

مفهوم الذات البدنية والجسمية وعلاقتها بالاتجاهات نحو التربية البدنية لدى طالبات المرحلة الإعدادية

*أ.م.د/ سكينه محمد نصر اسماعيل

المقدمة ومشكلة البحث :

ترتبط اتجاهات التلاميذ نحو درس التربية البدنية بالعديد من المتغيرات فمنها ما يرتبط بالدرس والمنهج ومنها ما يرتبط بالجوانب الاجتماعية والاقتصادية والعادات والتقاليد فالاتجاهات نحو درس التربية البدنية وبالتالي الرغبة في ممارسة الرياضة ظاهرة مركبة تتداخل وتتفاعل فيها العديد من المتغيرات والعوامل التي تعرض العديد من الباحثين لها من خلال دراسات متعددة شملت عدة متغيرات . وتعتبر صورة الفرد عن نفسه أحد المقومات الأساسية لاتخاذ العديد من المواقف وأيضاً تعتبر صورة الفرد عن نفسه في حد ذاتها أحد محركات السلوك وفقاً لهذه الرؤية وخاصة نحو ممارسة النشاط الرياضي ويظهر ذلك بصورة واضحة لدى الإناث.

فمن خلال خبرة الباحثة في التدريب الميداني لاحظت عزوف العديد من الطالبات عن الاشتراك وممارسة النشاط الرياضي في الحصة ومن خلال المناقشة معهم اتضح أن ذلك يرجع في العديد من الحالات إلى تصور خاطئ للطالبة عن جسمها ووزنها وحجمها وقدرتها البدنية لدرجة أن بعض الطالبات كن يمتنعن عن المشاركة لإحساسهن أن أوزانهن زائدة عن المعدل الطبيعي مع أن هذا غير حقيقي أو لأن قدرتهن لن تمكنهن من الأداء . ومفهوم الذات الجسمية هي عملية تصور الذات بناء على رؤية الفرد ومعلوماته الحسية للمظهر المادي لنفسه وهو يعبر بصفة أساسية عن كيفية رؤية الفرد لنفسه وإمكاناته البدنية وهي في كثير من الحالات قد تكون مختلفة جذرياً عما يراه الآخرون وعن الواقع الفعلي للفرد . ولهذا تتعرض الباحثة لدراسة مفهوم الذات البدنية و الجسمية و علاقته بالاتجاهات نحو التربية البدنية لدى طالبات المرحلة الإعدادية .
إننا جميعاً تمر علينا أيام نشعر فيها بالقلق وعدم الراحة حول أجسامنا , إلا أن مفتاح تطوير الصورة الإيجابية عن الجسم هو أن نعرف ونحترم الشكل الطبيعي لأجسامنا ونتعلم التغلب على هذه الأفكار السلبية بمشاعر وأفكار إيجابية .

ويذكر فيفياني Viviane (2001) أن هناك المزيد من المعرفة في جسمك أفضل من معرفتك الخاصة , وأن أساليب تقصي التركيبة المختلفة وأحياناً المعقدة للجسم التي تستخدم في الوقت الحاضر هي امتداد للتفسير الآلي للعالم . وطالما أن دراسة الجسم تنحصر في التقصي الشامل لأجزاء المكونة له لا تنشأ أي مشكلة معينة ولكن حالما يتم التعامل مع الجوانب الأخرى للجسم ((مثل تلك التي تتعلق بالذات الجسمية)) فإن العلاقة الغامضة والمشاكل التي توجد بين الجسم والعقل تبدأ بالظهور (17 : 4)
ويذكر كالفن (1972) أن الذات هي نقطة الوسط أو المركز في الشخصية تتجمع حولها جميع النظم الأخرى وهي التي تمد الشخصية بالوحدة والتوازن والثبات .

ويذكر عادل خاجة (2008) تعد دراسة مفهوم الذات الجسمية من أهم الدراسات النفسية المعاصرة , وهي الدراسة التي يكون فيها الفرد موضوعاً لذاته فتحدد تفكير الإنسان حول جسده وخلقه وسلوكه ومظهره أمام

الآخرين يعد من الأمور البالغة الأهمية في فهم الشخصية الإنسانية , ولكل فرد مجموعة من الإدراكات نحو صورة جسمه يطلق عليها مفهوم الذات الجسمية ودراسة مفهوم تلميذ المرحلة الثانوية لصورة جسمه يفيد في جوانب عدة (20:6)

و من العوامل التي تؤثر في مفهوم الذات ما يذكره أسامة كامل راتب (2000) أن الثقة بالنفس تعتبر بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى النشء الصغير. (1 : 351)

ويضيف مصطفى الباهي وسمير جاد (2008) أن ثمة عوامل داخلية وعوامل خارجية (تعليمية – اجتماعية – جسمية – مواقف ...) **The internal and external factors** التي تؤدي إلى مفهوم ذات خاص وتقدير ذات خاص . وبعض هذه العوامل موضوعية **Objective** كالصور الفوتوغرافية والتسجيلات ونتائج الأعمال...) (13 : 238)

ويذكر أسامة كامل راتب (1999) أن المراهق يعتمد أثناء تعوده على وجهه وجسمه بصورتيهما الجديدة وتكيفه معها إلى مقارنة في هذه النواحي بما لدى أقرانه . وقد لا تقتصر المقارنة على الأقران، بل تمتد بحيث تتضمن الشخصيات المشهورة ونجوم الرياضة، وغير ذلك من شخصيات ونماذج . (2 : 145) كما يذكر علي جلال الدين (2006) أن الذات البدنية في مرحلة المراهقة تتكون شروطا مورفولوجية ووظيفة أساسية تساعد على إتقان أي من الحركات عملياً إلا أنه لا بد من الاقتراب من هذه المرحلة بصورة أكثر تمييزاً (دقة) لمقادير الأحمال البدنية وفقاً لدرجة النضج الجنسي لدى المراهق . (7 : 215)

كما يؤكد عادل خاجه (2008) إن إدماج النشاط الرياضي في مختلف الأطوار التعليمية من خلال حصة التربية البدنية لها تأثير على جميع الشرائح من التلاميذ وباعتبار مرحلة المراهقة لها ميزات خاصة، فهي تعتبر مرحلة حساسة وأساسية في حياة الفرد فهي تمتاز بتغيرات على كل المستويات الجسمي، العاطفي، الاجتماعي، المعرفي والنفسي ولعل التغيرات المورفولوجي هي الطابع البارز على هذه التغيرات هذا ما جعل المراهق يعيد النظر في صورته الجسمية التي كونها من قبل، بحيث يجعل نموه الجسمي يتماشى مع متطلباته اتجاه محيطه الذي يعيش فيه (6 : 4)

و من جهة أخرى يضيف محمد العربي شمعون (1999) تعتبر الاتجاهات من أهم الموضوعات التي ترتبط بسلوك الإنسان وقد تزايدت هذه الأهمية في الآونة الأخيرة حيث يشير الكثير من المهتمين إلى أن موضوع الاتجاهات هو محور علم النفس والدراسات السلوكية مهما تعددت أنواعها . (9 : 15)

ويوضح محمد العربي شمعون (1999) أن هناك من يقول أن الاتجاهات النفسية في مجموعها هي الدافعية أو القيمة التي تعتبر المحرك الأصلي للأفراد تجاه الأهداف وأنها الأساس الحركي الدينامي للجماعات وأنه عندما نقوم بقياس الخصائص الشخصية فإنه يتم قياس الاتجاه نحو هذه الخصائص. حيث ويقوم مفهوم الاتجاه على عنصرين هامين :

الأول : سلوكه وتعامله مع عناصر البيئة .

