

ابعاد الذات البدنية وعلاقتها بإدراكات النجاح لدى بعض طلاب الصف الأول في سكول التربية

الرياضية- جامعة كويه

م د ثارى انور زبير

ملخص البحث

مشكلة البحث:- معرفة العلاقة بين ابعاد الذات البدنية وإدراكات النجاح لدى طلاب الصف الأول في سكول التربية الرياضية-جامعة كويه .

أهداف البحث:- التعرف على الذات البدنية وإدراكات النجاح لدى طلاب الصف الأول في سكول التربية الرياضية جامعة كويه .

التعرف على العلاقة بين إبعاد الذات البدنية وإدراكات النجاح لدى طلاب الصف الأول في سكول التربية الرياضية جامعة كويه .

فروض البحث :- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين إبعاد الذات البدنية وإدراكات النجاح لدى طلاب الصف الأول في سكول التربية الرياضية جامعة كويه .

مجالات البحث:-

1. المجال البشري :- طلاب الصف الأول في سكول التربية الرياضية - فاكثلي التربية - جامعة كويه لسنة 2015_2016 .

2. المجال الزماني :- المدة من 22 | 11 | 2015 و لغاية 15 | 12 | 2015

3. المجال المكان :- القاعة الداخلية لسكول التربية الرياضية جامعة كويه .

إجراءات البحث:-

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ووزع المقاييس على العينة وذلك للحصول على البيانات الخاصة لعينة البحث إذ استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملائمته موضوع دراسة البحث.

الاستنتاجات والتوصيات:-

الاستنتاجات:-

من خلال الاستنتاجات توصل الباحث إلى ما يلي :

عدم ظهور علاقة بين لذات البدنية وإدراكات النجاح لدى بعض طلاب صف الأول في سكول التربية الرياضية جامعة كوية.

التوصيات:-

يوصى الباحث بما يلي :

- 1- التأكيد على دراسة أبعاد ذات البدنية وإدراكات النجاح بشكل دوري لدى طلاب الصف الأول وفي سكول التربية الرياضية جامعة كوية.
- 2- الاستفادة من نتائج الدراسة لزيادة التدريب على الصفات البدنية و متغيرات إدراك النجاح لدى طلاب الصف الأول.

**Physical dimensions and its relationship to realize of the success of
some
first-grade students in the School of Physical Education– Koya
University
M. Ary Anwar Zubair**

Research Summary

Research problem: Realize the relationship between physical self-perceptions and dimensions of success of the first year students in the School of Physical Education, University of Koya.

Research objectives: To identify the physical self-perceptions and the success of the first year students in the School of Physical Education Koya University.

To identify the relationship between physical self-perceptions and the success of the first year students in the School of Physical Education–Koya University.

Hypotheses: There are statistics relationship between physical self-perceptions and the success of the first year students in the School of Physical Education Koya University relationship.

Areas of research:

- .1 Human field: – First-year students in the School of Physical Education – Faculty of Education – University of Koya (2015_ 2016).
- .2 Temporal sphere: – the duration of the (2015 2015)
- .3 Location: – Interior hall of the School of Physical Education Koya University.

Search procedures: –

.4 The sample was selected randomly distributed measurements on the sample so as to obtain the data for the research sample, as the researcher used the descriptive approach in a manner connectivity relations so as to suitability Find a subject of study.

Conclusions and recommendations: –

Conclusions: –

The conclusions which are reached by the researcher are the following:

It does not appear relevant to the relationship between the physical and perceptions of success among some students of the first year in the School of Physical Education Koya University.

Recommendation: –

Lima researcher recommends the following:

.1Emphasis on the study of the physical dimensions and perceptions of success on a regular basis with the first-year students in the School of Physical Education Koya University.

.2Make use of the results of the study to increase training on the physical attributes and realize success with the first graders variables

١ - التعريف بالبحث:

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث:

إن أهمية التعليم مسألة لم تعد اليوم محل جدل في أي منطقة من العالم، فالتجارب الدولية المعاصرة أثبتت بما لا يدع مجالاً للشك أن بداية التقدم الحقيقية بل والوحيدة هي التعليم وإن كل الدول التي أحرزت شوطاً كبيراً في التقدم، تقدمت من بوابة التعليم، بل أن الدول المتقدمة تضع التعليم في أولوية برامجها وسياساتها. ومن الطبيعي أن يكون للتحويلات والتغيرات العالمية انعكاساتها على العملية التعليمية في شتى بقاع العالم باعتبارها نظاماً اجتماعياً فرعياً داخل إطار المنظومة المجتمعية الشاملة.

الأمر الذي دعا الدول المتقدمة والنامية على السواء إلى الاستعانة بالدراسات والتوقعات للتغيرات الحادثة والمستقبلية وما تتطلب من إصلاحات تعليمية جذرية وشاملة في المجال الرياضي وما يشمل من أداء بدني و مهاري بهدف إعداد مواطنيها لمواجهة هذه التحديات ومواكبة ثورة المعلومات والتكنولوجيا.

