

رقم الترتيب: .....

رقم التسلسلي: .....

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

تخصص: تربية حركية لدى الطفل والمراهق

بعنوان

**تقدير الذات البدنية وعلاقتها بتقدير الذات الجسمية لدى  
التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية الطور الثانوي  
(دراسة ميدانية على بعض تلاميذ مدينة ورقلة)**

إعداد الطالبين:

- طالبي عبد السلام

- رحومة عبد العالي

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 29 ماي 2016

امام اللجنة المكونة من السادة:

(دكتور . جامعة قاصدي مرباح - ورقلة ) رئيسا

الاستاذ(ة): كواش رضا توفيق

(استاذ مساعد - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة ) مشرفا

الاستاذ(ة): انصير احميدة

(استاذ مساعد - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة ) مناقشا

الاستاذ(ة): عياد مصطفى

السنة الجامعية : 2016/2015

رقم الترتيب: .....

رقم التسلسلي: .....

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

تخصص: تربية حركية لدى الطفل والمراهق

بعنوان

**تقدير الذات البدنية وعلاقتها بتقدير الذات الجسمية لدى  
التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية الطور الثانوي  
(دراسة ميدانية على بعض تلاميذ مدينة ورقلة)**

إعداد الطالبين:

- طالبي عبد السلام

- رحومة عبد العالي

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 29 ماي 2016

امام اللجنة المكونة من السادة:

(دكتور . جامعة قاصدي مرباح - ورقلة ) رئيسا

الاستاذ(ة): كواش رضا توفيق

(استاذ مساعد - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة ) مشرفا

الاستاذ(ة): انصير احميدة

(استاذ مساعد - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة ) مناقشا

الاستاذ(ة): عياد مصطفى

السنة الجامعية : 2016/2015





# شكر وعرفان

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيل  
﴿ إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ . . . . ﴾ الآية رقم: (07) سورة إبراهيم

كما تقدم بالشكر الخالص إلى الدكتور المشرف : " احمد نصير " الذي سهل لنا طريق العمل ولم  
ينخل علينا بنصائح القيمة ، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب ، فكان نعم المشرف

ولا ننسى أن تقدم بكل احترامنا إلى كل من ساعدنا ، من قريب أو من بعيد في انجاز هذا البحث  
المتواضع .

وفي الأخير نحمد الله جل وعلا الذي أنعم علينا بإنهاء هذا العمل .



## "تقدير الذات البدنية وعلاقتها بتقدير الذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية لطور الثانوي"

### المخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دراسة العلاقة بين الذات البدنية والذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضات المدرسية لطور الثانوي، ومعرفة إذا ما كان هناك مستويات مرتفعة في تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية وهل توجد علاقة إرتباطية طردية تقدير الذات البدنية والذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية وهل هناك هناك فرق ذات دلالة إحصائية لتقدير الذات البدنية والذات الجسمية تعوى لمتغير الجنس وإستخدم الطالبان المنهج الوصفي الإرتباطي لتحقيق من فرضيات الدراسة وتمثلت عينة الدراسة في التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية لطور الثانوي والبالغ عددهم (100) تلميذ، وعتمد الطالبان على مقياسين (مقياس الذات البدنية ومقياس الذات الجسمية) حيث أنه كان لمقياس الذات البدنية (10) أبعاد وهيا (المظهر الخارجي، سمانة الجسم، القوة العضلية، التحمل، المرونة، التوافق، الصحة، النشاط البدني، الكفاءة الرياضية، شمولية الجانب البدني) وأيضاً مقياس الذات الجسمية الذي يتكون من (15) عبارة، وتم إستخدام الأساليب الإحصائية التالية: معامل الإرتباط بيرسن، والإختبار (ت) لحساب الفروق وتوصل الطالبان إلى ان هناك مستويات متوسطة لتقدير الذات البدنية لدى التلاميذ المشتركين في الرياضة المدرسية، وأنه توجد علاقة إرتباطية طردية بين تقدير الذات البدنية والذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضات المدرسية، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية والذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: الذات البدنية، الذات الجسمية، التلاميذ، الرياضة المدرسية.

### Résumé :

L'étude visait à identifier l'étude de la relation entre le soi physique et le soi corporelle chez les élèves participant à des sports de l'enseignement secondaire au processus, et savoir s'il y a des niveaux élevés de soi-physique de soi des élèves participant au sport scolaire est-il une corrélation est un élève de soi physique et le soi physiques positifs estiment participants dans les sports scolaires y at-il là différences statistiquement significative estime de soi physique et le soi-physique hurler de la variable sexe et utiliser l'approche descriptive des élèves pour vérifier les hypothèses de l'étude se composait de l'échantillon de l'étude chez les élèves participant au sport scolaire secondaire au processus d'un montant total de 100 élèves, et les élevés ont adoptés sur deux mesures (auto échelle physique et l'échelle de l'auto-physique), où il avait une mesure de (10) dimensions auto-physique (l'apparence externe, le corps de l'épicerie, la force musculaire, l'endurance, la flexibilité, la compatibilité, la santé, l'activité physique, l'efficacité du sport, côté physique holistique) et aussi échelle de l'auto physique, qui se compose de 15 mots ont été utilisés les méthodes statistiques suivantes: coefficient de corrélation de Pearson, et le test (T) pour calculer les différences et atteignent des élèves qu'il existe des niveaux intermédiaires de l'estime de soi physique parmi les étudiants impliqués dans les sports scolaires, et il y a relationnelle relie entre relation d'estime de soi physique et corporelle chez les élèves qui participent à des sports scolaires. Et il est il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans le soi physique et l'estime de soi physique des

élèves participant à des sports scolaires en raison des différences entre les sexes variables.

### Mots Clés:

Soi physique, soi corporelle, les élèves, sports scolaires

الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	الشكر
ج	ملخص الدراسة
1	مقدمة
	الباب الأول الجانب النظري
	الفصل الأول: مدخل للدراسة
03	1 الإشكالية
04	2 اهداف البحث
04	3 فرضيات الدراسة
04	1-3 الفرضيات العامة
04	2-3 الفرضيات الجزئية
05	4 اهمية الدراسة
05	5 تحديد المفاهيم والمصطلحات
05	1-5 مفهوم الذات
05	2-5 مفهوم الذات في المجال الرياضي
06	3-5 المفهوم الاصطلاحي لذات البدنية
06	3-5 التعريف الاجرائي لذات البدنية
07	4-5 التعريف الاصطلاحي لذات الجسمية
07	5-5 التعريف الإجرائي الذات الجسمية
07	6-5 التلاميذ

08	8- أنواع تقدير الذات في المجال الرياضي
07	8-1 الذات الايجابي
07	8-2 الذات السلبي
08	9- أنواع تقدير الذات في المجال الرياضي
08	9-1 الذات البدنية
08	9-2 الذات المهارة
08	9-3 الذات الجسمية
09	8- النظريات المفسرة لتقدير الذات
09	8-1 نظرية رورنبرج
10	8-2 نظرية كوبر سميث
10	8-3 نظرية زيلر
	الفصل الثاني: عرض وتحليل ونقد للدراسات السابقة
13	1 عرض الدراسات السابقة
14	2 نقد وتحليل الدراسات السابقة
	الجانب التطبيقي: الفصل الثالث
19	1 المنهج المتبع
19	2 الدراسة الاستطلاعية
19	2-1 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
19	3-1 الخصائص السيكومترية لمقياس الذات البدنية
20	4-1 الخصائص السيكومترية لمقياس الذات الجسمية
20	3- المجتمع الأصلي
20	4- عينة البحث
21	3-1 خصائص العينة حسب إستمارة المعلومات
21	5 متغيرات الدراسة



22	6-حدود الدراسة
23	7-أدوات جمع البيانات
24	8-تصحيح مقياس الذات البدنية
25	9-مقياس الذات الجسمية
26	10-مفتاح تصحيح مقياس الذات الجسمية
	11- أساليب التحليل الإحصائي
	الفصل الرابع: عرض، ومناقشة وتحليل النتائج، أهم الإستخلاصات
28	1 عرض وتحليل نتائج الدراسة حسب الفرضيات
28	1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
39	1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
40	1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
40	1-4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
42	2 مناقشة وتفسير الفرضيات
42	1-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
42	2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
43	2-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
43	2-4 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
44	3 الإستنتاج العام للدراسة
44	الإقتراحات والتوصيات
	الخاتمة
	المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
19	يمثل الثبات بطريقة الإتساق الداخلي وألفا كرونباخ	1
19	يمثل معامل الصدق لمقياس الذات البدنية	2
20	يمثل قياس الثبات بطريقة الإتساق الداخلي وألفا كرونباخ	3
20	يمثل الثبات بطريقة الإتساق الداخلي وألفا كرونباخ لذات البدنية	4
21	يمثل الجنس	5
21	يمثل نوع الرياضة	6
22	يوضح أبعاد عبارات كل بعد في مقياس الذات البدنية	7
24	يمثل مجال المتوسطات الحسابية المرجح	8
28	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الذات البدنية.	9
29	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعء المظهر الخارجي.	10
30	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد سمنة الجسم.	11
31	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد القوة العضلية.	12
32	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد التحمل.	13
33	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد المرونة.	14
34	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد التوافق.	15
35	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد الصحة.	16
36	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد النشاط البدني.	17
37	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد الكفاءة الرياضية.	18
38	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد شمولية الجانب البدني.	19
39	قيمة معامل الارتباط بيرسن ( $R$ ) ومستوى الدلالة نحو الذات البدنية والذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.	20

## فهرس المحتويات

---

40	يوضح المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري و(ت) المحسوبة و(ت) الجدولية.	21
40	يوضح المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري و(ت) المحسوبة و(ت) الجدولية.	22

