

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
شعبة : التدريب الرياضي
تخصص : تحضير بدني وذهني

الاستشارة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم

—دراسة ميدانية لبعض أندية الجهوي الاول لولاية المسيلة—

أعضاء اللجنة :

د. د. أمان الله رشيد : مشرفاً

د. د. حريزي الهادي : رئيساً

د. د. كرميش ع المالك : مناقشاً

اعداد الطالب :

لقرادة مصطفى

السنة الجامعية: 2015/2014

شكر و عرفان

الحمد و الشكر لله وحده عدد خلقه و رضاء نفسه و زنة عرشه و مداد كلماته وملئ

السموات وملئ الأرض وملئ ما بينهما وملئ ما شئتأ من شيء بعد

لا إله إلا أنت رب العرش العظيم

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيل

﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ ﴿٥٠﴾

سورة إبراهيم ﴿٥٠﴾ آية (07) صدق الله العظيم

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

﴿صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ﴾ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴿صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ﴾

بعد حمدا لله وشكره الذي وهبني القوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع ، لا

املك إلا أن أتوجه بخالص شكري وتقديري لكل يد أسهمت في انجازه ، ولكل صاحب

فكر أو رأي فتح أمامي آفاق أرحب ومجالات أوسع للمعرفة.

وبتشكراتنا الخالصة إلى الأستاذ المشرف "امان الله رشيد"

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من أساتذة المعهد وطلبة قسم التدريب الرياضي

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل .

لقرادة مصطفى

إهداء

إِلَى مَنْ أَحْطُو بِسَخَاءِ دُونَ مَقَابِلِ

إِلَى مَنْ زَرَعَتْ فِي قَلْبِي بِنُزْرَةِ الْإِيمَانِ، وَفِي رَوْحِي شَجَرَةَ الْوَالِدَانَةِ ...

إِلَى مَنْ تَابَرَتْ فِي تَنْتَسِي، وَبَنَزَلَتْ الْأَقْصَى الْجَهْدَ فِي تَرْبِيَتِي الْأَحْسَنِ تَرْبِيَةً ...

إِلَى الْأَخِ الْغَالِيَةِ أَطَالَ اللَّهُ فِي عَمْرِهَا

إِلَى رُوحِ أَبِي نَعْمَةٍ اللَّهِ بِرِعْمَةِ الْوَالِدَانَةِ

مُعَلِّمِي وَرِثَائِي فِي الْجَبْرِ وَاللِّتْرَامِ وَاللِّتَارِ

إِلَى الْأَخَوَاتِي دُونَ اسْتِنَاءِ

إِلَى بِنَابِعِ الْمَجْدِ النَّبِيِّ لِلتَّنْضُبِ ح ' سَبِيْنَب .. رَاضِي ' س

مُحَمَّدِ د .. خَالِدِ أ .. عَلِيِّ م .. صَفِيِّ م .. نَصْرِ د .. عَزْ د .. جَبْرِ الْغَانِي .. سَيْفُولَا ..

رَفِيعَةَ .. خَيْرِ وَأ .. طَيْب .. وَكُلُّ مَنْ لَمْ أَنْزَكَرْ

لِكُلِّ هُوَالَاءِ أَهْدِي عَمْرَةَ جِهْدِي



فهرس المحتويات



الصفحة	العنوان
	شكر وعرفان
	فهرس الجداول والأشكال
أ	مقدمة
	الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة
04	تمهيد
05	مفهوم الاستشارة الانفعالية
06	مفاهيم متعددة للانفعال
07	نظريات الانفعال
10	خصائص الانفعالات
11	الانفعالات و الأداء
13	العوامل اللاإرادية في السلوك الانفعالي
14	تفسير علاقة الاستشارة بالأداء الرياضي
14	مفهوم الذات
16	تعريف الذات
16	مفهوم تقدير الذات
18	الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات
19	علاقة مفهوم الذات بمفهوم تقدير الذات
19	علاقة مفهوم الذات ببعض المفاهيم
19	مفهوم الذات في الرياضة
20	أنواع الذات
21	أنواع تقدير الذات
21	مكونات الذات
22	أبعاد الذات
23	مستويات تقدير الذات
24	نظريات مفهوم الذات
26	نظريات تقدير الذات
28	الدراسات السابقة والمشابهة

34	خلاصة
	الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة
36	الكلمات الدالة في الدراسة
37	اشكالية الدراسة
38	أهداف الدراسة
38	أهمية الدراسة
38	فرضيات الدراسة
	الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة
42	الدراسة الإستطلاعية
42	المنهج المتبع في الدراسة
42	مجتمع و عينة الدراسة
41	أدوات جمع البيانات و المعلومات
45	اجراءات التطبيق الميداني للأداة
47	الأساليب الإحصائية
	الفصل الرابع: عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها
49	تحليل نتائج مستوى المتغيرات
51	تحليل نتائج الفرضية الأولى
52	تحليل نتائج الفرضية الثانية
53	تحليل نتائج الفرضية الثالثة
54	تحليل نتائج الفرضية الرابعة
55	تحليل نتائج الفرضية الخامسة
56	تحليل و مناقشة نتائج الفرضية العامة
	الفصل الخامس: استنتاجات و اقتراحات
59	1. استنتاجات عامة
59	2. اقتراحات
	3. المراجع المعتمدة في الدراسة
	4. الملاحق
	5. ملخص الدراسة

فهرس الجدول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
41	يبين الفرق وعدد اللاعبين لعينة الدراسة	1
43	يبين قيمة معامل Cronbach's Alpha	2
44	يوضح قياس ثبات الاختبارات باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين الاختبار الأول والاختبار الثاني	3
49	يبين تحديد مجالات المتوسط الحسابي لعينة الدراسة	4
49	يبين درجة الموافقة لمقياس الاستشارة الانفعالية	5
50	يبين درجة الموافقة لمقياس الذات المهارية	6
51	يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الاستشارة الانفعالية ومهارة تمرير الكرة	7
52	يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الاستشارة الانفعالية و مهارة التصويب على المرمى	8
53	يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الاستشارة الانفعالية و مهارتي الدرجة والطيران	9
54	يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الاستشارة الانفعالية و مهارة الاخمد	10
55	يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الاستشارة الانفعالية و مهارة التحركات والهجوم والدفاع	11
56	يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الاستشارة الانفعالية و الذات المهارية	12

مقدمة

إن الألعاب الرياضية تتميز بمستويات مختلفة وكذلك تعدد ممارستها وأغراضها ولأجل تحقيق النتائج الجيدة للفرق بات الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يعد الأمر الضروري والملح في الوقت الحاضر .

و يرى الدكتور "حنفي محمود مختار" أن الإعداد النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب . (حنفي محمود مختار، 1998، ص66)

ويضيف الدكتور "ناهد روسن" أنه إيجاد الحلول الإيجابية لجمع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب، كما يرى هذا الأخير أن الإعداد النفسي قبل المباريات هو إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب . (ناهد رسن سكر، 2002، ص285)

لذا فإن الاستشارة الانفعالية للاعب تعد من النواحي الضرورية للجانب النفسي للفريق واللاعب خاصة ، فنجد أن لعبة كرة القدم وطبيعة أدائها قد تحتم على اللاعب أن يمتلك مستوى من الاستشارة الانفعالية الذي تختلف درجته عن باقي الألعاب فهو يؤثر في جوانب عديدة .

أما بالنسبة لمستوى الأداء المهارى للاعب فهذا الجانب يؤثر فيه عوامل عديدة ومن ضمنها الجانب النفسي فخلال المباريات نجد ان اللاعب يتعرض لمواقف مختلفة من زملائه او ظروف المباراة او الحكام وبالتالي سيولد نوع من الاستشارة التي تختلف درجتها وكما ان شدة هذه الاستشارة ستحدد طبيعة مستوى الأداء المهارى للاعب اثناء المباراة .

كما أن الانفعالات العالية للاعبين تترك آثارها السلبية والضارة بوظيفة القدرات العقلية والتي تؤدي إلى تشوه الإدراك والذكاء وتعطل التفكير المنتظم وعدم القدرة على حل المشكلات ، وضعف القدرة على التذكر وشل السيطرة والحكمة في تصرفات اللاعبين .

ويبدو هذا واضحاً لدى لاعبي القسم الجهوي الاول وخاصة في المنافسات الرياضية إذ نشاهد كثيراً من اللاعبين الجيدين عندما يفقدون أعصابهم وتثار انفعالاتهم يفقدون كثيراً من مسؤولياتهم المهارية والخططية وهذا يكون ناتجاً سلبياً كبيراً على المستوى الفني للاعب وبخاصة في المنافسات القوية والحاسمة فالانفعال الشديد هو العدو للدود للتفكير الهادئ والتصرف الموزون لأنه يبعد اللاعب عن رؤية كثير من الحقائق والتأمل في مجريات اللعب السريع .

وقد جاءت دراستنا هذه لمعرفة مستوى الاستشارة الإنفعالية والذات المهارية والعلاقة بينهما ، وكانت الدراسة الميدانية بالقسم الجهوي الأول لولاية المسيلة ، حيث تم تقسيمها إلى خمس فصول نذكرها بالترتيب كالتالي:

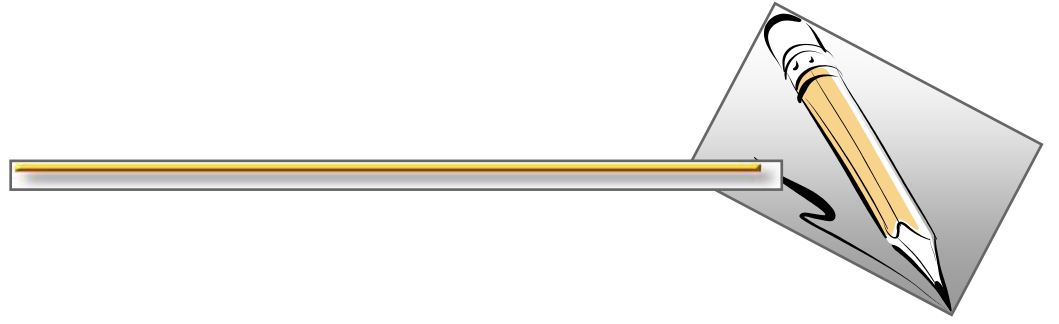
الفصل الاول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة وتطرقنا فيه إلى بعض الآراء حول مفهوم الذات والانفعال واهم الاتجاهات النظرية له ، وأخيرا الدراسات السابقة ومقارنتها بالدراسة الحالية.

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة وفيه تطرقنا إلى تحديد المفاهيم والمصطلحات، وكذا تحديد مشكلة الدراسة وأهميتها وأهدافها فرضياتها.

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة وفي هذا الفصل استعرضنا الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول الدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى ذكر الشروط العلمية للأداة عينة البحث وكيفية اختيارها بالإضافة إلى المنهج المستعمل والأدوات المستعملة في جمع البيانات وفي الأخير الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في الدراسة.

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها ولقد حاولنا من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التحليل والاستنتاجات لإزالة الغموض المطروح خلال الدراسة.

الفصل الخامس : استنتاجات عامة واقتراحات.



الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة



تمهيد

1- الخلفية النظرية

2- الدراسات السابقة

خلاصة

تمهيد :

إن الاستشارة الانفعالية للاعب تعد من النواحي الضرورية للجانب النفسي للفريق ولللاعب خاصة ولعبة كرة القدم تعد من الألعاب التي تتطلب هذا العامل النفسي فهو يؤثر في جوانب عديدة ومنها الأداء المهاري للاعب لذا فإن ارتفاع أو انخفاض مستوى الاستشارة يؤدي إلى تخلخل الأداء المهاري للاعب .

أما بالنسبة لمستوى الأداء المهاري للاعب فهذا الجانب يؤثر فيه عوامل عديدة ومن ضمنها الجانب النفسي فخلال المباريات نجد ان اللاعب يتعرض لمواقف مختلفة من زملائه او ظروف المباراة او الحكام وبالتالي سيولد نوع من الاستشارة التي تختلف درجتها وكما ان شدة هذه الاستشارة ستحدد طبيعة مستوى الاداء المهاري للاعب اثناء المباراة .

و سنحاول في هذا الفصل، الذي خصصناه لمختلف نظريات وآراء العلماء والبحوث والدراسات ، التطرق لكل الجوانب السالفة الذكر.

❖ الخلفية النظرية

1- مفهوم الاستشارة الانفعالية :

تعد الاستشارة مصطلحاً محايداً لأنه لا يأخذ بعين الاعتبار الجوانب المصاحبة كالانفعالات والأفكار ، فقد يمتلك شخصان قدراً متساوياً من الاستشارة ولكنهما مختلفان في طبيعة الانفعالات والأفكار التي تسيطر عليهما . (محمود عبد الفتاح عنان ، 1995 ، ص270)

من أجل ذلك تحقيق معالم عديدة للاستشارة التي تتضمن كلاً من ردود الفعل النفسية والجسمية وفي حالة حدوث آثاراً لدينا تحدث متغيرات في انماط الدماغ وضغط الدم ومعدل التنفس فنكون محفزين ومنتبهين حيث تجعل الشخص مبتهجاً ومتميزاً وعلي درجة عالية من الوعي . (يوسف موسى المقدادي وعلي محمد العميرة ، 2002، ص90)

و يوضح JONES ان الاستشارة استجابة لمدخل المثير الذي يعمل على تنشيط العمليات الإدراكية، أما التنشيط فهو الذي يحكم استعداد الرياضي للاستجابة أو الأداء . بينما يفضل كل من kremer مصطلح الاستشارة على أنها "التنشيط الفسيولوجي - التنفسي حيث تتضمن التنشيط العقلي المعرفي و الفسيولوجي".

و بدأ يمكن تعريف الاستشارة بأنها "الشدة التي يطلق بها الفرد السلوك أو الاستجابة"؛ كما تعرف بأنها "عملية فسيولوجية- نفسية تتغير شدتها من وقت لآخر".

و يعرف William الاستشارة الانفعالية بأنها "كمية الانفعال التي يمتلكها الرياضي للمنافسة"، فهي تقع على متصل كمي يتراوح من أقصى درجات الاسترخاء إلى أقصى درجات الاستشارة -التبهيج.

و تعتبر الاستشارة حالة محايدة؛ فقد يكون مستوى الاستشارة واحد لدى لاعبين و لكن طبيعة الأفكار و الانفعال تكون مختلف بينهما، فقد يكون اللاعبان على درجة عالية من الاستشارة الفسيولوجية و لكن احدهما يكون في حالة استشارة انفعالية إيجابية و يكون الاخر في حالة قلق و خوف كحالة استشارة انفعالية سلبية.

ويشير David kauss ان الاستشارة الانفعالية في المجال الرياضي نتاج انفعالات نوعية عديدة كالخوف؛ الغضب؛ والثقة؛ وان متطلبات كل نشاط رياضي تختلف عن النشاط الاخر فيما يتعلق بمستوى الاستشارة الذي يحقق افضل أداء كما يلي

أولاً: الأنشطة البسيطة السهلة والتي تتطلب القوة العضلية والسرعة والتحمل تحتاج لمستوى مرتفع من الاستشارة الانفعالية. كما ان أنشطة الوثب الطويل؛ دفع الجلة؛ السباحة والمنازلات كالمصارعة تتطلب درجة تكاد تكون مرتفعة.

ثانياً: الأنشطة الرياضية التي تتطلب مهارات حركية معقدة خلال الأداء كما انها تتطلب توافق ودقة في الأداء فهي تتطلب استشارة منخفضة لتحقيق افضل أداء كمهارات الرمية الحرة في كرة السلة؛ وضربة الجزاء في كرة القدم و الرماية.

ثالثاً: غالبية الأنشطة الرياضية التي تجمع ما بين القوة؛ السرعة؛ الدقة؛ التركيز والتوافق في الأداء مثل مهارات الملاكمة؛ الوثب العالي فان الدرجة المتوسطة من الاستشارة الانفعالية تناسبها لتحقيق افضل أداة. (عبد العزيز عبد المجيد ، 2005 ، ص62)

2- مفاهيم متعددة للانفعال:

من السهل أن نفرق بين الشد النفسي، الدافع، الإثارة وغيرها من الانفعالات عند استخدامها في حياتنا اليومية، ولكن من الصعب التفريق بينهما في مجالات الاختبار والقياس. " فمثلا أن أية حالة من التأهب تصاحبها زيادة وسرعة في التنفس، العرق، انخفاض في مقاومة مرور التيارات الكهربائية المنخفضة تحت سطح الجلد، تمدد خفيف في بؤبؤ العين وغيرها من التغيرات" (Schmidt,R.A,1982,p.171.)

لقد تطرق كثير من العلماء والمختصين في مجال علم النفس إلى إعطاء مفاهيم أكثر وضوحاً للانفعالات، ويمكن أن نوجز قسماً من هذه المفاهيم. فقد أتفق كل من "أحمد عزت راجح وأميمة علي خان". (أحمد عزت راجح، 1979، ص 153) (أميمة علي خان، 1980، ص 121)

بأن الانفعالات بمعناها الضيق هي حالات وجدانية بسماوات ثلاثة:

فهي حالة قوية تكون مصحوبة باضطرابات فسلجية داخلية بارزة لدى أجهزة التنفس والدورة الدموية والهضم والجهاز العضلي والجهاز العصبي والغدد الفارزة للهرمونات. وهي حالة تعترى الفرد بصورة مفاجئة. كما إنها تتخذ صورة أزمة عابرة طارئة فلا تبقى وقتاً طويلاً.

وهذا مشابه إلى ما ذهب إليه (جورج ملر) إذ يرى إنها " عبارة عن أي خبرة ذات شعور قوي، وغالبا ما يصاحب هذه الخبرة الانفعالية تعبيرات جسمية مثل تغير الدورة الدموية والتنفس وإفراز العرق .. ، وفي الغالب ما تصاحب أيضاً بأفعال قهرية عنيفة أو كثيفة أو شديدة أو حادة. (عبدالرحمن عيسوي، 1985، ص 61)

أما (ارنوف ولندال دافيدوف) فقد اتفقا على أن الانفعالات أو الوجدانيات حدث داخلي لأن هذا الحدث قد يثير بدوره مظهره الخارجي يدل عليه وأحياناً ينزع للظهور فجأة ويصعب التحكم به إلا أن (أرنوف) يذهب إلى أن تنوع الاستجابات الخارجية يكون معتمدا على عدد من العوامل والتي تتضمن شكل التعبير، والخبرة السابقة والعمر الزمني. (أرنوف، 1983، ص 133)، (لندال دافيدوف، 1988، ص 481)

لقد بين (زياد نجيب) بأننا نستطيع أن نعرف الانفعالات باعتبارها استجابة خارجية عندما يجربنا شخص معين بأنه هو وحده الذي يعرف بأنه يشعر بالغضب أو الخوف أو ما شابه ذلك فإنه يكون أساساً غاضباً أو خائفاً. (زياد نجيب، 1980، ص 89-90)

ومن خلال التعاريف السابقة الذكر والاطلاع على العديد من المصادر والبحوث بشأن موضوع الانفعالات، فقد توصلنا إلى تعريف إجرائي للانفعال إذ يرى انه: قوة داخلية كامنة ناتجة عن مثير خارجي أو داخلي تنزع للظهور أحياناً وبدرجات متفاوتة وبمظاهر مختلفة بحيث تكون معبرة عن نوع الانفعال وحدته. إننا جميعاً ننفعل ونستثار وانفعالنا ناتج من تأثير عوامل داخلية أو خارجية، ومن المعروف أن الانفعالات تتصل بدوافع السلوك اتصالاً وثيقاً حتى إننا في الحياة العامة نستطيع في معظم الدوافع أن نميز انفعالاً مصاحباً لها، فدافع الهرب يصحبه انفعال الخوف ودافع الأمومة يلازمه انفعال الحنان . (محمد عادل رشدي، 1986، ص 113-115)

ولقد جرت العادة في أن يرتبط الانفعال بسلوك معين، فأحيانا يقال أن هذا السلوك منفعل وذاك سلوك غير منفعل، ويقصد بذلك أن الانفعال المصاحب للأداء الأول انفعال قوي، وفي الثاني انفعال هادئ وعادي . لذلك نستطيع أن نستنتج أن الحياة النفسية لا يمكن أن تخلو من الانفعالات إذا أردنا أن نعرف السلوك الناتج عن دافع.

لقد وضح (أيسنك) الانفعالات بأسلوب فلسفي بالتأكيد على إظهار وكبت البواعث العصبية وهو بذلك اقتفى أثر (تبلوف). عالم النفس الروسي الذي وصف العملية العصبية للسلوك بأنها تمتلك ثلاثة أوجه فالسلوك، يعتمد على قوة موازنة الحافز، وكتبته، ونقل البواعث العصبية وبموجب هذا أكد وصف (كلافورا) على رأي (سيبيلبركر).

الذي طور واحدا من أحدث المفاهيم العلمية للانفعالات موضح نظرية قلق الصفة وقلق الحالة وبموجبها فرق بين القلق صفه ملازمة الفرد، والقلق حالة مؤقتة تحدث نتيجة لمؤثر داخلي أو خارجي . (Eysenck, H.J. 1967 .p.112) (Spielberger, C.D. 1971 .p.271-279) (Klavora, P. 1975 .p.279-287) (Teplov, B. 1964 .p.75)

3- نظريات الانفعال:

هناك عدة نظريات في مجال علم النفس حيث تناول قسم منها الانفعالات وتناول القسم الأخر علاقة الانفعالات بالأداء والسلوك الحركي للإنسان وغير ذلك، فأدى تنوع هذه النظريات إلى تفاوت في آراء العلماء في هذا المجال، ومن هذه النظريات:

3-1- نظرية القوس المقلوب : وهي إحدى النظريات التي توضح العلاقة بين الانفعالات والأداء والتي توصلنا إليها يوركيس وديسون (Yerkes, R., & Dodson, J. 1980 .p.459)

حيث وجد أن زيادة حدة الصدمة الكهربائية تزيد من معدل التعلم لدى الفئران ولكن بمستوى معين غير أن زيادة شدة الصدمة الكهربائية عن ذلك المستوى قد أعاقت التعلم . وهذا يعني أن العلاقة بين الإثارة والتعلم هي علاقة قوسية مقلوبة، فالزيادة في الإثارة والانفعال ينتج عنه زيادة في الأداء ولكن بمستوى معين، حيث أن تجاوز ذلك ينتج عنها انخفاض في مستوى الأداء. هذه النظرية قد تم تجربتها على السلوك الحركي للإنسان من قبل (وينبرج وراجان) (Weinberg, R.S., & Ragan, J., 1988 .p.169-176)

وكذلك من قبل (مارتينس ولاندرس) (Martens, R., & Landers, D.M. Moto, 1980 .p.29-37)

حيث سألوا طلبة جامعيين لرمي كرة التنس على هدف قطر (5سم) ويبعد متر واحد عنهم. وبعد أداء عينة التجربة لعشر محاولات تدريبية تم تزويدهم بنوع من التغذية الراجعة، ففي حالات الانفعال أو الشد العالي تم أخبار عينة البحث أن أداءهم كان ضمن نسبة (10 %) الأخيرة أي هناك ما نسبته (90 %) قد أدوا الأداء أفضل من سواه، أما في حالة الانفعال المعتدل فقد أخبرت عينة البحث بأن (60 %) من مجموع العينة قد أدوا أفضل من سواهم ، أما في حالة الانفعال المنخفضة فتمثلت بأنهم قد أدوا ضمن نسبة (70 %) من مجموع عينة البحث أي أن هناك (30%) قد رموا أفضل من سواهم . ولكون أن عينة البحث قد أخبرت بأن نجاحها في أداء هذا الواجب الحركي يعتبر مؤشراً للنجاح في الألعاب الرياضية التي تتضمن مهارات الرمي ، والحقيقة أن هذا الاختبار ليس صحيحاً ، وأن أخبار عينة البحث بمستوى أداءها المتوقع يعتبر مبعث انفعال لها وبدرجات مختلفة في ضوء طبيعة التغذية الراجعة . وقد جاءت نتائج البحث

متطابقة مع نظرية القوس المقلوب، وهو أن درجة الانفعال المتزايدة ارتبطت بارتفاع في مستوى الأداء عند المجموعة الثانية ولكن الزيادة في الانفعال ارتبطت بانخفاض في مستوى الانفعال ونوعية الأداء. ومن جهة أخرى أشار بعض الباحثين ومنهم نيدرffer (Niderffer, R.M., 1987).

