

صورة الجسم المدركة وعلاقتها بالأداء المهاري لبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

م.م رؤيا ضياء حسن

جامعة المثنى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وعلوم الرياضة في جامعة المثنى وعددهن (٣٠) طالبة وكانت نسبة العينة ١٠٠% من المجتمع الاصلي . وأثبتت النتائج بتحقيق الفرض بوجود علاقة ارتباط معنوية بين صورة الجسم المدركة والأداء المهاري لبعض أنواع التصويب بكرة اليد وقد أجريت التجربة الاستطلاعية للتأكد من الأجهزة والأدوات المستعملة ومدة الإجابة على المقياس وقد تحقق ذلك وبعدها أجريت التجربة الرئيسية بالشكل النهائي ومن ثم تم معالجة البيانات من خلال الحقيبة الإحصائية spss وكانت الفترة الزمنية للبحث ٢٦/٣/٢٠١٨ - ٣/٥/٢٠١٨.

Summary

The study aimed to identify the image of the body perception and the skill performance of some

المستخلص

هدفت الدراسة الى التعرف على صورة الجسم المدركة والأداء المهاري لبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى طالبات الصف الثاني في كلية التربية البدنية - جامعة المثنى وكانت مشكلة البحث حول مدى تأثير صورة الجسم في أتقان وانسيابية الأداء المهاري للتصويب بكرة اليد. وقد تضمنت فرضية البحث بوجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين صورة الجسم المدركة والأداء المهاري لبعض أنواع التصويب بكرة اليد وقد استعملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهن طالبات كلية التربية البدنية types of shooting handball in the second grade students in the Faculty of Physical Education - University of Muthanna and was

the problem of research on how much can affect the image of the body in the mastery and smooth performance of skill to shoot the handball. The researcher hypothesized that there is a significant correlation between the perceived body image and the skill performance of some types of handball correction. The researcher used the descriptive method in the survey method. The sample was deliberately chosen by students of the College of Physical Education and Sports Sciences at Muthanna University, The sample

ratio is 100% of the original community. The results showed that there is a significant correlation between the perceived body image and the skill performance of some types of handball shooting. The pilot experiment was conducted to ascertain the equipment and tools used and the duration of the response on the scale. This was achieved. The main experiment was then carried out in the final form. The period of research was 26/3/2018 – 3/5/2018.

حيث يميزه عن الشخص الغير الرياضي لذلك الجانب التدريبي أو التعليمي عمل على نحت الجسم وفق الفعاليات المختلفة مثل كرة اليد والسباحة وكرة السلة والخ وذلك ضمن الشكل المثالي للرياضي لذا أن صورة الجسم هي من أهم العوامل النفسية التي تؤثر في شخصية الفرد ومن المتغيرات المهمة لفهم سلوكه حيث تمثل انعكاساً نفسياً للجانب الوظيفي والعصبي والشكلي للجسم

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

في العلوم الرياضية هناك الكثير من المتطلبات التي يكتسبها الرياضي من خلال العملية التدريبية أو من خلال المحاضرات التعليمية لذلك من خلال اكتساب الصفات البدنية المطلوبة لدى الرياضي الأساس في امتلاك الرياضي اللياقة البدنية التي تسنح له الرضا عن ذاته من خلال تقبل قوام جسده

النفسية التي يمتلكها الرياضي و تكون عالية في حالة تقبل شكل جسده وعلى الأغلب تكون الحالة النفسية متوترة في حالة عدم الرضا في شكل جسمه مما ينعكس على أدائه لذا عندما يشعر الرياضي بالرضا عن شكل جسمه ممكن أن يقدم أداء مهاري بفيه عالية والعكس في حالة عدم الرضا على شكل جسده مما يسبب توتر عالي لديه الذي يعكس سلباً على أدائه. لذا تكمن أهمية البحث ما هو أثر صورة الجسم على تقييم الأداء المهاري لبعض أنواع التصويب بكرة اليد.

