

|                                  |                                                                                  |                                                    |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| ISSN: 2392-5442, ESSN: 2602-540X |  | مجلة المنظومة الرياضية                             |
| المجلد: 10 العدد: 02 السنة: 2023 |                                                                                  | مجلة علمية دولية تصدر بجماعة الجلفة - الجزائر      |
| الصفحات: 706-696                 |                                                                                  | تاريخ الإرسال: 2023-07-02 تاريخ القبول: 2023-07-21 |

مدى تأثير صورة الجسم على لاعبات كرة اليد أثناء عملية التدريب الرياضي

## The effect of body image on female handball players during the sports training process

بوصوار خيرة<sup>1</sup>، خلول غنية<sup>2</sup>

<sup>1</sup>المركز الجامعي البيض / الجزائر ، joji.joji1400@gmail.com

<sup>2</sup>معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة خميس مليانة (الجزائر)، G.kheloul@univ-dbk.m.dz

1. JOURNAL OF THE ALGERIAN ASSOCIATION OF SPORTS SCIENCE / 2. INSTITUTE OF SCIENCES AND TECHNOLOGIES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS UNIVERSITY OF KHAMIS EL MILIANA (ALGERIA)

### ملخص :

الهدف من هذا البحث معرفة مدى تأثير صورة الجسم على لاعبات كرة اليد خلال عملية التدريب الرياضي وشملت الدراسة على عينة من 12 لاعبة تم اختيارهم بالطريقة المقصودة، واعتمدنا في البحث على المنهج الوصفي، ومما توصلنا إليه أن صورة الجسم لها تأثير فعال في العملية التدريبية سواء بالسلب أو الإيجاب. بحيث توصلنا إلى أنه لصورة الجسم تأثير إيجابي كما لها تأثير سلبي وهذا راجع لشخصية اللاعبة وكيفية إبرازها بما فيها من عيوب.

الكلمات الدالة: صورة الجسم، التدريب الرياضي، كرة اليد.

### Abstract:

The aim of this research is to find out the effect of body image on female handball players during the sports training process. The study included a sample of 12 players who were selected in the intended way. Or positively. So we concluded that the body image has a positive effect as well as a negative effect, and this is due to the personality of the player and how to highlight it, including its defects.

**Keywords:** body image, sports training, handball.

\*المؤلف المرسل

## مقدمة:

يعد الجسم البشري الوسيلة الرئيسية التي يقيس بها الانسان عالمه الداخلي وعالمه الخارجي كما أنه الأداة التي يجرب ويفسر ويتعامل ويتفاعل بها مع هذين العالمين، وقد أدرك الفلاسفة والمفكرون والباحثون هذه الحقيقة فكتبوا كثيرا عن علاقة الفرد بجسمه، وعن كيفية إدراكه لهذا الجسم ومدى تأثير تلك العلاقة، وذلك الإدراك على كل من شخصيته وسلوكه مع الآخرين وسلوكه الذاتي وعالمه المعرفي وتخيلاته، وقد يبدل الفرد الجهد من أجل تعديل مظهره الجسدي سعيا للوصول إلى الصورة التي وضعها في تصميمه، وينجم الاختلاف الحاصل ما بين الصورة الفعلية للجسد التي يحصلها الفرد والصورة المثالية أو النموذجية التي يسعى لأن يكون عليها، من التقويمات التي يعدلها. فكلما كانت النتيجة التي يخلص إليها أن صورة جسمه تبتعد عن الصورة المأمولة أو المرغوبة تزداد درجة عدم الرضا عن الصورة الحالية للجسد خاصة وخلال القيام بالتمارين خلال التدريب الرياضي.

ولهذا جاء الاهتمام بصورة الجسم في مجال الدراسات الإكلينيكية ضمن دراسة وتحليل البناء النفسي للفرد، الذي يجري له تحليلًا نفسيًا في ارتباطه بمكونات الشخصية السوية والمضطربة..

