وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف
معهد التربية البدنية والرياضية

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه

الشعبة : التربية البدنية والرياضية
التخصص : التدريب الرياضي النخبوي

العنوان

التصور الذهني وديناميكية الذات البدنية وانعكاسها على أداء رياضيي النخبة

من إعداد
بن هيبة تاج الدين

المناقشة بتاريخ 2017/04/09 من طرف اللجنة المكونة من:

أوسماعيل مخلوف	دكتور	جامعة الشلف	رئيس
مويسي فريد	استاذ دكتور	جامعة الشلف	مقرر
سعداوي محمد	دكتور	جامعة الشلف	ممتحن
سامي عبد القادر	دكتور	جامعة الشلف	ممتحن
نقاز محمد	دكتور	جامعة باتنة	ممتحن
شريط محمد الحسن المأمون	دكتور	جامعة بومرداس	ممتحن

إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى روح جدتي الغالية يغمدها الله برحمته الواسعة

إلى جدي أطال الله عمره

إلى أعذب كلمة ينطق بها لساني **"أمي"**

إلى من علمني السير قدما مهما كانت الصعاب " **والدي"**

إلى رفيقة دربي **"زوجتي"**

إلى ابنتي قرة عيني **"آية"**

إلى من تقاسموا معي الأفراح والأحزان **"إخوتي"**، **"أعمامي"** و **"أخوالي"**

إلى الأصدقاء الأعزاء **درنان يزيد** ، **ناتش العيد** ، **حواص نور الدين** ، **غولام محفوظ**

إلى جميع الأصدقاء داخل الوطن وخارجه من العراق الحبيب خاصة الأخ الدكتور **"ماجد شندي"**

إلى جميع أساتذة وعمال وإلى طلاب معهد التربة البدنية.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

شكر وعرفان

الحمد والشكر لله على فضله ونعمته في إتمام هذا البحث المتواضع .

يدعوني بواجب الوفاء والعرفان بالجميل أن أتقدم بالشكر العميق إلى أستاذي الفاضل المشرف على هذه الرسالة : الأستاذ الدكتور "**فريد مويسي**" الذي لم يبخل علينا بمعلوماته القيمة وأرائه النيرة والصائبة وتشجيعاته المتواصلة لإنجاز هذا البحث ، اشكره على الوقت الذي خصصه للاطلاع علي كل كبيرة وصغيرة فيه ، كما أتقدم بالشكر إلى كل الأصدقاء الذين ساعدونا سواءا من قريب أو من بعيد.

ملخص الدراسة

التصور الذهني وديناميكية الذات البدنية وانعكاساها على أداء رياضيي النخبة

دراسة ميدانية لفريق جمعية الشلف وسريع غليزان صنف أقل من 19 سنة

تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية والأداء المهاري والبدني للاعبي كرة القدم، وكذا التعرف على مدى ثبات أو تغير في ادراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي أما في ما يخص أدوات الدراسة فقد اشتملت على مقياس التصور الذهني " **لمارتينز** " ومقياس إدراك الذات البدنية " **ISP 25** " وكذا مقياس " **ISP 06** " لقياس مدى ثبات أو تغير في إدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، وبغرض معرفة مستوى الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم استخدمنا مجموعة من الاختبارات المهارية والبدنية، كما اشتملت عينة الدراسة على 30 لاعب من فريقي جمعية شلف وسريع غليزان فئة أقل من 19 سنة، وقد أسفرت نتائج الفرضية الاولى على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مستوى التصور الذهني والأداء المهاري للاعبي كرة القدم والاختبارات التالية (اختبار تهديف الكرات و اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 واختبار ضرب الكرة بالرأس إلى ابعد مسافة ممكنة و اختبار السيطرة على الكرة) ، أما اختبار الجري 50 متر بالكرة فقد دلت نتائجه إلى عدم وجود علاقة دالة احصائيا، أما في ما يخص العلاقة بين مستوى التصور الذهني والأداء البدني فقد دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية في الاختبارات التالية (اختبار الوثب العريض من الثبات و اختبار عدو 50 متر و اختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف و اختبار الجري المتعرج 25 متر) أما اختبار 1500 متر فنتائجه لم تدل على وجود علاقة ارتباطية . أما في ما يخص نتائج الفرضية الثانية فقد أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين إدراك الذات البدنية و جميع الاختبارات المهارية و البدنية قيد الدراسة. وفي ما يخص نتائج الفرضية الثالثة فقد أشارت نتائجه إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى التصور الذهني و إدراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم. وفي الأخير أسفرت نتائج الفرضية الرابعة إلى وجود تغير في إدراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم خلال فترة زمنية دامت أربعة أسابيع. ويمكن تفسير هذه النتائج إلى تكامل جميع جوانب العملية التدريبية لعينة البحث.

الكلمات الدالة : التصور الذهني ، الذات البدنية ، الأداء الرياضي .

Research Summary

Mental imagery, Self-physical dynamic and Their Reflection on Elite Athlete Performance

The study aims to identify the relation between the levels of mental imagery, self-physical perception and skilful performance of football players, as well to identify to what extend self-physical perception is stable or changeable among football players. The researcher has used in this study descriptive method. As for the study materials, they included the perception of mental scale "Martins" and self-physical perception scale "ISP as well as the "ISP 06" scale to measure the extent of stability or change of self-physical perception among football players. In order to determine the level of football player's performance, we used a set of skillful and physical tests. The study's sample included 30 players from Chlef Association and Fast Ghilizan teams less than 19 years. The results of the first hypothesis showed that there is a static correlation between the level of mental imagery and skillful performance of football players in the following tests (scoring balls test, run winding ball 25, hitting the ball head to the possible farthest distance and test control of the ball test). For the results of running ball 50 meters test, they showed that there is no static relation between. Concerning the relation between the level of mental imagery and physical performance, the findings indicated the correlation in the following tests (Broad jump test of stability, running 50 meters test, trunk flexion test in font; down from a standing position and running winding 25 meters test). For the test of 1,500 meters, its results did not indicate a correlation. As for the results of the second hypothesis, the results confirmed the correlation between self- physical perception and all the skillful and physical tests under the study.

About the outcomes of the third hypothesis, they pointed out the existence of correlation between the level of mental imagery and self-physical perception soccer players. Finally, the results of the forth hypothesis came to signal the presence of a change in self-physical perception of the football players during a period of four weeks. These results can be explained by the integration of all aspects of the training process for the research sample.

Key words: Mental Imagery, self-physical, athletic performance

الفهرس

العنوان	الصفحة
مقدمة	أ
الباب الاول : الجانب النظري	
الفصل الاول : الجانب التمهيدي	
1 – الاشكالية	8
2 – الفرضيات	11
3 – اهداف البحث	12
4 – اهمية البحث	13
5– مصطلحات البحث	13
الفصل الثاني : التصور الذهني	15
تمهيد	16
1 – مفهوم التصور الذهني :	17
2 – نظريات التي تفسر حدوث التصور الذهني :	18
2 – 1 – النظرية النفسية – العصبية – الحركية :	19
2 – 2 – نظرية التعلم الرمزي :	20
2–3 نظرية تحديد التركيز و الوعي :	20
2 – 4 – نظرية الرمز الثنائي :	20
2 – 5 – نظرية الرموز الثلاثة لأسين :	21
3 – اهمية التصور الذهني :	21
4 – فوائد استخدام التصور العقلي :	23
4 – 1 – تحسين التركيز :	23
4 – 2 – بناء الثقة في النفس :	23
4 – 3 – السيطرة على الانفعالات :	23
5 – متى يستعمل التصور الذهني :	24
5 – 1 – قبل و بعد التمرين :	24
5 – 2 – قبل وبعد المنافسة :	24

5 –3 – الفترات البينية للمسابقة:	25
5 – 4 – الوقت الشخصي:	25
5 – 5 الاستشفاء من الإصابة :	25
6 – طرق التدريب على مهارة التصور الذهني :	25
6 – 1 التدريب باستخدام شرائط التسجيل :	26
6 –2 – استخدام سجلات للتصور الذهني :	26
6 – 3– التدريب الفردي و الجماعي :	26
7 – المبادئ العامة لتدريب التصور الذهني :	27
7 – 1 – الاسترخاء :	27
7 – 2 – الأهداف الواقعية :	27
7 – 3 – الأهداف النوعية :	27
8 – أنواع التصور العقلي :	28
8 – 1 – التصور الذهني الخارجي :	28
8 – 2 – التصور الذهني الداخلي :	28
9 – الفرق بين التصور الذهني الخارجي و الداخلي :	29
10 – مراحل التدريب على مهارة التصور الذهني :	30
10 – 1 – الوعي الحسي:	30
10 –2 –الوضوح الصورة :	30
10 – 3 – التحكم في الصورة :	31
11 – خطوات تطوير التصور الذهني :	31
12 – قياس التصور الذهني في المجال الرياضي :	32
12 –1 – استبيان وضوح تصور الحركية :	33
12 – 2 – استبيان وضوح التصور البصري:	33
12 – 3 – استبيان التصور الحركي :	33
12 – 4 – استبيان التصور في الرياضة :	33
12 – 5 – مقياس التصور العقلي " هاريس "	34
13 – مراحل برنامج التصور الذهني :	34
13 – 1 تقديم التصور الذهني للاعب :	34

13 – 2 – تقييم قدرات التصور الذهني للاعب :	35
13 – 3 – تدريب مهارة التصور الذهني :	35
13 – 3 – 1 – تنمية الصور الحية:	36
13 – 2 – 2 – تنمية القدرة على التحكم الإرادي في التصور:	36
13 – 3 – 3 – تنمية الإدراكات الذاتية بالأداء الرياضي:	36
13 – 4 – تنفيذ برامج التصور الذهني:	36
خلاصة	38
الفصل الثاني : الذات البدنية	39
تمهيد	40
1–الذات :	41
1 – 1 – مفهوم الذات :	41
2 – مكونات الذات :	42
3 – انواع الذات :	43
3 – 1 – مفهوم الذات الايجابي :	43
3 – 2 – مفهوم الذات السلبي :	44
4 – النظريات التي تناولت مفهوم الذات:	44
4 – 1 – نظرية التحليل النفسي:	44
4 – 2 – النظرية الظواهرية:	45
4– 3– نظرية السمات :	47
5 – العوامل المؤثرة في تكوين مفهوم الذات :	47
5 – 1 – النمو و التطور الفيزيولوجي :	47
5 – 2 – البيت وعملية التطبيع الاجتماعي :	49
5 – 3 – الخبرات المدرسية:	50
6 – مفهوم الذات والعمليات العقلية:	51
6 – 1 – عملية التذكر:	52
6 – 2 – عملية التقويم:	52
6 – 3 – التحويل :	53

6 – 4 – التوليد أو الإنتاج:	53
7 – الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات:	54
8 – تقدير الذات و الاداء المهاري :	55
9 – الانشطة البدنية وتقدير الذات :	56
10– مفهوم الذات البدنية :	57
10– 1 – مفهوم الذات البدني وعلاقته باللياقة البدنية :	58
11 – النماذج المفسرة لمفهوم الذات الجسمية:	58
11 – 1 – نموذج فوكس وكربان (1989)	59
11 –2 – نموذج مارش Marsh :	60
12 – أدوات قياس الذات الجسمية:	61
12 –1 – إدراك الذات البدنية(PSPP):	62
12 – 2 – مقياس مفهوم الذات الجسمية (Richard 1987)PSCS :	62
12– 3 – مقياس وصف الذات البدنية:(March 1994)PSDQ	63
خلاصة	65
الفصل الثالث : الاداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم	66
تمهيد	67
1 – مفهوم الأداء :	68
2 – مفهوم الأداء الرياضي:	68
3 – العوامل المؤثرة على الأداء الرياضي:	69
3 – 1 – العوامل البدنية و النفسية :	69
3 – 1 – 1 – العوامل البدنية :	69
3 –1– 2 – العوامل النفسية:	70
4– العوامل النفسية المحققة لثبات الأداء الرياضي :	71
5 – الاداء المهاري :	71
5 – 1 – مستوى الأداء المهاري :	72
5 – 2 – مراحل تعلم الاداء المهاري :	72

5-2- 1- مرحلة التعلم الخام للحركة (التوافق البدائي) :	72
5- 2 – 2 – مرحلة التعلم الجيد للحركة (التوافق الجيد) :	73
5- 2- 3- مرحلة التعلم الألي للحركة (التوافق الالي) :	74
5- 3- طرق تعلم الاداء المهاري :	74
5- 3- 1- الطريقة الجزئية :	74
5-3 -2- الطريقة الكلية :	75
5- 3- 3 – الطريقة الكلية – الجزئية (المختلطة) :	75
6 – العوامل المؤثر على مستوى الأداء في كرة القدم:	76
7 – المهارات الأساسية في كرة القدم :	77
8 – أهمية المهارات الاساسية في كرة القدم :	77
9 – مميزات المهارات الاساسية :	78
10 – تصنيف المهارات الاساسية بكرة القدم:	79
11 – الصفات البدنية في كرة القدم :	81
خلاصة	89
الفصل الخامس : الدراسات السابقة	91
الباب الثاني : الجانب التطبيقي	107
الفصل الأول : إجراءات ومنهجية البحث	108
تمهيد	109
1 - المنهج العلمي المتبع :	110
2 – الدراسة الاستطلاعية :	110
2-1 – اهداف الدراسة الاستطلاعية :	110
2- 2 – إجراءات الدراسة الاستطلاعية :	110
2 – 3 – نتائج الدراسة الاستطلاعية :	111
3 – عينة البحث :	111
4 – مجالات البحث :	112

4 – 1 – المجال الزماني :	112
4 –2 – المجال المكاني :	112
4 – 3 – المجال البشري :	112
5 – الوسائل المستعملة :	113
5 – 1 – مقياس التصور الذهني	113
5– 1 – 1 – وصف المقياس :	113
5 – 1 – 2 - مفتاح المقياس :	114
5 – 2 – مقياس ادراك الذات البدنية(Isp 25)	115
5 – 2 – 1 – أبعاد المقياس:	116
5– 2 – 3 – تصنيف العبارات حسب كل بعد:	117
5 – 2 – 4 – طريقة التصحيح:	118
6 - مقياس ادراك الذات البدنية (Isp 06)	119
6 – 1 - وصف المقياس :	119
6– 1 – 2 – أبعاد المقياس :	119
6 – 1 – 3 – تصنيف العبارات حسب كل بعد:	120
7 – الاختبارات المهارية :	121
7 – 1 – اختبار ايقاف حركة الكرة :	121
7 – 2 – اختبار تهديف الكرات	121
7 – 3– اختبار مهارة السيطرة على الكرة و التحكم بها	122
7 –4 – اختبار الجري المتعرج بالكرة :	123

7 – 5– اختبار ضرب الكرة بالرأس الي ابعد مسافة ممكنة :	124
8 – الاختبارات البدنية :	124
8–1– اختبار الوثب العريض من الثبات :	124
8–2– اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	125
8 –3 – اختبار العدو 50 متر	125
8 – 4 – اختبار جري 1500 متر	126
8 – 5 – اختبار الجري المتعرج :	126
9 – المعاملات العلمية لأدوات البحث في الدراسة الحالية :	127
9 – 1 - المعاملات العلمية لمقياس التصور الذهني :	127
9 – 2 – المعاملات العلمية لمقياس ادراك الذات البدنية lsp 25 :	131
9 – 3 – المعاملات العلمية لمقياس ادراك الذات البدنية lsp 06	134
9 – 4 – المعاملات العلمية للاختبارات المهارية و البدنية :	135
10 – الأساليب الإحصائية :	137
الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	141
1 – عرض ومناقشة مستوى متغيرات الدراسة	142
2 – عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى	145
2 – 1 – عرض نتائج الفرضية الاولى	145
2–2 – مناقشة نتائج الفرضية الاولى	152
3 – عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	155

3– 1 – عرض نتائج الفرضية الثانية	155
3–2 – مناقشة نتائج الفرضية الثانية	164
4 – عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	167
4– 1 – عرض نتائج الفرضية الثالثة	167
4–2 – مناقشة نتائج الفرضية الثالثة	169
5 – عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة	171
5– 1 – عرض نتائج الفرضية الرابعة	171
5–2 – مناقشة نتائج الفرضية الرابعة	180
الاستنتاج العام	181
الخاتمة	182
التوصيات	184
المراجع	
الملاحق	

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح توزيع عناصر العينة حسب الفريق .	112
02	التقدير لمستوى التصور الذهني حسب النتائج المحصل عليها	115
03	يمثل القيم الاحصائية (المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري) و معامل الارتباط بيرسن بين أبعاد مقياس التصور الذهني و الدرجة الكلية للتطبيق الاول و الثاني .	128
04	يمثل معامل الارتباط بيرسن بين ابعاد مقياس التصور الذهني و الدرجة الكلية للمقياس اثناء التطبيق الاول و الثاني teset – reteset	129
05	معامل الاتساق الداخلي الفا كرونباخ لعبارات مقياس ادراك الذات البدنية و ابعاده .	130
06	يمثل معامل الارتباط بيرسون بين عبارات ابعاد المقياس و الدرجة الكلية للمقياس من خلال الاختبار الاول و الثاني .	132
07	معامل الاتساق الداخلي الفا كرونباخ لعبارات مقياس ادراك الذات البدنية و ابعاده .	134
08	يمثل معامل الارتباط بيرسون لمقياس ادراك الذات البدنية Isp 06	135
09	يبين صدق وثبات الاختبارات المهارية القيد الدراسة لعينة الدراسة الاستطلاعية .	136
10	يبين صدق وثبات الاختبارات البدنية القيد الدراسة لعينة الدراسة الاستطلاعية	137
11	يبن مستوى التصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم	142
12	يمثل مستوى ادراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم	143
13	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية لدى لاعبي كرة القدم	143
14	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم	144

15	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد التصور العقلي البصري و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم	145
16	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد التصور السمعي و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم	146
17	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد الاحساس الحركي و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم	146
18	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد الحالة الانفعالية المصحابة و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم	147
19	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين درجة الكلية لمقياس التصور الذهني و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم	148
20	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد التصور العقلي البصري و الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم	149
21	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد التصور السمعي و الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم	150
22	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد الاحساس الحركي و الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم	150
23	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد الحالة الانفعالية المصحابة و الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم	151
24	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين درجة الكلية للمقياس التصور الذهني و الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم	152
25	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات العام و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم	155
26	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد قيمة الذات البدنية المدركة و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم	156
27	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم	156
28	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات المظهر البدني و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم	157

29	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات للقوة البدنية و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم	158
30	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات للحالة البدنية " المداومة " و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم	158
31	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس ادراك الذات البدنية و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم	159
32	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات العام و الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم	160
33	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد قيمة الذات البدنية المدركة و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم	160
34	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم	161
35	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات المظهر البدني و الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم	162
36	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات للقوة البدنية و الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم	162
37	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات للحالة البدنية " المداومة " و الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم	163
38	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الدرجة الكلية لإدراك لمقياس ادراك الذات البدنية و الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم	164
39	بين العلاقة بين ابعاد التصور الذهني و ابعاد ادراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم	167
40	يبين العلاقة بين مستوى التصور الذهني وادراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم	169
41	يمثل نموذج المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى ARIMA (0.1) = MA (1) لبعد مفهوم الذات العام	171
42	يمثل نموذج المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى ARIMA (0.1) = MA (1) لبعد قيمة الذات البدنية	173
43	يمثل نموذج المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى ARIMA (0.1) = MA (1) لبعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	174

44	يمثل نموذج المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات للمظهر البدني	175
45	يمثل نموذج المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات للقوة البدنية	176
46	يمثل نموذج المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات المدوامة	177
47	يمثل نموذج المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لدرجة الكلية لمقياس ادراك الذات البدنية (ISP 06)	178

فهرس الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مخطط للعوامل المؤثرة على نمو مفهوم الذات (زهران 1984)	51
02	يوضح مفهوم الذات الجسمي وفق FOX	60
03	يوضح نموذج مارش (1994) لمفهوم الذات البدني	61
04	يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات العام	172
05	يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد قيمة الذات البدنية	173
06	يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	174
07	يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات للمظهر البدني .	175
08	يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات للقوة البدنية.	176
09	يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات المداومة .	177
10	يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA للمقياس ادراك الذات البدنية (ISP 06)	178
11	يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA للمقياس ادراك الذات البدنية (ISP 06) و ابعاده الستة .	179

مقدمة :

التقدم والتطور الذي طرأ على لعبة كرة القدم لم يكن وليد الصدفة، بل نتيجة لمجموعة من عمليات الإعداد المختلفة التي يتم التخطيط لها على أسس علمية مستمدة من مختلف العلوم الإنسانية والطبيعية والتي تهدف إلى تنمية وتحسين مختلف المهارات الحركية والقدرات الخططية.

وتعتمد كرة القدم مثلها مثل مختلف الرياضات على مجموعة من القدرات النفسية والعقلية بقدر اعتمادها على الجوانب المهارية والبدنية والحركية فهذه القدرات تكوّن لدى اللاعب ما يسمى بالفورمة الرياضية ويؤكد كل من "**مفتي ابراهيم وعبيدة صالح** " على أن التدريب في كرة القدم يرتكز على خمسة جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي والإعداد النفسي والذهني[1]. لذا وجب الاهتمام بجميع الجوانب المذكورة من أجل الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن، ويؤدي العامل النفسي دورا هاما وكبيرا في تحقيق الانجازات الرياضية، وذلك من خلال مساعدة الرياضي على تنفيذ أدائه بصورة تسمح له بالبروز ومواجهة المصاعب، الأمر الذي يجعله من متطلبات التدريب الرياضي الحديث ، وقد أكد كل من " **مارتينز و وانثنتال** " " **Unestahil et Martenes** " أن التدريب على بعض المهارات النفسية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي، والتصور العقلي وغيرها من المهارات العقلية والنفسية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى وأن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية .[2]

فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن

---

1 / عبيدة صالح ، مفتي ابراهيم : **التدريب الرياضي – نظريات و تطبيقات** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص 133

2 / أسامة كامل راتب : **علم النفس الرياضة** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ، ص 20

الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أقصى و أفضل أداء الرياضي .[1]

وتعتبر مهارة التصور الذهني من بين العوامل النفسية المؤثرة على الأداء الرياضي، حيث يقصد بالتصور الذهني إحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى بتجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبيا معينا في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر والانفعالات التي يمكن أن تحدث، ويعرّف التصور الذهني بأنه " وسيلة عقلية وأداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكى يستجيب طبقا لهذه البرمجة، " **وقد أشار هاريس و أخرون harris et all** " إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية، ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط على مجرد استدعاء أو استرجاع أو استحضار هذه الخبرات وإنما يعمل على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة، أي أن الفرد لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط وإنما يتناولها بالتعديل والتغير وإنتاج صور وأفكار جديدة [2]، وقد أشار " **ريتشاردسون** " و هو الأكثر شيوعا واستخداما حيث يعرفه بأنه " جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والإدراكية التي تشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعى ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقة "**ويشير دورثي**" بأنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيليها بطريقة ذات معنى ".[3]

---

1 / محمد العربي شمعون: **التدريب العقلي في المجال الرياضي**، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص 5

2 / محمد حسن علاوي : **علم نفس التدريب و المنافسة و الرياضة** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002 ، ص 248

3 / عبد العزيز عبد المجيد محمد : **سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي** ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ،2005 ، ص 212

ويعتبر مفهوم الذات أيضا من الجوانب الهامة التي تلعب دورا رئيسا في شخصية الفرد ، ويعبر مصطلح مفهوم الذات كما أشار إليه كثير من علماء النفس أنه مفهوم افتراضي شامل يتضمن جميع أفكار ومشاعر الفرد التي تعبر عن خصائص جسمه وعقله وشخصيته ويشمل ذلك معتقداته وقيمه.

غير أن هذا المفهوم لم يظهر بما هو عليه في الدراسات الحالية إلى بعدما تطورت النماذج النظرية المفسرة له، فالنماذج الاولى كانت تعتبر مفهوم الذات كوحدة كلية لم تستطيع أن تحدد جزئياتها، حتى جاءت النماذج المتعددة الأبعاد، حيث كانت دراسة " **March et Fox** " التي فسرت مفهوم الذات على أنه مفهوم هرمي متعدد الأبعاد من أهم الأبحاث التي استطاعت أن تدرج هذا المفهوم في مختلف التخصصات التربوية، الصناعية، الاجتماعية، الرياضية ...الخ .[1]

كما توصلت بعض الدراسات بأن لمفهوم الذات تأثيرا فعالا في سلوك الفرد وشخصيته ، وفي طبيعة إدراكه للبيئة ومن ثم في طريقة سلوكه. لذلك فهو يعد عاملا مؤثرا وكبيرا في توجيه السلوك وتحديده إذ تشير بعض الدراسات " أن سلوك الإنسان وشخصيته يتأثران بما يحمله من مفهوم لذاته مما يجعلها تقر بوجود علاقة وثيقة بين سلوك الفرد ومفهومه عن ذاته "[2] ، ويشير" **العربي شمعون** " إلى أن فكرة الفرد عن نفسه وإحساسه بالطريقة التي يدركه بها الأخرون يؤثر على أدائه وعلاقته بالأخرين واستجابته لهم، ويحددان شخصيته وروحه التنافسية وإنجازاته وفشله ، ويؤثران على مستوى طموحه، كما يؤثر مفهوم الذات على مستوى الأداء الرياضي حيث تقدم الأنشطة الرياضية فرصا كبيرة لتنمية مفهوم الفرد عن نفسه من خلال ممارسة الإحساس والشعور بنجاح في التغلب على صعوبة الأداء الحركي، كما أن الخبرة الرياضية الناجحة تعمل على تدعيم مفهوم الذات الإيجابي، بل تلعب دورا هاما في تحقيق الانجاز

---

1 / فريد مويسي : **سيكولوجية الذات البدنية** " **النظريات النماذج و التطبيقات** " ، مكتبة الانجلو المصرية ،القاهرة ، 2016 ، ص 08

2 / قاسم حسين صالح : **الشخصية بين التنظير و القياس** ، دار النشر للجامعات ، صنعاء ، 1997 ، ص 365

والتطور الرياضي، وذلك من خلال فهمه الايجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه تعتبر من العوامل المساهمة في الارتقاء بالأداء الرياضي و تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل تحقيق الانجاز .

ويعتبر مفهوم الذات البدنية ذا أهمية في ميدان التربية البدنية والرياضية أو لدى رياضي مستوى العالي فمفهوم الذات البدنية يجمع بين المشاعر والفخر العام والرضا والسعادة والثقة[1]، كما يعد بعدا هاما في مفهوم الذات حيث يمثل مكانة كبيرة في جميع مجالات حياة الفرد عدا أن مفهوم الفرد لذاته البدنية يعتبر من العوامل الإدراكية التي قد تؤثر على مستوى أدائه.

ومن خلال هذا البحث وبعد اطلاعنا على مختلف الدراسات في ميدان التدريب الرياضي، لاحظنا التركيز على الجوانب المهارية والبدنية والخططية، أكثر من الجانب النفسي، وسنحاول من خلال هذه الدراسة إبراز مدى انعكاس الجوانب النفسية والمتمثلة في التصور الذهني وديناميكية الذات البدنية على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم، وبعد اطلاعنا على كل ما له علاقة بموضوع البحث من دراسات سابقة ومراجع، قمنا بتقسيم موضوع بحثنا إلى بابين، الباب الاول خصصناه للجانب النظري ، حيث جاء تقسيمنا لهذا الجانب وفق متغيرات الدراسة فخصصنا الفصل الاول للجانب التمهيدي ومتمثل في إشكالية الدراسة وفرضياتها، أما الفصل الثاني فخصصناه للتصور الذهني، والفصل الثالث خصصناه للذات البدنية، أما الفصل الرابع فخصصناه للأداء الرياضي للاعبي كرة القدم وآخر فصل خصصناه للدراسات السابقة.

---

1 / Nicolas Raimbault . Johan pion . **la préparation mentale en sport collectifs** .ed chiron . paris . 2004 . p 125

أما في ما يخص الباب الثاني والذي يتضمن الجانب التطبيقي، فقسمناه إلى فصلين الفصل الأول تكلمنا فيه عن إجراءات والمنهجية المستخدمة في البحث من عينة الدراسة ومنهج الدراسة وأدواتها، أما الفصل الثاني قمنا فيه بتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية وكذا عرض أهم النتائج المتوصل إليها.

الباب الأول:
الجانب النظري

الفصل الأول:
الفصل التمهيدي

1 - الاشكالية:

يعتمد الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم على جميع جوانب التدريب المختلفة والتي تشمل الجانب البدني والخططي والمهاري إضافة إلى الجانب النفسي والذي يعتبر ذا أهمية في إعداد اللاعبين، ويتطلب وصول اللاعب للمستويات الرياضية المتقدمة ضروريا باستخدام جميع قدراته البدنية والخططية والمهارية والنفسية بصورة جيدة، وذلك بغرض تقديم أفضل مستوى لديه. وهو ما أكده " **السيد زهران** " على أن الحالة الرياضية للاعبي كرة القدم تعني تكامل حالات التدريب النفسية والبدنية والمهارية والخططية والذهنية والخلقية والمعرفية التي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسة الرياضية.[1] وترتكز هذه الرياضة على مجموعة من المهارات الأساسية، تمثل الأداء المهاري للاعب والذي يشترك في إنجازها بالدرجة الاولى إلى الجوانب البدنية والجوانب النفسية والاجتماعية ومختلف الأجهزة الحيوية لدى اللاعب.[2]

وأصبح استخدام التدريب العقلي شائعا في البحث العلمي منذ عدة سنوات وذلك بغرض تطوير مختلف الجوانب النفسية حيث أجريت بحوث عديدة، كانت جميعها تؤكد دور الإعداد النفسي في تحسين الأداء والوصول بالرياضي إلى مستويات متقدمة، وهو ما أكدته العديد من الدراسات الحديثة في هذا المجال من بينها الدراسة التي قام بها"**A . Veraksa & A . Gorovaya** " والتي أوضحت نتائجها أن التدريب الذهني يساهم بشكل كبير في تطوير مستوى الأداء الرياضي لدى لاعب كرة القدم.[3]

---

1 / السيد زهران : **المهارة الفنية في كرة القدم** ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الاسكندرية ، 2008 ، ص 116

2 / ياسر حسن : **أسس التدريب المهاري للاعبي كرة القدم** ، مركز الكتاب للنشر ، 2008 ، ص 46

3 / Aleksander Veraksaa & Aleksandra Gorovaya . 2012 . **Imagery training efficacy among novice soccer players** , Social and Behavioral Sciences , (33) pp 338- 342

أما الدراسة التي قام بها "**Krista j . Munroe et all** " فقد أشارت أن تدريب المهارات الذهنية للاعبين يجب أن يبدأ في سن مبكرة حتى يزيد من فعالية التدريب .[1]

وتمثل القدرة على التصور الذهني أمرا مهما في الارتقاء بمستوى الأداء لدى الرياضيين، ويعتبر التحكم في هذه العملية أساس تطوير الأداء، وأكدت العديد من الدراسات أن للمراجعة الذهنية دور كبير في التثبيت والتحكم في بعض المهارات والتي لا يمكن للاعب التدرب عليها خاصة التي تتطلب دقة عالية[2]، كما أشارت دراسة التي قام بها " **moreau** " إلى أن الاستعمال الجيد لمهارة التصور العقلي يدعم وصول الرياضي إلى أداء رياضي مثالي[3]، وأشارت نتائج الدراسة التي قام بها " **Mohd. Sofian Omar-Fauzee** " إلى أن الممارسة العقلية و المتمثلة في عملية التصور الذهني مفيدة جدا لجميع الرياضيين في تحسين الأداء ودعم الصفات النفسية الهامة مثل الثقة بالنفس ورفع من مستوى الأداء الرياضي. [4]

كما يعتبر مفهوم الذات البدنية من العوامل النفسية التي تلعب دورا هاما في مجال الرياضي فإدراك اللاعب لذاته له تأثيرا كبيرا على أدائه الرياضي في المنافسات الرياضية، وهذا ما أكدته دراسة " **Florence Guerin** " على أن مفهوم الذات البدني يرتبط بمفهوم الصحة عند الإنسان فوجود إدراك

---

1 / Krista J. Munroe et all . 2012 . **Effects of a cognitive specific imagery intervention on the soccer skill performance of young athletes : age group comparisons**, psychology of sport and exercise , (13) pp 324 -331

2 / Gallwey . T . Kriegel . B . **Ski et psychisme Ed** . Laffont 1987

3 / moreau d . **présentation d un outil original mesurant la qualité des représentations motrices en sport de combat** . le test spécifique d'imagerie du mouvement (mist) . sci sport (2012) .

4 / Mohd. Sofian Omar-Fauzee et all .2009. **The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport Performance** , European Journal of Social Sciences , (9) pp 97 -108

إيجابي للذات البدنية يؤدي إلى صحة عقلية جيدة لدى الانسان مما يساعده في الوصول إلى أهدافه[1] . فكلما كان تصور الشخص لذاته تصورا ايجابيا انعكس ذلك على ثقته في تعاملاته مع الآخرين ويظهر ذلك من خلال ثقته بنفسه والاستمتاع بالذات التي تظهر لدى الرياضين الناجحين في أدائهم وقد أشار " **محمد حسن علاوي** " إلى أن مفهوم الذات الإيجابي يلعب دورا هاما في تحقيق التفوق الرياضي وخاصة في الموافق التي يتأرجح فيها الفوز والهزيمة فاللاعب الإيجابي ذو المفهوم الإيجابي يشعر أن لديه ذاتا قوية تعمل بكفاءة، مثل هذا التفاعل ينتج عنه أداء جيد[2]. كما أكدت بعض الدراسات" بأن المشاركة في النشاط البدني يؤدي إلى الرفع من مستوى إدراك الذات من خلال الرفع من إمكانياته البدنية ، فإدراك اللاعب لقيمته البدنية يجعله يشعر بدور الوسيط بين الشعور الصادر من الأنشطة البدنية ومختلف الأبعاد النفسية الأخرى بما فيها مفهوم الذات العام .[3] وكما أشارت الدراسة التي قام بها " **Fox** " على أن ادراك الذات هي أحد الأبعاد المهمة في مفهوم الذات البدنية حيث أشارت نتائج هذه الدراسة على أن الرياضي الذي يتميز بتقدير الذات المرتفع يؤدي بطريقة أحسن فادراك الرياضي لذاته يؤثر بصورة واضحة على أدائه سوآءا كان ذلك في بداية ممارسته للرياضة أو عند بلوغه المستوى العالي. [4] كما أكدت الدراسة " **Susan.s. Levy .Vicki Ebbeck** " أن لمفهوم الذات الإيجابي أثر على الكفاءة البدنية، حيث يساهم في تطوير مردود الرياضي بصورة جيدة.[5]

---

1 / Florence Guérin . J. P . Famose . **le concept de soi physique** . bulletin de psychology n° 274 .58 .2005.

2 / محمد حسن علاوي : **علم النفس التربوي الرياضي** ، ط 6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1997، ص307

3 / فريد مويسي : **سيكولوجية الذات البدنية " النظريات النماذج و التطبيقات** " ، مرجع سابق ذكره ، ص 64

4 / Keneth . Fox . **the physical self perception profile** . deportment of physical education . northen illihais university new York . 1991

5 / Susan .s .Levy . Vicki Ebbeck . 2005 . **the exercise and self esteem model in aduit women** . the inclusion of physical acceptance . psychology of sport and excrcise , 06 , pp 571 -584

من خلال ما سبق يرى الباحث أن تطوير الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم يعتمد على الاهتمام بدراسة العلاقة بين الجوانب النفسية والجوانب البدنية والمهارية للاعب، ومن هنا تظهر مشكلة البحث في محاولة التعرف على العلاقة بين متغيرات الدراسة، ما جعلنا نقوم بطرح مجموعة من الاسئلة والتي تعبر عن إشكالية بحثنا.

الإشكالية:

– ما مدى انعكاس التصور الذهني وإدراك الذات البدنية على الأداء المهاري والبدني للاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

– هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني ومستوى الأداء المهاري والبدني للاعبي كرة القدم؟

– هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ادراك الذات البدنية ومستوى الأداء المهاري والبدني للاعبي كرة القدم؟

– هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم؟

– هل هناك تغير في ديناميكية الذات البدنية للاعبي كرة القدم؟

2- الفرضية العامة:

للتصور الذهني وإدراك الذات البدنية انعكاس على الأداء المهاري والبدني للاعبي كرة القدم.

2 – 1 – الفرضيات الجزئية:

– توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني ومستوى الأداء المهاري والبدني للاعبي كرة القدم.

– توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات البدنية ومستوى الأداء المهاري والبدني للاعبي كرة القدم.

– توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم.

– هناك تغير في ديناميكية الذات البدنية للاعبي كرة القدم.

3 – أهداف البحث:

يمكننا تلخيص الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها من خلال إنجازنا لهذا البحث في النقاط التالية:

* معرفة العلاقة بين التصور الذهني والأداء المهاري والبدني لدى لاعبي كرة القدم.

* معرفة العلاقة بين إدراك الذات البدنية والأداء المهاري والبدني للاعبي كرة القدم .

* التعرف على العلاقة بين التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم .

* معرفة مدى تغير في ديناميكية الذات البدنية للاعبي كرة القدم.

4 – أهمية البحث:

تأتي أهمية البحث الذي نحن بصدد إنجازه، من خلال إظهار العلاقة بين الجوانب النفسية والمتمثلة في كل من التصور الذهني وإدراك الذات البدنية والجوانب المهارية والبدنية للاعبي كرة القدم، لأن الجانب المهاري والبدني والخططي والنفسي وحدة متكاملة فلا يمكن إهمال جانب على الأخر، كما تكمن أهمية البحث في إبراز العلاقة بين الجوانب النفسية في ما بينها فكل من التصور الذهني وإدراك الذات البدنية يؤثر على الأداء العام للاعبين فكلما كان تصور اللاعب لذاته ايجابيا انعكس ذلك على مستوى أدائه ، وكذا التعرف على مدى تغير أو ثبات في إدراك الذات البدنية للاعبين ، كما تفتح هذه الدراسة المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال المهارات العقلية والنفسية وعلاقتها بجوانب الأداء المختلفة في كرة القدم.

5 – تحديد المفاهيم ومصطلحات:

التصور الذهني:

التصور هو لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور.[1]

التعريف الإجرائي: هو مهارة نفسية أو عقلية تشمل قدرة الرياضي على تكوين تصورات لمهارات سابقة أو جديدة لم يسبق للاعب ادركها.

1 / عبد الستار جبار الصمد: **فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة**، دار الفكر، ط1، عمان، الأردن، 2000، ص197.

الذات البدنية :

هي عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته و تقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بالنفس ، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبنى على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه.

التعريف الإجرائي: هي تلك الصورة التي يحملها الرياضي عن ذاته البدنية ، حيث تشمل مختلف خصائصه البدنية .

ديناميكية الذات البدنية:

وهو دراسة مدى تغير أو ثبات إدراك الذات البدنية للاعبين .

الأداء الرياضي :

عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم ، وهو وسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا.[1]

التعريف الإجرائي : هو أداء اللاعبين في الاختبارات المهارية والبدنية المستخدمة في الدراسة .

1/ أسامة كامل راتب : **علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات)** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 195

الفصل الثاني:
التصور الذهني

تمهيد:

إن مهارة التصور الذهني ، من المهارات العقلية التي تعمل على خلق عملية التوافق العضلي – العصبي أو النفسي – الحركي ، فهي عبارة عن وسيلة عقلية يتم من خلالها برمجة عقل اللاعب وهذا ما يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته مما يساعده على تقديم أقصى قدراته.

كما يمكن من خلال عملية التصور الذهني تكوين مجموعة من التصورات الناتجة عن الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم يسبق للاعب أن تعامل معها، فكلما استخدمت جميع الحواس كان استرجاع هذه الأفكار والصور التي سبق إدراكها بشكل جيد أو افكار وصور جديدة فهي مهارة لا تعمد على حاسة البصر فقط بل نتاج لتكامل جميع الحواس.

وسنحاول في هذا الفصل إبراز مفهوم التصور الذهني وأهميته في الميدان الرياضي وكيفية استغلال الإمكانيات المتاحة في عملية التصور الذهني.

1 - مفهوم التصور الذهني:

يعرف التصور الذهني بأنه انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد إدراكها والتي لا تؤثر عليه في لحظة التصور، وهو مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها وهو عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة، ولا يقتصر التصور الذهني على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل [1]، حيث يمكن لعقل الإنسان تصور أحداث لم تسبق من قبل رغم أن التصور الذهني يعتمد كثيرا على الذاكرة [2].

فالتصور العقلي أكثر من مجرد رؤية، فهو خبرة في عيون العقل ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط إلى حاسة البصر، وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحا جزئيا، وأن حاسة البصر تشكل جانبا أساسيا من عملية التصور، إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبها منها، ويفضل استخدام جميع الحواس.[3]

فالتصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر، ولكن يجب أن يشمل أكبر قدر من الحواس المجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور[4]، فإضافة إلى استعمال اللاعب لحواسه المختلفة أثناء استحضار

---

1 / محمد حسن علاوي : **علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية** ، مرجع سابق ذكره ، ص 248

2 / Weinberg , Robert , Gould , Daniel , **psychologie du sport et de l activite physique** ,ed , vigot , paris , 1997, p 290

3 / فؤاد أبو حطب : **القدرات العقلية**، ط 1 ، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة ، ص 91

4 / محمد العربي شمعون و جمال عبد النبي : **التدريب العقلي في التنس**، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص 50

الصور العقلية فانه من الأهمية أن تشمل خبرة انفعالاته ومشاعره ، مثل الشعور بالقلق والغضب ، حيث أن ذلك يعاون اللاعب في السيطرة على هذه الحالات الانفعالية[1].