أن المهارات المغلقة، ومنها رياضة السباحة تتأثر سلباً بالانفعالات المفرطة أكثر مما تتأثر بها المهارات المفتوحة، لكون أن المهارات المغلقة تتطلب تركيزاً داخلياً كبيراً قياساً بالمهارات المفتوحة وهذا يعني أن الواجب الحركي الذي يتطلب السيطرة والدقة يتأثر بشكل كبير بحالات الانفعال العالية وهذا قد تم التوصل إليه من قبل (وينبرج) (Weinberg, R.S., & Hunt, V.V., 1986, p.219-224).

وهو إذ أخبر مجموعة من الأطفال أن أداءهم غير جيد مما يتطلب تغييرات متعددة في جهاز تخطيط العضلات الكهربائي حيث أن هناك زيادة في التقلصات العضلية أثناء الأداء وهذا يعني أن العضلات القابضة والباسطة قد تقلصت مع بعض وبشكل كبير مما جعل كل الحركة متصلبة نتيجة لإخبارهم من قبل الباحثين بضرورة المحاولة الأفضل مما تولد لديهم حالات انفعال عالية، مما يؤثر في الأداء وأكثر من ذلك تبين أن الأفراد الذين يتميزون بحالات القلق كان أداءهم قد تأثر سلباً من غيرهم وهذا يعني أن المطالبة بالأداء الأفضل من قبل المدربين للرياضيين لا ينجم عادة أداء أفضل. لقد سبق وان ذكرى في نظرية القوس المقلوب حيث اعتبرت مؤشراً جيداً لبيان العلاقة بين الاداء والانفعالات بشكل عام، الا ان اوكسندين (Oxendien, G.B. 1980, p.23-30).

زاد من توضيح هذه النظرية باضافة عوامل اخرى اقترحها علي الدارسين لهذا الموضوع لاختها بنظر الاعتبار وهي: صعوبة الأداء المطلوب، مستوى صفة الحالة النفسية للفرد، العوامل البيئية.

لقد نوع كوركوران (Corcoran, D.W. 1985, p.267-273). مستوى الإثارة لعينة البحث بحرماتهم من الإثارة قبل تنفيذ نوع من الواجبات الحركية وقد أيدت نتائج دراسته ما اقترح به (أو كسندين) بأن العلاقة بين مستوى الإثارة والأداء متشابهة لشكل القوس المقلوب وإنما تتأثر بمستوى إثارة الفرد قبل الأداء.

لقد وجد ان هناك علاقة بين مستوى الاثارة وطبيعة الاستجابة، فان كانت الاستجابة المطلوبة متعلمة جيداً (مسيطرة) فان الارتفاع بمستوى الاثارة لا يؤثر على الاداء سلباً، في حين ان ارتفاع مستوى الاثارة سلباً على الاداء عنده تكون الاستجابات المطلوبة غير متعلمة جيداً أي (غير مسطرة عليها).

ويمكن تلخيص نتائج المهارات التي تتميز بما يلي:

سيطرة عالية - تدرج دقيق في التوافق العضلي العصبي العالي - تحمل عالي - اختيار جيد مختار من بين مجموعة اختيارات أما المهارات التي تتأثر إيجابياً بالانفعالات فهي التي تتطلب: درجة عالية من القوة - سرعة عالية - المهارات المغلقة التي تؤدي بشكل ألي.

3-2- نظرية جيمس لانج:

وتشير هذه النظرية إلى أن التغيرات العضوية تسبق الشعور أو الانفعال، أي أن البكاء يسبق التألم ، وقد عبر هذان العلمان عن هذه الحالة بأن التغيرات العضوية تأتي بعد حدوث المنبه ثم يأتي الإحساس وبعده يحدث الانفعال فيمكن القول بأن الرياضي عندما يدخل المنافسة الرياضية تزداد عدد دقات قلبه ثم يشعر بالقلق ، وكأن الاستجابة الانفعالية ألا وهي سرعة دقات القلب تحدث أولا ، والخبرة الانفعالية ألا وهي القلق تحدث ثانيا كنتيجة للاستجابة الانفعالية. وقد يلاحظ أن هذه النظرية تختلف بشكل واضح عن وجهة نظر وما يحس به الرياضي لتفسير الانفعال ، حيث إننا نسمع ما يردده بعض الرياضيين بقولهم "إننا نشعر قبل المنافسة بالقلق ثم بعد ذلك تتسارع دقات القلب."

وقد تعرضت هذه النظرية للعديد من الانتقادات من قبل النظريات الأخرى ، وقد أظهرت البحوث والدراسات الميدانية، أن التغيرات التي تحدث داخل الجسم ليست السبب الرئيسي في الشعور بالانفعال ، إلا أن أهم ما تم توضيحه في هذه النظرية هو تأكيدها على دور التغيرات الداخلية للجسم في حالة الانفعال. __ (أرنوف وبيج. 1977، ص137)

3-3- نظرية كانون يارد:

أن ما جاء به هذان العلمان قد دحض النظرية السابقة ، حيث أجريا تجربة على كلب وقاما بقطع الاتصال بين الجهاز العصبي والأعضاء الداخلية للكلب ثم ترك ليجموع فترة من الزمن وبعد أن قدم له الطعام ولم يسمح له بتناوله أبدى عدة أنواع من الانفعالات بالرغم من إجراء العملية عليه . وهذا ما بين لنا أن نظرية جيمس ولانج غير مستندة على أسس علمية سليمة ، إذ أن المفروض أن لا يحدث الانفعال لكن الواقع كان عكس ذلك. (مصطفى عبد السلام الهيتي ، 1985، ص44) وتؤكد هذه النظرية إلى أن الطريق الذي يسير به الانفعال يبدأ بإدراك الفرد للموقف على إنه مثير للانفعال كالخوف مثلا ، ثم يقوم الجهاز العصبي ألا إرادي بدوره في إرسال إيعازات عصبية إلى كل جزء من أجزاء الجسم، وبذلك يحدث الشعور الانفعالي في نفس الوقت الذي تحدث فيه التغيرات الجسمية الداخلية منه ا والخارجية.

من أبرز إيجابيات هذه النظرية هو تأكيدها على دور الجهاز العصبي ألا إرادي في السلوك الانفعالي ، إلا أن معارضي هذه النظرية يؤكدون على أن المعلومات المتوفرة عن الوظائف الدقيقة للجهاز العصبي ألا إرادي وعلاقته مع أجهزة الجسم الأخرى ضعيفة . (أسامة كامل راتب، 1992، ص374)

3-4- نظرية جان بول سالترو:

اختلفت هذه النظرية عن النظريتان السابقتين إذ أن علماءها أرجعوا الانفعال إلى حالات عضوية (داخلية) ، بينما ترى هذه النظرية أن الانفعال هو حدث سيكولوجي ، وهو سلوك سحري يهدف إلى غاية وهي التملص من موقف معين . (مصطفى فهمي .1995، ص141)

3-5- نظرية السلوكيين:

لقد توصل (واطسن) مؤسس مدرسة السلوكيين إلى أنه يوجد لدى الأطفال والصغار ثلاثة انفعالات ، لكل واحد منها منبه خاص واستجابة خاصة لذلك المنبه ، والانفعالات هي : الخوف ، الغضب ، الحب ، فمنبه الأول هو فقدان السند والثاني هو إعاقة حركات الوليد والثالث هو التدليل والمداعبة . (مصطفى عبد السلام الهيتي ، 1985، ص45)

3-6- نظرية علم النفس الجشتالتي:

لقد ميزت هذه النظرية بين الأشخاص المنفعلين وبين المجال وأثناء حدوث الانفعال تنهار الحدود بين الشخص المنفعل والمجال بحيث يؤثر كل منهما على الآخر ويصبح وحده كلياً . (نفس المصدر السابق ، .1985ص 45)

3-7- نظرية بردجز:

لقد تصدت هذه النظرية لما جاءت به نظرية السلوكيين ، وردت ما ذهبوا إليه من وجود منبهات خاصة واستجابات خاصة ، حيث استطاعت هذه العاملة من خلال تجاربها من الوصول إلى أن الانفعال في بدايته يكون عبارة عن تهيج كامل يصيب الطفل وبعد ذلك يبدأ هذا التهيج بالتميز مع مرور الزمن، حيث يكون عبارة عن اشمئزاز وذلك في الشهر الثالث من عمر الوليد، أما في الشهر السادس فيصبح التهيج حالة غضب وخوف، وهكذا تأخذ الانفعالات بالتدرج والنمو والتطور كبقية مظاهر النمو لديه . (نفس المصدر السابق،ص45)

3-8- النظرية المعرفية المسببة للانفعال:

لقد وضحت العديد من الدراسات التي أجريت في مجال علم النفس وعلى وجه الخصوص الانفعالات النفسية، حيث أشارت إلى التفاعل الكبير بين التأثيرات المعرفية ، الذهنية ، والعقلية وبين التأثيرات الداخلية للجسم ، فالتغيرات الداخلية للجسم بمفردها لا ينظر إليها على إنها الشيء الوحيد الذي يسبب الانفعال ، ولكن تقدير الفرد ، أو تقييمه ، أو تفسيره للمواقف له تأثير واضح على الخبرة الانفعالية التي يشعر بها، وكأن النظرية المعرفية تؤكد على إمكانية وقدرة الفرد على إدراك العلاقة بين المسبب والأثر لمختلف المواقف والخبرات الانفعالية). (أسامة كامل راتب،1992،ص375) فعلى سبيل المثال قد يعزو الرياضي قلقه نتيجة لعدم قدرته على النوم ليلة المنافسة ، أو بسبب التعب في السفر حتى يصل إلى مكان المنافسة ، أو حساسية وأهمية المنافسة ، ففي كل حالة من هذه الحالات الثلاثة قد تكون أعراض القلق متشابهة ولكن مع اختلاف أسبابها.

4- خصائص الانفعالات : تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية : (محمد حسن علاوي،1998، ص 358-359)**4-1- الذاتية:**

أن الخبرات الانفعالية دائماً تكون ذات طابع ذاتي ، إذ تختلف من فرد إلى آخر تبعاً لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به ، وبالمواقف المختلفة التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته مع الآخرين. فأني واحد منا قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يرى ظاهرة معينة أو شخصاً ما، بينما بالنسبة لشخص آخر لا يستدعي سوى الفرح والسرور، وقد لا يظهر أي انفعال بالنسبة لثالث.

4-2- التعدد:

تتملئ حياتنا بمختلف الحالات الانفعالية التي لا تعد ولا تحصى ، فهناك على سبيل المثال الفرح ، الحزن ، الخجل ، الندم ، العطف ، الابتهاج ، الأمل ، الشك ، الغيظ ، القلق ، الكراهية ، التعجب والحقد ... إلخ ، من المصطلحات التي تعبر عن الأنواع العديدة للحالات الانفعالية.

4-3- الاختلاف في الدرجة:

يمكن أن نفرح لرؤية شخص عزيز علينا ، أو نجحاه في امتحان ما ، أو فوزه في منافسه رياضية، أو اشتراكه في عمل مع المجموعة التي ينتمي لها ، ولكن الفرح في كل من تلك الحالات يختلف ويتباين من حيث الدرجة أو الشدة ، وبذلك يمكن النظر إلى الانفعال على أنه أحادي البعد على خط مستقيم من أقل درجة إلى أقصى درجة.

5- الانفعالات و الأداء:

أن الانفعالات المختلفة ذات تأثير كبير على الفرد وأداءه وتعامله مع المواقف والمظاهر والأشكال . فالانفعال المعتدل يزيد الخيال خصوبة ، وينشط التفكير كما ينشط الحركة ويزيد الرغبة إلى مواصلة العمل.

أما الانفعالات الناتجة الهائجة فلها أثر ضار على الوظائف العقلية . فالانفعال العنيف يؤثر على الإدراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على مواجهة الأمور الصعبة وحلها، كذلك يضعف التذكر والتعلم والإرادة مما يجعل الفرد يفقد السيطرة فيندفع إلى تصرف ذي سلوك صياني أو غير مهذب . وكلنا يعرف أن كثيرا من الطلبة يعجزون عن تذكر الأجوبة الصحيحة في رهبة الامتحان لكنهم يتذكرونها بعد خروجهم منه . أن الانفعال الشديد هو العدو اللدود للتفكير الهادئ المنظم . ذلك أن الانفعال يركز ذهن المفكر ويجعله منصرفا إلى فكرة واحدة لا تتجاوز موضوع انفعاله، كما أن الانفعال يحجب عنه رؤية كثير من الحقائق، ولا يتيح له الهدوء والتأمل اللازمين للتفكير السليم الذي يقتضي النظر إلى الموقف من نواح مختلفة وتحليله إلى عناصر وميزة كل عنصر . (أحمد عزت راجح، 1979، ص178)

أن إخفاء الانفعال أو كبته لفترة طويلة مع بقاء الظروف المثيرة له يؤدي إلى اضطراب في الإدراك والتفكير والأعمال التي تحتاج إلى مهارة أي أن الطاقة اللازمة لذلك تبدأ بالنفاد عند كبت الانفعال مما يؤدي بدورها إلى اضطرابات جسيمة كالتعب وارتفاع ضغط الدم. أن الأمراض النفسية بكل أنواعها تعود أسبابها إلى الانفعال في المقام الأول فكلها اضطرابات انفعالية.

أن الرياضة تتميز من بين العديد من الأنماط المختلفة للأنشطة الإنسانية بكثرة انفعالها ، فالأحاسيس التي ترافق الاشتراك والقيام بالمنافسات أو المباريات الرياضية لا تنحصر فقط في المشاركة المباشرة، ولكنها تتأثر بعدد الجماهير المتواجدة حيث "لا غرابه في أن مملكة الانفعالات التي ترافق القيام بالمنافسة او المباريات وكذلك العديد من المواقف واللحظات المثيرة في الرياضة هي التي تجذب ملايين البشر اليها ومشاهدتها . (محمد عادل رشدي ، 1986 ، ص115)

ان التوتر المرتفع القادم من مواجهة واجتياز العقبات او الصراع والكفاح من اجل الوصول الى الاهداف المرسومة للمشاركة في المنافسة الرياضية ، تسبب للمشاركين وللمشاهدين على حد سواء مواقف انفعالية بصورة كبيرة، وهو ما يبدو في التصرف وتعبيرات الوجه غير الاعتيادية ، ففي الفوز تكمن السعادة وتظهر على الوجه ، يرافقها الابتهاج والتحمس، وبعد ثوان تأتي خيبة الأمل والغضب والحزن ثم يتبعها الأمل وهكذا أن هذا يحدث نتيجة لتنوع الانفعالات الرياضية، والأحاسيس المعقدة والتي تظهر غالبا في النشاط الرياضي .

لقد دلت العلامات التي تم الحصول عليها من خلال عدة دراسات أجريت (تجارب حيوية عضوية فسلجية) على التغيرات الوظيفية في نشاط القلب، ورد فعل الأوعية الدموية ، والجهاز التنفسي ، والتغيرات الوظيفية في العضلات، وردود

فعل الغدد الداخلية ، تؤكد جميعها على انفعالات الأنشطة الرياضية، كما تبين الارتباط الواضح بين خصوصيات الحوادث النشطة أو الفعالة وأيضاً غير النشطة وغير الفعالة للانفعالات ، ومدى استعداد الرياضي للاستفادة من عملية استغلال كل مصادر طاقته للمنافسة التي تنتظره . (نفس المصدر السابق، ص117)

ان من اهم الانفعالات الرياضية التي لها اثر جيد في الاداء الرياضي في المنافسة مايلي : (محمد عادل رشدي،، 1986 ص 118

- القوة الدافعة الرياضية - التحمس التنافسي - الشغف التنافسي وقد يطلق عليه الغضب الداخلي - الإحساس بالكرامة الرياضية والشرف الرياضي - المطاولة أو الجلد الرياضي.

ان القوة الدافعة الرياضية تمثل عاملاً مساعداً تولد لزيادة النشاط وهي تولد شعوراً خاصاً بالمنافسة لاجل الوصول الي الهدف المرسوم ان القوة الدافعة يمكن تمييزها بانها حالة انفعالية موجبة تبدأ في الغالب قبل المشاركة الفعلية في المنافسة وتزداد مع زيادة حدة التنافس الي حالة شوق الرياضي الي المنافسة أعلى .

ان القوة الدافعة الرياضية تمثل حالة انفعال يحتاج اليها كل رياضي يتطلع الي الحصول علي نتيجة متقدمة ، لكنها تتوقف علي نوع الفعالية وعلي الفروق الفردية للرياضي ، كما ان الاندفاع الرياضي والنائج عن تأثير القوة الدافعة الرياضية تمكن الرياضي من رفع مقدرته للعمل وزيادة امكانيته لبذل جهد عضلي أكثر .

أن الدراسات التي أجريت في الآونة الأخيرة تقترح بأن الرياضيين الأقل مستوى ليس لديهم شكل خاص أو معين للسلوك الانفعالي والذي يمكنهم من الحصول على إنجاز ضمن مستوى معين .لقد تبين بأن هناك شكلاً خاصاً من السلوك يكون مطلوباً من الرياضيين ، والذي من شأنه أن يزيد من أرجحية رفع الإنجاز . وهناك عدة أنشطة تمارس قبيل الأداء والتي تهيئ الرياضي للأداء أو الإنجاز الجيد ومنها:

-التخيل الذهني - التركيز- قناعة الرأي أو الفكرة - زمن النشاط الرياضي - قيمة الهدف - اليقظة أو الانتباه.

وكل هذه الممارسات تؤدي الي خلق موازنة بين مستوي الانفعال ومستوي الانجاز او الاداء المطلوب . ان احد المشاكل التي تواجه مشكلة تحديد العلاقة ما بين الاداء والانفعالات في موضوع تعريف وتصنيف انفعالات الانسان حيث تستخدم العديد من المرادفات مثل الدوافع ، الاثارة ، التهيج ، للإشارة الي حالة الفرد الانفعالية وربما تستخدم للإشارة لحالات مختلفة وبشكل خاطيء .

فنحن عندما نتكلم عن موضوع الإثارة الانفعالية فنحن نشير إلى مزيج من الظواهر أو الحالات السلبية مثل الخوف ، الغضب ، القلق ، الغيرة ، الخجل، الضجر ، او الحالات الايجابية التي تتمثل بالفرح ، الابتهاج ، النشوة ، المتعة ، السعادة ، الحب ، وهذه المفردات تختلف من شخص لآخر وعلي الرغم من ان الحالات الانفعالية تنتج من عدة حالات لا ان الاستجابات الفسلجية للفرد تكون في الغالب متشابهة ، وبالتأكيد فإن هناك تدخلاً في ردود الفعل الجسمية والنفسية التي تصاحب الحالات الوارد ذكرها أعلاه .

ونظراً لصعوبة إمكانية وضع خطوط فاصلة بين المرادفات العديدة التي تصف حالة الانفعال يكون من المفيد اعتماد وصف الانفعال بموجب مستوى الإثارة أو الحث ، وعلى هذا الأساس يمكن أن نضع حالة الانفعال على مدرج أو

متصل بيد أ من أعلى إلى أوطأ نقطة، فالاختلاف في هذه المستويات الانفعالية ينعكس في تغيرات فسلجية أشار لها العديد من الباحثين منها اختلاف معدل نبضات القلب، ضغط الدم، التوتر العضلي، العرق، استجابة الجلد الكهربائية إضافة إلى متغيرات أخرى . أن أي محاولة للوصول إلى التعميم فيها يخص دور الانفعالات في الأداء الحركي يجب أن يأخذ بنظر الاعتبار العوامل التالية : ____ (Richard,D.M. 1980.p.103)

إن مستوى الانفعال الأمثل يتغير مع نوع الأداء الحركي المطلوب، فكل أداء مستوى انفعالي معين ينتج عن أداء حركي أفضل. أن هذا المستوى يتغير أو يختلف من فرد لآخر، فالفرد ذو الصفات الانفعالية البارزة وعكسه ذو الصفات الانفعالية غير البارزة ، والأفراد الانطوائيون وعلى عكسهم من غير الانطوائيون ، والأفراد ذو الخبرة والذين ليسوا من ذوي الخبرة ، كل تلك الاختلافات تجعل من الصعب وضع خطوط عامة حول هذا الموضوع. والأكثر من ذلك فأن بعض الأفراد يختلف مستواهم الانفعالي الأمثل من وقت لآخر ومن يوم لآخر

وعلى الرغم من هذه الصعوبات التي تواجه الباحثين في مسألة التعرف علي العلاقة بين الانفعال والاداء فان تطبيق قانون (ياركس ,دودسون) ____ (Yerkes,R.,& Dodson,J.1980.p.107)

يوفر أرضية ملائمة . لتوضيح العلاقة بين الأداء والانفعال ، وبموجب هذا القانون فأن الواجبات الحركية المعقدة تنفذ بشكل افضل عندما يكون مستوى إثارة الفرد عالياً. وعلى الرغم من وجود صعوبات تصاحب عملية وضع هذا القانون في دراسة العلاقة بين الأداء الرياضي والانفعال ، وكون أن هذه الصعوبات تكمن في ماهية الإثارة العالية والواظئة وماهية الأسس المعتمدة في كون الأداء معقداً أو بسيطاً ، فأن هذا القانون يساعد في رسم العلاقة بين الأداء الرياضي والانفعال .وبموجب ذلك نستطيع التوصل إلى تعميم النقاط التالية: (Richard,D.M. 1980.p.104)

- أن مستوى الانفعال العالي ضروري للأداء الأمثل في الأداء الحركي الذي يتضمن عناصر (القوة ، المطاولة ، السرعة)
- أن مستوى الانفعال العالي يتعارض مع أداء المهارات المعقدة-التوافق-الثبات والتركيز العام- الحركات العضلية الدقيقة
- أن مستوى الانفعال الذي يزيد عن المعدل بدرجات قليلة يكون منفصلاً لأداء غالبية الواجبات الحركية.

6- العوامل اللاإرادية في السلوك الانفعالي : ____ (أسامة كامل راتب،علي محمد زكي،1992،ص 371-372)

تعد ردود الأفعال ألا إرادية جزءاً مهماً من الانفعالات ، ومن خلال ذلك فأننا عندما نوجه الرياضي وننصحه بقولنا له (أهدأ ولا تنفعل)، فأننا بذلك قد حملناه طاقة أكبر من التي يتحملها ، نظراً لأن الانفعال له جانب مرتبط بشكل مباشر مع الجهاز العصبي ، وتحديدًا ذلك الجزء الخاص بالجانب ألا إرادي الذي لا يمكن التحكم فيه بطريقة إرادية ، وقد يمد الرياضي بطاقة ينبغي استنفادها بنشاط حركي قد حدد مسبقاً أو لم يحدد. أن الجهاز العصبي ألا إرادي يؤثر على الجسم أثناء الانفعال ووظيفته الحيوية هي السيطرة على البيئة الداخلية للفرد وخاصة في الحالات الانفعالية الثائرة، أو الحالات العنيفة التي من الممكن أن تؤدي إلى حالة الإغماء ، إذ يمد الجسم بالطاقة الضرورية لاستنفادها حتى يعود الفرد إلى حالته الطبيعية ، وبالتالي ثبات البيئة الداخلية (التوازن النفسي). أن الجهاز العصبي ألا إرادي لا يختص بالحركات ألا إرادية فحسب بل يختص بالحركات المستقلة عن إرادة الفرد كتنظيم سرعة نبضات القلب ، وإفرازات الغدد ، وعملية الهضم في المعدة ، وتقلصات وامتصاص الغذاء من الأمعاء ، وعملية الشهيق والزفير، والأحاسيس الداخلية وغيرها.