حيث تم التطرق إلى الأداء المهارى و ما له من تأثير واضح بحيث لا يمكن الاستغناء عنه في التعلم و كذلك تم التطرق إلى التأثير النفسي و ما له من تأثير على العملية التعليمية و يعد الذات أهم العوامل النفسية التي تكون الشخصية الصحيحة للطالب لأن الذات جزء مهم من الشخصية و تم التطرق أيضا إلى بعض أبعاد الذات و ادراكات النجاح اذان الذات البدنية هي قدرة الطالب وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه و قوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه , و ذلك نتيجة التعليم المبرمج المبني على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الطالب من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاولة والعمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية وبالتالي تؤثر في إدراكاته لنجاحه في الجانبين البدني والمهارى ومن هنا برزت أهمية البحث

1-2 مشكلة البحث: -

يقصد بالعملية التعليمية الإجراءات والنشاطات التي تحدث داخل الفصل الدراسي والتي تهدف إلى اكتساب المتعلمين معرفة نظرية أو مهارة عملية أو اتجاهات إيجابية، فهي نظام معرفي يتكون من مدخلات ومعالجة ومخرجات،

فالمداخلات هم المتعلمين والمعالجة هي العملية التنسيقية للتنظيم المعلومات وفهمها وتفسيرها وإيجاد العلاقة بينها وربطها بالمعلومات السابقة إما المخرجات فتتمثل في تخريج طلبة أكفاء متعلمين. ومن خلال متابعة الباحث لأداء طلاب الصف الأول في الدروس العملية في سكول التربية الرياضية لاحظ عدم استقرار أفكارهم في هذه الدروس، وضعف درجاتهم الامتحانية فيها مما يعني قلة ادراكهم لقابليتهم البدنية هذا مما أدى الى اجراء هذه الدراسة من خلال معرفة العلاقة بين ابعاد الذات البدنية وإدراكات النجاح لدى طلاب الصف الأول في سكول التربية الرياضية - جامعة كويه.

1 - 3 أهداف البحث :-

1. التعرف على الذات البدنية وإدراكات النجاح لدى طلاب الصف الأول في سكول التربية الرياضية جامعة كويه .
2. التعرف على العلاقة بين إبعاد الذات البدنية وإدراكات النجاح لدى طلاب الصف الأول في سكول التربية الرياضية جامعة كويه .

1 - 4 فرض البحث :-

يفترض الباحث ما يلي -

هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين إبعاد الذات البدنية وإدراكات النجاح لدى طلاب الصف الأول في سكول التربية الرياضية جامعة كويه .

1 - 5 مجالات البحث :-

4. المجال البشري :- طلاب الصف الأول في سكول التربية الرياضية - فاكلي التربية - جامعة كويه السنة 2015_2016 .

5. المجال الزمني :- المدة من 22 | 11 | 2015 و لغاية 15 | 12 | 2015

6. المجال المكان :- القاعة الداخلية لسكول التربية الرياضية جامعة كويه .

1 - 4 تحديد المصطلحات :-

1. الذات البدنية يرى (راتب ، 2004) إن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص ، يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته
2. ادراكات النجاح :- يشير إلى الطريقة التي يدرك الفرد بها نفسه على حقيقتها وواقعها وليس كما يرغبها ، و تتشكل ادراكات الفرد هذه من أثر العوامل الاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية(1).

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية :-

2-1 مفهوم الذات :-

هو نظام من الاتجاهات و المشاعر و الادراكات التي يمتلكها الفرد نحو نفسه , ويختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لتحديد أبعاد مفهوم الذات, ان الأبعاد هي الذات الواقعة وتقبل الذات \الإدراكية والذات الأخلاقية والذات الشخصية والذات الأسرية والذات الاجتماعية ونقد الذات والذات الجسمية . هو الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائناً بيولوجياً , اجتماعياً , أي باعتباره مصدراً للتأثير والتأثر , أو بعبارة سلوكية هو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه.

يرى (حسين ، 1998) (2) إن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة . يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص ، يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته ، وغالباً فان المدربين الكفاء يسعون الى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين ، اقتناعاً منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية ، وتزداد الدافعية نحو الانجاز بزيادة هذه القيمة ، وان الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته ، كما ان الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى الناشئ الصغير ، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكون اكثر ثقة بأنفسهم ، يشعرون بالمزيد من قيمتهم ، ويصبحون اكثر دافعية لمواصلة التفوق ، وفي المقابل فان هؤلاء

الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون اقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة اقل لا نفسهم . ان أغلب اللاعبين يميلون الى تقدير قيمة انفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي ، فهم يحددون قيمة انفسهم بقدر تحسن ادائهم الرياضي .

2-1-2 مفهوم الذات البدنية :-

هو تقرير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في إدراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة أحد الأنشطة الرياضية. وهو عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدرات الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره النقاط ضعفة وقوته بما يخدم تعزيز و تطوير شخصيته وثقته بنفسه , وبأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج على أسس عملية رصينه والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة و مطاولة والعمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية .

3-1-2 أبعاد مفهوم الذات:

يحتل مفهوم الذات مكانا جوهريا في التوجيه النفسي وذلك لانه يعد من المتغيرات المهمة التي تحدد الشخصية ولها اثر كبير في سلوك المتعلم وتصرفاته ولمفهوم الذات ابعاد مختلفة يمكن ملاحظة وجودها بأدراك الفرد لحقيقة قابلياته وامكانياته وهذا الامر يتصل بالصورة التي يقدمها الفرد عن نفسه الى العالم الخارجي وان مفهومه الخاص بادراك الفرد لحقيقة ذاته يتأثر الى حد كبير بفكرته عن جسده ومظهره الخارجي، ويكتسب مفهوم الذات وينمو ويتطور ويتعدل من خلال الخبرات التي يمر بها الفرد في بيئته الاجتماعية ومن خلال تفاعله مع الاشخاص ذوي الاهمية بالنسبة اليه وتشير المساهمات النظرية والدراسات التجريبية الى ان المراهقة مرحلة تحدث فيها تغيرا مهما في مفهوم الذات كما ويحتل مفهوم الذات مكانا جوهريا في التوجه النفسي ، وذلك لانه من المتغيرات المهمة التي تحدد الشخصية ولها اثر كبير في سلوك المتعلم وفي تصرفاته. اذ نجد ان هناك عدة ابعاد لمفهوم الذات من وجهة نظر علماء اخرين فقد حددها نيومان بسبعة ابعاد هي على التوالي (الذات الجسمية، والمظهر الخارجي، والممتلكات الشخصية، واستجابات الآخرين نحو الذات، والكفاية الشخصية،

