

مفهوم الذات الجسمية والقلق من السباحة وعلاقتها بمستوي الأداء المهاري لطلاب كلية التربية الرياضية

د. أحمد عيد عدلي *

١/١ المقدمة والأهمية :

تعتبر السباحة من الرياضات النادرة في المجتمع المصري وخاصة لعامة الناس ، ولذلك تجد أن هناك في الغالب حالات خوف من الإقدام علي تعلم السباحة في مختلف الأعمار سواء كان هذا في السن الصغير أو السن الكبير وذلك نتيجة العديد من العوامل يأتي في مقدمتها عدم توافر حمامات السباحة وخاصة في الأقاليم المصرية ، وحتى إن توفرت فتكون قليلة بشكل لا يسمح باشتراك جميع الأشخاص في التعلم فيها.

أما العامل الآخر فهو عدم نشر ثقافة رياضة السباحة في هذه المجتمعات ، وتقتصر ممارسة السباحة علي أعضاء الأندية الكبرى.

أما بالنسبة لمفهوم الذات الجسمية فهي قدرة الفرد علي معرفة جسمه وإمكاناته.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف علي العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية وعلاقته بالاتجاه نحو تعلم السباحة.

٢/١ مشكلة البحث :

عندما يلتحق طلاب كلية التربية الرياضية بالفرقة الأولى نجد أن غالبية الطلاب لا يجيدون السباحة بل ولا يعرفون عنها شيء بل وتصل النسبة أحياناً إلي ٩٠% من إجمالي الطلاب وكما سبق أن ذكرنا قد يكون هذا العدد الكبير ناتجاً عن العديد من العوامل والتي يأتي في مقدمتها عدم انتشار ثقافة السباحة في بيئة الطلاب المجتمعية .

وعند الدخول في بداية محاضرات تعلم السباحة نجد أن هناك العديد من الطلاب لا يوجد لديهم ثقة في قدراتهم الجسدية في التعلم .

فمنهم من يري أنه قصير القامة لا يستطيع التعلم لهذه الأسباب ومنهم من يري انه طويل القامة وهذا يساعده علي تعلم السباحة وقد يكون الإجابة صحيحة أو خاطئة ، وهناك بعض الطلاب علي

اعتقاد أن قدراتهم الجسدية هي السبب الرئيسي التي سوف تجعلهم يجيدوا السباحة بسرعة عن أقرانهم.

أما من ناحية أخرى تكمن مشكلة البحث أيضاً في أن هناك قلق (خوف) نحو السباحة تجعل الطلاب غير راغبين علي الإقدام نحو تعلم السباحة والعزوف عنها ، وعلي الجانب الآخر هناك طلاب تكون لديهم اتجاهات ايجابية نحو تعلم السباحة ودور البحث هنا هو التعرف علي هذه الاتجاهات .

ومن هنا تكمن مشكلة البحث في الإجابة علي التساؤل التالي .

هل هناك علاقة بين مفهوم الذات الجسمية وتأثيره علي قلق الطلاب نحو تعلم السباحة؟

٣/١ أهداف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي:

- ١- العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية ومستوي الأداء المهاري للسباحة .
- ٢- العلاقة بين القلق من السباحة ومستوي الأداء المهاري للسباحة .
- ٣- العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية والقلق من السباحة.
- ٤- التنبؤ بمتغيرات البحث (تقدير الذات الجسمية ، القلق من السباحة ، المستوي المهاري) كل منهم بدلالة الآخر .

٤/١ تساؤلات البحث:

- ١- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين مفهوم الذات الجسمية ومستوي الأداء المهاري للسباحة .
- ٢- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين القلق ومستوي الأداء المهاري لطلاب كلية التربية الرياضية؟
- ٣- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات الجسمية والقلق من السباحة .
- ٤- ما هو النموذج الإحصائي للتنبؤ بمتغيرات البحث (تقدير الذات الجسمية ، القلق من السباحة ، المستوي المهاري) كل منهم بدلالة الآخر؟

٥/١ مصطلحات البحث:

- مفهوم الذات الجسمية : (أحدى الأبعاد الهامة لمفهوم الذات وشخصية الفرد ، وتمثل مؤشراً هاماً لجوانب مختلفة لشخصيته ، وأن شعور الفرد بأن جسمه كبير أم صغير ، جذاب أم غير جذاب ،

قوي أو ضعيف ، قد يفيد كثيراً في التعرف على مفهومه لذاته والتعرف على نمط سلوكه تجاه الآخرين ، ويرتبط بثقته في نفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به . (٨ : ٢١٩)

- القلق : الخوف من خطر أو عقاب يحتمل أن يحدث لكنه غير مؤكد الحدوث. (١ : ١٦٨)

- القلق من السباحة : هي حالة من التوتر وعدم الاستقرار وضعف القدرة علي التركيز تنتاب الشخص بمجرد رؤية حمام السباحة وهي بالتالي تنعكس علي مستواه وقدرته علي التعلم.