وينقسم الجهاز العصبي إلى إرادي إلى قسمين هما:

6-1- الجهاز العصبي السمباتي :

أن إثارة الجهاز العصبي السمباتي يؤدي إلى إخماد إفراز اللعاب ويسرع من عدد نبضات القلب ويوسع الجهاز التنفسي ويقلل من إفراز البول ، ويرفع من ضغط الدم.

6-2- الجهاز العصبي البراسمباتي:

أن إثارة الجهاز العصبي البراسمباتي يؤدي إلى إثارة إفراز اللعاب ، ويبطئ من سرعة عدد نبضات القلب ، ويقبض الجهاز التنفسي ، ويزيد من إفراز البول ، ويعمل على هبوط ضغط الدم. أن عمل كل من الجهاز العصبي السمباتي ، والجهاز العصبي البراسمباتي ، يكون متناقض في أغلب الأحيان ، إلا أنهما يعملان معا في الحالات الطبيعية في تفاعل وتناسق وتكافئ ، إلا إذا حدث موقف ما يتطلب نشاط أحدهما وتوقف الآخر إلى حين. ويرتبط الجهاز العصبي إلى إرادي بمنطقة في الدماغ تدعى (المخيخ) والذي يختص الجزء الأمامي منه بالتحكم في الجهاز البراسمباتي ، والجزء الخلفي من التحكم في الجهاز السمباتي ، ويمكن القول بأن المركز الرئيسي لتكامل أنماط التأثير العصبي إلى إرادي توجد في المخيخ ، وفي ضوء ذلك أشار العديد من الباحثين إلى أنه لا يتحقق التعبير المتكامل لأي استجابة انفعالية من أي منطقة من الدماغ ، إلا من منطقة المخيخ. أن الجهاز العصبي إلى إرادي ومراكزه ، له ارتباط وثيق بالجهاز العصبي المركزي ، وهو عبارة عن حزمة من الخيوط العصبية المتشابكة والتي تمتد قرب محور جذع الدماغ ، والتي تبدأ من النخاع الشوكي وتسير خلال النخاع المستطيل حتى تنتهي في المخيخ والذي يرسل بدوره شبكة من الخيوط العصبية إلى اللحاء المخي ، ويبدو أن هذا التكوين الشبكي يقوم بتنظيم السلوك الحسي حركي من خلال ارتباطه الداخلي مع اللحاء وبعض أجزاء الجهاز العصبي الأخرى، كما أنه يرتبط بشكل وثيق بعملية الاستشارة أو التنشيط في التكوين الشبكي كنتيجة لأدراك الفرد لموقف ما على أنه مهدد أو مثير له.

7- تفسير علاقة الاستشارة بالأداء الرياضي :

- نظرية الحافز :

وضع hull هذه النظرية لتفسير تأثير الدافع و ارتفاع مستوى الاستشارة في الأداء حيث توضح هذه النظرية أنه كلما زادت الاستشارة يزداد احتمال اطلاق الاستجابات المسيطرة لدى الرياضي ، و أن هناك علاقة بين التنشيط الشبكي و المفهوم النفسي للدافع الذي يعد مصدر الاستشارة و قد اتضح أن زيادة الدافع أو الاستشارة بصورة مطلقة قد يكون عامل إعاقة عند تعلم المهارات الحركية الرياضية و يؤدي لاستجابات خاطئة . (عبد العزيز عبد المجيد ، 2005 ، ص69)

8- مفهوم الذات:

عرّفه عماد الدين إسماعيل " بأنه المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره مصدرًا لتأثير و في البيئة المحيطة ، أو عبارة أكثر إجرائية ، يمكن القول أن الذات كما يدركها الفرد هي ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن مجموعة التنظيمات السلوكية التي يمكن ان تصدر عنه نحو البيئة المحيطة ، و على الأخص بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه .

(دويدار عبد الفتاح محمد، 1999، ص31)

و على حسب رأيه فان مفهوم الذات ينشأ عن طريق تقييم تأثير الخبرات الانفعالية و الإدراكية على الفرد باعتباره جزء من المجال الكلي يؤثر فيه و يتأثر به و هو ينمو من خلال الاحتكاك بالبيئة التي يعيش فيها.

و يعتبر وليم جيمس " الذات ظاهرة شعورية تماما و يرى أنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الفرد أن يعتبره له ، و قد فسم الهوية أو ما يسميها بالأنا

-الأنا المادية : و التي تشير إلى جسم الإنسان وممتلكاته و أسرته و كل الماديات التي يمكن ان يشعر بها الفرد بوحدة و انسجام معها.

-الأنا الاجتماعية : و التي تشير إلى الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه من خلال تصورات الآخرين له.

-الأنا الروحية : و هي حالة من الشعور و العواطف التي يدركها الفرد و أضاف جيمس انه لفهم الأنا يجب عدم التركيز على مكوناتها ، بل يجب النظر إلى المشاعر و العواطف التي يحدث مثل الذات و الأفعال التي تحدث مثل البحث عن الذات و حفظ الذات . (عماد الدين إسماعيل، 1982، ص132)

و نجد حامد عبد السلام زهران " : عرف مفهوم الذات بأنه تكوين معرفي منظم و موحد و متعلم للمدرجات الشعورية و التصورات و التعميمات الخاصة بالذات يبلور الفرد و يعتبره تعريفا نفسيا لذاته . (حامد عبد السلام زهران، دون تاريخ ، ص257) أما فرن يرى أن كل فرد يشعر بان لديه نواة حقيقية ، أو ذات مركزية تتميز و تتباين عما سواها من الموجودات وهي ذات مركبة أي تتكون من أجزاء كثيرة تتصارع فيما بينها غير أنها متحدة و يجمعها الإحساس بالهوية ا و الكينونة .(عبد الفتاح دويدار، 1999 ، ص324)

أما محمود الزيادي يرى ان مفهوم الذات يختلف عن الأنا فهو يرى أن الأنا هو إمكانية الفرد للانجاز ،أما مفهوم الذات فهو تقدير الفرد لقيمه كشخص ، و الأنا هو إمكانية الفرد للانجاز ، أما مفهوم الذات فهو يحدد انجازه الفعلي ، و يظهر مفهوم الذات من احتكاك الفرد بالواقع ولكنه يتأثر تأثيرا كبيرا بالأحكام التي يتلقاها من الأشخاص ذوي الأهمية الانفعالية في حياته . (محمودي جلال ، 1987 ، ص89)

أما كارل روجرز ذهب بالقول انه " عبارة عن هيئة منظمة من الادراكات المقبولة من طرف الوعي ، وهي مكونة من عناصر أهمها ادراكات الفرد الذاتية لخصائصه النفسية و قدراته و الإحساسات و المفاهيم المرتبطة بالذات و علاقتها بالآخرين. و المحيط الخارجي ، القيم و المزايا المدركة (حمود عبد الحليم مستي ، 1986 ، ص7)

أما حامد زهران فذهب إلى نفس ما ذهب إليه كارل روجرز و هذا في تحديد لمستويات الذات الثلاثة و هي كمايلي -مفهوم الذات العام : و يقصد به التعابير التي يطلقها الشخص عن نفسه و هو إدراك الفرد لذاته الواقعية و هو يضم عددا من مفاهيم الآخرين مثل الذات الاجتماعية و الأسرية.

-مفهوم الذات المكبوتة : تعتبر مجموعة الأفكار المهددة للفرد و هذا بعد دفعها من منطقة الشعور إلى منطقة اللاشعور.

-مفهوم الذات الخاص : يعتبر مفهوم الذات الخاص المنطقة المحرمة التي لا يستطيع الفرد الكشف عنها حيث يعتبر بمثابة عورة بالنسبة للفرد له ، لأنه يضم محتويات غير مرغوب فيها اجتماعيا ، و قد اعتبر روجرز المنطقة المرجعية فيه

تحليله المتمركز حول الذات لأنه هو الذي يؤدي إلى فهم سلوك الفرد . (حامد عبد السلام زهران ، 1982، ص65)

9- تعريف الذات :

هو تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ببلوره الفرد .ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية أو الخارجية .وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تنعكس إجرائياً في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو " مفهوم الذات المدرك" ، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد إن الآخرين في المجتمع يتصورونها والتي يمثّلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين " مفهوم الذات الاجتماعي " والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون" مفهوم الذات المثالي . (حامد عبد السلام زهران ، 1982 ، ص83)

أما (صالح) فعرف الذات على أنّها الصورة التي يعرف الإنسان نفسه بها، هي الإطار الذي يستطيع الإنسان أن يطبع نفسه فيه بحيث يكون ملماً بما في نفسه، وهذه المعلومات التي يتوصل إليها الإنسان عن نفسه، تعتبر أشياء تعلمنا عن نفسه، لهذا السبب استطاع أن يصور نفسه بأسلوب يستطيع من خلاله معرفة الكثير عن حقيقته .(أحمد زكي صالح،1990،ص183)

وخلاصة القول أن لكلمة الذات كما تستعمل في علم النفس معنيان متميزان، فهي تعرف من ناحية باتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه، ومن ناحية أخرى تعتبر مجموعة من العمليات النفسية التي تحكم السلوك والتوافق .ويمكن أن نطلق على المعنى الأول، الذات كموضوع، حيث أنه يعين اتجاهات الشخص ومشاعره ومدركاته وتقييمه لنفسه كموضوع، وبهذا المعنى تكون الذات فكرة الشخص عن نفسه .ويمكن أن نطلق على المعنى الثاني، الذات كعملية، وتصبح الذات هي فاعل بمعنى أنّها تتكون من مجموعة نشيطة من العمليات كالتفكير والتذكر والإدراك.

10- مفهوم تقدير الذات :

يعتبر تقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان و قد شاع استخدامه في كتب علم النفس و الاجتماع ، و لقد كتب الكثير عن أهمية تقدير الذات كماظهرت مقالات بانتظام عن ذلك في الجرائد ، و المجلات العامة ، و المقالات الخاصة بعلم النفس.

فيرى عكاشة محمود فتحي " : أن تقدير الذات يعد أحد الأبعاد الهامة للشخصية ، بل و يعده العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية و تأثيراً في السلوك فلا يمكن أن نحقق فهما واضحاً للشخصية أو سلوك الإنسان بوجه عام دون أن تشمل متغيراتنا الوسيطة مفهوم الذات ، حيث يرى " البورت ، alport" ان تقدير الذات يدخل في كل السمات و الجوانب الوجدانية للفرد ، و يعتبر البعض أن تقدير الذات الايجابي هام و أساسي إلى درجة أن كل بناءات الشخصية تلعب دوراً في تنظيمها ، كما يشير " جيرجن " Gergan إلى تقييم الفرد أو تقدير الفرد لذاته يلعب دوراً أساسياً في تحديد سلوكه ، و يشير " روجرز " Roggers" إلى ان دافع السيطرة عند الفرد ما هو إلا تعبير عن الحاجة إلى " تقدير الذات . و أكد عكاشة محمود فتحي أن العلماء قد استخدموا مصطلح تقدير الذات على انه مجموعة من الأحكام الشخصية التي يراها الفرد عن نفسه كمحصلة لخصائصه الانفعالية و العقلية و الجسمية ، فهو اقرب إلى مصطلح " تقويم الذات "

من خلال المكونات السلوكية و الانفعالية الشخصية، لذا نجد " Boner " قد أكد على أن تقدير الذات . هو الأسلوب الذي يدرك به الفرد نفسه في علاقاته مع الآخرين . (عكاشة محمد فتحى ، 1990 ، ص 29)

كما أشار " الشماع نعيمة " أن مفهوم تقدير الذات هو الإطار المرجعي الذي يعطي القوة و المرونة للسلوك الإنساني و لذلك فان أهمية مفهوم تقدير الذات بالنسبة لدراسة . علم النفس التربوي من المسلمات التي لا تقبل الجدل . (الشماع نعيمة ، 1988 ، ص 185)

أما " كفايي علاء الدين " فقد بين أن تقدير الذات يشير بدرجة أساسية إلى حسن تقدير المرء لذاته وشعوره بمجدارته و كفاءته . (كفايي علاء الدين ، 1989 ، ص 100)

أما " كامل عبد الوهاب " فيرى أن تقدير الذات يتمخض عن وعى و رؤية سليمة موضوعية للذات ، فقد يعاني الفرد في تقدير لذاته و يصاب بما يمكن وصفه بسرطان الذات أو تضخم مرض خبيث في ذات الفرد يجعله غير مقبول من الآخرين و يبحث عن الكلام بدون عمل و عن العدوانية اللفظية . (كامل عبد الوهاب ، 1993 ، ص 174-175)

وقد عرفه " Ziller " بأنه مجموعة المدركات التي يكونها الفرد عن قيمته الذاتية وهذه المدركات تكون مرتبطة و متأثرة بمدركات و ردود أفعال الأشخاص الآخرين الذين لهم مكانة معينة لدى الفرد . (عبد الرحمن صالح الأزرق ، 2000 ، ص 118) ويعرفه " سيفسني Sevegny " بقوله انه شعور بقوة و ضعف الفرد و قبول ذاته و تحمل كامل مسؤولياته لتأكيد ذاته من اجل الوصول إلى أهدافه المرجوة . (James W- Vander – Zenden 1996 . P : 134) .

ويعتبر " English " تقدير الذات يركز على تقييم صريح للنقاط الحسنة و السيئة في الفرد و عندما نتكلم عن تقدير الذات فإننا نرجع إلى حكم شخصي للفرد عن استحقاق أو عدم استحقاق و يتم التعبير عنها في الاتجاهات التي يحملها نحو نفسه ، و ينمو تقدير الذات في قدرتنا على فعل الأشياء المطلوبة خاصة تلك التي لم نكن متأكدين من قدرتنا على القيام بها . (إبراهيم احمد ابوزيد ، 1987 ، ص 22)

و يسعى الفرد إلى تقدير ذاته عن طريق ثناء الجماعة عليه و اعترافها بمواهبه كما يتألم من نقد الآخرين له فالإنسان كائن اجتماعي في فطرته و خلال نموه يسعى ليكون محل حب و ثناء و اعتزاز . (عبد الحليم محمد الهاشمي ، 1984 ، ص 30)

أما " سليمان عبد الرحمن سيد " فرأى أن تقدير الذات عبارة عن تقييم يقوم به الفرد نحو ذاته ، فضلا عن كونه تقدير و تعبير سلوكي يعبر الفرد من خلاله عن مدى تقديره لذاته ، و هذا التقدير من قبل الفرد يعكس شعوره بالجدارة و الكفاية (سليمان عبد الرحمن سيد ، 1996 ص 103)

و " إبراهيم عبد الرحمن و عبد الحميد محمد " فرئيته لتقدير الذات هو تقييم وجداني للشخص لكل ما يملكه من خصائص عقلية و مادية و قدرة على الأداء ، و يعتبر حكما شخصيا للفرد على قيمته الذاتية في أثناء تفاعله مع الآخرين أي اجتماعيا ، ويعبر عنه من خلال اتجاهات الفرد نحو مشاعره ومعتقداته و تصرفاته كما يدركها الآن في اللحظة الراهنة . (إبراهيم عبد الله و عبد الحميد محمد ، 1994 ، ص 38)

و " قطب رشيدة " عرفتة على انه كل ما يعطيه الفرد من تقديرات للصفات الحسنة السيئة من حيث درجة توافرها في ذاته ، أو مدى اعتزاز الفرد بنفسه أو بمعنى آخر مستوى تقييمه لنفسه . (قطب رشيدة عبد الرؤوف ، 1998 ، ص 331)

مما سبق يتضح أن تقدير الذات هو الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين وتقييمهم له ، وكل التعريفات السابقة إنما تؤكد الدور الاجتماعي أو دور الآخرين والتفاعل معهم في تقدير الفرد لذاته , وهذا يوضح أهمية التفاعل مع الآخرين في تكوين تقدير الذات لدى الفرد.

11- الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات :

قدم " كوبر سميث ، Cooper smith " تعريفا للفرقة بين مفهوم الذات و تقدير الذات .

-مفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص و آراءه عن نفسه ، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يصنعه و ما يتمسك به من عادات مالوفة لديه مع اعتبار لذاته و لهذا فان تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض و يشير إلى معتقدات الفرد تجاه ذاته ، و باختصار يكون تقدير الذات هو الحكم على مدى صلاحيته ، معبرا عنها بواسطة الاتجاه الذي يحمله نحو ذاته ، فهو خبرة ذاتية ينقلها الآخرون عن طريق التقارير اللفظية و يعبر عنها بالسلوك الظاهر . (عبد الحافظ ليلي عبد الحميد ، 1982 ، ص8)

و في الأبحاث التي قام بها " فوكس ، Fox " 1990 ميز بين الإصلاح الوصفي (مفهوم الذات) و الإصلاح العاطفي الوجداني ، ففي تعليقه يقول "إن مفهوم الذات يشير إلى وصف الذات من خلال استخدام سلسلة من الجمل الإخبارية مثل : أنا رجل ، أنا طالب و ذلك لتكوين وصياغة صورة شخصية متعددة الجوانب.

أما تقدير الذات فيهتم بالعنصر التقييمي لمفهوم الذات حيث أنّ الأفراد يقومون بصياغة إصدار الأحكام الخاصة بقيمتهم الشخصية كما يرونها و ببساطة فان مفهوم الذات يسمح للفرد بان يصف نفسه في إطار تجربة مثيرة ، أم تقدير الذات فيهتم بالقيمة .الوجدانية التي يربطها الفرد بأدائه خلال هذه التجربة . (ابراهيم احمد ابو زيد ، 1987 ، ص22)

يشير " بورن ، born " إلى أن تقدير الذات هو الحكم أو التقييم الذي يضعه الفرد لأفعاله و رغباته ، و تقوم هذه الأحكام على القيم التي يعيش الفرد في وسطها و التي يؤمن بها و يتبناها ثم أن تقدير الذات يحمل معنا مقيما لذات بالرجوع إلى معايير يتبناها الفرد أثناء مراحل التنشئة الاجتماعية ، و تقييم الذات يشمل كل تصريح يشير إلى حكم ايجابي أو سلبي على الذات وذلك إنطلاقا من المنظومة القيمية للشخص ، أو القيم المفروضة من الخارج وتقدير الذات يؤثر على مفهوم الذات من حيث تأثره بمجموع الأحكام التي يطلقها الأفراد المهمون في حياة الفرد ، و عليه فان تقدير الذات عنصر من عناصر مفهوم الذات ، فهو يعبر عن اتجاهات القبول و الرفض للذات ، أما مفهومه هو الصورة التي يقدمها الفرد عن نفسه دون تقييم لها . و تقدير الذات هو عقد موازنة بين تصور الشخص و ما هو عليه عن طريق مجموعة من الأحكام التي يصدرها عنه أفراد حوله.

أما مفهوم الذات فهو يشمل جميع الأبعاد و تصورها ، و مجموع الإدراكات .المرتبطة بهذه الأبعاد أي دون عقد موازنات . (إبراهيم احمد ابو زيد. 1987، ص53)

و نستنتج مما سبق أن هناك فروق بين مفهوم الذات و تقدير الذات فالأول هو التعريف الذي يضعه الفرد أو الفكرة التي يكونها عن ذاته.

أما تقدير الذات فهو التقييم الذي يضعه الفرد عن ذاته بما فيها من صفات.

12- علاقة مفهوم الذات بمفهوم تقدير الذات : (عبد الرحمان صالح الأزرق ، 2000 ، ص 119)

إن علاقة مفهوم الذات بمفهوم تقدير الذات هي علاقة تكاملية فهما وجهان لعملة واحدة هي الذات، وإذا كان مفهوم الذات يشير إلى الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما تتضمنه من مشاعر نحو ذاته الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية والأخلاقية من خلال علاقاته بالآخرين وتفاعله معهم، فإن تقدير الذات يشير إلى عنصر التقويم أي حكم الفرد عن ذاته في جوانب شخصيته المتعددة، ووصفها بالحسن أو القبح، بالإيجاب أو السلب، بالسمو أو الانحطاط مقارنة بالآخرين ويرجع مصدر هذا الحكم إلى الفكرة التي كونها الفرد عن نفسه .

13- علاقة مفهوم الذات ببعض المفاهيم:**1-13- الاضطراب النفسي :**

إن الاضطراب النفسي ينتج عندما يفشل الفرد في استيعاب وتنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها، إضافة إلى الفشل في تنمية المفهوم الواقعي للذات، ووضع الخطط التي تتلاءم معه، لذا أفضل طريقة لتغيير السلوك هي تنمية مفهوم ذات واقعي موجب، حيث بينت الدراسات أن مفهوم الذات يكون مشوها بعيدا عن الواقع لدى المرضى عقليًا. كما أن من أهم أسباب الاضطراب النفسي هو الإحباط الذي يتلقاه الفرد خاصة في المراحل الأولى من عمره، حيث انه يعوق مفهوم الذات، ويهدد إشباع الحاجات الأساسية للفرد، بالإضافة إلى أن انضمام خبرة جديدة لديه ولا تتوافق مع الخبرات السابقة لديه تجعله في حالة اضطراب نفسي.

2-13- الاهتمام بالخبرة:

إن الخبرات التي تتفق مع مفهوم الذات ومع المعايير الاجتماعية تؤدي إلى الراحة والخلو من التوتر والى التوافق النفسي . والخبرات التي لا تتفق مع الذات ومفهوم الذات والتي تتعارض مع المعايير الاجتماعية يدركها الفرد على انها تهديد ويضفي عليها قيمة سالبة . وعندما تدرك الخبرة على هذا النحو تؤدي إلى تهديد وإحباط مركز الذات والتوتر والقلق وسوء التوافق النفسي وتنشيط وسائل الدفاع النفسي التي تعمل على تشويه المدركات والإدراك غير الدقيق . (حامد عبد السلام زهران ، 1982 ، ص 84)

14- مفهوم الذات في الرياضة:

إن من أهم الدوافع البشرية الاجتماعية والشخصية التي تسود كل البشر هو دافع الاعتبار فما من إنسان ألا ويهيمه أن يكون له اعتباره الشخصي بين الأفراد، كما لا يهنا الفرد ولا يهدأ حتى يكون محترما في أعين الناس، ودراسة الجانب النفسي تعد ذات 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 السلبي والإيجابي منها يفيد في تطور مستوى الأداء مما يؤثر في الإنجاز والتفوق، ويشير علماء النفس الرياضي أن مستقبل تطوير الأداء يعتمد حاليا على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية، ويعد مفهوم الذات اتجاهها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي.

ويرى محمد حسن علاوي (1998) عن كامبل " Campbell " أن تقدير الذات لاسيما في المجال الرياضي هو وعي الفرد بالمزايا أو المحاسن التي يمتلكها أو يتميز بها من وجهة نظره" ، وبذلك تقدير الذات في المجال الرياضي يعد إدراكًا واضحًا لجوانب نشاط اللاعب وهي نظرة واقعية لمسيرة عمله بغية تصحيح الانحرافات في الأداء البدني والمهاري وهذه الناحية لو توفرت بشكل موضوعي لذلك اللاعب وتقويمه لأدائه بمختلف قدراته تعد تقويمًا ذاتيًا متجردًا فإنه سوف يساعد على الوصول إلى الرضا الحركي وتحقيق إنجازات أفضل.

