صورة الجسم وادراك النجاح وعلاقتهما بمستوي الاداء المهاري في التمرينات لطالبات الفرقة الثالثة

د/ هويدا محمد العصرة

مقدمة البحث :-

يلعب التقدم العلمى دورا هاما فى الرقى والارتفاع بمستوى الاداء المهارى فى رياضة التمرينات وذلك باستخدام الاساليب المتطورة فى طرق التعليم والتدريب وحيث يحتاج تطبيق منهاج التمرينات بكليات التربية الرياضية الى توافر امكانيات جسمية وحركية وعقلية ونفسية من الطالبات لذلك فان اقسام الكلية مبنية على اسس علمية تطبيقية (عملية ونظرية) لمجابهة الصعوبات التى تواجه الطالبات فى هذا السن و محاولة التغلب عليها لرفع مستوى الاداء المهارى للانشطة المختلفة وكذلك التعرف على اهم النواحى النفسية لتحسين قدرة الفرد فى السيطرة على الموقف الذى يعيش فيه ، و يؤكد كل من "عبد الرحمن عدس "و "محى الدين تو"ق (١٩٩٨) ان شخصية الانسان عبارة عن كل متكامل : الجانب الجسمى المتعلق بصورة الجسم والجانب العقلانى المتعلق بالتفكير ، والجانب الانفعالى المتعلق بالعواطف والجانب الاجتماعى المتعلق بالاتجاهات الاجتماعية عامة فالجانب العقلى والانفعالى والادراكى يتأثروا الى حد بعيد بصورة الجسم (الجانب الجسمى) (٨ : ٧٥) ويشير "اسامه كامل راتب " (٢٠٠٠) ان مفهوم قيمة الذات من المفاهيم النفسية الهامة لذلك يبذل كل شخص الكثير من اجل حماية ذاته وتاكيدها فالشخص الرياضى الكفؤ هو الذى يسعى الى تدعيم قيمة ذاته اقتناعا منه ان قيمة الشخص الرياضى لذاته هو مفتاح الدافعية .(٣ : ٣٥١)

و يشير "الدرمان " " Alderman " (١٩٨٤) ان (صورة الجسم) مفهوم الذات الجسمية تحظى باهتمام كثير من علماء النفس فى الوقت الحاضر فالذات هى جوهر الشخصية ومفهوم الذات هى حجر الزاوية فيها وحيث ان صورة الجسم والسمات الشخصية يؤديان الى التفوق فى المجال المختار ويرتبطان بادراك النجاح والتحصيل فقد اكد "الدرمان" " Alderman " (١٩٨٤) ان المتفوقين رياضيا يتميزون بسمات نفسية خاصة تعتبر نموذجا للتحصيل و النجاح . (١٣ : ٤٨) ،واشار" سنجر " " Singer " ان كل نشاط رياضى له مقوماته وعوامله النفسية وان صورة الجسم و السمات الشخصية تحتل المكانه الاولى بين العوامل والمقومات الاخرى . (١٨ :٦٥)

مدرس بقسم التمرينات و الجمباز و التعبير الحركى

Scanned with MOBILE SCANNER

وهذا يؤكد ما أشار اليه "محمد حسن علاوى "(١٩٩٨) أن مفهوم صورة الجسم تعتبر أحد الأبعاد الهامه لشخصية الفرد وان اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشرا هاما يساعد فى التعرف على نمط سلوك الفرد تجاه الاخرين .(١٣١: ١٠)

و تشير الابحاث أن هناك انواع من الذات منها الجسمية والنفسية والنفس-جسمية ولعل مايهمنا فى هذه الدراسة مفهوم الذات الجسمية (صورة الجسم) ، و يشير عبد الرحمن عباس و محى الدين توفى ١٩٩٨ان هناك ابعاد للذات فى سن المراهقة ، اول هذه الابعاد ما يتصل بإدراك الفرد الحقيقى لقابلياته وامكانياته (صورة الجسم) اى الصورة التى يقدمها الفرد عن نفسه الى العالم الخارجى ، اما البعد الثانى فيما تتصل بذات المراهق هو ما يدعى بمرحلة الادراك الانتقالى او العابر (Transitory) لذاته وفى هذه الاثناء نجد ان مفهوم الذات يتذبذب كثيرا ، إذانه ينتقل من الحالة التى يكون فيها تسلطيا و تعويضيا و غير واقعى الى المرحلة التى يصبح فيها واقعيا و متزنا ، ان هذه هى المرحلة التى تتصادم فيها الدوافع الداخلية للذات بالدوافع الخارجة عنها ، ويكون ادراك الذات فى هذه المرحلة الانتقالية على الاغلب من النوع السلبى ، اما البعد الثالث فهو الخاص بالذات الاجتماعية للفرد ، من حيث كيفية نشوئها و تطورها . ان المراهق فى حالات التفاؤل يرى ان الناس الاخرين ينظرون اليه بطريقة حسنه ، وعندما يكون مكتئبا فإنه يتصور ان الناس لا يعيرونه الاهتمام اللائق به و لا يقدرونه حق قدرة والمراهق عندما يشعر انه غير مطمئن اجتماعيا فإنه لا يحاول اخفاء شعور عدم الاطمئنان هذا ، والبعد الرابع فى شخصية المراهق هو ما يتصل بالذات المثالية ، وهى الذات التى يطمح فى الوصول اليها ولا يخفى ان هذا الامر يتصل بمستوى القدرات و القابليات الموجودة عند المراهق و بحسن ادراكه لحقيقتها ، وكذلك بمستويات طموحه و بمدى بعدها او قربها من طاقاته و امكانياته . (٨ : ٣٦٠ - ٣٦١)