والطموحات والأهداف و تقدير الذات، فقد اشار الى الابعاد المعرفية والادراكية والعاطفية والتقويمية لمفهوم الذات وهذه الابعاد المختلفة يمكن ملاحظة وجودها في مرحلة المراهقة بادراك الفرد لحقيقته قابلياته وامكانياته وهذا الامر يتصل بالصورة التي يقدمها الفرد عن نفسه الى العالم الخارجي. ويرى شريم ان الافراد ذوي مفهوم الذات الموجب يكونون احسن توافقا من الافراد ذوي مفهوم الذات السالب (3). وبناءً على ما تقدم تظهر فكرة مفهوم الذات في المجال الرياضي وذلك لكونها تساعد الرياضي في تكوين فكرة عن ذاته اذ يؤدي الجاذب الفكري والعقلي اهمية كبيرة في تقدير الرياضي لذاته.

1- الذات الواقعية self .الفرد ذاته التي يصف فيها : Actual الواقعية،

وماذا يكون كما يرى نفسه .

2- الذات الادراكية هي أدراك الفرد لسلوه : self-Perception كنه الخاص أو الطريقة التي يسلكها.

3- تقبل الذات فيها الفرد شعوره عن ذاته ويعكس وهي التي يصف : self-satisfaction هذا البعد مستوى الرضا الذاتي .

4- الذات البدني وهي وجهة نظر الفرد عن ج : self-Physical جسمه، حالته الصحية،

مظهره الخارجي، ومهاراته وجنسه .

5- الذات الأخلاقية وهي وصف الذات من وجهة نظر : moral-ethical self الإطار المرجعي

والأخلاقي والعلاقة مع الله سبحانه وتعالى واحساس الفرد بأنه رديء أو جيد ورضا الرد عن دينه.

6- الذات الشخصية ي إحساس الشخص بقيمته الشخصية وكفاليته هو : self-personal أو

صلاحيته كفرد وتقييمه لشخصيته بعيدا عن جسمه أو علاقته بالآخرين .

7- الذات الأسرية حساس الفرد بصلاحيته وقيمه وقدرته إي هو : self-family كعضو في أسرته .

8- الذات الاجتماعية قة الفرد بالآخرين وبطريقا ليعي هو : social-self أكثر عمومية

تعكس الشعور بالصلاحية وقيمه الفرد في تفاعله مع الآخرين بشكل عام.

9- نقد الذات هي قدره الفرد على أدراك مواطن الضعف في نفسه. و : self-criticism

2-1-4 تطور مفهوم الذات والعوامل المؤثرة فيه:-

يتأثر مفهوم الذات بعوامل كثيرة منها ماهو داخلي يتعلق بالفرد نفسه مثل قدراته المختلفة ، خصائصه الجسمية، سماته الشخصية، جنسه ومنها ماهو خارجي كنظرة الآخرين اليه، اي ان مفهوم الذات يتأثر بعوامل وراثيه وعوامل اخرى بيئية. وتعد المؤثرات الأسرية ذات أهمية بالغة في نمو الطفل النفسي وتكوينه الشخصي، وتظهر بصورة جلية عندما يفقد الطفل أحد أبويه في طفولته المبكرة، حيث أن فقد الطفل لأحد أبويه، أن لم يتوفر البديل المناسب، يمكن أن يؤدي إلى شعوره بعدم الأمن والقلق، والاعتمادية، بالإضافة إلى تأثيرات في الشخصية يمكن أن تكون خطيرة، ، الا أن هي صعب تحديد هذا التأثير إذ أنه يعتمد على التفاعل بين عدة عوامل منها : الجنس، والميراث البيولوجي، والعمر، وأي الأبوين المفقود، والبديل لأي منهما وشكل الرعاية المتيسر في فترة النمو(4) أن مفهوم الذات ثابت إلى حد كبير، ولكن يمكن تغيير هو تعديله، حيث يرجع سلوك الفرد إلى محاولة تحقيق الذات، وقد يؤدي به إلى تعديل سلوكه بما يتناسب مع ما يحيط به، فإذا كانت البيئة المحيطة غير ملائمة، فإن مشكلات الفرد تزداد، وعلاج هذه المشكلات يتطلب من المعالج تزويد الفرد المضطرب بنحو اجتماعي يمكنه من التعبير عن مشاعره ثم قبول تلك المشاعر، واتخاذ القرار المناسب لها، ويؤدي ذلك إلى نمو الذات نحو مزيد من الصحة والقوة وزيادة كفاءتها لتكوين علاقات أفضل .

2-1-7 نظريات مفهوم الذات:-

- وأن أقدم وجهات النظر تلك التي تعد مفهوم الذات بناء أحادي البعد حيث لاقت وجهة النظر هذه القبول والتأييد من عدد من الدارسين والباحثين مثل روزنبرغو سيمونز.

