

**علاقة النشاط البدني الرياضي بتقدير الذات لدى تلاميذ**

**المرحلة المتوسطة بالجزائر**

**دراسة ميدانية بمتوسطة عرار بمدينة باتنة**

**د. محمد لمين كريداش**

**ط/د. عامر شافع**

**جامعة بومرداس**

## ملخص البحث:

*self-esteem, and there are no statistically significant differences in self-esteem between students practicing physical activity and non-practitioners.*

*Keywords: physical activity / self-esteem*

### مقدمة:

بما أن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يتعامل مع كل ما يحيط به من عوامل متعددة و متغيرة فهذا لغرض فهمها و التعرف عليها ولطالما إهتم الإنسان بالتربية اهتماما بالغا لما له من علاقة دائمة معها عبر مختلف الحضارات وجعلته مهتما بها ، ويعتبر النشاط البدني الرياضي أحد جوانب التربية فبقدر حاجة الإنسان للتربية فحاجته للنشاط البدني الرياضي أصبحت في عصرنا هذا أهم متطلباته فهو وسيلة لتحقيق أهدافه وفي مقدمتها إعدادا صحيحا ليصبح راشدا وقادرا على مواجهة الصعوبات خلال حياته اليومية، ويعد النشاط البدني الرياضي وسيلة ضرورية لتطوير نوعية الحياة وإنتعاش الشخصية وكذلك مقاومة الضغوطات وإعداد شامل من جميع جوانب الشخصية سواء أن كانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو اجتماعية حتى أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع، و أصبحت ضرورة من ضروريات الحياة .

كما يعمل النشاط البدني و الرياضي على تزويد الفرد بمختلف المهارات و الخبرات الواسعة التي تمكنه من ضبط نفسه و التكيف مع المجتمع و تعمل أيضا على تقويم القيم الأساسية التي تقيد الأمة لذا أدرجت ضمن المجال الدراسي و وجدت لنفسها منهاجا و برامج خاصة بها و أصبحت مادة تدريس في جميع النواحي.

وقد خلصت العديد من الدراسات الى وجود اثار متبادلة بين بين كل من تقدير الذات وبعض النواحي البدنية و المهارية حيث استنتج الباحثون ان النشاط البدني الرياضي يعطي الفرص الكبيرة للارتقاء بتقدير الذات ، وأشارت الدراسة التي قام بها كل من ركتور و

يهدف هذا البحث إلى التعرف على علاقة النشاط البدني الرياضي بتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بمدينة باتنة وذلك من خلال طرح التساؤلات التالية: ما مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للنشاط البدني الرياضي؟ وهل توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وبين الغير ممارسين؟ ومن أجل الإجابة على هذه الأسئلة اتبعنا المنهج الوصفي،

وقد أجريت الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة متكونة من 80 تلميذ وتلميذة والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية كما طبقت لذلك أداة لجمع البيانات المتمثلة في مقياس تقدير الذات لكوبر سميث، وبعد تحليل النتائج إحصائيا تم التوصل إلى الآتي: لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي مستوى مرتفع في تقدير الذات، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وبين الغير الممارسين.

الكلمات المفتاحية:

النشاط البدني الرياضي / تقدير الذات

Summary:

*The aim of this research is to identify the relationship between physical activity and self-esteem among middle school students in Batna by asking the following questions: What is the level of self-esteem among middle school students practicing physical activity? , And are there any statistically significant differences in self-esteem among students who practice physical activity and non-practicing athletes? In order to answer these questions, we followed the descriptive approach. The study was conducted on a sample of middle school students consisting of 80 randomly selected students and students. A data collection tool was used to measure the self-esteem of Cooper Smith. After analyzing the results statistically, Students who practice sports physical activity have a high level of*

حياتنا إذ ان مصدر سعادة الإنسان تكمن في سلامة العقل والجسم. (منسي، 2000، 75).