### مقدمة:

تلعب الرياضة دورا هاما في حياة الأفراد حيث أن هناك أماكن رياضية مفتوحة للجمهور لتشجيعهم على تبني نمط حياة صحي من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وذلك لأن الرياضة تقوم بتقوية الفرد صحيا ونفسيا وإجتماعيا وفكريا، فقد أكدت الدراسات أن الرياضة تساعد على تحسين صحة الفرد عن طريق تقليل فرص الإصابة بالأمراض العديدة كالزهايم وهشاشة العظام والسمنة والشيخوخة كما أنها تكسب الجسم المرونة والقوام الحسن زيادة على ذلك فهي تزيد الجسم في أداء الأعمال اليومية دون الشعور بالتعب والإجهاد<sup>1</sup>

ويعتبر الجانب البدني والجسمي عند التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية من أهم الجوانب التي أضحى الإهتمام بها متزايدا، وهذا نظرا لتساوي الجوانب من الناحية التقنية والتكتيكية والبدنية والجسمية، فقد أصبح من واجبا على الأساتذة والمدرسين أن يفهموا شخصيات لاعبيهم حتى يتسنى لهم التنبأ بالأداء داخل الميدان ويعتبر مفهوم الإتجاه نحو الذات حجر الزاوية في فهم الشخصية حيث يرى "روجرز" أن لكل فرد حقيقته التي خبرها بشكل فريد ومميز، وينظر "روجرز" إلى السلوك بوصفه نتيجة للأحداث المدركة والمقدرة كما خبرها الفرد فعلا.<sup>2</sup>

إذا ان الذات البدنية هي ادراك الرياضي لقدراته الرياضية الكامنة عبر فهمه الايجابي لذاته وتقديره لنقاط قوته وضعفه من أجل تطوير شخصيته وثقته بنفسه وذلك نتيجة التدريب المبرمج، المبني على اسس علمية واختبارات دورية التي من خلالها يتمكن الرياضي من الوقوف على مستواه الحقيقي، نظرا لتصوراته عن قدرته البدنية وكيفية العمل على تنميتها من أجل تعلم المهارات في مختلف الالعاب.

وتعد الذات الجسمية احد الابعاد الهامة لمفهوم الذات وشخصية الفرد، فقد أشار "فيشر" الى أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشرا هاما لجوانب مختلفة لشخصيته وأن شعور الفرد بأن جسمه كبير أم صغير جذاب أم غير جذاب قوي أو ضعيف قد يفيد كثيرا في التعرف على مفهومه لذاته والتعرف على نمط سلوكه تجاه الآخرين<sup>3</sup>

كما تعد الرياضة المدرسية من أهم الدعائم للحركة الرياضية، والتي تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس والثانويات حيث تعمل على وضع الخطوط الأولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح في المستقبل رياضيا بارزا ومشهورا.

<sup>1</sup> عدنان درويش جلود: **التربية الرياضية المدرسية**، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي لنشر، 1994، ص144

<sup>2</sup> عبد الفتاح الدويدار: **مناهج البحث في علم النفس**، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1990، ص291

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي .د.محمد نصر الدين رضوان: **الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي**، دار الفكر الكتاب الحديث، الكويت،

ونظراً لأهمية الذات البدنية والذات الجسمية في مشاركة التلاميذ في الرياضة المدرسية لذا اردنا من هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين الذات البدنية والذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية لطور الثانوي وقد جاءت هذه الدراسة لتعرف على الذات وقد قسمت الدراسة الى جانبين وكانت الخطة كالتالي:

### الجانب النظري:

#### الفصل الأول:

مدخل عام لدراسة حيث تناولنا الإشكالية وأهداف الدراسة والفرضيات وأهمية الدراسة إضافة إلى مصطلحات ومفاهيم الدراسة.

#### الفصل الثاني:

تناولنا فيه الدراسات المرتبطة بالعرض والتحليل والنقد.

#### الجانب التطبيقي:

#### الفصل الثالث:

تناولنا فيه طرق ومناهج الدراسة.

#### الفصل الرابع:

تم فيه عرض ومناقشة النتائج من أجل الحكم على صحة الفرضيات ثم الخروج بأهم الإستخلاصات ووضع بعض الإقتراحات والتوصيات المستقبلية، والخاتمة وقائمة المراجع والملاحق.

الباب الأول: الجانب  
النظري  
الفصل الأول: مدخل عام  
للدراسة  
الفصل الثاني: عرض ونقد  
الدراسات السابقة



## 1 - الإشكالية:

تعد حصة التربية البدنية والرياضية الميدان الحقيقي الذي يتم عن طريقه تنفيذ المنهاج الدريس لتحقيق الاهداف التربوية حيث تتسم بالطابع التعليمي والتربوي، واصبحت من المقررات الرسمية، حيث يكتسب التلميذ المهارت والمعارف والاتجاهات والميول من خلال الحصة، وتسعى التربية البدنية والرياضية كونها جزء من التربية العامة للارتقاء بالفرد لجعله اكثر اتزاناً وله القدرة على التوافق مع بيئته ومجتمعهم، والتربية البدنية تهدف الى النمو البدني والاجتماعي والعقلي والانفعالي من خلال مواولة الانشطة المختلفة، وتهدف الى اكساب الفرد الصفات والمهارات التوافقية لتطوير النمو الحركي لجسم الانسان بشكل سليم مما يساعد على القيام بأعماله البدنية بكفاءة عالية، خاصة في المرحلة الثانوية التي تكتسي مكانة هامة خاصة في هذه المرحلة من حياة التلاميذ من الناحية الصحية والبدنية حيث يشعر من خلالها بتحقيق ذاته البدنية والجسمية فالذات الجسمية تمثل احد الابعاد الهامة لمفهوم الذات الشخصية للفرد

وقد اظهرت دراسة بيرستيشدان: الافراد الذين لديهم صورة ايجابية نحو اجسامهم يرون انفسهم اكثر اجتماعية والفة مع الاخرين واكثر ذكاءً واكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك بعكس الافراد الذين لديهم صورة سلبية عن اجسامهم، والتلميذ من خلال ممارسة نشاط التربية البدنية والرياضية يسعى الى تأكيد ذاته وذلك بابرار قدراته التي يتميز بها عن بقية زملائه وهذا ما يحدث في فترة المراهقة التي تعتبر مرحلة صعبة في حياة الفرد حيث يمر من خلاله عدة تغيرات نفسية،جسمية واجتماعية في تكوين شخصيته ونجدده يسع الى تحقيقها بين زملائه من خلال التمييز بين اقرانه سواء من الناحية البدنية (اي القدرات البدنية)، والجسمية (نمط الجسم)<sup>(1)</sup>

لذا اردنا من خلال هذه الدراسة ابراز تقدير الذات البدنية وعلاقتها بتقدير الذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية ومن هنا يمكن صياغة اشكالية الدراسة في التساؤل الآتي:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات البدنية وتقدير الذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية لطور الثانوي .

وتندرج من هذا التساؤل عدة تساؤلات فرعية:

(1) العياط مسعود وزبيدي عبد الباسط: ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وعلاقته بتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماستر، جامعة ورقلة، 2013.2014  
د.محمد حسن علاوي و د محمد نصر الدين رضوان: الاختباراتالمهارية والنفسية في المجال التربوي، دار الفكر العربي، القاهرة جامعة حلوان، 2008، ص207

- مامستوى تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية وتقدير الذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تعزى لمتغير الجنس ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تعزى لمتغير الجنس ؟

## 2- أهداف البحث:

- التعرف على العلاقة بين تقدير الذات الجسمية و تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.
- التعرف على مستوى تقدير الذات الجسمية والذات البدنية لتلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.
- تحديد أهمية تقدير الذات الجسمية والذات البدنية لتلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.
- تحديد الفروق في تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.
- تحديد الفروق في تقدير الذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.

## 3 فرضيات الدراسة:

### 3-1 الفرضيات العامة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.

### 3-2 الفرضيات الجزئية:

- هناك مستويات مرتفعة في تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.
- توجد علاقة ارتباطية طردية بين تقدير الذات البدنية والذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تعزى لمتغير الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تعزى لمتغير الجنس.

#### 4- أهمية الدراسة:

- معرفة مدة أهمية تقدير الذات البدنية والذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.
- مساهمة اساتذة التربية البدنية والرياضية في اكتشاف المواهب وتطويرها
- تقديم بعض المقترحات من اجل تطوير الذات البدنية والذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.

### 5 تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### 5-1 مفهوم الذات:

هو مجموعة من السمات والصور والأحاسيس التي يعتبرها الفرد كجزء منه متأثر بالمحيط، وهو منظم بطريقة متماسكة نوعا ما ويعرفه محمد عماد الدين إسماعيل أن مفهوم الذات هو ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائنا بيولوجيا اجتماعيا، أي اعتباره مصدر لتأثير والتأثير، وهو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل<sup>(1)</sup>

#### 5-2 مفهوم الذات في المجال الرياضي:

يرى (حسين 1998) ان مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدرا للتأثير في البيئة المحيطة، يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص، يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته، وغالبا فان المدربين الكفاء يسعون الى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين، اقتناعا منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية، وتزداد الدافعية نحو الانجاز بزيادة هذه القيمة، وان الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى الناشئ الصغير، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكون أكثر ثقة بأنفسهم، يشعرون بالمزيد من قيمتهم، ويصبحون أكثر دافعية لمواصلة التفوق، وفي المقابل فإن هؤلاء الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم، أن اغلب اللاعبين يميلون الى تقدير قيمة انفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى ادائهم الرياضي، فهم يحددون قيمة انفسهم بقدر تحسن ادائهم الرياضي، هنا يجب التأكيد على أهمية ان يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في الاداء، فأحيانا يتم

(1) محمد بجاوي : تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2001، ص59-60

الربط بين الأخطاء المرتبطة بمستوى اداء الرياضي باعتباره نوعا من التقليل الموجه لشخصه ولذاته ومن ثم ذلك من قيمة لنفسه.<sup>(1)</sup>

ويرى (أنويا 2002) أن هدف قبول الذات يأتي بعد أن تحدد الهدف الحلم والواقعي البعيد، تقول لنفسك لو تحقق كل ماتمنيته ولو بذلت كل مايمكن من جهد، فقد لببت كل متطلبات الحصول على الميدالية الذهبية التي حلمت بها لأكثر من أربع سنوات، لكني خسرت في السباق، في هذه الحالة سأقبل بهذه الخسارة ولن ألوم نفسي ولن اشعر بانني فاشل، بل سأقبل ذاتي لان الذين فازو لا بد من انهم تدرّبوا احسن مني أو أن مؤهلاتهم كانت أكبر من مؤهلاتي<sup>(2)</sup>

### 3-5 مفهوم الذات البدنية:

#### إصطلاحا:

هي عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية المعززة بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة والعمل على تنميتها وكونها تعد احد المحاور الرئيسية لتعليم المهارات الرياضية وكافة الالعب<sup>(3)</sup>.