- أما وجهة النظر الثانية فتعد مفهوم الذات نموذجًا هرميًا، حيث لاقت قبولاً من قبل بعض الباحثين والدارسين مثل وبولص(5).

- أما وجهة النظر الثالثة فتعتبر مفهوم الذات نموذجًا تصنيفًا، وهذا النموذج مماثل لنظريتي سير مانل للذكاء وثير ستون أما وجهة النظر الرابعة فكانت لواين وماركس والتي تعد مفهوم الذات نموذجًا تعويضيًا بحيث يتفق مع هذا النموذج كل من النموذج الهرمي والنموذج التصنيفي في تأييد فكرة وجود العامل العامل مفهوم الذات، حيث أن

التدني في أحد جوانب الذات يقابله تعويض في جانب آخر وفق هذا النموذج. وكما أشار بأنه قد استخدم مصطلح مفهوم الذات للتعبير عن مفهوم افتراضي شامل يتضمن جميع الأفكار والمشاعر عند الفرد ، التي تعبر عن خصائص جسمية، وعقلية، وشخصية، ويشمل ذلك معتقداته، وقيمه، وقناعاته، كما يشمل خبراته السابقة، وطموحاته المستقبلية.

2-1-6 إدراكات النجاح :-

ان مبدأ النجاح هام لدرجة كبيرة بالنسبة للثقة بالنفس وقد يعني هذا النجاح النتائج النهائية للمنافسة , ولكن قد يكون النجاح التحقق من أداء المهارة جديدة أو الاتساق في الأداء وهذا يعني تعدد الطرق التي يمكن تعريف النجاح وكلها تحدد بأهداف عديدة ترتبط بالموافق المختلفة وكل هدف يحدد قياسات هي نتائج المنافسة ().

إن الانتباه للأهداف يحدد طريقة لتحقيق أقصى خبرة نجاح وان وضع أهداف متعددة للمهمة يعطي كل من المدرب والرياضي فرض عديدة للنجاح فالمدرب يستطيع تركيب البيئات لترقية تطوير الأهداف المختلفة ويستطيع الرياضي التحكم في بيئته الداخلية التي تتضمن وتستهدف الحديث الذاتي لفرص الرياضي لتحقيق النتائج ويشير الاعتقاد بالذات إلى الأفكار الأساسية التي يعتدها الرياضي عن نفسه وهذا الاعتقاد يكبر (ينمو) أو يتآكل (يتناقص) خلال فترة من الزمن كنتيجة لخبرة الفرد في الرياضة وكيف يتم تفسيرها كما إن تنشئة بالنفس شيئاً هام وإلا تترك لرحمة البيئة الرياضية , كما إن التطوير الايجابي والقوي للاعتقاد الذاتي أساس ثابت يمكن من خلال بناء خبرات رياضية ايجابية عديدة وفرض للنجاحات أكثر (7).

2-1-6-1 إبعاد إدراكات النجاح(8):-

اولاً:- البعد التنافسي .

إن كل من التحدي والمهارة يمكن تطويرها تدريجياً في مراحل يمكن تحديدها بوضوح فكلما زادة مهارة الرياضي في الإبعاد المختلفة للمهارة كلما نقصت صعوبة التحدي وكلما زاد تحسن مستوى أداء الرياضي كلما وجدت جوانب للتحدي لإنجاز الهدف كما يحدث من الرياضي في بداية المنافسة حيث يكون أكثر حماساً مما يجب لإنجاز الأهداف كما يكون الرياضي اقل عصبية(9).

حيث يكون الحماس بسبب الإعداد الجيد وعندما تكون العصبية فهذا يعني ان المنافسة تعني الكثير لدى الرياضي و حينما يكون هدف الرياضي افضلية الأداء فانه يعتقد انه يواجه التحدي ولكن نظراً لعدم سهولة الموقف فانه يحتاج لكل ما لديه من جهود بالإضافة إلى الوعي الكامل للأهداف الموضوعة إذ عليه الانتباه والتغلب على القلق و مواجهة جميع التحديات وبشكل سريع(10).

ثانياً: - البعد التفوقي (التمكن) :-

إن هذا البعد يمثل أسئلة خاصة حول أسباب النجاح أو الفشل بان يعزوها الرياضيين إلى أسباب خارجية لا دخل للحالة الداخلية فيها أو قد يربط ذلك بحالات التشاؤم والتفاؤل و هذا كله لا يخضع لأية منهجية علمية صحيحة لذلك أول شي يطلب من اللاعب هو معرفة ما إذا كان في حالة استعداد كامل أم لا بناء على الفهم الدقيق لنفسه و عليه الإحاطة بكل الخبرات السابقة من تدريب و منافسات و أحاسيس داخلية مرتبطة بظروف معينة , وكثيراً ما نجد ان اللاعبين يسعون نحو المباريات بمفهوم يقترب من عدم الواقعية و برغبة للظهور في أفضل الحالات وهذا لا يشكل المنهج غير سليم لمفهوم الاستعداد الرياضي من اجل التفوق وتقتضي الحالة الإمام بكل ظروف المباريات والاستيعاب لمجرياتهما من خلال مساعدة المدرب بالمقابلة والشرح إثناء التدريب والمنافسات(11).

