مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة

أ.م.د. كمال عارف ظاهر أ.م.د. سعاد عبدالكريم

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى الاتي:

1- التعرف على الفروق في تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كـرة اليـد والكرة الطائرة.

2- التعرف على العلاقة بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة اليد.

3- التعرف على العلاقة بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبـات الكـرة الطائرة.

ولتحقيق اهداف الدراسة يفترض الباحثان:

1- توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة في تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية ولصالح لاعبات كرة اليد.

2- يوجد ارتباط ايجابي بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية للاعبات كرة اليد.

3- ليس هناك ارتباط ايجابي بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية للاعبـات الكـرة الطائرة.

شملت عينة البحث (52) لاعبة من منتخب الكلية بواقع (26) لاعبة كرة اليد و(26) لاعبة الكرة الطائرة. اما في منهج البحث واجراءاته الميدانية، فقد استخدم الباحثـان المـنهج

الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة البحث. كما استخدم مقياس مفهوم الذات الجـسمية ومفهـوم الذات البدنية من تصميم واعداد محمد حسن علاوي كاداة لانجاز البحث فضلا عن المصادر والمراجع المهمة في هذا المجال. وبعد اجراء المعالجات الاحصائية توصل الباحثـان الـى الاستنتاجات التالية:

1- توجد علاقة ايجابية بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة اليد.

2- تتميز لاعبات كرة اليد بتقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بـصورة ايجابيـة عـن لاعبات الكرة الطائرة.

3- لم تظهر علاقة ايجابية بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات الكرة الطائرة.

وفي ضوء النتائج المتحققة اوصى الباحثان بما يلي:

1- الاهتمام بتدعيم مفهوم الذات الجسمية والبدنية لدى لاعبات كرة اليد والكرة الطـائرة وذلك من خلال برامج الاعداد النفسي المتسقة مع برامج الاعداد البـدني والمهـاري والخططي ليزداد ادراكهن بذاتهن.

2- الاهتمام بتدعيم العوامل التي تؤثر على تقدير مفهوم الذات بصورة ايجابية والتخلـي عن خبرات الفشل عن طريق تحقيق الانجاز العـالي ولكتـساب الخبـرات والثقافـة والوعي الرياضي.

3- الاهتمام بتدعيم الحاجات النفسية كالحاجة الى الامن واحترام الذات وتقديرها.

4- اجراء دراسة مشابهة في تقدير الذات المهارية والقياسات الجسمية للاعبات كرة اليـد والطائرة وغيرها من الانشطة الرياضية الاخرى.

Abstract

Comparing body and physical self concept evaluation between handball and volleyball female players

The aims of the study are:

1- To know the differences in physical and body self concept evaluation between handball and volleyball players.

2- To know the relationship between physical and body self concept evaluation in handball players.

3- To know the relationship between physical and body self concept evaluation in volleyball players.

The hypothesis of the study are:

1- There are statistical differences between handball players and volleyball players in the evaluation of physical and body self concept for handball players.
2- There is an active correlation between physical and body self concept evaluation in handball players.
3- There is an active correlation between physical and body self concept evaluation in volleyball players.

The sample contains 52 female players: 26 were handball players.

The researchers have used the descriptive method as it suits the nature and problems of the research. Also they have used physical and body self concept measures which are designed by Mohammed Hassan Allawy, as tools to active the research aims.

Furthermore they have used the important resources and references in this field.

After the statistical, the researcher have concluded that:

1- There are an active relationship between physical and body self concept in handball players.
2- Handball players characterized by an active evaluation of physical and body self concept.
3- There are no active relationship between physical and body self concept in volleyball players.

According to these results, the researchers have recommended.

1- To concern about supporting the physical and body self concept in handball and volleyball players through psychological preparation programs arranged with physical, skillful and tactical preparation, to increase their attainment of themselves.
2- To concern about supporting the factors influence the evaluation of self concept positivly, and abandom failure experiences by achievement of high performance, experiences acquisition, and sportive awareness.
3- To concern about supporting psychological needs as the need for security, appreciation and self respect.
4- To make similar study in skillful self evaluation and anthropometry in handball and volleyball players, and in other sport activities.

