

« تأثير برنامج تدريسي علي مفهوم الذات الجسديه والقدره الحركيه لطلاب الكليه المتوسطه للمعلمين بصلاله بسلطنة عمان »

* دكتور/ احمد محمد الصنتريسي

مقدمة

اهتم العلماء في مجالات علم النفس في الآونه الأخيره بمفهوم الذات حيث بات مهملا لفترة طويله بسبب تركيز الانتباه علي العقل وتكوينه، ورفض المدرسه السلوكيه التعامل مع الذات باعتبارها تكوينا فرضيا حيث تهتم المدرسه السلوكيه بدراسة السلوك الذي يمكن ملاحظته واخضاعه للدراسه العلميه. وتلعب اتجاهات الفرد نحو ذاته دورا هاما في توجيه سلوكه، اذ تلعب فكرة الفرد أو الطالب عن ذاته وقدراته دورا هاما في تحصيله، كما يتم تعزيز الشعور بالأمن النفسي وفق الفكره الجيده عن الذات، والقدره علي مواصلة البحث وتحقيق الأهداف، وتعمل ايضا كقوه ضاغطة علي الفرد اذ تدفعه الي مزيد من تحقيق الذات وتعزيز المفهوم الايجابي عنها أو علي الأقل المحافظه علي هذه الفكره، فكثيرا من الطلاب يخشون فقدان فكرة المعلمين عنهم فيدفعهم ذلك الي التحصيل خوفا من ضياع هذا الادراك الايجابي، ويتم التوصل الي هذا المفهوم الايجابي عن الذات اذا تطابق مفهوم الذات الواقعي عند الفرد مع مفهوم الذات المثالي الذي يضعه لنفسه. كما يجب علي الفرد فهم نفسه وادراكه لدوافعه ورغباته وتقديره.

* استاذ مساعد بكلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره - جامعة حلوان

الصحيح والموضوعي لأهدافه وآماله ومستوي طموحاته وقدرته علي اتخاذ قراراته المناسبة ضمن حدود ظروفه وظروف محيطه المادي والاجتماعي.

وتعتبر مفهوم الذات الجسميه (٦.٧:٧) أحد الأبعاد الهامه لمفهوم الذات وشخصية الفرد، فقد أشار فيشر Fischer الي ان اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشرا هاما لجوانب مختلفه لشخصيته وأن شعور الفرد بأن جسمه كبيرا أم صغيرا، جذاب أم غير جذاب، قوي أو ضعيف، قد يفيد كثيرا في التعرف علي مفهومه لذاته والتعرف علي نمط سلوكه تجاه الآخرين، كما أوضح هيلمز Helms وتيرنرز Turners ان شعور الفرد بالفرد نحو جسمه يرتبط بثقته في نفسه وفي طريقة تعامله مع البيئه المحيطه به، وان الأفراد الذين لديهم اتجاهات أو تصورات ايجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعه لتقديرهم لذواتهم. وتؤكد دراسة زيون Zion (١٩٦٥) علي وجود علاقه ايجابية بين مفهوم الذات والذات الجسميه وان التقدير المرتفع للذات الجسميه قد يعزز مفهوم الذات (١٧٣:١٨-١٧٤).

ويعد مصطلح القدره الحركيه Motor Ability من المصطلحات الأكثر شيوعا واتساعا في مجال التربيه البدنيه ، حيث يري كلارك Clark ان مصطلح القدره الحركيه يعد أكثر اتساعا من حيث عدد مكوناته من اللياقه البدنيه واللياقه الحركيه وأشار الي أنها مستوي الفرد في مجال واسع من الأنشطة الرياضيه ، ويعرفها بارو Barrow ومجي McGee بأنها المستوي الراهن لقدرة الفرد التي تمكنه من القيام بواجباته في أنشطة رياضيه متنوعه ، كما يعرفها ماتيوز Ma-thews بأنها قدرة الفرد علي الاشتراك في عدد متنوع من المسابقات الرياضيه ، أما ايكرت Eckert فتعرفها بأنها قدرة الفرد علي انجاز نماذج حركيه خاصه شريطة أن تكون هذه النماذج شائعة الاستخدام في الأنشطة الرياضيه المتداوله (٣.٣:١٠-٣.٥) ، ومن ثم فإن مفهوم الفرد الرياضي عن ذاته الجسميه لها تأثير بالغ في مستوي ادائه وعلي نوع النشاط الرياضي الممارس.

والبرنامج التدريسي هو المساق المقرر تدريسه والذي ينحو منحى تطبيقيا ونظريا ومن المتوقع ان يكسب الطالب المعلم كفايات أساسيه كإكتساب ثقافه عامه حول مفاهيم التربيه الرياضيه والرياضه التنافسيه، وادراك مكانة التربيه الرياضيه ودورها في اعداد النشئ اعدادا متكاملتا حتي يتمكن من التكيف مع متطلبات الحياة المعاصره ، والعمل علي رفع مستوي الصفات البدنيه العامه بتنمية كفاياتها المهاريه والفنيه ، وكذا تعلم مهارات وحركات رياضيه جديده والارتقاء بها لممارستها علي المستويين التنافسي والترويحي خلال الدراره بالكلية وبعد التخرج ، وبذلك تعد التربيه الرياضيه في صورتها التربويه وتنظيمها وقواعدها ومفاهيمها ميدانا هاما من ميادين التربيه وعنصرا فعلا في

اعداد الشباب ليكونوا مواطنين صالحين مزودين بخبرات ومهارات واسعة تمكنهم من التكيف مع انفسهم ومع مجتمعهم ، لذلك اتجه الباحث الي الاستعانة بالبرنامج التدريسي المقرر تدريسه (نظريا وتطبيقيا) علي طلاب الفصل الدراسي الأول والثاني بالكلية لبيان مدى تأثيره وفاعليته علي كل من مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه.

في ضوء ما تقدم تبدو ضرورة الدراسه العاليه والحاجة اليها للتعرف علي مدى تأثير البرنامج التدريسي المقرر لطلاب الكلية علي مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه، وكذا معرفة الفروق في مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه لطلاب الكلية المتوسطة للمعلمين بصلاله بسلطنة عمان بفرض اكساب هؤلاء الطلاب الخبرات الايجابيه التي تساعد علي تنمية مفهومهم الايجابي نحو أجسامهم باعتبارها أحد الأبعاد الهامه لمفهوم الذات وشخصية الفرد والذي قد يساهم بصورة ايجابية في رفع ادائهم المهاري والذي بدوره يؤثر علي توافق وتوازن الفرد مع نفسه ومع بيئته والقدرة علي العمل الجاد الهادف لبلوغ التكيف الاجتماعي . ومما يظهر من أهمية تلك الدراسه ندرة الدراسات المرتبطه بمفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه لدي طلاب الكليات المتوسطة للمعلمين بسلطنة عمان حيث تعد هذه الدراسه من الدراسات البكر في البيئة العمانيه، كما تقدم هذه الدراسه تقنيًا لمقياس مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه في البيئة العمانيه.

أهداف البحث;

- ١- التعرف علي مدى تأثير البرنامج التدريسي المقرر في التربيه الرياضيه علي كل من مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه لطلاب الكلية المتوسطة للمعلمين بصلاله.
- ٢- التعرف علي مستوي كل من مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه لطلاب الكلية المتوسطة للمعلمين بصلاله.
- ٣- التعرف علي الفروق في مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه لطلاب الكلية المتوسطة للمعلمين بصلاله.
- ٤- التعرف علي علاقته بين مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه لطلاب الكلية المتوسطة للمعلمين بصلاله.

