

## قياسات الطول والوزن، وتأثيرهما على الاتجاه للتقديم لقسم التربية الرياضية لطالبات معهد إعداد المعلمات الصباحي

م.م. أسيل مجيد ثلج  
معهد إعداد المعلمات الصباحي

2014

1435 هـ

### ملخص البحث باللغة العربية.

قياسات الطول والوزن وتأثيرهما على الاتجاه للتقديم لقسم التربية الرياضية لطالبات معهد إعداد  
المعلمات الصباحي.

اشتملت البحث على خمسة أبواب، حيث قامت الباحثة في الباب الأول من التطرق لأهمية البحث، وعرض  
المشكلة، وتثبيت الأهداف، وذكر المجالات للبحث، أما الباب الثاني فقد اشتمل على الدراسات النظرية وبما يخص  
الموضوع، وفي الباب الثالث تطرقت الباحثة إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، حيث ذكرت منهج البحث وهو المنهج  
الوصفي، ثم عرضت عينة البحث وتفاصيلها وطريقة اختيارها، ثم ذكرت الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث والقياسات  
للطول والوزن والاتجاهات لعينة البحث، وفي نهاية هذا الباب ذكرت الباحثة الوسائل الإحصائية التي استخدمتها في  
البحث. أما الباب الرابع فقد عرضت الباحثة من خلاله النتائج التي حصلت عليها وقامت بتحليلها ومناقشتها. وفي الباب  
الخامس عرضت الباحثة استنتاجاتها التي حصلت عليها من خلال تحليل ومناقشة النتائج وأخيراً قامت الباحثة بذكر بعض  
التوصيات التي جاءت على أساس ما استنتجته.

### Abstract.

**Measurements of height and weight and their impact on the direction of the  
submission students in the department of physical education in Baya  
morning institute of preparing teachers.**

The research included five parts, in 1<sup>st</sup> part, the researcher mentioned of the importance of research, presentation of the problem, and installs the objectives mentioned areas of research. 2nd part has included theoretical studies which were in regard to the subject. 3rd part, the researcher dealt with the research methodology and procedures, the research method was a survey, then she across the research sample with details and the method chosen, then she mention to equipment and the tools which used to research and measurements of height, weight, and direction. At the end of this part the researchers mention the means of statistical which used in the search. Part 4th the researchers offered from the results obtained

through them and they analyzed and discussed these results. In Part 5th the researchers showing conclusions obtained from the analysis and discussion of results and finally the researchers mention some of the recommendations that came on regarding what the researchers concluded.

## 1- الباب الأول: التعريف بالبحث.

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

القياسات الجسمية هي إحدى الفروق الفردية التي تميز الأشخاص عن بعضهم البعض، هذا إذا لم تكن الأولى والأهم بين تلك الفروق، كون إن الكثير من القدرات التي يمتلكها الجسم بدنية كانت أم حركية أو نفسية تعتمد بشكل كبير على هذه القياسات، فكل قياس من هذه القياسات يعطي امتيازاً لصاحبه في أمر معين يميزه عن غيره الذي يمتلك قياسات أخرى لا تناسب هذا الأمر، وبنفس الوقت فهو مميز في أمر آخر لا يميز الأول، لذلك احتلت القياسات الجسمية مرتبة متقدمة بين القياسات الأخرى من حيث التمييز بين الأشخاص.

ومن جهة أخرى فإن النشاط الرياضي يعتمد وبشكل أساسي على القياسات الجسمية للرياضيين، فكل لعبة رياضية تحتاج قياسات جسمية معينة تميز ممارسيها عن مماسي بقية الألعاب الرياضية، فالقياسات الجسمية المطلوبة في لاعب كرة الطائرة تختلف عن القياسات الجسمية المطلوبة في لاعب رفع الأثقال، وهكذا في بقية الألعاب الرياضية مع أن بعض الألعاب تتقارب في تشابه هذه القياسات وبشكل نسبي كما هو في لعبتي المصارعة والجودو، والتنس والسكواش، والبعض من فعاليات ألعاب القوى.

ولمّا كان الاتجاه يمثل سمة نفسية مركبة تتطوي على عناصر معرفية، وعاطفية، ونزوعية، نحو موضوع معين، وتظهر في الآراء والمطامح والتفضيل والتوقع والنقل والرفض والإقدام والإحجام... وما إلى ذلك، فإن هذا الاتساع في مضمون الاتجاه جعله يشتمل على معظم المضامين النفسية للاتجاه نحو الاختصاص الدراسي.

