

## تقدير الذات البدني وعلاقته بأداء الوثب الطويل للاعبين منتخب الشباب بالعاب القوى

م.د . عذراء عدنان محمود

### ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على مستوى تقدير الذات البدني للاعبين الشباب لفعالية الوثب الطويل. والتعرف على مستوى انجاز الوثب الطويل للاعبين الشباب . وكذلك معرفة علاقة الارتباط بين تقدير الذات البدني ومستوى انجاز فعالية الوثب الطويل لدى عينة البحث. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته مشكلة البحث ، وقد تم اختيار العينة من اللاعبين الشباب للمنتخب الوطني بفعالية الوثب الطويل والبالغ عددهم (١٢) لاعبا وبالطريقة العمدية . واستخدمت الباحثة استمارة استبانة : ( مقياس الذات البدني ) واختبار الوثب الطويل وبعد الحصول على البيانات عولجت إحصائيا ، فكانت أهم الاستنتاجات التي ظهرت في البحث هي هناك علاقة ارتباط معنوية موجبة بين تقدير الذات البدنية وأداء الوثب الطويل . أما أهم التوصيات هي : ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي من قبل المدربين اتجاه اللاعبين ومنها تقدير الذات لما لها تأثير كبير في نفسية اللاعبين . وضرورة وضع مختص نفسي لجميع الفرق الرياضية .

### Abstract

The aim of the research is to identify the level of self-esteem of the young players for long jump efficiency. And to identify the level of achievement of the long jump for young players. The researcher also used the descriptive approach to suitability of the research problem. The sample was chosen from the young players of the national team with the long jump efficiency of 12 players in a deliberate manner. The researcher used a questionnaire questionnaire (physical self-scale) and long jump test and after obtaining the data was treated statistically, the most important conclusions that emerged in the research is a positive correlation between physical self-esteem and long jump performance. The most important recommendations are: the need to pay attention to the psychological preparation by the coaches towards the players, including self-esteem

because it has a significant impact on the psychology of players. And the need to develop a psychologist for all sports teams.

#### ١ مقدمة البحث وأهميته :

إن عملية إعداد اللاعبين في تطور مستمر ولا يكتفي بتدريبهم بدنيا أو مهارية فقط بل تعدى ذلك إلى الدور النفسي المهم لفصل شخصيتهم وبناءها بناء صحيح لخلق جيل من اللاعبين المتزن . وان الجانب البدني والنفسي هو من المتطلبات الأساسية في أي لعبة من الألعاب الرياضية لا تختلف عن لاعب الوثب الطويل .

ان تقدير الذات يعتبر متغير هام لفهم الشخصية والسلوك لا يمكن الاستغناء عنه بأي شكل من الأشكال لأنه المكون الذي يفهم الفرد نفسه ويستطيع التأثير بشخصيته وهي استجابات الفرد نحو نفسه لذلك إن اللاعب كلما ازداد عنده تقدير الذات زادت الثقة بنفسه .

وان فعالية الوثب الطويل من الفعاليات التي تحتاج من اللاعب المهارة العالية وتعد الحاجة إلى تقدير الذات من الأمور المهمة التي تجعل من اللاعب يجتاز الفعالية ويرقم قياسي إذ كلما كان تقديره لذاته مرتفع كان الهدف أسهل وكلما كان تقديره لذاته ضعيف كان الوصول إلى الهدف صعب جدا وبالتالي عدم تحقيقه الأرقام القياسية المطلوبة .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في تقدير الذات للاعبين الشباب في فعالية الوثب الطويل للحصول على نتائج مرضية بالمستقبل .

#### ١-٢ مشكلة البحث :

من خلال بحثي هذا قمت باستطلاع الآراء والاستكشافات فوجدت أن اغلب اللاعبين الذين يفتقرون للعامل النفسي وتقدير الذات يسبب لهم إرباك في الحصول على النتائج المرضية لذلك جاء هنا دور الطاقم التدريبي في تحفيز اللاعبين إلى الجانب البدني والنفسي بالإضافة إلى المهاري فكلما استطاع المدرب من تحفيز اللاعبين الشباب في بث الروح الرياضية المرتفعة وتشجيعهم في رفع تقدير الذات مما يجعل النتائج مرضية وجيدة لذلك عمدت الباحثة في الخوض بهذا المضمار لمعرفة النتائج الحاصلة بعد الانتهاء من البحث .

