

العروض الرياضية وتأثيرها على إدراك الذات البدنية والتكوين الجسمي لطالبات كلية التربية الرياضية د/نسمة محمد فراج عبدالعظيم

مقدمة ومشكلة البحث

أكد العديد من الباحثين أن التفوق في مجال الرياضة مرتبط إلى حد كبير بالسمات الشخصية والمرتبطة بالخصائص البدنية المميزة لنوع النشاط الرياضي الممارس سواء كانت أنشطة فردية أو جماعية بما في ذلك العروض الرياضية.

وتعد العروض الرياضية من أوجه الأنشطة الرياضية الهامة والفعالة لتأثيراتها الإيجابية للعديد للفرد والمجتمع، لذا أهتمت معظم الدول المتقدمة بهذا النشاط الرياضي وهيئت له الإمكانيات المادية والبشرية لإدراكها بضرورته بالنسبة للمراحل السنوية المختلفة، كما أن الكثير من الدول العربية بوجه عام وجمهورية مصر العربية بوجه خاص أصبحت تهتم اهتماما كبيرا بالمهرجانات والعروض الرياضية. (9 : 111)

كما تكسب الفرد العديد من القيم والسمات والصفات الخلقية الجيدة والروح الاجتماعية نتيجة للتدريب الجماعي والتعاون بين المشتركين أثناء التدريب، بالإضافة إلى أنها تؤثر في شخصية الفرد وتكسبه الثقافة بالنفس من خلال شعوره بالتفوق والامتنياز بجانب اكتسابه للصفات البدنية نتيجة لقدرته على الأداء المميز، وخاصة إذا ما شعر بتقدير الآخرين، والذي يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الفني والوصول إلى مستوى عال من الأداء. (10 : 277)

وتتضح أهمية العروض الرياضية وما لها من تأثير قوى وخاصة لدى طلاب كليات التربية الرياضية من حيث اكتساب اللياقة البدنية بما ينعكس على الإحساس بالرضا الحركي والنفسي والمهني، كما تنمي لدى الطلاب الثقة بالنفس والإحساس بالذات ووجود معنى للحياة، واكتساب الصحة والوقاية من الأمراض والتي في مجملها تعبر عن السمات الشخصية لدى الطلاب، وإلى جانب ما تكسبه من مختلف السمات الشخصية والاجتماعية والبدنية والمهارية والروح الجمالية نتيجة مشاركة الطلاب والعمل كفريق لتنمية روح الجماعة والتعاون فيما بينهم أثناء التدريب بشكل إيجابي. (8 : 84) (11 : 61) (17 : 67)

ويعتبر إدراك الذات البدنية التي يقدم من خلالها الفرد وجهة نظره عن جسمه ومظهره وقدراته البدنية وحالته الصحية ترتبط ارتباطا قويا بين الحالة البدنية ومفهوم الذات الجسمية ويتضح ذلك من خلال ما توصلت نتائج دراسة كل من Jenny M.Ziviani, Monica CuskellyAnne A.Poulsen, 2006م فتم استنتاج أن الأفراد اللذين لديهم صعوبة في التناسق الحركي لديهم إنخفاض دال احصائيا في مفهوم الذات الجسمية المظهر والكفاءة (مفهوم الذات العام)، وأيضا أثبت كل من PIERRE Famose & FLORENCE

* مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة

Guérrin 2002م أن في سلوك الفرد وإنفعالاته تظهر التقديرات التي يضعها الفرد لذاته في جوانبها المختلفة والتي يكتسبها نتيجة التفاعل بالبيئة التي يتواجد فيها. (29 : 52) (20 : 43)

وأشارت دراسات كل من **شيرين محمد عبد الحميد (2006م) (7)**، **مويسى فريد وآخرون (2012م) (15)**، **سعيدى زروقى يوسف وآخرون (2018م) (6)** إلى وجود علاقة بين إدراك الذات البدنية والمشاركة الإيجابية في الأنشطة المختلفة، حيث أن الأفراد الذين يتميزون بإدراك ذات إيجابي وزيادة في الثقة بالنفس يتجهون أكثر إلى ممارسة الأنشطة المختلفة.

فإدراك الذات هو التقييم الذى يصدره الفرد على نفسه ويعتبر حكماً مألوفاً لذاته، ومن خلال مشاركة الباحثة في تدريس مقرر العروض الرياضية وجدت أن بعض الطالبات تعزف عن اختيار تخصص العروض الرياضية وقد يرجع ذلك لعدم الثقة بالنفس وضعف إدراك الذات لديهن أو عدم معرفة دور العروض الرياضية على تحسين التكوين الجسمى لديهم.

وفى ضوء ذلك تحاول الباحثة معرفة هل ممارسة العروض الرياضية للطالبات تؤثر فى تحسين أبعاد إدراك الذات البدنية لديهن (المظهر الخارجى للجسم - القدرة البدنية - الحالة البدنية - الكفاءة الرياضية - قيمة الذات البدنية)، مما له تأثير إيجابي على التكوين الجسمى لديهن.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير العروض الرياضية على إدراك الذات البدنية والتكوين الجسمى لطالبات كلية التربية الرياضية.