وتبرز الحاجة إلى الاختصاص الدراسي من خلال قوة العلم التي أخذت تتعاطم وبشكل سريع في السنوات الأخيرة متمثلة بما أحرزته الدول المتقدمة من تطور تكنولوجي وعلمي وثورة المعلومات التي أصبحت سمة بارزة لهذا العصر مستندة إلى ما توفره المؤسسات والجامعات الأكاديمية ذات الاختصاصات المختلفة من طاقات بشرية مؤهلة لرفد مستلزمات التقدم الحضاري من علوم وآداب ومعرفية، ومن هنا تأتي أهمية الاختصاص الدراسي الذي يؤهل طلبة الجامعة لدفع عجلة التطور والنهوض.

وفي ضوء ما تقدم تبرز الحاجة إلى دراسة اتجاهات الطلبة نحو الاختصاص الذي يرغبون به والتعرف عليها وعلى العوامل التي تؤثر في بناء هذا الاتجاه.

وقد تطرق (علي حمدالله مجيد) لهذه الحاجة في الجامعات إذ قال "وبما أن الطلبة هم جزء من المجتمع، فعلى الجامعة الاهتمام بهم باعتبارهم محور العملية التعليمية وبالأخص الاهتمام بمستوى إنجازهم الدراسي وذلك لما له من أهمية كبيرة في حياة الطلبة الدراسية، فضلاً عن أهميته بالنسبة للجامعة ذاتها، إذ يقاس مدى نجاح الجامعة في تحقيق مهامها بمقدار الإنجاز الدراسي للطلّاب ومدى ما حققه في الجانب المعرفي وحجم التعلم الذي ناله، وبمدى استعداده للسعي في سبيل الاقتراب من النجاح والأداء الجيد وتحقيق الطالب للأهداف المرسومة له على وفق معيار للجودة والدقة والاعتزاز بما أنجزه في دراسته، الأمر الذي يؤدي إلى رفع مستوى إنجازه الدراسي" (28:8).

وهنا تكمن أهمية البحث في معرفة العلاقة بين القياسات الجسمية والاتجاه للتقديم في قسم التربية الرياضية لدى طالبات معهد إعداد المعلمات الصباحي.

## 1-2 مشكلة البحث:

يعد الاتجاه لممارسة النشاط الرياضي من العوامل الأساسية والمهمة في توسيع قاعدة النشاط الرياضي كممارسة أو كتخصص ومهنة، وهو الأساس في تكوين الدافع والرغبة المتعلقة بالجانب الرياضي ومحاولة إشباعها، ومن خلال عمل الباحث في تدريس مادة التربية الرياضية، ورئاسة قسم التربية الرياضية في معهد إعداد المعلمين الصباحي في البياح، وجدت إن هناك تبايناً ملحوظاً في الاتجاه للتقديم لقسم التربية الرياضية في المعهد، وبنفس الوقت وجود تباين في قياسات الطول والوزن بين الطالبات المتقدمات للقبول في قسم التربية الرياضية، والطالبات الغير راغبات بالتقديم، لذلك ارتأت دراسة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية للطالبات والاتجاه للتخصص بدراسة التربية الرياضية.

## 1-3 أهداف البحث:

- التعرف على بعض القياسات الجسمية لطالبات المرحلة الثالثة في معهد إعداد المعلمين الصباحي في البياح.
- قياس الاتجاه لممارسة النشاط الرياضي لطالبات المرحلة الثالثة في معهد إعداد المعلمين الصباحي في البياح.
- التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية ومستوى الدافعية لممارسة النشاط الرياضي لطالبات المرحلة الثالثة في معهد إعداد المعلمين الصباحي في البياح.

## 1-4 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة في معهد إعداد المعلمين الصباحي في البياح.
- 2-4-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية الداخلية لمعهد إعداد المعلمين الصباحي في البياح.
- 3-4-1 المجال الزمني: الفترة من 2012/4/1 ولغاية 2012/4/5.

## 2- الباب الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة.

### 2-1 الدراسات النظرية.

#### 2-1-1 القياسات الجسمية:

هو العلم الذي يبحث في قياس الجسم البشري أي قياس اجزاء الجسم المختلفة ويطلق عليها بالقياسات الانثروبومترية وتكمن اهميتها في (6:243):

- 1- معرفة النمو ومراحله المختلفة.
- 2- علاقته من حيث النمو في الصحة والتوافق الانفعالي والاجتماعي.
- 3- علاقة هذه القياسات بمستوى الذكاء وانها تعطي " القياسات الجسمية اضافة الى معطيات المظهر الخارجي فانها تعطي امكانية ودقة مستوى التطور البدني " (17:23).

وقد اعتبر ستيفن المقاييس الجسمية احدى انواع القياسات التي عن طريقها" نتوصل الى اطوال ومحيطات الجسم ويتم هذا عن طريق المقارنة بشئ معين بوحدات او بمقدار معياري نتوصل الى عدد هذه الوحدات المعيارية الموجودة فعند قياس طول الذراع محاول معرفة عدد السنتمرات ولها صفة مطلقة ايضاً" (11:551).