#### ١-٣ أهداف البحث :

١- التعرف على مستوى تقدير الذات البدني للاعبين الشباب لفعالية الوثب الطويل .

٢- التعرف على مستوى انجاز الوثب الطويل للاعبين الشباب .

٣- معرفة علاقة الارتباط بين تقدير الذات البدني ومستوى انجاز فعالية الوثب الطويل لدى عينة البحث

١-٤ فرض البحث :

١- هناك علاقة ارتباط معنوية بين مستوى تقدير الذات البدني ومستوى أداء فعالية الوثب الطويل .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي منتخب الشباب لفعالية الوثب الطويل .

١-٥-٢ المجال الزمني : ٢ / ٢ / ٢٠١٧ ولغاية ٢ / ٤ / ٢٠١٧

١-٣-٥ المجال المكاني : المركز التدريبي التابع للاتحاد العراقي المركزي لألعاب القوى في منطقة البياع ( بغداد / الكرخ ) .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

إن الخطوة الأولى التي يخطيها الباحث هو اختيار المنهج . فقررت الباحثة اختيار المنهج الوصفي لملائمته مشكلة البحث .

٣-٢ عينة البحث :

تم اختيار العينة جميع اللاعبين الشباب للمنتخب الوطني بفعالية الوثب الطويل والبالغ عددهم (١٢) لاعبا وبالطريقة العمدية .

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

١- المصادر العربية والأجنبية .

٢- الاختبار والقياس .

٣- استمارة استبانته ( تقدير الذات البدنية ) .

٤- شريط قياس معدني بالأمتار .

٣-٤ إجراءات البحث :

٣-٤-١ استمارة استبانته : ( مقياس الذات البدني )

أعدة من قبل ( محمد حسن علاوي وعصام الهلالي ) يتكون المقياس من ٢٦ عبارة موزعة على الصفات البدنية وكالاتي :

- (٤) عبارات لصفة الرشاقة ، ٤ للقوة المميزة بالسرعة ، ٤ للسرعة الحركية ) .
- (٣) عبارات لصفة تحمل القوة ، ٣ عبارات لصفة التحمل الدوري التنفسي ) .
- (٢) عبارة لصفة المرونة و٢ لصفة السرعة و٢ لصفة الاستجابة والتوازن ) .
- (١) عبارة لصفة القوة العظمى و١ عبارة لصفة سرعة الانتقال ) .
- يصلح تطبيقه لكلا الجنسين ابتداءً من عمر ١٥ سنة فما فوق .
- يتكون المقياس من ٢٦ عبارة وعند الإجابة عليها يطبق المقياس تدريجياً ٥ تدريجات : ابدأ ، نادراً ، أحياناً ، غالباً ، دائماً . أوزان العبارات الايجابية بالتدرج ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ) وأوزان العبارات السلبية ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ )
- التصحيح : يتكون المقياس من ١٥ عبارة ايجابية ، ١١ عبارة سلبية ، وأرقام العبارات الايجابية كما يلي : ( ١ ، ٥ ، ٩ ، ٨ ، ١٠ ، ١١ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٦ )
- وأوزان العبارات السلبية ( ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٧ ، ٦ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٤ )
- والدرجة النهائية هي مجموع درجات جميع العبارات الايجابية والسلبية (٢٦) عبارة .
- ٣-٤-٢ اختبار الوثب الطويل : (علي عبد العظيم ، ٢٠١٤ ، ٩٩)
- اسم الاختبار : الوثب الطويل
- الغرض من الاختبار : قياس المسافة والأداء الفني
- أدوات الاختبار : يعتمد اللاعب للركض مسافة (٤٥) م تقريباً وهي مسافة الاقتراب ثم يقوم بالارتقاء على إن لا يتجاوز لوح الارتقاء، ويحاول القفز لأطول مسافة ممكنة .
- تعليمات الاختبار :
- ١- أن لا يتجاوز المختبر لوح الارتقاء .
- ٢- الهبوط بالقدمين .
- ٣- تقاس مسافة الوثب بين لوح الارتقاء إلى اقرب اثر إلى لوح الارتقاء تركه اللاعب بأي جزء من جسمه في الحفرة .
- ٤- لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل الأفضل .
- التسجيل = تقاس المسافة بالمتر وأجزاءه .
- ٣-٥ التجربة الاستطلاعية :
- تم إجرائها في يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٢/٢ في الملاعب الخارجية للمركز التدريبي لألعاب القوى في تمام الساعة الرابعة عصراً على ٣ لاعبين من ضمن عينة البحث .