#### إجرائيا:

هي ادراك الرياضي لقدراته الرياضية الكامنة عبر فهمه الايجابي لذاته وتقديره لنقاط قوته وضعفه من أجل تطوير شخصيته وثقته بنفسه وذلك نتيجة التدريب المبرمج، المبني على اسس علمية واختبارات دورية التي من خلالها يتمكن الرياضي من الوقوف على مستواه الحقيقي، نظرا لتصوراته عن قدرته البدنية وكيفية العمل على تنميتها من أجل تعلم المهارات في مختلف الالعب.

<sup>(1)</sup> قاسم حسنين، الموسوعة الرياضية البدنية الشاملة للالعب والفعاليات والعلوم الرياضية: عمان، دار الفكر للطباعة، 1998، ص432

<sup>(2)</sup> تيرس عويشوا نويبا، دليل الرياضي في الاداء الرياضي: الاردن، عمان، داروائل للنشر، 2002، ص71

<sup>(3)</sup> سيد محمد غنيم: النمو النفسي من الطفل إلى الراشد، الكويت، مجلة عالم الفكر، وزارة الإعلام، المجلة السابعة، 1976، ص91

## 4-5 مفهوم الذات الجسمية:

### اصطلاحا:

يعتبر احد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات وشخصية الفرد، فقد أشار "فيشر" الى أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشرا هاما لجوانب مختلفة لشخصيته وأن شعور الفرد بأن جسمه كبير أم صغير جذاب أم غير جذاب قوي أو ضعيف قد يفيد كثيرا في التعرف على مفهومه لذاته والتعرف على نمط سلوكه تجاه الآخرين<sup>(1)</sup>

### إجرائيا:

تعبر عن شخصية الفرد واتجاهاته نحو جسمه وشعور الفرد بان جسمه كبير أم جذاب قوي أو ضعيف وقد يفيد كثيرا في معرفته والتعرف لذاته والتعرف على سلوكه نحو الآخرين.

## 5-5 التلاميذ:

هم التلاميذ المشاركين في الأنشطة الرياضية المدرسية والذين يمثلون المؤسسة في مختلف الأنشطة الرياضية المدرسية.

## 6-أنواع الذات في المجال الرياضي:

قامت بهادر سنة 1983 بتقسيم الذات الى نوعين رئيسيين:

### 1-6 الذات الايجابي:

يتمثل هذا النوع من الذات في تقبل الفرد لذاته ورضاه لمن يتمتع بمفهوم ذات ايجابي بصورة واضحة ومتبلورة لذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد او يفتك به ويكشف عنها بأسلوب تعامله مع الآخرين الذي يظهر فيه دائما الرغبة في احترامها وتقديرها والحفاظة على مكانتها الاجتماعية ودورها واهميتها والثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتي مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها<sup>(2)</sup>.

### 2-6الذات السلبي:

يطلق هذا النوع على مظاهر الانحرافات السلوكية والانماط المضادة او المتناقضة مع اساليب الحياة العادية التي تخرج عن الأنماط السلوكية العادية المتوقعة من الأفراد العاديين في المجتمع، وتجعلنا نحكم على من تصدر عنه هذه المظاهر السلوكية بسؤ التكيف الاجتماعي أو النفسي فتضعه في فئة غير الأسوياء، وغالبا يعاني مثل هؤلاء الأفراد نوعين

<sup>(1)</sup> محمد حسن علاوي .د.محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر الكتاب الحديث، الكويت،

2008،ص607

<sup>(2)</sup> دراستايراهيم محمدحرفاشفقوالسلطانأبو عبيدوتغريدعمرالبيطار: مفهومالذاتلذاتالطلبةالممارسينلأنشطةالرياضيةفيالجامعةالهاشمية،دراساتالعلو  
مالتربوية،المجلد 37،العدد1،2010،ص190-191

من الاشكالات: يتمثل الأول في عدم القدرة علىالتوافق مع العالم الخارجي الذي يعيش فيه، بينما يتمثل الثاني في شعور البعض منهم بالكراهية من الآخرين.<sup>(1)</sup>

## 7-أنواع تقدير الذات في المجال الرياضي:

### 1-7 الذات البدنية:

يرى الباحث من خلال استقراءه لذات البدنية بأنها عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدرته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاولة والعمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب.<sup>(2)</sup>

### 2-7 الذات المهاريّة:

هي عبارة عن تقدير لاعب لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة ومدى كفايته واستعداده بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية للعبة.

### 3-7 الذات الجسميّة:

وتعني اتجاهات الفرد نحو جسمه، ويعد ذلك مؤشرا هاما لجوانب مختلفة من شخصية الفرد نتيجة شعوره بأن جسمه كبيرا أوصغيرا بدينا أو نحيفا، ويؤكد "محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان" بأن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته بنفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به ومن ناحية أخرى فان الأفراد الذين لديهم اتجاهات وتصورات ايجابية نحو اجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقدير ذاتهم لاسيما يكونوا أكثر اجتماعية وألفة مع الآخرين وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك يعكس الافراد الذين لديهم تصورات سلبية عن اجسامهم.

(1) دراسة ابراهيم محمد حراشفة وفالحسلطان أبو عبيدو تغريد عمر البيطار: مفهوما لذات لدى الطلبة الممارسين للانشطة الرياضية في الجامعة الهاشمية، دراسات العلوم التربوية،المجلد 37،العدد1،2010،ص190-191

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان: الاختبارات المهاريّة والنفسيّة في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987، ص62



## 8- النظريات المفسرة لتقدير الذات في المجال الرياضي:

هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات، ومن هذه النظريات

### 8-1 نظرية روزنبرج:

تدور أعمال "روزنبرج" حول محاولته دراسة نموه وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي بالفرد، وقد اهتم روزنبرج بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم، ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميت تطور صور الذات الايجابية في مرحلة المراهقة، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في اطار الاسرة واساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، كما اهتم بشرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات مثل تلك التي بين المراهقين الزوج والمراهقين البيض، والتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر والمنهج الذي استخدمه روزنبرج هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك

واعتر روزنبرج أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة ان الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، وما الذات إلا احد هذه الموضوعات، ويكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف كثيرا عن<sup>1</sup> الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، ولكنه فيما بعد عاد واعترف بان اتجاه الفرد نحو ذاته ربما يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى.<sup>(2)</sup>

### 8-2 نظرية كوبر سميث :

اما أعمال سميث فقد تمثلت في دراسته لتخدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية وعلى عكس "روزنبرج" لم يحاول "كوبر سميث"، أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر شمولاً ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا فان علينا ان لانغلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراسته، بل إن علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد "كوبر سميث" بشدة على أهمية تجنب وضع الفروض غير الضرورية.

وإذا كان تقدير الذات عند "روزنبرج" ظاهرة أحادية البعد، بمعنى أنها اتجاه نحو موضوع نوعي، فإنها عند "كوبر سميث" ظاهرة أكبر تعقيداً لأنها تتضمن كل من عمليات تقييم الذات، كما تتضمن ردود الفعل أو الاستجابة

(1) صالح محمد أبو جادو: نفس المرجع، ص 153-154

(2) صالح محمد أبو جادو: نفس المرجع السابق، ص 154-155

الدافعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة، وتقدير الذات عند "كوبر سميث" هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصفها على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته الى قسمين:

التعبير الذاتي وهو ادراك الفرد لذاته ووصفه لها، والتعبير السلوكي ويشير الى الاساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

ويميز "كوبر سميث" بين نوعين من تقدير الذات، تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة، وتقدير الذات الدفاعي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين، وقد ركز كوبر سميث على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات، وقد افترض في سبيل ذلك اربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي: النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات.

ويذهب "كوبر سميث" الى انه برغم من عدم قدراتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجات العالية وأصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال، فان هناك ثلاثا من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الاعلى من تقدير الذات وهي:

1. تقبل الأطفال من جانب الأباء.

2. تدعيم سلوك الأطفال الايجابي من جانب الأباء<sup>(1)</sup>.

3. احترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التعبير من جانب الأباء<sup>(2)</sup>.

### 8-3 نظرية زيلر:

وقد نالت أعمال "زيلر" شهرة أقل من سابقتها وحظية بدرجة أقل من الذبوع والشبوع والانتشار، وهي في نفس الوقت أكثر تحديدا وأشد خصوصية فزيلر يرى أن تقدير الذات ماهو إلا البناء الاجتماعي لذات وينظر زيلر الى أن تقدير الذات من زاوية نظرية المجال وفي الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات، الا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم<sup>(3)</sup> الواقعي. وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص

(1) صالح محمد ابوحادو: نفس المرجع السابق، ص155

(2) صالح محمد ابوحادو: نفس المرجع السابق، ص155

(3) صالح محمد ابوحادو: نفس المرجع السابق، ص155

الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك، وتقدير الذات طبقاً لزيلر مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى. ولذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل، تحظى بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه، إن تأكيد زيلر على العامل الاجتماعي، وقد ادعى أن المناهج أو المداخل الأخرى في دراسة تقدير الذات لم تعط العوامل الاجتماعية حقها في نشأة ونمو تقدير الذات.<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> صالح محمد أبو جادو: نفساً لمرجع السابق، ص 155-156

# الفصل الثاني

## الدراسة المرتبطة

1- عرض الدراسات السابقة

2- تحليل وتفسير الدراسات السابقة

## 1 الدراسات السابقة:

**1-1** دراسة قام بها الطالبان: زيدي عبد الباسط والعياط مسعود مذكرة ماستر بعنوان "ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وعلاقته بتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماستر، جامعة ورقلة سنة (2014) وتهدف هذه الدراسة الى ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وعلاقته بتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي وكانت عينة البحث متكونة من 80 تلميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية وتم اختيارهم بطريقة عشوائية حيث تم توزيع الاستمارات حسب المؤسسات، وأدوات البحث مقاييس تقدير الذات البدنية و الاستبيان الخاص بممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي لجمع البيانات وكانت المعالجة الإحصائية معامل الارتباط بيرسون والانحراف المعياري و المتوسط الحسابي، وتوصل الطالبان إلى النتائج التالية إلى انه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين كل من ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية<sup>1</sup>.

