

## مفهوم الذات البدنية وعلاقتها بمستوى انجاز الوثب الطويل لدى طلاب المرحلة الاعدادية

أ.م.د. نشوان محمود الصفار  
احمد قاسم محمد صادق  
جامعة الموصل/ كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة  
١٤٤١ هـ  
٢٠٢٠ م

### ملخص البحث

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على مستوى الذات البدنية لدى طلاب المرحلة الاعدادية وكذلك التعرف على مستوى الانجاز لدى طلاب المرحلة الاعدادية في فعالية الوثب الطويل والتعرف على العلاقة الارتباطية بين مفهوم الذات البدنية ومستوى الانجاز عند طلاب المرحلة الاعدادية في فعالية الوثب الطويل، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الارتباطي الذي يتناسب مع الظاهرة المدروسة لتحقيق اهداف البحث، وتمثلت عينة البحث من ٤٠ طالبا من طلاب الصف الخامس الاعدادي في مدرسة الرشيدية للبنين للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠). أدوات المستخدمة في الدراسة : اعتمد الباحثان على مقياس مفهوم الذات البدنية المعد من قبل (محمد حسن علاوي واخرون) وكذلك استخدام اختبار لقياس مستوى الانجاز في فعالية الوثب الطويل.

**الاستنتاجات :** طلاب المرحلة الاعدادية يتمتعون بمستوى جيد من مفهوم الذات البدنية، وجود فروق في مستوى انجاز الطلاب في فعالية الوثب الطويل كذلك وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين مفهوم الذات البدنية ومستوى انجاز فعالية الوثب الطويل عند طلاب المرحلة الاعدادية.

### التوصيات :

١. ضرورة التأكيد على النواحي والمظاهر النفسية اثناء تعليم مختلف الفعاليات الرياضية في المدارس الاعدادية لما لها من اثر بالغ في تحسين مستوى الاداء والانجاز.
٢. التركيز على أهمية مفهوم الذات البدنية كأحد عوامل النجاح في تحقيق أفضل مستوى من الانجاز ومساعدتهم على التعرف على إمكانياتهم وقدراتهم..
٣. اجراء مزيد من الدراسات المشابهة لألعاب وفعاليات اخرى في البيئة العراقية .



## The concept of the physical self and its relationship to the level of achievement of the long jump for middle school students

D.r Nashwan Mahmoud Al-Saffar Ahmed Qasim Muhammad Sadiq

Mosul University / College of Basic Education / Department of Physical Education and Sports Science

### Abstract

The current study aimed at identifying the level of physical self among middle school students as well as identifying the level of achievement among middle school students in the effectiveness of long jump and identifying the correlation between the concept of physical self and the level of achievement of middle school students in the effectiveness of long jump, and the researcher used the descriptive approach in a manner The correlation that fits with the phenomenon studied to achieve the goals of the research. The research sample consisted of 40 students from the fifth year of middle school in Rashidiya School for Boys for the academic year (2019 - 2020).

Tools used in the study: The researcher relied on the scale of the concept of physical self prepared by (Muhammad Hassan Allawi and others) as well as using a test to measure the level of achievement in the effectiveness of long jump.

Conclusions: The preparatory stage students enjoy a level of physical self-concept, and there are statistically significant differences in the level of student achievement in the long jump event. The presence of a positive correlation between the concept of the physical self and the level of achievement for middle school students in the long jump.

### Recommendations:

1. The necessity of emphasizing the psychological aspects and aspects during the teaching of the various sporting activities in the junior high schools, because of their profound impact on improving the level of performance and achievement. 2. Focusing on the importance of the concept of the physical self as one of the success factors in achieving the best level of achievement and helping them to recognize their potentials and capabilities ..3. The researcher recommends conducting more studies similar to games and other activities in the Iraqi environment.

Key words: self concept, achievement, long jump

١- تعريف البحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يعتبر علم النفس الرياضي احد فروع علم النفس الذي يهتم بدراسة سلوك الفرد الرياضي مع نفسه ومع الاخرين في كافة المجالات الرياضية ويساعده على فهم ذاته وتحديد قدراته وطاقاته وتحقيق التوافق مع ذاته ومع الاخرين . وقد ساهم التقدم العلمي في الارتقاء بالمستوى الرياضي

ولعل الامتياز والتفوق يظهر من دول العالم المتقدمة هو نتائج المعارف والمعلومات التي توصل إليها العاملون في هذا المجال وهذا يعود إلى الخبرات المكتسبة في التطبيق العلمي والعملية والبحوث والتجارب العلمية التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي و مردوده من خلال المنافسات الرياضية ،حيث تناول الباحثان مفهوم تقدير الذات البدنية وربطوا بينه وبين السمات النفسية الأخرى بل تعدى الأمر إلى أن وضع بعض العلماء بعض الحقائق والفروض التي ترقى إلى مستوى النظرية.