الباب الاول

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

لا يمكن ان نصل الى الفهم الحقيقي للسلوك البشري والعوامل المختلفة التي تؤثر عليه بمظاهره العديدة بسهولة، من خلال تحليلنا لهذا السلوك حتى نستطيع ان نفسره ونحكم عليه، وبالتالي نتعرف على العوامل التي قد تؤثر في هذا السلوك ولذلك يعتبر السلوك البشري ظاهرة مميزة بالتعقيد والتشابك حتى تتفاعل العديد من العوامل المختلفة في تحديد اتجاهه

ومداه، فالسلوك ليس نتيجة لعامل محدد بل تتعاون مجموعة من العوامل لتحديد النمط والاتجاه الذي ياخذه (65:15).

ويرى الباحثان انه كلما زادت معرفة الفرد بحدود قدرلته زادت فعاليته للتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة بدون مشاكل او صراعات نفسية. وهذا يتماشى مع ما اشار اليه باندور (Bandura) 1982، حيث يرى ان مفهوم الفرد عن ذلته يعتبر عاملا اساسيا لتحديد وتفسير السلوك الانساني، فعالية الذات المدركة تؤثر في انماط التفكير والتصرفات والاثارة العاطفية، وكلما ارتفع مستوى فعالية الذات، ارتفع بالتالي الانجاز والتخلي عن خبرات الفشل وكذلك التنظيم الذاتي لردود الافعال المنعكسة (122:20).

وقد اشار (محمد حسن علاوي واخرون) ان من اهم ابعاد مفهوم الذات ارتباطها بالمجال الرياضي كالذات البدنية والذات الجسمية والذات المهارية حيث اكد ان مفهوم الذات الجسمية هو فهم الفرد الرياضي وطريقته المميزة لادراك جسمه، اما مفهوم الفرد لذاته البدنية يوضح بتقديره للصفات البدنية التي يتمتع بها. (607:12) وبناءا عليه تتضح اهمية مفهوم الذات الجسمية والبدنية كاهم ابعاد الذات المؤثرة على السلوك الانساني حيث يظهر الفرد الذي لديه مفهوم الذات ايجابي ذو ثقة عالية بنفسه وبقدراته تساعده في مواجهة الظروف الصعبة قادرا في الدفاع عن تنظيماته الادراكية بما فيها مواقف المنافسة الرياضية. من هنا ظهرت اهمية اجراء هذه الدراسة على عينة من لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة كمحاولة لدراسة احد الجوانب النفسية الهامة المرتبطة في المجال الرياضي، وللمقارنة بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة ربما قد يكون له فائدة في تنمية المفاهيم الايجابية للذات والتي تؤثر في تقدير مفهوم الذات للاعبة كرة اليد والكرة الطائرة، وبالتالي تؤثر على الاداء المهاري لهما.

2-1 مشكلة البحث:

ان تصور وادراك الفرد لخصائص جسمه وتحديد كفاءته البدنية لها اهمية كبيرة في تعيين ذلته. فتصور الذات او مفهوم الذات الايجابي يجعل الفرد لكثر ثقة واملنا في معاملاته مع الاخرين وفي الاعمال التي يقوم بها، كما انه يلعب دورا هاما في تحقيق الانجاز الرياضي. اما الفرد الذي لديه مفهوم ذات سلبي يتصف بانه يفتقر الى الثقة في قدرلته حيث كلما ضعف تقبل الفرد لذاته، ضعف مستوى توافقه النفسي وبالتالي يصعب عليه تخطي

المشاكل والصعوبات التي يواجهها ويتعرض الى مواقف من الصراع النفسي والتي تؤثر على سلوكه الخاص ومستوى ادائه. وفي ضوء ما ذكر سابقا يرى الباحثان في دراستهما هذه ضرورة الاهتمام بتدعيم مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة اليد والكرة الطائرة وذلك من خلال التقويم المستمر لدى اللاعبات في مستوى ادراكهن واجراء اختبارات اللياقة البدنية ليزداد ادراكهن بذاتهن، وتقويم برامج الاعداد النفسي، فمن هنا ظهرت مشكلة البحث وتبلورت لدى الباحثان.

