

الذات الجسمية وعلاقتها بمؤشر كتلة الجسم لطالبات كلية التربية

الرياضية

م.م جنان حسين علي

ملخص البحث

هدف البحث الحالي الى ايجاد العلاقة بين الذات الجسمية ومؤشر كتلة الجسم لطالبات كلية التربية الرياضية، بينما افترض وجود علاقة ارتباط بين الذات الجسمية ومؤشر كتلة الجسم لطالبات كلية التربية الرياضية.

اجري البحث الذي استخدم فيه المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لحل مشكلته، على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة ديالى عددهن (72) طالبة من المرحتين الثالثة والرابعة بعد اجراء التجانس بين أفرادها تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، وقد استخدم مقياس الذات الجسمية (لمحمد حسن علاوي) وهو مقياس مقنن على البيئة العراقية بعنوان (جسمي كما أراه) يتكون من (15) صفة جسمية وعكسها لمقياس متدرج من (1-7) استجابات مرتبة على التوالي (بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة- لاهذاولاذاك- بدرجة قليلة- بدرجة متوسطة- بدرجة كبيرة) تشير الدرجة العالية للمفهوم العالي للذات الجسمية والدرجة الواطنة للمفهوم المنخفض لها، كما تم قياس أطوال وأوزان أفراد العينة لغرض استخراج مؤشر كتلة الجسم لكل فرد منها حيث صنفنا الى تصنيفات الأوزان الخاصة بمنظمة الصحة العالمية وهي على التوالي (نسبة منخفضة- نسبة جيدة- بدين- سمين) وقد استبعد تصنيف (نسبة منخفضة) لعدم استيفاؤه لأي عدد من أفراد العينة .

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين الذات الجسمية ومؤشر كتلة الجسم الكلي لطالبات كلية التربية الرياضية فضلا عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين الذات الجسمية وتصنيفي (نسبة جيدة وسمين) بينما لم تكن هناك علاقة ارتباط

بين الذات الجسمية وتصنيف (بدين) وقد استنتج الباحث امتلاك طالبات كلية التربية الرياضية ثقة بانفسهن ومفهوما ايجابيا للذات الجسمية ومؤشرا ذا قيمة جيدة (ضمن الوزن الطبيعي) ،أما أهم التوصيات فكانت ضرورة اهتمام التدريسيين بالجانب النفسي في العملية التعليمية من خلال استخدام طرائق التدريس الحديثة التي يكون محورها الطالب ليتيح له الفرص المتعددة لزيادة ثقته في نفسه عن طريق اكتساب الخبرات المختلفة وتراكمها في مواقف التدريس التي يمر بها ،كما أوصى بأستخدام تصنيفات الأوزان لمؤشر كتلة الجسم لجميع طالبات الكلية ليتمكن من خلاله ضبط الوزن والمحافظة عليه واوصى كذلك بأجراء دراسات مماثلة على الطلاب.

Abstract

physical self and its relationship with body mass index for the students of the Faculty of Physical Education.

This research aimed to find a relationship between physical self and body mass index for the students of the Faculty of Physical Education, while I suppose there is a correlation between the physical self and body mass index for the students of the Faculty of Physical Education.

Recent research, which uses the descriptive manner relations relational solve his problem, on a sample of students in the Faculty of Physical Education at the University of Diyala numbers (72) students from the phases III and IV after the procedure homogeneity among its

members were selected randomly, was used measure of self-physical (by Muhammad Hasan Allawi (and Homkies codified on the Iraqi environment titled (my body as I see it) consists of (15) The status of physical and reversible to a graduated scale of (1-7) responses arranged in a row (very substantial - a medium degree - a small extent - to Ahmaolamak - a low degree - a medium degree - significantly) indicate a high degree of the concept of higher self-physical and the degree to lying to the concept of low, and also was measured lengths and weights of the sample for the purpose of extracting a body mass index for each individual, including where classified into categories weights of WHO which is respectively (a low percentage - a good percentage - obese - fat) has been ruled out classification (low) to not met any number of members of the sample.

The results showed a correlation was found between the self-physical, body mass index, total college of physical education as well as a correlation was found between the self-physical and rank (a good percentage, fat), while were not there a correlation between the self-physical and classification (obese) has concluded the researcher having students Faculty of Physical Education trust themselves and their concept is positive for the same physical and an indication of a good value (within the normal weight), the most important recommendations was the necessity of

teaching staff side of the psychological in the educational process through the use of modern teaching methods that have student-centered to give him multiple opportunities to increase confidence in himself through the acquisition and accumulation of different experiences in teaching positions are going through, as recommended using weights to ratings body mass index for all students of the college from which they can adjust the weight and maintain it and recommended further studies similar to the students

الباب الاول:

1- التعريف بالبحث :

1-1- المقدمة وأهمية البحث :

اهتمت المجتمعات المتقدمة بوقت ليس بالبعيد وخاصة علماء النفس والمختصين بالتربية النفسية في كافة الجوانب الحياتية ولاسيما مجال الرياضة والتربية الرياضية حيث اصبح الجانب النفسي من الجوانب المهمة لدى العاملين في التربية الرياضية من مختصين ومدربين ورياضيين وافراد، فالقيام بدراسة هذا الجانب يعد ذا اهمية كبيرة لكل نشاط حيث يتم التعبير عنه من خلال قوة الارادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس مما يساعد على تحقيق الاهداف المرجوة والتي من خلالها تتحقق معظم الحاجات النفسية والاجتماعية بشكل متفاوت.

ان تأثير العامل النفسي في العملية التعليمية اصبح حقيقة لا تقبل النقاش مما حدا بالمدرسين الانتباه الى هذه الظاهرة في تعليمهم خلال السنوات الاخيرة، وتعد الشخصية من العوامل النفسية المهمة التي تؤثر في التعلم وفي الاداء ومن العوامل

النفسية في تكوين الشخصية نظرة الفرد الى نفسه او ذاته، فالذات هي جزء من الشخصية ومفهومها يعكس نظرة الفرد الى نفسه وخبرته الشخصية أي عملية يدرك الفرد من خلالها خصائص شخصيته ويستجيب لها على نحو انفعالي، فمفهوم الذات هو مجموع ادراكات الفرد لنفسه وتقويمه لها فالذات تتكون من خبرات ادراكية وانفعالية تتركز حول الفرد لكونه مصدر الخبرة والسلوك والوظائف لهذا تعد فكرة الشخص الرياضي عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما انها عامل اساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي والرياضي، والذات الجسمية هي احد ابعاد الذات والتي يقدم فيها الفرد وجهة نظره عن جسمه، حالته الصحية، مظهره البدني الخارجي، مهاراته وجنسه او هو ما يكونه الرياضي من تصور عن نفسه، ويعد مصدرا للتأثير والتأثر في البيئة المحيطة، فتقدير الذات يرتبط ارتباطا عاليا مع الاتجاه النفسي الايجابي نحو الجسم لذلك فالرياضيين الذين لديهم تصور ايجابي نحو اجسامهم و ذواتهم يكون لديهم ذات قوية تجعلهم اكثر ثقة في معاملاتهم مع الاخرين وفي آرائهم وتؤثر في مدى نجاحهم وبعكسه فالتصور السلبي للذات يؤثر سلبا في شخصية الافراد وطموحاتهم وبالتالي يؤثر سلبا في ادائهم الرياضي .