فإن الكشف عن مدى تأثير صورة الجسم فيه نوع من الأهمية والفائدة والمتعة لاسيما لاعبات كرة اليد أي العنصر النسوي بذات لأنهم الشريحة الأكثر اهتماما بهذا الجانب مما دفعنا لطرح التساؤل العام الآتي:

**هل هناك أثر لصورة الجسم بالنسبة للاعبات كرة اليد خلال التدريب الرياضي ؟**

**الفرضية العامة :**

-هناك أثر لصورة الجسم بالنسبة للاعبات كرة اليد خلال التدريب الرياضي.

**الفرضيات الفرعية:**

-لصورة الجسم تأثير ايجابي على لاعبات كرة اليد خلال التدريب الرياضي .

-لصورة الجسم تأثير سلبي على لاعبات كرة اليد خلال التدريب الرياضي .

**أهداف البحث:**

1-التعرف على صورة الجسم لدى لاعبات كرة اليد.

2-الكشف على التأثير الإيجابي لصورة الجسم لدى لاعبات كرة اليد.

3- الكشف على التأثير السلبي لصورة الجسم لدى لاعبات كرة اليد.

**1 صورة الجسم:**

**1-1 مفهوم صورة الجسم:**

لقد اختلفت التعاريف وتشابهت في نفس الوقت من تعاريف عربية وأخرى أجنبية فارتأينا أن نختار تعريفا أجنبيا وأخرى نخدم موضوعنا من تعريف نفسي واجتماعي وانثروبولوجي .

ويعرف طومسون صورة الجسم : "بأنها الصورة التي يكونها الفرد في ذهنه لحجم وشكل وتركيب الجسم إلى جانب المشاعر التي تتعلق بهذه الصورة ويتماشى مع ما ذكره روزين وآخرون أن صورة الجسم هي : "صورة ذهنية إيجابية أو سلبية يكونها الفرد عن جسمه وتعلن عن نفسها من خلال مجموعة من الميول السلوكية التي تظهر مصاحبة لتلك الصورة والملمح الأساسي لتعريف المظهر الجسدي فهو تقييم الفرد لحجمه و وزنه أو أي جانب آخر من الجسم يحدد مظهر الجسدي وبصفة عامة يقسم المظهر الجسدي الى ثلاث مكونات:

## 2\_1 مكونات صورة الجسم وأبعادها:

مكون إدراكي: يشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه.

مكون ذاتي: يشير إلى عدد من الجوانب مثل الرضا والانشغال أو الاهتمام والقلق بشأن صورة الجسم

مكون سلوكي: يركز على تجنب المواقف الاجتماعية التي تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التي ترتبط بمظهر الجسمي. (محمد، 2006، صفحة 14)

ومن ناحية الأبعاد فيرى الباحثون أن لصورة الجسم عدة أبعاد في تركيبها دون الاتفاق على طبيعة هذه الأبعاد أما جوتسمن فيقسمها إلى ثلاثة أبعاد:

### -صورة الجسم المدركة:

وهي كل ما يتعلق بتصوير ومعرفة الفرد وحجم ووزن جسمه ومظهره وأجزاء جسمه .

### -صورة الجسم الإنفعالية:

وهي مشاعر وأحاسيس ومعتقدات واتجاهات الفرد نحو صورة جسمه المدرك (من حيث الرضا وعدم الرضا).

### -صورة الجسم الاجتماعية:

وهي مدى القبول الاجتماعي لخصائص الفرد الجسمية (شكل وحجم ووزن ومظهر وأجزاء وحركة جسمه ووجهة نظر الآخرين وتصوراتهم ومدى تقبلهم له (Gottesman، 1966، صفحة 90)

أما تعريف جابر وكفائي (كفائي، 1989، صفحة 583) أن صورة الجسم صورة ذهنية نكوها عن أجسامنا بما فيها الخصائص الفيزيائية والخصائص الوظيفية (إدراك الجسم واتجاهنا نحو هذه الخصائص) ويعرفها أنور: "بأنها صورة ذهنية وعقلية للفرد عن تكوينه الجسماني وكفاءة الأداء الوظيفي لهذا البنياني تتحدد هذه الصورة لعوامل الشكل أجزاء الجسم، والتناسق هذه الأجزاء للجسم، والشكل العام للجسم، وكفاءة الوظيفة للجسم، والجانب الاجتماعي لصورة الجسم (فايد، 2008، صفحة 161)

أما شادر تعرف صورة الجسم على أنها: "شكل الجسم كما في أذهاننا، والطريقة التي يبدو بها الجسم لأنفسنا والعملية التي نخبرها كوحدة مميزة" (فايد، 2008، صفحة 161) مما سبق يمكننا القول إن لكل شخص منا له صورة ذهنية عن جسمه تشكلت من كيفية إدراكه لجسمه ووجهة نظره عنه وصورة الجسم تتطور من مرحلة العمرية إلى أخرى.