ويعرف "**ريتشاردسون**" التصور الذهني على أنه جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والإدراكية التي تشع بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقة[2]، كما عرفه **أسامة كامل راتب** بأنه " وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض إعداد العقلي ..... ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم.[3]

وقد اشار " **هاريس** " إلى أن التصور الذهني يتضمن استدعاء أو استحضار الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة لواقع الخبرة الماضية ومن ناحية أخرى فإنه لا يقتصر على ذلك بل يمكنه إحداث أفكار وخبرات جديدة، فكأن التصور الذهني لا يكون استرجاعيا فقط، بل قد يكون توقعيا، أي تصور أشياء ..... ، كما يمكنه أن يكون مبتكرا ومبدعا .[4]

2 – نظريات التي تفسر حدوث التصور الذهني:

إن حدوث عملية التصور الذهني يتأسس على مجموعة من النظريات تفسر كيفية عمل التصور الذهني وكذا إمكانية حدوثه وكيفيةوضع الخبرات الحسية في العقل وقد حاول العلماء النفس الرياضي شرح بعض

1/ أسامة كامل راتب : **تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي**، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ، ص 316

2/ محمد العربي شمعون : **التدريب العقلي في المجال الرياضي** ، مرجع سابق ذكره ، ص 225

3/ أسامة كامل راتب : **تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي** ، مرجع سابق ذكره ، ص 117

4/ مرنيز امنة : **تدريب مهارتي الاسترخاء و التصور العقلي وتأثيرها على السلوك العدواني المرتبط بالمنافسة في رياضية كرة اليد النخبوية** ، الجزائر ، 2007 ، ص 69

النظريات وكذا توضيح ظاهرة التصور الذهني ومن بين أهم النظريات ما يلي:

2 – 1 – النظرية النفسية – العصبية – الحركية:

تفسر هذه النظرية أن التصور الذهني لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة، تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل، وعلى الرغم من أن هذه النظرية تمت مساندتها من طرف الكثير من الباحثين كا " **كورين و شميدت** " إلا أنه لم تتصل صياغتها في تفاصيل كاملة، ومنذ سنة 1930 والعلماء يتابعون في دعم هذا الاتجاه[1].

كما أشارت هذه النظرية أنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات، كما يفترض أنه في حالة التصور الذهني للحركة من غير أدائها الفعلي يسجل نفس النشاط العصبي، لكن هذا النشاط يكون أقل نسبة مقارنة بالأداء الفعلي للحركة، لكنه يكون كافيا لإحداث نفس النتيجة، وهذا ما أكدته أعمال" **جاكبوسن 1931**" أول تجربة علمية لهذه النظرية حيث لاحظ بأن التصور تمدد الذراع ينتج عنه استجابة خفيفة لعضلات الذراع ومن خلال ذلك فسر أن اللاعب عندما يود إتقان حركة ما فإنه يكرر ممارستها عدة مرات وهذا ما يؤدي إلى تقوية المسالك العصبية والتي تؤثر في العضلات المتحكمة في هاته الحركة، انطلاقا من ذلك يمكن الحصول على نفس التأثير من خلال تكرار تصور تلك الحركة [2] .

---

1 / Mahoney ,m,j,m, **psychology of the elite athlete** , an exploratory study , cognitive therapy and research , n, r avenger

2 / محمد حسن علاوي : **علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية** ، مرجع سابق ذكره ، ص 251

2 – 2 – نظرية التعلم الرمزي:

تعود أصول هذه النظرية إلى مجموعة الأعمال التي قام بها كل من" **بيري وساكت** " حيث يؤكد هذا الأخير أن بإمكان التصور العقلي مساعدة الرياضيين لفهم حركاتهم وأشار إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل " شفرة معينة " أو ترميز عقلي " للأداء الحركي في الصورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة وبالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين[1]، وحسب **نموذج شميدت** فإن التصور الذهني يمكن الرياضي من الحصول على فهم دقيق للبرنامج الحركي ويتم تطبيقه بنجاعة حسب المعطيات الخارجية.[2]

2–3 – نظرية تحديد التركيز و الوعي:

تعتمد هذه النظرية على مجموعة من الخصائص المعرفية لنظرية التعلم بالرموز و الخصائص الفسيولوجية للنظرية النفسية العصبية الحركية ويهدف التصور الذهني في هذه النظرية لتطوير النتائج من ناحيتين:

من الناحية الفسيولوجية فإن التصور الذهني يمكن أن يساعد الرياضي على تعديل درجة اليقظة لتحقيق أرقى النتائج ، أما من الناحية المعرفية فإن التصور الذهني يساعد الرياضي على التركيز في المهام التي سيقوم بها، في حالة ما إذا قام اللاعب بتركيز انتباهه على صورة لها علاقة بما سيؤديه. [3]

2 – 4 – نظرية الرمز الثنائي:

تهدف هذه النظرية إلى إعادة عرض المعلومات في الذاكرة سواء كان بصريا أو لفظيا وتعتبر نظرية

---

1 / محمد العربي شمعون : **التدريب العقلي في المجال الرياضي** ، مرجع سابق ذكره ص 264

2 / Weinberg , Roberts , Gould , Daniel .op .cit . p 294

3 / Cox , Richard , **psychologie du sport** , ed boeck , bruxelles , 2005 , p 219

الرموز اللفظية والمرئية من أهم العوامل المؤثرة في عملية التصور الذهني، فنظام الذاكرة اللفظية يقوم أساسا على تجزئة المعلومات ذات الرموز من الأصل السمعي أو المنطوق ومن أمثلة ذلك في الجانب الرياضي سماع صوت اتصال المضرب مع الكرة في كرة المضرب، أما النظام الثاني والمتمثل في الذاكرة المرئية فهو يقوم على تخزين المعلومات المرتبطة بالتكوين على العلاقات المكانية ومن أمثلة ذلك في المجال الرياضي أن يغلق اللاعب عينه ويحاول تصور مشهد في مباراة كرة اليد مثلا.

2 – 5 – نظرية الرموز الثلاثة لأسين:

تعتبر هذه النظرية التي وضعها " **اسين 1948**" من أهم النظريات تطورا في تفسير عملية التصور العقلي إذا أضاف بعد جديدا وهو معنى الصورة لدى الفرد. ويتضمن هذا النموذج ثلاثة رموز هي: الصورة، استجابة حسية، المعنى.

فالصورة تعرف بأنها " استثارة حسية مركبة تحتوى على جميع الجوانب الحسية وتعبر داخلية في واقعها إلا أنها تمثل العالم الخارجي بدرجة حسية تساعد الفرد على التعامل مع الصورة بشكل حقيقي، أما الرمز الثاني فيمثل الاستجابة الحسية والذي يشير إلى أن التصور الذهني يؤثر على الجانب النفس فسيولوجي ويحدث تغييرات في الجسم بينما الرمز الثالث والمتمثل في معنى الصورة وهو أن لكل صورة معنى عند الفرد وأن كل فرد يسترجع خبرته الخاصة من خلال التصور الذهني[1] .

3 – أهمية التصور الذهني:

تكمن أهمية التصور الذهني في ما يلي:

1 – من خلال تنمية مهارة التصور الذهني يمكن الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي .

---

1 / Weinberg , Robert, Gould, Daniel , op , cit , p 295

2 – استرجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع مختلف الاستراتيجيات.

3- بدأ التصور العقلي بالتفكير في الأهداف والاستراتيجيات للأداء المطلوب في المنافسة، من خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور العقلي، يتم التطور إلى الدرجة التي يمكن فيها الحصول على الاحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعة.

4- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات فلاعب الوثب العالي يسترجع المرور فوق العارضة. والجمباز الأداء الأمثل للجملة الحركية على الأجهزة، الرمح متابعة الرمح إلى مركز منتصف الهدف، و لا يقتصر على لاعبي الألعاب الفردية و لكن يمكن للألعاب الجماعية التصور العقلي، مفتاح اللعب، حركات المنافسين، سرعة الانتقال، الحركات الدفاعية.

5- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء المثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.

6- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة المنافسة بذلك مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي أو التصفيات في السباحة وألعاب القوى أو تحقيق الفوز داخل المجموعات مثل المبارزة والملاكمة وحيث تعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء.

7- استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف .[1]

1 / محمد العربي شمعون و جمال عبد النبي : **التدريب العقلي في التنس** ، مرجع سبق ذكره ، ص 54

4 – فوائد استخدام التصور العقلي:

هناك العديد من الفوائد لاستخدام اللاعبين لتصور الذهني من أهمها ما يلي:

4 – 1 – تحسين التركيز:

إن التصور الذهني للأشياء التي نريد عملها، وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل أفضل، كذلك فإن التصور الذهني يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه ، ومن ذلك على سبيل المثال أن تتصور إعادة تركيز الانتباه بسرعة في الخطوة التالية:

- تصور استعادة الانتباه بعد فقدان تصويبه سهلة على السلة.

4 – 2 – بناء الثقة في النفس:

عندما توجد بعض المواقف التوتر أو القلق أو الخوف يمكنك استبدالها من خلال التصور الذهني ببعض المواقف التي تتميز بالثقة في النفس، فعلى سبيل المثال إذا كنت تشعر بالخوف عند أداء الإرسال في كرة الطائرة أو التنس يمكنك أن تتصور أنك تؤدي الإرسال بقوة ودقة لتدعيم الثقة.

4 – 3 – السيطرة على الانفعالات:

يمكن أن تتصور مواقف سابقة تمثل لك بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على انفعالات مثل الشعور بالغضب والاستثارة تجاه حكم إحدى المباريات أو المسابقات. يمكن أن تتصور نفسك وأنت تتعامل مع هذا الموقف بشكل إيجابي مثل الشهيق العميق والتركيز الانتباه.[1]

1 / أسامة كامل راتب : **تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي** ، مرجع سابق ذكره ، ص 120

5 – متى يستعمل التصور الذهني:

برغم أنه يمكن استخدام التصور الذهني في أوقات متعددة، فإن هناك أوقات معينة يكون أكثر فائدة ومن أهمها:

5 – 1 – قبل و بعد التمرين:

أحد الطرق المناسبة لوضع جدول الممارسة المنتظمة للتصور الذهني يكون قبل وبعد كل جرعة ممارسة . ويخصص وقت 10 دقائق لكل جلسة (معظم اللاعبين يصعب عليهم السيطرة والتركيز أكثر من هذه المدة) ومن الطرق الهامة للتركيز والتهيئة قبل الممارسة قيام اللاعب بالتصور للمهارات (اللعب المتوقع أداؤه) كذلك بعد كل تمرين يجب على كل لاعب مراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بأدائها، ونظرا لأن اللاعب يؤدي التصور الذهني بعد التمرين مباشرة فإنه يشعر بوضوح الحركات في عقله وتكون الصورة أكثر وضوحا وتفصيلا عن المعتاد .

5 – 2 – قبل وبعد المنافسة:

يتم التصور الذهني لدى المنافسة من خلال إعادة ترتيب ما يرد عمله في عقله بما فيه الاستراتيجيات المختلفة للموقف المختلفة والتصور الذهني قبل المنافسة يساعد على تحسين الأداء وردود الأفعال المختلفة. وأفضل وقت لاستخدام التصور الذهني قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه. فبعض اللاعبين يحبون أداء التصور الذهني خلال ساعة أو ساعتين قبل البداية وهناك لاعبون يفضلون التصور الذهني بواقع مرتين أو ثلاث مرات قبل المنافسة.

5 -3 – الفترات البينية للمسابقة:

معظم المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية للأداء يمكن من خلالها أن يستخدم اللاعب التصور الذهني للإعداد التالي. وفي العديد من الرياضات توجد أوقات توقف بعد المحاولات (مثل مسابقات الرمي أو الوثب. الجمباز. الغطس الخ) وهذه تعتبر فرصة مثالية لاستخدام التصور الذهني.

5 – 4 – الوقت الشخصي:

يمكن للاعب ممارسة التصور الذهني في المنزل (أو أي مكان هادئ أخر مناسب له) وتزداد أهمية ذلك في الأيام التي قد ينقطع فيها اللاعب عن التمرين. وفي هذه الحالة يحاول اللاعب أن يخصص 10 دقائق للممارسة برنامج التصور الذهني، هذا و يفضل بعض اللاعبين أداء التصور الذهني قبل الذهاب للنوم، بينما البعض الأخر يفضل أن يفعل ذلك عند الاستيقاظ في الصباح.

5 – 5 الاستشفاء من الإصابة:

يتدرب اللاعب على استخدام التصور الذهني لتمرينات الاسترخاء بغرض نقص القلق عند الإصابة، ويستخدم التصور الذهني لمراجعة الانفعالات للخبرات المتوقعة عند العودة للمنافسة. كما يستخدم المراجعة للتصور الذهني للمهارات البدنية والأداء مما يجعله أكثر تهيئا عند العودة للعب. كذلك فإن التصور الذهني يساعد اللاعب.[1]

6 – طرق التدريب على مهارة التصور الذهني:[2]

من أهم الطرق التي قدمها خبراء التدريب على التصور الذهني ما يلي:

---

1 / نفس المرجع : ص 124 – 127

2 / محمد حسن علاوي : **علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية** ،مرجع سابق ذكره ، ص 266–267

6 – 1 التدريب باستخدام شرائط التسجيل:

تعتبر هذه الطريقة جيدة الاستعمال في أي وقت ، وليس فقط عند تواجد الأخصائي النفسي أثناء عملية التدريب ، وتتطلب هذه الطريقة تواجد شريط تسجيل معد خصيصا للرياضين من طرف المحظر العقلي للفريق.

6 –2 – استخدام سجلات للتصور الذهني:

سجلات التصور الذهني، تتضمن ما يلي:

- بيان بالتمرينات المختلفة للتصور الذهني.
- أهداف التصور الذهني.
- توقيت وفترات أداء التصور الذهني.
- توجيهات مصاحبة لكل فترة أداء.
- استخبارات وقوائم من أجل التقييم الذاتي لمستوى التصور الذهني الرياضي.

6 – 3– التدريب الفردي والجماعي:

من المفيد استثمار الاجتماعات مع الفريق الرياضي لتقديم التصور الذهني، وتقييم قدراتهم على ذلك، كما يمكن تشجيع الرياضيين الذين يرغبون في أداء المزيد من تدريبات التصور الذهني بصفة انفرادية.

7 – المبادئ العامة لتدريب التصور الذهني:

هناك مبادئ تساعد على سرعة تعلم واكتساب مهارة التصور الذهني ويمكن تلخصها في ما يلي:

7 – 1 – الاسترخاء:

يفضل قبل ممارسة التصور الذهني أن يؤدي تمرينات الاسترخاء، والتي تساعد على التخلص من التوتر وتساعد الجهاز العصبي على القيام بدوره بكفاءة أفضل، من حيث إرسال الاشارات العصبية إلى أجهزة الجسم، وتؤدي تمرينات الاسترخاء لمدة من 3 الي 5 دقائق ولا تتجاوز 10دقائق مع التركيز على عملية الشهيق والزفير ببطء بحيث تكرر 4 أو 5 مرات مع مراعاة جلوس أثناء القيام بعملية الاسترخاء.

7 – 2 – الأهداف الواقعية:

يجب أن تكون تمرينات التصور الذهني لأداء مهارة معينة واقعية وفي حدود مستوى الأداء العقلي للاعب و حتى عندما يتضمن التصور الذهني أداء مهام تفوق مستوى اللاعب، فمن الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق، وبالطبع ذلك لا يعارض مع الحاجة إلى تطور الأهداف ما دامت في إمكانات اللاعب، ومن الأهمية أن يأخذ في الاعتبار أن التصور الذهني يعتمد على مهارة وضع بناء أهداف واقعية.

7 – 3 – الأهداف النوعية:

نظرا لأن التصور الذهني يحقق الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلا للأداء الفعلي للمهارة، لذلك من المفيد تحليل الأداء إلى مراحل أو أهداف نوعية، فعلى سبيل المثال إذا أراد لاعب الكرة الطائرة أن يؤدي

التصور العقلي لمهارة ضرب الساحق فعليه أن يستحضر الصورة العقلية لهذه المهارة.[1]

8 – أنواع التصور العقلي:

ينقسم التصور الذهني إلى قسمين أساسين هما:

8 – 1 – التصور الذهني الخارجي:

تعتمد فكرة التصور الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص أخر متميز أو بطل رياضي، فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني.[2] ويستخدم هذا النوع من التصور ليسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة إيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة.[3]

والمثال على ذلك إذا كان لاعب كرة اليد يتصور مهارة التصويب من منظور خارجي فسوف يشاهد وضع الاستعداد ، مسك الكرة ، الحركات الخداعية ، مرجحة الكرة قبل التصويب ومتابعتها حتى الدخول في المرمى ، بالإضافة إلى ما هو موجود في الصورة لأنه ينظر من موقف المتفرج ... وتقوم حاسة البصر بالدور الأساسي عند استعمال التصور الذهني الخارجي.[4]

8 – 2 – التصور الذهني الداخلي:

هو نمط التصور الذي يحدث داخل الفرد، أي الرياضي يرى نفسه من داخله وليس كمشاهد خارجي،

---

1 / فرات جبار سعد الله و فال خورشيد الزهاوي : **التدريب العقلي للاعبي كرة القدم**، ط 1 ، دار دجلة ، 2011 ، ص 154 -155

2/ أسامة كامل راتب : **تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي** ، مرجع سابق ذكره ، ص 317 – 318

3 / محمد حسن علاوي : **علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية** ، مرجع سبق ذكره ، ص 250

4/ محمد العربي شمعون : **التدريب العقلي في المجال الرياضي** ، مرجع سابق ذكره ،ص 227

أي أن الرياضي يرى فقط المجال البصري المتاح له أمامه، فهو لا يستطيع أن يرى ظهره أثناء هذا النوع من التصور الذهني. واللاعب الذي يستخدم مثل هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من الشعور وإحساس وانفعالات و إجراء التقييم لاتخاذ الاستجابة الملائمة.[1]

ومثال على التصور الذهني الداخلي لاعب كرة اليد يتصور مهارة التصويب من المنظور الداخلي ، نجد أن اللاعب سوف يشاهد حارس المرمى ، وضع الاستعداد ، مسك الكرة ، الخداع المرجحة ، التصويب والمتابعة بالإضافة إلى جميع العمليات المصاحبة من إحساس و شعور لن يشاهد أي شيء أخر خارج نطاق الرؤية العادية .[2]

9 – الفرق بين التصور الذهني الخارجي و الداخلي:

يكمن الفرق بين التصور الذهني الداخلي والخارجي فيما يلي:

- في التصور الذهني البصري الخارجي ترى كملاحظ خارجي، مثل أن تشاهد نفسك في شاشة التلفزيون بعد إجراءاك لمقابلة أو أنك تشاهد من فوق المدرجات.
- في التصور الذهني البصري الداخلي يكون نابعا من الداخل، أي أن مجال الرؤية يكون محدودا حسب المجال البصري للعين، أي أنك لا تستطيع رؤية ظهرك مثلا.
- عند استخدام التصور الذهني البصري الخارجي، تقوم حاسة البصر بالدور الأساسي.
- عند استخدام التصور الذهني البصري الداخلي فإن الاحساس الحركي يكون له تأثير أكثر من الحواس الأخرى.

1/ محمد حسن علاوي : **علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية** ، مرجع سبق ذكره ، ص 250

2/ محمد العربي شمعون : **التدريب العقلي في المجال الرياضي** ، مرجع سابق ذكره ،ص 228

- بالنسبة للنمط الخارجي يعتمد نشاط تسلسل على صيغة بصرية طاغية، و تتميز بجعل الرياضي يرى نفسه وكأنه يدخل ذهنيا من الخارج، حسب صيغة الغائب المفرد، على أساس متفرج مهتم، أي كملاحظ خارجي لأداءه الشخصي.[1]

10 – مراحل التدريب على مهارة التصور الذهني:

قسم **مارتينز (1987)** مراحل التي يمر بها التدريب على التصور الذهني إلى ثلاث مراحل هي:

10 – 1 – الوعي الحسي:

من أهم الخطوات لتحسين مهارة التصور لدى الرياضين أن يصبحوا أكثر وعيا لجميع إحساساتهم أثناء أداء المهارة الرياضية، فاللاعب يحتاج أن يعرف وضع جسمه، توقيت الحركة وتغيير الاتجاه والحركات الابتدائية للمهارة التي سيؤديها وكما أنه يحتاج إلى أن يكون أكثر وعيا بإحساساتهم البصرية و الحسية والسمعية عند تنفيذ وأداء المهارة.[2]

10 -2 – الوضوح الصورة:

من الأهمية عند استحضار الصور أن تكون قريبة من الأداء الحقيقي، وذلك بإعطاء الاهتمام لجميع التفاصيل (البعد ، اللون ، الإضاءة ، درجة الحرارة ، الانفعالات المصاحبة .... الخ)، لذا تهتم الخطوة الثانية في برنامج تنمية التصور الذهني بنقاء ووضوح الصورة العقلية من خلال سلسلة من التمرينات

1 / أسامة كامل راتب : **تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي**، دار الفكر العربي ، ط 2 القاهرة ، 2004 ، ص 133

2 / Martens , r , **coaches guide to sport psychology** , human kinetics , 1987 , p 84

تشمل الحواس الهامة ونقاء وواقعية الصورة .[1]

10 – 3 – التحكم في الصورة: [2]

التحكم يرتبط بمدى المحافظة على بقاء الصورة في العقل، أو القدرة على تثبيت الصورة والهدف الرئيسي لمرحلة التحكم هو وصول اللاعب للقدرة على تثبيت الصورة لتصحيح خطأ ما، و للتأكد من الأداء الفني الصحيح تتم معاودة عرض الأداء كاملا مع تحقيق ما يرده بالتحدي، بدلا من التصور وهو يرتكب بعض الأخطاء.

11 – خطوات تطوير التصور الذهني:

1 – اختيار المكان والزمان مع توفر جلسة مريحة لمدة خمسة دقائق دون مقاطعة.

2 – غلق العينين ، التنفس العميق من الصدر والبطن ، الاسترخاء التام دقيقتين أو ثلاثة.

3 – تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح.

4 – تصور دائرة تملأ الشاشة ويتم تلوينها باللون الأزرق ببطء.

5 – محاولة توضيح هذا اللون ثم تغييره ببطء إلى أربع أ وخمسة ألوان.

6 – العمل على إخفاء الصور، الاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.

7 – استرخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.

---

1 / بلعيد عقيل عبد القادر : **التصور العقلي و علاقته بمستوى الأداء الرياضي الرفيع المستوى لرياضة الكراتيه دو الجزائرية** ، رسالة دكتوراه ، الجزائر 2013 ، ص 78

2 / Martens , r , **coaches guide to sport psychology** , op , cit , p 85

8 – اختيار أحاسيس متنوعة مع تطوير كافة التفاصيل.

9 – الاسترخاء والملاحظة مع بداية تصور الأشخاص ويتضمن ذلك الأصدقاء.

10– في نهاية كل جلسة تنفس عميق ثلاث مرات تم فتح العينين ببطء و التكيف مع الجو المحيط .[1]

12 – قياس التصور الذهني في المجال الرياضي:

إن أكثر الاختبارات شيوعا في مجال التصور هو اختبار " **رتشردسون** " سنة 1969 و تم تعديله ليسمى اختبار " **بت** " أما الاختبار الشائع الثاني هو استبيان حيوية التصور وإن مفردات هذه الاختبارات مرتبطة بالتصور البصري، أما أكثر الاختبارات استخداما فهو اختبار التصور الحركي .

إن إجراءات هذا الاختبار تعتمد على حقيقة وهي جعل المفحوص يؤدي الحركة ثم يباشر بالإجابة عن الاستبيان بخصوص لحركة ، وفي هذا الاختبار فإن التصور البصري يقاس بمعزل عن الإحساس الحركي .

وقد أشار" **1999 MC KELVIE**" إلى أن هناك مشكلات بحثية عندما يكون تحديد الصورة ووضوحها بواسطة المفحوص نفسه، حيث أن الوضوح نفسه مسألة نسبية بين الأفراد المختلفين.

و مؤخرا اقترح" **هال 1998** " استبان التصور الرياضي وذلك لتحديد الوظائف الإدراكية والتحفيزية للتصور والتي اقترحت من " **paivio 1985** " وقد اخضع" **هال**" هذا الاختبار إلى اختبار المصداقية واختبار المحتوى و الثبات، وقد احتوى هذا الاستبيان على ثلاثة محاور ، المحور الأول حول المفاهيم العامة للتصور، المحور الثاني كان لتقويم الخبراء في المجال البحث العلمي ، و المحور الثالث في

1 / محمد العربي شمعون : **التدريب العقلي في المجال الرياضي** ، مرجع سابق ذكره ،ص 236

رياضة المستويات العليا ، ومن نتائج "**هال**" يتضح بأن هناك اختلاف في القدرة على التصور بين الألعاب الفردية ، إن هذا الاستبيان يساعد على فهم كيف يستخدم الرياضي نماذج مختلفة في التصور. [1]

12 -1 – استبيان وضوح تصور الحركي:

تم وضع الاستبيان بواسطة " **اسحاق** ، **ماركس** ، **روشال** " ويهدف إلي قياس التصور البصري مصاحبا مع الحركة نفسها ، وكذلك الإحساس الحركي ، ويتكون هذا المقياس من (24) عبارة .

12 – 2 - استبيان وضوح التصور البصري:

يعتبر من أكثر الأدوات شيوعا واستخداما في مجال البحوث وقد تم تطويره بواسطة "**ماركس 1973**" وفي سنة 1989 قام بنشر قائمة مطولة بالبحوث التي استخدمت هذا الاستبيان ، ويتكون من 16 عبارة والتي تم الحصول عليها من الأبعاد الفرعية لاختبار " **بيتس**" .

12 – 3 – استبيان التصور الحركي:

يتكون هذا المقياس من (18) عبارة والتي تصف تسع سلاسل حركية قصيرة وقد تم وضعه من طرف كل **من** " **هال** " و" **بونرجاس** " حيث تميزت اتجاهاته نحو المهارات الحركية والرياضية .[2]

12 – 4 – استبيان التصور في الرياضة:

يعتبر من أكثر الأدوات التي تم تطبيقها في مجال علم النفس الرياضي ، وقد قام بإعداده" **مارتنز1982** "ويقدم هذا الاستبيان وصفا لمجموعة من المواقف الرياضية هي :

---

1 / فرات جبار سعد الله و فال خورشيد الزهاوي : **التدريب العقلي للاعبي كرة القدم** ، مرجع سابق ذكره ، ص 158

2/ محمد العربي شمعون : **علم النفس الرياضي و القياس النفسي** ، ط 1 ، مركز الكتاب لنشر ، القاهرة ، 1999 ، ص 340 – 342

– الممارسة الفردية.

– الممارسة مع الأخرين

– مشاهدة الزميل.

– الاشتراك في المنافسة.[1]

ويحتوى كل موقف على خمسة أبعاد هي: البصر، السمع، الإحساس الحركي ، الحالة الانفعالية المصاحبة. وقد قام بتعريب هذا المقياس " **أسامة كامل راتب 1990** " .

12 – 5 – مقياس التصور العقلي " هاريس "

وضعت هذا المقياس " **دورتي هاريس ، بيت هاريس 1984** " حيث يهدف هذا المقياس إلى التعرف على التصور البصري و الانفعالات المصاحبة للأداء . ويتكون هذا المقياس من 12 بعد و 39 عبارة .

أعد صورته **العربية** " **محمد العربي شمعون و ماجدة اسماعيل 1996**" .[2]

13 – مراحل برنامج التصور الذهني:

لوضع برنامج لتصور الذهني للرياضي هناك أربع مراحل يمكن الاسترشاد بها وهي كتالي:

13 – 1 تقديم التصور الذهني للاعب:

من الضروري أن يفهم اللاعب ما هو التصور الذهني ، وبعض الدلائل التي توضح أهميته و فائدته

---

1 / محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي** ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، القاهرة ، 1988 ، ص 271

2 / محمد حسن علاوي ، نصر الدين رضوان : **الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987 ، ص 202

للاعب وطرق الأداء لبرامج التصور الذهني وغير ذلك من المعلومات و المعارف المرتبطة بالتصور الذهني و كذلك الرد الواضح لاستفسارات اللاعب في هذا المجال، حتى أن يكون على وعي تام بهذا الأسلوب وبالتالي إمكانية الاقتناع به.[1]

13 – 2 – تقييم قدرات التصور الذهني للاعب:

في حالة اقتناع اللاعب بأهمية تقنية التصور الذهني ومدى فائدتها، وقبل تطبيق أي برنامج للمران ينبغي عليه بداية تقييم اللاعب على التصور الذهني فهو يحتاج إلى استعمال جميع حواسه وانفعالاته عند قيامه بالتدريب على التصور الذهني .

ويستطيع الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أن يستخدم بعض الاختبارات لقياس قدرات اللاعب على التصور الذهني، وكما يمكن للأخصائي النفسي الرياضي التعرف على موطن القوة والضعف بالنسبة لتصور الذهني للاعب باستخدام حواسه المتعددة.[2]

13 – 3 – تدريب مهارة التصور الذهني:

هناك فروق فردية بين اللاعبين الرياضيين من حيث قدراتهم الحركية وهذا ما يجعلهم يختلفون في قدراتهم على التصور الذهني من حيث أنها مهارة نفسية، ويساعد التدريب و المران على تطوير هذه القدرات، إن التدريب الأساسي لمهارات التصور الذهني يشبه التدريب على الصفات البدنية أو المهارات الحركية في المراحل الإعدادية لعملية التدريب الرياضي والتي يكتسب فيها اللاعب الصفات الأساسية البدنية والمهارات الحركية.

1/ محمد حسن علاوي : **علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية** ، مرجع سبق ذكره ، ص 257

2/ مفتى ابراهيم حماد ، **التدريب الرياضي الحديث** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص 246

ويحتوى التدريب الأساسي للتصور الذهني على ثلاث مجموعات من التمرينات هي كالتالي:

13 – 3 – 1 – تنمية الصور الحية:

من المهم استحضار صور عقلية قريبة قدر المستطاع من الواقع كلما كانت الصور قريبة من الواقع كلما كان تأثيرها على تطوير النتائج، يجب على اللاعب أن يركز في تصوره على كل ما يحيط بتلك الصورة، من مكان ، جمهور ، رفقاء ، مدرب.

13 – 2 – 2 – تنمية القدرة على التحكم الإرادي في التصور:

القدرة على التعامل مع الصور العقلية حسب ما نريدها أن تكون، وهذا يعتبر مفتاح لنجاح التصور العقلي. هناك العديد من اللاعبين الذين لديهم صعوبات التحكم في تصورهم وتكرار أخطائهم.[1]

13 – 3 – 3 – تنمية الإدراكات الذاتية بالأداء الرياضي:

يعتبر الإدراك الذاتي لأداء الفرد لنفسه مهمة لأنها مهمة لأنها تتضمن قدرة الفرد على رؤية ذاته من خلال التصور، كاختيار أداء حركي سبق القيام به بصورة ناجحة باستخدام كل الحواس، متوفقا في الأداء، مستشعرا بالانفعالات الإيجابية المصاحبة والأسباب المؤدية لهذا النجاح.

13 – 4 – تنفيذ برامج التصور الذهني:

بعد إتقان اللاعب و الشعور بخبرات الصور الحية والتحكم فيها واستخدام التصور لكي يصبح أكثر وعيا بذاته وكذلك عندما يتقن استخدام كل حواسه وانفعالاته في غضون عملية التصور الذهني يكون اللاعب

1 / Weinberg , Roberts , Gould , Daniel .op .cit . p 298 -299

مؤهلا للبدء في استخدام البرامج المقننة والمنتظمة لتدريب التصور الذهني [1]

1 / محمد حسن علاوي : **علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية** ، مرجع سبق ذكره ، ص 262

خلاصة:

من خلال ما تقدمنا بعرضه في هذا الفصل يتضح لنا أن مهارة التصور الذهني من أهم المهارات العقلية المستخدم في ميدان علم النفس الرياضي، والتي تمنح للاعب الثقة بالنفس من خلال تصوره لأدائه الناجح في التدريب أو المنافسة ، كما تعطى للاعب التركيز والتحكم في مختلف الانفعالات ، كما تعتبر من الجوانب المهمة في عملية الإعداد المتكامل لرياضي وذلك من خلال تطوير الجانب الحركي و النفسي للاعب .

فتصور الذهني لا يعتمد على حاسة البصر فقط بل على جميع الحواس فكلما استخدمت هذه الحواس بشكل جيد انعكست إيجابيا على عملية التصور.

الفصل الثالث:
الذات البدنية

تمهيد :

تعتبر الذات جوهر الشخصية ومن الأبعاد المهمة لشخصية الإنسانية التي لها أثر كبير على سلوك الفرد وتصرفاته ، فمفهوم الذات أو فكرة الفرد عن نفسه لها دور كبير في توجيه سلوكه وتحديده ويحتل مفهوم الذات مركزا مرموقا في نظريات الشخصية ويعد من العوامل المهمة التي تمارس تأثيرا كبيرا على السلوك.

ويعد مفهوم الذات البدني من الأبعاد الأساسية التي تناولها الباحثون، حيث يعتبر إدراك الرياضي لذاته البدنية ذا تأثير على بناء شخصيته وتكوينها وبتالي ينعكس ذلك على حالته النفسية.

وسنبرز من خلال فصلنا هذا مفهوم الذات العام ومختلف النظريات المفسرة له، وكذا مفهوم الذات البدنية وأهميته بالنسبة لرياضيين، كما سنقوم بشرح أهم النماذج المفسرة لهذا البعد.

1-الذات:

إن لكلمة الذات المستعملة في علم النفس معنيان متميزان، فهي تعرف من ناحية باتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه، ومن ناحية أخرى تعتبر مجموعة من العمليات السيكولوجية التي تحكم السلوك والتوافق، فالمعنى الأول يمكن أن نطلق عليه الذات كموضوع ، أما الثاني فيعبر عن الذات كعملية أو صيرورة فالذات حسب هذا المعنى هي مجموعة من السيكولوجية العقلية النشطة كالتفكير والتذكير والادراك.[1]

1 – 1 – مفهوم الذات:

يعرف " **مورفي** " الذات على أنها مدركات الفرد ومفاهيمه فيما يتعلق بوجوده الكلي أو كيانه أي الفرد كما يدرك نفسه وفي رأيه أن الأنا عبارة عن جهاز من الأنشطة المعتادة التي تدعم الذات أو تعميمها عن طرق استخدام ميكانيزمات معينة مثل التبرير، التقمص والتعويض. [2]

وتمثل الذات عند " **أدلر**" تنظيما يحدد للفرد شخصيته وفرديته، وهذا التنظيم يفسر خبرات الكائن الحي ويعطيها معانها. وتسعى الذات في سبيل الخبرات التي تكفل للفرد أسلوبه المتميز في الحياة، وإن لم توجد فإنها تعمل على خلقها وهو ما يسميه **أدلر** " **بالذات المبتكرة** " وهو يعتبرها حجر الزاوية في بناء وتنظيم الشخصية، حيث تشغل مكانا متوسط بين المثيرات والاستجابات.[3]

و يؤكد " **اندرنكوف** " أن الذات ما هو موجود في أعماق كل واحد منا ، فهي النواة الحسية لكل واحد منا، وهو ما يضمن الشعور بالوجود والاستمرارية والاحتفاظ بنفس الهوية في جميع مراحل الحياة مع

---

1 / عبد الفتاح دويدار : **سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات** ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1992 ، ص 31

2 / قحطان أحمد : **مفهوم الذات بين النظرية و التطبيق**، ط1 ، دار وائل للنشر ، عمان ، 2004 ، ص 23

3 / عبد الفتاح دويدار : **سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات** ، مرجع سابق ذكره ، ص 32

تماسك والتنسيق في التصرفات الفرد زمانا ومكانا، فالذات حسب هذا الأخير هي القاعدة الأساسية لهوية الفرد.

وقد قسم " **كاتل** " الذات إلى قسمين: الذات الواقعية وهي الذات الحقيقة أو الذات العقلية، الذات المثالية وهي ذات الطموح. الذات الحقيقية فهي تمثل واقع الفرد وحقيقته، أما الذات المثالية فهي ما يطمح أن يكون عليه الفرد، كما استعمل " **البورت** " مصطلح الجوهر بدلا من الذات وهذا تجنبا لاستخدام المصطلح أكثر من مرة، إذا يؤكد هذا الأخير على أن الكائن الحي متكامل يسعى إلى تحقيق ذاته في كل مستويات وجوده. ويمثل مفهوم الذات عند " **روجرز** " جانبا أساسيا في الشخصية، حيث يعرفه بأنه تنظيم عقلي معرفي مرن ولكنه متماسك، كما يعتبر هو المسؤول عن سلوك الفرد الذي يكون في نشاط دائم من أجل تحقيق أهدافه في الحياة الواقعية، والذات كجزء من كيان الفرد تعمل على تحقيق نفسها من خلال ذلك النشاط.[1]

و قد عرف معجم علم النفس "**dictionnaire de psychologie**" مصطلح الذات بأنه مماثل إلى بنية معرفية من المحتمل أن تكون معقدة في معالجة المعلومات الواردة سواء من المحيط الاجتماعي أو من سلوكه الخاص[2].

2 – مكونات الذات:

نظم "**جيمس**" أسلوب فهم الذات بشكل أفقي ذي بعدين ممثلا بالوجه الامامي والجانبي لمكعب ما وقد قسمت الذات في الوجه الأمامي إلى أربعة عناصر هي: الجسدي والعملي والاجتماعي والنفسي، وهذه

---

1 / فريد مويسي : **سيكولوجية الذات البدنية** " **النظريات النماذج و التطبيقات** " ، مرجع سابق ذكره ، ص 18

2 / Pdarot. F, Dron. R : **dictionnaire de psychologie**, 1er edition, edition p.u.f paris , 1991, P :131.

هي المركبات التي تحدد الذات، وتعرف الذات بأنها الشكل الفريد لطروحات الشخصية، أما الوجه الجانبي فقد تم تحليله إلى ثلاث مراحل هي: الإدراك الذاتي، مرحلة الاستمرارية ومرحلة التمييز ومرحلة القوة الفاعلة.

وتتخذ الذات لدى " **فرنون** " شكل مستويات متدرجة من أعلى إلى أسفل، وذلك في ضوء ما تتضمنه من محتويات شعورية ولاشعورية، حيث تكون الذات في مستواها الأعلى من ذوات فرعية اجتماعية عامة، ثم تاليه الذات الشعورية الخاصة، وهذه تتكون من الذات المدركة التي يستطيع الفرد التعبير عنها لفظيا وخاصة للأصدقائه المقربين ثم الذات البعيدة، وهذه يمكن أن يستشعرها الفرد من خلال إجراءات التوجيه والإرشاد النفسي، ثم تأتي العميقة المكبوتة في نهاية سلم الترتيب، وهذه لا يمكن أن تظهر الا بالتحليل النفسي.

كما أشار " **جرودن ودوسك** " إلى أن مفهوم الذات يتكون من العديد من المكونات، كل منها أساسي لتحقيق الذات المثالية، وأهم هذه المكونات: إدراك الذات ، حب الذات ، تقييم الذات ، الثقة بالنفس ،احترام الذات .[1]

3 – أنواع الذات:

3 – 1 – مفهوم الذات الإيجابي:

إن مفهوم الذات الايجابي الذي يعبر عنه " **زهران** " بأنه الصحة النفسية والتوافق النفسي ويذكر بأن تقبل الذات يرتبط ارتباطا جوهريا موجبا بتقبل الأخرين وإن تقبل الذات وفهمها يعتبر بعدا رئيسيا في عملية

1 / عبد الطيف اسامة حسن : **علم النفس العام** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ، ص 25

التوافق الشخصي.[1] كما أظهرت الدراسات بأن شخصياتنا هي الشكل الخارجي الذي نظهره لصورة الذات فجميع مشاعرنا وأعمالنا تتفق دائما مع صورة الذات فعندما تكون الصورة التي رسمناها لذاتنا مناسبة وسليمة نشعر باستحقاقنا للحياة والكفاءة لمواجهة التحديات المهمة بحياتنا ومن هنا فلتحفيز ثقتنا بأنفسنا علينا خلق صورة للذات إيجابية لتحول معتقداتنا المحدودة لمعتقدات إيجابية منطلقة. [2]

3 – 2 – مفهوم الذات السلبي:

يتضح هذا المفهوم للفرد من خلال أسلوب حديثه أو تصرفاته الخاصة وتعاملاته أو من تعبيره عن مشاعره تجاه الأخرين مما يجعلنا نصفه بعدم الذكاء الاجتماعي أو الخروج عن اللياقة في التعامل أو عدم تقدير الذات. [3] فصورة الذات الغير ملائمة تسلبنا الطاقة والقوة لأننا منقادين من قبل أنفسنا العاجزة.[4]

4 – النظريات التي تناولت مفهوم الذات:

4 – 1 – نظرية التحليل النفسي:

تعتبر من أهم النظريات التي تقوم على الشخصية أسسها " **فرويد** " تتكون من ثلاثة نظم أساسية وهي : الهو، الأنا، الأنا الأعلى، فيمثل الهو المنبع الحيوية والنفسية ومستودع الغرائز والدوافع التي يسعى الإنسان إلى إشباعها في أي من الأشكال ، فأما الأنا الأعلى فهو عبارة عن مستودع المثاليات

---

1 / حامد زهران : **الصحة النفسية و العلاج النفسي** ، ط3 ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1997 ، ص 72

2 / أحمد رشيد عبد الرحيم زيادة : **تحقيق الذات بين النظرية و التطبيق** ، الوراق للنشر و التوزيع ،عمان ، 2012 ، ص 85

3 / بهادر سعدية : **من انا** ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، الكويت ، 1983 ، ص 34

4 / أحمد رشيد عبد الرحيم زيادة : **تحقيق الذات بين النظرية و التطبيق** ، مرجع سابق ذكره ، ص 85

والأخلاق ، الضمير والمقاييس الاجتماعية والقيم الدينية ويعتبر الرقيب النفسي للفرد.[1]

أما " **يونغ** " فذهب إلى القول بأن الذات تقع في موضع الوسط بين الشعور واللاشعور وتكون قادرة على إعطاء التوازن للشخصية كلها وإن أعلى مستوى للتفاعل داخل النفس هو الذات، ويحقق الوعي بالذات وحدة النفس ويساعد على تكامل كل من الشعور واللاشعور، أما " **أدلر** " تكلم بدوره عن الذات المبتكرة واعتبرها العنصر الدينامي النشط في حياة الشخص، حيث أنها تقوم بالبحث عن الخبرات التي تحدد أسلوب حياة الشخص، وهذا لما تتوفر هذه الخبرات في حياة الفرد، فإن الذات المبتكرة تحاول ابتكارها وابتداعها.[2]

4 – 2 – النظرية الظواهرية:

يعتبر هذا الاتجاه أن السلوك كله يتوقف على المجال الظاهري، وأن مفهوم الذات هو الجانب الأكثر أهمية والأكثر تحديدا للمجال الظاهري. و يعد " **كارل روجرزRogers** " من رواد هذا الاتجاه، إذ يتمثل مفهوم الذات فيها جانبا أساسيا "1951–1956" من أهم النظريات المعاصرة في هذا المجال، وأنه يتكون من المدركات الشعورية و القيم المتعلقة بـ "**أنا**"، و يتضمن الصورة الرئيسية المتعلقة "من أكون أنا". هذا و يستجيب الكائن الحي " ككل منظم" للمجال الظاهري من أجل إشباع حاجاته. ذلك أنه إذ اكان من الحاجات المحددة، إلا أن هناك دافع واحد وهو تحقيق أو تأكيد أو الرفع من قيمة الذات.[3] فالذات عند روجرز هي تلك الإدراكات والاتجاهات التي يشكلها الفرد عن نفسه من خلال تفاعله مع البيئة التي يعيش

---

1 / يوسف مصطفى القاضي : **الارشاد و التوجيه التربوي** ، دار المروج ، الرياض ، 1981 ، ص 231

2 / فريد مويسي : **سيكولوجية الذات البدنية** " **النظريات النماذج و التطبيقات** " ، مرجع سابق ذكره ، ص 28

3/ غنيم سيد أحمد: **سيكولوجية الشخصية: محدداتها، قياسها، نظرياتها**، دار النهضة العربية، مصر، 1975، ص 677.