#### 2-1-2 القياس:

هو تقدير الاشياء والمستويات تقديراً كبيراً وفق اطار معين في المقاييس المدرجة كما عرف ابراهيم سلامة بانه " تحديد درجة او كمية او نوع من الخصائص الموجودة في شيء ما" (1:20).

رغم ان كل شيء موجود يمكن قياسه ولكن تبقى الدقة المختلفة من حالة لأخرى وقد اوضح ذلك العالم ثورندايك في فلسفته المشهورة (كل ما يوجد بمقدار وكل مقدار يمكن قياسه) (20:1)، وعن طريق معرفة الشيء الذي نريد قياسه تحدد المقياس الذي سوف نستخدمه اضافة الى طريقة القياس والوحدة المستخدمة فهناك مثلاً الطول والوزن والذي يمكن قياسه مباشرةً بالأدوات المعروفة وعليه فان القياس المباشر اسهل وادق من القياس الغير مباشر اما القياسات الجسمية فعرفت منذ مدة طويلة نظراً للعلاقة بين هذه القياسات وبين قابلية الفرد على الحركة اضافة الى تقويم نمو الفرد.

### 2-1-3 القياسات الجسمية وأهميتها في المجال الرياضي.

تعد القياسات الجسمية مؤهلات خاصة لدى الفرد يمكن الاستدلال عليها رقمياً وتتميز بالاستقرار النسبي ولها علاقة كبيرة بالتطور في مختلف الألعاب الرياضية، إذ أن للقياسات الجسمية أهمية واضحة عند أداء أي نشاط رياضي، لان اللاعبين يؤدون ذلك على اختلاف مستوى الأداء، ومما لا شك فيه أن "القدرة على أداء الحركات الرياضية تعتمد على ملاءمة المقاييس الجسمية للاعب للقيام بمتطلبات ذلك الأداء الممارس" (10:121).

### 2-1-4 مفهوم الاتجاهات.

تعد الاتجاهات بمثابة محركات للسلوك الانساني، اذ انها تحفز الفرد على عمل الاشياء والتعامل مع مختلف المواقف الحياتية التي تواجه الفرد، وتوجهه للتعامل معها بشكل مباشر.

إن اول من استخدم مفهوم الاتجاه هو الفيلسوف الإنجليزي هيربرت سبنسر وذلك حين قال: "إن وصولنا إلى أحكام صحيحة في مسائل مثيرة لكثير من الجدل، يعتمد إلى حد كبير على اتجاهنا الذهني ونحن نصغي إلى هذا الجدل أو نشارك فيه".

ويشير (البورت) إلى هذا المفهوم بقوله: "إن مفهوم الاتجاه هو أبرز المفاهيم وأكثرها إلزاماً في علم النفس الاجتماعي وفي الدراسات التجريبية" (3:59)، الأمر الذي دفع عدد من علماء النفس التجريبيين إلى القول بأن: علم النفس الاجتماعي ما هو إلا الدراسة العلمية للاتجاهات ومن هؤلاء العلماء بوجاردس، وفولسفوم، وتوماس، وزنانيكي (13:336). فضلاً عن حصوله على العدد الأكبر من التعريفات مقارنة بالمفاهيم الاجتماعية والتربوية والنفسية الأخرى، إلى درجة بحيث أن أي باحث ربما يعجز عن حصر هذه التعريفات بصورة دقيقة وذلك بوقت قصير وجهد قليل (16:160).

لذا فقد تم تناول مفهوم الاتجاه من قبل العلماء في علم النفس من وجهات نظر متباينة، اذا ربطه بعضهم بمفهوم تقييم الاستجابة لدى الأفراد نحو موضوعات أو أشياء، والبعض الآخر ربطه بالبيئة الخارجية التي يعيش فيها الفرد ومدى التأثير الذي تحدثه عناصرها عليه من حيث شدة الجذب أو النفور، ومن هؤلاء العلماء من ربطه بمفهوم القيم أو المعايير السائدة في المجتمع، كما ربطه فريق آخر منهم بإمكانية التنبؤ، أي بما سيكون عليه سلوك الفرد في المواقف المختلفة التي يمر بها (4:15 - 16).

### 2-1-5 خصائص الاتجاه.

يمكن تحديد خصائص الاتجاهات كما يأتي: (7:123) (3:165)

1. تكون الاتجاهات مكتسبة ويمكن تدعيمها أو إطفائها.
2. تكون أكثر ديمومة من الدافع الذي ينتهي عندما يتم إشباعه.
3. يمكن قياس الاتجاهات والتنبؤ بها.
4. تكون قابلة للتعديل أو التغيير.
5. تتأثر بعامل الخبرة.