١-٢ مشكلة البحث:

لاشك أن رضا الفرد عن شكل جسمه يعطي للفرد دافع عالي للخوض في تعلم مهارة التصويب وأيضاً يشعر في قابلية الأداء المهاري بشكل انسيابي ولكون الباحثة تدريسية في كلية تربية بدنية لاحظت أن هنالك تراجع في أداء مهارة التصويب لدى طالبات الصف الثاني رغم عملية التعليم تجري بأسلوب جيد ولكن عدم توافق حركي بشكل مطلوب للأداء فضلا عن انعدام الانسيابية في حركة أداء المهارة وخاصة عند الطلاب ذات الطابع الجسمي البدين لذا تجلت مشكلة البحث في السؤال التالي: الى أي مدى ممكن أن تؤثر صورة الجسم في

حيث يرتبط رضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة جسمه حيث كما كانت الصورة قريبة أو متطابقة مع معايير الجسد المثالي السائد في المجتمع كلما أشعر ذلك بجاذبيه كما أشعر بالرضا عن ذاته الجسمية.

ولقد أصبحت لعبة كرة اليد من الألعاب الفرقيه المهمة والتي اتسع انتشارها في الكثير من أنحاء العالم لما تتميز به من جمال في الأداء الفني الفردي والجماعي على حد سواء ولما تتميز به من سرعة في الأداء على مستوى الأفراد والفرق وفي الجانب الدفاعي والهجومى مما يوعز إلى العناية بالمتطلبات البدنية والفنية والخططية و العلوم النفسية الحديثة و التي يحاول فيها الرياضي إدراك قدراته وتحقيق التطور في الأداء المهاري والسيطرة على متطلبات التدريب والمنافسة وتتطلب لعبة كرة اليد قوة جسمية للاعب وهي لعبة قانونها غير مشدد يسمح بالاحتكاك الجسدي وذلك ضمن قانون اللعب النظيف لذلك على طالب تربيته البدنية أن يكون حريصاً على امتلاك قوة وسرعة لما تتطلب كرة اليد وأيضاً تتطلب انسيابيه لذلك الحركة هي متوقفة على سرعة ورشاقة الأداء للمهارة وخاصة عند التصويب فالطالب الذي يمتلك أمكانية جسدية قوية وسرعة في الأداء ورشاقة ممكن أن تكون لديه أداء مهاري عالي وبانسيابيه عالية إضافة الى أن الحالة

صورة الجسم : و تعرف على انها درجة شعور الفرد بالرضا عن أجزاء جسمه او عدم الرضا ووظائف تلك الأجزاء.(Wylie,Rutbc :23,1974) (١)

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ٢-١ منهج البحث:

استعملت الباحثه المنهج الوصفي بأسلوب المسحي و العلاقات الارتباطية لملائمته مشكلة وطبيعة البحث كونه وصف للحالة مهما تغير اتجاه الدراسة (وجبه محجوب :١٩٩٢،٢٩٧).

• ٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات الصف الثاني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المثنى للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨ و البالغ عددهن (٣٠) طالبة وتم اختيار جميع العينة حيث مثلت عينة البحث ١٠٠% من المجتمع .

٢-٣ وسائل جمع المعلومات و الأجهزة المستعملة في البحث:-

٢-٣-١ الأدوات المستعملة بالبحث:

- ١- المصادر العربية والاجنبية .
- ٢- استمارات استبيان .
- ٣- المقابلات الشخصية .

أنقان وانسيابيه الأداء المهاري للتصويب بكرة اليد.

١- ٤ أهداف البحث :

١- التعرف على صورة الجسم لدى طالبات الصف الثاني كلية تربية بدنية -جامعة المثنى.

٢- التعرف على الأداء المهاري لبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى طالبات الصف الثاني كلية التربية البدنية -جامعة المثنى.

٣- التعرف على علاقة صورة الجسم و الأداء المهاري لبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى طالبات الصف الثاني كلية التربية البدنية -جامعة المثنى.

١- ٥ فروض البحث :

هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم والأداء المهاري لبعض أنواع التصويب بكرة اليد .

١- ٦ مجالات البحث:

١- المجال البشري : طالبات الصف الثاني في كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى.

٢- المجال المكاني : ملعب كلية تربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى .

٣- المجال الزمني : ضمن الفترة من ٢٦ ١

٢٠١٨ | ٣ | ١٥ | ٢٠١٨

١- ٧ تعريف المصطلحات:

- ٤- الاختبارات والمقاييس. ورغم ذلك قامت الباحثة بأجراء الأسس
٥- الملاحظة. العلمية للمقياس. (ينظر ملحق رقم ١).
٦- استمارات تفرغ البيانات. ٢-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:
٧- شبكة الانترنت. تم إجراء التجربة الاستطلاعية وذلك في يوم
٨- الكادر المساعد الأثنين المصادف ٢٦ / ٣ /
٩- برامج تقنية إحصائية (حقيبة ٢٠١٨ على مجموعة من الطالبات والبالغ
عددهن (١٥) طالبه وذلك من أجل التعرف
(SPSS على الاتي:

٢-٣-٢ الوسائل والأجهزة المستعملة
بالبحث:

- ١- كامرة فيديو. ١-مدى ملائمة المقياس لمستوى أفراد العينة
٢- سلامة الأجهزة لتلافي الصعوبات التي تواجه الباحثة عمل الباحثة عند تنفيذ التصوير لكافة المهارات قيد الدراسة.
٣- كفاءة الفريق المساعد وكفايته.
٤- وتم التوصل للنتائج الآتية:
٥- ملائمة المقياس لمستوى أفراد العينة .
٦- كفاءة الفريق المساعد.
٧- تم التعرف على الوقت الازم للإجابة
٨- سلامة الأجهزة التصوير.
٢-٤-٢ إجراءت البحث الميدانية
٢-٤-١ مقياس صورة الجسم:

٢-٤-٣-١ صدق المقياس:
من أجل قياس صورة الجسم لدى طالبات تربية بدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثني قامت الباحثة بتبني مقياس أعد من قبل (دنيا صباح علي ٢٠١٧) والذي تكون من (٣٦) فقرة ومن خصائص هذا المقياس أنه مفهومه واضح ويتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات يتناسب مع عينة البحث

الباحثة باستخدام معادلة سبيرمان بروان بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (٠,٧٧٢٢) وبذلك يمكن اعتماد المقياس أداة للبحث .

ثانياً: معامل (الفاكرونباخ) :

ويشير إلى " قوة الارتباطات بين الفقرات في الاختبار، إذ تعتمد فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس كذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل ، و إن معدل معاملات الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل الفاكرونباخ . إذ طبقت معادلة كورنباخ على أفراد عينة البناء البالغة (١٥) طالبه آذ تبين أن قيمة معامل الثبات تساوي (٠,٩٣٧) وهو مؤشر ثبات عالي جداً . لهذا تم استخراج المقياس لتطبيقه في التجربة الرئيسية .

٢-٤-٣-٣ موضوعية المقياس:

بما أن المقياس قد عرض على الخبراء وتم بيان رأيهم حول ملائمة المقياس للهدف الذي وضع لأجله لذا تحققت موضوعية المقياس .

٢-٤-٤-٤ تحديد بعض أنواع التصويب:

قامت الباحثة بتحديد بعض أنواع التصويب بكرة اليد من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمصادر العربية والأجنبية حيث تم تحديد أداء أنواع التصويب الأتية:

- أداء التصويب من الفجر عالياً

صلاحية المقياس وملائمته للهدف الذي وضع لأجله وتعديل ما يرونه مناسب أو حذف ما هو غير مناسب إضافة الى معرفة صلاحية البدائل في مدى مناسبتها للبدائل وهي (دائماً، أحياناً، نادراً، ابداً) أعطيت بدائل الإجابة الدرجات حسب نوع الفقرة حيث تعطى البدائل الإجابة للفقرات الإيجابية (٤، ٣، ٢، ١) وللقرات السلبية (١، ٢، ٣، ٤) . ويعد جمع آراء الخبراء وتحليلها كانت نسبة الاتفاق ١٠٠% من أجل تحليل التوافق بين تقديرات المحكمين وقد نالت جميع الفقرات موافقة المحكمين على فقرات مقياس صورة الجسم .