- توجد هناك مستويات لتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- أنه يوجد مستوى جيد لتقدير الذات من طرف التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
- وجود علاقة ارتباطية بين المظهر الخارجي وممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
- وجود ارتباط دال احصائيا بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتنمية الصفات البدنية.

**1-2** الدراسة التي قام بها الطالبان عبد الحق قحمص و عبد الباسط مزار مذكرة ماستر وكان بعنوان "اهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط (15.12) سنة" جامعة ورقلة سنة (2014) وتهدف الدراسة الى اهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط (15.12) سنة وكان المنهج المتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي لانه المناسب لدراسة الظاهرة وكانت عينة البحث متكونة من (80) تلميذ وتلميذة اختيرو بطريقة عشوائية وأدوات البحث تمثلت في مقياس تقدير الذات البدنية إضافة الى أن المعالجة الاحصائية استعمل فيها الانحراف المعياري والمتوسطات الحسابية والاختبارات والنتائج التي توصل اليها الطالبين ان مستوى تقدير الذات البدنية مرتفع لدى تلاميذ الطور المتوسط وان هناك فروق بين الاناث والذكور وانه توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير السن.<sup>(2)</sup>

(1) الطالبين: زيد عبد الباسط والعياط مسعود: ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وعلاقته بتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ص26.27.29

(2) عبد الحق قحمص و عبد الباسط مزار: أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة) دراسة ميدانية لمتوسطات بلدية الطيبات، مذكرة ماستر، 2013-2014 ص20.22.23

### 1-3 الدراسة قام بها الطالب كمال عارف ظاهر مذكرة ماستر بعنوان "الدراسة مقارنة تقدير الذات

الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة". وكان المنهج المتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي وعينة البحث تم اختيارها بطريقة عمدية بلغ حجمها (52) لاعب من منتخب الكلية وادوات البحث المقابلة و وسائل الاحصائية و المصادر العربية والاجنبية ومقياس مفهوم الذات البدنية والجسمية والمعالجة الاحصائية الوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسن والإختبارات و معامل الصدق الذاتي والنتائج التي توصل اليها الباحث أنه توجد علاقة ايجابية بين تقدير الذات البدنية والجسمية للاعبات كرة اليد وتتميز لاعبات كرة اليد الى مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية بصورة ايجابية للاعبات كرة الطائرة. ولم تظهر علاقة ايجابية بين تقدير مفهوم الذات البدنية والذات الجسمية للاعبات كرة الطائرة<sup>(1)</sup>.

### 1-4 دراسة قام بها الطالبان العياط شيخ بوقفة بلقاسم مذكرة ماستر بعنوان "الاتجاهات نحو الذات البدنية

وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية" جامعة ورقلة سنة 2015 وتهدف الدراسة وتهدف الى التعرف على الاتجاهات نحو الذات البدنية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية، وكذلك معرفة اذا ما كانت هناك فروق بين التلاميذ المتفرقين رياضيا في اتجاهات نحو الذات البدنية بدافعية الانجاز الرياضي تبعا لمتغير السن واستخدم الطالبان المنهاج الوصفي للتحقق من فرضيات الدراسة، وتمثلت عينة الدراسة في المشاركين في الرياضة المدرسية الذين يدرسون بثانويات ولاية ورقلة والتي بلغ عددهم 60 تلميذا، واعتمد الطالبان في هذه الدراسة على مقياسين لجمع البيانات هما مقياس الاتجاهات نحو الذات البدنية ومقياس دافعية الانجاز الرياضي وتم استعمال الأدوات الاحصائية التالية معامل الارتباط بيرسون واختبار "ت" للدلالة الاحصائية للفروق ، وتوصل الطالبان الى:

- وجود مستويات قوية لتقدير الاتجاهات نحو الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية
- وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الاتجاهات نحو الذات البدنية دافعية الانجاز الرياضي لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية
- توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين كل من الإتجاهات نحو الذات البدنية ودافعية الانجاز الرياضي لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإتجاهات نحو الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تبعا لمتغير السن.

(1) مجلة التربية الرياضية: كمال عارف ظاهر، مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية بين لاعبات كرة اليد وكرة الطائر، مجلة التربية الرياضية، العدد الرابع، 2001



- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز الرياضي لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تبعاً لمتغير السن.

**4-1** دراسة سراب شاكر 2006، مجلة العراق بعنوان "تقدير الذات البدنية وعلاقته ببعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري للناشئين لكرة الطائرة" هدفت الدراسة إلى رفع درجة تقدير الذات البدنية والمهارة لناشئ ومعرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية وبعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لناشئ كرة الطائرة ومعرفة أيضا العلاقة بين تقدير الذات المهارية وبعض القدرات البدنية، ودقة الأداء المهارية لناشئ الكرة الطائرة واعتمد الباحث في هذا البحث على المنهج الوصفي، ومجتمع البحث متكون من أندية بغداد المشاركة في الدوري، وتم تطبيق الاختبارات البدنية المرشحة من طرف الخبراء والمتخصصين، كما تم التطرق إلى أهم الوسائل الإحصائية التي يتم من خلالها معالجة النتائج لغرض عرضها وتحليلها ومن أهم النتائج التي خلصت إليها هذه الدراسة، كلما زاد تقبل الناشئين لذواتهم البدنية زاد مستوى أدائهم البدني وإن قدرة اللاعبين تقييم ذاتهم البدنية ذات قيمة كبيرة في أدائهم المهاري، وإن تقدير اللاعب الناشئ لذاته المهارية يؤدي إلى تنمية الثقة بالنفس والتفاعل مع أعضاء الفريق مما يزيد من مستوى الأداء<sup>(1)</sup>

**6-1** دراسة قام لهوازي فريد (2011) الجزائر مذكرة ماستر بعنوان "انعكاس حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين مفهوم الذات البدنية عند المراهقين في المرحلة الثانوية" حيث تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين مفهوم الذات البدنية عند المراهقين في المرحلة الثانوية ولقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على تكوين مفهوم الذات البدني عند المراهقين في المرحلة الثانوية
- هناك فروق في تكوين مفهوم الذات البدنية عند المراهقين للمرحلة الثانوية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لتلاميذ.
- أن مفهوم الذات البدنية يتأثر بمعامل الممارسة الرياضية ولا يتأثر بعامل الجنس والمستوى وحجمها في الأسبوع<sup>(2)</sup>.

<sup>(1)</sup> سراب شاكر: تقدير الذات البدنية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لناشئ كرة الطائرة، العراق، جامعة بغداد كلية التربية البدنية والرياضية، 2006

<sup>(2)</sup> لهوازي فريد: انعكاس حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني عند المراهقين في المرحلة الثانوية، جامعة الجزائر، 2011

## 2 تحليل ومناقشة الدراسات السابقة:

- المنهج المتبع : كل هذه الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي.
- المقياس : كل أصحاب هذه الدراسات إعتمدو على مقياس الذات البدنية أما الدراسة الثالثة الذات الجسمية أيضا، كوسائل للمقياس.
- العينة : إعتمدت الدراسات على عينات من الوسط المدرسي الا الدراسة الخامسة فإعتمدت على عينتها من النادي الرياضي.
- كل أدوات المقياس تتكون من مجموعة من المحاور والأبعاد صنفت حسب أهداف الدراسة.
- معظم الدراسات بينت أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية لدى اللاعبين.
- إذن كل هذه الدراسات إهتمت بجانب من جوانب بحثنا هذا الذي يتناول تقدير الذات البدنية والذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.
- نستخلص من كل هذا أن موضوع دراستنا يعتبر محاولة لمعرفة تقدير الذات البدنية والذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.

# الفصل الثالث

## طريقة ومنهجية الدراسة

1 المنهج المتبع

2 الدراسة الإستطلاعية

3 عينة البحث

4 حدود الدراسة

5 أدوات جمع البيانات

6 أساليب التحليل الإحصائي

**الباب الثاني: الجانب التطبيقي**  
**الفصل الثالث: طرق ومنهجية**  
**الدراسة**

**الفصل الرابع: عرض وتحليل**  
**ومناقشة النتائج**

## 1 المنهج المتبع:

تختلف مناهج البحث باختلاف المشكلات البحثية، فالمنهج هو: "الطريقة أو مجموعة الطرق التي يتبعها الباحث للوصول إلى الحقيقة وإلى نتائج ذات قيمة، مستلهما معطيات العقل والوجدان ومستندا إلى الوثائق التي يتحراها"<sup>(1)</sup>، وبما أن المنهج المستخدم يرتبط أتباعه بطبيعة دراستنا، والمتمثلة في دراسة العلاقة لذات البدنية والجسمية لتلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية للمرحلة الثانوية، فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي الإرباطي الذي يعتمد على وصف وتحليل الظاهرة المراد دراستها.

## 2 الدراسة الاستطلاعية:

تكمن أهمية الدراسة الاستطلاعية في محاولتنا لتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، والوقوف على ثبات وصدق الأدوات حيث تتكون عينة الدراسة من 20 تلميذ من مرحلة التعليم الثانوي من تنطبق عليهم المواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية، وقد تم توزيع الإستبيان على التلاميذ وإعادة نفس الإختبار بعد 15 يوم على نفس العينة.

