



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



..... الرقم التسلسلي:

القسم: التدريب الرياضي

..... الرمز:

..... الشعبة:

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر تدريب رياضي

تقدير الذات البدنية وعلاقته بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم أكابر
دراسة ميدانية لأندية الجهوي الاول و الثاني لولاية برج بوعريرج

تحت إشراف الدكتور

بن رجم إدريس

من إعداد الطالب:

طواهرية إبراهيم

الموسم الدراسي: 2024/2023

الرقم التسلسلي:

القسم: التدريب الرياضي

الرمز:

الشعبة:

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر تدريب رياضي

تقدير الذات البدنية وعلاقته بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم أكابر
دراسة ميدانية لأندية الجهوي الاول و الثاني لولاية برج بوعريج

تحت إشراف الدكتور

بن رجم إدريس

من إعداد الطالب:

طاهرية إبراهيم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

قال الله تعالى (وسيجزي الله الشاكرين) سورة آل عمران الآية 144

وقال أيضا (و لئن شكرتم لأزيدنكم) سورة إبراهيم الآية 07

بداية اشكر الله سبحانه وتعالى الذي من علي التوفيق من عنده ان اتممت هذه الدراسة وما الدنيا بالصحة والعافية والصبر والعمل من اجل اتمام هذا العمل

وكما يقال من لا يشكر الناس لا يشكر الله حيث يشرفني ان اشكر الاستاذ والدكتور بن رجم ادريس زميلي في السابق واستاذي حاليا الذي سهر معي من اجل اتمام هذا العمل ولم ييخل علي بالنصح والإرشاد فأسأل الله له دوام الصحة والعافية وأن يزيده علما على علم ويبارك في عمله وعمره

والى كل من ساعدني و أعانني على إتمام هذا العمل و إلى كل طاقم قسم التدريب الرياضي بجامعة المسيلة اشكركم جزيل الشكر

إلى صديقي واستاذ عصام بلم الذي لم ييخل علي بالنصح والإرشاد... شكرا لك صديقي

طواهرية ابراهيم



إِهْدَاء

الى من قال فيها المولى عز وجل وقل ربي ارحمها كما ربياني صغيرا

إلى ما ساهرت الليالي من أجلي وحاربت الشقاء لأهنئ وقامت على تربيتي

إلى نبع الحنان أمي

إلى اخوتي والى اخواتي إلى من كبرت معهم وتقاسمت معهم حلو الحياة ومرها

إلى زوجتي ورفيقة دربي وأم أبنائي

إلى فلذة كبدي وقرّة عيني إلى أبنائي جواد همام وفاطمة

إلى اصدقائي كلهم باسمه إلى كل هؤلاء اهدي لكم ثمرة هذا العمل المتواضع واقول لكم شكرا

لأنكم في حياتي

إهداء خاص

إلى أبي رحمه الله مرة ثانية و إلى الأبد لقد صرت الرجل الذي أردتني أن أكونه دائما

إلى روح حبيبي وقرّة عيني إلى إبني العزيز رحمه الله ... إلى لقمان

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وعرهان
	إهداء
	إهداء خاص
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الانجليزية
أ.ب	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الاول الإطار العام للدراسة	
19	1-1 إشكالية الدراسة
20	2-1 فرضيات الدراسة
20	3-1 أهمية الدراسة
20	4-1 أهداف الدراسة
21	5-1 تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة
22	6-1 الدراسات السابقة
الفصل الثاني : تقدير الذات البدنية	
29	تمهيد
30	1-1-2 مفهوم الذات
30	2-1-2 تعريف مفهوم الذات
31	3-1-2 بعض المفاهيم المرتبطة بالذات
31	1-3-1-2 الذات و النفس
31	2-3-1-2 الذات والأنا
32	4-1-2 إدراك الذات
32	5-1-2 الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات (إدراك الذات)
33	6-1-2 خصائص تقدير الذات

36	2-2 أقسام و مستويات تقدير الذات
36	1-2-2 أقسام تقدير الذات
36	1-1-2-2 إدراك الذات المكتسب
36	2-1-2-2 إدراك الذات الشامل
37	1-2-2-2 إدراك الذات المنخفض
37	2-2-2-2 إدراك الذات المرتفع
38	3-2 مفهوم الذات في المجال الرياضي
39	4-2 النظريات التي تناولت مفهوم الذات
39	1-4-2 نظرية التحليل النفسي
39	2-4-2 النظرية الظواهرية
40	3-4-2 نظرية السمات
41	4-4-2 نظرية كارل روجر
41	5-2 تقدير الذات إدراك
42	1-5-2 تقدير الذات سمة متغيرة
42	2-5-2 تعدد أبعاد تقدير الذات
42	3-5-2 تقدير الذات طريقة
42	6-2 أبعاد مفهوم الذات
42	1-6-2 الذات الواقعية
43	2-6-2 الذات الاجتماعية
43	3-6-2 الذات المثالية
43	7-2 القوة العضلية
43	1-7-2 مفهوم القوة العضلية
44	2-7-2 أهمية القوة العضلية
44	3-7-2 أنواع القوة العضلية
44	1-3-7-2 القوة العضلية القصوى (العظمى)
45	2-3-7-2 القوة المميزة بالسرعة
46	3-3-7-2 قوة التحمل العضلي
47	8-2 السرعة
48	1-8-2 أنواع السرعة
48	1-1-8-2 السرعة الحركية

48	2-1-8-2 السرعة الانتقالية
49	3-1-8-2 سرعة رد الفعل
50	2-8-2 أهمية السرعة
50	9-2 التحمل
50	1-9-2 أنواع التحمل
50	1-1-9-2 التحمل العام
51	2-1-9-2 التحمل الخاص
51	3-1-9-2 تحمل الأداء
51	4-1-9-2 تحمل السرعة
52	الخلاصة
الفصل الثالث تقدير الذات المهارية	
54	تمهيد
55	1-3 الذات المهارية
55	1-1-3 مفهوم المهارة
55	2-1-3 أنواع الذات المهارية
55	3-1-3 مفهوم الذات المهارية
56	4-1-3 العوامل المؤثرة على الذاتن المهارية
57	1-4-1-3 إنجازات الأداء
57	2-4-1-3 الخبرة البديلة
57	3-4-1-3 الاقناع اللفظي
57	4-4-1-3 الحالة الفيزيولوجية
58	2-3- الذات المهارية في المجال الرياضي
59	خلاصة
الفصل الرابع : كرة القدم	
61	تمهيد
62	1-4 تعريف كرة القدم
62	1-1-4 التعريف اللغوي
62	2-1-4 التعريف الاصطلاحي
62	3-1-4 التعريف الاجرائي
62	2-4 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم

63	3-4 تاريخ كرة القدم في الجزائر
64	4-4 مدارس كرة القدم
65	5-4 المبادئ الأساسية لكرة القدم
65	6-4 صفات لاعب كرة القدم
66	1-6-4 الصفات البدنية
66	2-6-4 الصفات الفيزيولوجية
66	3-6-4 الصفات النفسية
67	7-4 قوانين كرة القدم ال17
67	1-7-4 الملعب
67	2-7-4 الكرة
67	3-7-4 مهمات اللاعبين
67	4-7-4 عدد اللاعبين
67	5-7-4 الحكام
67	6-7-4 حكام الخطوط
67	7-7-4 مدة اللعب
68	8-7-4 بداية اللعب (ضربة البداية)
68	9-7-4 الكرة داخل الملعب و خارجه
68	10-7-4 طريقة تسجيل الأهداف
68	11-7-4 التسلسل
68	12-7-4 الاخطاء و سوء السلوك
68	13-7-4 الضربة الحرة
68	14-7-4 ضربة الجزاء
69	15-7-4 رمية التماس
69	16-7-4 ضربة المرمى
69	17-7-4 الضربة الركنية
70	الخلاصة
الفصل الخامس : الاجراءات المنهجية للدراسة	
73	تمهيد
74	1-5 دراسة استطلاعية
74	2-5 منهج الدراسة

75	3-5 متغيرات الدراسة
75	4-5 مجتمع و عينة الدراسة
75	1-4-5 مجتمع الدراسة
76	2-4-5 عينة الدراسة
76	5-5 مجالات الدراسة
76	6-5 أساليب جمع البيانات
78	7-5 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
78	1-7-5 حساب صدق و ثبات المقياس على العينة الاستطلاعية
81	خلاصة
الفصل السادس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
83	6- مناقشة وتحليل النتائج في ظل الفرضيات
83	1-6 عرض وتحليل و مناقشة الفرضية الأولى
85	2-6 عرض وتحليل و مناقشة الفرضية الثانية
87	3-6 عرض وتحليل و مناقشة الفرضية الثالثة
الفصل السابع : الاستنتاجات و الاقتراحات	
89	1-7 الاستنتاج العام
89	2-7 الاقتراحات و التوصيات
92	الخاتمة
94	المصادر والمراجع
99	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
79	أسماء المحكمين للمقياس قيد الدراسة	01
80	مدى الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس إدراك الذات البدنية	02
81	قيمة معامل Alpha s'Cronbach للمقياسين	03
84	معامل ارتباط بيرسون بين متغير تقدير القوة العضلية وتقدير الذات المهارية	04
86	معامل ارتباط بيرسون بين متغير تقدير صفة التحمل وتقدير الذات المهارية	05
88	معامل ارتباط بيرسون بين متغير تقدير السرعة وتقدير الذات المهارية	06

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
35	هرم ماسلو للحاجات	01
46	العلاقة بين التكرار وشدة الحمل واتجاه التدريب (قوة أو تحمل القوة)	02

ملخص الدراسة:

يعتبر لاعبي كرة القدم الأكثر شخصية المتابعة في جميع المجتمعات في العصر الحديث ، حيث أدى هذا الاهتمام إلى تسليط الضوء عليهم من قبل الباحثين في المجال الرياضي سواء الجانب البدني والمهاري أو النفسي أو حتى الاجتماعي ، حيث تهدف دراستنا إلى البحث في وجود علاقة بين تقدير الذات البدنية من طرف لاعبي كرة القدم وعلاقتها وتأثيرها على الذات المهارية لديهم إذ اعتمدنا المنهج الوصفي الملائم لمثل هذه الدراسات والمواضيع ، أما فيما يخص الأدوات فقد اعتمد الباحث على مقياس تقدير الذات البدنية وكذلك استمارة استبيان لتقدير الذات المهارية ذات لاعبي كرة القدم.

وبغية الوصول إلى نتائج ملموسة استخدمنا في دراستنا مجموعة من الأسئلة على شكل استبيان لفائدة 42 لاعبا من الأكاير ينشطون في فريقي شباب أهلي برج بوعريريج واثليتيك برج بوعريريج ، إذ ينشط الفريق الأول في الجهوي الأول لرابطات باتنة بينما الفريق الثاني فنشط في الجهوي الثاني لرابطة باتنة الجهوية حيث أسفرت الأسئلة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير القوة العضلية وتقدير ذات المهارية بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين التقدير السرعة وتقدير الذات المهارية أما فيما يخص العلاقة بين التقدير التحمل وتقدير الذات المهارية فقد وجدت علاقة ارتباطية سلبية عكسية.

ويمكن القول إن دراستنا هذه ما هي إلا تكملة دراسة سابقة تطرقت إلى المتغيرين السابقين أمليين ان تكون نقطة انطلاق وبداية الدراسات المستقبلية للوصول إلى نتائج أكثر كمالية ومنطقية.

Abstract :

The football player is considered the most followed personality in all societies in the modern era, as this interest led to them being highlighted by researchers in the sports field, whether the physical, skill, psychological or even social aspects, as our study aims to investigate the existence of a relationship between physical self-esteem by football players and its relationship and impact on their skillful self-esteem, as we adopted the descriptive approach appropriate for such studies and topics. As for the tools, the researcher relied on a measure of physical self-esteem as well as a measure of skillful self-esteem of football players.

In order to reach tangible results, we used in our study a set of questions in the form of a questionnaire for the benefit of 42 top players who are active in the two teams, Chabab Ahli Bordj Bou Arreridj and Athletic Bordj Bou Arreridj. The first team is active in the first regional of the Batna League, while the second team is active in the second regional of the Batna Regional League, where The first set of questions resulted in an inverse correlation between muscular strength estimation and skill self-esteem, in addition to a positive ground correlation between speed estimation and skill self-esteem. As for the relationship between endurance estimation and skill self-esteem, an inverse negative correlation was found.

It Can be said that our study is nothing but a continuation of a previous study that touched on the previous two variables, hoping that it will be a starting point and the beginning of future studies to reach more complete and logical results.

مقدمة

مقدمة:

إن كرة القدم كغيرها من مجالات التي اهتم بها الناس كثيرا خاصة في الآونة الاخيرة حيث انعكس هذا الاهتمام من خلال التطور الكبير الذي طرأ عليها وذلك راجع إلى فضول الباحثين للوصول إلى أعلى مستوى في الأداء اللاعبين، فكان لكل باحث مجال تخصصه في البحث فمنهم من ركز على الجانب البدني ومنهم من درس الجانب المهاري و الخططي، كما نجد مجموعة انكبت على الدراسة الجانب النفسي لما له تأثير على العوامل السابقة خاصة فيما يتعلق بثقة في النفس والثقة اللاعب فيما إمكانيته البدنية والمهارية و الخططية، حيث يعتبر الجانب النفسي هو العنصر الذي يجعل العوامل السابقة تتلاحم فيما بينها وتتفاعل من اجل الوصول باللاعب إلى إبراز أقصى قدراته سواء في المنافسات أو التدريبات.

هذا ما يمكن ملاحظته خلال المنافسات الكروية والتي تعتبر الاختبار الحقيقي لمعرفة مدى التأثير النفسي على الإمكانيات البدنية والمهارية وذلك لما تتطلبه المنافسة من ضرورة التكيف مع المتغيرات التي تحدث خلالها، إذ لا بد للاعب أن يتكيف بشكل ايجابي مع هذه المتغيرات من وجود منافس والحضور الجماهيري والتوجيهات الطاقم الفني للفريق وضرورة تحقيق نتائج ايجابية، إن الرياضي الخائف بحاجة إلى تدريب النفسي للرفع من سلوكه التنافسي باعتبار الجانب النفسي مؤثرا على النتائج الرياضية سواء بالإيجاب أو بالسلب. (أبو اسعد 2015 ص102).

ويعد مفهوم تقدير الذات من احدث المفاهيم التي ظهرت في الساحة الرياضية وهي إحدى الخصائص النفسية التي يحتاجها الرياضي لمساعدته على تعلم الثقة بنفسه من اجل مواجهة التحديات التي يواجهها يوميا سواء داخل الملعب أو خارجه. ولأهمية مفهوم الذات في النشاط الرياضي فقد ظهر العديد من الاختبارات المؤكدة من الناحية المهارية بوصفها عاملا مستقلا ومنها ما يؤكد على المهارة كونها تمثل الناحية المهارية والأداء المهاري كصفة متكاملة لمحددات الانجاز ومن هذا الاختبارات الصحة النفسية لأدراك أهمية أبعاد الذات المهارية واختيار وصف الحالة المهارية فضلا عن مفهوم الذات للاعب الرياضي (عصام الدين عبد الخالق 1999 ص 25).

بمعنى أن الذات المهارية هي مدى إدراك اللاعب لمستواه المهاري الذي يسمح له بالتفوق والذي يعطيه الدافعية لمواصلة التدريبات لتنميتها مستقبلا، كما والقدرة على تعلم حتى مهارات جديدة تخدم هدفه بالتميز.

ونظرا لأهمية الذات قسمت هذه الأخيرة إلى ذات بدنية وجسمية وإدراكية وأخلاقية شخصية... الخ، حيث نخص بالذكر ذات البدنية التي تعتبر إدراك الرياضي لقدراته الرياضية الكامنة عبر فهمه الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط قوته وضعفه من أجل تطوير شخصيته وثقته بنفسه وذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية واختبارات دورية التي من خلالها يتمكن الرياضي من الوقوف على مستواه الحقيقي نظرا لتصوراته على قدرته البدنية وكيفية العمل على تنميتها من أجل تعلم المهارات في مختلف الألعاب (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2008، ص 60).

و من أجل بلوغ هدفنا من خلال تأكيد وجود علاقة بين تقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية وباعتمادنا على دراسات سابقة في الموضوع كانت دافعا لنا للتعمق في هذا الموضوع قمنا باعتماد المنهج الوصفي الذي يلائم هذا النوع من الدراسات فقسمنا دراستنا إلى 07 فصول تضم جانبين:

أولاً: الجانب المنهجي:

وفيه الفصل الأول الخاص بالإطار العام للدراسة الخاص بمنهجية البحث والفصل الثاني الذي تطرق إلى تقدير الذات البدنية والفصل الثالث المتعلق بالتقدير الذات المهارية والفصل الرابع الذي تحدث عن كرة القدم

ثانياً: الجانب التطبيقي:

وفيه الفصل الخامس الخاص بالدراسة الاستطلاعية أما الفصل السادس فقد تم فيه عرض ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات وأخيرا الفصل السابع الخاص بالاستنتاجات والاقتراحات والتوصيات حول تقدير الذات البدنية وعلاقته بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

الجانب

المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-1 إشكالية الدراسة:

لقد تناول الباحثون مفهوم تقدير الذات سواء البدنية أو المهارية باعتباره واحدا من المفاهيم الحديثة التي ظهرت على الساحة الرياضية، حيث إن مفهوم الذات متعدد الأبعاد ويختلف في درجاته باختلاف الأفراد فنجد ذات الشخصية والواقعية الإدراكية والسلوكية والاجتماعية لكن في دراستنا سنركز على بعدين هما الذات البدنية أو الذات المهارية في محاولة منا لدراسة العلاقة التي تجمعهما وطرق التكامل فيما بينهما بالإضافة إلى تأثيرها في نمو اللاعبين الفيزيولوجي والمهاري والنفسي، إذ أن لاعب كرة القدم الذي يستطيع أن يعطي قيمة لكفاءته البدنية والمهارية ودمج بينهما من أجل أداء مثالي داخل الملعب سيسمح له تخطي العقبات التي يواجهها أثناء المنافسة.

فعندما يكون للفرد اتجاهات ايجابية نحو أنفسهم يكون التقدير الذات لديهم مرتفعا وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضا وبعبارة أخرى فإن تقدير الذاتي هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه هو فقد ذكرت "مارجريت ميديا" إن إحساس الفرد بذاته هو نتيجة سلوك الآخرين نحوه (حنان حسينة يدي، 1983، ص 17).