٦/١ الدراسات النظرية والدراسات المشابهة والمرتبطة

* الدراسات النظرية :

مفهوم الذات

يعد مفهوم الذات (النفس) حجر الأساس في بناء الشخصية لما له من أهمية خاصة في فهم ديناميكية الشخص وتوافقه النفسي، فهو الذي يجعل الأفراد يختلفون فيما بينهم ويجعلهم منفردين في نظرتهم للعالم الذي حولهم. (٣ : ٩٨)

وأن شخصية الفرد تنمو علي عدة مراحل أولها مرحلة الرضاعة فأول ظهور لمفهوم الذات لدي الطفل يأتي من خلال تفاعله مع بيئته فضلاً عن الإحساس بالذات الجسمية التي تنمو من الإحساسات العضوية التي تترك أثارها في نفسه وطريقته المميزة لإدراك جسمه . (٥ : ٩١)

وفي مرحلة الشباب يتصف الفرد بالاستقرار واتخاذ القرارات حول الدين والسياسة في مختلف مجالات الحياة لتصبح جميعها جزءاً من مفهوم الذات . (٧ : ٦٠٧)

الذات الجسمية

وتعني اتجاهات الفرد نحو جسمه ، ويعد ذلك مؤشراً هاماً لجوانب مختلفة من شخصية الفرد نتيجة شعوره بأن جسمه كبيراً أو صغيراً بديناً أو نحيفاً .ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات أو تصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقدير ذاتهم لا سيما يكونوا أكثر اجتماعية وألفه مع الآخرين وأكثر ذكاء وأكثر قدرة علي تحمل المسؤولية وذلك بعكس الأفراد الذين لديهم تصورات سلبية ن أجسامهم. (٧ : ٦٢٣)

- مفهوم الذات في الرياضة

إن من أهم الدوافع البشرية الاجتماعية والشخصية التي تسود كل البشر هي دافع الإعتبار فما من إنسان الا ويهمة أن يكون له أعتباره الشخصي بين الأفراد ، كما لا يهناؤ الفرد ولا يهدأ حتي يكون

محترماً في أعين الناس ، ودراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة للنشاط ومنها الرياضي . اذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس ، فالكشف عن السمات المميزة للرياضي والتعرف علي السلبى والايجابى منها يفيد في تطور مستوي الأداء . (٢ : ٢٤)

ويشير كراتي Cratty إلي أن مستقبل تطوير الأداء المهاري يعتمد حالياً علي زيادة الإهتمام بالجوانب النفسية ، ويعد (مفهوم الذات) إتجاه يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبراته الشخصية ، أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها علي نحو انفعالي. (١٤ : ٢١٧)

وأن تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل الإنجاز والتفوق. (١٣ : ١٢٢)

٢ - القلق

- مفهوم القلق

القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد شيء ينبعث من داخله ، ويعتبر القلق احد أهم أنواع الانفعالات ويرتبط الخوف مع القلق في أنهما أحد العوامل المؤثرة في طرق أداء الفرد في أي عمل كان.

ويري مفتي إبراهيم (٢٠٠١) أن القلق(خبرة عنيفة من الخوف والتوجس يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله). (١١ : ٢٤٣)

ويعد القلق من أهم الحالات النفسية التي تؤثر على مستوى الأداء الرياضي ، وقد يكون له تأثير ايجابى أو سلبى على الأداء الرياضي والأمر يتوقف على درجته لدى اللاعب ،وتتميز استجابات القلق بالتوتر وعدم الاستقرار وسرعة النبض وخفقان القلب وزيادة معدل العرق وتهدف المصاحبات الفسيولوجية والبيولوجية له إلى تعبئة إمكانات جسم الفرد للدفاع . (١٢ : ٢٤٤)

وهنا يجب أن نشير إلى ملاحظة مهمة جداً هو أن على المدربين والعاملين في المجال الرياضي أن لا يقعوا في خطأ كبير وهذا الخطأ هو أن لا يتعامل المدرب مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة المباريات وتأنبيهم والإكثار من اللوم عليهم بسبب فشلهم في تنفيذ الواجبات التي طلبها منهم، وإنما تعزيز الثقة باللعبين وتشجيعهم وتحويل مصادر القلق من قلق معسراً إلى قلق ميسر .