### 2-1 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

#### 2-1-1 الخصائص السيكومترية لمقياس الذات البدنية:

##### 2-1-1-1 ثبات المقياس:

الجدول رقم (01): يمثل قياس الثبات بطريقة الإتساق الداخلي و ألفا كرونباخ.

المقياس	الفاكرونباخ
الذات البدنية	0.886

##### 2-1-1-2 صدق المقياس: الإتساق الداخلي

الجدول رقم (02): يمثل معامل الصدق لمقياس الذات البدنية.

المقياس	معامل الصدق
الذات البدنية	0.93

تم حساب صدق المقياس وذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات

(1) جودت الركابي: منهج البحث الأدبي في إعداد الرسائل الجامعية (دبلوم ماجستير دكتوراه) ط1، دمشق، 1992، ص5.

## 2-1 الخصائص السيكومترية لمقياس الذات الجسمية:

### 2-2 ثبات المقياس:

الجدول رقم (03):

تم قياس الثبات بطريقة الإتساق الداخلي لمعامل ألفا كرونباخ.

المقياس	الفاكرونباخ
الذات الجسمية	0.677

الجدول رقم (04):

### 2-3 صدق المقياس:

الجدول رقم (04):

المقياس	معامل الصدق
الذات الجسمية	0.82

وذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الصدق

ومنه نستنتج أن أدوات الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق ويمكن الإعتماد عليها في الدراسة الأساسية.

## 3- المجتمع الأصلي:

يتكون المجتمع الأصلي من جميع التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.

### 4- عينة البحث:

إشتملت عينة البحث على 100 تلميذ من مجموع التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية ، لبعض تلاميذ ثانويات ورقلة حيث إختيرت بطريقة عشوائية من مجموع التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية بثانويات مدينة ورقلة من المجتمع الأصلي.

4-1 خصائص العينة حسب إستمارة المعلومات:

الجدول رقم (05): يمثل الجنس.

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
60%	60	ذكور
40%	40	إناث
100%	100	المجموع

جدول رقم (06): يمثل نوع الرياضة.

النسبة المئوية	التكرار	نوع الرياضة
48%	36	كرة القدم
33%	27	كرة السلة
19%	37	كرة اليد
100%	100	المجموع

5-متغيرات الدراسة:

5-1 المتغير المستقل:

الرياضة المدرسية.

5-2 المتغير التابع:

تقدير الذات البدنية والذات الجسمية.

6- حدود الدراسة:

6-1 المجال المكاني:

أجريت الدراسة على بعض ثانويات مدينة ورقلة.

6-2 المجال الزمني:

تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الممتدة بين 25 فيفري الى 4 أفريل 2016.

### 3-6 المجال البشري:

ويتحدد في هذه الدراسة أفراد العينة البالغ عددهم 100 تلميذ الذين يشاركون في الرياضات المدرسية لبعض تلاميذ ثانويات ورقلة.

### 7 أدوات جمع البيانات:

#### 1-7 مقياس الذات البدنية:

تم الإعتماد على مقياس الذات البدنية الذي إستخدمه محمد حسان علاوي الذي يتكون من (60) عبارة لمقياس الذات البدنية متكون من تسعة أبعاد.

**الجدول رقم (07):** يوضح أبعاد عبارات كل بعد في مقياس الذات البدنية.

عدد العبارات	أرقام العبارات السلبية	أرقام العبارات الإيجابية	الأبعاد
6	6-5	4-3-2-1	بعد المظهر الخارجي
6	12-11-10-9-8-7	0	بعد سمنة الجسم
6	18-17	16-15-14-13	بعد القوة العضلية
6	24-23	22-21-20-19	بعد التحمل
6	30-29	28-27-26-25	بعد المرونة
6	36	35-34-33-32-31	بعد التوافق
6	42-41-40	39-38-37	بعد الصحة
6	48	47-46-45-44-43	بعد النشاط البدني
6	54	53-52-51-50-49	بعد الكفاءة الرياضية
6	0	60-59-58-57-56-55	بعد شمولية الجانب

يطبق المقياس على التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية بحيث يقوم كل مبحوث بوضع علامة (X) في الإجابة المناسبة وهذا بإتباع مقياس متدرج من (5) مستويات هي: (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا). وذلك بإعطاء الدرجات (1،2،3،4،5) على الترتيب مع مستويات الإجابة



(بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا) ولقد تم التأكد من ثبات وصدق المقياس في الدراسة الإستطلاعية.

### 8- تصحيح مقياس الذات البدنية:

#### عبارة بعد المظهر الخارجي ارقامها كما يلي:

- عبارات في اتجاه البعد وارقامها: 51 / 31 / 21 / 01
- عبارات في عكس اتجاه البعد وارقامها: 41 / 11

#### عبارة بعد سمنة الجسم ارقامها كما يلي:

- عبارات في اتجاه البعد وارقامها: 52 / 42 / 32 / 22 / 12 / 02

#### عبارة بعد القوة العضلية ارقامها كما يلي:

- عبارات في اتجاه البعد وارقامها: 53 / 43 / 23 / 13
- عبارات في عكس اتجاه البعد وارقامها: 33 / 03

#### عبارة بعد التحمل ارقامها كما يلي:

- عبارات في اتجاه البعد وارقامها: 44 / 34 / 14 / 04
- عبارات في عكس اتجاه البعد وارقامها: 54 / 24

#### عبارة بعد المرونة ارقامها كما يلي:

- عبارات في اتجاه البعد وارقامها: 55 / 35 / 25 / 05
- عبارات في عكس اتجاه البعد وارقامها: 45 / 15

#### عبارة بعد التوافق ارقامها كما يلي:

- عبارات في اتجاه البعد وارقامها: 56 / 46 / 36 / 16 / 06
- عبارات في عكس اتجاه البعد وارقامها: 26

#### عبارة بعد الصحة ارقامها كما يلي:

- عبارات في اتجاه البعد وارقامها: 47 / 27 / 17
- عبارات في عكس اتجاه البعد وارقامها: 57 / 37 / 07<sup>(1)</sup>

(<sup>1</sup>) محمد حسن علاوي: الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب لنشر، 1998، ص112/113

- عبارة بعد النشاط البدني ارقامها كما يلي:
- عبارات في اتجاه البعد وارقامها: 58 /38 /28 /18 /08
- عبارات في عكس اتجاه البعد وارقامها: 48
- عبارة بعد الكفاءة الرياضية ارقامها كما يلي:
- عبارات في اتجاه البعد وارقامها: 59 /39 /29 /19 /09
- عبارات في عكس اتجاه البعد وارقامها: 49
- عبارة بعد شمولية الجانب البدني ارقامها كما يلي:
- عبارات في اتجاه البعد وارقامها: 60 /50 /40 /30 /20 /10<sup>(1)</sup>

### 9- مقياس الذات الجسمية:

تم الإعتماد على مقياس الذات الجسمية الذي إستخدمه محمد حسان ع<sup>1</sup>لاوي الذي يتكون من (15) عبارة لذات الجسمية يطبق المقياس على التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية بحيث يقوم كل مبحوث بوضع علامة (X) في الإجابة المناسبة وهذا بإتباع مقياس متدرج من (7) مستويات هي: ( بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، لا هذا ولاذاك، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة). وذلك بإعطاء الدرجات (7، 6، 5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب مع مستويات الإجابة، (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا) ولقد تم التأكد من ثبات وصدق المقياس في الدراسة الإستطلاعية.

الجدول رقم(08): يمثل مقياس الذات البدنية لحساب مجال المتوسطات الحسابي المرجح كما يلي.

المستوى الموافق	مجال المتوسطات الحسابي المرجح
ضعيف جدا	من 1 إلى 1.80
ضعيف	من 1.81 إلى 2.61
متوسط	من 2.62 إلى 3.42
مرتفع	ضمن 3.43 إلى 4.23
مرتفع جدا	من 4.24 إلى 5

(<sup>1</sup>) محمد حسن علاوي: نفس المرجع السابق

10- مفتاح تصحيح مقياس الذات الجسمية:

جسمي كما اراه

اعداد

د . محمد حسن علاوي<sup>(1)</sup>

	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا هذا ولا ذاك	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة		
01	1	2	3	4	5	6	7	طويل	
02	7	6	5	4	3	2	1	غير مناسب	
03	1	2	3	4	5	6	7	قوي التحمل	
04	7	6	5	4	3	2	1	غير جذاب	
05	1	2	3	4	5	6	7	مرن	
06	1	2	3	4	5	6	7	عضلي	
07	1	2	3	4	5	6	7	رشيق	
08	7	6	5	4	3	2	1	كسول	
09	1	2	3	4	5	6	7	يتحمل المقاومة	
10	1	2	3	4	5	6	7	غير مؤهل	
11	7	6	5	4	3	2	1	قبيح	
12	7	6	5	4	3	2	1	ضعيف	
13	7	6	5	4	3	2	1	غير معتدل	
14	1	2	3	4	5	6	7	كبير	
15	7	6	5	4	3	2	1	مضطرب	

(<sup>1</sup>) محمد حسن علاوي: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008، ص616

**11- أساليب التحليل الإحصائي:**

- النسبة المئوية والتكرارات.
  - المتوسط الحسابي
  - الانحراف المعياري.
  - معامل الارتباط بيرسون (R).
  - طريقة الإتساق الداخلي ألفا كرونباخ ( $\alpha$ ).
  - إختبار (ت) لحساب الفروق.
- بعد جمع البيانات عن طريق إجابات عينة الدراسة تم معالجتها بإستخدام البرنامج الإحصائي الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الطبعة (19).

## الفصل الرابع

### عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

2- مناقشة وتحليل نتائج الدراسة

3- الإستنتاج

توصيات ومقترحات

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة حسب الفرضيات:

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

"هناك مستويات مرتفعة في الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية"

لقد إستخدمنا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لوصف درجات العينة ككل على مقياس الذات البدنية وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول(09): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الذات البدنية.