أن تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من اجل الإنجاز والتفوق، ومتى تنبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه كان في وضع يستطيع منه تسوية هذه الدوافع تسوية أفضل نتيجة مواجهة واقعه الذاتي مواجهة صريحة صادقة جريئة، واحترام الذات يرتبط بنظرة الرياضي نحو قدراته يزداد كلما أصبح الرياضي أكثر استقلالية وزادت احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهته للنقد الذي قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق ومن ثم تحسين أدائه . (رعد فريد ، المكتبة التجارية الكبرى، ص 233)

15- أنواع الذات: (حسب وليم جيمس)

أشار وليم جيمس إلى ثلاثة أنواع من الذات:

- الذات المادية : وهي ذات ممتدة تحتوي بالإضافة إلى جسم الفرد على أسرته و ممتلكاته.

- الذات الاجتماعية : وتتضمن وجهة نظر الآخرين نحو الفرد.

- الذات الروحية : وتتضمن انفعالات الفرد ورغباته . (عبد اللطيف أسامة حسن، 2000 ، ص 26-29)

كما ينقسم مفهوم الذات حسب السيد خير الله الى نوعين هما: مفهوم الذات الايجابي ومفهوم الذات السلبي

أ (مفهوم الذات الايجابي :

ناضج وجددير بالتقدير ويعتبر التفكير والعمل الايجابي عاملين فاعلين ، وهما يحققان الغاية عندما يكونان مطابقين للصورة التي يرها المرء ، يرى السيد خير الله ان الذات الايجابية اساسا تزداد وتدعم كرامة الفرد واحترامه لذاته والشرف ، ويعتبر ان نظرة الذات لا تتغير بالكلام او بالمعرفة العقلية ، واذا ما تذكرنا الاعمال التي حققها بعض الناس سنجد ان سببها يرجع للثقة بالنفس التي كانت تجعلهم يمضون قدما في طريقهم

ب (مفهوم الذات السلبي : تطرق السيد خير الله الي المبادئ التي تساعد علي نحو مفهوم الذات الإيجابي عند الأفراد ومن هذا العنصر تبين بأن هناك مبادئ عامة تؤدي الي وجود مفاهيم ذاتية سلبية، فالشخص الذي يفتقر إلى الثقة في قدراته هو الذي يعتقد أن كل محاولاته تسوء بالفشل ويشعر دائما بالحزن إذا قام بأعمال فاشلة ويتخوف من المواقف الصعبة التي يجد نفسه فيها، وهو يعمل على افتراض أنه لا يمكنه تحقيق النجاح وأنه لسبب او لآخر يشعر بأنه كائن حي بدون اعتبار.

إن مما تقدم يمكن اعتبار أن الجانب النفسي السلبي أو الإيجابي لذات إنسانية من الجوانب الجد هامة التي يجب التركيز عليها عند الحديث عن الذات، فمفهوم الذات لا يتضمن تقديرها أو قيمتها بدرجة أو بأخرى فالشخص الذي يعيش في ثقافة معينة يصف نفسه انطلاقا من احكام القيم الموجودة في ذلك المجتمع ، وهذا الشخص يحكم على ذاته أو على

جانبا منها بالنسبة لمعيار معين في نفس الوقت، فإن نتيجة هذه الاحكام كادت ان تكون مرضية بالنسبة له أو غير مرضية وهذا المعيار يصف المجتمع بصفة عامة (الاسرة، المدير، الرفاق....). أما الشعور بالرضا أو عدم الرضا الذي يتبع تلك الأحكام فإنه يعتمد على درجة من نجاح الفرد أو عدم نجاحه في الوصول على ذلك المعيار، وبصفة عامة فإن خيارات النجاح والفشل هي الاساس الذي يقوم عليه حكم الفرد على نفسه، إذن فالخيارات المؤملة تكون مفهوما سلبيا للذات والخيارات السارة تكون مفهوما ايجابيا للذات . (السيد خير الله، 1996، ص 57)

16- أنواع تقدير الذات : (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 1987 ، ص623)

(أ) الذات البدنية:

من خلال استقراء دراسات حول الذات البدنية وجد بأنها عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه .

(ب) الذات المهارية :

هي عبارة" عن تقدير لاعب كرة القدم مثلا لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة كرة القدم ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية في لعبة كرة القدم ، ومن خلال الاطلاع على بعض أدبيات علم النفس الرياضي فيمكن تعريف الذات المهارية بأنها عبارة عن وعي الرياضي وإدراكه لما يتمتع به من مهارات حركية ومدى تطابقها مع مستواه الفعلي وصولا إلى تحقيق أفضل الإنجازات.

(ج) الذات الجسمية:

لقد أشار محمد حسن علاوي نقلا عن فيشر Fisher إلى أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشرا هاما لجوانب مختلفة من لشخصيته وأن شعور الفرد بأن جسمه كبيرا أو صغيرا بدنيا أو نحيفا، قوي أو ضعيف .(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ المصدر السابق ، ص622)

17- مكونات الذات:

نظم جيمس أسلوب فهم الذات بشكل أفقي ذي بعدين ممثلاً بالوجه الأمامي والجانبى لمكعب ما وقد قسمت الذات في الوجه الأمامي إلى أربعة عناصر هي :الجسدي والعملي والاجتماعي والنفسي، وهذه هي المركبات التي تحدد الذات، وتعرف الذات بأنها الشكل الفريد للطروحات الشخصية .أم الوجه الجانبي فقد تم تحليله إلى ثلاث مراحل من الإدراك الذاتي، مرحلة الاستمرارية ومرحلة التمييز ومرحلة القوة الفاعلة."

تتخذ الذات لدى فرنون (Vernon) شكل مستويات متدرجة من أعلى إلى أسفل، وذلك في ضوء ما تتضمنه من محتويات شعورية ولاشعورية، حيث تتكون الذات في مستواها الأعلى من ذوات فرعية اجتماعية عامة، ثم تجئ الذات الشعورية الخاصة، وهذه تتكون من الذات المدركة التي يستطيع الفرد التعبير عنها لفظياً - وخاصة لأصدقائه المقربين - ثم الذات البعيدة، وهذه يمكن أن يستشعرها الفرد من خلال إجراءات التوجيه والإرشاد النفسي، ثم تأتي الذات العميقة المكبوتة في نهاية سلم الترتيب، وهذه لا يمكن أن تظهر إلا بالتحليل النفسي.

وأشار كل من جرودن ودوسك (Dusek & Girdano) إلى أن مفهوم الذات يتألف من العديد من المكونات، كل منها أساسي لتحقيق الذات المثالية، وأهم هذه المكونات:

إدراك الذات - تقدير الذات - حب الذات - تقييم الذات - الثقة بالنفس - احترام الذات

و قد قامت دراسات عديدة بتقسيم مفهوم الذات لدى الفرد إلى أربعة أقسام هي : (عبد اللطيف أسامة حسن ، 2000 ، ص 26-29)

1) مفهوم الذات الأساسي الواقعية

ومنه من يطلق عليها أسم الذات المدركة حيث تشير إلى إدراك المرء نفسه على حقيقته، وليس كما يرغبها، حيث يتضمن هذا الإدراك جسمه ومظهره ، وقدراته، ومركزه، ودوره من الحياة، وكذلك قيمه ومعتقداته وطموحاته.

2) مفهوم الذات المؤقت

وهو غير ثابت يحمله الفرد فترة وجيزة ثم يتخلى عنه، وقد يكون مرغوبًا أو غير ذلك معتمدًا على الموقف الذي يجد المرء نفسه فيه . ويتأثر هذا النوع من مفهوم الذات بمزاج الشخص وحالته العاطفية وخبراته الذاتية.

3) مفهوم الذات الاجتماعي

يشير إلى تصور الفرد لتقوم الآخرين له معتمدًا في ذلك على أقوالهم وأفعالهم نحوه، فمفهوم الذات الاجتماعي يتطور نتيجة لتفاعل الفرد مع المجتمع ، فالفرد في البداية، يقوّم قدراته وحاجاته، وقيمه وطموحاته في ضوء تقديرات الآخرين له إلى أن يصل إلى مرحلة من النمو يكون قادرًا عندها على فهم وتفسير أقوال وأفعال الآخرين نحوه، يبدأ بعدها بتطوير مفهوم ذاته الأساسي.

4) مفهوم الذات المثالي :

وهو عبارة عن الحالة التي يتمنى المرء أن يكون عليها، سواء ما يتعلق منها بالجانب الجسمي أو النفسي أو كليهما معًا، ومنه ما كان ممكن التحقيق، ومنه ما كان غير ذلك معتمدًا على مدى سيطرة مفهوم الذات الأساسي أو المدرك لدى الفرد.

18- أبعاد الذات:

لقد عرض العديد من الباحثين تعريفات مختلفة لمفهوم الذات، إلا أنها لم تكن متسقة إلى حد بعيد، فكل منهم عرف مفهوم الذات حسب الأبعاد التي حددها، والتي رأى أنها تسهم في وضع تصور شامل لمفهوم الذات، غير الأبعاد الأكثر شيوعًا لمفهوم الذات هي : (محمد حسن علاوي ، 1998 ص 152-153)

1) الذات الواقعية :وهي الطريقة التي يصف فيها الفرد ذاته الواقعية، وماذا يكون كما يرى نفسه.

2) الذات الإدراكية :وهي أدراك الفرد لسلوكه الخاص أو الطريقة التي يسلكها.

3) تقبل الذات :وهي التي يصف فيها الفرد شعوره عن ذاته ويعكس هذا البعد مستوى الرضا الذاتي.

4) الذات البدني :وهي وجهة نظر الفرد عن جسمه، حالته الصحية، مظهره الخارجي، ومهاراته وجنسه.

5) الذات الأخلاقية: وهي وصف الذات من وجهة نظر الإطار المرجعي والأخلاقي والعلاقة مع الله سبحانه وتعالى وإحساس الفرد بأنه رديء أو جيد وراضًا أو غير راضًا.

6) الذات الشخصية: وهي إحساس الشخص بقيمته الشخصية (قيمة الذات) وكفايته أو صلاحيته كفرد وتقييمه لشخصيته بعيدا عن جسمه أو علاقته بالآخرين.

الذات الأسرية: وهي إحساس الفرد بصلاحيته وقيمه وقدرته كعضو في أسرته.

الذات الاجتماعية: وهي علاقة الفرد بالآخرين وبطريقة أكثر عمومية تعكس الشعور بالصلاحية وقيمه الفرد في تفاعله مع الآخرين بشكل عام.

نقد الذات: وهي قدرة الفرد على أدراك مواطن الضعف في نفسه.

19- مستويات تقدير الذات :

لقد ذهب غالبية العلماء إلى اعتبار تقدير الذات التقييم للفرد لنفسه أو ذاته و هذا التقييم يكون ايجابي أو سلبي. فالفرد عند ما يبدي نوعا من الاستحسان حول ذاته هذا يعني ان تقديره لذاته هو تقدير ايجابي كما انه قد يبدي نوع من الرفض حول ذاته مما يدل على ان تقدير لذاته هو تقديره سلبي .

و منه نجد أن مستويات تقدير الذات هي:

تقدير الذات الموجب ا و المرتفع و تقدير الذات السلبي أو المنخفض للذات.

19-1- التقدير المرتفع للذات :

ان الشخص الذي يكون لديه تقدير مرتفع للذات مرتفع يمكن وصفه بأنه ذلك الشخص الذي يتصف بالوفاق من نفسه و في قدراته حيث يشير " روزنبرغ " إلى أن الفرد ذو تقدير المرتفع للذات يدل على أن ذو كفاءة عالية ا و ذو قيمة و يحترم ذاته.

و كذلك هم أكثر ثقة بآرائهم و أحكامهم و أكثر تقبلا للنقد ، و يتأثرون بالمعلومات المشجعة المتفائلة و مطمئنة أكثر من تأثرهم بالمعلومات المشائمة و المهدة . (كفاي علاء الدين، 1989، ص106)

و يتميز أصحاب التقدير المرتفع للذات باحترامهم لأنفسهم و يعتبرونها ذات قيمة و يشعرون بالاعتزاز و الثقة بردود أفعالهم واستنتاجاتهم و هذا يسمح لهم بإتباع أحكامهم عندما يختلف آراؤهم عن آراء الآخرين ، ويسمح لهم باحترام الأفكار الجديدة ، و هم يرون أنفسهم أشخاصا هامين يستحقون الاحترام و التقدير و الاعتبار و لديهم شعور بالانتماء و اتجاهاتهم المقبولة كما يتوضح أن الأفراد ذوي التقدير الذات المرتفع يكونون اقل عرضة للضغط النفسي الناتج عن الأحداث الخارجية كما أنهم قادرون على صد المشاعر السلبية الداخلية ، ولدبهم تاريخ سابق للتعامل مع الضغوط البيئية . (عبد الرحمن صالح الأزرق ، 2000، ص28)

19-2- تقدير الذات المنخفض :

هو ذلك المفهوم السلبي الذي يحمل الفرد عن ذاته ، ويقوم بعملية رفض لذاته ، ويمكن وصفه عامة بأنه ذلك الشخص الذي يفتقر إلى الثقة في قدرته ، و هو الذي يكون يائسا لأنه لا يستطيع أن يجد حلا لمشكلاته و هو الذي يعتقد أن

معظم محاولاته تبوء بالفشل و كذلك يتوقع أن سلوك الخاص و مستوى أدائه يكون منخفضا جدا لأنه يعتقد بأنه ليس في استطاعته إيجادة إلا القليل من الأعمال و هو يشعر في غالبية الأحيان بالإذلال من خلال ما يظهره سلوكه . (رشيد خير الله . بدون تاريخ ، ص 185-186

فنجد أصحاب هذا التقدير يركزون على عيوبهم و نقائصهم و صفاتهم غير الجيدة و هم أكثر ميلا للتأثر بضغوطه الجماعة ، و الانصياع لأرائها و أحكامها.

و يضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع ، حيث يسجلون درجات أعلى على مقياس المراقبة الذاتي ، و هي ذات تأثير سلبي على الأداء حيث تقلل من الانتباه الموجه نحو المهمة و هم كذلك يعانون من مشاعر العجز و الدونية و التفاهة و عدم التقليل و يفتقدون الوسائل الداخلية التي تعينهم على مواجهة المشكلات المختلفة ، حيث يعتقدون أنهم فاشلون غير جديرين بالاهتمام فضلا عن قلة جاذبيتهم.

20- نظريات مفهوم الذات :

20-1- النظرية النفسية التحليلية

لقد تعددت النظريات لمفهوم الذات وحسب اختلاف الاتجاهات التي ينتمي إليها العديد من العلماء فقد بين فرويد القوى النفسية المسيرة للشخص وذاته النفسية والتي تتمثل في الأنا والهو ، والانا الأعلى وهي متكاملة في وظائف لا يمكن لمنطقة أن تعمل دون وجود الأخرى وهذا راجع للتفاعل الموجود بين الدوافع البيولوجية أو الغريزة للهو ، والأنا ماهو إلا التقييد بالتصنيفات الوالدية والثقافية المشكلة للانا الأعلى .(محمد دسوقي أحمد وآخرون ، 1981 ، ص 298)

وهذا ما يشكل فكرة مفهوم الذات الذي يظهر كمفهوم نفسي تحليلي عام 1950 من طرف العالم هارتمان الذي ميز بين الأنا والذات حيث اعتبر هذه الأخيرة قطب التوظيف الليبيدي النرجسي. لكن يرجع الفضل الكبير لجاكسون الذي يرى ان الأنا هو أكبر البناءات القاعدية والعميقة الشخصية، هذا زيادة على دوره التقليدي أي الوسيط بين الهو والانا الأعلى. وتصور الذات تستند للتطورات النفسية اللاشعورية للذات الجسمي والعقلي المشتق من الأنا.

أما الذات عند أدلر فتمثل تنظيما يحدد للفرد شخصيته وفرديته ، وهذا التنظيم يفسر خبرات الكائن العضوي ويعطيها معناها، ويرى أيضا أن الذات المبتكر هي حجر الزاوية في بناء وتنظيم الشخصية، وهي تشغل مكانا متوسطا بين المثبرات التي يتعرض لها الفرد والاستجابات التي تصدر عنه بالنسبة لهذه المثبرات وهي تتكون من صفات وقدرات موروثة بالإضافة على انطباعات بيئية مدركة .

وقد جاء أدلر بما سماه " أسلوب الحياة " Life Style " الذي هو الوسيلة المميزة للاحاطة بمشاكل الحياة التي يشكلها تقييم الصغير لنفسه وللمجتمع والتقييم الناشئ عن خبراته ولو أن أساسه في جزء من وراثته. يبدو أن أدلر يقصد مستوى مرتفع من الشعور بالذات ن فالطفل يسأل نفسه من أنا وكيف أصل إلى أهدافي ومن خلال هذه النظرية نستنتج أن الذات مبنية بشكل قوي على التحليل النفسي الذي يدور حول اللاشعور ما قبل الشعور والمحتويات المترابطة كاهو ، الأنا ، الأنا الأعلى وحسب المحللين النفسانيين، مفهوم الذات كمفهوم نفسي تحليلي يعتبر قطب للتوظيف الليبيدي النرجسي، ويكون هذا القطب مناقضا أو مقابلا للقطب الموضوعي الذي يتمثل في العالم الخارجي، أي استخدام تصور

الذات مقابل لتصور المواضيع للدلالة على التصورات النفسية الداخلية اللاشعورية وقبل اللاشعورية للذات الجسمانية والعقلية في نظم الأنا.

20-2- النظرية المعرفية: (Duruy , 1978 , p : 177)

يرى كيلي Kelly أن من بين الحاجات الأساسية للفرد، هو التحكم في المواقف الصعبة التي تضعها بيئته ، وهذا الرأي يساعد في إثراء نظرية الشخصية، فبناء الذات مهم جدا ويشكل جزءا فعالا في كل نظام معرفي ويستند إلى مجموعة من الوقائع دون غيرها، فمفهوم الذات عنده أخذ كعنصر أو عامل تنشئة في كل البناءات غير أن هذه الفكرة لم تأخذ كثيرا بعين الاعتبار. ونرى أن أصحاب هذه النظرية يؤمنون بالسيرورة المعرفية للفرد، ومن بين رواد هذه النظرية نجد بياجيه Piaget الذي قام بدراسة مفهوم الذات انطلاقا من المبادئ العامة للنمو المعرفي ودراسة خاصة لأثر المرحلة الحسية الحركية في بناء الذات، كما يميل إلى تأسيس هذه البناءات انطلاقا من معرفة العالم الفيزيائي غير الاجتماعي ('البعد، الطول، الحجم) زيادة إلى الوصف الذي يعطيه العالم نحو النمو المعرفي .

ومن كل هذا نرى أن مفهوم الذات في نظر أصحاب هذه النظرية، يفهم انطلاقا من القوانين العامة للنمو المعرفي وبالضبط إثر تعقد البناءات الحسية الحركية.

20-3- النظرية الظواهرية: (L'ECYER Renee , 1978)

إن هذه النظرية أعطت أهمية كبيرة لتجربة الفرد الذاتية ولسلوكه انطلاقا من المعنى الذي ينسبه الفرد للأحداث والطريقة التي يتم بها مختلف ادراكاته لبناء سلوكه ويشكل الحدث ومعناه المبرمج ما يسمى بالظاهرة ويجاول هذا التيار جاهدا في تعريفه للذات بالإجابة على السؤال التالي:

كيف يدرك الفرد ذاته وكيف ينظم مجموعة ادراكاته لذاته في سلوكاته؟ حيث أن التميز الذي أتى به هذا التيار في تحليله للمواضيع يعتمد على نماذج ، فمن جهة يعطي الأهمية للمجتمع في تكوين الذات ومن جهة أخرى فالنماذج الأخرى تصنع اهتماما حول السلوك الشخصي أو الفردي لخبرة الذات، وهذا التيار يضم بدروه تيارين فرعيين هما: التيار الفردي -التيار الاجتماعي.

أ) التيار الفردي :

ينص هذا التيار على دراسة فردية تجرية الذات ، وعلى عواملها الداخلية المكونة لها، دون إهمال البعد التفاعلي الاجتماعي، وتكوين مفهوم الذات الذي يقلل من أهميته، ومن رواد هذا التيار نجد بوجنتال Bougental وسوبر Super وليكوير L'ecuyer.

ويرى أصحاب هذا التيار أن الميكانزمات الإدراكية التي تتركز عليها الذات هي قبل كل شيء ميكانزمات داخلية، ولذلك فرغم الضغوطات الخارجية إلا أن الفرد يمكن أن يوازي بين إدراكه الشخصي لذاته المقترحة من الآخرين أو من الخارج أما سونق و كومبس يؤكد كل منهما أن السلوك عبارة عن وظيفة ليست للحدث الخارجي دائما ووظيفة لادراك الشخص، ومعناه إعطاء أهمية لإمكانية الفرد في وضع التوازن بين الادراكات المقترحة من الخارج ، وبين ادراكات للوصول إلى مفهوم فردي تشخيصي للذات.

ويشير L'ecuyer إلى أن مفهوم الذات متكون من بنيات أساسية تتمثل في الذات المادية والذات الشخصية والذات التكيفية، الذات الاجتماعية، الذات واللا ذات، ومن خلال ما تقدم يبدو واضحاً أن هذا التيار تطرق إلى جميع ميادين مفهوم الذات من الجانب الإدراكي الذاتي في العلاقة مع الآخرين ويعطي أهمية لذاتية الفرد وعواملها الخارجية .

(ب) التيار الإجتماعي :

بين ساربين Sarbin كيفية توضيح الذات عن طريق الأدوار التي يلعبها الفرد في محيطه مما أدى به إلى القول أنه توجد عدة ذوات، فالفرد يتكون من ادراكات الذات وفقاً لمختلف الأدوار التي يلعبها هذا ما يثبت حقوق الفرد تجاه المجتمع. ويرى تومي أنه لا يمكن التكلم عن مفهوم الذات دون الرجوع إلى الآخرين وهذا بالنظر على الأدوار التي يلعبها الفرد في المحيط ، وركز هذا التيار على البعد التفاعلي الاجتماعي وتأثيره في تطوير الذات، أي ركز على العلاقة التفاعلية للذات بالمجتمع ، في حين يرى ميد أن الذات هو حصيلة المجتمع، أما فالون فتطرق إلى تأثيرت الآخرين في الشعور بالذات.

بينما فروم يرى أن الإنسان يدرك قدراته الذاتية عن طريق الظروف الاجتماعية التي يعيشها.

20-4- النظرية السلوكية : (Dury ; Ibid.1978 , p : 123)

إن تناول الظاهري قد أعطى أهمية كبيرة للجوانب الداخلية والذاتية للسلوك عكس تناول السلوكي الذي يعطي أهمية في تحديد السلوك، ويشرح كل سلوك يقوم به الفرد ضمن مخطط " مثير- استجابة " اعتماداً على حتمية المحيط، فمفهوم الذات إذن يأخذ أهمية بالنسبة للمدرسة السلوكية التعليمية باعتباره معطى ذاتي غير قابل للقياس والتجريب.

وذلك أن علم النفس السلوكي التجريبي لم يبادر باقتراح نظرية حقيقية ولا أي نموذج من مفهوم الذات والسبب الرئيسي يعود بشكل عميق إلى انشغالهم لتحقيق الأحداث المقاسة وبالأخص هناك نجد الصعوبات المواجهة في تثبيت الدور الخاص الذي يلعبه مفهوم الذات في تحديد السلوك، ويعتبر بيتون من بين الذين وجهوا أعمالهم في هذا النوع من البحوث ولقد ساهم الباحث باندورا بأهم نظرية في الذات ضمن المدرسة السلوكية الحديثة فدور حول فعالية الذات تعني بما تأكيد الفرد على مدى استطاعته القيام بسلوك تمليه وضعية معينة، وما يؤدي إلى الاعتقاد بقدرته على مواجهة الوضعيات الصعبة، وحسب باندورا فالعلاج النفسي السلوكي يكون بزيادة توقعات الفعالية الذاتية عند الفرد مما يجعله يؤمن بإمكانية في مواجهة المواقف الصعبة التي كانت تهدده من قبل والذي أمكنه من التحكم فيها من الآن فصاعداً ، وخلاصة القول أن تناول السلوكي الحديث أدخل مفهوم الذات في العلاقات النفسية المختلفة.