فرض البحث

- توجد فروق بين متوسطات القياسين (القبلى - البعدى) لمجموعة البحث فى إدراك الذات البدنية والتكوين الجسمى لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث

إدراك الذات البدنية the physical self-perception profile : هى إحساس الفرد بمشاعر عامة بالسعادة والرضا والفخر والإحترام والثقة لذاته البدنية نتيجة لأدائه الرياضى. (26 : 6)
التكوين الجسمى body composition : هو العلاقة النسبية لكل من العضلات، والدهون، والعظام، والأنسجة الأخرى التي يشتمل عليها جسم الشخص. (16 : 63)

الدراسات المرجعية:

الدراسات المرجعية العربية:

- قامت شيرين محمد عبدالحميد (2006م) (7) بدراسة عنوانها "إستخدام التايبو فى تنمية اللياقة الفسيولوجية وإدراك الذات البدنية وأثره على مستوى الأداء فى التمرينات الفنية"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير إستخدام التايبو فى تنمية اللياقة الفسيولوجية وإدراك الذات البدنية وأثره على مستوى الأداء فى التمرينات الفنية، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على طالبات الفرقة الثانية عدد 40 طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين 20 مجموعة تجريبية و20 مجموعة ضابطة، وأسفرت النتائج على أن هناك فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى متغيرات البحث اللياقة الفسيولوجية وإدراك الذات البدنية ومستوى الأداء فى التمرينات الفنية لصالح المجموعة التجريبية.

- قام موسى فريد وآخرون (2012م) (15) بدراسة عنوانها "ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وإنعكاسها على إدراك الذات البدنية للمراهقين (دراسة ميدانية لتلاميذ المرحلة المتوسطة)"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وإنعكاسها على إدراك الذات البدنية للمراهقين، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على 60 طالب للسنة الثانية ثانوى من ولاية الشنف منهم 29 طالب و31 طالبة، وأسفرت النتائج إلى أن البرنامج المقترح لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أثر فى مستوى الكفاءة الرياضية والمظهر البدني والقوة البدنية.

- قام مراد صحراوى وآخرون (2013م) (14) بدراسة عنوانها "العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسى لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسى لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية، وإستخدم الباحثون المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على لاعبي ألعاب القوى من الدرجة الأولى عدد 70 لاعب، وأسفرت النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسى لدى لاعبي ألعاب القوى باليمن حيث أنه كلما قل الإدراك بالذات كلما زاد نسبة القلق التنافسى لدى اللاعبين.

- قام سعيدى زروقى يوسف وآخرون (2018م) (6) بدراسة عنوانها "تأثير حجم المشاركة فى الأنشطة البدنية والرياضية وعدد مرات الممارسة على مستوى إدراك الذات البدنية ومفهوم الذات العام والعلاقة بينهما عند التلاميذ المراهقين المتمرسين"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على اختبار الفروق فى مفهوم الذات العام و البدني عند تلاميذ المرحلتين المتوسطة والثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية الداخلية (حصة التربية البدنية) وخارجها وهذا تبعا لكل من حجم المشاركة و نوع الرياضة، وإستخدم الباحثون المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على 229 تلميذ من المرحلتين المتوسطة والثانوية مقسمين الى 127 تلميذ من المرحلة المتوسطة يتراوح سنهم من 10 الى 14 سنة و 102 تلميذ من المرحلة الثانوية يتراوح سنهم من 15 الى 18 سنة، وأسفرت النتائج على وجود فروق دالة احصائيا تبعا لحجم المشاركة فى الأنشطة البدنية بين المجموعات

التي تمارس مرة واحدة ومرتين وأكثر من ثلاث مرات كما أن هناك علاقة دالة موجبة بين أبعاد الذات البدنية ومفهوم الذات العام.

الدراسات المرجعية الأجنبية:

- قام مورينو كيرفيلو وروز فيرا **Moreno Cervello & Ruiz Vera (2007م) (28)** بدراسة عنوانها "مفهوم الذات الجسمية عند الأطفال المتمدرسين: الفروق بين الجنس ونوع الرياضة ومستوى المشاركة في الأنشطة البدنية"، وتهدف الدراسة إلى اختيار الخصائص أو الصفات النفس حركية للتلاميذ بالمدارس الإسبانية وتأثير كل من الجنس ونوع الرياضة وحجم أو عدد مرات ممارسة النشاط البدني في الأسبوع وعلاقتها بمفهوم الذات البدني في مرحلة نهاية الابتدائي وبداية المتوسط، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية (1086) تلميذ متوسط أعمارهم 10.3 سنة، وأشارت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة معنوية بين الذكور والإناث في أبعاد الكفاءة الرياضية وجاذبية الجسم والقوة العضلية والثقة بالنفس بين الممارسين وغير الممارسين في جميع أبعاد المقياس.

- قام تشاينى ستين وآخرون **Cynhia n Stein and all (2007م) (21)** بدراسة عنوانها "هل التغيير في مستوى حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات والكفاءة البدنية عند المراهقين"، وتهدف الدراسة إلى معرفة ما إذا كان التغيير في مستوى حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات عند المراهقين، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية (5260) مراهقة و(3410) مراهقا، وأشارت أهم النتائج إلى أن هناك ارتفاع أو زيادة في إدراك الذات البدنية والرياضية لصالح الإناث والذكور الذين زاد عدد ساعات نشاطهم في الأسبوع عن 5 ساعات أو أكثر.

- قامت دينا لابروزي وآخرون **Dina Labbrozzi and all (2013م) (22)** بدراسة عنوانها "الإدراك الذاتي الجسدي وعلاقتها بممارسة النشاط البدني لدى الفتيات"، وتهدف الدراسة إلى دراسة الاختلافات في الإدراك الذاتي الجسدي والدافع نحو النشاط البدني لدى الفتيات، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وكانت العينة 74 فتاة عمرها 11 سنة و60 فتاة عمرها 13 سنة، وأشارت أهم النتائج إلى أن الفتيات الأكبر سنا ادراكهم للذات ضعيف ويمتلكون درجات اقل في الدوافع لممارسة النشاط البدني.

