



جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم أصول التربية الرياضية

تأثير الفروق بين مفهوم الذات الجسمية والحالة البدنية الفعلية على الاتجاهات نحو ممارسة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة بدولة الكويت

رسالة مقدمة من

عبير عيد محمد ارتيبان العجمي

رئيس قسم التربية البدنية بمنطقة الأحمدية التعليمية (الكويت)
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس الرياضي

إشراف

أستاذ دكتور

بثينة محمد فاضل

أستاذ

علم النفس الرياضي

بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

كلية التربية الرياضية للبنات

جامعة الإسكندرية

أستاذ دكتور

محمد صبرى عمر محمد

أستاذ الاحصاء وتطبيقات الحاسب الالى

بقسم أصول التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنين

ووكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

جامعة الإسكندرية

٢٠٠٩م - ١٤٣٠هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَأَمَّا نَبَا نُوحٍ فَمَّا تَبَيَّنَ أَنَّهُ وَقَّعَ الْمِيثَاقَ وَاللَّهُ تَبَيَّنَ لَدُنْهُ
وَأَمَّا نَبَا إِبْرَاهِيمَ فَمَّا تَبَيَّنَ أَنَّهُ وَقَّعَ الْمِيثَاقَ وَاللَّهُ تَبَيَّنَ لَدُنْهُ

وَأَمَّا نَبَا إِسْمَاعِيلَ فَلَمَّا تَبَيَّنَ أَنَّهُ وَقَّعَ الْمِيثَاقَ وَاللَّهُ تَبَيَّنَ لَدُنْهُ
وَأَمَّا نَبَا هَارُونَ فَلَمَّا تَبَيَّنَ أَنَّهُ وَقَّعَ الْمِيثَاقَ وَاللَّهُ تَبَيَّنَ لَدُنْهُ (٨٨)

صدق الله العظيم

(سورة هود رقم ١١ : من الآية ٨٨)

الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم
والصلاة والسلام على خاتم المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وسلم
من لا يشكر الناس لا يشكر الله
يسعدني أن أتقدم بخالص شكري وتقديري لعيثة الاشراف على البحث الأستاذ الدكتور
محمد صبري عمر على وقفاته التي غمرتني بطيب رعايته وتذليله كل الصعاب التي واجهتني
والأستاذ الدكتور بنية فاضل على الجهد المخلص الذي قدمته لي أثناء إعداد البحث

كما أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى مناقشي الرسالة الأستاذ الدكتور عبد الحفيظ
إسماعيل أحمد والأستاذ الدكتور آمال جابر شرارة .

كما أشكر الدكتور أحمد الفيكاوي عميد الأنشطة الطلابية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي
على متابعته المستمرة لي وسنده الدائم . كما أشكر الأستاذ الدكتور حسن النواصرة على
التشجيع والدعم المتواصل منذ البدايات الأولى

وفي هذا الصدد أشكر كل من وقف بجانبني السيده المديرة فضيلة بشير وكذا المساعدين
من زميلات لي في مجال العمل وأفراد العينة لإتمام هذا البحث بصورته الحالية

وأهدي هذا البحث والنجاح الذي حققته إلى زوجي الذي كان نعم العون والمساعدة لي
طوال فترة دراستي وأبنائي الاعزاء وأفراد عائلتي وبالذات إخوتي الاعزاء الذين أعجز عن
شكرهم لاحتضانهم لي طوال فترة الدراسة

كما أهدي نجاحي إلى من أفنت عمرها لارتقائي ونجاحي أمي الحبية فلها مني كل الحب
وجزيل الامتنان على ما قدمته لي لبلوغ ما أنا عليه .

والحمد لله رب العالمين

الباحثة

Alexandria University
Faculty of Sport Education for Men
Physical Education Foundations Department

**The Effect of the Differences between the Somatic Self
Concept and the Actual Physical Condition on the Attitude
towards Practicing Physical Education in the Intermediary
Stage of Education in the State of Kuwait**

A Thesis Submitted by

Abir Eid Mohamed Al Rotaiban Al-Agamy
Head of the Physical Education Department
Al-Ahmady Educational District (Kuwait)

In Partial Fulfillment of the Requirements
for the Master's Degree in Sport Psychology