و يؤكد " هاشم حاسم السمرائى" (١٩٩٩) ان صورة الجسم ترتبط بالادراك ، فالادراك (perception)هو العملية التى نقوم عن طريقها بتنظيم انماط المنبهات وتفسيرها وإكسابها معنى والادراك فىعمله ليس اشبه بالالة التى يتجمع اجزاؤها فالانطباعات ليست تراكمية او تجمعية وانما يقوم العقل بتفسيرما يستقبله ويكامل بينه .والادراك عمليه وسيطة mediating process سابقة على الاستجابة النهائية وقد يختلف المثير الحسى ولكن يظل الادراك كما هو او يظل المدخل الحسى sensory input كما هو ولكن يختلف الادراك ، فما ندركه يعتمد من ناجية على طبيعة المثير و من ناحية اخرى وبدرجة اكبر على ذات الشخص ، ومن ثم يكون الادراك فى جوهره فهم الموقف الحالى فى ضوء الخبرة السابقة ،ويعتبر الاحساس (احساس الفرد بذاته) جزء من عمليات الادراك الكلية ، فتقوم عمليات الاحساس فقط بتسجيل المعلومات ، بينما يقوم الادراك بعمل ا لاستنتاجات وتفسيرها .

(١٢ : ١٢٩-١٣٠)كما اشار سنجر ١٩٨٠ ان التحديد البصرى لحاسة الادراك ، تؤهل الفرد لاداء اى مهارة حركية بدقة وكفاءة كما اكدت هذه الدراسات ان الادراك يسهم بدرجة كبيرة فى المهارات والانشطة الحركية . (١٩ : ٢٠٥)

Scanned with MOBILE SCANNER

وتؤكد الابحاث والدراسات

أن العوامل المؤثرة فى الادراك هى :

١ -**الدافعية** : يجب ان يكون لدى الفرد الرغبة فى الملاحظة اذا ما انتبه الى الاشارات المؤثرة كما ان الدوافع تنمى لدى الفرد مجموعةمن الفروض لمل يتوقع فتساعده على الانتباه الى المثير الذى يقوده الى الاتجاه الصحيح .

٢ - **الخبرة السابقة** :تساعد على ترقى حاسة التوقع التى بدورها تساعد على ادراك افضل ، فالالفة بالمثير فى مواقف مشابهه تساعد على تحسن التعلم الحركى .

٣ - **سلامة الاجهزة المختلفة** : نجد ان الاعمى مثلا لا يستوى مع البصير فى عملية الادراك البصرى،و ايضا اذا حدث خلل فى الجهاز العصبى يعوق ذلك عن القيام بالعملية الادراكية السليمة.

٤ -**العوامل الذاتية** : وتشمل معتقدات الفرد واتجاهاته و ارائه .

٥ -**عوامل تتصل بالمدرك** : مثل شدة المدرك ووضوحه ومداه ونوع المجال الذى يودى به المدرك من حيث البروز و الهامشية .

٦ - **البيئه الخارجية** : يتأثر الادراك ببيئة الفرد لانه يكتسب خبرات و مهارات عن طريق الصله الادراكية بينه وبين مجاله الخارجى . (٤ :١٢٣)

مشكلة البحث :-

وتظهر اهمية الدراسة من خلال احتكاك الباحثة بالطالبات اثناء المحاضرات العملية لمادة التمرينات وملاحظة ان الطالبات لديهن الاستعداد الجسمى للاداء ولكن لايستطيعون التكيف الكامل للاداء وهو اهم ما تتطلبه هذه الكلية التطبيقية ويبدين فى مستوى منخفض فى الاداء المهارى ذلك بالرغم من معرفتهم وادراكهم للنجاح ومحاولة الوصول اليه دون التعرف على الاسباب الرئيسية التى تعوق تحقيق ذلك .مما دعا الباحثة للخوض فى هذا الموضوع ومحاولة التعرف على صورة الجسم وادراك النجاح وعلاقتهم بمستوى الاداء المهارى لدى طالبات الفرقة الثالثة فى مادة التمرينات وذلك بعد القراءات المستفيضة و المتكررة فى علم النفس العام وعلم النفس الاجتماعى و علم النفس الرياضى فقد يفيد ذلك التعرف على التصورات الايجابية للفرد نحو صورة جسمه (ذاته) وما يتمتع به نحو تقديره لذاته وكذلك درجة اجتماعيته مع الاخرين و ادراكه وتحمله للمسئولية (نجاحه) . (١٠ :١٣١)، لانه مما لا شك فيه ان الاحتفاظ بمفهوم واضح و ثابت وايجابى للذات ينمى العديد من السمات الايجابية كتقدير الذات و وتقويمها تقويما واقعيا ، وبذلك يتمكن الافراد من تقدير علاقاتهم مع الاخرين بشكل ادق مما يسهم من تكيفهم الاجتماعى و بذلك تظهر اهمية دراسة صورة الجسم (مفهوم الذات) كنواه لنمط الشخصية وتأثيرها فى شكل السمات المختلفة ، فيرى البعض ان من المحتمل ان يودى الشخص فى ضوء صورة جسمه (ذاته) دورا اجتماعيا متوقعا منه و غير متوقع من غيره و تحدد ما يتمكن من ادائه و ما لا يتمكنه وهذا يؤثر تأثيرا مقصودا على شخصية الفرد .وهناك التأثير غير المقصود المتعلق بنوع شعور و تقدير الافراد لاجسامهم (صورة اجسامهم) . (١٢ :١٧٤-٧٨)

Scanned with MOBILE SCANNER

اهداف البحث :-

يهدف البحث التعرف على

١- صورة الجسم (مفهوم الذات) وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى لدى الطالبات المتفوقات و الغير متفوقات لطالبات الفرقة الثالثة .