## 3\_1 العوامل التي تؤثر في نمو وتكوين صورة الجسم:

هناك الكثير من العوامل التي تؤثر في نمو وتكوين صورة الجسم فالثقافة والعمر والجنس والعامل الاجتماعي وغيرها من العوامل التي تؤثر بشكل أو بآخر على صور أجسامنا، لذا سوف نتطرق إلى بعض العوامل لما لها من أهمية في تشكيل ونمو صورة الجسم:

### أولا/ العوامل الثقافية:

وللعوامل الثقافية دور لا يستهان به في إدراك الفرد لصورة الجسم، فهناك بعض الثقافات التي تشيد بطول القامة وكبر حجم أجزاء الجسم، إذا أنها تعبر عن المكانة والقوة والهيبة، في حين تعتبرها ثقافات أخرى دلالة على السلوك المضاد للمجتمع، بينما تشير إلى الصحة الجسمية في ثقافات أخرى .

ولكن يبدو واضحا أن معظم الثقافات تفضل زيادة في الوزن والحجم والقوة عن المتوسط لدى الذكور في حين تحبذ أن تقل عن المتوسط لدى الإناث (والنيال، مایسة إ.، 1994، الصفحات 1-40).

وتسهم الثقافة فيما يكونه الفرد من تصورات حول جسمه، شعر الفرد بالرضا عن ذاته الجسمية.(مايسة، 1996، الصفحات 43-6)

فما يعد مثاليا في مجتمعاتنا الشرقية، قد يكون مغايرا بعض الشئ عن المجتمعات الغربية وخاصة بين كبار السن، حيث ما زال الجسم الممتلئ للفتاة محبذا لديهم، أما فئة صغار السن فيلاحظ أنهم يفضلون الأجسام النحيلة أسوة بالغربيين(منى، 2002، الصفحات 177-200)

### ثانيا/ العوامل البيولوجية:

وللجنس أثر كبير على كيفية إدراك الأفراد شكل الجسم و وضعه الراهن وتحديد الصورة المثالية له، وتشير الأدلة إلى أن النساء في جميع الأعمار كن أكثر سلبية تجاه مظهرهن، في حين أن الرجال كانوا أكثر ارتياحا مع صورة الجسم وأقل قلقا بشأن الوزن، فالنساء و الرجال لديهم مواقف مختلفة تجاه صورة الجسم.

فالنساء ينظرن لأجسامهن على أنها تتكون من عدة أجزاء، في حين أن الرجال يتصورون أجسادهم ككل واحد، علاوة على أن معايير الجمال الخاصة بالمرأة صعب تحقيقها، بينما يرى الرجل المثالية في وجود عضلات والتي من الممكن تحقيقها. وتبدأ صورة الجسم بالتشكل منذ الصغر فنجد أن الأطفال الذين يدركون أن أجسامهم تتسم بالقوة والتناسق والتأزر، بعبارة أخرى يشعرون بجاذبيتهم الجسمية لثناء الآخرين، فضلا عن كونهم أكثر ودا ومساعدة لغيرهم من الأطفال (إبراهيم، 1994، الصفحات 2-40)

وفي مرحلة المراهقة تحدث تغيرات جسمية سريعة، تزيد من مشاعر الإرتباك والخوف، هذه التغيرات البيولوجية تجعل الأمر صعبا على نمو الأنثى بالذات.

(Angie, 2004, p. 5)

لذا نجد أن للعامل البيولوجي أثرا كبيرا في إدراك الفرد لجسمه، فمظهر الشخص محدد بالوراثة والبيئة.