- قام كلا من جيمس انيس وكنديك بورتير **James J Annesi, Kandice J. Porter (2015م) (23)** بدراسة عنوانها "أثر فقدان الوزن الناتج عن العلاج الغذائي على ممارسة الرياضة والمفهوم الذاتي الجسدي"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على الآثار المتبادلة لممارسة الرياضة والمفهوم الذاتي الجسدي الناتج عن فقدان الوزن، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وكانت العينة 162 سيدة بدنية، وأشارت أهم النتائج إلى ظهور تحسن داخل المجموعة في سلوكيات انقاص الوزن والرضا الجسمي ومفهوم الذات الجسدي.

- قام ماركو كوسى وآخرون **Marco Cossio and all (2016م) (27)** بدراسة عنوانها "تقييم الادراك الذاتي للياقة البدنية بين الطلاب المراهقين بتشيلى"، وتهدف الدراسة إلى تقييم الادراك الذاتي للياقة البدنية بين

المراهقين وفقا للعمر والجنس، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وكانت العينة الطلاب المراهقين من 6 مدارس عامة بمنطقة مولى بولاية تشيلي ويتراوح اعمارهم من 11 الى 18 سنة، وأشارت أهم النتائج إلى أن نتائج الأولاد كانت أعلى في الإدراك الذاتي بمقياس اللياقة البدنية مقارنة بالفتيات.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

مجالات البحث

المجال البشري:

- **مجتمع البحث:** طالبات الفرقة الرابعة شعبة تدريس التربية الرياضية، بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة والمقيدين بالعام الجامعي 2019م / 2020م وعددهم 120 طالبة.

- **عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة شعبة تدريس التربية الرياضية تخصص العروض الرياضية والمقرر عليهم مادة تصميم العروض الرياضية وعددهم 24 طالبة ويمثلوا المجموعة التجريبية، وتم إختيار عينة إستطلاعية عددهم 20 طالبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

المجال المكاني: الصالة المغطاة بالقرية الأوليمبية - جامعة المنصورة.

المجال الزمني: الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2019 / 2020م في الفترة من 2019/10/1م إلى 2019/12/21م.

- تم التأكد من إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية والإستطلاعية في متغيرات النمو وأبعاد مقياس إدراك الذات البدنية والتكوين الجسمي وجدول (1) يوضح التجانس بين المجموعة الأساسية والإستطلاعية للبحث.

جدول (1) المتوسط والوسيط والإنحراف المعياري والإلتواء في متغيرات النمو وأبعاد مقياس إدراك الذات البدنية والتكوين الجسمي ن=44 طالبة

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
متغيرات النمو	السن	20.63	20.6	0.609	0.466
	الطول	165.4	165	2.931	0.103
	الوزن	67.62	67.5	2.806	0.289-
مقياس إدراك الذات البدنية	البعد الأول: المظهر الخارجي للجسم	13.84	14	0.612	1.179-
	البعد الثاني: القدرة البدنية	13.40	13.45	0.812	0.105
	البعد الثالث: الحالة البدنية	15.17	15.20	0.605	0.633-
	البعد الرابع: الكفاءة الرياضية	14.37	14.40	0.558	0.249-
	البعد الخامس: قيمة الذات البدنية	14.05	13.95	0.586	0.075
التكوين الجسمي (BMI)	درجة	25.29	25.21	1.897	0.353-

٤٤

تضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة لقياسات المتغيرات قيد البحث لعينة البحث الكلية قد تراوحت ما بين (0.075: -1.179)، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± 3 مما يدل ذلك على تجانس عينة البحث الكلية في تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات

استخدمت الباحثة في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث ما يلي:

- 1- استمارة تسجيل المتغيرات الخاصة بعينه البحث.
 - 2- جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن لأقرب سم.
 - 3- مقياس (فوكس) لإدراك الذات البدنية وأبعاده هي:
 - البعد الأول: المظهر الخارجى (جاذبية الجسم) Body attractiveness : إدراك جاذبية التكوين الجسمى والقدرة على صيانة الجسم والثقة فى المظهر الخارجى للجسم.
 - البعد الثانى: القدرة البدنية physical strength : إدراك القوة البدنية ونمو العضلات والثقة فى المواقف التى تتطلب استخدام القوة.
 - البعد الثالث: الحالة البدنية (اللياقة البدنية) physical condition : إدراك مستوى الحالة أو اللياقة البدنية والقدرة على الإستمرار فى أداء تمارين بدنية لفترة طويلة نسبيا والثقة فى النفس عند ممارسة تمارين بدنية لفترة طويلة نسبيا والثقة فى النفس عند ممارسة تمارين اللياقة البدنية.
 - البعد الرابع: الكفاءة الرياضية sport competence : إدراك القدرة الرياضية، والقدرة على تعلم المهارات الحركية والثقة فى النفس فى المواقف الرياضية.
 - البعد الخامس: قيمة الذات البدنية physical self-worth : المشاعر العامة للسعادة والرضا والفخر والإحترام والثقة فى الذات البدنية.
- يحتوى مقياس إدراك الذات البدنية على 30 عبارة مقسمة على الخمس أبعاد كل بعد 6 عبارات، وتم رصد درجات المقياس من خلال مفتاح تصحيح المقياس، حيث يتم جمع درجات كل بعد على حدا وكلما اقتربت درجة الطالبة فى كل بعد من الدرجة القصوى للبعد وقدرها 24 درجة كلما اتسمت الطالبة بالميزات الإيجابية لهذا البعد. (12 : 104)
- 4- التكوين الجسمى : وتم قياسه من خلال اختبار مؤشر كتلة الجسم Body mass index (BMI) لقياس التركيب الجسمى. (33 : 62)

إجراءات تنفيذ التجربة

أولا: الدراسة الإستطلاعية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من 2019/10/5م إلى 2019/10/17م للآتى:

- تدريب المساعدين على طرق إجراء البحث وكيفية تدوين النتائج فى الاستمارات المعدة لهذا الغرض

وعلى المساعدة فى تطبيق.