إن الذات مفهوم يتكون من تجارب الفرد واحتكاكه بالواقع مع الناس المحيطين به، ومن هنا نستطيع القول إن الذات هي نتاج عملية التفاعل الاجتماعي بمعنى إنها لا تظهر إلا عندما يكون الشخص اجتماعياً، وإذا ما اضطربت هذه العلاقات فإن الفرد لا يستطيع أن يكون مفهوم سويًا عن ذاته. (دويدار، 1992، 323).

وبما أن النشاط البدني الرياضي أحد الأنشطة الحركية لدى الإنسان الأكثر تنظيماً و مهارة حيث يعمل على تحقيق أهدافه وتكوينه من الناحية العقلية والبدنية ويساعده على التكيف مع المجتمع وبالتالي تحقيق التوازن وتكوين الشخصية المتكاملة وتحقيق الرضا والإرتياح لدى الفرد.

وقد خلصت العديد من الدراسات الى وجود اثار متبادلة بين كل من تقدير الذات وبعض النواحي البدنية و المهارية حيث استنتج الباحثون ان النشاط البدني الرياضي يعطي الفرص الكبيرة للارتقاء بتقدير الذات ، و اشارت الدراسة التي قام بها كل من ركتور و روجرز الى ان ارتفاع مستوى تقدير الذات يسهم في خفض معدل ضربات القلب في مواقف مثل التوتر وبالتالي فإنه يمكن الافراد من القيام بإستجابات مناسبة و آمنة عند التعرض للضغوطات النفسية ، وتوصلت دراسات اخرى الى ان الافراد الذين يمارسون النشاط الرياضي لديهم معدلات قلق منخفضة وهم اكثر ثباتا من الناحية الانفعالية واكثر تقديرا لذواتهم كما اشارت الى ان تقدير الذات المرتفع يترافق مع الصحة البدنية والسعادة في الحياة Rector. N. A., & Roger, D. (1997).

و لعل مرحلة المتوسط هي المرحلة الحرجة في تكوين و بناء تقدير الذات فالتغيرات الفسيولوجية، الجسدية و النفسية تشعر التلميذ بالحاجة إلى الإستقلال

روجرز الى ان ارتفاع مستوى تقدير الذات يسهم في خفض معدل ضربات القلب في مواقف مثل التوتر وبالتالي فإنه يمكن الافراد من القيام بإستجابات مناسبة و آمنة عند التعرض للضغوطات النفسية ، وتوصلت دراسات اخرى الى ان الافراد الذين يمارسون النشاط الرياضي لديهم معدلات قلق منخفضة وهم اكثر ثباتا من الناحية الانفعالية واكثر تقديرا لذواتهم كما اشارت الى ان تقدير الذات المرتفع يترافق مع الصحة البدنية والسعادة في الحياة Rector. N. A., & Roger, D. (1997), 23(2), 185-201

و لعل مرحلة المتوسط هي المرحلة الحرجة في تكوين و بناء تقدير الذات فالتغيرات الفسيولوجية، الجسدية و النفسية تشعر التلميذ بالحاجة إلى الإستقلال و الابتعاد عن الكبار من أجل تحقيق الهوية الذاتية، حيث تضع هذه التغيرات التلميذ في موقف حساس و بالرغم من محاولته من الابتعاد عن الكبار و حمايتهم الزائدة فهو بحاجة إلى موازاتهم و تنميته لنفسه و الشعور بالاعتزاز بذاته. الإشكالية:

إن الإنسان بحاجة إلى فهم ذاته و السيطرة عليها و ضبطها و توجيهها ومعرفته بطبيعته البشرية و عالمه النفسي كي لا يفقد التوازن وأصبحت حاجة ملحة بعد أن وجد علاقته بالبيئة المحيطة لم تعد وطيدة و محاولته فهم شخصيته على مر التاريخ ، لذلك يحمل الإنسان معه عددا من الحاجات النفسية و الإجتماعية التي يسعى لإشباعها، فالفرد مرتبط بالإشباع المتوازن لحاجاته المختلفة و المتعددة ما يؤدي إلى تحقيق تقدير الذات وبالتالي بين الشخص ومجتمعه.