ومن خلال متابعتنا لعدة مباريات جرت على مستوى الفرق التي تنشط في ولاية برج بوعريج تبادر إلى أذهاننا تساؤل حول امكانية وجود اختلال في توازن في الأداء المهاري لدى اللاعبين الذين يتميزون بمستوى مهاري مقبول، وذلك من خلال تأثرهم من الناحية البدنية التي يكونون فيها لعدة أسباب كالتعب والإرهاق جراء قلة النوم أو تأثير سلبي للمدرب والزملاء على نفسه اللاعب، ما دفعنا إلى إجراء هذه الدراسة بغية الوصول إلى حلول تساعد على الوصول باللاعبين إلى حالة الكمال النفسي البدني المهاري.

وبالاعتماد على علم النفس الرياضي الذي صار من العلوم التي دخلت المجال الرياضية بقوه بهدف المساهمة في تحسين وتطوير قدرات البدنية والمهارية للرياضيين وذلك عن طريق الإعداد النفسي الذهني المتكامل لعقل اللاعب وبرمجته من أجل تحمل الجرعات التدريبية المقترحة للتمكن من الدخول إلى المنافسات الرياضية بعزيمة وراحة نفسية وجاهزية بدنية ومهارية تساعده على تخطي العوائق المختلفة خلال المنافسة.

لقد تطرق باحثون رياضيون سابقا من خلال عدة دراسات أجروها سواء في مرحله ليسانس أو ماستر أو الدكتوراه من أجل معرفة ماهية تقدير الذات البدنية وتقدير ذات المهارية في نشاطات أخرى إلا

أننا في هذه الدراسة سنحاول معرفه العلاقة بينهما ومدى تأثير كل واحده بالأخرى في كره القدم ومن هنا ظهرت تساؤل التالي:

هل توجد علاقة بين تقدير الذات البدنية و بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم ؟

ومنه نتجت عندنا التساؤلات الجزئية التالية:

- هل توجد علاقة بين تقدير قوه والذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل توجد علاقة بين تقدير السرعة والذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل توجد علاقة بين تقدير التحمل والذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم ؟

الفرضية العامة: توجد علاقة بين تقدير الذات البدنية والذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

الفرضيات الجزئية

- توجد علاقة بين تقدير القوه والذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة بين تقدير السرعة والذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة بين التقدير التحمل والذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية دراستنا لهذا الموضوع بالبحث حول إمكانية وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم، ذلك من خلال الاستعانة بالدراسات السابقة لموضوعنا والمشابهة له.

حيث يمكننا أن نعتبر أن الجانب البدني والجانب المهاري هما كل المتكامل يجمع بينهما العامل النفسي من اجل الوصول باللعب إلى اعلي مستوى من الاستعداد البدني المهاري النفسي لمواجهة عقبات اللعبة.

أهداف الدراسة

- معرفة العلاقة بين تقدير القوة والذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة العلاقة بين تقدير السرعة والذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة العلاقة بين التقدير التحمل والذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

تحديد المصطلحات والمفاهيم:

تقدير الذات:

اصطلاحاً: هو عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته على كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات ويكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة وخاصة إلى الاستقلال والحرية والقبول والنجاح (الطحان، 1995، ص 37)

التعريف الإجرائي: هي تقييم الشخص لذاته على نهاية قطب الموجب أو سالب أو بينهما.

الذات البدنية:

اصطلاحاً: هي الأنا البدنية التي استخدمها فرويد للتعبير عن ذلك الجانب من الذات الذي يستمد وجوده من مدركات تصله عن طريق جسمه ويستخدم في دراسة العلاقات بين بنية الجسم وبعض الاعتبارات النفسية (سليمان عبد الرحمن السيد 1992 ص 62)

التعريف الإجرائي: هي مقدار معرفة لاعبي كرة القدم قدراتهم البدنية وحسن توظيفها (القوة العضلية، السرعة، التحمل) .

الذات المهارية

اصطلاحاً: هي عبارة عن تقدير لاعب كرة القدم لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبته ومهما كانت كفاءته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل من مجموعتها المهارات الحركية الأساسية في لعبة كرة القدم (محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم، ص 218).

وتعرف اصطلاحياً تعني تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساس في تلك اللعبة. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص 624).

التعريف الإجرائي: مدى معرفة لاعب كرة القدم لمستواه المهاري وقدراته الفنية ومدى توظيفه لها خلال منافسة مباشرة مع خصم.

الدراسات السابقة:

الدراسات المتعلقة بالذات البدنية:

الدراسة الاولى:

دراسة الطالب حسناوي صالح شهادة ماستر جامعة المسيلة محمد بوضياف 2023 تحت عنوان إدراك الذات البدنية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم أكابر وكانت أهداف الدراسة التعرف على العلاقة بين:

- إدراك الذات البدنية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم
- التعرف على العلاقة بين ادراك السرعة والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم
- التعرف على العلاقة بين إدراك القوة العضلية والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم
- التعرف على العلاقة بين دراكر التحمل والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

وقد كانت وقد كانت عينة ومجتمع الدراسة للطالب هي الدوري الجزائري ما بين الرباطات وسط شرق واشتملت العينة على 32 لاعبا، واختار المنهج الوصفي، واعتمد كأداة للدراسة على مقياس إدراك الذات البدنية مقياس الصلابة النفسية.

وكانت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين إدراك السرعة والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين إدراك القوة العضلية والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم، ثم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين إدراك التحمل.

الدراسة الثانية:

هي دراسة للطالبة أبركان عيدة والتي عبارة عن مذكرة لنيل شهادة ماستر في منهجية ونظرية التربية البدنية في جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي- للموسم الدراسي (2017 - 2018) تحت عنوان تقدير الذات البدنية وعلاقته بسرعة الاستجابة الحركية لدى رياضي الجوجيتسو، حيث كانت أهداف الدراسة معرفة إذا كانت هناك علاقة بين تقدير الذات البدنية وسرعة الاستجابة الحركية لدى رياضيين الجوجيتسو، بالإضافة إلى التطرق إلى مستوى تقدير الذات البدنية على سرعة الاستجابة الحركية لدى رياضيات الجوجيتسو كما هدفت إلى تسليط الضوء على العوامل النفسية المتحكمة بدرجة الوصول لمستوى التفوق الرياضي في رياضة الجوجيتسو.

حيث اختارت الباحثة دراستها مجتمع البحث الملائم لدراساتها وهو النادي الرياضي الهاوي عين البيضاء الناشط بأب البواقي، أما فيما يخص العينة فقد اختارت فئة الأواسط (بين 14 - 16 سنة)، كما اعتمدت على المنهج الوصفي الملائم لمثل هذه المواضيع، كما اخترت مقياس تقدير الذات البدنية الذي كانت نتائج دراسته وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التقدير الذاتي البدنية وسرعة الاستجابة الحركية لدى رياضيين الجوجيتسو.

الدراسة الثالثة:

هي الدراسة للطالب بن هيبه تاج الدين التي هي أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في تخصص التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان التصور الذهني والديناميكية الذات البدنية وانعكاسها على أداء رياضي النخبة وذلك بجامعة حسيبة بن بوعلي ولاية الشلف بتاريخ 04-09-2017 حيث هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين تصور الذهني والأداء المهاري والبدني لدى لاعبي كرة القدم، ومعرفة العلاقة بين إدراك الذات البدنية والأداء المهاري والبدني للاعبين كرة القدم، بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبين كرة القدم، إذ اختار الباحث لدراسته مجتمع بحث تمثل في فريق جمعية الشلف وفريق سريع غليزان، أما بالنسبة للعينة البحثية فتمثلت في 30 لاعبا بغية التحكم في المجموعة بصفة جيدة وخص بها صنف أقل من 19 سنة، كم اعتمد على مقياس إدراك الذات البدنية (ISP25) ومقياس إدراك الذات البدنية (ISP06) بالإضافة إلى مقياس التصور الذهني ومقياس الاختبارات المهارية، حيث اتضح بعدها وجود علاقة طردية ايجابية دالة إحصائياً بين التصور الذهني وديناميكية الذات البدنية استنتج من خلالها ما يلي:

- يقع مستوى التصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم عند تقدير قريب من الجيد
- يتمتع لاعب كرة القدم بإدراك عالي لذاتهم البدنية
- وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين التصور الذهني والاختبارات المهارية (اختبار تهديف الكرات واختبار الجالية المتعرج بالكرة 25 متر واختبار ضرب الكرة بالرأس إلى ابعده مسافه ممكنه واختبار إيقاف حركة الكرة) بينما لم تكن دالة إحصائياً بين التصور الذهني واختبار السيطرة على الكرة.

الدراسة الرابعة:

هي دراسة للطالب محمد مهدي يحيى الحوري التي تدخل ضمن متطلبات من شهادة الماجستير في ميدان نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية في تخصص التدريب الرياضي، وذلك في جامعة الجزائر (سيدي عبد الله) للموسم الدراسي (2008 - 2009) تحت عنوان العلاقة بين إدراك الذات البدنية

حالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية، حيث كانت الدراسة المتمحورة حول أندية الدرجة الأولى لفئة الاكابر، تلخصت أهمية الدراسة في اعتبارها محاولة لدراسة جانب من الجوانب النفسية المهمة والمرتبطة الرياضي وهو دراسة العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية، وتعتبر هذه الدراسة كمحاولة توضيح أهمية إدراك الذات البدنية للاعبين ألعاب القوى وتأثيرها على مستوى حالة القلق التنافسي لديهم، بالإضافة إلى اعتبارها دراسة العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي بداية لدراسات مستقبلية يمكن أن يتناولها الباحثون بمزيد من البحث سواء في المجال الرياضي أو في أي مجال علمي آخر، كما تعتبر هذه الدراسة إضافة علمية علم النفس الرياضي وإثراء المكتبة العربية بشكل عام والمكتبة اليمنية بشكل خاص بهذه الدراسة للاستفادة منها.

و قد هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى إدراك الذات البدنية لدى لاعبي ألعاب القوى بجمهورية اليمن، والتعرف على مستوى الحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية، أيضا هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدراك الذات البدنية وأبعاده (المظهر الخارجي للجسم، القوة البدنية، واللياقة البدنية، الكفاءة الرياضية، قيمة الذات البدنية) وحالة القلق التنافسي، بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية.

وقد اختار الباحث المنهج الوصفي الملائم لهذه الدراسة التي تتم بفهم وتحليل وصف الظواهر النفسية لدى الأفراد، كما استعمل مقياس قلق المنافسة الرياضية ومقياس إدراك الذات البدنية، حيث اختار مجتمع البحث تمثل في أندية الدرجة الأولى (10 أندية)، وكانت العينة عمدية مكونة من 70 لاعب ألعاب القوى، ومن خلال نتائج الدراسة وجدت على علاقة عكسية سالبة بين الإدراك الذاتي نحو المظهر الخارجي للجسم وحالة القلق التنافسي لدى أفراد العينة، ونفس النتيجة بين إدراك الذات نحو القوة البدنية وحالة القلق التنافسي لديهم، بالإضافة إلى علاقة عكسية سالبة بين إدراك الذات نحو اللياقة البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى، بالإضافة إلى وجود علاقة عكسية سالبة بين إدراك الذات نحو الكفاءة الرياضية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى، وبذات النتيجة بالنسبة لإدراك الذات بقيمة الذات البدنية حالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى وهي كلها نتائج دالة إحصائية بالنسبة للبحوث العلمية.

الدراسات المتعلقة بالذات المهارية:

الدراسة الأولى:

هي دراسة قام بها الطالبين تركي سامح وبوعزيز صلاح الدين تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر بعنوان تقدير الذات المهارية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة الطائرة للموسم الجامعي 2020 2021 بجامعة المسيلة، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكرة الطائرة، بالإضافة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث قام الطالبين بإجراء دراستهم على مستوى النوادي الرياضية لكرة الطائرة بولاية المسيلة كمجتمع للدراسة، بينما كانت العينة مكونة من 36 لاعب، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي الذي يلائم هذا النوع من الدراسات إذ توصل الباحثان إلى جملة من النتائج منها

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات المهارية والسلوك التنافس الإيجابي لدى لاعبي الكرة الطائرة ما يؤكد الفرضية الأولى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات المهارية والسلوك التنافس السلبي لدى لاعبي الكرة الطائرة وهو من يؤكد الفرضية الثانية، حيث استخدم الباحثين لإجراء هذه الدراسة والوصول إلى هذه النتائج مقياس السلوك التنافسي ومقياس تقدير الذات المهارية.

الدراسة الثانية:

وهي عبارة عن مذكرة تدخل ضمن متطلبات من شهادة الماستر للطالبين محمد الأمين بوطالب ومحمد قدور لي بجامعة مستغانم من الموسم الدراسي 2017 2018 تحت عنوان الذات المهارية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الذات المهارية ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم، وتمثل مجتمع البحث في أندية كرة القدم لولاية مستغانم، بينما العينة كانت 101 لاعب كرة قدم، كما اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي لملائمته للموضوع، واستخداما مقياس تقدير الذات المهارية ومقياس دافعية الإنجاز كأدوات للدراسة، حيث توصلا إلى

- وجود علاقة ارتباطية معنوية طردية بين ذات المهارية ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.
- وجود علاقة ارتباطية معنوية طردية بين الذات المهارية ودافع انجاز النجاح لدى لاعبي كرة القدم.

الدراسة الثالثة

هي مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي بجامعة ورقلة للطالب تقار محمد فؤاد تحت عنوان علاقة تقدير الذات المهارية بالذات البدني للاعبين كرة الطائرة جلوس للموسم الرياضي 2019 2020، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة وجود علاقة بين تقدير الذات المهارية والذات البدنية للاعبين كرة الطائرة جلوس، واستخدم المنهج الوصفي في ذلك لملائته للموضوع، كما استخدم مقياس الذات البدنية ومقياس الذات المهارية وطبقها على مجتمع بحثه الذي هو فريق متليلي الشعانبة ولاية غرداية أما بالنسبة لعينة بحثه فكانت 14 لاعب من نفس الفريق، وكانت النتائج كالتالي

- وجود علاقة طردية موجبة تؤكد الفرضية الأولى القائلة بمستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس في فريق متليلي شعانبة لكرة الطائرة الجلوس.
- وجود علاقة طردية موجبة تؤكد الفرضية الثانية القائلة بمستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس لفريق متليلي شعانبة.
- تأكيد الفرضية القائلة بأن هناك علاقة موجبة بين تقدير الذات المهارية والبدنية لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس.

الدراسة الرابعة

هي الدراسة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة بكالوريوس في التربية الرياضية جامعته بغداد الطالبة عائشة رائد محمود تحت عنوان تقدير الذات المهارية وعلاقتها بدقة أداء مهارتي الإرسال والاستقبال بالكرة الطائرة لطالبات المرحلة الرابعة، وكانت في العام الدراسي 2017، حيث هدفت الدراسة إلى

التعرف على درجة تقدير الذات المهارية لطالبات المرحلة الرابعة في الكرة الطائرة التعرف على العلاقة من بين تقدير الذات المهارية ودقة أداء مهارتي الإرسال والاستقبال لدى طالبات المرحلة الرابعة.

كما اختارت الطالبة المنهج الوصفي الملائم لهذا الموضوع، وحددت مجتمع بحثها بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لبنات جامعة بغداد واختارت عينة تمثلت في 60 طالبة، كما استخدمت تقنية الاختبار كأداة للبحث حيث توصلت إلى:

- أن هناك مستوى جيد من تقدير الذات المهارية لدى أفراد العينة.
- وجود علاقة معنوية بين تقدير الذات المهارية ودقة مهارتي الإرسال والاستقبال في الكرة الطائرة لأفراد العينة البحث.

التعليق على الدراسات السابقة:

لقد قام الباحث من خلال دراسته للموضوع باستعراض مجموعة من البحوث والدراسات السابقة ومثابها لموضوعه والتي لها صلة به وذلك سواء من ناحية المتغيرات المستقلة والتابعة، ومن خلال دراسة هذه المواضيع وجدنا أنها تشترك في مجال البحث العلمي المتعلق بالجانب النفسي للرياضيين وتناولت نقاط مشتركة فيما بينها سواء ذات البدنية أو الذات المهارية، بالإضافة إلى اختلاف النطاق الجغرافي لها فقط كانت في بلدان العربية مختلفة وتشترك في أنها دراسات عليا حيث انها رسائل مانشستر أو اطروحات دكتوراه ومذكرات ماستر بالإضافة إلى بحثنا هذا الذي يعتبر تكملة لهذه الدراسات بغية نيل شهادة ماستر، وتعتمد كلها على المنهج الوصفي الملائم لهذا النوع من الدراسات بالإضافة إلى تركيزها على فئات العمرية المتقدمة (اكابر، أواسط)، حيث ساعدت هذه الدراسات الباحث في:

- إعطاء نقطة بداية للانطلاق في إجراء الدراسة.
- تهديد مجتمع البحث.
- صياغة مقاييس الدراسة (الذات البدنية، الذات المهارية).
- تحديد أهداف الدراسة.
- تحديد المنهج المتبع في الدراسة.
- تحديد نقاط البحث من خلال ذكر المراجع المهمة.
- تحديد الأسلوب الإحصائي المناسب لمثل هذه الدراسة.

لكن يبقى لكل دراسة ميزات الخاصة التي تتميز بها عن باقي الدراسات حيث تميزت دراستنا ب:

- الحديثة والاستباقية حيث لم يسبق للباحث أن وأن جمع بين ذات البدنية وذات المهارية من ناحية التقدير.
- مواكبة المواضيع الجديدة في المجال الرياضي.
- إثراء المكتب الوطني بموضوع يعتبر حديث الساعة.

الفصل الثاني

تقدير الذات البدنية

تمهيد:

يبحث المدربون والمختصون بكرة القدم عن كل ما يسهم في تطور مستوى أداء اللاعب، وهذا المستوى يكون شامل لكل الجوانب البدنية والمهارية كذلك والنفسية، حيث تتفاعل هذه المكونات مع بعضها البعض وتؤثر في بعضها البعض، وبالتالي فإن أي جانب من جوانب الأداء يكون مؤثر في جانب آخر، ومن هذا المنطلق فإن تأثير العامل النفسي والثقة بالنفس وثقة اللاعب بقدراته من الطبيعي أن تكون عامل إيجابي وعامل حاسم ومهم في تحديد طبيعة أداءه، وهنا فإن ثقة اللاعب بقدراته البدنية ودرجة استعداداته البدنية لبذل الجهد في التدريب والمباريات يعتبر مؤشر جيد ومهم لتحديد مستوى الأداء البدني للاعب نفسه، فدرجة تقدير الذات البدنية من الممكن أن تستخدم كتقييم أولي للمستوى للياقة البدنية أو بعض عناصرها، وخصوصاً للاعبين الشباب فهكذا نوع من التقييم الذاتي لمستوى لياقة اللاعب يعزز ثقة اللاعب بنفسه وشخصيته ومن خلاله يكون إلى حد ما قادر على إعطاء أحكام وتقييمات ذاتية وفي الوقت نفسه من الممكن إعطاء تصور أولي وشخصي عن مستواه البدني. ونظراً للأهمية الكبيرة التي تحظى بها دراسة الحالة البدنية للاعب كرة القدم والاعتماد على اعتبار قدرة اللاعب الذاتية بتقدير حالته البدنية كمؤشر لتقييم هذا الجانب لجأ الباحث إلى دراسة العلاقة بين تقدير مستوى الحالة البدنية وبعض العوامل النفسية للمهارات التي يتميز بها لاعب كرة القدم. لهذا يرى الباحث ووفق الكثير من الدراسات الحديثة أن هناك علاقة ارتباط بين تقدير مستوى الحالة البدنية فيما يخص بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتقديره للمهارات الأساسية التي يتميز بها.

