات
الذات الجسمية	200	69.12	1.23	مرتفع
الذات الأخلاقية	200	71.23	1.02	مرتفع
الذات الشخصية	200	68.66	2.12	مرتفع
الذات الأسرية	200	64.58	1.08	مرتفع
الذات الاجتماعية	200	73.25	2.05	مرتفع
نقد الذات	200	22.21	2.11	منخفض
الذات الواقعية	200	102.11	1.25	مرتفع
تقبل الذات	200	109.02	0.98	مرتفع
الذات الإدراكية	200	106.18	1.14	مرتفع

- التعليق :

من خلال الجدول المبين أعلاه يتضح لنا مايلي:

- المتوسط الحسابي للذات الجسمية يساوي 69.12 وهي درجة مرتفعة على معلم المقارنة الخاص بالذات الجسمية، أما الانحراف المعياري لدرجات عن متوسطها الحسابي يساوي 1.23 و هي قيمة تدل على تقارب القيم و ضعف تشتتها على المتوسط الحسابي

- المتوسط الحسابي للذات الأخلاقية يساوي 71.23 وهي درجة مرتفعة على معلم المقارنة الخاص بالذات الأخلاقية أما الإنحراف المعياري يساوي 1.02 و هي قيمة تدل على ضعف تباعد إجابات أفراد العينة عن المتوسط الحسابي .

- المتوسط الحسابي للذات الشخصية يساوي 68.66 وهي درجة مرتفعة على معلم المقارنة الخاص بالذات الشخصية أما الإنحراف المعياري يساوي 2.12 و هي قيمة تدل على التقارب النسبي للإجابات أفراد العينة عن المتوسط الحسابي.

- المتوسط الحسابي للذات الأسرية يساوي 64.58 وهي درجة مرتفعة على معلم المقارنة الخاص بالذات الأسرية أما الإنحراف المعياري لدرجات عن متوسطها الحسابي يساوي 1.08 و هي قيمة تدل على ضعف تباعد إجابات أفراد العينة عن المتوسط الحسابي

- المتوسط الحسابي للذات الاجتماعية يساوي 73.25 وهي درجة مرتفعة على معلم المقارنة الخاص بالذات الاجتماعية أما الانحراف المعياري يساوي 2.05 و هي قيمة تدل على التقارب النسبي للإجابات أفراد العينة عن المتوسط الحسابي.

- المتوسط الحسابي لنقد الذات يساوي 22.21 وهي درجة تحت المتوسط أي منخفضة على معلم المقارنة الخاص بنقد الذات أما الانحراف المعياري لدرجات عن متوسطها الحسابي يساوي 2.11 و هي قيمة تدل على تقارب النسبي للإجابات أفراد العينة من المتوسط الحسابي.

- المتوسط الحسابي للذات الواقعية يساوي 102.11 وهي درجة فوق المتوسط أي مرتفعة على معلم المقارنة الخاص بالذات الواقعية أما الانحراف المعياري يساوي 1.25 و هي قيمة تدل على تقارب إجابات أفراد العينة من المتوسط الحسابي

- المتوسط الحسابي لتقبل الذات يساوي 109.02 وهي درجة مرتفعة على معلم المقارنة الخاص الذات الواقعية أما الانحراف المعياري لدرجات عن متوسطها الحسابي يساوي 0.98 و هي قيمة تدل على التقارب الكبير للإجابات أفراد العينة من المتوسط الحسابي

- المتوسط الحسابي الذات الإدراكية يساوي 106.18 وهي درجة فوق المتوسط أي مرتفعة على معلم المقارنة الخاص الذات الإدراكية أما الانحراف المعياري لدرجات عن متوسطها الحسابي يساوي 1.14 و هي قيمة تدل على التقارب الكبير للإجابات أفراد العينة من المتوسط الحسابي.

جدول رقم(10) يمثل المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري لمستوي السلوك الجازم لدى أفراد العينة.

المجال	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى السلوك الجازم
السلوك الجازم	200	61.02	1.06	مرتفع

- التعليق:

من خلال الجدول المبين أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة التي تتعلق بسلوك الجازم يساوي 61.02 وهي درجة مرتفعة على مقياس المقارنة الخاص بالسلوك الجازم في الرياضة، أما الانحراف المعياري يقدر بـ 1.06 و هي قيمة تدل على التقارب الكبير للإجابات أفراد العينة من المتوسط الحسابي.

جدول رقم (11) يمثل معامل الارتباط بين مستويات مفهوم الذات والسلوك الجازم لدي أفراد العينة.

المجال	السلوك الجازم	إتجاه العلاقة	قوة الارتباط	عدد أفراد العينة
الذات البدنية	0.62	إيجابية	قوي نسبيا	200
الذات الأخلاقية	0.87	إيجابية	قوي	200
الذات الشخصية	0.71	إيجابية	قوي	200
الذات الأسرية	0.89	إيجابية	قوي	200
الذات الاجتماعية	0.51	إيجابية	قوي نسبيا	200
نقد الذات	-0.45	سالية	منخفض	200
الذات الواقعية	0.68	إيجابية	قوي نسبيا	200
تقبل الذات	0.63	إيجابية	قوي نسبيا	200
الذات الإدراكية	0.45	إيجابية	منخفض	200

- التعليق

من خلال الجدول المبين أعلاه يتضح لنا ما يلي :

- هناك علاقة إرتباطية إيجابية قوية بين الذات الجسمية و السلوك الجازم لدى أفراد العينة ،حيث بلغ معامل الارتباط 0.62 وهي درجة قوية نسبيا على جدول المقارنة
- هناك علاقة إرتباطية إيجابية قوية بين الذات الأخلاقية و السلوك الجازم لذا أفراد العينة ،حيث بلغ معامل الارتباط 0.87 وهي درجة قوية على جدول المقارنة.
- هناك علاقة إرتباطية إيجابية قوية بين الذات الشخصية و السلوك الجازم لدى أفراد العينة ،حيث بلغ معامل الارتباط 0.71 وهي درجة قوية على معلم المقارنة.
- هناك علاقة إرتباطية إيجابية قوية بين الذات الأسرية و السلوك الجازم لدى أفراد العينة ،حيث بلغ معامل الإرتباط 0.89 وهي درجة قوية على جدول المقارنة.
- هناك علاقة إرتباطية إيجابية قوية بين الذات الاجتماعية و السلوك الجازم لدى أفراد العينة ،حيث معامل الارتباط يساوي 0.51 وهي درجة قوية نسبيا على جدول المقارنة.
- هناك علاقة إرتباطية سالية منخفضة بين نقد الذات و السلوك الجازم لدى أفراد العينة ،حيث بلغ معامل الارتباط - 0.45 وهي درجة قوية على جدول المقارنة.

- هناك علاقة إرتباطية إيجابية قوية نسبيا بين الذات الواقعية و السلوك الجازم لدى أفراد العينة ،حيث بلغ معامل الارتباط 0.68 وهي درجة قوية نسبيا على جدول المقارنة.

- هناك علاقة إرتباطية إيجابية قوية نسبيا بين تقبل الذات و السلوك الجازم لدى أفراد العينة ،حيث بلغ معامل الارتباط 0.63 وهي درجة قوية نسبيا على جدول المقارنة.

- هناك علاقة إرتباطية إيجابية منخفضة(ضعيفة) بين الذات الإدراكية و السلوك الجازم لدى أفراد العينة ،حيث معامل الارتباط يساوي 0.45 وهي درجة منخفضة على جدول المقارنة.

2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

* نص الفرضية الثانية :

- الذات الجسمية هي الأكثر تنبنا بالسلوك الجازم عند مستوي الدلالة(0.05) لذا لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوي ولاية بجاية .