- حساب معامل صدق مقياس إدراك الذات المستخدم باستخدام طريقة صدق المقارنة الطرفية، حيث تم حساب قيمة (ت) بين درجات الربيع الأعلى ودرجات الربيع الأدنى، وقد تم إجراء تطبيق الاختبارات عليهم يوم 2019/10/6م وجاءت النتيجة بجدول رقم (2).

جدول (2) دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لأبعاد مقياس إدراك الذات البدنية ن=1=2=10

الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	أبعاد مقياس إدراك الذات البدنية
		2ع ±	س-2	1ع ±	س-1		
12.11	*26.05	0.71	10.17	1.28	22.28	درجة	البعد الأول: المظهر الخارجي للجسم
11.36	*24.22	1.12	11.21	0.96	22.57	درجة	البعد الثاني: القدرة البدنية
11.37	*19.02	1.78	12.14	0.61	23.51	درجة	البعد الثالث: الحالة البدنية
12.96	*35.47	0.80	10.02	0.82	22.98	درجة	البعد الرابع: الكفاءة الرياضية
12.31	*43.47	0.61	10.92	0.65	23.23	درجة	البعد الخامس: قيمة الذات البدنية

قيمة (ت) عند مستوى معنوية 0.05 = 2.0262

يتضح من جدول (2) وجود فروق بين درجات الربيع الأعلى ودرجات الربيع الأدنى عند مستوى معنوية 0.005، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (19.02 : 43.47) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية 2.0262 مما يدل على صدق المقياس.

- حساب معامل ثبات أبعاد مقياس إدراك الذات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه - Retest - Test وتم إجراء التطبيق الأول للمقياس يوم 2019/10/10م، والتطبيق الثانى يوم 2019/10/17م بفواصل زمنى مدته اسبوع وجاءت النتيجة بجدول رقم (3).

جدول (3) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة "ت" لحساب ثبات أبعاد مقياس إدراك الذات البدنية ن=20

قيمة "ت"	قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	أبعاد مقياس إدراك الذات البدنية
		2ع ±	س-2	1ع ±	س-1		
0.338	*0.856	0.35	13.88	0.26	13.86	درجة	البعد الأول: المظهر الخارجي للجسم
0.152	*0.932	0.57	13.53	0.53	13.52	درجة	البعد الثاني: القدرة البدنية
1.137	*0.871	0.39	15.22	0.34	15.29	درجة	البعد الثالث: الحالة البدنية
0.15-	*0.888	0.37	14.28	0.44	14.27	درجة	البعد الرابع: الكفاءة الرياضية
1.319	*0.958	0.91	14.10	0.59	13.85	درجة	البعد الخامس: قيمة الذات البدنية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.516 ودرجة حرية (28) * = دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.093 ودرجة حرية (29) * = دال

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معامل الارتباط المحسوبة لأبعاد مقياس إدراك الذات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (0.856 : 0.958) وهذه القيمه أعلى من قيمة "ر" الجدولية والتي بلغت 0.516 عند مستوى معنوية 0.05، وقيمه اختبار "ت" المحسوبة لمقياس تقدير الذات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (-0.15 : 1.137) وهذه القيمه أقل من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 2.093 عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على ثبات المقياس المستخدم قيد البحث.

ثانياً: القياسات القبليه

- ت

م تطبيق مقياس إدراك الذات البدنية واختبار التكوين الجسمي (BMI) على مجموعة البحث الأساسية بتاريخ 2019/10/19م.

ثالثا: التجربة الأساسية

- تم تدريس مقرر تصميم العروض الرياضية لطالبات المجموعة التجريبية وعددهم 24 طالبة والمقيدين بالفرقة الرابعة وذلك في الفترة من 2019/10/20م إلى 2019/12/20م.
- التدريب على العرض لمدة 9 أسابيع بواقع 3 وحدات بالأسبوع أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس)، إجمالى الوحدات 27 وحدة تدريبية، بحيث أول 8 أسابيع تم التدريب على أجزاء العرض والأسبوع التاسع والأخير تم التدريب على العرض كامل مع التدريب بالموسيقى كاملة وأظهرت الطالبات فى العرض الرياضى الحركات الإنسيابية والمرونة فى الأداء، وكان زمن العرض 6 دقائق كما هو موضح بجدول (4).

جدول (4) محتوى التجربة الأساسية

الأسبوع	أجزاء العرض
الأول	الدخول وترتيب الطالبات بالنقاط الخاصة بهم داخل التشكيلات
الثاني والثالث	التشكيلات الخاصة بأداة الطرحة (2 تشكيل)
الرابع	التشكيلات الحرة بدون أدوات (2 تشكيل)
الخامس والسادس	التشكيلات الخاصة بأداة الشرائط (2 تشكيل)
السابع	التشكيلات الهرمية والختام (2 تشكيل)
الثامن	الخروج وتجهيز الموسيقى
التاسع	بروفات على العرض كامل والتدريب على المحتوى كامل بالموسيقى

- إجمالى زمن الوحدة 120 دقيقة، تم تقسيمها إلى 5 دقائق إحماء و 10 دقائق إعداد بدنى عام و 15 دقيقة إعداد بدنى خاص بالجزء الذى سوف يتم التدريب عليه بكل وحدة و 90 دقيقة جزء رئيسى يتم فيه تنفيذ التشكيلات الخاصة بالوحدة والتدريب على المحتوى الخاص بها و 10 دقائق تهدئة والجدول رقم (5) يحتوى على نموذج لوحدة بالعرض الرياضى.