حيث يحمل موضوع البحث الكثير من الدلالات و المؤشرات التي تبرز أهميته في تسليط الضوء على علاقة الذات البدنية بمستوى الانجاز لطلاب الاعدادية وذلك من خلال ممارستهم لنشاط الرياضي خلال المنافسات المرتبطة بالرياضة المدرسية حيث تتمثل أهمية الدراسة في كون اهتمت ببعض الجوانب والخصائص النفسية للطلاب بتحديد مفهوم الذات البدنية بما له من أهمية كبيرة في المجال التربوي لأن موضوع الذات البدنية يركز على المكونات النفسية و القدرات التي يمتلكها كما تنمي مواهبه و تساعده على إبراز قدراته كما تكمن أهمية الدراسة في إبراز تقدير الطلاب لذا اهتم البدنية و التي تؤثر سلباً أو ايجاباً على دافع الانجاز الرياضي لطلاب الاعدادية المنخرطين في الرياضة المدرسية.

حيث تعد نظرية التعلم الاجتماعي لروتر احدى المحاولات الناجحة التي قامت لفهم السلوك الانساني والكشف عن العوامل المؤثرة فيه، وهي محاولة تجمع في اطار بين اتجاهين مختلفين في علم النفس هما نظرية المثير- الاستجابة او نظريات التعزيز من ناحية والنظريات المعرفية او نظريات المجال من الناحية الاخرى. (علي، ٢٠٠٣ ، ٦ )

من هنا تكمن اهمية البحث في دراسة واقع مفهوم الذات البدنية لدى طلاب المرحلة الاعدادية فضلاً عن بحث العلاقة الارتباطية بين مفهوم الذات ومستوى الانجاز.

#### ١-٢ مشكلة البحث

يعتبر علم النفس الرياضي له تأثير مباشر في الالعب الفردية عنه في الالعب الفرقية ذلك لان الالعب الفردية تكون المسؤولية فيها موجهة الى الالعب وحده معتمداً على قدراته وقابلياته الشخصية لذا نشاهده اكثر توتراً وقلقاً ، وان الالعب الفردية بصورة عامة والالعب الساحة

والميدان بصورة خاصة تبين هذا الاختلاف وبدقة عالية اذ ان اللاعب يتحمل عبأ نفسياً كبيراً ومن هنا كان لابد من توافر الاعداد النفسي للاعب من المدرب وهذا يتطلب التعرف على سمات وخصائص شخصية اللاعب وإحدى المتغيرات المهمة التي ينبغي التعرف عليها تتمثل بمفهوم الذات البدنية الذي يعد احد المكونات الهامة في تحديد العلاقة الارتباطية بين سلوك الفرد وما يوقعه من نتائج تمكنه من النظر الى نجاحه او فشله في ضوء قدراته ، اذ يشير الى اعتقاد الفرد بقدراته وقابلياته في السيطرة على سلوكه وعلى المتغيرات التي تواجهه وامكانية التنبؤ بنتائج سلوكه وكذلك يعبر عن اعتقاد الفرد بسيطرة الحظ والصدفة والآخرين والظروف على متغيرات حياته وسلوكه لذا هو غير قادر على التنبؤ بالنتائج . اذ تعد الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة حيث كلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدراته لذا فإن امتلاك الرياضي الثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته وأن يكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه والوصول بالرياضي الى تحقيق الاهداف والنتائج التي يطمح في احرارها لا يتم الا بتهيئته لاستيعاب اهداف المسابقة والعمل على تحقيقها وهذا لا يتم الا من خلال تعبئة طاقات الرياضي وامكانياته لأجل زيادة مستوى الانجاز عنده وعلى هذا الاساس فان مشكلة البحث العاليي تتحدد في جانبين اساسين يتعلق الاول بالبحث في طبيعة العلاقة الارتباطية بين جانبين من جوانب الشخصية الاول يتعلق بالجانب المعرفي متمثلاً بمفهوم الذات والآخر هو الجانب الانفعالي متمثلاً بمستوى الانجاز. ومن هنا قام الباحثان بالتساؤل عن طبيعة مفهوم الذات البدنية الذي يتمتع بها طلاب المرحلة الاعدادية ؟ وفيما اذا كان هنالك علاقة بين مفهوم الذات البدنية ومستوى الانجاز لديهم ؟ وما قوة العلاقة ان وجدت ؟ وما نوعها ؟

### ٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث الى التعرف على :-

١. مستوى الذات البدنية لدى طلاب المرحلة الاعدادية في مدرسة الرشيدية للبنين.
٢. مستوى الانجاز لدى طلاب المرحلة الاعدادية في فعالية الوثب الطويل.

٣. العلاقة الارتباطية بين مفهوم الذات البدنية ومستوى الانجاز عند طلاب المرحلة الاعدادية في الوثب الطويل.

#### ١- ٤ فروض البحث

١. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذات البدنية لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

٢. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى انجاز الطلاب في فعالية الوثب الطويل.