6. تمثل الاتجاهات علاقة الشخص بموضوع معين.
7. تكون الاتجاهات قوية أو ضعيفة نحو موضوع معين.
8. تكون قابلة للملاحظة بطرق مباشرة أو غير مباشرة من خلال السلوك.
9. تكون الاتجاهات إما سلبية أو إيجابية وتتجه دائماً بين هذين الطرفين.
10. تكون ثلاثية الأبعاد، أي لها أبعاد معرفية ووجدانية وسلوكية

### 2-1-6 محددات الاتجاه (18:133).

هناك ثلاثة محددات أساسية للاتجاه هي:

1. العالم الخارجي: الذي نتعرف عليه من خلال أحاسيسنا ويعد مصدراً مهماً من مصادر معلوماتنا عن عناصر البيئة الطبيعية التي نعيش فيها.
2. العالم الاجتماعي للأفراد الآخرين: والذي نتعرف عليه بالارتباط والاتصال معهم، ومن خلال توافق الاتجاهات المشتركة التي تسهل عملية الاتصال والانسجام بين الأفراد والجماعات.
3. العالم الداخلي لشخصيتنا: الذي نتعرف عليه بالتفكير والعمل الذي يعبر عن شخصيتنا ويحدد توجهاتنا نحو الأشياء المحيطة بنا.

### 2-1-7 تكوين الاتجاه. (15:96)

تتكون الاتجاهات نتيجة لاتصال الفرد ببيئته الطبيعية والاجتماعية، ويبدأ تكوينها خلال تكامل مجموعة معينة من الخبرات الجزئية التي تدور حول موضوع معين كحب الأسرة أو الرغبة في نوع من الطعام أو الارتياح لمكان معين يجلس فيه الفرد، وبهذه الصورة المحدودة يبدأ تكون الاتجاهات ثم تأخذ دائرتها بالاتساع لتشمل موضوعات أكبر وأمور مجردة أو معنوية، إذ تتكامل مجموعة من الخبرات الجزئية التي تدور حول موضوع محدد، ثم يتم تناسق هذه الخبرات في وحدة كلية ينتج عنها نوعاً من التعميم يمثل حالات ومواقف تجابه الفرد تشكل في أساسها اتجاهات واضحة المعالم تتحدد وتتميز عن غيرها من الاتجاهات.

### 1- الباب الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

#### 3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

#### 3-2 مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في المرحلة الثالثة في معهد إعداد المعلمات البياع الصباحي اختير بالطريقة العمدية، كون إن هذه المرحلة هي المرحلة ما قبل التخصص في المعهد وفي هذه المرحلة تتبين الاتجاهات نحو الاختصاص، إذ يطلب من الطالبة تحديد الاختصاص الذي ترغبه من بين الاختصاصات المعتمدة في المعهد ومن بينها اختصاص التربية الرياضية، ويبلغ عدد الطالبات في مجتمع البحث على (90) تسعون طالبة مقسمين على (3) ثلاثة شعب، كل شعبة تضم (30) ثلاثون طالبة.

أما عينة البحث فقد اشتملت على (60) ستون طالبة تم اختيارها بالطريقة العمدية بعد إجراء قياسات الطول والوزن، لتكوين (4) أربعة مجاميع، مجموعتين منهما مصنفة حسب الطول (دون 160 سم)، (فوق 160 سم)، والمجموعتين الأخريين مصنفة حسب الوزن (الوزن الطبيعي)، و(الوزن الزائد)، وقد قامت الباحثة بالحصول على الوزن الطبيعي والزائد لعينة المجموعتين المصنفتين حسب الوزن من خلال معادلة (Body Mass Index) التي تستخرج الوزن

الطبيعي من خلال كتلة الجسم، وتتم بقسمة الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتراً، فإذا كانت كتلة الجسم (نتائج العملية الحسابية) أقل من (20)، فهذا يعني أن الوزن أقل من الطبيعي، وإذا كانت كتلة الجسم من (20 - 25) فيكون الوزن مناسباً ومثالي، وإذا كانت كتلة الجسم من (25 - 30) فهذا يعني إن هناك زيادة في الوزن، وإذا كانت كتلة الجسم أكثر من (30) فهذه علامة الخطر بالنسبة للشخص البدين، وإذا كانت كتلة الجسم أكثر من (40) فهذه هي السمنة المفرطة، وما يصاحبها من مشاكل.

### 3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- 1- المصادر العربية والاجنبية.
- 2- الاختبارات والقياس.
- 3- استمارة تسجيل مفردات القياسات الجسمية.
- 4- ميزان خاضع لشروط للتقييس والسيطرة النوعية مزود بمسطرة لقياس طول الجسم.
- 5- حاسبة شخصية محمولة نوع (acer) صيني المنشأ.