21- نظريات تقدير الذات :

هناك نظريات تناولت تقدير الذات من حيث نشأته و نموه و أثره على سلوك الفرد بشكل عام و تختلف تلك النظريات باتجاهات صاحبها و منهجه في إثبات المتغير الذي يقوم على دراسته ، و من هذه النظريات :

21-1- نظرية روزنبرخ Rosenberg :

تدور أعمال روزنبرج حول محاولته دراسة نمو و ارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته ، وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به ، و قد اهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم ، و اتضح انه عندما نتحدث عن

التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته و يقيمها بشكل مرتفع بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني فيعني رفض الذات وعدم الرضا عنها.

لذا نجد أن أعمال " روزنبرج " قد دارت حول دراسة نمو ارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته و سلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد.

و قد اهتم " روزنبرج " بتقييم المراهقين بذواتهم و صب اهتمامه بعد ذلك حول ديناميكية تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة كما اهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته و عمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة ، أساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا ، و المنهج الذي استخدمه روزنبرج هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أدت محورية تربط بين السابق و اللاحق من الأحداث ، كما اعتمد على السلوك فاعتبره مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه ، و طرح فكرة أن الفرد يكون اتجاه نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها و يختبرها ، و ما ا ذات إلا احد هذه الموضوعات ، و يكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها عن الموضوعات الأخرى ، ولو كانت أشياء بسيطة يود استخدامها كما يؤكد أن تقدير الذات " هو تقييم الذي يقوم به الفرد . و يحتفظ به عادة لنفسه " ، و هو يعبر عن اتجاه ، الاستحسان أو الرفض (سليمان عبد الرحمن سيد ، 1996 ص 11)

21-2- نظرية كوبر سميث Cooper smith : (كفافي علاء الدين ، 1989، ص 103-104)

أعمال كوبر سميث ، تمثلت في دراسة بتقدير الذات عند الأطفال ما قبل المدرسة و يرى أن تقدير الذات يتضمن كلا من عمليات تقييم الذات ، و ردود الأفعال و الاستجابات الدفاعية و على عكس روزنبرج لم يحاول كوبر سميث ان يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية اكبر فانه أكثر شمولية و لكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب ، و لذا فان علينا إلا نغلق داخل منهج واحد ا و مدخل معين لدراسة ، بل علينا ان نستفيد منها جميعا لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم و يؤكد كوبر سميث بشدة على أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية و يقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين

- التعبير الذاتي و هو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها.

- التعبير السلوكي و هو يشير إلى الأساليب السلوكية التي تفضح عن تقدير الفرد لذاته . ، و التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية

21-3- نظرية زيلر Zelar : (زهراان حامد عبد السلام ، 1988، ص74)

تفترض نظرية " زيلر " أن تقدير الذات ينشاء و يتطور بلغة الواقع الاجتماعي ينشا داخل إطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد ، لذا ينظر زيلر إلى تقدير الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في إطار المرجع الاجتماعي ، و يصف "زيلر" تقدير الذات بأنه تقدير الفرد لذاته و يلعب دور المتغير الوسيط ، أو انه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات و العالم الواقعي ، و على ذلك فعندما يحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعي فان تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك.

❖ الدراسات السابقة والمشابهة :

تعد الدراسات السابقة المشابهة للموضوع المتناول من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتطرق إليها ويثري بحثه من خلالها، إذ إنه يستخدمها للمقارنة في الإثبات أو النفي. ولأجل الحصول على هذه الدراسات واجهت الباحث صعوبات كثيرة في جمعها والحصول عليها، إذ أن هذا الموضوع يتم تناوله لأول مرة في الجزائر بهذه الكيفية، وبعد الجهود المضنية في زيارة الكليات والمعاهد والأقسام المتخصصة في التربية البدنية والرياضية وعلى وجه الخصوص التي تعنى بعلم النفس الرياضي، فقد تمكن الباحث من إيجاد عشر دراسات عربية ودراسة واحدة محلية وأخرى أجنبية .

1-دراسة ناهده عبد زيدي الديلمي 2013 (مجلة جامعة ذي قار-المجلد8-العدد4) تحت عنوان " سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية الدفاعية وعلاقتها بدقة أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة " هدفت الدراسة الي معرفة قيم سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية الدفاعية بدقة أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة و إيجاد العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة ، والعلاقة بين تقدير الذات المهارية الدفاعية ودقة أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة ، تكونت العينة من 14 لاعبا حرا يمثلو فرق أندية دوري النخبة بالكرة الطائرة ، واستخدم المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة الدراسة ، وظهرت النتائج انه توجد علاقة ارتباط معنوية بين تقدير الذات المهارية الدفاعية ودقة اداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة -توجدعلاقة ارتباط معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة - توجد علاقة ارتباط معنوية بين تقدير الذات المهارية الدفاعية ومجمل دقة الاداء الدفاعي لدى أفراد عينة البحث .

2-دراسة م.د.فاضل كردي شلاكة 2013 : تحت عنوان " الأمن النفسي وعلاقته بالاستشارة الانفعالية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة هدفت الدراسة الي التعرف على العلاقة بين الامن النفسي والاستشارة الانفعالية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة ، وتكونت عينة البحث من 40 طالب من كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة وبلغ عددهم 90طالب وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، واستخدم المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ، ومقياس (ماصلوا) للأمن النفسي ومقياس (محمد عبد الرضا) للاستشارة الانفعالية كأداة في الدراسة ، وظهرت النتائج انه توجد علاقة ارتباط معنوية بين الامن النفسي والاستشارة الانفعالية .

3-دراسة م.د.عباس مهدي صالح 2012 (مجلة علوم التربية الرياضية-العدد الثاني-المجلد الخامس) تحت عنوان " الذات المهارية وعلاقتها بالسلوك العدواني للاعبي الدرجة الممتازة بكرة القدم" هدفت الدراسة الي التعرف على مستوى الذات المهارية والسلوك العدواني للاعبي دوري الدرجة الممتازة بكرة القدم والتعرف على العلاقة بين الذات المهارية والسلوك العدواني للاعبي دوري الدرجة الممتازة بكرة القدم، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية الفرات الأوسط المشاركة في دوري الشباب بكرة القدم وقد بلغ عددهم (95) لاعبا واشتملت عينة البحث على (80) لاعبا، كما

استخدم المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية ، ومقياسي الذات المهارية والسلوك العدواني للاعبين كرة القدم ، وظهرت النتائج انه تم التوصل للصيغة الملائمة للصورة المعدلة لمقياسي الذات المهارية والسلوك العدواني للاعبين كرة القدم في الدوري الممتاز - ظهر لاعبو الدوري الممتاز بكرة القدم تتمتعهم بذات مهارة عالية مما انعكس على سلوكهم العدواني- ظهر انخفاض السلوك العدواني للاعبين الدوري الممتاز بكرة القدم- وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين الذات المهارية والسلوك العدواني للاعبين كرة القدم في الدوري الممتاز .

4-دراسة م.د شيماء علي خميس 2010 (مجلة علوم التربية الرياضية-العدد الأول-المجلد الثالث) تحت عنوان " الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين بعض فرق الكرة الطائرة الشباب " هدفت الدراسة الى التعرف على الاستثارة الانفعالية والذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة الشباب و التعرف على نوع العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية ، اشتمل مجتمع الدراسة على فرق الكرة الطائرة الشباب المشاركين في بطولة الفرات الاوسط بواقع (12) فريق اما عينة البحث فقد تكونت من بعض هذه الفرق المشاركة والمتكونة من (6) فرق بواقع (78) لاعبا من المشاركين في هذه البطولة حيث تم اختيارهم عشوائيا بواسطة القرعة من باقي الفرق ، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي ، ومقياسي الاستثارة الانفعالية ومقياس الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة ، وأظهرت نتائج الدراسة امتلاك لاعبي الكرة الطائرة الشباب استثارة انفعالية مرتفعة وذات مهارة منخفضة وان هناك علاقة عكسية بين الذات المهارية والاستثارة الانفعالية لعينة البحث ، واقترح الباحث استخدام مقياسي البحث كوسيلة من قبل المدرب للتعرف على ما يمتلكه اللاعبين من استثارة وذات مهارة بصورة دورية .

5-دراسة م.عصام محمد 2007 (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية-المجلد 13-العدد 45) تحت عنوان " بناء وتطبيق مقياس الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة " هدف الدراسة الى بناء مقياس الاستثارة الانفعالية للاعب كرة السلة والتعرف على الفروق بين الحالات الثلاث (الطبيعية، المباراة المهمة، المباراة غير المهمة) في مستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، بلغت عينة بناء مقياس الاستثارة الانفعالية 375 لاعباً بكرة السلة يمثلون فئات اللعب المختلفة . و شملت عينة التطبيق لاعبو نادي الدفاع الجوي لكرة السلة المشاركون في دوري اندية الدرجة الممتازة بكرة السلة في العراق ، وظهرت النتائج ارتفاع مستوى درجة الاستثارة الانفعالية كلما زادت أهمية المباراة مقارنةً في مستواها في الحالة الطبيعية من خلال وجود فروق معنوية في مستوى الاستثارة الانفعالية للحالات الثلاثة (الطبيعية، المباراة المهمة، المباراة غير المهمة) ومستوى درجة الاستثارة الانفعالية المعتدلة تتلاءم ومستوى أداء عينة البحث .

6-دراسة زواق امحمد 2007 تحت عنوان " تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة اداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة"هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة اداء المهارات الهجومية عند لاعبي كرة الطائرة ، تكونت عينة الدراسة (12) لاعباً اختيرت بالطريقة العشوائية ، كما تم

استخدام مقياسي الذات البدنية والذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة كأداة في الدراسة ، وظهرت النتائج الى وجود ارتباط عند مستوى 0.05 وبين تقدير الذات البدنية وأداء المهارات الهجومية ، كما يوجد ارتباط عند مستوى 0.05 وبين تقدير الذات المهارية وأداء المهارات الهجومية.

7-دراسة م.م نائر رشيد حسن 2005 (مجلة التربية الرياضية-المجلد الرابع عشر-العدد الثاني) تحت عنوان " تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة " هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة ، وتكونت عينة الدراسة (12) لاعبا ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، ومقياسي تقدير الذات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة ، وظهرت النتائج بانه توجد علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية ومهارات(الارسال، الضرب الساحق، حائط الصد) الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات المهارية ومهارات (الارسال، الضرب الساحق ، حائط الصد) الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة -عدم وجود علاقة ارتباط بين الذات البدنية ومهارة الاعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة- عدم وجود علاقة ارتباط بين الذات المهارية ومهارة الاعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة-ظهر ان هناك ضعفا في دقة اداء مهارة الاعداد من خلال الارتباطات الضعيفة مع الذات البدنية ومع الذات المهارية.

8-دراسة محمد 2005 بعنوان " علاقة بعض السمات الانفعالية بإنتاجية الرمية الحرة في كرة السلة"هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين السمات الانفعالية وإنتاجية الرمية الحرة لدى لاعبي الدرجة الأولى في كرة السلة، والفروق في السمات الانفعالية بين المتميزين، وغير المتميزين في إنتاجية الرمية الحرة من لاعبي الدرجة الأولى في كرة السلة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، ومقياس الاستجابة الانفعالية للرياضيين ن .وتكونت عينة الدراسة من (38) لاعباً، وأظهرت النتائج أن السمات الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة جاءت كبيرة، وكذلك أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين إنتاجية الرمية الحرة وسمتي الإصرار والثقة بالنفس - ووجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين إنتاجية الرمية الحرة وسمتي الرغبة والحساسيّة - ووجود فروق دالة بين المجموعة المتميزة بإنتاجية الرمية الحرة والمجموعة غير المتميزة في سمتي الإصرار والثقة بالنفس لصالح المجموعة المتميزة - ووجود فروق دالة في سمتي الرغبة والحساسيّة بين المجموعة المتميزة بإنتاجية الرمية الحرة والمجموعة غير المتميزة لصالح المجموعة غير المتميزة.

9- دراسة ألان قادر رسول 2004 " مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك التنافسي والأداء المهاري الفني لدى لاعبي كرة القدم هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك التنافسي لدى عينة البحث والتعرف على التوافق بين مفهوم الذات الايجابية والسلبية والنجاح والفشل في الاداء المهاري لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى عينة البحث ، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب الارتباطي ، ومقياس (هاريس) للسلوك التنافسي ومقياس معد لمفهوم الذات واختبارات المهارات الاساسية ، وتكونت عينة البحث من لاعبي أندية الدرجة الاولى لاقليم كوردستان

بكرة القدم والبالغ عددهم (75) لاعباً ، وظهرت نتائج الدراسة انه يوجد الارتباط المعنوي بين مفهوم الذات والسلوك التنافسي ، وجود ارتباط معنوي بين مفهوم الذات وبعض المهارات الاساسية ، وجود ارتباط معنوي بين التنافسي وبعض المهارات الاساسية .

10-دراسة جونيس Jones 2003 بعنوان " التحكم الانفعالي في الرياضة " هدفت إلى التعرف على مدى قدرة اللاعب الرياضي في السيطرة والتحكم في انفعالاته خلال المنافسات الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (438) لاعباً من مختلف الألعاب الرياضية الجماعية، أو الفردية، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، ومقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة، وأظهرت نتائج الدراسة أن جميع اللاعبين بغض النظر عن رياضتهم المفضلة لا يستطيعون التحكم في انفعالاتهم خلال المنافسات الرياضية.

11-دراسة عمر فاضل البديري 2000 تحت عنوان " مفهوم الذات و علاقته بسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي المبارزة " هدف الدراسة معرفة أبعاد مفهوم الذات لدى لاعبي المنتخب الوطني بمبارزة بأسلحتها الثلاث(الشيش، سيف، المبارزة) والتعرف على الفروقات في مفهوم الذات بين لاعبي الأسلحة الثلاث ومعرفة العلاقة بين أبعاد سرعة الإستجابة الحركية لدى لاعبي كل سلاح وتكونت عينة الدراسة من (20) لاعب من المنتخب الوطني الاردني ،وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي ، ومقياس تنسي لمفهوم الذات ، وظهرت نتائج الدراسة أن نظرة لاعبي المبارزة لأنفسهم هي نظرة عالية في معظم أبعاد مفهوم الذات.

12-دراسة درويش وعمارة 1994 بعنوان "السمات الانفعالية المصاحبة لمتسابقين ومتسابقات الميدان والمضمار أثناء المنافسة" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ترتيب السمات الانفعالية لمتسابقين ومتسابقات الميدان والمضمار، وكذلك درجة أهمية السمات الانفعالية لمتسابقين الجري والوثب والرمي، وكذلك إلى الفروق في السمات الانفعالية بين كل من الجري والوثب والرمي، وتكونت عينة الدراسة من (29) متسابقاً و (22) متسابقة، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، ومقياس الاستجابة الانفعالية من علاوي، وشمعون. وأظهرت نتائج الدراسة تميز متسابقين ومتسابقات الميدان والمضمار بارتفاع درجة السمات الانفعالية الخاصة بالضبط الذاتي حيث جاءت الأولى في ترتيب السمات الانفعالية - ويتميز متسابقين الجري بارتفاع درجة السمة الانفعالية الخاصة بالرغبة لديهم مقارنة بمتسابقين الوثب والرمي - . ويتميز متسابقات الرمي بارتفاع درجة السمة الانفعالية الخاصة بالثقة.

➤ التعليق علي الدراسات السابقة والمشابهة :

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يمكن تحديد المؤشرات الآتية : الأهداف ، العينات ، أدوات ووسائل جمع البيانات ، نتائج الدراسات .

- الأهداف :

تباينت الدراسات السابقة من حيث أهدافها فقد هدف بعضها إلى التعرف على درجة الاستثارة الانفعالية باعتبارها أحد السمات الانفعالية وتقدير الذات باعتبارها احد سمات الشخصية ، في حين هدف البعض الآخر إلى إيجاد العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ومتغيرات أخرى على حين كان هدف البعض الآخر التعرف على الفروق في تقدير الذات والعلاقة بمتغيرات أخرى . أما البحث الحالي فقد تضمن أهدافاً عدة ومنها التعرف على مستوى الاستثارة الانفعالية والذات المهنية والعلاقة بينهما.

- العينات :

تباينت الدراسات السابقة من حيث طبيعة عيناتها وحجومها فبعضها اعتمدت على عينات من اللاعبين وبعضها الآخر اعتمد عينات من الطلبة وفي مراحل دراسية مختلفة كما أن بعضها اختيرت بصورة عمدية في حين اختير بعضها الآخر بصورة عشوائية كما تباينت تلك الدراسات من حيث حجومها فقد تراوح بين (12 - 438) فرداً .

- أدوات ووسائل جمع البيانات:

تباينت الدراسات السابقة من حيث أدواتها وبما يتلاءم وأهداف كل منها وبما يمكن أن يؤشر بهذا الخصوص هو أن جميع الدراسات قد اعتمدت أدوات جاهزة باستثناء دراسة (دراسة م.عصام محمد 2007) التي استهدفت بناء مقياس الاستثارة الانفعالية وهو ذاته المقياس الذي سيعتمد في البحث الحالي بعد إجراء بعض التعديلات عليه ليتناسب وطبيعة البحث الحالي .

جاءت كل الدراسات من هذه المجموعة متنوعة في وسائلها لجمع البيانات, فالبعض حدد له أداة واحدة هي قائمة تقدير الذات وكانت تتألف من (40) عبارة تصف ابعاد الذات لدى الفرد والرياضي وأداة قياس الاستثارة الانفعالية في شكل مقياس الذي يقيّم مستواها ، كما قامت بعض الدراسات باستخدام أداتين وهما مقياس تقدير الذات واختبارات بدنية ومهارية أو المقياسين معاً .

وفي بعض الدراسات تم استخدام مقياس مفهوم الذات ، وفي البعض الآخر تم استخدام مقياس الاستجابة الانفعالية ، والسمات الانفعالية ، والسلوك التنافسي والعدواني .

كما اعتمدت بعض الدراسات على العديد من الأدوات لتقييم الأداء ، وبصفة عامة اعتمدت كل الدراسات على المقياس كأداة لجمع البيانات.

- نتائج الدراسات:

أشارت نتائج بعض الدراسات الي وجود ارتباط معنوي بين متغير الذات ومتغيرات أخرى ، كما اوضحت نتائج بعض الدراسات أيضا الي وجود ارتباط معنوي لمتغير الاستثارة الانفعالية وعدة متغيرات أخرى .

كما اتفق البعض الآخر الي وجود فروق معنوية في مستوى الاستشارة والسماة الانفعالية ، كما اشارت نتائج أآري الي تحديد مستوى الذات المهارة والاستشارة الانفعالية .

➤ مناقشة الدراسات السابقة :

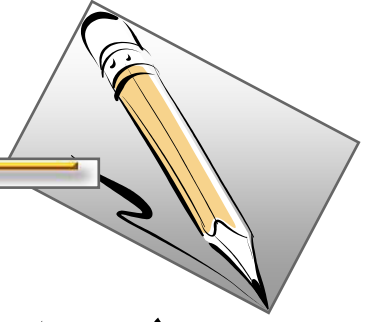
بعد إستعراض الدراسات السابقة يتضح لنا أن موضوع الدراسة الحالية لم تحظى بالبحث الكافي فيما يخص الدراسات المحلية حيث أجريت هذه في الفترة ما بين (2000-2013) لذا تنوعت أهداف هذه الدراسات وفقا للهدف العام لكل دراسة و قد اتفق معظمها على دراسة مفهوم الذات والانفعالات أما فيما يخص العينات وطرق إختيارها يلاحظ أن حجم العينات وعددها في الدراسات السابقة يتوقف على أمور عدة اهمها نوع الاداة المستخدمة في البحث (مقياس ،استبيان)كذلك الفئات المتعلقة بالدراسة (لاعبين ،عدائين ، طلاب) وطبيعة موضوع الدراسة فكل الدراسات استخدمت المقياس كوسيلة في حالة استخدام المقياس أو الاستبيان كان حجم العينة كبيرا كما هو الحال في دراسة دراسة جونيس Jones 2003 حيث بلغ عددها(438)مفردة.وأقل حجماً بلغ (14) مفردة كما في دراسة دراسة ناهده عبد زيدي الديلمي 2013 كل الدراسات السابقة اعتمدت على نفس المنهجية والتي تبينها في البحث الحالي ،المنهج الوصفي كمنهج مناسب لعمليات تحليل الظاهرة والحكم على نتائجها.

➤ الاستفادة من الدراسات السابقة :

افاد البحث الحالي في نواحي عديدة فيما يتعلق بتحديد خطة البحث ومنهج البحث وعينة البحث وإعداد المقياس وتقنيته علي العينة الدراسة ، مما وجه الباحث الي دراسة طبيعة المشكلة وكذلك وضع الأهداف والفروض المناسبة ومقارنة نتائج هذه الدراسات بالنتائج المتوصل إليها من خلال ما تم عرضه من البحوث المرتبطة بمجال البحث . وفي ضوء العرض والتحليل والتعقيب علي الدراسات السابقة فقد انارت السبيل للباحث من الوقوف علي كثير من المعالم التي أفادت الدراسة الحالية .

خلاصة :

ما يمكن استخلاصه ان الجانب الرياضي يعد أحد الجوانب الرئيسية الذي تلعب فيه الانفعالات دوراً هاماً , فكل نوع من أنواع الأداء الذي يمارسه الفرد يكون له انفعالاته الخاصة. من حيث كونها حالات داخلية ذاتية تختلف من فرد لآخر وحسب درجة إدراكه للأشياء والمظاهر المحيطة والمواقف التي يمر بها الفرد, كما أن لكل مظهر من مظاهر الانفعالات اختلافاً في الدرجة فالفرد الرياضي في مباراة دولية يكون لديه انفعال معين يختلف عما إذا كانت المباراة ودية أو محلية. أن ما يصاحب الفرد الرياضي أثناء المواقف الرياضية المختلفة من انفعالات لها مظاهر فسلجية مصاحبة، كالتغيرات التي تحصل في الدورة الدموية المتمثلة في سرعة وقوة النبض وفي ارتفاع ضغط الدم وأيضاً في اتساع وضيق الأوعية الدموية، كما يصاحب الانفعالات أيضاً نشاط كبير في العمل العضلي، فالتغيرات التي تحدث نتيجة لسرعة وسعة التنفس في الحالات الانفعالية المختلفة لها علاقة مباشرة بتقييم الفرد وإدراكه لذاته ومهاراته من اجل الإنجاز والتفوق، ومتى تنبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي ، نحو قدراته يزداد أدائه المهاري كلما أصبح الرياضي أكثر استقلالية وزادت احتمالات شعوره بالانفعالات عند مواجهته للنقد الذي قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى الاثارة ومن ثم انخفاض الأداء المطلوب .



الإطار العام للدراصة

الفصل الثاني:



- 1- الكلمات الدالة في الدراصة
- 2- إشكالية الدراصة
- 3- أهداف الدراصة
- 4- أهمية الدراصة
- 5- فرضيات الدراصة

1- الكلمات الدالة في الدراسة :

1. **التعريف الاصطلاحي للاستشارة الانفعالية** : عبارة عن حالة تمتاز بقوة ورغبة في عمل سلوك معين " . (عبد

الرحمن محمد عيسوي ، 1991 ، ص59)

وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس " الاستشارة الانفعالية " .