نظراً لوجود عدة أنواع لمفهوم ، الأمر الذي يتطلب دراسة أي من هذه الأنواع أكثر تنبؤاً بالسلوك الجازم، ويتطلب هذا استخدام معامل الانحدار و الارتباط المتعدد، حيث لا نستطيع حساب قيمة الانحدار إلا بعد التأكد من وجود ارتباط بين المتغيرات التابع و

المستقلة، أما حساب الانحدار المتعدد يهدف إلى فحص مدى تأثير متغيرات محددة وإسهامها في بقية متغيرات الدراسة.¹⁸¹

جدول رقم (12) يمثل مدى إسهام مختلف مستويات مفهوم الذات على التنبؤ بالسلوك الجازم لدي أفراد العينة.

المجال	الارتباط المتعدد	الأخطاء المعيارية	القيمة الثابتة	القيمة (بيتا) Beta	قيمة ت	مستوى الدلالة
الذات الجسمية	0.51	0.67	0.003	0.45	0.38	0.096
الذات الأخلاقية	0.52	0.100	0.061	0.52	2.157	0.045
الذات الشخصية	0.43	0.162	0.025	0.46	3.485	0.032
الذات الأسرية	0.64	0.119	0.04-	0.51	1.507	0.072
الذات الاجتماعية	0.67	0.109	0.17	0.017	1.53	0.082
نقد الذات	0.34-	0.1552	0.09	0.02	0.16	0.045
الذات الواقعية	0.45	0.151	0.19	0.22	0.128	0.088
تقبل الذات	0.73	0.160	0.12	0.14	1.76	0.075

يتبين من خلال الجدول السابق أن الذات الأخلاقية هي الأكثر تنبؤًا بالسلوك الجازم مقارنة ببقية المجالات الأخرى لمفهوم الذات و هذا نظرا لان (بيتا) الخاصة بها تساوي 0.52، مع العلم أن قيم (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) و هو ما يثبت أنهما أكثر تنبؤًا من بقية المجالات.

2- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

- نص الفرضية الثالثة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستويات مفهوم الذات لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوى ولاية بجاية وفق متغير سنوات الممارسة.

ولفحص هذه الفرضية نستخدم كل من المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، وتحليل التباين الأحادي.

جدول رقم (13) يمثل المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري لمستويات مفهوم الذات لذا أفراد العينة وفق متغير سنوات الممارسة (الخبرة)

المجال	سنوات الخبرة	المتوسطات	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة
الذات الجسمية	1-2 سنوات	57.26	0.66	60
	3-4 سنوات	65.67	1.33	95
	5-6 سنوات	72.69	1.05	25
	7 سنوات فأكثر	80.86	2.05	20
	المتوسط الكلي	69.12	1.23	200
الذات الأخلاقية	1-2 سنوات	60.12	1.89	60
	3-4 سنوات	67.25	1.78	95
	5-6 سنوات	72.33	0.99	25
	7 سنوات فأكثر	85.25	1.63	20
	المتوسط الكلي	71.23	1.02	200
الذات الشخصية	1-2 سنوات	68.13	1.45	60
	3-4 سنوات	65.29	0.45	95
	5-6 سنوات	70.86	0.84	25
	7 سنوات فأكثر	70.36	0.94	20
	المتوسط الكلي	68.66	2.12	200
الذات الأسرية	1-2 سنوات	60.71	2.11	60
	3-4 سنوات	67.11	1.22	95
	5-6 سنوات	65.98	0.56	25

20	1.98	64.52	7 سنوات فأكثر	الذات الاجتماعية
200	1.08	64.58	المتوسط الكلي	
60	1.61	70.98	2-1 سنوات	
95	1.65	73.09	4-3 سنوات	
25	1.03	72.12	6-5 سنوات	
20	0.61	76.81	7 سنوات فأكثر	
200	2.05	73.25	المتوسط الكلي	نقد الذات
60	0.84	28.12	2-1 سنوات	
95	0.94	21.54	4-3 سنوات	
25	1.62	19.23	6-5 سنوات	
20	2.45	19.95	7 سنوات فأكثر	
200	2.11	22.21	المتوسط الكلي	
60	1.32	99.08	2-1 سنوات	الذات الواقعية
95	1.97	100.36	4-3 سنوات	
25	1.25	105.98	6-5 سنوات	
20	0.93	103.02	7 سنوات فأكثر	
200	1.25	102.11	المتوسط الكلي	
60	1.26	102.65	2-1 سنوات	
95	0.19	104.85	4-3 سنوات	
25	2.65	110.45	6-5 سنوات	
20	3.69	118.13	7 سنوات فأكثر	
200	0.98	109.02	المتوسط الكلي	
60	2.75	105.20	2-1 سنوات	الذات الإدراكية
95	3.19	105.75	4-3 سنوات	

25	1.25	102.88	6-5 سنوات
20	0.95	110.89	7 سنوات فأكثر
200	1.14	106.18	المتوسط الكلي

التعليق:

من خلال الجدول المبين أعلاه يتضح لنا ما يلي:

- المتوسطات الحسابية علي مجال الذات الجسمية تراوحت بين (80.86-57.26) و هي درجات مرتفعة علي معلم المقارنة ،حيث الدرجة المرتفعة كانت لصالح الفئة الأكثر من 7سنوات الأكثر أما الانحرافات المعيارية فتراوحت بين(2.05-0.66) و هي قيم تدل علي تقارب الإجابات من المتوسط الحسابي.

- المتوسطات الحسابية علي مجال الذات الأخلاقية تراوحت بين (85.25-60.12) و هي درجات مرتفعة علي معلم المقارنة حيث كانت الدرجات المرتفعة لصالح الفئات الأكثر خبرة، أما الانحرافات المعيارية فتراوحت بين(1.89-0.99) و هي قيم تدل علي تقارب الاستجابات من المتوسط

- المتوسطات الحسابية علي مجال الذات الشخصية تراوحت بين (70.86-65.29) و هي درجات مرتفعة علي معلم المقارنة حيث الدرجة المرتفعة كانت لصالح الفئة الأكثر من 7سنوات أما الانحرافات المعيارية فتراوحت بين(1.45-0.45) و هي قيم تدل علي تقارب الاستجابات من المتوسط

- المتوسطات الحسابية علي مجال الذات الأسرية تراوحت بين (67.11-60.71) و هي درجات مرتفعة علي معلم المقارنة حيث الدرجة المرتفعة كانت لصالح الفئة (3- 4) سنوات و المقدرة بـ67.11، أما الانحرافات المعيارية فتراوحت بين (2.11-0.56) و هي قيم تدل علي تقارب الإجابات من المتوسط الحسابي.

- المتوسطات الحسابية علي مجال الذات الاجتماعية تراوحت بين (76.81-70.98) و هي درجات مرتفعة علي معلم المقارنة ،حيث الدرجة المرتفعة كانت لصالح الفئة 7

سنوات فأكثر ،أما الانحرافات المعيارية فتراوحت بين (0.61-1.99) و هي قيم تدل علي تقارب الإجابات من المتوسطات.

- المتوسطات الحسابية علي مجال نقد الذات تراوحت بين (19.23-28.12) و هي درجات متوسطة علي معلم المقارنة ،حيث الدرجة المرتفعة كانت لصالح الفئة (1-2) سنوات،أما الانحرافات المعيارية فتراوحت بين (0.84-2.45) و هي قيم تدل علي تقارب الإجابات من المتوسطات

- المتوسطات الحسابية علي مجال الذات الواقعية تراوحت بين (99.08-105.98) و هي درجات مرتفعة علي معلم المقارنة ،حيث الدرجة المرتفعة كانت لصالح الفئة (5-6) سنوات،أما الانحرافات المعيارية فتراوحت بين (0.93-1.97) و هي قيم تدل علي تقارب الاستجابات من المتوسطات

- المتوسطات الحسابية علي مجال تقبل الذات تراوحت بين (102.65-118.13) و هي درجات مرتفعة علي معلم المقارنة ،حيث الدرجة المرتفعة كانت لصالح الفئة 7 سنوات فأكثر ،أما الانحرافات المعيارية فتراوحت بين (0.19-3.69) و هي قيم تدل علي تقارب الإجابات من المتوسطات الحسابية

- المتوسطات الحسابية علي مجال الذات الإدراكية تراوحت بين (102.88-110.89) و هي درجات مرتفعة علي معلم المقارنة ،حيث الدرجة المرتفعة كانت لصالح الفئة 7 سنوات فأكثر ،أما الانحرافات المعيارية فتراوحت بين (0.95-3.19) و هي قيم تدل علي تقارب الاستجابات من المتوسطات.