### ثالثا/العوامل الاجتماعية:

في الواقع أن رضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة الجسم يرتبط بما يصدره الآخرون من أحكام وتقييمات، فإن النمط الجسمي الذي يعتبر جذابا ومناسبا من –حيث العمر من وجهة نظر الفرد-له فعالية قد تكون أعم وأشمل في التأثير على مدى رضا الفرد وعدم الرضا عن جاذبيته الجسمية، وهذا يشير إلى أن لكل مجتمع معايير خاصة به تسهم في تبني صورة الجسم المثالية، فإذا ما تطابقة صورة الفرد لجسمه وهذه المعايير، أشعره ذلك بجاذبيته الجسمية وهو ما يمثل جزءا مركزيا في رضا الفرد عن صورته الجسمية.(والنيال، مايسة ك.، 1996، الصفحات 6-43).

وتعد الضغوط الاجتماعية لتحقيق الجمال والنحافة من العوامل المسئولة عن الاستياء الذي يشعر به الفرد تجاه أجسامهم.(بشرى، 2006، الصفحات 133-178)

وبصفتي باحثة أرى أن الضغوط الاجتماعية والمعايير الجمالية للمجتمع من الممكن أن تؤدي إلى إصابة الفرد باضطراب صورة الجسم.

### 1\_4 أهمية صورة الجسم:

إن لصورة الجسم أهمية بالغة في حياة الفرد ترجع لكون المظهر والصورة العامة للفرد تؤثر على نفسيته وعلى علاقاته فهو يتأثر بنظرة الآخر له والتي بدورها تؤثر في نظراته لذاته فإما أن تكون سلبية أو إيجابية وهذا راجع لكون الإنسان إجتماعي ويسعى دائما إلى القبول والانتماء . هذا يجعل لصورة الجسم علاقة وطيدة بالحالة النفسية لنا فإيجابيتها تزيد من تقديرنا

لذواتنا ومن إنجازاتنا في الحياة أما سلبيتها تؤدي إلى نكران الذات والشعور بالنقص والدونية وعدم الكفاءة مما ينتج عنه اضطرابات نفسية عديدة .

وهذا "بيفر" "وكفاي" "ورياض" حيث يذكر بيفر "أن المظهر عامل مهم في العلاقات وفي الحياة، وترى بريكي جيمس أن خيرة الجسم مهمة للنمو النفسي البدني، وأن صورة الجسم لها أهمية وجدانية ورمزية أيضا، ولأن مظهر الشخص الجسدي له أهميته بدون شك يفترض وجود علاقات هامة بين تقييماتنا لأجسامنا وحالاتنا النفسية (آسيا، 2014، صفحة 22).

صورة الجسم جزء حيوي من إحساسنا بالذات، فهي ترتبط بتقدير ذاتنا وتتأثر بالعديد من العوامل الاجتماعية والثقافية، فهي قد تؤثر على رغباتنا في الانتماء إلى المجتمع وأن نكون مقبولين إجتماعيا هذا يدعم فكرة أن صورة الجسم تؤثر معرفيا وإنفعاليا على تفاعلاتنا الاجتماعية.

إن نمو صورة الجسم الإيجابية تساعد الناس في رؤية أنفسهم جذابين وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة، فالناس الذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على نحو إيجابي على الأرجح يموتون أكثر صحة بينما صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤثر على حياة الفرد، فالناس ذوي صورة الجسم السلبية لديهم تقدير ذات منخفض، يحاولون إخفاء أنفسهم بالملابس الفضفاضة والقائمة (علي، 2004، صفحة 5)

## 2. التدريب الرياضي:

يعرف التدريب الرياضي بأنه "عملية خاصة منظمة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس من خلال التشكيل السليم لحمل التدريب باستخدام التمارين البنائية والمعارف المصاحبة وذلك لتنمية قدرات الألعاب البدنية وتحسين مهاراته الحركية وإمكانياته الخططية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية الرياضية" (أبو العلا عبد الفتاح 2012).