المستوى	الرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الابعاد
متوسط	06	3.15	0.89	بعد المظهر الخارجي
مرتفع	01	3.81	1.10	بعد سمنة الجسم
متوسط	10	3.04	0.91	بعد القوى العضلية
متوسط	07	3.08	1.04	بعد التحمل
متوسط	09	3.07	1.07	بعد المرونة
متوسط	04	3.22	0.99	بعد التوافق
متوسط	05	3.20	1.07	بعد الصحة
متوسط	07	3.08	1.14	بعد النشاط البدني
متوسط	03	3.33	0.91	بعد الكفاءة الرياضية
مرتفع	02	3.61	1.03	بعد شمولية الجانب البدني
متوسط	/	3.30	0.31	المجموع

يتبين من خلال الجدول أعلاه ان قيمة بعد سمنة الجسم جاء في الرتبة الأولى بدرجة مرتفع جدا وذلك بمتوسط حسابي قدره (3.81) وانحراف معياري قدرته (1.10) وبعد شمولية الجانب البدني جاء في المرتبة الثانية بدرجة مرتفعة و بمتوسط حسابي يقدر ب (3.61) وانحراف معياري (1.03) وبعد الكفاءة الرياضية جاء في المرتبة الثالثة بدرجة متوسطة و بمتوسط حسابي (3.33) وانحراف معياري (0.99) وبعد التوافق جاء في المرتبة الرابعة بدرجة متوسطة و بمتوسط حسابي يقدر ب(3.22) وانحراف معياري (0.99) وجاء في المرتبة الخامسة بعد

الصحة بدرجة متوسطة، وبمتوسط حسابي (3.20) وانحراف معياري (1.07) أما في المرتبة السادسة بعد المظهر الخارجي بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (3.15) وانحراف معياري (0.89) أما بعد النشاط البدني وبعد التحمل جاء في المرتبة السابعة بدرجة متوسطة، بمتوسط حسابي يقدر ب(3.08) وانحراف معياري (1.14) أما المرتبة التاسعة فكانت لبعده المرونة بدرجة متوسطة، بمتوسط حسابي (3.07) وانحراف معياري (1.07) أما المرتبة العاشرة فكانت لبعده القوة العضلية بدرجة متوسطة، بمتوسط حسابي (3.04) وانحراف معياري (0.91)

الجدول رقم(10): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعده المظهر الخارجي.

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
01	مظهري الخارجي أفضل من هم في مثل سني.	2.98	0.77	04	متوسط
02	مظهر جسمي يبدو أفضل من معظم زملائي	2.90	0.97	05	متوسط
03	مظهر جسمي الخارجي يبدو جيدا	3.45	0.79	03	مرتفع
04	لدي وجه مقبول الشكل بدرجة كبيرة	2.60	0.86	06	متوسط
05	وجهي ليس مقبولا بدرجة كبيرة	4.00	0.98	01	مرتفع
06	يعتقد الكثيرون أن مظهر جسمي الخارجي غير جيد	3.93	0.95	02	مرتفع
	المتوسط العام	3.32	0.89	06	متوسط

من الجدول أعلاه أن المتوسط العام لعبارات بعد المظهر الخارجي تساوي(3.32) والانحراف المعياري يساوي (0.89) بمستوى متوسط حيث كانت العبارات (03، 05، 06) بمستوى مرتفع ومتوسطات حسابها على التوالي (3.45، 4.00، 3.93) وانحرافات معياريات على التوالي (0.79، 0.98، 0.95) بينما كانت العبارات (01، 02، 04) بمستوى متوسط ومتوسطات حسابية على التوالي (2.98، 2.95، 2.61) وانحرافات معياريات على التوالي (0.77، 0.97، 0.86).

الجدول (11): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد سمنة الجسم.

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
01	أنا سمين بصورة واضحة	4.28	1.07	01	مرتفع جدا
02	وسطي عريض جدا	4.06	0.95	05	مرتفع
03	وزني أكثر من اللازم	4.17	0.97	03	مرتفع
04	لدي سمنة واضحة في جسمي .	4.26	1.02	02	مرتفع جدا
05	نظرا لسمنة جسمي فانه يصعب عليا شراء ملابس مناسب	4.14	1.26	04	مرتفع
06	معظم زملائي يعتقدون أن جسمي سمين	1.96	1.33	06	ضعيف
	المتوسط العام	3.81	1.10		مرتفع

من الجدول اعلاه ان المتوسط العام لعبارات بعد المظهر الخارجي تساوي 3.81 والانحراف المعياري يساوي 1.10 بمستوى متوسط حيث كانت العبارات (01، 04) بمستوى مرتفع جدا ومتوسطات حسابها على التوالي (4.28، 4.26) وانحرافات معياريات على التوالي (1.07، 1.02) بينما كانت العبارات (02، 03، 05) بمستوى مرتفع ومتوسطات حسابهم على التوالي (4.06، 4.17، 4.14) وانحرافات معياريات على التوالي (0.95، 0.97، 1.26). بينما جاءت العبارة (06) بمستوى ضعيف بمتوسط حسابي يقدر ب(1.96) وانحراف معياري يقدر ب(1.33).



الجدول رقم (12): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد القوة العضلية.

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
01	أنا شخص قوي بدنياً.	3.09	0.87	05	متوسط
02	امتلاك درجة كبيرة من القوة في جسمي	3.20	0.89	03	متوسط
03	أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي إختبار لقياس القوة العضلية	3.38	0.98	01	متوسط
04	أنا أقوى بدنياً من معظم الزملاء الذين في مثل عمري.	3.13	0.97	04	متوسط
05	لأستطيع بسهولة حمل الأشياء الثقيلة.	3.30	0.95	02	متوسط
06	جسمي ليس قويا وليس به عضلات واضحة	2.42	0.91	06	متوسط
	المتوسط العام	3.08	0.91	/	متوسط

من الجدول اعلاه ان المتوسط العام لعبارات بعد القوة العضلية تساوي (3.08) والانحراف المعياري يساوي (0.91) بمستوى متوسط حيث كانت العبارات (01، 02، 03، 04، 05، 06) بمستوى متوسط، ومتوسطات حسابهم على التوالي (3.09، 3.20، 3.38، 3.13، 3.30، 2.42) وانحرافات معيارية على التوالي (0.87، 0.89، 0.98، 0.97، 0.95، 2.91).

الجدول (13): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد التحمل.

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
01	أستطيع بسهولة الجري لمسافات طويلة دون توقف.	3.11	1.17	05	متوسط
02	أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس قدرتي على التحمل البدني.	3.23	1.08	04	متوسط
03	أشعر بأنني غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى صفة التحمل البدني.	3.37	1.10	02	متوسط
04	أعتقد أنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون أن أشعر بالتعب.	3.05	1.14	06	متوسط
05	عندما أمارس النشاط البدني أشعر بسرعة	3.50	0.88	01	مرتفع
06	قدرتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب التحمل البدني	3.26	0.89	03	متوسط
	المتوسط العام	3.08	1.04	/	متوسط

من الجدول اعلاه ان المتوسط العام لعبارات بعد التحمل تساوي (3.08) والانحراف المعياري يساوي (1.04) بمستوى متوسط حيث كانت العبارة (05) بمستوى مرتفع ومتوسط حسابها (3.50) وانحراف معياري (0.88) بينما كانت العبارات (01، 02، 03، 04، 06) بمستوى متوسط، ومتوسطات حسابهم على التوالي (3.11، 3.22، 3.37، 3.05، 3.26) وانحرافات معيارية على التوالي (1.17، 1.08، 1.10، 1.14، 0.89).

الجدول (14): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد المرونة.

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
01	جسمي مرن.	2.95	1.05	06	ضعيف
02	أستطيع بسهولة ثني أجزاء جسمي وتحريكها على مختلف الاتجاهات.	3.02	1.01	05	متوسط
03	أعتقد أنني أستطيع الأداء جيد في الاختبارات التي تقيس مرونة الجسم.	3.07	1.02	04	متوسط
04	أستطيع بسهولة ثني ومد ودوران جسمي لمختلف الاتجاهات.	3.23	0.95	03	متوسط
05	أعتقد انه ليس لدي مرونة بدنية كافية لمعظم الأنشطة الرياضية.	3.50	1.11	02	مرتفع
06	جسمي غير مرن.	2.70	1.30	01	متوسط
	المتوسط العام	3.07	1.07		متوسط

من الجدول اعلاه ان المتوسط العام لعبارات بعد القوة المرونة (3.07) والانحراف المعياري يساوي (1.07) بمستوى متوسط حيث كانت العبارة (05) بمستوى مرتفع ومتوسط حسابها (3.50) وانحرافات معيارية (1.11) بينما كانت العبارات (02، 03، 04، 06) بمستوى متوسط، ومتوسطات حسابهم على التوالي (3.02، 3.07، 3.23، 2.70) وانحرافات معيارية على التوالي (1.01، 1.02، 0.95، 1.30). بينما جاءت العبارة (01) بمستوى ضعيف بمتوسط حسابي يقدر ب(2.95) وانحراف معياري يقدر ب(1.05).

الجدول (15): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد التوافق.

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
01	أشعر بثقة في نفسي عندما أقوم ببعض الحركات التي تحتاج لتوافق.	3.14	0.93	05	متوسط
02	أنا جيد في أداء حركات التوافق.	3.16	0.92	04	متوسط
03	أجد أن جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج لتوافق والرشاقة.	3.44	0.93	01	مرتفع
04	أستطيع أن أقوم بأداء الحركات بسهولة في معظم الأنشطة الرياضية.	3.31	1.01	03	متوسط
05	أنا رشيق ولدي قدرة على التوافق عند ممارسة الرياضة أو أي نشاط آخر.	3.36	1.05	02	متوسط
06	يصعب علي التحكم في جسمي عند أداء بعض حركات الرشاقة أو التوافق.	2.93	1.07	06	متوسط
	المتوسط العام	3.22	0.99		متوسط

من الجدول اعلاه ان المتوسط العام لعبارات بعد التوافق تساوي (3.22) والانحراف المعياري يساوي (0.99) بمستوى متوسط حيث كانت العبارة (03) بمستوى مرتفع ومتوسط حسابها (3.44) وانحراف معياري (0.93) بينما كانت العبارات (01، 02، 04، 05، 06) بمستوى متوسط، ومتوسطات حسابهم على التوالي (3.14، 3.16، 3.31، 3.36، 2.93) وانحرافات معيارية على التوالي (0.93، 0.92، 1.01، 1.05، 1.07).