Supervised by

Professor Mohamed Sabry Omar
Professor of Statistics
Physical Education Foundations
Department
Vice-Dean for Postgraduate Studies &
Research
Faculty of Sport Education for Men
Alexandria University

Professor Bothayna Mohamed Fadel
Professor of Sport Psychology
Faculty of Physical Education for Girls
Alexandria University

2009

ABSTRACT

The Effect of the Differences between the Somatic Self Concept and the Actual Physical Condition on the Attitude towards Practicing Physical Education in the Intermediary Stage of Education in the State of Kuwait

The importance of the study is reflected in its results: identifying the differences between the somatic self concept and the actual physical condition and the effect on the attitude towards practicing physical education. The researcher used the survey as a scientific method used to describe phenomena. It is therefore a descriptive method. Basic measurements were made during the school year 2007 – 2008 in March and April 2008.

The research sample consisted of a total of 214 subjects out of 12108 students in intermediary schools in Al-Ahmady educational district constituting a percentage of 1.77%.

Several statistical treatments were used as appropriate for the objectives of the research. Multiple statistics was used as a suitable procedure for use in the field of humanity studies and physical education in particular. These included the arithmetical mean, standard deviation, analysis of variance, difference significance and coefficient of correlation.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	- الآية القرآنية
ج	- قرار لجنة المناقشة والحكم
د	- الشكر والتقدير
هـ	- قائمة المحتويات
ح	- قائمة الجداول

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

٢	- المقدمة
٢	- مشكلة البحث والحاجة إليه
٥	- أهداف البحث
٥	- تساؤلات البحث
٦	- مصطلحات البحث

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

أولاً: القراءات النظرية :

٨	- مفهوم التربية البدنية
٩	- التربية البدنية وأهدافها
١١	- درس التربية البدنية
١٢	- أهمية درس التربية البدنية
١٢	- أسباب عزوف التلاميذ عن درس التربية البدنية
١٣	- الاتجاهات نحو التربية الرياضية
١٦	- العوامل المؤثرة على الاتجاهات

١٨	طرق قياس الاتجاهات النفسية
١٨	- الذات الجسمية
١٩	- مفهوم الذات الجسمية
٢١	- تطور مفهوم الذات
٢٢	- العوامل التي تؤثر على مفهوم الذات
٢٣	- مستويات تقدير الذات
٢٥	- العوامل المؤثرة على النشاط البدني
	ثانياً : الدراسات المرتبطة :

٢٧	- الدراسات المرتبطة بمقارنة الاتجاهات نحو النشاط الرياضي
٣٤	- الدراسات المرتبطة بتقدير الذات الجسمية والبدنية

الفصل الثالث

إجراءات البحث

٤٣	- منهج البحث
٤٣	- مجالات البحث
٤٣	- المجال المكاني
٤٣	- المجال الزمني
٤٣	- عينة البحث
٤٥	- إجراءات البحث
٤٥	- تحديد الاختبارات المستخدمة
٤٥	- اختبار مفهوم الذات الجسمية والبدنية
٤٧	- الاختبارات البدنية لقياس الواقع الفعلي للحالة البدنية والجسمية للطلقات
٤٧	- التعليمات العامة لتطبيق الاختبار وفق ما جاء في دليل الوزارة
٤٨	- تعليمات خاصة بتنفيذ الاختبارات
٤٨	- اختبارات الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة
٤٩	- إجراءات تقنين الاختبارات المستخدمة

٤٩	- جدول الاختبارات البدنية
٥٠	- اختبار مفهوم الذات
٥٢	- اختبار الاتجاهات الشكل (أ) الأول
٥٤	- الصورة (ب) الشكل
٥٧	- تطبيق الاختبارات المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

٥٩	- أولاً : عرض النتائج
١٠٢	- ثانياً : مناقشة النتائج

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

١٠٧	- أولاً : الاستنتاجات
١٠٩	- ثانياً : التوصيات

قائمة المراجع

١١٢	- أولاً : المراجع العربية
١١٦	- ثانياً : المراجع الأجنبية
١١٨	- ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات
	- ملخص البحث باللغة العربية
	- مستخلص البحث باللغة العربية
	- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
	- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