٢- ادراك النجاح بمعدية (التنافسية - التفوق) وعلاقته بمستوى الاداء المهارى لدى الطالبات المتفوقات و الغير متفوقات لطالبات الفرقة الثالثة .

٣- ايجاد العلاقات المختلفة بين كل من صورة الجسم وادراك النجاح بمعدية (التنافسية - التفوق) والاداء المهارى بين المتفوقات و الغير متفوقات لطالبات الفرقة الثالثة.

فروض البحث :-

يفترض البحث ان

١ - هناك علاقة ايجابية بين صورة الجسم (مفهوم الذات) ومستوى الاداء المهارى بين المتفوقات و الغير متفوقات لطالبات الفرقة الثالثة.

٢- هناك علاقة ايجابية بين ادراك النجاح بمعدية (التنافسية - التفوق) ومستوى الاداء المهارى بين المتفوقات و الغير متفوقات لطالبات الفرقة الثالثة .

٣-هناك علاقات مختلفة بين كل من صورة الجسم وادراك النجاح بمعدية (التنافسية - التفوق) ومستوى الاداء المهارى بين المتفوقات و الغير متفوقات لطالبات الفرقة الثالثة .

المصطلحات المستخدمه :-

"صورة الجسم ":الصورة او التصور المعلى الذى لدى الفرد عن جسمه الخاص اثناء الراحة او فى الحركة او فى اية لحظة .(٣ : ٤٢٨)

"الادراك " :هو التبصر ذو المعنى بالموضوع المثير اى يقع بين العمليات الحسية والمعرفية .(١٢ : ١٣٠)

الدرسات المرتبطة العربية والاجنبية

١- دراسة "اسامة كامل راتب "(١٩٨٢) (٢)

تهدف الدراسة الى التعرف على مستوى الاداء الحركى وعلاقته بمفهوم الذات والاتجاهات لتلاميذ المرحلة الثانوية ، واشتملت العينة ١٦٦ تلميذا من منطقة الجيزة وقد استخدم مقياس جسمى (كما اراه) لقياس الذات الجسمية ، وكانت نتيجة الدراسة ان التلاميذ ذوى الدرجات المرتفعة فى اختبار الاداء الحركى لديهم اتجاهات موجبة نحو مفهوم الذات لاجسامهم .

٢ -دراسة "اخلاص عبد الحفيظ" (١٩٨٤) (١)

تهدف الدراسة الى التعرف على العلاقة بين مستوى الاداء المهارى ومفهوم الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق واشتملت العينة على ٨٠ طالبة من الفرقة الثانية والثالثة عام ١٩٨٣ واستخدمت اختبار (تنسى) لمفهوم الذات واختبار (جسمى كما اراه) ، وكانت نتيجة الدراسة وجود فروق دالة احصائيا للطالبات ذات المستوى المهارى المرتفع فى الذات الجسمية وابعاد مفهوم الذات .

٣- دراسة "سامية ربيع " (١٩٨٥) (٦)

- تهدف الدراسة الى معرفة مدى تأثير برنامج للتعبير الحركى على مفهوم الذات الجسمية وكانت العينة تتكون من ١٥٠ طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية اعمارهم من ١٩ : ٢٣ من المتفوقات فى مادة التعبير الحركى

Scanned with MOBILE SCANNER

واستخدمت الباحثة مقياس(تنسى) لمفهوم الذات ، وكانت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائيا فى مفهوم الذات لدى المتفوقات فى مادة التعبير الحركى .

٤- دراسة "وير" "Weier" (١٩٩٦) (٢١)

عنوان الدراسة العلاقة بين صورة الجسم واصحاب الاجسام الزائدة ، تهدف الدراسة التعرف على السمنة المفرطة و علاقتها بالفهم والادراك الجيد لصورة الجسم ، اختيرت العينة بالطريقة العمدية من طالبات الجامعة وعددهم ٤٢ طالبة لم يمارسوا نشاط التمرينات فى فترة نهاية الفصل الدراسى الاول ١٩٩٦ ، ٤٠ طالبة منتقاه و مارسن نشاط التمرينات و لم ينقطعن عن الممارسة فى نهاية الفصل الدراسى الاول ، وكانت نتائج الدراسة ان شكل و بنية وصورة الجسم عند الطالبان التى لم ينقطعن عن الممارسة كانت افضل حتى مع عدم نقصان الوزن .

٥- دراسة "بيرث" "Pierce" (١٩٩٨) (١٥)

تهدف الدراسة التعرف على الفروق بين صورة الجسم للاعبات المحترفات للباليه والبنية المثالية للجسم

العينةتم اختيارها من ١٠ لاعبات محترفات للباليه ، وكانت نتائج الدراسة ان لاعبات الباليه نتيجة الممارسة منذ الطفولة للباليه ونتيجة المرونة الشديدة للجسم دون اعطاء تمرينات تعويضية ، فقد ادى ذلك ببعض التشوهات فى صورة وشكل الجسم ابعدتهم عن الوصول للصورة المثالية للجسم . (١٥)

٦- دراسة "سكيولى " "Scully" (١٩٩٨) (١٧)

العلاقة بين التمرينات البدنية والصحة النفسية

تهدف الدراسة التعرف على العلاقة بين ممارسة التمرينات البدنية والصحة النفسية ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الناشئات الممارسات للتمرينات البدنية ، ودلت نتائج الدراسة ان هناك علاقة قوية ومركبة بين الصحة النفسية و ممارسة التمرينات البدنية،حيث ان عدم مراعاة الصحة النفسية للناشئات تؤدى بهم الى الانسحاب من الممارسة او تؤدى بهم الى الادمان .