2-1-1 مفهوم الذات:

لقد استخدم مفهوم الذات منذ فتره لدى الباحثين أمثال البوت وجيمس ونيكي وماسلو وميد وميرفي وكومبس للإشارة إلى خبره الفرد بذاته، وباعتباره تنظيمًا إدراكيا من المعاني والمدرجات يحصلها ويكتسبها الفرد والتي تشمل هذه الخبرة الشخصية بالذات.

ويقدم القاموس النفسي تعريفا للذات فيقول "هي الفرد كما يعتبر شاعرا بهويته المستمرة الخاصة، وبعلاقته بالبيئة (إبراهيم احمد أبو زيد 1987 ص 76).

فيرى محمد عماد الدين إسماعيل أن مفهوم الذات، هو ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائنا بيولوجيا اجتماعيا، أي باعتباره مصدرا للتأثير والتأثر، وهو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي، الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل (عبد الفتاح دويدر، 1992، ص 39).

2-1-2 تعريف مفهوم الذات:

التعريف اللغوي: يرى (ابن منظور) أن كلمة الذات هي مرادفة لكلمة النفس أو الشيء، يعتبر أن الذات أعم من الشخص، لأن الذات تطلق على الشخص وغيره، أما الشخص فيطلق على الجسم فقط. (أحمد القحطان، 2004، ص 21).

و الذات مأخوذة من ذات الشيء وهي مؤنث ذو، وذات الشيء نفس الشيء أو عينه وهي الذات مرادفة Soi بالفرنسية وSelf بالإنجليزية.

التعريف الاصطلاحي: هناك تعريفات متعددة لمفهوم الذات استخدمها علماء النفس ومؤسسين نظريات في هذا المجال، ومن ضمن هذه التعريفات:

كان كولي(1992 Cooley) من أوائل علماء النفس الاجتماعي الذين تعرضوا لمفهوم الذات، فهو صاحب القول المشهور " أن المجتمع مرآة يرى الفرد فيها نفسه. وهو يعرف الذات بأنها ما يشار إليه في الكلام الدارج بضمائر المتكلم، ولا يمكن تحديد الذات إلا من الشعور الذاتي للفرد" (سعد جلال، 1998، ص 174).

وتمثل الذات حسب (اندرا نهيف 1990) ما هو موجود في أعماق كل واحد منا فهي نواه الحسية لكل واحد منا وهو ما يضمن الشعور بالوجود والاستمرارية والاحتفاظ بنفس الهوية في جميع مراحل الحياة

مع التماسك والتنسيق في تصرفات الفرد زمانا ومكانا فالذات حسب هذا الأخير هي القاعدة الأساسية للهوية الفرد. (زلوف منيرة 1998 ص 70).

وللذات عدة أبعاد تحيط بالفرد من نواح عدة وهي:

- الذات الجسمية: أي فكرة الفرد عن جسمه وصحته ومظهره الخارجي وحالته الجنسية.
- الذات الشخصية: وهي إحساس الفرد بقيمته الشخصية وتقديره لمزاياه مهاراته الخاصة الذات الأسرية: وهي فكرة الفرد عن نفسه بصفته عضوا في الأسرة ومدى تكيفه معها والتزامه بها.
- الذات الأخلاقية: وهي فكرة الفرد عن أخلاقه والتزامه بالقيم الأخلاقية ورضاه عن إيمانه بمعتقداته وأفعاله.
- الذات الاجتماعية: هي فكرة الفرد عن نفسه من خلال علاقته بالآخرين ومكانته بينهم ودوره في التفاعل معهم. (الحموي، 2010، ص 18).

2-3 بعض المفاهيم المرتبطة بالذات:

يبدو ليبر(1982) Burnes ان المفاهيم المتعلقة بالذات تخضع لتغيرات نمائية، ربما انها تعتمد على تطور قدره الفرد على اقامه استنتاجات من الفرضيات المتعلقة بالخصائص السائدة، فمن المؤلف ان يقول الطفل مثلا بانه يحب كره القدم، الا ان المراهقة نادرا ما يستجيب بمثل هذه الطريقة، فالاستجابات الشائعة لديه هي "انا رياضي" و" احب الرياضة. (رغبة شريم: 2009ص212).

2-3-1 الذات والنفس:

يعتبر "ويليام جيمس" أن النفس تعني المظاهر الروحية والمادية والاجتماعية، أما الميول والقدرات العقلية فكان يرى انها تندرج تحت النفس الروحية، اما الممتلكات المادية فكان يعتبرها بمثابة النفس المادية بينما يعتبر ان التقدير والاعتبار يدركهما لدى الاخرين يعتبرهما انهما يشكلان النفس الاجتماعية، وقد اعطى "ويليام جيمس" النفس صفة ديناميكية وذلك فيما ذكره بشأن اصطلاح المحافظة على الذات والبحث عنها. وعن طريق " ويليام جيمس" ايضا اتت نظرة الذات التي ادمجت شعور الفرد واتجاهاته بمبادئ السببية. (سيد خير الدين 1981، ص8).

2-3-2 الذات والانا:

اهتم " البورت" (1943) Alport) والقى الضوء على مفهوم الذات وترجمة الذات بالأننا. (RenèL'ecuyer، 1990، ص129)

وقد كان "البرت" مثل "ويليام جيمس" حين ربط علاقة النفس المتبادلة ربا متقنا على اعتبار انها شيء ما وعملية من العمليات على السواء، ويطلق "البرت" على الأنا أو وظيفة النفس اسم الوظيفة الملائمة للنفس، وتشمل عملية الملائمة إدراك النفس وعملية الصراع داخله أنها تشمل الحاسة الجسدية وصورة النفس واعتبار الذات، بالإضافة إلى التفكير والمعرفة الملائمة الشخصية تكسب الشخص الاستقرار والثبات بالنسبة لتقييمه للأمور والمقاصد والاتجاهات. ويرى "البرت" ان اصطلاح الان والنفس يجب ان يستخدم على اعتبار انها صفات وصفية لكي تدل على الوظائف المناسبة للشخصية. (سيدخيرالدين، 1981، ص10).

أما بالنسبة لراي "افلاطون" في "تعدد الأنا" تجعل الانسان نفسه مستمرا في تغيير طريقة التفكير في ذاته وفي اعتبار هذه الذات، فهو يرى ذاته دائمة التغير. لذلك فانه لا يستطيع ان يقول "أنا" لان هذه الأنا تتعدد فتصبح انايات تتجه إلى كل صوب ومعنى، فهناك الأنا التي تحب، والأنا التي تكره، والأنا الكريمة والأنا الحاسدة الخ.

الأنا تمثل الوحدة الشخصية، مثبتة بهذا التمثيل استقلالها الذاتي. ومع ذلك فان هذه الأنا لا تعبر عن ذات عارضة، فالإنسان الذي لا بنية ذاتية له، يستطيع ان يقول في لحظات غير متباعدة: انا احبك.... انا اكرهك.....(ماري مادلين، 1983، ص44).

2-3-3 الذات والهوية:

يعرفها بيرك 1998 أنه عندما يدرك المراهقون ما لديهم من معتقدات عن أنفسهم ومن خطط طويلة فإنهم ينتقلون نحو وحدة الذات الضرورية لبناء هوية ناضجة. (رغدة شريم، 2009، ص 212).

حيث يتضمن تنمية الإحساس بالهوية أو الكينونة تنمية الإحساس بالجنس أو النوع، ويتساءل المراهقون عندئذ ما يعنيه بالضبط أن يكونوا رجالا راشدين أو نساء رشيدات، ولدينا نوعان من الذات تحدد آثارهما الهوية الجنسية للأفراد وهما:

2-3-3-1 الذات الذكرية:

تتحدث الذكورة في ضوء السعي والنشاط والتحصيل أو الانجاز، ولذا يشجع الصبيان على اكتساب وتنمية سمات معينة مثل "الثقة" و"المثابرة" و"الإصرار"، ومن هنا يكون على الصبي أن يتعامل ويتعايش مع السلطة وأن يحتفظ في نفس الوقت استقلاله الذاتي ويواصل الحرص عليه، كما يكون على الصبي أيضا ان يواجه متطلبات الجانب الجنسي من حياته، وقد جاء دونافان وأدلسون (1996) أن الاولاد

ذوي المستويات والمعايير الجيدة للاستيعاب يميلون إلى التفوق في على زملائهم ذوي المستويات والمعايير السطحية المظهر من حيث الصور وأشكال قوة الأنا.

وقد تعرضت المظاهر الخارجية أو الظاهرية لهوية الذكورة لتغيرات جديدة أو مستحدثة، حيث نلاحظ ان ملابس الأولاد والبنات تشابهت في الوقت الحاضر إلى حد كبير وعلى الرغم من ان البنات منذ سنوات مضت كن يعمدن إلى ارتداء ملابس الذكورة في مناسبات معينة، فلم يسبق للأولاد فيما مضى أن ارتدوا قمصانا فاقعة الألوان وبنطلونات ضيقة مشجرة ووضعوا في أعناقهم عقودا وخرزات. (ابراهيم قشقوش 1989، ص 297.298).

2-3-3-2 الذات الأنثوية:

وجد دوفان وأدلسون (1996) أن عملية تنمية الفتيات لذواتهن الجنسية الانثوية تختلف على حد كبير عما هي عليه لدى الأولاد، حيث تبدو صفات كل من الاستقلال الذاتي والسيطرة والأهداف المهنية غير ذات قيمة بالنسبة للذات الأنثوية بينما تعد الجاذبية الشخصية أو أهلية الانخراط في علاقات شخصية متبادلة مع الآخرين والاقترار عليها من الأمور البالغة الأهمية بالنسبة للفتاة، حيث انها تستطيع ان تفهم جنسيتها في إطار العلاقات الشخصية المتبادلة في سياقها.

و يرى دوفان وأدلسون (1996) أن هناك عدة خصائص تعد بمثابة مؤثرات للتكامل الأنثوي تتصف بها الفتيات ذوات الأنوثة المرتفعة في مقابل زميلاتهم ذوات الأنوثة المنخفضة كالتالي:

- قدر كبير من النشاط الاجتماعي كتفهم المستقبل والتخطيط له بتبصر.
- الاتزان المهارة الاجتماعية الثقة بالذات والتفكير والمنظم قدر كبير من احترام الذات.
- ذات مثالية متكاملة ومعرفة واعية من قبل الفتاة بنموذج الراشد الذي تتطلع أن تكون عليه. (ابراهيم قشقوش، 1989، ص 299. 301).

2-3-6 الشعور أو الوعي بالذات:

غالبا ما يتم تصور الذات في ضوء العمليات شعورية وانعكاسية حيث عرف جيمس تحليل مجرى الشعور باعتباره المجال اللائقة الدراسة العلمية للذات (حسين فايد، 2006، ص 101)

فالوعي بالذات بالنسبة لي دانيال جولمان هو وعي المرء بمشاعره وقدرته على استخدامها كموجه لاتخاذ قرارات أفضل ومعرفته بقدرته بمواضع قصوره والشعور بأنه يستطيع التعامل مع كل شيء (توم باتلر وبادون، 2012، ص 145)

طبقاً لـ"دوفال وويكلاند (1972) في حالة الوعي بالذات يركز الشعور بصفة استثنائية على حالته الشعورية وتاريخه الشخصي وجسمه أو أي ناحية من نفسه ومن هذا المنظور قد يتوقع أن الأفراد ذوي الوعي بالذات يحتمل بصفة خاصة إذا كانت هذه المقدمات غير منسقة مع معايير الشخصية (حسين فايد، 2006، ص 105).

إدراك الذات

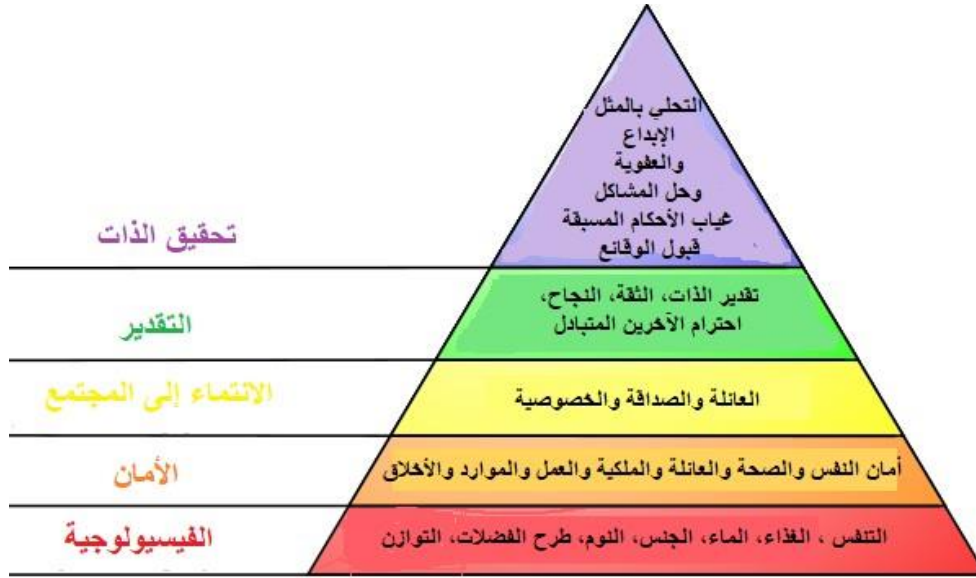
لقد أوضح محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان بأن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته بنفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به، ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات أو تصورات ايجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم وبذلك فإنهم سيكونون أكثر اجتماعية وألفة من الآخرين وأكثر ذكاء، وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك عكس الأفراد الذين لديهم صورة سلبية عن أجسامهم. كما أكدت دراسات مثل دراسة فليكر أن اختلاف في التكوين الجسدي يصاحبه اختلاف في مفهوم الذات (بلبول 2007-2008، ص 27).

الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات (إدراك الذات):

هناك الكثير ممن يخلط بين مفهوم الذات وتقدير الذات، وللتفرقة بينهما يوضح كوبر سميث " أن مفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص وأراءه عن نفسه، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يضعه، وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته، ولهذا فإن تقدير الذات يعبر عنه اتجاه القبول أو الرفض، ويشير إلى معتقدات الفرد اتجاه ذاته. وباختصار يكون تقدير الذات هو الحكم على مدة صلاحيته، معبرا عنها بواسطة الاتجاه الذي يحمله نحو ذاته، فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية ويعبر عنها بالسلوك الظاهر ونستنتج مما سبق أن هناك فرقا بين مفهوم الذات وتقدير الذات فمفهوم الذات هو التعريف الذي يضعه الفرد لذاته أو الفكرة التي يكونها الفرد عن ذاته، أما تقدير الذات فهو التقييم الذي يضعه الفرد لذاته بما فيها من صفات (يونسي 2011-2012، ص 77، 79).

فتقدير الشخص لذاته نابع عن حاجات أساسية من حاجات الإنسان أشار إليها العديد من النظريات في مجال علم النفس من أمثال ماسلو" حيث نظم الاحتياجات على شكل هرم للوصول إلى تحقيق الذات

الواقع في قمة الهرم، فحسب ماسلو اعتبر أن إشباع الحاجات الأساسية الفيزيولوجية مثل النوم، الأكل للشعور الأشخاص بالأمان وللانتماء والشعور بتقدير ذاته فهو بالتالي تحقيق الذات فالترتيب الهرمي للحاجات الماسلو" يقوم على أساس أن الحاجيات الدنيا يجب إشباعها قل إشباع الحاجات الأعلى والذي الحاحها وقد سمي بمبدأ التصاعد الهرمي للفعالية والذي ترتب فيه الحاجات الأساسية حسب أولويتها. وترتب ماسلو هذه الحاجات كما هي في الشكل التالي:



الشكل 01: هرم ماسلو للحاجات

خصائص تقدير الذات (إدراك الذات):

إن الأفراد ذوي الشعور الجيد اتجاه أنفسهم هم أكثر استعدادا للتصرف بشكل جيد ويرون أنفسهم بشكل واقعي وقادرون على التعرف على مواضع قوتهم، والاعتراف بمواضع ضعفهم ومن خصائص تقدير الذات ما يلي:

- تقدير الذات إدراك: حيث يمثل إدراك الفرد لكفاءة ذاته وقيمتها بناء على الأفكار والمعارف والمعتقدات والمدرجات الداخلية والرسائل التي تنقل إليه من قبل الأفراد المهمين في حياته، فضلا عن انجازاته الشخصية في شتى جوانب الحياة.
- تقدير الذات سمة متغيرة: يتأثر بالمؤثرات الداخلية والخارجية، ويتنوع تقدير الذات تبعا للمواقف والأوقات وقد يتنوع يوما من خلال التجارب والخبرات والمشاعر السارة وغير السارة.
- تعدد أبعاد تقدير الذات: بمعنى أن مشاعر كفاءة الذات وقيمتها تنبع من الكفاءات المتنوعة.

وهناك على الأقل ثلاثة أبعاد مميزة لتقدير الذات هي:

المظهر الجسمي (صورة الجسم المدركة كالمظهر أو القدرات البدنية).

وأداء المهام تقدير الذات في مجال الإنجاز كالإنجاز في العمل والتعلم).

والعلاقات الاجتماعية كالعلاقة بأفراد الأسرة والعلاقة بالأفراد المهيمين في حياتنا (تقدير الذات الاجتماعية).