قائمة المرفقات

ز

قائمة الجداول

رقم
الصفحة

العنوان

رقم
الجدول

١	التكرار والنسبة المئوية لتوزيع عينة البحث على الصفوف الدراسية	٤٤
٢	جدول يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتطبيق الأول والثاني ومعامل ألفا كرونباخ لثبات الاختبارات البدنية	٤٩
٣	الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتطبيق الأول والثاني ومعامل ألفا كرونباخ لثبات اختبار مفهوم الذات لعلوي	٥٠
٤	الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتطبيق الأول والثاني ومعامل كرونباخ لثبات صورتني اختبار الاتجاهات	٥١
٥	اختبار الاتجاهات الشكل (أ) الأول	٥٢
٦	الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة لدى الطالبات وفق الفرق بين صورة الجسم والطول الفعلي للقامة	٥٩
٧	الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة لدى الطالبات وفق الفرق بين صورة الجسم والوزن الفعلي	٦٠
٨	الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة لدى الطالبات وفق الفرق بين صورة الجسم والنمط الفعلي	٦٢
٩	الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة لدى الطالبات وفق الفرق بين صورة الجسم والقدرة الفعلية	٦٤
١٠	الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة لدى الطالبات وفق الفرق بين صورة الجسم والقدرة الفعلية	٦٦
١١	الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة لدى الطالبات وفق الفرق بين صورة الجسم والقدرة الفعلية	٦٨
١٢	الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة لدى الطالبات وفق الفرق بين صورة الجسم والسرعة الفعلية	٧٠
١٣	تحليل التباين البسيط في متغيرات البحث للفروق بين الصورة الذهنية والواقع في قياس طول القامة	٧١
١٤	تحليل التباين البسيط في متغيرات البحث للفروق بين الصورة الذهنية والواقع في قياس الوزن	٧٢
١٥	تحليل التباين البسيط في متغيرات البحث للفروق بين الصورة الذهنية والواقع في قياس نمط الجسم	٧٣

ح

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	رقم الصفحة
١٦	تحليل التباين البسيط في متغيرات البحث للفروق بين الصورة الذهنية	٧٤

والواقع في قياس القدرة

١٧	تحليل التباين البسيط في متغيرات البحث للفروق بين الصورة الذهنية والواقع في قياس قوة الذراعين	٧٥
١٨	تحليل التباين البسيط في متغيرات البحث للفروق بين الصورة الذهنية والواقع في قياس تحمل البطن	٧٦
١٩	تحليل التباين البسيط في متغيرات البحث للفروق بين الصورة الذهنية والواقع في قياس السرعة	٧٧
٢٠	المقارنة المتعددة وفق الوزن لدى الطالبات في درجة الاتجاهات شكل رقم (١) باستخدام أقل فرق معنوي	٧٨
٢١	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق الوزن في درجة الاتجاهات الشكل رقم (٢) باستخدام أقل فرق معنوي	٧٩
٢٢	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق الوزن في القدرة العضلية باستخدام أقل فرق معنوي	٨٠
٢٣	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق نمط الجسم في درجة الاتجاهات الشكل رقم (١) باستخدام أقل فرق معنوي	٨١
٢٤	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق نمط الجسم في القدرة العضلية باستخدام أقل فرق معنوي	٨٢
٢٥	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق نمط الجسم في قوة عضلات الذراعين باستخدام أقل فرق معنوي	٨٣
٢٦	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق نمط الجسم في السرعة باستخدام أقل فرق معنوي	٨٤
٢٧	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق القدرة في القدرة العضلية باستخدام أقل فرق معنوي	٨٥
٢٨	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق القدرة في قوة عضلات الذراعين باستخدام أقل فرق معنوي	٨٦
٢٩	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق القدرة الجلوس من الرقود باستخدام أقل فرق معنوي	٨٧

ط

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٨٨	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق السرعة باستخدام أقل	٣٠