جدول (5) نموذج لوحدة بالعرض الرياضى

زمن الوحدة : 120 دقيقة اليوم : الأحد التاريخ : 2019/11/17م
الأسبوع : الخامس الهدف : التدريب على التشكيل الخامس بإستخدام الطرحة

أجزاء الوحدة	المحتوى
الإحماء (5 ق)	- إستعداد الطالبات للبدأ فى التدريب - الجرى حول الملعب - الجرى مع لمس العقبين للمقعدة - الجرى مع دوران الذراعين أماما

<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) دوران الذراعين أماما - (وقوف) دوران الذراعين خلفا - (وقوف) فتحا. الذراعين عاليا) ثنى الجذع أماما - (وقوف) ثنى الجذع جانبا بالتبادل - (وقوف) تقوس الجذع خلفا - (وقوف) رفع الركبتين أماما عاليا بالتبادل - (وقوف) رفع الرجل أماما عاليا مع لمسها بالذراع العكسية - تكرار نفس التمرين السابق مع الرجل العكسية - (وقوف) الطعن أماما - تكرار نفس التمرين السابق مع الرجل العكسية 	<p>إعداد بدنى عام (10 ق)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) أداء تموجات بالجذع 16 عدة (2*8) - (وقوف) أداء تموجات بالذراعين 16 عدة (2*8) - (وقوف) أداء مرجحات بالذراعين أماما وخلفا 16 عدة (2*8) - (وقف) وثبة المقص 8 عدات (1*8) - (وقوف) أداء وثبة النجمة 8 عدات (1*8) - (وقوف) أداء الفجوة (الليب) 8 عدات (1*8) - (وقوف) أداء الأرابيسك 8 عدات - (وقوف) دوران بالقدمين ناحية اليمين 8 عدات - (وقوف) دوران بالقدمين ناحية اليسار 8 عدات 	<p>إعداد بدنى خاص (15 ق)</p>

التهنئة
(10 ق) - (وقوف) المشى حول الملعب
- (وقوف فتحا) أخذ نفس عميق ببطء

رابعاً: القياسات البعدية

- تم تطبيق مقياس إدراك الذات البدنية واختبار التكوين الجسمي (BMI) على مجموعته البحث التجريبية في اليوم التالي لإمتحان مقرر تصميم العروض الرياضية التطبيقية بتاريخ 2019/10/21م.

المعالجات الإحصائية :

في ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) و (EXCEL) للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:

(المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار "ت" - معامل الارتباط).

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج فرض البحث

1- عرض نتائج فرض البحث

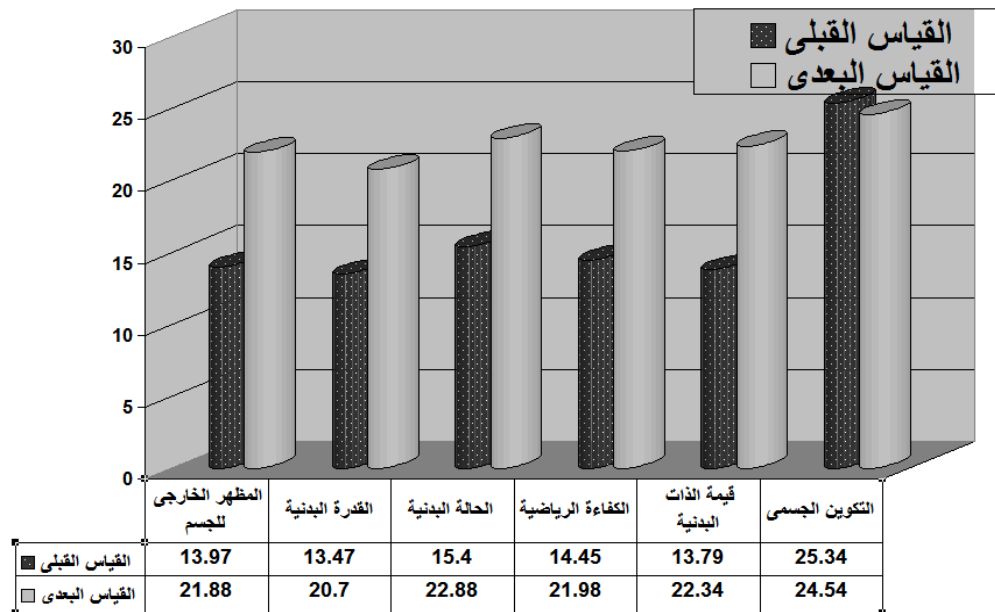
جدول (5) دلالة الفروق بين متوسطات القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في أبعاد مقياس إدراك الذات البدنية والتكوين الجسمي

(BMI) ن=32

متغيرات البحث	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التغير	قيمة "ت"
		س-1	ع ± 1	س-2	ع ± 2		
مقياس إدراك الذات البدنية	درجة	13.97	0.37	21.88	0.85	56.62%	*55.21
	درجة	13.47	0.77	20.70	1.18	53.67%	*33.36
	درجة	15.40	0.46	22.88	0.68	68.48%	*49.75
	درجة	14.45	0.51	21.98	0.80	52.04%	*50.60
	درجة	13.79	0.71	22.34	0.91	61.63%	*42.02
التكوين الجسمي (BMI)	درجة	25.34	2.26	24.54	1.71	3.17%	1.547

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.045

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد مقياس إدراك الذات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (33.36: 55.21) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.045 عند مستوى معنوية 0.05، بينما توجد فروق غير دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في درجة التكوين الجسمي (BMI) حيث أن قيمة "ت" المحسوبة 1.547 أقل من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.045 عند مستوى معنوية 0.05.