فروض البحث :

١-يؤثر البرنامج التدريسي للتربية الرياضية تأثيرا إيجابيا علي مستوي مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه علي طلاب الكليه (المستوي العالي والمتوسط والمنخفض)

٢-توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوي مفهوم الذات الجسميه بين كل من القياس القبلي - والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث مجتمعه وبين المستوي العالي والمتوسط والمنخفض لطلاب الكليه.

٣-توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوي القدرة الحركيه بين كل من القياس القبلي - والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث مجتمعه وبين المستوي العالي والمتوسط والمنخفض لطلاب الكليه.

٤-توجد فروق ذات دلالة احصائية للبرنامج التدريسي للتربية الرياضية بين كل من المستوي العالي والمتوسط والمنخفض لطلاب الكليه.

٥-توجد علاقة ايجابية بين مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه لكل من القياس القبلي - والبعدي لطلاب الكليه.

الدراسات السابقة:

أولا: الدراسات الاجنبية:

أشارت دراسة زيون zion ١٩٦٥ التي اجراها علي عينة قوامها ٢٠٠ فردا بهدف تحديد علاقته بين أبعاد مفهوم الذات (الواقعيه - المثاليه - تقبل الذات - التباعد) وبين الذات الجسميه وقد أسفرت نتائج تلك الدراسه عن وجود علاقته داله احصائيا بين ابعاد مفهوم الذات ومفهوم الذات الجسميه (١٨ : ٤٦٠-٤٩٥). وأجري دانيال وآخرون Danial (١٩٦٩) دراسه بغرض معرفة الفروق في مفهوم الذات ومفهوم الذات الجسميه لدي التلاميذ المتمتعين بلياقه مرتفعه والتلاميذ ذوي اللياقه البدنيه المنخفضه وقد أظهرت نتائج تلك الدراسه وجود ارتباط دال احصائيا بين مفهوم الذات والتحصيل الحركي لصالح التلاميذ ذوي مستوي اللياقه البدنيه المرتفع(١٥:٤٤٣). وقام كون ستيفن ليونارد Conoe stephen leo- ١٩٨٠ بدراسة اجراها علي عينة بلغ قوامها ١٠٣ طالبة بجامعة تكساس مقسمه الي مجموعتين : تتكون المجموعه الأولي من ٤٨ طالبة من المشتركات في منتخبات الفرق الرياضيه بالجامعة ، وبلغت المجموعه الثانيه ٥٥ طالبة من غير الممارسات للأنشطه الرياضيه، وتهدف تلك الدراسه الي التعرف علي الفروق في أبعاد مفهوم الذات بين لاعبات الفرق الرياضيه لمنتخبات الجامعة وقد أظهرت

النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح طالبات منتخب الفرق الرياضية الجامعية في مفهوم الذات الجسميه(١٤:٤٧٧). كما أجري روبرت ج هجنز Robert J.higgins ١٩٨١ دراسة بهدف التعرف علي الفروق في مفهوم الذات الجسميه بين لاعبي المستويات الرياضيه العليا والمتوسطه عند مقارنةهم بافراد غير رياضيين .. وقد أسفرت نتائج تلك الدراسه عن وجود فروق ذات دلالة احصائية في مفهوم الذات الجسميه لصالح لاعبي المستويات الرياضيه العليا عند مقارنةهم بلاعبي المستويات الرياضيه المتوسطه والأفراد غير الرياضيين (١٧:٥٩٩).

ثانيا: الدراسات العربيه:

قام محمد العربي شمعون ١٩٨٠ بدراسة تناولت عدة أهداف منها التعرف علي العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات، والذات الجسميه واشتملت عينة البحث علي ٢٣٣ لاعبا دوليا من لاعبي الانشطه الفرديه والمنازلات وطبق مقياس توماس تاتكو ومقياس تنسي لمفهوم الذات وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية دالة بين أبعاد مفهوم الذات والذات الجسميه(٥). كما قام أسامه كا مل راتب ١٩٨٢ بدراسة علي عينة من تلاميذ المدارس الثانويهالعامة بمحافظة الجيزه بلغ قوامها ٦٦٦ تلميذا ، بهدف التعرف علي العلاقة بين مستوي الاداء الحركي ومفهوم الذات الجسميه ، وطبق مقياس مفهوم الذات الجسميه (جسمي كما أراه) اعداد محمد حسن علاوي وقد أسفرت نتائج تلك الدراسه عن وجود ارتباط موجب بين مفهوم الذات الجسميه وكل من القوة الثابته والديناميكيه والتحمل والسرعه(١). وأجرت تهاني جرانه ١٩٨٤ دراسة علي عينة من طالبات الصف الاول بكلية التربيه الرياضيه للبنات بالاسكندريه بلغت قوامها ١٢٠ طالبة بهدف التعرف علي الفروق في مفهوم الذات الجسميه بين مستويات الممارسات لرياضه السباحه (المستوي المنخفض ، والمستوي المتوسط ، والمستوي المتقدم ، ومستوي المنافسات) وطبقت مقياس مفهوم الذات الجسميه " جسمي كما أراه" إعداد محمد حسن علاوي وقد أظهرت نتائج تلك الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح كل من سباحات المستوي المتقدم وسباحات المنافسات في مفهوم الذات الجسميه (٢ : ٤١). وقد أظهرت دراسة مديحة محمد اسماعيل ١٩٨٤ وجود ارتباط ايجابي دال احصائيا بين مفهوم الذات الجسميه وبين مستوي الاداء في مادة مسابقات الميدان والمضمار لطالبات كلية التربيه الرياضيه للبنات بالاسكندرية (١١ : ١٣٢). وفي دراسة اخري اجراها حسن زيد ونظمي درويش ١٩٨٥ علي عينة من لاعبي الرمي للمستوي الدولي والدرجة الاولي بلغ قوامها ٤٠ لاعبا بهدف التعرف علي الفروق في مفهوم الذات الجسميه لدي لاعبي الرمي تبعا لمستواهم الرقمي وطبق الباحثان مقياس مفهوم الذات الجسميه اعداد محمد حسن علاوي وقد أسفرت نتائج تلك الدراسه عن وجود فروق دالة احصائيا نحو ارتفاع درجة مفهوم الذات

الجسمية لصالح لاعبي المستوى الرقمي العالي في الرمي عند مقارنتهم بلاعبي المستوى الرقمي الاقل (٣ : ٥٧ - ٧١) . كما اشارت دراسة سهير لبيب وعائدة عبد العزيز ١٩٨٥ الي التعرف علي العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية وبعض ابعاد مفهوم الذات (الذات الواقعية ، نقد الذات، الذات المدركة، الذات الشخصية، الذات الاجتماعية) واشتملت عينة البحث علي ٣٠٠ طالبا من السنة الثالثة بكلية التجارة جامعة عين شمس مقسمة الي ١٥٠ طالبا من الممارسين للانشطة الرياضية والترويحية (١٥٠ طالبا) من غير الممارسين لتلك الانشطة ، وقد اظهرت نتائج تلك الدراسة ارتفاع درجات الذات الجسمية بدرجة كبيرة لصالح الممارسين للانشطة الرياضية والترويحية ، وكذلك وجود علاقة ايجابية بين الذات الجسمية وبعض ابعاد مفهوم الذات لصالح الممارسين للانشطة الرياضية والترويحية (٤ : ٧٣ - ٩٢) .