٢-٤-٣-٢ ثبات المقياس :

أولاً : طريقة التجزئة النصفية :

من الطرق الأكثر ثباتاً هي طريقة التجزئة النصفية ، وذلك لاقتصاديتها في الجهد والوقت لذا قامت الباحثة بتوزيع استمارات المقياس على مجموعة من أفراد عينة المقياس وهن (١٥) طالبة ، وقسمت بعدها فقرات المقياس إلى نصفين فقرات فردية وأخرى زوجية ، بعد ذلك تم جمع الدرجات حيث أصبح لكل طالبة درجتان وتم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستعمال طريقة بيرسون إذ بلغ معامل الارتباط (٠,٦٥٦) ألا أن هذه القيمة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار ، و قامت

استمارة خاصة لتقييم الأداء الفني حيث كانت درجة التقييم من (١٠) درجة و كان توزيع الدرجة على حسب أقسام الحركة بعد استشارة الخبراء حيث يتم اختيار أفضل محاولة من خلال الخبراء مع درجة التقييم بعدها يتم جمع الاستثمارات الخاصة من السادة الخبراء وذلك لمعالجتها إحصائياً. (ينظر ملحق رقم ٣).

٢-٤-٧ الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية spss وتم استخراج :

- ١- الوسط الحسابي
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- ٢١ ك
- ٤- معامل الارتباط (بيرسون و سبيرمان)
- ٥- الوسط الفرضي
- ٦- اختبارات للعينات المستقلة

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
٣-١ التعرف على صورة الجسم لدى طالبات كلية التربية البدنية - جامعة المثني

- أداء التصويب من مستوى الكتف
 - أداء التصويب من القفز أماماً
 - أداء التصويب من السقوط.
- #### ٢-٤-٥ التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الرئيسية في يوم الأثنين والمصادف ٢٦ / ٣ / ٢٠١٨ و لغاية يوم الاربعاء ١٨ / ٤ / ٢٠١٨ وتمثلت بتوزيع استمارات المقياس على عينة البحث وتم تصوير الأداء الفني للتصويب حيث قسم لمدة (٣) أيام حيث بلغ تصوير (٩٠) محاولة لكل يوم يتم تصوير (١٠) طالبات ولكل طالبة (٣) محاولات وبهذا يكون في اليوم الواحد تصور (٣٠) محاولة . بعدها تم تنزيل الدرجات الخام للمقياس ومن ثم تم تقطيع شريط التصوير الى (٣٠) مقطع من شريط الفيديو المصور وكل مقطع تحتوي على (٣) محاولات وتحمل رقم معين يمثل رقم طالبة من طالبات التي تم تصويرهن . وبهذا يكون القرص الواحد متكون من (٣٠) قطعة مرقمة من شريط الفيديو المصور .

٢-٤-٦ إجراء تقييم الأداء الفني لأنواع التصويب بكرة اليد:

تمت الاستعانة ب(١٠) خبراء من المختصين بكرة اليد (ينظر ملحق رقم ٢) وأعداد

جدول (١)

يبين مقياس صورة الجسم لدى طالبات كلية التربية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى

النوع	مستوى الدلالة	فرق الاوساط	ت المحتسبة	الخطأ المعياري	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المقياس
معنوي	٠,٠٠٠	١,٥٣	٤٩,٧٤	١,٨٤	٩٠	١٠,٠٧	٩١,٥٣	صورة الجسم

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ٣٠ - ١ = ٢٩ وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (١,٦٩٩)

والرشيق. وأن صورة الجسم تضمن أفكار ومشاعر وإدراكات تتدرج تحت مفهوم الذات وهي تشكل بعداً أساسياً لاسيما أنه يتضمن صفات وخصائص تشكل في مجملها مكوناً من مكونات الذات لذلك المتغيرات المتباينة سواء كانت نفسية داخلية أو بيئية خارجية تعوق قدرة الفرد على التواصل الفعال والتوافق السليم مع البيئة المحيطة لذا أن عدم رضا الفرد على صورة جسمه قد يكون أحد العوامل التي تعوق توافقه مع ذاته وبيئته المحيطة به لذلك سوف يسبب اضطرابات سلوكية تعكس عدم أترانه وسوء توافقه (ريم المطيري: ٣٠٢٠٠٨) وترى الباحثة أن صورة الجسم تسهم في تكوين الخبرات لدى الطالبة ورغبتها في تعلم و اكتساب المهارة وأدائها بشكل سليم.