(٩ : ١١٣)

- أنواع القلق

قام فرويد بالتمييز بين نوعين من القلق وهم (القلق الموضوعي ، القلق العصبي) كالتالي :

أ- القلق الموضوعي : هو رد فعل لخطر خارجي معروف ، أي أن القلق يكمن في العالم الخارجي وهو قلق محدد قبلاً (قلق اللاعب علي المنافسة الرياضية)

ب- القلق العصبي: هو خوف غامض غير مفهوم ولا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه إذ انه رد فعل لخطر غريزي داخلي. (١٠ : ٢٥٣)

* الدراسات المشابهة

١- علي صالح مهدي التميمي ٢٠١١ (٦)

قوة الأنا وعلاقتها بمفهوم الذات الجسمية لدي لاعبي منتخبات جامعة الموصل

وكان الهدف من الرسالة هو التعرف علي الأنا الأعلى وعلاقتها بمفهوم الذات الجسمية ، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث علي ٦٤٤ لاعبا ، وتم استخدام مقياس قوة الأنا ومقياس مفهوم الذات الجسمية الذي أعدته (محمد حسن علاوي ١٩٩٨م). وكانت أهم النتائج اتسام لاعبو منتخبات جامعة الموصل بمستوي مرتفع من مفهوم الذات الجسمية ، وأنه توجد علاقة إرتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين كل من قوة الأنا ومفهوم الذات الجسمية لدي لاعبي منتخبات جامعة الموصل.

٢- رنا تركي ، ميادة تحسين ٢٠٠٩ (٤)

القلق وعلاقته بمستوى إنجاز مهارة القفزة المتكورة على حسان القفز

ويهدف البحث إلى التعرف على علاقة القلق بالإنجاز لمهارة القفزة المتكورة على حسان القفز ، وتم استخدام المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث علي ١٤ طالبة وتم استخدام مقياس القلق في التقويم السلبي ، مقياس القلق الرياضي ، مقياس الإنجاز ، وكانت أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود علاقة إرتباط معنوية بين مقياس القلق العام والإنجاز ، بالإضافة إلي وجود تأثير لمقياس القلق العام على مستوى الطالبات .

٧/١ إجراءات البحث:-

- ١- منهج البحث:- استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته مع طبيعة إجراءات البحث .
- ٢- عينة البحث :- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الأولى لكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها حيث بلغ الحجم الإجمالي لعينة البحث الأساسية ١٢٩ طالب وبلغ حجم العينة الاستطلاعية ٢٠ طالب وبذلك بلغ الحجم الإجمالي لعينة البحث ١٤٩ طالب.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

ومعامل التقلطح لعينة البحث في متغيرات (السن والطول والوزن)

المتغيرات	وسيلة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح
السن	سنة	١٨.٣٧٢١	١٨.٠٠٠٠	٠.٥٨٧٢٣	١.١	٠.٥٨٢
الطول	سنتيمتر	١٧٥.٧٨٢٩	١٧٥.٠٠٠٠	٦.٣٠٤٧١	٠.٤٣٨	٠.٦٥٨
الوزن	كجم	٧٢.١٥٥	٧٢.٠٠٠٠	٩.٤٠٦١٦	٠.٤٧	٠.١٨٣

يوضح الجدول رقم (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء ومعامل التقلطح لعينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن حيث تراوح معامل الالتواء لهذه المتغيرات بين ± 3 مما يدل على تجانس عينة البحث .