ويعقب الباحث بوجهة نظره تجاه تلك الدراسات بانها ابرزت :-

١- ان الافراد الذين يحققون ارتفاعا ايجابيا في مفهوم الذات الجسمية انما يحققون ايضا ارتفاعا ايجابيا في الاداء الحركي ومفهوم الذات.

٢- يحقق افراد المستويات العليا في الاداء الحركي ارتفاعا ايجابيا في مفهوم الذات الجسمية.

اجراءات البحث :

عينة البحث :

شملت عينة البحث ٧٥ طالبا عمانيا وهم طلاب الفصل الدراسي الاول والثاني بالكلية المتوسطة للمعلمين بصلالة بالمنطقة الجنوبية من سلطنة عمان للعام الدراسي ١٩٩٠ / ٨٩ ، واختيرت العينة (مجتمع البحث) بالطريقة العمدية والمقيدون بسجلات شئون الطلاب بالكلية ودائرة اعداد وتوجيه المعلمين بوزارة التربية والتعليم والشباب لسلطنة عمان، وهم وطنيون لا يوجد بينهم طلبة وافدون ولم يسبق لهم الرسوب في مساق التربية الرياضية بالكلية لكل من الفصل الدراسي الاول والثاني. وقد قام الباحث بحساب متوسط العمر الزمني والانحراف المعياري للعمر لعينة البحث، حيث تتراوح اعمار الطلاب بين ١٨ الي ٢١ سنة بمتوسط وقدره (١٩.٩ و ١٩٧١) . وقد اجريت الفحوص الطبية للقلب وضغط الدم والنبض وقياس النظر علي طلاب الكلية قبل التحاقهم بها كشرط اساسي لقبولهم.

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة (تجريبية وضابطة) في كل من القياس القبلي- والقياس البعدي لبيان تأثير البرنامج التدريسي ومعرفة دلالة الفروق بين القياسين في الابعاد المقيسة حيث قسم الباحث المجموعة الواحدة التجريبية والضابطة (مجتمع البحث) الي ثلاثة مستويات (المستوي العالي ، المستوي المتوسط، المستوي المنخفض).

ادوات البحث :

قام الباحث باستخدام المقاييس التالية :

١ - مقياس مفهوم الذات الجسمية (جسي كما اراه) صممه محمد حسن علاوي (٧ : ٦٠٧ - ٦١٥) لقياس مفهوم الفرد وطريقته الميزة لادراك جسمه، ويتكون المقياس من خمس عشرة صفة وعكسها حيث يقوم المفحوص بالاجابة علي المقياس وفقا لدرجة انطباق الصفة عليه تبعا لميزان مدرج من سبعة تدريجات، ويصلح المقياس للتطبيق من سن ١٤ سنة فاكثر لكلا الجنسين وتنحصر مدي الدرجة بين ١٥ - ١٠٥ درجة. وقد بلغ معامل ثبات المقياس ٨٢ و. بطريقة اعادة الاختبار، ٧٤ و. باستخدام معامل الفا، اما صدق المقياس فظهرته دراسة اسامه راتب (١) حيث يتراوح معامل الاتساق الداخلي للمفردات بين ٣٩ و. - ٦٧ و. وجميعها دالة عند مستوي ٠.١ و.

٢ - اختبار باروول للقدرة الحركية BARROW MOTOR ABILITY TEST (١٠: ٣١٥- ٣٢٢) الصورة القصيرة SHORT FORM وتشمل:

١ - الوثب العريض من الثبات STANDING BROAD JUMP ويهدف الي قياس الرشاقة والسرعة والقوة.

ب - جري الزجzag ZIGZAG RUN ويهدف الي قياس السرعة.

ج - رمي كرة طبية (٦ رطل) لأقصى مسافة معينة SIX POUND MEDICINE BALL PUT ويهدف الي قياس القدرة والرشاقة وتوافق الذراع والكتف والسرعة والتوازن. كما ان اختبار باروول للقدرة الحركية يهدف الي قياس المهارات الاساسية FUNDAMENTAL SKILLS بغرض التصنيف والتوجيه، وقياس القدرة الحركية لطلبة الكليات (بنين) ، وتنحصر مدي الدرجة بين ٦٠ - ٢٤٠ درجة.

٢ - البرنامج التدريسي المقرر للفصل الدراسي الاول والثاني لكل من الجانب النظري والجانب العملي لطلاب الكليات المتوسطة بسلطنة عمان بواقع حصتان نظريتان وحصتان عمليتان لكل طالب في الاسبوع لكل فصل دراسي (٩) ، (٨) ، (٨٧:٦٧:١٢) .

أولا - الجانب النظري

1-الأهداف :

من المتوقع تحقيق الاهداف التعليمية التالية لدي الطالب المعلم:-

- ١- إدراك أهمية التربية الرياضية ومكانتها التربوية.
- ٢- التعرف على الاسباب والعوامل التي ساعدت علي نشأة حركة التربية البدنية لدي الانسان الاول والشعوب القديمة.
- ٣- الاطلاع علي مظاهر التربية الرياضية الحديثة والتعريف بالبرامج والوسائل التي تتبعها الدول المعاصرة في حقل التربية الرياضية والتنافسية.
- ٤- التعرف على المفاهيم الفلسفية والمبادئ الاجتماعية التي تنظم برامج التربية الحديثة.
- ٥- التعرف على الأسس والمبادئ العلمية المشتقة من العلوم الطبيعية والبيولوجية والكيمياء.
- ٦- فهم أسس وقواعد تنظيم وإدارة المظاهر المختلفة للتربية الرياضية المعاصرة
- ٧- التعرف على أسس الاعداد المهني للمعلمين والمشرفين والمدربين الرياضيين.
- ٨- إدراك أهمية المفاهيم الأساسية لموضوعات رياضية لها أهمية خاصة في الوطن العربي عامة وسلطنة عمان خاصة.
- ٩- معالجة بعض المشكلات السائدة في ميادين التربية الرياضية في العالم بعامة وفي الوطن العربي بخاصة بأسلوب علمي .
- ١٠- التعرف على المفاهيم الشائعة حول التربية الرياضية والعمل على تصحيح المفاهيم الخاطئة عن طريق التفسيرات العلمية الصحيحة والمفاهيم الرياضية الحديثة والإتجاهات التربوية القويمه .

ب- المحتوي:

- ١- التربية الرياضية وعلاقتها بالتربية العامة.
- ٢- الاهداف العامة للتربية الرياضية وأهميتها في حياة الانسان.
- ٣- المفاهيم الحديثة للتربية الرياضية وأثرها في تنشئة الشباب.
- ٤- نشأة الرياضة وتطورها في العصور القديمة والوسطى.
- ٥- تطور التربية الرياضية في القرن العشرين وفي البلاد العربية والسلطنة.
- ٦- المبادئ الفلسفية والأسس النفسية.
- ٧- الأسس العلمية المشتقة من علم التشريح، علم الفسيولوجيا ، علم الكيمياء ، علم الميكانيكا.
- ٨- ميادين التربية الرياضية المعاصرة ومجالاتها ومظاهرها.
- ٩- تنظيم التربية الرياضية وإدارتها.
- ١٠- الرياضة في الاسلام، الرياضة والمرأة، الرياضة للجميع، شغب الملاعب الرياضي، الاصابات الرياضية وطرق اسعافها وعلاجها والعيوب والتشوهات الجسمية.