والتدريب الرياضي هو العملية البدنية التربوية الخاصة التي تهدف إلى تحقيق النتائج العالية، ويعرف التدريب الرياضي بأنه "عملية تربوية موجهة تهدف إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية بدنيا وفسيولوجيا ومهاريا وخططيا ونفسيا، وهي العملية الاستراتيجية الهامة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة، في العملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود" والتدريب الرياضي عملية مستمرة طوال حياة الفرد الرياضي. وبذلك يمكن أن نلخص التدريب الرياضي بأنه "هو عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وإمكانات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في هذا النشاط الرياضي."

## 2\_1 خصائص التدريب الرياضي:

يختلف التدريب الرياضي عن سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد، كدرس التربية الرياضية بالمدرسة، أو نشاط وقت الفراغ، أو النشاط الترويحي...الخ.

ومن أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي مايلي

1- أن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يشكل أساس ما يسمى، برياضة المستويات أو رياضة البطولات أي ممارسة النشاط الرياضي بغرض تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى رياضي في البطولات أو المنافسات الرياضية المختلفة . وطبقا لهذا المفهوم فإن ممارسة التدريب الرياضي بغرض شغل أو قضاء وقت الفراغ، أو بهدف الترويح، أو لمحاولة اكتساب اللياقة البدنية العامة، ما هي إلا أساليب أخرى لممارسة النشاط الرياضي تدخل تحت نطاق ما يسمى بالرياضة الشعبية أي

ممارسة غالبية أفراد الشعب للنشاط الرياضي دون محاولة الوصول للتفوق الرياضي، أو دون تخصص دقيق في التدريب الرياضي معين

ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير كل من القوى البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل...الخ،

والقوى الفنية كالمهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية، والقوى النفسية للفرد الرياضي ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية .

وعلى ذلك فإن حمل عملية التدريب الرياضي، يتميز بارتفاع درجة شدته وكميته وهذا يعني استخدام مختلف التمرينات أو الأنشطة البدنية، أو المنافسات الرياضية التي تتميز بقوتها وشدتها، أو التي تتميز بطول فترة تكرارها، والتي تتطلب قيام الفرد الرياضي ببذل أقصى ما يمكن من جهد حتى يمكن بذلك سرعة تطوير وتنمية كل هذه القوى إلى الدرجة القصوى.

2- من أبرز الخصائص التي تميز التدريب الرياضي في العصر الحديث اعتماده على المعارف والمعلومات العلمية، فالتدريب الرياضي الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية و الإنسانية كالتطبيقات الرياضية والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي والتربية وعلم الاجتماع الرياضي والرياضيات وغير ذلك من المعارف.

### 2\_2 أهداف التدريب الرياضي:

من خلل واجبات التدريب الرياضي يتضح أن هدفه هو تكوين الفرد والعمل على الرفع من قدراته المختلفة وبذلك يمكن أن نوضح مجموعة من الأهداف التي يعمل التدريب الرياضي على تحقيقها:

#### 1- الإعداد البدني :

يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة

#### 2- الإعداد المهاري والخططي: يهدف إعداد فن الأداء الحركي والخططي إلى ضمان الاقتصاد الحركي والجهد عند

أداء الفعالية أو اللعبة الرياضية. وإلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها.

كما أن الجانب المهاري والخططي يكونان وحدة واحدة، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل الأداء الخططي وتحدده من خلال مستوى اللاعبين مهارياً، ونفس الشيء بالنسبة لتعليم المهارات الحركية في مستوى تدريبي معين حيث نجد أن الخطة المبنية على قدرات الخصم تحدد المهارات الحركية اللازمة لتعلمها .

#### 3- الإعداد المعرفي :

يهدف إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف أثناء اشتراكه في عملية التدريب أو أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد أن يسهم بصورة ايجابية في تنمية مستواه الرياضي كما انه لابد أن تكون له معلومات حول قوانين الرياضة وما يجب القيام به للوصول إلى نتائج عالية.