1-3 اهداف البحث:

يهدف البحث الى:

1- التعرف على الفروق في تقدير مفهوم الذات الجسمية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة.

2- التعرف على الفروق في تقدير مفهوم الذات البدنية بين لاعبات الكرة الطائرة.

3- التعرف على العلاقة بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة اليد.

4- التعرف على العلاقة بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات الكرة الطائرة.

1-4 فروض البحث:

في ضوء اهداف البحث يفرض الباحثان ما ياتي:

1- توجد فروق دالة احصائية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة في تقدير مفهوم الذات الجسمية ولصالح لاعبات كرة اليد.

2- توجد فروق دالة احصائية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة في تقدير مفهوم الذات البدنية ولصالح لاعبات كرة اليد.

3- يوجد ارتباط ايجابي بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة اليد.

4- ليس هناك ارتباط ايجابي بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات الكرة الطائرة.

1-5 مجالات البحث:

المجال البشري- شملت العينة (52) لاعبة منتخب الكلية بواقع (26) لاعبة كرة اليد و(26) لاعبة الكرة الطائرة.

المجال الزماني- للفترة من 2000/1/15 ولغاية 2000/4/10.

المجال المكاني- القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية للبنات.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة:

2-1 الدراسات النظرية:

بعض المصطلحات العلمية:

مفهوم الذات: هو تنظيم نفسي نواته تقويم الفرد لذاته وان الحاجة الاساسية لكل فرد هي تطوير هذا التنظيم وصيانته (10:4).

وتشير (فاطمة فوزي 1987) (ان مفهوم الذات هو المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائنا بيولوجيا واجتماعيا أي باعتباره مصدر للتاثير والتاثر بالنسبة للاخرين او هو التنظيم الادراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل) (10:7).

مفهوم الذات الجسمية: (607:12)

هو مفهوم الفرد وطريقته المميزة لادراك جسمه ويعتبر احد الابعاد الهامة لمفهوم الذات وشخصية الفرد.

فقد اشار فيشر (Fisher) الى ان اتجاهات الفرد نحو جسمه يمثل مؤشرا هاما لجوانب مختلفة لشخصيته. وان شعور الفرد بان جسمه كبير ام صغير، جذاب، ام غير جذاب، قوي ام ضعيف، قد يفيد كثيرا في التعرف على مفهومه لذاته والتعرف على نمط سلوكه تجاه الاخرين، كما اوضح هيلمز (Helms) وتيرنرز (Turners) ان شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته في نفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به ومن ناحية اخرى، فان الافراد الذين لديهم اتجاهات او تصورات ايجابية نحو اجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذاتهم.

مفهوم الذات البدنية:

هو تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد في ضوء ادراكه لمواطن القـوة والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة احد الانشطة الرياضية (616:12).

2-2 الدراسات المشابهة:

- دراسة زيون (Zion) اسفرت عن وجود علاقات مرتفعة نسبيا بـين مفهـوم الـذات الجسمية او صورة الجسم وبين تقبل الذات، كما اوصى بضرورة اجراء المزيد مـن الدراسات لاظهار اهمية صورة الجسم في مجال التربية الرياضية والصحة النفسية.
- دراسة كون ستيفن (Conestephen) للتعرف على الفروق في مفهوم الذات في ابعادها المختلفة بين لاعبات الفرق الرياضية لمنتخبات الجامعة والطالبات غير الممارسـات للنشاط الرياضي.
- دراسة (حسن فريد واخرون) للتعرف على الفروق بين مفهوم الذات الجـسمية تبعـا للمستوى الرقمي للاعبي الرمي في العاب القوى.
- دراسة (سعاد بحر) حول العلاقة بين ابعاد مفهوم الذات وبين مستوى الاداء المهاري في السباحة والجمباز ومسابقات الميدان والمضمار.

وقد اثبتت هذه الدراسات جميعا عن العلاقة القوية بين مفهوم تقدير الـذات بابعادهـا المختلفة وبين الممارسين للنشاط الرياضي من كلا الجنسين.