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية:

#### 3-4-1 إجراء القياسات الجسمية المستخدمة في البحث:

تم اخذ قياسات الطول والوزن لأفراد عينة البحث من قبل الباحث وباستخدام التكنيك الأنثرومترية، وهذا يتفق مع ما أكده ريسان خريبط "استخدم تكنيك انثرومترية لجميع القياسات بأسلوب واحد ما بين النقطتين المعنيتين بدقة" (282:5). وتم تسجيل هذه القياسات في استمارة خاصة اعدت من قبل الباحث.

#### 3-4-2 قياس الاتجاهات لعينة البحث.

استخدمت الباحثة مقياس أجنجتون للاتجاهات (9:435 - 437) الذي وضعه بالأصل (تشارلز أجنجتون) لقياس اتجاهات تلاميذ المدارس الثانوية الجدد نحو التربية الرياضية، وأعد صورته العربية (محمد حسن علاوي)، ويصلح المقياس للتطبيق على التلاميذ والتلميذات ابتداء من مستوى الصف الثالث الإعدادي حتى انتهاء المرحلة الثانوية.

#### تصحيح المقياس:

الصورة الأصلية للمقياس اشتملت على (66) عبارة، أما الصورة العربية فتتكون من (44) عبارة، ويستجيب كل فرد على كل عبارة في ضوء مقياس مدرج من (5) تدريجات: أوافق بدرجة كبيرة، أوافق، لم أكون رأي بعد، أعارض، أعارض بدرجة كبيرة.

ويتكون المقياس من (22) عبارة إيجابية، و(22) عبارة سلبية، وأرقام العبارات الإيجابية هي: (2 / 4 / 5 / 9 / 11 / 12 / 13 / 16 / 18 / 19 / 21 / 22 / 24 / 26 / 27 / 29 / 30 / 31 / 35 / 36 / 40 / 43).  
أما أرقام العبارات السلبية فهي: (1 / 3 / 6 / 7 / 8 / 10 / 14 / 15 / 17 / 20 / 23 / 25 / 28 / 32 / 33 / 34 / 37 / 38 / 39 / 41 / 42 / 44).

وأوزان العبارات الإيجابية هي: (5 درجات عند الإجابة: أوافق بدرجة كبيرة، 4 درجات عند الإجابة: أوافق، 3 درجات عند الإجابة: لم أكون رأي بعد، 2 درجة عند الإجابة: أعارض، 1 درجة عند الإجابة: أعارض بدرجة كبيرة).

وأوزان العبارات السلبية هي: (1 درجة عند الإجابة: أوافق بدرجة كبيرة، 2 درجة عند الإجابة: أوافق، 3 درجات عند الإجابة: لم أكون رأي بعد، 4 درجات عند الإجابة: أعارض، 5 درجات عند الإجابة: أعارض بدرجة كبيرة). والدرجة

النهائية للمقياس هي مجموع درجات جميع العبارات الإيجابية والسلبية (44) عبارة، والحد الأقصى لدرجات المقياس (220) درجة، وكلما زاد اقتراب الفرد من هذا الحد كلما دل على اتجاهاته الإيجابية العالية نحو التربية الرياضية. قامت الباحثة بتوزيع استمارة الاستبانة (الملحق - 1) الخاصة بالمقياس على عينة البحث، وطلبت من العينة قراءتها والاستفسار عن أي سؤال غير مفهوم للعينة وبعد التأكد من فهم جميع أسئلة المقياس، طلبت الإجابة عليه بالطريقة المطلوبة وفتح الوقت أمام العينة للإجابة.

### 3-5 الوسائل الإحصائية.

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (Spss12) الذي يعمل في بيئة (Windows) لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها من اختبارات افراد عينة البحث.

## 4- الباب الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث.

### 4-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الاتجاهات لمجاميع الطول والوزن

#### جدول (1)

يبين نتائج اختبار الاتجاهات لمجاميع الطول والوزن

المتغيرات	المجاميع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة المعنوية
الطول	دون 160 سم	155.13	9.576	11.694	0.000
	فوق 160 سم	198.47	10.689		
الوزن	الوزن الطبيعي	192.47	5.927	34.140	0.000
	الوزن الزائد	112.07	6.933		

#### تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28)

من خلال ملاحظتنا للجدول (1) ظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي لنتائج اختبار الاتجاه للتقديم لقسم التربية الرياضية لمجموعة الطول دون 160 سم (155.13) وانحراف معياري قدره (9.576)، بينما ظهر الوسط الحسابي لمجموعة الطول فوق 160 سم (198.47) بانحراف معياري قدره (10.689)، وظهرت قيمة (ت) المحتسبة (11.964)، وقيمة المعنوية (0.000)، وبما أن قيمة المعنوية ظهرت أصغر من قيمة مستوى الدلالة (0.05)، فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج المجموعتين، إذ أظهرت نتائج مجموعة الطول فوق 160 سم بأن هذه المجموعة لديها اتجاهات قوية نسبياً للتقديم لقسم التربية الرياضية قياساً بمجموعة الطول دون 160 سم التي أظهرت نتائجها ضعف في الاتجاهات للتقديم في قسم التربية الرياضية.