الثاني: أن بناء على النقطة الأولى، يجب أن نفهم الاتجاه ونتعرف عليه من خلال الأنماط السلوكية للأفراد .
(9 : 423)

ويشير محمد حسن علاوي (1987) أن مفهوم الذات الجسمية أحد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات وشخصية الفرد فيري فيشر Fisher أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشراً هاماً لجوانب مختلفة لشخصيته وأن شعور الفرد بأن جسمه كبير أم صغير جذاب أم غير جذاب قوي أم ضعيف قد يفيد كثيراً في التعرف على مفهومه لذاته أو نمط سلوكه مع الآخرين (10 : 607)

ويوضح فيفياني Viviane (2001) الطريقة التي ترى فيها نفسك عند النظر إلى المرأة أو عند تخيلك لنفسك في ذهنك، ماذا تعتقد عن مظهرك الشخصي (ربما في ذلك ذكرياتك، الافتراضات والتعميمات) وكيف تشعر بالنسبة لجسمك بما في ذلك الطول ، الشكل ، والوزن . كيف تشعر بالنسبة لجسمك وتسيطر عليه عند الحركة وكيف تشعر بالنسبة لجسمك وليس فقط عن جسمك. (17 : 114)

و الإتجاه إما أن يكون إيجابى أو سلبى كما يوضح عادل خاجه (2008) أن الجانب المعرفي في معرفة التلميذ لجوانب صورة جسمه المختلفة ، وتساعد هذه المعرفة على تقويم محتوى الذات كذلك الجانب السلوكي من الجانب السلوكي أهمية في سبيل التلميذ لأن يسلك سلوكا إيجابيا نحو ذاته كالتسامح معها كما يمنع ذلك باتخاذ سلوك سلبى مع ذاته .والجانب الانفعالي في تنمية أحاسيس ومشاعر التلميذ اتجاه صورة جسمه . (6 : 4)

والأشخاص الذين يحتفظون بصورة سلبية عن الجسم تزداد لديهم احتمالات بتطوير اضطرابات في الأكل واحتمالات متزايدة في الشعور بالإحباط والعزلة ، وضعف تقدير الذات والوساوس بشأن فقدان الوزن .

ويشير محمد حسن علاوي (2002) إلى أن لمفهوم الذات دوراً رئيساً مهماً في تشكيل شخصية تلاميذ المرحلة المتوسطة وتسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى قدراتهم واستعداداتهم نحو التربية الشاملة المتزنة التي هي حجر الزاوية لنجاح العملية التربوية والتعليمية (11: 187)

ويتفق كل من أمين الخولي وأسامة كامل راتب (1998) نقلاً عن (لايمات layman) على أن التربية الحركية تؤثر في شخصية التلاميذ من خلال تحسين مفهوم الذات وخاصة الذات الجسمية حيث أن علاقة التلميذ بذاته تمر من خلال الحركة فالجسم والحركة تعد أدوات اتصال أساسية مع النفس فالتلميذ من خلال الحركة ينمي قدراته على الملاحظة والانتباه والإدراك والإبداع وإحساسه بالتوازن والمكان والزمان واكتساب الخبرات والمعرفة كما ينمي ذكائه (2: 147)

ويرى أسامة كامل راتب (1999) أن مفهوم الذات من المفاهيم النفسية الهامة للتلاميذ وأن معرفة التلميذ لنفسه هي أولى خطوات تنمية الشخصية وتقوية المواهب والقدرات والسمات الذاتية ، لذلك فإن المدرسين الأكفاء يسعون إلى تدعيم الإيجابية لممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أشكالها (2 : 351)

كما يشير محمد حسن علاوي (1987) أن هيلمز helms وتيرنرز Turners يذكران أن شعور الفرد بالفرد نحو جسمه يرتبط بثقته في نفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات أو تصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذاتهم

ويعتبر مفهوم الذات عامل أساسي في كل السلوك البشري ، ويشكل بعداً أهم وأكثر مما كان يعتقد عنه بصفة عامة وذلك بدوره الكبير في تنظيم السلوك وتحسين الأداء ، كما أن له اتجاهين ، اتجاه إيجابي واتجاه سلبي (10 : 607)

و من الدراسات المشابهة التي لها علاقة مباشرة بالذات الجسمية و البدنية دراسة كل من:-

- دراسة الهام عبد الرحمن محمد و نادية رشوان عطية (1995) (3)

موضوعها : " الدلالة الارتباطية بين تقدير الذات البدنية و المهارية وكل من القدرات البدنية ودقة الأداء المهارى لناشئات الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية . "

هدف الدراسة

- دراسة العلاقة بين تقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية للاعبات الكرة الطائرة وكل من بعض القدرات البدنية قيد البحث ودقة الأداء المهارى لناشئات الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية .
- دراسة الفروق بين ناشئات الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية ذات المستوى العالي والمستوى المنخفض في كل من تقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية والقدرات البدنية قيد البحث ودقة الأداء المهارى في كرة الطائرة .
- المنهج المستخدم : المنهج المسحي الوصفي .

و أجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (100) ناشئة يمثلن منتخبات فرق كرة الطائرة تحت 16 سنة لعدد (12) نادي ببعض محافظات جمهورية مصر العربية وعددها (6) محافظات وجميع الناشئات مقيدات بالاتحاد المصري للكرة الطائرة .

أهم النتائج :

- وجود علاقة ارتباطية بين مقياس تقدير الذات البدنية ومقياس تقدير الذات المهارية وكل من القدرات البدنية ودقة الأداء لدى ناشئات الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات البحث بين الناشئات ذوات المستوى المهارى العالي والناشئات ذوات المستوى المهارى المنخفض وجميعها لصالح الناشئات ذوات المستوى العالي .

- دراسة عادل خاجه (2008) (6)

موضوعها : " أثر ممارسة النشاط الرياضي على صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية . "

و تهدف الدراسة إلى :

- إبراز تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي على صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
- تمكين التلميذ من معرفة مختلف جوانب صورة جسمه .

منهج البحث : المنهج الوصفي

و أجريت الدراسة على عينة قوامها (120) تلميذ وتلميذه مقسمة بين الريف والمدينة وتمثل عينة البحث لتلاميذ الريف نسبة 10% وتمثل عينة البحث لتلاميذ المدينة نسبة 10,25%.

أهم نتائج البحث :

- لممارسة النشاط الرياضي تأثير إيجابي على صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية عامة من خلال أبعادها الثلاثة : المظهر الخارجي، الصحة، أما بالنسبة لبعد الأداء الحركي فلها تأثير ضعيف
- تأثير ممارسة النشاط الرياضي على صورة الجسم يختلف باختلاف ممارسة أي بين الذكور والإناث
- أن النظرة إلى صورة الجسم لدى التلاميذ تختلف بين تلاميذ الريف والمدينة وهذا الاختلاف يعود إلى طبيعة البيئة التي يعيش فيها كل من المجتمعين والفروقات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية الموجودة بينهما، كما أن طبيعة المراهقة وخصوصياتها في حد ذاتها أثرت في هذا الاختلاف في النظرة إلى صورة الجسم .