٣- وسائل جمع البيانات :

- مقياس تقدير الذات الجسمية إعداد محمد حسن علاوي ١٩٩٨ (٩)
- مقياس القلق من السباحة إعداد محمد حسن علاوي ١٩٩٨ (٩)
- اختبار تقييم المستوي المهاري لسباحة الزحف علي البطن لديفيد توماس
- أدوات خاصة بالقياسات الانثروبومترية والبدنية (رستاميتز - ميزان طبي)

٤ - خطوات إجراء البحث:

في محاولة العمل علي تحقيق هدف البحث وإستخلاصاً من الدراسات السابقة في مجال علم النفس الرياضي تمكن الباحث من تحديد خطوات إجراء البحث كما يلي :

قام الباحث بعد مرور شهرين من بدء الدراسة بتطبيق البحث بحيث يكون الطلاب قد أخذوا فكرة وبداية عن سباحة الزحف علي البطن لكي يتضح سلوكهم في القلق من السباحة وأيضاً مفهوم الذات الجسمية ثم قام الباحث بتطبيق استمارة تقدير الذات الجسمية بعد تعديل عنوانها ليناسب الطلاب لتصبح (جسمي كما أراه) واستمارة القلق من السباحة وذلك بعد تعديل عنوانها للطلاب لكي تصبح (قائمة الاتجاه نحو السباحة) بالإضافة إلي تقييم المستوي المهاري للطلاب في سباحة الزحف علي البطن باستخدام استمارة ديفد توماس .

** الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق المقياس (الذات الجسمية ، القلق من السباحة)علي عدد ٢٠ طالب من نفس مجتمع البحث و ذلك للتأكد من المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة .

١- صدق المقياس :- (صدق التكوين الفرضي)

قام الباحث باستخدام صدق التكوين الفرضي (صدق التمايز) بين مجموعتين مجموعة مميزة ومجموعة غير مميزة من الطلاب وهذا ما يوضحه جدول (٢)

جدول (٢) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات قيد البحث

قيمة ت	المجموعة الغير المميزة		المجموعة المميزة		الاختبار	م
	ع	م	ع	م		
١٤.١٦١-	٣.٨٠٧٨٩	٥٩.٥٠٠٠	٢.٩٦٠٨٦	٣٧.٩٠٠٠	القلق من السباحة	
١٥.٧٩٥	٣.٢٣٣٥١	٦٣.٣	٣.٧٤١٦٦	٨٨	مفهوم الذات الجسميه	
٢٣.١٧١	٤.٢١٧٦٩	٢٢.٣	٣.٤٦٥٧٠	٦٢.٣	المستوي المهاري	

قيمة بحر الجدولية = ١.٨٦ بدرجة حرية = ٨

يتضح من جدول (٢) أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في الاختبارات المستخدمة قيد البحث (القلق من السباحة - مفهوم الذات - المستوي المهاري) مما يدل علي صدق الاختبارات في التمييز بين المجموعتين .

٢- ثبات المقياس (إعادة تطبيق الإختبار)

قام الباحث بتطبيق المقياس علي عينة التقنين وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٢/١١/١ م ، ثم قام بإعادة تطبيقه مرة أخرى خلال فترة ١٥ يوم من التطبيق الأول وذلك يوم الثلاثاء ٢٠١٢/١١/١٥ م ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات الاختبار في التطبيقين . كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣) إرتباط بيرسون بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات قيد البحث

ن = ٢٠

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الاختبارات	م
	ع	م	ع	م		
* ٠.٩٩٧	11.65965	٤٨.٥	١١.٥٦٧١٩	٤٨.٧٠٠٠	القلق من السباحة	
* ٠.٩٩٦	13.10725	٧٥.٣	١٣.٢٣٧١١	٧٥.٨٠٠٠	مفهوم الذات الجسميه	
* ٠.٩٩٨	20.76250	٤٢.٦٥	٢٠.٨٦٠٦٩	٤٢.٣٠٠٠	المستوي المهاري	

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين درجات الطلاب في الاختبارات قيد البحث حيث تراوحت قيمة ر بين (± 1) بين التطبيق الأول والثاني لاختبارات الأداء (القلق من السباحة - مفهوم الذات الجسمية - المستوي المهاري) .