أما بالنسبة لمتغير الوزن فقد ظهر الوسط الحسابي لنتائج اختبار الاتجاه للتقديم لقسم التربية الرياضية لمجموعة الوزن الطبيعي (192.47) بانحراف معياري قدره (5.927)، بينما ظهر الوسط الحسابي لمجموعة الوزن الزائد (112.07) بانحراف معياري قدره (6.933)، بينما ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (34.140)، وقيمة المعنوية (0.000)، وهذا دليل على وجود فروق معنوية بين نتائج المجموعتين، إذ أظهرت نتائج مجموعة الوزن الطبيعي اتجاهات قوية للتقديم

لقسم التربية الرياضية، قياساً بمجموعة الوزن الزائد التي أظهرت نتائجها ضعف واضح في الاتجاهات للتقديم في قسم التربية الرياضية.

#### 4-2 مناقشة نتائج البحث.

من خلال تحليل نتائج البحث ظهر أن الطالبات اللواتي يتمتعن بقياسات طول أعلى من 160 سم، والطالبات اللواتي لا تمتلك أجسامهن أوزاناً زائدة لديهن اتجاهات قوية للتقديم في قسم التربية الرياضية، وتعزو الباحث ذلك إلى أن مستويات الثقة بالنفس التي تظهر بشكل جيد نسبياً عند الطالبات اللواتي يمتلكن أجساماً طويلة وخالية من الوزن الزائد جعلهن يكونن اتجاهات قوية لممارسة النشاط الرياضي، والدراسة للتخصص به وتعليمه مستقبلاً إيقاناً منهن بأن أجسامهن تمتلك المقومات والمتطلبات الضرورية لممارسة النشاط الرياضي، والنجاح في التخصص بإحدى الألعاب التي تناسب ما تمتلكه أجسامهن من مواصفات من الممكن أن تجعلهن يتميزن في تلك اللعبة، والوصول من خلالها إلى المنافسة الاحترافية، ولو داخل البلد، وكما ذكر محمود عنان فقد عرف الثقة بالنفس بأنها "اعتقاد الفرد وشعوره بقدراته، والأيمان بها عند مواجهة المنافسة الرياضية، فهي درجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة (12:152)، وهذا الأمر جعل الترتيب للمستقبل يتضمن أهدافاً واضحة للدخول في اختصاص التربية الرياضية، مما جعل هذا الاتجاه قوياً لديهن، وهذا ما أوضحه نبيل محمود شاكر بقوله "تتكون لدى الطلاب مجموعة من الميول والاتجاهات نحو ممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية، وقد تكون ميول ورغبات أنية أو دائمية تؤدي به إلى تحديد طريقه نحو هدف معين، وأن بناء الأهداف تحقق الدافعية اللازمة للطالب نحو الأداء الرياضي، وبصرف النظر عن نوع الدوافع وراء ممارسة الطالب للأنشطة الرياضية فإن عليه أن يحدد الهدف من ممارسته الرياضة وليس أهداف النتائج" (14:110).

بينما تكون هذه المستويات من الثقة بالنفس واطئة جداً عن الطالبات اللواتي لا تزيد أطولهن عن 160 سم، والطالبات اللواتي تكون أجسامهن مكتنزة بالشحوم بسبب قناعتهم بعدم مناسبة أجسامهن لممارسة النشاط الرياضي بسبب افتقارهن للطول المطلوب في أغلب الألعاب التي تمارسها الشبابات بكثرة كألعاب كرة السلة، وكرة الطائرة، وكرة اليد، وفعاليات الساحة والميدان، وغيرها من الألعاب، وهذه القناعة تتولد من خلال متابعة المنافسات الرياضية على شاشة التلفاز والتي تظهر الرياضيات بأجسام طويلة ورشيقة، "فعندما تشعر بالثقة، فإنه يتوفر لديك صفاء ذهني للتركيز على الأداء الراهن، أما عندما تفتقد إلى الثقة، فإنك تميل إلى القلق حول كيفية أن يكون الأداء جيد، وكيفية تفكير الآخرين في أدائك، كما أن زيادة الخوف ومحاولات تجنب الفشل سوف تعوق التركيز، وتصبح أداة سهلة لتشتت الانتباه" (2:319 - 320).

وبنفس الوقت نجد أن الأجسام المكتنزة بالشحوم ميالة للكسل، وقلة الحركة، وانعدام السيطرة على الشهية للطعام، لذلك نجد الطالبات من هذا النوع ذات اتجاهات للتقديم للأقسام التي لا تحتاج إلى الحركة والجهد العالين اللذان يكونا مطلوبين بشكل أساسي في قسم التربية الرياضية.