ان الادراك الايجابي للمواصفات الجسمية من العوامل التي تؤثر في تكوين مفهوم الذات الجسمية والتي تتكون من تراكم مجموعة من الخبرات تساعد على ادراك الذات من خلال تكوين صورة للفرد عن نفسه وفكرته عن نفسه كي يقاوم نظرة الاخرين، وان اتجاهات الفرد او الرياضي نحو جسمه تمثل مؤشرا هاما لجوانب مختلفة لشخصيته وان شعور الفرد بان جسمه كبير ام صغير، جذاب ام غير جذاب، قوي او ضعيف قد يفيد كثيرا في التعرف على مفهومه لذاته والتعرف على نمط سلوكه تجاه الاخرين، ومما لاشك فيه ان جميع المدربين والرياضيين اصبحوا على دراية تامة ووعي كامل بان الوزن النموذجي لجسم اللاعب وطوله يمثلان اهمية كبيرة بل و اساسية لتحقيق افضل اداء رياضي، حيث ان وزن الجسم وكذلك حجمه وتكوينه كلها عوامل ضرورية جدا لنجاح الرياضي في رياضته وهو

ما يطلق عليه مؤشر كتلة الجسم فالصفات التركيبية للفرد او الرياضي تختلف من حيث اهميتها تبعا لنوع النشاط .

من هنا جاءت اهمية البحث في التعرف على نوع العلاقة بين الذات الجسمية ومؤشر كتلة الجسم لطالبات كلية التربية الرياضية ولأي مدى يؤثر احدهما على الاخر لغرض الوصول الى نتائج تزيد من فهم الطالبة لذاتها وتعزيز ثققتها بنفسها وبقدراتها ولياقتها البدنية متمثلة في اكتسابها القوام الرشيق وتطويرها ايجابيا مما ينعكس على نظرتها للحياة والمجتمع بشكل عام والى مهنتها في المستقبل بشكل خاص وما تتطلبه من صفات وعلى راسها الشخصية متمثلة بالسلوك الذي ينم عن ثقة كبيرة بنفسها وبلياقتها الجسمية وقوامها المتناسق للوصول الى تحقيق المقولة المعروفة لتولستوي (المثل الاعلى للجمال هو نفس جميلة في جسد جميل) .

1-2- مشكلة البحث :

لقد اصبح من المسلم به ان ممارسة الرياضة لها عائد كبير ليس في صياغة وسلامة الجسم فحسب بل وفي رفع الكفاية الوظيفية للاجهزة الى الحد الذي يشعر فيه الممارس للنشاطات المختلفة بالصحة البدنية والنفسية على حد سواء، وتعد اللياقة البدنية والقابلية المهارية الدعامتين الاساسيتين للتعلم والاداء الرياضي الافضل في جميع الفعاليات الرياضية فضلا عن الجانب النفسي والذي يمثل عاملا مهما من عوامل العملية التعليمية، اذ ان المهارات المختلفة تعرض الطالبات لمواجهة العديد من المواقف التي تختبر بها نفسها (ذاتها) وفي الوقت نفسه فان نظرتها وادراكها وشعورها نحو جسمها يرتبط بثقتها في نفسها وفي طريقة تعاملها مع البيئة المحيطة بها وبالتالي تؤثر في سلوكها تجاه ذاتها وعلى نمط سلوكها تجاه الاخرين وفيما بعد عندما تمارس التدريس في المدارس، وعلى ضوء ما ذكر انفا فقد لوحظ تذبذبا واضحا في ثقة الطالبات بانفسهن وباجسامهن فضلا عن ان اغلبهن لا يمتلكن التصور الواضح عن اجسامهن وقدراتهن ويظهر هذا بشكل

جلي بتأثيره سلبا على الاداء البدني والمهاري ،فاغلب الطالبات وان كانت تمتلك هذه الثقة فقد تفقدها او جزئا منها بمجرد تخرجها من الكلية وممارستها لمهنة التدريس ، فمن خلال المحافظة على اللياقة الجسمية والبدنية والتحكم في الوزن والسيطرة على مؤشر كتلة الجسم يمكن مد جسور من الثقة بينهن وبين اجسامهن وزيادة ثقتهن بذواتهن بامتلاكهن القوام الرياضي واللائق يمكن الكشف عن السمات المميزة للطالبات واللاعبات والتعرف على الايجابي والسلبي والذي قد يفيد في تطور مستوى الاداء مما يؤثر في الانجاز والتفوق .

لذا ارتأت الباحثة ان تقوم بهذه الدراسة وحلا لمشكلتها طرحت التساؤلات

التالية :

هل تمتلك الطالبات تصورا واضحا عن ذواتهن الجسمية ؟ وما هو نوعه ؟

هل يمكنهن التعرف على مؤشر الكتلة لاجسامهن بحاصل قسمة الوزن على مربع الطول ؟

وهل توجد علاقة ارتباط بين الذات الجسمية ومؤشر كتلة الجسم؟وما نوع هذه العلاقة ؟

وهذا ما سيتم الاجابة عليه من خلال البحث الحالي .

1-3- هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الى ما يأتي :

- ايجاد العلاقة بين الذات الجسمية ومؤشر كتلة الجسم لطالبات كلية التربية الرياضية.

1-4- فرض البحث :

يفترض الباحث ما يأتي:

- هناك علاقة ارتباط بين الذات الجسمية ومؤشر كتلة الجسم لطالبات كلية التربية الرياضية.

5-1- حدود البحث ومجالاته :

1-5-1- المجال البشري : عينة من طالبات كلية التربية الرياضية وعددهن 72 طالبة من طالبات المرحلة الثالثة والرابعة .

1-5-2- المجال المكاني : قاعات كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى.

1-5-3- المجال الزمني : 2009 /3/ 12 – 2010 / 4 /5

الباب الثاني :

2- الدراسات النظرية والمشابهة :

2-1- الدراسات النظرية

2-1-1- مفهوم الذات في الرياضة :

يحتل مفهوم الذات مكانا جوهريا في التوجيه النفسي وذلك لانه يعد من المتغيرات المهمة التي تحدد الشخصية ولها اثر كبير في سلوك المتعلم وتصرفاته¹، كما ويلعب دورا خطيرا في الدافعية الذاتية ويعتبر عاملا بالغ الاثر في توجيه سلوك الفرد². ويعد من اهم العوامل في تكوين الشخصية وموضوع الشخصية من الموضوعات الرئيسية في كل فروع علم النفس لان الانسان ما كان بحاجة الى فهم شخصيته عما هو عليه اليوم بسبب نمو معرفته بالعالم الطبيعي بحيث نمت الى الحد الذي جعلته يدمر نفسه بنفسه ، وعلى الرغم من تعدد متغيرات الشخصية وبنائها وفقا للتنظيرات المتعددة الا ان مفهوم الذات (Self-Concept) يعد من البناءات المهمة وهو متغير مهم في الشخصية لانه يمثل القاعدة او التنظيم الذي يربط اجزاءها بعضها ببعض فضلا عن اننا لا نستطيع ان نحقق فهما واضحا للشخصية من غير ان نشمل ضمن متغيراتها الوسيطة لمفهوم الذات لان الانسان هو الكائن المفكر الوحيد الذي يتعامل مع الرموز اللغوية ولان تفاعله مع البيئة لا يقتصر على

¹ -حسين،محمود:مفهوم الذات وعلاقته بالكفاية والتحصيل الدراسي والتخصص في المرحلة الاعدادية،العدد216، مجلة رسالة الخليج العربي،السنة الخامسة،مكتب التربية العربي لدول الخليج العربي،الرياض،1985ص253.

² -القنواني، حامد محمود وآخرون:مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق المهني لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية، بحث منشور،جامعة الزقازيق،1985ص20.

مجرد صدور الاستجابات بل ان هذه الاستجابات ستصبح ضمن متغيرات البيئة الاخر موضوعا لادراكه وتصوره وانفعاله¹.