٧- دراسة "ريفا" "Rsiva" (١٩٩٨) (١٦)

عنوان الدراسة تكيف صورة الجسم مع العمل الواقع من ممارسة الرياضة ، تهدف الدراسة الى مقارنة كل من صورة الجسم والرضا الحركى والاحباط بين المراهقين ، عينة الدراسة اختيرت من ٢٤ سيدة من الممارسين للتمرينات ١٠ دقائق يوميا واخرى لهم اختبار صورة الجسم قبلى وبعدى وكانت نتائج الدراسة ان السيدات الراشدات قبل ممارسة التمرينات كانت تتميز بعدم الرضاعلى شكل وصورة اجسامهم اما بعد الممارسة وحدوث تغيير فى الشكل الخارجى وصورة الجسم زادت بعض النواحى النفسية ايجابية .

٨- دراسة" سميث"Smith" (١٩٩٨) (٢٠)

عنوان الدراسة الاداء الحركى و صورة الجسم و علاقتهما بالرضا بين الرجال والسيدات ، تهدف الدراسة التعرف على علاقة الاداء الحركى وصورة الجسم بالرضا الحركى ، العينه اختيرت بالطريقة العمدية وعددها ٧٨رجل و١٠٠سيدة ، السن ما بين ١٨ ، ٢٣ سنه مع استخدام المنهج المسحى ، نتائج هذه الدراسة ان عدم الرضا على التوزيعات فى الجسم بين الرجال والسيدات الغير ممارسات للتمرينات كانت غير دالة ، عكس السيدات الممارسات للتمرينات فقد مارسوا التمرينات لاظهارصورة وشكل الجسم بطريقه جيدة اكثر من الرجال .

٩- دراسة "شين سوالم" "Chen,Swalm" (١٩٩٨) (١٤)

عنوان الدراسة مقارنة الادراك وصورة الجسم بين الصينيين والامريكيين فى الجامعة ، تهدف الدراسة التعرف على الفروق بين ادراك وصورة الجسم بين الصينيين والامريكين ، العينة تم اختيارها بالطريقة العمدية وعددها ٢٨٩طالبة

Scanned with MOBILE SCANNER

وطالب من الصين و ١٨٠ طالبة وطالب من الامركيين ، وتم استخدام المنهج المسحى ، وكانت نتائج الدراسة ان الطلاب والطالبات الامريكيين لديهم الرضا عن احسامهم افضل من الصينيين ولكن الامريكيين والصينيين كل منهما لديه الادراك و الفهم المضبوط والجيد لاحسامهم ، وكذلك الاحساس باحسامهم عند اداء الحركات المختلفة و بالتالى كل منهما لديه الرضا عن هذه الاحسام حيث ان الدلالة غيرواضحة عند المقارنه . (١٤)

Scanned with MOBILE SCANNER

اجراءات البحث :-

١- منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج المسحى لمناسبته لهذه الدراسة .

٢-عينة البحث :-

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة وعددهم ٢٤٠ طالبة تم استبعاد ٤٠ طالبة للاسباب الاتية :-

١- ٣٠ طالبة راسبة فى اكثر من ٣ مواد .

٢- ١٠ مصابات ولا يستطيعون تأدية الاختبار التطبيقى .

ويتضح من جدول (١) ، (٢) ، (٣) تجانس افراد مجتمع و عينة البحث .

جدول (١)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء

و التفلطح لمجتمع البحث فى المتغيراتالمختارة قيد البحث

ن = ٢٠٠

المتغيرات	م	ع	الوسيط	معامل الإلتواء	معامل التفلطح
السن	١٩ر٩١٥	٠ر٧٢٨	٢٠	٠ر٣٥٠	-٣ر٣٢٩
الطول :	١٦٣ر٢٢	٤ر٠٢٣	١٦٣	٠ر١٦٤	-٣ر١١٧
الوزن	٦٠ر٦٩٥	٦ر٥٥٧	٦١	٠ر١٤٠	-٠ر٦٦٨
صورة الجسم	٧٥ر٨٥٠	١٠ر٢٩٦	٧٣ر٥	٠ر٦٨٥	-٠ر٦١٩
التنافسية	١٨ر٦٠٥	٤ر٦٩٩	١٨	٠ر٣٨٦	-٠ر١٤٠
التفوق	٢٩ر٥٠٥	٤ر٦٠٢	٣١	٠ر٩٧٥	-٠ر٨٥٦
ادراك النجاح	٤٨ر١١٠	٧ر٧٩٠	٤٨	٠ر١٠٥	-٠ر٦٢٥
الاداء المهارى	١٧ر١٤٠	٤ر٠٠٦	١٧	٠ر٠٤٢	-٠ر٥٣٨

يتضح من الجدول رقم (١) ان معاملات الالتواء و التفلطح لمجتمع البحث فى المتغيرات قيد البحث قد إنحصرت ما بين (+٣،-٣) ممايدل على أن مجتمع البحث مجتمع اعتدالى متجانس فى هذه المتغيرات .