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي باسلوب دراسات المقارنة لملائمته لطبيعـة مـشكلة الدراسة حيث يهتم المنهج الوصفي في تطوير الوضع الراهن. وتحديد العلاقات التي توجد في الظاهرات والاتجاهات التي تسير في طريق النمو والتطور (82:18).

3-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد بلغ حجم العينة (52) لاعبة من منتخـب الكلية وبواقع (26) لاعبة كرة اليد و(26) لاعبة كرة الطائرة، وقد روعي ان لا تقـل فتـرة ممارسة اللعبة عن ثلاثة سنوات متتالية.

3-3 ادوات البحث:

وهي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع الباحث حل المشكلة مهما كانت تلـك الادوات بيانات او عينات او اجهزة ...الخ (85:19). وتشمل الادوات ما يلي:

- المصادر العربية والاجنبية.
- المقابلة الشخصية.
- الوسائل الاحصائية.
- مقياس مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية من تصميم واعداد (محمد حسن علاوي) (611:12-618)، حيث استخدم الباحثان مقياس مفهوم الذات الجسمية والذي يتكـون من 15 صفة وعكسها ويقوم الفرد بالاجابة على المقياس وفقا لدرجة انطباق الـصفة عليه وطبقا لتعليمات المقياس وذلك على مقياس مدرج من 7 درجات (بدرجة كبيرة-بدرجة متوسطة-بدرجة قليلة-لا هذا ولا ذاك-بدرجة قليلة-بدرجة متوسطة-بدرجـة كبيرة) والدرجة العالية تشير الى المفهوم العالي للذات الجسمية، والدرجة المنخفـضة تشير الى المفهوم المنخفض للذات الجسمية. ولهذا المقياس معاملات علمية عالية، الا انه روعي ضرورة التحقق من صدق وثبات هذا المقياس لتطبيقه في القطر. ولقد تـم حساب معامل الثبات عن طريق اعادة تطبيقه على نفس العينة في ظروف مماثلة بعد اسبوع واحد فقط (198:14) من تاريخ اجراء القياس الاول. وقد وجد ان قيمة معامل الثبات للاختبار تساوي 0.74 وهي دالة معنوية عن مستوى 0.01 مما يؤكد على ان المقياس على درجة عالية من الثبات. وتم حساب صدق المقيـاس بحـساب الجـذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار وقد كانت درجة الصدق 0.86 وتعتبر هذه القيمة دالة معنوية عن مستوى 0.01 مما يؤكد على ان المقياس على درجة عالية مـن الـصدق

(ومن ذلك يتضح ان للاختبار ثبات وصدق جيدين حيث ان صفتا الصدق والثبات من اهم الصفات التي يتصف بها الاختبار).(34:17).

كما استخدم الباحثان مقياس مفهوم الذات البدنية والـذي يتكـون مـن (26) عبـارة ويستجيب الفرد على كل عبارة طبقا لمقياس مدرج من 5 درجات (ابدا –نادرا-احيانا-غالبا-دائما). والحد الاقصى لدرجات القياس 130 درجة كلما زاد اقتراب الفرد من هذا الحـد دل على مفهومه وتقديره الايجابي العالي لذاته البدنية. ولهذا المقياس معاملات علمية عاليـة، الا انه قد روعي ضرورة التحقق من صدق وثبات هذا المقياس لتطبيقه في القطـر، ولقـد تـم حساب معامل ثبات المقياس بنفس الخطوات المثبتة سابقا لحساب ثبات مقياس تقدير الـذات جسميا، وقد وجد ان معامل الثبات للاختبار تساوي 0.77 وهي دالة معنوية عنـد مـستوى 0.01 مما يؤكد على ان المقياس على درجة عالية من الثبات وتم حـساب صـدق المقيـاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار وقد كانت درجة الصدق 0.88 وتعتبر هـذه القيمة دالة معنوية عند مستوى 0.01 مما يؤكد على ان المقياس علـى درجـة عاليـة مـن الصدق.