- ودراسة كل من ميلور Mellor , كاب Cabe , رسيدي Ricciarde , يوو yeow , داليزا Daliza , وهابي زال Hapidzal (2009) (21) أن هناك دروس قليلة عن حالة الرضا الجسمية والتغيير في السلوك وتأثير ذلك عن حالة التصور الجسمي .والدراسة الحالية درست هذه المتغيرات وعلاقتها ببعضها لدى 529 من ماليزيا من طلاب المدرسة الثانوية 103 من الذكور الماليزيين و344 من الصينيين و82 الباقين من الهند الذين أكملوا الاختبارات أثناء الفصل الدراسي قد وضحت النتائج أن البنات من الأصل الصيني أكثر أفراد العينة من عدم الرضا عن صورتهم الجسمية من الذكور الصينيين بينما وجدت فروق بين الجنسين أقل لدى الماليزيين كما كان الذكور هم الأكثر في حالة عدم الرضا كما تشير النتائج إلى تأثير حالة عدم الرضا على الجوانب النفسية والسلوكية للفرد .

- ودراسة كانكلو Kanioglou (2008) (18) وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوى تحصيل بين التربية البدنية والأبعاد الخاصة بالمفاهيم الذاتية مثل الصورة الذهنية والصورة الجسمية لدى عينة من التلاميذ الصف الخامس والسادس وقد بلغ عددها 303 تلميذ متوسط أعمارهم 10,9 وقد تم استخدام تحليل التباين للفروق بين لمستويات التحصيل (منخفض - متوسط - عالي) وكل أبعاد المفاهيم الذاتية حيث أو وضحت النتائج أن التلاميذ الأقل في التحصيل الدراسي كانوا هم الأقل في درجات المفاهيم الشخصية ومنها الصورة الذهنية عن حالة الجسم ولياقته .

يتفق كلا من (Aires,

silva,)(Buchholz,Mack,Barrowman)(Kivniemi,Arnel,Sefert)(Kruger,lee,Anisworh,M
acera)

أن اتجاهات الفرد نحو ممارسة التربية الرياضية أساس الدافع لممارسته للنشاط الرياضية حيث أن توافر الاتجاه الايجابي نحو الرياضة يسهم فيه تحفيز الطالبة للمشاركة في هذا النشاط والتي يمكن أن تتأثر بمفهومها عن ذاتها الجسمية أو البدنية والتقدم تكون معوق للممارسة الفعلية رغم توافر الاتجاه الايجابي نحو النشاط ومن هنا تظهر مشكلة البحث في التعرف على الذات البدنية والجسمية وعلاقتها بالاتجاهات نحو التربية البدنية لدة طالبات المرحلة الإعدادية قد يحقق ذلك أهمية علمية وأهمية تطبيقية حيث قد تسهم هذه الدراسة في أستكمال البناء المعرفي للعلم من خلال التعرف على هذه العلاقة بين العناصر الايجابية الدافعة للنشاط والعوامل التي قد تعيق ممارسة الطالبة له كما قد تتمثل الأهمية التطبيقية في محاولة التعرف على العلاقة بين الاتجاهات ومفهوم الذات الأمر الذي يقدر يتيح لنا إمكانية التأثير على اتجاهات الطالبة له .

كما قد تتمثل الأهمية التطبيقية في محاولة التعرف على العلاقة بين الاتجاهات ومفهوم الذات الأمر الذي قد يتيح لنا إمكانية التأثير على اتجاهات الطالبة لممارسة النشاط الرياضي من خلال تصحيح مفهوم الذات الجسمية والبدنية لدى الطالبات .

أهمية البحث والحاجة إليه :

تظهر أهمية هذه الدراسة من خلال نتائجها والتي تتمثل في التعرف على العلاقة بين الذات البدنية والذات الجسمية الفعلية وتأثير ذلك على الاتجاهات وممارسة التربية البدنية . كما أن للدراسة أهمية تطبيقية قد تتمثل في استخدام الطرق الملائمة للإقلال من الفروق بين الواقع الفعلي والمفهوم عن الذات الجسمية لدى الطالبات مما قد يؤثر في زيادة فاعلية اتجاهاتهم نحو ممارسة التربية البدنية .

أهداف البحث

دراسة مفهوم الذات البدنية و الذات الجسمية و علاقتها بالإتجاهات نحو التربية البدنية لدى طالبات المرحلة الإعدادية وذلك من خلال :-

- 1- التعرف على الواقع الفعلي للذات الجسمية للطالبات في المرحلة الإعدادية.
- 2- التعرف على الإتجاهات نحو ممارسة التربية البدنية لطالبات المرحلة الإعدادية .
- 3- التعرف على طبيعة العلاقة بين تأثير الذات البدنية و الجسمية و الإتجاهات نحو ممارسة التربية البدنية لطالبات المرحلة الإعدادية.

تساؤلات البحث

1- ما مفهوم طالبات المرحلة الإعدادية عن ذاتهن الجسمية والبدنية؟

٢- ما الواقع الفعلي لحالة طالبات المرحلة الإعدادية عن الحالة الجسمية والبدنية لهن ؟

٣- ما اتجاهات طالبات المرحلة الإعدادية نحو ممارسة التربية البدنية؟

٤- ما هي طبيعة العلاقة بين تأثير الذات البدنية و الجسمية و الإتجاهات نحو التربية البدنية لطالبات المرحلة الإعدادية؟

مصطلحات البحث

مفهوم الذات :

الادراكات الذاتية للفرد التي تتكون أو تتشكل من خلال الخبرات البيئية أو الموقفية للفرد .

(139 :22)

صورة الجسم :

شكل الجسم الذي نتصوره في أذهاننا أو الطريقة التي يبدو بها الجسم لأنفسنا .

(6 : 140)

الاتجاه :

"استعداد مركب ثابت نسبياً يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء أكان

(عينياً concrete) أو (مجرداً Abstract)" . (5 : 230)

الاتجاهات نحو النشاط البدني :

"خبره تختلف من شخص لآخر وقد يكون ذلك على أساس الفائدة العملية أو القيمة الأدائية التي

يمثلها نوع النشاط البدني بالنسبة للفرد" . (5 : 230)

استخدمت الباحثة المنهج المسحي من الدراسات الوصفية وهو أحد مناهج البحث العلمي التي تهدف إلى وصف الظواهر .

المجال المكاني:

تمت القياسات على مدارس منطقة شرق التعليمية.

المجال الزمني:

تمت الدراسة أثناء العام الجامعي 2013 - 2014.

عينة البحث :

تم اختبار عينة البحث من مدارس منطقة شرق التعليمية بالطريقة العشوائية البسيطة وذلك بعد مراعاة الشروط التالية:

1. ان تكون الطالبة بالفرقة الثالثة بالمرحلة الإعدادية وهي تمثل ذروة مرحلة المراهقة واعتماد الطالبة بجسمها وصورتها الذاتية
2. استبعاد الطالبات المصابات والمرضي وذوي الاحتياجات الخاصة.
3. استبعاد من لا يرغب من الطالبات في الاشتراك بالدراسة.

وقد بلغ مجموع اجمالي عينة البحث 118 طالبة من المرحلة الاعدادية لتطبيق القياسات الاساسية

بالاضافة إلى (20) طالبة لأجراء الدراسة الاستطلاعية وتقنيين الاختبارات والجدول التالي يوضح توزيع عينة البحث .

جدول (1)

توزيع عينة البحث على بعض المدارس المختارة بإدارة شرق الاسكندرية

النسبة المئوية	العينة الاساسية	أسم المدرسة
16.95%	20	مرسى مرسى درويش الاعدادية
16.95%	20	الرميل الاعدادية بنات صباحى
16.95%	20	كليوباترا الاعدادية بنات ص
16.95%	20	عمر المختار الاعدادية ص
15.25%	18	يحيى باشا الاعدادية ص
16.95%	20	شودس الاعدادية ص
100%	118	المجموع

إجراءات البحث وتشمل الخطوات التالية :

١ - تحديد الاختبارات المستخدمة.

٢ - التأكد من صلاحية الاختبارات .