#### 4- الاعداد التربوي :

عمل على تربية الفرد خلقياً وعقلياً من خلال تزويده بأفكار ومعارف متنوعة، ترمي إلى بناء فرد صالح، متقبل للغير ومتسامح ومتعاون

#### 5- الإعداد النفسي:

إن طبيعة التدريب الرياضي تستلزم إعداد نفسي مسبق لتحضير الفرد كي يتقبل حمولة التدريب وشدته والتعامل مع جميع التمارين سواء كانت تهدف إلى البناء المهاري أو الخططي إضافة إلى التحكم في النفس وإظهار الحاسيس على طبيعتها دون تصنيع

#### 6-الإعداد العقلي :

- مفهوم المهارة العقلية: المهارة العقلية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب. فالرياضي لن يستطيع اكتساب و تعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب في الرمي او غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدريب عليها إلى درجة الإلتقاء، وينطبق ذلك على المهارات العقلية فلن يستطيع الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدريب عليها .

يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية في علم النفس الرياضي لإشارة إلى العملية التي يتم في غضون تعليم وتدريب المهارات العقلية في إطار عملية التدريب العقلي و الذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم الاساليب العلمية النفسية و العقلية الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي، وتدريب المهارات العقلية للاعبين الرياضيين ليس وصفة سحرية أو طبية أو برنامجا علاجي سريعا، و لكن برنامج تربوي وتعليمي ، يهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب و إتقان المهارات العقلية و التي تهدف بدورها ارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

#### الاجراءات المنهجية للدراسة :

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني الأكثر أهمية في موضوع الدراسة فهو يدعم ما جاء في الجانب النظري ،وثبت صحة أو خطأه فعلى كل باحث القيام بجمع البيانات المتعلقة بموضوع دراسته ثم يقوم بتبويبها فيجد اول بيانية و تحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات وسنحاول في هذا الفصل المزج بين النظري وما يطابقه ويخدمه في الجانب الميداني ،بناء على ذلك وبعد الانتهاء من تحليل الإجراءات المنهجية الفرضيات المنهج عينة الدراسة وأدوات جمع البيانات ثم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق استمارات الاستبيان في جداول بيانية ثم التعليق عليها وتحليلها وتقديم اقتراحات وحلول مستقبلية لها عرضناها على أساس الفرضيات المطروحة للدراسة ونخرج في الأخير بنتائج عامة. تعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بتجربته النهائية".(عراك، 2003،: 48)

### 2- مجالات الدراسة:

#### 1-2- المجال الزمني:

من المعروف منهجيا أن الباحث يحدد الفترة الزمنية التي ينزل بها إلى الميدان حيث يقوم بتأويل المعلومات النظرية ويحولها إلى أرقام وإحصائيات وفي الدراسة الحالية قسمنا الاستمارات إلى عينة من اللعابات ابتداء من 04 جانفي 2023 إلى غاية 25جانفي.

قام الباحث خلالها بإعطاء وحدتين تعليميتين مهاريتين في يومين مختلفين وتحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبيان وتوزيعها على العينة المختارة. وقد حققت نسبة (36%)، من مجتمع البحث. مدة الوحدة (60) دقيقة. كما قام الباحث بإعطاء وحدتين تعليميتين صورة الجسم في نفس الأيام، مدة الوحدة (15) دقيقة. حيث أجريت الاختبارات المهارية بتاريخ

2023/01/27

## 2-2- المجال المكاني:

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على لاعبات كرة اليد بولاية البيض.

## 3- المنهج المتبع:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة (تأثير صورة الجسم على اللاعبات خلال التدريب الرياضي)

إخترنا في بحثنا المنهج الوصفي لأنه الملائم لدراسة الظاهرة وإعطائها تفسيراً بشكل علمي.

فطبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تحدد منهج البحث المستعمل .

يعتبر المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي هو دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.

تعريف المنهج الوصفي: " طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوظيفة اجتماعية أو مشكلة اجتماعية " (إحسان محمد الحسن، الأسس العلمية لمنهج البحث الاجتماعي، دار النشر البلد، 1982، ص 157)

كما يرى آخرون أن المنهج الوصفي يعتبر "هو عبارة عن استقصاء ينص على ظاهرة من الخواطر التعليمية، أو التربوية أو النفسية التي تحدد العلاقة بين عناصرها، و العلاقة بينها و بين الظواهر الأخرى المرتبطة بها، بحيث يصف الظواهر المدروسة تحويلها كمياً عن طريق جمع المعلومات المستخلصة من المشكلة، و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها للدراسة العلمية الحديثة" (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسن الشاطي، نظرية وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجزائرية، 1992، ص 206)

ولجأنا إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالاً جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وبذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر ظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها (محمد علي محمد، 1986، ص 181).