- يظهر تقدير الذات في الطريقة التي نتصرف ونتحدث ونرتدي بها ملابسنا وإن كل جانب من جوانب حياتنا يتأثر بدرجة ثقنا وتقديرنا لذاتنا حيث:
- يسيطر تقديرنا لذاتنا على تفكيرنا وسلوكنا.
- يؤثر تقديرنا لذاتنا على استقرارنا وإبداعنا نزاهتنا.
- يؤثر تقديرنا لذاتنا على نوعية الأصدقاء الذين نختارهم، ونجاحنا الدراسي، وعلاقتنا، ونوع الوظائف التي تختارها، واختيارنا لشريك حياتنا. وجدير بان لا يغيب عن أذهاننا أن السلوك يتشكل وفقا للطريقة التي يدرك بها الفرد نفسه ثم عن طريق هذا الإدراك يكون إدراكه للعالم الذي يعيش فيه. (الفرحاني، 2012، ص 171).

2-2 أقسام ومستويات تقدير الذات (إدراك الذات):

2-2-1 أقسام إدراك الذات:

2-2-1-1 إدراك الذاتي المكتسب:

هو التقدير الذي يكتسبه الشخص خلال إنجازاته فيحصل الرضا بقدر ما حقق من نجاحات، فهنا بناء تقدير الذات متوقف على ما يحصله من إنجازات.

2-2-1-2 إدراك الذاتي الشامل:

يعود إلى الحساس بالافتخار بالذات فليس مبنيا أساسا على مهارة محددة أو إنجازات معينة، فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفع التقدير، الذاتي العام ن أعلق في وجوههم باب حتى الاكتساب والاختلاف أساسي بين المكتسب والشامل يكمن في التحصيل والإنجاز الأكاديمي، ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول: إن التقدير الذاتي يكون أولا ثم يتبعه التحصيل والإنجاز (أبو أسعد 2015، ص 145).

2-2-2 مستويات تقدير الذات (إدراك الذات):

ويعتبر "اندري لي لورد" بأن معرفة مستوى تقدير الذات من خلال توزيع درجته بين المنخفض والعالي غير كافي لتفسير مجموع ردود فعل الفرد. لذلك ينبغي علينا أن نأخذ بعين الاعتبار درجة المواجهة لإحداث الحياة اليومية، وذلك لأن تقدير الذات هو أداة التقلبات وعدم الاستقرار، يستتجان ما يلي:

2-2-2-1 إدراك الذات المنخفض: يرى "روزنبرج" أن الأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات تظهر فيهم سمات واضحة منها:

- احتقار الذات.
- الشعور بالذنب دائماً، حتى ولو لم يكن هناك علاقة بالخطأ.
- الاعتذار المستمر عن كل شيء.
- الاعتقاد بعدم الاستحقاق لهذه المكانة أو العمل وإن كان الآخرون يرون ذلك.
- عدم الشعور بالكفاية في الأدوار والوظائف.
- الميل إلى سحب أو تعديل آراءهم خوفاً من سخرية ورفض الآخرين.
- الشعور بالغرابة عن العالم.
- التشاؤم والنظرة السلبية للمستقبل.

2-2-2-2 إدراك الذات المرتفع: هي أكثر الأدوات التي يستعملها الفرد للحصول على حالة توافق ويمتازون بالسمات الآتية:

- سرعة الاندماج والانتماء في أي مكان كانوا.
- الكفاية الذاتية.
- الشعور بالقيمة الذاتية.
- القدرة على مواجهة التحدي.
- القدرة على السيطرة على أنفسهم والتحكم بقرارات حياتهم.
- السعادة والرضا بحياتهم.
- الأكثر نشاطاً وإنتاجية.
- التفاؤل والواقعية.

- القوة في مواجهة عثرات النفس.
- قوة التحكم في المشاعر.
- الاستجابة المستمرة للتحديات.(سعيدي 2014-2015، ص 9-11).

2-3 مفهوم الذات في المجال الرياضي:

إن من أهم الدوافع البشرية دافع الاعتبار، فما من إنسان إلا ويهمله أن يكون له اعتباره الشخصي بين الأفراد كما لا يهدئ الفرد حتى يكون محترماً في أعين الناس، ودراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط ومنها الرياضي إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس فالكشف عن السمات المميزة للرياضي والتعرف على الإيجابي والسلبي منها يفيد في تطور مستوى الأداء مما يؤثر في الإنجاز والتفوق.

ومع ذلك، لاحظ " فانيكو كرافي" أن تطوير الأداء المهاري يعتمد الآن على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية، وأن مفهوم الذات هذا هو أيضاً اتجاه يعكس تصور الفرد لنفسه وتجاربه الشخصية، أي العملية التي من خلالها يدرك شخصياً الحقائق الشخصية والاستجابة عاطفياً، وتعتبر تقييم الفرد نفسه ذا قيمة كبيرة في النضال من أجل الإنجاز والتفوق.

يرى حسين حسن (1998) أن مفهوم الذات في الرياضات هو صورة الرياضي يعرف نفسه من خلال المهارات الرياضية المختلفة التي يؤديها، ويرى في ذلك مصدراً للتأثير على بيئته ومحيطه. يميل معظم اللاعبين إلى الحكم على أنفسهم وشخصياتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي إلى أي مدى يتحسن أدائهم الرياضي، فإنهم يحددون قيمتهم الخاصة، ويجب التأكيد هنا على أن اللاعبين يتعرفون عليها تعتبر الأخطاء في الأداء، والتي تتعلق أحياناً بمستوى أداء الرياضي، أو إهانة شخصيته وشخصيته بشكل مباشر، ثم إهانة تقديره لذاته، مع متابعة أهداف قبول الذات عن كتب الأحلام البعيدة والأهداف الواقعية. تقول لنفسك، إذا تحقق كل ما تريده، حتى لو كان كل جهد ممكن، لقد استوفيت جميع المتطلبات للحصول على الميدالية الذهبية التي حلمت بها لمدة 4 سنوات فأكثر وخسرتها في اللعبة، في هذه الحالة، سأقبل هذا الفشل، ولن ألوم نفسي، لن أشعر أنني فاشل، لكنني سأقبل نفسي. لأن الفائز يجب أن يكون تدريباً أفضل مني وأن يكون لديه مؤهلات أعلى مني.

2-4 النظريات التي تناولت مفهوم الذات:

2-4-1 نظرية التحليل النفسي:

تعتبر من أهم النظريات التي تقوم على الشخصية أسسها "فرويد" تتكون من ثلاثة نظم أساسية وهي: الهو، الأنا، الأنا الأعلى فيمثل الهو المنبع الحيوية والنفسية ومستودع الغرائز والدوافع التي يسعى الإنسان إلى إشباعها في أي من الأشكال، فأما الأنا الأعلى فهو عبارة عن مستودع المثاليات والأخلاق، والضمير والمقاييس الاجتماعية والقيم الدينية ويعتبر الرقيب النفسي للفرد (يوسف مصطفى القاضي، 1981، ص231).

أما "يونج" فذهب إلى القول بأن الذات تقع في موضع الوسط بين الشعور واللاشعور وتكون قادرة على إعطاء التوازن للشخصية كلها وإن أعلى مستوى للتفاعل داخل النفس هو الذات، ويحقق الوعي بالذات وحدة النفس ويساعد على تكامل كل من الشعور ولا شعور، أما "أدلر" تكلم بدوره عن الذات المبتكرة واعتبرها العنصر الدينامي النشط في حياة الشخص، حيث أنها تقوم بالبحث عن الخبرات التي تحدد أسلوب حياة الشخص، وهذا لما تتوفر هذه الخبرات في حياة الفرد، فإن الذات المبتكرة تحاول ابتكارها وابتداعها (فريد موسي، 2016، ص28).

2-4-2 النظرية الظاهرية:

يعتبر هذا الاتجاه أن السلوك كله يتوقف على المجال الظاهري، وأن مفهوم الذات هو الجانب الأكثر أهمية والأكثر تحديدا للمجال الظاهري. ويعد "كارل روجرز" من رواد هذا الاتجاه إذ يتمثل مفهوم الذات فيها جانبا أساسيا "1951-1956" من أهم النظريات المعاصرة في هذا المجال، وأنه يتكون من المدركات الشعورية والقيم المتعلقة بي "أنا" ويتضمن الصورة الرئيسية المتعلقة من أكون أنا.

هذا ويستجيب الكائن الحي ككل منظم للمجال الظاهري من أجل إشباع حاجاته. ذلك أنه إذا كان من الحاجات المحددة، إلا أن هناك دافع واحد وهو تحقيق أو تأكيد أو الرفع من قيمة الذات. (غنيم سيد احمد، 1975، ص677).

فالذات عند "روجرز" هي تلك الإدراكات والاتجاهات التي يشكلها الفرد عن نفسه من خلال تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها وفق معايير وقيم مرتبطة بتلك الإدراكات، هذا من أجل إشباع حاجات متعددة ومرتبطة بدافع واحد هو تحقيق وتأكيد الذات.

ويقول "روجرز" أن كل فرد يوجد في عالم من الخبرة الخاص به، وهو عالم متغير، وعندما تكون هذه الخبرة شعورية فأنها تختص بعالم الرموز، والعالم الخاص بالفرض يدركه هو وفق معنى أصيل لا يستطيع غيره أن يدركه (قحطان احمد، 2004، ص27).

وتعتبر الذات عند "روجرز" محدد لسلوك الفرد، فالكيفية التي يرى بها الشخص الأحداث ويفسرها هي التي تحدد أيضا الكيفية التي يستجيب بها لهذه الأحداث، وهي قابلة للتغيير من خلال إعادة تنظيم الصورة التي يدركها الفرد عن نفسه. والذات عند روجرز هي الإطار المرجعي لتقييم وضبط الخبرات الحقيقية للكائن الحي، فالخبرات التي يدركها أنها تتفق وتترابط مع المعايير الاجتماعية وتبعث على الراحة والتوافق النفسي، يقيّمها تقييما ايجابيا وبالتالي يقبل كلها، أما الخبرات التي يدركها بأنها لا تتفق مع الذات أو تتعارض مع القيم الاجتماعية وبالتالي تعرقل وتعيق تقدمه وبقائه فيقيمها تقييما سلبيا ويدركها أنها تهديد فيعرض عنها. وهكذا ابرز روجرز نظامين في بناء الشخصية هما: الذات والكائن الحي، هذان النظامين قد يتعارضان، فحين ينسجمان يكون التوافق النفسي، وإما أن تعارض فتكون النتيجة سوء التوافق، لأن الذات في هذه الحالة تكون منظمة بطريقة جامدة وتفقد اتصالها مع الواقع الحقيقي للكائن الحي فتؤدي إلى القلق والتوتر وسوء التوافق النفسي، وهذا فلقد اعتبر روجرز أن الطريقة المثلى لإحداث التغيير في السلوك أن يعدل الفرد من مفهومه ونظريته عن ذاته.

وقد عكست هذه النظرية الاتجاه الإنساني حينما أكدت على ضرورة توفير المناخ النفسي بالحب والتقبل والحرية، الذي يساعد الفرد على النمو والصحة وتحقيق الكمال. كما نادى بحرية التعبير عن الذات واستقلال الشخصية وتفردتها، وأكدت أيضا على دور السلوكية في خلق الأساليب والنماذج التي تساعد الفرد على ممارسة حريته وتساعد على تكوين شخصية منفردة ومبدعة وتساعد على أن يحدد ذاته وتقبله ويحقق توافق مع نفسه وذاته وهو ما سماه "بالأنا الظاهرية".

2-4-3 نظرية السمات:

تعتمد هذه النظرية على اكتشاف السمات التي تؤلف البنية الشخصية، وذلك بإبراز السمات التي تميز الأفراد ذوي التقدير الايجابي، لذات وخصائصهم الشخصية كما أن أصحاب هذه النظرية يبحثون عن الملامح البناءة للشخصية، ويرونها كخصائص للشخص بدلا من اعتباره كخبره شعورية..

كما أن جوهر هذه النظرية يمثل في تشكيل مجموعه من المتغيرات أو العوامل المحددة بدقة والتي ينظر إليها على أنها المسؤولة عن ذلك الكم الهائل من الشكوك، وتعتمد على فرضية رئيسية مفادها

السلوك الإنساني يمكن قياسه انطلاقاً من هذه السمات الشخصية، ومن أبرز روادها "كاتل". (فريد موسي، 2016، ص 33).

2-4-4 نظرية كارل روجرز:

يرتبط اسم كارل روجرز بنظرية عن الذات تعتمد بشكل أكثر وضوحاً على ما تسميه ميلاني كلاين" بالواقع بناء على التفاعل بين الذات الفردية ونفس الآخرين والأشياء في البيئة المحيطة بها، يتطلب نظرة خاصة للذات وبنيتها دلالة على تكوين الذات، هو الجزء العاطفي أو كما قال روجرز نفسه، منظمة عقلية معرفية منظمة ومرنة لكنها متماسكة."

العلاقة بين الأنا هي محور نظرية الشخصية الشاملة "الروجرز"، والتي تشبه العلاقة بين الأنا والترفيه في نظرية فرويد في بعض النواحي متشابهة عادة ما يكون هذا ممكناً لأن القيم مشتقة من خارج الفرد من خلال طريقة الإدخال، ويتم إدراكها من قبل الفرد كما لو كان قد اختبرها بشكل مباشر ومع ذلك قد لا تتزعزع هذه القيم تماماً من خلال حالاته الحسية ذات الأساس العضوي (إبراهيم قشقوش، 1989، ص 60، 59).

عرف "كارل روجرز" الذات على (أنها فرد أو كيان بشري الذات والمثالية)، قد يمتص قيم الآخرين وتوسع إلى الانسجام والتوازن والاستقرار، وتنمو في النضج والتعلم وتصبح مركزية لجميع تجارب المنظمة. (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص 79).

كان "روجرز" يؤمن بانقطاع اللاوعي والحواس، في إمكانية التخزين في العقل الباطن، في تطابق السلوك مع الأفكار الذاتية التي تدل على وجود قانون مزدوج أو قاعدة مزدوجة، وسلسلة من العمليات المستمرة. (سيد خير الله، 1981، ص 15).

2-5 تقدير الذات إدراك:

حيث يمثل إدراك الفرد لكفاءة ذاته وقيمتها بناء على الأفكار والمعارف والمعتقدات والمدرجات الداخلية والرسائل التي تنقل إليه من قبل الأفراد المهمين في حياته، فضلاً عن إنجازاته الشخصية في شتى جوانب الحياة.

2-5-1 تقدير الذات سمة متغيرة: يتأثر بالمؤثرات الداخلية والخارجية، ويتنوع تقدير الذات تبعاً للمواقف والأوقات وقد يتنوع يوماً من خلال التجارب والخبرات والمشاعر السارة وغير السارة.

2-5-2 تعدد أبعاد تقدير الذات: بمعنى أن مشاعر كفاءة الذات وقيمتها تتبع من الكفاءات المتنوعة.

وهناك على الأقل ثلاثة أبعاد مميزة لتقدير الذات هي:

- المظهر الجسمي (صورة الجسم المدركة كالمظهر أو القدرات البدنية).
- أداء المهام (تقدير الذات في مجال الإنجاز كالإنجاز في العمل والتعلم).
- العلاقات الاجتماعية كالعلاقة بأفراد الأسرة والعلاقة بالأفراد المهمين في حياتنا (تقدير الذات)

2-5-3 تقدير الذات طريقة: يظهر في الطريقة التي نتصرف ونتحدث ونرتدي بها ملابسنا وإن كل

جانب من جوانب حياتنا يتأثر بدرجة ثقتنا وتقديرنا لذاتنا حيث:

- يسيطر تقديرنا لذاتنا على تفكيرنا وسلوكنا.
- يؤثر تقديرنا لذاتنا على استقرارنا وإبداعنا ونزاهتنا.
- يؤثر تقديرنا لذاتنا على نوعية الأصدقاء الذين نختارهم، ونجاحنا الدراسي، وعلاقتنا، ونوع

الوظائف التي تختارها، واختيارنا لشريك حياتنا. وجدير بان لا يغيب عن أذهاننا أن السلوك يتشكل وفقا للطريقة التي يدرك بها الفرد نفسه ثم عن طريق هذا الإدراك يكون إدراكه للعالم الذي يعيش فيه الفرحتي، 2012، ص 171).

2-6 أبعاد مفهوم الذات:

تعتبر فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، كما أنه عامل أساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي حيث ينقسم إلى ثلاثة أبعاد هي:

2-6-1 الذات الواقعية:

هي الفكرة التي يستمدّها الفرد من قدراته، ربما تخيل نفسه ككائن مادي مع قدرات التعلم والقوة الجسدية، باختصار هو شخص كفاء، وقد يكون لدى الشخص إحساس بعد مكافئته أو فشله، أو الاعتقاد بأنه غير مهم وضعيف، ولديه فرصة ضئيلة للنجاح أمامه.

2-6-2 الذات الاجتماعية:

تتعلق بكيفية تفكير الفرد في نفس هو كيفية ارتباطه بالآخرين، سواء مرغوباً أو مرفوضاً من قبل الغير، وقد يعتقد أن مواقفه هي أحد الأسباب التي تجعل من الآخرين يشعرونه بانعدام الثقة أو عدم الاحترام، أيما يعتقد الناس عنه يؤثر عليه، لأن الصورة الذاتية لكل شخص تتشكل من خلال ما يعتقد الآخرين عنه.

2-6-3 الذات المثالية:

فكرة الفرد عن نفسه التي تختلف عن الصورة التي يراها في الواقع لنفسه، محبوباً أو مرفوضاً، قادراً أو غير قادر، ومستوى طموحه الذي يطمح إلى تحقيقه، وكلما قل التناقض بين نظريته الفعلية لنفسه هو نظريته المثالية المنشودة، زاد النضج وأصبح من المحتمل لهذه الصورة أن تتحقق ويمكن القول بأن أصبح متقبل لذاته كإنسان ويثق بنفسه. (بوزديلة 2016-2017، ص 11-12).

2-7-7 القوة العضلية:

2-7-1 مفهوم القوة العضلية:

– يعرفها تولانتاكستون " بأنها قدرة العضلة أو الاستطاعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة معينة.

– "شاركي" أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد.

– "لامب" أقصى مقدار القوة يمكن للعضلة أدائه في أقصى انقباض عضلي واحد. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2003، ص 83).

– وتعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها. (مفتي إبراهيم حماد، 2000، ص 15).

– والقوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء جهد أقصى لمرة واحدة فقط (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (1994 ، ص 19).

هي القدرة على المقاومة والصمود أمام الجهد العضلي أو مقاومة قوى خارجية، أو هي مقدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وتتلخص أهم المقاومات في:

– مقاومة الأثقال (ثقل معين).

– مقاومة الاحتكاك (الدراجات).

– مقاومة المنافس (شخص ضد شخص).

تعرف القوة العضلية على أنها مقدرة والتوتر التي تستطيع العضلة أو مجموعة من العضلات أن تنتجها جراء مقاومة في أعلى أو أقصى انقباض إرادي واحد لها (مفتى إبراهيم حماد، 2001، ص 167).