٣ - تطبيق الاختبارات في صورتها النهائية على عينة البحث المختارة.

تحديد الاختبارات المستخدمة .

في ضوء أهداف البحث وموضوعة تشمل هذه الدراسة قياس الخصائص الآتية:

١ - مفهوم الذات الجسمية والبدنية .

٢ - الحالة البدنية والجسمية الراهنة .

٣ - الاتجاهات نحو ممارسة التربية البدنية .

وقد قامت الباحثة بإتباع الخطوات التالية:-

أولاً: اختبار مفهوم الذات الجسمية والبدنية .

قامت الباحثة بدراسة تعريف مفهوم الذات ومحدداته و في ضوء الإطلاع على الدراسات السابقة تم

تحديد الاختبارات المستخدمة حالياً ومنها مقياس الذات الجسمية والبدنية والاتجاهات (أ.د محمد حسن

علاوي) (10: 131) مرفق رقم (1)

وفي ضوء ذلك قامت الباحثة بتحديد ما يلي :

١ - مفهوم الذات الجسمية والبدنية .

٢ - تحديد أهم عناصر مفهوم الذات الجسمية حيث حددتها الباحثة فيما يلي :

٣ - الطول

٤ - الوزن

٥ - النمط الجسمي

أما فيما يخص الذات البدنية فتحددت كما يلي :

١ - القوة العضلية

٢ - السرعة

٣ - القدرة العضلية

٤ - التحمل

وقد حددت الباحثة هذه العناصر في مفهوم الذات الجسمية والبدنية بناء على ما يلي:

١ - تعتبر هذه العناصر من أهم العناصر البدنية والجسمية .

٢ - تأثير هذه الخصائص البدنية والجسمية في قدرة الطالبة على ممارسة النشاط الرياضي.

٣ - توافر اختبارات بدنية مباشرة مألوفة لدى الطالبات لهذه العناصر .

وقد قامت الباحثة بالتأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة بعرض مفهوم الذات وكذلك المكونات المختارة لمفهوم الذات الجسمية والبدنية على مجموعة من الخبراء مرفق (1) حيث قامت الباحثة بعرض المفاهيم والمكونات بطريقة فردية مناقشتهم فيها وفي أسباب اختيار هذا الاختبار حيث أجازوا هذه الأبعاد الجسمية والبدنية في مفهوم الذات .

تحديد طريقة تعبير الطالبة عن مفهوم الذات الجسمية والبدنية لها.

في ضوء الاختبارات المتوافرة والتي تميل أغلبها إلى تقدير الذات بطريقة وصفية فقد عمدت الباحثة إلى بناء اختبار مفهوم الذات الجسمية والبدنية للطالبات من خلال التقنين الرقمي حيث تعبر الطالبة عن مفهومها إلى ذاتها بدنياً وجسماً ورقمياً وليس وصفاً من خلال وضع مستويات رقمية يشمل كل منها مدى معين من الصفة أو السمة المقاسة مما يسهل إجراء التعرف على الفرق بين المفهوم والواقع الفعلي للحالة الجسمية والبدنية للطالبة والذي تم تقسيمه إلى فروق سلبية تقل عن الواقع الفعلي أو فروق إيجابية أكبر من الواقع الفعل سواء كان فرقا كبيرا أو بسيطاً أو لا يوجد فرقا على الإطلاق. ولذا فقد قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى بهدف تحديد المديات المناسبة لبناء اختبارات مفهوم الذات الجسمية والبدنية رقمياً .

وقد قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات البدنية المألوفة لدى الطالبات على عينة عشوائية قوامها 20 طالبة من خارج عينة البحث.

وفي ضوء ذلك تم تطبيق حسابات المدى الملائمين للاختبارات لتحديد المدى الخاص بكل اختبار كما تم تقسيم هذا المدى بين أقل مشاهدة وأكبر مشاهدة في كل عنصر من عناصر مفهوم الذات الجسمية والبدنية إلى فئات متساوية الطول لتسهيل قدرة الطالبة على تصنيفها ذاتها وفق هذه العناصر. وبذلك أصبح الاختبار مكتمل البناء حيث قامت الباحثة بعرضه على الخبراء مرة أخرى حيث أكدوا صلاحيته للتطبيق بصورته الحالية .

ثانياً : الاختبارات البدنية والجسمية للطالبات :

قامت الباحثة باختيار بطارية اختبارات اللياقة البدنية لقياس مستوى اللياقة البدنية وهي بطارية مألوفة لدى الطالبات وتستخدم لتحديد مستوى لياقة الجسم لديهن، وهي تتميز بمعاملات صدق، ثبات، عالية. مرفق رقم (2)

وهي تشمل الاختبارات التالية لعناصر اللياقة البدنية حيث تتكون من 4 اختبارات إجبارية هي:

- الوثب الطويل من الثبات لقياس القدرة العضلية
- ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل (المعدل) لقياس قوة عضلات الذراعين
- الجلوس من الرقود لقياس قوة عضلات البطن

- الجري 30م لقياس السرعة

ثالثاً: اختبارات الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة

وقد استخدمت الباحثة احد الاختبارات والتي سبق استخدامها للتعرف على الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة للمراحل السنوية المماثلة لمرحلة الطالبات بالمرحلة الإعدادية حيث تم بناؤه على البيئة المصرية بعد تعريبه في احد البحوث وهو اختبار الاتجاهات نحو ممارسة التربية الرياضية تأليف وير . ك . ل وقد سبق تقنيه على مراحل سنوية مشابهة وقد قامت الباحثة بمراجعة عبارات المقياس كما قامت بإعادة تقنيه وفق الإجراءات التالية : مرفق رقم (3)

❖ إجراءات تقنين الاختبارات المستخدمة

تم تقنين الإختبارات على عينة قوامها 20 طالبة من خارج عينة البحث.

جدول (2)

جدول يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتطبيق الأول والثاني ومعامل ألفا كرونباخ لثبات الاختبارات البدنية

معامل الارتباط ألفا كرونباخ	تطبيق ثاني		تطبيق أول		المعيار البدني
	الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط	
0.92	6.44	30.82	5.22	32.04	القدرة العضلية /سم
0.87	4.14	12.16	4.18	14.75	قوة عضلات الذراعين/بالعدد
0.79	2.95	14.65	2.98	16.45	الجلوس من الرقود/بالعدد
0.80	1.11	8.87	1.17	8.17	السرعة/ ث

يتضح من الجدول السابق أن الاختبارات تتميز بالثبات بما يسمح باستخدامها.

جدول (3)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتطبيق الأول والثاني
ومعامل ألفا كرونباخ للثبات اختبار مفهوم الذات لعلاوي

معامل الارتباط ألفا كرونباخ	تطبيق ثاني		تطبيق أول		المعيار البدني
	الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط	
0.90	1.69	7.92	1.70	4.82	الطول
0.74	1.82	2.88	1.77	3.02	جسمي غير مناسب
0.47	1.57	4.93	1.45	5.35	قوي التحمل
0.80	1.99	3.12	1.86	2.85	غير جذاب
0.51	1.66	5.08	1.64	5.10	مرن
0.57	1.73	4.47	1.68	4.47	عضلي
0.75	1.85	4.95	1.72	5.29	رشيق
0.66	1.94	3.29	1.87	3.10	كسول
0.44	1.40	5.17	1.53	5.25	يتحمل المقاومة
0.71	1.69	4.98	1.74	4.88	غير مترهل
0.70	1.65	2.45	1.59	2.47	قبيح
0.63	1.74	2.86	1.96	3.20	ضعيف
0.15	1.72	2.87	1.82	2.87	غير معتدل
0.77	1.71	3.78	1.53	3.85	جسمي كبير
0.55	1.86	3.50	1.89	3.93	حركتي مضطربة

يتضح أن الاختبار في مجمله يتصف بالثبات بما يسمح باستخدامه .