#### 5- الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

##### 5-1 الاستنتاجات.

على ضوء ما توصلت إليه الباحث من نتائج للبحث وتحليل ومناقشة تلك النتائج، فقد توصلت إلى

الاستنتاجات التالية:



- 1- تتكون لدى طالبات المرحلة الثالثة في معهد إعداد المعلمات البياع الصباحي اتجاهات للتقديم لقسم التربية الرياضية متأثرة بمتغيري الطول والوزن في أجسامهن.
- 2- تكون الاتجاهات نحو التقديم لقسم التربية الرياضية قوية لدى الطالبات اللواتي تتمتع أجسامهن بطول فوق 160 سم، وخلو من الوزن الزائد.
- 3- تكون الاتجاهات نحو التقديم لقسم التربية الرياضية ضعيف لدى الطالبات اللواتي تكون أطولهن دون 160 سم، وتكتنز أجسامهن بالشحوم.

## 2-5 التوصيات.

على ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة في بحثها فإنها توصي بما يلي:

- 1- التأكيد على فاعلية دروس التربية الرياضية في المراحل الأولى والثانية والثالثة في معهد إعداد المعلمات لما لهذا الدرس من تأثير على زرع الثقة بالنفس وتكوين اتجاهات إيجابية نحو التقديم لقسم التربية الرياضية في المرحلة الرابعة والخامسة.
- 2- تعريف الطالبات بطرق حساب الوزن الطبيعي للجسم ليتمكن من حساب أوزانهن بالاعتماد على أنفسهن ودون اللجوء إلى الآراء الخاطئة بهذا الخصوص.
- 3- توفير المناهج التدريبية الخاصة بإنقاص الوزن وتعليمها للطالبات لكي يستطعن من خلالها إيصال أوزانهن إلى المستوى الطبيعي بشرط ان تكون هذه المناهج بسيطة من حيث التجهيزات المطلوبة وصعوبة الأداء.
- 4- توفير المصادر العلمية لتوفير المعلومة العلمية للطالبات للاستفادة منها، والعمل بها، والتي تنطرق إلى أوزان الجسم وخطورة التطرف، وأيضاً الخاصة بالأغذية الصحية المطلوبة للجسم لحمايته من الأمراض ومنها السمنة.

## المصادر.

1. إبراهيم احمد سلامة، الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، (القاهرة، دار المعارف، 1980).
2. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
3. توفيق مرعي، وبلقيس أحمد، الميسر في علم النفس الاجتماعي، ط1: (عمان، دار الفرقان للنشر والتوزيع، 1982).
4. ربا ابراهيم اسماعيل الدوري، اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو الشهادة الجامعية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب، 2001.
5. ريسان خريبط مجيد، وثنائر داود سلمان، طرق تصميم بطارية الاختبار والقياس في التربية الرياضية: (البصرة، دار الحكمة، جامعة البصرة، 1992).
6. سعد محسن وآخرون، علاقة بعض القياسات الجسمية بالمقدرة العضلية للاطراف العليا والسفلى لحراس المرمى بكرة اليد، وقائع المؤتمر العلمي الرابع/ج2، مطبعة التعليم العالي في الموصل، 1989.
7. صالح حسن الداھري، ومجيد وهيب الكبيسي، علم النفس العام، (اربد، دار الكندي للنشر والتوزيع، 2000).

8. علي حمدالله مجيد، مستوى دافع الانجاز الدراسي لطلبة كليات التربية بالجامعات العراقية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صلاح الدين، كلية التربية، 1990.
9. محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
10. محمد خالد عبد القادر حمودة، تحديد بعض القياسات الانتروبوومترية للاعبين الفريق الوطني العماني لكرة اليد، عمان، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد التاسع، 1991.
11. محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية الرياضية، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1979).
12. محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والنطق والتعريب، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
13. مصطفى سويف، مقدمة لعلم النفس الاجتماعي، ط3: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1970).
14. نبيل محمود شاكر، معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية، ط1: (ديالى، ب.م، 2007).
15. هاشم جاسم السامرائي، المدخل في علم النفس: ط1، (بغداد، مطبعة الخلود، 1988).
16. يوسف فريد القريوتي، اعداد مقياس الاتجاهات نحو المتخلفين عقلياً. المجلة العربية للعلوم الانسانية، المجلد (8)، العدد (29)، 1988.
17. Kap Mag.B.gnoptum hamenun 90 uc.mokba, 1910, p32.
18. Schellenberg, J. A., An Introduction to Social Psychology, New York, Random House, 1970.