ان شخصية الفرد تنمو وتتبلور على مراحل عدة واولها مرحلة الرضاعة، اذ ان اهم حدث للرضيع هو ظهور (مفهوم الذات) الذي يتكون من خلال تفاعله مع بيئته²، ويكون فهمه لنفسه منذ البداية من خلال الادراكات الحسية، وان اول مظهر لظهور مفهوم الذات لدى الطفل هو الاحساس بالذات الجسمية التي تنمو من الاحساسات العضوية المتكررة فتترك اثارها في نفسه وتمده بالمعرفة الثابتة على امكاناته وقدراته³.

ومما تقدم يتضح ان سلوك الفرد وشخصيته وتكوينه النفسي يتصل اتصالا مباشرا بمراحل نموه وما يتربى عليه. فقد عرفه (جبريل) بانه الصورة التي لدى الفرد عن ذاته والتي تتضمن تقييمها للذات في كليتها وخصائصها الاجتماعية والانفعالية والاخلاقية والجسدية والشخصية والعقلية⁴، كما عرفه حسين بانه مجموعة الافكار والمشاعر والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه او الكيفية التي يدركها او الكيفية التي يدرك بها نفسه⁵، ويرى (Yaroshevsky و Petrovsky) ان مفهوم الذات هو نظام وتفرد من افكار الفرد عن نفسه استنادا الى ما يتفاعل به مع الاخرين وهو صورة متكاملة في ذات الفرد (خواصه، قدراته، مظهره، اهميته الاجتماعية)⁶، ويشير (قاسم حسن حسين) الى مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من تصور عن نفسه، ويعده مصدرا للتاثير والتاثر في البيئة المحيطة به⁷.

¹ - كاظم علي مهدي: بناء مقياس مقنن لمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الاولى، جامعة بغداد، 1990، ص 27.

² صالح قاسم حسين: الشخصية بين التنظيم والقياس، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1989، ص 85.

³ غنيم سيد محمد: النمو النفسي من الطفل الى الراشد، مجلة عالم الفكر، المجلد السابع، العدد الثالث، الكويت، وزارة الاعلام، 1976، ص 91.

⁴ - جبريل موسى عبد الخالق: تقدير الذات والتكيف المدرسي لدى الطلاب الذكور، العدد 1، المجلة العربية لبحوث التعليم العالي، دمشق، 1984، ص 65.

⁵ - حسين، محمود: المصدر السابق، ص 255.

⁶ - Petrovsky, A, V, & Yaroshevsky, M, C, Moscow: Progress, P118.

⁷ - حسين، قاسم حسن: الموسوعة الرياضية واليدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، عمان، دار الفكر للطباعة، 1998، ص 432.

تعد الذات الجسمية وهي جانب من مفهوم الذات حصيلة تراكم مجموعة من الخبرات تساعد على ادراك الذات من خلال تكوين صور للفرد عن نفسه وفكرته عن نفسه كما في نظر الاخرين،¹ فمفهوم الذات الجسمية هو احد الابعاد الهامة لمفهوم الذات او صورة الجسم كما يطلق عليه (Body Image) فهو يعبر عن مفهوم الفرد وطريقته المميزة لادراك جسمه فقد اشار فيشر (Fisher) الى ان اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشرا هاما لجوانب مختلفة لشخصيته، وان شعور الفرد بان جسمه قوي او ضعيف طويل ام قصير مناسب او غير مناسب، بنيته صغيرة ام كبيرة كلها مميزات تجعله قادرا على التعرف على مفهومه لذاته فضلا عن التعرف على نمط سلوكه مع الاخرين، كما اوضح (Helms) و (Turners) ان شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته في نفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به، ومن ناحية اخرى فان الافراد الذين لديهم اتجاهات او تصورات ايجابية نحو اجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم وتاكيدا على ماتقدم فقد اظهرت دراسة (Bershid) ان الافراد الذين لديهم صورة ايجابية نحو اجسامهم يرون انفسهم اكثر اجتماعية والفة مع الاخرين واكثر ذكاء واكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك بعكس الافراد الذين لديهم صورة سلبية عن اجسامهم، اما نتائج دراسة (Fleker) فاوضحت ان الاختلاف في التكوين الجسماني يصاحبه اختلافا في مفهوم الذات .

بينما اكدت الدراسات اهمية هذا البعد في المجال الرياضي خاصة التنافسي فنجد (Dowell) يرى ان مفهوم الفرد عن نفسه يتاثر بمظهره واستعداده البدني حيث وجد (Dodlah) علاقة ايجابية بين مفهوم الذات واللياقة البدنية،² ويضيف (اسامة كامل راتب) ان الشعور بقيمة الذات من اهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة النشاط الرياضي، كما ان الاداء والنجاح خلال الممارسة يعد ذا قيمة تؤكد ذاتية الفرد حيث ان تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من اجل الانجاز

¹ - حسين، طالب ناصر: دراسة مقارنة في مفهوم الذات بين البنين فاقد الاب واقرانهم الذين يعيشون مع ابائهم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاداب، جامعة بغداد، 2001، ص7.

² - علاوي، محمد حسن: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط 1، 1998، ص154.

والتفوق¹، ويشير كراتي (Caratty) الى أن مستقبل تطوير الاداء المهاري يعتمد حاليا على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية².

ومن هنا نؤكد على ان العوامل النفسية وعلى راسها الشخصية واحدى مكوناتها الذات وخاصة بعد الذات الجسمية تلعب دورا هاما في تحقيق مستوى الانجاز الرياضي في السباقات، فهي تؤثر على مستوى اللاعبين وقدرتهم في تنفيذ الواجبات الفنية والخطية، فالسلوك والشخصية والتعاون والسيطرة والدوافع والانفعالات تلعب دورها اثناء المسابقات الرياضية، كما ان الصفات التركيبية للفرد تختلف من حيث اهميتها تبعا لنوع النشاط الرياضي نفسه وهذه الصفات النفسية والجسمانية متحدة هي التي تحدد طبيعة التغيير الذي يقوم به الفرد او الرياضي ودرجته لمواجهة النشاط، وحتى يكون الرياضي ناجحا في ادائه الرياضي وجب عليه ان يمتلك المميزات الوراثية المتعلقة بالنواحي الفسيولوجية والبيوكيميائية والنفسية وهذه المميزات يجب العمل على تطويرها وتنميتها من خلال برامج التدريب ويسعى اللاعب جاهدا على كافة المستويات في البحث عن طرق واساليب جديدة لتحسين الاداء في المنافسات الرياضية³.

2-1-2- مؤشر كتلة الجسم واهميته في اللياقة البدنية والنشاط الرياضي:

يرى العالم كلارك (Clarke) ان تحقيق اللياقة البدنية يعتبر الهدف الاول للتربية الرياضية سواء كان ذلك للبنين او للبنات ويتفق معه كل من (بروانل وهاجمان)، وتعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة متطلبات الحياة وهذا يتطلب سلامة الاجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري التنفسي والاعضاء الداخلية كما انها تتطلب قواما جيدا ومقاييس جسمية متناسقة وخلوا من الامراض⁴.

¹ - راتب، اسامة كامل: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة، دار الفكر، 1990، ص75.

² Gratty, B, Vaink, K, Psychology & The Superior Athlete, London: The Macmillan - Company, 1970, p.217.

³ - ملحم، عائد فضل: الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، دار الكندي للنشر، الاردن، ط1، 1999، ص88.

⁴ - عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 1997، ص31.