ثانيا:- الجانب العملي:

١- الاهداف :

- من المتوقع تحقيق الاهداف التعليمية التاليه لدي الطالب المعلم :-
- ١- تنمية الصفات البدنية العامه من قوة وتحمل ومرونة ورشاقه وتوازن وورفع مستوي كفاءة الاجهزه الحيويه في الجسم.
 - ٢- اكتساب القدرات الحركية والمهارات الرياضية الأساسية.
 - ٣- التعرف علي تاريخ وقوانين الالعاب والرياضات المقرره وتنظيمها وتحكيمها.
 - ٤- التدريب علي المبادئ والمهارات الأساسية للالعاب والرياضات المقرره.
 - ٥- زيادة الثقه بالنفس من خلال اكتساب القدرات والمهارات الرياضية الأساسية.

- ٦-رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة.
- ٧-رفع مستوى المهارات الفنية في الألعاب والرياضات المقرره.
- ٨-التزود بمبادئ التنظيم والادارة في الألعاب والرياضات المقرره.

ب-المحتوي :

- ١-دراسة لمفهوم اللياقة البدنية وأهميتها وتصنيفاتها وعناصرها، والتمرينات البدنية الخاصة برفع مستوى اللياقة البدنية.
- ٢-دراسة نشأة رياضة الجمباز وتطورها، وتعرف انواعه مع تحليل مختصر لحركات الاجهزة (حلق، مهر ، متوازيين، عقلة، حصان الحلق) والحركات الارضية.
- ٣-التطبيقات العملية للمهارات الاساسيه وطرق تعليمها لتنس الطاولة والريشه الطائرة ومسابقات الميدان والمضمار في العاب القوي والسباحه والانقاذ ورفع الاثقال.
- ٤-تطبيقات عمليه للمبادئ والمهارات الاساسية لالعاب كرة القدم والكرة الطائرة وكرة السله وكرة اليد.
- ٥-تدريب عملي علي مبادئ التكنيك والتكتيك في الالعاب والرياضات السابقة المقررة.
- ٦-تدريب عملي لمبادئ التحكيم والتنظيم في الألعاب والرياضات السابقة المقرره.

ثالثا:-التقويم :

تستخدم الانشطة التقويمية التاليه:

- ١-الاختبارات المقاليه والموضوعية.
- ٢-كتابة التقارير حول موضوعات معينة.
- ٣-القيام بالانشطة اللاصفيه.
- ٤-الاسهام في المناقشات الصفيه.
- ٥-القيام بالانشطة العمليه.
- ٦-امتحان نهاية الفصل الدراسي.

تطبيق الأدوات:

قام الباحث بتطبيق أدوات البحث علي العينة وهم طلاب الفصل الدراسي الأول وهم انفسهم طلاب الفصل الدراسي الثاني بالكلية المتوسطة للمعلمين بصلاله للعام الدراسي ١٩٩٠/٨٩ وذلك علي النحو التالي:

١-تم اجراء القياس القبلي لمقياس مفهوم الذات الجسمية واختبار بارو للقدرة الحركية علي طلاب الفصل الدراسي الأول ١٩٩٠/٨٩ في الاسبوع الثاني من بدء الدراسة بعد انتظام الطلاب واستقرارهم حيث تم التطبيق في الفترة من ١٦/١٠/١٩٨٩ الي ٣٠/١٠/١٩٨٩ مع ملاحظة عدم تدريس أي شئ من مساق التربية الرياضية خلال فترة القياس القبلي.

٢-تم تدريس البرنامج التدريسي المقرر النظري والعملي علي طلاب الفصل الدراسي الأول والثاني للعام الدراسي ١٩٨٩/١٩٩٠، كمتغير تجريبي.

٣-تم اجراء القياس البعدي علي نفس العينة التي اجري عليها القياس القبلي وذلك في نهاية الفصل الدراسي الثاني لكل من مقياس مفهوم الذات الجسمية واختبار بارو للقدرة الحركية في الفترة من ١٥/٥/١٩٩٠ الي ٢٠/٥/١٩٩٠ قبل البدء في الامتحان العملي والنظري بأسبوع واحد.

٤-تم الاعتماد كذلك علي نتيجة نهاية الفصل الدراسي الثاني ١٩٩٠/٨٩ المساق التربوية الرياضية حيث تمثل درجة الامتحان مقدار ما يكتسبه الطالب من معارف نظرية وعملية لبيان مدي تأثير البرنامج التدريسي علي مفهوم الذات الجسمية والقدرة الحركية.

٥-تم ترتيب الطلاب عينة البحث ترتيبا تنازليا في القياس البعدي علي مقياس مفهوم الذات الجسمية حيث تم تقسيمهم الي ثلاثة مجموعات: مجموعة المستوي العالي ومجموعة المستوي المتوسط ومجموعة المستوي المنخفض باستخدام الربيع الاعلي والربيع الأدنى.

٦-تم تقسيم أفراد عينة البحث في اختبار بارو للقدرة الحركية الي ثلاثة مجموعات في ضوء تقسيمهم علي مقياس مفهوم الذات الجسمية علي أساس أن المجموعة التي تحقق درجة عالية علي مقياس مفهوم الذات الجسمية تحقق أيضا درجات مرتفعة علي اختبار بارو للقدرة الحركية.

٧-تم تصحيح أوراق إجابة مقياس مفهوم الذات الجسمية طبقا لمفتاح التصحيح المعد لذلك ، كما تم وضع درجات اختبار بارو للقدرة الحركية وفقا للدرجات المعيارية للإختبارات المعدة لطلبة الكليات بنين.

المعاملات العلمية لأدوات البحث في البيئة العمانية:-

أولاً: ثبات المقاييس:

قام الباحث بحساب ثبات أدوات البحث (مقياس مفهوم الذات الجسمية، اختبار بارو للقدرة الحركية) في البيئة العمانية عن طريق إعادة الاختبار test Re-test لكل أداة من أدوات البحث وذلك بالتطبيق علي عينة مكونة من ٥٠ طالبا من طلاب الكلية المتوسطة للمعلمين بصلالة ، وتم إعادة تطبيق كل أداة من أدوات البحث علي نفس العينة بعد مضي أربعة أسابيع من التطبيق الأول وتحت نفس الظروف وذلك في شهر ابريل ١٩٨٩ قبل نهاية الدراسة بشهر في العام الدراسي ١٩٨٩/٨٨ والجدول (١) يوضح معاملات ثبات المقاييس (معامل الاستقرار) في الدراسة الحالية.

جدول(١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط بين

التطبيق الأول والثاني لأدوات البحث ن = ٥٠

المقاييس	التطبيق الاول ن=٥٠		التطبيق الثاني ن=٥٠		قيمة (ر)
	م	ع	م	ع	
مقياس مفهوم الذات الجسمية	٨١٫٦٨	٩٫٠٤	٨٤٫١٤	٨٫٩٢	٠٫٨٩٢
اختبار بارو للقدرة الحركية	٩٨٫٩٠	١٥٫٥٣	١٣٩٫٩٠	٢٣٫٥٣	٠٫٨٣٠

يتضح من الجدول (١) ان معامل الثبات (الاستقرار) يبدو مرتفعا نظرا لوجود ارتباطات عالية عند مستوي دلالة (٠٫١) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني مما يدل علي ثبات مقياس مفهوم الذات الجسمية واختبار بارو للقدرة الحركية في الدراسة الحالية علي البيئة العمانية.