٢-٣ التعرف على الأداء المهاري لبعض أنواع التصويب في كرة اليد لدى طالبات كلية التربية وعلوم الرياضة جامعة المثنى.

يبين الجدول (١) أن المتوسط الحسابي مقياس صورة الجسم لعينة البحث على مقياس هي (٩١,٥٣) وبانحراف معياري (١٠,٠٧) أما عند مقارنته بالمتوسط الفرضي للمقياس الذي يساوي (٩٠) وباستخدام (ت) للعينة الواحدة وباختبار دلالة الفروق بين المتوسطين حيث بلغ الفرق بين المتوسطين (١,٥٣). بينما كانت القيمة التائية المحسوبة (٤٩,٧٤) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٦٩٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٩) ويدل على أن مستوى الدلالة معنوية. وأظهر النتائج أن صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانية هي تقريباً معتدلة وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الطالبات من خلال إصرارهن على التعلم وبما معروف أن الطالبات يوجد بينهن منافسة في إظهار جمالية الرشاقة لديهن لذلك يميلن الى التمايز في شكل الجسم وذلك للشعور بالرضا محاولة أيضاً يصل شكل جسمها للشكل المثالي

صورة الجسم المدركة وعلاقتها بالأداء المهاري لبعض أنواع التصويب بكرة اليد ... (٤٧٣)

جدول (٢)

يبين تقييم الأداء الفني لبعض أنواع التصويب لدى طالبات كلية التربية وعلوم الرياضة - جامعة

المتنى

أنواع الأداء الفني للتصويب	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
أداء التصويب من القفز عالياً	درجة	٥,٤٩٤	١,١١٨	١,٢٥١	٥,٥	-٠,٠٥٢
أداء التصويب من القفز أماماً	درجة	٥,٥٤٤	٠,٩٨٠	٠,٩٦٢	٦	-٠,٩٨١
أداء التصويب من مستوى الكتف	درجة	٥,١٣٣	٠,٧٧	٠,٦٠٦	٥	٠,٩٩٠
أداء التصويب من السقوط	درجة	٦,١١	١,٥٩٧	٢,٥٥	٧	-٠,٨٦٨

من القفز أماماً، التصويب من مستوى الكتف، التصويب من السقوط) .
ثالثاً: التعرف على العلاقة بين الأداء المهاري لبعض أنواع التصويب في كرة اليد لدى طالبات كلية التربية

يبين الجدول (٢) أن طالبات الصف الثاني في كلية التربية بدنية وعلوم الرياضة كان توزيعهم اعتدالي في حالة الأداء الفني لبعض أنواع التصويب بكرة اليد وهي كل من (التصويب من القفز عالياً ، التصويب

جدول (٣)

يبين العلاقة بين صورة الجسم و الأداء الفني لبعض أنواع التصويب لدى طالبات كلية التربية

وعلوم الرياضة - جامعة المتنى

أنواع الأداء المهاري للتصويب	مقياس صورة الجسم	مستوى الدلالة	النوع
أداء التصويب من القفز عالياً	*٠,٤١٢	٠,٠٢٤	معنوي
أداء التصويب من القفز أماماً	*٠,٤٠٨	٠,٠٢٥	معنوي
أداء التصويب من مستوى الكتف	*٠,٤٠٠	٠,٠٢٨	معنوي
أداء التصويب من السقوط	*٠,٤٠٧	٠,٠٢٥	معنوي

تحت مستوى الدلالة (٠,٠٥)