جدول (4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتطبيق الأول والثاني

ومعامل كرونباخ لثبات صورتي اختبار الاتجاهات

معامل الارتباط ألفا كرونباخ	تطبيق ثاني		تطبيق أول		المعيار البدني
	الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط	
0.69	14.50	96.52	15.50	99.54	الاتجاه الشكل الأول
0.71	5.86	89.70	14.90	92.10	الاتجاه الشكل الثاني

يتضح من الجدول السابق أن صورتي الاختبار تتصف بالثبات .

جدول (5)

يوضح معامل الاتساق الداخلي للعبارات

اختبار الاتجاهات

معامل الاتساق	العبارات
0.53*	أنشطة التربية الرياضية لا تمنح الفرد فرصة ليتعلم التحكم في الانفعالات.
0.50*	التربية الرياضية من المواد الدراسية ذات الأهمية في المساعدة على تكوين مستويات اجتماعية مرغوبة، والمحافظة على هذه المستويات.
0.83*	النشاط البدني ذو المجهود القوي يزيل التوترات الانفعالية الضارة.
0.55*	لا أمارس أنشطة التربية الرياضية إلا إذا كانت مفروضة.
0.49*	الاشتراك في التربية الرياضية لا يسهم في المساعدة على نمو الاتزان الانفعالي.
0.55*	تبدو مهارات التربية الرياضية ذات أهمية كبيرة بالنسبة للشباب، لذا فمن الضروري

معامل الاتساق	العبارات
	مساعدتهم على اكتساب المهارات وتنميتها.
0.24	ممارسة التمرينات البدنية بصفة منتظمة يفيد الصحة العامة.
0.12	المهارة في الأنشطة الرياضية ليست ضرورية لكي يعيش الإنسان أفضل حياة.
0.46*	تسبب التربية الرياضية ضرراً بدنياً أكثر مما تعود بالفائدة.
0.37*	الاشتراك مع الآخرين في بعض أنشطة التربية الرياضية أمر ممتع.
0.13	توفر دروس التربية الرياضية المواقف ذات الاتجاهات التي تعمل على خلق مواطن أفضل.
0.30*	المواقف التي توافرها التربية الرياضية من أفقر المجالات في تكوين الصداقات.
0.55*	القيم العائدة من التربية الرياضية لا تكفي لتبرير الوقت الضائع في ممارستها.
0.55-	تسهم مهارات التربية الرياضية إسهاماً كبيراً في إثراء حياتنا.
0.20	إن قيام الأفراد بعملهم اليومي يكفي لكي يحصل على كل ما يحتاجونه من تدريب بدني.
0.19	كل القادرين بدنياً، يستفيدون من ممارسة نشاط بدني لمدة ساعة يومياً.

تابع : جدول(5)

اختبار الاتجاهات الشكل (أ)

معامل الاتساق	العبارات
0.44*	تساهم التربية الرياضية مساهمة قيمة في بناء قدر احتياطي كافي من القوة والجلد لمواجهة متطلبات الحياة اليومية.
0.15	التربية الرياضية لا تؤدي إلى أي تحسن في السلوك الاجتماعي.
0.22	الاشتراك في أنشطة التربية الرياضية يساعد الفرد على الاحتفاظ بحياة انفعالية سليمة.

معامل الاتساق	العبارات
0.41*	التربية الرياضية واحدة من المواد الدراسية الهامة بالبرنامج المدرسي.
0.44*	التربية الرياضية ضعيفة جدا فيما يتعلق بسلامة الفرد بدنياً.
0.29*	التربية الرياضية يجب أن توجد في برنامج كل مدرسة.
0.47*	المهارات التي يتعلمها الفرد في دروس التربية الرياضية لا تفيده.
0.16	توفر التربية الرياضية مواقف تسهم في تنمية سمات سلوكية مرغوب فيها.
0.56*	التربية الرياضية تجعل الحياة أكثر متعة.
0.42*	ليس للتربية الرياضية مكان في التربية الحديثة.

تابع : جدول(5)

معامل الاتساق	العبارات
0.40*	الاشتراك في أنشطة التربية الرياضية يساهم في تفهم الأفراد بعضهم البعض بصورة أفضل.
0.32	الاشتراك في النشاط البدني ذي المجهود العنيف يجعل الفرد يهتم بممارسة العادات الصحية السليمة.
0.60*	الوقت الذي يقضيه الشخص في الاستعداد لدرس التربية الرياضية والاشتراك فيه، يمكن الاستفادة منه بصورة أكثر فائدة في مجالات أخرى.
0.16	عادة يمتلك جسم الإنسان كل القوة التي يحتاجها دون الحاجة إلى الاشتراك في أنشطة التربية الرياضية.
0.45*	الاشتراك في أنشطة التربية الرياضية يميل إلى زيادة تقبل الفرد اجتماعياً.
0.56*	لا تلقى التربية الرياضية في المدارس الاهتمام الجدير بها.
0.12	دروس التربية الرياضية تفتقر إلى الفرص ذات الخبرات الاجتماعية الهامة.
0.43*	يكون الفرد أفضل انفعالياً إذا لم يشترك في التربية الرياضية.
0.43*	من الممكن جعل التربية الرياضية مادة دراسية قيمة عن طريق الاختيار السليم للأنشطة.
0.43*	إنماء المهارات البدنية يؤدي إلى الراحة والاسترخاء العقلي.

معامل الاتساق	العبارات
0.32*	دروس التربية الوطنية لا تقدم شيئاً يعتبر ذا قيمة خارج الدرس.
0.54*	يجب ألا تخصص لدروس التربية الرياضية في المدارس أكثر من حصتين مدة كل منهما 45 دقيقة.
0.38*	الانتماء إلى فريق يمارس النشاط الرياضي الجماعي يعتبر خبرة مرغوب فيها بالنسبة للفرد.

تابع : جدول(5)

معامل الاتساق	العبارات
0.30*	التربية الرياضية مادة هامة في مساعدة الفرد على اكتساب الصحة الجيدة، والمحافظة عليها.
0.26*	ليس هناك فوائد مؤكدة تعود على الفرد من مشاركته في أنشطة التربية الرياضية.
0.44*	الاشتراك في النشاط الرياضي الجماعي أمر مرغوب فيه من أجل الإنماء السليم للشخصية.
0.57*	أنشطة التربية الرياضية تميل إلى الإخلال بالاتزان الانفعالي للفرد.
0.28*	نظراً لإسهاماتها الفعالة في العمل على سلامة الصحة الانفعالية والعقلية، فمن الواجب أن تكون التربية الرياضية ضمن برنامج كل مدرسة.
0.36*	إنني أنصح كل فرد سليم بدنياً، أن يمارس التربية الرياضية.
0.54*	دروس التربية الرياضية مضيعة للوقت إذا كان الهدف هو بتحسين الصحة البدنية.
0.53*	الاشتراك في أنشطة التربية الرياضية ينمي لدى الفرد اهتماماً سليماً بكيفية قيام جسمه لوظائفه.
0.28*	دروس التربية الرياضية تمد الشخص بفرص التمتع بوقت طيب.
0.57*	الشعور الممتع الذي يحس به الفرد عند تمام إتقانه لحركة أو مهارة رياضية في درس التربية الرياضية، يندر أن يحسب به في أي مكان آخر.
0.30*	إسهام التربية الرياضية في تنمية السلوك الاجتماعي إسهاماً ضعيفاً.
0.51*	تزود دروس التربية الرياضية الفرد بقيم مفيدة في نواحي أخرى من حياته اليومية.