فيها وفق معايير وقيم مرتبطة بتلك الإدراكات، هذا من أجل إشباع حاجات متعددة ومرتبطة بدافع واحد هو تحقيق وتأكيد الذات.

ويقول " **روجرز** " أن كل فرد يوجد في عالم من الخبرة الخاص به ، وهو عالم متغير، وعندما تكون هذه الخبرة شعورية فإنها تختص بعالم الرموز، والعالم الخاص بالفرد يدركه هو وفق معنى أصيل لا يستطيع غيره أن يدركه[1]. و تعتبر الذات عند **روجرز** محدد لسلوك الفرد، فالكيفية التي يرى بها الشخص الأحداث ويفسرها هي التي تحدد أيضا الكيفية التي يستجيب بها لهذه الأحداث، وهي قابلة للتغيير من خلال إعادة تنظيم الصورة التي يدركها الفرد عن نفسه. والذات عند **روجرز** هي الإطار المرجعي لتقييم وضبط الخبرات الحقيقية للكائن الحي، فالخبرات التي يدركها أنها تتفق و تترابط مع المعايير الاجتماعية وتبعث على الراحة والتوافق النفسي، يقيمها تقييما إيجابيا وبالتالي يقبل كلها، أما الخبرات التي يدركها بأنها لا تتفق مع الذات أو تتعارض مع القيم الاجتماعية وبالتالي تعرقل وتعيق تقدمه وبقائه فيقيمها تقييما سلبيا ويدركها أنها تهديد فيعرض عنها. و هكذا أبرز **روجرز** نظامين في بناء الشخصية هما: الذات و الكائن الحي هذان النظامين قد ينسجمان وقد يتعارضان، فحين ينسجمان يكون التوافق النفسي، وأما إن تعارضا فتكون النتيجة سوء التوافق، لأن الذات في هذه الحالة تكون منظمة بطريقة جامدة وتفقد اتصالها مع الواقع الحقيقي للكائن الحي فتؤدي إلى القلق والتوتر وسوء التوافق النفسي، وهذا فلقد اعتبر **روجرز** أن الطريقة المثلى لإحداث التغيير في السلوك أن يعدل الفرد من مفهومه ونظريته عن ذاته.

وقد عكست هذه النظرية الاتجاه الإنساني حينما أكدت على ضرورة توفير المناخ النفسي بالحب و التقبل و الحرية، الذي يساعد الفرد على النمو و الصحة وتحقيق الكمال. كما نادت بحرية التعبير عن الذات و استقلال الشخصية و تفردها، و أكدت أيضا على دور السلوكية في خلق الأساليب و النماذج التي تساعد

1 / قحطان احمد : **مفهوم الذات بين النظرية و التطبيق** ، مرجع سابق ذكره ، ص 27

الفرد على ممارسة حريته و تساعده على تكوين شخصية منفردة و مبدعة و تساعده على أن يحدد ذاته وتقبله ويحقق توافق مع نفسه وذاته وهو ما سماه " **بالانا الظاهرية** " [1].

4 – 3 – نظرية السمات:

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

كما أن جوهر هذه النظرية يمثل في تشكيل مجموعة من المتغيرات أو العوامل المحددة بدقة والتي ينظر إليها على أنها المسؤولة عن ذلك الكم الهائل من الشكوك، وتعتمد على فرضية رئيسة مفادها أن السلوك الإنساني يمكن قياسه انطلاقا من هذه السمات الشخصية ، ومن أبرز روادها " **كاتل** ".[2]

5 – العوامل المؤثرة في تكوين مفهوم الذات:

5 – 1 – النمو والتطور الفيزيولوجي:

هناك ارتباط قوي بين الصورة عن الذات والصورة عن الجسد في حالة كل من الذكور والإناث، وفي المجتمعات المعاصرة وجد أن قوام الجسد إذا كان مناسبا هو جزء هام في عملية تقويم الذات، إن غالبيتنا تدرك اهتمام البالغين بالتطورات التي تحدث على اجسامهم ، وهناك أدلة على أن الأولاد والبنات الصغار هم أيضا واعون للأشكال المختلفة للجسم، وغالبا ما يتولد عندهم اتجاهات حسية نحو مظهرهم الفيزيقي.

---

1 / هول وليندري: **نظريات الشخصية**، ترجمة، أحمد فرج و آخرين، الهيئة العامة المصرية للنشر ة التأليف، القاهرة، 1979، ص 608.

2 / فريد مويسي : **سيكولوجية الذات البدنية** " **النظريات النماذج و التطبيقات** " ، مرجع سابق ذكره ، ص 33

معدل النمو:

هناك ناحية أخرى من النمو قد تؤثر على مفهوم الذات هي معدل النمو المبكر في مقابل المتأخر، فظهور أمارت البلوغ والتي هي بمثابة التغيرات البيولوجية التي تعود إلى نضج أعضاء الإخصاب التي لها تطبيقات سيكولوجية واجتماعية هامة للمراهقين الذكور الذين ينضجون باكرا يكونون في العادة منبسطين أقل اعتمادا، و أكثر ثقة بالنفس، وجانبيين بالنسبة لكل من الكبار والرفاق مقارنة بالذكور المتخلفين في نموهم.

ولكن ماهي أنواع الخبرات التي يمر بها الذكور المبكرين في نموهم والتي لها تأثير ايجابي على مفهوم الذات؟

أولا: فبما أن الاناث ينضجن بمعدل سنتين أكثر من الذكور، فإن الذكور المبكرين في نموهم من المحتمل أن يقوموا بعمل علاقات اجتماعية مع الإناث وذلك من خلال سنوات المدرسة الإعدادية أو الثانوية، مع أن نظرائهم لا يقومون بعمل هذه العلاقات إلا في المدرسة الثانوية.

ثانيا: لكون الذكور الذين ينمون مبكرا يميلون لأن يكونوا أكبر وأقوى مقارنة مع الذين يتأخرون في نموهم، فمن المتوقع أن يكتسبوا شهرة خلال الاشتراك في الألعاب الرياضية ، وهو مصدر اعتزاز لهم كذكور.[1]

ثالثا: وأيضا بسبب حجمهم ، فإن الذكور المبكرين في نموهم من المحتمل أن يعطوا مسؤوليات أكبر من قبل المعلمين و الوالدين في أعمار مبكرة و التي تزيد من أهميتهم و ثقتهم بأنفسهم.

1 / عبد الرحمان عدس : **علم النفس التربوي نظرة معاصرة** ، ط 2 ، دار الفكر ، الأردن 1999 ، ص 157 – 159

وبالنسبة للإناث بسبب حجمهم، فإن نتائج الأبحاث غامضة ومبركة أن الفوائد للإناث اللواتي يكون نموهن مبكرا أو مختلفا، ليست دائما محددة، فالكثير من زوايا النمو المبكر في حالة الذكور نفسها في حالات الإناث، وعلى أية حال فيمكن أن يكون لها بعض السلبيات مثل نقص الشعبية ووجود اضطرابات داخلية أكثر لأن البنات اللواتي يكن نموهن مبكرا يشعرن بأنهن مختلفات عن مثيلاتهن، وبالنسبة للإناث فإن فقدان مساعدة الإقران وهن يمررن في مرحلة التطور الجنسي يمكن أن يكون صعبا.

5 – 2 – البيت وعملية التطبيع الاجتماعي:

لقد أوضح عدد من الباحثين أن ممارسة تربية الاطفال من قبل الوالدين تؤثر على سلوك الأطفال، وتزودنا نظرية **اريكسون** عن تكوين الهوية ببعض الاستبصار حول طرق تنشئة الأطفال حينما يصلوا إلى المعضلات النفسية الاجتماعية في فترات نمائهم المختلفة، وبوجه خاص فذا ما توفير الحس بالثقة ، وسمح للأطفال باستكشاف بيئتهم وشجعوا على تجريب مواقف جديدة مع تقديم المساعدة لهم إذا هم فشلوا فإن مثل هذه الامور تعتبر سلوكات هامة في سبيل تطوير الهوايات الذاتية للأطفال، وقد وجد **كوبر سميث** ثلاثة أشكال لتربية الأطفال لها صلة بالتقدير العالي لذات وهي: التقبل الوالدي للأطفال، تطبيق قوانين أو حدود سلوكية محددة من قبل الوالدين، واحترام الوالدين لحرية الأطفال في أعمالهم ضمن من الحدود المسموح بها.[1]

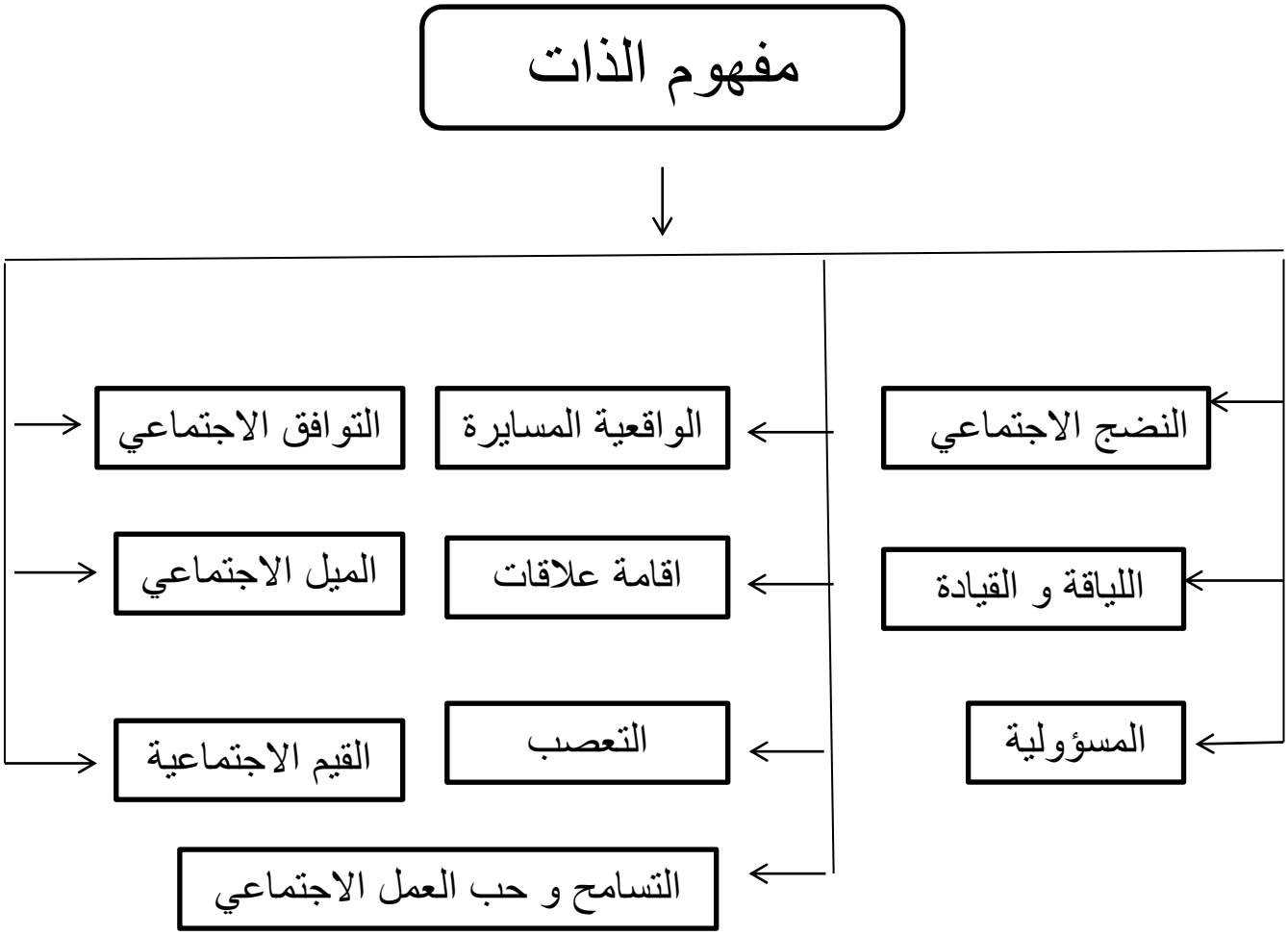
1 / نفس المرجع : ص159

5 – 3 – الخبرات المدرسية:

يستطيع المعلم أن يفرض تأثيرا كبيرا على الاتجاه الذي يسير بموجبه مفهوم الذات عند الطفل من خلال توفير بنية تعلمية موجبة، ومن خلال التفاعل الفعال مع الطلبة داخل الصف والنقطة الهامة التي يجب تذكرها أن مفهوم الطالب للقدرة يتطور بشكل رئيسي من خلال الأداء على الهمات الصفية، ويستطيع المعلم أن يعلي من مفهوم الذات من خلال مساعدته للطلبة لاختيار أهداف تعليمية تتفق مع قابليتهم ، وعامل أخر هام في الخبرة المدرسية الذي يمكن أن يكون له تأثير قوي على تقدير الذات هو المواقف المدرسية، فقد وجد " **بوش** " وزملاؤه أنه بالنسبة للبنات، فإن عدم الانتظام في عملية الانتقال من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة التالية لها يمكن أن يكون له تأثير سلبي على تقدير الذات، والعامل الرئيسي الذي يؤدي إلى صورة سلبية للذات بالنسبة للبنات هو وجودهن في مدرسة ثانوية تقليدية عند وصولهن مرحلة البلوغ، أما الأولاد فلا يظهر أنهم يتأثرون من عملية الانتقال من بيئة صفية إلى أخرى مختلفة كونهم يعتمدون بدرجة أقل على المظاهر كعامل من عوامل تقويمهم لذاتهم.

وكان تحليل " **ميجلي** " لنتائج الابحاث كالتالي: أن الطالب في المدرسة المتوسطة يخبر الكثير من السيطرة المعلم، والتنافس والمقارنة الاجتماعية وأشكال التعلم الصفي بأكملها واحتكاك أقل مع المعلم، وفرص أقل لعمل القرارات وادارة الذات مقارنة أنفسهم مع الأخرين، ويتطلبون حرية أكثر في صنع القرارات، أن هذه المواقف تجعل الكثير من المراهقين يكونون تقييمات متدنية للذات واتجاهات سلبية نحو المدرسة والتعليم.[1]

1/ نفس المرجع : ص 159 ، 160



شكل رقم (01) : مخطط للعوامل المؤثرة على نمو مفهوم الذات (زهران 1984)

6 – مفهوم الذات والعمليات العقلية:

يعتبر مفهوم الذات بمثابة وصف مركب للذات، أي تنظيم إدراكي انفعالي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل. وترى " **جوردان فيرفيلد** " أنه يمكن استخلاص مفهوم الذات من نسق البناء العقلي الذي وضعه " **جيلفورد**" والذي يصنف فيه القدرات العقلية المختلفة وفق ثلاثة أبعاد أساسية هي: العملية ، المضمون والإنتاج. وأن أي قدرة أو استعداد عقلي إنما هو عبارة عن مكون ثلاثي الأبعاد على الأقل.

إذ يتضمن بالضرورة مضمونا معينا، وعملية معينة، ثم إنتاجا معينا. وفي مجال مفهوم الذات يمكننا أن نجد أربعة عملية أساسية تعمل في مضمون التفكير وهي : التذكير، التقويم، التحويل، التوليد أو الاستنتاج.

وعندما تكون الذات في مجال التفكير يمكن النظر إليها باستقلال، كما يمكن النظر إليها في علاقتها في المعاني والأشكال وغيرها. فكيف تعمل هذه العمليات في علاقتها بالذات؟

6 – 1 – عملية التذكر:

يتم تنظيم وتصنيف المعلومات و المعارف الواردة من الخبرة الخارجية عن طرق ألية معرفية وهي عملية التذكر. وتتضمن بالضرورة وظيفة سابقة هي الربط بين التنبيه والاستجابة، وإقامة التداعيات الثنائية المناسبة. وتفترض ألا تكون العناصر المكتسبة أو المتعلمة من خبرة مفككة، بل تتطور وتترابط في صيغة موحدة. وعندما تقوم عملية التذكر على الذات باعتبارها موضوعا ينتج عن هوية الفرد وعن وعيه بذاته، فيؤدي تذكر الذات في علاقتها بالأخرين إلى الوعي بالتنشئة الاجتماعية وبالجماعات المرجعية. [1]

6 – 2 – عملية التقويم:

تقوم عملية التقويم على جملة من الأنشطة المتميزة، والتي تتضمن درجات متفاوتة من الأحكام، ويعد التذكر شرطا هاما في عمليات التقويم.

ويشير كل من " **كيلي وراكلند** " إلى أنه يتعذر الوعي بالذات في حالة غياب تقويم الذات، و الذي يتضمن تقديرها في مقابل محكات الصحة المناسبة لأهداف وأساليب السلوك.

---

1 / نافع سفيان : **مفهوم تحقيق الذات لدى فئة المراهقين من خلال النشاط البدني الرياضي الممارس داخل مؤسسات التعليم الثانوي بوسط الشمال الجزائري** ، اطروحة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية الجزائر ، 2008 ، ص 48 ،

6 – 3 – التحويل:

باعتبار التحويل عملية إعادة تنظيم العناصر المتوفرة بالفعل لدى الفرد من معلومات ومعارف، فإن إعادة التنظيم هذه تظهر استجابة تتجه أساسا لحل موقف من مواقف عدم التوازن، ولتحقيق التوزان بواسطة تنظيم مجال الخبرة، أو إعادة تنظيمه بطريقة تجعل الإدراكات الجديدة أو المختلفة تحقق أقصى تجانس مع الإطار السابق للتعلم، ونظرا لأن التحويل يرتبط بالتكيف، ولأن التحويل لا يقتصر على مرحلة الطفولة، فإنه يمكن تمثيله بإعادة تفسير وتأويل المواقف التالية للتقويم السلبي للذات، لذلك فهو يبدو أسلوبا مناسبا لحل المشكلات. ويؤدي نشاط عملية التحويل عندما تكون الذات موضوعا لتغيير الفرد لبعض قيمة أو بعض أنماط معيشته. كما تؤدي عمليات تحويل الذات في علاقتها بالأخرين إلى استبصارات أو إعادة تأهيل سلوكات الشخص نفسه، كذا عن طريق إحساس الفرد بقدرته بطريقة فعالة. يقول " **سهير كامل** " أن التكيف الناتج مع الأفكار الجديدة عن الذات يتضمن بالضرورة حل الصراعات الظاهرة بين المعلومات الجديدة والمدى الواسع من المعلومات النوعية المختزنة في الذاكرة.[1]

6 – 4 – التوليد أو الإنتاج:

قد ينشغل الفرد أحيانا ببعض السلوكات التي تؤدي إلى تعلم جديد في محاولة للقيام بأدوار جديدة أو اكتساب هوية جديدة، هنا يؤدي التوليد إلى إحداث تمييز بين الذات وما تعلمه الفرد حديثا. وتتم عملية التوليد على الذات بوصفها موضوعا أي أن الشخص يقوم بابتكار ذاته المتميزة، والتي تعد أساس المبادرات التالية. كما يؤدي التوليد في علاقة الذات بالأخرين إلى مبادرات في مجال النشاط الجمعي. وعند تطبيق هذه العمليات " التذكر ، التقويم ، التحويل و التوليد " على فئة المضمون المسماة بالذات يتم التركيز على الذات في علاقتها بمجال واسع من الخبرات الموقفية العينية، فكل فرد له مجموعة من

1 / نفس المرجع: ص 49

المعلومات تشكل قاعدة معرفية خاصة به وتتعلق بحياته السابقة، وعليه فالتذكير يستثير خصوصية الخبرة الفردية.

ويلعب تاريخ الفرد دور المحدد للكيفية التي تقوم الذات، وذلك بما يحدده ويفرضه مما سيتم تجاهله أو اعتباره أو التركيز عليه في عملية التقويم، بل يختار حتى المحاكات التي تقوم على أساسها الذات. وعند توليد أفكار جديدة عن الذات تتم محاولة الاعتماد على المجالات النوعية من الخبرة والتي سبق الحصول عليها بفعل إمكانات ومهارات عالية، وعلى مجالات التي تكون فيها الحاجة إلى النمو عن طريق إدراكها في مقام الضرورة وذات تعزيزات إيجابية معتبرة بالنسبة للشخص.[1]

7 – الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

يشير" **بورن** " أن تقدير الذات هو الحكم أو التقييم الذي يضعه الفرد لأفعاله ورغباته، وتقوم هذه التقديرات على القيم التي يعيش الفرد في وسطها والتي يؤمن بها ويتبناها.

ثم إن تقدير الذات تحمل معنى تقييمي للذات بالرجوع إلى المعايير التي يتبناها الفرد أثناء مراحل التنشئة الاجتماعية، وتقييم الذات يشير إلى كل تصريح يتضمن حكما إيجابيا أو سلبيا للذات انطلاقا 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، وعليه يعتبر تقدير الذات عنصرا من عناصر مفهوم الذات، فتقدير الذات يعتبر من اتجاهات القبول أو الرفض للذات، أما مفهوم الذات هو التصور الذي يضعه الفرد عن نفسه دون تقييم لها. إذن فتقدير الذات هو عقد الموازنة بين تصور الفرد للشخص المثالي وما هو عليه عن طريق مجموع الأحكام التي يصدرها الأفراد المحيطين له، أما مفهوم

1 / نفس المرجع : ص 49

الذات فيمثل جميع الأبعاد و تصور مجموعة من الإدراكات المرتبطة بهذه الأبعاد، أي دون عقد موازنة.[1]

8 – تقدير الذات والاداء المهاري:

يعد مفهوم الذات اتجاها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية و ويستجيب لها على نحو انفعالي.[2]

و إن تقييم الفرد يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل الإنجاز و التفوق، ومتى تنبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه كان في وضع يستطيع منه تسوية دوافعه أفضل، نتيجة مواجهة واقعه الذاتي مواجهة صريحة صادقة جريئة، واحترام الذات يرتبط بنظرة الرياضي نحو قدرته ويزداد كلما أصبح أكثر استقلالية، وكلما زادت احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهته للنقد الذي يؤدي إلى إرتفاع مستوى القلق ومن ثم تحسين أدائه. وعلى ضوء هذه الحقائق صنف " **أسامة كامل راتب** " الرياضيين إلى ثلاثة أنواع:

1 / الرياضيين الذين يخافون من الفشل بدرجة كبيرة ومبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم ، ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم، أدائهم وبذلك يصبح هؤلاء من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية يسلكون من منطلق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز ويرى **أسامة كامل راتب** أن تقدير الذات المنخفض وضعف الثقة بالنفس كما أن التوقعات السلبية تضعف من كفاءة الأداء وبذلك زيادة القلق وضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف، والتركيز أكثر على نقاط الضعف، وصرف الانتباه عن الاشياء الضرورية للأداء الجيد، بالإضافة إلى الشعور بعدم القدرة حتى مع استمرار الممارسة.

---

1 / عبد الحليم ليلى: **مقياس تقدير الذات للكبار و الصغار**، ط1، دار النهضة المصرية، القاهرة، 1984، ص 50

2 / Cratty,B, vaink : **psychology of the superior athlets , the macmillan company** , London , 1970 , p : 217

2 / أما نوع الثاني فينقسم إلى نمطين شائعين، من يعتقدون بصدق أنهم الأفضل من إمكاناتهم الحقيقة، وهذا ما أشار عليه " **باندورا** " في نظريته وأطلق عليه مصطلح " فاعلية الذات " فاللاعب الذي يدرك أنه يتسم بفاعلية الذات في أداء معين يقبل على ذلك بقدر كبير من الثقة بالنفس، ولكن لا يعني هذا أنه سينجح حتما لأنه ربما يغالي في تقدير إمكاناته فيحمل نفسه مالا تطيق ويصبح مصيره الفشل و يتولد هذا النوع من الفشل و الإحباط عندما يواجه الواقع العملي، أما نمط الثاني فأصحابه ممن يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عدم الثقة، فهم قلقون خائفون من الفشل و الأداء الجيد.

3/ أما النوع الثالث فهم الذين يتمتعون بالتقدير الذاتي الأمثل و يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع إمكاناتهم البدنية والمهارية، ويفهمون قدراتهم بشكل واقعي وجيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى الحدود العليا لقدراتهم ولا يحاولون انجاز أهداف أو نتائج غير واقعية بالنسبة لهم، وهذا هو تقدير الذات المرتفع الذي يمنح للرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء.[1]

9 – الأنشطة البدنية وتقدير الذات:

لقد أشارت جل الدراسات التي أجريت حول تقدير الذات والانشطة البدنية ، إلى مدى تأثير التمارين الرياضية المنجزة من طرف الرياضي على تكوين مفهوم الذات الجسمي . فقد توصل " **Sonstroem** " إلى نتيجة مفادها أن التمارين الرياضية تشارك في التأثير على نتائج تقدير الذات، الا أن الدراسات كانت منصبة حول طريقة تأثير التمارين الرياضية على تقدير الذات ، فهل التمارين الرياضية تؤثر مباشرة في تقدير الذات أم أنها تؤثر على بعض الوسائط النفسية التي بدورها تغير تقدير الذات في هذا السياق نجد

1 / اسماعيل الصادق : **سيكولوجية العلاقة بين تقدير الذات و الأداء المهاري لدى ناشئين في كرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية** ، الجزائر ، 2012 ، ص 65

دراسة كل من " **سويسترام و مورقان** " التي حاول من خلالها الباحثان إيجاد نموذج نظري يتم من خلال انجاز مجموعة الاختبارات التي تقيس الأداء البدني للرياضيين، ومن بين هذه المقاييس مقياس الجري 12 دقيقة وتوصل إلى أن الأداء الرياضي يؤثر على فعالية الذات البدنية ليؤثر بدوره على الكفاءة البدنية للفرد. وهذا بدوره قد يؤثر على تقدير الذات.[1]

10 – مفهوم 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، وبالتالي يمكن القول أنها إدراك اللاعب لمواطن القوة والضعف في كفايته البدنية ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاولة والعمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب.

كما أن الحاجة إلى تحقيق الذات البدنية مطلب نفسي مهم جدا لكل فرد خاصة المراهق، فهو ينبع من داخل نفسه، من أحاسيسه وهواجسه ومشاعره المدعومة بالتحولات العضوية والمعرفية والانفعالية التي يمر بها جسده وعقله وانفعاله، وهو لا يحس بالتنفيس عنها إلا إذا قام بالدور الاجتماعي المناسب، وتحمل المسؤولية، حسب مؤهلاته وقدراته وطاقاته.[2]

ويعتبر الجانب الجسمي من المصادر الرئيسية في تكوين مفهوم الذات العام أو الجسمي، حيث ينظمن بنية الجسم ومظهره وحجمه، إن طول الجسم وتناسقه ومظهره وملامحه لها تأثير على إدراك الفرد لنفسه،

1/ فريد مويسي : **سيكولوجية الذات البدنية** " **النظريات النماذج و التطبيقات** " ، مرجع سابق ذكره ، ص 82

2 / محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: **الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي** ، مرجع سابق ذكره ، 1987 ص207

لأن ذلك يدعو غالبا إلى استجابات القبول و الرضا و التقدير و الحب و الإحسان، كما أن صورة الجسم لها أثر فعال في تفاعل الفرد الاجتماعي، و يعد النضج الجسمي للمراهق و اللذات الجسمية عنصرا مهما في تقدير الذات، لذلك كان للبلوغ المبكر تأثيرا إيجابيا في تقدير الذات بدرجة أكبر من البلوغ المتأخر.

10- 1 - مفهوم الذات البدني وعلاقته بالياقة البدنية:

من بين الإشكاليات التي طرحت حول مفهوم الذات الجسمي نجد اشكالية العلاقة بين هذا المفهوم وبين اللياقة البدنية ، ولقد أشار في هذا الصدد " **مارش وبيرت** " من خلال دراسة أجرياها إلى أن مفهوم الذات الجسمي هو مفهوم أكثر ارتباطا بعناصر اللياقة البدنية، كما أشارت النتائج إلى أن مفهوم الذات الجسمي يرتبط أكثر بمفهوم المهارة البدنية، وأشارت ايضا إلى وجود علاقة بين مفهوم الذات الجسمي للمظهر البدني ومختلف الأبعاد الاخرى لمفهوم الذات.

كما أثبتوا أيضا من خلال هذا البحث أن إنجاز برنامج تدريبي خاص بالياقة البدنية يساهم في رفع مستوى مفهوم الذات الجسمي.[1]

11 - النماذج المفسرة لمفهوم الذات الجسمية:

لقد كان للنماذج المفسرة لمفهوم الذات الكلي بالغ الأثر في بناء النماذج الخاصة بمفهوم الذات الجسمي، خاصة النماذج المتعددة الأبعاد و التي كانت ترى بأن مفهوم الذات الكلي يتكون من مجموعة من الأبعاد التي تتفرع بدورها إلى أبعاد فرعية أخرى تركب هذه الميادين. ولقد ظهرت في السنوات الأخيرة بعض الدراسات التي حاولت إيجاد نماذج مفسرة لبعض الأبعاد الفرعية والتي حاولت إيجاد نماذج مفسرة لبعض الأبعاد الفرعية و التي تعتبر ذات أهمية بالغة في تكوين مفهوم الذات الكلي ومن بين هذه الدراسات نجد

1 / فريد مويسي : **سيكولوجية الذات البدنية** " **النظريات النماذج و التطبيقات** " ، مرجع سابق ذكره ، ص 74

دراسة " **برين 1984 .Marsh Byrne .Byrne .1988 .Shavlson .1990 .Marsh** " والتي استعملت وسائل جديدة في القياس مثل **SDQ** والتي سمحت بدورها بتجزئة هذه الأبعاد إلى تفرعات وفق النماذج المتعددة الأبعاد الهرمية.

11 – 1 – نموذج فوكس وكربان (1989)

اعتبر كل من " **فوكس وكوربان** " بأن مفهوم الذات الجسمي يتمثل وفقا لبناء هرمي، حيث تتكون قمته من تقدير الذات الكلي ثم المستوى الثاني من القيمة البدنية والتي تمثل الشعور بالثقة والرضا عن الجانب البدني ثم المستوى الأخير والذي يتكون من مجموعة من الابعاد الخاصة بمفهوم الذات الجسمي وتشمل أربعة أوجه هي:[1]

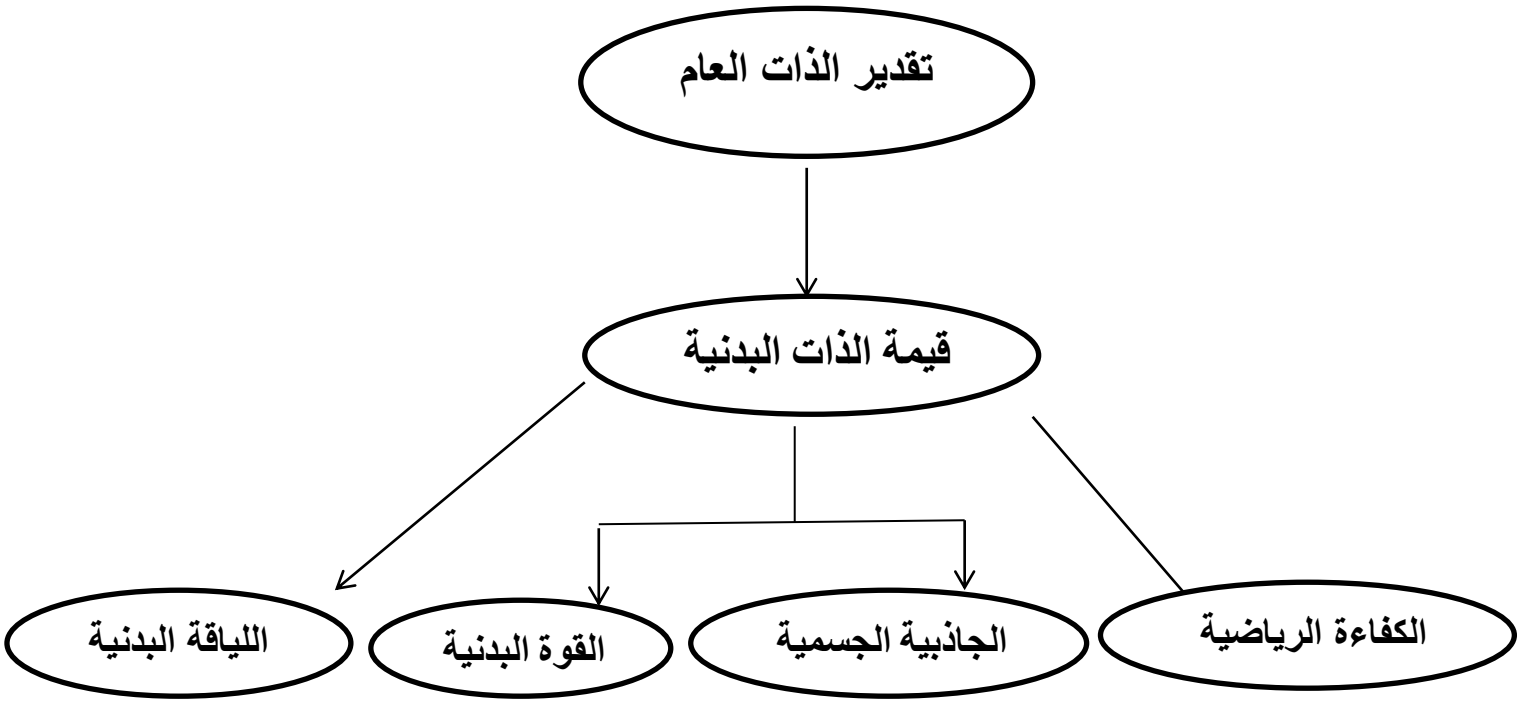
الكفاءة الرياضية: المهارة الرياضية مهارة التعلم الرياضي، الثقة في الجانب الرياضي.

مظهر الوجه والبدن.

القوة البدنية: تطور العضلات، الثقة التي تتعلق بمواقف القوة.

اللياقة البدنية: المداومة، القدرة على التحمل، الثقة في مواقف اللياقة البدنية.

1 / مويسى فريد و اخرون : **النسخة الجزائرية لوصف الذات البدنية** ، مجلة الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية ، العدد4 ، 2010 ، جامعة حسيبة بن بوعلي ، الشلف ، ص 59

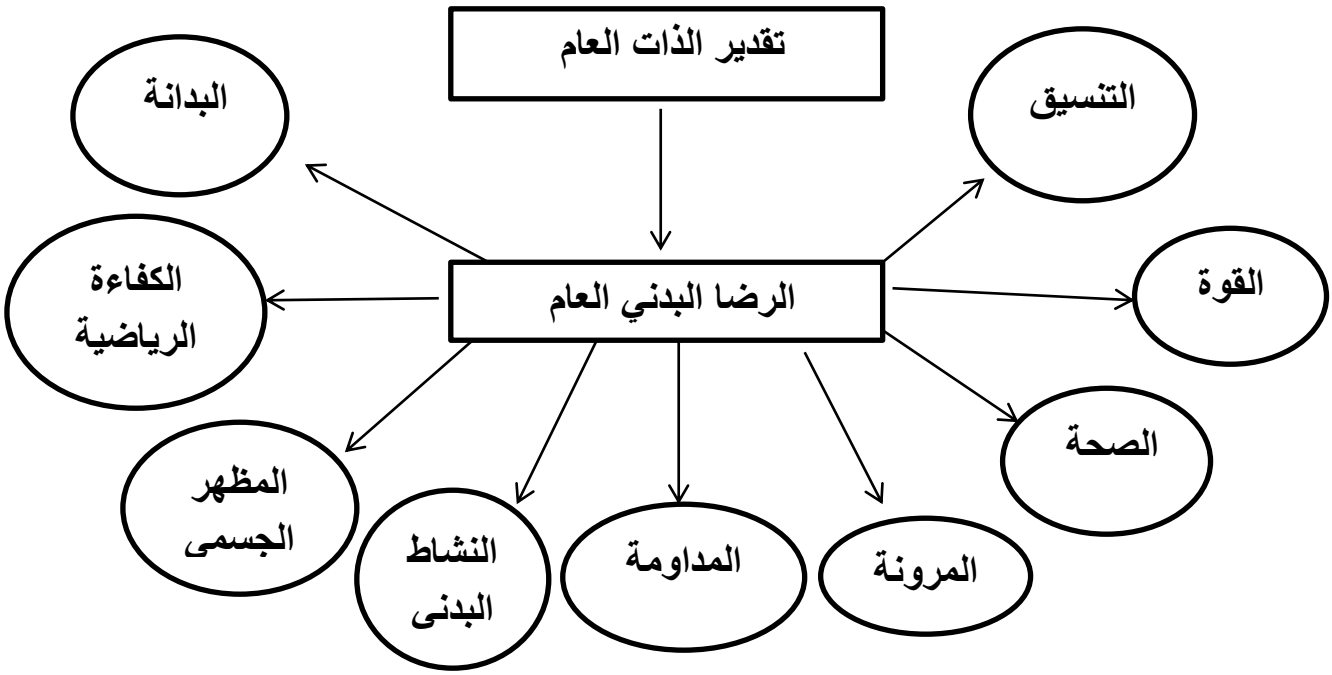


الشكل رقم (02) يوضح مفهوم الذات الجسمي وفق FOX

11 -2 - نموذج مارش Marsh :

لقد اشترك كل من **مارش وفوكس** في الاعتماد على النموذج الهرمي المتعدد الأبعاد في تفسير مفهوم الذات ومختلف أبعاده وهذا ما ساعد **مارش** على إنتاج مجموعة من المقاييس لقياس مفهوم الذات، وكذا الأبعاد الخاصة، منها مقياس وصف الذات ليتوصل في الأخير إلى إنتاج مقياس خاص بالجانب البدني و نموذج **مارش** بنى على أساس أن التقدير الذات الكلي يندرج تحته بعد الرضا البدني العام، وهذا بدوره مرتبط بتسعة أبعاد تعتبر عناصر أساسية في تكوين مفهوم الذات البدنية و هي: القوة ، الصحة ، المداومة ، المرونة ،[1] النشاط البدني ، المظهر الجسمي، الكفاءة الرياضية، التنسيق و بعدين عامين هما: بعد الرضا البدني العام، وبعد التقدير الذات العام.

1 / مويسى فريد و اخرون : **النسخة الجزائرية لوصف الذات البدنية** ، مرجع سابق ذكره ، ص 60



شكل رقم (03) يوضح نموذج مارش (1994) لمفهوم الذات البدني.

12 – أدوات قياس الذات الجسمية:

لقد ركز **مارش** "**March**" على إدراك المظاهر البدنية للذات وقياسها، حيث كان التركيز في البحوث السابقة على صورة الجسم وأدوات قياسها من منظور متعدد الجوانب والمجالات الخاصة وعلاقة صورة الجسم بتقدير الذات العام، و قد كان هدف " **مارش1997** " إعداد أدوات متعددة الأبعاد والتي تحتوي على مقياس لمفهوم الذات الجسمية، و تمكن من ذلك من خلال النماذج التي علق على إعدادها والتمييز بين الأبعاد الخاصة بمفهوم الذات العام كما سبقت الإشارة إليها في العناصر السابقة.[1] إن الخطوة الهامة التي قام بها العلماء في دراسة مفهوم الذات البدني جاءت نتيجة لتطوير المقاييس المتعددة الأبعاد للذات البدنية ، ومن بين هذه المقاييس نجد ثلاثة مقاييس أساسية وهي:

1 / Jean Pierre Famose – Florence Guérin : **la connaissance du soi psychologie de l'éducation physique et sportive** , Edition Armand Colin, 2004 p : 43.

مقياس إدراك الذات البدنية لـ **Fox . 1990 . PSPP** ومقياس الذات البدنية " **Richards 1987**" . **PSC** ، و أخيرا مقياس وصف الذات البدنية **PSDQ لـ مارش** 1994.

وكل هذه المقاييس اعتمدت في بنائها على النموذج الهرمي في تفسير الذات البدنية ، إلا أن الفرق الجوهري يعود إلى أبعاد التي تكون كل مقياس.[1]

12 -1 - إدراك الذات البدنية(PSPP):

يعد نموذج " **PSPP** " أول نموذج هرمي، حيث تنتج عنه أداة قياس إدراك الذات البدنية" **PSPP** "، حيث قام مجموعة من الباحثين بمراجعة البحوث والدراسات السابقة المتعلقة بهذا الاختصاص واقترحوا مفهوم الذات الجسمية يمثل بوسطة بنية وهي مكونة في القمة من مفهوم الذات العام إلى القاعدة مختلفة المجالات الخاصة بمفهوم الذات الجسمية.[2]

وتحتوي أدوات قياس إدراك الذات البدني " **PSPP** على 30 عبارة تمثل خمسة أبعاد بعد يقيس الكفاءة البدنية و 04 أبعاد فرعية له وهي:

اللياقة البدنية، الكفاءة الرياضية، القوة البدنية، الجاذبية الجسمية.[3]

12 – 2 - مقياس مفهوم الذات الجسمية " PSC Richard 1987 :

لقد أدرك " **ريتشارد** " النقص الموجود في مقياس مفهوم الذات البدنية وهذا ما دفعه إلى تطوير مقياس **PSC** وفق النموذج النظري " **مارش و شفيلسون** " في تفسير مفهوم الذات .