حددت ثلاثة ابعاد اساسية للياقة البدنية وكما ياتي: ¹، ²(1-الوظيفة الفسيولوجية وتشمل سلامة الجهاز العضلي وعضلة القلب والجهاز التنفسي والهضمي وسلامة عمل الغدد والجهاز العصبي والتوافق بين كل هذه الاجهزة العضوية والذي يمثل الحالة الصحية العامة .

2 - الوظيفة الانثروبومترية وتشمل:

- أ - القوام وتناسب قياساته مع طبيعة العمل
 - ب - الطول والوزن وعلاقتها ببعضها البعض
 - ج - التركيب البدني (العظام، العضلات، نسبة الدهون)
 - د - قياس مقاطع الجسم المختلفة وتناسقها
- 3 - الوظيفة البدنية والحركية)

اما (محمد نصرالدين رضوان، واحمد المتولي منصور) فقد قسما اللياقة البدنية الى المكونات التالية:

1- مكونات البعد الصحي والتي تتضمن (الوزن المناسب للجسم بالمقارنة بطول القامة)

2- مكونات البعد البدني

3- مكونات البعد العصبي الحركي.

ويؤكدان على ان الشخص اللائق بدنيا يتمتع بقوام سليم ويشعر بالقوة والنشاط والحيوية وان الاجسام الكبيرة الحجم لا تعني ان الفرد يتمتع باللياقة البدنية فقد يكون الفرد نحيف القوام ولكن في قوة وليس في مرض المهم ان يكون الجسم رشيقا ونشيطا ومرنا.³

ان بنية الجسم يعني الشكل والتكوين الخارجي للجسم والذي يتكون من ثلاث مكونات اساسية هي :

1-العضلات القوية

¹-عبد الفتاح،ابو العلا احمد وحسانين،محمد صبحي:فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس و التقويم ،دار الفكر العربي،القاهرة،1997،ص27.

²-عبد الحميد ،كمال وحسانين،محمد صبحي: المصدر السابق ، ص26.

³-رضوان،محمد نصر الدين ومنصور،احمد المتولي : اللياقة البدنية للجميع ، ط1، 2000،ص15.

2-الطول المناسب

3-الدهنية المناسبة

ويرتبط حجم الجسم بالطول والوزن ويشار اليه عادة بان الفرد ضخم او صغير، طويل ام قصير، ثقيل ام خفيف ويعتبر حجم الجسم مقياسا نوعيا لكل رياضة، وعادة ما يؤثر الجسم في الاداء الرياضي وطبيعيا ان يتاثر الاداء الرياضي بالجسم فالضخامة او النحافة والطول او القصر كلها عوامل مؤثرة ومتاثرة بالاداء الرياضي وكلما كان الرياضي يتمتع بوزن مثالي في الرياضة التي يمارسها كانت الفرصة اكبر لتحقيق احسن اداء، ويتشكل وزن الجسم وحجمه منذ ميلاد الطفل حيث تلعب الصفات الوراثية دورا مؤثرا في هذا المجال وتقوم الجينات بنقل مختلف الصفات المرتبطة بالجنس وغير المرتبطة بالجنس الى الابناء سواء تلك المرتبطة بالطول او القصر او لون الشعر والعينين او الحجم او غير ذلك من الصفات، الا ان ذلك لا يبرر ان الرياضي مسؤول ايضا عن وزنه وعن المحافظة على هذا الوزن من خلال التحكم في نوعية واعداد الوجبات الغذائية وكذلك اداء التدريبات الرياضية بمختلف انواعها وخاصة تدريبات المقاومة التي تزيد من حجم العضلات¹، وكلما كان الرياضي يتمتع بوزن مثالي في الرياضة التي يمارسها كانت الفرصة اكبر لتحقيق احسن اداء، فزيادة الوزن تعني الزيادة عن الوزن الطبيعي فكلمة البدانة تعني زيادة الوزن والسمنة تعني البدانة وجميعها مرادفات لمعنى واحد هو البدانة وعند القياس لفرد ما يجب مراعاة العلاقة بين الطول والوزن ومن احدى الطرق المستخدمة لتحديد درجة البدانة حساب (كتلة الجسم المربعة) (Body Mass Index) وذلك بقسمة وزن الجسم بالكيلو غرام على مربع الطول بالمتر،² ويعد مؤشر كتلة الجسم من اسهل الطرق للاستدلال على نسبة الدهون المتراكمة على الجسم وتستخدم فيها المعادلة التالية³:

¹ - سلامة، بهاء الدين ابراهيم: الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربي، ط 1، 2002، ص 107-108 ص 113.

² - فرج، البين وديع: اللياقة الطريق للحياة الصحية، منشأة المعارف بالاسكندرية، ص 147.

³ - ملحم، عائد فضل: مصدر سبق ذكره، 1999، ص 200.

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (بالكيلو غرام) ويشمل تصنيف منظمة الصحة العالمية للأوزان

مربع الطول (بالمتر) وحسب مؤشر كتلة الجسم مايلي:

مؤشر كتلة الجسم	الوزن
أقل من 18,5	أقل من الوزن الطبيعي
18,5 - 24,9	الوزن الطبيعي
25 - 29,9	زيادة في الوزن
أكثر من 30	السمنة

ويعتبر مؤشر كتلة الجسم في حدوده الطبيعية إذا كان لا يزيد عن (25) للرجال و(27) للنساء وكما في الجدول:¹

النساء	الرجال	التصنيف
15,0 - 17,9	17,9 - 18,9	نسبة منخفضة
18,0 - 24,4	19,0 - 24,9	نسبة جيدة
24,5 - 27,2	25,0 - 27,7	بدین
27,3 فما فوق	27,8 فما فوق	سمین

ويتم تحديد وقياس نسبة الدهون بعدة طرق وهي عملية تقديرية يتم بها معرفة ما إذا كان الفرد لديه نسبة دهون عالية أو سمين أو غير ذلك وهذه الطرق منها ما يحتاج إلى استخدام أدوات بسيطة وإجراءات سهلة وبسيطة ومنها ما يحتاج إلى أدوات معقدة وأساليب ليست بسيطة لذا قام الباحث باختيار هذه الطريقة لسهولة ولكون أدواتها متوفرة وسهلة الاستخدام .

¹ -التكريتي، وديع ياسين وياسين طه محمد علي: الإعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1986، ص185.

ويعتقد ان الافراد الذين يودون او يرغبون في انقاص اوزانهم لاسباب منها ما هو لتحسين الشكل الخارجي للجسم والظهور بجسم متناسق ذي قيافة مثالية،ومنها ما هو لاجل الوصول الى ناحية صحية مثالية خالية من الامراض والمشاكل الصحية،ومنها ما هو من اجل الوصول الى جسم رياضي متناسق ذي وزن مثالي لتحقيق الانجاز العالي.

2-2 - الدراسات السابقة والمثابهاة :

2-2-1- دراسة (تماضر عبد العزيز محسن،2001) ¹:

بعنوان "علاقة مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والاداء المهاري في الجمناستك"

هدفت الدراسة الى التعرف على نوع العلاقة بين ابعاد مفهوم الذات وبعض عناصر اللياقة البدنية والاداء المهاري في الجمناستك لافراد عينة البحث ،حيث بلغت عينة البحث (46) طالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد للمراحل الدراسية الثانية والثالثة والرابعة(اختصاص جمناستك) ،وتم استخدام مقياس تنسي لمفهوم الذات وبطارية اختباراللياقة البدنية التي تتكون من اختبار(ركض 50متر من البداية العالية وركض 400متر من البداية العالية والوثب العريض من الثبات والتعلق على العقلة بثني الذراعين والجلوس من الرقود على الظهر)،وقد استنتجت الباحثة عدم وجود فروق معنوية بين طالبات المراحل الدراسية الثلاث في ابعاد مفهوم الذات وفي بعض عناصر اللياقة البدنية وفي الاداء المهاري في الجمناستك.