٨/١ عرض النتائج

١ - العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية ومستوى الأداء المهاري

جدول (٤) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين مفهوم الذات ومستوى الأداء المهاري

ن = ١٢٩

م	المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ر
١	مفهوم الذات	٧٥.١٦٢٨	١٣.٤٨٨٨٨	٠.٥٠٦ **
٢	مستوى الأداء المهاري	٤٨.٤٨٨٤	٨.٨٤٩٥٤	

يتضح من جدول (٤) يوجد علاقة طردية قوية بين مفهوم الذات الجسمية ومستوى الأداء

المهاري عند مستوى معنوية ٠.٠١ حيث كان معامل الارتباط لبيرسون (٠.٥٠٦) وهو يقع بين ± ١

٢ - العلاقة بين القلق من السباحة ومستوى الأداء المهاري

جدول (٥) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين القلق من السباحة ومستوى الأداء المهاري

ن = ١٢٩

م	المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ر
١	القلق	٤٨.٤٨٨٤	٨.٨٤٩٥٤	-
٢	مستوى الاداء المهاري	٣٥.٣٣٣٣	١٦.٣٠٩١٩	٠.٧٢٥

يتضح من جدول (٥) يوجد علاقة عكسية قوية بين القلق ومستوى الاداء المهاري عند مستوى معنوية

٠.٠١ حيث كان معامل الارتباط لبيرسون (- ٠.٧٢٥) وهو يقع بين ± ١

٣- العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية والقلق من السباحة.

جدول (٦) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين مفهوم الذات والقلق من رياضة السباحة

ن = ١٢٩

م	المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ر
١	مفهوم الذات	٧٥.١٦٢٨	١٣.٤٨٨٨٨	٠.٣٩٦-
٢	القلق من رياضة السباحة	٣٥.٣٣٣٣	١٦.٣٠٩١٩	

يتضح من جدول (٦) يوجد علاقة عكسية قوية بين القلق من رياضة السباحة ومفهوم الذات

عند مستوى معنوية ٠.٠١ حيث كان معامل الارتباط لبيرسون (- ٠.٣٩٦) وهو يقع بين ± ١

٤- التنبؤ بمتغيرات البحث (تقدير الذات الجسمية ، القلق من السباحة ، المستوى المهاري) كل منهم بدلالة الآخر .

جدول (٧) يوضح المقدار الثابت والمعامل لمعادلة الانحدار الخطي البسيط لمتغيرات قيد البحث

ن = ١٢٩

المتغير المستقل	المتغير التابع	المقدار الثابت	المعامل	الخطأ المعياري	قيمة ت	الدلالة	د.ح	قيمة ف
مستوي القلق	مستوي الاداء المهاري	١٠٠.٠٨٨	١.٣٣٥-	٥.٥٥٤	١٨.٠٢١	٠.٠٠٠	١٢٨	١٤٠.٤٢٤
				٠.١١٣	١١.٨٥٠-	٠.٠٠٠		
مفهوم الذات	مستوي الاداء المهاري	١٠.٦٦٦-	٠.٦١٢	٧.٠٦٥	١.٥١٠-	٠.١٣٤	١٢٨	٤٣.٧٤٤
				٠.٩٣٠	٦.٦١٤	٠.٠٠٠		
مستوي القلق	مفهوم الذات	١٠٤.٤٤٨	٠.٦٠٤-	٦.١٢٠	١٧.٠٦٦	٠.٠٠٠	١٢٨	٢٣.٦٥٣
				٠.١٢٤	٤.٨٦٣-	٠.٠٠٠		

يتضح من جدول (٧) المقدار الثابت والمعامل لمعادلة الانحدار الخطي البسيط للمتغيرات قيد البحث

ويمكن من خلال الجدول السابق التعويض في معادلة الانحدار الخطي البسيط الاتية :-

$$ص = ث + م س$$

حيث ان :

ص = المتغير المستقل ث = المقدار الثابت م = المعامل س = المتغير التابع

وبذلك يكون معادلة الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بمستوي القلق بدلالة مستوي الاداء المهاري هي :

$$\text{مستوي القلق} = 1000.088 + (- 1.335 \times \text{مستوي الاداء المهاري})$$

وتكون معادلة الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بمستوي مفهوم الذات بدلالة مستوي الاداء المهاري هي :

$$\text{مفهوم الذات} = 10.666 - 0.612 \times \text{مستوي الاداء المهاري}$$

وتكون معادلة الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بمستوي القلق بدلالة مفهوم الذات هي :-

$$\text{مستوي القلق} = 104.448 + (- 0.604 \times \text{مفهوم الذات})$$

٩/١ مناقشة النتائج

١- مناقشة التساؤل الأول وتفسيره:-

يتضح من جدول (٤) أن هناك علاقة طردية قوية بين مفهوم الذات الجسمية ومستوي الأداء المهاري عند مستوي معنوية ٠.٠١ حيث كان معامل الارتباط لبيرسون (٠.٠٥٠٦) .