Scanned with MOBILE SCANNER

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء

و التفلطح فى المتغيرات المختارة قيد البحث

المجموعتين المتفوقة و الغير متفوقة

ن = ١٨٠

المتغيرات	م	ع	الوسيط	معامل الإلتواء	معامل التفلطح
السن	١٩ر٩٥٠	٠ر٧١٩	٢٠	٠ر٢٠٩	-٠ر٣٢٩
الطول	١٦٣ر٢٤٤	٤ر٠٠١	١٦٣	٠ر١٨٣	-٣ر٧٠٢
الوزن	٦٠ر٨٧٨	٦ر٥٥١	٦١	٠ر٠٥٦	-٠ر٦١٨
صورة الجسم	٧٥ر٣٧٨	١٠ر٤٣٠	٧٣	٠ر٦٨٤	-٠ر٥٠٠
التنافسية	١٨ر٤٠٦	٤ر٧٩٦	١٨	٠ر٢٥٤	-٠ر٠٧٠
التفوق	٢٩ر٢٨٣	٤ر٦٢٨	٣١	١ر١١٣	-٠ر٨٨٧
ادراك النجاح	٤٧ر٦٨٩	٧ر٨٢٧	٤٧	٠ر١٦٨	-٠ر٧٢٣
الاداء المهارى	١٧ر٢٢٨	٤ر٠٥٩	١٧	٠ر٢٦٤	-٠ر٤١٤

يتضح من الجدول (٢) أن معامل الإلتواء و التفلطح لعينة البحث فى المتغيرات قيد البحث قد إنحصرت ما بين (+٣ ، -٣) مما يدل على تجانس مجتمع البحث فى هذه المتغيرات

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى و قيمة "ت" بين المجموعتين

المتفوقة والغير متفوقة فى متغيرات البحث (تكافؤ)

(ن=١٨٠)

المتغيرات	المجموعة المتفوقة		المجموعة الغير متفوقه		قيمة " ت "	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
السن	١٩ر٠٠٩	٠ر٤٧٥	٢٠ر٠٠٠	٠ر٨٩٩	٠ر٩٢٧	غير دال
الطول	٦٣ر٦٧٨	٤ر٠٣٩	١٦٢ر٨١١	٣ر٩٣٧	١ر٤٥٠	غير دال
الوزن	٦١ر٥٠٠	٦ر٤١٧	٦٠ر٢٥٦	٦ر٦٦٠	١ر٢٦٩	غير دال
صورة الجسم	٧٩ر٥٣٣	١١ر٠٨٦	٧١ر٢٢٢	٧ر٨٠٨	٥ر٧٨٢	دال
التنافسية	١٩ر٨٤٤	٤ر٦٠٣	١٦ر٩٦٧	٤ر٥٧٠	٤ر١٨٥	دال
التفوق	٣١ر٤٠٠	٤ر٣٧٣	٢٧ر١٦٧	٣ر٨٦١	٦ر٨٤٧	دال
ادراك النجاح	٥١ر٢٤٤	٧ر٦٧٩	٤٤ر٢٦٤	٣ر٥٩٤	٧ر٧٦٧	دال
الاداء المهارى	١٨ر٨٥٦	٣ر٨٤٧	١٥ر٦٠٠	٣ر٦٠٣	٥ر٨٢٧	دال

قيمه (ت) الجدولية (١ر٩٦) عند مستوى (٠ر٠٥).

Scanned with MOBILE SCANNER

يتضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق داله احصاليا بين المجموعتين (المتفوقة و الغير متفوقة) فى السن و الطول و الوزن ، ووجود فروق دالة احصاليا فى صورة الجسم ، وادراك النجاح التنافسية و التفوق) ، الاداء المهارى مما يدل على تكافؤ العينة .

٣ - ادوات جمع البيانات :-

المقاييس المستخدمه :-

أ-مقياس صورة الجسم الذى صممه "محمد حسن علاوى" وهو عبارة عن ١٥ عبـــارة وعكســـها ويقوم الفرد بالاجابه على المقياس وفقا لدرجه انطباق الصفة عليه ، وعند تطبيق المقياس يراعى عنونته كما يلى (جسمى كما اراه) .(مرفق ١)

ب- مقياس ادراك النجاح الذى وضعه "مارش "" Marsh "(١٩٩٤)وقام بتعريبه "محمد حسـن علاوى "وهو عبارة عن ١٢ عبارة لقياس بعدى (التنافسية ٦ عبارات) ،(التفوق ٨ عبـــارات) تقوم الطالبة بالاجابة على عبارات المقياس على مقياس مدرج من ٥ تدريجات (بدرجة كبيرة جدا – بدرجة كبيرة – بدرجة متوسطة – بدرجة قليلة – بدرجة قليلة جدا) .(مرفق ٢)

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :-

قامت الباحثة بإيجاد المعاملات العلمية لهذه الاختبارات و قد استعانت بالمراجع العلميـــة و الابحـــاث السابقة فى تحديد درجة صدق هذه الاختبارات حيث انه قد سبق تطبيقها فى المجتمعـــات المصريـــة و حصلت على معاملات صدقعالية ، كما قامت الباحثة بحساب اعامل ثبات الاختبارات عن طريـــق الربيع الادنى و الربيع الاعلى .