الجدول (16): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد الصحة.

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
01	نادرا ما أصاب بالمرض.	3.11	1.10	04	متوسط
02	أشعر بأن لدي مناعة ضد العديد من الأمراض.	3.04	1.01	06	متوسط
03	لا يصيبني المرض في الوقت الذي يصيب فيه معظم زملائي.	3.65	1.06	02	مرتفع
04	ليس لدي مناعة قوية ضد الكثير من الأمراض.	3.79	0.98	01	مرتفع
05	أصاب بالمرض أكثر من معظم من هم في مثل سني.	3.54	1.00	03	مرتفع
06	عندما أصاب بالمرض فإنني احتاج لوقت طويل حتى أعود لحالة الطبيعية.	3.09	1.23	05	متوسط
	المتوسط العام	3.37	1.07		متوسط

من الجدول اعلاه ان المتوسط العام لعبارات بعد الصحة تساوي (3.37) والانحراف المعياري يساوي (1.07) بمستوى متوسط حيث كانت العبارات (03، 04، 05) بمستوى مرتفع ومتوسط حسابهم (3.65، 3.97، 3.54) وانحراف معيارية (1.06، 0.98، 1.00) بينما كانت العبارات (01، 02، 06) بمستوى متوسط، ومتوسطات حسابهم على التوالي (3.11، 3.04، 3.09) وانحرافات معيارية على التوالي (1.10، 1.01، 1.23).

الجدول (17): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد النشاط البدني.

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
01	أمارس النشاط البدني عدة مرات في الأسبوع.	2.97	1.22	4.5	متوسط
02	أمارس غالبا الأنشطة البدنية التي تحتاج لبذل جهد واضح.	3.02	1.14	03	متوسط
03	أمارس أنشطة بدنية ايجابية عدة مرآة أسبوعيا.	2.88	1.05	06	متوسط
04	أمارس بانتظام عدة أنشطة بدنية متنوعة.	2.97	1.28	4.5	متوسط
05	أمارس يوميا بانتظام الأنشطة الرياضية	3.27	1.17	02	متوسط
06	ليس لدي المزيد من وقت الفراغ لممارسة الرياضة.	3.39	0.96	01	متوسط
	المتوسط العام	3.02	1.14		متوسط

من الجدول اعلاه ان المتوسط العام لعبارات بعد النشاط البدني متوسط حسابهم العام يساوي (3.02) والانحراف المعياري يساوي (1.14) حيث كانت كل العبارات بمستوى متوسط، ومتوسطات حسابهم على التوالي (2.97، 3.02، 2.88، 2.97، 3.27، 3.39) وانحرافات معيارية على التوالي (1.22، 1.14، 1.05، 1.28، 1.17، 0.96).

الجدول (18): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد الكفاءة الرياضية.

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
01	يعتقد معظم زملائي أنني شخص جيد في الرياضة.	3.41	1.06	02	متوسط
02	معظم الأنشطة الرياضية تبدو بالنسبة لي سهلة.	3.22	1.07	06	متوسط
03	أنا أفضل من معظم زملائي في الرياضة.	3.28	1.11	05	متوسط
04	أمتلك مهارات رياضية جيدة.	3.30	1.16	04	متوسط
05	أنا جيد في عدة أنشطة رياضية.	3.36	1.13	03	متوسط
06	أعتقد أنني لست ماهرا في ممارسة الأنشطة الرياضية.	3.43	1.01	01	مرتفع
	المتوسط العام	3.33	1.09	/	متوسط

من الجدول اعلاه ان المتوسط العام لعبارة بعد الكفاءة الرياضية تساوي ( 3.33) والانحراف المعياري يساوي (1.09) بمستوى متوسط حيث كانت العبارة (06) بمستوى مرتفع ومتوسط حسابها (3.43) وانحراف معياري (1.01) بينما كانت العبارات (01، 02، 03، 04، 05) بمستوى متوسط، ومتوسطات حسابهم على التوالي (3.41، 3.22، 3.28، 3.30، 3.36) وانحرافات معيارية على التوالي (1.06، 1.07، 1.11، 1.16، 1.13).

الجدول (19): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد شمولية الجانب البدني.

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
01	. أشعر بالرضى من ناحية جسمي	3.41	1.10	06	متوسط
02	أنا فخور بنفسى من الناحية البدنية.	3.68	1.08	02	مرتفع
03	أنا سعيد بنفسى من الناحية البدنية.	3.56	1.09	05	مرتفع
04	. أنا راض تماما بالنسبة لطبيعة وحالة جسمي	3.59	1.02	04	مرتفع
05	أشعر بالرضا من ناحية قدراتي البدنية.	3.79	0.92	01	مرتفع
06	طبيعة جسمي تبعث في نفسى القبول والرضا	3.64	0.99	03	مرتفع
	المتوسط العام	3.61	1.03	/	مرتفع

من الجدول اعلاه ان المتوسط العام لعبارات بعد شمولية الجانب البدني تساوي (3.61) والانحراف المعياري يساوي (1.03) بمستوى مرتفع، حيث كانت العبارات (02، 03، 04، 05، 06) بمستوى مرتفع ومتوسط حسابهم (3.68، 3.56، 3.59، 3.79، 3.64) وانحراف معيارية (1.08، 1.09، 1.02، 0.92، 0.99) بينما كانت العبارة (01) بمستوى متوسط، ومتوسط حسابه (3.41) وانحراف معياري (1.10).



## 1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

"توجد علاقة إرتباطية طردية بين تقدير الذات البدنية والذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية لطور الثانوي"

**الجدول (20):** يمثل الجدول قيمة معامل الإرتباط بيرسن ( $R$ ) ومستوى الدلالة نحو الذات البدنية والذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.

الذات الجسمية		الذات البدنية
العينة الكلية = 100		
مستوى الدلالة	معامل الإرتباط بيرسن ( $R$ )	
0.00 دال	0.46 <sup>**</sup>	

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معامل الإرتباط بيرسون ( $R$ ) قد بلغ (0.462) بين الإتجاهات نحو الذات البدنية والذات الجسمية، وهو دال عند (0.05) وعليه فإنه يوجد علاقة إرتباطية طردية دالة إحصائياً بين الذات البدنية والذات الجسمية، بمعنى كلما زاد الإتجاه نحو الذات البدنية زاد الإتجاه نحو الذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.

### 3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تعزى لمتغير الجنس"

الجدول رقم (21): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و(ت) المحسوبة و(ت) الجدولية.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	60	3.32	0.28	1.10	0.27	1.66	98
إناث	40	3.25	0.34	غير دال			

نلاحظ من الجدول أعلاه من خلال تقدير الذات البدنية عند الذكور كانت نتائج حجم العينة (60) تلميذ وإن متوسط حسابهم هو (3.32) والانحراف المعياري (0.28)، أما بالنسبة للإناث فكان حجم عينتهم (40) تلميذة ومتوسط حسابهم (3.25) والانحراف المعياري (0.34).  
وبما أن قيمة (ت) المحسوبة (1.10) و قيمة(ت) الجدولية (1.66) نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل والذي ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية لتلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تعزى لمتغير الجنس.

### 4-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تعزى لمتغير الجنس"

الجدول رقم (22): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و(ت) المحسوبة و(ت) الجدولية.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	60	4.78	0.74	0.24-	0.80	1.66	98
إناث	40	4.81	0.72	غير دال			

نلاحظ من الجدول أعلاه ان تقدير الذات الجسمية عند الذكور كانت نتائج حجم العينة (60) تلميذ وإن متوسط حسابهم هو (4.78) والانحراف المعياري (0.74)، أما بالنسبة للإناث فكان حجم عينتهم (40) تلميذة ومتوسط حسابهم (4.81) والانحراف المعياري (0.72).

وبما أن قيمة (ت) المحسوبة (-0.24) أصغر من الجدولة (1.66) عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تعزى لمتغير الجنس.

### 1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

#### 1-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

بينت المعالجة الإحصائية من خلال تفسير نتائج الجداول رقم (01)، (02)، (03)، (04)، (05)، (06)، (07)، (08)، (09)، (10)، (11) أنه يوجد تقدير بدرجة متوسطة لمستوى تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية وهذا ما أكدته قيمة المتوسط العام الذي قدر قيمته (3.30)، وهذا ما يظهره تحليل الأبعاد الذي جاء بمتوسطات حسابية متوسطة، هذا يعني أن التلاميذ لديهم مستويات لتقدير الذات البدنية متوسطة في جميع الأبعاد، إذ حصل بعد سمنة الجسم وبعد شمولية الجانب البدني على مستوى مرتفع بمتوسطات حسابية (3.61، 3.81) ويتضح هذا من خلال الجداول (03، 11) وهذا يرجع إلى أن المظهر الخارجي لأجسام التلاميذ يبدو أفضل من زملائهم ومن هم في مثل سنهم وجيدا ولديهم وجه مقبول الشكل بدرجة كبيرة، وشعورهم بالرضى من ناحية أجسامهم وطبيعة جسمهم التي تبعث في نفوسهم القبول والرضا من الناحية البدنية

أما بقية الأبعاد (المظهر الخارجي، القوة العضلية، التحمل، المرونة، التوافق، الصحة، النشاط البدني، الكفاءة الرياضية) بمتوسطات حسابية (3.15، 3.04، 3.08، 3.07، 3.22، 3.20، 3.08، 3.33) وهذا ما توضحه الجداول (02، 04، 05، 06، 07، 08، 09، 10) وهذا راجع إلى إعتقاد الكثير من التلاميذ ان مظهر جسمهم الخارجي غير جيد ولايستطعون بسهولة حمل الاشياء الثقيلة ولايملكون عضلات قوية وليس لديهم مناعة قوية ضد الكثير من الأمراض وإذا أصيب بها يحتاجون لوقت طويل للعودة للحالة الصحية الطبيعية وايضا إعتقادهم أنهم غير ماهرين في أداء الأنشطة الرياضية.