كما قام الباحث باجراء ثبات مقياس مفهوم الذات الجسمية وذلك بحساب معامل الفالكرونباك Coefficient Alpha (٢٣٣:٦) حيث بلغت قيمة معامل الفا ٠٫٧٨١ وهي دالة عند مستوي ٠٫١. مما يدل علي ثبات مقياس مفهوم الذات الجسمية في الدراسة الحالية علي البيئة العمانية.

ثانيا: صدق المقاييس:

١-الصدق الذاتي index of Reliability

قام الباحث بحساب قيمة الصدق الذاتي باستخدام معامل الثبات لمقياس مفهوم الذات الجسمية واختبار بارو للقدرة الحركية ويوضحه جدول(٢).

جدول (٢)

معاملات الارتباط لثبات المقاييس والجذر التربيعي لها

(الصدق الذاتي) ن = ٥٠

المعاملات	المقياس	مفهوم الذات الجسمية	اختبار بارو للقدرة الحركية
الثبات		٠.٨٩٢	٠.٨٣٠
√ للثبات		٠.٩٤٤	٠.٩١١

يتضح من الجدول (٢) ان معامل الصدق الذاتي يبدو مرتفعا مما يدل علي صدق المقاييس (مفهوم الذات الجسمية، اختبار بارو للقدرة الحركية) في الدراسة الحالية علي البيئة العمانية.

٢- الصدق التلازمي:

قام الباحث بحساب معامل صدق المقاييس عن طريق الصدق التلازمي للتعرف علي مدى قدرة المقاييس علي التمييز بين أصحاب القدرة العالية وأصحاب القدرة المنخفضة (المقارنة بين المجموعات المتضادة) (٣:٢٠٦)، وقد قام الباحث بترتيب نتائج الأفراد المفحوصين علي المقاييس ترتيبا تنازليا ، وتم أخذ الربع الأعلى Upper Quartile والربع الأدنى Lower Quartile لتلك النتائج وتمت المقارنة بينهما للتعرف علي قدرة الاختبارات علي التمييز ، والذي يمثل ٢٧٪ من طرفي التوزيع الاعتدالي فأصبح عدد الأفراد مرتفعي المستوي علي مقياس مفهوم الذات الجسمية واختبار بارو للقدرة الحركية ١٤ فردا، والأفراد ذوي المستوي المنخفض علي تلك المقاييس ١٤ فردا وذلك من حجم العينة البالغ عددها ٥٠ فردا ، ولقد تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة «ت» ومستوي الدلالة كما يوضحه جدول(٣).

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة «ت» ودلالة الفروق بين أداء المجموعتين المرتفعة والمنخفضة لكل من مقياس مفهوم الذات الجسمية واختبار بارو للقدرة الحركية .

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التوضيحات
.٠١	١٦ر٨١	١ر٢٣	٩١ر٠٧	١٤	مستوي مفهوم الذات الجسمية المرتفع
		٤ر٠٨	٧١ر٠٧	١٤	مستوي مفهوم الذات الجسمية المنخفض
.٠١	١٥ر٧٠	٣ر٩٩	١١٤ر٦٤	١٤	مستوي القدرة الحركية المرتفع
		٧ر٩٩	٧٥ر٧١	١٤	مستوي القدرة الحركية المنخفض

يتضح من الجدول (٣) ان هناك فروقا ذات دلالة احصائية اذ بلغت قيمة "ت" ١٦ر٨١ لمستوي مفهوم الذات الجسمية المرتفع والمنخفض، ١٥ر٧٠ لمستوي القدرة الحركية المرتفع والمنخفض وكلها دالة احصائية عند مستوي (٠.٠١) وتشير هذه النتائج الي صدق مقياس مفهوم الذات الجسمية واختبار بارو للقدرة الحركية في الدراسة الحالية علي البيئة العمالية.

المعالجة الاحصائية:

قام الباحث بايجاد المعاملات الاحصائية (الثبات والصدق والمتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومعاملات الارتباط وتحليل التباين ودلالة الفروق باستخدام اقل فرق معنوي (L. S. D.)

نتائج البحث:

يتم عرض نتائج القياس القبلي والبعدي للبحث من متوسطات وانحرافات معيارية وتحليل التباين ثم دلالة الفروق باستخدام اقل فرق معنوي (L.S.D) وذلك وفقا للجدول التالية:

جدول (٤)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ودلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس مفهوم الذات الجسمية واختبار بارو للقدرة الحركية لطلاب الكلية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		
		ع	م	ع	م	
٠.٠١	٨.٠٣	٩.٠٤	٨٢.٨١	٥.٧٠	٧٢.٨٤	مقياس مفهوم الذات الجسمية
٠.٠١	١٢.٢٤	٢٤.٠٢	١٤٣.٧٣	١٥.٧٥	١٠٢.٨٧	اختبار بارو للقدرة الحركية

يتضح من الجدول (٤) ان هناك فروقا ذات دلالة احصائية في كل من مقياس مفهوم الذات الجسمية لصالح القياس البعدي اذ بلغت قيمة "ت" ٨.٠٣ وفي اختبار بارو للقدرة الحركية لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت ١٢.٢٤ وجميعها دالة احصائية عند مستوي ٠.٠١.

جدول (٥)

المتوسطات والانحرافات المعيارية للقياس البعدي لمقياس مفهوم الذات الجسمية واختبار بارو للقدرة الحركية لكل من (المستوي العالي والمستوي المتوسط والمنخفض) لطلاب الكلية

المستوي المنخفض ن = ٢٠		المستوي المتوسط ن = ٣٥		المستوي العالي ن = ٢٠		المقاييس
ع	م	ع	م	ع	م	
٧.٤٩	٧٨.٤٥	١٠.٢٤	٨٢.٦٦	٥.٦٣	٨٧.٤٥	مقياس مفهوم الذات الجسمية
١٣.٨١	١١٢.٥٠	٧.٩٩	١٤٥.٨٦	١٠.٥٠	١٧١.٢٥	اختبار بارو للقدرة الحركية
٤.٦٣	٦٣.١٥	٢.١٥	٧٢.٥١	٢.٧٠	٨١	درجات الطلاب في البرنامج التدريسي المقرر

جدول (٦)

تحليل التباين للقياس البعدي لمقاييس مفهوم الذات الجسميه واختبار بارو
للقدره الحركيه ودرجات الطلاب علي البرنامج المقرر لكل من المستوي العالي
والمستوي المتوسط والمستوي المنخفض لطلاب الكليه

المقاييس	مصدر التباين	درجات	مجموع مربعات الانحرافات	التباين	قيمة د ،
مقياس مفهوم الذات الجسميه	بين المجموعات	٢	٨١١ر٥٧	٤٠٥ر٧٩	* * ٥٦٠
	داخل المجموعات	٧٢	٥٢١٩ر٢٥	٧٢ر٤٩	
	المجموع	٧٤	٦٠٣٠ر٨٢		
اختبار بارو للقدره الحركيه	بين المجموعات	٢	٤٨١٢ر٠٦	٢٤٠٦ر٠٣	* * ٢٢٠٣
	داخل المجموعات	٧٢	٧٨٦٣ر٨٦	١٠٩ر٢٢	
	المجموع	٧٤	١٢٦٧٥ر٩٢		
درجات الطلاب في نهاية الفصل الدراسي الثاني علي البرنامج التدريسي المقرر	بين المجموعات	٢	٣١٨٩ر٨	١٥٩٤ر٩	* * ٨٥ ر ١٥٨
	داخل المجموعات	٧٢	٧٢٣ر٠٥	١٠ر٠٤	
	المجموع	٧٤	٣٩١٢ر٨٥		

* قيمة « ف » الجدولية (٣١١) داله عند مستوي (٠ . ٥)

* قيمة « ف » الجدولية (٨٨ ر ٤) داله عند مستوي (٠ . ١)

يتضح من الجدول (٦) ان قيمة « ف » داله احصائيا للقياس البعدي عند
مستوي (٠ . ١) بين مستويات طلاب الكليه لتلك المقاييس .