٣. وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين مفهوم الذات البدنية ومستوى الانجاز عند طلاب المرحلة الاعدادية في الوثب الطويل.

#### ١-٥ مجالات البحث

١-٥-١. المجال البشري : طلاب المرحلة الاعدادية في مدرسة الرشيدية للبنين.

١-٥-٢. المجال الزمني :الفترة من ٢٠/١١/٢٠١٩ لغاية ٢٠/١/٢٠٢٠

١-٥-٣. المجال المكاني : ساحة اعدادية الرشيدية للبنين .

#### ١-٦ التعريف بالمصطلحات

##### ١- مفهوم الذات :

يعرفه (زهران ، ٢٠٠٥) : بأنه تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والقصورات و التصميمات الخاصة بالذات يبوره الفرد ويعتبره نفسيا لذاته(زهران، ٢٠٠٥ ، ٢٥٧).

وكذلك عرفه كارل روجرز بأنه " عبارة عن هيئة منظمة من الإدراكات المقبولة من طرف الوعي وهي مكونة من عناصر أهمها إدراكات الفرد الذاتية لخصائصه وقدراته والإحساسات والمفاهيم بالذات وعلاقتها بالآخرين والمحيط الخارجي والقيم والمزايا المدركة والمرتبطة بالتجارب والمواقف والأهداف والمثل المدركة سواء كان لها مكافئ سلبي أو إيجابي". (يحي ، ٢٠١٤ ، ٣٤)

##### ٢- الانجاز الرياضي :

فقد عرفه (علاوي ، ١٩٩٨) على انه استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في مستوى او معيار معين من معايير او مستويات التفوق

والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح  
والنضال من أجل التفوق والامتياز. (علاوي ، ١٩٩٨ ، ٣٤٠ )

## ٢- الاطار النظري والدراسات السابقة

### ١-٢ الاطار النظري

#### ١-١-٢ مفهوم الذات البدنية

ان موضوع الذات يحتل أهمية بالغة في دراسة الشخصية بصفة خاصة وميدان علم النفس  
الرياضي بصفة عامة، حيث تعددت الآراء و اختلفت التيارات المهمة بدراسة الذات وحاولت كل  
منها أن تصبغ الموضوع بصبغة على حسب طبيعة الفلسفة التي تتبناها، حيث أصبح موضوع  
الذات على بساط النقاش بين العديد من المفكرين الذين يتحدثون تارة عن الروح وتارة أخرى عن  
الذات أمثال جون لوك ١٦٣٢ و اميانويل كانط ١٨٣٨، ثم أضاف جيمس وليام نمطا آخر أكثر  
اتساعا وشمولية الذي يتعدى الجانب العضوي و هو ما سماه بالذات الممتدة وبهذا الطرح الجيد  
يكون وليام جيمس قد أفصح المجال لنظريات كثيرة تدور حول مفهوم الذات. (الظاهر ، ٢٠٠٤ ،  
٢٣)

وتعتبر انجازات كارل روجرز من أبرز ما كتب في مجال الذات حيث يعتبر الذات محور  
تكوين الشخصية و تطورها، حيث يراه أنه عبارة عن الخبرات التي يميزها الفرد من خلال تفاعله  
مع الآخرين عبر مجاله الظاهري (مدركاته) ، وهناك الكثير من العلماء الذين وضعوا نظريات  
مختلفة عن مفهوم الذات وبعدها تعددت الدراسات والبحوث العلمية في هذا الموضوع المهم.

#### ٢-٢ أبعاد مفهوم الذات :

ان فكرة الشخص عن نفسه تعتبر هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما انها  
عامل أساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي، حيث يقسمه فهمي (١٩٨٧) إلى ثلاث أبعاد  
حيث يقول: "تتميز الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن نفسه بانها ذات ثلاث أبعاد:

١-٢-٢ الذات الواقعية (Actual Self) : هي الفكرة التي يأخذها الفرد عن قدراته وإمكانياته فقد  
تكون لديه صورة عن ذاته كشخص له كيان ذي قدرة على التعلم وقوة جسمية وإبجاز فإنه

شخص كفو للنجاح وعلى العكس من ذلك قد يكون لدى الفرد ساوره بأنه عاجزا أو فاشل أو أنه قليل الأهمية ضعيف القدرات وبأن فرص النجاح أمامه ضئيلة.

٢-٢-٢ الذات الاجتماعية (The social Self) : تتعلق بفكرة الفرد عن نفسه وفي علاقته بغيره من الناس، فقد يرى في نفسه شخصا مرغوب فيه أو أنه منبوذ من طرف الآخرين وقد يرى أن قيمه واتجاهاته من الأسباب التي تجعل الآخرين ينظرون إليه بعدم ثقة أو ينظر إليه بعدم احترام إذ تؤثر الطريقة التي ينظر بها الناس إليه على نفسه لأن صورة كل فرد عن ذاته تتكون من خلال نظرة الآخرين إليه .