4-3 موضوعية الاختبار:

ان الموضوعية عبارة عن معيار تقويمي للمعرفة التـي تتـصف بـاليقين (108:8) فالاختبار الجيد يجب ان يتصف بالموضوعية اضافة الى اتصافه بالصدق والثبات اللازمين. وتم ذلك باخذ اراء بعض الخبراء المختصين* باللعبة وعلم النفس وتم تطبيق ادوات البحـث من خلال المقابلة الشخصية والبعيدة عن اجواء المباريات واوقات التـدريب وهـذه الادوات معتمدة علميا والمختارة وفق متطلبات البحث والتي تمتاز بوضوحها ويمكن تفسير البيانـات التي يحصل عليها منها بدقة وبدون القياس تبعا لمفتاح تصحيح الخاص بهما مما يؤكد انهـا ذات موضوعية عالية بملائمتها لمستوى العينة.

* اسماء الخبراء المختصين:

1- ا.م.د. خالدة ابراهيم. علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنات.

2- ا.م.د نوال مهدي العبيدي. كرة اليد، كلية التربية الرياضية للبنات.

5-3 الوسائل الاحصائية:

1- الوسط الحسابي (40:17)

2- الانحراف المعياري (91:3)

3- معامل الارتباط البسيط لبيرسون (145:9)

4- الاختبار التائي – T-Test (259:9)

5- معامل الصدق الذاتي (316:13)

الباب الرابع

1-4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتناول هذا الباب الدلائل الاحصائية ومناقشة النتائج التي تـم التوصـل اليهـا وفـق المنظور العلمي الدقيق وكما مبين ادناه:

جدول رقم (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية بين لاعبات كرة اليد ولاعبات الكرة الطائرة في تقدير مفهوم الذات الجسمية

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
لاعبات كرة اليد	87.11	6.18	6.596	2.787	معنوي
لاعبات الكرة الطائرة	73.71	8.56			

عند مستوى الدلالة 0.05 ، وتحت درجة حرية 50 = 2.01.

يتضح من الجدول رقم (1) وجود فروق دالة احصائيا بين لاعبات كرة اليد ولاعبات الكرة الطائرة في تقدير مفهوم الذات الجسمية ولصالح لاعبات كرة اليد وهذا يعني ان لاعبات كرة اليد يتمتعن بمفهوم ايجابي نحو تقدير الذات الجسمية عن لاعبات الكرة الطائرة مما ادى الى ادراك الذات وفهمها وتنميتها مع التوافق النفسي لديهن. وهذا ما اكدته دراسة (جابر عبد الحميد 1972) (انه كلما زاد تقبل الفرد لذاته زاد مستوى توافقه النفسي). (446:2).

ويرى الباحثان ان مفهوم وتقدير الذات يعتبر مؤشرا يوضح قدرة الفرد نحـو انجـاز واجبات مطلوبة في المواقف المناسبة بثقة واصرار وكفاءة تامة. وهذا ما حققته لاعبات كرة اليد من انجازات ادائية في البطولات المحلية مما كان له الاثر الكبير في تقييم الذات بصورة ايجابية. وبذلك قد تم التحقق من صحة الفرض الاول في البحث.

جدول رقم (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة في تقدير مفهوم الذات البدنية

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
لاعبات كرة اليد	103.52	8.66	8.386	2.787	معنوي
لاعبات الكرة الطائرة	83.79	7.96			

عند مستوى دلالة 0.05 ، وتحت درجة حرية 50 =2.01.

يتضح من الجدول رقم (2) وجود فروق دالة احصائيا بين لاعبات كرة اليد ولاعبات الكرة الطائرة في تقدير مفهوم الذات البدنية ولصالح لاعبات كرة اليد، وهذا يعني ان لاعبات كرة اليد يتمتعن بمفهوم ايجابي نحو تقدير الذات البدنية عن لاعبات الكرة الطائرة.

ويشير الباحثان الى ان تصور وادراك الفرد لخصائص جسمه بالاضافة الـى تحديـد قدراته البدنية الذاتية التي يمتلكها تمثل اهمية كبرى عند تقييم الفرد لذاته وتقديرها تبعا لهـذا التقييم. ويشير (محمد حسن ابو عبية) (ان اللاعب ذو المفهوم الايجابي يتصف بان لديه ذات قوية تعمل بكفاءة ويتصرف ازاء مواقف الحياة بطريقة فعالة ولديه عزيمة تعبئة على مواجهة تحديات الحياة بما فيها من مواقف المنافسة الرياضية بنجاح ممـا يجعلـه جـدير بالتقـدير والاحترام وتزداد ثقته بنفسه ومثل هذا التفاعل ينتج عنه الاداء الجيد) (10: 316-318).