2-2-2- دراسة (رضا حنفي احمد 1989) ² :

بعنوان "مفهوم الذات وعلاقته بالتصويب في كرة السلة لدى لاعبي بعض الاندية العربية "

¹ - محسن،تماضر عبد العزيز: (علاقة مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والاداء المهاري في الجمناستك) رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد،2001.

² - احمد،رضا حنفي (مفهوم الذات وعلاقته بالتصويب في كرة السلة لدى لاعبي بعض الاندية العربية) ،مجلة علوم وفنون الرياضة،المجلد الاول،العدد الثالث،جامعة حلوان،كلية التربية الرياضية للبنات،القاهرة،1989.

هدفت الدراسة الى ايجاد العلاقة بين ابعاد مفهوم الذات والتصويب في كرة السلة ،تم اجراء الدراسة على عينة قوامها 60 لاعب دولي يمثلون 6 اندية عربية ممن اشتركوا في البطولة العربية الرابعة في المغرب وقد استخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل التباين ودلالات الفروق بأستخدام طريقة بتوكي ومعامل الارتباط وتضمنت الاستنتاجات عدم وجود فروق دالة احصائيا بين لاعبي المستوى العالي والمتوسط والمنخفض للتصويب في ابعاد مفهوم الذات .

2-2-3- دراسة (نصير صفاء وعمار درويش 2002)¹:

"مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبي كرة اليد وكرة القدم "

هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق وتقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبي كرة اليد وكرة القدم فضلا عن التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية والبدنية للاعبين كرة اليد وكرة القدم ،استخدم الباحثان القيم الوصفية بأسلوب دراسات المقارنة وتم اختيار عينة البحث المتكونة من (30) لاعب يمثلون لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية جامعة ديالى بواقع (15) لاعب لكل فريق بالطريقة العمدية ،تم استخدام مقياس مفهوم الذات الجسمية والذي يتكون من (15) صفة وعكسها والمدرج من (7) درجات فالدرجة العالية تشير للمفهوم العالي للمقياس بينما الدرجة الواطئة تشير للمفهوم الواطئ له ومقياس اخر للذات البدنية يتكون من (26) فقرة تكون استجابة الفرد طبقا لمقياس مدرج من (5) درجات ،استنتج الباحثان وجود علاقة ايجابية بين تقدير الذات الجسمية والبدنية للاعبين كرة اليد.

2-2-4- دراسة بعنوان ² "مقارنة مؤشر كتلة الجسم والامراض ذات العلاقة بين اساتذة كلية الطب وكلية التربية في جامعة الموصل " 2004.

¹ - محمد علي ،نصير صفاء ودرويش،عمار: (مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبي كرة اليد وكرة القدم) ،مجلة ديالى الرياضية،المجلد الاول ،العدد الثاني،جامعة ديالى كلية التربية الرياضية،2004.
² -----: (مقارنة مؤشر كتلة الجسم والامراض ذات العلاقة بين اساتذة كلية الطب وكلية التربية في جامعة الموصل)،
مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ،جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية،المجلد العاشر،العدد السابع والثلاثون،لسنة 2004.

هدفت الدراسة الى مقارنة مؤشر كتلة الجسم بين اساتذة كلية الطب وكلية التربية في جامعة الموصل ثم مقارنة الامراض ذات العلاقة بين مجاميع الاوزان المصنفة حسب مؤشر كتلة الجسم وبين اساتذة كلية الطب وكلية التربية في جامعة الموصل، استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة الدراسات المسحية لملائمته لمشكلة البحث، اختيرت عينة البحث من أساتذة كليتي الطب وكان عددهم 85 وكلية التربية وعددهم 100 وتتراوح اعمارهم من(25-70)سنة من الاناث والذكور، وزعت عليهم 220 استمارة متضمنة الامراض التي لها علاقة بوزن الجسم تؤشر من قبل العينة اضافة الى قياس الطول والوزن لاستخراج مؤشر كتلة الجسم لكل فرد من العينة و اشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في نسبة السمنة لذكور الكليتين ولصالح اساتذة كلية الطب كما اظهرت وجود الفروقات في نسبة الزيادة في الوزن للاناث ولصالح كلية الطب بينما اظهرت النتائج عدم وجود فروقات ذات دلالة احصائية في نسبة الزيادة في الوزن لذكور كلا من الكليتين واوصى بضرورة اعتماد مؤشر كتلة الجسم كمقياس لمعرفة تصانيف الاوزان فضلا عن توعية المجتمع ومن ضمنهم اساتذة الكليات حول الامراض الناتجة عن زيادة الوزن والسمنة .

الباب الثالث :

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1- منهج البحث :

ان اختيار المنهج الصحيح لحل المشكلة يعتمد اساسا على طبيعتها من اجل الوصول الى الحقيقة والكشف عنها، لذا استخدم المنهج الوصفي بطريقة الدراسات الارتباطية لكونه من انسب الطرائق وايسرها لتحقيق اهداف البحث ولملائمته لمشكلة البحث .

3-2- عينة البحث :

تكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية الرياضية وتم اختيار (72) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة والرابعة يشكلن (69%) من مجتمع الاصل بعد استبعاد الطالبات المتغيرات اثناء اجراء القياسات واللواتي لم يجبن على فقرات الاستمارة فضلا عن المشاركات في المنتخبات الرياضية لكي لا تتاثر نتائج البحث لكونهن يخضعن لوحدات تدريبية اضافية، وقد اعتمد على الاسلوب العشوائي في اختيار عينة البحث ، وتم اجراء تجانس للعينة من حيث متغيرات الطول والوزن والعمر كما في جدول(1).

جدول (1) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر

المتغيرات	س/	ع±	معامل الالتواء ± 3
الطول / (سم)	163	0,32	- 0,68
الوزن / (كغم)	58,37	6,79	0,95
العمر / (شهر)	258,14	14,4	1,38

يوضح قيمة معامل الالتواء وتكون عادة محصورة بين ± 3 مما يدل على ان افراد العينة موزعين توزيعا اعتداليا أي متجانسين في المتغيرات اعلاه ، كلما كانت الدرجة الناتجة بين ± 3 كلما دل ذلك على ان الدرجات تتوزع طبيعيا وعدم وجود عيب في اختيار العينة .

3-3- أدوات البحث :

- المراجع العربية والأجنبية
- استمارة مقياس الذات الجسمية (جسمي كما أراه)
- ميزان طبي حساس لقياس الطول والوزن

- حاسبة علمية نوع كاسيو

- استمارة تفريغ البيانات

- استمارة استطلاع آراء الخبراء*

- فريق العمل المساعد*

3-4- إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1- القياسات الجسمية :

تم قياس أطوال وأوزان عينة البحث واستخراج مؤشر كتلة الجسم

باستخدام القانون التالي :

الوزن (بالكغم)

مؤشر كتلة الجسم =

مربع الطول (بالمتر)

ومن ثم صنفت العينة حسب تصنيفات الأوزان لمنظمة الصحة العالمية واستخرجت

نسبها المئوية كما يأتي:

جدول (2) النسب المئوية لمؤشر كتلة الجسم لتصنيفات الأوزان الأربعة لعينة

البحث

النسبة المئوية	الوزن الطبيعي / نسبة جيدة	زيادة في الوزن / بدين	السمنة / سمين	المجموع
% 100	%71,232	%17,808	%9,589	%100
العدد	52	13	7	72

يلاحظ من الجدول السابق ان تصنيف اقل من الطبيعي (نسبة منخفضة) والتي

تبلغ نسبتها المئوية 1,369 لطالبة واحدة فقط تعد قيمة شاذة (متطرفة) لذلك قد تم

استبعاد هذا التصنيف من الدراسة ليصبح عدد العينة (72) طالبة فقط .