لا يمكن النسيان بأن الصحة و القوة والنمو البدني الحسن يساهم بصورة مباشرة في النمو النفسي للفرد وفي تكامل شخصيته وبالتالي تثبت الحكمة القائلة أن العقل السليم في الجسم السليم وهي قاعدة صحية عامة نلمسها في

الذات و النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني.

#### 4. مصطلحات البحث

1.4 تقدير الذات: تستعمل كلمة الذات للتعبير عن الفرد من حيث الإحساس بهويته الثابتة المتصلة بالبيئة الخارجية و تقدير الذات هو التصور أو التقييم الذي يعطيه الفرد عن نفسه في مختلف الوضعيات التي يوجد فيها كما يتعلق بتعليق الآخرين حوله، فمفهوم تقدير الذات يمثل ظاهرة سلوكية يفترض أنها قابلة للقياس وبالتالي فإنه يمكن معالجتها وتناولها بطريقة علمية و يترتب عن ذلك أنه يمكن قبول أو رفض أي من جوانبها أو صفاتها وقد أصبح مصطلح تقدير الذات منذ أواخر الستينيات وأوائل السبعينيات، أكثر جوانب الذات إنتشارا بين الكتاب والباحثين وذكر عدد كبير منهم علاقته بالمتغيرات النفسية الأخرى، فتقدير الذات و الشعور بها من أهم الخبرات السيكلوجية للإنسان، وهذا الأخير هو مركز عالمه يرى ذاته كموضوع مقيم من الآخرين. (عادل عز الدين، 1999، ص 113)

2.4 النشاط البدني الرياضي: يعرفه أمين خولي بأنه وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة تساعد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها في حياته أضف إلى ذلك أنه جانب التربية الذي يهتم بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لإكتساب التنمية و التكيف في كل المستويات و إتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي(الخولي، 1996، ص 22).

#### 5. منهجية البحث و الإجراءات الميدانية:

1.5 منهج البحث : استخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة و أهداف الدراسة.

و الابتعاد عن الكبار من أجل تحقيق الهوية الذاتية، حيث تضع هذه التغيرات التلميذ في موقف حساس و بالرغم من محاولته من الابتعاد عن الكبار و حمايتهم الزائدة فهو بحاجة إلى موازاتهم و تميته لنفسه و الشعور بالاعتراف بذاته.

وفي هذا السياق يطرح التساؤل التالي: ما مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للنشاط البدني الرياضي ؟

وتبعا للتساؤل الاول يمكن طرح سؤال ثاني يتمثل في هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي و الغير ممارسين؟

#### 2. الفرضيات :

وتم ذلك من خلال وضع فرضيتين كالآتي:

#### 2.1 الفرضية الأولى:

لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للنشاط البدني الرياضي مستوى مرتفع من تقدير الذات.

#### 2.2 الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي و بين التلاميذ الغير ممارسين.

#### 3. أهمية البحث:

تتمثل أهمية بحثنا في جمع المادة العلمية وترتيبها وتقديمها حول علاقة تقدير الذات بالنشاط البدني الرياضي ومن جانب أخر تكريس ثقافة ممارسة النشاط البدني الرياضي لإرتباطه بتقدير الذات، أضف إلى ذلك توضيح أهمية تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لتقدمهم في كافة جوانب الحياة ولا ننسى أنه يتناول شريحة هامة من شرائح المجتمع وهم تلاميذ المرحلة المتوسطة ولا ننسى توضيح العلاقة بين مستوى تقدير

بينها مثل الطريقة التي يدرك بها الفرد ذاته وما يجب أن يكون وكيف يدركه الاخرين، ويحتوي المقياس على 25 عبارة منها 16 عبارة سالية 16.15.13.12.10.7.6.3.2.23.24.25.

9 عبارات موجبة (17.18.21.22) و

( 11.9.8.5.4.1.14.19.20) ويقابل كل منها زوجين منها كلمتين " تنطبق " لا تنطبق" وتتمثل العملية في أن يضع الشخص الذي يطبق المقياس عليه علامة (x) داخل المربع الذي يحمل تنطبق او لا تنطبق حسب مايشعر به.