## 4- العينة وطرق اختيارها:

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي للبحث يتعذر علينا المسح الشامل وبذلك يتم الرجوع إلى وحدات تمثل مجتمع موضوع الدراسة. أو ما يسمى بالعينة وهي مجتمع الدراسة الذي تجمع منها لبيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل فهي بذلك نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع الكلي.

لذلك فإن اختيار عينة ممثلة تمثيلاً صحيحاً وكاملاً للمجتمع الأصلي يعتبر من أهم الخطوات.

قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة مسحية وشملت (12) لاعبة كرة اليد، وهذه العينة تشكل نسبة ما يفوق (60%) من مجتمع الأصل والبالغ عددهم (25) لاعبة، اختيرت بالطريقة المقصودة.

## 5- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

اعتمدنا على الاستمارة والتي تعرف على أنها وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهي تطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف حتى من إيجابيات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث والتي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في

فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة وأيضا في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا (أحمدشلي، 1992، ص 25)

### 3-3 خصائص عينة الدراسة:

| الرقم | العبارة                                        | نسبة الصدق |
|-------|------------------------------------------------|------------|
| 01    | اجد متعة عند قيامي بعملية التدريب              | 0.965      |
| 2     | نظام التوقيت الخاص بالتدريب مناسب              | 0.893      |
| 3     | علاقتي جيدة مع مدربي                           | 0.917      |
| 4     | ألقى المساعدة من طرف مدربي اثناء عملية التدريب | 0.940      |
| 5     | ألقى الثناء من مدربي في الحصص التدريبية        | 0.950      |
| 6     | يقوم مدربي بالاستفسار عن احتياجاتي بكثرة       | 0.959      |
| 7     | أطمح الى التطوير من قدراتي                     | 0.937      |
| 8     | لدي استعداد نفسي لأي إصابة اثناء التدريب       | 0.856      |
| 9     | يسود بيني وبين زملائي جو من التنافس الرياضي    | 0.952      |
| 10    | يسود بيني وبين زملائي جو من الاحترام           | 0.788      |

ويمكن أن نسبة صدق المقياس من خلال :

ن ص المقياس = مجموع ن ص المقياس / عدد البنود

ن ص المقياس = 11.888 / 13 = 0.91

#### 4. تحليل النتائج ومناقشتها:

| العبارة                                                            | بدرجة مرتفعة | بدرجة متوسطة | بدرجة ضعيفة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الترتيب |
|--------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|-----------------|---------|
| أرتدي الملابس الواسعة الفضفاضة.                                    | التكرار      | 33           | 47          | 20                | 2.27            | 7       |
|                                                                    | النسبة%      | 33.3         | 46.7        | 20.0              |                 |         |
| أرتدي الملابس الداكنة أو فاتمة اللون.                              | التكرار      | 27           | 63          | 10                | 2.53            | 3       |
|                                                                    | النسبة%      | 26.7         | 63.3        | 10.0              |                 |         |
| علاقتي جيدة مع أرتدي الملابس التي تناسب بداني.                     | التكرار      | 43           | 40          | 17                | 2.23            | 8       |
|                                                                    | النسبة%      | 43.3         | 40.0        | 16.7              |                 |         |
| أجتنب المشاركة الإجتماعية إذا سلطت علي الأعضاء.                    | التكرار      | 20           | 60          | 20                | 2.40            | 4       |
|                                                                    | النسبة%      | 20.0         | 60.0        | 20.0              |                 |         |
| أجتنب لقاء الأفراد الذين سيتطرقون إلى الدخول في موضوع زيادة الوزن. | التكرار      | 40           | 47          | 13                | 2.07            | 10      |
|                                                                    | النسبة%      | 40           | 46.7        | 13.3              |                 |         |
| يضايقني النظر إلى نفسي في المرأة.                                  | التكرار      | 30           | 43          | 27                | 2.13            | 9       |
|                                                                    | النسبة%      | 30.0         | 43.3        | 26.7              |                 |         |
| أرتدي الملابس التي تشتت الانتباه عن الزيادة الملحوظة في الوزن.     | التكرار      | 43           | 47          | 10                | 2.03            | 11      |
|                                                                    | النسبة%      | 43.3         | 46.7        | 10.0              |                 |         |
| لدي استعداد أشعر أني مثل الناس لست مختلفتا عنهم أو أقل منهم.       | التكرار      | 27           | 57          | 16                | 2.30            | 5       |
|                                                                    | النسبة%      | 26.7         | 56.7        | 16.6              |                 |         |
| أنا أتقبل نفسي كما هي وسعيدة بنفسي.                                | التكرار      | 27           | 57          | 16                | 2.30            | 6       |
|                                                                    | النسبة%      | 26.7         | 56.7        | 16.6              |                 |         |
| أنا أستمع بخيالي الاجتماعية.                                       | التكرار      | 13           | 77          | 10                | 2.63            | 1       |
|                                                                    | النسبة%      | 13.3         | 76.7        | 10.0              |                 |         |