ويؤكد اسامة كامل "ان اغلب اللاعبين يميلون الى تقدير قيمة انفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى ادائهم " (اسامة كامل راتب :٥٨،٢٠٠٤) ، ومن ثم ثققتهم بالإمكانية الجسمية من لياقة بدنية وبنيان جسمي التي تؤهله لأداء مهامه وحركته في الملعب بشكل صحيح ان الاثر الذي يتركه مفهوم صورة الجسم في السلوك ينعكس سلبا او ايجابا من خلال تصرفات الفرد. وفي الرياضة فان نظرة الفرد الرياضي ومنهم لاعبو كرة اليد الى ذاته الايجابية ينعكس على ادائه بشكل جيد مما يمكن وصفه بالأداء الايجابي وبذلك يحقق اللاعب ما يطمح له من اداء وانجاز ويشبع حاجاته ويحقق التوافق الذي يعطيه دافعا لبذل اقصى الجهود لتحسين الاداء وبالتالي الانجاز " اذا كان الرياضي صورته العقلية عن ذاته ايجابية السمات والمدركات فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة وبالأداء الجيد وان اثبات الذات هو عملية توجيه لحديث النفس لتوكيد قدرات الرياضي ومهاراته الايجابية اضافة الى ما حصل عليه من تدريب مناسب . وكذلك صورة الجسم المدركة لها اهمية كبيرة لصورة الفرد عن نفسه ومفهومه عنها فأن بنية الجسم ومظهره وحجمه تعد من الامور المهمة والحيوية في تطور الفرد، فتصور الفرد عن جسمه وما يشعر به نحو هذا

يبين الجدول (٣) أن هنالك علاقة ارتباط معنوية إيجابية بين صورة الجسم و الأداء الفني لأنواع التصويب بكرة اليد حيث بلغ معامل الارتباط لأداء التصويب من القفز عالياً (٠،٤١٢*) وكانت مستوى الدلالة (٠،٠٢٤) وهي أقل من (٠،٠٥) مما يدل على معنوية الارتباط أما في حالة أداء التصويب من القفز أماماً فقد بلغ معامل الارتباط (٠،٤٠٨*) بمستوى دلالة (٠،٠٢٥) وهي أقل من (٠،٠٥) مما يدل على معنوية الارتباط أما بالنسبة الى أداء التصويب من مستوى الكتف فقط بلغ معامل الارتباط (٠،٤٠٠*) بمستوى دلالة (٠،٠٢٨) مما يدل على أن الارتباط معنوي أما بالنسبة الى أداء التصويب من السقوط فقد بلغ معامل الارتباط (٠،٤٠٧*) (بمستوى دلالة (٠،٠٢٥) وهي أقل من (٠،٠٥) مما يدل على معنوية الارتباط . وتعزوا الباحثة الى أن كلما اقتربت صورة الجسم للشكل المثالي كلما كان الأداء الفني للتصويب بانسيابية عالية وهذا دليل على الرضا الفردي نحو صورة الجسم المدركة وهذا ما بين في الجدول (٣) جميع أنواع التصويب بكرة اليد قيد الدراسة لها علاقة ارتباط معنوية مع صورة الجسم المدركة . أن صورة الجسم المدركة تلعب دورا مهما في لعبة كرة اليد ومنها أداء مهارة التصويب

الطالبة عندما تؤدي التصويب بكرة اليد ولأي نوع من أنواع التصويب بكرة اليد فيطلب منها أن تتمتع بقابلية جسمية وتمتلكنها بأداء التصويب بسرعة ورشاقة وانسيابية عالية وهذا تكسبه من خلال تقبل صورة الجسم المدركة لها.

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات:

١- وجود ميول بالرضا عن تقبل صورة الجسم المدركة لطالبات الصف الثاني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى.

٤-٢ التوصيات :

- ١- الاهتمام بالأداء الفني للتصويب بكرة اليد للطالبات على وفق إمكانياتها نحو صورة الجسم المدركة .
- ٢- ممكن إجراء دراسات أخرى على مقياس صورة الجسم وخاصة لطالبات الجامعة في جميع الكليات.
- ٣- وضع دروس إرشادية حول تقبل الذات الجسمية نحو تحقيق هدف الإصرار على تعلم الأداء المهاري .