شكل (1) دلالة الفروق بين متوسطات القياسيين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى ابعاد مقياس إدراك الذات البدنية والتكوين الجسمى (BMI)

2- مناقشة نتائج فرض البحث:

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلى- البعدى) للمجموعة التجريبية فى أبعاد مقياس إدراك الذات البدنية (المظهر الخارجى للجسم- القدرة البدنية- الحالة البدنية- الكفاءة الرياضية- قيمة الذات البدنية) لصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (33.36: 55.21) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.045 عند مستوى معنوية 0.05. ويرجع ذلك إلى أن ممارسة العرض الرياضى الذى قامت به الطالبات أثر تأثير إيجابى وواضح على أبعاد إدراك الذات البدنية (المظهر الخارجى للجسم- القدرة البدنية- الحالة البدنية- الكفاءة الرياضية- قيمة الذات البدنية).

كما توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلى- البعدى) للمجموعة التجريبية فى درجة التكوين الجسمى (BMI) حيث أن قيمة "ت" المحسوبة 1.547 أقل من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.045 عند مستوى معنوية 0.05.

ويرجع ذلك إلى أن العرض الرياضى الذى قامت به الطالبات أثر تأثير ضعيف على التكوين الجسمى، حيث أعتمد العرض على الحركات التموجية والإنسيابية وعنصر المرونة والرشاقة بشكل كبير وذلك لتلائم مع الأدوات المستخدمة بالعرض وهى الطرحة والشريط، وكان جزء الإعداد البدنى الخاص بالعرض يركز على المرونة والرشاقة والدقة والإنسيابية فى الأداء أكثر من تمارين التحمل والقوة وإستخدام الأدوات الكبيرة مثل العصا والسلم والكاوتش وغيرها من الأدوات التى تعتمد على القوة والتحمل والتي تعمل على زيادة حرق السعرات الحرارية بشكل كبير.

كما يتضح أن جميع أبعاد مقياس إدراك الذات البدنية قيد البحث قد تغيرت لدى طالبات المجموعة

التجريبية، حيث كانت أعلى نسبة تغير في البعد الثالث "الحالة البدنية" وبلغت نسبة تغيره 68.48% وأقل نسبة تغير كانت في البعد الرابع "الكفاءة الرياضية" وبلغت نسبة تغيره 52.04%.

وترجع الباحثه التحسن في درجات مقياس إدراك الذات البدنية إلى أن التدريب المستمر على العروض الرياضية والعمل بروح الجماعة يؤدي إلى رفع مستوى اللياقة البدنية وبالتالي تزيد الكفاءة في الأداء مما يزيد من ثقتهم بنفسهم.

كما أن المصاحبة الموسيقية للعروض الرياضية تساعد على خلق مناخ نفسى من البهجة والسرور وزيادة الدافعية نحو الممارسة فالعروض الرياضية مما لها من تأثير على إيجابى على المشتركين.

حيث أكد كلا من إبراهيم أحمد خليل ونورهان سليمان حسان (2014م) (1)، محمد أمين عبدالسلام (2013م) (12)، وأماني يسرى زكى (2012م) (2)، وناهد على حتوت ومنال أحمد أمين (2010م) (16)، على أن ممارسة العروض الرياضية بصورة مستمرة ومنتظمة يؤدي إلى رفع الكفاءة البدنية وبالتالي رفع مستوى أداء الأنشطة البدنية مما يؤدي إلى إكتساب المشتركين الثقة بالنفس وتنمية الجوانب النفسية والاجتماعية لديهم وبالتالي تنمى تقديرهم لذواتهم.

بينما قياس التكوين الجسمى (BMI) قيد البحث قد تغيرت قيمة لدى طالبات المجموعة التجريبية، حيث بلغت نسبة التغير 3.17%، وبذلك تكون الطالبات قد إنتقلت من مرحلة تحتاج إلى تحسين needs improvement (NI) وتتراوح قيمة من 25 إلى 29.9.5 درجة إلى منطقة اللياقة البدنية healthy fitness zone (HFZ) والذي تتراوح درجة من 17.8 إلى 24.9 درجة، وذلك وفقا لما حددته منظمة الصحة العالمية فى إختبار مؤشر كتلة الجسم أو التكوين الجسمى (BMI).

وترجع الباحثه التغير الموجود فى درجة التكوين الجسمى (BMI) إلى أن ممارسة النشاط الرياضى بصورة منتظمة يساعد على إنقاص الوزن وبالتالي فإن مؤشر التكوين الجسمى يتغير درجة للأفضل، وذلك ما أكدته دراسة كلا من نسمة محمد فراج (2017م) (21)، شيرين محمد عبدالحميد (2006م) (7).

ومن خلال عمل الباحثة فى تدريس مقرر تصميم العروض الرياضية والإطلاع على الدراسات والمراجع فى مجال العروض الرياضية وجدت أنها تساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية وبدورها تسهم فى رفع مستوى الأداء المهارى لأى نشاط بدنى وهذا ما أكدته دراسة كلا من نهلة عبدالعظيم إبراهيم (2016م) (19)، حازم أحمد السيد (2016م) (5)، إياد محمد السيد ونبيل منير سامى (2015م) (4).