وبذلك يكون قد تم التحقق من صحة الفرض الثاني للبحث.

جدول رقم (3)

يوضح معامل ارتباط بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة اليد

تقدير الذات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
الجسمية	87.11	6.18	0.392
البدنية	103.52	8.66	

عند مستوى دلالة 0.05 = 0.388

ن-2 = 24

يتضح من الجدول رقم (3) وجود علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة اليد، ويرى الباحثان ان وجود هذه العلاقـة قـد ترجع الى عامل الثقة بالنفس التي تتمتع بها لاعبات كرة اليد، نتيجة استمرار الموسم التدريبي لفترة طويلة وتم الاشتراك في عدد وفير من المباريات الرسمية والودية على مدار العـام... لذلك نجد استمرار لعمليات الشحن النفسي الدائم من خلال برامج الاعداد النفسي المنسقة مـع برامج الاعداد البدني والمهاري والخططي. وقد ترجع هذه العلاقة الايجابية بين تقدير مفهوم الذات الجسمية وتقدير الذات البدنية للاعبات كرة اليد الى وجود بعض التشابه بين مفـردات وعبارات كل من المقياسين، حيث يشير مثلا مقياس الذات الجسمية الى صفات بدنيـة مثـل المرونة او الرشاقة او القوة. حيث ان عبارات المقياس الذات البدنية ما هـي الا توصـيف

للقدرات البدنية للاعبة كرة اليد والتي ترتبط بالتوصيف من حيث الشكل لنفس اللاعبة من خلال مقياس الذات الجسمية. وبذلك يكون قد تم التحقق من صحة الفرض الثالث للبحث.

جدول رقم (4)

يبين معامل الارتباط بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية للاعبات الكرة الطائرة

تقدير الذات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
الجسمية	73.71	8.56	0.189
البدنية	83.79	7.96	

عند مستوى الدلالة 0.05 = 0.388

ن-2 = 24

يتضح من الجدول رقم (4) لا توجد علاقة ايجابية بين الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات الكرة الطائرة وقد يرجع ذلك لاسباب عديدة، منها القصر الشديد في موسم التدريب وقلة المشاركات في المباريات التنافسية والودية على مدار العام وضعف التزام المدربين بمواعيد التدريب. كل هذا اثر نفسيا على ثقة اللاعبة في قدراتها الجسمية والبدنية قياسا الى لاعبات كرة اليد ويؤكد (سيد خير الله) (ان الشخص الذي لديه مفهوم ذات سلبي يفتقر الى الثقة في قدرته، متوقعا ان سلوكه الخاص ومستوى ادائه سيكون منخفض ويعمل على افتراض انه لا يمكن النجاح وقدرته الفشل) (30:6).

وبذلك يكون قد تم التحقق من صحة الفرض الرابع للبحث.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

من خلال نتائج البحث التي تم عرضها ومناقشتها توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

1- توجد علاقة ايجابية بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة اليد.

2- تتميز لاعبات كرة اليد بتقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية بصورة ايجابية عن لاعبات الكرة الطائرة.

3- لم تظهر علاقة ايجابية بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية للاعبات الكرة الطائرة.

5-2 التوصيات:

1- الاهتمام بتدعيم مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة اليد والكرة الطائرة وذلك من خلال برامج الاعداد النفسي المنسقة مع برامج الاعداد البدني والمهاري والخططي ليزداد ادراكهن بذاتهن.

2- الاهتمام بتدعيم العوامل التي تؤثر على تقدير مفهوم الذات بصورة ايجابية للاعبات كرة اليد والطائرة والتخلي عن خبرات الفشل وذلك من خلال العمل على تحقيق الانجاز العالي ولكتساب الخبرات والثقافة والوعي الرياضي.