الباب الثالث

3- منهجية البحث وجراءته الميدانية :-

3-1 منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملائمة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته :

لقد تكون مجتمع الدراسة من طلاب الصف الاول سكول التربية الرياضية - جامعة كويه للعام الدراسي 2016-2015 والبالغ عددهم (73) طالباً أما عينة الدراسة فتكونت من (50) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث بلغ نسبه (68,49) .

3-3 الوسائل جمع معلومات المستخدمة في البحث

1-3-3 الأدوات المستخدمة في البحث

- أوراق لتفريغ المعلومات
- أقلام

2-3-3 أجهزة المستخدمة في البحث

1- حاسوب الكتروني HP

2- حاسبة Sonya

3-3-3 وسائل جمع معلومات

□ استمارة استبيان الذات البدنية . ملحق(1)

□ استمارة أدراكات النجاح . ملحق(2)

□ مصادر العربية الأجنبية

4-3 المقاييس المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث المقاييس التالية:

1-4-3 مقياس الذات البدنية

توصيف المقياس: اختبار وصف الذات البدنية صممه هوبرت مارش وآخرون 1994-1996 وقام بتعريبه محمد

حسن علاوى وتضمن 60 عبارة والابعاد العشرة التي يقيس الاختبار في صورة النهائية.

-المظهر الخارجي : جمال المظهر الخارجي للجسم والوجه المقبول .

-سمانة الجسم : الوزن الزائد أو السمنة المفرطة .

-القوة العضلية: قوة الجسم مع وضوح عضلات الجسم .

التحمل: القدرة على الجرى لفترة طويلة نسبيا دون توقف وعدم سرعه الشعور بالتعب عنده الاداء البدني الذي يتميز

بالشده العاليه.

المرونة : القدرة على ثني ومد ودوران الجسم بسهولة فى مختلف الاتجاهات.

التوافق :اجاده الحركات التوافقية والقدرة على اداء الحركات البدنيه بنعومة ورشاقة.

الصحة : ندره الإصابة بالأمراض و الشفاء بسرعه عنده الإصابة بمرض ما.

النشاط البدني: نشط بدنيا والمشاركة فى اداء او ممارسه انشطه بدنيه متعددة.

الكفاءة الرياضيه: رياضى وممارس جيد للرياضة ويمتلك مهارات رياضية جيدة.

شمولية الجانب البدني : الشعور الإيجابي تجاه الذات البدنية.

وكل بعد من هذه الابعاد العشرة تقيس 6 عبارات ويقوم المفحوص بالا ستجابه على عبارات الاستخبار فى ضوء

مقياس سداسي التدرج (تنطبق على بدرجة كبيره جدا " بدرجة متوسطة بدرجة قليله، بدرجة قليله جدا، لا تنطبق على

تماما) اعلى درجه للمقياس هو 360 درجه واقل درجه للمقياس هو 60 درجه ويكون درجه الحياد 210 درجة.

مفتاح التصحيح :

عبارات بعد المظهر الخارجى ارقامها كما يلى :

عبارت فى اتجاه البعد و ارقامها 51/31/21/1

عبارات فى عكس اتجاه البعد و ارقامها 41/11

. عبارات بعد سمته الجسم ارقامها كما يلى :

52/42/22/32/12/2 / وكالها فى عكس اتجاه البعد

. عبارات بعده القوه العضلية ارقامها كما يلى :

عبارة فى اتجاه البعد و ارقامها 53/43/23/13

عبارة فى عكس اتجاه البعد و ارقامها 33/3

. عبارة بعد التحمل ارقامها كما يلى :

عبارة فى اتجاه البعد و ارقامها 44/34/14/4

عبارة فى عكس اتجاه البعد و ارقامها 54/24

. عبارات بعد المرونة ارقامها كما يلي :

عبارات فى اتجاه البعد وارقامها 55/35/25/5

عبارته فى عكس اتجاه البعد وارقامها 45/15

. عبارته بعد التوافق ارقامها كما يلي

عبارته فى اتجاه البعد وارقامها 56/46/36/16/6

عبارته فى عكس اتجاه البعد وارقامها 26

. عبارته بعد الصحة ارقامها كما يلي :

-عبارات فى اتجاه البعد وارقامها 47/27 /17

عبارته فى عكس اتجاه البعد وارقامها 57/37/7

. عبارات بعد النشاط البدني ارقامها كما يلي :

عبارات فى اتجاه البعد وارقامها 58/38/28/18/8

عبارته فى عكس اتجاه البعد ورقمها 48

. عبارات بعد الكفاءات الرياضية ارقامها كما يلي

عبارات فى اتجاه البعد وارقامها 59/39/29/19//9

عبارته فى عكس اتجاه البعد ورقمها 49

. عبارات بعده شموليه الجانب البدني ارقامها كما يلي :

60/50/40/30/20/10 وكلها فى اتجاه البعد وعند تصحيح الاستخبار يتم منح الدرجة التى حددها الفحوص

بالنسبة العبارات التى فى اتجاه البعد .

اما بالنسبة العبارات التى فى عكس اتجاه البعد فيتم عكس الدرجات على النحو التالي 1=6 ، 2=5 ، 3 = 4 ،

$$6 = 1 ، 5 = 2 ، 4 = 3$$

ويتم جمع درجات كل بعد على حده وبالتالى يمكن مقارنه الابعاد بعضها ببعض الاخر .