الجسم يعتبر محور ذاته وخاصة في السنوات الأولى من حياته" (زهير الزغبى وأخرون : ٢٠٠٨، ١٠٤٢) ويشير Mischel الى ان مفهوم الذات الجسمية احد الابعاد المهمة لمفهوم الذات وشخصية الفرد، كذلك ان اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشراً مهماً لجوانب مختلفة لشخصيته وان شعور الفرد بأن جسمه كبير ام صغير جذاب ام غير جذاب قوي ام ضعيف قد يفيد كثيراً في التعرف على مفهومه لذاته والتعرف على نمطه (Bollok:1980,23). أن توجيه الحركات الإدارية نحو هدف محدد ويتطلب كفاءة عالية من الجهاز العضلي العصبي وهذا يعطي من ناحية نفسية نحو تقبل صورة الجسم المدركة فالدقة في الأداء تتطلب السيطرة الكاملة على العضلة وتكون الإشارات العصبية الواردة من الجهاز العصبي العضلي المقابلة لها حتى تؤدي الحركة بالاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف لذلك الدقة تعتمد على الأداء الفني للتصويب والذي بدوره يتطلب رشاقة وحركة سريعة (أياد حميد رشيد : ٢٠١٩٩٧) لذلك قابلية الطالبة وأدراكها لصورة الجسم تعطي للطالبة أمكانية الأداء الفني للتصويب بكرة اليد لذلك يتطلب من

المصادر

١. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤.
٢. اياد حميد رشيد : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب لكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧
٣. ريم المطيري ٢٠٠٨: الأفكار الغير عقلانية وعلاقتها بأدراك صورة الجسد لدى المراهقات في المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير، قسم علم النفس ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الأمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض .
٤. ريم المطيري ٢٠٠٨: الأفكار الغير عقلانية وعلاقتها بأدراك صورة الجسد لدى المراهقات في المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير، قسم علم النفس ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الأمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض .
٥. زهير الزعبي واخرون: مفهوم الذات لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية من ذوي التحديات الحركية في الاردن، مجلة جامعة النجاح لأبحاث العلوم الانسانية المجلد ٢٢ العدد٤ جامعة الهاشمية، الزرقاء الاردن ٢٠٠٨، ص ١٠٤٢.
٦. دنيا صباح علي ٢٠١٧: التنبؤ بالأداء المهاري الهجومي للطالبات بكرة اليد بدلالة بعض القدرات البدنية والمهارات العقلية ودليل الوزن وصورة الجسم المدركة عندهن، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية .
٧. وجيه محجوب ١٩٩٢: طرائق البحث العلمي ومناهجه، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

9-Mathews, DK ; Measurement in Physical Education, 5th ; (W. Bsunder Co Philadelphia. 1987

10-Bollok , M,L, and Wilmore J.H : Exercise in health and dies

(W.B Saunders Philadelphia) , 1980

10- Wylie,Rutbc. : (1974) The self -Concept .London University of Nebraska press.

الملاحق:

ملحق (١)

((استبيان مقياس صورة الجسم المدركة))

عزيزتي الطالبة:

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم بـ(صورة الجسم المدركة وعلاقتها بالأداء المهاري لبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة..). لهذا وضعت بين يديك فقرات لمعرفة رأيك فيها وذلك لخدمة البحث العلمي ولذلك باختياريك البديل الذي يعبر عن رأيك شاكرين لكم تعاونكم معنا ...

*ملاحظة :- التأشير بعلامة (√) على الفقرة التي ترونها مناسبة.

الباحثة

م.م رؤيا ضياء حسن

صورة الجسم المدركة وعلاقتها بالأداء المهاري لبعض أنواع التصويب بكرة اليد ... (٤٧٨)