٢-٢-٣ الذات المثالية ( Ideal self ) : هي نظرة الفرد إلى ذاته كما يجب أن تكون وهذه النظرة تختلف عن الصورة التي يرى فيها نفسه بالفعل محبوبا أو منبوذا كفو أو غير كفو نجد كل فرد يتخيل نفسه في أعماق ذاته فتكون له مثله العليا قيمه مستويات طموحه التي يرغب في تحقيقها وكلما صغر الاختلاف بين الطريقة الفعلية التي ينظر بها لنفسه والنظرة المثالية التي يتمناها ازدادت في النضج وأصبح من المحتمل لهذه الصورة أن تتحقق وحينئذ يمكن القول بأنه متقبل لذاته كإنسان ولديه الثقة بنفسه. ( فهمي ، ١٩٨٧ ، ٢٩ )

### ٢-٣ أشكال مفهوم الذات

١ . مفهوم الذات الاجتماعية : تصور الفرد لتقويم الآخرين له معتمداً في ذلك على تصرفاتهم وأقوالهم ، ويتكون من المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين قد كونوها عنه.

٢ . مفهوم الذات الأكاديمي : اتجاهات الفرد ومشاعره نحو التحصيل الدراسي من مواضيع معينة يتعلمها الفرد.

٣ . مفهوم الذات المدرك : ويتكون من المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات، كما تنعكس إجرائياً في وصف الفرد لذاته، وهو عبارة عن إدراك الفرد لنفسه علي واقعها وليس كما يرغبها.

٤ . مفهوم الذات المثالي: ويسمي بذات الطموح وهو عبارة عن الحالة التي يتمني أن يكون عليها الفرد.

٥ . مفهوم الذات المؤقت : مفهوم غير ثابت يمتلكه الفرد لفترة وجيزة ، ثم يتلاشى بعدها ويكون مرغوب فيه حسب المواقف التي يجد الفرد نفسه فيها. (المحاميد ، ٢٠٠٣ ، ١٦٩ )  
نلاحظ بأن أشكال مفهوم الذات تتأثر ببعضها البعض، وترتبط ارتباطاً كبيراً وقوياً مع بعضها ، فعلي سبيل المثال يتأثر مفهوم الذات المدرك بمفهوم الذات المثالي والاجتماعي، ويتأثر مفهوم الذات المثالي بمفهوم الذات المدرك والاجتماعي، وأيضاً يتأثر مفهوم الذات الأكاديمي بمفهوم الذات المدرك وهكذا (جابر، ٢٠٠٤ ، ١١٩ )

## ٢-٤ الإنجاز الرياضي

ان مستوى الإنجاز يعد احدى المتغيرات الأساسية التي تحدد مقدار ما يقوم به الفرد من أداء ويفترض على الفرد حينما يبدأ بممارسة او تعلم أي نشاط فإنه يهدف من ذلك الوصول إلى مستوى أو درجة من الإنجاز وإن غياب الشعور بالإنجاز وعدم تحقيق الهدف يمكن أن يطور مشاعر سلبية كالإحباط والانسحاب. (قطاني،١٩٩٤،٥)

## ٢-٥ فعالية الوثب الطويل

تعتبر فعالية الوثب الطويل من الحركات الطبيعية التي تزاو على مستوى عام حيث تحصل على المركز الثاني بعد الركض من حيث التدرج الطبيعي لحركات الاطفال والتي تبدأ بالزحف ثم المشي ثم الركض ثم الوثب، فعند تحليل مراحل المسار الحركي للوثب الطويل نجد ان المسار الحركي يتكون من حركات ثنائية ، واخرى ثلاثية، فركضة الاقتراب تعد حركة دائرية تشبه حركات الركض، ثم حركة غير دائرية الارتقاء اي الحركة التي تعيد نفسها. (جودة ، ٢٠١٥ ، ٧٠ )

## ٢-٢ المراحل الفنية لفعالية الوثب الطويل

١. **مرحلة الاقتراب** : ركضة الاقتراب التي تسعى الى تزايد سرعة الوثاب والاندفاع اماما للوصول الى المقدار المناسب للمرحلة التالية  
ويمكن ان تنقسم هذه المسافة الى جزئين.  
أ. الجزء الاول لتزايد السرعة فقط.

ب. الجزء الثاني للأعداد للارتقاء للوثب على وفق متطلبات الحركة في الحصول على سرعة الانطلاق وزاوية مناسبة لبدء الطيران الخاص بالوثبة.

٢ . مرحلة الارتقاء : مقدار زمن ملامسة القدم في اثناء مرحلة الارتقاء .

٣ . مرحلة الطيران : هو المسار الحركي للجسم الذي يمثل المدى الخاص لطول الوثبة والزمن الذي يستغرقه طيران الجسم في الهواء إلى الهبوط .