تابع : جدول(5)

معامل الاتساق	العبارات
0.48*	كل التلاميذ القادرين بدينا على مزاوله النشاط الرياضي يجب أن يطالبوا بالاشتراك في أنشطة التربية الرياضية.
0.36*	الوقت المخصص للتربية في المدارس يمكن استغلاله بصورة أفضل إذا ما خصص للاستنكار.
0.56*	المهارات المتعلمة في دروس التربية الرياضية لا تضيف شيئاً ذا قيمة لحياة الفرد.
0.69*	من الناحية الاجتماعية تضر التربية الرياضية أكثر مما تفيد.

يتصف مجمل معاملات الاتساق لصدق اختبار الاتجاهات بما يسمح باستخدامه .

❖ تطبيق الاختبارات

قامت الباحثة باختيار معلمات التربية البدنية من المدارس المختارة كمساعدين لتطبيق الاختبارات حيث اجتمعت بهن الباحثة وشرحت لهم أهداف البحث وموضوعه والقياسات المطلوبة وطرق التسجيل كما قامت كل مجموعة بتجربة هذه الاختبارات تحت إشراف الباحثة للتأكد من قدرتها على إجراء القياسات . وقد تمت جمع القياسات تحت إشراف مباشر ومتابعة من الباحثة لجميع مراحل القياس وقد تمت القياسات وفق الترتيب التالي :-

- ١- اختبار مفهوم الذات الجسمية والبدنية .
- ٢- اختبارات الاتجاهات نحو ممارسة التربية البدنية .
- ٣- اختبارات الخصائص الجسمية والبدنية .

وقد تم تطبيق جميع الاختبارات في الأماكن المعدة لذلك في كل مدرسة وبنفس الترتيب وفي توقيت يومي واحد تقريباً.

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (6)

مقاييس النزعة المركزية و الانحراف المعياري و مقاييس شكل توزيع البيانات داخل عينة البحث لكل من الاختبارات البدنية و اختبار مفهوم الذات و الإتجاهات

الاجمالي الذات البدنية 15	الاتجاهات نحو النشاط	الطول	الوزن	دليل كتلة الجسم	القدرة العضلية /سم	قوة عضلات الذراعين/بالعدد	الجلوس من الرقود/بالعدد
26.3220	82.3898	151.5424	54.5763	23.7887	36.5042	18.9068	18.9831

	19.0000	18.5000	35.0000	22.6708	53.5000	152.0000	83.0000	25.5000	ط
	20.00	16	33.00	17.59	48.00	156.00	88.00	24	س
3	4.12618	8.23375	8.66161	5.19807	12.27283	6.47367	9.88224	5.01260	نفا
	-.076	.332	.361	.951	1.177	.084	-.519	.295	ء
	.002	-.030	2.068	.924	1.927	-.326	.588	-.317	ج

جدول (7)

مصفوفة الارتباط بين الذات البدنية مع الإتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لطالبات المرحلة الإعدادية

الجلوس من الرقود/بالعدد	قوة عضلات الذراعين/بالعدد	القدرة العضلية /اسم	دليل كتلة الجسم	الوزن	الطول	الاتجاهات نحو النشاط	اجمالي الذات البدنية 15	
.101	-.011	-.036	.326**	.474**	.388**	-.023	1	بدنية 15
-.085	-.211*	.115	-.108	-.135	-.083	1	-.023	نشاط
.316**	.211*	.189*	-.149	.225*	1	-.083	.388**	
.045	-.227*	-.193*	.927**	1	.225*	-.135	.474**	
-.078	-.308**	-.266**	1	.927**	-.149	-.108	.326**	
.465**	.538**	1	-.266**	-.193*	.189*	.115	-.036	اسم
.424**	1	.538**	-.308**	-.227*	.211*	-.211*	-.011	اعين/بالعدد
1	.424**	.465**	-.078	.045	.316**	-.085	.101	د/بالعدد بغدى
-.380**	-.365**	-.474**	.302**	.134	-.435**	-.018	-.099	
.075	.257**	.173	-.327**	-.220*	.283**	.025	.036	ن التقدير والفعلى للطول
-.123	-.011	-.034	.227*	.248**	.049	-.114	.143	ن التقدير والفعلى للوزن
-.097	-.118	-.059	-.046	-.082	-.121	.120	.031	ن التقدير والفعلى للنمط
.241**	.120	.275**	.075	.039	-.089	.188*	-.106	ن التقدير والفعلى القدرة
-.124	.287**	.016	-.146	-.123	.020	-.037	-.111	بين التقدير والفعلى القوة
.155	.084	-.012	-.076	-.044	.058	-.023	-.022	ن التقدير والفعلى الجلوس
-.047	.000	.012	-.021	.002	.076	-.004	.040	بين التقدير والفعلى
.015	.210*	.132	-.107	-.067	.078	.065	-.001	ن الفعلى والتقديرى

مجموع الفرق بين الفعلى والتقديرى	الفرق المطلق بين التقدير والفعلى السرعة	الفرق المطلق بين التقدير والفعلى الجلوس من الرقود	الفرق المطلق بين التقدير والفعلى القوة ذراعين	الفرق المطلق بين التقدير والفعلى القدرة العضلية	الفرق المطلق بين التقدير والفعلى للنمط	الفرق المطلق بين التقدير والفعلى للوزن	الفرق المطلق بين التقدير والفعلى للطول	
-.001	.040	-.022	-.111	-.106	.031	.143	.036	اجمالي الذات البدنية 15
.065	-.004	-.023	-.037	.188*	.120	-.114	.025	الاتجاهات نحو النشاط
.078	.076	.058	.020	-.089	-.121	.049	.283**	الطول
-.067	.002	-.044	-.123	.039	-.082	.248**	-.220*	الوزن
-.107	-.021	-.076	-.146	.075	-.046	.227*	-.327**	دليل كتلة الجسم

.132	.012	-.012	.016	.275**	-.059	-.034	.173	القدرة العضلية / اسم
.210*	.000	.084	.287**	.120	-.118	-.011	.257**	قوة عضلات الذراعين / العدد
.015	-.047	.155	-.124	.241**	-.097	-.123	.075	الجلوس من الرقود / بال عدد بغدي
.103	-.128	-.169	.064	.038	.325**	.256**	-.208*	السرعة / ث
.513**	.036	.204*	.172	-.004	-.044	.159	1	الفرق المطلق بين التقدير والفعلي للطول
.515**	.058	-.050	.177	.104	.039	1	.159	الفرق المطلق بين التقدير والفعلي للوزن
.407**	-.147	-.050	.164	.022	1	.039	-.044	الفرق المطلق بين التقدير والفعلي للنمط
.391**	-.026	-.090	.044	1	.022	.104	-.004	الفرق المطلق بين التقدير والفعلي القدرة العضلية
.583**	-.081	.157	1	.044	.164	.177	.172	الفرق المطلق بين التقدير والفعلي ذراعين
.323**	.056	1	.157	-.090	-.050	-.050	.204*	الفرق المطلق بين التقدير والفعلي من الرقود
.204*	1	.056	-.081	-.026	-.147	.058	.036	الفرق المطلق بين التقدير والفعلي السرعة

1	.204*	.323**	.583**	.391**	.407**	.515**	.513**	مجموع الفرق بين الفعلى والتقديرى
---	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---

أتبعت الباحثة إجراءات المنهج العلمى فى تحقيق أهداف البحث حيث تم اختيار اختبار الذات الجسمية والذات البدنية واختبارات الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضى بصفة أولية وفى ضوء المسح المرجعى تم بناء آراء الخبراء وفق الأساليب العلمية المتعارف عليها حيث أشارت الباحثة إلى استخدام الاختبارات البدنية (القدرة البدنية - قوة عضلات الذراعين - الجلوس من الرقود - السرعة) وكذلك اختبار مفهوم الذات واختبار الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضى وذلك بعد التأكد من توافر الشروط العلمية وكذلك معامل الثبات فى هذه الدراسة والبحوث الاخرى على العينة الممثلة فى المجتمع فى ضوء موضوع البحث وهو دراسة تأثير الذات البدنية والذات الجسمية وعلاقتها بالاتجاهات نحو التربية البدنية لدى طالبات المرحلة الاعدادية .