---

1 / فريد مويسي : **سيكولوجية الذات البدنية** " **النظريات النماذج و التطبيقات** " ، مرجع سابق ذكره ، ص 80

2 / Jean Pierre Famose, Florence Guérin, op, cit, pp : 50, 57.

3 / فريد مويسي : **سيكولوجية الذات البدنية** " **النظريات النماذج و التطبيقات** " ، مرجع سابق ذكره ، ص 81

وتكون هذا المقياس في البداية من 08 أبعاد وفي مسار تطويره توصل " **ريتشارد** " إلى 07 أبعاد رئيسية و 43 عبارة ، فأما الأبعاد التي تكون هذا المقياس فهي :

- تكوين الجسم
- المظهر
- الصحة
- الكفاءة البدنية
- القوة
- توجيه الحركة
- الرضا البدني العام

الإجابة على كل عبارة تكون وفق (خطأ / صحيح) من 08 درجات كما أكد **مارش** ، على أهمية هذا المقياس كونه يعبر بصدق عن الأبعاد التي يقيسها. [1]

12- 3 - مقياس وصف الذات البدنية:(March 1994)PSDQ

يعتبر مقياس وصف الذات البدنية **لمارش 1994** من أهم المقاييس المستعملة في فياس مفهوم الذات البدني وأحدثها، كما أن مقياس **PSDQ** يعتبر محصلة لمجموعة من الجهود المبذولة طوال فترة زمنية طويلة ليصل في الأخير إلى هذا المقياس الخاص بالذات البدنية.

مقياس وصف الذات البدنية هو مقياس يتكون من 70 عبارة وتم إنتاجه في أستراليا على فئة سنية بين 12 و 18 سنة وأكثر ويعود بناء هذا المقياس إلى تطور مجموعة من مقاييس

1 / فريد مويسي : **سيكولوجية الذات البدنية** " **النظريات النماذج و التطبيقات** " ، مرجع سابق ذكره ، ص 82

مفهوم الذات، مثل مقياس وصف الذات قبل المدرسي **SDQP** ورياضيو المستوى العالي **EASDQ** التي كانت امتدادا للجانب النظري **لجافلسون** .[1]

1 / نفس المرجع: ص 83

خلاصة :

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل، يمكن القول أن مفهوم الذات هو نتاج عدة مفاهيم لأبعاد وجوانب الذات المختلفة ، حيث يأخذ جزء من مفهوم الذات الكلي وله علاقة بالمتغيرات الأخرى للشخصية مثل الجانب البدني أو الجسمي، ونرى في هذا الفصل أنه مفهوم واضح لا يمكن حصره في تعريف واحد أو ، حيث تعددت فيه النظريات والأبحاث واستخلص إلى عدة مفاهيم .

ويعتبر مفهوم الذات البدني من الميادين الأساسية التي تؤثر على مفهوم الذات العام نظرا لأهمية التي يكتسبها هذا البعد لدى الرياضيين للاتجاه اللاعب نحو البعد البدني بالإيجاب أو السلب يؤثر على الاتجاه الكلي نحو مفهوم الذات العام .

ويعد نموذج **فوكس ومارش** من نماذج التي أعطت أهمية لبعد الذات البدني لذات من خلال الاختبارات المهم لقياس هذا الجانب .

الفصل الرابع:
الأداء الرياضي
في كرة القدم

تمهيد :

يكون الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي في كرة القدم نتيجة لتفاعل مجموعة من الأبعاد النفسية والعقلية والبدنية والمهارية، فوصول اللاعب إلى مستوى عالي من الأداء لا يتحقق إلى إذا كان هناك تكامل بين الإعداد النفسي والبدني والمهاري .

فالتخطيط الجيد لعملية التدريبية يعتبر من أهم الأسباب التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

وفي هذا الفصل سوف نحاول التعرف على العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي من جانب الإعداد النفسي وأهميته بالنسبة لأداء لاعبي كرة القدم، وكذا التعرف على أهم المهارات الأساسية والجوانب البدنية خاصة بلاعبي كرة القدم .

1 – مفهوم الأداء:

يظهر لنا أن مفهوم الأداء هو تصور غني وكثير الاستعمال، إذ نجد استعماله في ميادين مختلفة مثل أن نقول أداء كاتب في كتابه الأخير، أداء للموسيقى خلال حفل، أداء دبلوماسي خلال مفاوضات صعبة، كل هذه الاستعمالات لتصور الأداء ترتكز على شيء مهم وعلى سمات مشتركة، هذه التغيرات للأداء تظهر بالفعل كخاصية الجودة والتفوق.

وفي المجال الرياضي يستخدم مفهوم المهارة للدلالة على البراعة و التفوق في الإنجاز وتقتضى المهارات في هذا المجال استخدام العضلات لتحريك الجسم أو البعض أجزائه لتحقيق وانجاز وتمتاز هذه المهارات بأنها بشكل أساسي على الحركة بالإضافة إلى كونها تتضمن التفاعل بين العمليات معرفية و أخرى إدارية و البعض الأخرى وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء .[1]

2 – مفهوم الأداء الرياضي:

يعتبر الأداء الرياضي إنجاز يمكن قياسه على أساس نتيجة رقمية يتحصل عليها الفرد في مهمة حركية معنية، النتائج المتحصل عليها تعكس الاستعدادات النفسية الحركية الجسدية للفرد، وتمثل كذلك الكفاءة التي يتميز بها الرياضي في نشاط معين .

يعرف الأداء الأمثل بأنه ارتفاع مستوى النتائج التي تسعى إلى تحقيقها مع ضرورة التمتع بالديناميكية

1 / محمد حسن علاوي : **سيكولوجية التدريب و المنافسات** ، ط 4 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1987 ، ص 125

والابتكار والمرونة والقدرة على التأقلم والتطور.[1]

و يعرفه " **الدرمان** " على أنه تفاعل كل من الأبعاد النفسية واللياقة البدنية والمهارات الحركية و البدنية، بالإضافة إلى عامل البيئة الرياضي[2].

3 – العوامل المؤثرة على الأداء الرياضي:

يكون الرياضي مثلا قويا وفعلا وقادرا على تحقيق أهدافه القريبة والبعيدة إذا توافرت له أسباب القوة والنجاح والعمل المبدع، هذه الأسباب يمكن توافرها لدى الرياضيين في حالة مبادرة المؤسسة التي ينتمى إليها الرياضي بتحسين أوضاعه وظروف عمله والترفيه عنه وحثه على النشاط والديناميكية والعمل الهادف، أما إذا لم تتوافر له أسباب القوة والفاعلية والنجاح لظروف تتعلق بوضع المؤسسة وبقيم ومقاييس وأولويات الرياضي.

ومن العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي ما يلي:

3 – 1 – العوامل البدنية والنفسية:

3 – 1 – 1 – العوامل البدنية:

وردت عدة تعاريف واضحة للياقة البدنية تشابهت أغلبها في المضمون، و كان التعريف الشامل هو قدرة القلب والأوعية الدموية و الجهاز العضلي على أن تعمل بأقصى درجات الفاعلية المطلوبة منها سواء

---

1 / سمير عبد الحميد علي : **إدارة الهيئات الرياضية ، النظريات الحديثة و تطبيقاتها** ، ط 1 ، منشأة ، الاسكندرية ، 1999 ، ص 89 –96

2 / امين أنور الخولي و اخرون : **دائرة المعارف الرياضة وعلوم التربية البدنية** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2005 ، ص566

كانت هذه الأعمال وظيفية أو ترويحية.[1]

3 -1 – 2 – العوامل النفسية:

من بين العوامل النفسية المؤثرة على الأداء الرياضي ما يلي:

- **الرقي الانفعالي:**

حيث على الرياضي الشعور بالثقة والسعادة في الاشتراك في المنافسات الرياضية و كذلك الرغبة في الفوز، أي زيادة القوى الإرادية لديه ويقصد بذلك ارتفاع إمكانيات الوصول إلى أقصى درجة من درجات قوة الإرادة، ومن المعروف أن السبب في الهزيمة عند الرياضيين لا يرجع فقط إلى عدم كفايتهم البدنية لأداء المجهود الرياضي بل أيضا لعدم إجبار أنفسهم على تهيئة كل القوى الجسمانية التي يتمتعون بها فعلا.[2]

- **الإعداد النفسي:**

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في تحسين الأداء، ومن خلال بعض التجارب والملاحظات توضح أنه على الرغم من نقص الإعداد البدني والتكتيكي إلا أنه بين الحين والأخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد أرجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل في قوة ارادة الفريق أو اللاعب، وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة.[3]

---

1 / يوسف محمد زامل : **الثقافة الرياضية** ، ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، 2006 ، ص 41 – 42

2 / السيد عبد المقصود : **نظريات التدريب الرياضي** ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 126

3 / كمال جميل الريفي : **التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين** ، ط ، 2 الجامعة الاردنية ، 2004 ، ص 116 – 119

- **الطاقة النفسية:**

تعرف الطاقة النفسية بأنها الخبرة الإيجابية التي تحدث عندما يكون اللاعب مرتبطا كليا بالأداء في مواقف ما تساوي فيه المهارات الشخصية مع التحديات المطلوبة لهذا الموقف.[1]

4- العوامل النفسية المحققة لثبات الأداء الرياضي:

ويقصد بها الحفاظ على مستوى عال من الكفاءة الحركية بصفة مستمرة ومستقرة إيجابية، وهذا خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة نفسية ، ومن العوامل المؤثرة ما يلي:

- مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- الصفات النفسية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، الطموح النفسي ودرجة تغييره على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب.
- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع سواء كانت صعوبات داخلية أو خارجية، فالتحكم الواعي تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم، يساعد على الارتفاع بدرجة ثبات اللاغبين خلال المنافسة.

5 – الأداء المهاري:

يستهدف الأداء المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك

1 / أسامة كامل راتب : **تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي)** : مرجع سابق ذكره ، ص 163

كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط المتخصص الذي يمارسه.[1]

5 – 1 – مستوى الأداء المهاري:

هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي النتائج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد.[2]

5 – 2 – مراحل التعلم الأداء المهاري:

تمر مراحل تعلم الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية وهي:

المرحلة الأولى : مرحلة التعلم الخام للحركة.

المرحلة الثانية : مرحلة التوافق الجيد للحركة.

المرحلة الثالثة : مرحلة التوافق الألي للحركة.

5-2- 1- مرحلة التعلم الخام للحركة (التوافق البدائي):

إن التعرف الجيد من اللاعب على مهارة جيدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج حيث أنه كل ما توفرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها

---

1 / عادل عبد البصير علي : **التدريب الرياضي و التعلم بين النظرية و التطبيق** ، المكتبة المتحددة ، 1992 ، ص 211

2 / ناهدة زيد الدليمي : **اساسيات في التعلم الحركي** ، ط 1 ، دار الضياء للطباعة و التصميم ، النجف ، 2008 ، ص 54

واستيعابها أسرع، ويجب على المدرب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتي يتمكن اللاعبين من استيعاب المهارات.[1]

عند تعليم اللاعب مهارة حركية جديدة ، تجد إن الحركة ليست سليمة الأداء تماما، إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه ضرورة لها ومن هذا لابد على المدرب في هذه المرحلة مراعاة الخطوات التالية:

- عمل نموذج الحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام.
- الشرح بالفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة.[2]

5- 2 – 2 – مرحلة التعلم الجيد للحركة (التوافق الجيد):

إن مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة، وحذف الخطأ في التعلم يقوم اللاعب بالارتفاع بمستوى أدائه حتي يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، هنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة، وشرح دقائقها وإصلاح الخطأ باستمرار. وإن المطلب الأساسي والرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء دون الوقوع في الخطأ ، حيث تتدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يكون مناسبا لإمكانية اللاعبين، وكذا مستواهم الفني ويمكن التركيز على أداء المهارة في مسارين متوازيين.

- تنمية المهارة من خلال التمرينات.

---

1 / عصام عبد الخالق : **التدريب الرياضي** ، دار المعرفة ، مصر ، 2002 ، ص 185

2 / حنفي محمد مختار : **الأسس العلمية لتدريب كرة القدم** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص 108

- تنمية المهارات من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة والمتوسطة والكبيرة .[1]

5- 2- 3- مرحلة التعلم الألي للحركة (التوافق الالي):

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد ليستطيع أن يؤدي المهارة بدقة، ولكن لابد عليه أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة، تحت أي ظرف من الظروف ، أي يصل إلى أن يصبح هذه الأداء أليا متقنا، عندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذ الناحية الخططية المعنية.[2]

5- 3- طرق تعلم الأداء المهاري:

يوجد العديد من الطرق لتعلم المهارات الحركية ولكل واحدة منها الأساليب التي يمكن استخدامها ، ويحدد " **مفتي إبراهيم حمادة** " ثلاث طرق رئيسية وهي:

5- 3- 1- الطريقة الجزئية:

وهي الأكثر شيوعا في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الأجزاء المعقدة ، وتتناسب المهارة التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء ، بينما يضيف" **مفتي إبراهيم حمادة** " بأن في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين الجزء الأول وبعد إتقانهم له يتنقل إلى الجزء الثاني ليقوم بتعليمه وبعد إتقانهم للجزء الثاني يتنقل إلى الجزء الثالث، وهكذا حتى يتعلم الناشئين كل أجزاء المهارة، وبعد ذلك يقوم الناشئين بأداء المهارة كوحدة، وإن استخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية ، يتم بمراعاة الشروط التالية:

---

1 / عصام عبد الخالق و اخرون : **كرة القدم** ، مديرية دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، 1998 ، ص 205

2 / حنفي محمد مختار :**الأسس العلمية لتدريب كرة القدم** ، مرجع سابق ذكره ، ص 108

- عندما تكون المهارة طويلة وصعبة الأداء.
- عندما يكون الوقت كافيا لتجزئة المهارة والسيطرة على تلك الأجزاء ثم أداء المهارة ككل.
- عندما توفر وسائل الإيضاح المناسبة.
- عندما يكون المتعلمون صغار في السن.[1]

5-3 -2 - الطريقة الكلية: [2]

تذكر " **عفاف عبد الكريم** " أنه يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة التي تؤدي في الأجزاء لا يتماثل مع إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة هو الحقيقة تمهيد للجزء الموالي وهكذا.

5- 3- 3 - الطريقة الكلية – الجزئية (المختلطة):

لقد أكد " **إبراهيم حمادة** " أنه من الطبيعي أن الطريقتين الجزئية و الكلية مميزاتها وعيوبها ، لذلك هناك بعض المهارات التي يفضل استخدام الطريقتين معا، حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منها، وفي نفس الوقت نتفادى عيوب كل طريقة، وبهذا يمكن أن نعتبر الطريقة الكلية الجزئية حلا وسيطا للطريقتين حيث توضح " **عفاف عبد الكريم** " ذلك بقولها يوصي الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب أن يتاح للمتعلم فرصة العمل بالحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء ويكون التقدم هنا (كلي – جزئي – كلي) وعند استخدام الطريقة الجزئية الكلية لتعلم المهارات الحركية لابد من مراعاة الشروط التالية:

- تعلم المهارات الحركية ككل مبسطة في أول الأمر.

---

1 / حنفي محمد مختار :**الأسس العلمية لتدريب كرة القدم** ، مرجع سابق ذكره ، ص 23

2 / فرج حسن بيومي : **الأسس العلمية للإعداد وتنمية ناشء كرة القدم ما قبل المنافسة** ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ص 230

- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة مفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي بالمهارة الحركية.
- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند تدريب عليها كأجزاء.[1]

6 – العوامل المؤثر على مستوى الأداء في كرة القدم:

إن العلاقة بين المهارة والقدرة التوافقية والتي تعرف بأنها شروط نفسية ووظيفية للتحكم الذاتي في تأدية الحركات الرياضية المختلفة وهي ذات أهمية كبرى في عملية التدريب الرياضي عدا أن اللاعب يجب أن يملك أساسا معينا من القدرات التوافقية حتى يستطيع أن ينمى ويطور مهاراته الرياضية، كذلك فإن التدريب على المهارات الحركية المختلفة باستخدام الطرق التدريبية المتنوعة يعمل على رفع مستوى القدرات التوافقية لدى اللاعب، وبناءا على ذلك نستطيع القول بأنه لا يمكن تنمية وتطوير المهارات التكنيكية الرياضية لدى لاعب كرة القدم دون أن يكون لديه مستوى معين من القدرات التوافقية ويكسب اللاعب القدرات التوافقية من خلال عملية التعلم الحركي والتي تتطلب تنمية التوافق الحركي ، فكل أداء رياضي وكل مستوى حركي يحتاج إلى متطلبات متنوعة ويكون ذلك في التوافق الحركي ووفقا لذلك فإنه يجب أن تطور كل صفة حركية إلى مستوى معين لأن لها علاقة بالقدرات التوافقية والمهارات التكنيكية وأن أساس تطور وبناء القابليات الحركية للاعب هو الأداء الحركي المتنوع و يجب أن يطور هذا التوافق الحركي لأنواع الحركات ووضع متطلبات من أجل بناء القابلية.

1 / مفتي إبراهيم حمادة : **التدريب الرياضي التربوي** ، ط 1 ، مؤسسة المختار للنشر و التوزيع ، القاهرة ، 2002 ، ص 138

العامة والمهارات الحركية ويتم إخراجها بشكل موحد في عملية التدريب بكرة القدم.[1]

ويشير " **أسامة كامل راتب** " إلى أن هناك علاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث يحتاج اللاعب إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في الأحمال التدريبية ويمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعالاته ومن خلال ذلك يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي وإلى الطاقة النفسية البدنية المثلى.[2]

7 – المهارات الأساسية في كرة القدم:

تعد المهارات الأساسية بكرة القدم من العناصر المهمة والأساسية التي يجب أن يمتلكها لاعبي كرة القدم وأحيانا تكون الفيصل لحسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم وكذلك الارتقاء المهارى الكبير في أداء لاعبي كرة القدم في العالم الذي يساعد اللاعبين في فتح الثغرات في دفاع الخصم والاستحواذ على الكرة والسيطرة على مجريات المباريات واستغلال الفرص أينما سنحت لتسجيل أعلى نسبة من الأهداف وتحقيق الفوز.[3]

8 – أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الأساسية هي ركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية حيث تم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات

---

1 / قاسم لزام صبر و اخرون : **أسس التعلم و التعليم و تطبيقاته في كرة القدم** ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الاسكندرية ، 2005 ، ص 80

2 / أسامة كامل راتب : **تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي** ، مرجع سابق ذكره ، ص 173

3 / غازي صالح محمود و هشام ياسر حسن : **كرة القدم التدريب المهاري** ، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، الاردن ، 2013 ، ص20

الأساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططى في مواقف اللعب المختلفة.

وبسبب هذه الأهمية حول تعليمها وتدريبها للاعبين وفق برامج علمية وأساليب تدريبية حديثة تتلائم مع مستوياتهم من أجل إتقان وتثبيت التكنيك .

ويقع على عاتق المدرب مسؤوليات كبيرة في هذا الجانب المهم في التدريب لأن البداية سليمة تضمن للمدرب الغاية والهدف من التدريب وخبرة المدرب واطلاعه على الخصائص التي تميز كل لاعب ومتابعته للتطورات والأساليب الحديثة في اللعبة تمكنه من التخطيط الجيد والصحيح في صياغة مفردات البرامج التدريبية والتي تضمن الارتقاء بمستوى اللاعبين أخذا بعين الاعتبار كافة الإمكانات المتوفرة وقابليات اللاعبين ومعرفته في أساليب اللعب ووضع الحلول لحالات التي تطرأ خلال التدريب والمباريات كل ذلك يحقق النجاح للمدرب في عمله والوصول إلى هدفه.[1]

9 – مميزات المهارات الاساسية:

1 – تتميز المهارات الأساسية الحركية بالفردية وبذلك تظهر جليا مدى فوارق الفردية في طريقة أداء المهارات بين اللاعبين وهذه تتوقف على نمط والتركيب البدني أو طوله ، سرعته وطباعه وغير ذلك من خصائص اللاعب.

2– المهارات الأساسية بكرة القدم تحوي كل العناصر المعنوية والتطبيقية في تكوين مستلزمات اللاعب المثالي هو اللاعب الذي يعطيك الحلول المناسبة بكل الظروف الصعبة في الوقت المناسب.

1 / غازي صالح محمود و هشام ياسر حسن : **كرة القدم التدريب المهاري** ، مرجع سابق ذكره ، ص 21–22

3 – من أهم مميزات المهارة الفنية بكرة القدم يتم بتوافق عصبي عضلي متجانس وانسيابية في السرعة والبطيء طبقا لمستلزمات الأداء المثالي.

4 – الاقتصاد بالجهد أثناء أداء المهارة بفعالية متكاملة وفي الوقت المناسب وبسرعة فائقة لاستغلال كل مستلزمات نجاح الأداء الفني والتطبيقي.

5 – التقدم في أداء المهارات الأساسية تحتاج إلى التدريب المتواصل والتعلم لكل مستلزمات الأداء المهاري والخبرة في هذا المجال يعني التقدم نحو أداء المهارات الأساسية الحركية في أقل جهد ووقت أثناء مواجهة المنافس والموقف الطارئة.

6 – تتمي المهارة بأداء حركي أثناء المنافسة لتحقيق الأهداف في المباراة بأقصى درجة من الإتقان والدقة و الانسيابية في مجالات الحركة الرياضية سوآءا كان في جسم اللاعب أو مع الكرة.[1]

10 – تصنيف المهارات الأساسية بكرة القدم:

المهارات الفنية (الأساسية) متعددة ذو أقسام تصنف بصورة مترابطة مع بعض أدائها ومختلفة الوحدات عن الاخرى في أغراضها التطبيقية لا يمكن الفصل بين واحدة وأخرى تعطى المستوى الرفيع والإنجاز المتقدم في قدم اللاعب الذي يملك موهبة الربط والأداء في كل المهارة من المهارات الأساسية أثناء المنافسة أو التدريب ولذلك تحتل هذه المهارات جانبا مهما في الوحدات التدريبة اليومية والبرامج التدريبية ولفترات طويلة من أجل إتقانها وأدائها بصورة ألية وبخفة ورشاقة ولا ننسى موهبة اللاعب في أداء هذه المهارة ودرجة إتقانها والإبداع في تقديم أحلى العروض المهارية أثناء المنافسات الرياضية وغالبا ما يكون التدريب وحدة لا يضع اللاعب المثالي بكرة القدم مالم يملك مساحات جيدة بالاهتمام والوضوح في

1 / غازي صالح محمود و هشام ياسر حسن : **كرة القدم التدريب المهاري** ، مرجع سابق ذكره ، ص 24-25

الموهبة وهي نقطة الشروع والبداية لصورة الحقيقة لصقل الجوانب المهارية والحركية في التدريب المتواصل مع خبرة المدرب أثناء الوحدات التدريبية وخبرة اللاعب الذاتية في التدريب دون المدرب لتطوير الموهبة مع السمات الحقيقة لروح المثابرة و الصبر لكل العقبات والظروف التي يواجها اللاعب في الممارسة والتدريب.[1]

وقد قسمت المهارات بكرة القدم إلى نوعين:

- مهارات أساسية بدون كرة .
- مهارات أساسية بالكرة .

وقد قسم " **كماش 1999** " المهارات الأساسية بدون في كرة القدم إلى:

- الركض وتغيير الاتجاه.
- القفز.
- الخداع.[2]

ويقسم " **صالح و حماد 1994** " المهارات بدون كرة إلى:

- الجري الحر بدون كرة – الوثب عاليا – التمويه – طريقة وقوف لاعب الدفاع وحارس المرمى استعدادا للحركة.[3]

أما المهارات الأساسية بالكرة فهي المهارات التي تحقق تميز لعبة كرة القدم عن غيرها من الألعاب الأخرى وهذه المهارات هي:

---

1 / غازي صالح محمود و هشام ياسر حسن : **كرة القدم التدريب المهاري** ، مرجع سابق ، ص 26

2 / فرات جبار سعد الله و فال خورشيد الزهاوي : **التدريب العقلي للاعبي كرة القدم** ، مرجع سابق ، ص 199

3 / محمد عبده صالح و مفتي ابراهيم حماد : **لأساسيات كرة القدم** ، ط2 ، عالم المعرفة، القاهرة ، 1994 ، ص 27

- ركلات الكرة بالقدم.
- السيطرة على الكرة (التحكم بالكرة).
- الجري بالكرة.
- الخداع بالكرة.
- المهاجمة القطع.
- ضرب الكرة بالقدم.
- رمية التماس.
- حراسة المرمى.[1]

11 – صفات البدنية في كرة القدم:

- **التحمل:**

يعرف التحمل بأنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد ، بمعني القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي[2]، كما يعرف التحمل بأنه مقدرة الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته، بمعنى مقدرة الرياضي على مقاومة التعب.[3]

- **أنواع التحمل:**
- **تحمل عام:**

يستخدم بعض العلماء مصطلح " التحمل الدوري التنفسي " بدلا من التحمل العام ، نظرا لأن هذا النوع

---

1 / غازي صالح محمود و هشام ياسر حسن : **كرة القدم التدريب المهاري** ، مرجع سابق ، ص 27

2 / ريسان خريبط : **موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية** ، البصرة ، 1989 ، ص 51

3/ مفتي إبراهيم حمادة : **التدريب الرياضي الحديث – تطبيق – تخطيط – قيادة** – ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص 147

من التحمل يرتبط ارتباطا وثيقا بدرجة مستوى الجهازين الدوري والتنفسي، ويعتمد هذا النوع على تحسين عمل الاجهزة الحيوية بالجسم.[1]

- **تحمل الخاص:**

كل نوع من أنواع الأنشطة البدنية يتطلب نوعا خاصا من التحمل، طبقا للخصائص التي يتميز بها، ولذلك يعرف " **داتشكوف** " التحمل الخاص بكونه مقدرة الرياضي على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط رياضي محدد.[2]

- **أهمية التحمل في كرة القدم:**

تظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية تحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس وباستمرار مع أداء عمل كبير مما تطلبه المباراة من رقابة محكمة وإنجاز حركي بالكرة وبدون كرة ، تؤكد ذلك دراسات التحليل الحركي للاعب كرة القدم حيث بلغ حجم العمل أثناء المباراة 20 كلم " جري و مشي ".[3]

- **المرونة:**

تعد المرونة أحد العناصر التي يتصف بها لاعب كرة القدم ، حيث أن نموها يتيح للاعب أداء جميع المهارات المختلفة (بالكرة و بدون كرة) بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت ، و المقدرة على مطالبة

---

1 / محمد صبحي حسانين ، احمد كسرى معاني : **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي** ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 ، ص196

2 / محمد لطفي حسنين : **الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006 ، ص 148

3 / أمر الله الباسطي : **قواعد و اسس التدريب الرياضي و تطبيقاته** ، مرجع سابق ذكره ، ص 48

العضلات لأداء الحركات في الاتجاهات والمدى المناسب للموقف عامل أمان ،يجنب اللاعب كثيرا من إصابات الملاعب كتمزق العضلات، أربطة المفاصل.

ويعرف " **هارا** " المرونة بأنها قدرة الفرد على أداء الحركة لمدى واسع، كما يعرفها " **بيوكر** " بأنها " مدى سهولة حركة المفاصل في الجسم، كما يرى" **لارسرون** " أن المرونة عبارة عن توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد.[1]

*** أهمية المرونة:**

*تسهم في إعطاء حركات المدى المناسب الذي يتطلبه الأداء الرياضي.

*تسهم في الاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء.

*لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي.[2]

***الرشاقة :**

هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح.[3]

و ترتبط الرشاقة بكافة المهارات الحركية والعديد من العناصر البدنية في أغلب الرياضات، كما تعرف بأنها القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهه على الارض، أو في الهواء بدقة وانسيابية

1/ هشام ياسر حسن : **تمارينات خاصة لتطوير الأداء الحركي و المهاري لكرة القدم** ، ط 1 ، مجمع مكتبة العربي للنشر ، الأردن ، 2011 ، ص 136

2/ مفتي إبراهيم حمادة : **التدريب الرياضي الحديث** ، مرجع سابق ذكره ، ص 194

3/ مفتى إبراهيم حماد : **المهارات الرياضية (اسس التعلم و التدريب)** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2010 ، ص 55

وتوقيت سليم.[1]

- **أنواع الرشاقة:**

هناك نوعين من الرشاقة:

- **الرشاقة العامة:**

وهي رشاقة الجسم كله، أي أنها حركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملا كل واجب حركي بتصرف منطقي سليم في النشاط الممارس، ويظهر ذلك أثناء قيام لاعبي كرة القدم بأداء المحاورة أو الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه السريع .

- **الرشاقة الخاصة:**

هي رشاقة عنصر معين أو مجموعة أعضاء من الجسم اللاعب، أي أنها حركات الرشاقة التي يؤديها اللاعب بأحد اعضاء جسمه مع القدرة على الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع نواحي وتكوين الحركة في المنافسة تبعا لطبيعة الأداء المهاري في كرة القدم.[2]

- **أهمية الرشاقة:**

يحتاج لاعب كرة القدم إلى الرشاقة كمهارة تأثيرها على المواقف المتغيرة في المباراة، كما في سرعة التغير من أداء إلى أداء أخر أو ربط أو دمج المهارات مع بعضها البعض، وكذا تغيير اللاعب لسرعته واتجاهاته أو التوقف فجأة أو التصويب بعد المراوغة والجري أو الجري للهروب من الخصم لاستلام الكرة

1 / مفتي إبراهيم حمادة : **التدريب الرياضي التربوي** ، مرجع سابق ذكره ، ص 188

2 / حسن السيد ابو عبده : **الإعداد البدني للاعبي كرة القدم** ، ط 1 ، دار الفتح ، الاسكندرية ، 2008 ، ص 229

من الخصم والسيطرة عليها بانسيابية في أقل وقت وجهد ، فالرشاقة تتطلب جميع الاداءات الحركية . [1]

- **السرعة:**

تعرف السرعة بأنها قابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن، على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية و العوامل الوراثية و الحالة التدريبية[2] .

أقسام السرعة:

تعتبر السرعة من بين عناصر اللياقة البدنية المهمة، وهي تنقسم عادة إلى ثلاث أشكال:

- **السرعة الانتقالية:**

ويقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك لقطع مسافة محدودة في أقل زمن ممكن في أنواع الأنشطة البدنية التي تشتمل على الحركات المتماثلة والمتكررة.

- **السرعة الحركية:**

ويقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة، كسرعة أداء حركية معينة في كرة القدم ، كذلك عند أداء الحركات المركبة، كسرعة الاستلام و التمرير، أو سرعة الاقتراب والوثب.

- **سرعة الاستجابة:**

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبعه ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة أو سرعة تغيير

---

1 / امر الله البساطي : **التدريب البدني – الوظيفي في كرة القدم (تخطيط ، تدريب ، قياس)** ، دار الجامعة الجديدة ، الاسكندرية ، 2001 ، ص 157

2 / ريسان خريبط : **موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية** ،مرجع سابق ذكره ، ص 77

الاتجاه يتبعه لتغيير موقف مفاجئ.[1]

- **أهمية السرعة:**

تعتبر السرعة أهمية قصوى في معظم أنواع الأنشطة البدنية، حيث يعد مكون رئيسي لسباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة، كما أنه ضروري في رياضة الجماعية كرة القدم.[2]

وتظهر أهمية السرعة في كرة القدم في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية والحركية بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته على سرعة العدو لمسافات بعيدة سواء بالكرة أو بدونها وسرعة الوثب للأعلى لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التمرير أو إصابة الهدف أو حماية المرمى من إحراز هدف للفريق الخصم، كذلك سرعة تغيير اتجاه اللاعب وسرعة الاستجابة لموقف اللعب المختلفة.[3]

- **القوة:**

تعرف القوة بأنها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية للتصدي إلى المقاومة ، وذلك في جهد واحد ونستطيع تعريفها أيضا بقدرة الرياضي على جسمه أو قطعة من جسمه ضد المقاومة ،[4] كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب .[5]

---

1 / كمال جميل الريفي : **التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين ، مرجع سابق ذكره** ، ص 59

2 / محمد صبحي حسانين ، احمد كسرى معاني : **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي** ، مرجع سابق ذكره ، ص 75

3 / حسن السيد ابو عبده : **الإعداد البدني للاعبي كرة القدم** ، مرجع سابق ذكره ، ص 111

4 / زكي محمد حسن : **أسس العمل في التدريب الرياضي** ،ط 2 ، دار المعارف ، القاهرة ، 2011 ، ص 111

5 / فيصل عياش ، لحمر عبد الحق : **كرة القدم** ، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية ، مستغانم ، 1997 ، ص13

- **أنواع القوة:**
- **هناك ثلاث أنواع للقوة:**
- **القوة القصوى:**

تعرف بأنها القوة التي تستطيع العضلة إخراجها في حالة أقصى انقباض إرادي.[1]

- **القوة الانفجارية:**

تعرف على أنها القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرط.[2]

- **القوة المميزة بالسرعة:**

تعرف القوة المميزة بالسرعة بأنها القدرة على التغلب المتكرر على المقومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة.[3]

- **أهمية القوة:**

تعتبر القوة من أهم مظاهر النمو البدني الهامة، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصرا حركيا بين الصفات البدنية الاخرى. [4] كما تساهم بقدر كبير في زيادة الانتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى

---

1 / ساري احمد : **اللياقة البدنية و الصحية** ، ط 1 ، دار اوائل للطباعة ، الاردن ، 2001 ، ص 37

2 / بسطوسي أحمد : **أسس نظريات الحركة** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص 83

3 / عماد الدين عباس ابو زيد : **التخطيط و الأسس العلمية لبناء و اعداد الفريق في الالعاب الجماعية ، نظريات – تطبيقات** ، دار منشاة المعارف ، الاسكندرية ، 2004 ، ص 270

4 / جلال الدين علي : **فيسولوجيا التربية البدنية و الانشطة الرياضية** ، ط 2 ، المركز العربي للنشر ، جامعة الزقازيق ، 2004 ، ص 29

احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية، [1] كما أكد كل من **محمد حسن علاوي و محمد رضوان** بأن هناك علاقة إيجابية بين القوة العضلية والقدرة على التعلم الحركي، و أن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة العضلية والمهارة في الأداء الحركي.[2]

1 / مفتي إبراهيم حمادة : **التدريب الرياضي الحديث – تطبيق – تخطيط – قيادة** – ، مرجع سابق ذكره ، ص 167

2 / محمد حسن علاوي ، رضوان محمد نصر الدين : **اختبارات الأداء الحركي** ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص 102

خلاصة :

من خلال ما تقدمنا بعرضه في هذا الفصل يتضح لنا أهمية تكامل بين الجوانب النفسية والمهارية والبدنية من أجل إعداد لاعب متكامل، فتحسين وتطوير الأداء الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن هو عبارة عن هدف يسعى لتحقيقه اللاعب .

ومن خلال هذا الفصل تطرقنا إلى مفهوم الأداء الرياضي من خلال مختلف جوانبه (النفسية والعقلية والمهارية والبدنية) ويمكن القول أن الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي من خلال تكامل جميع النواحي المذكورة سالفا .

الفصل الخامس:
الدراسات
السابقة

تمهيد :

سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى أهم الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة والمتمثلة في كل من التصور الذهني و إدراك الذات البدنية وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى و التي يمكن أن تؤثر على مستوى الأداء الرياضي للاعبين ، وسوف نحاول إبراز أهم الدراسات العربية والأجنبية ، وذلك انطلاقا من عرض الهدف منها والأدوات المستخدمة فيها وكذا عينة التي اشتملت عليها بالإضافة إلى أهم النتائج التي توصل إليها الباحث .

وهذا بغرض تحديد أهم نقاط التي ترتبط بدراستنا الحالية و كذا الاستناد إليها في مناقشة نتائج وتفسيرها من جهة أخرى .

الدراسات السابقة:

أ – الدراسات العربية:

01/ قام الباحث " **عبد القادر ناصر** " **(2006)** بدراسته بعنوان تأثير واجبات اللعب مراكز اللعب و خطوطه الدفاعية الوسط الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم ، حيث هدفت الدراسة في تحديد مجالات الترابط و الاختلاف في المتطلبات البدنية والمهارية بين مراكز و خطوط اللعب وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي وتشكلت عينة البحث من 77 لاعبا.

أما في ما يخص أدوات وسائل البحث فتمثلت في الاختبارات البدنية والمهارية و توصلت نتائج الدراسة إلى وجود اتساع و اختلاف في متطلبات بين معظم مراكز اللعب و القدرات البدنية والمهارية .[1]

20/ أجرى الباحث " **إسلام عباس وصادق الحايك** " **(2007)** دراسة بعنوان " تأثير التصور الذهني المصاحب للأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للفئة العمرية 14 – 16 سنة ، حيث هدفت هذه الدراسة إلى تعرف على تأثير التصور الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التصويب ، التمرير ، المحاورة) ، حيث تكونت عينة الدراسة من 22 لاعب من لاعبي نادي الأرينا للفئة العمرية (14 – 16) ، واستخدم المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة الدراسة ، وبعد التأكد من تكافؤ أفراد العينة في جميع القياسات القبلية تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية استخدمت أسلوب التصور الذهني بالإضافة إلى برنامج التعليمي، ومجموعة ضابطة استخدمت البرنامج التعليمي فقط. و قد توصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (البرنامج التعليمي + التصور الذهني) قد حققت تطور ملحوظا في تعلم المهارات الأساسية قيد

---

1 / عبد القادر ناصر : **تأثير واجبات مركز اللعب وخطوطه الدفاعية الوسط و الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم** ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر ، 2006

الدراسة وتفوقت على أفراد المجموعة الضابطة إحصائيا في جميع المهارات باستثناء مهارة المحاورة ، كما دلت نتائج الدراسة على وجود فروق إحصائية بين القياسين الأول والثاني لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس الثاني .[1]

03/ أجرى الباحث " **بوخراز رضوان** " **(2008)** هذه الدراسة حول " فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين " وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى استعمال التحضير الذهني في التدريبات و المنافسات ضمن البرامج التدريبية المخططة من طرف المدرب ، وكذا معرفة مدى ارتباط مستوى التصور الذهني على تعلم مهارة حركية .

و قد استخدم الباحث في هذه الدراسة كل من المنهج الوصفي والمنهج التجريبي ، أما وسائل و أدوات البحث فقد تشكلت من مقياس التصور العقلي " **لمارتنز** " كما قام الباحث بإعداد استبيان موجه للمدربين و برنامج تنمية و تطوير قدرة التصور الذهني موجه إلى التلاميذ .

و قد توصل الباحث في الأخير إلى مجموعة من النتائج تمثلت في نقص المعارف و المعلومات الخاصة بالجانب النفسي لمدربين وعدم الاهتمام بالتحضير النفسي و التدريب الذهني ، كما أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن التفوق الرياضي يكون لصالح الأفراد الذين يمتلكون القدرات الذهنية و المهارات النفسية .[2]

04 / قام الباحث " **فريد مويسي** " **(2009)** بدراسة حول سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات نحو أبعاده عند الرياضيين ، حيث هدفت هذه دراسة إلى معرفة مدى تطابق النموذج المتعدد

1/ إسلام عباس وصادق الحايك : **تأثير التصور الذهني المصاحب للأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للفئة العمرية 14-16سنة** ، دراسات، العلوم التربوية، المجلّد ،34العدد 20

2 / بوخراز رضوان : **التحضير الذهني للمهام الحركية " فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين** " ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر ، 2008

الأبعاد الذي صممه **مارش** على البيئة الجزائرية ، وكذا إبراز أهمية مفهوم الذات البدني عند الرياضيين الجزائريين .

وقد استخدام الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي و اشتملت عينة الدراسة على 202 لاعبا ولاعبة ، وقد استخدم الباحث مقياس مفهوم الذات البدني كأداة للبحث ، وقد توصل الباحث في الاخير إلى مجموعة من النتائج أهمها ، أن مفهوم الذات العام وكذا مفهوم الذات البدني للرياضيين الجزائريين يخضع لتنظيم هرمي ، بالإضافة لذلك فإن لنوع التخصص الرياضي تأثير على بناء مفهوم الذات البدني ، كما أكدت نتائج على وجود تفاوت في درجات الارتباط بين مفهوم الذات البدني و باقي الأبعاد تبعا لمتغير نوع الرياضة الممارسة. [1]

05 / قام الباحث " **واضح محمد الأمين**" **(2010)** بإجراء دراسته بعنوان " تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات العقلية و دقة توجيه الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة لأقل من 20 سنة " حيث هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير استخدام التدريب العقلي على دقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى ناشئ كرة الطائرة وكذا معرفة العلاقة بين المهارات العقلية قيد البحث و دقة أداء مهارة الضرب الساحق ، و استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث شكلت عينة البحث من 60 لاعبا ، أما أدوات ووسائل الدراسة فقد شملت اختبارات البدنية و المتمثلة في اختبار الكندي للياقة البدنية والاختبارات المهارية و الاختبارات العقلية المتمثلة في مقياس القدرة على الاسترخاء و شبكة تركيز الانتباه و اختبار الذكاء المصور ومقياس التصور العقلي واختبارات المهارات العقلية و برنامج لتدريب العقلي.