جدول (٤)

معامل الثبات فى اختبار صورة الجسم وادراك النجاح

(ن= ٢٠)

المتغيرات	القياس الاول		القياس الثانى		قيمة " ر "	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
صورة الجسم	٨٠ر١٠	٨ر٠١٢	٧٢ر٥٥	٨ر٨٢٩	٠ر٦٦٧	دال
ادراك النجاح	٥١ر٩٠	٦ر٤٤٧	٤٥ر٦٠	٦ر٠٢١	٠ر٧٢٣	دال

قيمة (ر)الجدولية (٠ر٤٤٤) عند مستوى (٠ر٠٥)

Scanned with MOBILE SCANNER

يتضح من الجدول (٤) إن معامل الثبات فى اختبار صورة الجسم (٦٦٧ر٠)، وإدراك النجـــاح (٧٢٣ر٠) و هى دالة إحصائيا عند مستوى (٠٥ر٠)

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الربيع الادنى و الربيع الاعلى فى إختبار

صورة الجسم و إدراك النجاح

فى الدراسة الاستطلاعية

(ن =٢٠)

المتغيرات	الربيع الادنى		الربيع الأعلى		قيمة " ت "	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
صورة الجسم	٦٩ر٦	٤ر٣٣٦	٨٨ر٨	٢ر٨٨٥	٧ر٦٠٤	دال
ادراك النجاح	٤٣	٥ر٠٥	٥٨ر٦	١ر٩٤٩	٥ر٧٦٤	دال

قيمة (ت) الجدولية (٢ر٣١) عند مستوى (٠٥ر٠) .

يتضح من الجدول (٥)وجود فروق داله إحصائيا بين الربيع الأدنى و الربيع الأعلـــى فى اختبـــار صورة الجسم و إدراك النجاح عند مستوى (٠٥ر٠) و هذا يشير الى صدق الاختبار فى التمـــايز بين المستوى الأدنى و الأعلى .

٤- اجراءات الدراسة :-

١- **الدراسة الاستطلاعية** : قامت الباحثة باجراء اختبارى صورة الجسم وادراك النجاح علـــى شعبة كاملة وعددها ٢٠ طالبة من الفرقة الثالثة وذلك فى فترة تسبق الاختبـــار التطبيقـــى باسبوع وايجاد العلاقة بين متغيرات البحث ودرجات اعمـــال الســـنة وذلـــك فى يـــوم ١٩٩٩/١٢/١

اجراء اختبارات البحث :-

قامت الباحثة باجراء مقياسى صورة الجسم وادراك النجاح على الطالبات وعددهن ١٨٠ طالبة فى الفترة التى تسبق اختبار مادة التمرينات بأسبوع اى يوم ١٩٩٩/١٢/٧ ، وتم التعرف على درجـات الامتحان التطبيقى (الاداء المهارى) وذلك من يوم ١٩٩٩/١٢/١٤الى الســبت ١٩٩٩/١٢/١٩ حيث استغرقت ٥ ايام وهى فترة اداء الفرقة الثالثة للامتحان التطبيقى حيث قسمت الطالبات فى ضوء درجات الامتحان التطبيقى الى ٩٠ طالبة متفوقة ، ٩٠ طالبة غير متفوقة (مستوى متوسط أو اقـــل قليلا) وتم ايجاد العلاقات بين صورة الجسم (مفهوم الذات) و بـــين ادراك النجـــاح ببعديـــه(التنافسية والتفوق) و الربط بينهما وبين نتائج الامتحان التطبيقى (العملى) .

Scanned with MOBILE SCANNER

جدول(٦)

معاملات الارتباط بين متغيرات البحث للمجموعة المتفوقة

(ن = ٩٠)

المتغيرات	السن	الطول	الوزن	صورة الجسم	التنافسية	التفوق	إدراك النجاح	الأداء المهارى
السن	١	٠٦٤ر	٢٨٢ر	٠٠٢٢ر	٠١٣٠ر	١٧٥ر	١٧٨ر	٠٠٦٣ر
الطول		١	٢٩٩ر	٠٦٩٦ر	٠٦١٨ر	٤٤٨ر	٦٢٦ر	٠٤٥٤ر
الوزن			١	٢٤٤ر	١٥٩ر	١٩٠ر	٢٠٤ر	١٢٨ر
صورة الجسم				١	٤٥٣ر	٤٣٩ر	٥٢١ر	٣٨٦ر
التنافسية					١	٤٦٤ر	٨٦٣ر	٥١٠ر
التفوق						١	٨٤٧ر	٤٢٣ر
ادراك النجاح							١	٥٤٧ر
الاداء المهارى								١

قيمة (ر) الجدولية (٢١٧ر ٠)عند مستوى ٠٥ر ٠

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود إرتباط ذو دلالة بين صورة الجسم و إدراك النجاح (التنافسية و التفوق)

، وصورة الجسم و الاداء المهارى ، وبين التنافسية والتفوق و الاداء المهارى ، وبين (الوزن و صورة الجسم و إدراك النجاح) للطالبات المتفوقات .

Scanned with CamScanner MOBILE SCANNER

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين متغيرات البحث للمجموعة الغير متفوقة

(ن= ٩٠)

المتغيرات	السن	الطول	الوزن	صورة الجسم	التنافسية	التفوق	إدراك النجاح	الأداء المهارى
السن	١	٠٦٣ر	٠٣٨ر	٠١٨ر	٠٣٠ر٠	١٠٧ر	٠٨٨ر	٠١٠ر٠
الطول		١	٠٧٠ر	٠٣٠٩ر٠	١٢١ر٠	٠٢١ر	٠٧٧ر	١٨٤ر
الوزن			١	٢٩٨ر	٠٤٩ر	٠١٢ر	٠٤٣ر	٢٠٩ر
صورة الجسم				١	٢٣٧ر	٠٢٤ر	١٨٩ر	٠٥٠ر
التنافسية					١	٠٨٢ر	٧٨٦ر	٤٧٠ر
التفوق						١	٦٨١ر	١٠٢ر
ادراك النجاح							١	٤٠٩ر
الاداء المهارى								١

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود ارتباط بين احد ابعاد ادراك النجاح وهو (التنافسية وبين الأداء المهاري لدي الطالبات غير المتفوقات وعلاقة بين والوزن والطول وصورة الجسم للطالبات الغير المتفوقات.