3-4-2 اختبار ادراكات النجاح (12)

توصيف المقياس:

قام كل من جلن روبرتس Roberts و جلوريا بلاجوى Balague (1991) بتصميم مقياسين للتطبيق في المجال الرياضي لقياس توجهات دافعية المهمة والذات (الايجو) Task and ego motivation orientatio

أحدهما خاص بمستوى الرياضيين في المرحلة الجامعية والآخر خاص بمستوى الرياضيين في المرحلتين الثانوية والاعدادية وأطلقا على المقياسين عنوان (استخبار إدراكات النجاح ويتضمن المقياس من مقياس 14 عبارة لقياس بعدين من أبعاد توجهات الدافعية هما :

التنافسية . competitiveness

• التمكن (التفوق) . mastery:

قام مارش (1994) بتحليل هذين المقياسين عاملياً واستطاع التوصل إلى تحديد 14 عبارة تصلح كمقياس للتطبيق على الطلبة في المرحلتين الثانوية و الجامعية ويتضمن بُعد التنافسية 6 عبارة والتمكن (التفوق) 8 عبارات . ويقوم اللاعب بالاستجابة على عبارات المقياس على مقياس مدرج من 5 درجات (بدرجة كبيرة جداً , بدرجة كبيرة , بدرجة متوسطة , بدرجة قليلة , بدرجة قليلة جداً) وطبقاً للعبارة التالية : (عندما اشترك في منافسة رياضية فأني أشعر بالمزيد من النجاح عندما)

تصحيح المقياس:

1. أرقام عبارات توجه التنافسية هي : 1\2\3\6\10\11 .

2. وأرقام عبارات توجه التمكن التفوق هي : 4\5\7\8\9\12\13\14 ويتم تصحيح عبارات

كل بُعد على حدة طبقاً لما يلي :

بدرجة كبيرة جداً=5 درجات , بدرجة كبيرة = 4 درجات , بدرجة متوسطة = 3 درجات , بدرجة قليلة = درجتان , بدرجة قليلة جداً = درجة واحدة أكبر درجه يحصل عليها المختبر 70درجه واقل درجه يحصل عليها المختبر 14 ودرجه الحياد يكون 42 درجه.

3-4-3 المعاملات العلمية للمقياس:

3-4-3-1 صدق المقياس

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد إذ إن الصدق يعني إن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال إيجاد الصدق الظاهري (13) وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعه من الأساتذة المختصين الملحق (3).

3-4-3-2 الثبات:-

هو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مره في ظروف مماثلة ولغرض معرفة درجة ثبات المقياس قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية من خلال توزيع المقاييس مره أخرى بعد مرور أسبوع واحد وبالظروف نفسها على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية ومن خلال معرفة درجة ثبات المقاييس على الأفراد المذكورين آنفاً , تم تطبيق معادلة الارتباط (بيرسون) بين الاختبارين الأولي والنهائي وتم الحصول على درجة ثبات (91,3) وهو ارتباط عالي وان ارتفاع هذه القيمة تؤكد على مدى ثبات المقياس (14).

3-5 التجربة الاستطلاعية :-

هي عبارة عن تجربة أولية يقوم بها الباحث للوقوف بنفسه على المعوقات والعصوبات التي قد تواجه الباحث إجرى الباحث تجربة الاستطلاعية على (5) طلاب لصف الأول وذلك من خارج عينة التجربة الرئيسية و في التاريخ (10 الى 15/11/2015) وفي (قاعة سكول التربية الرياضية جامعة كوية) الرياضي وكانه الهدف منها.

أهداف التجربة الاستطلاعية :-

1. التعرف على الزمن المستغرق لأداء الاختبار .
2. التعرف على المعوقات التي تواجه الباحث يوم التجربة الرئيسية.

3. التأكد من الإجابة من على المقاييس من قبل عينه البحث .
4. الممارسة العلمية لتفريغ البيانات .
5. التأكد من المقاييس ومدى فهم العينة واستيعابهم لمحتوى المقياس.

3-6 إجراءات التجربة الرئيسية:

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية بتطبيق المقاييس استخبار وصف الذات البدنية و استمارة إدراكات النجاح بتاريخ (7-8-12-2015) وبحضور جميع افراد عينة البحث في سكول التربية الرياضية - جامعة كوية تم شرح المقاييس للعينة وبعدها وتم تطبيقه على العينة وبعد املاء المقاييس من قبل العينة تم جمع الاستمارات لأجراء الوسائل الاحصائية المناسبة والحصول على النتائج .

3-7 الوسائل الاحصائية

استعان الباحث بالحقيبة الاحصائية لمعالجة البيانات والذي استخدمت فيها المعادلات التالية:

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- 4- معامل الثبات الفاكرونباغ

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الذات البدنية وإدراكات النجاح لدى عينه البحث

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج و الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية الذات البدنية وإدراكات النجاح لدى عينة البحث تحقيقاً لهدف الدراسة الأول سعى الباحث إلى استخراج قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعيارية لأبعاد الذات البدنية وإدراكات النجاح من طلاب سكول التربية الرياضية في جامعة كوية بغية التعريف على واقع

الذات البدنية وإدراكات النجاح لدى أفراد عينة البحث و بذلك تم تحقيق الهدف الأول من الدراسة والجدول (1) بين ذلك جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد الذات البدنية وإدراكات النجاح لدى بعض طلاب الصف الأول في
سكول التربية الرياضية - جامعة كويه

الذات البدنية		إدراكات النجاح		عدد لعينة طلاب لصف الأول
الوسط الحسابي	الانحراف العياري	الوسط الحسابي	الانحراف العياري	
44,66	6,50	178,50	39,44	50

يبين من الجدول (1) تبين بأنه الوسط الحسابي المقياس الذات البدنية بلغ 44,66 بانحراف العياري 6,50 وفي مقياس إدراكات النجاح بلغ الوسط الحسابي 178,50 وبانحراف معياري 39,44 .