جدول رقم (14) يمثل إختبار تحليل التباين الأحادي لمستويات مفهوم الذات لدى أفراد العينة وفق متغير سنوات الممارسة(الخبرة) .

المجال	مصدر التباين	مج المربعات	د ح	متوسط المربعات	"ف"	الدلالة
الذات	بين العينات	10240,571	3	3413,524	29,464	0.05

دال		115,854	196	22707,429	داخل العينات	الجسمية
			199	32948,000	المجموع	
دال	25,633	3359,559	3	10078,676	بين العينات	الذات الأخلاقية
			196	25688,344	داخل العينات	
			199	35767,020	المجموع	
غير دال	1,675	135,290	3	405,871	بين العينات	الذات الشخصية
			196	15830,924	داخل العينات	
			199	16236,795	المجموع	
دال	8,619	474,947	3	1424,842	بين العينات	الذات الأسرية
			196	15830,924	داخل العينات	
			199	16236,795	المجموع	
غير دال	2,108	178,322	3	534,967	بين العينات	الذات الاجتماعية
			196	16576,828	داخل العينات	
			199	17111,795	المجموع	
دال	21,012	882,940	3	2648,821	بين العينات	نقد الذات
			196	8235,974	داخل العينات	
			199	10884,795	المجموع	
دال	3,123	408,117	3	1224,350	بين العينات	الذات الواقعية
			196	25617,170	داخل العينات	
			199	26841,520	المجموع	
دال	10,719	1396,520	3	4189,561	بين العينات	تقبل الذات
			196	25536,234	داخل العينات	
			199	29725,795	المجموع	
	2,879	231,174	3	693,523	بين العينات	الذات

الإدراكية	داخل العينات	15739,257	196	80,302	دال
	المجموع	16432,780	199		

* ملاحظة: قيمة (ف) الجدولية تساوي 2,65

- التعليق:

من خلال نتائج الجدول رقم (14) يظهر ما يلي:

- الفرق بين متوسطات المجموعات علي مستوي مجال الذات الجسمية قد بلغت مستوي الدلالة في حدود 0.05 و بالتالي نقول أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الذات الجسمية لذا أفراد العينة تعزي إلي متغير سنوات الممارسة.

- الفرق بين متوسطات المجموعات علي مستوي الذات الأخلاقية قد بلغت مستوي الدلالة في حدود 0.05 و بالتالي نقول أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الذات الأخلاقية لذا أفراد العينة تعزي إلي متغير سنوات الممارسة.

- الفرق بين متوسطات المجموعات علي مستوي الذات الشخصية لم تبلغ مستوي الدلالة في حدود 0.05 و بالتالي نقول أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الذات الشخصية لدى أفراد العينة تعزي إلي متغير سنوات الممارسة.

- الفرق بين متوسطات المجموعات علي مستوي الذات الأسرية قد بلغت مستوي الدلالة في حدود 0.05 و بالتالي نقول أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الذات الأسرية لدى أفراد العينة تعزي إلي متغير سنوات الممارسة.

- الفرق بين متوسطات المجموعات علي مستوي الذات الشخصية لم تبلغ مستوي الدلالة في حدود 0.05 و بالتالي نقول أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مجال الذات الأخلاقية لدى أفراد العينة تعزي إلي متغير سنوات الممارسة.

- الفرق بين متوسطات المجموعات علي مستوي الذات الاجتماعية قد بلغت مستوي الدلالة في حدود 0.05 و بالتالي نقول أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الذات الاجتماعية لدى أفراد العينة تعزي إلي متغير سنوات الممارسة.

- الفرق بين متوسطات المجموعات علي مستوى نقد الذات قد بلغت مستوى الدلالة في حدود 0.05 و بالتالي نقول أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نقد الذات لدى أفراد العينة تعزي إلي متغير سنوات الممارسة.
- الفرق بين متوسطات المجموعات علي مستوى الذات الواقعية قد بلغت مستوى الدلالة في حدود 0.05 و بالتالي نقول أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الذات الواقعية لدى أفراد العينة تعزي إلي متغير سنوات الممارسة.
- الفرق بين متوسطات المجموعات علي مستوى بعد تقبل الذات قد بلغت مستوى الدلالة في حدود 0.05 و بالتالي نقول أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقبل الذات لدى أفراد العينة تعزي إلي متغير سنوات الممارسة.
- الفرق بين متوسطات المجموعات علي مستوى بعد الذات الإدراكية قد بلغت مستوى الدلالة في حدود 0.05 و بالتالي نقول أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الذات الإدراكية لدى أفراد العينة تعزي إلي متغير سنوات الممارسة.

4- عرض نتائج الفرضية الرابعة:

- الفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة (0.05) في مستوى السلوك الجازم لدي لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوي ولاية بجاية وفق متغير سنوات الممارسة.

و لفحص هذه الفرضية نستخدم كل من المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، وتحليل التباين الأحادي.

جدول رقم (15) يمثل المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري لمستويات السلوك الجازم لدى أفراد العينة وفق متغير سنوات الممارسة (الخبرة)

المجال	عدد أفراد العينة	المتوسطات الحسابية	الانحراف المعياري	مستوي السلوك الجازم
السلوك الجازم	1-2 سنوات	59.17	3.08	مرتفع
	3-4 سنوات	58.57	1.07	مرتفع
	5-6 سنوات	63.43	0.99	مرتفع

مرتفع	1.09	62.91	7سنوات فأكثر
مرتفع	1.06	61.02	المجموع

التعليق

- المتوسط الحسابي للفئة التي تتراوح خبرتها ما بين (1-2) سنوات يساوي 59.17 وهي قيمة مرتفعة على معلم المقارنة الخاص بالسلوك الجازم أما الانحراف المعياري يساوي 3.08 و هو ما يبين التقارب النسبي لقيم الفئة من متوسطها الحسابي.

- المتوسط الحسابي للفئة التي تتراوح خبرتها ما بين (3-4) سنوات يساوي 58.57 وهي قيمة مرتفعة على معلم المقارنة الخاص بالسلوك الجازم أما الانحراف المعياري يساوي 1.07 و هو ما يبين التقارب النسبي لقيم الفئة من متوسطها الحسابي

- المتوسط الحسابي للفئة التي تتراوح خبرتها ما بين (5-6) سنوات يساوي 63.43 وهي قيمة مرتفعة على معلم المقارنة الخاص بالسلوك الجازم أما الانحراف المعياري يساوي 0.99 و هو ما يبين التقارب النسبي لقيم الفئة من متوسطها الحسابي.

- المتوسط الحسابي للفئة التي تتراوح خبرتها ما بين 7سنوات فأكثر يساوي 62.91 وهي قيمة مرتفعة على معلم المقارنة الخاص بالسلوك الجازم أما الانحراف المعياري يساوي 1.09 و هو ما يبين التقارب النسبي لقيم الفئة من متوسطها الحسابي.

جدول رقم (16) يمثل اختبار تحليل التباين الأحادي لمستوي السلوك الجازم لدى

أفراد العينة وفق متغير سنوات الممارسة (الخبرة).