ت	الفقرات	دائماً	احياناً	نادراً	ابداً
١	ارتدي الملابس التي تناسب جسمي				
٢	يعجبني جسمي وهيئتي كما يبدوان في المرآة				
٣	اشعر بالقلق وعدم الراحة عندما ينظر الآخرون الي				
٤	منظر جسمي يشعرنني بالخجل				
٥	اشعر بعدم الارتياح من صورة جسمي عندما ادخل مكاناً مزدحماً وينظر الجميع الي				
٦	افضل الصمت عند التطرق في الحديث عن شكل الجسم				
٧	اشعر بسرعة دقات القلب عندما يطلب مني ابداء رأي في موضوع ما امام الجميع				
٨	اشعر بالحزن عندما ادرك بانني سبب خسارة فريقي				
٩	صورة جسمي يسبب لي سؤ الحظ				
١٠	عندما اكون بين الآخرين فأني غالباً ما ابقى في الخلف				
١١	مظهري الخارجي سبب في تكوين انطباعاً سيئاً عني				
١٢	اهتم بشراء الملابس الرياضية العريضة لاختفاء شكل جسمي				
١٣	احاول تحسين صورة جسمي باستمرار				
١٤	صورة جسمي تشعرنني بأني انسان فاشل				
١٥	لدي القدرة على الانسجام مع زميلاتي الأقل وزن مني				
١٦	مظهر جسمي يمنعني من المشاركة في المباريات الرياضية				
١٧	اثق بنفسي ولا ابالي لكثرة الناس من حولي				
١٨	اشعر بعدم الارتياح عندما اكتشف بأني الفتاة الوحيدة الغير متناسقة جسدياً بين زميلاتي				
١٩	صورة جسمي تؤدي بي الى الانطواء والانعزال اغلب الوقت				
٢٠	اشعر بأني اقل جدارة من زميلاتي				
٢١	لدي القدرة على الاحتفاظ بوزن جسمي				
٢٢	انظر الى نفسي بقدر كبير من الافتخار والاعجاب				
٢٣	اشعر بأني قادرة على منافسة زميلاتي عند ادائي للمهارات الرياضية				
٢٤	اهتم بصورة جسمي كي ابدو جميلة				
٢٥	اصوم باستمرار للحفاظ على وزني				
٢٦	اهتم بممارسة النشاط البدني والتركيز على النظام الغذائي				
٢٧	تدفعني صورة جسمي الى بذل اقصى جهد بدني				

صورة الجسم المدركة وعلاقتها بالأداء المهاري لبعض أنواع التصويب بكرة اليد ... (٤٧٩)

٢٨	افضل عدم الخروج مع الاشخاص الانحف مني
٢٩	اتناول الاطعمة ذات السرعات الحرارية المنخفضة
٣٠	اتجنب المواضيع التي تخص الزيادة بالوزن
٣١	اعتقد بأن زميلاتي يشعرن بالراحة مني عند ابداء رأئي
٣٢	لدي ثقة عالية بصورة جسمي
٣٣	عدم التركيز على صورة جسمي تزيد من كفاءتي بالأداء
٣٤	اشعر بأن المظهر الخارجي لجسمي افضل من زميلاتي
٣٥	اتجنب النظر الى نفسي بالمرآة
٣٦	اشعر بالرضا عن صورة جسمي

ملحق (٢)

قائمة بأسماء ذوي الخبرة والأختصاص في تقييم الأداء المهاري للتصويب كرة اليد

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
١	أ.د أحمد عبد الزهرة	فلسجة - كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
٢	أ.د.قيس سعيد دايم	فلسجة - كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
٣	أ.د أنير عبدالله اللامي	تدريب - كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
٤	أ.دفاضل عبد فيضي	تعلم- كرقيد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى
٥	أ.م.دمشوق عزيز طنيش	تدريب - كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
٦	م.م علي خومان	كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
٧	م.د دنياصباح علي	علم النفس - كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى
٨	أ.م.د أحمد خميس	تدريب - كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
٩	أ.د نهاد محمد علوان	طرائق تدريس- كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
١٠	أ.م.د فاضل كردي الشمري	تدريب - كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة

ملحق (٣)

استمارة تقييم الأداء الفني المهاري للتصويب بكرة اليد

الأستاذ الفاضلالمحترم :-

تحية طيبة .

تروم الباحثة إجراء بحثه الموسوم :-

((صورة الجسم المدركة وعلاقتها بالأداء المهاري لبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة..)).

ونظرا لما تتمتعون به من كفاءة وخبرة علمية في مجال الاختصاص راجين منكم تقييم الأداء المهاري لأفراد عينة البحث بوضع علامة (√) للدرجة المناسبة .
مع فائق الشكر والتقدير

اسم الخبير

مكان العمل

الاختصاص

التاريخ

التوقيع

الباحثة

م.م رؤيا ضياء حسن