2. **التعريف الاصطلاحي للذات المهارية** : 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 . (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، 1987 ، ص 624 .

وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس " الذات المهارية " .

3. **التعريف الاجرائي للمتغيرات الثانوية** :

○ **العوامل الشخصية**: يقصد بالعوامل الشخصية، تلك العوامل المتعلقة بالفرد نفسه وهي دائمة كالقدرات العقلية،

السمات الشخصية والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها.

وقد تم ضبط هذا المتغير في دراستنا الحالية، من خلال إختيار اللاعبين الاكابر والتي تتشابه استعداداتهم البدنية

والنفسية في هذه المرحلة .

○ **العوامل البيئية** : وهي تلك التي تتصل بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربي ونشأ فيها اللاعبين،

وقد تم ضبط هذا المتغير من خلال إختيار أفراد العينة من نفس البيئة (الولاية) والذين تتشابه ظروفهم المعيشية.

○ **العوامل الموقفية** : وتمثل نوع الممارسة (تنافسية)، و الرياضة الممارسة (كرة القدم)، والمستوى الذي يلعب فيه

أفراد العينة، وظروف الممارسة المتمثلة في الإمكانيات البدنية والبشرية والمستوى العلمي والتأهيلي للمدربين ،

وقد تم ضبط هذا المتغير بإختيار اللاعبين الذين ينتمون إلى نوادي كرة القدم التي تتنافس في القسم الجهوي

الأول لرابطة باتنة .

2- إشكالية الدراسة :

تعد كرة القدم رياضة لها أهميتها من حيث المكانة التي تحتلها من بين جميع الألعاب إذ تتأثر بكثير من الضغوط المحيطة بها لذا فهي تتعامل مع معظم العلوم لكي تصل باللاعب للمستوى الذي يطمح إليه مدربه وناديه. وقد يتأثر أداء الرياضي للمهارات الحركية بالمتغيرات البيئية المحيطة به ، تلك المتغيرات التي يحدث بعضها حالة الاستشارة الانفعالية لدى الرياضي ، و يتمثل الدور الرئيسي لها في إمداد اللاعب بالطاقة اللازمة للأداء ، فاللاعب الذي لديه القدر الملائم من الاستشارة يكون لديه طاقة أفضل.

و تؤثر الاستشارة الانفعالية كأحد المتغيرات النفسية في أداء الرياضي خلال مواقف التدريب و المنافسة حيث تختلف نوعية و شدة هذا التأثير فيكون إيجابيا من خلال مواقف التدريب و المنافسة حيث تختلف نوعية و شدة هذا التأثير فيكون إيجابيا من خلال زيادة دافعية الانجاز مما يؤدي لتحسن الأداء ، و قد يكون التأثير سلبيا من خلال الاستشارة غير الملائمة لطبيعة المهارة التي تؤدي مما يؤثر في عمليات نفسية أخرى و يؤدي لانخفاض مستوى الأداء . (محمد حسن علاوي ، 1998، ص23).

كما وتعد عملية اعداد اللاعب نفسيا من المهام الضرورية التي يقوم بها المدرب لما لها من دور في التأثير في بقية جوانب اعداد اللاعب الاخرى لذا فأن طبيعة التدريب وما يمتلكه اللاعب من اعداد نفسي جيد يؤهله لمواجهة الاستشارة الانفعالية التي قد تعوق من ادائه المهارى وتؤثر في نتيجة الفريق . (عبد العزيز عبد المجيد ، 2005 ، ص77)

فنجد هذا واضحا لدى لاعبي الجهوي الاول لكرة القدم عندما يتأثرون بالمواقف السلبية خلال المباراة فيقدون اعصابهم نتيجة الاستشارة العالية التي تحدث لديهم نتيجة ضعف الخبرة في التحكم بالاستشارة خلال المواقف المفاجئة مما يسبب ضعف في الاداء المهارى والخططي للاعب .

لذا فمن خلال هذا العمل البحثي المتضمن اعداد مقياس الاستشارة الانفعالية والذات المهارية للاعب كرة القدم أكابر حيث سنوفر الوسيلة المناسبة لقياس مستوى الاستشارة الانفعالية للاعب وكذلك مستوى الذات المهارية لديه فضلا عن التعرف على طبيعة العلاقة بين الاستشارة الانفعالية والذات المهارية لدى اللاعبين فيواسطة هذه الدراسة ستمكن من مواجهه الحالات السلبية التي تحدث خلال المباريات من ضعف و انخفاض الاستشارة او ارتفاعها وكيفية توجيه اللاعب للتحكم بها وجعلها فعالة وتحقق اداء مهاري جيد للفريق ككل .ومن خلال متابعة الباحث لعدة مباريات كونه من متابعي كرة القدم لاحظ وجود ضعف في الاداء خلال المنافسات الحاسمة نتيجة الانفعالات المتكررة لذا ارتأى الباحث الى معرفة العلاقة بين الاستشارة الانفعالية والذات المهارية مما أدى الي طرح :

التساؤل التالي :

هل توجد علاقة ارتباط معنوية بين الاستشارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم الجهوي الاول ؟

التساؤلات الجزئية :

1. هل توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة تمرير الكرة لدى لاعبي كرة القدم ؟
2. هل توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة التصويب علي المرمى لدى اللاعبين ؟
3. هل توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارتي الدحرجة والطيران علي الكرة لدى اللاعبين ؟
4. هل توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة الاخمداد لدى اللاعبين ؟
5. هل توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة التحركات والهجوم والدفاع لدى اللاعبين ؟

3- أهداف الدراسة :

- ✓ التعرف على الاستشارة الانفعالية والذات المهارية للاعبي بعض فرق كرة القدم القسم الجهوي الأول لمنطقة المسيلة للموسم (2014 - 2015) .
- ✓ التعرف على نوع العلاقة بين الاستشارة الانفعالية والذات المهارية لدى اللاعبين .

4- أهمية الدراسة :

إن الاستشارة الانفعالية للاعب تعد من النواحي الضرورية للجانب النفسي للفريق وللاعب خاصة ولعبة كرة القدم تعد من الألعاب التي تتطلب هذا العامل النفسي فهو يؤثر في جوانب عديدة ومنها الأداء المهاري للاعب لذا فإن ارتفاع أو انخفاض مستوى الاستشارة يؤدي إلى تخلخل الاداء المهاري للاعب .

واهتمت الدراسة الحالية بأحد الجوانب النفسية الاستشارة الانفعالية لما لها من تأثير على اداء اللاعب خلال التدريبات او المنافسات ، لهذا ارتأى الباحث قياس الانفعالات والأداء لدى عينة الدراسة ومحاوله معرفة المستوى والعلاقة التي تربط بين الانفعال والاداء ، عله يقدم عمل بسيط ومفيد يستطيع من خلاله الباحث والمربي والمدرب والرياضي الاستفادة منه ويستخدمه كوسيلة للتعرف على ما يملكه اللاعبين من استشارة وذات مهارية بصورة دورية .

5- فرضيات الدراسة :

1. توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة تمرير الكرة لدى لاعبي كرة القدم .
2. توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة التصويب علي المرمى لدى اللاعبين .
3. توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارتي الدحرجة والطيران علي الكرة لدى اللاعبين .
4. توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة الاخمداد لدى اللاعبين .
5. توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة التحركات والهجوم والدفاع لدى اللاعبين .



الفصل الثالث:

الإجراءات

الميدانية للدراسة



- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- المنهج المتبع في الدراسة
- 3- مجتمع وعينة الدراسة
- 4- أدوات جمع البيانات والمعلومات
- 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة
- 6- الأساليب الإحصائية

1- الدراسة الاستطلاعية :

للوقوف على أهم المعوقات والصعوبات التي قد تواجهنا في دراستنا وبغية تجاوزها في التجربة الأساسية، وإعداد أدوات الدراسة وتجريبها والوقوف على خصائصها من حيث صدقها وثباتها وقدرتها على قياس متغيرات الدراسة ومناسبتها للبيئة ، والمفاهيم التي تبنتها .وقصد معرفة متوسط الوقت الذي تستغرقه في التطبيق ومعرفة أفضل الظروف لإجراء الدراسة الأساسية، فضلا على التأكد من صلاحية التعليمات والبيانات المرفقة للمقاييس وسلامة لغتها وسهولة فهم أفراد العينة لها، والوقوف على مدى كفاءة فريق العمل المساعد في تنفيذ وإدارة القياسات، أجرى الباحث تجربته الإستطلاعية التي سنبرز أهم جوانبها فيما يلي:

■ عينة الدراسة الاستطلاعية :

قصد توفير الوقت والجهد وتسهيل عملية الاتصال قام الباحث باختيار عينة الدراسة الإستطلاعية من نادي " مولودية بوسعادة ، وهي نفس المدينة التي يقطنها الباحث ، حيث تكونت العينة من (05) لاعبين تتشابه في تكوينها مع عينة البحث الأساسية.

■ زمن وظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية يوم الاثنين الموافق ل 2015/03/09 على الساعة الثانية في الملعب البلدي لنفس المدينة، إذ تم توزيع استمارات مقياسي " الاستشارة الانفعالية والذات المهارية معاً ، تم تطبيقه في كرة القدم على أفراد العينة .

2- المنهج المتبع في الدراسة :

إن طبيعة الدراسة حتمت استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح الذي يهدف الى " جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض او الاجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية او الراهنة لافراد عينة الدراسة " . (محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب ، 1999 ، ص 139)

أما الأسلوب المتبع فهو الأسلوب المسحي ، الذي يسعى إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة . (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ، مصدر سابق ، ص 139)

كما تم استخدام المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية ، لأنها تهتم بالكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية . (محمد سامي ملحم ، 2000 ، ص 40)

3- مجتمع وعينة الدراسة :

اشتمل مجتمع الدراسة على لاعبي أندية كرة القدم المشاركين في بطولة القسم الجهوي الأول للموسم 2014- 2015 بواقع (7) فرق بولاية المسيلة من أصل (16) فريق تابعة لرابطة باتنة اما عينة الدراسة فقد تكونت من بعض هذه الفرق المشاركة والمتكونة من (4) فرق بواقع (50) لاعبا من المشاركين في هذه البطولة حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العرضية من باقي الفرق وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة الدراسة هي (57,14%) وهي نسبة تمثل مجتمع الدراسة تمثيلا حقيقيا وصادقا وكما هو مبين في الجدول رقم (01) .

جدول رقم (01)

يبين الفرق وعدد اللاعبين لعينة الدراسة

رقم	الفرق	عدد العينة	النسبة المئوية	الهيئة
1	مولودية بوسعادة	10	20 %	LRFB
2	نجم الرياضي أولاد دراج	صفر	صفر	
3	أولمبي المسيلة	15	30 %	
4	وفاق سيدي عيسي	صفر	صفر	
5	مولودية شباب المسيلة	12	24 %	
6	اتحاد بلدية سيدي عيسي	صفر	صفر	
7	وفاق السلامة عين الحجل	13	26 %	
	المجموع	50	100 %	

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات : ويقصد بأدوات البحث "جميع الوسائل والأدوات التي سوف

يستخدمها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه". (سامي محمد ملحم .مصدر سبق ذكره ، ص147)

وقد تضمنت الدراسة الأدوات التالية :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

- الملاحظة .

- مقياسي الاستشارة الانفعالية والذات المهارية .

4-1- الخصائص السيكمترية للأداة :

إن الصدق والثبات يعدان من أهم الخصائص التي يجب توفرها في المقياس النفسي ومهما كان الغرض من استخدامه . (صالح الدين محمود علام ، . 2000، ص279).

وعليه يجب التحقق من هذه الخصائص من اجل ضمان جودة لمقاييس المستخدمة بالقياس والتقوم لذا قام الباحث بحساب الصدق والثبات للمقياسين الذات المهارة والاستشارة الانفعالية وعلى النحو التالي:

4-1-1- صدق المقياس :

يمدنا مفهوم صدق المقياس بدليل مباشر على مدى صلاحية المقياس للقيام بوظيفته وتحقيق الاغراض التي وضع من اجلها (محمد عثمان نجاتي، 1994، ص215) .

ويعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد , اذ ان الصدق يعني "ان الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً اخر" . (مصطفى باهي ، ص 27) .

كما يشير إلى الصحة أو الصلاحية إلا ان الاختبار يقيس بالفعل الوظيفة المخصص لقياسها دون ان يقيس وظيفة أخرى إلى جانبها " . (سامي مصطفى وآخرون) ، 2006، ص111)

وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال إيجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعه من الخبراء والمختصين بغرض تكييف المقياس على عينة الدراسة لا غير وذلك بتعديل بعض العبارات الغير مناسبة او الغير المفهومة لعينة الدراسة ، كما في الملحق (02) ، والملحق (01) يبين اسماء المحكمين حسب النموذج

4-1-2- ثبات المقياس:

يقصد بالثبات "أن الفرد يحافظ على الوضع نفسه بالنسبة لموقعه عند تكرار قياسه ويبقى على حاله تقريبا بالقدر الذي يمثل قيمة صغيرة للخطأ المعياري من القياس ومعامل ثبات مرتفع" . (صالح محمد علي أبو جادر ، 2000، ص442)

ويعني الثبات أيضا "أن القياس يحقق نفس النتائج المقاربة لها إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف أكثر من مرة" . (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ، 1980، ص37)

، كما انه يعد من المفاهيم الأساسية التي يتعين توفره في المقياس لكي يكون صالحاً للاستخدام وقد تحقق الباحث من ثبات المقياس من خلال استخدام معامل (ألفا كرونباخ) إذ انه يعد من أكثر مقاييس الثبات شيوعاً وتعتمد فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس وكذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل، إذ إن معدل الارتباط الداخلي بين الفقرات مع عدد الفقرات هو الذي يحدد معامل (ألفا) . (محمد نصر الدين رضوان ، 2006 ، ص112)

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس الاستشارة الانفعالية (0,870) ومقياس الذات المهارة بلغت (0,810) وهذان مؤشران عاليان على ثبات المقياسين كما في الجدول رقم (02).

جدول رقم (02) : يبين قيمة معامل Cronbach's Alpha

عنوان المجال	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
البعد الذي يقيس مهارة التمرير	06	0,859
البعد الذي يقيس مهارة التصويب	12	0,954
البعد الذي يقيس مهارتي الدحرجة والطيران	02	0,834
البعد الذي يقيس مهارة التحركات والهجوم والدفاع	16	0,832
البعد الذي يقيس مهارة الاخمداد	03	0,713
جميع فقرات المقياس تقدير الذات المهارية للاعبين كرة القدم	39	0,810
جميع فقرات المقياس مقياس الاستشارة الانفعالية	31	0,870

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن معامل ألفا كرونباخ لكل محاور المقياسين هي معاملات مرتفعة، وهذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة وتدلل على أن أداة الدراسة ذات ثبات كبير مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة المقياس وصلاحيته لتحليل وتفسير نتائج الدراسة واختبار فرضياتها.

تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، تتراوح بين (0-1)، وكلما اقترب من الواحد؛ دل على وجود ثبات عال، وكلما اقترب من الصفر؛ دل على عدم وجود ثبات.

■ ومنه نستنتج ان اداة الدراسة التي اعددناه لمعالجة المشكلة المطروحة هي صادقة وثابتة في جميع فقراتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة.

▪ يمكن أيضا حساب الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار:

تم إيجاد معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test Retest) على عينة استطلاعية شملت (05) لاعبين حيث تم تطبيق المقياسين على مرتين على العينة بفاصل (10) أيام ، حيث تم إعادة تطبيقهما على العينة نفسها وتحت نفس الظروف تقريبا المرة الأولى بتاريخ 15/03/09 يوم الاثنين والثانية بتاريخ 15/03/19 يوم الخميس ، ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين (Test Retest) وكانت قيم معامل الارتباط عالية 0,851-- 0,886 وهذا يعني أن الاختبارات المستخدمة في الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (03)

يوضح قياس ثبات الاختبارات باستخدام معامل الارتباط بيرسون

بين الاختبار الأول والاختبار الثاني.

دلالة الاحصائية	معامل الارتباط بيرسون	اختبار وإعادة الإختبار	
دال عند 0.01	0.887**	التطبيق الاول	مقياس الاستشارة الانفعالية
		التطبيق الثاني	
دال عند 0.01	0.841**	التطبيق الاول	مقياس تقدير الذات المهارية للاعبي كرة القدم
		التطبيق الثاني	

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

5-1- إجراءات اعداد مقياسي الدراسة :

تم الاعتماد على المصادر العلمية و " مقياس الاستشارة الانفعالية " ل" عصام محمد عبد الرضا " . (عصام محمد عبد الرضا ، 2002)

والذي يتألف من (31) فقرة يجب عنها المختبر وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين ، كما في الملحق (02) وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس مع اجراء بعض التعديلات البسيطة وعلى ضوء ذلك تم تعديل بعض الفقرات ، باتفاق أغلب آراء من السادة الخبراء والمختصين على ذلك ، كذلك اقر السادة الخبراء والمختصين على أن ابقاء بدائل الإجابة ثلاثية وظهر في صورته النهائية كما في الملحق (03) .

اما بالنسبة لمقياس الذات المهارية للاعب كرة القدم فقد تم اعتماد مقياس (توماس ايتيكو) "لتقدير الذات المهارية" ، والذي اعد من قبل " محمد حسن علاوي وعصام الهلالي وواصف " . (محمد حسن علاوي ، 1998، ص144) حيث يتألف المقياس من (39) فقرة منها (27) فقرة ايجابية (12) فقرة سلبية توزعت على (6) فقرات لمهارة تمرير الكرة و(12) فقرات لمهارة التصويب على المرمى و(16) فقرات لكل من مهارة التحركات والهجوم والدفاع عن الملعب و(2) فقرة لمهارتي الدحرجة والطيران على الكرة و(3) فقرة لمهارة الإخماد ، يجب عنها المختبر وعرض ايضا على الخبراء والمختصين الذين ذكروا سابقا وأبدوا ملائمته للعمل والشكل النهائي للمقياس يتوضح في الملحق (04) .

5-1-1- أسلوب تصحيح المقياس :

يتكون مقياس الاستشارة الانفعالية من (31) فقرة والاجابة عنها وفق ثلاثة بدائل وهي (غالباً ، احياناً ، أبداً) وتعطى أوزان للدرجات (1،2،3) على التوالي للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية . ومنها تحددت درجات مقياس الاستشارة الانفعالية لدى كل لاعب من أفراد عينة الدراسة وذلك بحساب المجموع الكلي للدرجات التي يحصل عليها كل لاعب من خلال أجابته على كل فقرة من فقرات المقياس، وبذلك تكون الدرجة القصوية النظرية (93) درجة وأقل درجة نظرية (31) درجة .

اما بالنسبة لمقياس الذات المهارية فيتكون من (39) فقرة ويجب اللاعب عنها وفق ثلاث بدائل وهي (أبداً ، أحياناً ، دائماً) وتعطى درجات (1،2،3) على التوالي وتكون هذه الاجابة للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية . ومنها تحددت درجات مقياس تقدير الذات المهارية لدى كل لاعب من أفراد عينة الدراسة وذلك بحساب المجموع الكلي للدرجات التي يحصل عليها كل لاعب من خلال أجابته على كل فقرة من فقرات المقياس، وبذلك تكون الدرجة القصوية النظرية (117) درجة وأقل درجة نظرية (39) درجة .

5-1-2- حساب الدرجة الكلية :

بما ان مقياس الاستشارة الانفعالية يتكون من (31) فقرة فأعلى درجة للاعب تكون (93) وأقل درجة هي (31) والوسط الحسابي بلغ (2,1981) والانحراف المعياري بلغ (0,16603) ، أما بالنسبة لمقياس الذات المهارية فيتكون من (39) فقرة لذا فأعلى درجة للاعب هي (117) وأقل درجة هي (39) والمتوسط الحسابي بلغ (2,1082) والانحراف المعياري بلغ (0,12207)

5-1-3- إعداد تعليمات المقياسين : من اجل ان تكتمل صورة المقياسين للتمكن من تطبيقهما على لاعبي القسم الجهوي الأول لكرة القدم تم إعداد تعليمات المقياسين وهي كالآتي:

1. عدم ذكر الاسم .
2. عدم ترك أي فقرة بلا إجابة.
3. ضرورة الإجابة بصدق وفي ضوء ما تشعر به .
4. ضرورة عدم الاستعانة بزميل آخر للإجابة .
5. وضع علامة (√) امام الفقرة التي تصف حالتك بدقة, وقد عرض الباحث في هذه التعليمات .

5-1-4- شروط إجراء المقياس : لكي يتم الحصول على استجابات صادقة من قبل المختبرين يجب ضبط العوامل التي يمكن أن تؤثر في سلامة الأجراء قدر المستطاع ومن أهم هذه العوامل الآتي . (صباح حسين العجيلي وآخرون) ،2001، ص66

1- ظروف إجراء الاختبار أو المقياس إذ يفضل عند إجراء الاختبار ضبط الظروف الفيزيائية لأنها تؤثر تأثيراً كبيراً على إجابات المختبرين عليه يجب إن تكون (التهوية والإضاءة ومكان الجلوس) على سبيل المثال مناسبة، كما وتؤثر الحالة المزاجية للمختبرين وقت إجراء الاختبار على إجاباتهم عن فقرات أو أسئلة الاختبار ومن ثم حصولهم على الدرجات الكلية .

2- تقنين الموقف الاختباري: وهو محاولة ضبط الموقف الذي تعطى فيه التعليمات للمختبرين جميعهم مع رفع إثارة الدافعية المناسبة لديهم اتجاه أداء الاختبار أو المقياس

3- وضوح التعليمات : إذ يجب إن تكون التعليمات المكتوبة واضحة المعنى.

وقد حاول الباحث ضبط العوامل المذكورة في أعلاه لضمان سلامة الأجراء قدر الإمكان من ناحية تهيئة الأجواء المناسبة للإجابة عن فقرات المقياس .

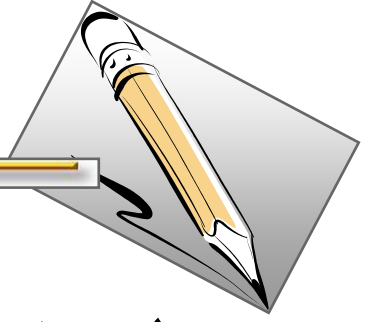
5-2- التجوية الرئيسية :

وقد تم ذلك خلال فترة المنافسات في الفترة من 23 / 03 / 2015 الى غاية 26 / 03 / 2015 حيث تم توزيع استمارات المقياسين معاً على كل فريق ضمن عينة الدراسة البالغ عددها (50) لاعبا ، وبعد تأشير المقياسين من قبل اللاعبين تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج الدراسة .

5-7- الأساليب الإحصائية :

تم استخدام نظام SPSS لإيجاد الوسائل الإحصائية حيث قام الطالب باستخدام الأدوات الإحصائية التالية:

- اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات استمارة المقياس.
- معامل الارتباط بيرسون لقياس صدق فقرات المقياس. وقياس العلاقة بين المتغيرات.



الفصل الرابع:

عرض النتائج

وتفسيرها ومناقشتها



1. تحليل نتائج الفرضية الأولى
2. تحليل نتائج الفرضية الثانية
3. تحليل نتائج الفرضية الثالثة
4. تحليل نتائج الفرضية الرابعة
5. تحليل نتائج الفرضية الرابعة
6. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

1- التعرف على الاستشارة الانفعالية والذات المهارية لدى عينة الدراسة .