#### 4.5 الخصائص السيكومترية للأداة:

يعتبر مقياس مقياس تقدير الذات لكوبر سميث من المقاييس التي اهتم بها عدد من الباحثين في بيئات مختلفة حيث حقق درجات عالية من الصدق والثبات في دراسات اجنبية وعربية وعلى البيئة الجزائرية مثل دراسة الباحثة رفراف لمياء لمستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المشاغبين سنة اولى ثانوي بسيدي عقبة سنة 2015/2014 ،حيث بلغ معامل الصدق للمقياس بطريقة المقارنة الطرفية أي مقارنة % 27 من ذوي الدرجات المرتفعة و% 27 من ذوي الدرجات المنخفضة على مقياس تقدير الذات (0,88) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 وقد بلغ معامل الثبات (0,93) وعليه يمكن استخدامه في دراستنا الحالية كونه يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات.

#### 5.5 مجالات البحث:

##### 1.5.5 المجال المكاني:

متوسطة عرار محمد المدعو(بوعزة) حي كشيدة- باتنة

##### 2.5.5 المجال الزمني:

تم توزيع المقياس يوم 11 مارس 2018

2.5 مجتمع و عينة البحث : تمثل مجتمع البحث في جميع تلاميذ المرحلة المتوسطة لمدينة باتنة ، أما العينة فقد اخترنا عينة بحثنا من تلاميذ المرحلة المتوسطة من متوسطة عرار محمد المدعو (بوعزة ) بحي كشيدة باتنة بطريقة قصدية تتكون من 198 تلميذ سنة رابعة كونهم الاقرب الى فهم العبارات ، اخذنا جزء من العينة و المتكونة من 80 تلميذ تم توزيع المقياس عليهم. والنتائج مدونة في الجدول التالي:

جدول رقم(01):ممارسة النشاط البدني الرياضي

المجموع	الممارسة		الجنس
	لا يمارس	يمارس	
50	20	30	ذكور
30	20	10	إناث
80	40	40	المجموع

يمثل لنا الجدول رقم (01) مجموع كل من التلاميذ حسب الجنس و ممارسة النشاط حيث مجموع التلاميذ الذين وزع عليهم المقياس 80 تلميذ منهم 50 ذكرا و 30 اناث اما الذكور فقد بلغ عدد التلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي 30 و التلاميذ الذين لا يمارسون 20، اما الاناث فقد بلغ عدد الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي 10 و الذين لا يمارسون 20 ، فإذا جمعنا عدد التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ( 30 ذكرا، و 10 اناث ) فسنجد 40 تلميذا و جمع التلاميذ الذين لا يمارسون النشاط البدني الرياضي ( 20 ذكرا ، و 20 انثى ) هو 40 تلميذ ، اذا فالنسبة متساوية بين التلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي و الذين لا يمارسونه.

3.5 أدوات الدراسة : إستعملنا في هذه الدراسة مقياس كوبر سميث وهو مقياس أمريكي الاصل صمم من طرف الباحث كوبر سميث سنة 1976 لقياس الاتجاه التقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية والشخصية، وتمكن المقياس من الحصول على عدة نتائج يمكن المقارنة

### 6.5 ضبط متغيرات البحث:

• المتغير المستقل : النشاط البدني الرياضي.

• المتغير التابع : تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

### 7.5 الاسلوب الاحصائي المستخدم:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على الاسلوب الاحصائي التالي:

-النسبة المئوية

-اختبار T

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

### 6. عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

#### 1.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى:

نص الفرضية : لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للنشاط البدني الرياضي مستوى مرتفع من تقدير الذات. جدول رقم (02): احصائيات المجموعة التي تبين لنا مستوى تقدير الذات.

يمثل لنا الجدول رقم (02) احصائيات المجموعة التي تبين لنا مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للنشاط البدني الرياضي و الذي عددهم 40 تلميذا، حيث ان المتوسط الحسابي 17.25

من 25 فهو مرتفع وبالتالي نستنتج ان مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي مرتفع.