٣-٦ التجربة الرئيسية :

تم إجراؤها في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/٢/٧ وعلى الملاعب الخارجية للمركز التدريبي لألعاب القوى التابع للاتحاد العراقي المركزي . إذ عمدت الباحثة لشرح استمارة الاستبانة ثم توزيعها على اللاعبين وبعد اكتمال الإجابة على جميع فقرات الاستبانة الخاصة بتقدير الذات البدني ، تم جمع الاستمارات .

ثم عمدت الباحثة لإجراء اختبار أداء فعالية الوثب الطويل وإعطاء ثلاث محاولات لكل لاعب واختيار المحاولة الأفضل .

٧ الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss.

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل علاقة الارتباط بين تقدير الذات البدني وأداء الوثب الطويل .

جدول (١)

يبين معامل الارتباط البسيط بين تقدير الذات البدني وأداء الوثب الطويل

المتغيرات	وحدة القياس	وسط حسابي	انحراف معياري	معامل الارتباط البسيط	الجدولية	دلالة الفروق
تقدير الذات البدني	درجة	١٢١,٣٣٣	٤,٢٧١	٠,٩٥٧	٠,٤٧٦	معنوي
أداء الوثب الطويل	متر	٦,٢٧٥	٠,٧٢٣			

تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ١١

من جدول (١) يبين إن الوسط الحسابي لتقدير الذات البدني يبلغ ( ١٢١,٣٣٣ ) وانحراف معياري ( ٤,٢٧١ ) ، ويبلغ الوسط الحسابي لأداء الوثب الطويل ( ٦,٢٧٥ ) وانحراف معياري ( ٠,٧٢٣ ) ، ويبلغ معامل الارتباط البسيط بين تقدير الذات البدني وأداء الوثب الطويل ( ٠,٩٥٧ ) وهو أكبر من الجدولية البالغة ( ٠,٤٧٦ ) ، تحت مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) ودرجة حرية (١١) وهذا يدل على معنوية الفروق .

كلما ارتفع مستوى تقدير الذات البدني كلما كانت قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة ايجابية ويستطيع تقدير نقاط القوة والضعف لديه بما يخدم ويعزز قدراته الشخصية وثقته بالنفس.

إي كلما زاد مفهوم تقدير الذات عند اللاعب وتمكن من التنبؤ لقدرته الرياضية فيتمكن من تحقيق الأداء الرياضي كما حدث في اختبار الوثب الطويل الذي حقق اللاعبون انجاز واضح وذلك تقديرا لذاتهم البدني .

وظهرت معنوية الفروق في معامل الارتباط البسيط بين تقدير الذات البدني وأداء الوثب الطويل حيث أن الرياضي الذي لديه مفهوم ايجابي عن ذاته يتسم بالثقة الواضحة في نفسه وقدراته ومهاراته ، كما انه يتقبل النقد من مدربه ولديه واقعية عالية للتفوق والانجاز ويستطيع اتخاذ القرار المناسب بسرعة وسهولة . (تيمور احمد ، ١٩٩٠ ، ٤٥ )

إن تقدير الذات عبارة عن خبرة الفرد الذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقدير اللفظي أو التعبير عنها بالسلوك الظاهري إي هو التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه . ( جويده اوليسير ، ١٩٩٤ ، ٣٧ )

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

##### ١-٥ الاستنتاجات :

- ١- أظهرت النتائج إن اللاعبين يمتلكون تقدير ذات بدنية عالية .
- ٢- أظهرت النتائج إن اللاعبين تمكنوا من انجاز فعالية الوثب الطويل بفاعلية ممتازة .
- ٣- هناك علاقة ارتباط معنوية موجبة بين تقدير الذات البدنية وأداء الوثب الطويل .