---

1 / فريد مويسي : **سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات نحو أبعاده عند الرياضيين** ، اطروحة دكتوراه . جامعة الجزائر ، 2009

و قد أسفرت نتائج البحث أن البرنامج المقترح لتدريب العقلي والمتكون من أبعاد التصور الذهني له أثر إيجابي على العينة التجريبية ، كما يساعد التدريب العقلي على تطويلا وتحسين بعض المهارات العقلية كالتصور العقلي و الاسترخاء و تركيز الانتباه.[1]

06 / قام الباحث " **بلال رحال** " **(2010)** بدراسة عنوانها " مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة (الاشبال و الناشئين) وعلاقته بالإنجاز" ، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة بالسيف فئة اشبال وناشئين وعلاقته بالإنجاز ، وقد اشتملت عينة البحث على 80 لاعبا و لاعبة من ستة منتخبات عربية مشاركة في البطولة العربية الخامسة عشر التي أقيمت في عمان في الفترة بين 29 جويلية و 4 أوت 2008 ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي و برنامج حاسوب خاص بإدارة بطولات المبارزة و استخراج النتائج ، واشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التصور العقلي لعينة البحث كان وبحساب سلم التقدير المعتمد ضمن التقدير (متوسط) وأنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائيا بين مستوى التصور العقلي بأبعاده جميعها وبين الترتيب النهائي لكل فرد من أفراد العينة (الإنجاز) كما أظهرت الدراسة علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين أبعاد التصور العقلي ومكوناته . [2]

07/ أجرى الباحث " **إسماعيل صادق** " **(2012)** هذه الدراسة حول سيكولوجية العلاقة بين تقدير الذات و الأداء المهاري لدى الناشئين في كرة القدم ، حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور العلاقة

---

1 / واضح محمد الامين : **تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات العقلية و دقة توجيه الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة لأقل من 20 سنة** ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر ، 2010

2 / بلال رحال : **مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة (الاشبال و الناشئين) وعلاقته بالإنجاز . مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) ، مجلد (1) ، 2010**

بين تقدير الذات والأداء المهاري في الحصول على النتائج المرجوة في رياضة كرة القدم و ذلك من خلال إبراز العلاقة بين الأداء المهاري و مختلف أبعاد تقدير الذات .

و قد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي و تشكلت عينة الدراسة من 145 لاعبا من ثلاثة نوادي رياضية ، حيث شملت أدوات هذه الدراسة على مقياس " تنسي" لتقدير الذات و كذا الاختبارات المهارية لقياس الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين من خلال بطرية اختبارات " **فاندرهوف** " لكرة القدم

وفي الأخير توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة تبادلية بين الأداء المهاري وتقدير الذات.[1]

08 / اجرى الباحث " **افروجن نبيل** " **(2012)** دراسته بعنوان " اتخاذ القرار و التصور العقلي عند لاعبي كرة القدم وكانت الدراسة متمحورة حول البعد التقني – تكتيكي حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة نوع العلاقة بين التصور العقلي و سرعة اتخاذ القرار و نوع القرار المتخذ و ذلك حسب متغير خبرة الممارسة و مكان اللعب و الرجل المستعمل في اللعب و قد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي و تشكلت عينة البحث من 60 لاعبا و اعتمدا الباحث على وسيلتين للدراسة و المتمثلة في مقياس التصور العقلي" **لمارتنز**" كما قام بتصميم أداة لقياس اتخاذ القرار و قد أكدت نتائج الدراسة على وجود اختلاف في العلاقة التي تربط التصور العقلي و اتخاذ القرار بين لاعبي ذوي الخبرة ومنعدم الخبرة حيث كانت العلاقة قوية بين التصور العقلي البصري ، الحسي الحركي و التحكم في الصورة مع سرعة اتخاذ القرار و نوع القرار المتخذ .[2]

---

1 / إسماعيل صادق : **سيكولوجية العلاقة بين تقدير الذات و الأداء المهاري لدى الناشئين في كرة القدم** ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر 3 ، 2012

2 / Iferroudjene Nabil , **Imagerie mentale et prise de décision chez les footballeurs. Approche centrée sur l'aspect technico-tactique, Thèse de doctorat** , Université d'Alger III Delly Brahim,2012

09/ قام الباحث " **دريسي بوزيد** " **(2012)** بدراسته تحت عنوان " العلاقة بين التصور العقلي و أثره على التعلم الخطط الهجوم الفردي في كرة القدم " ، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية الحصول على تغيير ايجابي للاعب في المستوى التكتيكي و ذلك بفضل تدخل عملية التصور العقلي حيث استخدم الباحث في هذه الدراسة كل من المنهج التجريبي و الوصفي ، وتشكلت عينة البحث من 42 لاعبا لفريق اتحاد الجزائر لأقل من 16 سنة ، و استعمل الباحث الوسائل الاحصائية المتمثلة في مقياس التصور العقلي " **لمارتنز** " و كذا استمارة ملاحظة و توصل الباحث إلى مجموعة من النتائج أكدت على أن التصور العقلي يعتبر جانب من عملية التدريب العقلي كما يعتبر وسيلة مهمة لتحسين الأداء الرياضي . [1]

10/ قام الباحث " **بلعيد عقيل عبد القادر** " **(2013)** بهذه الدراسة تحت عنوان " التصور الذهني وعلاقته بمستوى الأداء الرياضي الرفيع المستوى لرياضة الكاراتيه دو الجزائرية " و قد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مستوى نوع ونمط التصور العقلي لدى رياضي الكاراتيه دو بالنسبة للأشبال و الأوسط و ذلك حسب متغير الجنس .

و قد اشتملت عينة الدراسة على 396 لاعب كراتيه دو كما اشتملت أدوات الدراسة على مقياس التصور العقلي" **لمارتنز**" ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن نوع التصور العقلي (بصري ، سمعي ، حسي

1 / Bouhal Fayçal , **etude de la relation entre l'imagerie mentale et son impact surl'apprentissage de la tactique offensive individuelle en football cas (usma -16ans)** , thèse doctorat , université d'alger iii ,2012

حركي) يختلف باختلاف مستوى الأداء الرياضي و لصالح الخبراء باختلاف نوع الجنس و لصالح الإناث و باختلاف فارق السن و لـصالح الفئة العمرية الأكابر .[1]

11 / قام الباحث " **سعداوي محمد** " **(2013)** بدراسة تحليلية للأداء المهاري و الخططي للمنتخب الجزائري أشبال و المنتخبات الإفريقية حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أهم الفروق الموجودة على مستوى المنتخبات الإفريقية لأقل من 17 سنة و المنتخب الجزائري ومدى تأثير البطولة الجزائرية لأقل من 17 سنة على المردود العام للفريق الوطني الجزائري ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي

وقد تشكلت عينة البحث من الفريق الجزائري و الفريق الغامبي و الفريق الغيني و الكاميروني ، و استخدم الباحث الوسائل المتمثلة في استمارة تفريغ البيانات و كذا استمارة ملاحظة أما أدوات البحث فتمثلت في أشرطة تسجيل فيديو لمباريات المراد تحليلها ، وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية و المتمثلة في وجود فروق ذات دلالة إحصائية أي هناك فروق لصالح أكثر محاولة حيث لاحظ الباحث أن المنتخبات الإفريقية تفوق المنتخب الجزائري من حيث مستوى الأداء المهاري ، أما من الناحية الخططية فمستوى الفريق الجزائري يعتمد أساسا على اللعب العشوائي و عدم التنسيق بين الخطوط الثلاثة .[2]

12 / أجرى الباحث " **شتيوي عبد المالك** " **(2013)** دراسته بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح مبنى بأسلوب التدريب الذهني و البدني لتطوير الضربات الثابتة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ، حيث هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي جديد لتطوير الجانب المهاري للاعبي كرة القدم و كذا ابراز أهمية التدريب الذهني و استعمالاته في كرة القدم .

1/ بلعيد عقيل عبد القادر : **التصور الذهني وعلاقته بمستوى الأداء الرياضي الرفيع المستوى لرياضة الكاراتيه دو الجزائرية** ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر3 ، 2013

2 / سعداوي محمد : **دراسة تحليلية للأداء المهاري و الخططي للمنتخب الجزائري أشبال و المنتخبات الإفريقية** ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر ، 2013

وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي حيث تكونت عينة البحث من 20 لاعبا لفئة الأوسط لفريق إتحاد بسكرة وقد استخدم الباحث الاختبارات المهارية و ذلك لقياس مستوى المهارات الثابتة والأساسية لدى أفراد عينة البحث و قد أسفرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في بعض النتائج بين المجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح هذه الأخيرة كما يعتبر التدريب العقلي عاملا مهما في تطوير متغيرات الثابتة المهارية في كرة القدم . [1]

13 / اجرى الباحث " **مقاق كمال** " **(2013)** دراسته بعنوان أثر التمارين البدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم ، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر التمارين البدنية و المهارية المقترحة على تطوير الصفات البدنية و المهارية عند فئة أصاغر كرة القدم و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي و تكونت عينة البحث من 30 لاعبا و استعمل الباحث في هذه الدراسة وسائل وأدوات متمثلة في الاختبارات البدنية و المهارية و في الأخير توصل الباحث إلى مجموعة من النتائج أكدت أن لتمارين المهارية و البدنية دور في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .[2]

14 / قام الباحث " **بن يحي اسامة** " **(2014)** بدراسة حول علاقة التوافق النفسي الاجتماعي بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ، وقد هدفت الدراسة إلى ابراز ضرورة الاهتمام بالتكوين النفسي للاعب كرة القدم و إعطاء هذا الجانب القيمة اللازمة وكذا معرفة طبيعة العلاقة التي تربط التوافق النفسي الاجتماعي بالأداء المهاري للاعبين . وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي وقد شملت عينة على 30 لاعب من فريق اتحاد العاصمة تم اختيارهم بطريقة مقصودة ، أما في ما يخص أدوات البحث فقد استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي الاجتماعي و كذا بطارية " **فرنون** " لقياس الأداء

---

1 / شتوي عبد المالك : **أثر برنامج تدريبي مقترح مبنى بأسلوب التدريب الذهني و البدني لتطوير الضربات الثابتة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم** ، اطروحة دكتوراه ،جامعة الجزائر ، 2013

2 / مقاق كمال : **أثر التمارين البدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم** ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر ، 2013

المهاري في كرة القدم . وقد اسفرت نتائج البحث على وجود علاقة ارتباطية قوية بين مستوى التوافق النفسي لدى اللاعبين ومستوى أداء المهارات المختبرة وكذا وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين مستوى التوافق الاجتماعي ومستوى الأداء المهاري لأفراد العينة . [1]

15 / قام الباحث " **سعيدي زورقي يوسف** " **(2014)** بدراسة عنوانها تأثير مستوى التعلم الحركي و المهاري على المهارات العقلية و علاقته بإدراك الذات البدنية والعام ، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق وطبيعة العلاقة بين ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية وكل من المهارات ومستوى إدراك الذات البدنية وذلك من خلال دراسة الفروق تبعا لكل من المتغير السن (11–19 سنة) المرحلة الدراسية بين تلاميذ المتوسطة والثانوية و الجنس (ذكور ، إناث) ، وكذلك الخبرة الرياضية أو عدد سنوات الممارسة بالإضافة إلى نوع الرياضة (فردية أو جماعية) ، وقد بلغت عينة الدراسة 545 تلميذ وتلميذة مقسمين على مستوى المتوسطات و الثانويات وقد بلغ عدد الإناث 91 أما الذكور 463 يتراوح سنهم ما بين (11 إلى 19 سنة) بمتوسط السن ب 14.75 سنة منهم من يمارس حصة التربية البدنية فقط ومنهم من ومنهم من يمارس أنشطة بدنية خارج المؤسسة ضمن أندية ، قد وشملت أدوات الدراسة كل من مقياس إدراك الذات البدنية و مقياس المهارات العقلية . وقد توصلت نتائج الدراسة لعدم وجود فروق في أغلب أبعاد ادراك الذات البدنية بنسبة لمتغير السن أما بالنسبة لمتغير الجنس فقد دلة النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الذكور، أما في ما يخص المهارات العقلية فدلة النتائج حسب متغير السن و الجنس إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .[2]

---

1 / بن يحي اسامة : **علاقة التوافق النفسي الاجتماعي بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم**، اطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر ، 2014

2 / سعيدي زورقي يوسف : **تأثير مستوى التعلم الحركي و المهاري على المهارات العقلية و علاقته بإدراك الذات البدنية والعام** ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر، 2014

ب – الدراسات الاجنبية :

01 / قامة الباحثة " **Marina Fortes** " (**2003**) بدراسة حول ديناميكية تقدير الذات البدني – نظرة جديدة حول عمل النموذج المتعدد الأبعاد . وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مشكل ثبات وتقدير مفهوم الذات الجسمي وكذلك تقدير الذات ، ولقد قامت الباحثة في شطر من بحثها يتمحور حول دراسة مفهوم الذات الجسمي بتطبيق مقياس الذات البدنية واشتملت عينة الدراسة على 07 افراد ، (03 نساء ، 04 رجال) معدل عمرهم : 28.6 يقوم الأفراد المبحوثين بالإجابة على المقياس لمدة 09 أشهر متتابعة يوميا وهذا مرتين في اليوم ما بين الساعة 07:00 الي 09:00 صباحا و المرة الثانية في المساء وذلك من الساعة 19.00 الي 00: 21 ، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود ثبات في تقدير الذات ومفهوم الذات الجسمي ، و التغير الحادث في تقدير الذات الجسمي حسب الباحثة يعود الي العناصر الخارجية التي تؤثر على فكرة الفرد عن نفسه وأبعاده الأساسية ، وهذا نظرا لأن مفهوم الذات الجسمي ، هو متغير ذو طبيعة نفسية اجتماعية .[1]

02 / قام الباحث " **arvine** **all et** **(2007**) بدراسة عنوانها القدرة على التصور الذهني في المهارات المفتوحة و المغلقة دراسة مقارنة بين المبتدئين والمحترفين ، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير مستوى المشاركة في المنافسة عند المحترفين وذلك حسب نوع المهارة مفتوحة أو مغلقة في التصور الذهني حيث تكونت عينة البحث من 83 رياضي من بريطانيا مقسمين إلى مجموعتين 39 رياضي ينتمون إلى النخبة (المحترفين) و 44 من المبتدئين منهم 17 من ممارسي الالعاب القتالية و 23 رياضي يمارسون كرة القدم الأمريكية خاصة بالمهارات المفتوحة و 28 رياضي ممارس للغولف و 15

1 / Marina Fortes, **la dynamique de l'estime de soi et de soi physique, un regard nouveau sur la variabilité et le fonctionnement des modèles hiérarchiques**. Thèse de doctorat, Université Montpellier I, UFA, STAPS, 2003.

للتزحلق للمهارات المغلقة وشملت أدوات الدراسة اختبار التصور الذهني الرياضي وقد اسفرت نتائج الدراسة أن رياضي النخبة لديهم القدرة على استعمال التصور الذهني أكثر من المبتدئين .[1]

03 / قام الباحث " **Margaret Schneider** " (2008) بدراسة حول النشاط البدني و مفهوم الذات البدني عند المراهقين ، وكانت هذه الدراسة منطلقة من الدراسات التي أشارت إلى الدور الذي يلعبه النشاط البدني في تغير مفهوم الذات البدني عند المراهقين بصفة خاصة نظرا لاتسام هذه المرحلة بتغير في الجانب الجسمي . وبغية إجراء هذه الدراسة قامة الباحثة بقياس مفهوم الذات البدني الكلي باستعمال مقياس وصف الذات البدنية وكذا مقياس السمنة و اختبار السرعة القصوى الهوائية ، حيث قامت بإجراء برنامج كدته 09 أشهر يتكون من أربع حصص في الأسبوع على عينة تتألف من 49 مراهقة من احدى مدراس الولايات المتحدة الأمريكية ، وقد اسفرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة طردية موجبة بين مفهوم الذات البدني و السرعة القصوى الهوائية ، كما أكدت نتائج الدراسة إلى أهمية النشاط البدني في الرفع مفهوم الذات الكلي .[2]

04 / قام الباحث " **Mohd. Sofian Omar-Fauzee all et (2009)** " بدراسة حول تأثير التصور و استراتيجيات المنافسة على الأداء الرياضي . وقد هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير التصور و استراتيجيات المواجهة على الأداء الرياضي للاعبين وقد اشتمت عينة الدراسة على 106 لاعب و لاعبة مقسمين إلى 42 لاعب و 64 لاعبة . ومصنفين أيضا الي 46 لاعب من منتخب الوطني و 38 لاعب جامعي و 22 لاعب من مختلف المنافسات ، وقد استخدم الباحثون في هذه الدراسة مقياس

---

1 / Arvine ,M,Daniel,A,Scott,M,Brai,H&Malcln,V (2007) , **elite and novice athletes imagery use in open and closed sports , journal of applied sports psychology** ,volume 19 , issuel , pp 89 -104

2 /Margaret Schneider and all, (2008), **physical activity and physical self-concept among sedentary adolescent females**, Psychology of sport andexercise (09). 1 – 14.

مهارة التصور (SIQ) . وقد أكدت نتائج الدراسة إلى أن الممارسة العقلية والمتمثلة في التصور الذهني مفيدة جدا لجميع الرياضيين لتحسين أدائهم الرياضي ودعم صفات النفسية هامة مثل الثقة بالنفس ورفع مستوى الأداء .[1]

05 / قام الباحث " **Raweewat Rattanakoses** " **all et (2009)** بدراسة حول تقييم العلاقة بين التصور الذهني و الثقة بالنفس لدى الرياضين (ذكور و إناث) حيث هدفت الدراسة إلى معرفة نوع العلاقة بين التصور والثقة بالنفس لدى الرياضيين وقد اشتملت عينة البحث على 120 لاعب ولاعبة مقسمين إلى 17 لاعب و 49 لاعبة يشاركون بانتظام فتدريب لمدة 5 ايام في الاسبوع وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة كل مقياس التصور الذهني و مقياس الثقة بالنفس بغرض جمع البيانات .

وفي الاخير توصلت نتائج الدراسة إلى أن التصور الذهني و الثقة بالنفس لدى الرياضيين (ذكور،إناث) مع مستويات اللياقة البدنية .[2]

06 / قام الباحث " **Hassan Sadeghi** " **all et (2010)** قد هدفت الدراسة إلى التعرف على نوع المناسب لتدريب المهارات العقلية للاعبي كرة القدم الجامعيين . وقد اشتملت الدراسة على 8 لاعبين لكرة القدم الجامعية تتراوح أعمارهم بين 25 و 36 سنة تتوفر لديهم 10 سنوات خبرة . وبغرض الوصول إلى نتائج قام الباحثون بإجراء مقابلة مع اللاعبين فردية استغرقت من 60-90 دقيقة وتم تسجيل جميع

1/ **Mohd. Sofian Omar-Fauzee et all. (2009) . The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport Performance ,** European Journal of Social Sciences – Volume 9, Number 1, pp 97-108

2 / Raweewat Rattanakoses et ALL . (2009). Evaluating the Relationship of Imagery and Self-Confidence in Female and Male Athlete, , European Journal of Social Sciences – Volume 10, Number 1, pp 129-142

المقبلات في شريط وفي الأخير توصل الباحثون إلى مجموعة من النتائج أهمها حاجة اللاعبين إلى تدريب على مهارة التصور الذهني و الاسترخاء و الحديث مع النفس .[1]

07 / أجرى الباحث " **Krista J. Munroe – Chandler et all** " " **all et (2012)**) دراسة تحت عنوان تأثيرات التصور المعرفي الخاص على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم (7 – 14 سنة) حيث هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التصور المعرفي الخاص على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم (7 – 14 سنة) و شملت عينة البحث 143 لاعبا ينتمون الي 16 فريق مختلف ، و استخدمت في هذه الدراسة كأدوات للبحث كل من مقياس التصور الرياضي للأطفال " **لهال** " ومقياس التصور الحركي " **هال و مارتينز** 1997 " وكذلك مجموعة من الاختبارات المهارية للاعبي كرة القدم تمثلت في المراوغة و التمرير و التصويب ، و قد اسفرت نتائج الدراسة إلى أنه اللاعبين الذي تتراوح أعمارهم بين (7 إلى 10 سنوات) لديهم قدرة جيدة على التصور الذهني مقارنة باللاعبين من (7 – 8 سنوات) الذين تتطلب قدرتهم وقت من أجل تنمية التصور الذهني و أكدت نتائج الدراسة على ضرورة الاهتمام بعملية تدريب المهارات العقلية في سن مبكرة للرياضيين .[2]

08 / قام الباحث" **Francisco José Borrego Balsalobre all et** " (**2014**) بدراسة حول العلاقة بين اللياقة البدنية و مفهوم الذات البدني لدى المراهقين الاسبان . وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى ارتباط بين عناصر اللياقة البدنية و مفهوم الذات البدنية . حيث تكونت عينة الدراسة

---

1 / Hassan Sadeghi . (**2010**) . , **The Mental Skills Training of University Soccer Players** , International Education Studies , Vol. 3, No. 2 , pp 81-90

2 / Krista J. Munroe – Chandler et all. (2012). **Effects of a cognitive specific imagery intervention on the soccer skill performance of young athletes : age group comparisons** , psychology of sport and exercise , (13) pp 324 -331

من 53 تلميذ اعمارهم ما بين 14 و 15 سنة / حيث قام الباحث بأجراء اختبارات بدنية على التلميذ من أجل قياس مستوى اللياقة البدنية وكذا مقياس لتحديد مفهوم الذات البدنية للعينة المختبرة ، وقد اسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التحمل والقوة كمكونات للياقة البدنية و العوامل التي تحدد مفهوم الذات البدني وفي ما يخص اختبار المرونة فلم تكن هناك دلالة احصائية .[1]

1 / Francisco José Borrego Balsalobre . (**2014**) . **Relationships between physical fitness and physical self-concept in Spanish adolescents** , Social and Behavioral Sciences , 132 , pp 343 – 350

خلاصة :

تناولنا في هذه الفصل أهم الدراسات السابقة التي تمحورت حول دراسة التصور الذهني و إدراك الذات البدنية و الأداء المهاري و البدني للاعبي كرة القدم ، حيث ركزنا على أهم الدراسات الحديثة ، ومن خلال عرضنا التسلسلي لها يتبين لنا أن أغلب الدراسات ركزت على أهمية الجوانب النفسية في مكونات العملية التدريبية للاعبين ، كما اعتمدنا على نتائجها في تكوين الإطار النظري بدراستنا الحالية.

الباب الثاني:
الجانب التطبيقي

الفصل الأول:
إجراءات
ومنهجية البحث

تمهيد:

سنتناول في هذا الفصل أهم الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها في هذه الدراسة. وذلك انطلاق من المنهج العلمي المتبع. وكذا عينة البحث، اضافة إلى الأدوات المستخدم في هذه الدراسة. حيث تم عرضهم وتحليلهم من خلال عرض العبارات الخاصة بالمقاييس وكذا الاختبارات المهارية والبدنية المستخدمة.

كما تم التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية وإجراءاتها من خلال تفسير وشرح نتائجها . وفي الأخير تم عرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.

1 – منهج العلمي المتبع:

اعتمدا الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، " و الذي يعتبر أسلوب من أساليب التحليل المرتكزة على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية لظاهرة ".[1]

2 – الدراسة الاستطلاعية:

في هذه الدراسة قام الباحث بحساب المعاملات العلمية لأدوات البحث وضبط وتحديد الشروط والظروف الملائمة لتطبيقها في الدراسة الأساسية.

2-1 – أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على طبيعة العينة و كيفية التعامل معها.
- حساب المعاملات العلمية لأدوات البحث.
- التأكد من صلاحية التعليمات والبيانات المرفقة.

2- 2 – إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

من أجل الحصول على أفضل الظروف المساعدة على إنجاز الجانب التطبيقي من الدراسة الميدانية وتعرف على مختلف العراقيل والصعوبات التي قد تعيق عملنا، قمنا في البداية بتوزيع أدوات الدراسة على مجموعة من الخبراء بغرض تحكيم هذه الأدوات، أما المرحلة الثانية فقمنا فيها بإجراء الدراسة

---

1 / محمد عبيدات ، محمد أبو نصار ، عقلة مبيضين ، **منهجية البحث العلمي** ، دار وائل للنشر ، عمان ، 1999 ، ص 46 .

الاستطلاعية على لاعبي فريق جمعية الشلف، حيث بلغ عددهم 10 لاعبين وهذا حتى نتمكن من التحكم في المجموعة بصفة جيدة وقمنا بمراعاة عدة نقاط تتمثل في:

- حساب المدة الزمنية التي يستغرقها اللاعبين في الإجابة على مقاييس الدراسة.

- تسجيل مختلف الاستفسارات التي يطرحها اللاعبين حول وضوح عبارات مقاييس الدراسة.

- التعرف على مدى امكانية اللاعبين في التجاوب مع الاسئلة المطروحة ومدى فهمهم لها.

2 – 3 – نتائج الدراسة الاستطلاعية:

بعد جمعنا لمقياس التصور الذهني عند اللاعبين قمنا بحساب الوقت الذي استغرقه اللاعبين في الإجابة عن عبارات المقياس فوجدنا المعدل هو من 20 إلى 25 دقيقة ، أما مقياس الذات البدنية (Isp 25) فقد استغرقت المدة الزمنية للإجابة على عبارات المقياس من 15 إلى 20 دقيقة، وفي ما يخص مقياس الذات البدنية (Isp 06) فقد استغرقت الإجابة على عبارات المقياس 05 دقائق، أما في ما يخص عبارات المقاييس فكانت واضحة في معظمها بالنسبة للاعبين، وبالنسبة للاختبارات البدنية والمهارية فقد عرفت تجاوب من قبل العينة المختبرة.

3 – عينة البحث:

احتوت عينة البحث على 30 لاعبا لكرة القدم صنف أقل من 19 سنة يمثلون فريقين هما، جمعية الشلف وسريع غليزان تم تطبيق عليهم كل من مقياس التصور الذهني ومقياس إدراك الذات البدنية ISP (25) وكذا الاختبارات المهارية والبدنية. وقد تم اختيار 10 لاعبين من فريق جمعية الشلف تم تطبيق عليهم مقياس إدراك الذات البدنية (ISP 06) تتوفر فيهم شروط الجدية وانضباط في ملئ الاستمارة وذلك بعدما تم شرح كيفية ملئ كراس المتابعة والجدول التالي يوضح توزيع عناصر عينة البحث.

الجدول (01) يوضح توزيع عناصر العينة حسب الفريق.

الفريق	عدد اللاعبين
جمعية الشلف	15
سريع غليزان	15

4 – مجالات البحث:

4 – 1 – المجال الزماني:

الدراسة الاستطلاعية الاولى: في الفترة الممتدة من 19 ديسمبر 2014 حتى 19 جانفي 2015

الدراسة الاستطلاعية الثانية: في الفترة 19 مارس 2015 تم اختيار عينة البحث والتحضير لإجراء الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من 2015/05/01 الي 27 /2015/05.

4 –2 – المجال المكاني:

تم اجراء الدراسة الميدانية بملعب كرة القدم

4 – 3 – المجال البشري: تم اجراء هذه الدراسة على عينة تتكون من لاعبي كرة القدم صنف أقل من 19 سنة المنتمين لفرق النخبة والمتمثلة في فريقي: جمعية اولمبي شلف وسريع غليزان.

5 – الوسائل المستعملة:

قام الباحث بمسح العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة وذلك لاختيار وتحديد المقاييس التي تتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية، حيث تمثلت الأدوات فيما يلي:

- **مقياس التصور الذهني.**
- **مقياس ادراك الذات البدنية (Isp 25).**
- **مقياس ادراك الذات البدنية (Isp 06).**
- **الاختبارات المهارية والبدنية.**

5 – 1 – مقياس التصور الذهني:

لقياس القدرة على التصور الذهني تم استخدام مقياس التصور الذهني المصمم في أصله من طرف **مارتنز** " **Martens** " 1982 وقام بتعريبه وتقنينه **محمد العربي شمعون وماجد إسماعيل** 1996 وتم تطبيقه في مجموعة من البحوث في الوسط الرياضي المصري والعربي.[1]

5- 1 – 1 – وصف المقياس:

يتألف المقياس من أربعة مواقف رياضية، الموقف الأول يتعلق بالممارسة الفردية أين يستعمل فيه التصور الداخلي ليشاهد الرياضي نفسه كفاعل للمشهد، أما الموقف الثاني يتعلق بمشاهدة الزميل حيث يستعمل الرياضي التصور الخارجي ليشاهد غيره، بينما الموقف الثالث والمتضمن المشاركة مع الاخرين ويستعمل فيه التصور الداخلي والخارجي كما هو الشأن بالنسبة للموقف الرابع أين يتصور الرياضي نفسه يقوم بأداء في المنافسات الرياضية.

---

1 / محمد العربي شمعون : **علم النفس الرياضي و القياس النفسي** ، ط 1 ، مرجع سابق ذكره ، ص 342 .

ويتم الاستجابة لكل موقف من المواقف أعلاه عن طريق أربعة أبعاد هي: (التصور البصري، التصور السمعي، الاحساس الحركي، الحالة الانفعالية المصاحبة).

5 – 1 – 2 – مفتاح المقياس:

- 1 = عدم وجود صورة.
- 2 = صورة موجودة ولكن غير واضحة.
- 3 = صورة موجودة ولكن متوسطة الوضوح.
- 4 = صورة موجودة و واضحة.
- 5 = صورة موجودة و واضحة تماما.

ويتم تقدير الدرجات على نحو التالي:

- التصور البصري: يتمثل في مجموع درجات العبارة 1 للمواقف الأربعة للاختبار.
- التصور السمعي: يتمثل في مجموع درجات العبارة 2 للمواقف الأربعة للاختبار.
- التصور الحسي حركي: يتمثل في مجموع درجات العبارة 3 للمواقف الأربعة للاختبار.
- تصور الحالة الانفعالية المصاحبة: يتمثل في مجموع درجات العبارة 4 للمواقف الأربعة للاختبار.

سلم التقييم: يتم التقدير لمستوى التصور الذهني في كل بعد على حده وفقا لما يلي.

الجدول رقم (02) التقدير لمستوى التصور الذهني حسب النتائج المحصل عليها

الرقم	النتائج	التقدير
1	20 – 18	ممتاز
2	17 – 15	جيد
3	14 – 12	متوسط
4	11 – 08	ضعيف
5	07 – 04	ضعيف جدا

وتتمحور شروط تطبيق المقياس والتعليمات الموجهة للرياضيين قبل البدء في عملية القياس فيما يلي:

- التفكير في موقف رياضي محدد.
- غلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول إلى أقصى مدى ممكن من الاسترخاء، مع عزل جميع الافكار الأخرى جانبا.
- الاحتفاظ بغلق العينين للوصول إلى أقصى درجة من وضوح التصور الذهني.
- الإجابة بطريقة مباشرة لكل العبارات بالنسبة لموقف واحد معبرا عن درجة التصور بوضع دائرة على الجواب المناسب، وإعادة العملية لكل موقف.

5 – 2 – مقياس إدراك الذات البدنية Isp 25

أعد هذا المقياس كل "**Corbin1980 et Fox1990**" **بإنجلترا** وذلك حسب النموذج النظري المتدرج

والمتعدد الأبعاد المقترح من طرف "**Shavelson**" سنة 1976[1]، ويحتوي مقياس إدراك الذات البدنية "**PSPP**" على 25 عبارة تمثل أربع مستويات خاصة في أربع أبعاد، كما يحتوي أيضا على بعدين لمفهوم الذات العام و أهمية الذات البدنية.

وفي هذه الدراسة تم استعمال مقياس إدراك الذات البدنية و المترجم إلى اللغة الفرنسية و المعروف باسم مقياس إدراك الذات البدنية بحسب الأهمية المعطاة لأبعاد المقياس وهذا بعد إدخال بعد أو مستوى الأهمية الذي يعطيه الفرد إلى المجال أو البعد أو جانب ما، وتم إدراج ذلك من أجل معرفة أو تقدير الأهمية التي يوليها كل مفحوص لجانب ما، وهذا بعد نتائج دراسة "**Harter 1986**" التي أظهرت أن الأهمية التي يعطيها الأفراد لمختلف نتائج مفهوم الذات يمكن أن يكون لها تأثيرات دالة ومبررة للفروق بين الأفراد في المجال البدني أو مفهوم الذات العام.

وهذا المقياس معدل وفق الأهمية المعطاة يحتوي على 25 عبارة تقيس ستة أبعاد وهي مفهوم الذات العام، قيمة الذات البدنية المدركة، مفهوم الذات للكفاءة الرياضية، مفهوم الذات للمظهر البدني، ومفهوم الذات لصفتين بدنيتين القوة والمداومة بالإضافة إلى بعد الأهمية المعطاة للجانب البدني.[2]

5 – 2 – 1 – أبعاد المقياس:

- مفهوم الذات العام. (PGS)

- قيمة الذات البدنية المدركة.(PVP)

- مفهوم الذات للكفاءة الرياضية.(PCS)

---

1 / Jean Pierre Famose, Florence Guérin : **la connaissance du soi psychologie de l'éducation physique et sportive** , Edition Armand Colin, 2004,P 16.

2 / Jean Pierre Famose , Florence Guérin , op , cit , p 52 – 53

- مفهوم الذات للمظهر البدني.(PAP)

- مفهوم الذات للقوة البدنية. (PQPF)

- مفهوم الذات للحالة البدني: المداومة.(PQPE)

أما المقياس فهو ذو تدرج سداسي:

لا تنطبق علي أبدا- لا تنطبق علي غالبا- لا تنطبق أحيانا- تنطبق علي أحيانا- تنطبق علي غالبا- تنطبق علي دائما.

والمقياس يحتوي على عبارات إيجابية وأخرى سلبية.

5- 2 – 3 - تصنيف العبارات حسب كل بعد:

مفهوم الذات العام: وهو في قمة الهرم باعتبار النموذج النظري المعتمد عليه هو النموذج الهرمي المندرج والمتعدد الأبعاد، وأما أرقام العبارات لهذا البعد في المقياس هي: (1-7-13-19).

قيمة الذات البدنية: وهي في المستوى المباشر تحت مفهوم الذات العام وهي تمثل الأهمية التي يعطيها الفرد للجانب البدني وأرقام العبارات البعد في المقياس هي: (2-8-14-24).

مفهوم الذات للكفاءة الرياضية: وهو يشتمل المهارات الرياضية والثقة في الرياضة و تتكون أرقام عبارات البعد في المقياس من: (4-10-16-22).

مفهوم الذات للمظهر البدني: وهو يشتمل جاذبية الجسم والقدرة على المحافظة على جسم جذاب وملفت للانتباه والثقة في المظهر الخارجي وتتكون أرقام عبارات البعد في المقياس من: (5-11-17).

مفهوم الذات للقوة البدنية: هو القوة البدنية المدركة وحجم العضلات والثقة في القدرات البدنية وضعيات تتطلب القوة وتتمثل أرقام العبارات في المقياس: (6-12-18).

مفهوم الذات للمداومة: ويشمل القدرة على الحفاظ على مستوى معين من الجهد خلال تمارين الجري والثقة في القدرات التي تتطلب المداومة وتتمثل أرقام عبارات البعد في المقياس: (3-15-21).

5 – 2 – 4 – طريقة التصحيح:

يمكن الحصول على درجات كل بعد في المقياس بإتباع الخطوات التالية:

أ – بالنسبة للعبارات الموجبة:

تنطبق علي دائما---- الدرجة 06

تنطبق علي دائما ---الدرجة 05

تنطبق علي أحيانا-- الدرجة 04

لا تنطبق علي أحيانا—الدرجة 03

لا تنطبق علي غالبا—الدرجة 02

لا تنطبق علي دائما—الدرجة 01

أما بالنسبة لدرجة كل بعد فهي تحسب بجمع درجات العبارات المكون له ثم تقسيم الدرجة الكلية للبعد على عدد العبارات، أي أن درجة البعد تكون بالمتوسط الحسابي لمجموع درجات العبارات المكون للبعد.

مع العلم أن المقياس مزود بقاعدة معلومات خاص به يحتوي شبكة تفريغ المقياس وتصحيحه وتبويبه العبارات وفق الأبعاد وهي على مستوى خدمة البرنامج (Exel office) حيث يقوم هذا الأخير بمعالجة

المعلومات بعد إدخالها بطريقة موحدة وهي التقسيم من 01 إلى 06 من اليمين إلى اليسار وهو يقوم بتفريغ البيانات وحساب الدرجة مع مراعاته للعبارات الموجبة والسالبة آليا.

6 – مقياس ادراك الذات البدنية (Isp 06) [1]

لقياس ديناميكية الذات البدنية لدى أفراد عينة البحث استخدم الباحث مقياس إدراك الذات البدنية، والذي صممه (Ninot et al) وهو عبارة عن نسخة مصغرة من مقياس إدراك الذات البدنية (Isp 25) ، حيث قام الباحث بترجمة عبارات المقياس من اللغة الفرنسية إلى اللغة العربية وذلك من خلال عرضه على مختصين في الترجمة.

6 – 1 – وصف المقياس:

هذا المقياس يحتوى على 6 عبارات تقيس ستة أبعاد وهي: بعد مفهوم الذات العام، قيمة الذات البدنية المدركة، مفهوم الذات للكفاءة الرياضية، مفهوم الذات للمظهر البدني، و مفهوم الذات لصفتين بدنيتين القوة والمداومة بالإضافة إلى بعد الأهمية المعطاة للجانب البدني.

6– 1 – 2 – أبعاد المقياس:

– مفهوم الذات العام. (PGS)

– قيمة الذات البدنية المدركة.(PVP)

– مفهوم الذات للكفاءة الرياضية.(PCS)

1 / Grégory Ninot , et all (2006), **validation of a shortened assessment of physical self in adults** , perceptual and motor skills , 103 , p 531–542

- مفهوم الذات للمظهر البدني.(PAP)

- مفهوم الذات للقوة البدنية. (PQPF)

- مفهوم الذات للحالة البدني: المداومة.(PQPE)

أما المقياس فهو ذو تدرج سداسي:

لا تنطبق علي أبدا- لا تنطبق علي غالبا- لا تنطبق أحيانا- تنطبق علي أحيانا- تنطبق علي غالبا- تنطبق علي دائما.

6- 1 – 3 - تصنيف العبارات حسب كل بعد:

مفهوم الذات العام: يمثل العبارة رقم 01.

قيمة الذات البدنية: يمثل العبارة رقم 02.

مفهوم الذات للكفاءة الرياضية: يمثل العبارة رقم 03.

مفهوم الذات للمظهر البدني: يمثل العبارة رقم 04.

مفهوم الذات للقوة البدنية: يمثل العبارة رقم 05.

مفهوم الذات للمداومة: يمثل العبارة رقم 06.

7 – الاختبارات المهارية:

7 – 1 – اختبار السيطرة على الكرة:[1]

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة و الإحساس والتحكم بها.

الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة القدم، رسم خط بداية ونهاية لمسافة (40) متر.
- كرة قدم.
- شريط قياس.

مواصفات الأداء:

- يقف اللاعب عند نقطة البداية مع اشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكرة لتنطيطها محاولا الوصول مع التنطيط لنقطة النهاية مع ملاحظة الاستمرار بالتنطيط بكل خطوة وللاعب محاولتين.

التسجيل:

- تسجل مسافة من نقطة البداية إلى نقطة سقوط الكرة.

7 – 2 – اختبار تهديف الكرات: [2]

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

---

1 / مختار حنفي : **الاختبارات و والقياسات للاعبي كرة القدم** دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993 ، ص 56

2 /موفق اسعد محمود : **الاختبارات و التكتيك في كرة القدم** ، ط 2 ، دار دجلة ، الاردن ، 2009 ، ص 46

الأدوات المستعملة: سبع كرات قدم ، شاخص ، حبل ، مرمى مقسم الي مناطق محددة.

طريقة الأداء: توزع (7) كرات في منطقة الجزاء ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الاولى، فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية. وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديف أعلى من مستوى الأرض، وللاعب الحرية باختيار أي قدم، على أن يتم الأداء من وضع الركض.

طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبعة وعلى النحو الاتي:

*يمنح اللاعب (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1 ، 2).

*يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3).

*يمنح اللاعب صفرا إذا خرجت الكرة عن المرمى.

في حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو العمود، ولم تدخل تحسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة التي ارتطمت بها الكرة.

7 – 3- اختبار ايقاف حركة الكرة: [1]

اسم الاختبار: مهارة السيطرة على الكرة و التحكم بها.

الهدف من الاختبار: قياس دقة ايقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بجانب القدم أو الركبة أو الصدر أو الرأس.

1 / نفس المرجع : ص 56

الأدوات اللازمة: (**5**) كرات قدم قانونية، شريط قياس.

اجراءات الاختبار:

- تخطيط منطقة الاختبار.
- يقف اللاعب خلف خط منطقة الاختبار المحددة.
- يقف المدرب ومعه الكرة على خط (أ)، وبعد إعطاء إشارة البدء يرمي الكرة عالية للاعب الذي يتقدم من خط البداية إلى داخل منطقة الاختبار، محاولا إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم عدا الذراعين، ومن ثم العودة إلى خط البداية والانطلاق ثانية، وهكذا يكرر اللاعب المحاولات الخمس المتتالية.

7 – 4 – اختبار الجري المتعرج بالكرة:[1]

الهدف من الاختبار: الجري السريع بالكرة (قياس الرشاقة مع الكرة).

الأدوات اللازمة: كرة القدم قانونية، ساعة توقيت، 5 شواخص.

الإجراءات:

*تخطيط منطقة الاختبار بشواخص.

*يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء وعندما يعطي إشارة البدء يقوم بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص.

*يعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين.

1 / نفس المرجع : ص 49

*يحتسب الزمن الاقرب من 1 / 10 من الثانية.

حساب الدرجات: درجة اللاعب هي الزمن الكلي الذي يستغرقه في أداء المحاولتين.

7- 5- اختبار ضرب الكرة بالرأس إلى أبعد مسافة ممكنة: [1]

الهدف من الاختبار: قياس ضرب الكرة بالراس إلى أبعد مسافة.

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البدء ماسكا الكرة وعند الاشارة يرمي الكرة عاليا ثم يقوم بضربها بالجبهة لأبعد مسافة ممكنة إلى الأمام وتعطى له ثلاث محاولات.

طريقة التسجيل: تحتسب أفضل محاولة يسجلها اللاعب.

8 - الاختبارات البدنية:

8 -1 - اختبار الوثب العريض من الثبات:[2]

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس.