القوة العضلية هي قدرة العضلات على التغلب على المقاومات العديدة وتتمثل هذه المقاومات جسم اللاعب بذاته أو شخص المنافس أو الكرة أو الاحتكاك، ويعتبر الكثيرون أن القوة هي الركيزة الأساسية لكل تقدم في الأداء الرياضي للاعبين (حنفي محمود مختار، بدون سنة، ص 19).

2-7-2 أهمية القوة العضلية:

أكدت دراسات عديدة على أهمية تدريبات المقاومة في تطوير كل من القوة العضلية بالتدريبات التي تعتمد على استعمال الأثقال والتدريب البليومتري.

كما أوضح "آدمز" 1992 بأن التدريب المنتظم باستعمال الأثقال لمدة 6 أسابيع يؤدي إلى تطوير الوثب العمودي من الثبات. (طلحة حسام الدين وآخرون، 1997، ص 16).

القوة العضلية لها أهمية للصحة العامة للشخص حيث تعمل على الشكل العضلي للجسم، كما أن قوة عضلات الظهر تعمل على حماية الفرد من التعرض للإصابات كالانزلاق الغضروفي، وقوة عضلات البطن تساعد على مقاومة ضغط الأحشاء الداخلية مما يمنع بروز الكرش، ويمتدح الإنسان بدرجة جيدة من القوة العضلية، كما يعطي للجسم شكل القوام الجيد. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2003، ص 85).

إن لعنصري القوة والتحمل العضلي أهمية كبيرة سواء للرياضات التنافسية أو المتطلبات النشاط البدني في الحياة العادية سواء للرياضي الذي يريد في تطوير مستواه أم شخصا عاديا لم يعد راضيا على أسلوب حياته أو شخص يسعى إلى تنويع من الخبرات التدريبية، ولهذا فإن تدريب القوة يلعب دورا رئيسيا في تلبية الاحتياجات والرغبة والإصرار على خوض هذا التحدي الجديد. (محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي، 2004، ص 4).

2-7-3 أنواع القوة العضلية:

2-7-3-1 القوة العضلية القصوى (العظمى):

وتعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج أقصى أو أعلى انقباض عضلي إرادي كما أنها تعني قدرة العضلة على التغلب على المقاومة الخارجية أو مواجهتها، ويظهر هذا النوع من القوة عند المحافظة على

وضعية معين للجسم ضد الجاذبية الأرضية، مثلما يحدث في حركات الجمباز والمصارعة. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين، 2003، ص 84).

وتظهر القوة القصوى أو العظمى أثناء الحركات البسيطة نسبيا بتأثير الحمل الخارجي الكبير وأثناء الجهد الأزومتري، فقابلية القوة القصوى تحدث بواسطة التسلط على الوزن واستخدام الشد القصوى. (قاسم حسن حسين، 1998).

وتجدر الإشارة إلى تنمية القوة القصوى تتوقف أيضا على درجة مدى إثارة عدد الألياف العضلية، وعليه تولي لأهمية استخدام درجة حمل عالية من (80-100) ويؤدي التكرار بسرعة بطيئة وتركيز عضلي كبير، بحيث تعتمد تنمية القوة القصوى باشتراك أكبر عدد من الألياف العضلية أثناء الانقباض العضلي.

- يصل تكرار التمرين إلى (05-07) تكرار وعدد المجموعات من (4-3) مجموعة ويحدد عدد التكرارات حسب مستويات اللاعبين والشدة المستعملة.
- تؤدي تدريبات القوة القصوى (العظمى) بعد تسخين جيد، ويلاحظ منح تمرينات المرونة في فترات الراحة بين المجموعات وتكرار جرعات القوة العظمى بعد فترة لا تقل عن 2 يوم.
- نلاحظ عدم البدء في تدريبات القوة العظمى القصوى، إلا بعد مدة تدريب مناسبة من القوة العامة. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 2003، ص 84).

2-3-7-2 القوة المميزة بالسرعة:

وتعني مقدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في مزج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالنشاطات التي تتطلب حركات سريعة وقوية في وقت واحد، كرياضة الوثب والرمي بمختلف أنواعه ورياضات العدو السريع ومهارات ركل الكرة. (أمر الله البساطي، 2001، ص 93).

وجب على المدرب مراعاة التأكيد على توفر مستويات من القوة والسرعة قبيل بدء هذه النوعية من التدريبات، وأيضا أن يتم أداء هذه التدريبات بشدة مع سرعة في ان واحد حيث تتوقف تنمية القوة المميزة بالسرعة على:

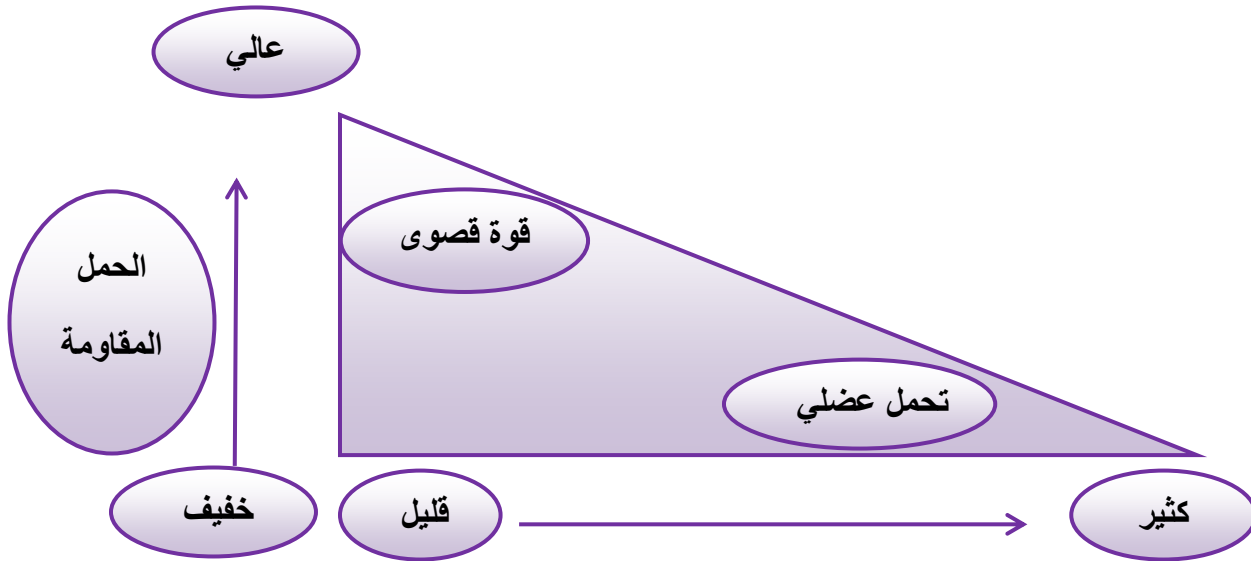
- القوة العضلية.
- السرعة

- توافق عمل القوة مع السرعة.
- درجة الحمل العالية.
- عدد مرات التكرار من (128) تكرارا على أن يتم ذلك بسرعة عالية.
- عدد المجموعات من (4-5) للمجموعة العضلية الواحدة
- فترات الراحة بين المجموعات من (3-4) مجموعات.
- فترات الراحة بين المجموعات من (3-4) مجموعات.
- عدد جرعات التدريب لفترة من (5-6) أسابيع.

2-7-3 قوة التحمل العضلي:

لتأسيس التحمل العضلي أو تحمل القوة يجب مراعاة الآتي:

- أن تكون شدة التمرين متوسطة في حالة استخدام الأثقال.
 - زيادة عدد مرات التكرار من 25 تكرار.
 - عدد المجموعات من 4-5 مجموعات.
 - الراحة بين كل مجموعة وأخرى لا تزيد عن 2 دقيقة.
 - يستحسن استخدام التدريب الدائري في كافة أشكال التحمل العضلي.
- وبصورة عامة تتوافق عدد مرات التكرارات على مستوى الشدة عند أداء التدريبات الموجهة لتنمية أنواع القوة، حيث يزيد أو يقل التكرار حسب زيادة درجة الشدة المستخدمة وكذا طريقة التدريب.



شكل رقم (2) العلاقة بين التكرار وشدة الحمل واتجاه التدريب (قوة أو تحمل القوة)

وفي كرة القدم يتطلب الأداء تحمل عضلي سريع ويحتاج ذلك إلى تنمية عضلات الرجلين وزيادة كفاءة التحمل اللاهوائي، ومن أجل تحسين الأداء وجب الأخذ بعين الاعتبار ما يلي:

- إنجاز التمرين بشدة عالية (50) 80 بالمائة).
- زمن جرعة الحمل (الأداء) 20-60 دقيقة.
- زمن استمرار الأداء الواحد من (15-60) ثا.
- عدد التكرارات من (42) لكل مجموعة عضلية.
- زمن الراحة بين الأداء والآخر مساوي لزمن الأداء. (أمر الله البساطي، 2001، ص 96.95.94).

2-8 السرعة:

تعرف السرعة أنها من الصفات البدنية الأساسية ومن القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد. ويمكن للتدريب الحديث والمبرمج أن يؤدي دورا كبيرا وبارزا في تطوير هذه الصفة الأساسية إلى درجة عالية فضلا عن أثر العوامل المورفولوجيا والفيولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها وقد عرف العلماء والباحثين السرعة بتعريف متعددة، إذ عرفت بأنها " قدرة الجهاز العضلي العصبي على أداء الحركات البدنية في أقل زمن ممكن" (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001 ص 50).

وفي المجال الرياضي تعرف على أنها تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الاداء الحركي في أقل زمن وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي من جهة وبالألياف العضلية من جهة أخرى. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، ص 50).

وتعرف بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة" (محمد عثمان، 1987، ص 114).

وعرفت السرعة أيضا بأنها " المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن" (أساري أحمد حمدان نورما عبد الرزاق، 2001، ص 45).

من وجهة النظر البيولوجية تعني السرعة " عمليات فيسيولوجية وإثارة عضلية تظهر في وقت قصير وتحدث الطاقة الحركة للأعصاب كما أن هذه الاثارات مقرونة بدرجة امكانية الإنسان، فسرعة الإثارة

للعضلات ودرجة التقلص في الأنسجة الموجودة في الجسم تكسب الرياضي السرعة المطلوبة. (مفتي أبراهيم، 1998، ص 161).

ومن وجهة النظر الميكانيكية تعني " معدل التغيير في المسافات بالنسبة للزمن.. " (عبد الله حسين اللامية 2004، ص 58).

2-8-1 أنواع السرعة:

2-8-1-1 السرعة الحركية:

يقصد بها حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة، السرعة الحركية تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء حركة معينة في السلاح أو سرعة أداء لكمة معينة كذلك عمدي أداء الحركات المركبة كالتمرير والاستقبال وكسرعة الارتقاء والوثب.

ويطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة أجزاء الجسم نظرا لأنها تختص في أجزاء ومناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع والسرعة الحركية للرجل. وعموما تتأثر السرعة الحركية بكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة (محمد حسنين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، ص 223).

2-8-1-2 السرعة الانتقالية:

يقصد بها القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن، ويعرفها "هارت" بكونها القدرة على التحرك إلى الأمام بأسرع ما يمكن ويرى "علاوي" أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة. هذا يعني بأنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن مثل العدو في ألعاب القوى والسياسة والدراجات وتنقسم السرعة الانتقالية إلى نوعين:

أ سرعة جري لمسافات قصيرة:

ويرى العديد من علماء القياس في التربية البدنية والرياضية أن المسافة المناسبة لإظهار سرعة الجري لا يجب أن تزيد عن 18م فهذه المسافة مناسبة لكي يكتسب فيها الفرد أقصى معدل من تزايد سرعة الجري.

ب السرعة القصوى في الجري:

عندما تزيد مسافة الجري عم 18 م فإن الاعتماد يكون مركز بالدرجة الأولى إلى العامل الثاني والذي تطلق عليه اسم السرعة القصوى في العدم، ويشير "إيكارت" إلى أن أقل مسافة لقياس السرعة القصوى لا تقل عن 43 و27م أو لا تزيد عن 43 إلى 93. (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، 1995، ص87).

2-8-1-3 سرعة رد الفعل:

إن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرفها "فاينار" بأنها الزمن الواقع بين أول أداء للحركة حتى اكتمالها (ريسان مجيد خريبط، 1989، ص 65).

وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية ويقول فيها علاوي " أنها المقدره على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن وهذا يعني أنها تتضمن لزمن الاستجابة من البداية حتى نهاية الاستجابة الحركية. (كمال عبد المجيد ومحمد صبحي حسنين، 1995، ص91).

والسرعة تتطور مع تقدم السن إلى حد معين من العمر وتصل إلى أقصى درجة التحسن في السنوات العمر ثم بعد ذلك تبقى على نفس المستوى حتى بلوغ الثلاثينيات وتبدأ في الانخفاض فيما بعد. (مختار أحمد النبيلين، 1989، ص44).

السرعة لدى العبي كرة القدم: يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض العضلي والارتخاء العضلي ويرى البعض الآخر أن السرعة هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن. (محمود عوض بيسوني، 1992، ص 18).

ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر" بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة. (تشارلز يوتشر، 1964، ص 18).

هي تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين الحالات السريعة ابين حالات الانقباض وحالات الاسترخاء العضلي.

ويؤكد "هولمان" بأن السرعة تعتمد على:

– القوة العظمي.

- سرعة انقباض وتقلص العضلة.
 - نسبة طول الأطراف بالنسبة للجذع.
 - التوافق.
 - نوعية الألياف العضلية.
 - قابلية التلبية ورد الفعل في البداية. (مجيد ريسان خريبيط، 1998، ص5).
- 2-8-2 أهمية السرعة:**

ليست مظاهر السرعة فقط التي تختلف من رياضة أو مسابقة لأخرى وإنما تختلف أهميتها أيضا. والسرعة الرياضي أهمية كبرى من أنواع الرياضة التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة، ولا يجوز إهمال تنميتها في بقية الرياضات حيث يحدد مستوى سرعة الرياضي حسب:

- سرعة الجري في مسابقات قصيرة.
- تأدية الحركات المنفردة وفعاليتها.
- قدرة الرياضي على تأدية حركات بالغة الصعوبة في أنواع الرياضة الفنية.

كما تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة وتعتبر إحدى عوامل صلاح العديد من المهارات الحركية. (مفتي إبراهيم حماد، ص 162).

9-2 التحمل:

التحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط في مستوى الكفاية أو في مستوى الفعالية، كذلك يعرف بأنه قدرة الأجهزة الوظيفية للجسم على مقاومة التعب. (محمد حسن علاوي، 1990، ص172).

وفي تعريفات أخرى للتحمل العضلي توافق معظم العلماء والباحثين على أنه القدرة على الاستمرار في أداء العمل العضلي لفترات طويلة.

1-9-2 أنواع التحمل:

1-1-9-2 التحمل العام:

يعرف التحمل العام على أنه القدرة على العمل باستخدام عدد كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط أو فوق المتوسط من الحمل، مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي بصورة طبيعية، والصفة البدنية عامة نظرا لأنها تسمح للأشخاص المدربين جيدا في أي نوع من النشاط

الرياضي في الصمود للأداء الحركي المستمر، الذي يتميز بقوة عمل عالية أو متوسطة وذلك بمقارنتهم بالأفراد الذين لا يمارسون النشاط البدني (محمد حسن علاوي، ص 173-174).

2-1-9-2 التحمل الخاص:

يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية دون أن يظهر تدني في مستوى الأداء.

ينقسم التحمل الخاص إلى أنواع عدة طبقاً لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات، والتي تختلف من رياضة إلى أخرى.

2-1-9-3 تحمل الاداء:

يعرف بأنه القدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفعالية لفترات طويلة ودونما هبوط كفاءة الاداء.

2-1-9-4 تحمل السرعة:

يعرف بأنه القدرة على استمرار أداء الحركات المتشابهة أو الغير متشابهة وتكرارها بكفاءة وفعالية لمدة زمنية طويلة بسرعات عالية دون تدني مستوى كفاءة الاداء.

يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى:

- تحمل السرعة القصوى.
- تحمل السرعة الأقل من القصوى.
- تحمل السرعة المتوسطة (محمد حسن علوي 1979، ص 133).

خلاصة:

لقد حرصنا في هذا الفصل على تسليط الضوء على الذات البدنية ومدى تأثيرها على القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم، حيث أن تقدير لاعب كرة القدم لذاته البدنية يسهل عليه فهم احتياجاته النفسية والبدنية والمهارية بشكل متكامل وإيجابي.

الفصل الثالث

تقدير الذات المهارية

تمهيد:

إن المهارة في كرة القدم تعتبر الجانب الجمالي للحركة الرياضية التي يقوم بها اللاعب سواءا خلال المنافسات أو التدريبات الغرض منها تحقيق التفوق الفني والجمالي على الخصم، لكن من أجل توظيف هذه المهارات لابد للاعب من الثقة بنفسه وتنمية مهاراته النفسية للاستفادة لأقصى حد من قدراته المهارية والبدنية والنفسية.

1-3 الذات المهارية:

1-1-3 مفهوم المهارة:

إن لفظ مهارة يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة. (مفتي ابراهيم حماد، 2002، ص 13).

إن للمهارة مفاهيم عديدة تستخدم بطرائق متعددة في أدبيات التعلم الحركي، وأن أكثر التمرينات شيوعاً لها هو (مهمة وعمل معين يعكس فاعلية عالية في الأداء) من جهة يمكن جعل المهارة هي مهمة أو عمل عندما نلاحظ من منظار الاستجابة الحسية أو الحركية المطلوبة لغرض التعلم.

والمهارة مصطلح غالباً ما يستخدم في حياتنا اليومية وله دلالات ومعانٍ متعددة ولا يقتصر استخدام المهارة في مجال محدد، فهناك العامل الماهر والجراح الماهر واللاعب الذي يتميز بالأداء المهاري الجيد، إذ أن كل عمل أو فعالية تحتاج إلى مهارة خاصة. (علاوي ونصر الدين، 1987، ص 20).

وذكر الخياط بأن الحديث عن المهارات الأساسية والقدرة على أدائها بسرعة وإتقان أمر هام ذلك

لأن المهارات الأساسية تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق لذلك فإن القدرة على إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وحماسه أثناء التدريب. (الخياط، 2001، ص 60).

2-1-3 أنواع المهارات:

هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية مثل: الحساب الجبر، الهندسة.
- مهارات إدراكية مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.
- مهارات حركية مثل: المهارات الرياضية. (مفتي ابراهيم حماد، 2002، ص 13).