بعد ان جمعت البيانات كان لا بد من التعرف على الاستشارة الانفعالية لدى العينة لذا تطلب ذلك استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري المدى لتحديد طول الفئة : $(3-1)/3 = 0.66$ لكل عبارة لتحديد مستوى الموافقة من خلال كل عبارات المقياس حيث نحصل على مجالات ودرجة الموافقة كما في الجدولين رقم (04) و(05):

جدول رقم (04) :

يبين تحديد مجالات المتوسط الحسابي لعينة الدراسة

مجال المتوسط الحسابي	من 01 إلى 1,66	من 1,67 إلى 2,33	من 2,34 إلى 3
درجة الموافقة	منخفضة	مثلى	عالية

جدول رقم (05)

يبين درجة الموافقة لمقياس الاستشارة الانفعالية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
الاستشارة الانفعالية	2,1981	0,16603	مثلى

فيتضح لنا من الجدول أعلاه بأن درجة الموافقة كانت متوسطة لدى العينة مما يدل على امتلاكهم استشارة انفعالية مثلى " يمكن النظر إلى الانفعال على أنه أحادي البعد على خط مستقيم من أقل درجة إلى أقصى درجة " (محمد حسن علاوي 1998، ص 358-359)

والسبب في ذلك يعود الى ان " غالبية الأنشطة الرياضية التي تجمع ما بين القوة؛ السرعة؛ الدقة؛ التركيز والتوافق في الأداء فان الدرجة المثلى من الاستشارة الانفعالية تناسبها لتحقيق افضل أداء. (عبد العزيز عبد المجيد ، 2005 ، ص62) و"ان ظروف المنافسة تلازم اغلب المواقف الرياضية التي تسبب ارتفاع معدل الإثارة أو التنشيط للاعب". (علي محمد مطوع ، 1977 ، ص107)

وهنا يأتي دور الاعداد النفسي للاعب اذ ان "الأعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات الرياضية" . (ريسان خريبط مجيد ، ناهدة رسن ، 1988 ، ص11) .

جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني والمهارى والخططى لأهمية الحفاظ على مستوى اللاعب وتحقيق النتيجة الجيدة للفريق اثناء المنافسات الرياضية .

وبصفة عامة من خلال تحليل لجميع عبارات مقياس الاستشارة الانفعالية نجد ان المتوسط الحسابي بلغ 2,1981 والانحراف المعياري بلغ : 0,16603 أي انه " هناك مستوى معتدل للاستشارة الانفعالية لدى عينة الدراسة . أما بالنسبة للذات المهارة فالجدول (06) يوضح كيفية التعرف على الذات المهارة لدى عينة الدراسة .

جدول رقم (06)

يبين درجة الموافقة لمقياس الذات المهارة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الموافقة
مهارة تمرير	2,1767	0,21928	معتدلة
مهارة التصويب على المرمى	2,0867	0,21558	معتدلة
ومهارتي الدرجة والطيران	1,8700	0,49291	معتدلة
مهارة الاخمام	2,5533	0,37862	عالي
مهارة التحركات والهجوم والدفاع	2,0450	0,18256	معتدلة
الذات المهارة	2,1082	0,12207	معتدلة

حيث يتضح لنا من خلال الجدول (06) ان المتوسط الحسابي بلغ 2,1082 والانحراف المعياري بلغ 0,12207 مما يدل على امتلاك اللاعبين للذات المهارة بمستوى معتدل حيث يعود سبب الى ان اللاعب نوعا ما يمتلك شعورا ايجابياً بتقديره لذاته وأدائه المهاري.

2- التعرف على العلاقة بين الاستشارة الانفعالية والذات المهارية لدى عينة الدراسة :

للتعرف على العلاقة بين الاستشارة الانفعالية والذات المهارية لدى عينة الدراسة فلابد من إيجاد معامل الارتباط بيرسون نتائج الفرضية الأولى : توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة تمرير الكرة لدى لاعبي كرة القدم قسم

الجهوي الاول

للتعرف على العلاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة تمرير الكرة لدى عينة الدراسة .

نستخدم معامل الارتباط بيرسون في إيجاد العلاقة ومقارنتها بقيمتها الجدولية (بيرسون) حيث القاعدة الرفض والقبول هي إذا كانت قيمة 'r' المحسوبة أكبر من قيمة 'r' الجدولية عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (49)

جدول رقم (07)

يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الاستشارة الانفعالية ومهارة تمرير الكرة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	R المحسوبة	R الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاستشارة الانفعالية	2,1981	0,16603	0,719**	0.3579	49	0.01
مهارة تمرير	2,1767	0,21928				

** أي انه دال عند مستوى دلالة 0.01

يتضح لنا من خلال جدول أعلاه أن المتوسط الحسابي الاستشارة الانفعالية بلغ: 2,1981 ، و المتوسط الحسابي لمهارة تمرير الكرة بلغ: 2,1767 ومعامل الارتباط بيرسون المحسوب بلغ: 0,719 أكبر من معامل الارتباط الجدولية (0.3579) عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 49 ومنه " توجد علاقة دالة احصائية بين الاستشارة الانفعالية ومهارة تمرير الكرة لدى عينة الدراسة.

والسبب في ذلك يعود الى عوامل عديدة ومنها ان الاستشارة الانفعالية المعتدلة لدى عينة الدراسة لا تؤثر بشكل كبير في أداء اللاعب حيث ان " هناك علاقة موجبة دالة احصائية في درجة الاستشارة الانفعالية ومهارة تمرير الكرة في مستوى اللاعب .

وهذا ما توافق مع دراسة محمد 2005 بعنوان (علاقة بعض السمات الانفعالية بإنتاجية الرمية الحرة في كرة السلة) حيث توصل الي وجود علاقة موجبة دالة احصائية بين انتاجية الرمية الحرة وسمتي الاصرار والثقة بالنفس ووجود علاقة سالبة دالة احصائية بين انتاجية الرمية الحرة وسمتي الرغبة والحساسية

من خلال ما ذكر فقد تحقق فرض الدراسة في " وجود علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة تمرير الكرة لدى عينة الدراسة .

نتائج الفرضية الثانية :

توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة التصويب على المرمى لدى لاعبي كرة القدم قسم الجهوي الاول للتعرف العلاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة التصويب على المرمى لدى عينة الدراسة .
نستخدم معامل الارتباط بيرسون في إيجاد العلاقة ومقارنتها بقيمتها الجدولية (بيرسون) حيث القاعدة الرفض والقبول هي إذا كانت قيمة 'r' المحسوبة اكبر من قيمة 'r' الجدولة عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (49)

جدول رقم (08)

يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الاستشارة الانفعالية و مهارة التصويب على المرمى

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	R المحسوبة	R الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاستشارة الانفعالية	2,1981	0,16603	0,761**	0.3579	49	0.01
مهارة التصويب على المرمى	2,0867	0,21558				

** أي انه دال عند مستوى دلالة 0.01

يتضح لنا من خلال جدول أعلاه أن المتوسط الحسابي الاستشارة الانفعالية بلغ: 2,1981 ، و المتوسط الحسابي لمهارة التصويب على المرمى بلغ 2,0867 ومعامل الارتباط بيرسون المحسوب بلغ: 0,719 اكبر من معامل الارتباط الجدولية 0.3579 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 49 ومنه " توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة التصويب على المرمى لدى عينة الدراسة" .

والسبب في ذلك ان الاستشارة الانفعالية المعتدلة لا تؤثر بشكل كبير في تحقيق الانجاز لأن الكثير من الرياضيين ممن يتميز سلوكهم بالانفعال كان يحدث تزايد في العرق أو في دقات القلب وما شابه ذلك، لكن في النهاية يستطيعون أن يجزوا نتيجة متقدمة . (Rushall,B.S.1989.p.176)

حيث ان " هناك علاقة موجبة دالة احصائيا في درجة الاستشارة الانفعالية ومهارة التصويب على المرمى في مستوى اللاعب .

من خلال ما ذكر فقد تحقق فرض الدراسة في " وجود علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة التصويب على المرمى لدى عينة الدراسة" .

نتائج الفرضية الثالثة :

توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهاتي الدرجة والطيران علي الكرة لدى اللاعبين .

للتعرف علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهاتي الدرجة والطيران لدى عينة الدراسة .

نستخدم معامل الارتباط بيرسون في إيجاد العلاقة ومقارنتها بقيمتها الجدولية (بيرسون) حيث القاعدة الرفض والقبول هي إذا كانت قيمة 'r' المحسوبة أكبر من قيمة 'r' الجدولة عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (49)

جدول رقم (09)

يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الاستشارة الانفعالية و مهاتي الدرجة والطيران

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	R المحسوبة	R الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاستشارة الانفعالية	2,1981	0,16603	0,076	0.3579	49	0.01
ومهاتي الدرجة والطيران	1,8700	0,49291				

** أي انه دال عند مستوى دلالة 0.01

يتضح لنا من خلال جدول أعلاه أن المتوسط الحسابي الاستشارة الانفعالية بلغ: 2,1981 ، و المتوسط الحسابي ومهاتي الدرجة والطيران بلغ 1,8700 ومعامل الارتباط بيرسون المحسوب بلغ 0,076 وهو اقل من معامل الارتباط الجدولية 0.3579 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 49 ومنه لا توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهاتي الدرجة والطيران لدى عينة الدراسة .

والسبب في ذلك يعود لما اشارت اليه نظرية جيمس لانج في البحوث والدراسات الميدانية " أن التغيرات التي تحدث داخل الجسم ليست السبب الرئيسي في الشعور بالانفعال "

والاستشارة الانفعالية هي حالة قوية تكون مصحوبة باضطرابات فسلجية داخلية بارزة لدى أجهزة التنفس والدورة الدموية والهضم والجهاز العضلي والجهاز العصبي والغدد الفارزة للهرمونات . وهي حالة تعترى الفرد بصورة مفاجئة. كما إنها تتخذ صورة أزمة عابرة طارئة فلا تبقى وقتاً طويلاً (عبدالرحمن عيسوي ، 1985 ، ص 61)

مما يمكن القول هنا ان الاستشارة الانفعالية لا تظهر في المهارات البسيطة والمسيطره مما يدل على انه لا يوجد ارتباط بين الاستشارة الانفعالية ومهاتي الدرجة والطيران

حيث انه " لا توجد علاقة دالة احصائيا في درجة الاستشارة الانفعالية ومهاتي الدرجة والطيران في مستوى اللاعب .

وهذا ما يتنافى مع فرض الدراسة في " وجود علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة التصويب على المرمى "

ومنه فإن فرض الدراسة " توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة التصويب على المرمى " لم يتحقق .

الفرضية الرابعة :

توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة الاخمد لدى لاعبي كرة القدم قسم الجهوي الاول للتعرف علاقة بين الاستشارة الانفعالية و مهارة الاخمد لدى عينة الدراسة .

نستخدم معامل الارتباط بيرسون في إيجاد العلاقة ومقارنتها بقيمتها الجدولية (بيرسون) حيث القاعدة الرفض والقبول هي إذا كانت قيمة 'r' المحسوبة اكبر من قيمة 'r' الجدولة عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (49)

جدول رقم (10)

يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الاستشارة الانفعالية و مهارة الاخمد

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	R المحسوبة	R الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاستشارة الانفعالية	2,1981	0,16603	0,630**	0.3579	49	0.01
مهارة الاخمد	2,5533	0,37862				

** أي انه دال عند مستوى دلالة 0.01

يتضح لنا من خلال جدول أعلاه أن المتوسط الحسابي الاستشارة الانفعالية بلغ: 2,1981 ، و المتوسط الحسابي لمهارة الاخمد بلغ 2,0867 ومعامل الارتباط بيرسون المحسوب بلغ: 0,630 اكبر من معامل الارتباط الجدولية 0.3579 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 49 ومنه " توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة الاخمد لدى عينة الدراسة " .

والسبب في ذلك ان المؤدى له انتباه مثالي لاستلام تمريرة الكرة والتركيز على موقف الأداء المرتبط بالمهارة الحركية ومتطلبات أدائها.

كما يذكر nideffer " أن زيادة الاستشارة يمكن أن تتسبب في تحويل الرياضي من أسلوب الانتباه السائد -المسيطر -و الذي يمكن أن يكون غير ملائم للمهارة . (عبد العزيز عبد المجيد ، 2005 ، ص65)

حيث ان " هناك علاقة موجبة دالة احصائيا في درجة الاستشارة الانفعالية ومهارة الاخمد في مستوى اللاعب . من خلال ما ذكر فقد تحقق فرض الدراسة في " وجود علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة الاخمد لدى عينة الدراسة.

الفرضية الخامسة :

توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة التحركات والهجوم والدفاع لدى لاعبي كرة القدم قسم الجهوي الاول للتعرف علاقة بين الاستشارة الانفعالية و مهارة التحركات والهجوم والدفاع لدى عينة الدراسة .
نستخدم معامل الارتباط بيرسون في إيجاد العلاقة ومقارنتها بقيمتها الجدولية (بيرسون) حيث القاعدة الرفض والقبول هي إذا كانت قيمة 'r' المحسوبة أكبر من قيمة 'r' الجدولة عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (49)

جدول رقم (11)

يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الاستشارة الانفعالية و مهارة التحركات والهجوم والدفاع

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	R المحسوبة	R الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاستشارة الانفعالية	2,1981	0,16603	0,796**	0.3579	49	0.01
مهارة التحركات والهجوم والدفاع	2,0450	0,18256				

** أي انه دال عند مستوى دلالة 0.01

يتضح لنا من خلال جدول أعلاه أن المتوسط الحسابي الاستشارة الانفعالية بلغ: 2,1981 ، و المتوسط الحسابي لمهارة التحركات والهجوم والدفاع بلغ 2,0450 ومعامل الارتباط بيرسون المحسوب بلغ: 0,796 أكبر من معامل الارتباط الجدولية 0.3579 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 49 ومنه " توجد علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة التحركات والهجوم والدفاع لدى عينة الدراسة .
والسبب يعود الى انه " يمكن تحقيق التكامل بين معرفة الاستشارة ، الضغوط و القلق من خلال تحديد المزاج المثالي للاستشارة مرتبطة بالانفعالات التي يحتاج إليها لأفضل أداء. (نفس المرجع السابق ، 2005 ، ص65)
وهذا ما يتوافق مع "دراسة ألان قادر رسول" حيث اظهرت نتائج الدراسة انه يوجد ارتباط معنوي بين مفهوم الذات والسلوك التنافسي ، وجود ارتباط معنوي بين مفهوم الذات وبعض المهارات الاساسية ، وجود ارتباط معنوي بين التنافسي وبعض المهارات الاساسية .
حيث ان " هناك علاقة موجبة دالة احصائيا في درجة الاستشارة الانفعالية ومهارة التحركات والهجوم والدفاع في مستوى اللاعب .

من خلال ما ذكر فقد تحقق فرض الدراسة في "وجود علاقة بين الاستشارة الانفعالية ومهارة التحركات والهجوم والدفاع لدى عينة الدراسة .

الفرضية العامة : توجد علاقة ارتباط معنوية بين الاستشارة الانفعالية و الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم الجهوي الاول لولاية المسيلة .

للتعرف علاقة بين الاستشارة الانفعالية و الذات المهارية لدى عينة الدراسة .

نستخدم معامل الارتباط بيرسون في إيجاد العلاقة ومقارنتها بقيمتها الجدولية (بيرسون) حيث القاعدة الرفض والقبول هي إذا كانت قيمة 'r' المحسوبة أكبر من قيمة 'r' الجدولية عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (49)

جدول رقم (12)

يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الاستشارة الانفعالية و الذات المهارية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	R المحسوبة	R الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاستشارة الانفعالية	2,1981	0,16603	0,881**	0.3579	49	0.01
الذات المهارية	2,1082	0,12207				

** أي انه دال عند مستوى دلالة 0.01

يتضح لنا من خلال جدول أعلاه أن المتوسط الحسابي الاستشارة الانفعالية بلغ: 2,1981 ، و المتوسط الحسابي للذات المهارية : بلغ 2,1082 ، ومعامل الارتباط بيرسون المحسوب بلغ: 0,881 أكبر من معامل الارتباط الجدولية 0.3579 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 49 ومنه " توجد علاقة طردية بين الاستشارة الانفعالية و الذات المهارية لدى عينة الدراسة .

والسبب يعود الى عدة تفسيرات من مختلف التوجهات كما جاء في نظرية الحافز التي توضح العلاقة بين الاستشارة والاداء الرياضي ، وايضا نظرية القوس المقلوب تؤكد العلاقة بين الانفعالات والأداء ، والنظرية المعرفية المسببة للانفعال تؤكد على إمكانية وقدرة الفرد على إدراك العلاقة بين المسبب والأثر لمختلف المواقف والخبرات الانفعالية . (أسامة كامل راتب، 1992، ص375) ، (Yerkes, R., & Dodson, J. 1980. p.459) ، (عبد العزيز عبد المجيد ، 2005 ، ص62)

كما أن الدراسات التي أجريت في الآونة الأخيرة تقترح بأن الرياضيين الأقل مستوى ليس لديهم شكل خاص أو معين للسلوك الانفعالي والذي يمكنهم من الحصول على إنجاز ضمن مستوى معين. (محمد عادل راشد ، 1986 ، ص118)

وهذا ما توافق مع دراسة م.د شيماء علي خميس حيث توصلت الى وجود علاقة عكسية بين الذات المهارية والاستشارة الانفعالية لعينة البحث لدى لاعبي الكرة الطائرة .

ودراسة م.د.عباس مهدي صالح التي توصلت الى وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين الذات المهارية والسلوك العدواني للاعبي كرة القدم في الدوري الممتاز.

ودراسة زواق امحمد والتي توصلت الى وجود ارتباط عند مستوى 0.05 وبين تقدير الذات المهارية وأداء المهارات الهجومية.

ودراسة ألان قادر رسول التي اظهرت وجود ارتباط معنوي بين السلوك التنافسي وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم.

ودراسة عمر فاضل البدري التي اظهرت نتائج الدراسة أن نظرة لاعبي المباراة لأنفسهم هي نظرة عالية في معظم أبعاد مفهوم الذات.

وهذا ما اختلف مع دراسة م.م نائر رشيد حسن التي اظهرت عدم وجود علاقة ارتباط بين الذات المهارية ومهارة الاعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة .

وتوصلت الدراسة الحالية في وجود علاقة طردية موجبة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى عينة الدراسة من خلال ما ذكر فقد تحقق فرض الدراسة في "وجود علاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي القسم الجهوي الأول لولاية المسيلة .

الفصل الخامس:

استنتاجات واقترحات



- 1- استنتاجات عامة
- 2- اقتراحات
- 3- المراجع المعتمدة في الدراسة
- 4- الملاحق
- 5- ملخص الدراسة

الاستنتاجات والاقتراحات :

1- استنتاجات عامة :

بمجرد انطلاقنا في الدراسة التي تطرقنا إليها حاولنا قدر الإمكان توقع النتائج التي يمكن الوصول إليها، فمنها ما تأكدنا منه فعلا كفرضيات للدراسة ، حيث أثبتنا صحتها ومنها ما اكتشفناه خلال مسيرة وفترة إنجازنا للدراسة ، ومن خلال الدراسة المعمقة والتي شملت مقياسى الاستشارة الانفعالية والذات المهارة وبعد الاطلاع على نتائج الجداول اتضح ما يلي:

- امتلاك لاعبي القسم الجهوي الأول لكرة القدم استشارة انفعالية مثلى معتدلة .
- امتلاك لاعبي القسم الجهوي الأول لكرة القدم ذات مهارة متوسطة الى عالية .
- هناك علاقة طردية موجبة بين الذات المهارة والاستشارة الانفعالية لدى عينة الدراسة.

2- اقتراحات:

- استخدام مقياسي البحث كوسيلة من قبل المدرب للتعرف على ما يمتلكه اللاعبين من استشارة وذات مهارة بصورة دورية .
- اجراء دراسة لمعرفة اثر برنامج مقترح في خفض من التوترات العضلية باستخدام الاسترخاء التدريجي لدى لاعبي كرة القدم .
- اجراء دراسة لمعرفة أهمية بعض وسائل الاسترجاع اثناء المنافسات في الالعاب الجماعية والفردية ومدى استخدامها .
- اجراء دراسة تكشف دلالة الفروق بين الالعاب الفردية والالعاب الجماعية في التحكم الانفعالي اثناء المنافسات .



قائمة المراجع :

- 1 - أرنوف . التقدم في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، القاهرة ، مطبعة الأهرام ، 1983 .
- 2 - إبراهيم احمد ابو زيد " : سيكولوجية الذات و التوافق " دار المعارف مصر، 1987.
- 3 - إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001 .
- 4 - المنجد في اللغة العربية و الأعلام : دار المشرق، لبنان، 1987 .
- 5 - السيد خير الله : البحوث النفسية والتربوية ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، 1996 .
- 6 - الشماع نعيمة " : الشخصية " القاهرة ، 1988 .
- 7 - أحمد زكي صالح : علم النفس التربوي، مكتبة النهضة، مصر ، ط14 ، 1990.
- 8 - أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، ط1، دار المعارف، مصر، 1979 .
- 9 - أرنوف وبيتيج : مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عزالدين وآخرون، دار ماكجروهيل، مصر 1977 .
- 10 - أرنوف: مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عزالدين وآخرون، مطبعة الأهرام، القاهرة، 1983 .
- 11 - أسامة كامل راتب، علي محمد زكي : الأسس العلمية لتدريب السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992 .
- 12 - أشرف جابر ، صبري العدوي : كرة القدم ، مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين ، مصر ، 1996 .
- 13 - أمر الله البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، مطبعة الإسكندرية ، مصر، 1980 .
- 14 - أميمة علي خان: علم النفس، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1980 .
- 15 - برنهارت: علم النفس في الحياة العملية، ترجمة إبراهيم عبدالله، مطبعة الرابط، ط3، بغداد، 1985
- 16 - بطرس رزق الله : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية - مطبعة الإسكندرية، مصر، 1992 .
- 17 - تامر محسن ، واثق ناجي : كرة القدم وعناصرها الأساسية ، مطبعة بغداد، العراق ، 1989 .
- 18 - حامد عبد السلام زهران : علم النفس الطفولة والمراهقة، ط1 ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1982 .
- 19 - حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر، 1994 .
- 20 - دويدار عبد الفتاح محمد " : العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات " القاهرة دار الفكر العربي 1999 .
- 21 - رعد فريد : علم النفس للجميع ، المكتبة التجارية الكبرى، ج1 ، مصر
- 22 - ريسان خريط مجيد ، ناهدة رسن : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات ، جامعة البصرة ، دار الكتب، 1988
- 23 - زهران حامد عبد السلام : علم النفس النمو الطفولة و المراهقة " عالم الكتب القاهرة، 1988
- 24 - زياد نجيب ذبيان: في التربية وعلم النفس، دار المثقف العربي، لبنان، 1980 .
- 25 - سامي مصطفى (وآخرون) . القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، عمان ، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، 2006.
- 26 - سعد جلال " : التوجيه النفسي " دار المعارف ، مصر 1967 .
- 27 - صالح محمد علي أبو جادر. علم النفس التربوي ، ط2، عمان ، دار المسيرة، 2000.