طريقة الأداء:

يرسم خط البداية بطول 1 متر، ويقف اللاعب خلفه والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيان على أن يلامس القدمين خط البداية من خارج، ويتم قياس المسافة بعد خط البداية وتأشيرها بنقاط تبعد الواحدة عن

1/ عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي : **تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم**، ط 1، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ، 1998 ، ص 147

2 / موفق اسعد محمود : **الاختبارات و التكتيك في كرة القدم** ، مرجع سابق ذكره ، ص 40

الأخرى 5 سم، ولطول 3 متر، ثم يبدأ اللاعب بأداء الاختبار، وذلك بمرجحة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل لأمام قليلا، وبعدها يقوم اللاعب بالوثب للأمام بأقصى قوة عن طريق مدى الركبتين والورك والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام، ويكون القفز بالقدمين معا، وتعطى للاعب محاولتين وتؤخذ الأفضل، ويتم قياس المسافة من البداية حتى أخر جزء من جسم اللاعب، يلامس الأرض والقياس بالسنتمتر.

8 -2 - اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف: [1]

هدف الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الافقي.

الأدوات المستخدمة: مقعد بدون مسند ارتفاعه (50 سم) ، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى 100 سم، مثبتة على حافة المقعد، والركبتين مضمومتان وأصابع القدمين مثبتة على حافة المقعد، والركبتين ممدودة، يقوم اللعب بثني جذعه إلى الأمام وللأسفل ، حيث يدفع المؤشر بأصابعه إلى أبعد مسافة يستطيع الوصول إليها، ويثبت في أخر مسافة وصل إليها لمدة 2 ثانية.

طريقة تسجيل:

*تسجل للمختبر المسافة التي وصل إليها.

*تعطى للاعب محاولتان وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتمتر.

8 -3 - اختبار العدو 50 متر: [2]

هدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب.

---

1 /نفس المرجع : ص 39

2 / حسن السيد ابو عبده : **الاعداد البدني للاعب كرة القدم** ، مرجع سابق ذكره ، ص 154

أدوات الاختبار: مضمار جري ، رسم خط البداية وخط نهاية مسافة 50 متر وساعة ايقاف وصافرة.

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع الاستعداد العالي للعدو وعند سماع الصافرة يعدو اللاعب بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية.

طريقة التسجيل: يسجل الزمن المستغرق.

8 – 4 – اختبار جري 1500 متر: [1]

الغرض من الاختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي.

أدوات الاختبار: مضمار، ساعات ايقاف، اشارة بدء مسموعة.

مواصفات الأداء:

*يقف اللاعبين خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يجري اللاعبين المسافة المحددة لهم في المضمار حتى النهاية.

التسجيل:

*يسجل الزمن الذي استغرقه في جري المسافة كاملة.

8 – 5 – اختبار الجري المتعرج:

هدف الاختبار: قياس رشاقة اللاعب.

1 / موفق اسعد محمود : **الاختبارات و التكتيك في كرة القدم** ، مرجع سابق ذكره ، ص 35

الأدوات المستخدمة: مضمار جري أقماع رسم خط بداية و خط نهاية لمسافة 24 متر، المسافة بين الاقماع 2 متر وببعد افقي 1 متر، ساعة إيقاق، صافرة .

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب عند القمع الاول وعند سماع الصافرة ينطلق بأقصى سرعة بشكل جري جانبي (متعرج) بين الاقماع ذهابا وإيابا حتى يصل إلى القمع الاول.

التسجيل: يسجل الزمن المستغرق لأداء الاختبار.

9 – المعاملات العلمية لأدوات البحث في الدراسة الحالية:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقاييس التالية:

- مقياس التصور الذهني.
- مقياس ادراك الذات البدنية lsp 25.
- مقياس ادراك الذات البدنية lsp 06.

9 – 1 – المعاملات العلمية لمقياس التصور الذهني:

- بعد الحصول على الدرجات الخام لمقياس التصور الذهني بحساب المعاملات العلمية للتحقق من صلاحية المقياس للدراسة الأساسية، واشتملت على:

- ثبات المقياس.
- صدق الاتساق الداخلي.

أ – ثبات مقياس التصور الذهني :

لحساب معامل الثبات للمقياس التصور الذهني لجأ الباحث إلى حساب معامل الثبات انطلاقا من طريقة

تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار Teset – Reteset على عينة استطلاعية قوامها (10) لاعبين من ومن غير العينة الأساسية، والجدولين رقم (03) و(04) يوضحان ذلك:

جدول رقم (03): يمثل القيم الاحصائية (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري) ومعامل الارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس التصور الذهني والدرجة الكلية للتطبيق الاول والثاني.

الأبعاد	القياس الأول		القياس الثاني		عدد افراد العينة	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الدرجة الكلية للمقياس	16.72	4.04	16.55	2.91	10	0.94**	دال
التصور البصري	3.35	0.80	3.25	0.76	10	0.63*	دال
التصور السمعي	3.15	1.08	3.32	0.57	10	0.67*	دال
التصورالحسي حركي	3.35	0.81	3.37	0.58	10	0.67*	دال
تصورالحالة الانفعالية المصاحبة	3.47	0.80	3.20	0.66	10	0.89**	دال

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

جدول رقم (04) يمثل معامل الارتباط بيرسون بين ابعاد مقياس التصور الذهني والدرجة الكلية للمقياس أثناء التطبيق الاول والثاني Teset – Reteset

الأبعاد	التصور البصري القياس 01	التصور السمعي القياس 01	التصور الحسي حركي القياس 01	تصور الحالة الانفعالية المصاحبة القياس 01	الدرجة الكلية للقياس 01
التصور البصري القياس 02	0.636*	0.447	0.612	0.663*	0.696*
التصور السمعي القياس 02	0.853**	0.676*	0.759*	0.818**	0.913**
التصور الحسي حركي القياس 02	0.767**	0.685*	0.673*	0.917**	0.891**
تصورالحالة الانفعالية المصاحبة القياس 02	0.826**	0.663*	0.335	0.895**	0.747*
الدرجة الكلية للقياس 02	0.880**	0.706*	0.742*	0.920**	0.947**

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

نلاحظ من خلال الجدولين رقم (03) و (04) أن هناك ارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05 بين جميع أبعاد مقياس التصور الذهني فيما بينهما ما يدل على تمتع الاختبار بدرجة اتساق داخلي على مستوى أبعاد المقياس، ومن خلال الجدولين يتضح لنا أن درجة معامل الارتباط الكلية للمقياس بلغت 0.947 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا ما يدل على أن المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

أما فيما يخص أبعاد المقياس فقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.636 – 0.895) وهي جميعها دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و0.01 ومنه يمكن اعتبار أن المقياس وجميع أبعاده تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ب – صدق الاتساق الداخلي لمقياس التصور الذهني:

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قام الباحث بتطبيق مقياس التصور الذهني على عينة استطلاعية قوامها (10) لاعبين ومن غير العينة الأساسية وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس والجدول (05) يوضح ذلك.

الجدول رقم (05) يوضح معامل الاتساق الداخلي الفا كرونباخ لعبارات مقياس التصور الذهني وابعاده.

رقم العبارة	معامل الفا كرونباخ	رقم العبارة	معامل الفا كرونباخ	رقم العبارة	معامل الفا كرونباخ
العبارة 01	0.937	العبارة 08	0.932	العبارة 15	0.931
العبارة 02	0.929	العبارة 09	0.931	العبارة 16	0.933
العبارة 03	0.932	العبارة 10	0.929	العبارة 17	0.930
العبارة 04	0.934	العبارة 11	0.937	العبارة 18	0.929
العبارة 05	0.931	العبارة 12	0.929	العبارة 19	0.932
العبارة 06	0.931	العبارة 13	0.939	العبارة 20	0.931
العبارة 07	0.930	العبارة 14	0.937		

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (05) والذي يمثل درجة الاتساق الداخلي لعبارات المقياس أن قيمة معامل الفا كرونباخ قد تراوحت بين 0.929 و0.939 وبتالي يمكن الاستدلال من خلال قيمة الفا كرونباخ الخاصة بعبارات المقياس على أن للمقياس درجة عالية من الاتساق الداخلي.

9 – 2 – المعاملات العلمية لمقياس إدراك الذات البدنية Isp 25:

- بعد الحصول على الدرجات الخام لمقياس إدراك الذات البدنية Isp 25 قمنا بحساب المعاملات العلمية للتحقق من صلاحية المقياس للدراسة الأساسية، واشتملت على:
- ثبات المقياس.
- صدق الاتساق الداخلي.

أ – ثبات مقياس إدراك الذات البدنية Isp 25:

لحساب معامل الثبات لمقياس إدراك الذات البدنية Isp 25 لجأ الباحث إلى حساب معامل الثبات انطلاقا من طريقة الاختبار وإعادة الاختبار Teset – Reteset على عينة استطلاعية قوامها (10) لاعبين ومن غير العينة الأساسية ، والجدولين رقم (06) و (07) يوضحان ذلك:

الجدول رقم (06) يمثل معامل الارتباط بيرسون بين عبارات ابعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس من خلال الاختبار الاول والثاني.

	بعد مفهوم الذات	بعد قيمة الذات المدركة	بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	بعد مفهوم الذات للمظهر البدني	بعد مفهوم الذات للقوة البدنية	بعد مفهوم الذات للحالة البدنية " المداومة "	الدرجة الكلية للمقياس القياس 02
بعد مفهوم الذات	0.886**	0.361	0.734*	0.569	0.224	0.176	0.686*
بعد قيمة الذات المدركة	0.108	0.796**	0.562	0.418	.0788**	0.860**	0.812**
بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	0.457	0.047	0.838**	0.819	0.010	0.293	0.582
بعد مفهوم الذات للمظهر البدني	0.216	0.203	0.789	0.939**	0.287	0.430	0.687
بعد مفهوم الذات للقوة البدنية	0.155	0.693	0.537	0.491	0.933**	0.819	0.842
بعد مفهوم الذات للحالة البدنية " المداومة "	0.179	0.652	0.592	0.647	0.828	0.890**	0.882
الدرجة الكلية للمقياس القياس 01	0..417	0.586	0.870	0.844	0.665	0.754	0.964**

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن هناك ارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05 بين جميع أبعاد اختبار إدراك الذات البدنية فيما بينهما ما يدل على تمتع الاختبار بدرجة اتساق داخلي على مستوى أبعاد المقياس.

ومن خلال الجدول أيضا يتضح لنا أن درجة معامل الارتباط الكلية للمقياس بلغت 0.964 وهي دالة عند مستوى 0.01 وهذا ما يدل على أن المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

أما فيما يخص أبعاد المقياس فقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.796 – 0.939) وهي جميعها دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و0.01 ومنه يمكن اعتبار أن المقياس وجميع أبعاده تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ب – صدق الاتساق الداخلي لمقياس إدراك الذات البدنية lsp 25:

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قام الباحث بتطبيق مقياس إدراك الذات البدنية lsp 25 على عينة استطلاعية قوامها (10) لاعبين ومن غير العينة الأساسية وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس والجدول (07) يوضح ذلك.

الجدول رقم (07) معامل الاتساق الداخلي الفا كرونباخ لعبارات مقياس إدراك الذات البدنية وابعاده.

رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ	رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ	رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ
العبارة 01	0.906	العبارة 10	0.907	العبارة 19	0.915
العبارة 02	0.898	العبارة 11	0.904	العبارة 20	0.905
العبارة 03	0.901	العبارة 12	0.898	العبارة 21	0.902
العبارة 04	0.905	العبارة 13	0.904	العبارة 22	0.902
العبارة 05	0.900	العبارة 14	0.898	العبارة 23	0.900
العبارة 06	0.900	العبارة 15	0.903	العبارة 24	0.907
العبارة 07	0.904	العبارة 16	0.900	العبارة 25	0.906
العبارة 08	0.903	العبارة 17	0.905		
العبارة 09	0.905	العبارة 18	0.907		

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (07) والذي يمثل درجة الاتساق الداخلي للعبارات المقياس أن قيمة معامل الفا كرونباخ قد تراوحت بين 0.898 و0.907 وبتالي يمكن الاستدلال من خلال قيمة الفا كرونباخ الخاصة بعبارات المقياس على أن للمقياس درجة عالية من الاتساق الداخلي.

9 – 3 – المعاملات العلمية لمقياس ادراك الذات البدنية lsp 06 :

أ– ثبات مقياس إدراك الذات البدنية lsp 25:

قام الباحث بحساب معامل الثبات لمقياس عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار، على عينة مكونة من 10 لاعبين من غير العينة الاساسية، حيث بلغت الفترة بين القياس الأول والثاني 14 يوما والجدول رقم (08) يوضح ذلك.

المقياس	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الارتباط
	م	ع	م	ع	(ر)
إدراك الذات البدنية (isp06)	25.80	8.62	24.30	6.21	0.813**

دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)

يتضح لنا من الجدول (08) بأن معامل الارتباط بين القياس الأول والقياس الثاني للمقياس بلغ (0.813) وهو دال إحصائيا عند مستوى (0.01) وهذا ما يشير إلى ثبات المقياس.

9 – 4 – المعاملات العلمية للاختبارات المهارية و البدنية:

أ– ثبات الاختبارات المهارية:

قام الباحث بحساب معامل الثبات للاختبارات المهارية عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار، على 10 لاعبين من غير العينة الاساسية، حيث بلغت الفترة بين القياس الاول والثاني 12 يوما والجدول رقم (09) يوضح ذلك.

جدول رقم (09) يبين صدق وثبات الاختبارات المهارية القيد الدراسة لعينة الدراسة الاستطلاعية.

الاساليب / الاحصائية / الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	معامل ثبات الاختبار	معامل الصدق
اختبار السيطرة على الكرة.	10	9	**0.82	0.90
اختبار تهديف الكرات.			**0.79	0.88
اختبار ايقاف حركة الكرة.			**0.89	0.94
اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر.			**0.85	0.92
اختبار ضرب الكرة بالرأس إلى أبعد مسافة ممكنة.			**0.83	0.91

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (09) أن معامل الثبات للاختبارات (اختبار السيطرة على الكرة ، اختبار تهديف الكرات ، اختبار ايقاف حركة الكرة ، اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر، اختبار ضرب الكرة بالرأس إلى ابعد مسافة ممكنة) كانت على التوالي (0.82 ، 0.79 ، 0.89 ، 0.85 ، 0.83) وهذا ما يدل على تمتع الاختبارات بثبات وصدق عاليين.

أ– ثبات الاختبارات البدنية:

قام الباحث بحساب معامل الثبات للاختبارات البدنية عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار، على 10 لاعبين من غير العينة الأساسية ، حيث بلغت الفترة بين القياس الاول والثاني 12 يوما والجدول رقم (10) يوضح ذلك.

جدول رقم (10) يبين صدق وثبات الاختبارات البدنية القيد الدراسة لعينة الدراسة الاستطلاعية.

الاساليب الاحصائية / الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	معامل ثبات الاختبار	معامل الصدق
اختبار الوثب العريض من الثبات	10	9	**0.85	0.92
اختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف			**0.77	0.87
اختبار عدو 50 متر			**0.75	0.86
اختبار 1500 متر			**0.92	0.95
اختبار الجري 25 متر بين الحواجز			**0.86	0.92

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (10) أن معامل الثبات للاختبارات (اختبار الوثب العريض من الثبات ،اختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف، اختبار عدو 50 متر، اختبار 1500 متر، اختبار الجري 25 متر بين الحواجز) كانت على التوالي (0.85 ، 0.77 ، 0.75 ، 0.92 ، 0.86) وهذا ما يدل على تمتع الاختبارات بثبات وصدق عاليين.

10 – الأساليب الإحصائية:

تم معالجة البيانات الخاصة بالبحث إحصائيا ذلك عن طريق برنامج الـ spss ، وذلك لقدرته الكبيرة على تحليل المعطيات وكذا حل المعدلات الإحصائية ، يعتبر البرنامج الإحصائي spss (Statistical package of social sciences) الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، من البرامج الشائعة الاستخدام في مجال تحليل البيانات الخاصة بالأبحاث والدراسات الإنسانية.

وتتميز مراحل تحليل البيانات في برنامج spss بالخطوات التالية:

1 – ترميز البيانات.

2 – إدخال البيانات في الـ spss.

3 – اختيار الاختبار أو الشكل المناسب.

4 – تحديد المتغيرات المراد دراستها.

ولغرض التحقق من صحة برنامج الـ spss فقد قمنا باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

أ – **<u>قانون المتوسط الحسابي:</u>** ويستعمل في دراستنا لتحديد متوسط الدرجات لأفراد العينة و يستعمل مع باقي المعادلات الإحصائية و يمكن حسابه بالمعادلة التالية :

$$\bar{س} = \frac{مج\ س}{ن}$$

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

مج س: مجموع القيم.

ن: عدد أفراد العينة.

ب – <u>قانون الانحراف المعياري:</u> و يمكن حسابه كما يلي:

$$ع = \sqrt{\frac{مج\ [ن(س - \bar{س})^2]}{مج\ ن}}$$

ع: الانحراف المعياري.

مج ن: مجموع عدد أفراد العينة.

س: الدرجة.

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

ج – معامل الارتباط " بيرسون " : واستعمل في الدراسة لحساب معامل الثبات والارتباط ويمكن حسابه بالمعادلة التالية:

$$ر = \frac{ن \text{ مج س ص} - (\text{مج س})(\text{مج ص})}{\sqrt{[(ن \text{ مج س}2 - (\text{مج س}2)][ن \text{ مج ص } 2 - (\text{مج س})2]}}$$

حيث أن:

ر: معامل الارتباط.

مج س: مجموع القيم للمتغير س.

مج ص: مجموع القيم للمتغير ص.

مج $س^2$: مجموع مربعات قيم المتغير س.

مج $ص^2$: مجموع مربعات قيم المتغير ص.

مج سx ص: ضرب الدرجات المتقابلة في الاختبارات. [1]

د – نموذج السلاسل الزمنية ARIMA :

السلسلة الزمنية مجموعة مشاهدات حول ظاهرة ما أخذت بترتيب زمني عادة ما يكون فيه تساوي الفترات الزمنية مثل: الساعات، الأيام، الأشهر ، السنوات .[2] وهي عبارة عن سلسلة من الارقام و القيم المسجلة.

1/ عبد الرحمان العيسوي، **الإحصاء البيولوجي التطبيقي**، دار النهضة العربية، 1989، بيروت ، ص .16

2 / عوض منصور ، عزام صبري ، **مبادئ الاحصاء** ، ط 1، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان ، 2000 ، ص 239

حسب الزمن كالسنين أو الفصول أو الأشهر أو الأيام، أو أية وحدة زمنية، فهي بذلك عبارة عن سجل تاريخي متتالي يتم إعداده لبناء التوقعات المستقبلة.[1]

1 / عبد الحميد عبد المجيد البلدواي :**الاحصاء للعلوم الإدارية و التطبيقية** ، ط 1 ، دار الشروق ، عمان ، ص 561

الفصل الثاني:
عرض ومناقشة النتائج

1/ عرض مستوى متغيرات الدراسة للاعبي كرة القدم:

أ / مستوى التصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم.

جدول رقم (11) يبين مستوى التصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30).

أبعاد التصور الذهني	مجموع الدرجات	المدى الاصلي لدرجات المقياس	المدى الحاصل للمقياس	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	مؤشر درجة التصور الذهني
التصور العقلي البصري	441	20-5	17-15	14.70	%73.50	قريب من الجيد
التصور السمعي	424	20-5	17-15	14.13	%70.66	قريب من الجيد
الاحساس الحركي	443	20-5	17-15	14.76	%73.83	قريب من الجيد
الحالة الانفعالية المصاحبة	435	20-5	17-15	14.5	%72.50	قريب من الجيد

يتضح لنا من الجدول رقم (11) والذي يمثل مستوى التصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم، أن مستوى التصور الذهني للاعبين يقع ضمن تقدير قريب من الجيد في جميع أبعاده حيث بلغ المتوسط الحسابي لبعد التصور العقلي البصري 14.70 وهي قريبة من الجيد، أما بعد التصور السمعي والاحساس الحركي والحالة الانفعالية المصاحبة فقد بلغ المتوسط الحسابي لهم 14.33 و14.76 و 14.50 على توالي وكلها تدل على أنها قريبة من الجيد أيضا.

ب / مستوى إدراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم:

جدول رقم (12) يمثل مستوى إدراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم (ن = 30)

	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	درجة إدراك الذات البدنية
مقياس إدراك الذات البدنية (ISP25)	**87.5**	**102.13**	**مرتفعة**

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (12) والذي يمثل مستوى إدراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم أن اللاعبين يتمايزون بمستوى مرتفع لإدراك الذات البدنية حيث بلغ المتوسط الحسابي 102.13 وهو أكبر من الوسط الفرضي المقدر ب 87.5.

ج / مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم:

جدول رقم (13) يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30).

الرقم	اسم الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
01	تهديف الكرات	درجة	15.80	2.83
02	الجري المتعرج بالكرة 25 متر	ثانية	11.17	1.24
03	السيطرة على الكرة	متر	30.28	3.25
04	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة	متر	10.78	2.37
05	ايقاف حركة الكرة	درجة	8.13	2.02

يتضح لنا من الجدول رقم (13) أن المتوسطات الحسابية للاختبارات المهارية لدى لاعبي كرة القدم (تهديف الكرات، الجري المتعرج بالكرة 25 متر، السيطرة على الكرة، ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة، ايقاف حركة الكرة) كانت على التوالي: (15.80 درجة، 11.17 ثانية، 30.28 متر، 10.78 متر، 8.13 درجة).

د / مستوى الأداء البدني للاعبي كرة القدم:

جدول رقم (14) يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30).

الرقم	اسم الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
01	1500 متر	دقيقة	5.46	0.20
02	الوثب العريض من الثبات	متر	2.24	0.16
03	عدو 50 متر	ثانية	7.40	0.54
04	ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	سم	37.25	2.16
05	الجري 25 متر بين الحواجز	ثانية	9.12	0.23

يتضح لنا من الجدول رقم (14) أن المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (1500 متر، الوثب العريض من الثبات، عدو 50 متر، ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف، الجري 25 متر بين الحواجز) كانت على التوالي: (5.46 دقيقة، 2.24 متر، 7.40 ثانية، 37.25 سم ، 9.12 ثانية).

2 – عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى:

2- 1- عرض نتائج الفرضية الاولى:

*** دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني و الأداء المهاري و البدني للاعبي كرة القدم.**

أ – دراسة العلاقة بين التصور الذهني و الأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

الجدول (15) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد التصور العقلي البصري والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
التصور العقلي البصري	اختبار تهديف الكرات	0.365*	موجب
	الجري المتعرج بالكرة 25 متر	0.460*	موجب
	السيطرة على الكرة	0.061	موجب
	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة	0.501**	موجب
	ايقاف حركة الكرة	0.510**	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (15) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد التصور العقلي البصري والاختبارات المهارية (اختبار تهديف الكرات واختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر واختبار ضرب الكرة بالرأس إلى أبعد مسافة ممكنة واختبار ايقاف حركة الكرة) حيث يتراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.365 و0.510) ، بينما نلاحظ أن معامل الارتباط بين بعد التصور العقلي البصري واختبار السيطرة على الكرة قد بلغ (0.061) وهو ما يدل على عدم وجدود علاقة دالة إحصائيا.

الجدول (16) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد التصور السمعي و الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
التصور السمعي	اختبار تهديف الكرات	0.493**	موجب
	الجري المتعرج بالكرة 25 متر	0.252	موجب
	السيطرة على الكرة	0.104	موجب
	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة	0.590**	موجب
	ايقاف حركة الكرة	0.514**	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (16) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد التصور السمعي والاختبارات المهارية (اختبار تهديف الكرات واختبار ضرب الكرة بالرأس إلى أبعد مسافة ممكنة واختبار ايقاف حركة الكرة) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.493 و0.590) ، بينما نلاحظ أن معامل الارتباط بين بعد التصور السمعي واختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر واختبار السيطرة على الكرة قد بلغ (0.252 و 0.104) على التوالي وهو ما يدل على عدم وجدود علاقة دالة إحصائيا.

الجدول (17) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد الاحساس الحركي و الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
الإحساس الحركي	اختبار تهديف الكرات	0.503**	موجب
	الجري المتعرج بالكرة 25 متر	0.456*	موجب
	السيطرة على الكرة	0.125	موجب
	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة	0.468**	موجب
	ايقاف حركة الكرة	0.573**	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (17) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد الإحساس الحركي والاختبارات المهارية (اختبار تهديف الكرات واختبار الجري المتعرج بالكرة 25 واختبار ضرب الكرة بالرأس إلى أبعد مسافة ممكنة واختبار ايقاف حركة الكرة) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.456 و 0.573) ، بينما نلاحظ أن معامل الارتباط بين بعد الإحساس الحركي واختبار السيطرة على الكرة قد بلغ (0.125) وهو ما يدل على عدم وجدود علاقة دالة إحصائيا.

الجدول (18) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد الحالة الانفعالية المصاحبة والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
الحالة الانفعالية المصاحبة	اختبار تهديف الكرات	0.508**	موجب
	الجري المتعرج بالكرة 25 متر	0.433*	موجب
	السيطرة على الكرة	0.228	موجب
	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة	0.548**	موجب
	ايقاف حركة الكرة	0.632**	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (18) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد الحالة الانفعالية المصاحبة والاختبارات المهارية (اختبار تهديف الكرات واختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر واختبار ضرب الكرة بالرأس إلى أبعد مسافة ممكنة واختبار ايقاف حركة الكرة) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.433 و 0.632) ، بينما نلاحظ أن معامل الارتباط بين بعد الحالة الانفعالية المصاحبة واختبار السيطرة على الكرة فقد بلغ (0.228) وهو ما يدل على عدم وجدود علاقة دالة إحصائيا.

الجدول (19) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين درجة الكلية لمقياس التصور الذهني و الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
الدرجة	اختبار تهديف الكرات	0.437*	موجب
الكلية	الجري المتعرج بالكرة 25 متر	0.502**	موجب
لمقياس	السيطرة على الكرة	0.053	موجب
التصور	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة	0.486**	موجب
الذهني	ايقاف حركة الكرة	0.513**	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (19) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين درجة الكلية للمقياس التصور الذهني والاختبارات المهارية (اختبار تهديف الكرات واختبار الجري المتعرج بالكرة 25 واختبار ضرب الكرة بالرأس إلى أبعد مسافة ممكنة واختبار ايقاف حركة الكرة) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.437 و 0.513) ، بينما نلاحظ أن معامل الارتباط بين درجة الكلية للمقياس التصور الذهني واختبار السيطرة على الكرة فقد بلغ (0.053) وهو ما يدل على عدم وجدود علاقة دالة إحصائيا.

ب – العلاقة بين مستوى التصور الذهني و الأداء البدني للاعبي كرة القدم .

الجدول (20) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد التصور العقلي البصري و الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات البدنية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
التصور العقلي البصري	1500 متر	0.202	موجب
	الوثب العريض من الثبات	0.248	موجب
	عدو 50 متر	0.469**	موجب
	ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	0.491**	موجب
	الجري 25 متر بين الحواجز	0.461*	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (20) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد التصور العقلي البصري والاختبارات البدنية التالية: (اختبار عدو 50 متر واختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف واختبار الجري 25 متر بين الحواجز) ، حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.461 و0.491) ، بينما نلاحظ عدم وجدود علاقة دالة إحصائيا بين بعد التصور العقلي البصري واختبار الوثب العريض من الثبات واختبار 1500 متر حيث بلغ معامل الارتباط (0.248 و0.202) على التوالي.

الجدول (21) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد التصور السمعي و الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات البدنية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
التصور السمعي	1500 متر	0.183	موجب
	الوثب العريض من الثبات	0.550**	موجب
	عدو 50 متر	0.476**	موجب
	ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	0.391*	موجب
	الجري 25 متر بين الحواجز	0.552**	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (21) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد التصور السمعي والاختبارات البدنية التالية: (اختبار الوثب العريض من الثبات واختبار عدو 50 متر واختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف واختبار الجري المتعرج 25 متر) ، حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.391 و 0.552) ، بينما نلاحظ عدم وجدود علاقة دالة إحصائيا بين بعد التصور السمعي و اختبار 1500 متر،حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (0.183).

الجدول (22) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد الإحساس الحركي والأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات البدنية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
الإحساس الحركي	1500 متر	0.571**	موجب
	الوثب العريض من الثبات	0.612**	موجب
	عدو 50 متر	0.415*	موجب
	ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	0.546**	موجب
	الجري 25 متر بين الحواجز	0.441*	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (22) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد الإحساس الحركي والاختبارات البدنية التالية: (اختبار 1500 متر واختبار الوثب العريض من الثبات واختبار عدو 50 متر واختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف واختبار الجري 25 متر بين الحواجز) ، حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.415 و 0.612).

الجدول (23) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد الحالة الانفعالية المصاحبة و الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات البدنية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
الحالة الانفعالية المصاحبة	1500 متر	0.199	موجب
	الوثب العريض من الثبات	0.470**	موجب
	عدو 50 متر	0.536**	موجب
	ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	0.500**	موجب
	الجري 25 متر بين الحواجز	0.426*	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (23) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد الحالة الانفعالية المصاحبة والاختبارات البدنية التالية: (اختبار الوثب العريض من الثبات واختبار عدو50 متر واختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف واختبار الجري 25 متر بين الحواجز) ، حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.426 و 0.536) ،بينما نلاحظ عدم وجدود علاقة دالة إحصائيا بين بعد الحالة الانفعالية المصاحبة واختبار 1500 متر حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (0.199).

الجدول (24) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين درجة الكلية للمقياس التصور الذهني و الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

	الاختبارات البدنية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
الدرجة	1500 متر	0.166	موجب
الكلية	الوثب العريض من الثبات	0.500**	موجب
لمقياس	عدو 50 متر	0.445*	موجب
التصور	ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	0.457*	موجب
الذهني	الجري 25 متر بين الحواجز	0.411*	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (24) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين درجة الكلية لمقياس التصور الذهني والاختبارات البدنية التالية: (اختبار الوثب العريض من الثبات واختبار عدو 50 متر واختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف و اختبار الجري المتعرج 25 متر) ،حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.500 و0.411) ، بينما نلاحظ عدم وجدود علاقة دالة إحصائيا بين درجة الكلية لمقياس التصور الذهني واختبار 1500 متر، حيث قدر معامل الارتباط بيرسون (0.166).

2 -2 – مناقشة نتائج الفرضية الاولى :

تنطلق الفرضية الاولى من معتقد مفاده أنه هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني والأداء المهاري والبدني للاعبي كرة القدم وانطلاقا من تحليل نتائج الجداول رقم (15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24) الذين يمثلون دراسة العلاقة بين أبعاد التصور الذهني الأربعة والاختبارات المهارية والبدنية، وانطلاقا من النتائج المتوصل إليها يتضح لنا وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين مستوى التصور الذهني ومعظم الاختبارات المهارية قيد الدراسة، أما العلاقة بين مستوى

التصور الذهني والاختبارات البدنية فقد أشارت نتائجها على وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين جميع أبعاد التصور الذهني وجميع الاختبارات البدنية حيث كانت معظمها تدل على وجود ارتباط قوي، وهذا ما يجعلنا نستخلص أن لمستوى التصور الذهني علاقة بمستوى الأداء المهاري والبدني للاعبي كرة القدم، ويرى الباحث أن سبب ظهور هذه العلاقة يرجع إلى ما يسمى بالفورمة الرياضية والتي تمثل وصول اللاعب إلى أعلى مستوى من حيث التكامل بين الجوانب النفسية والمهارية والبدنية، وهذا يعود دائما إلى أهمية الجوانب النفسية والعقلية في عملية التدريب الرياضي. ويعتقد الباحث أن التدريب العقلي يعتبر من الجوانب الهامة في إعداد الرياضيين بدنيا ومهاريا وخططيا أثناء المنافسة والتدريب فهو يسير ضمن مبادئ خاصة، ويشير " **محمد العربي شمعون** " إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء – التركيز – الانتباه – التصور العقلي، يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة.[1] فالإجهاد العقلي للاعبين يسبب لهم إجهادا بدنيا. [2]

وتعتبر مهارة التصور الذهني من بين أهم مهارات التدريب العقلي والتي لها تأثير على المهارات الحركية ، فالتصور الذهني عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، كما أنه يساهم في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب عن طريق التفكير الإيجابي مما يعمل على تطوير وتحسين أداء اللاعب.[3]

---

1 / محمد العربي شمعون : **التدريب العقلي و التنس** ، مرجع سابق ذكره ، ص 362

2 / Teri J. Hepler, **Decision-making in Sport under Mental and Physical Stress** .2015 . International Journal of Kinesiology & Sports Science , Vol. 3 No. 4

3 / محمد العربي شمعون : **التدريب العقلي في المجال الرياضي** ، مرجع سابق ذكره ، ص 219

فالتدريب على تقنية التصور الذهني يساعد على استرجاع الأحداث الحسية السابقة أو بناء صورة جديدة أثناء المنافسة والظروف المحيطة بها ما يسمح له بتوقع خصمه وطريقة أداءه مما يطور قدرته وأدائه عن طريق مراجعة المهارة الذهنية، [1] وهذا يؤثر إيجابيا على الأداء الرياضي للاعب. ومن خلال هذا يمكن القول أنه كلما زادت نسبة استخدام التصور الذهني زاد مردود اللاعب والعكس صحيح وقد توصلت الدراسات التي قام بها " **sonijohn** " أن التصور الذهني يساعد اللاعب في تطوير مستوى أداء المهارات الحركية ودقة التصويب والتدريب البدني الحديث كما أن استخدام اللاعبين لمهارة التصور الذهني يؤدي إلى تحسين إيجابي في أدائهم الرياضي "، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة " **weingeng** " [2] ، دراسة " **strachan . chandler** " [3] ودراسة " **بوحال فيصل** "[4] حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أهمية مهارة التصور الذهني في تطوير الأداء للاعبي النخبة.

وهذا ما يحقق الفرض الأول الذي ينص على وجود علاقة دالة إحصائيا بين مستوى التصور الذهني ومستوى الأداء المهاري والبدني للاعبي كرة القدم.

---

1 / فرات جبار سعد الله و فال خورشيد الزهاوي : **التدريب العقلي للاعبي كرة القدم** ، مرجع سابق ذكره ، ص 145

2 / Weinberg, Robert. (2008). **Does imagery work? effect on performance and mental skills**. Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity. 3(1). article 1

3 / Strachan, Leisha. Chandler, Krista Munroe. (2006). **Using imagery to predict self – confidence and anxiety in elite athletes**. Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity. 1(1). article:3.

4 / Bouhal Fayçal , **etude de la relation entre l'imagerie mentale et son impact surl'apprentissage de la tactique offensive individuelle en football cas (usma -16ans)** , thèse doctorat , université d'alger iii ,2012

3 – عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

3– 1 – عرض نتائج الفرضية الثانية:

*** دراسة العلاقة بين إدراك الذات البدنية والأداء البدني و المهاري.**

أ / دراسة العلاقة بين إدراك الذات البدنية والأداء المهاري.

الجدول (25) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات العام و الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
مفهوم الذات العام	اختبار تهديف الكرات	0.621**	موجب
	الجري المتعرج بالكرة 25 متر	0.215	موجب
	السيطرة على الكرة	0.438*	موجب
	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة	0.639**	موجب
	ايقاف حركة الكرة	0.373*	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من الجدول (25) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد مفهوم الذات العام والاختبارات المهارية (اختبار تهديف الكرات واختبار السيطرة على الكرة واختبار ضرب الكرة بالرأس إلى أبعد مسافة ممكنة واختبار ايقاف حركة الكرة) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.373 و 0.639) ، بينما نلاحظ أن معامل الارتباط بين بعد مفهوم الذات العام واختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر قد بلغ (0.215) وهو ما يدل على عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية.

الجدول (26) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد قيمة الذات البدنية المدركة و الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
قيمة الذات البدنية المدركة	اختبار تهديف الكرات	0.554**	موجب
	الجري المتعرج بالكرة 25 متر	0.382*	موجب
	السيطرة على الكرة	0.361*	موجب
	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة	0.417*	موجب
	ايقاف حركة الكرة	0.409*	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من الجدول (26) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد قيمة الذات البدنية المدركة والاختبارات المهارية (اختبار تهديف الكرات واختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر واختبار السيطرة على الكرة و اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة و اختبار ايقاف حركة الكرة) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.361 و 0.554).

الجدول (27) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	اختبار تهديف الكرات	0.490**	موجب
	الجري المتعرج بالكرة 25 متر	0.218	موجب
	السيطرة على الكرة	0.653**	موجب
	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة	0.470**	موجب
	ايقاف حركة الكرة	0.379*	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من الجدول (27) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية والاختبارات المهارية (اختبار تهديف الكرات واختبار السيطرة على الكرة واختبار ضرب الكرة بالرأس إلى

أبعد مسافة ممكنة و اختبار ايقاف حركة الكرة) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.379 و0.653) ، بينما نلاحظ أن معامل الارتباط بين بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية واختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر قد بلغ (0.218) وهو ما يدل على عدم وجود علاقة دالة إحصائيا.

الجدول (28) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات المظهر البدني والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
مفهوم الذات المظهر البدني	اختبار تهديف الكرات	0.546**	موجب
	الجري المتعرج بالكرة 25 متر	0.038	موجب
	السيطرة على الكرة	0.384*	موجب
	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة	0.462*	موجب
	ايقاف حركة الكرة	0.525**	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من الجدول (28) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد مفهوم الذات المظهر البدني والاختبارات المهارية (اختبار تهديف الكرات واختبار السيطرة على الكرة واختبار ضرب الكرة بالرأس إلى أبعد مسافة ممكنة واختبار ايقاف حركة الكرة) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.384 و0.546) ، بينما نلاحظ أن معامل الارتباط بين بعد مفهوم الذات المظهر البدني واختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر قد بلغ (0.038) وهو ما يدل على عدم وجود علاقة دالة إحصائيا.

الجدول (29) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات للقوة البدنية و الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
مفهوم الذات للقوة البدنية	اختبار تهديف الكرات	0.180	موجب
	الجري المتعرج بالكرة 25 متر	0.380*	موجب
	السيطرة على الكرة	0.389*	موجب
	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة	0.478**	موجب
	ايقاف حركة الكرة	0.382*	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من الجدول (29) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد مفهوم الذات للقوة البدنية والاختبارات المهارية (اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر واختبار السيطرة على الكرة واختبار ضرب الكرة بالرأس إلى ابعد مسافة ممكنة واختبار ايقاف حركة الكرة) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.380 و 0.478) ، بينما نلاحظ أن معامل الارتباط بين بعد مفهوم الذات للقوة البدنية واختبار تهديف الكرات قد بلغ (0.180) وهو ما يدل على عدم وجود علاقة دالة إحصائيا.

الجدول (30) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات للحالة البدنية " المداومة " والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
مفهوم الذات للحالة البدنية " المداومة "	اختبار تهديف الكرات	0.624**	موجب
	الجري المتعرج بالكرة 25 متر	0.412*	موجب
	السيطرة على الكرة	0.408*	موجب
	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة	0.558**	موجب
	ايقاف حركة الكرة	0.498**	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من الجدول (30) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد مفهوم الذات للحالة البدنية " المداومة " وجميع الاختبارات المهارية (اختبار تهديف الكرات واختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر واختبار السيطرة على الكرة واختبار ضرب الكرة بالرأس إلى أبعد مسافة ممكنة واختبار ايقاف حركة الكرة حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.408 و 0.624).

الجدول (31) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس إدراك الذات البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
الدرجة الكلية لمقياس إدراك الذات البدنية	اختبار تهديف الكرات	0.680**	موجب
	الجري المتعرج بالكرة 25 متر	0.430*	موجب
	السيطرة على الكرة	0.545**	موجب
	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة	0.580**	موجب
	ايقاف حركة الكرة	0.536**	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من الجدول (31) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لمقياس إدراك الذات البدنية وجميع الاختبارات المهارية (اختبار تهديف الكرات واختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر واختبار السيطرة على الكرة واختبار ضرب الكرة بالرأس إلى أبعد مسافة ممكنة واختبار ايقاف حركة الكرة) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.680 و 0.430).

ب – دراسة العلاقة بين إدراك الذات البدنية و الأداء البدني.

الجدول (32) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات العام و الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات البدنية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
مفهوم الذات العام	1500 متر	0.344	موجب
	الوثب العريض من الثبات	0.479**	موجب
	عدو 50 متر	0.517**	موجب
	ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	0.469**	موجب
	الجري 25 متر بين الحواجز	0.448*	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من الجدول (32) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد مفهوم الذات العام والاختبارات البدنية (اختبار الوثب العريض واختبار عدو 50 متر واختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف واختبار الجري 25 متر بين الحواجز) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.448 و 0.517) ،بينما نلاحظ أن معامل الارتباط بين بعد مفهوم الذات العام واختبار 1500 متر قد بلغ (0.344) وهو ما يدل على عدم وجود علاقة دالة إحصائيا.

الجدول (33) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد قيمة الذات البدنية المدركة و الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات البدنية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
قيمة الذات البدنية المدركة	1500 متر	0.409*	موجب
	الوثب العريض من الثبات	0.427*	موجب
	عدو 50 متر	0.254	موجب
	ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	0.712**	موجب
	الجري 25 متر بين الحواجز	0.473**	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من الجدول (33) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد قيمة الذات البدنية المدركة والاختبارات البدنية (اختبار 1500 متر واختبار الوثب العريض واختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف و اختبار الجري 25 متر بين الحواجز) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون للاختبارات (0.409 و 0.712) ، بينما نلاحظ أن معامل الارتباط بين بعد قيمة الذات البدنية المدركة واختبار عدو 50 متر قد بلغ ما بين (0.254) وهو ما يدل على عدم وجود علاقة دالة إحصائيا.