3- الاهتمام بتدعيم الحاجات النفسية كالحاجة الى الامن والحب واحترام الذات وتقديرها.

4- اجراء دراسة لايجاد العلاقة بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية وبين الاختبارات البدنية والمهارية للاعبات كرة اليد والكرة الطائرة.

المصادر

1- حسن فريد ولخرون- الفروق في مفهوم الذات الجسمية تبعا للمستوى الرقمي لدى لاعبي الرمي في العاب القوى- المؤتمر الدولي للرياضة للجميع في الدول الناميـة- القاهرة، يناير 1985.

2- جابر عبد الحميد- نظريات شخصية (البناء- الديناميكيات- النمو- طرق البحث- التقويم)، دار النهضة العربية، القاهرة، 1986.

3- رودى شتمار- ترجمة عبد علي نصيف ولخرون- طرق الاحصاء في التربيـة الرياضية- دار الحرية للطباعة- بغداد 1974.

4- سامية ربيع الباهي- مفهوم الذات لدى المتفوقات في التعبير الحركي والتمرينات والجمباز وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة. رسالة دكتوراه غير منشورة- كليـة التربية الرياضية للبنات بالقاهرة- جامعة حلوان 1986.

5- سعاد محمد عبد الفتاح بحر- مفهوم الذات والذكاء وعلاقتهما بمستوى الاداء المهاري لبعض الالعاب الفردية للاعبات كلية التربية الاساسية بدولة الكويت- مجلة نظريات وتطبيقات- العدد الثالث- كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية- جامعة حلوان- 1988.

6- سيد خير الله- بحوث نفسية- مكتبة الانجلو المصرية- القاهرة، 1979.

7- فاطمة فوزي عبد الرحمن- مفهوم الذات وعلاقته بالمستوى الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ دار المعلمات بمحافظة الاسكندرية- رسالة ماجستير غير منشورة- كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية- جامعة حلوان 1987.

8- قاسم المندلاوي ولخرون- الاختبارات والقياس والتقويم في التربيـة الرياضية- الموصل- مطابع التعليم العالي في الموصل 1989.

9- قيس ناجي ولخرون- الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي- بغداد- مطبعة التعليم العالي 1987.

10- محمد حسن ابو عتيبة- المنهج في علم النفس الرياضي- القاهرة، دار المعارف، 1982.

11- محمد حسن علاوي- علم النفس الرياضي- القاهرة- دار المعارف- الطبعة الخامسة، 1983.

12- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان- الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط 1، القاهرة- دار الفكر العربي، 1987.

13- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان- القياس في التربيـة وعلم النفس الرياضي- القاهرة- مؤسسة روز اليوسف، 1989.

14- محمد صبحي حسانين- القياس في التربية الرياضية- ح1 ، ط3- القاهرة- دار الفكر العربي، 1995.

15- مصطفى فهمي- علم النفس الاكلينيكي- مكتبة مصر- القاهرة- 1967.

16- مصطفى فهمي- الانسان وصحته النفسية- مكتبة الانجلو المصرية- القاهرة، 1974.

17- نزار الطالب ولخرون- مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية- مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر- جامعة الموصل، 1981.

18- وجيه محجوب- مناهج البحث في التربية الرياضية- الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر- جامعة الموصل، 1987.

19- وجيه محجوب- طرائق البحث العلمي ومناهجه- دار الحكمـة للطباعـة والنـشر- بغداد- 1993.

20- Bandura, A, Self- efficacy Mechanisim in Human Agency American psyologist, Vol. 37, No.2, 1982.

21- Conestephen, L., The relationship between self concept and selected physical characteristics among female verisity athletes and nonparticipants, L.D.A, Vol. 40, 1980.

22- Zion, D. Body concept as it relates to self concept R.O., Vol. 36 No. 4, 1965.