الدلالة	"ف"	متوسط المربعات	د. الحرية	مج المربعات	مصدر التباين	المجال
دال	5.62	562,495	3	1862,485	بين العينات	السلوك
		100.498	196	205,895	داخل العينات	الجازم
			199	20682,38	المجموع	

*القيمة الجدولية تساوي 2.61

- التعليق:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (16) أن الفرق بين المتوسطات قد بلغ مستوي الدلالة في مستوي 0.05 بالتالي يمكن القول أنه هناك فروق في مستوي السلوك الجازم وفق متغير سنوات الممارسة (الخبرة)

5- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

- الفرضية الأولى:

- هناك علاقة ارتباطيه إيجابية بين مستويات مفهوم الذات والسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوي ولاية بجاية.

قد أظهرت نتائج الجدول رقم (09) أن مستويات مفهوم الذات كانت مرتفعا على مختلف مجالات أنواع الذات معاد مجال نقد الذات حيث سجل المتوسط الحسابي قيمة تساوي 22.21 وهي قيمة منخفضة علي معلم المقارنة الخاص بهذا البعد، وهذا ما أكدته دراسة عمر فاضل البدري (2000) حيث أن مفهوم الذات كان مرتفعا لدى لاعبي المنتخب الوطني مبارزة بأسلحتها الثلاث(الشييش، سيف، المبارزة).

ويرى الباحث أن السبب في الحصول على درجات المرتفعة في مفهوم الذات عند اللاعبين يعود إلى أساليب التنشئة الاجتماعية إلى تلقوها منذ الطفولة .

كما أظهرت نتائج الجدول رقم (10) أن مستوي السلوك الجازم كان مرتفعا لدى أفراد العينة و هذا ما يبين أنه هناك جهد مبذول من طرف المؤطرين من أجل تنمية مختلف الصفات الإرادية التي تسمح بتحسين مستوي الأداء الرياضي.

أما نتائج الجدول رقم (11) قد أشارت وجود علاقة ارتباطيه قوية من النوع الايجابي بين مستويات مفهوم الذات و السلوك الجازم حيث تراوحت أغلب معاملات الارتباط بين 0.51 و 0.86 وهذا ما يشتر إلى وجود علاقة طردية حيث كلما كانت مستويات مفهوم الذات عالية، كما كان مستوى السلوك الجازم لدى اللاعبين مرتفعا ،

ومن هنا يمكن القول أنه كلما كانت نظرة الرياضي لمختلف خصائصه و مميزاته الجسمية الشخصية و الاجتماعية إيجابية كلما زاد لديه مستوى الثقة بالنفس ، الأضرار ، الإدارة ، المثارة ، الحزم و مستوى الاستثارة من اجل الوصول إلى الهدف.

أما الذات الإدراكية فقد بلغ معامل الارتباط 0.45 وهي قيمة تدل علي وجود علاقة ارتباط ايجابية ضعيفة و هذا قد يرجع إلي طبيعة وكيفية إدراك اللاعب لسلوكه الخاص والطريق الذي يسلكه خلال مختلف المواقف التنافسية .

بينما بعد نقد الذات فقد بلغ معامل الارتباط -0.45 و هي قيمة تدل علي وجود علاقة ارتباط سالبة ضعيفة و هذا قد يكون بسببه ضعف قدرة الرياضي في إدراك مواطن الضعف والقوة في نفسه خلال مواجهته مختلف المواقف التدريبية و التنافسية أي أنه كلما كانت نظرته نحوه غير واقعية تشاؤمية كلما أثرت سلبيا علي مستوى السلوك إضافة أنه كلما كثرا تنقاداته لنفسه كلما كان مستوى الإصرار منخفضا ، إذن يمكن القول أن النظرة الايجابية تؤدي إلي رفع مستوى السلوك الجازم.

6- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

- الفرضية الثانية:

- الذات الجسمية هي الأكثر تنبأ بالسلوك الجازم عند مستوى الدلالة (0.05) لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوى ولاية بجاية .

فمن خلال الجدول رقم (12) يتضح أن انه هناك علاقة ارتباط بين مجالات مفهوم الذات و السلوك الجازم و هذا ما يؤكد أنه هناك إمكانية التنبؤ بالذات الأكثر إسهاماً في السلوك الجازم و ذلك من خلال حسب معامل الانحدار.

كما يظهر النتائج أن الذات الأخلاقية هي الأكثر تنبأ بالسلوك الجازم حيث سجلت قيمة (بيتا) أعلى مستوى و المقدرة بـ0.52 ثم تليه الذات الأسرية التي سجلت قيمة (بيتا)0.51

و يعزو الباحث هذه النتيجة إلي طبيعة القيم التي تلقاها اللاعب خلال مرحلة الطفولة من طرف الوالدين و المجتمع بصفة عامة، إضافة إلي القيم التي يتلقاها من المدرسة و النادي الذي يتدرب فيه خاصة من طرف المدرب و المؤطرين بشكل عام ،حيث تلقين اللاعب القيم الأخلاقية مثل الاحترام الصداقة،المودة، التآخي، الاحترام و التضامن من شأنها إثارة دافعية الرياضي و بالتالي السعي نحو تحقيق الهدف بكل كفاءة و فعالية، إضافة إلي دفعة نحو بدل جهد و طاقة غير عادية و عدم الخوف من الفشل و الإصابات.

7- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

- الفرضية الثالثة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات مفهوم الذات عند مستوى دلالة 0.05 لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوى ولاية بجاية وفق متغير سنوات الممارسة.

وقد أشار نتائج الجدول رقم (13) أن المتوسطات الحسابية كانت مرتفعة عموما على معلم المقارنة خاصة لدى اللاعبين الأكثر خبرة في الممارسة ماعدا علي مستوى بعدي الذات الأسرية، الإدراكية و نقد الذات و بالتالي يمكن القول أن اللاعبين الأكثر خبرة لديهم مستوى مفهوم الذات عالي علي كافة الأبعاد ماعدا بعدي الذات الأسرية، الإدراكية و نقد الذات.

ويعزو الباحث السبب في هذه النتيجة إلي الأساليب المعاملة الوالدين وطريقة إدراك مختلف سلوكياتهم إضافة إلي طريقة التعامل علي مستوى مختلف الأندية.

بينما أظهرت النتائج الجدول رقم (14) وجود فروق في مستويات مفهوم الذات لدى اللاعبين وفق معتبر سنوات الممارسة (الخبرة) ما عدي بعدي الذات الشخصية والاجتماعية و كل هذا يشر إلي أن عامل الخبرة يلعب دورا أساسيا في اكتساب النظرة الايجابية لمكوناته وخصائصه سواء كانت الجسمية، الأخلاقية أو أسرية وهذا ما ينعكس إيجابيا على توافقه النفسي للاعب و التي تنعكس بدورها أيضا على مستوى الجهد المبذول خلال مختلف المواقف التنافسية .

أما فيما يخص عدم وجود الفروق في بعدي الذات الاجتماعية و الشخصية فيعزو الباحث ذلك إلي التنشئة الاجتماعية حيث أن أغلب اللاعبين يتمون إلي نفس البيئة

الاجتماعية لها نفس العادات ، التقاليد و الأعراف، كما أنهم تلقوا نفس التعليم وفق نفس المنهاج و نفس البرامج.

ما فيما يتعلق بالذات الشخصية فيعمل الباحث ذلك إلي تشابه و تقارب القيم التي يتلقونها من البيئة الاجتماعية إضافة إلي التأثير بالمبادئ و القيم و أساليب القيادة التي ينتهجها المدرب خلال مختلف مراحل العملية التدريبية

و هذه النتيجة تنافي مع دراسة أبو شمة (1995) التي أكدت أنه ليس هناك فروق في مستويات مفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة في الأردن.

4- تفسير مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

الفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات السلوك الجازم عند مستوي دلالة 0.05 لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال علي مستوي ولاية بجاية وفق متغير سنوات الممارسة.

قد أشار نتائج الجدول رقم(15) أن المتوسطات الحسابية كانت علي معلم المقارنة الخاص بسلوك الجازم خاصة لدى اللاعبين الذين تفوق خبرتهم خمسة سنوات حيث تراوحت بين (58.57-63.43) أما المتوسط الكلي بلغ 61.02 على معلم المقارنة و هي درجة مرتفعة .