جدول (٧)

المتوسطات ودلالة الفروق بين المستوي العالي والمتوسط والمنخفض لدرجات طلاب الكلية في البرنامج المقرر باستخدام أقل فرق معنوي (L.S.D)

المستويات	L.S.D	المستوي العالي	المستوي المتوسط	المتوسط المنخفض	
		٨١	٧٢ ر ٥١	٦٣ ر ١٥	
المستوي العالي	٢,٣٦		٨ ر ٤٩	١٧ ر ٨٥	
ن = ٢٠			→	→	
٨١					
المستوي المتوسط					٩ ر ٣٦
ن = ٢٥					→
٧٢ ر ٥١					
المستوي المنخفض					
ن = ٢٠					
٦٣ ر ١٥					

أقل فرق معنوي (L.S.D) = ٢ ر ٣٦

جدول (٨)

المتوسطات ودلالة الفروق بين المستوي العالي والمتوسط والمنخفض لطلاب الكلية علي مقياس مفهوم الذات الجسميه باستخدام أقل فرق معنوي (L. S. D)

المستويات	L. S. D	المستوي العالي	المستوي المتوسط	المستوي المنخفض
		٨٧ ر ٤٥	٨٢ ر ٦٦	٧٨ ر ٤٥
المستوي العالي ن = ٢٠ ٨٧ ر ٤٥	٤,٧٩		٤ ر ٧٩	١ →
المستوي المتوسط ن = ٣٥ ٨٢ ر ٦٦				٤ ر ٢٦ →
المستوي المنخفض ن = ٢٠ ٧٨ ر ٤٥				

أقل فرق معنوي (L. S. D) = ٤ ر ٧٩

جدول (٩)

المتوسطات ودلاله الفروق بين المستوي العالي والمتوسط والمنخفض لطلاب الكليه علي اختبار بارو للقدره الحركيه باستخدام أقل فرق معنوي (L . S . D)

المستويات	L . S . D	المستوي العالي ١٧١ ر ٢٥	المستوي المتوسط ١٤٥ ر ٨٦	المتوسط المنخفض ١١٢ ر ٥٠
المستوي العالي ن = ٢٠ ١٧١ ر ٢٥	٧,٧٨		٢٥ ر ٢٩ →	٥٨ ر ٧٥ →
المستوي المتوسط ن = ٢٥ ١٤٥ ر ٨٦				٢٣ ر ٢٦ →
المستوي المنخفض ن = ٢٠ ١١٢ ر ٥٠				

أقل فرق معنوي (L . S . D) = ٧,٧٨ .

جدول (١٠)

المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط ومستوي الدلالة

بين مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه لكل من القياس القبلي والقياس البعدي

مستوي الدلالة	قيمة ر	القدرة الحركيه		مفهوم الذات الجسميه		المقاييس والقياسات
		ع	م	ع	م	
٠.١	٠.٣٠٥	١٥ و ٧٥	١.٢ و ٨٧	٥ و ٧٠	٧٢ و ٨٤	القياس القبلي ن = ٧٥
٠.١	٠.٤٠٢	٢٤ و ٠.٢	١٤٢ و ٧٣	٩ و ٠.٤	٨٢ و ٨١	القياس البعدي ن = ٧٥

يتضح من الجدول (١٠) وجود ارتباط دال عند مستوي (٠.١) بين مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه لكل من القياس القبلي والقياس البعدي .

مناقشة النتائج :

اولا : يؤثر البرنامج التدريسي للتربية الرياضيه تأثيرا ايجابيا علي مستوي مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه لصالح طلاب المستوي العالي والمستوي المتوسط عند مقارنة بطلاب المستوي المنخفض وهذا يحقق صحة الفرض الاول في تأثير البرنامج التدريسي المقرر في القياس البعدي علي القياس القبلي في مستوي مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه لكل من عينة البحث مجتمعة وبين المستوي العالي والمتوسط والمنخفض لطلاب الكلية وتؤكد نتائج الجداول (٩،٨،٧،٦،٥،٤) . وتتفق هذه النتيجة مع تهاني جرانة (٢) ، ومديحة اسماعيل (١١) ، وحسن زيد ونظمي درويش (٣)، وروبرت ج هجنز (١٧) ودانيال (١٥) . في إتسام الافراد والرياضيين ذوي مستوي الاداء العالي بارتفاع مستوي مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه عقب التفوق في انجاز شئ ما وتحقيق برنامج معين والتحصيل الحركي في ماده دراسيه رياضيه . ويفسر

الباحث هذه النتيجة من وجهة نظره بقوله أن مستوي كل من مفهوم الذات الجسمية والقدرة الحركية تتأثر ايجابيا بالبرنامج التدريسي المقرر تدريسه نظريا وعمليا لطلاب الكليه (المستوي العالي والمتوسط و المنخفض) حيث يهدف البرنامج التدريسي المستمر الي اعداد الفرد للارتقاء بمستواه الرياضي بصورة ممكنه اعتمادا علي المعارف والمعلومات العلميه (العمليه والنظريه) ، حيث يحقق الطلاب تفوقا ومستوي عال بناء علي إقبالهم ورغبتهم في أداء وممارسة النشاط الرياضي ، وأن التفوق والحصول علي درجات مرتفعه في إمتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني مرتبط إرتباطا وثيقا بالبرنامج التدريسي المقرر ووحداته المختلفه ومدى تأثرهم بهذا البرنامج في تحقيق ذاتهم ، وأن لديهم إقبال وإتجاه إيجابي نحو الحياه ، كما ان لديهم ثقه في انفسهم وانهم قادرون علي التعامل مع الحياه ، ويتفق ذلك مع ساملسون (١٦ : ١٧٢) SAMULSON في أن مارسة النشاط الرياضي يفتح المجال لنمو مفهوم الذات الايجابي . وأن لخبرة النجاح والفوز علاقه بمفهوم الذات الايجابي والتي تؤثر ايضا علي مفهوم الذات الجسميه . وبذلك يمكن القول بأن البرنامج التدريسي له مساهماته وتأثيره الايجابي في إرتفاع مستوي مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه لدي طلاب الكليه ذوي المستوي العالي والمتوسط.