كما ترى الباحثة أن إدراك الذات البدنية ومفهوم الذات لدى الأفراد مرتبط بشكل كبير بالقدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية والإستمرار فالممارسة، وهذا ما تقوم به ممارسة العروض الرياضية فى رفع القدرة على أداء الأنشطة الرياضية بالتالى لها تأثير إيجابى على مفهوم الفرد لذاته وتقديره لذاته البدنية وهذا ما أكدته دراسة كلا من نبيل منير سامى (2015م) (18)، مدحت محمود الشافعى (2003م) (13)، أمال محمد يوسف (2000م) (2).

كما أكد كلا من مورينو جاند وآخرون (Moreno J. and all 2005م) (28)، جولين تشانيل CHANAL JULIEN (2005م) (25)، اكسيالو وآخرون (Xiaoli and all 2003م) (30)، على أن إدراك الذات البدنية له علاقة إيجابية بحجم ممارسة الأنشطة الرياضية بأن كلما زادت مدة وحجم ممارسة الأنشطة الرياضية زادت قيم إدراك الذات البدنية عند الأفراد، وبالتالي الإستمرارية في أداء العروض الرياضية والتدريب عليها بصورة منتظمة يرفع من قيم إدراك الذات البدنية للأفراد وهذا ما تؤكدته نتائج فرض البحث. وبذلك يكون قد تحقق صحة فرض البحث والذي ينص على أنه "توجد فروق بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) لمجموعة البحث في الذات البدنية والتكوين الجسمي لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدي".
الإستخلاصات والتوصيات:
أولاً: الإستخلاصات:

في حدود هذه الدراسة ونتائجها وتفسيرها ومن خلال أهداف البحث والتحقق من صحة فروضة وفي حدود عينة البحث والمعالجات الإحصائية للبيانات أمكن التوصل إلى الإستخلاصات الآتية:-
1- العروض الرياضية لها تأثير إيجابي على أبعاد مقياس إدراك الذات البدنية (المظهر الخارجى للجسم - القدرة البدنية - الحالة البدنية - الكفاءة الرياضية - قيمة الذات البدنية).
2- العروض الرياضية لها تأثير إيجابي على التكوين الجسمي (BMI).
ثانياً: التوصيات :

في ضوء استخلاصات البحث يمكن أن توصي الباحثه بما يلي:-
1- الإهتمام بإدخال مادة العروض الرياضية مادة أساسية بكليات التربية الرياضية لما لها من تأثيرات إيجابية على النواحي البدنية والنفسية والإجتماعية.
2- الإهتمام بتنمية الجوانب النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية وذلك من خلال ممارسة العروض الرياضية.
3- التعرف على أحدث التطورات بمجال العروض الرياضية من خلال القائمين عليها بكليات التربية الرياضية وذلك لأهميتها.
4- إجراء أبحاث مشابهة للتعرف على فوائد وأهمية العروض الرياضية على الجوانب النفسية الأخرى.
5- الإهتمام بالعروض الرياضية بشكل عام في المؤسسات المختلفة من كليات التربية الرياضية والإدارات التعليمية ومراكز الشباب والأندية الخاصة.
6- إستخدام الأدوات الصغيرة بالعروض الرياضية والتي تعتمد على الإنسايبية في الأداء تحسن بشكل كبير نواحي الإدراك بالذات والثقة بالنفس.
7- إستخدام أدوات كبيرة بالعروض الرياضية قد يؤثر بشكل كبير على نواحي التكوين الجسمي أكثر من

الأدوات التي تعتمد على المرونة والإنسيابية في الأداء.

قائمة المراجع

المراجع العربية

- 1- إبراهيم أحمد خليل، : تأثير العروض الرياضية على تطور بعض الخصائص البدنية والادراكات الحس- حركية لطالبات الكليات الغير متخصصة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، الجزء 3 العدد 38، ص (120 - 147)، مارس 2014م.
- 2- أماني يسرى زكى : تأثير العروض الرياضية على مكونات التركيب الجسمى لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، الجزء 1 العدد 34، ص (92 - 116)، مارس 2012م.
- 3- آمال محمد يوسف : فاعلية برنامج لبعض الحركات الشعبية على بعض الاضطرابات السلوكية وادراك الذات البدنية واللياقة البدنية للمعاقات بصريا، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، المجلد 11، ص (137 - 161)، نوفمبر 2000م.
- 4- إياد محمد السيد، نبيل : المتغيرات الشخصية ومدى تأثيرها بالعروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد 75، ص (229 - 245)، سبتمبر 2015م.
- 5- حازم أحمد محمد : تأثير عروض التمرينات الرياضية على بعض المهارات الحركية الأساسية والذكاء الحركى لأطفال ما قبل المدرسة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، الجزء 3 العدد 43، ص (999 - 1035)، نوفمبر 2016م.