ويعلل الباحث ذلك إلي أن مواقف التدريب و التنافسية التي يواجهها اللاعب يوميا قد تساعده علي تنمية صفاته الإرادية من عزم مثابرة الكفاح و غيرها مما يسمح للاعب الإصرار علي بذل أقصى جهد ممكن من أجل تحسين مستوي الأداء ،إضافته إلي الشحن المستمر المدرب الرياضي في التأثير علي شخصية اللاعبين.

بينما ظهرت نتائج الجدول رقم (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 لذا أفراد العينة تعزى إلي متغير سنوات الخبرة .

و يعلل الباحث هذه النتيجة كون كلما كانت الفترة التي يتعرض لها اللاعب لمختلف الموافق الرياضية التنافسية طويلة كلما سمح ذلك في بتنمية مختلف الصفات الإرادية مثل المواظبة و المثابرة الاجتهاد الإصرار على بلوغ الهدف العزم و غيرها وهي الصفات بالتأكيد تنعكس إيجابيا على مستوى أداء اللاعب .

وقد يكون أيضا لعملية الشحن النفسي الدائم خلال برامج الإعداد النفسي المنسقة مع برامج الإعداد البدني و المهاري لفترات طويلة و مشكل الإمكانيات المادية والبداعوجية دور في ظهور هذه الفروق.

الإستنتاج العام:

انطلاقاً من الجانب النظري للدراسة تم استنتاج أن مفهوم الذات الايجابي لدى الفرد الرياضي يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس و الرغبة في تحقيق الأهداف ، كما أنه كلما كانت صورة الفرد عن نفسه ايجابيه كلما أدي ذلك إلي التواق النفسي وبالتالي تحقيق الصحة النفسية ، أما فيما يخص السلوك العدواني لدى اللاعب الرياضي أتضح أنه هناك إمكانية توجيهه و أستغلاله في رفع مستوي الأداء و الإنجاز الرياضي ، و الذي ينعكس في تنمية الكفاح ، القدرة علي الاندفاع البدني ، القدرة علي كسب الصراعات الثانية و الجماعية في إطار اللعب الشريف الذي يتطلب إحترام قواعد اللعبة .

فيما يخص خصائص مرحلة المراهقة يتضح أن مرحلة المراهقة الوسطي (15-17) أنها بمثابة المرحلة المثلى لنمو بعض الصفات الإرادية ، النفسية و البدنية مثل المثابرة ،المواظبة، الإصرار علي بذل الجهد،المداومة و غيرها و بالتالي تنمية اللعب الرجولي أو ما يسمى بالسلوك الجازم الذي يتمثل في تحقيق الفوز وبلوغ أعلى المستويات الانجاز الرياضي بطريقة قانونية و بدون إلحاق الضرر بالمنافس .

و من خلال الخرجات الميدانية والإحتكاك مع اللاعبين و المؤطرين إتضح أن هناك إهتمام معتبر برامج الإرشاد النفسي الرياضي إلا أن أغلب المدربين يجدون صعوبات في ذلك ومن أهمها نقص الخبرة في مجال التحضير النفسي إضافة إلي غياب عنصر الاستمرارية و التخطيط علي المدى البعيد .

أما فيما يخص تحليلنا النتائج المتعلقة بكل فرضية توصلنا إلي عدة حقائق من بينها وجود علاقة إرتباطيه من النوع الايجابي بين مستويات مفهوم الذات و السلوك الجازم ماعدا مستوي نقد الذات أين سجل وجود علاقة ارتباط من النوع السالب وهذا يبين وجود علاقة طردية ،أي كلما كانت صورة الرياضي لمختلف خصائصه ومميزاته الجسمية الشخصية و الاجتماعية ايجابية كلما زاد لديه مستوي الثقة بالنفس ، الإصرار ،الإدارة ، المثارة ،العزم و مستوي الاستثارة من أجل الوصول إلى الهدف المبتغي.

بينما مجال نقد الذات إتضح أنه كلما كانت نظرتة اللاعب نحوه غير واقعية تشاؤمية كلما أثرت سلبيا علي مستوي سلوكه ، إضافة انه كلما كثرت إنتقاداتة لنفسه كلما كان مستوي العزم منخفضا ،إذن يمكن القول أن النظرة الايجابية تؤدي إلي رفع مستوي السلوك الجازم.

كما ظهرت النتائج أيضا أن الذات الأخلاقية هي الأكثر إسهاما في التنبؤ بالسلوك الجازم في حدود مستوي الدلالة 0.05 ،وبالتالي يمكن القول أن القيم الأخلاقية و إحساس الفرد بوجوده من حيث أنه شخص رديء أو جيد أثر في دفع اللاعب نحو الكفاح و الإصرار داخل الملعب من اجل الوصول إلى الهدف المبتغي و الفوز ،أما إذا كانت النظرة تشاؤمية فهي تؤدي إلي عكس ذلك، وكذلك مستوي الرضي الذاتي أي شعوره نحو ذاته دور في تنمية اللعب الرجولي لذا الرياضي.

بينما أظهرت النتائج أيضا وجود فروق في مستويات مفهوم الذات عند مستوي دلالة 0.05 لذا للاعبين وفق معتبر سنوات الممارسة (الخبرة) ما عدي بعدي الذات الشخصية والاجتماعية ،أما فيما يخص عدم وجود الفروق في بعدي الذات الاجتماعية و الشخصية فيعزو الباحث ذلك إلي التنشئة الاجتماعية حيث أن اغلب اللاعبين يتمون إلي نفس البيئة الاجتماعية لها نفس العادات ، التقاليد و الأعراف، كما أنهم تلقوا نفس التعليم وفق نفس المنهاج و نفس البرامج.

أما فيما يتعلق بالذات الشخصية قد يعود ذلك إلي تقارب القيم التي يتلقونها من البيئة الاجتماعية إضافة إلي التأثير بالمبادئ و القيم و أساليب القيادة التي ينتهجها المدرب خلال مختلف مراحل العملية التدريبية.

كما أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة وجود فروق ذات دلالة أحصاد في مستوي السلوك الجازم عند مستوى 0.05 لذا أفراد العينة تغزى إلي متغير سنوات الخبرة إلى كون مستوي الصفات الإرادية للرياضي يختلف من لاعب إلي آخر باختلاق سنوات الممارسة وأن حجم مختلف المرافق الرياضية التنافسية التي يوجهها اللاعب خلال ممارسة المستمرة و الدائمة أثر علي تنمية مختلف الصفات الإرادية مثل المواظبة و المثابرة الاجتهاد الإصرار على بلوغ الهدف العزم وغيرها وهي الصفات بالتأكيد

تنعكس إيجابيا على مستوى الأداء اللاعب الذي يتضح انه يتصف بالحزم و الكفاح ، قوة الإدارة و العزم على تحقيق النجاح و الوصول إلي اعلي مستويات الانجاز الرياضي في أسرع وقت ممكن.