٤ . مرحلة الهبوط : انتهاء الوثبة. (حسين ، ١٩٩٩ ، ١٨٧ )

٢-٢ الدراسات المشابهة :

١- دراسة زكريا (٢٠١٦)

عنوان البحث : تقدير الذات البدنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي المنخرطين في الرياضة المدرسية (نشاط الكرة الطائرة).

أهداف الدراسة : هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية نشاط الكرة الطائرة لبعض ثانويات ولاية سطييف. والتعرف على مستوى تقدير الذات البدنية لتلاميذ الطور الثانوي المنخرطين في الرياضة المدرسية نشاط الكرة الطائرة. ومعرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية ودافع إنجاز النجاح لتلاميذ الطور الثانوي المنخرطين في الرياضة المدرسية نشاط الكرة الطائرة. ومعرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية ودافع تجنب الفشل لتلاميذ الطور الثانوي المنخرطين في الرياضة المدرسية نشاط الكرة الطائرة.

فرضيات الدراسة : مستوى تقدير الذات البدنية لتلاميذ الطور الثانوي المنخرطين في الرياضة المدرسية (نشاط الكرة الطائرة ) مرتفع توجد علاقة ارتباطية دالة بين تقدير الذات البدنية ودافع إنجاز النجاح لتلاميذ الطور الثانوي المنخرطين في الرياضة المدرسية نشاط الكرة الطائرة توجد علاقة ارتباطية دالة بين تقدير الذات البدنية ودافع تجنب الفشل لتلاميذ الطور الثانوي المنخرطين في الرياضة المدرسية نشاط الكرة الطائرة.

عينة الدراسة : هي عينة عشوائية تتكون من ٣٠ تلميذ منخرط في الرياضة المدرسية لبعض ثانويات سطييف، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

أدوات الدراسة : مقياس تقدير الذات البدنية، ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي.

الاستنتاجات : مستوى تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية(نشاط الكرة الطائرة) مرتفع، توجد علاقة ارتباطية دالة بين تقدير الذات البدنية ودافع إنجاز النجاح لتلاميذ الطور الثانوي المنخرطين في الرياضة المدرسية نشاط الكرة الطائرة، توجد علاقة ارتباطية دالة بين تقدير الذات البدنية ودافع تجنب الفشل لتلاميذ الطور الثانوي المنخرطين في الرياضة المدرسية نشاط الكرة الطائرة

٢- دراسة رسول (٢٠٠٤)

عنوان البحث : مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك التنافسي والاداء المهاري الفني لدى لاعبي كرة القدم

اهداف الدراسة : هدفت الدراسة الحالية الى بناء مقياس لمفهوم الذات لدى عينة البحث والتعرف على مفهوم الذات لدى لاعبي اندية اقليم كردستان بكرة القدم والتعرف العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك التنافسي لدى عينة البحث والتعرف على التوافق بين مفهوم الذات الايجابية والسلبية والنجاح والفشل في الاداء المهاري لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى عينة البحث،

عينة وادوات الدراسة : واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي وتكونت عينة البحث من لاعبي اندية الدرجة الاولى لإقليم كردستان بكرة القدم والبالغ عددهم (٧٥) لاعبا اما وسائل جمع البيانات فقد تكونت من مقياس (هاريس) للسلوك التنافسي فضلا عن مقياس المعد لمفهوم الذات واختبارات المهارات الاساسية، واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية : الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، اختبار (t.test)، اختبار مربع كا<sup>٢</sup>.

الاستنتاجات : وجود ارتباط معنوي بين مفهوم الذات والسلوك التنافسي، وجود ارتباط معنوي بين مفهوم الذات وبعض المهارات الاساسية، وجود ارتباط معنوي بين السلوك التنافسي وبعض المهارات الاساسية.

٣ - منهج البحث وإجراءاته :

٣-١ منهج البحث :

استخدام الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الارتباطي لأنه يتناسب مع الظاهرة المدروسة  
لتحقيق اهداف البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من (٦٠) طالبا من طلاب الصف الخامس الاعدادي في حين تكونت  
عينة البحث من (٤٠) طالبا.

٣-٣ أدوات البحث :

إن نجاح اي بحث علمي في تحقيق أهدافه يتوقف على عوامل عديدة أهمها الاختيار السليم  
والمناسب لوسائل جمع البيانات ولهذا فأن اختيار الأدوات المناسبة يعد عاملاً أساسياً ومهما  
واعتمد الباحثان على مقياس الذات البدنية واختبار الوثب الطويل.