3-1-3 مفهوم الذات المهارية:

يعرفها محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان بأنها " تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما مدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساس في تلك اللعبة. (محمد حسن علاوي، نصر الدين، 1987، ص 624).

إن تقدير الذات المهارية يمكن ايجادها عند أفراد يسعون للوصول إلى النجاح وتحقيق الإنجازات وتقادي التجارب الفاشلة وتجاوز المعوقات لإثبات ذاتك وسيلة لإثبات الذات كما نراهم متحملين مسؤوليتهم ومحدثين معلوماتهم وفق الخبرات المكتسبة في التجارب الجديدة.

ان تدريب اللاعب الناشئ يحتاج إلى فكر إبداعي في التدريب وذلك لكونه ما بين مرحلة الهواية والاحتراف لذلك لابد من تعزيزات الايجابية كوسيلة لبناء الثقة ومنهج لتصحيح الاخطاء إلى جانب إبعادهم عن المبالغة بقدراتهم وعن وضع الأهداف المستحيلة لتلافي وقوعهم في الفشل والذي قد يكون وقعه أكثر تأثيرا بالنسبة للمرحلة العمرية التي قد تدفعهم لترك اللعبة والابتعاد عنها.

ويرى صالح عثمان وحسن الذات المهارية هي إدراك مستوى الحالة للمهارات الأساسية والاستمرار في أداء التمرينات بروح عالية من خلال إدراك جاذبية التكوين الجسمي والقدرة على صيانة الجسم والثقة في المظهر الخارجي للجسم وإدراك القدرة المهارية ونمو العضلات والثقة في المواقف التي تتطلب استخدام القدرة وإدراك مستوى الحالة أو القدرة الحركية والقدرة على الاستمرار في اداء التمرينات لفترة طويلة نسبيا والثقة في النفس عند ممارسة التمرينات المهارات الأساسية، وإدراك القدرة الرياضية والقدرة على تعلم المهارات الحركية والثقة في النفس في المواقف الرياضية (صالح وعثمان، 2012).

ويرى السعدي بأنها هي عبارة عن تقدير اللعب لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة معينة ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية.(السعدي، 2002).

ومن خلال الاطلاع على بعض الأدبيات علم النفس الرياضي فقد خلص الباحث إلى تعريف الذات بأن المهارية انها عبارة عن مقدرة الرياضي لإدراك ما يتمتع به من مهارات حركية مختلفة في لعبة معينة وكيفية توظيفها حسب المواقف التي يكون فيها للوصول إلى تحقيق افضل النتائج والتميز عن غيره من الرياضيين من نفس عمره.

3-1-4 العوامل المؤثرة في الذات المهارية:

إن الذات المهارية تعد من أنواع الذات فهي تعني تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الاساس في تلك اللعبة، وأن امتلاك وان امتلاك اللاعب لهذه الصفة تتولد من خلال

الاستمرارية في التجريب واكتساب الخبرة من خلال المشاركات في البطولات وهناك عوامل تؤثر في مدى فاعلية الذات المهارية وهي:

3-1-4-1 إنجازات الأداء:

تعد إنجازات الأداء من أكثر العوامل أهمية بالنسبة لفاعلية الذات ففي حالة مرور اللاعب في خبرة نجاح في أداء معين فإن ذلك يعطي مؤشرات واضحة عن مستوى قدراته وأنه قادر وفاعل في هذا النوع من الأداء وعلى العكس من ذلك في حالة فشله فإن ذلك سوف يثير الشكوك حول قدراته وفاعليته.

3-1-4-2 الخبرة البديلة:

يقوم اللاعب في أثناء عملية التعلم بأداء مهارة حركية معينة لم يسبق له أدائها من قبل وكذلك في المنافسات الرياضية قد يتقابل اللاعب مع منافس أول مرة لم يسبق له مواجهته من قبل وفي هذه الحالة فإن فاعلية الذات لا تتأسس على الخبرة الذاتية السابقة لملكن يمكن عن طريق مراعاة المدرب الأداء نموذجي جيد للمهارة الحيدة وإمكانية مشاهدة عرض مرئي تسجيلي لمباراة يشترك فيها المنافس الذي لم يسبق للاعب مواجهته أو قيام المدرب بشرح أهم نقاط القوة والضعف لهذا المنافس ولهذا يطلق الباحثون على الخبرة البديلة مصطلح التعلم بالنموذجية وهو الأثر الذي يؤدي إلى الارتقاء بفاعلية الذات لدى اللاعبين. (محمد حسن علاوي، 1987، ص 268).

3-1-4-3 الإقناع اللفظي:

يقوم المدرب أو بعض الزملاء باستجابات لفظية شفوية مع اللاعب في الفريق بغية إقناعه بأنه يمتلك قدرات واستطلاعات يمكنها مواجهة أداء معين بنجاح مثل إقناعه بقدرته على الفوز على منافس سواء من جانب المدرب الرياضي أو بعض الزملاء يطلق عليها مصطلح الإقناع اللفظي.

3-1-4-4 الحالة الفيسيولوجية:

هناك حالات وظيفية مثل ارتفاع مستوى الاستثارة الفيسيولوجية المرتبطة بحالة ما قبل بداية المنافسات الرياضية أو في اثنائها أو بعدها وكذلك اللياقة البدنية أو التعب أو الإجهاد أو الألم أو تميز اللاعب بحالة وظيفية عالية يمكن أن تؤثر في تقدير اللاعب لمستوى فاعلية الذات لديه حيث ترتبط فاعلية الذات بنوع التغيرات الفيسيولوجية التي تحدث قبل لحظة الأداء أو قبل لحظة بداية الاشتراك في المنافسة. (محمد حسن علاوي، 1987، ص 268).

3-2 الذات المهارية في المجال الرياضي:

يرى "حسين" إن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة بعدها مصدرا للتأثير في البيئة المحيطة، يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته، وغالبا فإن المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين اقتناعا منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية وتزداد الدافعية نحو الإنجاز بزيادة هذه القيمة، وأن الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى الشيء الصغير فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكون أكثر ثقة بأنفسهم، يشعرون بالمزيد من قيمتهم، ويصبحون أكثر دافعية لمواصلة التفوق، وفي المقابل فإن هؤلاء الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي، فهم يحددون قيمة أنفسهم بقدر تحسن أدائهم الرياضي، هنا يجب التأكيد على أهمية أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في الأداء، فأحيانا يتم الربط بين الأخطاء المرتبطة بمستوى أداء الرياضي باعتباره نوعا من التقليل الموجه لشخصه ولذاته ومن ثم ذلك من قيمته لنفسه. (حسين، 1997، ص 432).

ويرى "أنويا" أن هدف قبول الذات يأتي بعد تحدد الهدف الحلم والواقعي البعيد، تقول لنفسك لو تحقق كل ما تمنيته ولو بذلت كل ما يمكن من جهد، فقد لبيت كل متطلبات الحصول على الميدالية الذهبية التي حلمت بها لأكثر من أربع سنوات لملكني خسرت في السباق في هذه الحالة سأقبل بهذه الخسارة ولن ألوم نفسي ولن أشعر بأني فاشل بل سأقبل ذاتي لأن الذين فازوا لا بد من أنهم تدربوا أحسن مني أو أن مؤهلاتهم كانت من مؤهلاتي. (أنويا، 2002، ص 71).

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل موضوع تقدير الذات المهارية والذي حاولنا فيه تغطية جوانبه المختلفة وهذا طبعا من خلال تبيان أهميته في بناء شخصية الفرد، وهذا لما لها من تأثير في سلوكياته وتصرفاته ويكون هذا التقدير نابع من مجموعة من المكونات المترابطة فيما بينها.

الفصل الرابع

كرة القدم

تمهيد:

كرة القدم كرياضة غزت تفكير جميع فئات المجتمع باختلاف ثقافتهم ولغاتهم وانتماءاتهم وأعمارهم، هذا الاهتمام دفع الكثير من الباحثين إلى التعمق في أبحاثهم من أجل الوصول إلى حقائق ونتائج تدفعهم إلى البحث مرارا وتكرارا بسبب الشغف في اللعبة من وجهة وحب المعرفة من جهة أخرى.

1-4 تعريف كرة القدم:

1-1-4 التعريف اللغوي:

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ Rugby أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى "Soccer".

2-1-4 التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع البشر كما أوضح رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة تمتاز باللعب الجماعي يتكيف معها كل أصناف المجتمع. وقبل أن تصبح لعبة منظمة في شكل مسابقات ودورات كانت تمارس في الأماكن العامة والمساحات الخضراء، فتعد لعبة تلقائية وأكثر جاذبية، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية. (رومي جميل 1986، ص 50-52)

3-1-4 التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية والتي تتميز بانتشار واسع في العالم كله يمارسها الصغير والكبير، الغني والفقير وحتى النساء تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة الشكل معشوشبة اصطناعياً أو طبيعياً، في نهاية كل طرف منهما ثلاث خشبات تسمى "المرمى" وتحرك هذه الكرة بواسطة الأقدام ويمنع لمسها باليد إلا للحارس فقط يمكنه لمس الكرة بيديه في المنطقة المسموح له، وتلعب بين فريقين يتكون كل منهما من إحدى عشر لاعب، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم الرئيسي في وسط الميدان وحكمان على التماس وحكم رابع المراقبة الوقت الذي هو عبارة عن 90 دقيقة مقسومة إلى شوطين (02) يفصلهما مدة 15 دقيقة من أجل الراحة.

4-2 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

لقد اختلفت المؤرخين وكثر اللغظ حول تحديد تاريخ كرة القدم فهي لعبة قديمة، ظهرت منذ حوالي 5000 سنة في الصين للتدريب العسكري وبالتحديد ما بين 206 ق.م وسنة 25م وكانت تسمى في الصين "تشوسو"، وكانت تتألف من قائمين بطول ثلاثين قدم مكسوة بالحريير في وسطهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير قطره حوالي 1 قدم، ويوضع هذا الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ويتبارى الجنود بضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لإدخالها داخل الثقب.(مختار سالم، 1988، ص18)

وقيل إن تاريخ كرة القدم يعود إلى سنة 1175م ويعتبر طلبة المدارس الانجليزية أول من لعبوا كرة القدم واستمرت هذه اللعبة كرة القدم بالانتشار عام 1956م من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك. (موفق عبد المولى، 1999، ص 9).

كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها "بيسكيروس" أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو "هاربا رستوم". (إبراهيم علام، 1984، ص 32).

وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى **Soccer** والثانية **Rugby** وبعدها في عام 1845م ثم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كمبريدج.

أما في سنة 1862م أنشأت 10 قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم. وفي 26 أكتوبر 1863 م أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 م وسميت باتحاد الكرة، وبدأ الدور، ب 12 فريقا.

فيمكن القول إن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904م أين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (fifa) وأصبح معترف بها كهيئة تشريعية عالمية تشرف على اللعبة ويتلقى الاتحاد الاقتراحات والتعديلات، ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات، وبدوره يبلغ الاتحادات الوطنية على هذه الاقتراحات التي يتفق على إدخالها للقانون من أجل حماية اللاعبين والهيئات، وهذه بعض التطورات على سبيل المثال لا الحصر وهي جد كافية لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من العنف والهمجية إلى الفن، وكانت نتيجة التعاون ما بين الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات الرفاهية شعبها أن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة (حسن عبد الجواد، 1984 ص 10)

3-4 تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعتبر كرة القدم من أول الرياضات التي ظهرت في الجزائر، والتي نالت صدى كبير، وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود " و"علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير)، وفي 07 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في مولودية الجزائر غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد

الإسلامي لوهزان الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحادي الإسلامي الرياضي للجزائر، ونظرا الحاجة الشعب الجزائري لكل أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحدهذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تظن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطى الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من سانت اوجين، بولوغين (حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين .

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م، الذي كان يضم أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان وسوخان كرمالي زوبا، كريمو، ابرير.... وقد مثل هذا الفريق الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وعرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة جديدة، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م، وكان محمد معوش أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 58 ولاية و6 رابطات جهوية. وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963 وفاز بها لاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الوطن أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال العاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. (بلقاسم تلي واخرون 1977، ص 46-47).

4-4 مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من طرف اللاعبين الذين يمارسون فيها كرة القدم وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي تنشأ فيها.

في تاريخ كرة القدم تميز المدارس التالية:

- مدرسة أوروبا الوسطى النمسا المجر التشيك.

- المدرسة اللاتينية.
- المدرسة الأمريكية الجنوبية. (عبد الرحمان عيساوي، 1980، ص 72)

4-5 المبادئ الأساسية لكرة القدم:

إن رياضة كرة القدم كباقي الألعاب الرياضية لها قواعدها الرئيسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على النهج السليم في طريق التدريب، ولا ينجح أي فريق إلى إذا أتقن أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يملك أفراد يداعبون الكرة على اختلاف نوعها بخفة ورشاقة، ويقومون بالتمرير الدقيق الناجح والتوقيت المناسب وبمختلف الطرق، ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، كما يتعاون أعضاء الفريق في عمل جماعي المنسق، إن لاعب كرة القدم ليس كلاعب كرة السلة وكرة الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين داخل الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، ولهذا يستحيل تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بمبادئ كرة القدم دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على الناحيتين أو أكثر قبل البدء باللعب. وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المراوغة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمي التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى (حسن عبد الجواد 1984، ص 25-27).

4-6 صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن بينها أربعة متطلبات وهي الفنية الخططية النفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططي ومهاري وتعدادات نفسي إيجابي الميني على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر. موقف مجيد المولى، 1999، ص 9-10)

4-6-1 الصفات البدنية:

إن رياضة كرة القدم يمارسها الجميع رغم اختلاف بنيتهم الجسمية، ومعايير الاختيار لا يركز دوماً على البنية الجسمية قوي، ضخم البنية، طويل (...)، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر جيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف الصفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكاز على الأرضية، ومعرفة وقت التمرير وتوازن ساق على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بشكل صحيح إلى الزميل أو الهدف (محمد رفعت، 1998، ص 99).

4-6-2 الصفات الفيزيولوجية:

مما لا شك فيه أن الجانب الفيزيولوجي أصبح مهم في لكرة القدم الحديثة، فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب كانت المعرفة الخطئية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهود الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة بشكل مستمر من وقت إلى آخر، وهذا ما يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة أكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة القابلية للاعب البدنية والتي يمكن أن

تقسم إلى ما يلي:

- قابلية الأداء بشدة عالية.
- قابلية أداء الركض السريع.
- القابلية على إنتاج قوة القدرة العالية خلال وضعية معينة (المولى، 2000، ص 9-10)

4-6-3 الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب المهمة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية، ومن بين الصفات النفسية ما يلي:

التركيز: وهو تضيق الانتباه، وتشبيته على مثير واحد ومعين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد ويرى البعض إن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: مقدرة الحفاظ على الانتباه على مثير محدد لفترة محددة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه.

الانتباه: وهو أن يركز الإنسان على مثير من بين العديد من المثيرات المحتملة، أي بمعنى تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، والانتباه هو الانسجام والابتعاد عن معظم الأشياء

حتى يتمكن من التعامل بكفاءة عالية مع بعض المثيرات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني. (يحي كاظم النقيب، 1990، ص 384).

التصور العقلي: وهو عبارة عن أداة عقلية يمكنها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو جديدة لم تحدث بعد لغرض إعداد الأداء، ويطلق عليه التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب يقوم بإرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب منه.

الثقة بالنفس: وهو توقع النجاح دائماً والاعتقاد في التحسن بصفة دائمة ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكاسب، فبالرغم من الخسارة يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.

الاسترخاء: هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والنفسية بعد القيام بنشاط معين، وتظهر مهارات الاسترخاء للاعب بقدرة تحكمه وسيطرته على كل أعضاء جسمه لمنع حدوث التوتر. (أسامة كامل راتب، 2000، ص 117).

4-7-7- قواعد كرة القدم 17:

4-7-7-1 الملعب: يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 متر ولا يقل عن 100 متر، ولا يزيد عرضه عن 100 متر ولا يقل عن 60 متر.

4-7-7-2 الكرة: كروية الشكل، مغلقة من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم ووزنها لا يتعدى 450 غ ولا يقل عن 359 غ.

4-7-7-3 مهمات اللاعبين: يمنع لأي لاعب أن يلعب بأي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

4-7-7-4 عدد اللاعبين: كل فريق يتكون من 11 لاعبا داخل الميدان، و7 لاعبين احتياطيين.

4-7-7-5 الحكام: يعتبر المنظم وصاحب السلطة المزولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه.

4-7-7-6 حكام الخطوط: في المباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبيّنا خروج الكرة من خط الملعب يشيران برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

4-7-7-7 مدة اللعب: شوطين متساويين كل منهما 45 دقيقة، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد في طرف الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

4-7-8- بداية اللعب (ضربة البداية): يختار نصف الملعب، وركلة البداية بالقرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

4-7-9- الكرة في الملعب وخارجه: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر بكل محيطها خط المستطيل عندها يوقف الحكم اللعب، وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.

4-7-10- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة. (على خلفية الغنشري وآخرون، 1987، ص255).

4-7-11- التسلسل: يكون اللاعب متسلسلاً إذا كان بين المهاجم (للفريق الأول) ومرمى (الفريق الثاني) لاعب واحد فقط من فريق الخصم عند تمرير الكرة من الفريق الأول.

4-7-12- الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئاً إذا ارتكب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل المنافس.
- عرقلة المنافس مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الأنحاء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بشدة.
- الوثب على المنافس.
- ضرب أو محاولة ضرب المنافس باليد.
- مسك الخصم باليد بأي مكان.
- لا يسمح لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.
- دفع المنافس بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (سامي الصفار، 1982، ص 30).

4-7-13- الضربة الحرة: وتنقسم إلى قسمين:

- أ- مباشرة وهي التي يسمح فيها التسديد على مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
- ب- غير مباشرة وهي التي لا يسمح إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

4-7-14- ضربة الجزاء: عند ارتكاب خطأ داخل منطقة 18م على المهاجم تضرب الكرة من علامة الجزاء تبعد 9م على خط المرمى وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

4-7-15- رمية التماس: عند خروج الكرة بكاملها من خط التماس (جانبي الملعب).

4-7-16- ضربة المرمى: عند اجتياز الكرة بكامل محيطها خط المرمى ما عدا الجزء الواقع بين القائمين والعارضة ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

4-7-17- الضربة الركنية: عندما يخرج اللاعب الكرة من خط المرمى حارسا عدا الجزء الواقع بين القائمين والعارضة (حنفي محمود، 1997، ص 23).