- 6- سعيدى زروقى : تأثير حجم المشاركة فى الأنشطة البدنية والرياضية وعدد مرات الممارسة على مستوى إدراك الذات البدنية ومفهوم الذات العام والعلاقة بينهما عند التلاميذ المراهقين المتمرسين، مجلة الأكاديمية للدراسات الإجتماعية والإنسانية، جامعة حسينية بن بوعلى بالشلف، عدد 18، ص (146 - 158)، 2018م.
- 7- شيرين محمد : إستخدام التايبو فى تنمية اللياقة الفسيولوجية وإدراك الذات البدنية وأثرة على مستوى الأداء فى التمرينات الفنية، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، السنة الخامسة (العدد الثامن)، 2006م.
- 8- صفية أحمد محى الدين، سامية ربيع الباهى : الباليه والرقص الحديث، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، القاهرة، 2002م.
- 9- صلاح الدين محمد سليمان : التمرينات والتمرينات المصورة، الإسلامية للطباعة والكمبيوتر، القاهرة، 2009م.
- 10- عطيات خطاب : التمرينات للبنات، دار المعارف، ط7، القاهرة، 1992م.
- 11- عطيات خطاب : التمرينات للبنات، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1997م.
- 12- محمد حسن علاوى : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.
- 13- محمد أمين محمد عبدالسلام : العروض الرياضية وتأثيرها على دوافع المشاركة فى أوجه نشاط الترويج الرياضى لدى كبار السن، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، الجزء 3 العدد 36، ص (265 - 301)، مارس 2013م.
- 14- مدحت عبدالعال الشافعى محمود : ادراك الذات البدنية وعلاقتها ببعض المدركات الحس حركية لدى ناشئ كرة اليد، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مجلد 26، العدد 63، ص (229 - 326)، اغسطس 2003م.

- 15- مراد صحراوي، شريف : العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى مصطفي بورنان، محمد مهدي يحيى
لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية، مجلة العلوم الإنسانية، العدد 40، ص (427 - 443)، الجزائر، ديسمبر 2013م.
- 16- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م.
- 17- موسى فريد، تركي : ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وانعكاسها على إدراك احمد، سبع بوعبدالله
الذات البدنية للمراهقين (دراسة ميدانية لتلاميذ المرحلة المتوسطة)، مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، كلية التربية، جامعة الأزهر، المجلد 1 العدد 150، أكتوبر، 2012م.
- 18- ناهد على حتوت، : تأثير العروض الرياضية على اللياقة القلبية التنفسية ونال أحمد أمين
والتوافق النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد 61، ص (507 - 540)، يونيو 2010م.
- 19- نادية الدمرداش، علا : مدخل إلى علم الفولكلور، دراسة في الرقص الشعبي، عين توفيق
للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية، القاهرة، 2003م.
- 20- نبيل منير سامي : تأثير العروض الرياضية على تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الإعدادية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد 74، ص (500 - 515)، مايو 2015م.
- 21- نسمة محمد فراج : تأثير استخدام تمرينات TABATA على نتائج اختبارات عبدالعظيم
FITNESSGRAM للسيدات مرتادي وحدات اللياقة البدنية، المجلة العلمية لبحوث التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، العدد 20، الجزء الثالث، 2017م.

22- نهلة عبدالعظيم إبراهيم : فاعلية عروض الأدوات على مستوى أداء بعض القدرات الإدراكية الحركية والمهارات الأساسية فى التمرينات الفنية أبوالمال
الإيقاعية لأطفال ما قبل المدرسة، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسويط، الجزء 3 العدد 42، ص (365 - 394)، مارس 2016م.

المراجع الأجنبية

- 23- Anne A.Poulsen, : **General self concept and life satisfaction for boys with differing levels of physical coordination**, Human Movement Science, Volume 25, Issue 6, PP 839-860, Dec 2006.
- 24- Cynhia n Stein and : **Adolescent physical activity and perceived competence.Dose change in activity level impact self perception**, journal of adolescent health, Volume 40, pp 462-470, 2007.
- 25- Dina Labbrozzi, : **Pubertal development, physical self-perception, and motivation toward physical activity in girls**, Published in Journal of adolescence, volume 36, issue 4, pp 759 - 765, Aug 2013.
- 26- James J Annesi, : **Reciprocal effects of exercise and nutrition treatment-induced weight loss with improved body image and physical self-concept**, Published in Behavioral medicine, volume 41, issue 1, pp 18 - 24, 2015.

- 27- Jean Pierre : **La connaissance de soi en psychologie de l'education physique et sportive,** Edition Armand Colin, 2004.
Famose, Florence
Guerrin
- 28- JULIEN CHANAL : **la formation du concept de soi en éducation physique et sportif.; les différents antécédants et le roll des visions de soi,** thèse doctorale, l'université de JOSEF FOURIER, France, PP 81-85, 2005.
- 29- Kenneth r. fox : **The physical self perception profi department of physical education,** northern limios university, new York 1991.
- 30- Marco Cossio- : **Assessment of self-perception of physical fitness and proposal for standards among Chilean adolescent students: the EAPAF study,** Published in Archivos argentinos de Pediatr, volume 114, issue 4, PP 319 – 328, Aug 2016.
Bolaños, Pablo
César Franco
Vásquez, Cristian
Luarte-Rocha,
José Sulla-Torres,
Rossana Gómez
Campos
- 31- Moreno Cervello, : **physical self conception of Spanish school children: Difference by gender sport practice and level of sport involvement,** journal of education and human development, volume 01, issue 02, PP 01 – 16, 2007.
Vera Ruiz
- 32- PIERRE Famose, : **La connaissance de soi :en psychologie de l'éducation physique et du sport,** EDITION ARMAND COLIN, 2002.
FLORENCE
Guérrin

- 33- Sharon A. : **FITNESSGRAM / ACTIVITYGRAM**
Plowman, Marilu D. **Reference Guide 4th education**, The
Meredith Cooper Institute, Dallas, TX, 2013.
- 34- Xiaoli , J.Ken, : **Children's self-conception relation to the**
H.Laurie **quality of school physical education**
programs, AZARE AARE, PP 1-13, 2003.