٣-٣-١ مقياس مفهوم الذات :

وبعد إطلاع الباحثان على المقاييس المعدة في هذا المجال قام الباحثان بتبني مقياس  
(زكريا ، ٢٠١٦) والمعد اصلاً من قبل محمد حسن علاوي وعصام الهلالي وتيمور أحمد راغب  
وتطبيقه على عينة البحث من اجل معرفة مستوى الطالب للصفات البدنية التي يتمتع بها في  
ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف في كفايته البدنية الخاصة بلعبة الوثب الطويل وبعد عرض  
المقياس على مجموعة من الخبراء تم اعتماد المقياس الذي يتكون من ٢٦ عبارة . حيث طبقه  
(علاوي) على عينة مرحلتها العمرية مقارنة للمرحلة العمرية في الدراسة الحالية ( ١٥ - ١٨  
سنة) وتم حساب الأهمية النسبية لكل صفة من الصفات البدنية التي يشتمل عليها المقياس  
وأسفر على الآتي :

4 عبارات لكل من صفات الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركي.

3 عبارات لكل من صفتي تحمل القوة وتحمل الدوري التنفسي.

2 عبارتان لكل من صفات المرونة وسرعة الاستجابة والتوازن.

١ عبارة واحدة لكل من صفتي القوة العظمى وسرعة الانتقال .

ويستجيب الفرد على كل عبارة طبقا لمقياس ليكارت خماسي التدرج (أبدا ، نادرا ، أحيانا ، غالبا ، دائما) .

(١٩٩٨ ، ١٢٧)

### ٣-١-٣-٣ الصدق الظاهري :

على الرغم من كون المقياس يتمتع بالصدق ومطبق في البيئة العربية غير ان الباحثان ارتأيا عرض فقرات المقياس على عدد من المختصين في علم النفس الرياضي والقياس والتقويم\* لبيان صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضعت لأجله وبعد تحليل استجابات المختصين تبين إن هناك اتفاق تام حول صلاحية الفقرات مما يدل على صدق المقياس.

### ٣-١-٣-٣ الثبات:

لقد تم التحقق من ثبات المقياس من خلال توزيع المقياس على (٢٠) طالبا من مجتمع البحث ومن خارج العينة الرئيسية وذلك بتاريخ ٢٠/١٢/٢٠١٩ وبعدها تفرغ البيانات على برنامج (SPSS) ومن ثم قام الباحثان باستخدام معدلة الفا كرونباخ واستخراج درجة الثبات اذ بلغت (٨٦%) وهذا مؤشر على ثبات عال للمقياس.

### ٣-١-٣-٣ أسلوب تصحيح المقياس :

حيث يتكون المقياس من ١٥ عبارة ايجابية و ١١ عبارة سلبية وأرقام العبارات الإيجابية كما يلي ( ١-٥-٦-٨-١٠-١١-١٣-١٤-١٦-١٧-١٩-٢١-٢٥-٢٦) ، وأرقام العبارات السلبية (٢-٣-٤-٧-٩-١٢-١٥-١٨-٢٠-٢٣-٢٤) وأوزان العبارات الإيجابية كما يلي 5 : درجات عند الإجابة ب: (دائما) 4 .درجات عند الإجابة ب: (غالبا) 3 .درجات عند الإجابة ب:

\* أ.د سعد فاضل عبد القادر : كلية التربية الاساسية /جامعة الموصل .  
م.د منهل خطاب : كلية التربية الاساسية /جامعة الموصل .  
م.د بسام علي محمد : كلية التربية الاساسية /جامعة الموصل .

(أحياناً). درجتان عند الإجابة ب: (نادراً). درجة واحدة عند الإجابة ب: (أبداً)، والعكس في العبارات السلبية (١-٥).

٣-١-٤ حساب الدرجة الكلية لمقياس مفهوم الذات :

ان مقياس الذات البدنية مكون من (٢٦) فقرة لذا فإن أعلى درجة محتملة يمكن ان يحصل عليها اللاعب هي (١٣٠) درجة وأدنى درجة هي (٢٦) لأن تقدير الإجابة خماسي.

٣-٤ التطبيق النهائي لمقياس مفهوم الذات :

بعد أن تأكد الباحثان من صلاحية أداة البحث (مقياس مفهوم الذات) قام بتطبيق المقياس على عينة البحث الرئيسة (٤٠ طالب) من طلاب المرحلة الإعدادية للعام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠.

٣-٥ الاختبار النهائي :

تم اختبار عينة البحث بفعالية الوثب الطويل وفقاً لقانون الدولي، حيث تم اعطاء (٣) محاولات لكل طالب واحتساب افضل محاولة والدرجة من (١٠)

٣-٦ الوسائل الإحصائية :

لأجل التوصل الى النتائج قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية : ١. النسبة المئوية ٢. الوسط الحسابي ٣. الانحراف المعياري ٤. معامل ارتباط بسيط ٥. معادلة ألفا كرونباخ لحساب ثبات الاداة.

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

بعد تطبيق اداتي البحث (مقياس مفهوم الذات واختبار الوثب الطويل) على عينة البحث وبعد جمع الاستمارات وتفرغها تم معالجتها احصائياً من اجل الحصول على نتائج البحث وكما مبين في الجدول (١) ادناه.