ويري الباحث أن هذه النتيجة نتيجة منطقية وذلك لأن الطالب الذي يكون لديه تقدير قوي لذات جسمه يعني انه لديه ثقة كبيرة في قدراته ومهاراته وانه لا يخاف من حمام السباحة أو من تعلم السباحة ، وهذا ما أكد عليه محمد حسن علاوي من أن مفهوم الذات الجسمية يمثل مؤشراً قوياً لجوانب شخصية الفرد ويرتبط بثقته بنفسه وان الأفراد الذين لديهم تصورات ايجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذاتهم وهذا ما أكدت عليه دراسة علي صالح (٦).

وذلك ما يجيب علي التساؤل الأول للبحث والذي مفاده هل يوجد علاقة دالة إحصائياً بين مفهوم الذات الجسمية ومستوي الأداء المهاري لطلاب كلية التربية الرياضية؟ حيث أظهرت نتائج البحث إلي انه يوجد علاقة طردية قوية بين مفهوم الذات الجسمية ومستوي الأداء المهاري.

٢- مناقشة التساؤل الثاني وتفسيره :-

يتضح من جدول (٥) انه يوجد علاقة عكسية قوية بين القلق ومستوي الاداء المهاري عند مستوي معنوية ٠.٠١ حيث كان معامل الارتباط لبيرسون (-٠.٧٢٥) .

ويري الباحث أنها نتيجة منطقية لان من لديهم قلق من تعلم السباحة بالتالي ستكون نتيجة مستواه المهاري ضعيفة أي أن القلق من السباحة (الخوف من السباحة) انعكس علي المستوي المهاري للطلاب

وذلك من خلال بيانات البحث أن من حصل علي درجة عالية في مقياس القلق من السباحة كان مستواه المهاري ضعيف . ويرى الباحث ايضاً أن القلق من السباحة يؤثر بشكل كبير علي قابلية الطالب للتعلم وقد ينجم هذا الخوف أو القلق من السباحة من عدة مشكلات وهي إما من خلال خوفه من السباحة لأنه كان لا يعرف أي شيء عنها وهذا هو الانطباع الأول أما السبب الأخر انه قد يكون لديه خبره سابقة من حالة غرق أو سقوط مفاجئ في المياه أما السبب الأخير أن الطالب قد يكون يخاف من من يعلمه السباحة نتيجة أسلوبه الذي قد يخيف الطالب منه وبالتالي يخاف من تعلم السباحة

وذلك ما يجيب علي التساؤل الثاني للبحث والذي مفاده هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين القلق من السباحة ومستوي الأداء المهاري لطلاب كلية التربية الرياضية ؟ حيث أظهرت نتائج البحث إلي انه يوجد علاقة عكسية قوية بين القلق من السباحة ومستوي الأداء المهاري للسباحة .

٣/٩/١ مناقشة التساؤل الثالث وتفسيره

يتضح من جدول (٦) انه يوجد علاقة عكسية قوية بين القلق من رياضة السباحة ومفهوم الذات عند مستوي معنوية ٠.٠١ حيث كان معامل الارتباط لبيرسون (- ٠.٣٩٦) .

ويرى الباحث من خلال النتائج انه كلما كان مستوي القلق من السباحة مرتفع قل مستوي الذات الجسمية عند الطالب فالطالب الذي لا يثق في قدراته وإمكاناته الجسمية يكون لديه ضعف في الثقة بالنفس وبالتالي ينعكس علي الخوف من السباحة أو القلق من السباحة .

أما الطالب الذي لديه ثقة عالية في قدراته الجسمية وإمكاناته التي وهبها الله له وبالتالي يكون لديه قدر عال من الثقة بالنفس وهذا بالتأكيد ينعكس علي قلقة من السباحة الذي يكون بالتالي في اقل مستوي له وهذا ما أكدت عليه دراسة رنا تركي ، ميادة تحسين (٤)

وذلك ما يجيب علي التساؤل الثالث للبحث والذي مفاده هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات الجسمية والقلق من السباحة لطلاب كلية التربية الرياضية ؟ حيث أظهرت نتائج البحث إلي انه يوجد علاقة عكسية قوية بين مفهوم الذات الجسمية و القلق من السباحة.