#### 4-1 مناقشة النتائج

بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى النتائج التالية :

للاعبات رياضة كرة اليد يحتاجون إلى متابعة خاصة واهتمام من ناحية المدرب وكذا من ناحية عائلاتهم عند تعليمهم، كونهم مهتمين بهذا النوع من الرياضة فهم حقا مختلفين عن بقية اللاعبين من حيث السلوك وقدرة الاستيعاب فلاعبات رياضة كرة اليد لهم برنامج لآداء رياضتهم وهذا الاخير له فعالية كبيرة في تطور القدرات الحركية وكذا العقلية لديهم كما أن له دور هام في التخفيف من الضغوطات ايا كان نوعها وكذا التدريب على المهارات الاجتماعية من ناحية الاحترام وحسن الخلق لأنها رياضة تحي الروح الجماعية وتجعل اللاعبين يلعبون دون عائق ويكون هنالك لديهم تقبل شكلهم كما هو فعلى حسب شخصية اللاعبه فيمكن أن يؤثر بالإيجاب أو بالسلب.

لرياضة كرة اليد فعالية في زيادة تفاعل وبالتالي سيكون الانسجام والتفاهم والتطور أكثر فيما بينهم

## 5-استنتاجات عامة :

بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى النتائج التالية :

-يرتكز تدريب لاعبات على ثلاثة مبادئ:

- بناء شخصيتهم وتحسين جميع جوانبها.

-تحقيق أكبر قدر من الكفاءة وبذل أقل قدر من الجهد.

-التسلية والترفيه بين اللاعبات.

-تقوم هذه المبادئ بتدريب كل لاعبة على حدى بحسب قدراته الجسمية لإخراج أفضل إمكانات في بيئة مناسبة، بحيث يقوم المدرب ببناء شخصية قوية ، بحيث تتناسب مع مستوى الجسدي والعقلي، ففي هذه المرحلة يتم التركيز على زيادة الرضا بدل من التركيز على الفوز والخسارة فقط، والعمل على غرس القيم الفضيلة في شخصية اللاعبات، فقد كان شعار كل رياضية "ليس المهم أن تكون أفضل من الأشخاص الآخرين، المهم أن تكون أفضل مما كنت عليه بالأمس"

## 5-1اقتراحات :

-تهيئة الظروف المناسبة وكذا الجو المناسب للاعبات.

-غرس فيهم الرضا بكل ما يكتسبهن سواء مورفولوجيا أو جسديا أو بدنيا .

-الاندماج في جميع الرياضات للرياضة وخاصة الرياضات الجماعية .

-تنمية القدرات الفكرية حول تقوية الشخصية .

## 6. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

### 1- المراجع بالعربية :

\*1اضطرابات صورة الجسم الاسباب والتشخيص والوقاية والعلاج، سلسلة الاضطرابات النفسية 2

The body image identification test Acontitative projective technique to stady an aspect of body image

معجم علم النفس والطب النفسي -الجزء الثاني