متوسط الخطأ القياسي	الانحراف المعياري	المتوسط	ن	الممارسة	تقدير الذات
64026	4.04	17.25	40	بمارس	تقدير الذات

### 2.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي و بين التلاميذ الغير ممارسين. جدول رقم (03) الفروق الاحصائية في تقدير الذات. يمثل لنا الجدول رقم (03) الفروق الاحصائية في تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وبين التلاميذ الغير ممارسين حيث دل اختبار ليفين على تجانس المجموعتين (0.7) كما كشف اختبار (ت) لعينتين مستقلتين أن قيمة (ت) المحسوبة 0.112 أقل من قيمة (ت) الجدولية (1.99) عند مستوى الدلالة (0.05) ، كما تشير قيمة الدلالة 0.07 (Sing)=لنفس الأمر حيث أنها أكبر من مستوى

فاصل الثقة من الفرق 95 %		اختبار ر لتحقيق المساواة في المتوسطات					اختبار ليفين على المساواة في الفروق		افتراض الفروق المتساوية	تقدير الذات
أعلى	أدنى	الخطأ القياسي الفرق	متوسط الفرق	sing (الثنائية)	دائرة المالية	ت	اختبارالإشارة Sing	ف		
-1.671	-1.871	88961	-10000	0.11	78	-0.112	0.07	149	افتراض الفروق المتساوية	تقدير الذات
-1.671	-1.871	88961	-10000	0.11	77.89	-0.112			افتراض الفروق غير المتساوية	

بين التلاميذ الغير ممارسين وهذا طبعا لا يجعل من النشاط البدني الرياضي العامل الوحيد في ارتفاع مستوى تقدير الذات من عوامل اجتماعية و اقتصادية او سياسية فهناك اشخاص لم يمارسوا النشاط الرياضي طوال حياتهم و لكنهم يمتلكون شخصية قوية و تقدير ذاتي مرتفع

وهناك الكثير من الدراسات السابقة التي توصلت الى نفس النتيجة مثل دراسة نصر حسن عبد الامر 2011 بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة كما انه استخدم اختبار (ت) وتوصل إلى النتائج التالية عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين تقدير الذات والاداء المهاري بين الناشئين والشباب وايضاً عدم وجود فروق فردية في مستوى تقدير الذات بين اللاعبين الناشئين والشباب ، هناك دراسة سابقة اخرى تؤكد نفس النتيجة وهي دراسة بلقايد رفيق سنة(2010-2011) بعنوان: تأثير ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في البدانة و تقدير الذات عند المرهقين في المرحلة الثانوية الذي توصل الى عدة نتائج اهمها انه ليس هناك تأثير للأنشطة البدنية و الرياضية بين الممارسين و غير الممارسين ، فهناك تلاميذ يمتلكون تقدير الذات في المرحلة المتوسطة والثانوية و هذا ما تؤكدته النتائج المتحصل عليه سابقا و هذا يدل على عدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية كما أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات حسب مؤشر كتلة الجسم ، عند التلميذ و هذا ما تؤكدته النتائج المتحصل عليها سابقا و هذا ما يدل على ان نوع الجسم لا يلعب دورا في تقدير الذات وبالتالي نخلص الى ان النتيجة التي تحصلنا عليها كانت عكس الفرضية التي افترضناها سابقا اي انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات بين التلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي و بين الغير ممارسين.

المعنوية (0.05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

### 3.6 مناقشة نتائج الفرضيات:

#### 1.3.6 مناقشة نتائج الفرضية الاولى:

من خلال عرض و تحليل نتائج الجدول رقم(02)