*** التوصيات و الاقتراحات:**

- انطلاقاً من ما أسفرت عليه الدراسة تم إقرار التوصيات والاقتراحات التالية:
- أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه من النوع الايجابي بين مستويات مفهوم الذات و السلوك الجازم ،ولهذا يوصي الباحث بضرورة تنمية مفهوم الايجابي لدى الناشئ الرياضي ذلك من اجل تحقيق التوافق النفسي و تحقيق الصحة النفسية .
 - أظهرت النتائج أن الذات الأخلاقية هي الأكثر تنبأً بالسلوك الجازم ،لذا يوصي الباحث بالضرورة ترسيخ لذا اللاعب القيم الحميدة و الايجابية وتنمية النظرة الايجابية لنفسه بدلاً من النظرة التشاؤمية التي قد لا تؤدي إلي رفع مستوى الأداء الرياضي، إضافة إلي الاهتمام بإحساسات اللاعب بوجوده من حيث أنه لاعب نافع ذو مكانة في وسط الفريق أو العكس.
 - أظهرت النتائج وجود فروقات في مستويات مفهوم الذات وفق متغير الخبرة و لهذا يوصي الباحث بضرورة أخذ متغير سنوات الممارسة بعين الاعتبار في تصميم و تنفيذ برنامج التحضير النفسي و التدريب.
 - كما أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى السلوك الجازم وفق متغير سنوات الممارسة ولهذا نوصي بضرورة أخذ بعين الاعتبار مستوى خبرة اللاعب في تنمية العدوان الايجابي و الصفات الإرادية لدى اللاعب .
 - دراسية نفس الموضوع انطلاقاً من متغيرات لم يتم التطرق لها مثل مستوى البطولة ،المستوي المعرفي للاعب ،الدرجة التي يلعب فيها اللاعب و غيرها.
 - توجيه البحوث المستقبلية في المحاور التالية:
 - تقدير الذات وعلاقته بالأداء الرياضي
 - مفهوم الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي
 - طرق تنمية السلوك الجازم لذا الرياضي
 - اقتراح برنامج إرشادية لتنمية السلوك الجازم لذي لاعبين
 - مفهوم الذات و مستوى الطموح

- مفهوم الذات و دافعية الانجاز الرياضي
- مفهوم الذات و الطلاقة النفسية.
- السلوك التوكيدي و أثره علي مستوى الأداء.

*** الخاتمة:**

بعد قيامنا بهذه الدراسة حول العلاقة القائمة بين مستويات مفهوم الذات والسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال علي مستوي ولاية بجاية، ذلك لمعرفة إتجاه العلاقة وأنواع مفهوم الذات الأكثر تأثيرا علي السلوك الجازم إضافة إلي الفروق في كل من مستويات مفهوم الذات و السلوك الجازم وفق متغير سنوات الممارسة(الخبرة) التي قد يتم توظيفها من اجل تنمية السلوكيات و التصرفات التي تخدم رفع مستوي الأداء سواء كان من الناحية المهارية، البدنية و الخططية في مختلف المواقف التنفسية التي يواجهها اللاعب خلال مختلف مراحل العملية التدريبية، و بعد تحليل البيانات المجمعة ثم التوصل إلى عدة حقائق .

ومن هذه الحقائق وجود علاقة إرتباط من النوع الايجابي بين المستويات مفهوم الذات و السلوك الجازم أي أنه كما كانت مستويات مفهوم الذات مرتفعة وكلما زادت مستوى الإصرار ، الصمود و اللعب الرجولي لذا اللاعب و بالتالي يمكن القول انه كلما زاد مستوى مفهوم الذات زاد مستوى الجهد المبذول لذا اللاعب و هذا ما يؤدي إلى رفع مستوى الأداء و الانجاز الرياضي.

كما تبين أن الذات الأخلاقية هي الأكثر تنبئا بالسلوك الجازم لذا اللاعب و هذا ما يجب على المدربين و القائمين على العملية التدريبية أخذه بعين الاعتبار خاصة خلال تنفيذ مختلف برامج الإرشاد النفسي أو التحضير النفسي من اجل مساعدة للاعب علي التقدم في مستواه بأسرع وتيرة ممكنة و بالتالي الوصول إلى أعلى مستويات الانجاز الرياضي في وقت مبكر.

بينما تلعب سنوات الممارسة و دور كبيرا في تحديد مستوى السلوك الجازم و مستويات مفهوم الذات لدى لاعبي الأشبال في كرة القدم، و هذا يبين أنه يتوجب علي القائمين على العملية التدريبية من إداريون و تقنيون الانتباه للمسار التدريبي للاعب و أخذه بعين الاعتبار خلال مختلف مراحل الإعداد النفسي سواء كان القصير المدى والطويل المدى.

و في الأخير يمكن القول أن مفهوم الذات و السلوك الجارم متغيران يحتاجان إلي دراسات معمقة من أجل توظيفهما في تكوين النشء الرياضي و السماح لهم ببلوغ أعلي مستويات الانجاز الرياضي في وقت مبكر.

الاسماء

المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم أبو زيد، سيكولوجية الذات والتوافق، د ط، مكتبة النهضة العربية، مصر، 1987.
- 2- إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2002.
- 3- إخلاص محمد عبد الحفيظ، وآخرون، علم النفس الرياضي مبادئ وتطبيقات، ط1، دار العالمية، مصر، 2004.
- 4- أديب لخالدي، المرجع في الصحة النفسية، ط2، الدار العربية للنشر والتوزيع، ليبيا، 2002.
- 5- أرنوف واتيخ، نظريات ومسائل في مقدمة علم النفس، ترجمة عادل عز الدين و آخرون، دايون المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 6- أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 7- أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 8- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 9- بشير معمرية، بحوث و دراسات متخصصة في علم النفس، الجزء الأول، منشورات الجبر، 2007.
- 10- بشير معمرية، بحوث ودراسات مختصة في علم النفس، الجزء الثاني، منشورات الحبر، الجزائر، 2007.
- 11- بشير معمرية، بحوث و دراسات متخصصة في علم النفس، الجزء الرابع، منشورات الحبر، 2007.
- 12- بير داکو، ترجمة بوجابي محمد الشريف، الانتصارات المدهشة لعلم النفس، دار الهدى، الجزائر، 2007.
- 13- جيل ليند نفيلد، تحفيز الذات، ط1، مكتبة جرير، المملكة السعودية، 2004.
- 14- جيل ليند نفيلد، تقدير الذات، ط1، مكتبة جرير، المملكة السعودية، 2005.
- 15- توما جورج خوري، علم النفس التربوي، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر، بيروت، 1986.
- 16- ثامر محسن، الإعداد النفسي في كرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1990.
- 17- حامد عبد السلام زهران، جلال يسرى، دراسات في علم النفس، د ط، عالم الكتاب، مصر، 2002.

- 18- حامد عبدا لسلام زهران، دراسات في الصحة النفسية الإرشاد النفسي، ط1، عالم الكتب ، مصر ، 2003.
- 19- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، ط2، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1977 .
- 20- حسن المنسي، إيمان المنسي، التوجيه والإرشاد و نظرياته، ط1، دار الكندي، الأردن، 2001
- 21- خليل ميخائيل معوض، سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، مصر، ط3، 1994.
- 22- رمضان القدافي ، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ،المكتب الجامعي الحديث، القاهرة ، 1997.
- 23- رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، ط1، دار أسامة لنشر، الأردن، 2008.
- 24- سامر جميل رضوان، الصحة النفسية ط1، دار المسيرة للنشر، عمان، الأردن ، 2002.
- 25- سعيد حسني العزة ، جودت عزت عبد الهادي ،نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ط1، دار الثقافة للنشر، عمان، 1999.
- 26- سلوى محمد عبد الباقي، أفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي د، ط، مركز الإسكندرية للكتاب مصر، 1997 .
- 27- صامويل أوريبا ،بروس واليش، استراتيجيات الإرشاد النفسي لتعديل السلوك الإنساني، ترجمة و تقديم محمد عوض، ط1، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1988.
- 28- عباس محمود عوض، علم النفس العام ط1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1998
- 29- عبد الرحمن عساوي، علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995 .
- 30- عبد الرحمن عيساوي، معالم النفس ، دار النهضة العربية للنشر والطباعة، بيروت ، 1984.
- 31- عبد الرحمن الوافي، مدخل إلي علم النفس، دون طبعة، دار همة، الجزائر، 2006
- 32- عبد الغني الديدي ، التحليل النفسي للمراهق ، ط1 ، بيروت ، لبنان، 1992.
- 33- عبد المجيد نشواتي، علم النفس التربوي، ط2، دار الفرقان، الأردن، 1985
- 34- عزة سعيد، عبدا لهادي جوديت، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر التوزيع، الإسكندرية، 1999