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى مفهوم الذات البدنية ومستوى انجاز الطلاب وكذلك قيمة الارتباط بين مفهوم الذات ومستوى الانجاز

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	Sig
-----------	---------------	-------------------	-----------------	-----

معنوي	٠.٤١٧	٥.٣	٧٤.٦	مفهوم الذات البدنية
		٠.١٨	٣.٢٩	الوثب الطويل

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية(٣٨) = (٠.٣١٢)

يتبين من الجدول (١) أن متوسط مفهوم الذات البدنية لعينة البحث هو (٧٤.٦) وبانحراف معياري قيمته (٥.٣) ويتبين أيضا من الجدول ذاته ان طلاب المرحلة الاعدادية في اعدادية الرشيدية للبنين يتمتعون بمستوى من الانجاز حيث كان متوسط انجازهم (٣.٢٩) وبانحراف معياري قيمته (٠.١٨)

ويتضح أيضا من الجدول (١) ان هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين مفهوم الذات البدنية ومستوى الانجاز لدى طلاب المرحلة الاعدادية بالوثب الطويل، حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة والبالغة (٠.٤١٧) اكبر من قيمة (ر) الجدولية (٠.٣١٢)

#### ٤-٢ مناقشة النتائج

تبين من الجدول (١) ان هناك طلاب المرحلة الاعدادية يتمتعون بمستوى جيد من مفهوم الذات البدنية ويعزو الباحثان في ذلك الى ان طبيعة النشاط البدني الرياضي يتطلب من الطلاب العمل في جماعة مما يسمح لهم بتكوين علاقات اجتماعية فيما بينهم وهذه العلاقات لها اثر كبير في فهم الطالب لذاته ومعرفة امكانياته وقدراته التي يتمتع بها مقارنة مع بقية زملاءه ويزيد من اهتمامه في ذاته وبالتالي سوف يزداد عنده مستوى فهم الذات وكذلك مستوى ثقته بنفسه، ويتفق الباحثان مع دراسة (احمد ، ٢٠١٠) : " بان التلاميذ ذوي المكانة المقبولة لديهم اتجاهات موجبة نحو انفسهم وهذا يؤدي بدوره الى مساعدتهم على مواجهة المواقف المختلفة بنجاح واستغلال طاقتهم اثناء ممارسته النشاط الرياضي للوصول الى اعلى المستويات من الاداء وتعزيز عملية التقبل الاجتماعي ". (احمد ، ٢٠١٠ ، ٢٩١)

وكذلك تبين من الجدول (١) وجود علاقة ارتباط ايجابية بين مفهوم الذات البدنية ومستوى الانجاز لدى طلاب المرحلة الاعدادية بالوثب الطويل ، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى طبيعة فعالية الوثب الطويل التي تحتوي على مراحل فنية للاداء يمكن من خلالها تعلم الاداء بشكل

جيد وكذلك تعطى لكل طالب ٣ محاولات من اجل الاداء حيث اذا فشل في محاولة الاولى يمكن له من تصحيح الاداء في المحاولة الثانية او الثالثة وبالتالي تزيد من مفهوم الذات والثقة لديه وذلك من خلال معرفة امكانياته وقدراته على الاداء بمستوى افضل وهذا يؤدي الى ارتفاع مستوى الانجاز، وكذلك تطور مستوى الانجاز لأفراد عينة البحث ارتبطت بفقرات التدريبات التي اتبعها الباحثان على العينة على وفق الاسس العلمية، اذ ركز على التمارين التي تعمل على تطوير كل المتغيرات ذات العلاقة بالإنجاز (كدفع القوة وسرعة الاقتراب وزاوية الانطلاق وكفاءة الدفع) مما جعل الفروق في قيم هذه المتغيرات تميل إلى نتائج الاختبار وانعكست نتائجها على مستوى الانجاز، ويتفق الباحثان مع دراسة زكريا (٢٠١٦) : " الى ان هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين تقدير الذات البدنية وزادت الدافعية لإنجاز النجاح أي أن هناك علاقة طردية فكلما زاد مستوى تقدير الذات البدنية زادت الدافعية لإنجاز النجاح والعكس صحيح، وهذا يعود لمستوى التلاميذ من خلال مستوى تقديرهم لذاتهم البدني المرتفع حيث يرون انهم قادرون على إنجاز النجاح ويتصفون بسمات تحمل المسؤولية والثقة بالنفس والقدرة على بلوغ الأهداف ". (زكريا ، ٢٠١٦ ، ٨٥)، ويتفق الباحثان أيضا مع دراسة (العويصات ، ٢٠٠٦) : " ان التلاميذ الذين لديهم مفهوم ذات مرتفعة يكون الدافع للإنجاز لديهم مرتفع والتلاميذ الذين لديهم مفهوم ذات منخفضة يكون الدافع للإنجاز لديهم منخفض ". (العويصات ، ٢٠٠٦ ، ٤٩). ويرى (راتب ، ١٩٩٥) : أن النجاح والفشل جزء من الرياضة فالرياضيون يتمتعون بدرجة عالية من فهم الذات والثقة في التعامل بهذه الحقيقة بقدر كبير من الواقعية تؤهلهم إلى تحقيق التفوق والنجاح في جميع المواقف أثناء المنافسة. (راتب ، ١٩٩٥ ، ٣٣٨) وكذلك يرى (علاوي ، ١٩٨٧) بأن شعور الفرد عن جسمه يرتبط بثقته في ذاته وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات وتصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقدير ذاتهم لا سيما يكونوا أكثر اجتماعية وألفة مع الآخرين وأكثر ذكاء وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية. (علاوي ، ١٩٨٧ ، ٢٠٢) وبذلك تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة زكريا (٢٠١٦) ودراسة العويصات (٢٠٠٦) ودراسة رسول (٢٠٠٤) .