الجدول (34) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية والأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات البدنية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	1500 متر	0.502**	موجب
	الوثب العريض من الثبات	0.508**	موجب
	عدو 50 متر	0.692**	موجب
	ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	0.500**	موجب
	الجري 25 متر بين الحواجز	0.271	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من الجدول (34) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية والاختبارات البدنية (اختبار 1500 متر واختبار الوثب العريض من الثبات واختبار عدو 50 متر واختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.500 و 0.692) ، بينما نلاحظ أن معامل الارتباط بين بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية واختبار الجري 25 متر بين الحواجز قد بلغ (0.271) وهو ما يدل على عدم وجود علاقة دالة إحصائيا.

الجدول (35) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات المظهر البدني و الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات البدنية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
مفهوم الذات المظهر البدني	1500 متر	0.229	موجب
	الوثب العريض من الثبات	0.463**	موجب
	عدو 50 متر	0.572**	موجب
	ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	0.680**	موجب
	الجري 25 متر بين الحواجز	0.467**	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من الجدول (35) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد مفهوم الذات المظهر البدني والاختبارات البدنية (اختبار الوثب العريض من الثبات واختبار عدو 50 متر واختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف واختبار الجري 25 متر بين الحواجز) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.463 و 0.680) ، بينما نلاحظ أن معامل الارتباط بين بعد مفهوم الذات للمظهر البدني واختبار 1500 اختبار قد بلغ (0.229) وهو ما يدل على عدم وجود علاقة دالة إحصائيا.

الجدول (36) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات للقوة البدنية و الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات البدنية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
مفهوم الذات للقوة البدنية	1500 متر	0.396*	موجب
	الوثب العريض من الثبات	0.253	موجب
	عدو 50 متر	0.692**	موجب
	ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	0.417*	موجب
	الجري 25 متر بين الحواجز	0.378*	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من الجدول (36) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد مفهوم الذات للقوة البدنية والاختبارات البدنية (اختبار 1500 متر واختبار عدو 50 متر واختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف واختبار الجري 25 متر بين الحواجز) حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون بين الاختبارات (0.378 و 0.692) ، بينما نلاحظ أن معامل الارتباط بين بعد مفهوم الذات للقوة البدنية واختبار الوثب العريض من الثبات قد بلغ (0.253) وهو ما يدل على عدم وجود علاقة دالة إحصائيا.

الجدول (37) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات للحالة البدنية " المداومة " والأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

البعد	الاختبارات البدنية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
مفهوم الذات للحالة البدنية " المداومة "	1500 متر	0.161	موجب
	الوثب العريض من الثبات	0.344	موجب
	عدو 50 متر	0.479**	موجب
	ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	0.690**	موجب
	الجري 25 متر بين الحواجز	0.491**	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من الجدول (37) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد مفهوم الذات للحالة البدنية " المداومة " والاختبارات البدنية (اختبار عدو50 متر واختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف واختبار الجري 25 متر بين الحواجز) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.479 و0.690) ، بينما نلاحظ أن معامل الارتباط بين بعد الذات للحالة البدنية " المداومة " واختبار 1500 اختبار والوثب العريض من الثبات قد بلغ (0.161 و 0.344) على التوالي وهو ما يدل على عدم وجود علاقة دالة إحصائيا.

الجدول (38) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الدرجة الكلية لإدراك لمقياس إدراك الذات البدنية والأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

	الاختبارات البدنية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
الدرجة الكلية لمقياس إدراك الذات البدنية	1500 متر	0.536**	موجب
	الوثب العريض من الثبات	0.387*	موجب
	عدو 50 متر	0.451*	موجب
	ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	0.617**	موجب
	الجري 25 متر بين الحواجز	0.404*	موجب

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من الجدول (38) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لمقياس إدراك الذات البدنية والاختبارات البدنية (اختبار1500 واختبار الوثب العريض واختبار عدو 50 متر واختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف واختبار الجري 25 متر بين الحواجز) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.387 و 0.617).

3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على وجود علاقة دالة إحصائيا بين إدراك الذات البدنية والأداء المهاري والبدني للاعبي كرة القدم، وانطلاقا من تحليل نتائج الجداول رقم (25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38) والذين يمثلون دراسة العلاقة بين أبعاد إدراك الذات البدنية والاختبارات المهارية والبدنية، ومن خلال النتائج المتوصل إليها يتضح لنا أنه هناك علاقة إيجابيا دالة إحصائيا بين جميع أبعاد إدراك الذات البدنية والاختبارات المهارية، حيث دلت معظمها على وجود علاقة قوية، أما العلاقة بين أبعاد إدراك الذات البدنية والاختبارات البدنية فكانت أيضا تشير في معظمها إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا. ويعزي الباحث هذه العلاقة إلى قدرة اللاعب على تقيم وإدراك ذاته بشكل صحيح،

وذلك من خلال وجهة نظره اتجاه حالته ومظهره البدني وهو ما ينعكس على مستوى الأداء الرياضي لديه وقد أكد " **محمد حسن علاوي** " أن تقدير الذات هو وعي الفرد بالمزايا و المحاسن التي يمتلكها أو يتميز بها من وجهة نظره [1]، وتعتبر عملية إدراك الذات البدنية من بين أهم العوامل التي تساعد في عملية التحضير النفسي الجيد، كما أضاف " **محمد حسن علاوي** " أن الرياضي الذي لديه مفهوم إيجابي عن ذاته يتسم بالثقة الواضحة في نفسه وفي قدرته ومهارته، ولا يبدو عليه القلق أو التردد أو الخوف في المواقع غير المتوقعة كما أنه يتقبل النقد من مدربه ولديه واقعية عالية الانجاز والتفوق وباستطاعته اتخاذ القرارات بسرعة وسهولة. [2] كما أكد" **أسامة كامل راتب**" أن الإعداد البدني يتضمن تطوير جميع الصفات البدنية اللازمة لتطوير الحالة البدنية للرياضي من قوة وتحمل ومرونة ورشاقة وتوازن تساعد الرياضي على بناء ثقته بنفسه وتقديره لذاته البدنية.[3]

وقد أشار " **fox** " إلى أن ادراك الذات يعتبر أحد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات البدنية ، حيث أكدت نتائج الأبحاث التي قام بها إلى أن اللاعب الذي يكون لديه تقدير ذات مرتفع يؤدي عمليا بطريقة أفضل وأن إدراك الرياضي لذاته يؤثر بصورة واضحة على أدائه سواء كان ذلك في بداية تعلمه لرياضة أو عند بلوغه أعلى المستويات الرياضية.[4]

---

1 / محمد حسن علاوي : **سيكولوجية القيادة الرياضية** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 ، ص100

2 / اسامة كامل راتب : **تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي** ، مرجع سابق ذكره ، ص 351

3 / Fox .K .R . **The physical self perception profile .deportment of physical eduction . northern illihais** university new York .1991

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة التي قام بها " **March et Peart** " التي أشارت إلى وجود علاقة بين مفهوم الذات البدني بمفهوم المهارة البدنية[1]، أما الدراسة التي قام بها" **Christiane Richter et Roland Naul** " فقد أسفرت نتائجها على وجود علاقة بين مفهوم الذات العام لدى لاعبي كرة القدم شباب والأداء الحركي لاختبار سرعة والتحمل، وهو نفسه ما أشارت إليه الدراسة التي قام بها " **et all Francisco José Borrego Balsalobre** " والتي أظهرت وجود علاقة بين مفهوم الذات البدنية و اللياقة البدنية للمراهقين 14-15 سنة.[2] كما توصلت الدراسة التي قام بها " **اسماعيل الصادق 2012** " إلى وجود علاقة بين إدراك الذات البدنية والأداء المهاري للاعبي كرة القدم.[3]

ومنه يمكن القول أن لإدراك الذات البدنية علاقة بأداء المهاري والبدني للاعبي كرة القدم وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

---

1 / Marsh. H. W. Peart N. (1988). **Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls effects on physical** of sport and exercise psychology, 10, 390 – 407.

2 / Francisco José Borrego Balsalobre . **(2014)** . **Relationships between physical fitness and physical self-concept in Spanish adolescents** , Social and Behavioral Sciences , 132 , pp 343 – 350 .

3 / اسماعيل صادق : **سيكولوجية العلاقة بين تقدير الذات و الأداء المهاري لدى الناشئين في كرة القدم** ، مرجع سابق ذكره .

4 – عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

4- 1- عرض نتائج الفرضية الثالثة :

***دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني و إدراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم .**

جدول رقم (39) يبين العلاقة بين أبعاد التصور الذهني و أبعاد ادراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

ابعاد ادراك الذات البدنية / ابعاد التصور الذهني	مفهوم الذات العام	قيمة الذات البدنية المدركة	مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	مفهوم الذات المظهر البدني	مفهوم الذات للقوة البدنية	مفهوم الذات للحالة البدنية " المداومة
التصور العقلي البصري	0.348	0.510**	0.179	0.562**	0.376*	0.413*
التصور السمعي	0.391*	0.447*	0.214	0.570**	0.228	0.331
الاحساس الحركي	0.369*	0.547**	0.267	0.586**	0.339	0.451*
الحالة الانفعالية المصاحبة	0.444*	0.434*	0.326	0.572**	0.481**	0.459*

***دال احصائيا عند مستوى (α = 0.05) / ** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (39) والذي يمثل العلاقة بين أبعاد التصور الذهني وأبعاد إدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد التصور العقلي البصري وبعد الذات البدنية المدركة وبعد الذات المظهر البدني وكذا بعد الذات للقوة البدنية وبعد الذات للحالة

البدنية بينما لم تشر النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية مع بعدين الذات العام و الذات للكفاءة الرياضية. أما في ما يخص بعد التصور السمعي فقد دلت نتائجه على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية مع بعد مفهوم ذات العام وقيمة الذات البدنية المدركة ومفهوم الذات للمظهر البدني، بينما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية مع كل من بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و مفهوم الذات للقوة البدنية وبعد مفهوم الذات للحالة البدنية.

أما البعد الثالث والمتمثل في الإحساس الحركي فقد دلت نتائجه إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية مع كل من الأبعاد التالية بعد مفهوم ذات العام وقيمة الذات البدنية المدركة ومفهوم الذات للمظهر البدني وفي الاخير بعد مفهوم الذات للحالة البدنية. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية مع بعدين مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و مفهوم الذات للقوة البدنية.

كما أسفرت النتائج الخاصة ببعد الحالة الانفعالية المصاحبة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية مع خمسة أبعاد وهي بعد مفهوم ذات العام و قيمة الذات البدنية المدركة ومفهوم الذات للمظهر البدني ومفهوم الذات للقوة البدنية وفي الاخير بعد مفهوم الذات للحالة البدنية، بينما لم تشر النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية مع بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية.

جدول رقم (40) يبين العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (ن = 30)

المؤشرات الإحصائية / المتغيرات الدراسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط	الدلالة
مقياس التصور الذهني	14.52	3.32	**0.593	دال
مقياس ادراك الذات البدنية	24.41	4.29		

**** دال احصائيا عند مستوى (α = 0.01)**

يتضح لنا من الجدول رقم (40) والذي يمثل دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم، حيث بلغ معامل الارتباط 0.593 وهو دال عند مستوى دلالة 0.01، وقد بلغ متوسط الحسابي للتصور الذهني 14.52 وذلك عند انحراف معياري قدر بـ 3.32، أما إدراك الذات البدنية فقد بلغ المتوسط الحسابي له 24.41 وعند انحراف معياري 4.29.

4 – 2- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال نتائج الفرضية الثالثة والمتعلقة بدراسة العلاقة بين التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم، وانطلاقا من نتائج الجدول رقم (39 و40) يتضح لنا وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم، ويعزي الباحث هذه العلاقة إلى أهمية الجوانب النفسية في تكوين لاعب يتمتع بالثقة بالنفس وزيادة دافعيته، وهذا ما ينعكس إيجابيا على مستوى أدائه،

فتصور اللاعب لذاته يجعله أكثر ثقة بنفسه وأيضا في تواصله مع الاخرين فرياضي المقتنع بذاته يكون ناجحا في تعاملاته مع زملائه.

فالمهارات النفسية هي عبارة عن" مقدرة اللاعب على الاقتراب من موقف الانجاز مع الاعتقاد بالثقة والمعرفة بأن الجسم والعقل على اتم الاستعداد للأداء[1]، فكلما تميز اللاعب بثقة عالية بالنفس استطاع أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدرته، فامتلاك الرياضي الثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته وأن يكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه.[2] ويري " **Clifton** " أنه عند مشاهدة اللاعب لنفسه أثناء أداء مهارة الرمي من خلال الصور الفتوغرافية يدعم الاتجاه الإيجابي نحو ذاته.[3]

كما أكد " **محمد حسن علاوي** " بأن تصور الذات الجيد يجعل الفرد أكثر ثقة وأمنا في معاملاته مع الآخرين وفي الأعمال التي يقوم بها وهذا يظهر لدى الرياضين الناجحين في نتائجهم.[4]

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة التي أجراها كل من" **Weinberg** "[5] و" **Strachan et Chandier** "[6] حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة بين التصور الذهني و الذات وذلك من خلال تأثير التصور الذهني على مفهوم الذات والثقة بالنفس ، كما أكدت دراسة " **Ploszay et**

---

1 / محمود عبد الفتاح عنان : **سيكولوجية التربية البدنية و الرياضة و التطبيق و التجريب** ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ، ص 107

2 / كمال راتب : **علم النفس الرياضي** ، مرجع سابق ذكره ، ص173

3/ Clifton : M.A.smith : **Hmiviewing onesel performing selected motor skills in motion picturs and its effect upon expressed concept of self in performance research Quarterly** . vol. 33. n° 3. 1962

4 / محمد حسن علاوي : **علم النفس الرياضي** ، ط 8 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992 ، ص 316-317

5 / Weinberg, Robert. (2008). "**Does imagery work? effect on performance and mental skills**". Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity. 3(1). article 1

6 / Strachan, Leisha. Chandler, Krista Munroe. (2006). "**Using imagery to predict self – confidence and anxiety in elite athletes**". Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity. 1(1). article:3.

all "[1] إلى أهمية المهارات النفسية والتصور الحركي بالذات في تحسين الحالة البدنية والمهارية للاعبين.

ومنه يمكن القول أن لتصور الذهني علاقة بإدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم وبتالي تتحقق الفرضية الثالثة.

5 - عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

5- 1 – عرض نتائج الفرضية الرابعة:

***دراسة التغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.**

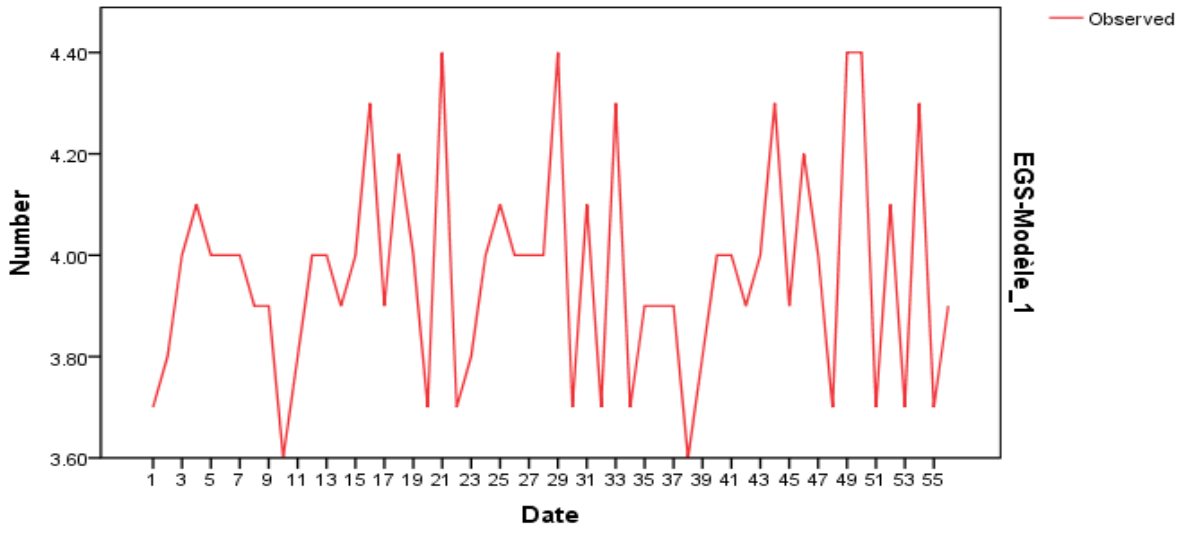
جدول رقم (41) يمثل نموذج المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات العام (ن = 10)

نموذج MA(1) arima(0.1)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	قيمة " P "
بعد مفهوم الذات العام	3.96	0.21	1.67	0.100

دالة عندما تكون قيمة "p " اقل مستوي او تساوي0.05

1 / Ploszay et all , **The Effects of Multisensory Imagery in Conjunction with Physical Movement Rehearsal on Golf Putting Performance** , journal of behavioral education · november 2006

الشكل رقم (04) يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات العام



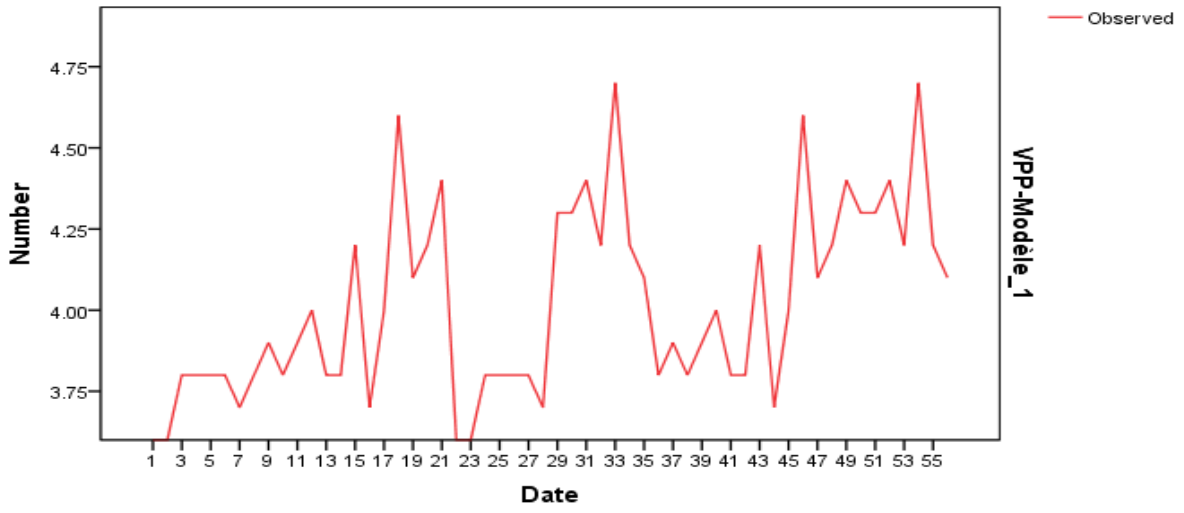
يتضح لنا من الجدول رقم (41) والشكل رقم (04) الذي يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات العام، عدم وجود تغيير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، حيث بلغت قيمة " p " (0.100) وهي أكبر من مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمة " ت " المحسوبة (1.67) أما المتوسط الحسابي فقد بلغ (3.96) عند انحراف معياري (0.21) .

جدول رقم (42) يمثل نموذج المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى ARIMA (0.1) = MA (1) لبعد قيمة الذات البدنية (ن = 10)

نموذج MA(1) arima(0.1)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	قيمة " P "
بعد قيمة الذات البدنية	4.01	0.29	3.37	0.001***

دالة عندما تكون قيمة "p " اقل مستوي او تساوي0.05

الشكل رقم (05) يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى ARIMA (0.1) = MA (1) لبعد قيمة الذات البدنية



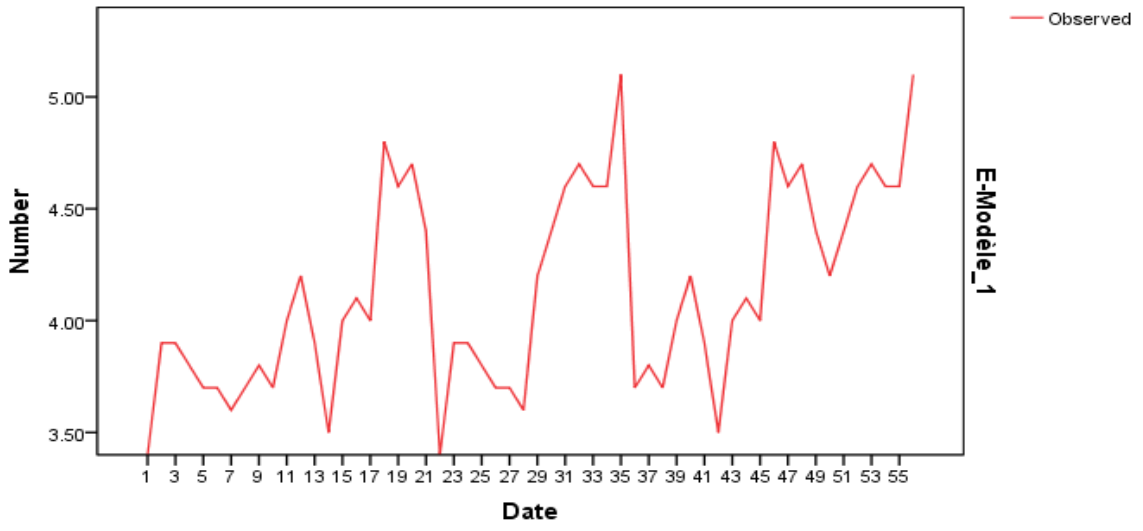
يتضح لنا من خلال الجدول رقم (42) والشكل رقم (05) الذي يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى ARIMA (0.1) = MA (1) لبعد قيمة الذات البدنية ، وجود تغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث بلغت قيمة " p " (0.001) وهي أقل من مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمت " ت " المحسوبة (3.37) ، أما المتوسط الحسابي فقد قدر بـ (4.01) عند انحراف معياري بلغت قيمته (0.29).

جدول رقم (43) يمثل نموذج المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية (ن = 10)

نموذج MA(1) arima(0.1)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	قيمة " P "
بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	4.12	0.44	4.52	***0.000

دالة عندما تكون قيمة "p " اقل مستوي او تساوي0.05

الشكل رقم (06) يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية



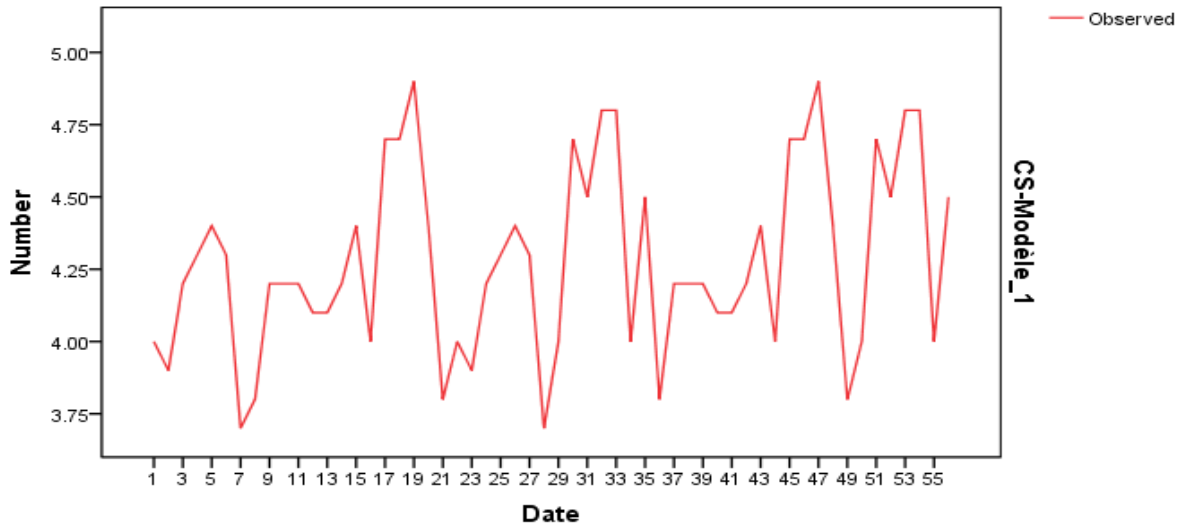
يتضح لنا من خلال الجدول رقم (43) والشكل رقم (06) الذي يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية، وجود تغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، حيث بلغت قيمة " p " (0.000) وهي أقل من مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمت " ت " المحسوبة (4.52) ، أما المتوسط الحسابي فقد قدر بـ (4.12) عند انحراف معياري بلغت قيمته (0.44).

جدول رقم (44) يمثل نموذج المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات للمظهر البدني (ن = 10)

نموذج MA(1) arima(0.1)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	قيمة " P "
بعد مفهوم الذات للمظهر البدني	4.27	0.32	2.47	0.016***

دالة عندما تكون قيمة "p " اقل مستوي او تساوي0.05

الشكل رقم (07) يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات للمظهر البدني .



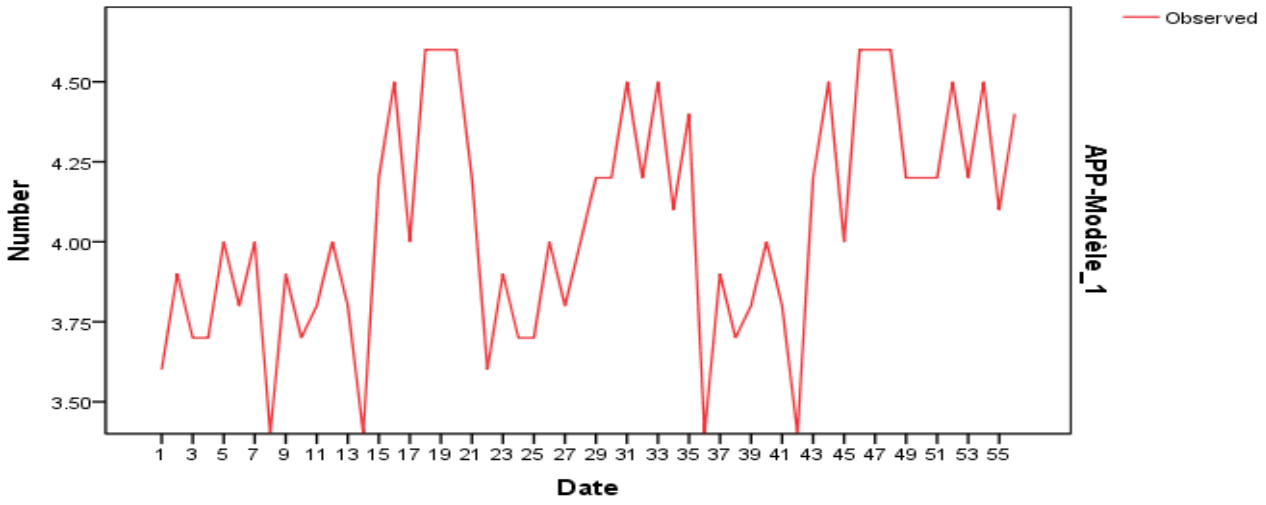
يتضح لنا من خلال الجدول رقم (44) والشكل رقم (07) الذي يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات للمظهر البدني، وجود تغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث بلغت قيمة " p " (0.016) وهي أقل من مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمت " ت " المحسوبة (2.47) ، أما المتوسط الحسابي فقد قدر بـ (4.27) عند انحراف معياري بلغت قيمته (0.32).

جدول رقم (45) يمثل نموذج المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات للقوة البدنية (ن = 10)

نموذج MA(1) arima(0.1)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	قيمة " P "
بعد مفهوم الذات للقوة البدنية	4.05	0.35	2.21	0.031**

دالة عندما تكون قيمة "p " اقل مستوي او تساوي0.05

الشكل رقم (08) يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات للقوة البدنية.



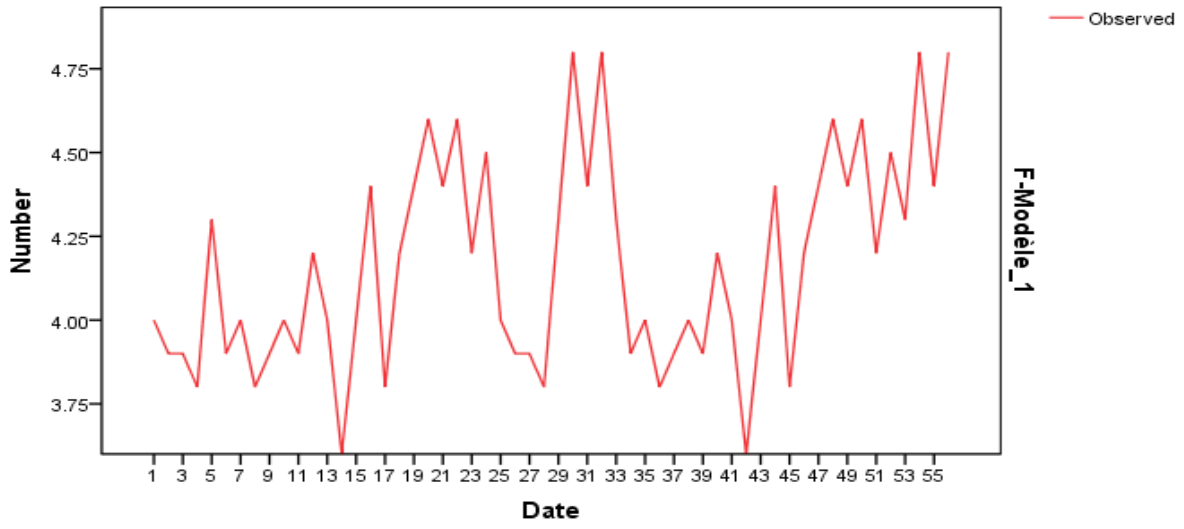
يتضح لنا من خلال الجدول رقم (45) والشكل رقم (08) الذي يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات للقوة البدنية ، وجود تغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث بلغت قيمة " p " (0.031) وهي أقل من مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمت " ت " المحسوبة (2.21) ، أما المتوسط الحسابي فقد قدر بـ (4.05) عند انحراف معياري بلغت قيمته (0.35).

جدول رقم (46) يمثل نموذج المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات المدوامة (ن = 10)

نموذج MA(1) arima(0.1)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	قيمة " P "
بعد مفهوم الذات المدوامة	4.16	0.31	2.29	0.026**

دالة عندما تكون قيمة "p " اقل مستوي او تساوي0.05

الشكل رقم (09) يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات المدوامة .



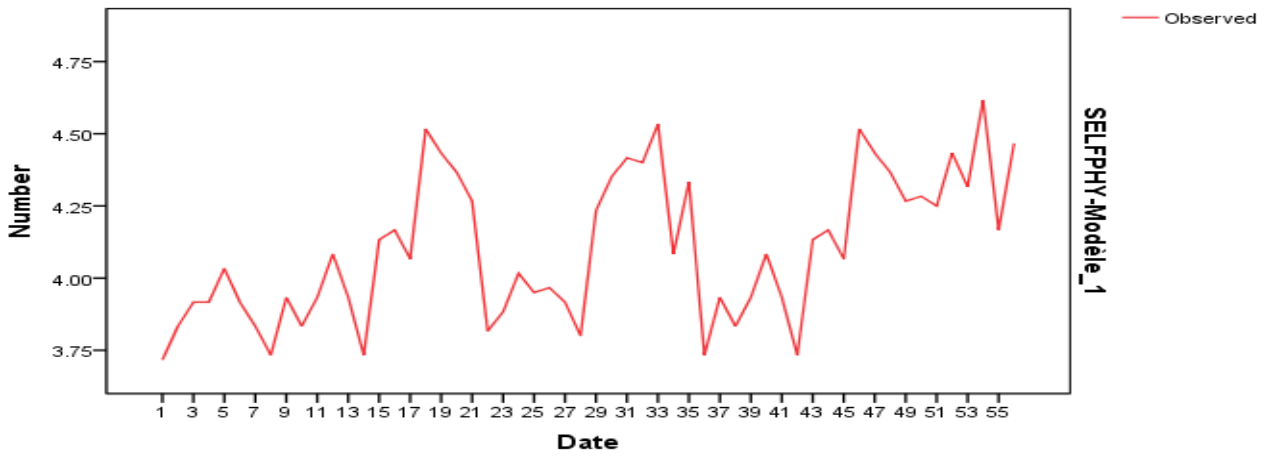
يتضح لنا من خلال الجدول رقم (46) والشكل رقم (09) الذي يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لبعد مفهوم الذات للمداومة ، وجود تغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث بلغت قيمة " p " (0.026) وهي أقل من مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمت " ت " المحسوبة (2.29) ، أما المتوسط الحسابي فقد قدر بـ (4.16) عند انحراف معياري بلغت قيمته (0.31).

جدول رقم (47) يمثل نموذج المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA لدرجة الكلية لمقياس ادراك الذات البدنية (ISP 06) (ن = 10)

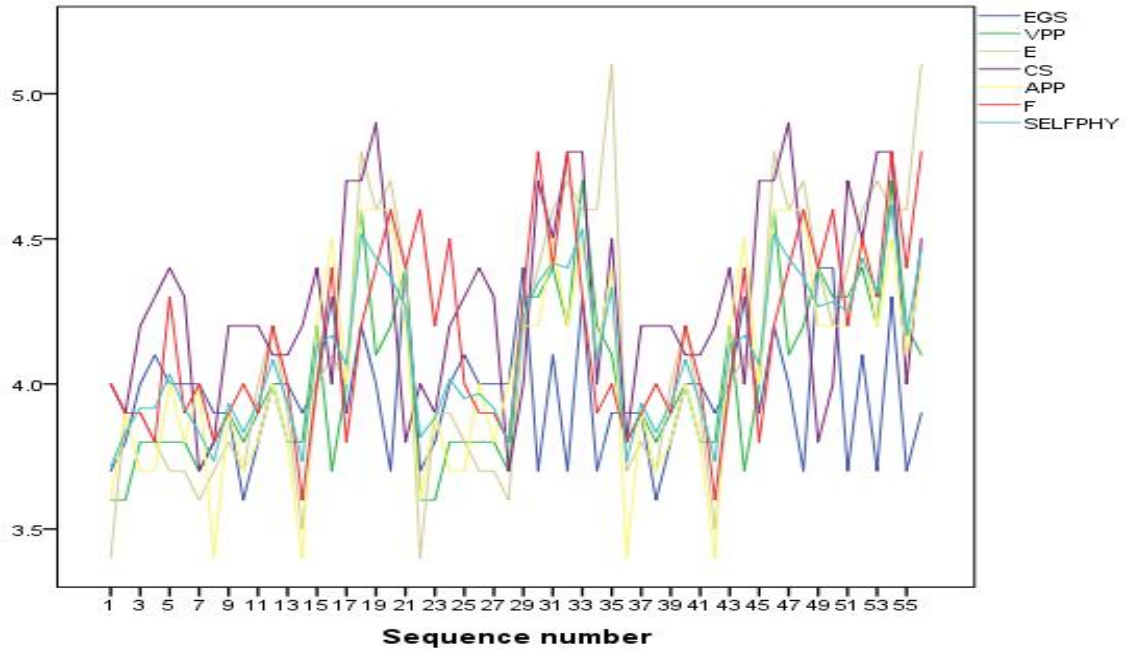
نموذج MA(1) arima(0.1)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	قيمة " P "
الدرجة الكلية لمقياس ادراك الذات البدنية (ISP 06)	4.10	0.25	3.02	0.004***

دالة عندما تكون قيمة "p " اقل مستوي او تساوي0.05

الشكل رقم (10) يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA للمقياس ادراك الذات البدنية (ISP 06)



الشكل رقم (11) يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA للمقياس ادراك الذات البدنية (ISP 06) و ابعاده الستة .



يتضح لنا من خلال الجدول رقم (47) والشكل رقم (11) الذي يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA للمقياس إدراك الذات البدنية (ISP 06)، وجود تغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث بلغت قيمة " p " (0.004) وهي أقل من مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمت " ت " المحسوبة (3.02) ،أما المتوسط الحسابي فقد قدر بـ (4.10) عند انحراف معياري بلغت قيمته (0.25) ، أما شكل رقم (10) و الذي يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى (1) MA = (0.1) ARIMA للمقياس ادراك الذات البدنية (ISP 06) وأبعاده الستة، فقد لحظنا وجود تغير في ديناميكية الذات البدنية للاعبي كرة القدم بنسبة لخمسة أبعاد وهي (قيمة الذات البدنية ، مفهوم الذات للكفاءة الرياضية ، مفهوم الذات للمظهر البدني ، مفهوم الذات للقوة البدنية ، مفهوم الذات للمداومة) ، أما بعد مفهوم الذات العام فدلة نتائجه على عدم وجود تغير في ديناميكية الذات البدنية للاعبي كرة القدم وهذا ما يؤكده الشكل رقم (11) .

5- 2- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

تنطلق الفرضية الرابعة من اعتقاد مفاده هل هناك تغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم وانطلاقا من نتائج الجداول رقم (41، 42، 43، 44،45،46، 47) و الاشكال رقم (04، 05، 06 ، 07، 08، 09،10،11) يتضح لنا وجود تغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم في خمسة أبعاد وهي (قيمة الذات البدنية و مفهوم الذات للكفاءة الرياضية ومفهوم الذات للمظهر البدني ومفهوم الذات للقوة البدنية ومفهوم الذات للمداومة) ، ويعزى الباحث هذا التغير في إدراك الذات البدنية إلى عدم ثبات مستوى الصفات البدنية وهذا ما نلاحظه جليا عند معظم اللاعبين وفي مختلف المستويات حيث يختلف أداء اللاعب من مباراة إلى أخرى بفعل انخفاض أو ارتفاع مستواه البدني، فأحيانا يكون اللاعب في قمة مستواه فيؤدي دوره بشكل مميز وأحيانا أخرى لا يكون في مستواه ويؤدي بشكل سيء. وهذا ما أكده " **March & Peart** " إلى أن مفهوم الذات البدنية يرتبط بعناصر اللياقة البدنية للاعبين.[1]

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة التي قامت بها " **Marina Fortes** " و التي تمحورت حول دراسة مشكل ثبات أو تغيير مفهوم الذات البدني وكذا تقدير الذات ، لأنه هناك العديد من النظريات التي اختلفت حول طبيعة هذا المتغير هل هو ثبات أم متغير ولقد أظهرت نتائج هذه الدراسة عدم وجود ثبات في تقدير الذات ومفهوم الذات البدني لدى أفراد المبحوثين كما وجدت تغير أيضا في أبعاد مفهوم الذات البدني، والتغير يعود حسب الباحثة إلى العناصر الخارجية التي تؤثر على فكرة الفرد عن نفسه وعن الأبعاد الأساسية، وهذا نظرا لأن مفهوم الذات العام وكذلك مفهوم الذات العام وكذلك مفهوم الذات البدني

1 / March . H .W . Peart N . **Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls effects on physical of sport and exercise psychology** . 1988

هو متغير ذو طبيعة نفسية اجتماعية، أي يتأثر بالبيئة التي يعيش فيها الفرد[1]، كما أكدت دراسة التي أجراها " **Didier Diligner** " حول ديناميكية الذات البدنية على مجموعة من الرياضين العادين وأخرين مصابين، حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن معدل التغير بالنسبة للرياضين المصابين أعلى من معدل التغير بالنسبة للرياضين العادين.[2]

ومنه يمكن القول أن هناك تغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم وهو ما يؤكد صحة الفرضية الرابعة .

الاستنتاج العام:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وفي حدود عينة البحث يمكن استخلاص ما يلي:

- يقع مستوى التصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم عند تقدير قريب من الجيد.
- يتمتع لاعبي كرة القدم بإدراك عالي لذاتهم البدنية.
- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين التصور الذهني والاختبارات المهارية (اختبار تهديف الكرات واختبار الجري المتعرج بالكرة 25 واختبار ضرب الكرة بالرأس الي أبعد مسافة ممكنة واختبار ايقاف حركة الكرة) بينما لم تكن دالة إحصائيا بين التصور الذهني واختبار السيطرة على الكرة.

---

1 / Marina Fortes, **la dynamique de l'estime de soi et de soi physique, un regard nouveau sur la variabilité et le fonctionnement des modèles hiérarchiques**. Thèse de doctorat, Université Montpellier I, UFA, STAPS, 2003.

2 /Didier Deligniers, **la dynamique de l'estime de soi, A EEPS, Journée de L'EPS**. Education et estime de soi, 20 Janvier 2006.

- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين التصور الذهني والاختبارات البدنية (اختبار الوثب العريض من الثبات واختبار عدو 50 متر واختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف واختبار الجري المتعرج 25 متر) بينما لم تكن دالة إحصائيا بين التصور الذهني واختبار (1500 متر).
- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين إدراك الذات البدنية والاختبارات المهارية (اختبار تهديف الكرات و اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر و اختبار السيطرة على الكرة و اختبار ضرب الكرة بالرأس الي ابعد مسافة ممكنة و اختبار ايقاف حركة الكرة).
- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين إدراك الذات البدنية والاختبارات البدنية (اختبار 1500 و اختبار الوثب العريض واختبار 50 متر واختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف واختبار الجري 25 متر بين الحواجز).
- وجود علاقة دالة إحصائيا بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- هناك تغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

الخاتمة :

من خلال دراستنا هذه والمتمحورة حول دراسة التصور الذهني وديناميكية الذات البدنية وانعكاسها على أداء رياضي النخبة " دراسة ميدانية لاعبي كرة القدم " نجد أن نتائجها قد أضافت مجموعة من المعارف الجديدة والمتمثلة في العلاقة بين الجوانب النفسية والمهارية والبدنية، فانطلاقا من نتائج الفرضية العامة والتي أشارت إلى وجود علاقة بين كل من مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية والأداء المهارى والبدني للاعبي كرة القدم، وتعتبر هذه العلاقة نتيجة لتكامل جميع جوانب العملية التدريبية والمتمثلة في الجوانب النفسية والمهارية والبدنية، فكلما زاد مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية انعكس ذلك إيجابيا على الأداء الرياضي للاعبين والعكس صحيح.

كما أن الفرضية الجزئية الاولى والتي تشير إلى وجود علاقة بين التصور الذهني والأداء المهارى والبدني للاعبي كرة القدم قد تحققت ، وقد دلت نتائجها إلى وجود علاقة بين معظم أبعاد التصور الذهني والاختبارات المهارية والبدنية المستخدمة في الدراسة وهذا نتيجة لأن مهارة التصور الذهني تعتبر من المهارات العقلية والتي لها تأثير على أداء اللاعبين فهي تساعدهم على استعادة قدراتهم المهارية والبدنية.