* فريق العمل المساعد :

- د. غصون محمد - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى .
- م . م سوزان خليفة - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى.
- مدربة العاب- شيماء حسون - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

3-4-2- مقياس الذات الجسمية¹:

استخدم تصميم (محمد حسن علاوي) (جسمي كما أراه) لقياس مفهوم الذات الجسمية والذي يتكون من (15) صفة وعكسها ويقوم الفرد بالأجابة على المقياس والمدرج من (7) درجات (بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة- لا هذا ولا ذاك- بدرجة قليلة- بدرجة متوسطة- بدرجة كبيرة) وفقا لانطباق الصفة عليه حيث تشير الدرجة العالية الى مفهوم عالي للذات الجسمية والدرجة المنخفضة الى مفهوم واطئ لها، وبالرغم من تقنيته باستخراج الأسس العلمية للاختبار إلا أن الباحث قام بعرضه على بعض الخبراء* الذين أكدوا على صلاحيته، كما في ملحق (1).

3-5- الوسائل الإحصائية :

استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة النتائج :

- 1- الوسط الحسابي²
- 2- الانحراف المعياري
- 3- معامل الالتواء³
- 4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)⁴

¹ - علاوي، محمد حسن : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1998ص131.

* السادة الخبراء هم :

- أ.د عدنان الجبوري - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى - أختصاص طرائق تدريس .
- أ.م.د ثائر داود - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد - اختصاص اختبارات وقياس .
- أ.م.د ناظم كاظم جواد - كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى - اختصاص قياس وتقويم .
² - التكريتي، وديع ياسين والعبيدي حسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999، ص102-154.
³ - الكنانى، ممدوح عبد المنعم وعيسى عبد الله جابر : القياس والتقويم النفسي والتربوي، ط1، بيروت، مكتبة البلاد، 1995ص302.
⁴ - التكريتي، وديع ياسين والعبيدي حسن محمد : المصدر السابق، 1999، ص154.

الباب الرابع:

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1- عرض النتائج :

من خلال المعالجات الاحصائية تم الحصول على النتائج والتي يمكن ملاحظتها من النظر الى الجداول التالية:

جدول (3) يوضح قيمة معامل الارتباط ومعنوية الارتباط ومستوى الدلالة بين مؤشر كتلة الجسم والذات الجسمية لعينة البحث

المتغير	ن	ر المحسوبة	ر الجدولية	درجة الحرية ن-2	مستوى الدلالة	معنوية الارتباط
الذات الجسمية- مؤشر كتلة الجسم	72	0,3490	0,217	70	0,050	معنوي

من خلال ملاحظة جدول (3) نجد ان قيمة معامل الارتباط الكلي المحسوبة (ر) بين مؤشر كتلة الجسم والذات الجسمية والبالغ (0,3490) وعند مقارنته بقيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (70) ومستوى دلالة (0,050) نرى ان الارتباط معنوي وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغيري البحث .

جدول (4) يوضح معنوية الارتباط بين تصنيف مؤشر كتلة الجسم (نسبة جيدة) والذات الجسمية لعينة البحث

التصنيف	ن	ر المحسوبة	ر الجدولية	درجة الحرية -ن- 2	مستوى الدلالة	معنوية الارتباط
الوزن الطبيعي- نسبة جيدة	52	0,708	0,273	50	0,050	معنوي

من خلال النظر الى جدول (4) نجد ان قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة بين التصنيف الثاني لمؤشر كتلة الجسم والذات الجسمية بلغت (0,708) وعند مقارنتها مع قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0,273) عند درجة حرية (50) ومستوى دلالة (0,050) كان الارتباط معنويا أي توجد علاقة ارتباط معنوية بين متغيري البحث .

جدول (5) يوضح معنوية الارتباط بين تصنيف مؤشر كتلة الجسم (بدین) والذات الجسمية لعينة البحث

التصنيف	ن	ر المحسوبة	ر الجدولية	درجة الحرية -ن- 2	مستوى الدلالة	معنوية الارتباط
زيادة في الوزن (بدین)	13	0,239	0,553	11	0,050	غير معنوي

وعند ملاحظة جدول (5) نرى ان قيمة معامل الارتباط ظهر غير معنويا عند المقارنة بين قيمة (ر) المحسوبة والبالغة (0,239) بين التصنيف الثالث لمؤشر كتلة الجسم والذات الجسمية ، وقيمة (ر) الجدولية البالغة (0,553) عند درجة حرية

(11) ومستوى دلالة (0,050) مما يدل على انه لا توجد علاقة ارتباط بين المتغيرين لان الارتباط عشوائي .

جدول(6) يوضح معنوية الارتباط بين تصنيف مؤشر كتلة الجسم(سمين)والذات الجسمية لعينة البحث

التصنيف	ن	ر المحسوبة	ر الجدولية	درجة الحرية ن-2	مستوى الدلالة	معنوية الارتباط
السمنة (سمين)	7	0,891	0,754	5	0,050	معنوي

ومن خلال النظر الى جدول (6) نجد ان قيمة (ر) المحسوبة بين التصنيف الرابع لمؤشر كتلة الجسم والذات الجسمية قد بلغت (0,891) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0,050) وعند مقارنتها مع قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0,754) يتضح ان الارتباط معنوي أي انه توجد علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرين .

4-2- مناقشة النتائج :

يتضح لدينا من خلال جدول(3) ان عينة البحث الطالبات يمتلكن ذات جسمية ايجابية فضلا ان تصنيف الاوزان لاغلبهن والمتمثل بمؤشر كتلة الجسم يقع ضمن الوزن الطبيعي (قيمة جيدة) وهذا يدل على تمتعهن بمستوى عالي من الثقة بذواتهن الجسمية وهو احساس ايجابي يمكن للطالبة ان تستثمره حتى تحقق توافقه النفسية وادراكها الايجابي نحو ذاتها، فممارسة النشاطات الرياضية من خلال الوحدات الدراسية اليومية ولمختلف المهارات يشكل دعما ايجابيا لمستوياتهن الرياضية ويرفع من ثقتهن بانفسهن بامتلاك التصور المناسب لذواتهن الجسمية ،(ان شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته في نفسه وفي طريقة

تعامله مع الاخرين فالذين يمتلكون اتجاهات او تصورات ايجابية نحو اجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم)¹ وهذا ما يحقق فرض البحث .

ويتبين لنا من جدول(4) وجود علاقة ارتباط معنوية بين تصنيف مؤشر كتلة الجسم (نسبة جيدة - الوزن الطبيعي) والذات الجسمية والمتضمن اكثر من نصف العينة ويعزى ذلك الى المفهوم العالي للذات والذات الجسمية لافراد هذا التصنيف واللائي يتميزن بالفهم الايجابي والثقة العالية لذواتهن الجسمية وقدراتهن البدنية والمهارية التي تشكل الشخصية المميزة والوثقة من خلال المحافظة على لياقتهن البدنية والمهارية باستخدام طرق ضبط الوزن والمحافظة عليه (فتقدير الذات يرتبط ارتباطا عاليا مع الاتجاه النفسي الايجابي نحو الجسم فان الرياضي الذي لديه تصور ايجابي نحو ذاته تكون لديه ذات قوية)² تجعلهن اكثر ثقة في محيط الدراسة والبيت والمجتمع وفي ارائهن وتؤثر في مدى نجاحهن، كما ان ممارسة النشاطات الرياضية بصورة منتظمة يعتبر شيئا اساسيا لكي يصبح البدن لانقا كما يؤدي دورا مهما بالنسبة للتحكم في وزن الجسم (للعضلات دور هام في تحديد المظهر العام للجسم فنحن نتميز في السن الصغيرة بالميل الى النشاط والحركة وهذا بدوره يؤدي الى استخدامنا لعضلات الجسم المختلفة بشكل اكبر مما يؤدي الى تقوية هذه العضلات وزيادة نغمتها العضلية وبالتالي تظهر اجسامنا رشيقة ومعتدلة ولياقتنا البدنية عالية)³.