- 35- عصام عبد اللطيف العقاد، سيكولوجية العدوانية وتروضها منحى علاجي معرفي جديد، د ط، دار غريب للطباعة والنشر، 2001 .
- 35- فرج عبدا لقادر طه، الشخصية ومبادئ علم النفس، ط1، مكتبة الحانجي، القاهرة 1979
- 36- فرج عبد القادر طه ، موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، ط2، دار غريب لنشر و الطبع و التوزيع ،. 2003 .
- 38- فؤاد الباهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلي الشيخوخة، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1975. ،
- 39- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، اللاعب و التدريب العقلي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2002
- 40- محمد حسن الشناوي و آخرون ، التنشئة الاجتماعية للطفل، ط1، مكتبة الأقصى ،الأردن، 2002
- 41- محمد حسن علاوي ، سيكولوجية المدرب الرياضي، ط1 ندار الفكر العربي ، مصر ، 2002.
- 42- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط2، دار الفكر العربي ، مصر 1992
- 43- محمد حسن علاوي، علم نفس تدريب المنافسة الرياضية، ط4، دار الفكر العربي ، مصر، 2002.
- 44- محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982 .
- 45- معتز سيد عبد الله ، علم النفس الاجتماعي ، د ، ط دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة 2001 .
- 46- معروف رزق، خفايا المراهقة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، دمشق ، 1998.
- 47- مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الطباعة، مصر، 1974.
- 48- مفتي إبراهيم التدريب الرياضي من الطفولة إلي المراهقة، ط1 ندار الفكر العربي، مصر، 1998.
- 49- نبيل صالح سفيان ، المختصر في الشخصية و الإرشاد النفسي ط1، لانتيرا للطباعة، مصر ، 2003،
- 50- نزاز الطالب، كامل لويس، علم النفس الرياضي، دار الحكمة، العراق، 1993.
- 51- هدى محمد قناوي، سيكولوجية المراهقة، دار المعارف، القاهرة. 2003

المجلات ، المذكرات ، لمقالات والقواميس :

- 1- إبراهيم أنيس وآخرون، المعجم الوسيط،1972
- 2- إياد أبو شمه، مفهوم الذات لذا لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة ، الأردن.
- 3- فاتح أبو عيد، أثر برنامج في السباحة في تطوير مفهوم الذات و المستوى التعليمي و المهاري لدي أفراد ذوي التحديات الحركية، رسالة الماجستير غير منشورة ،الأردن .2004
- 4- علي عباس ، الفروق في مفهوم الذات بين الأطفال الأيتام و غير الأيتام، الأردن،مقالة منشورة ، جامعة نايف ،1992.
- 5- علي عباس ، مفهوم الذات و علاقة بالتوافق النفسي لذي المصابين بالبتير،مجلة العلوم الاجتماعية ، عدد 02،جامعة نايف ،1997
- 6- عبد الله عويدات و آخرون ،اثر توقعات المعلمين في ذكاء الطلبة و تحصيلهم و مفهوم الذات لديهم الصف الأول،مجلة دراسات العلوم التربوية ،عدد6،الأردن.1989
- 7- عبدلي فاتح،أثر خدمات و مهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية ،رسالة ماجستير،معهد ت ب ر ،جامعة الجزائر،2004-2005
- 8- عمر فاضل البذري، مفهوم الذات و علاقته بسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي المباراة ،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة بابل،2000 .
- 9- صدقي نور الدين محمد،الرعاية النفسية للرياضيين،السلوك الجازم في المجال الرياضي،مقالة منشورة،جامعة حلوان،2004

***المراجع باللغة الأجنبية:**

- 1- Dictionnaire Hachette encyclopédique, paris 1997
- 2- Manidi M.J, Dafflon Arvanitou: Activité physique et la santé ,Ed Masson ,paris ,2000
- 3- Morcelli . Brocnnier .A: psychologie de l'adolescent .Ed. T Masson . paris . 1980.

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة بسكرة محمد خيضر

قسم التربية البدنية والرياضية

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

مقياس تنسي لمفهوم الذات

تصميم و أيام فقس

تعريب محمد علاوى ، و محمد العربي شمعون

أخواني اللاعبين ، أرجو منكم التفضل بملء هذه الاستمارة بعد القراءة
الجيدة للعبارات المدونة على هذه الورقة، وذلك بوضع دائرة على رقم من الأرقام
الخمسة التي تراه تمثل الإجابة المناسبة.
في الأخير تفضلوا بقبول اسمي عبارات التقدير و الإحترام.

ملاحظة

- الرقم 1: يعني لا ينطبق تماما
- الرقم 2 : يعني لا ينطبق غالبا
- الرقم 3 : يعني ينطبق أحيانا و لا ينطبق أحيانا أخرى
- الرقم 4 : يعني ينطبق غالبا
- الرقم 5 : يعني ينطبق تماما

الإجابات					العبارات
5	4	3	2	1	1- أمتلك جسما سليما
5	4	3	2	1	3- أنا شخص جذاب.
5	4	3	2	1	5- أعتبر نفسي شخصا عاطفيا.
5	4	3	2	1	19- أنا شخص مهذب
5	4	3	2	1	21- أنا شخص أمين
5	4	3	2	1	23- أنا شخص سيئ
5	4	3	2	1	37- أنا شخص مرح.
5	4	3	2	1	39- أنا شخص هادئ وسلس.
5	4	3	2	1	41- أنا لاشيء.
5	4	3	2	1	55- لدي أسرة تساعدني دائما في أي نوع من المشاكل.
5	4	3	2	1	57- أنا عضو في أسرة سعيدة.
5	4	3	2	1	59- أصدقائي لا يتقون بي.
5	4	3	2	1	73- أنا شخص ودود.
5	4	3	2	1	75- أنا مشهور بين الرجال .
5	4	3	2	1	77- لا أهتم بما يفعله الآخرون.
5	4	3	2	1	91- لا أقول الصدق دائما .
5	4	3	2	1	93- يعتريني الغضب أحيانا .
5	4	3	2	1	2- أحب أن أكون وسيما و أنيقا في كل الأوقات .
5	4	3	2	1	4- أنا مثقل بالأوجاع و الآلام.
5	4	3	2	1	6- أنا شخص مريض .
5	4	3	2	1	20- أنا شخص متدين.
5	4	3	2	1	22- أنا فاشل أخلاقيا .
5	4	3	2	1	24- أنا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية.
5	4	3	2	1	38- لدي القدرة من ضبط النفس.
5	4	3	2	1	40- أنا شخص حقود .
5	4	3	2	1	42- أفقد أعصابي.
5	4	3	2	1	56- أنا شخص مهم بالنسبة لأصدقائي وأسرتي .
5	4	3	2	1	57- أنا غير محبوب من أسرتي .