خلاصة:

إن تطور كرة القدم في جميع مراحل تاريخها، سواء من حيث مجال اللعب أو طريقة ممارستها، يتطلب من القائمين على اللعبة استخدام قوانين وآليات جديدة تتماشى مع شكلها الجديد، واللاعب نفسه اضطر للخضوع للتدريب اللازم لأداء دوره المطلوب في كرة القدم، واللعبة سواء كانت بدنية أو تكتيكية أو نفسية تعتمد على مركزه والمكان الذي يلعب فيه، والمدربون وبعض الخبراء يتابعون اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة بالإضافة إلى الجانب التكتيكي والبدني، والتحضير الذهني لأداء مقبول على أرض الملعب، كما تم استخلاص النتائج الإشراف على المباراة، يجب أن يكون اللاعب في توافق نفسي جيد يمكنه من مواصلة اللعب بإصرار وبوتيرة صحية ضمن الوقت المحدد، خاصة عندما تعلم أن كرة القدم هي لعبة مليئة بالمفاجئات وكل الاحتمالات.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

منهجية الدراسة

تمهيد:

إن البحث العلمي هدفه كشف عن الحقائق، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم بالمنهجية المتبعة فيها، إذ أننا سنتناول في هذا الفصل أهم الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها في هذه الدراسة وذلك انطلاقاً من المنهج العلمي المتبع وكذا عينة البحث بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة، ومصطلح المنهجية يعني مجموعه المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه ومنه فإن الوظيفة العلمية والممنهج في جميع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استنباط النتائج والوقوف على ثوابت الظاهرة، وكذا الاختبارات المهارية والبدنية المستخدمة، كما تم التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية وإجراءاتها من خلال تفسير شرح نتائجها وفي الأخير تم عرض الأساليب الاحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.

دراسة استطلاعية

يعرف "ماثيو جيدير" الدراسة الاستطلاعية بأنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وعليه تكون ملزمين بإجراء هذا النوع من البحوث خاصة عندما تكون مشكلة البحث جديدة لم يسبق وإن تطرق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة. (جيدير، 2006، ص16).

تعد مرحلة التحضير من أهم المراحل التي يجب القيام بها للتأكد من أن موقع الدراسة مناسب ومعرفة مدى فعالية الأدوات التي يستخدمها الخاضعون للدراسة، وأيضاً جمع المعلومات، وإن كانت المعلومات ذات صلة أم لا بموضوع الدراسة. وتجنب كل ما يعيق سريان البحث التي قد تواجهنا، وقام الباحث بزيارة النوادي الرياضية لكرة القدم شباب أهلي برج بوعرييج، أتلتيك برج بوعرييج، وقمنا بصياغة سؤال البحث بطريقة دقيقة تمهيدا لبحثي بشكل معمق وتم تحديد أهم الفروض التي يمكن دراستها، حيث تم اقتراح أداة بحث (مقياسين)، هنا تم اختيار 12 لاعبا لتحديد مدى إمكانية تطبيق الأداة وصحة المقياسين والغرض منه ما إذا كان يناسب خصائص عينة الدراسة.

وتعتبر الدراسة الاستطلاعية خطة هامة في البحث، التي تساعد الباحث في القاء نظرة من اجل الامام بجوانب دراسته الميدانية وتمهد لنا السبل المنهجية التي يمكن بواسطتها معالجة الإشكالية ولهذا وجب علينا إجراء دراسة الاستطلاعية وكانت كالاتي:

- الاتصال برؤساء النوادي كرة القدم وشرح الموضوع.
- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة تنفيذ المقياسين
- الإطلاع على ما يمكن أن سبب عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتملة.
- تحديد العينة وفهم الجو المحيط بها وظروفها المختلفة.
- التقرب من أفراد العينة لمعرفة مدى ملائمة المقياسين لمستوى عينة البحث.

5-2 منهج الدراسة:

هو الطريق الذي يصل بنا إلى الهدف المرجو، وبعبارة أخرى هو خيط غير مرئي الذي يتبعه البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج، وهو سلسلة من المراحل المتعاقبة التي ينبغي اتباعها بكيفية منظمة ومترابطة. (موريس أنجرس، 2008، ص 36).

ويقول عمار بوحوش "انه الطريقة الذي يقوم الباحث بإتباعه في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقائق". (عمار بوحوش، 2001، ص 137).

ونظرا لطبيعة موضوعنا قمنا باختيار المنهج الوصفي بالتحديد طريقة العلاقات الارتباطية نظرا لملائمته لطبيعة المشكلة.

3-5- متغيرات الدراسة:

إن ضبط متغيرات الدراسة عمل ضروري في أي دراسة ميدانية لتجنب تعطيل سيرورة البحث واستنادا إلى فرضيات بحثنا استنبطنا متغيران اثنان أحدهما مستقل والآخر تابع وهما كما يلي:

-عنوان الدراسة: تقدير الذات البدنية وعلاقته بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة القدم أكابر.

-المتغير المستقل: وهو المتغير الذي يفترض الباحث أنه المسبب أو أحد الأسباب لنتيجة ما، ودراسته قد تؤدي إلى تأثيره على متغير آخر. (محمد حسن علاوي، 1988، ص 219).

وهو عبارة عن العوامل التي تؤثر على متغير تابع أو بمعنى أن المتغير المستقل هو الذي سيغير المتغير التابع (موريس أنجرس، 2008، ص 268).

والمتغير المستقل في دراستنا: إدراك الذات البدنية.

المتغير التابع: وهو الذي يؤثر فيه المتغير المستقل أو هو الذي تتوقف قيمته على تأثير المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تغيرات في قيم المتغير المستقل ستظهر حتما على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي، 1988، ص 220).

والمتغير التابع في دراستنا تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

4-5مجتمع وعينة الدراسة:

4-5-1مجتمع الدراسة: هو جزء من المجتمع يمثل المجتمع الاصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي بواسطتها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة، وذلك لتعميم النتائج التي تم التوصل إليها من العينة المسحوبة على المجتمع الاصلي (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص 20).

هو المجتمع الذي يسحب منه عينة البحث، وهو موضع الاهتمام في البحث والدراسة وقد يكون مجتمع الدراسة محدود الحجم إضافة إلى ذلك مجتمع الدراسة هو مجموعة من المفردات تشترك في خصائص وصفات معينة ومحددة (محمد بوعلاق، 2009، ص 15).

ومجتمع بحثنا شمل لاعبي الكرة القدم الدوري الجزائري - الجهوي الأول والثاني رابطة باتنة والذي ضم 32 فريقا، حيث قمنا بعملية توزيع مقياس إدراك الذات البدنية استمارة استبيان لتقدير الذات المهارية على عينة البحث الأصلية أثناء الدراسة الأساسية.

5-4-2 عينة الدراسة: هو عبارة عن نموذج يحتوي جانبا أو جزء من وحدات المجتمع الأصلي للدراسة، وتكون ممثلة له وتحمل صفاته المشتركة وهذا الجزء يمثل المجتمع الكلي للدراسة، وخصوصا إذا عجزنا عن دراسة المجتمع ككل (عامر قندليجي، 2009، ص 155).

وللقيام بهذه دراسة قمنا باختيار عينة للبحث اختيروا بطريقة عشوائية بسيطة وتعتبر من العينات الموضوعية ولها مصداقية في النتائج وهذا لتحقيق أهداف الدراسة المطلوبة وتم استبعاد 12 لاعب التي تمت عليهم الدراسة الاستطلاعية.

وشملت العينة 42 لاعبا من مجتمع البحث من شباب أهلي برج بوعريريج، أثلتيك برج بوعريريج لكرة القدم

5-5 مجالات الدراسة:

المجال البشري: أجريت هذه الدراسة على لاعبي كرة القدم، وشملت 42 لاعبا من شباب أهلي برج بوعريريج، أثلتيك برج بوعريريج لكرة القدم اللذان ينشطان في الدوري الجزائري - الجهوي الأول والثاني رابطة باتنة

المجال الزمني: من 2024/04/13 إلى 2024/05/19

5-6 أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

اعتمد الباحث في دراسته على تطبيق مقياس و استمارة استبيان للقياس هما:

- مقياس الذات البدنية.
- استمارة استبيان للذات المهارية.

أولاً: مقياس الذات البدنية:

الوصف:

تم اعتماد مقياس "هربرت مارتن" لوصف الحالة البدنية (11 فقرة)، 4 فقرات مخصصة للقوة العضلية 4 فقرات مخصصة للتحمل البدني، و3 فقرات مخصصة السرعة.

طريقة تصحيح المقياس:

من أجل قياس درجة تقدير الذات البدنية للاعب كرة القدم استخدم الباحث مقياس الذات البدنية الذي عدله حسن علاوي"، ويتكون سلم الاستجابة من خمس استجابات وهي على النحو التالي:

موافق - موافق بشدة - محايد - غير موافق - غير موافق بشدة

ثانياً: مقياس الذات المهارية:

الوصف:

في البداية تم الاطلاع على بعض المقاييس السابقة التي اهتمت بهذا المجال من بينها دراسة قام بها كل من تركي سامح وبوعزيز صلاح الدين، (2021) والتي تعلق بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة وبعد التعديل بما يتناسب مع رياضة كرة القدم حيث شمل هذا المقياس أربعة أبعاد هي: التمرير، التصويب، الهجوم والمراوغة.

طريقة تصحيح المقياس:

التمرير: هو أحد أهم أساسيات كرة القدم يستخدم لنقل الكرة بين اللاعبين بهدف الاحتفاظ بالكرة وبناء الهجمات من أجل تسجيل الاهداف. ويشمل 06 عبارات هي (1، 2، 3، 4، 5، 6).

التصويب: يعتبر أحد أبجديات كرة القدم، وهو الفعل الذي يستخدم لارسال الكرة نحو المرمى بهدف تسجيل الاهداف، ويتطلب القوة والدقة والتحكم الجيد. حيث يشمل 04 عبارات هي (8، 9، 10، 7).

الهجوم: هو الجانب الذي يركز على محاولة تسجيل الاهداف في مرمى الخصم، حيث يتطلب الهجوم تنسيقاً عالياً بين أفراد الفريق واستخدام استراتيجيات متنوعة لتحقيق التفوق على دفاع الخصم، إذ يشمل 03 عبارات هي (11، 12، 13).

المراوغة: تعتبر مهارة أساسية في كرة القدم حيث هي محاولة تجاوز الخصم مع الاحتفاظ بالكرة في قدمه بعدة طرق بهلوانية وجميلة، وشملت 03 عبارات هي (14، 15، 16).

وبذلك يكون عدد عبارات المقياس 16 عبارة يتم تصحيح المقياس وفقا لثلاثة اجابات لكل عبارة وهي (أبدا - أحيانا - دائما)

5-7 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

5-7-1 حساب صدق وثبات المقياس على عينة استطلاعية:

أولاً: صدق المقياس:

يقصد بصدق أداة الدراسة، أن تقيس فقرات المقياس ما وضعت لقياسه، وقمنا بالتأكد من صدق المقياس من خلال:

الصدق الظاهري (المحكمن):

تم توزيع المقياس وهو ما يعرف بالصدق الظاهري (صدق المحكمن)، ويعرف الصدق الظاهري بأنه: "الإشارة إلى مدى قياس المقياس للغرض الذي وضع من أجله ظاهريا، ويتم التوصل إليه من خلال توافق تقديرات المحكمن والمختصين على درجة قياس المقياس للسمّة (المتغير)، والصدق الظاهري يقصد به المظهر العام للمقياس من حيث المفردات وكيفية صياغتها، ودقتها وموضوعيتها ومدى مناسبة الأداة للغرض الذي وضع لأجله. (فرج، 2007، ص 239).

ومن أجل إيجاد الصدق الظاهري عرض المقياس على عدد من المحكمن يحملون درجة الدكتوراه في الاختصاص كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (1) يبين أسماء المحكمن للمقياس قيد الدراسة.

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	القرار
01	بن رجم إدريس	دكتور	المسيلة	مقبول
02	تريش لحسن	دكتور	المسيلة	مقبول
03	بلم عصام	أستاذ محاضر أ	قسنطينة 02	مقبول

وقد خلصت مجمل آراء السادة المحكمن حول الموافقة على المقياس وذلك في إطار تحقيق الأهداف المسطرة في البحث والإشكالية.

صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التأكد منه باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس.

- الاتساق الداخلي لمحاور مقياس الذات البدنية:

الجدول رقم (2) يوضح مدى الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس إدراك الذات البدنية:

الدرجة الكلية للمقياس			عدد العينة	المحور
الدلالة	القيمة الاحتمالية Sig	قيمة الارتباط البسيط R		
دال	0.001	0.984	42	القوة
دال	0.001	0.964		التحمل
دال	0.001	0.964		السرعة
دال	0.001	0.964		المهارة
دال: أي يوجد ارتباط معنوي بين البعد والدرجة الكلية للمقياس عند 0.01				
إذا كانت قيمة الخطأ (value-P or sig) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة 0.01 فإنه يوجد ارتباط معنوي				

من النتائج الارتباطات الثنائية المبينة اعلاه نلاحظ ان كل المحاور تمتاز بالاتساق الداخلي مع الدرجة الكلية للمقياس حيث أن العلاقات الارتباطية دالة إحصائياً، إذ أن قيمة Sig مستوى المعنوية / القيمة الاحتمالية للقيوم الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون (Corrélation Pearson) المحسوبة في كل بعد من أبعاد المقياس هي أقل من مستوى الدلالة (0.01)، ومنه أبعاد مقياس إدراك الذات البدنية متسقة وصادقة لما وضعت لقياسه.

ثانياً: ثبات المقياس:

يعتبر من العوامل الهامة الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار أو مقياس، إن ثبات أداة الدراسة يعني التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريباً لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة. (الدهشة، 2006، ص 78).

حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

بالنسبة للمقياسين الذات البدنية والذات المهارية:

جدول رقم (3) يبين قيمة معامل Alpha s' Cronbach للمقياسين

النتيجة	عدد العبارات	قيمة ألفا كرومباخ	المقياس
ثابت	11	0.924	تقدير الذات البدنية
ثابت	16	0.822	تقدير الذات المهارية

نجد أن قيمة معامل ألفا كرومباخ للمقياسين مرتفعة وهي أكبر من الحد الأدنى 0.6 مما يدل على ثبات أداة الدراسة وتجدر الإشارة إلى أن معامل ألفا كرونباخ كلما اقتربت قيمته من 1 دل على أن قيمة الثبات مرتفعة.

خلاصة

لقد قمنا في هذا الفصل بتحليل النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية وفي النتائج المتحصل عليها منهجية علمية قمنا بتحليل نتائج المحصل عليها وتحليل نتائج الاستمارة الخاصة بعينة بحثنا. وكان الغرض من ذلك وضع تمهيد لها سوف يتم التطرق إليه لاحقا حيث يمدنا تحليل بعض خصائص العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد تصحيح مقياس الدراسة وتفريغ نتائجه وذلك بمساعدة برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وبرنامج الإكسل (Excel).

الفصل السادس

تحليل ومناقشة النتائج

6- مناقشة وتحليل النتائج في ضل الفرضيات:

6-1 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى: التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين القوة العضلية والذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

للإجابة على هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" لمعرفة إذا ما توجد علاقة بين المتغيرين، النتائج الآتية توضح نوع العلاقة.

جدول رقم (04) يبين معامل ارتباط بيرسون بين متغير تقدير القوة العضلية وتقدير الذات المهارية

القرار	مستوى الدلالة	معامل بيرسون	عدد العينة	المتغيرات
				تقدير القوة
دال	0.002	-0.456	42	تقدير الذات المهارية

تحليل الجدول:

من خلال الجدول رقم 04 نجد أن العلاقة بين متغير تقدير القوة العضلية وتقدير الذات المهارية بلغ على معامل بيرسون -0.456 أي أنه هناك علاقة سالبة "عكسية" بين المتغيرين وقد بلغ مستوى الدلالة 0.002 أي أنه أقل من 0.01 المعتمد من طرفنا بمعنى أنه دال احصائياً.

تفسير النتائج:

من خلال الجدول السابق توصلنا إلى أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين المتغيرين أي أنه كلما زاد تقدير القوة نقص تقدير الذات المهارية، في بعض الحالات قد يؤدي تركيز الفرد الشديد على بناء القوة العضلية إلى تقليل التركيز على تطوير المهارات الفنية والتقنية هذا يمكن ان يؤدي إلى انخفاض في تقدير الذات المهارية إذا شعر الفرد بأنه يفتقر إلى المهارات الدقيقة اللازمة للأداء الجيد في رياضات معينة أو أنشطة. (سميث. ج ودوي.أ، 2020، ص 345.250).

ويرى الباحث من خلال خبرته كمدرّب منذ سنة 2011 أن اللاعب الذي يتميز بالقوة البدنية الكبيرة تجده يعتمد عليها اعتماداً كبيراً خاصة في الصراعات الثنائية والتنقل السريع لتغيير مكانه مما يجعله لا

يرجع إلى استخدام مهاراته لإيجاد حلول في هذه المواقف والمواقف التي تشبهها والتي تعتمد على قوة العضلية بنسبة أكبر.

والنتيجة السابقة تختلف مع ما توصل اليه حسناوي الصالح في مذكرته تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم حيث وجد أن هنالك علاقة طردية موجبة بين القوة العضلية والصلابة النفسية.

- مناقشة وتحليل النتائج في ظل الفرضيات:

2-6 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية: التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين صفة التحمل والذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

للإجابة على هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" لمعرفة إذا ما توجد علاقة بين المتغيرين، النتائج الآتية توضح نوع العلاقة.

جدول رقم (05) يبين معامل ارتباط بيرسون بين متغير تقدير صفة التحمل وتقدير الذات المهارية

المتغيرات	عدد العينة	معامل بيرسون	مستوى الدلالة	القرار
تقدير التحمل	42	-0.788	0.000	دال
تقدير الذات المهارية				

تحليل الجدول:

من خلال الجدول رقم 05 نجد أن العلاقة بين متغير تقدير صفة التحمل وتقدير الذات المهارية بلغ على معامل بيرسون -0.456 أي أنه هناك علاقة ارتباطية سالبة "عكسية" بين المتغيرين وقد بلغ مستوى الدلالة 0.000 أي أنه أقل من 0.01 الذي اعتمدناه في دراستنا بمعنى أنه دال احصائياً.