الملحق رقم (1):

مقياس أذنجتون للاتجاهات

عزيزي الطالبة:

يرجى الإجابة بوضع علامة (صح) تحت الإجابة التي تختارها للأسئلة المدرجة في قائمة الاستبانة أدناه بشكل واضح بحيث تكون الإجابة تمثل حقيقة ما تشعر به تجاه نفسك، إذ ستعتمد نتائج هذا البحث على الإجابة الحقيقية التي ستضعها على الأسئلة، وأعلم إنك بهذا تساعد على تقدم مستوى البحث العلمي خدمة للمسيرة العلمية في بلدنا العزيز.

الباحث

الاسم:

الشعبة:

ت	الأسئلة	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لم أكون رأي بعد	أعارض بدرجة كبيرة
1-	تهتم الرياضة ببناء العضلات فقط.				
2-	حصد التربية الرياضية نتيج الفرصة لإقامة الصداقات بين التلاميذ.				
3-	يجب عدم تشجيع التربية الرياضية.				
4-	يمكن التحكم في الانفعالات عن طريق الاشتراك في أنشطة التربية الرياضية.				
5-	الصفات المكتسبة عن طريق التربية الرياضية لها فائدة في الحياة الاجتماعية.				
6-	التعاون ليس ضرورياً في أنشطة التربية الرياضية.				
7-	التربية الرياضية ليست هامة مثل مواد الدراسة الأخرى.				
8-	التربية الرياضية قليلة القيمة وينبغي عدم الاهتمام بها.				
9-	التربية الرياضية تساعد على تنمية الاعتزاز بالنفس.				
10-	الغرض الأساسي نت التربية الرياضية هو أن تسبب الإرهاق للتلاميذ.				
11-	التربية الرياضية من المواد الدراسية الضرورية.				
12-	يجب اعتبار التربية الرياضية مادة نجاح ورسوب في امتحانات نهاية العام.				
13-	التربية الرياضية تعلم التلاميذ احترام الآخرين.				
14-	التربية الرياضية قليلة الأهمية بالاحتفاظ بالصحة الجيدة.				
15-	لا تساعد التربية الرياضية على تحسين سلوك التلاميذ.				

ت	الأسئلة	أوافق بدرجة كبيرة	لم أكون رأي بعد	أعارض بدرجة كبيرة	أعارض بدرجة كبيرة
16-	التربية الرياضية تعلم التلاميذ الطاعة.				
17-	يجب أن تكون التربية الرياضية مادة اختيارية بعد المرحلة الإعدادية.				
18-	التربية الرياضية تعلم التلاميذ حسن التعامل مع الآخرين.				
19-	التربية الرياضية تستند على الأسس العلمية.				
20-	الاشتراك في الأنشطة الرياضية مظهر غير محترم.				
21-	التربية الرياضية بحصتين اسبوعية لا تكفي.				
22-	يجب إجراء اختبارات تحريرية في التربية الرياضية.				
23-	التربية الرياضية تعلم التلاميذ الأمانة.				
24-	يجب أن تستمر حصص التربية الرياضية لآخر يوم في العام الدراسي.				
25-	ينبغي حذف التربية الرياضية من الجدول الدراسي.				
26-	تنمية اللياقة البدنية جزء هام من حصة التربية الرياضية.				
27-	يجب أن تلقى التربية الرياضية كل تقدير وتشجيع.				
28-	التربية الرياضية لا تساعد التلميذ الضعيف بدنياً.				
29-	الاشتراك في درس التربية الرياضية يعلم التعاون.				
30-	أنشطة التربية الرياضية تعطي التلميذ فرص مهمة لسرعة اتخاذ القرارات				
31-	تساهم التربية الرياضية في النمو البدني للتلميذ.				
32-	درس التربية الرياضية هي فترة راحة بين دروس المواد الدراسية الأخرى.				
33-	أنشطة التربية الرياضية تكسب التلاميذ اللياقة البدنية بدرجة قليلة.				
34-	يمكن استبدال دروس التربية الرياضية في المشي لمسافات طويلة.				
35-	تُعلم قوانين الأنشطة الرياضية جزء هام من درس التربية الرياضية.				
36-	دروس التربية الرياضية تعلم أصول الروح الرياضية.				
37-	ليست هناك فائدة حقيقية من التربية الرياضية.				

ت	الأسئلة	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة كبيرة	لم أكون رأي بعد	أعارض بدرجة كبيرة
38-	حصة التربية الرياضية هي فترة للعب الحر غير المنظم.				
39-	التربية الرياضية للمتفوقين بدنياً فقط.				
40-	التربية الرياضية جزء هام من التربية الشاملة للتلميذ.				
41-	تحتاج التربية الرياضية إلى القليل من الذكاء.				
42-	التربية الرياضية مضيعة للوقت.				
43-	التربية الرياضية هامة لاكتساب مرونة الجسم.				
44-	لا يمكن تنمية القوة العضلية عن طريق التربية الرياضية.				