(جسمي كما اراه) اعداد : د. محمد حسن علاوي

	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لاهذا ولا ذاك	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	
1- طويل	3	2	1	0	1	2	3	قصير
2- غير مناسب	3	2	1	0	1	2	3	مناسب
3- قوى التحمل	3	2	1	0	1	2	3	ضعيف التحمل
4- غير جذاب	3	2	1	0	1	2	3	جذاب
5- مرن	3	2	1	0	1	2	3	غير مرن
6- عضلي	3	2	1	0	1	2	3	نحيل
7- رشيق	3	2	1	0	1	2	3	غير رشيق
8- كسول	3	2	1	0	1	2	3	نشيط
9- يتحمل المقاومة	3	2	1	0	1	2	3	لا يتحمل المقاومة
10- غير مترهل	3	2	1	0	1	2	3	مترهل
11- قبيح	3	2	1	0	1	2	3	جميل
12- ضعيف	3	2	1	0	1	2	3	قوي
13- غير معتدل	3	2	1	0	1	2	3	معتدل
14- كبير	3	2	1	0	1	2	3	صغير
15- مضطرب	3	2	1	0	1	2	3	هادئ

مفتاح التصحيح (جسمي كما اراه) اعداد : د. محمد حسن علاوي

	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لاهذا ولا ذاك	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	
1- طويل	7	6	5	4	3	2	1	قصير
2- غير مناسب	1	2	3	4	5	6	7	مناسب
3- قوى التحمل	7	6	5	4	3	2	1	ضعيف التحمل
4- غير جذاب	1	2	3	4	5	6	7	جذاب
5- مرن	7	6	5	4	3	2	1	غير مرن
6- عضلي	7	6	5	4	3	2	1	نحيل
7- رشيق	7	6	5	4	3	2	1	غير رشيق
8- كسول	1	2	3	4	5	6	7	نشيط
9- يتحمل المقاومة	7	6	5	4	3	2	1	لا يتحمل المقاومة
10- غير مترهل	7	6	5	4	3	2	1	مترهل
11- قبيح	1	2	3	4	5	6	7	جميل
12- ضعيف	1	2	3	4	5	6	7	قوي
13- غير معتدل	1	2	3	4	5	6	7	معتدل
14- كبير	7	6	5	4	3	2	1	صغير
15- مضطرب	1	2	3	4	5	6	7	هادئ

مقياس الذات البدنية

الاسم/ تاريخ اليوم / / 2001

السن/ النادي/

المركز الذي تلعب فيه/ ( ) اعزب/ متزوج

الدرجة التي تشترك في منافستها/ اعلى مؤهل دراسي/

العبارة	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
1- استطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير.					
2- عندما أتدرب بالاثقال لا استطيع ان اكرر التمرين عدة مرات.					
3- لا استطيع الوثب للامام لمسافة كبيرة.					
4- اشعر بضعف في عضلات الرجلين.					
5- انا لاعب سريع الحركة.					
6- استطيع ان اغير اوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب.					
7- اثناء اشتراكي بمباريات اتمنى ان تنتهي بسرعة لشعوري بالتعب					
8- يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد.					
9- يصعب علي الاحتفاظ بتوازني.					
10- استطيع ان اغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء اللعب.					
11- أؤدي معظم المهارات بسرعة.					
12- هناك بعض الحركات لا أتمكن من اداؤها علـى الوجـه المطلـوب لانها تتطلب مرونة كبيرة.					
13- استطيع ان اتدرب بالاثقال لمدة طويلة.					
14- اسبق معظم زملائي في العدو.					
15- عندما اتدرب بالاثقال اشعر بالتعب السريع.					
16- اتحرك بسرعة لاخذ المكان المناسب.					
17- عندما اتعرض للسقوط استطيع ان اغير وضع جسمي لامتـصاص الصدمة حتى لااصاب.					
18- في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعـب لبـضع ثـوان لالتقط انفاسي.					
19- اتميز بخفة الحركة					
20- اخشى الاصابة بالتمزق العضلي عند اداء بعـض الحركـات التـي تتطلب مدى واسع.					
21- استطيع ان اغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الكرة.					

22- اشعر باني افضل من يؤدي تدريبات الاثقال التي تتسم بالسرعة.					
23- لا اتمكن من اداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط.					
24- يطئ تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي.					
25- استطيع اداء اكبر عدد من المرات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد.					
26- استطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا اسقط.					