وقد قامت الباحثة بإيجاد الوسط الحسابى والوسيط والمنوال والانحراف والالتواء والتقلطح لعناصر المتغيرات الجسمية والبدنية فى كافة المتغيرات الخاضعة للدراسة فظهرت كالتأتى كما فى جدول (6).
مقاييس النزعة المركزية والانحراف المعياري ومقاييس شكل توزيع البيانات داخل عينة البحث لكل من الاختبارات البدنية وهى (القدرة العضلية - قوة الذراعين - الجلوس من الرقود - السرعة) واختبار مفهوم الذات البدنية والمتمثل فى المعيار البدنى الذى يشمل (15) عنصر وهو الطول - الجسم غير مناسب - قوى التحمل - غير جذاب - مرن - عضلى - رشيق - كسول - يتحمل المقاومة - غير مترهل - قبيح - ضعيف - غير معتدل - الجسم كبير - الحركة مضطربة) واختبار الاتجاهات .
فبالنسبة لأجمالى الذات البدنية كان الوسط 26.32 ، الوسيط 25.5 الانحراف المعياري 5.01 أما بالنسبة للاختبارات البدنية القدرة العضلية الوسط الحسابى 36.5 والوسيط 35 والانحراف 8.66 كذلك قوة عضلات الذراعين كما هو متضح بالجدول أن الوسط 18.9 والوسيط 18.5 والانحراف المعياري 8.23 أما اختبار الجلوس من الرقود فالوسط الحسابى والوسيط والانحراف على التوالي 18.9 ، 19 ، 4.13 وبالنسبة لأختبار السرعة كان الوسط 7.4 ث والوسيط 7.15 ث أما الانحراف المعياري لها 1.31 ث .

وهذا الجدول هو توصيف فقط لمقاييس النزعة المركزية للمتغيرات الخاصة للبحث وهى على التوالي الذات البدنية ، الاختبارات البدنية ، والاتجاهات نحو النشاط .

كما قامت الباحثة بإيجاد مصفوفة الارتباط بين الذات البدنية والاختبارات البدنية مع الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لطالبات ولمرحلة الإعدادية فأشار الجدول (7) إلى وجود ارتباط لبعض المتغيرات عند مستوى 0.1 وبعضها عند مستوى 0.05 فأشار نفس الدول لوجود ارتباط عند مستوى 0.01 بين أجمالى الذات (15) وكل من الطول والوزن و دليل كتلة الجسم . وتعزى الباحثة ذلك إلى أن تأثير الصورة الذهنية للطول والوزن من الأمور المؤثرة على الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضى حيث إن العزوف يرجع لأحاساس الطالبات وفقا لصورتهم الذهنية عن حالة وزنها أو طولها .

كما أنه بنفس الجدول ظهر ارتباط معنوى بين الاتجاهات نحو النشاط الرياضى وبين القوة العضلية عند مستوى 0.05 وذلك يشير إلى عدم اهتمام الطالبات بالحالة البدنية أو الجسمية وذلك لخطىء فى تصورهما عن نفسها أما بشكل سلبى أو بشكل مبالغ فيه وبالتالي يؤدى أيضا إلى عزوف الطالبات عن ممارسة النشاط الرياضى وذلك أكده أيضاً الارتباط المعنوى بين الاتجاهات وبين قوة عضلات الذراعين . وبالرجوع إلى جدول (7 مكرر) والذي يشير إلى مصفوفة الارتباط بين الفروق المطلقة بين التقدير والقياس الفعلى لنفس متغيرات البحث والذي يتضمن الذات البدنية والجسمية والاختبارات البدنية تظهر ارتباط عند مستوى 0.01 فى السرعة . وبين الفرق المطلق بين التقدير الفعلى للوزن وذلك تعزى الباحثة لتصور الطالبات الخاطىء لأوزانهم فيؤثر بصورة سلبية على اللياقة البدنية .

وكذلك وجود ارتباط بين الفرق المطلق بين التقدير والفعلى للقدرة العضلية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضى عند مستوى 0.05 وعند مستوى 0.01 للجلوس من الرقود .

وتعزى الباحثة هذه النتائج إلى أن الاختلاف بين الواقع والصورة الذهنية يؤثر بشكل مباشر على الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضى للطالبات ومن أكثر العوامل المؤثرة فى ذلك الاختلاف بين الواقع والصورة الذهنية فى الوزن والسرعة بصفة خاصة كما أثرت هذه الاختلافات على أغلب عناصر اللياقة البدنية الخاضعة للدراسة وترجع الباحثة ذلك على أنه كلما زاد الفارق بين الواقع الفعلى والصورة الذهنية للطالبة جسماً وبدنياً إختلفت مقدرة الطالبة بدنياً وقد يرجع عزوف الطالبات عن ممارسة النشاط الرياضى ذلك نتيجة تشتت صورتهم البدنية والجسمية عن واقعهم الفعلى مما يتسبب فى انخفاض لياقتهم البدنية ويتفق ذلك مع الدراسات والبحوث والمراجع عادل خاجة (2008)، اسامه كامل راتب (1999) ، محمد حسن علاوى (2002) ص 39

الاستنتاجات :

فى حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة واستنادا على المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه النتائج أمكن للباحثة التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١. وجود ارتباط معنوي بين أجمالى الذات و الطول - الجسم غير مناسب - قوى التحمل - غير جذاب - مرن - عضلى - رشيق - كسول - يتحمل المقاومة - غير مترهل - قبيح - ضعيف - غير معتدل - الجسم كبير - الحركة مضطربة) وكل من الطول والوزن ودليل كتلة الجسم .
٢. الصورة الذهنية للطول والوزن من الامور المؤثرة على الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضى .
٣. وجود ارتباط بين الفرق الطلق بين التقدير العقلى وأجمالى متغيرات الذات البدنية والجسمية وبين السرعة .
٤. وجود ارتباط بين الفرق المطلق وبين التقدير والفعلى والقدرة العضلية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضى .
٥. كلما زاد الفارق بين الواقع والفعلى والصورة الذهنية للطالبة جسميا وبدنيا أختلفت مقدرتها على ممارسة النشاط الرياضى .