فرق معنوي

٨٩	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق قوة الذراعين في القدرة العضلية باستخدام أقل فرق معنوي	٣١
٩٠	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق قوة الذراعين في قوة عضلات الذراعين باستخدام أقل فرق معنوي	٣٢
٩١	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق قوة الذراعين في الجلوس من الرقود باستخدام أقل فرق معنوي	٣٣
٩٢	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق قوة الذراعين في السرعة باستخدام أقل فرق معنوي	٣٤
٩٣	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق التحمل البطن في القدرة العضلية باستخدام أقل فرق معنوي	٣٥
٩٤	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق تحمل البطن قوة عضلات الذراعين باستخدام أقل فرق معنوي	٣٦
٩٥	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق تحمل البطن في الجلوس من الرقود باستخدام أقل فرق معنوي	٣٧
٩٦	المقارنة المتعددة وفق تحمل البطن في السرعة باستخدام أقل فرق معنوي	٣٨
٩٧	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق السرعة في درجة الاتجاهات الشكل رقم (٢) باستخدام أقل فرق معنوي	٣٩
٩٨	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق السرعة في القدرة العضلية باستخدام أقل فرق معنوي	٤٠
٩٩	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق السرعة في قوة عضلات الذراعين باستخدام أقل فرق معنوي	٤١
١٠٠	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق السرعة في الجلوس من الرقود باستخدام أقل فرق معنوي	٤٢
١٠١	المقارنة المتعددة لدى الطالبات وفق السرعة في السرعة باستخدام أقل فرق معنوي	٤٣

ى

قائمة المرفقات

١	مقياس الذات البدنية
٢	اختبار الذات البدنية
٣	مقياس الاتجاهات نحو التربية الرياضية تأليف وير.ك. ل
٤	اختبار الحالة البدنية

قواعد تنفيذ الاختبارات الخطابات الإدارية

٥
٦

مرفق (٢)

العام الدراسي:

اختبار الذات البدنية

الاسم: العمر:

المرحلة الدراسية:

الهواية:

عدد أفراد الأسرة:

ترتيبك بين أفراد أسرتك:

عمل ولي الأمر:

تعليمات عن الاختبار

فيما يلي تقيم لبعض الخصائص البدنية والجسمية عدد كبير
كيف ترى نفسك في هذه الخصائص توضح علامة (√) في
المربع الدال على أقرب تصور لك عن نفسك في هذه الخصائص.

(١) أرى أن كافي الطول هو:-

١٨٥-	١٨٠-	١٧٥-	١٧٠-	١٦٥-	١٦٠-	١٥٥-	١٥٠-	١٤٥-	١٤٠-	١٣٥-	١٣٠-
١٩٩	١٨٤	١٧٩	١٧٤	١٦٩	١٦٤	١٥٩	١٥٤	١٤٩	١٤٤	١٣٩	١٣٤

(٢) ويقع وزني بين كم كيلو:-

٨٢-٩٩	٨٠-٨٤	٧٥-٧٩	٧٠-٧٤	٦٥-٦٩	٦٠-٦٤	٥٥-٥٩	٥٠-٥٤	٤٥-٤٩	٤٠-٤٤	٣٥-٣٩	٣٠-٣٤
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

(٣) يكون نمط الجسم لدي:

سمين جداً	سمين	عضلي سمين	عضلي	نحيف عضلي	نحيف	نحيف جداً
-----------	------	-----------	------	-----------	------	-----------

(٤) لدى القدرة أن أثب من الثبات مسافة قدرها سم

٧٥-٧٩	٧٠-٧٤	٦٥-٦٩	٦٠-٦٤	٥٥-٥٩	٥٠-٥٤	٤٥-٤٩	٤٠-٤٤	٣٥-٣٩	٣٠-٣٤	٢٥-٢٩	٢٠-٢٤
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

(٥) لـدي القدرة بعمل تمرين قوة عضلات اليدين من وضع الانبطاح المائل عدد كم خلال ٣٠ ث

٥٤-٥٠	٤٩-٤٥	٤٤-٤٠	٣٩-٣٥	٣٤-٣٠	٢٩-٢٥	٢٤-٢٠	١٩-١٥	١٤-١٠	٩-٥
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----

(٦) أستطيع عمل تمرين الجلوس من الرقود عدد كم خلال ٣٠ ث

٥٤-٥٠	٤٩-٤٥	٤٤-٤٠	٣٩-٣٥	٣٤-٣٠	٢٩-٢٥	٢٤-٢٠	١٩-١٥	١٤-١٠	٩-٥
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----

(٧) أستطيع أن أقطع مسافة ٣٠ م في زمن يتراوح كم ثانية

١٦ ث - ٢٠ ث	١١ ث - ١٥ ث	٦ ث - ١٠ ث	١ ث - ٥ ث
-------------	-------------	------------	-----------