٤/٩/١ مناقشة التساؤل الرابع وتفسيره :-

يتضح من جدول (٧) المقدار الثابت والمعامل لمعادلة الانحدار الخطي البسيط لمتغيرات البحث والذي يمكن من خلال الجدول السابق التعويض في معادلة الانحدار الخطي البسيط الآتية

$$(ص = ث + م س)$$

ويري الباحث من خلال الجدول السابق انه يمكن التنبؤ بجميع متغيرات البحث بدلالة المتغير الآخر ، وهذه نتيجة تمكن القائم بعملية التدريس أن يتعرف علي مستوى الأداء المهاري المستقبلي للطلاب بمجرد معرفة مستوى تقدير الذات الجسمية بشكل واقعي ، وانه يستطيع معرفة المستوى المهاري للطلاب بمجرد التعرف علي حالة القلق من السباحة .

وبشكل آخر بمجرد معرفة مستوى الطالب المهاري في السباحة نستطيع التعرف علي وضعة من حيث مستوى الذات الجسمية ومستوي القلق من السباحة

وذلك ما يجيب علي التساؤل الثالث للبحث والذي مفاده ما هو النموذج الإحصائي للتنبؤ بمتغيرات البحث (تقدير الذات الجسمية ، القلق من السباحة ، المستوى المهاري) كل منهم بدلالة الآخر ؟ وهذا ما توصلت اليه نتائج البحث من المعادلة السابقة .

١٠/١ الاستنتاجات

١- أظهرت الدراسة انه يوجد علاقة طردية قوية بين تقدير الذات الجسمية ومستوي الأداء المهاري في السباحة لطلاب كلية التربية الرياضية الفرقة الأولى.

٢- أظهرت نتائج الدراسة أنه يوجد علاقة عكسية قوية بين القلق من السباحة ومستوي الأداء المهاري في السباحة لطلاب كلية التربية الرياضية الفرقة الأولى .

٣- أظهرت نتائج الدراسة أنه يوجد علاقة عكسية قوية بين مفهوم الذات الجسمية والقلق من السباحة لطلاب كلية التربية الرياضية الفرقة الأولى.

٤- أظهرت نتائج الدراسة أنه يمكن التنبؤ بمتغير من متغيرات البحث بدلالة المتغير الآخر .

١١/١ التوصيات

١- تطبيق هذه الدراسة علي مبتدئي السباحة في الأندية ومراكز الشباب.

٢- نشر ثقافة السباحة في الأقاليم .

٣- إثارة الوعي لدي المشتغلين بمجال تعليم السباحة علي ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية للمتعلمين قبل البدء بتعليم السباحة.

٤- يجب علي القائمين بتعليم السباحة بتحديد مستوي قدرات المتعلم الجسدية واستثمار ما لديه من إمكانيات .

المراجع

- ١- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ط٢، مصر، دار المعارف ١٩٧٩.
- ٢- الهام عبد الرحمن ممد : بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، ١٩٩٧.
- ٣- حامد زهران : التوجيه والإرشاد النفسي ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٧٧.
- ٤- رنا تركي ، ميادة تحسين : القلق وعلاقته بمستوى أنجاز مهارة القفزة المتكورة على حصان القفز ، مجلة الفتح العدد الثالث والاربعون كانون الأول ٢٠٠٩ العراق .
- ٥- سيد محمد غنيم : النمو النفسي من الطفل الي الرشد ، مجله عالم الفكر الكويت وزارة الإعلام ، المجلد السابع ، العدد الثالث .١٩٧٦.
- ٦- علي صالح مهدي التميمي : قوة الانا وعلاقتها بمفهوم الذات الجسمية لدي لاعبي منتخبات جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الاساسية قسم التربية الرياضية جامعة الموصل العراق ٢٠١١.
- ٧- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة دار الفكر العربي ١٩٨٧.
- ٨- محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، ط ٩ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٤.
- ٩- محمد حسن علاوي :موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٨.
- ١٠- محمد حسن علاوي مدخل في علم النفس ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ١٩٩٨م.
- ١١- مفتي إبراهيم حماد:التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط٢، دار الفكر العربي ،القاهرة، ٢٠٠١.
- ١٢- نزار طالب وكامل لويس ،علم النفس الرياضي ، ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ، ٢٠٠٠.

13- Bandura,A , Self-E Fficiency mechanism in Human AGENCY American psychologist voi , No2 , 1982.

14- Cratty, B. Vaink, **psychology the superior Athlets** (London, The Mecomillan company, 1970)