ومن خلال تفسير نتائج الجداول السابقة نستنتج أنه توجد هناك مستويات متوسطة في تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية بدرجة متوسطة وهذا نتائج الدراسة، ولقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة الطالبان العياض شيخ وبوقفة بلقاسم 2015 والتي من نتائجها أنه توجد مستويات لتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية لطور الثانوي بدرجة متوسطة.

#### 1-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

بينت المعالجة الإحصائية من خلال تفسير نتائج الجدول رقم (12) أن معامل الارتباط بيرسن (R) بين تقدير الذات البدنية والذات الجسمية قد بلغ (0.46)، عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود علاقة إرتباطية طردية بين الذات البدنية والذات الجسمية ويتضح من هذه النتائج أنه كلما كان لديهم قدرات بدنية

عالية ويمتلكون أجسام قوية من معظم زملائهم زادة تقدير الذات البدنية زادة الذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية ولقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة كمال عارف ظاهر بعنوان "دراسة مقارنة لتقدير الذات البدنية والذات الجسمية بين لاعبات كرة اليد وكرة الطائرة"

#### 1-4 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال تفسير النتائج المقدمة في الجدول رقم (13) وجدني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تعزى لمتغير الجنس وهذا ما بينته قيمة (ت) المحسوبة (1.10) التي كانت اصغر من قيمة (ت) الجدولية (1.66) عند مستوى الدلالة (0.05).

ومنه نرفض الفرضية البديلة الذي يقول بأنه توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تعزى لمتغير الجنس ونقبل الفرض الصفرية القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تعزى لمتغير الجنس وهذا راجع لأن كلى الذكور والإناث في هذه المرحلة لديهم تقدير جيد لقدراتهم البدنية. ولقد تناقضت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة عبد الحق قحمص و عبد الباسط مزار والتي من نتائجها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية تبعاً لمتغير الجنس. وأيضاً اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة "لوهازي فريد" 2011 وجدنا أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تكوين مفهوم الذات البدنية عند المراهقين في المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير الجنس.

#### 1-4 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

بينت المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية الرابعة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتقدير الذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تعزى لمتغير الجنس، لأن قيمة (ت) المحسوبة (-0.24) أقل من الجدولية (1.66) عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نقبل الفرض الصفرية والذي يقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تعزى لمتغير الجنس، ونرفض الفرض البديل الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تعزى لمتغير الجنس وهذا راجع لأن جميع التلاميذ والتلميذات لديهم نفس القدرات الجسمية تجعلهم يشاركون في الرياضة المدرسية ولهم أجسام مناسبة وقوية التحمل ويتمتعون برشاقة ومرونة في أجسامهم ولهم قامة طويلة.

### التوصيات والإقتراحات:

من خلال جهدنا المتواضع والنتائج المتوصل إليها من الدراسة بجانبها النظري والتطبيقي أردني وضع بعض التوصيات والإقتراحات العلمية والعملية التي نرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة لتلاميذ والأساتذة والمسؤولين، وهيا كآتي:

- إعطاء فرصة لتلاميذ ذوي المواهب الرياضية لفتح المجال أمامهم من أجل تحقيق رغباتهم وطموحاتهم الرياضية
- تطوير البرامج التعليمية ، بالإضافة إلى القوانين والتعليمات الخاصة للممارسة التلاميذ لنشاط الرياضي التنافسي
- خلق جو إجتماعي سليم في المؤسسات التعليمية والثانويات تسوده المحبة والتعاون والصراحة والعواطف مع التركيز مع العمل الجماعي الذي يساعد التلاميذ على تنية ثقتهم بأنفسهم والإدلاء بأراءهم في أمور مختلفة
- ضرورة التعاون بين الأولياء والأساتذة لإيجاد بيئة صالحة في المنزل تبعث على الرضى والسرور، وبيئة تعليمية تحفز على التعلم وتشبيح الرغبات والميول وتشعرهم بان هناك افراد يحبونهم ويهتمون بشؤونهم خارج نطاق المنزل مما يعزز ثقتهم بانفسهم وبلافراد من حولهم
- ضرورة الاهتمام بالانشطة البدنية والرياضية في كل الاطوار وذلك باستعمال التكنولوجيا الحديثة التي تسهل عمل القائمين على المجال الرياضي
- ضرورة إكساب الثقة لدى التلاميذ في أنفسهم من طرف الاساتذة وحثهم على ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة في أوقات الفراغ.
- فتح المجال أمام التلاميذ الآخرين من أجل تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم في المجال الرياضي.
- إجراء المزيد من البحوث التي تدعم مجال تقدير الذات البدنية والجسمية لدى التلاميذ لتوسيع المعارف.

## الخاتمة:

تعد المدرسة بمناهجها التربوية تنمي في التلاميذ كافة الجوانب الفكرية والنفسية والاجتماعية والبدنية إذ تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية التي تهتم بهذا الاخير الجانب البدني للتلاميذ، فتتم فيهم الثقة في النفس وتقدير الذات البدنية وتقدير الذات الجسمية من خلال الأنشطة الصفية ولا صفية.

فالرياضة المدرسية تعد نشاط يكشف فيه بعض التلاميذ عن مواهبهم ومولاتهم وذلك بمعرفة قدراتهم البدنية و الجسمية فتساعدهم في تحقيق طموحاتهم أهدافهم في الاختصاصات الرياضية المختلفة.

فكل عمل يهدف إلى كشف النقاب عن بعض الأمور الغامضة، لابد وأن ينتهج سبلا مستقيمة وطرق علمية تتصف بالدقة والموضوعية، اللتين ينبغي أن تتوفر في أي بحث علمي.

ومن خلال عرضنا لهذا البحث، والذي جاء فيه في جانبه النظري مجموعة من المصطلحات والدراسات المشابهة لموضوع الدراسة، وكان جانبه التطبيقي ومحتواه من النتائج والتي بعد تناولها بالتحليل والمناقشة قد بينت لنا بوضوح العلاقة الارتباطية الطردية بين تقدير الذات البدنية و تقدير الذات الجسمية لدى التلاميذ، والتي تمكنا من القول بأن تقدير الذات البدنية له علاقة ارتباطية بتقدير الذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.

وفي الأخير يبقى أن نذكر بأن هذا البحث المقدم يعتبر من عمل الإنسان، فمهما أبداع فيه الباحث يبقى النقص من خصائصه، الأمر الذي يستدعي إجراء بحوث أخرى في موضوع.

تقدير الذات البدنية وعلاقته بتقدير الذات الجسمية للتلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.

الكتب:

- 1- سيد محمد غنيم: النمو النفسي من الطفل إلى الراشد، الكويت، مجلة عالم الفكر، وزارة الإعلام، المجلة السابعة، 1976
- 2- حامد زهرات: التوجه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتاب، 1977
- 3- جودت الركابي،: منهج البحث الأدبي إعداد الرسائل الجامعية (دبلوم, ماجستير, دكتوراه)، الطبعة الأولى، 1992، دمشق، ص5.
- 4 - محمد حسن علاوي: الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب لنشر، 1998
- 5- مروان عبد المجيد ابراهيم: التربية البصرية، الطبعة الأولى، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان الاردن، 2002
- 6- محمد حسن علاوي: سيكولوجية القيادة الرياضية، جامعة حلوان، مركز الكتاب والنشر، الطبعة الثانية، 2005.
- 7- محمد حسن علاوي: سيكولوجية العدوان والعنف في المجال الرياضي، جامعة حلوان، مركز الكتاب والنشر، الطبعة الثانية، 2005
- 8- محمد حسن علاوي و د محمد نصر الدين رضوان: الإختبارات المهارية والنفسية في المجال التربوي، دار الفكر العربي، القاهرة جامعة حلوان، 2008، ص207
- 9- صالح أبو جادو: سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، دار المسير، الطبعة الحادية عشر، عمان، 2015
- 10- محمد حسن علاوي: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، جامعة حلوان، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008.
- 11- محمد حسن علاوي: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008.
- 12- محمد حسن علاوي : الإختبارات المهارية والنفسية في مجال الرياضة، جامعة حلوان، الطبعة الثانية، 2008
- 13- دراسات ابراهيم محمد حراشفة وفالحسلطان أبو عبيد وتغريد عمر البيطار: مفهوم الذات لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في الجامعة لهاشمية، دراسات العلوم التربوية، المجلد 37، العدد1، 2010



14- صالح أبو جادو: سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، دار المسير، الطبعة الحادية عشر، عمان، 2015

### المذكرات:

1- مجلة التربية الرياضية: المجلة العاشرة، مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد

وكرة الطائرة، جامعة حلوان، العدد الرابع 2001

2- سراب شاكر: تقدير الذات البدنية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لناشيء كرة

الطائرة، العراق، جامعة بغداد كلية التربية البدنية والرياضية، 2006

3- لهوازي فريد: انعكاس حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني عند المراهقين

في المرحلة الثانوية، جامعة الجزائر، مذكرة ماستر، 2011

4- الطالبان عبد الحق قحمص، عبد الحق مزار: أهمية تقدير الذات البدنية خلال الأنشطة البدنية والرياضية

لتلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة)، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، مذكرة ماستر، 2013-2014

5- الطالبان العياط مسعود، زيدي عبد الباسط: ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وعلاقته بتقدير الذات البدنية

لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لولاية ورقلة، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، مذكرة ماستر 2013-2014

6- العياط شيخ وبوقفة بلقاسم: الاتجاهات نحو الذات البدنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى

التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية دراسة ميدانية لثانويات ولاية ورقلة، جامعة قاصدي مرياح ورقلة،

مذكرة ماستر، 2013-2014

### المجلات:

- مجلة التربية الرياضية: كم العارف طاهر، مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية بين لاعبات

كرة اليد وكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، 2013، العدد الرابع