٤- عرض النتائج و مناقشتها :

يتضح من الجدول رقم (٦) الخاص بمعاملات الارتباط بين متغيرات البحث للمجموعة المتفوقة ، وجود ارتباط بين صورة الجسم (مفهوم الذات) و الاداء المهارى لدى الطالبات المتفوقات ، وترجع الباحثة ذلك الى أن هؤلاء الطالبات لديهم خبرات نجاح مبكرة فلذلك يكونون اكثر ثقة بأنفسهم و يشعرون بالمزيد من قيمه ذاتهم ، و الطالبة التى تدرك انها ذات ايجابية تجاه صورة جسمها فإن ذلك يدفعها للاداء بأعلى امكانيات جسمية لديها حيث أن نظرة الفرد الى ذاته (صورة جسمه) هى محصلة عدة اشياء تربطها معا عدة روابط ، فيشير الى ذلك "عبد الرحمن علس" ، "محيى الين توق"(١٩٩٨) (٨) ،كما يشير الى ذلك " اسامه كامل راتب "(١٩٩٩) (٣) ، "إخلاص نور الدين" (١٩٨٤) (١) ، "وسامية ربيع" (١٩٨٥) (٦)، وكذلك"سكالى" "Scully "(١٩٩٨) (١٧)، " بيرث " " Pierrce " (١٩٩٩) (١٥) حيث انهم يرون أن صورة الجسم و مفهوم الفرد لذاته كلما كانت ايجابية كلما زاد ثقة وحب وإرادة الفرد فى التميز فى الاداء ،فيؤثر ذلك على رفع مستوى الاداء المهارى ، كما يتضح

Scanned with MOBILE SCANNER

من جدول (٦) وجود علاقة بين إدراك النجاح و الاداء المهارى وترجع الباحثة ذلك الى أن الطالبات يدركون أهمية وجود التميز فى المواد المتعلمة وخاصة التمرينات و يدركون أهمية معرفة النتائج لذلك فهم يبذلون اقصى جهد لاستخدام امكانياتهم للوصول الى النجاح ،حيث يكون النجاح بمثابة دافع لهن ، فالافراد الذين يوجد لديهم دافع للتحصيل مرتفع يعملون بجدية اكثر من غيرهم و يحققون نجاحات أكثر و يشير الى ذلك "عبد الرحمن عيسى" (١٩٩٨)، "اسامه كامل راتب" ، و"محمد حسن علاوى" أن المتعلم المدرك هو من كانت لديه خبرات كثيرة ، و لديه القدرة على التكيف و هو قادر على استخدام ما يعرفه فى مواقف جديدة ،لانه مدرك للهدف المحدد له فيحاول الوصول اليه ، فالمرتفعون فى التحصيل و الانجاز واقعيون فى انتهاز الفرص و اخذ مجازفات بعكس المنخفضين فى التحصيل و الانجاز الذين اما أن يقبلوا بواقع بسيط او ان يطمحوا فى واقع اكبر بكثير من قدرتهم على تحقيقه . (٨ :١٤٥) و بذلك يكون قد تحقق الفرض ا لاول للبحث

كما يتضح من الجدول (٧) الخاص بمعاملات الارتباط بين متغيرات البحث للمجموعة الغير متفوقة ، وجود ارتباط بين احد ابعاد ادراك النجاح وهو (التنافسية) و بين الاداء المهارى لدى الطالبات الغير متفوقات ، و ترجع الباحثة ذلك الى أن الانشطة التى تؤدى بصورة جماعية كالتمرينات تتميز بعدة ادراكات فى وقت واحد و ذلك لاداء المهارات الحركية فى صورة اكثر ايجابية و تعتبر هذة الانشطة من اشكال المنافسات، التى تتميز بالتعدد و التنوع و الطالبة فى مرحلة الشباب و هو هذا السن الجامعى امامها احدى الاختيارين اما أن تنجح و تتنافس منافسة ذات اثر ايجابى فى تكوين صلات قوية مع الاخرين فتسعى الى تحقيق النجاح ، واما تجنح الى العزلة و الاحباط ويصيبها الفشل الدائم و المتكرر فى الاداء ، لذلك فإنهم يعمدون الى استخدا م خبراتهم الذاتية بشكل تنافسى نافع ، ويحاولون التصدى للمشاكل التى تواجه قدراتهم باسلوب بناء هادف ، ويشير الى ذلك محمد حسن علاوى ١٩٩٨ (١٠ : ٤٧) ، و "اسامه كامل " (١٩٩٩) (٣ : ٣٥١) و "بيرث" و"سكالى" (١٩٩٩)(١٥ ، ١٧) أن هناك رغبة داخل الرياضى للكسب والتحقيق التنافسى للنجاح و لذلك يضع الرياضى ، (الطالبة) عدة واجبات صعبة و اهمها الاداء المهارى فيزيد التنافس المستمر للوصول اليه . وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى

كمايتضح من جدول (٦) ، (٧) وجود علاقة بين الطول والوزن و صورة الجسم و الادراك ، و ترجع الباحثة ذلك الى الطول و الوزن هى هى المظهر الخارجى للجسم (جاذبية الجسم) فمنها تكتسب الطالبة الثقة فى النفس بصفة عامة و ثقة فى الاداء بصفة خاصة مع ادراكها التام لامكانياتها لذلك فهى تسعى فى ضوء مظهرها الخارجى ان تكتسب صورة ايجابية لجسمها حتى تصل الى ما تريد من نجاح و تفوق فيشير الى ذلك كل من محمد حسن علاوى ، محمود عنان (١١) ، اسامه كامل راتب ، بيرث ، سكيولى ، و سميث أن العلاقة الطردية بين مواصفات و صورة الجسم و مستوى الاداء تؤثر و تتأثر ببعضها البعض و أن مشاعر السعادة و الرضا الحركى تأتى نتيجة المظهر الخارجى و الداخلى لصورة الجسم لذاته ، (١٠ : ٩٥) . و بذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث

Scanned with MOBILE SCANNER

الاستخلاصات :

فى حدود عية و منهج و اهداف البحث استنتجت الباحثة الاتى :-

١- هناك علاقة ايجابية بين صورة الجسم و الاداء المهارى ، فكلما زادت ايجابية الطالبة تجاه صـــورة جسمها و نالها الرضا كلما تحسن مستوى الاداء المهارى .

٢- هناك علاقة طردية بين ادراك النجاح ببعديه (التنافسية والتفوق) و بين الاداء المهارى ، فكلما زاد الاحساس والادراك الجيد للنجاح ، كلما تحسن مستوى الاداء المهارى .

٣- هناك علاقات عكسية بين الوزن و مستوى الا داء المهارى ، كلما زاد الوزن ، قلـــت الثقـــة بالنفس و انخفض مستوى الاداء ، و هناك علاقة طردية بين الطول و صورة الجسم و مســـتوى الاداء ، فكلما زادت الطالبة فى الطول بالقدر المناسب كلما زادت ايجابياتها نحو صورة جســـمها فتحسن مستوى الاداء .

التوصيات :-

فى ضوء الاستنتاجات المستخلصة من نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى :-

١- الاسترشاد بنتائج البحث الحالية للتعرف على اهمية صورة الجسم (مفهوم الذات) و محاولة تنمية هذا الجانب لدى الطالبات .

٢- الاهتمام بالنواحى النفسية المختلفة و ما يرتبط بها من عوامل خارجية .

٣- ضرورة تطبيق مقياس صورة الجسم (مفهوم الذات) على انشطة رياضية متنوعة مع إختـــلاف المراحل السنية .

٤- ضرورة ربط مقياس صورة الجسم ببعض المقاييس الجسمية و بعض المقييس النفسية الاخـــرى كالثقة بالنفس – الرضا الحركى .

Scanned with MOBILE SCANNER

المراجع العربية والاجنبية :-

١ -اخلاص نور الدين : مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الاداء المهارى لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٤ م .

٢ -اسا مه كامل راتب : مستوى الاداء الحركى وعلاقته بمفهوم الذات و الاتجاهات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ١٩٨٢ .

٣ -اسامه كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم التطبيقات ، دار الفكر العربى ، الطبعة الثالثة ، ٢٠٠٠ م .

٤-انتصار يونس : السلوك الانسانى ، دار المعارف ١٩٨٩ م .

٥-بدر محمد الأنصارى : قياس الشخصية ، دار الكتاب الحديث ، ٢٠٠٠ م .

٦- سامية ربيع محمد مفهوم الذات لدى المتفوقات فى التعبير الحركى و علاقته ببعض المتغيرات المختارة ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنل ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .

٧.صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوى و النفسى ، اساسياته و تطبيقاته توجهانه المعاصرة ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠٠م .

٨- عبد الرحمن عدس ،محى الدين توق : المدخل الى علم النفس ، دار الفكر للطباعة ، الطبعة الثالثة ، ١٩٩٨ .

٩- محمد العربى شمعون : السمات الانفعالية و علاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه منشورة كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٧٩م.

١٠-محمد حسن علاوى : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ،مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الاولى ١٩٩٨ م .

١١- محمود عبد الفتاح عنان : سيكلوجية التربية البدنية و الرياضة النظرية و التطبيق و و التحريب ، دار الفكر العربى ، الطبعة الاولى ، ١٩٩٥

١٢-هاشم جاسم السمرائى : علم النفس العام ، مركزعبادى للدراسات والنشر ، الطبعة الاولى ، ٢٠٠٠ م .

Scanned with MOBILE SCANNER

13-Alderman ,R.B., psychological Behavior in sport ,W.B.saunders co ., London , 1974 . P 48 .

14-Chen,-W.,swalm, -r.-L " chinese and American colleg students,body image :perceived body shap and body affect " perceptual and motor skills (missoula , mont)87 (2) , oct 1998 , 395-403 .

15-Pierrce ,E .–F .: Distortion of body image among elite female dancers ; Perceptual and motor skills (missoula, mont .)87(3part 1)Dec(1998):769-770 .

16- Riva, - G :Modifications of body- image induced by virtual reality :Perceptual and motor skills (Missoula, mont.)86(1) ,feb(1998),163-170 .

17 -Scully,-D;Kremer.: "Physical exercise and psychological well being :a criticalreview":British journal of sport medicine (oxford,England)32(2),june (1998):,111-120 .

18 -Singer ,V.R.,coacing athletics and psycology ,Mcgraw hill book co. , Newyork ,1975 P 65.

19 -Singer N.Robert " motor learning and human performance " 3rd ed ., Macmilla publishing co ., INC ., New York , 1980 .

20 -Smith,-B.-L.,Handly,-p .: " the differrences in exercise motivation and body image satisfaction among " perceptual and motor skills (missoula, mont .) 86 , april 1998 ,723- 732.

21 - Weier ,-k.-L.: "The relationship between perceived body image and percent body fat among " Microform publications, Int ,1 Inst for sport &human performance , 1996

الوثيقة : -

Scanned with MOBILE SCANNER