ثانيا : توجد فروق ذات دلالة احصائيه في مفهوم الذات الجسميه بين كل من القياس القبلي - والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث مجتمعه وبين المستوي العالي والمتوسط والمنخفض لطلاب الكليه وهذا يحقق صحة الفرض الثاني في تميز العينه مجتمعه في القياس البعدي وكذا تميز طلاب المستوي العالي بارتفاع مستوي مفهوم الذات الجسميه عند مقارنةهم بطلاب المستوي المتوسط والمنخفض ، وتؤكد نتائج الجداول (٨،٦،٥،٤) . وتتفق هذه النتيجة مع تهاني جرانه (٢) ، وحسن زيد ونظمي درويش (٢) ، وسهير لبيب وعائده عبد العزيز (٤) ، والعربي شمعون (٥) ، وزيون (١٨) ، وكون ستيفن ليونارد (١٤) ، وروبرت ج هجنز (١٧) في ارتفاع مفهوم الذات الجسميه بدرجه كبيره لدي كل من سباحات المستوي المتقدم وسباحات المنافسات ، ولاعبي المستوي الرقمي العالي في الرمي ، وطلاب الجامعه الممارسين للانشطه الرياضيه والترويحيه ، وطالبات منتخب الفرق الرياضيه الجامعيه ، ولاعبي المستويات الرياضيه العليا عند مقارنةهم بلاعبي المستويات الرياضيه المتوسطة وغير الرياضيين ، وفي وجود علاقه ايجابيه بين ابعاد مفهوم الذات والذات الجسميه وان التقدير المرتفع للذات الجسميه قد يعزز مفهوم الذات . ويفسر الباحث هذه النتيجة من وجهة نظره بأن افراد المستوي العالي قد تمكنوا من اكتساب المفهوم الايجابي نحو اجسامهم فهم اكثر ذكاءا والفه واجتماعيه مع غيرهم ، وتعرفوا علي نمط سلوكهم تجاه الاخرين ، واكتسبوا ثقه في انفسهم وفي اسلوب وجوهر التعامل مع البيئه المحيطه بهم ،

كما انهم ادركوا تفهما واضحا لانفسهم ولدوافعهم ولرغباتهم واهدافهم وتذليل العقبات والصعوبات لهم وتوجيه طاقاتهم بطريقه سويه للانطلاق نحو تحقيق ذواتهم وانهم قد امتلكوا عزيمة قويه تعينهم علي مواجهة تحديات الحياه بكل نجاح ، وان لديهم اتجاه ايجابي نحو الحياه واكثر تقبلا لذواتهم نتيجة ممارستهم وتحصيلهم بكل الجد والاجتهاد للبرنامج المقرر باسلوب علمي مقنن والذي كان له اكبر الاثر في الارتقاء بمفهوم الذات الجسميه لديهم . كما اظهر ايضا جدول (٨) عدم وجود فروق داله احصائيا بين افراد المستوي المتوسط والمستوي المنخفض ويفسرها الباحث بقوله ان هناك تقارب بين درجات المستوي المتوسط والمستوي المنخفض في مفهوم الذات الجسميه وان افراد هذين المستويين قد يرون انفسهم قريبين من الصوره المثاليه التي يرسمونها لانفسهم ، وانهم قد يتسمون بالحساسيه الشديده فيشعرون بالحرج ويفتقدون العلاقات الاجتماعيه ويعانون من الاحساس الحاد بالعزله النفسيه .

ثالثا : توجد فروق ذات دلالة احصائيه في مستوي القدره الحركيه بين كل من القياس القبلي - والبعدي لصالح القياس البعدي لعينه البحث مجتمعه ، وبين المستوي العالي والمتوسط والمنخفض لطلاب الكليه وهذا يحقق صحة الفرض الثالث في تميز العينه مجتمعه في القياس البعدي وكذا تميز طلاب المستوي العالي والمستوي المتوسط بارتفاع مستوي القدره الحركيه لديهم عند مقارنتهم بطلاب المستوي المنخفض . وهذا تؤكد نتائج الجداول (٩،٦،٥،٤) . ويفسر الباحث هذه النتيجة من وجهة نظره بقوله بأن افراد المستوي العالي والمستوي المتوسط قد ارتفع مستواهم من حيث اللياقه البدنيه والاداء المهاري بناء علي تدريس البرنامج التدريسي المقرر وبذلك ادركوا استجابة وتفهما مرتفعا لمكونات اللياقه البدنيه والاداء الحركي وبذلك اصبح لديهم مستوي راق ومتميز يمكنهم من القيام بالواجبات المنوطه بهم في كافة النشاطات الرياضيه المتنوعه وايضا القدره علي انجاز النماذج الحركيه المقرر عليهم وتسخير جهودهم وطاقاتهم للارتقاء بمستواهم المهاري ، وتدل هذه النتيجة علي ارتفاع مستوي الاداء الرياضي لطلاب المستوي العالي والمتوسط في التكيف الوظيفي بين كل من الجهاز الدوري والجهاز التنفسي الذين لهما أثر بالغ في العمل بصفه مستمره وارتباطه بطبيعه الاداء من حيث الشده والزمن الذي يتم خلالها بذل الجهود بالاضافه الي تحمل درجات الحراره المرتفعه مما يتطلب من عينه البحث زياده بذل الجهد والقدره علي التحمل . كما ان البرنامج التدريسي المقترح له تأثير ايجابي في تنمية عناصر اللياقه البدنيه والمهاريه لكل من المستوي العالي والمتوسط .

رابعا : توجد فروق ذات دلالة احصائيه للبرنامج التدريسي للتربيه الرياضيه بين كل من المستوي العالي والمتوسط والمنخفض لطلاب الكليه . وهذا

يحقق صحة الفرض الرابع في تميز طلاب المستوي العالي والمستوي المتوسط بارتفاع درجاتهم نتيجة البرنامج التدريسي المقرر عند مقارنة بطلاب المستوي المنخفض وهذا تؤكدته نتائج الجداول (٧،٦،٥) . ويفسر الباحث هذه النتيجة بقوله ان مقدار التحصيل العملي والنظري للبرنامج المقرر كان مرتفعا لدي المستوي العالي والمتوسط نتيجة فاعلية البرنامج المقرر وان منحني التحصيل يظهر مقدار التحسن في اداء الطلاب خلال فترتي التدريس العملي والنظري ومختلف المواقف التعليمية التي تواجه الطلاب اثناء العملية التعليمية .