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ٥-١ الاستنتاجات

١. طلاب المرحلة الاعدادية يتمتعون بمستوى من مفهوم الذات البدنية .
٢. توجد فروق في مستوى الانجاز عند طلاب المرحلة الاعدادية بالوثب الطويل .
٣. هناك علاقة ارتباط ايجابية بين مفهوم الذات البدنية ومستوى الانجاز فعالية الوثب الطويل لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

### ٥-٢ التوصيات

٤. ضرورة التأكيد على النواحي والمظاهر النفسية اثناء تعليم مختلف الفعاليات الرياضية في المدارس الاعدادية لما لها من اثر بالغ في تحسين مستوى الاداء والانجاز .
٥. التركيز على أهمية مفهوم الذات البدنية كأحد عوامل النجاح في تحقيق أفضل مستوى من الانجاز ومساعدتهم على التعرف على إمكانياتهم وقدراتهم.
٦. اجراء مزيد من الدراسات المشابهة لألعاب وفعاليات اخرى في البيئة العراقية .

### المصادر

١. احمد، حمود (٢٠١٠) : المكانة الاجتماعية لتلميذ مرحلة التعليم الثانوي وعلاقتها بمفهوم الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي، رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة منتوري - قسنطينة، جمهورية الجزائر .
٢. الظاهر، قحطان احمد (٢٠٠٤) : مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، ب .ط، دار وائل للنشر، عمان، الاردن .
٣. العويضات، منتهى احمد سالم (٢٠٠٦) : اساليب التنشئة الاسرية ومستوى مفهوم الذات وعلاقة كل منهما بالدافع للإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الاساسية العليا في مدارس محافظة الطفيلة، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة مؤتة، الاردن .
٤. المحاميد، شاکر (٢٠٠٣) : علم النفس الاجتماعي، دائرة المكتبة الوطنية، عمان .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة  
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثاني

٥. جودة ، حيدر رياض (٢٠١٥) : تمرينات مقترحة لضبط الركضة التقريبية وتأثيرها في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والمسافة المقفودة لإنجاز الوثب الطويل بأعمار (١٣ - ١٥) سنة، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد الثامن والعشرون، العدد الاول، جامعة بغداد.
٦. حسين، قاسم حسن (١٩٩٩) : فعاليات الوثب والقفز، ط١ ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، عمان.
٧. راتب، اسامة كامل (١٩٩٥) : علم النفس الرياضي مفاهيم - تطبيقات، ب.ط ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
٨. زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥) : علم النفس والطفولة والمراهقة، ط٦، عالم الكتاب، القاهرة.
٩. زكريا، بن سعادي (٢٠١٦) : تقدير الذات البدنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي المنخرطين في الرياضة المدرسية (نشاط الكرة الطائرة)، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة محمد بوضياف - المسيلة، جمهورية الجزائر.
10. رسول، ألان رسول (٢٠٠٤) : مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك التنافسي والاداء المهاري الفني لدى لاعبي كرة القدم، اطروحة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، تكريت، العراق.
11. علي، عبد الكريم سليم (٢٠٠٣)، موقع الضبط النظرية والمفهوم، مكتب المنار ومكتب العلا، ط١، موصل ، العراق.
12. علاوي ، محمد حسن (١٩٩٨) : مدخل علم النفس الرياضي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
13. علاوي ،محمد حسن (١٩٩٨) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
14. علاوي، محمد حسن (١٩٨٧) : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ب.ط ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
15. فهمي، مصطفى (١٩٨٧) : الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، ط٢، مكتب الخانجي للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة  
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثاني

16. قطامي، نايفة (١٩٩٤): أثر الجنس وموقع الضبط والمستوى الأكاديمي على دافع الإنجاز لدى طلبة التوجيهية العامة، مجلة دراسات، المجلد ٢١، العدد (٤)، عمان، الاردن.
17. يحي، قذيفة (٢٠١٤) : تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لتلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية لمتوسطات ولاية المسيلة، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة باتنة، جمهورية الجزائر.