- 28- صلاح الدين محمود علام . القياس والتقويم التربوي والنفسي،أساسياته وتطبيقاته ،وتوجيهاته المعاصرة ط1،القاهرة،دار الفكر العربي،2000.
- 29- عبد الرحمن محمد عيسوي . علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الإنساني ، بيروت ، دار النهضة للطباعة والنشر ، 1991 .
- 30- عبد العزيز عبد المجيد ، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2005
- 31- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- 32- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات النفسية والمهارية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 .
- 33- عبد الحافظ ليلي عبد الحميد " : مقياس تقدير الذات للصغار و الكبار " القاهرة دار النهضة ، 1982 .
- 34- عبد الحليم محمد الهاشمي " : المرشد في علم النفس الاجتماعي " ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1984 .
- 35- عبد الرحمان صالح الأزرق :علم النفس التربوي للمعلمين ، ط1 ، مكتبة طرابلس العالمية، ليبيا ، 2000 .
- 36- عبد الفتاح دويدار " : مناهج البحث في علم النفس " دار المعرفة الجامعية ، 1999 .
- 37- عبد اللطيف أسامة حسن :علم النفس العام، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 .
- 38- عبد الرحمن عيسوي: علم النفس الفسيولوجي،دار المعرفة،مصر، 1985 .
- 39- علي محمد مطاوع . سايكولوجية المنافسات ، ج1 ، جريدة السفير ، مصر ، مطبعة دار المعارف ، 1977
- 40- صباح حسين العجيلي (وآخرون) . مبادئ القياس والتقويم التربوي ، بغداد ،مكتب احمد الدباغ للطباعة والاستنساخ،2001 .
- 41- عماد الدين إسماعيل " :النمو في مرحلة المراهقة - " دار القلم، الكويت، 1982 .
- 42- قطب رشيدة عبد الرؤوف " : أفاق معاصرة في الصحة النفسية " القاهرة دار الكتب العلمية و التوزيع ، 1998.
- 43- كامل عبد الوهاب " المكونات العاملة لتقدير الذات " مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1993 .
- 44- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: القياس في كرة اليد، القاهرة،دار الفكر العربي،1980.
- 45- لندال دافيدوف: مدخل علم النفس،ترجمة سيد الطواب وآخرون،مطبعة المكتب المصري الحديث 3،ط،القاهرة، 1988 .
- 46- محمد حازم، محمد أبو يوسف : أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر، مصر، 2005.
- 47- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف، مصر، 1972 .
- 48- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
- 49- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.

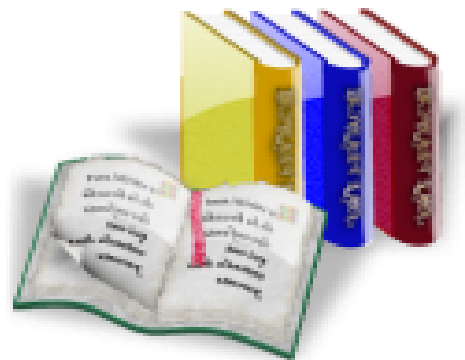
- 50 - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987 .
- 51 - محمد حسن علاوي :مدخل في علم النفس الرياضي،ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 .
- 52 - محمد حسن علاوي :موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 .
- 53 - محمد حسن علاوي،محمد نصر الدين رضوان :الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي،مصر، 1987 .
- 54 - محمد دسوقي أحمد وأخرون :دراسة تعليمات إختبار الذات للأطفال، مكتبة النهضة المصرية القاهرة، 1981 .
- 55 - محمد سامي ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار الميسرة للنشر ، عمان ، 2000 ،
- 56 - محمد عادل رشدي: علم النفس التجريبي الرياضي،الدار الجماهيرية،ليبيا، 1986 .
- 57 -محمد عثمان نجاتي. علم النفس الصناعي،ج1،ط4، القاهرة، مطابع الهرم،1994.
- 58 - محمد نصر الدين رضوان . المدخل إلى القياس في التربية الرياضية ،ط1 ، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ، 2006 .
- 59 - محمود عبد الحلیم مستي " : قياس مفهوم الذات طلاب الجامعة " ط 1 مركز النشر العلمي ، جدة ، 1986 .
- 60 - محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ،ط1،القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995.
- 61 - محمودي جلال : الأمراض النفسية ، مكتبة الفلاح - الكويت 1987 .
- 62 - مصطفى باهي :المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق،ط1،القاهرة،مركز الكتاب للنشر،1999،.
- 63 - مصطفى عبد السلام الهيتي :القلق،ط2،مكتبة النهضة،بغداد،1985 .
- 64 - مصطفى فهمي :علم النفس أصوله وتطبيقاته،مكتبة الخانجي،القاهرة،1995 .
- 65 - مفتي إبراهيم حماد :المهارات الرياضية أسس، التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر،مصر، 2002
- 66 - مفتي براهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2001 .
- 67 - ناهد روسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية - دار الثقافة للنشر والتوزيع-الاردن بدون طبعة-2002.
- 68 - وجيه محجوب :التحليل الحركي، جامعة بغداد، العراق، 1987 .
- 69 - يوسف موسي المقدادي وعلي محمد العمارة : علم النفس الرياضي ، عمان ، مطبعة المكتبة الوطنية ، 2002.

- 1 -Eysenck,H.J. The biological basis of personality. Springfield ill. Thomas press,1967.
- 2 -Klavora,P. Emotional arousal in athletics: New considerations. In movement
- 3 -Martens,R.,& Landers,D.M. Motor performance under stress: test of the inverted hypothesis.Journal of personality and social psychology,1980.
- 4 -Schmidt,R.A. Motor control and learning, behavioral emphasis,1982.
- 5 -Teplov,B. Problems in the study of general types of higher nervous activity
- 6 -Weinberg,R.S.,& Hunt,V.V. The interrelationships between anxiety, motor-behavior,1971.
- 7 -Cooper .1.Athletics.Activity and PersonolityAreview of the Literature Vol. 40N011963 .
- 8 -Duruy : narcisse de soi , ed , puf , Paris , 1978 .
- 9 -in man and animals. Pavlov's typology.Oxford.1964.
- 10 -J. Weineck : Manuel D'entraînement, Vigot, Paris, 1990 .
- 11 -James W- Vander – Zenden : " Introduction a la psy development "chaneliere – MC GRAW HILL , Mo,hereal CANADA . 1996.
- 12 -L'ECYER Renee , le concept de soit , PUF , paris , 1978 .
- 13 -Niderffer,R.M. Test of attention and interpersonal style. Journal ofpersonality and social psychology.1987.
- 14 -Oxendine,J.B. Emotional arousal and motor performance, quest.1980 . Corcoran,D.W. Personality and the inverted relationship British journal of psychology,1985.
- 15 -performance and electromyography, journal of motor behavior,1986 .

- 16 -Proceeding of the Canadian psychomotor learning and sport .
Psychology-psychology.1989.
- 17 -Richard,D.M. Psychology in sport methods and applications burgess
, publishing company U.S.A 1980 .
- 18 -Spielberger,C.D. Trait-state anxiety and motor behavior. Journal of
motor-symposium, October,1975.
- 19 - Thomas Hil :Manuel de l'éducation sportive Vigot. Paris, 1987.
- 20 -Weinberg, R.S.,& Ragan, J. Motor performance under three levels
of trait anxiety and stress. Journal of motor behavior,1988 .
- 21 -Yerkes, R., & Dodson,J. The relation of strength stimulus to rapidity
of habit formation. Journal of comparative neurology and
psychology.1980.

قائمة الدوريات والمجلات العلمية :

1. إبراهيم عبد الله و عبد الحميد محمد " : العدوانية و علاقتها بموضوع الضبط و تقدير الذات " مجلة علم النفس العدد العشرون ، السنة الثامنة ، 1994 .
2. سليمان عبد الرحمن سيد " بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال مرحلة الابتدائية " مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد الرابع و العشرون ، السنة السادسة ، 1996 .
3. عكاشة محمد فتحي " : تقدير الذات و علاقته ببعض المتغيرات و الشخصية " الكويت ، الجمعية الكويتية لتقديم الطفولة العربية.
4. كفاي علاء الدين " : تقدير الذات و علاقته بالتنشئة الولدين و الأمن النفسي " ، مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد التاسع ، العدد الخامس و الثلاثون ، 1989 .
5. محمد حسام عرب ، موسى جواد كاظم : مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد 1 ، مطبعة ديالى ، بعقوبة ، 2001 .



ملحق رقم (01)

يبين أسماء المحكمين حسب النموذج

مكان العمل	التخصص	اسماء المحكمين	ت
معهد علوم وتقنيات	تدريب رياضي	أ.د مجادي مفتاح	1
النشاطات البدنية	تدريب رياضي	أ.د عمرو زهير	2
والرياضية /staps	تدريب رياضي	أ.د أمان الله رشيد	3

ملحق (02)

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استفتاء آراء الخبراء حول مدى صلاحية فقرات مقياسي الاستشارة الانفعالية والذات المهارة لكرة القدم

الأستاذ الخبيرالمحترم

يقوم الباحث بإجراء بحثها المذكور:

"الاستشارة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارة لدى لاعبي كرة القدم"

— دراسة ميدانية لبعض أندية الجهوي الاول لولاية المسيلة—

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال العلوم الرياضية والتربوية والنفسية نرفق لكم طياً الفقرات التي تم الحصول عليها من المصادر العلمية في هذا المجال. عليه نرجو ما يلي:

— وضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً للفقرة (تصلح ، لا تصلح، تصلح بعد التعديل) مع ذكر التعديل .

علماً بأن الإجابة على فقرات (مقياس الاستشارة الانفعالية) تكون على وفق ثلاث البدائل التالية ، (غالباً ، أحياناً ، ابدأ). وتعطى لها الأوزان (3 ، 2 ، 1) على التوالي. للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السالبة .

اما (مقياس الذات المهارة) أعطيت بدائل الإجابة الثلاثية (ابدأ، أحياناً ،دائماً) الدرجات من (1،2،3) للفقرات الايجابية و(1،2،3) للفقرات السلبية .

اللقب العلمي :

التوقيع :

الاختصاص :

أولاً : مقياس الاستشارة الانفعالية : (لمحمد حسن علاوي) في صورته الاولى

رقم	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تحتاج إلى تعديل
+1	اشعر بالاستقرار النفسي عند استخدامي تمارين الاسترخاء			
+2	أحقق أفضل أداء عندما أكون هادئاً			
+3	أفضل الفوز على الهزيمة عندما تكون المنافسة مهمة			
-4	يزداد قلقي عندما أتعرض لإصابة ما.			
-5	يثيرني الحكم الذي يعطي قرارات خاطئة			
+6	أصلي لله قبل المباراة داعياً بالنجاح والموفقية			
+7	اشعر بالارتياح لتقبل نصائح زملاء في اللعب			
-8	يزداد توترتي واضطرابي عند التفكير بأهمية المنافسة			
-9	نقد المدرب لي يعوق مقدرتي على التركيز والانتباه في المنافسة			
-10	الجأ الى دخول الحمام لمرة عديدة قبل البدء بالمنافسة			
-11	أتألم من صيحات اللاعبين البذيئة			
+12	أشعر بالثقة بالنفس عندما يقرأ المدرب سورة الفاتحة معنا جميعاً			
+13	أحقق أفضل أداء عندما يشجعي المدرب			
-14	تزداد استشارتي عندما يكون الشخص الإداري غير رياضي			
+15	أتصور ذهنياً خطة اللعب قبل تنفيذها.			
-16	ألوم نفسي عند ارتكابي خطأ حتى ولو كان بسيطاً لأقل درجة			
+17	اهتمام المدرب بخطة اللعب يجعلني أكثر تفكيراً بأهمية المباراة			
+18	صيحتي مع زملائي قبل المباراة تشد من ازري			
+19	أطمئن نفسياً عندما ألعب مع فريق يفهم قانون اللعبة جيداً			
+20	يكون أدائي افضل عندما يشاهدني والدي وأخوتي واحبتي			
-21	أشعر بالنزفة عندما لم تكن توجيهات المدرب مجدية.			
-22	يثيرني ضعف التحكيم الذي يسبب هزيمة فريقي			
+23	أطمئن نفسياً عندما أرى اهتمام المسؤولين بي كثيراً قبل المنافسة وخلالها وبعدها			
-24	أشعر بعدم الارتياح لتحيز الإداريين لبعض اللاعبين			
+25	أشعر بسعادة عند مشاركتي في منافسة متكافئة المستوى			
+26	أطمئن نفسياً عندما أشاهد جماهير مناصرة لفريقنا			
-27	مع قرب موعد المنافسة تزداد ضربات قلبي			
+28	في المنافسة المهمة أبذل جهداً مميزاً			
+29	استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب			
-30	اشعر بالندم عندما أكرر نفس الأخطاء التي ارتكبتها سابقاً في المنافسة			
+31	أفكر دائماً في كيفية الأداء في الوقت المطلوب.			

ثانياً- مقياس الذات المهارية للاعب كرة القدم: (اعد من قبل علاوي والهالالي وواصف) في صورته الاولية

رقم	العبارات	تصلح	لا تصلح	تحتاج الى تعديل
البعد الذي يقيس مهارة التمرير				
+1	أستطيع تمرير الكرة بدقة إلى الزميل .			
+2	يمكنني إن امرر الكرة مباشرة إلى الزميل الخالي في ملعب المنافس.			
+3	أستطيع إن امرر الكرة للمكان الذي أريده.			
-4	أستطيع خداع الفريق المنافس بتمرير الكرة مباشرة" إلى ملعبهم بدلا" من الاحتفاظ بها.			
+5	أجيد جميع أنواع التمرير.			
-6	بعض تمريراتي لا تعجب زملائي في الملعب .			
البعد الذي يقيس مهارة التصويب				
-1	يمكن إن أوجه ضربتي القوية على المنافس الذي يتصف دفاعه بالضعف			
+2	يمكنني أن أنواع ركلاتي على المرمى			
-3	لا أجيد الضرب القوي على مرمى المنافس.			
-4	أجيد ضرب الكرة من المناطق البعيدة عن مرمى المنافس.			
+5	تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتي داخل جزاء المنافس			
+6	يصعب على الفريق المنافس إن يصد ضربتي القوية على المرمى.			
+7	أستطيع توجيه ضربتي في منطقة جزاء المنافس بسهولة			
+8	يمكنني إن أوجه ضربتي إلى الفريق المنافس بقوة.			
+9	أجيد جميع أنواع الركلات .			
+10	أستطيع إن العب الكرة بقوة على هدف المنافس.			
+11	أنا ضارب ممتاز داخل منطقة جزاء المنافس.			
-12	أجد صعوبة في توجيه ضرباتي إلى الزاوية البعيدة لمرمى المنافس			
البعد الذي يقيس مهارتي الدحرجة والطيران				
-1	لا أحب أداء المهارات التي فيها سقوط على الأرض.			
-2	أصعب مهارة هي الطيران على الكرة .			
البعد الذي يقيس مهارة الاحماد				
+1	أستطيع استقبال الكرات التي تلعب على الأرض بسهولة.			
+2	يمكنني إن استقبال الكرة في أي مركز في الملعب .			
+3	أجيد (إخماد) الكرة من الأعلى .			
البعد الذي يقيس مهارة التحركات والهجوم والدفاع				
+1	أتحرك بالسرعة المناسبة داخل الملعب.			
-2	أجد صعوبة في الحركة للخلف .			

			+3	بعد الدفاع يمكنني إن أتحرك للمكان المناسب للتغطية أو الهجوم
			-4	أتردد عند الدفاع عن الكرات القوية
			-5	أجد صعوبة في عمل جدار صد جيد في تنفيذ الركلات الثابتة ضد فريقي
			+6	أستطيع إن أسجل هدف في أي لحظة
			+7	أجيد الدفاع في أي مركز بالمعب
			+8	أستطيع التحرك في أي اتجاه من المعب بسهولة .
			+9	أستطيع ان اعمل دفاع ناجح ضد أي كرة مضروبة تجاهي.
			-10	أدفع في مركزي فقط ولا أجيد الدفاع في باقي المراكز في المعب.
			+11	تحركاتي في المعب دقيقة .
			+12	أستطيع إن أدفع عن فريقي مهما كان المنافس صعباً.
			+13	تحركاتي في المعب تمكنني من حسن أداء واجباتي الهجومية والدفاعية .
			+14	أنا ماهر في عمل الهجمات المباشرة على المنافس .
			-15	دفاعي في المنطقة الدفاعية غير جيد.
			-16	أجد صعوبة في توجيه مناولاتي إلى اللاعب الزميل في منطقة المنافس .

ملحق رقم (03)
مقياس الاستثارة الانفعالية بصورته النهائية

رقم	العبارات	غالباً	أحياناً	نادراً
1	أشعر بالاستقرار النفسي عندما استخدم تمارين الاسترخاء.			
2	أحقق أفضل أداء عندما أكون هادئاً .			
3	أفضل الفوز على الهزيمة عندما تكون المنافسة مهمة .			
4	يزداد قلقي عندما أتعرض لإصابة ما.			
5	يثيرني الحكم الذي يعطي قرارات خاطئة			
6	قبل المباراة أدعوا بالنجاح والتوفيق			
7	اشعر بالارتياح لتقبل نصائح الزملاء في اللعب			
8	يزداد توترتي واضطرابي عند التفكير بأهمية المنافسة			
9	نقد المدرب لي يفقدي التركيز والانتباه في المنافسة			
10	الجأ الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل البدء بالمنافسة			
11	لا اشعر بالارتياح عندما اسمع اصوات اللاعبين المرتفعة			
12	أشعر بالثقة بالنفس عندما يدعوا لنا المدرب بالفوز			
13	أحقق أفضل أداء عندما يشجعي المدرب			
14	تزداد قلقي عندما يكون الشخص الإداري غير رياضي			
15	أتصور في ذهني خطة اللعب قبل تنفيذها.			
16	ألوم نفسي عند ارتكابي خطأ حتى ولو كان بسيطاً			
17	اهتمام المدرب بخطة اللعب يجعلني أكثر تفكيراً بأهمية المباراة			
18	اتحادي مع زملائي قبل المباراة يزيد من ثقتي بنفسي			
19	أطمئن نفسياً عندما ألعب مع فريق يفهم قانون اللعبة جيداً			
20	يكون أدائي افضل عندما يشاهدني شخص قريب لي			
21	أشعر بالنزفة عندما لم تكن توجيهات المدرب مجدية.			
22	يثيرني ضعف التحكيم الذي يسبب هزيمة فريقي			
23	أطمئن نفسياً عندما أرى اهتمام المسؤولين بي كثيراً قبل المنافسة وخلالها وبعدها			
24	أشعر بعدم الارتياح لاهتمام الإداريين لبعض اللاعبين			
25	أشعر بسعادة عند مشاركتي في منافسة متكافئة المستوى			
26	أطمئن نفسياً عندما أشاهد جماهير مناصرة لفريقنا			
27	مع قرب موعد المنافسة تزداد ضربات قلبي			
28	في المنافسة المهمة أبذل جهداً مميزاً			
29	أستمتع بالمنافسة أكثر من التدريب			
30	أشعر بالندم عندما أكرر نفس الأخطاء التي ارتكبتها سابقاً في المنافسة			
31	أفكر دائماً في كيفية الأداء في الوقت المطلوب.			

ملحق (04)

مقياس الذات المهارية بصورته النهائية

رقم	العبارات	أبداً	أحياناً	دائماً
1	أستطيع استقبال الكرات التي تلعب على الأرض بسهولة.			
2	أستطيع تمرير الكرة بدقة إلى الزميل .			
3	أتحرك بالسرعة المناسبة داخل الملعب.			
4	أجد صعوبة في الحركة للخلف .			
5	بعد الدفاع يمكنني ان أتحرك للمكان المناسب للتغطية أو الهجوم			
6	يمكن إن أوجه ضربتي القوية على المنافس الذي يتصف دفاعه بالضعف			
7	أتردد عند الدفاع عن الكرات القوية			
8	يمكنني أن أنوع ركلائي على المرمى			
9	لا أجد الضرب القوي على مرمى المنافس.			
10	أجد صعوبة في عمل جدار صد جيد في تنفيذ الركلات الثابتة ضد فريقي			
11	أستطيع ان أسجل هدف في أي لحظة			
12	أجد الدفاع في أي مركز بالملعب			
13	يمكنني أن امرر الكرة مباشرة إلى الزميل الخالي في ملعب المنافس.			
14	أجد ضرب الكرة من المناطق البعيدة عن مرمى المنافس.			
15	أستطيع التحرك في أي اتجاه من الملعب بسهولة .			
16	يمكنني إن استقبل الكرة في أي مركز في الملعب .			
17	تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتي داخل جزاء المنافس.			
18	أستطيع إن اعمل دفاع ناجح ضد أي كرة مضروبة تجاهي.			
19	يصعب على الفريق المنافس أن يصد ضربتي القوية على المرمى.			
20	أستطيع أن امرر الكرة للمكان الذي أريده.			
21	ادافع في مركزي فقط ولا أجد الدفاع في باقي المراكز في الملعب.			
22	أستطيع توجيه ضربتي في منطقة جزاء المنافس بسهولة .			
23	تحركاتي في الملعب دقيقة .			
24	يمكنني إن أوجه ضربتي إلى الفريق المنافس بقوة.			
25	لا أحب أداء المهارات التي فيها سقوط على الأرض.			
26	أجد السيطرة وتوقيف الكرة من الأعلى .			
27	أستطيع أن أدافع عن فريقي مهما كان المنافس صعباً.			
28	تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن أداء واجباتي الهجومية والدفاعية .			

			29	أستطيع خداع الفريق المنافس بتمرير الكرة مباشرة" إلى ملعبهم بدلا" من الاحتفاظ بها.
			30	أنا ماهر في عمل الهجمات المباشرة على المنافس .
			31	أجيد جميع أنواع الركلات .
			32	أصعب مهارة هي الطيران على الكرة .
			33	أجيد جميع أنواع التمرير.
			34	أستطيع إن العب الكرة بقوة على هدف المنافس.
			35	أنا ضارب ممتاز داخل منطقة جزاء المنافس.
			36	دفاعي في المنطقة الدفاعية غير جيد.
			37	أجد صعوبة في توجيه تمريراتي إلى اللاعب الزميل في منطقة المنافس .
			38	بعض تمريراتي لا تعجب زملائي في الملعب .
			39	أجد صعوبة في توجيه ضرباتي إلى الزاوية البعيدة لمرمى المنافس



ملخص الدراسة

- عنوان الدراسة : " الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم "
- هدف الدراسة : التعرف على العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم .
- مشكلة الدراسة :
- هل توجد علاقة ارتباط معنوية بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم الجهوي الاول ؟
- فرض الدراسة : توجد علاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم .
- عينة الدراسة : بعض أندية القسم الجهوي الاول لولاية مسيلة .
- المنهج المتبع في الدراسة : تم استخدام المنهج الوصفي .
- أدوات الدراسة : مقياسي الاستثارة الانفعالية والذات المهارية للاعبي كرة القدم.
- النتائج المتوصل اليها :
- امتلاك لاعبي القسم الجهوي الأول لكرة القدم استثارة انفعالية مثلى معتدلة .
- امتلاك لاعبي القسم الجهوي الأول لكرة القدم ذات مهارة متوسطة الى عالية .
- هناك علاقة طردية موجبة بين الذات المهارية والاستثارة الانفعالية لدى عينة الدراسة
- الاقتراحات :
- استخدام مقياسي البحث كوسيلة من قبل المدرب للتعرف على ما يمتلكه اللاعبين من استثارة وذات مهارة بصورة دورية .

Résumé étude

Titre de l'étude : L'éveil émotionnel et sa relation avec les compétences particulières chez les footballeurs

Objectif de l'étude : identification de la relation entre l'excitation émotionnelle et les compétences particulières chez les footballeurs

Étudier le problème : est-ce que il y a une relation entre l'excitation émotionnelle et les compétences particulières chez les footballeurs ?

Imposer étude: Il existe une relation entre l'excitation émotionnelle et l'auto jeu de jambes avec des joueurs de football

Échantillon de l'étude : Clubs première section régionale

Outils d'étude : Les mesures de l'excitation émotionnelle et l'auto jeu de jambes pour les joueurs de football

Résultats obtenus :

-Joueurs possédant première section régionale de football excitabilité émotionnel optimal modérée.

-Joueurs possédant première section compétences de football régional moyenne à élevée.

- Il y a une corrélation directe entre l'auto-excitation positive et compétences émotionnelles parmi une étude de l'échantillon.