كما يتضح من جدول (5) عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين تصنيف (بدن / زيادة في الوزن) لمؤشر كتلة الجسم والذات الجسمية وسبب ذلك يعود كما يعتقد الباحث الى الادراك السلبي لمفهوم الذات والذات الجسمية بصورة خاصة فزياد الوزن لافراد هذا التصنيف من الطالبات سبب ضعفا واضحا انعكس على ثقتهن في انفسهن وباجسامهن وبقدراتهن وهذا مما يؤثر على نظرتهن لذواتهن من خلال التعامل مع الاخرين وانجاز المتطلبات البدنية والرياضية بافتقارهن الى اهم مكون

¹ - علاوي ، محمد حسن :مصدر سبق ذكره ، ص131.

² -جوارم.سيدني، وليذرمن :الشخصية السليمة، ترجمة حمدي الكربولي وموفق الحمداني، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص191.

³ - محمد نصر الدين رضوان ، ومنصور ، احمد المتولي : مصدر سبق ذكره ، 2000، ص32.

من مكونات الشخصية وهو مفهوم الذات وبعد الذات الجسمية تحديدا (فالأشخاص الذين لديهم زيادة في الوزن يظهرون افتقارا الى مفهوم الذات لعدم وجود فكرة واضحة لديهم عن انفسهم ويبدون اللامبالاة في كثير من مواقف الحياة)¹، فضلا عن ذلك فان زيادة الوزن ترجع الى عدم الموازنة في ميزان الطاقة بين الداخل والخارج بحيث يكون الفقد في الطاقة المبذولة أي عدد السرعات الحرارية المصروفة (النشاط والحركة) اقل من الطاقة الداخلة والمستهلكة (الطعام)² وهذا مما يؤدي الى تكوين المفاهيم والادراكات السلبية للذات الجسمية (فالتصور السلبي للذات يؤثر سلبا في شخصية الفرد وطموحه وبالتالي يؤثر سلبا في الاداء)³.

بيد ان علاقة الارتباط المعنوية التي ظهرت من خلال جدول (6) تدل على المفهوم العالي للذات الجسمية للطالبات في تصنيف (السمنة /سمين) وان هؤلاء الطالبات يمتلكن تصورا ايجابيا وثقة عالية باجسامهن بالرغم من تصنيفهن ضمن السمنة ويعزى ذلك الى الكتلة العضلية التي تتكون منها اجسامهن ولا يعزى الى امتلاك زيادة في حجم وعدد الخلايا الدهنية والتي تسبب السمنة، ان ممارسة النشاط البدني والحركي يعمل على تقوية العضلات والانسجة وزيادة المرونة على المفاصل وتحسين صفة التحمل وزيادة كثافة العظام والتخلص من الوزن الزائد الى جانب تطوير المدى الحركي على المفاصل، يولد تحسن فكرة الفرد ونظرة الى نفسه او ذاته وبالتالي في شعوره بالرفاهية والسعادة (فحينما تقوم بالممارسة المنتظمة للتمارين الرياضية فانك تحرق السرعات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم كما ينتج عن الطاقة الناتجة عن الاحتراق تطوير مجموعات العضلات المختلفة في الجسم وفي هذه الحالة قد يزداد الوزن، فالفرد الرياضي او العضلي اثقل وزنا من الفرد غير العضلي(السمين) ومن ثم فقد تؤدي التمرينات الى زيادة الوزن في الوقت الذي يحدث فيه التخلص من المواد الدهنية ولكن زيادة الوزن هذه قد تكون نتيجة زيادة حجم العضلات)⁴.

¹ - حمدان،ساري احمد،وسليم،نورما عبدالرزاق: اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للنشر، 2001، ص37.

² - حمدان،ساري احمد وسليم،نورما عبد الرزاق: المصدر السابق، 2001، ص112.

³ - ابو عيبة،محمد حسن: المنهج في علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1977، ص30.

⁴ - حمدان،ساري احمد،وسليم، نورما عبد الرزاق: المصدر السابق، 2001، ص46.

ولما كانت الحالة العامة لعضلات الجسم هامة جدا بالنسبة لكل فرد منا باعتبارها تلعب دورا أساسيا في تحديد المظهر الخارجي للجسم والحالة العامة للقوام ، لذا تصبح لهذه العضلات اهمية خاصة لانها تحدد نظرة الناس بالنسبة لنا وتحدد بدرجة كبيرة وجهة نظر الفرد نحو نفسه او ذاته ويتمثل ذلك في ادراك الفرد لابعاد جسمه وحالته الصحية وهو ما يطلق عليه علماء النفس الرياضي اسم مفهوم الذات الجسمية (Physical Concept) .

الباب الخامس :

5 - الاستنتاجات والتوصيات :

5-1- الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث امكن الوصول الى النتائج التالية :

- 1- ان عينة البحث من طالبات كلية التربية الرياضية يمتلكن مفهوما ايجابيا عاليا للذات الجسمية ومؤشرا ذا (نسبة جيدة ضمن الوزن الطبيعي للتصنيف).
- 2- طالبات العينة ضمن تصنيفي (السمنة) و(نسبة جيدة-الوزن الطبيعي) لمؤشركتلة الجسم لديهن ادراكا وتصورا ايجابيا للذات الجسمية وثقة كبيرة بانفسهن ،اما الوزن الزائد في تصنيف (سمين) فهو عبارة عن كتلة عضلية وليس دهون مخزونة في اجسامهن مما يزيد من الثقة وتحسنها لديهن.
- 3- ان عدم وجود علاقة ارتباط لطالبات تصنيف (بدین- زيادة في الوزن) لمؤشر كتلة الجسم يعني ان ادراكاتهن وتصوراتهن سلبية نحو انفسهن ولايملكن الثقة الكافية بذواتهن الجسمية مما يستلزم اعادة النظر في ضبط اوزانهن.

5-2- التوصيات :

يوصي الباحث بما يلي :-

- 1 - الاهتمام بالذات الجسمية لدى طالبات كلية التربية الرياضية من خلال الاهتمام بالجانب النفسي من قبل تدريسيي الكلية من اجل تعميق ثقة الطالبات بانفسهن وبقدراتهن الجسمية والبدنية.

- 2- اعتماد تصانيف الازان لمؤشر كتلة الجسم لجميع طالبات الكلية ويعتبر كتقويم مستمر ليتمكن من خلاله ضبط الوزن والمحافظة عليه.
- 3- استخدام طرائق التدريس الحديثة والتي يكون محورها الطالب وليس المدرس باعطائه الدور الاكبر في المحاضرات العملية على وجه الخصوص ليتسنى له اكتساب الخبرات المختلفة وتراكمها في مواقف التدريس التي يمر بها لتتزايد ثقته بنفسه وبقدراته الجسمية وتكوين الصور السليمة والمفاهيم الايجابية تجاه ذاته الجسمية.
- 4- القيام بدراسات اخرى مماثلة على الطلاب للتعرف على تصانيف مؤشر كتلة اجسامهم وعلى الذات الجسمية لديهم ونوع العلاقة بينهما .