خامسا : توجد علاقة ايجابية بين مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه لكل من القياس القبلي - والبعدي لطلاب الكليه . وهذا يحقق صحة الفرض الخامس وتؤكدته نتائج جدول (١٠) وتتفق هذه النتيجة مع اسامه راتب (١) ، ومديحه اسماعيل (١١) ، ودانيال (١٥) في وجود ارتباط دال موجب بين مفهوم الذات الجسميه وكل من القوه الثابته والديناميكيه والتحمل والسرعه ، وكذلك وجود ارتباط ايجابي دال بين مفهوم الذات الجسميه والاداء في مادة مسابقات الميدان والمضمار وايضا وجود ارتباط دال احصائيا بين مفهوم الذات الجسميه والتحصيل الحركي . ويفسر الباحث هذه النتيجة من وجهة نظره بأن هؤلاء الطلاب لديهم مشاعر التقبل والثقه في النفس والقدرة علي الانجاز ولديهم الوسائل الداخليه التي تعينهم علي مواجهه المشاكل المختلفه والتصدي لها ، والقدرة علي التكيف الاجتماعي والانفعالي ونقد انفسهم ، كما ان التدريبات الحركيه لهؤلاء الطلاب لها تأثير ايجابي علي تنمية الرشاقه والقوه العضليه والسرعه والتوافق والجلد الدوري التنفسي وكذا التوازن الذي يساعدهم علي التحكم في حركاتهم وحفظ اتزانهم ، وبذلك نجد تنمية عناصر اللياقه البدنيه لدي هؤلاء الافراد تمكنهم من القيام بمتطلبات حياتهم اليوميه ووجود احتياطي من الجهد يكفيهم لمقابله اي ظروف طارئه بالنسبه للحياه اليوميه العاديه حيث لا يتحقق المستوي الجيد من اللياقه الا بمجموع العناصر الاساسيه المكونه له . ولقد اشار مور هاوس وميلر (١٣ : ٢٦٤) ان الافراد ذوي الحجم المتوسط تكون لديهم القدره علي التحمل البدني اكثر من غيرهم ، كما ان تدريب هؤلاء الطلاب يستمر في درجة الحراره المرتفعه والتي يتسم بها مناخ دول مجلس التعاون الخليجي والذي يمكن اعتباره احدي طرق تصعيب البرنامج التدريسي المقرر مما يجعل لدي هؤلاء الطلاب القدره علي التحمل البدني . وبذلك يمكن القول بان مفهوم الفرد عن نفسه يتأثر باستعداده البدني والرغبه في القوه والإنجاز والكفايه مما يجعله ندا للاخرين .

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث يمكن للباحث إستخلاص ما يلي :

- ١ - تفوق طلاب المستوي العالي في البرنامج الدراسي المقرر قد حقق إرتفاعا إيجابيا في مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه بدرجة اكبر عن طلاب المستوي المتوسط والمستوي المنخفض .
- ٢ - حقق طلاب المستوي العالي في مفهوم الذات الجسميه إرتفاعا إيجابيا في القدرة الحركيه بدرجة اكبر عن طلاب المستوي المتوسط والمستوي المنخفض .
- ٣ - حقق طلاب المستوي المتوسط في البرنامج الدراسي المقرر إرتفاعا إيجابيا في القدرة الحركيه بدرجة اكبر عن طلاب المستوي المنخفض .
- ٤ - تتقارب درجات المستوي المنخفض في مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه والبرنامج الدراسي المقرر .
- ٥ - توجد علاقة إيجابيه داله بين مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه لطلاب الكليه .
- ٦ - إكتساب وتنمية المفهوم الايجابي للذات الجسميه يتوقف علي ممارسة الطلاب للنشاط الرياضي .

التوصيات

يقدم الباحث التوصيات التاليه في ضوء النتائج التي تمخض عنها البحث :

- ١ - أظهرت نتائج دراسته تفوق طلاب المستوي العالي في البرنامج الدراسي المقرر مما حقق إرتفاعا في مستوي مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه مما يشير إلي إكتسابهم المفهوم الإيجابي نحو أجسامهم والذي ساهم بصورة إيجابيه في رفع أدائهم المهاري وعليه فيجب علي المهتمين بالعملية التعليميه التعليميه العمل علي إكتساب ورفع وتنمية الإتجاهات والتصورات الإيجابيه نحو مفهوم الذات الجسميه للطلاب من أجل تقديرهم لذواتهم والتعرف علي نمط سلوكهم تجاه الآخرين .
- ٢ - الإهتمام بتنمية وتحسين مستوي مفهوم الذات الجسميه والقدرة الحركيه لدي طلاب المستوي المنخفض مما يساعدهم في التنميه المتزنه والشامله لأجسامهم للمساهمه في رفع مستواهم المهاري .

٣- إجراء مزيد من الدراسات المشابهة في هذا المجال لكافة الكليات المتوسطة للمعلمين والمعلمات بالسلطنة للوقوف علي مدى تأكيد نتائج تلك الدراسات للتمكن من وضع بروفيل لمفهوم الذات الجسميه لطلبة وطالبات الكليات المتوسطة بسلطنة عمان .

٤ - ضرورة نمو مفهوم الذات الإيجابي وتقبل صورة الذات الجسميه لدي تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانويه بسلطنة عمان قبل الإلتحاق بالجامعات والكليات المتوسطة .

المراجع

المراجع العربية:

١ - أسامه كامل راتب : مستوي الاداء الحركي وعلاقته بمفهوم الذات والاتجاهات لتلاميذ المرحلة الثانويه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .

٢- تهاني احمد جرانة : الفروق في مفهوم الذات الجسمية بين مجموعات مختلفة المستويات في السباحة ، مؤتمر الرياضة للجميع : كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٨٤ .

٣- حسن علي زيد ،
نظمي محمد درويش : الفروق في مفهوم الذات الجسمية تبعا للمستوي الرقمي لدي لاعبي الرمي في العاب القوي ، بحث منشور بالمؤتمر الدولي ، الرياضة للجميع في الدول النامية ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .

٤ - سهير لبيب فرج ،
عايدة عبد العزيز : اثر ممارسة الانشطة الترويحية علي مفهوم الذات للممارسين وغير الممارسين لدي طلاب المرحلة الجامعية ، بحث منشور بالمؤتمر الدولي ، الرياضة للجميع في الدول النامية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ؛ جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .

٥- محمد العربي شمعون : السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدي الرياضيين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالبحرين ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ .

٦- محمد حسن علاوي ، : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس محمد نصر الدين رضوان الرياضي ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ .

٧- _____ : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .

٨- محمد خير مامسر ، : دليل التربية الرياضية المواد العملية ، الطبعة الاولى ، وزارة التربية والتعليم والشباب ، دائرة اعداد المعلمين ، الكليات المتوسطة ، سلطنة عمان ، ١٩٨٤ .

٩- _____ : التربية الرياضية ، الطبعة الثانية ، وزارة التربية والتعليم والشباب ، دائرة اعداد وتوجيه المعلمين ، الكليات المتوسطة ، سلطنة عمان ، ١٩٨٩ .

١٠- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، الجزء الثاني ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ .

١١- مديحة محمد اسماعيل : مفهوم الذات وعلاقتها بمستوي الاداء في مادة مسابقات الميدان والمضمار لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، بحث منشور بمؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، ١٩٨٤ .

١٢- وزارة التربية والتعليم : خطط مساقات الثقافة العامة والعملية والنشاطات ، دائرة اعداد وتوجيه المعلمين ، والشباب الكليات المتوسطة ، سلطنة عمان ، ١٩٨٤ .

المراجع الاجنبية

- 13- American College Of Sports Medicine, Encyclopedia Of sports Sciences Medicine , The Macmilan, NEW . york . 1971
- 14- Cone Stephen leonard : "The relationship Between Self Concept And Selected Physical Characteristics Among Female Varisity Athletes Non Participants "Inter Diss Abes Vol . 4o.P.4471.
- 15 -Danial, N., Robert,S,kenneth., :Physical Fitness,Self- esteem and attitudes Toward Physical Activity .r.q. vol.1969.. .
- 16-Harris,D.,:Involvement in sport asoma Topsychie Rationale for Physical activity Phelade phia 1973 .
- 17- Higgins ,R.J., "A Comparison of former Athletes And Non Athletes on Self Concept And se lected Adjustment ."Inter. Diss. Abes . Vol .42. No. 1 - 2P.599.1981.
- 18- Zion, D.,& : Others Boys Concept as it Relates to self Concept,r.q . Vo 36,No.4.1965.