تبين ان هناك مستوى مرتفع في تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للنشاط البدني الرياضي وهذا يدل على ان هذا الاخير لديه علاقة مع ذات الرياضي وهذا ما تشير اليه عدة دراسات سابقة مثل دراسة سراب شاكر (2006) بعنوان تقدير الذات البدنية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة وكانت النتيجة انه كلما زاد تقبل الناشئين لذواتهم البدنية زاد مستوى أدائهم البدني وأن قدرة اللاعبين على تقييم ذاتهم البدنية ذات قيمة كبيرة في أدائهم المهاري وقد خلصوا الى ان للاعب الجزائري تقدير ذاتي بدني ايجابي ، كما تثبت دراسة الطالبة يونس خديجة (2010-2011) بعنوان تأثير التدريس بالكفاءات على تقدير الذات لدى المراهق في ظل الإصلاحات التربوية الجديدة نفس الشيء وقد تحصلت على عدة نتائج اهمها ان تزايد مستوى تقدير الذات من سنة الى أخرى على حسب الأهداف التعليمية المصاغة من طرف أستاذ التربية البدنية و الرياضية وان تلاميذ المرحلة الثانوية يتمتعون بمستوى عالي من تقدير الذات وهذا ما يجعل من الفرد الممارس للنشاط البدني الرياضي صاحب شخصية قوية وله تقدير ذاتي مرتفع.

#### 2.3.6 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي و بين الغير ممارسين:

من خلال عرض و تحليل نتائج الجدول رقم(03) تبين لنا انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي و

## 17. الاستنتاج:

بعد جمع البيانات وتحليلها توصلنا الى مجموعة من التي تخص اهمية النشاط البدني الرياضي على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من ابرزها مايلي:

• يساهم النشاط البدني الرياضي في تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

• لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي و بين الغير ممارسين.

## 18. الاقتراحات:

استنادا لما سبق في دراستنا من نتائج بخصوص النشاط البدني الرياضي و أهميته على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة يمكن تقديم بعض التوصيات التي نأمل و من خلالها ان تكون حلا لبعض المشكلات:

• الاهتمام بتدعيم مستوى تقدير الذات للتلاميذ خاصة في هذه المرحلة

• اهتمام الاساتذة والمدرسين بتوضيح النشاط البدني وعلاقته بالجوانب النفسية.

• إجراء البحوث والدراسات بمواضيع تتعلق بعلم النفس وعلم التدريب لمختلف الفئات العمرية وبالأخص الاطفال و المراهقين.

• تشجيع التلاميذ بممارسة النشاط البدني الرياضي وتوفير مختلف العتاد و المرافق الرياضية ونشر التوعية وسط الافراد لممارسة النشاط البدني الرياضي.

## 9. خاتمة:

للإنسان القدرة على معرفة ذاته وتقديرها ، وعدم معرفته لقدرته تجعله يقيمها تقييما خاطئا فإما يعطيها اقل و إما يعطيها أكثر مما تستحق وقد حاولنا في دراستنا إظهار أهمية النشاط البدني الرياضي على

تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، واستنادا على الدراسة التطبيقية التي استعملنا من خلالها مقياس كوبر سميث لتقدير الذات وتحليل النتائج استخلصنا ان ممارسة النشاط البدني الرياضي له دور فعال في تقدير التلاميذ لذاتهم وتقبلها كما هي ، فإذا اردنا لأنفسنا التقدير فلا بد من اختيار الطريقة الامثل التي نجدها في ممارسة النشاط البدني الرياضي وهذا ماتوصلنا اليه من نتائج في دراستنا بحيث نجد ان التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتمتعون بتقدير ذات مرتفع و إيجابي فالنشاط البدني الرياضي له أثر فعال في بناء شخصية الانسان و خاصة في مرحلة المراهقة.

## 10. قائمة المراجع :

• منسي محمود عبد الحليم حامد ، قياس مفهوم الذات ، ط1 ، مركز النشر العلمي، مطابع جامعة الملك عبد العزيز،السعودية ، 2000.

• دويدار عبد الفتاح محمد ، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات ، دار المعرفة الجامعية مصر، سنة 1999 .

• عادل عز الدين ، سيكولوجية الشخصية : تعريفها - نظريتها - نموها - قياسها - انحرافاتهما ، مكتبة الانجلو المصرية، 1999.

• أمين أنور الخولي. أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990

• نصر حسين عبد الأمير ،تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهارى للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة، بوادي دجلة العراق: جامعة دجلة كلية التربية البدنية والرياضية

2011،

•Rector. N. A., & Roger, D. (1997). The stress buffering effects of self- esteem. Personality & Individual Differences, 23(2), 185-201