المصادر

- 1- ابو عبية، محمد حسن: المنهج في علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1977.
- 2- التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999.
- 3- التكريتي، وديع ياسين وياسين طه محمد علي: الاعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1986.
- 4- جبريل، موسى عبد الخالق: تقدير الذات والتكيف المدرسي لدى الطلاب الذكور، العدد 1، المجلة العربية لبحوث التعليم العالي، دمشق، 1984.
- 5- جوارم سيدني و لنذرمن: الشخصية السليمة، ترجمة حمدلي الكربولي وموفق الحمداني، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- 6- حسين وطالب ناصر: دراسة مقارنة في مفهوم الذات بين البنين فاقد الاب واقرانهم الذين يعيشون مع ابنائهم، رسالة ماجستير غير منشورة كلية الاداب، جامعة بغداد، 2001.

- 7- حسين، محمود: مفهوم الذات وعلاقته بالكفاية والتحصيل الدراسي والتخصص في المرحلة الاعدادية، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد 216، السنة الخامسة، مكتب التربية العربي لدول الخليج العربي، الرياض، 1985.
- 8- حمدان، ساري احمد وسليم، نورما عبد الرزاق: اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للنشر، 2001.
- 9- راتب، اسامة كامل: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة، دار الفكر، 1990.
- 10- رضا، حنفي احمد: مفهوم الذات وعلاقته بالتصويب في كرة السلة لدى لاعبي بعض الاندية العربية، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الاول، العدد الثالث، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، 1989.
- 11- رضوان، محمد نصرالدين، ومنصور، احمد المتولي: اللياقة البدنية للجميع، ط1، 2000.
- 12- سلامة، بهاء الدين ابراهيم: الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، 2002.
- 13- صالح، قاسم حسين: الشخصية بين التنظيم والقياس، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1989.
- 14- عبد الحميد، كمال وحسين، محمد صبحي: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 1997.
- 15- عبد الفتاح، ابو العلا احمد وحسانين، محمد صبحي: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 16- علاوي، محمد حسن: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1998.
- 17- غنيم، سيد محمد: النمو النفسي من الطفل الى الراشد، مجلة عالم الفكر، المجلد السابع، العدد الثالث، الكويت، وزارة الاعلام، 1976.
- 18- فرج، الين وديع: اللياقة الطريق للحياة الصحية، منشأة المعارف بالاسكندرية.

19- قاسم ،حسن حسين:الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية،عمان،دار الفكر للطباعة ،1998.

20- القنواني ،حامد واخرون :مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق المهني لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية،بحث منشور،جامعة الزقازيق،1985.

21- كاظم ،علي مهدي:بناء مقياس مقنن لمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية ،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الاولى،جامعة بغداد،1990.

22- الكناي .ممدوح عبد المنعم وعيسى، عبد الله جابر:القياس والتقويم النفسي والتربوي،ط1 ،بيروت،مكتبة البلاد،1995.

23- محسن ،تماضر عبد العزيز: علاقة مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والاداء المهاري في الجمناستك ،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،2001.

24- محمد علي ،نصير صفاء ودرويش عمار:مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبي كرة اليد وكرة القدم،مجلة ديالى الرياضية،المجلد الثاني،العدد الثاني،جامعة ديالى،كلية التربية الرياضية ،2004.

25- ----- :مقارنة مؤشر كتلة الجسم والامراض ذات العلاقة بين اساتذة كلية الطب وكلية التربية في جامعة الموصل ،مجلة الرافدين للعلوم الرياضية،جامعة الموصل،كلية التربية الرياضية،المجلد العاشر،العدد السابع والثلاثون،2004.

26- ملحم ،عائد فضل :الطب الرياضي والفسولوجي،مشكلات وقضايا معاصرة،دار الكندي للنشر،الاردن،ط1 ، 1999.

27Petrovsky,A,V,&Yaroshevsky,M,C,Aconcisher,Psychology Dictionary,Moscow Progress Publisher.

28Gratty,B,Vaink, K,&The Syperior Athletec Psychology ,London The Macmillan Company,1970.

(جسمي كما أراه)

مقياس الذات الجسمية (لمحمد حسن علاوي)

الصفات	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا هذا ولاذاك	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	الصفات
قصير	3	2	1	0	1	2	3	طويل
مناسب	3	2	1	0	1	2	3	غير مناسب
ضعيف التحمل	3	2	1	0	1	2	3	قوي التحمل
جذاب	3	2	1	0	1	2	3	غير جذاب
غير مرن	3	2	1	0	1	2	3	مرن
نحيل	3	2	1	0	1	2	3	عضلي
غير رشيق	3	2	1	0	1	2	3	رشيق
نشيط	3	2	1	0	1	2	3	كسول
لا يتحمل المقاومة	3	2	1	0	1	2	3	يتحمل المقاومة
مترهل	3	2	1	0	1	2	3	غير مترهل
جميل	3	2	1	0	1	2	3	قبيح
قوي	3	2	1	0	1	2	3	ضعيف
معتدل	3	2	1	0	1	2	3	غير معتدل
صغير	3	2	1	0	1	2	3	كبير
هاديء	3	2	1	0	1	2	3	مضطرب

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

استطلاع آراء الخبراء

الاستاذ الخبير المحترم

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم
(علاقة مؤشر كتلة الجسم بمفهوم الذات الجسمية) على طالبات كلية التربية
الرياضية - جامعة ديالى .

وسوف يتم استخدام المقياس المصمم من قبل (محمد حسن علاوي)
عنوانه (جسيمي كما أراه) ، لذا يرجى إبداء رأيكم حول صلاحية هذا
المقياس لاستخدامه على هذه العينة .

شاكرين تعاونكم معنا

الباحثة

جنان حسين علي

بسم الله الرحمن الرحيم

الطالبة العزيزة

يتضمن المقياس الذي بين يديك صفات تتعلق بمفهوم الذات الجسمية ، المطلوب منك التعرف على مدى انطباق هذه الصفات عليك بوضع اشارة (O) حول الرقم القريب من الصفة التي تنطبق عليك . علماً ان هذه الاجابات ستكون لغرض البحث العلمي فقط .
شاكرين تعاونكم معنا مع التقدير

الباحثة

جنأُ حسير علي

جسمي كما أراه

الصفات	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا هذا ولا ذلك	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	الصفات
قصير	٣	٢	١	٠	١	٢	٣	طويل
مناسب	٣	٢	١	٠	١	٢	٣	غير مناسب
ضعيف التحمل	٣	٢	١	٠	١	٢	٣	قوي التحمل
جذاب	٣	٢	١	٠	١	٢	٣	غير جذاب
غير مرن	٣	٢	١	٠	١	٢	٣	مرن
نحيل	٣	٢	١	٠	١	٢	٣	عضلي
غير رشيق	٣	٢	١	٠	١	٢	٣	رشيق
نشيط	٣	٢	١	٠	١	٢	٣	كسول
لا يتحمل المقاومة	٣	٢	١	٠	١	٢	٣	يتحمل المقاومة
مذهل	٣	٢	١	٠	١	٢	٣	غير مذهل
جميل	٣	٢	١	٠	١	٢	٣	قبيح
قوي	٣	٢	١	٠	١	٢	٣	ضعيف
معتدل	٣	٢	١	٠	١	٢	٣	غير معتدل
صغير	٣	٢	١	٠	١	٢	٣	كبير
هادي ء	٣	٢	١	٠	١	٢	٣	مضطرب