5	4	3	2	1	60- أشعر أن أسرتي لا تثق بي
5	4	3	2	1	74- أنا مشهور بين النساء
5	4	3	2	1	76- أنا غاضب من العالم كله
5	4	3	2	1	78- من الصعب مصادفتي
5	4	3	2	1	92- في بعض الأحيان أفكر في أشياء سيئة جد لا يصح الحديث عنها
5	4	3	2	1	94- أحيانا عندما أكون على ما يرام ينتبني الضيق
5	4	3	2	1	7- لست بدينا أو نحيفا جدا
5	4	3	2	1	9- أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها
5	4	3	2	1	11- بودي أن أغير بعض الأجزاء من جسمي
5	4	3	2	1	25- أنا راضي عن سلوكي الأخلاقي
5	4	3	2	1	27- أنا راضي عن صلتي بالله
5	4	3	2	1	29- ينبغي أن اذهب إلى الجامع، الكنيسة، أكثر من ذلك
5	4	3	2	1	43- أنا راض بان أكون كما أنا تماما
5	4	3	2	1	45- أنا لطيف تماما كما يجب على أن أكون
5	4	3	2	1	47 - احتقر نفسي
5	4	3	2	1	61 - أنا راض عن علاقة الأسرية
5	4	3	2	1	63- أفهم أسرتي تماما كما يجب على أن أكون
5	4	3	2	1	65- يجب علي أن أثق في أسرتي أكثر من ذلك
5	4	3	2	1	79- أنا اجتماعي كما أودوا أن أكون
5	4	3	2	1	81 - أحاول أن أرضى الآخرين ولكنني لا أبالغ في ذلك
5	4	3	2	1	83 - لست صالح إطلاقا من وجهة النظر الاجتماعية
5	4	3	2	1	90 - لا أحب كل من أعرفهم
5	4	3	2	1	97 -أضحك أحيانا من النكت التي قد تخرج عن حدود اللياقة
5	4	3	2	1	8- لست طويلا جدا أو قصيرا جدا
5	4	3	2	1	10 -لا اشعر أنني على ما يرام كما يجب
5	4	3	2	1	12 - يجب أن أكون لدي جاذبية أكثر
5	4	3	2	1	26 - أنا متدين كما أريد أن أكون
5	4	3	2	1	28 - بودي أن أكون جديرا بالثقة أكثر من ذلك
5	4	3	2	1	30- لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة
5	4	3	2	1	44 - أنا أنيق كما أود أن أكون
5	4	3	2	1	46 - أنا لست الشخص الذي أودوا أن أكونه

5	4	3	2	1	48 - أرغب في أن لا استسلم بسهولة كما افعل
5	4	3	2	1	62 - أعامل والدي كما يجب على معاملتهما /استخدام الفعل الماضي في حالة الوفاة.
5	4	3	2	1	64 - أنا حساس جدا لمل تقول أسرتي.
5	4	3	2	1	66 - يجب أن أحب أسرتي أكثر من ذلك .
5	4	3	2	1	80 - أنا راضي عن الطريقة التي نعامل بها الآخرين .
5	4	3	2	1	82 - يجب أن أكون أكثر أدبا بالنسبة للآخرين.
5	4	3	2	1	84 - ينبغي أن أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين .
5	4	3	2	1	96 - أروج الشائعات قليلا في بعض الأحيان.
5	4	3	2	1	98 - أشعر أحيانا في برغبة في السب.
5	4	3	2	1	13 - أعتني بنفسي جيدا من الناحية البدنية.
5	4	3	2	1	15 - أحاول أن اهتم بمظهري .
5	4	3	2	1	17 - غالبا ما أتصرف كما لو كنت غير ماهر.
5	4	3	2	1	31 - أنا مخلص لديني في كل يوم من حياتي.
5	4	3	2	1	33 - أحاول أن أتغير عندما اعرف أنني أقوم بأشياء خاطئة
5	4	3	2	1	35 - افعل أحيانا أشياء سيئة جدا
5	4	3	2	1	49 - أستطيع دائما العناية بنفسني في أي وقت.
5	4	3	2	1	51 - أتحمل التائب عن أشياء دون أن أفقد أعصابي.
5	4	3	2	1	53 - أفعل أشياء بدون تفكير مسبقا فيها.
5	4	3	2	1	67 - أحاول أن أكون عادلا مع أصدقائي و أسرتي .
5	4	3	2	1	69 - أشعر باهتمام حقيقي نحو أسرتي.
5	4	3	2	1	71 - أستسلم لوالدي /استخدام الفعل الماضي في حالة الوفاة
5	4	3	2	1	85 - أحاول أن افهم وجهة نظر الزملاء الآخرين .
5	4	3	2	1	87 - أتعامل في يسر مع الآخرين.
5	4	3	2	1	89 - لا أسامح الآخرين بسهولة.
5	4	3	2	1	99 - أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب .
5	4	3	2	1	14 - أشعر أنني على ما يرام معظم الوقت.
5	4	3	2	1	16 - مستوى أدائي الرياضي ضعيف.
5	4	3	2	1	18 - نومي قليل .
5	4	3	2	1	32 - أفعل ما هو صواب معظم الوقت.
5	4	3	2	1	34 - أستخدم أحيانا وسائل غير مشروعة لشق طريقي.

5	4	3	2	1	36 - أجد صعوبة أن افعل ماهر صحيح .
5	4	3	2	1	50 - أحل مشاكلي بسهولة تامة .
5	4	3	2	1	52 - أغير رأبي كثيرا.
5	4	3	2	1	54 - أحاول أن أهرب من مشاكلي.
5	4	3	2	1	68 - أقوم بأداء نصيبي من العمل في المنزل .
5	4	3	2	1	70 - أتشاجر مع أسرتي .
5	4	3	2	1	72 - لا أتصرف بالطريقة التي ترى أسرتي انه يجب على أن أتصرف بها.
5	4	3	2	1	86 - أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس.
5	4	3	2	1	88 - لا اشعر بالراحة مع بقية الناس .
5	4	3	2	1	90 - أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء.
5	4	3	2	1	100 - أحيانا أوجل عمل اليوم إلى الغد.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة بسكرة محمد خيضر

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم التربية البدنية والرياضية

مقياس السلوك الجازم في الرياضة

من إعداد وتصميم الدكتور محمد حسن علاوي

أخواني اللاعبين، أرجو منكم التفضل بملئ هذه الاستمارة، بعد القراءة
الجيدة للعبارات المدونة على هذه الورقة، ذلك بوضع دائرة على رقم من الأرقام
الاربعة الذي تراه يمثل الاجابة المناسبة.
في الأخير تفضلوا بقبول أسمى عبارات التقدير و
الأحترام.

ملاحظة:

- الرقم 1: يعني غير موافق بشدة.

- الرقم 2 : يعني غير موافق.

- الرقم 3 : يعني موافق.

- الرقم 4 : يعني موافق بشدة.

4	3	2	1	1/ يبدو أنني أتنافس بشدة عندما أكون مهزوما.
4	3	2	1	2/ أحاول الابتعاد عن المنافس الذي يلعب بخشونة و عنف.
4	3	2	1	3/ بعض زملائي يصفونني بأني لاعب لا أخشى الاحتكاك البدني مع المنافس .
4	3	2	1	4/ الدفاع هو أحسن وسيلة للهجوم.
4	3	2	1	5/ أتجنب تحدي المنافسون الذين يتميزون بالعنف في اللعب
4	3	2	1	6/ لا أستسلم بالسهولة عندما يسوء الموقف أثناء اللعب.
4	3	2	1	7/ أميل إلى تحدي المنافس الذين يتميزون بالمستوى العالي.
4	3	2	1	8/ يمتلكني الخوف من المنافس الذي يغلب عليه طابع الخشونة في اللعب.
4	3	2	1	9/ عندما تسوء الامور في المباراة فاءنني اكافح بأقصى ما أستطيع.
4	3	2	1	10/ حتى عندما أنهزم بفارق كبير فأنني لا استسلم بسهولة.
4	3	2	1	11/ بعض زملائي يصفونني بانني لاعب سالم.
4	3	2	1	12/ لا أخشى اللاعب الذي يتميز بالعنف والخشونة.
4	3	2	1	13/ أحاول أن أتجنب الاحتكاك بالمنافس لأنني أخشى إصابة
4	3	2	1	14/ الهجوم هو احسن وسيلة للدفاع
4	3	2	1	15/ بعض زملائي يصفونني بانني أتميز بالعب الرجولي
4	3	2	1	16/ أحزن عندما يصاب منافسي نتيجة إحتكاك به
4	3	2	1	17/ لأفضل الاشتراك في منافسة ضد منافسين على درجة كبيرة من الاحتكاك البدني العنيف
4	3	2	1	18/ يعجبني اللعب الهجومي بدرجة أكبر من اللعب الدفاعي
4	3	2	1	19/ في المنافسة الرياضية أكافح بأقصى ما أستطيع من جهد حتى لو كنت مهزوما
4	3	2	1	20/ الكثير من زملائي يصفونني بأن لعبي يتميز بالعب النضيف