4-1-2 عرض وتحليل و مناقشه العلاقة بينه نتائج الذات البدنية و إدراكات النجاح لدى عينة البحث

جدول (2)

يبين علاقة الارتباط بين الذات البدنية وإدراكات النجاح لدى عينة البحث

العينة	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة R محسوبة	قيمة R الجدولية	دلالة
50	الذات البدنية	44,66	66,50	0,20	0,273	غير
	إدراكات النجاح	178,50	39,44			معنوية

تتبين من الجدول (2) عدم وجود علاقة ارتباط بين الذات البدنية و إدراكات النجاح لدى عينة البحث اذ بلغت قيمة (R) المحسوبة (0,20) وعند مقارنتها بقيمة (R) الجدولية البالغة (0,273) وهي أصغر منه القيمة الجدولية

كما يدل على عدم وجود علاقة بأنه الأفراد ذوي الذات البدنية السالبة يكونونه أقل توافقاً منه الأفراد الذين يتمتعونه بذات بدنية موجية وهذا لما يؤدي الى قلة ادراكهم لنجاحهم في حياتهم العلمية والعملية (15).

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

من خلال الاستنتاجات توصل الباحث إلى ما يلي :

عدم ظهور علاقة بين لذات البدنية وإدراكات النجاح لدى بعض طلاب صف الأول في سكول التربية الرياضية جامعة كوية.

5-2 التوصيات

يوصى الباحث بما يلي :

التأكيد على دراسة أبعاد ذات البدنية وإدراكات النجاح بشكل دوري لدى طلاب الصف الأول وفي سكول التربية الرياضية جامعة كوية.

الاستفادة من نتائج الدراسة لزيادة التدريب على الصفات البدنية و متغيرات إدراك النجاح لدى طلاب الصف الأول.

الإجراء نفس القياسات من متغيرات البحث على طالبات الصف الأول .

إجراء دراسات مشابهة على بقية طلبة صفوف الكلية الثلاث .

المصادر والمراجع

- 1- عادل الأشوال ؛علم النفس والنمو ، ط 21 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1989
- 2- بني جابر ، جودت وزملاؤه ؛ المدخل الى علم النفس ، عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2002 .
- 3- تيرس عوديشوا نويا ؛ دليل الرياضي في الاعداد النفسي : عمان ، دار وائل للنشر ، 2002 .
- 4- حداد، عفاف ومحمد سعيد صباريني وشفيق حسان؛ مفهوم الذات العلمي وعلاقته بالتحصيل في العلوم التدريس، العدد الثالث عشر، جامعة محمد الخامس، الرباط، المغرب ، 1989.
- 5- حسين ، حلمي ، اللياقة البدنية مكوناتها العوامل المؤثر عليها اختباراتها ، ط1 دار المتنبي ، قطر، 1985 .
- 6- حسين ، حلمي ؛ اللياقة البدنية مفهوم الذات اختباراتها ، ط1، دار المتنبي ، قطر، 1998.
- 7- سامح محافظة وزهير الزعبي ؛ اثر العوامل الاجتماعية و الاقتصادية و الأكاديمية في تشكيل مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة الهاشمية ، دراسات العلوم التربوية ، المجلد 35 ، عدد 1 ، 2008 .
- 8- شريم ، وآخرون؛ ابعاد مفهوم الذات واثر متغيرات الجنس والصف ومستوى التحصيل عليها لدى عينة من الطلبة المتوقين و العاديين في الصفين التاسع والعاشر ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، العدد(1) ، المجلد (27) ، الأردن ، 2000.
- 9- محمد حسن الشناوي وآخرون ؛ التنشئة الاجتماعية للطفلدار، الصفا للنشر والتوزيع، عمان، الأردن ، 2001 .
- 10- صوالحة، محمد، احمد قواسمة ؛ الفروق في مفهوم الذات لدى عينة من أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات في الأردن، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، العدد السادس، 1994 .
- 11- محمد صوالحه ؛ دراسة تطورية لمقياس مفهوم الذات .أبحاث اليرموك، المجلد الثامن، العدد الرابع، ص117-77، جامعة اليرموك، أريد، الأردن، 1992.
- 12- عبد العزيز عبد المجيد محمد ؛ سلسلة الاعداد النفسي للرياضين الطاقة النفسية ، ط1 ، لقاهرة ، دار العلوم للطباعة والنشر ، 2008.

- 13-رزق مصطفى عبيدات؛ علاقة مفهوم الذات بممارسة النشاطات المدرسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، 1994.
- 14-قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية : عمان , دار الفكر للطباعة , 1998.
- 15-رافع إدريس عبد الغفور، وآخرون؛ دراسة مقارنة في الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة لكلية التربية بجامعة الموصل ، مجلة الرادين للعلوم الرياضية (نصف سنوية) ، المجلد 18 ، عدد (58) ، 2012 .
- ملحق(1)

استخبار وصف الذات البدنية

ع	العبارات	الدرجات
1	مظهري الخارجي افضل ممن هم في مثل سني .	
2	أنا سمين بصورة واضحة .	
3	لا أستطيع بسهولة حمل الأشياء الثقيلة	
4	أستطيع بسهولة الجري لمسافات طويلة دون توقف .	
5	جسمي مرن .	
6	أشعر بثقتي في نفسي عندما أقوم ببعض الحركات التي تحتاج للتوافق	
7	ليست لدي مناعة قوية ضد الكثير من الأمراض .	
8	أمارس النشاط البدني عدة مرات في	

						الأسبوع .	
						يعتقد معظم زملائي بأنني شخص جيد في الرياضة	9
						أشعر بالرضا من ناحية جسمي .	10
						وجهي ليس مقبولاً بدرجة كبيرة .	11
						وسطي عريض جداً .	12
						انا شخص قوي بدنياً .	13
						أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس على التحمل البدني .	14
						أعتقد أنه ليست لدى مرونة بدنية كافية لمعظم الانشطة الرياضية .	15
						أنا جيد في أداء حركات التوافق .	16
						نادراً ما أصاب بالمرض .	17
						أمارس غالباً الأنشطة البدنية التي تحتاج لبذل جهد واضح .	18
						معظم الأنشطة الرياضية تبدو بالنسبة لي سهلة .	19
						أنا فخور بنفسني من الناحية البدنية	20
						مظهر جسمي يبدو أفضل من معظم زملائي .	21
						وزني أكثر من اللازم .	22

						امتلك درجة كبيرة من القوة في جسمي	23
						عندما أمارس النشاط البدني فأني أتعب بسرعة .	24
						أستطيع بسهولة ثني أجزاء جسمي وتحريكها لمختلف الاتجاهات .	25
						يصعب علي التحكيم في جسمي عند أداء بعض حركات الرشاقة أو التوافق	26
						أشعر بأن لدى مناعة ضد العديد من الأمراض .	27
						أمارس أنشطة بدنية ايجابية عدة مرات أسبوعياً .	28
						أنا أفضل من معظم زملائي الرياضة	29
						أنا سعيد بنفسي من الناحية البدنية	30
						مظهر جسمي الخارجي يبدو جيداً	31
						لدي سمعة واضحة في جسمي .	32
						جسمي ليس قوياً وليس به عضلات واضحة .	33
						أشعر بأنني غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج الي صفة التحمل البدني .	34
						أعتقد أنني أستطيع الاداء جيداً في	35

						الاختبارات التي تقيس مرونة الجسم	
						أجد أن جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج للتوافق والرشاقة .	36
						أصاب بالمرض أكثر من معظم هم فيمثل سنى .	37
						أمارس بانتظام عدة أنشطة بدنية متنوعة	38
						أمتلك مهارات رياضية جيدة	39
						أنا راض تماما بالنسبة لطبيعة و حالة جسمي .	40
						يعتقد الكثيرون أن مظهر جسمي الخرجى ملابس مناسبة .	41
						نظراً لسمنة جسمي فانه يصعب على شراء ملابس مناسبة .	42
						أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس القوة العضلية .	43
						أعتقد أنى أستطيع الجري لمسافات طويلة دون أن أشعر بالتعب .	44
						جسمي غير مرن .	45
						أستطيع أن أقوم بأداء الحركات بسهولة في معظم الأنشطة الرياضية	46
						لا يصيبني المرض في الوقت الذى يصيب	47

						فيه معظم زملائي .	
						ليس لدى المزيد من وقت الفراغ للممارسة الرياضية .	48
						أعتقد أنني لست ماهراً في ممارسة الانشطة الرياضية	49
						أشعر بالرضا من ناحية قدراتي البدنية	50
						لدى وجه مقبول الشكل بدرجة كبيرة	51
						معظم زملائي يعتقدون بأن جسمي سمين .	52
						أنا أقوى بدنيا من معظم الزملاء الذين في مثل عمري .	53
						قدراتي جيدة في الانشطة التي تتطلب التحمل البدني .	54
						أستطيع بسهولة ثني و مد و دوران جسمي لمختلف الاتجاهات .	55
						أنا رشيق ولدى قدرة على التوافق عند ممارسة الرياضة أو أي نشاط آخر	56
						عندما أصاب بالمرض فإنني أحتاج لوقت طويل حتى أعود لحالي الطبيعية .	57
						أمارس يومياً بانتظام الانشطة الرياضية	58
						أنا جيد في عدة أنشطة رياضية .	59

60	طبيعة جسمي تبعث في نفسي القبول والرضا .						
----	---	--	--	--	--	--	--

الملحق (2)

استخبار ادراكات النجاح

ع	العبارات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
1	اسعى جاهدا لهزيمة الآخرين					
2	اكون احسن لاعب					
3	اكون افضل من المنافسين الآخرين					
4	ابذل كل جهدي					
5	اشعر ان مستواي يتقدم					
6	اتنافس بقوة مع الآخرين					
7	احقق أهدافي					
8	اتغلب على الصعوبات والعقبات					
9	احقق أهدافي الشخصية					
10	افوز في المنافسة					
11	اظهر للآخرين بأنني افضل					
12	اظهر اقصى قدراتي					
13	احاول تحقيق الهدف الذي حددته لنفسي					

14	اقوم بأداء افضل من إدائي السابق					
----	---------------------------------	--	--	--	--	--

الملحق 3

اسماء المختصين الذين عرضت عليهم المقاييس

- 1- أ.د. حازم علوان منصور / سكول التربية الرياضية / جامعة كويه / علم النفس الرياضي .
- 2- م.د . خالد حسين عبدالله / سكول التربية الرياضية / جامعة كويه / علم النفس الرياضي.
- 3- م.د. عبدالرزاق وهيب ياسين / كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى/علم النفس الرياضي.