##### ٥-٢ التوصيات :

- ١- ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي من قبل المدربين اتجاه اللاعبين ومنها تقدير الذات لما لها تأثير كبير في نفسية اللاعبين .
- ٢- ضرورة وضع مختص نفسي لجميع الفرق الرياضية .
- ٣- إجراء دراسات مشابهة على علاقة الذات البدنية واللاعب أخرى ومهارات أخرى وأعمار مختلفة .

#### المصادر

١. الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المؤتمر الثالث لعلم النفس ، سنة ١٩٨٧ .
٢. تيمور احمد راغب ؛ الفروق في مفهوم الذات لدى لاعبي كرة الطائرة طبقا لمتغيرات الجنس والمستوى الرياضي وبعض السمات الشخصية ؛ ( أطروحة دكتوراه ) ، جامعة عين شمس ، مصر ، ١٩٩٠ .

٣. جويذة اوليسير ؛ دور العولمة السلوكية والمعرفية في ظهور السلوك الناضج ، رسالة ماجستير ، معهد علم النفس وعلوم التربية جامعة الجزائر ، سنة ١٩٩٤ .
٤. عادل عبد البصير علي ، الميكانيكا الحيوية ، ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ) .
٥. علي عبد العظيم حمزة ؛ تأثير برنامج تدريبي على وفق القوى الداخلية والخارجية في تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية المؤثرة في انجاز لاعبي الوثب الطويل ، أطروحة دكتوراه ، الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٤ .
٦. قاسم حسن حسين ؛ موسوعة الميدان والمضمار جري - موانع حواجز - قفز - وثب - رمي - قذف - العاب مركبة ، (الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ) .
٧. محمد عثمان ؛ موسوعة العاب القوى ، ط١ ( الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠ ) .

Dcraitty Bandura , A;self-EFFiciency mechanism in Human

Psychologist ,voj2 ,No2,1982

### ملحق (١)

#### مقياس تقدير الذات البدني

ت	الجملة	أبدأ	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
١	استطيع غالبا القفز لارتفاع كبير					
٢	عندما أتدرب بالأثقال لا استطيع أن اكرر التمرين عدة مرات					
٣	لا استطيع الوثب للأمام لمسافة كبيرة					
٤	اشعر بالضعف في عضلات الرجلين					
٥	أنا لاعب سريع الحركة					
٦	أستطيع أن أغير أوضاع جسمي تبعا لمواقف اللعب					
٧	أثناء اشتراكي في المسابقات أتمنى ان تنتهي					

					بسرعة لأنني اشعر بتعب
٨					يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد
٩					يصعب علي الاحتفاظ بتوازني
١٠					استطيع أن أغير اتجاهات جسمي بسهولة أثناء اللعب
١١					أؤدي معظم المهارات بسرعة
١٢					هناك بعض الحركات لا أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة
١٣					استطيع أن أتدرب بالانتقال لمدة طويلة
١٤					اسبق معظم زملاء في السباق
١٥					عندما أتدرب بالانتقال اشعر بتعب السريع
١٦					أتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب
١٧					عندما أتعرض للسقوط استطيع أن أغير وضع جسمي لامتناس الصدمة حتى لا أصاب
١٨					في المسابقات اشعر بالرغبة في التوقف من اللعب لبضع ثواني لالتقاط أنفاسي
١٩					أتميز بخفة الحركة
٢٠					أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع
٢١					استطيع أن أغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة
٢٢					اشعر بأنني أفضل من يؤدي تدريبات الانتقال التي تتسم بالسرعة
٢٣					لا أتمكن من أداء المنافسات حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط
٢٤					بطؤ تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي
٢٥					استطيع أداء اكبر عدد من المرات عندما أتدرب بثقل معين في زمن محدد
٢٦					استطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا اسقط