التوصيات :

- في حدود نتائج البحث توصي الباحثة القائمين على تخطيط وتنفيذ ومتابعة مناهج التربية البدنية بما يلي :
- ١- الاهتمام بتقريب الفارق بين الواقع الفعلى بين الواقع الفعلى والصورة الذهنية للذات الجسمية والبدنية للطالبات وخاصة في الوزن والسرعة تأثير ذلك على الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضى .
 - ٢- تكرار القياسات الجسمية والبدنية للطالبات وأخطار الطالبة بنتيجتها للتعرف على واقع الحالة البدنية والذهنية لها أو من خلال مشاركتها الايجابية في أجزاء القياسات.
 - ٣- الاهتمام بالأنشطة الرياضية التي تحسن من القدرة العضلية وقوة عضلات الذراعين والجلوس من الرقود والسرعة لما في ذلك من تأثير ايجابي لتحسين مستوى الحالة البدنية
 - ٤- يجب الاهتمام بدروس التربية البدنية وزيادة عدد مرات الدرس لما في ذلك من تحسين مفهوم الذات الجسمية والحالة البدنية على الاتجاهات نحو ممارسة التربية البدنية
 - ٥- بناء نظام يسهل على مدرس التربية في المرحلة المتوسطة بنات فهم الخصائص البدنية والقدرات الفعلية لممارسة الطالبات الأنشطة الرياضية وأثرها على صورة الجسم
 - ٦- على معلم التربية البدنية اختيار أنشطة رياضية تلبي الاحتياجات الحركية لبنات المرحلة الأعدادية .
 - ٧- يقترح بناء منهج للتربية البدنية لطالبات المرحلة الاعدادية من خلال الأساليب والانشطة التي يمكن بها التغلب على الظواهر السلبية لهذه المرحلة .

المراجع

أولا : المراجع العربية :

- 1- أسامه كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات - الطبعة الثالثة - دار الفكر العربى (2000).
- 2- أسامه كامل راتب ، : النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والانشطة الرياضية المدرسية ، إبراهيم عبد ربه خليف : دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى (1999)
- 3- إلهام عبد الرحمن محمد : الدلالة الإرتباطية بين تقدير الذات البدنية المهارية وكل من القدرات البدنية ودقة الأداء المهارى لنشآت الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية - المؤتمر الدولية للرياضة والمرأة - جامعة الإسكندرية - كلية التربية الرياضية للبنات (1995)
- 4- طارق محمد بدر الدين : دراسة مقارنة للاتجاهات نحو التربية الرياضية بين طالبات المدارس الثانوية بمحافظة الإسكندرية والمنطقة الشرقية بدولة الإمارات العربية المتحدة " نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضة ، تصدرها دوريا كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية - جامعة الإسكندرية - 1994 (277-278)
- 5- طارق محمد بدر الدين ، : دراسة مقارنة للاتجاهات نحو التربية الرياضية لطالبات المرحلة الثانوية ببعض الدولة العربية - المؤتمر العلمى الدولى الثالث للرياضة والمرأة - رياضة المرأة وعلوم المستقبل (بين التأثير والتأثر) - كلية التربية الرياضية للبنات - الجزء الثانى .
- 6- عادل خاجة : أثر ممارسة النشاط الرياضى على صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المؤتمر الدولى الاول للتربية والرياضة والصحة ، المجلد العلمى للبحوث ، دولة الكويت - العدد الأول (2008)
- 7- على جلال الدين : الأسس الفسيولوجية للأنشطة الحركية جامعة الإسكندرية - كلية التربية الرياضية بنين (2006).
- 8- فاطمه فورزى عبد الرحمن : مفهوم الذات وعلاقتها بالمستوى الرقمى لمسابقات الميدان والمضمار بدور المعلمات بمحافظة الإسكندرية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، (1999) .
- 9- محمد العربى شمعون : علم النفس الرياضى والقياس النفسى ، مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى (1999)
- 10- محمد حسن علاوى : الأختبارات المهارية والنفسية فى مجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى (1978)
- 11- محمد حسن علاوى : سيكولوجية المدرب الرياضى - دار الفكر العربى - مدينة نصر - القاهرة -

الطبعة الأولى (2002).

- 12- محمد خال عبد القادر : مقارنة تقدير مفهوم الذات (الجسمية ، البدنية) بين لاعبي كرة اليد بجمهورية حموده ، طارق محمد مصر العربية وسلطنة عمان - نظريات وتطبيقات - العدد الثاني عشر إبراهيم بد الدين (1990)
- 13- مصطفى الباهى ، سمير : سيكولوجية الأداء الرياضى نظريات وتحليلات و تطبيقات 19 (2008) . جاد
- 14- منى محمود عبد الحليم : دراسة مقارنة الاتجاهات نحو النشاط الرياضى بين بعض طالبات المرحلة الثانوية بجمهورية مصر العربية ومملكة البحرين - نظريات وتطبيقات - مجلة متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضة - جامعة الاسكندرية - العدد الثاني والخمسون (2004) .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 15 Aires, Silva, Silva santos, : Association of physical fitness and body mass
- santos, ribeiro imdex in youth; Minerva pediater. 2008 aug;60 397-405 : (4)
- 16 Buchholz,machk,mcvery, : Body sense an evaluation of appositve body image
- brrowman; intervention on sport climate for female athletest;eat disord,2008 Gul-sep;16(4):308-ZI
- 17 Franco,Vivane : " Body image and with body compoitionand smato
- type in adolescent-Juriman T H ills Ap (ess) Body Composition Assessment in Children and Adolesent . Med Port Sei . Basel , Karger , Vol44,pp 104-114.2001
- 18 Kanuoglou : Achievement in Physucal education and eslf-
- concept of Greet students in grades 5 nd 6;Percept Mot slills 2008 Aug;107(1):65-9
- 19 Kiviniemi,Arnel,Seifert : ;the relation of body dissatis factio to salience of
- particular body sizes : Eat Weight Sisort .2008 Dec ;B(4):e84-90
- 20 Kruger,lee,Anisworh,Mac : Body size Physical levels mony men and woman
- era ;Obesity (Silver spring) 2008 Aug;16(8):1976-9. Epub 2008 Jun -;1986 Oct.63(2pt):907-11
- 21 Mellor,Cabe,Ricciarse,Ye : Sociocultural influen ces on body dissatisfaction and
- ow body change behaviors amonge Malaysian adolescents ;body image-2009-Feb [Epub ahead of print]
,Daiza,Hapidzal
- 22 رضوى فرغلى : WWW.alrivadh.com/2007/10/30article290141.htm
- 1[ur1]
(صورة الجسم وتقدير الذات وعلاقتها بأضطرابات الأكل لدى الاطفال)

المخلص

مفهوم الذات البدنية والجسمية وعلاقتها بالاتجاهات نحو التربية البدنية لدى طالبات

المرحلة الاعدادية

*أ.م.د/ سكينه محمد نصر أسماعيل

هدف البحث :

دراسة الذات البدنية والذات الجسمية وعلاقتها بالاتجاهات نحو التربية البدنية لدى طالبات المرحلة الاعدادية من خلال التعرف على الواقع الفعلى للذات الجسمية لطالبات المرحلة الاعدادية والتعرف على الاتجاهات نحو ممارسة التربية البدنية لطالبات المرحلة الاعدادية والتعرف على طبيعة العلاقة بين تأثير الذات البدنية والجسمية والاتجاهات نحو ممارسة التربية البدنية لطالبات المرحلة الاعدادية .

وأستخدمت الباحثة المنهج المسحى لمناسبة لطبيعة الدراسة وأختيرت العينة من ستة مدارس بمنطقة شرق التعليمية وبلغ عدد العينة .

ومن أهم النتائج وجود ارتباط نعنوى بين أجمالى الذات البدنية والذات الجسمية وأن الصورة الذهنية تؤثر على الاتجاهات نحو ممارسة النشاط كذلك وجود ارتباط بين التقدير الفعلى ومتغيرات الذات البدنية والجسمية والسرعة وأيضاً ارتباط بين الفرق المطلق والتقدير الفعلى والقدرة العضلية والاتجاهات كما زاد الواقع الفعلى والصورة الذهنية للطالبات جسمياً وبدنياً وأختلفت مقدرتها على ممارسة النشاط الرياضى .

* أ.م.د/سكينه محمد نصر - قسم أصول التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية