

بناء مقياس للذات البدنية المدركة للاعبى المنازلات (مصارعة - ملاكمة - جودو - كمال أجسام)

ا.د/ أحمد محمد عبد المعز السنتريسي

الباحث / أحمد عبد المنعم

مقدمة البحث :

علم النفس من العلوم التي لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة بصفة عامة وفي الحياة الرياضية بصفة خاصة، ففي الحياة الرياضية لا بد من وجود الترابط بين النواحي النفسية والبدنية والمهارية والخططية حتى يتم بناء بطل رياضي على مستوى عالي فيوجد كثير من اللاعبين الرياضيين أصحاب المستويات العليا لديهم تقارب في المستوى من الناحية البدنية والمهارية والخططية ولكن الذي يميز اللاعب عن الآخر هو الجانب النفسي.

ويضيف **محمد علاوي (1998)** أن الأبعاد النفسية هي أحد المتطلبات الهامة للوصول إلى المستويات العالية من الأنشطة المختلفة حيث أن الكثير من الرياضيين على المستوى المتقدم يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والفني لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد كفاحهم أثناء المنافسة الرياضية في سبيل الفوز ألا وهو العامل النفسي (5 : 135)

وتستعمل الذات في علم النفس بمعنيين : فهي من ناحية تشمل إتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه (الذات كفاعل) ، وتعبر من ناحية أخرى عن مجموع العمليات السلوكية التي تحكم السلوك والتوافق (الذات كموضوع) .

ويرى **Pajares (1996)** نقلا عن محمد علاوي أن الفرد يستطيع من خلال نظامه الذاتي ممارسة التحكم في أفكاره ومشاعره وأفعاله ، وينتج سلوك الفرد من خلال التفاعل مع نظامه الذاتي ومصادر البيئة الخارجية التي يتأثر بها (4:347)

وقد أشار (**محمد علاوي 1994**) أن من أهم أبعاد مفهوم الذات إرتباطا بالمجال الرياضي كالذات البدنية والذات الجسمية والذات المهارية ، حيث أكد أن مفهوم الذات الجسمية هو فهم الفرد الرياضي وطريقته المميزة لإدراك جسمه ، أما مفهوم الفرد لذاته البدنية يوضح بتقديره للصفات البدنية التي يتمتع بها (4: 607)

مشكلة البحث :

لاحظ الباحثان من خلال تعاملهما مع لاعبي رياضات المستويات العليا لرياضات المنازلات (مصارعة - ملاكمة - جودو- كمال أجسام) إختلافاً في مفهوم الذات الجسمية والبدنية والمهارية مما يؤثر تأثيراً واضحاً على مستواهم وطاقتهم البدنية والجسمية والمهارية وإختلاف قدراتهم على

تحمل الأزمات والضغوط التي يتعرضون لها خلال التدريب والمنافسات مما يجعلهم لا يصمدون أمام هذه الضغوط حيث يضعف تركيز إنتباههم وخاصة في المنافسات لإختلاف الجانب الخبراتي للاعبين وإنعدام الإعداد النفسي لهم

أن مشكلة البحث تكمن في عدم إدراك لاعبي بعض رياضات المنازلات غير واضحة وعدم قدرتهم على تحديد كفاءتهم البدنية , وعدم قدرتهم أيضا على تعيين وتحديد ذاتهم ويترتب على ذلك قلة ثقتهم في تعاملهم مع الآخرين وفي الأعمال التي يقومون بها أيضاً وبالتالي عدم أنجاز اللاعبين للأهداف المطلوبة منهم بسبب مفهومهم السلبي الذاتي , ويرجع هذا إلى سبب ضعفهم وفقرهم للثقة بأنفسهم وبالتالي يصعب عليهم عدم تخطى المشاكل والصعوبات التي تواجههم , وبذلك يتعرضون إلى مواقف من الصراع النفسى وبالتالي يؤثر على سلوكهم الخاص ومستوى أدائهم .

وفي ضوء ما ذكر يرى الباحثان تدعيم مفهوم الذات البدنية للاعبين بعض رياضيات المنازلات عينة البحث وذلك من خلال التقويم المستمر لدى اللاعبين في مستوى أدراكهم وإجراء إختبارات اللياقة البدنية لتزداد لديهم إدراكهم بذاتهم .

ويقدم الباحثان تحديد مشكلة البحث في النقاط التالية :

تحديد درجة فاعلية الذات البدنية لدى لاعبي المستويات الرياضيه العليا لألعاب المنازلات (مصارعة - ملاكمة - جودو - كمال أجسام)

وقد يرى الباحثان أن خبره الفوز تدعم مفهوم الذات بطريقة ايجابية في حين ان خبره الفشل تقلل من مفهوم الذات البدنية - وطالب بدروة التعرف على اهم العوامل التي تؤثر بها الهزيمة على مفهوم الذات البدنية

أهمية البحث والحاجة إليه :

الأهمية النظرية Important theoretical :

محاولة علميه للتعرف على ابعاد فاعلية الذات البدنية المدركة المميزه من لاعبي المستويات العليا لرياضات المنازلات (مصارعة - ملاكمة - جودو- كمال أجسام) وكشف اسباب القصور لديهم.

ب - الأهمية التطبيقية Importance of applied :

1- يعالج القصور والضعف والسلبيات عند للاعبين .

2- يعد من البحوث التطبيقية الهامة في مجال دراسة فاعلية الذات البدنية المدركة

3- الاستفادة من هذا البحث ومحاولة تطبيقه على الرياضيين في رياضات المنازلات المختلفة.

الكشف عن أوجه القصور والضعف والسلبيات والمشكلات المختلفة التي تعاني منها هذه الفئة من المجتمع وهي الرياضيين إلى جانب فاعلية الذات البدنية المدركة فى المجال الرياضى.

أهداف البحث

تهدف هذه الدراسة الى دراسة:

- 1- العلاقة بين أبعاد فاعلية الذات البدنية المدركة لدى لاعبي بعض المستويات الرياضية العليا لرياضات المنازلات (مصارعة - ملاكمة - جودو - كمال أجسام) .
- 2- الفروق بين لاعبي بعض المستويات الرياضية العليا لرياضات المنازلات (مصارعة - ملاكمة - جودو - كمال أجسام) فاعلية الذات البدنية المدركة .

فروض البحث :

فى ضوء أهداف البحث يفترض الباحثان ما يلى:

1. توجد علاقة موجبه داله احصائيا بين لاعبي بعض المستويات الرياضيه العليا لرياضات المنازلات (مصارعة - ملاكمة - جودو - كمال أجسام) فى الذات البدنية المدركة .
2. تحديد الفروق الداله احصائيا بين لاعبي بعض المستويات الرياضيه العليا لرياضات المنازلات (مصارعة - ملاكمة - جودو - كمال أجسام) فى الذات البدنية المدركة .

مصطلحات البحث :

مفهوم الذات المدركة Perceived self-concept يعرفها الباحثان بأنها مفاهيم الذات فى فترة زمنية (الموسم الرياضى) والمتعلقة بالذات البدنية فى ضوء (الآمال الرياضية ، التوقعات الرياضية ، المخاوف الرياضية) ، الذات الجسمية فى ضوء (الآمال الرياضية ، التوقعات الرياضية ، المخاوف الرياضية) ، الذات المهارية فى ضوء (الآمال الرياضية، التوقعات الرياضية، المخاوف الرياضية) ، والمخاوف المستقبلية الموجبة منها والسالبة والتي يراها اللاعب الرياضى لذاته، ودرجة تقيده لها من حيث أهميتها وإحتمالية حدوثها والجهد المبذول لتحقيقها أو تجنبها والإستعداد النفسى والعقلي الناتج عن تجربة اللاعب الرياضى وخبرته التى تسبب تأثيراً موجباً أو سلبياً على إستجابات اللاعب لكل الموضوعات والمواقف التى ترتبط بالموسم الرياضى .

مفهوم الذات Self-concept : تعرفها فاطمة فوزى (1987) هو المفهوم الذى يكونه الفرد عن نفسه بإعتباره كائناً بيولوجياً واجتماعياً أى بإعتباره مصدر للتأثير والتأثر بالنسبة للآخرين أو هو التنظيم الإدراكى الإنفعالى الذى يتضمن إستجابات الفرد نحو نفسه ككل.(9:3)

مفهوم الذات البدنية **Physical self-concept** : كما عرفها محمد علاوى ونصر الدين رضوان (1987) هو تقدير الفرد للصفات البدنية التى يتمتع بها الفرد فى ضوء إدراكه لموطن القوة والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة أحد الأنشطة الرياضية. (11:6)

كما قام الباحثان بوضع تعريفات إجرائية للأبعاد المقترحة للمقياس وهى كالتالى :

1. الآمال الرياضية Sports hopes : الوقود الذى يدفع اللاعب نحو تحقيق أحلامه بالنجاح والتفوق الرياضى .

2. التوقعات الرياضية sports expectations : تتبؤ اللاعب بالخدمات العلمية والعملية التى سيقدمها له الإتحاد لإشباع طموحاته .

3. المخاوف الرياضية Sports concerns: شعور سلبى لدى اللاعب لإتجاه لعبه بالإتحاد .

4. الذات البدنية فى ضوء الآمال الرياضية : وهى وجهة نظر وتقدير اللاعب للصفات البدنية والصحية ومظهره الخارجى ومهارته وجنسه وإدراك مواطن القوة والضعف فى بدنه المرتبطة بأحد ممارسة الأنشطة الرياضية .

5. الذات البنية فى ضوء التوقعات الرياضية : عبارة عن قدرة الرياضى وتوقعه عن قدرته الكامنة من خلال فهمه الإيجابى لذاته البدنى وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير ذاته البدنى وثقته بنفسه والوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدرته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاولة والعمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية فى ممارسة نشاطه الرياضى

6. الذات البدنية فى ضوء المخاوف الرياضية : هم اللاعبين الذين يعانون من تحديات بدنية وحركية أو تشوهات بدنية مما يفقدتهم ثقتهم بأنفسهم وعدم الأداء الأمثل للمهارات المطلوبة بشكل جيد .

الدراسات المرتبطة .:

قام الباحثان بالإطلاع على بعض الدراسات المرتبطة بموضوع البحث بهدف الإسترشاد بها ولتكامل معرفتهم بالزوايا المتعددة فى موضوع البحث والتعرف على المناهج المستخدمة والهدف من البحث ووصف مختصر للعينة والأدوات المستخدمة وأهم النتائج ومن ترتيبها من الأحدث إلي الأقدم .

- الدراسات العربية:.

1- أجريت زينب حسن فليح الجبوري (عام 2018) بدراسة بعنوان " إدراك الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى اللاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات " وذلك

بهدف التعرف علي إدراك الذات للاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم للصالات ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، مقياس إدراك الذات الذي صممه محمد حسن علاوي ، وتكونت عينة البحث من 108 لاعب يمثلون 9 كليات وتم تنفيذ إجراءات البحث عليهم ، وكانت أهم النتائج ظهور علاقة إرتباط بين إدراك الذات والمتغيرات النفسية للاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم للصالات .(2)

2- أجرت رفقة خليف سالم (عام 2009 م) بدراسة بعنوان " علاقة فاعلية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية" وذلك بهدف التعرف على علاقة فاعلية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية ، وإستخدم الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب الإرتباطي ، وتكونت عينة البحث من (200) طالبة ممن درسن في أحد الفرعين العلمي أو الأدبي أختيرت بالطريقة الطبقية العشوائية ، وكانت أهم النتائج أن معظم أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى مرتفع من فاعلية الذات ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند أثر التفاعل بين متغير الدراسة فاعلية الذات والفرع الأكاديمي على دافع الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية.(1)

الدراسات الأجنبية .:

3- أجرى هانوفر (Hanover , 2012) دراسة بهدف الكشف عن دور الجنس في تطوير فاعلية الذات ، حيث استخدم المنهج الوصفي ، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (187) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية ، وقد جاءت الدراسة بالآتي أن الجنس يلعب دوراً أساسياً في تطور فاعلية الذات وأن الإختلاف في الأساليب يتغير بموجبها بين الذكور والإناث عبر الزمن يمكن إرجاعها للسلوك النمط جنسياً وكذلك إلى الفروق في الخصائص الذاتية .(7)

4- أجرى جون وهارولد ودينيس (John , Harold , Dennis , 2011) رسالة دكتوراه منشورة في جنوب كاليفورنيا دراسة بعنوان (فحص تأثير عدد من المتغيرات في التحصيل في الرياضيات كان من بينها فاعلية الذات) بهدف فحص تأثير عدد من المتغيرات في التحصيل في الرياضيات كان من بينها فاعلية الذات ، حيث استخدم المنهج التجريبي ، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (144) طالباً منهم (78) طالباً و(66) طالبة من ست مدارس في جنوب كاليفورنيا، وقد جاءت الدراسة بالآتي. التحصيل وجود إرتباط موجب بين فاعلية الذات ومستوى التحصيل (8)

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث Research Methodology:

يعتمد الباحثان في البحث الحالي على المنهج الوصفي Descriptive Method، والذي يهدف إلى التعرض للظاهرة موضوع البحث كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، وجمع المعلومات والبيانات حول تلك الظاهرة والتعبير عنها كما وكيفاً.

مجتمع البحث The research community :

يحتوى مجتمع البحث على اللاعبين الرياضيين للمستويات الرياضيه العليا لبعض رياضات المنازلات (مصارعة - ملاكمة - جودو - كمال أجسام) للموسم الرياضى 2018 / 2019 والمسجلين بإتحاداتهم.

العينة الإستطلاعية : تم إختيار العينة الإستطلاعية بالطريقة العشوائية والتي يبلغ عددها (10 لاعبين) لكل رياضة ، المجموع الكلى 40 لاعب لبعض رياضات المنازلات (مصارعة - ملاكمة - جودو - كمال أجسام) ذات المستويات العليا والمسجلين بإتحاداتهم للموسم الرياضى 2018 / 2019 .

عينة البحث The research sample .:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية الطبقيه والتي يبلغ عددها (20 لاعب) لكل رياضه ، المجموع الكلى 80 لاعب لبعض رياضات المنازلات (مصارعة - ملاكمة - جودو - كمال أجسام) ذات المستويات العليا والمسجلين بإتحاداتهم للموسم الرياضى 2018 / 2019 .

أدوات جمع البيانات Data collection tools

قام الباحثان ببناء مقياس للذات المدركة للرياضيين حيث وضع مفاهيم وأبعاد المقياس وإعداد العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس ، كما قاما ببنائه وتقنيته فى البيئة الرياضيه المصريه على اللاعبين الرياضيين المصريين ذوى المستويات الرياضيه العليا والمنضمين للمنتخبات القومية توصل الباحثان لجمع البيانات الخاصة فى هذه الدراسة من خلال الآتى .

- الإطلاع علي المراجع والبحوث العربية والأجنبية فى مجال علم النفس الرياضى التى تناولت الذات (البدنية) .

- المقابلة الشخصية بغرض الحصول على بيانات ومعلومات تلقى الضوء على بعض الجوانب الهامة فى إعداد مقياس الصفحة النفسية للذات المدركة للرياضيين المصريين .

- قد تم المقابلة مع السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى فى الفترة من 16 / 3 / 2018 إلى 22 / 5 / 2018 لعرض المقياس فى صورته الأولى لبيان مدى مناسبة أبعاد المقياس ومدى وضوح العبارات ومناسبتها لكل بعد من أبعاد المقياس وبلغ عدد الخبراء 7 خبراء فى مجال علم النفس الرياضى وتتوافر فيهم جميعهم شرط أن يكون حاصل على درجة الدكتوراة فى علم النفس الرياضى وعلى درجة أستاذ جامعى ، وتم عرض المقياس فى صورته المبدئية الأولى (73) عبارة على الخبراء ، وأصبح فى صورته المبدئية الثانية (60) عبارة ، ليصبح المقياس فى صورته النهائية (37) عبارة

- **محتوى المقياس Scale content** تتكون عبارات مقياس الذات البدنية المدركة للرياضيين من (73) عبارة فى صورته المبدئية الأولى مرفق (3) ، وفى ضوء رأى السادة الخبراء بنسبة 100% أصبح عدد عبارات المقياس (60) عبارة فى صورته المبدئية الثانية مرفق (4) ، وأصبح المقياس فى صورته النهائية (37) مرفق (5) صممت لقياس (3) أبعاد خاصة بالذات المدركة للرياضيين وهى :

- الذات البدنية فى ضوء الآمال الرياضية

- الذات البدنية فى ضوء التوقعات الرياضية

- الذات البدنية فى ضوء المخاوف الرياضية

وذلك فى ضوء المصادر العلمية والدراسات والبحوث المرتبطة التى تناولت مفهوم وأبعاد مقياس الذات (البدنية) وكذلك رأى السادة الخبراء

حساب المعاملات العلمية للدراسة :

- حساب الصدق Validity

- صدق الإتساق الداخلى Validity internal consistency

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق إستخدام صدق الإتساق الداخلى كمؤشر على صدق المقياس عن طريق ايجاد الارتباط الثنائى بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى ينتمى إليه ، وذلك بتطبيق المقياس على (40) لاعباً.

جدول (1)

معاملات الارتباط بين درجات مفردات البعد الاول (الذات البدنية) فى ضوء الامل الرياضية والدرجة الكلية للبعد (ن=40)

معامل الارتباط	رقم العبارة
0.344	1
0.314	2
0.479	3
0.175	4
0.065	5
0.316	6
0.346	7
0.523	8
0.573	9
0.100	10
0.523	11
0.485	12
0.491	13
0.210	14
0.388	15
0.438	16
0.044	17

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.288

يتضح من جدول (1) ان قيم معاملات الارتباط لعبارات البعد الاول جميعها دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) فيما عدا المفردات ارقام " 4 ، 5 ، 10 ، 14 ، 17 " وبذلك يصبح عدد مفردات البعد الاول " 12 " مفردة على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (2)

معاملات الارتباط بين درجات مفردات البعد الثاني (الذات البدنية) فى ضوء التوقعات الرياضية والدرجة الكلية للبعد (ن=40)

معامل الارتباط	رقم العبارة
0.001	1
0.075	2
0.056	3
0.097	4
0.492	5
0.332	6
0.009	7
0.461	8
0.573	9

0.431	10
0.587	11
0.453	12
0.373	13
0.579	14
0.445	15
0.455	16
0.017	17
0.340	18
0.128	19
0.085	20
0.441	21

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.288

يتضح من جدول (2) ان قيم معاملات الارتباط لعبارات البعد الثاني جميعها دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) فيما عدا المفردات ارقام " 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 7 ، 17 ، 19 ، 20 " وبذلك يصبح عدد مفردات البعد الثاني " 13 " مفردة على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (3)

معاملات الارتباط بين درجات مفردات البعد الثالث (الذات البدنية) في ضوء المخاوف الرياضية والدرجة الكلية للبعد (ن=40)

معامل الارتباط	رقم العبارة
0.352	1
0.341	2
0.150	3
0.477	4
0.162	5
0.428	6
0.147	7
0.407	8
0.362	9
0.417	10
0.400	11
0.217	12
0.025	13
0.428	14
0.121	15
0.391	16
0.033	17
0.138	18
0.501	19
0.383	20
0.040	21
0.021	22

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.288

يتضح من جدول (3) ان قيم معاملات الارتباط لعبارات البعد الثالث جميعها دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) فيما عدا المفردات ارقام " 3 ، 5 ، 7 ، 12 ، 13 ، 15 ، 17 ، 18 ، 21 ، 22 " وبذلك يصبح عدد مفردات البعد الثالث " 12 " مفردة على درجة مقبولة من الصدق .
وبناء على حساب الصدق واستبعاد العبارات الغير دالة أصبح المقياس فى صورته النهائية (37)
عبارة لعدد

(3) أبعاد وبذلك أصبح المقياس فى صورته النهائية .

- أصبح المقياس فى صورته النهائية (37) عبارة لعدد من (3) أبعاد وهى (الذات البدنية فى ضوء الآمال الرياضية ، الذات البدنية فى ضوء التوقعات الرياضية ، الذات البدنية فى ضوء المخاوف الرياضية)

جدول (4)

قيم معاملات الارتباط بين كل بعد من ابعاد مقياس الذات البدنية المدركة والدرجة الكلية للمقياس
(ن=40)

م	البعد	قيمة ر
1	الذات البدنية فى ضوء الآمال الرياضية	0.651
2	الذات البدنية فى ضوء التوقعات الرياضية	0.642
3	الذات البدنية فى ضوء المخاوف الرياضية	0.785

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.288

يتضح من جدول (4) ان قيم معاملات الارتباط لكل بعد من ابعاد مقياس الذات البدنية المدركة والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (5)

دلالة الفروق بين الربع الاعلى والادنى على ابعاد مقياس الذات للبدنية المدركة (ن=40)

م	البعد	الربع الادنى		الربع الاعلى		قيمة ت
		ع	م	ع	م	
1	الذات البدنية فى ضوء الآمال الرياضية	27.454	1.128	33.727	1.103	13.182
2	الذات البدنية فى ضوء التوقعات الرياضية	28.363	1.963	34.181	0.981	8.791
3	الذات البدنية فى ضوء المخاوف الرياضية	23.000	1.341	29.00	1.095	11.489

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.044

يتضح من جدول (5) ان قيم ت المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.05) بين الربيع الادني والاعلي ولصالح الربيع الاعلي فى جميع ابعاد المقياس مما يدل على ان المقياس على درجة مقبولة من الصدق

ثبات المقياس : Reliability of scale

تم تعيين معامل الثبات بالتجزئة النصفية باستخدام معادلة بيرسون وكذا معادلة ألفا - كرونباخ ، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي:

جدول (6)

قيم معامل ألفا Alpha والتجزئة النصفية لمقياس الذات البدنية (ن=40)

معامل ارتباط الجزئين	معامل ارتباط الجزء	التجزئة النصفية				قيمة معامل ألفا Alpha	اسم البعد
		العبارات الزوجية		العبارات الفردية			
		ع	م	ع	م		
0.560	0.570	0.184	2.404	0.19	2.708	0.645	الذات البدنية فى ضوء الامل الرياضية
0.524	0.415	0.294	2.458	0.468	2.396	0.638	الذات البدنية فى ضوء التوقعات الرياضية
8280.	0.760	0.971	2.125	0.197	2.221	0.783	الذات البدنية فى ضوء المخاوف الرياضية

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.288

يتضح من جدول (6) ان قيم معاملات الثبات جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.05) على المقياس حيث انحصرت قيم الفا كرونباخ على ابعاد المقياس ما بين (0.638 ، 0.783) ، كما انحصرت قيم التجزئة النصفية ما بين (0.524 ، 0.828) مما يدل على ان المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

أسلوب المعالجة الإحصائية Statistical treatment method

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود فروضة قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - دلالة الفروق - النسب المئوية - معامل الارتباط
- معامل ألفا كرونباخ

عرض النتائج

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء والتقلطح فى ابعاد مقياس الذات البدنية المدركة قيد البحث لدي عينة البحث الكلية (ن=80)

الابعاد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التقلطح
الذات البدنية فى ضوء الامال الرياضية	32.6000	4.07043	35.00	-1.718	2.546
الذات البدنية فى ضوء التوقعات الرياضية	35.0500	5.68909	33.00	-2.043	2.714
الذات البدنية فى ضوء المخاوف الرياضية	27.3000	5.97451	27.00	-.141	-.983

يتضح من جدول (7) ان جميع قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين $(3 \pm)$ فى ابعاد مقياس الذات البدنية المدركة قيد البحث مما يدل على اعتدالية البيانات .

جدول (8)

تحليل التباين بين الرياضات الاربعة (المصارعة - كمال الاجسام - الجودو - الملاكمة) فى ابعاد مقياس الصفحة النفسية للذات البدنية المدركة قيد البحث لدي عينة البحث الكلية (ن=80)

الابعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدالة
الذات البدنية فى ضوء الامال الرياضية	بين المجموعات	67.137	3	22.379	3.192	.028
	داخل المجموعات	532.850	76	7.011		
	المجموع	599.988	79			
الذات البدنية فى ضوء التوقعات الرياضية	بين المجموعات	153.137	3	51.046	2.253	.089
	داخل المجموعات	1722.250	76	22.661		
	المجموع	1875.387	79			
الذات البدنية فى ضوء المخاوف الرياضية	بين المجموعات	266.850	3	88.950	3.625	.017
	داخل المجموعات	1865.100	76	24.541		
	المجموع	2131.950	79			

قيمة (ف) الجدولية عند درجتى حرية (3 ، 76) ومستوى دلالة (0.05) = 2.74
يتضح من جدول (8) ان قيم (ف) المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) بين الرياضات الاربعة (المصارعة - الملاكمة - الجودو - كمال الاجسام) على ابعاد الذات البدنية فى

ضوء الامال الرياضية ، الذات البدنية فى ضوء المخاوف الرياضية ، لذا سوف يستخدم الباحث اختبار اقل فرق معنوي لايجاد الفروق بين الرياضات الاربعة فى هذه الابعاد .
 إذا قيمة (ف) المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (0.05) بين الرياضات الأربعة على أبعاد (الذات البدنية فى ضوء الامال الرياضية ، الذات البدنية فى ضوء المخاوف الرياضية .
 قيمة (ف) المحسوبة غير دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (0.05) بين الرياضات الأربعة على أبعاد (الذات البدنية فى ضوء التوقعات الرياضية) .

جدول (9)

دلالة الفروق بين الرياضات الاربعة (المصارعة - كمال الاجسام - الجودو - الملاكمة) فى الابعاد (الاول - الثالث) بمقياس الذات البدنية المدركة قيد البحث لدي عينة البحث الكلية ن=80

البعد	المتوسطات الحسابية	الرياضات	المصارعة	كمال الاجسام	الجودو	الملاكمة
الذات البدنية فى ضوء الامال الرياضية	32.600	المصارعة		*2.25	0.85	*2.05
	34.850	كمال الاجسام			1.400	0.20
	33.450	الجودو				1.200
	34.650	الملاكمة				
الذات البدنية فى ضوء المخاوف الرياضية	27.300	المصارعة		2.800	0.950	2.150
	30.100	كمال الاجسام			*3.75	*4.95
	26.350	الجودو				1.200
	25.150	الملاكمة				

يتضح من جدول (9) ما يلي :

بعد الذات البدنية فى ضوء الامال الرياضية : وجود فروق بين لاعبي المصارعة ولاعبي كمال الاجسام ولصالح لاعبي كمال الاجسام ، كما توجد فروق بين لاعبي المصارعة ولاعبي الملاكمة ولصالح لاعبي الملاكمة بعد الذات البدنية فى ضوء المخاوف الرياضية : وجود فروق بين لاعبي كمال الاجسام ولاعبي الجودو ولصالح لاعبي كمال الاجسام ، كما توجد فروق بين لاعبي كمال الاجسام ولاعبي الملاكمة ولصالح لاعبي كمال الاجسام

مناقشة نتائج البحث :

الفرض الأول : توجد علاقة موجبة داله إحصائياً بين لاعبي المستويات الرياضية العليا لرياضات المنازلات (المصارعة - الملاكمة - الجودو - كمال الأجسام) فى الذات البدنية المدركة .

أظهرت نتائج الدراسة فى مجال التعرف على أبعاد فاعلية الذات البدنية المدركة المميزة من لاعبي المستويات العليا لرياضات المنازلات (المصارعة - الملاكمة - الجودو - كمال الأجسام) ، وهذا ما يتضح فى جدول (8) حيث يتضح أن متوسط أبعاد مقياس للذات البدنية المدركة تراوح بين (25.45: 36.35) . وهذا يتفق مع نتائج الدراسة التى قام بها زينب فليح الجابوري (2018) ،

حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية (معنوية) بين بعض الصفات البدنية الخاصة في دقة التصويب وتتفق مع الدراسة الحالية في (وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرياضات الأربعة (المصارعة - الملاكمة - الجودو - كمال الأجسام) على أبعاد الذات البدنية في ضوء الآمال الرياضية ، الذات البدنية في ضوء المخاوف الرياضية) كما جاء في جدول (8)

بينما تختلف نتائج هذه الدراسة والدراسة الحالية مع نتائج الدراسة التي قامت بها رفقة خليف سالم (2009) حيث أسفرت عن وجود علاقة إرتباطية عكسية دال إحصائياً في أبعاد الذات الأكاديمية ، وتختلف مع الدراسة الحالية في (وجود دلالة إحصائية بين الرياضات الأربعة على أبعاد الذات البدنية في ضوء الآمال الرياضية ، الذات البدنية في ضوء المخاوف الرياضية) وتتفق تلك الدراسة في غير دالة إحصائياً بين الرياضات الأربعة في بعد (الذات البدنية في ضوء التوقعات الرياضية) كما جاءت نتائج جدول (8) ويرجع الباحثان السبب في ذلك إلى عدة أسباب منها :
أن مهارات الذات البدنية المدركة من مقومات نجاح عمل أى لاعب رياضى سواء كان لاعباً لنشاط فردي أو نشاط جماعى ، فكلاهما يستخدم مهارات مختلفة ، وتختلف من نشاط إلى نشاط لأن عناصر البيئة التنافسية واحدة وهى (المدرب - اللاعب - الملعب (مكان التدريب والمنافسة) - الجمهور) ، هذا بالرغم من إختلاف طبيعة النشاط الفردي والجماعى فى أسلوب ممارسته وأهدافه وطبيعة النشاط ، وسمات اللاعبين الممارسين له ، إلا أن مدرب اللاعبين يجب أن يتمتع بنفس مهارات الذات المدركة .

فيجب على المدرب الرياضى الذى يتعامل مع اللاعبين فى جميع الأنشطة أن يمتلك مهارات (أبعاد الذات) الإيجابية والنشط لحديث اللاعبين دون مقاطعة وبشكل فعال حيث يركز على أهم أفكار الموضوع ولا يركز على إيجاد الحلول ، وأن يخبر اللاعب بأنه قد فهم مقصده لتعزيز العلاقة بينهما .

الفرض الثانى : توجد فروق داله إحصائياً بين لاعبي المستويات الرياضية العليا لرياضات المنازلات (المصارعة - الملاكمة - الجودو - كمال الأجسام) فى الذات البدنية المدركة .

أظهرت نتائج الدراسة فى مجال التعرف على قيمة (ف) الجدولية عند درجتى حرية (3 ، 76) ومستوي دلالة (0.05) = 2.74

يتضح من جدول (8) ان قيم (ف) المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.05) بين الرياضات الاربعة (المصارعة - الملاكمة - الجودو - كمال الاجسام) على ابعاد الذات البدنية فى

ضوء الامال الرياضية ، الذات البدنية فى ضوء المخاوف الرياضية ، لذا سوف يستخدم الباحث اختبار اقل فرق معنوي لايجاد الفروق بين الرياضات الاربعة فى هذه الابعاد .

إذا قيمة (ف) المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين الرياضات الأربعة على أبعاد (الذات البدنية فى ضوء الامال الرياضية ، الذات البدنية فى ضوء المخاوف الرياضية .
قيمة (ف) المحسوبة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين الرياضات الأربعة على أبعاد (الذات البدنية فى ضوء التوقعات الرياضية).

وهذا يتفق مع نتائج الدراسة التى قامت بها زينب فليح الجابوري (2018) ، حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق دلالة إحصائياً فى أبعاد الذوات الأكاديمية والدرجة الكلية للمقياس ، وتتفق أيضاً مع نتائج الدراسة التى قامت بها رفقة خليف سالم (2009) ، حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى الذكور والإناث على مقياس فاعلية الذات والفرع الأكاديمي على دافع الإنجاز

ويرجع الباحثان السبب فى ذلك إلى عدة أسباب منها :

أن قدرة اللاعب على التنافس تتوقف على مدى قدرته على إستغلال مهارات الذات البدنية بشكل جيد وفعال عند التعامل مع الخصم ، فمهارات الذات البدنية هامة لمجتمع اللاعبين ذوى الخبرة وحديثى الخبرة ، لأنه لا توجد وسيلة أخرى يستطيع من خلالها اللاعب أن ينقل بها توجهاته ومشاعره وإنفعالاته وأفكاره حول التدريب سوى المنافسة الرياضية .

أن اللاعب الرياضى سواء كان حديثى الخبرة أو من ذوى الخبرة يحتاج إلى معرفة أسلوب الذوات الجيد وتأديته بأى شكل وفى أى وقت ، كما يحتاج إلى الإستقرار السلوكى عند التعامل مع الخصم المنافس فلا يظالبونه بضبط النفس وهو لا يستطيع التحكم فى إنفعالاته أثناء التدريب أو المنافسات كما يتضح من جدول (9) ما يلي :

بعد الذات البدنية فى ضوء الامال الرياضية : وجود فروق بين لاعبي المصارعة ولاعبي كمال الاجسام ولصالح لاعبي كمال الاجسام ، كما توجد فروق بين لاعبي المصارعة ولاعبي الملاكمة ولصالح لاعبي الملاكمة

بعد الذات البدنية فى ضوء المخاوف الرياضية : وجود فروق بين لاعبي كمال الاجسام ولاعبي الجودو ولصالح لاعبي كمال الاجسام ، كما توجد فروق بين لاعبي كمال الاجسام ولاعبي الملاكمة ولصالح لاعبي كمال الاجسام

– الإستخلاصات Conclusions of the research

فى ضوء أهداف وفروض البحث، والمنهج المستخدم ، وفى حدود عينة البحث ومن خلال التحليل الإحصائي وإستناداً على النتائج التى تم التوصل إليها ، أمكن إستخلاص ما يلى :

1. بعد الذات البدنية فى ضوء الامال الرياضية : وجود فروق بين لاعبي المصارعة ولاعبي كمال الاجسام ولصالح لاعبي كمال الاجسام ، كما توجد فروق بين لاعبي المصارعة ولاعبي الملاكمة ولصالح لاعبي الملاكمة .
2. بعد الذات البدنية فى ضوء المخاوف الرياضية : وجود فروق بين لاعبي كمال الاجسام ولاعبي الجودو ولصالح لاعبي كمال الاجسام ، كما توجد فروق بين لاعبي كمال الاجسام ولاعبي الملاكمة ولصالح لاعبي كمال الاجسام .

– توصيات البحث : Research recommendations

1. فى حدود نتائج البحث وإنطلاقاً من الإستخلاصات التى تم التوصل إليها يوصى الباحثان بما يلي :
2. تقويم أداء وإدراك اللاعب الرياضى من خلال مدخل مهارات (الآمال – التوقعات – المخاوف) عن طريق الإستعانة بمقياس الذات البدنية المدركة الذى تم إعداده
3. القيام بدراسات تتناول فاعلية الذات البدنية المدركة من خلال تصميم وإعداد برامج تطبيقية لتنمية هذه المهارات (الآمال – التوقعات – المخاوف) ضمن برنامج إعداد الرياضيين لما لها من تأثير على رفع مستوى كفايات وأداء اللاعب الرياضى .
4. ضرورة إهتمام الرياضيين بشخصيتهم لتكون شخصية مرنة فى التعامل متحكمة فى زمام الأمور ، وإعطاء الفرصة للاعبي الفريق والمدرّب للحوار ، وإحترامهم للرأى الآخر بعيداً عن الديكتاتورية .
5. ضرورة إهتمام المدرّب بإستخدام المدخل الإيجابى للذات البدنية المدركة لما له من تأثير إيجابى على أداء الرياضيين ، والبعد عن المدخل السلبي الذى بدوره يؤثر سلبياً على الرياضيين وقد يدفعه إلى العزوف والبعد عن ممارسة الرياضة .
6. القيام بدراسات تربط الذات البدنية المدركة بمتغيرات أخرى كعلاقة الضغوط النفسية بالإتصال بين الرياضيين وأعضاء المجتمع الرياضى .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

1. رفقة خليف سالم (2009) : علاقة فاعلية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الإنجاز الدراسى لدى طالبات كلية عجلون الجامعية ، إنتاج علمى ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد 23 ، كلية عجلون ، جامعة البلقاء التطبيقية .
2. زينب حسن فليح الجبوري (2018) : إدراك الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى اللاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسى ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الثالث ، العدد 2 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، العراق
3. فاطمة فوزى عبد الرحمن (1987) : مفهوم الذات وعلاقته بالمستوى الرقمى لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ دار المعلمات بمحافظة الإسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، القاهرة .
4. محمد حسن علاوى(1994) : علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضيه ، دار الفكر العربى، القاهرة.
5. محمد حسن علاوى(1998) : سيكولوجية التدريب والعدوان والعنف فى الرياضة ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة .
6. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان(1987) : الإختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ، ط1، دار الفكر العربى ، القاهرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 7-Hanover , D.(2012) Françoise Parot, Dictionnaire de psychologie, édition presses universitaires de france, Paris, 2012 .
- 8-John, A & Harold, S & Dennis, W. (2011): Bandura. A, self-Efficiency mechanism in Human Agency American psychologist, No.2, 2011.