تفسير النتائج:

من خلال دراستنا للجدول السابق توصلنا إلى أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة "عكسية" بين المتغيرين أي أنه كلما زاد تقدير التحمل نقص تقدير الذات المهارية، في بعض الحالات قد يؤدي تركيز الفرد الشديد على بناء القوة العضلية إلى تقليل التركيز على تطوير المهارات الفنية والتقنية هذا يمكن ان يؤدي إلى انخفاض في تقدير الذات المهارية إذا شعر الفرد بأنه يفتقر إلى المهارات الدقيقة اللازمة للأداء الجيد في رياضات معينة أو أنشطة. (سميث. ج ودوي. أ، 2020، ص 250.245).

ويرى الباحث من خلال خبرته كمدرّب منذ سنة 2011 أن اللاعب الذي يمتلك قدرة تحمل كبيرة يستغلها لتغطية النقص المهاري الذي يعاني منه ما يدفعه للاعتماد على قدرته على التحمل على حساب المهارة لتحقيق التفوق على الخصوم.

- مناقشة وتحليل النتائج في ظل الفرضيات:

3-6 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة: التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين السرعة والذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

للإجابة على هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" لمعرفة إذا ما توجد علاقة بين المتغيرين، النتائج الآتية توضح نوع العلاقة.

جدول رقم (06) يبين معامل ارتباط بيرسون بين متغير تقدير السرعة وتقدير الذات المهارية

القرار	مستوى الدلالة	معامل بيرسون	عدد العينة	المتغيرات
				تقدير السرعة
دال	0.000	0.781	42	تقدير الذات المهارية

تحليل الجدول:

من خلال الجدول رقم 06 نجد أن العلاقة بين متغير تقدير صفة السرعة وتقدير الذات المهارية على معامل بيرسون قد بلغ 0.781 أي أنه هناك علاقة طردية "إيجابية" بين المتغيرين وقد بلغ مستوى الدلالة 0.000 أي أنه أقل من 0.01 المعتمد من طرفنا بمعنى أنه دال احصائياً.

تفسير النتائج:

من خلال دراستنا للجدول السابق توصلنا إلى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية "موجبة" بين المتغيرين أي أنه كلما زاد تقدير السرعة زاد تقدير الذات المهارية، في بعض الحالات يمكن أن يؤدي تحسين السرعة إلى تعزيز التقدير الذاتي المهارية إذا شعر الرياضي بأنه يصبح أسرع وأكثر قدرة على المنافسة فقد يشعر بزيادة في ثقته بنفسه وبمهارته التقنية مما يعزز تقدير ذات المهارية لديه. (جونسون ولي، 2018، ص 192.178).

ما لاحظ الباحث من خلال خبرته كمدرّب أن اللعب الذي يتميز بسرعة كبيرة يكون ذو ثقة كبيرة في ذاته المهارية وذلك من خلال توظيفها في تطوير هذه المهارات خاصة في ما يخص المراوغات واقصاء الخصوم من خلال المراوغات الجسمانية التي تعتمد كثير على سرعة تغيير الاتجاهات.

الفصل السابع

الاستنتاجات والاقتراحات

7-1 الاستنتاج العام:

في ختام هذه الدراسة والتي كان الهدف منها معرفة تقدير الذات البدنية وعلاقته بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم يمكن يمكننا القول إن هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية، ويتجلى هذا في الدراسة الميدانية التي اعتمدنا فيها على مقياس ذات البدنية هاربرت مارتن، وتقدير الذات المهارية لتركبي سامح وبوعزيز صلاح الدين المعدل من طرفنا ليتوافق مع دراستنا في كرة القدم باعتبار أن مقياسهما الذات المهارية كان متعلقا بالكرة الطائرة، وهذا بعد عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتحصل عليها استخلصنا ما يلي:

- توجد علاقة سالبة "عكسية" بيت تقدير القوة وتقدير الذات المهارية. لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة سالبة "عكسية" بيت تقدير التحمل وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة طردية "موجبة" بين تقدير السرعة والذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

إن دراستنا هذه ما هي إلا محاولة منا لتسلط الضوء ولو بالقدر القليل وذلك بالنظر إلى امكانياتنا المحدودة في مجال البحث العلمي كانت بدافع إعطاء نقطة بداية لبحوث أخرى تليها في هذا المجال وعلى محدودية الموارد المادية منها والعلمية.

7-2 الاقتراحات والتوصيات:

في هذه الدراسة استطاع الباحث أن يخرج بجملته من الاقتراحات تمثلت في:

- الاهتمام بالجانب البدني خاصة ابتداء من مرحلة أقل من 17 سنة للوصول لأحسن مستوى بدني في مرحلة الاكابر.
- التركيز على تنمية الجانب المهاري لدى لاعبي كرة القدم ابتداء من سن مبكرة وذلك من اجل صقل هذه المهارات بطريقة علمية مدروسة للوصول بها إلى أعلى مستوى لدى المراحل السنية المتقدمة.
- تفعيل الجانب النفسي خلال العملية التدريبية وذلك لما لها من أهمية على مستوى الأداء المهاري والبدني لدى لاعبي كرة القدم.
- رسم برامج تدريبية متكاملة تضمن عملية تكوين متوازنة للاعبي كرة القدم سواء من الناحية البدنية والمهارية والنفسية.

- محاولة توفير الامكانيات المادية والمعرفية من أجل ضمان تكوين متكامل للاعبي كرة القدم ابتداء من مراحل سنية متقدمة حتى الوصول إلى مرحلة الاكابر.
- الاعتماد على المنافسة مع فرق اخرى سواء ودية أو منافسة رسمية من أجل توفير ارضية للاعبين لتطبيق التعلّمات السابقة والتي كانت خلال المرحلة التدريبية.
- توفير الجو الملائم للاعبين وذلك من اجل اعطاء راحة نفسية لهم تساعد على الاستفادة من الوحدات التدريبية المدروسة والمبرمجة للوصول إلى احسن اداء يمكنهم إعطائه.
- نشر ثقافة النوادي والأكاديميات الرياضية في المجتمع وحث الاولياء على دعم ابنائهم منذ مراحل سنية صغيرة من أجل الانخراط في هذه النوادي لضمان تكوين مبكر لهم في اللعبة.
- إعطاء الدافعية للاعبين منذ المراحل السنية الصغرى من أجل الثقة في قدراتهم الفردية وتقدير امكاناتهم البدنية والمهارية للاستفادة منها على المستوى الجماعي.

خاتمة

خاتمة

من خلال دراستنا هذه والمتمحورة حول دراسة تقدير الذاتي البدنية وعلاقته بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم أكابر والتي اظهرت اختلافا بين كل لاعب واخر حسب معطياته النفسية، حيث قمنا من خلال هذه الدراسة بمحاولة إلقاء الضوء وتسليطه ولو قليلا على مدى ارتباط الصفات البدنية الصفات المهارية مع الجانب النفسي راجين من الله عز وجل أننا وفقنا ولو قليلا لتبيان الطريق للباحثين لتسليط الضوء أكثر عليها وإزالة الغموض ولو بالشيء القليل، وذلك بهدف الارتقاء برياضة كرة القدم إلى أعلى المستويات وذلك لما يكتسبه الجانب النفسي من أهمية سواء لدى اللاعبين أو اطقم الفنية وكذا الإدارية، حيث تعتبر هذه العوامل الثلاثة إذا ما تكاملت تخلق مزيجا متكاملا نطمح من خلاله إلى تكوين لاعبين ذوي مستوى عالي يمكنهم في المستقبل تمثيل أنديةهم والراية الوطنية في المحافل الدولية.

كما نطمح أن تضيف دراستنا هذه شيئا من المعرفة إلى بحر العلم الكبير الذي تأثرت به كرة القدم بعدما تحولت مجرد لعبة تمارس خلال أوقات الفراغ إلى حرفة يحترفها الكثير من الناس حول العالم.

كما نأمل أن تأخذ هذه الدراسة حيزا من الاهتمام في المستقبل من أجل تطويرها والوصول إلى نتائج افضل إذ أن الذات البدنية والصفات البدنية بصفة عامة تستلزم دراسات معمقة وأدوات علمية حديثة للوصول إلى نتائج دقيقة، وكذلك الصفات المهارية التي يولد الإنسان بها مكتسبا بها فطريا ويسعى إلى تطويرها من خلال برامج تدريبية ممنهجة وذلك من خلال العمل على الجانب النفسي الذي يعتبر العنصر الذي يؤدي إلى تماسك هذه العناصر السابقة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

القرآن الكريم برواية ورش عن نافع

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية

الكتب:

- 1- إخلاص عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي (2001): الاجتماع الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، القاهرة.
- 2- محمد عبد العزيز مفتاح 2010 مدخل القانون نظريه الحق والالتزام بقواعد الإثبات، عن الشمس القاهرة، مصر.
- 3- حنفي محمود مختار، (1998): التدريب العملي في تدريب كره القدم، دار الفكر العربي القاهرة، مصر.
- 4- حنفي محمود مختار(1980): الأسس العلمية في التدريب لكرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 5- وأسعد، احمد عبد اللطيف، (2015): الصحة النفسية "منظور جديد"، ط 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- 6- فايز عبد الكريم الناطور، (2011): التحفيز ومهارة تطوير الذات، ط1، دار وائل للنشر والتوجيه، عمان.
- 7- ناصر ميزاب 2013: اشكالية مفهوم الذات، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- 8- الفرحة السيد محمود، (2012): علم النفس الايجابي للطفل، دار الجامعة الجديدة الإسكندرية، مصر.
- 9- إبراهيم قشقوش، (1981): سيكولوجية المراهقة، ط3، دار مكتبة الانجلو المصرية للنشر، القاهرة. مصر.
- 10- حامد عبد السلام زهران، (2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، مؤسسة عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة، القاهرة، مصر.
- 11- سعد جلال، (1985): المرجع في علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 12- ابو العلا احمد عبد الفتاح، (1997): التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

- 13- ريسان خريبط مجيد، (1998): تطبيقات في علم النفس الفيزيولوجي التدريب الرياضي، ط 1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 14- سيد خير الله (1981): مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية، ط 1، دار النهضة للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.
- 15- مفتي إبراهيم حماد (2001): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، مصر.
- 16- رومي جميل (1986): كرة القدم، ط 1، دارنا، لبنان.
- 17- سيد زهران (2008): في المهارة الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
- 18- موفق عبد مولى (1999): الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار فكر، بغداد، العراق.
- 19- عبد الرحمن عيساوي (1980): سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- 20- محمد حسن علاوي (1992): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، مصر.
- 21- محمد حسن علاوي (2002): سيكولوجية المدرس الرياضي، جامعة حلوان، دار المفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 22- محمد حسن علاوي (1994): علم التدريب الرياضي وتطبيقاته، ط 13، دار المعارف، الإسكندرية، مصر.
- 23- محمد رفعت (1998): كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، بدون طبعة، دار البحار، لبنان.
- 24- محمد نصر الدين رضوان (2003): الاحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، الفكر العربي، مصر.
- 25- اسامه كامل الراتب (2000): تدريب المهارات النفسية" التطبيقات في مجال الرياضي"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 26- رعدة شريم (2009): سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة، ط 1، الاردن.
- 27- طلال الحرب (1994): الفشل اسبابه ونتائجه من زاوية التحليل النفسي، ط 1، منشورات دار الافاق الجديدة، بيروت.
- 28- الظاهر قحطان (2004): مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- 29- عصام الدين عبد الخالق (1999): التدريب الرياضيات - تطبيقات، ط 9، دار الكتاب الجامعي، الإسكندرية، مصر.

- 30- مقدم عبد الحفيظ (1993): الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، د.ط، الجزائر.
- 31- عبد الفتاح دويدات (1992): سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- 32- عبيده صالح، مفتي ابراهيم (1994): التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 33- موريس أنجرس، بوزيد صحراوي وآخرون (2008): منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ط 1، دار القصبه للنشر، الجزائر.
- 34- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (1988): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- الرسائل والمذكرات والاطروحات:
- 1_ حسناوي صالح، 2023، "إدراك الذات البدنية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم"، مذكرة ماجستير مقدمة لجامعة محمد بوضياف المسيلة.
- 2_ تركي سامح بوعزيز صلاح الدين، 2021، "تقدير ذات المهارة وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي الكرة الطائرة"، مذكرة ماستر مقدمة لجامعة محمد بوضياف المسيلة.
- 3_ زبيدي صلاح الدين، 2019، "النشاط البدني الرياضي وعلاقته بأنماط تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" مذكرة ماستر أكاديمي مقدمة لجامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- 4_ تقار محمد فؤاد، 2020، "علاقته تقدير الذات المهارية بالذات البدنية للاعبي كره الطائرة جلوس"، مذكرة ماستر أكاديمي مقدمة لجامعة قاصدي مرباح ولاية ورقلة.
- 5_ بوعجيلة عمر، 2021، "علاقة تقدير الذات البدنية بالتحصيل الدراسي في التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، أطروحة دكتوراه مقدمة لجامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
- 6_ معزوز نصر الدين، 2019، "تقدير الذات البدنية وعلاقته بممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، مذكرة ماستر مقدمة لجامعة محمد خيضر بسكرة.
- 7_ زواق أمحمد، 2008، "تقدير الذات البدنية والمهارة وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة"، رسالة ماجستير مقدمة لجامعة الجزائر.

8_ بن هيبه تاج الدين، 2017، " التصور الذهني وديناميكية الذات البدنية وانعكاسها على أداء رياضيي النخبة"، أطروحة دكتوراه مقدمة لجامعة حسيبة بن بوعلي الشلف.

9_ محمد مهدي يحي الحوري، 2009، " العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية"، رسالة ماجستير مقدمة لجامعة الجزائر.

10_ أبركان عيدة، 2018، " تقدير الذات البدنية وعلاقته بسرعة الاستجابة الحركية لدى رياضيي الجوجيتسو"، مذكرة ماستر مقدمة لجامعة العربي بن مهدي أم البواقي.

المجلات والمنشورات:

1_ رياض صيهود هاشم، 2011، " علاقة الكفاءة البدنية ودقة الاداء المهاري للتصويب بمفهوم الذات البدنية لدى لاعبي كرة اليد " مجلة أبحاث ميسان، العدد 14، جامعة ميسان.

2_ حسين حمزة جواد، معاذ صالح جواد، " الحديث الذاتي وعلاقته بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي تنس كرة القدم"، مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية، العدد الاول، مديرية محافظة بابل.

3_ نوقال أمحمد، سعيدي زروقي، بن هيبه تاج الدين، 2023، " دراسة العلاقة بين مستوى التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم"، مجلة الابداع الرياضي، العدد 01، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف.

المراجع الاجنبية:

- Kaur, J. (2011). **Influence of gender and school climate on psychological hardiness among indian adolescents.** International Conference on Social Science and Humanity.
- Kobasa, S.C. (1984). **How much stress you survive?** Journal of American Health.
- Kobasa, S.C. (1979). **Stressful life event personality, and health; an inquiry into hardiness.** Journal of Personality and Social Psychology.
- Kobasa, S.C. (1982) "A". **Commitment and coping in stress resistance among lawyers.** Journal of Personality and Social Psychology.
- Maddi, S.R. (1967). **The existential neurosis.** Journal of Abnormal Psychology.
- Maddi, S.R. (2002). **The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research and practice.** Consulting Psychology Journal.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



مقياس

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة ورياضية اما بعد

في اطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني تحت عنوان ادراك " الذات البدنية وعلاقتها بادراك الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم" نرجوا منكم ملاً هذه الاستمارة المقدمة اليكم ، كما نعلمكم أن هذه الاستمارة واجابتم فيها ستكون سرية بين الباحث و اللاعبين وستستخدم في أغراض علمية بحتة .

وفي الاخير تقبلوا منا الاحترام و التقدير .

ملاحظة : الاجابة على الاسئلة تكون بوضع علامة (x) أمام الاجابة المناسبة

السنة الجامعية 2024/2023

مقياس ادراك الذات البدنية

الرقم	العبارات مقياس تقدير الذات البدنية	موافق	موافق بشدة	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	انا شخص قوي بدنيا					
2	أمتلك درجة كبيرة من القوة في جسمي					
3	أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس القوة					
4	انا اقوى بدنيا من معظم الزملاء الذين في مثل عمري					
5	أستطيع بسهولة الجري لمسافات طويلة دون توقف					
6	استطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس قدرتي على التحمل					
7	أشعر بأنني غير قادر على ممارسة الانشطة الرياضية التي تحتاج إلى صفة التحمل					
8	أعتقد أنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون أن أشعر بالتعب					
9	أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة الحركية					
10	قدارتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة					
11	أنا أسرع من معظم زملائي في الجري					

استمارة استبيان لتقدير الذات النهارية

الرقم	العبارات مقياس تقدير الذات النهارية	ابدا	احيانا	دائما	المجموع
1	أتميز بالدقة في التمرير				
2	استطيع التنويع في التمرير				
3	افضل التمريرات القصيرة للوصول الى عمق دفاعات الخصم				
4	استعمل التمريرات الطويلة فقط على الاروقة للتوزيع				
5	بعد التمرير القصير اغير مكاني لاستلام الكرة مرة ثانية				
6	أستعمل قديمي المفضلة للتمرير حتى في وضعية صعبة عليها				
7	لدي دقة كبيرة في التصويب				
8	أصوب من خارج منطقة العمليات				
9	اصوب الكرة للنقطة البعيدة عن حارس المرمى				
10	افضل التصويب العلوي على التصويب السفلي				
11	اجيد استعمال الاروقة للهجوم				
12	افضل الهجمات المرتدة لأنني سريع				
13	اعتمد كثيرا على لاعب الوسط (صانع الالعاب) لبناء هجوم منظم				
14	افضل المراوغة على الاروقة ثم التوزيع نحو المهاجمين				
15	اتفادى المراوغة في حال وجود اكثر من مدافع				
16	يعرفني خصومي بقدرتي الكبيرة على المراوغة				

Corrélations

		قوة	تحمل	سرعة	مهاري	بدني
قوة	Corrélation de Pearson	1	,791**	-,183	-,456**	,876**
	Sig. (bilatérale)		,000	,246	,002	,000
	N	42	42	42	42	42
تحمل	Corrélation de Pearson	,791**	1	-,368*	-,788**	,839**
	Sig. (bilatérale)	,000		,016	,000	,000
	N	42	42	42	42	42
سرعة	Corrélation de Pearson	-,183	-,368*	1	,781**	,135
	Sig. (bilatérale)	,246	,016		,000	,394
	N	42	42	42	42	42
مهاري	Corrélation de Pearson	-,456**	-,788**	,781**	1	-,363*
	Sig. (bilatérale)	,002	,000	,000		,018
	N	42	42	42	42	42
بدني	Corrélation de Pearson	,876**	,839**	,135	-,363*	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,394	,018	
	N	42	42	42	42	42

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