كما أكدت نتائج الفرضية الجزئية الثانية على و جود علاقة بين إدراك الذات البدنية و الأداء المهارى و البدني للاعبي كرة القدم، حيث نجد أنه كلما ارتفعت درجة إدراك الذات البدنية للاعب انعكست على مستواه المهارى والبدني وهذا ما يؤكد أن لإدراك الذات البدنية أهمية بالنسبة للاعبين فهي تعتبر من بين العوامل النفسية التي تعطي دفعة معنوية وثقة في نفس تنعكس إيجابيا على الأداء العام للاعب.

وأكدت نتائج الفرضية الثالثة على وجود علاقة إيجابيا دالة إحصائيا بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم، حيث يعتبر كل من التصور الذهني وإدراك الذات البدنية من بين العوامل النفسية المهمة في إعداد اللاعبين فكلما كان تصور اللاعب لنفسه جيد انعكس ذلك على ثقته في نفسه وبتالي يكون لديه إدراك جيد لذاته البدنية وهذا ما يؤثر على قدراته المهارية والبدنية.

أما نتائج الفرضية الرابعة والتي نصت على وجود تغير في ديناميكية الذات البدنية للاعبي كرة القدم فقد دلت نتائجها على وجود تغير في ديناميكية الذات البدنية للاعبي كرة القدم، وهذا ما يؤكد على أن عملية إدراك الذات البدنية تتغير بتغير مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين فكلما ارتفعا مستوى الأداء المهاري والبدني للاعب، كان هناك ارتفع في إدراك الذات البدنية والعكس صحيح.

انطلاقا من نتائج فرضيات الدراسة يمكن القول أن هناك علاقة بين الجوانب النفسية والجوانب البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم ، فتكامل هذه الجوانب يساهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين لذا وجب على المختصين في عملية التدريب الرياضي إعطاء نفس الأهمية لكل من التدريب النفسي والتدريب المهاري والبدني والخططي للاعب.

التوصيات:

انطلاقا من الدراسة التي قمنا بها نجد أن النتائج التي توصلنا إليها تجعلنا نقترح مجموعة من النقاط وهي:

- الاهتمام بتنمية الجوانب النفسية والبدنية والمهارية التي من شأنها تحسين مستوى لاعبي كرة القدم ، والتي لها تأثير فعال في الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

- الاهتمام بدراسة العلاقة بين التصور الذهني والأداء المهاري والبدني والخططي وغيرها من المتغيرات الأخرى في مختلف الألعاب الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية.

- تسطير برنامج تدريبي متكامل يسعى إلى الرفع من قدرات اللاعبين في جميع الجوانب.

- الاهتمام باستخدام مهارة التصور الذهني قبل وأثناء وبعد مرحلة الإعداد البدني والمهاري للاعبي كرة القدم.

- الاهتمام بتنمية مهارة التصور الذهني وذلك من خلال تسطير برنامج خاص بتدريب العقلي.

- توفير أماكن لتدريب المهارات العقلية والنفسية للاعبين.

- الاهتمام برفع المستوى البدني للاعبين كي يكون لديهم تقدير إيجابي لذاته البدنية.

- إجراء دراسات طويلة المدى وذلك لتحديد نسبة التغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

المراجع

قائمة المراجع بالغة العربية :

1/ قحطان أحمد : **مفهوم الذات بين النظرية و التطبيق،** ط1 ، دار وائل للنشر ، عمان ، 2004

2 / أحمد محمود محمد ابراهيم : **مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية التدريبية في رياضة الكاراتيه** ، منشاة المعارف ، الاسكندرية ، 1995

3 / أسامة كامل راتب: **تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي،** ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000

4 /أسامة كامل راتب : **تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي،** دار الفكر العربي ، ط 2 القاهرة ، 2004

5 / أسامة كامل راتب: **علم النفس الرياضة** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995

6 / أسامة كامل راتب: **علم النفس الرياضة،** ط 1 ، دار الفكر العربي ، 2001

7 / أسامة كامل راتب: **علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات)** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997

8 / إسماعيل الصادق: **سيكولوجية العلاقة بين تقدير الذات و الأداء المهاري لدى ناشئين في كرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية** ، الجزائر ، 2012

9 / أمر الله الباسطي: **قواعد و اسس التدريب الرياضي و تطبيقاته** ، منشأة المعارف ، 1998

10/ أمر الله البساطي: **التدريب البدني – الوظيفي في كرة القدم (تخطيط ، تدريب ، قياس)** ، دار الجامعة الجديدة ، الاسكندرية ، 2001

11 / أمين أنور الخولي واخرون: **دائرة المعارف الرياضة وعلوم التربية البدنية** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2005

12/ بلعيد عقيل عبد القادر: **التصور العقلي و علاقته بمستوى الأداء الرياضي الرفيع المستوى لرياضة الكراتيه دو الجزائرية** ، رسالة دكتوراه ، الجزائر 2013

13 / جلال الدين علي : **فيسولوجيا التربية البدنية و الانشطة الرياضية** ، ط 2 ، المركز العربي للنشر ، جامعة الزقازيق ، 2004 ، ص 29

14 / حسن السيد ابو عبده : **الإعداد المهارى للاعبي كرة القدم** ، مطابع الاشعاع الفنية ، الاسكندرية ، 2002

15 / حسن السيد ابو عبده: **الإعداد البدني للاعبي كرة القدم** ، ط 1 ، دار الفتح ، الاسكندرية ، 2008

16 / حسن السيد ابو عبده: **الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم**، مطبعة الاشعاع ، ط1 ، 2001

17/ حنفي محمد مختار : **الاسس العلمية لتدريب كرة القدم** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996

18 / حنفي محمود مختار : **الاسس العلمية في تدريب كرة القدم** ، دار الفكر العربي، القاهرة ،1980

19 / ريسان خريبط : **موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية** ، جمعة بغداد ، 1989

20/ زكي محمد حسن : **اسس العمل في التدريب الرياضي** ،ط 2 ، دار المعارف ، القاهرة ، 2011

21 / ساري أحمد: **اللياقة البدنية و الصحية** ، ط 1 ، دار اوائل للطباعة ، الاردن ، 2001

22 / سعد خليل الشاهد: **طرق تدريس التربية الرياضية** ، مكتبة الطلبة ، شيرا ، 1995

23 / سعيدي زروقي يوسف: **تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على المهارات العقلية وادراك الذات البدنية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية** ، اطروحة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية ، الجزائر ، 2014

24 / سمير عبد الحميد علي: **إدارة الهيئات الرياضية ، النظريات الحديثة و تطبيقاتها**، ط 1 ، منشأة ، الاسكندرية ، 1999

25 / سيد زهران: **المهارة الفنية في كرة القدم** ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الاسكندرية ، 2008

26 / سيد عبد المقصود: **نظريات التدريب الرياضي** ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 126

27 / سيد محمد عبدو: **سيكولوجية الشخصية محدداتها قياسها نظرياتها**، دار النهضة العربية، القاهرة، 1975

28 / ظافر أحمد منصور: **تحليل الأداء الفني (المهاري) لكرة القدم** ، دار غيداء للنشر و التوزيع ، ط 1 ، الاردن ، 2008

29 / عادل عبد البصير علي: **التدريب الرياضي و التعلم بين النظرية و التطبيق** ، المكتبة المتحددة ، 1992

30 / عبد الحليم ليلى: **مقياس تقدير الذات للكبار و الصغار**، ط1، دار النهضة المصرية، القاهرة، 1984

31 / عبد الحميد عبد المجيد البلدواي :**الاحصاء للعلوم الإدارية و التطبيقية** ، ط 1 ، دار الشروق ، عمان

32 / عبد الرحمان العيسوي: **الإحصاء البيولوجي التطبيقي**، دار النهضة العربية، 1989، بيروت.

33 / عبد الرحمان عدس: **علم النفس التربوي نظرة معاصرة** ، ط 2 ، دار الفكر ، الأردن 1999

34 / عبد الطيف اسامة حسن: **علم النفس العام** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000

35 / عبد العزيز عبد المجيد : **سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي** ، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ، 2005

36 / عبد الفتاح دويدات: **سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات** ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1992

37 / عبيدة صالح ، مفتي ابراهيم: **التدريب الرياضي – نظريات و تطبيقات** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص

38 / عصام عبد الخالق و اخرون: **كرة القدم** ، مديرية دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، 1998

39 / على فهمي البيك: **اسس إعداد لاعب كرة القدم و الألعاب الجماعية** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992

40 / علي فهمي البيك: **اسس إعداد لاعبي كرة القدم** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990

41 / عماد الدين عباس ابو زيد: **التخطيط و الأسس العلمية لبناء و اعداد الفريق في الالعاب الجماعية نظريات – تطبيقات** ، دار منشاة المعارف ، الاسكندرية ، 2004

42 / عوض منصور: عزام صبري ، **مبادئ الاحصاء** ، ط 1، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان ، 2000

43 / غازي صالح محمود و هشام ياسر حسن : **كرة القدم التدريب المهاري** ،مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، ط1 ، الاردن ، 2013

44 / غفرج حسن بيومي : **الاسس العلمية للاعداد وتنمية ناشء كرة القدم ما قبل المنافسة** ، دار المعارف الاسكندرية ، مصر

45 / غنيم سيد أحمد: **سيكولوجية الشخصية: محدداتها، قياسها، نظرياتها**، دار النهظة العربية، مصر، 1975

46 / فرات جبار سعد الله و فال خورشيد الزهاوي: **التدريب العقلي للاعبي كرة القدم**، ط 1 ، دار دجلة ، 2011

47 / فريد مويسي: **سيكولوجية الذات البدنية " النظريات النماذج و التطبيقات** " ، مكتبة الانجلو المصرية ،القاهرة ، 2016

48 / فيصل عياش ، لحمر عبد الحق: **كرة القدم** ، المدرسة العليا لاساتذة التربية البدنية و الرياضية ، مستغانم ، 1997

49 / قاسم حسين صالح: **الشخصية بين التنظير و القياس** ، دار النشر للجامعات ، صنعاء ، 1997

50 / قاسم لزام صبر و اخرون: **اسس التعلم و التعليم و تطبيقاته في كرة القدم** ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الاسكندرية ، 2005

51 / كاملة الفرخ و عبد الجبار تيم: **مبادئ التوجيه والارشاد النفسي** ،ط 1 ، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، عمان ، 1999

52 / كمال جميل الريفي: **التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين** ، ط 2 الجامعة الاردنية ، 2004

53 / كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين: **اللياقة البدنية و مكوناتها** ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة

54 / لابين ولاس ،بيرت جرين: **مفهوم الذات أسسه النظرية و التطبيقية**، ترجمة فوزي بهلول دار النهضة العربية ، بيروت، 1981

55 / محمد السيد خليل: **التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين**، جامعة المنصورة، 2000

56 / محمد العربي شمعون: **التدريب العقلي و التنس** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996

57 / محمد العربي شمعون: **التدريب العقلي في المجال الرياضي** ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996

58 / محمد العربي شمعون: **علم النفس الرياضي و القياس النفسي** ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999

59 / محمد حازم محمد أبو يوسف: **اسس اختيار الناشئين في كرة القدم** ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ،الإسكندرية ، 2005

60 / محمد حسن علاوي: **اختبارات الاداء الحركي** ، مطبعة شركة دار الصفا للطباعة ، مصر ، 1982

61 / محمد حسن علاوي : **الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987

62 / محمد حسن علاوي: **سيكولوجية التدريب و المنافسات** ، ط 4 ،دار المعارف ، القاهرة ، 1987

63 / محمد حسن علاوي: **سيكولوجية القيادة الرياضية** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999

64 / محمد حسن علاوي: **علم التدريب الرياضي**، ط 4 ، دار المعارف، 1994 ، القاهرة ، ص 152

65 / محمد حسن علاوي: **علم النفس التربوي الرياضي** ، ط 6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1997

66 / محمد حسن علاوي: **علم النفس الرياضي** ، ط 8 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992

67 / محمد حسن علاوي: **علم نفس التدريب و المنافسة و الرياضة** ، دار الفكر العربي ،القاهرة

68 / محمد حسن علاوي ، رضوان محمد نصر الدين: **اختبارات الأداء الحركي** ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994

69 / محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي** ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، القاهرة ، 198

70 / محمد حسن علاوي ومحمد نصر الديم رضوان: **الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987

71 / محمد صبحي حسانين ، أحمد كسرى معاني: **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي** ، ط1 ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 ، ص196

72 / محمد عبده صالح و مفتي ابراهيم حماد: **لأساسيات كرة القدم** ، ط2 ، عالم المعرفة، القاهرة ، 1994

73 / محمد عبيدات ، محمد أبو نصار ، عقلة مبيضين: **منهجية البحث العلمي** ، دار وائل للنشر ، 1999 ، عمان

74 / محمد كشك و أمر الله البساطي : **اسس الاعداد المهاري و الخططي في كرة القدم (ناشئين ، كبار)** ،2000

75 / محمد لطفي حسنين: **الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006 ، ص 148

76 / محمود عبد الفتاح عنان: **سيكولوجية التربية البدنية و الرياضة و التطبيق و التجريب** ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995

77 / مرنيز امنة: **تدريب مهارتي الاسترخاء و التصور العقلي وتأثيرها على السلوك العدواني المرتبط بالمنافسة في رياضية كرة اليد النخبوية** ، الجزائر ، 2007

78 / مفتى ابراهيم حماد: **التدريب الرياضي التربوي** ، ط1، مؤسسة المختار للنشر و التوزيع ، القاهرة ، 2002

79 / مفتي ابراهيم حماد:**التدريب الرياضي الحديث** ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، القاهرة ، 2001

80 / مفتي إبراهيم حمادة: **التدريب الرياضي الحديث – تطبيق – تخطيط – قيادة** – ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص 147

81 / موفق أسعد محمود: **الاختبارات و التكتيك في كرة القدم** ، ط 2 ، دار دجلة ، الاردن ، 2009

82 / مويسى فريد واخرون: **النسخة الجزائرية لوصف الذات البدنية** ، مجلة الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية ، العدد4 ، 2010 ، جامعة حسيبة بن بوعلي ، الشلف

83 / نافع سفيان: **مفهوم تحقيق الذات لدى فئة المراهقين من خلال النشاط البدني الرياضي الممارس داخل مؤسسات التعليم الثانوي بوسط الشمال الجزائري** ، اطروحة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية الجزائر ، 2008

84 / ناهدة زيد الدليمي: **اساسيات في التعلم الحركي** ، ط 1 ، دار الضياء للطباعة و التصميم ، النجف ، 2008

85 / هول وليندري: **نظريات الشخصية**، ترجمة، أحمد فرج و آخرين، الهيئة العامة المصرية للنشر ة التأليف، القاهرة، 1979

86 / ياسر حسن: **اسس التدريب المهاري للاعبي كرة القدم** ، مركز الكتاب للنشر ، 2008

87 / يوسف محمد زامل: **الثقافة الرياضية** ،، ط 1 مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، 2006

<u>قائمة المراجع بالغة الاجنبية</u>

88 / Aleksander Veraksaa & Aleksandra Gorovaya . 2012 . **Imagery training efficacy among novice soccer players** , Social and Behavioral Sciences , (33) pp 338- 342

89 / Arvine ,M,Daniel,A,Scott,M,Brai,H&Malcln,V (2007) , **elite and novice athletes imagery use in open and closed sports , journal of applied sports psychology** ,volume 19 , issuel , pp 89 -104

90 / Bouhal Fayçal , **etude de la relation entre l'imagerie mentale et son impact surl'apprentissage de la tactique offensive individuelle en football cas (usma -16ans)** , thèse doctorat , université d'alger iii ,2012

91 / Clifton , M ,A ,smith , **Hmiviewing onesel performing selected motor skills in motion picturs and its effect upon expressed concept of self in performance research Quarterly** , vol, 33, n° 3, 1962

92 / Cox , Richard , **psychologie du sport** , ed boeck , bruxelles , 2005

93 / Cratty,B, Vaink, **psychology of the superior athlets , the macmillan company** , London , 1970

94 / Didier Deligniers, **la dynamique de l'estime de soi, A EEPS, Journée de L'EPS**, Education et estime de soi, 20 Janvier 2006.

95 / Florence Guérin , J, P , Famose , **le concept de soi physique** , bulletin de psychology n° 274 ,58 ,2005.

96 / Fox ,K ,R , **The physical self perception profile ,deportment of physical eduction , northern illihais** university new York ,1991

97 / Francisco José Borrego Balsalobre . **(2014)** . **Relationships between physical fitness and physical self-concept in Spanish adolescents** , Social and Behavioral Sciences , 132 , pp 343 – 350

98 / Gallwey , T , Kriegel , B , **Ski et psychisme Ed** , Laffont, 1987

99 / Grégory Ninot , et all (2006), **validation of a shortened assessment of physical self in adults** , perceptual and motor skills , 103 , p 531-542

100 / Hassan Sadeghi . **(2010)** . , **The Mental Skills Training of University Soccer Players** , International Education Studies , Vol. 3, N° 2 , pp 81-90

101 / Iferroudjene Nabil **, Imagerie mentale et prise de décision chez les footballeurs. Approche centrée sur l'aspect technico-tactique, Thèse de doctorat** , université d'alger iii delly brahim,2012

102 / Jean Plerre Famos- Florence Guerrin , **la connaissance du soi psychologie de l'éducation physique et sportive** , Edition Armand Colin, 2004

103 / Keneth , Fox , **the physical self perception profile** , deportment of physical education , northen illihais university new York , 1991

104 / Krista J. Munroe – Chandler et all. (2012). **Effects of a cognitive specific imagery intervention on the soccer skill performance of young athletes : age group comparisons** , psychology of sport and exercise , (13) pp 324 -331

105 / Mahoney ,m,j,m, **psychology of the elite athlete** , an exploratory study cognitive therapy and research , n, r avenger

106 / Margaret Schneider and all, (2008), **physical activity and physical self–concept among sedentary adolescent females,** Psychology of sport andexercise (09). 1 – 14.

107 / Marina Fortes, **la dynamique de l'estime de soi et de soi physique, un regard nouveau sur la variabilité et le fonctionnement des modèles hiérarchiques**. Thèse de doctorat, Université Montpellier I, UFA, STAPS, 2003.

108 / Marsh. H. W. Peart N. (1988). **Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls effects on physical** of sport and exercise psychology, 10, 390 – 407.

109 / Martens , r , **coaches guide to sport psychology** , human kinetics , 1987

110 / Mohd. Sofian Omar-Fauzee et all .(2009). **The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport Performance** , European Journal of Social Sciences , (9) pp 97 -108

111 / **Mohd. Sofian Omar-Fauzee et all. (2009) . The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport Performance ,** European Journal of Social Sciences – Volume 9, Number 1, pp 97-108

112 / Moreau d , **présentation d un outil original mesurant la qualité des représentations motrices en sport de combat ,** le test spécifique d'imagerie du mouvement (mist) , sci sport (2012) ,

113 / Nicolas Raimbault , Johan pion , **la préparation mentale en sport collectifs** ,ed chiron , paris , 2004

114 / Pdarot, f, Dron. r : **dictionnaire de psychologie**, 1er edition, edition p.u.f paris , 1991

115 / Ploszay et all ,. (2006).**the effects of multisensory imagery in conjunction with physical movement rehearsal on golf putting performance ,** journal of behavioral education

116 / R. l' ecuyer : **concept de soi**, p.u.f paris, 1978

117 / Raweewat Rattanakoses et all . **(2009). evaluating the relationship of imagery and self-confidence in female and male athlete, ,** european journal of social sciences – volume 10, number 1, pp 129-142

118/ Strachan, Leisha. Chandler, Krista Munroe. (2006). "**Using imagery to predict self – confidence and anxiety in elite athletes**". Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity. 1(1). article:3.

119 / Susan .s .Levy . Vicki Ebbeck . (2005) . **the exercise and self esteem model in aduit women** . the inclusion of physical acceptance . psychology of sport and excrcise , 06 , pp 571 -584

120 / Teri J. Hepler, (2015).**decision-making in sport under mental and physical stress** .. international journal of kinesiology & sports science , vol. 3 no. 4

121 / Weinberg , Robert , Gould , Daniel , **psychologie du sport et de l activite physique** ,ed , vigot , paris , 1997

122 / Weinberg, Robert. (2008). "**Does imagery work? effect on performance and mental skills**". Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity. 3(1). article 1

الملاحق

الملاحق

الملحق رقم (01)

الموقف الأول : الممارسة الفردية

1 . اختر مهارة واحدة معينة أو موقف معين في النشاط الرياضي مثل الرمية الحرة في الكرة السلة ، الإرسال في التنس ، ضربة الجزاء في كرة القدم ، رمي الجلة إلخ .....

2 . تصور نفسك تؤدي هذه المهارة في المكان الذي تتدرب فيه عادة مع عدم تواجد أي شيء أخر .

3 . غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلي الأصوات ، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة .

4 . حاول أن تكون واعيا بحالتك العقلية و الانفعالية .

5 . حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك .

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه .

م	العبـــــــــــــــارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	**كيف رأيت نفسك تؤدي المهارات المطلوبة ؟**	1	2	3	4	5
2	**كيف رأيت نفسك تسمع لأصوات المصاحبة للأداء ؟**	1	2	3	4	5
3	**كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارات المطلوبة ؟**	1	2	3	4	5
4	**ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة ؟**	1	2	3	4	5

الموقف الثاني : الممارسة مع الآخرين .

1 . التصور العقلي لنفس المهارة السابقة أو الموقف ولكن في وجود كل من المدرب و حضور أعضاء الفريق .

2 . التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع .

3 . غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا .

4 . التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .

5 . حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك .

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه

.

م	العبـــــــــــــــارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	**كيف رأيت نفسك تؤدي هذا الموقف ؟**	1	2	3	4	5
2	**كيف رأيت نفسك تسمع لأصوات في هذا الموقف ؟**	1	2	3	4	5
3	**كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟**	1	2	3	4	5
4	**كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف ؟**	1	2	3	4	5

الموقف الثالث : مشاهدة الزميل

1 . التفكير في زميل أو أحد اللاعب يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة .

2 . غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا .

3 . التصور العقلي للموقف بوضوح و واقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة .

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه

م	العبـــــــــــــــارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	**كيف رأيت نفسك تؤدي هذا الموقف ؟**	1	2	3	4	5
2	**كيف رأيت نفسك تسمع لأصوات في هذا الموقف ؟**	1	2	3	4	5
3	**كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟**	1	2	3	4	5
4	**كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف ؟**	1	2	3	4	5

الموقف الرابع : الأداء في المنافسة

1 . التصور العقلي لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات .

2 . التصور العقلي لأداء الناجح و الفائق مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق و الجمهور .

3 . غلق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريبا .

4 . التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .

م	العبـــــــــــــــارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	**كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة ؟**	1	2	3	4	5
2	**كيف استمعت إلي الأصوات في موقف المنافسة ؟**	1	2	3	4	5
3	**كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة ؟**	1	2	3	4	5
4	**كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف ؟**	1	2	3	4	5

الملحق رقم (02)

مقياس ادراك الذات البدنية (isp 25)

ت	العبارات	لا تنطبق علي أبدا	لا تنطبق علي غالبا	لا تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي ابدا
01	لدي نظرة إيجابية نحو نفسي .						
02	عموما أنا رض على قدراتي البدنية						
03	لا استطيع الجري لمدة طويلة دون توقف						
04	اجد سهولة في ممارسة الكثير من الرياضات						
05	لا أحب مظهري البدني						
06	أظن ان قدرتي اكثر من المتوسط						
07	هناك أشياء كثيرة في نفسي أريد تغييرها						
08	بدنيا ، أنا راض على ما يمكنني فعله بدنيا						
09	سأكون جيدا في اختبار المداومة						
10	اجد نفسي جيدا في كل الرياضات						
11	لدي جسم يعجب الاخرين						
12	سأكون جيدا في اختبار القوة						
13	أتأسف في اغلب الاخوال على ما اقوم به						
14	أنا واثق من قدرتي البدنية						
15	أظن أنني أستطيع الجري لمدة طويلة دون ان اتعب						
16	انا جيد في جميع الرياضات						
17	لا يرى الاخرون أني جميل						
18	أنا أول من يقدم المساعدة في المواقف التي تتطلب القوة						
19	كثيرا ما أخجل من نفسي						
20	عموما أنا فخور بإمكانياتي البدنية						
21	استطيع الجري لمسافة 5 كلم دون توقف						
22	أتفوق جيدا في الرياضة						
23	اود البقاء على ما أنا عليه						
24	انا متوافق مع جسمي						
25	انا لست جيدا في تمارين المداومة : مثل الجري او ركوب الدرجات .						

الملحق رقم (03)

كراس المتابعة

الاسبوع :

من الى

يوم الاحد (صباحا) من (7 سا الى 9 سا)

تاريخ : ..... الاسم :..... اللقب : .....

مقياس ادراك الذات البدنية

تعليمات :

العبارات 6 الاتية تعبر عن احاسيسك و ارائك وانفعالاتك نحو ذاتك . اقرا كل عبارة وضع علامة (×) على الاجابة التي توافقك من بين :

لا تنطبق علي ابدا ، لا تنطبق على غالبا ، لا تنطبق علي احيانا ، تنطبق علي احيانا ، تنطبق علي غالبا ، تنطبق علي دائما . ليست هناك عبارة إيجابية و أخرى سلبية و لكنها تعبر عن حالة شخصية .

العبارات	لا تنطبق علي ابدا	لا تنطبق علي غالبا	لا تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي دائما
عمومـــا لـــدى نـــظرة ايـــجـــابية نـحو نفســي .	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭
بـــــدنـــيا انـــا راض عـــــن نـــفســي .	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭
انـــا راض عـــلى لـــياقـــتي الـــبدنـــيـــة .	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭
انـــا راض عـــلى كـــفاءتي البـــدنـــيـــة .	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭
انـــا راض عـــلى مـــظـهري البـــدنـــي .	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭
انـــا راض عـــلى قـــوتـــي الـــبدنـــيـــة .	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭

نشكركم على تعاونكم معنا

يوم الاحد (مساءا) من (19 سا الى 21 سا)

تاريخ : ..... الاسم :..... اللقب : .....

مقياس ادراك الذات البدنية

تعليمات :

العبارات 6 الاتية تعبر عن احاسيسك و ارائك وانفعالاتك نحو ذاتك . اقرا كل عبارة وضع علامة (×) على الاجابة التي توافقك من بين :

لا تنطبق علي ابدا ، لا تنطبق على غالبا ، لا تنطبق علي احيانا ، تنطبق علي احيانا ، تنطبق علي غالبا ، تنطبق علي دائما . ليست هناك عبارة إيجابية و أخرى سلبية و لكنها تعبر عن حالة شخصية .

العبارات	لا تنطبق علي ابدا	لا تنطبق علي غالبا	لا تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي دائما
عمومـــا لـــدى نـــظرة ايـــجـــابية نـحو نفســي .	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭
بـــــدنـــيا انـــا راض عـــــن نـــفســي .	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭
انـــا راض عـــلى لـــياقـــتي الـــبدنـــيـــة .	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭
انـــا راض عـــلى كـــفاءتي البـــدنـــيـــة .	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭
انـــا راض عـــلى مـــظـهري البـــدنـــي .	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭	
انـــا راض عـــلى قـــوتـــي الـــبدنـــيـــة .	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭	

نشكركم على تعاونكم معنا

الملحق رقم (04)

استمارة تسجيل

اسم اللاعب :

.....

الفريق : .....

الاختبارات المهارية

الرقم	اسم الاختبار	وحدة القياس	النتيجة
01	اختبار تهديف الكرات	درجة	
02	الجري المتعرج بالكرة 25 متر	ثانية	
03	السيطرة على الكرة	متر	
04	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة	متر	
05	ايقاف حركة الكرة	درجة	

الاختبارات البدنية

الرقم	اسم الاختبار	وحدة القياس	النتيجة
01	عدو 50 متر	ثانية	
02	الوثب العريض من الثبات	متر	
03	اختبار 1500 متر	دقيقة	
04	ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	سم	
05	الجري 25 متر بين الحواجز	ثانية	

الملحق رقم (05) اسماء السادة الخبراء

الرقم	اسماء المحكمين	الجامعة	البلد
01	دكتور سعدواي محمد	الشلف	الجزائر
02	دكتور بن حامد نورالدين	الشلف	الجزائر
03	دكتور سبع بوعبد الله	الشلف	الجزائر
04	البروفيسور بو مسجد عبد القادر	مستغانم	الجزائر
05	دكتور ضياء ناجي عبود	بغداد	العراق
06	دكتور عمر سعد احمد العزاوي	ديالى	العراق
07	دكتورعكلة سليمان علي الحوري	الموصل	العراق
08	دكتور قصي حاتم خلف عباس	ديالى	العراق
09	دكتوراحسان عبد الكريم	ديالى	العراق

الملحق رقم (06) استمارة استطلاعية حول رأي الخبراء حول ادوات الدراسة و وتحديد اهم الاختبارات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم .

جامعة الشلف

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة تحكيمية

الأستاذ الدكتور المحترم : ..... **الجامعة :** .....

الدرجة العلمية : ..... **الاختصاص :**.....

نحن بصدد إجراء دراسة علمية حول التصور الذهني و ديناميكية الذات البدنية وانعكاسها على أداء لاعبي كرة القدم و نظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال البحث العلمي و التدريب الرياضي ، وبهدف معرفة مدى ملائمة المقاييس المقترحة و كذا تحديد الاختبارات المهارية للاعبي كرة القدم . يرجي من سيادتكم المحترمة تحديد ما ترونه مناسب و ما تقترحونه من إضافة أو تعديل .

- ✓ **عنوان البحث: التصور الذهني و ديناميكية الذات البدنية و انعكاسها على اداء للاعبي كرة القدم .**
- ✓ **اعداد الطالب : بن هيبة تاج الدين**
- ✓ **اشـــــــراف : د . فريد مويسي**
- ✓ **الاشكالية العامة: ما مدى انعكاس التصور الذهني و ديناميكية الذات البدنية على اداء المهاري و البدني لاعبي كرة القدم ؟**
- ✓ **التساؤلات الدراسة :**

– هل توجد علاقة ذات دالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني ومستوى الاداء المهاري و البدني للاعبي كرة القدم؟

– هل توجد علاقة ذات دالة احصائية بين ادراك الذات البدنية ومستوى الاداء المهاري و البدني للاعبي كرة القدم ؟

– هل توجد علاقة ذات دالة احصائية بين مستوى التصور الذهني و إدراك الذات البدنية عند لاعبي كرة القدم ؟

– هل هناك تغير في ديناميكية الذات البدنية للاعبي كرة القدم ؟

- ✓ **الهدف من الاستطلاع :**

مدى مناسبة البنود المقترحة للمقياس.

- اضافة بعض البنود او العبارات التي من شانها اثراء المقياس او حذفها و تعديلها على المقياس او البرنامج المقترح.
- مدى مناسبة المقياس و البرنامج لموضوع الدراسة.

ملاحظات/ اقتراحات	امضاء

01 / مقياس التصور العقلي الرياضي

مقياس التصور العقلي لرينر مارتينز(1993) و الذي أعد صورته العربية أسامة كمال راتب (2000) ويتضمن هذا المقياس اربعة مواقف رياضية مرتبة على الشكل الاتي : الممارسة الفردية ، الممارسة مع الأخرين ، مشاهدة الزميل ، الأداء في المسابقة .

كما يتضمن المقياس اربعة محاور وهي المحور البصري ، المحور السمعي ، المحور الحس حركي ، المحور الانفعالي ، ويتم التقويم وفقا لميزان تقدير من خمسة أبعاد ، حيث تنحصر درجة المحور ما بين (4) كحد أدنى وبين (20) كحد أعلى .

م	العبارات	موافق	غير موافق	تعديل
01	**كيف رأيت نفسك تؤدي المهارات المطلوبة ؟**			
02	**كيف رأيت نفسك تسمع لأصوات المصاحبة للأداء ؟**			
03	**كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارات المطلوبة ؟**			
04	**ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة ؟**			
05	**إلي أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟**			
06	**كيف رأيت نفسك تؤدي هذا الموقف ؟**			
07	**كيف رأيت نفسك تسمع لأصوات في هذا الموقف ؟**			
08	**كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟**			
09	**كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف ؟**			
10	**إلي أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟**			
11	**كيف رأيت نفسك تؤدي هذا الموقف ؟**			
12	**كيف رأيت نفسك تسمع لأصوات في هذا الموقف ؟**			

13	**كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟**			
14	**كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف ؟**			
15	**إلي أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟**			
16	**كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة ؟**			
17	**كيف استمعت إلي الأصوات في موقف المنافسة ؟**			
18	**كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة ؟**			
19	**كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف ؟**			
20	**إلي أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟**			

02 / مقياس الذات البدنية (isp 06)

مقياس الذات البدنية (isp 06) من إعداد (ninot et al) (2006) ، حيث قمنا بترجمه من اللغة الفرنسية إلي اللغة العربية من خلال عرضه على مختصين في الترجمة و يتكون هذا المقياس من ستة عبارات ، و يتم التقويم في هذا المقياس وفقا لميزان تقدير متكون من ستة ابعاد .

م	العبارات	موافق	غير مواقف	تعديل
01	عموما لدى نظرة ايجابية نحو نفسي			
02	بدنيا انا راض عن نفسي			
03	انا راض على لياقتي البدنية			
04	انا راض عن كفاءتي البدنية			
05	انا راض على مظهري البدني			
06	انا راض على قوتي البدنية			

03 / مقياس ادراك الذات البدنية (isp 25)

يحتوي مقياس إدراك الذات البدنية على 25 عبارة تمثل مستويات خاصة في اربع ابعاد ، كما يحتوي ايضا على بعدين لمفهوم الذات العام و اهمية الذات البدنية . و يتم التقويم في هذا المقياس وفقا لميزان تقدير متكون من ستة ابعاد .

م	العبارات	موافق	غير موافق	تعديل
01	**لدي نظرة إيجابية نحو نفسي .**			
02	**عموما أنا رض على قدراتي البدنية**			
03	**لا استطيع الجري لمدة طويلة دون توقف**			
04	**اجد سهولة في ممارسة الكثير من الرياضات**			
05	**لا أحب مظهري البدني**			
06	**أظن ان قدرتي اكثر من المتوسط**			
07	**هناك أشياء كثيرة في نفسي أريد تغييرها**			
08	**بدنيا ، أنا راض على ما يمكنني فعله بدنيا**			
09	**سأكون جيدا في اختبار المداومة**			
10	**اجد نفسي جيدا في كل الرياضات**			
11	**لدي جسم يعجب الاخرين**			
12	**سأكون جيدا في اختبار القوة**			
13	**أتأسف في اغلب الاخوال على ما اقوم به**			
14	**أنا واثق من قدرتي البدنية**			
15	**أظن أنني أستطيع الجري لمدة طويلة دون ان اتعب**			
16	**انا جيد في جميع الرياضات**			
17	**لا يرى الاخرون أني جميل**			
18	**أنا أول من يقدم المساعدة في المواقف التي تتطلب القوة**			
19	**كثيرا ما أخجل من نفسي**			
20	**عموما أنا فخور بإمكانياتي البدنية**			
21	**استطيع الجري لمسافة 5 كلم دون توقف**			
22	**أتفوق جيدا في الرياضة**			
23	**اود البقاء على ما أنا عليه**			
24	**انا متوافق مع جسمي**			
25	**انا لست جيدا في تمارين المداومة : مثل الجري او ركوب الدرجات .**			

04 / الإختبارات المهارية في كرة القدم :

الرجاء من سيادتكم إبداء الرأي في تحديد أهم الاختبارات المهارية التي يمكن أن تحدد مستوى أداء لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة بوضع علامة (×) أمام الخانة الاولى بالموافقة أو علامة (×) في الخانة الثانية بعدم الموافقة .

الإختبارات المهارية

م	المهارات الاساسية	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار	موافق	غير موافق
01	التصويب	- اختبار تهديف الكرات تصويب الكرة من زوايا منطقة الجزاء الموجهة للمرمى	- قياس القدرة على التصويب الكرة الثابة بالقدم نحو المرمى من مسافة 25 م " يمين ، يسار " - قياس دقة التصويب بالوجه الداخلي لقدم .		
02	التحكم بالكرة	- ايقاف حركة الكرة الجري بالكرة 50 متر	-التحكم بالكرة و القدرة على الايقاف حركة الكرة. - التحكم بالكرة أثناء الجري		
03	السيطرة على الكرة	- تنطيط الكرة بأي جزء من القدم أكبر مسافة ممكنة . - تنطيط الكرة بأي جزء من القدم أكبر عدد من المرات في 60 ث.	- قياس القدرة على تنطيط الكرة بأي جزء من القدم اكبر مسافة ممكنة. - قياس القدرة على تنطيط الكرة بأي جزء من القدم اكبر عدد من المرات في 60 ث .		

04	المراوغة	-الجري بالكرة حول مربع طول ضلعه 10 م و الدوران حول الحواجز في اقل زمن . -اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 م ومن بين الشواخص .	-قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء الجري حول مربع طول ضلعه 10 م و الدوران حول الحواجز في اقل زمن . - قياس المحاورة .		
05	ضرب الكرة بالرأس	- ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة . - الدقة في ضرب الكرة بالرأس نحو الدوائر المرسومة على الأرض .	- قياس القدرة على ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة . - قياس القدرة على ضرب الكرة بالرأس نحو الدوائر المرسومة على الأرض .		

05 / الإختبارات البدنية في كرة القدم :

الرجاء من سيادتكم إبداء الرآي في تحديد أهم الاختبارات لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة بوضع علامة (×) أمام الخانة الاولى بالموافقة أو علامة (×) في الخانة الثانية بعدم الموافقة .

الإختبارات البدنية

م	العناصر البدنية	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار	موافق	غير موافق
01	السرعة	- عدو 50 متر - عدو 60 متر	السرعة الانتقالية السرعة الانتقالية		
02	القوة	- الوثب العريض من الثبات - الوثب العمودي من الثبات	القوة المميزة بالسرعة القوة المميزة بالسرعة		
03	التحمل	- اختبار كوبر 12 دقيقة - اختبار 1500 متر	التحمل الدوري التنفسي التحمل الدوري التنفسي		

04	المرونة	- ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف - ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا	قياس المرونة قياس المرونة		
05	الرشاقة	- الجري 25 متر بين الحواجز - الجري المتعرج	قياس الرشاقة قياس الرشاقة		

الملحق رقم (07) الخاص بنتائج الفرضية الاولى

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH1 IV
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH1	IV
TESETTCH1	Pearson Correlation	1	,365*
	Sig. (2-tailed)		,047
	N	30	30
IV	Pearson Correlation	,365*	1
	Sig. (2-tailed)	,047	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH2 IV
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH2	IV
TESETTCH2	Pearson Correlation	1	,460*
	Sig. (2-tailed)		,011
	N	30	30
IV	Pearson Correlation	,460*	1
	Sig. (2-tailed)	,011	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH3 IV
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH3	IV
TESETTCH3	Pearson Correlation	1	,061
	Sig. (2-tailed)		,748
	N	30	30
IV	Pearson Correlation	,061	1
	Sig. (2-tailed)	,748	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH4 IV
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH4	IV
TESETTCH4	Pearson Correlation	1	,501**
	Sig. (2-tailed)		,005
	N	30	30
IV	Pearson Correlation	,501**	1
	Sig. (2-tailed)	,005	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH5 IV
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH5	IV
TESETTCH5	Pearson Correlation	1	,510**
	Sig. (2-tailed)		,004
	N	30	30
IV	Pearson Correlation	,510**	1
	Sig. (2-tailed)	,004	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH1 IA
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH1	IA
TESETTCH1	Pearson Correlation	1	,493**
	Sig. (2-tailed)		,006
	N	30	30
IA	Pearson Correlation	,493**	1
	Sig. (2-tailed)	,006	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH2 IA
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH2	IA
TESETTCH2	Pearson Correlation	1	,252
	Sig. (2-tailed)		,179
	N	30	30
IA	Pearson Correlation	,252	1
	Sig. (2-tailed)	,179	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH3 IA
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH3	IA
TESETTCH3	Pearson Correlation	1	,104
	Sig. (2-tailed)		,585
	N	30	30
IA	Pearson Correlation	,104	1
	Sig. (2-tailed)	,585	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH4 IA
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH4	IA
TESETTCH4	Pearson Correlation	1	,590**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	30	30
IA	Pearson Correlation	,590**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH5 IA
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH5	IA
TESETTCH5	Pearson Correlation	1	,514**
	Sig. (2-tailed)		,004
	N	30	30
IA	Pearson Correlation	,514**	1
	Sig. (2-tailed)	,004	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH1 IK
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH1	IK
TESETTCH1	Pearson Correlation	1	,503**
	Sig. (2-tailed)		,005
	N	30	30
IK	Pearson Correlation	,503**	1
	Sig. (2-tailed)	,005	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH2 IK
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH2	IK
TESETTCH2	Pearson Correlation	1	,456*
	Sig. (2-tailed)		,011
	N	30	30
IK	Pearson Correlation	,456*	1
	Sig. (2-tailed)	,011	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH3 IK
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH3	IK
TESETTCH3	Pearson Correlation	1	,125
	Sig. (2-tailed)		,509
	N	30	30
IK	Pearson Correlation	,125	1
	Sig. (2-tailed)	,509	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH4 IK
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH4	IK
TESETTCH4	Pearson Correlation	1	,468**
	Sig. (2-tailed)		,009
	N	30	30
IK	Pearson Correlation	,468**	1
	Sig. (2-tailed)	,009	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH5 IK
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH5	IK
TESETTCH5	Pearson Correlation	1	,573**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	30	30
IK	Pearson Correlation	,573**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH1 CI
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

		TESETTCH1	CI
TESETTCH1	Pearson Correlation	1	,508**
	Sig. (2-tailed)		,004
	N	30	30
CI	Pearson Correlation	,508**	1
	Sig. (2-tailed)	,004	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH2 CI
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH2	CI
TESETTCH2	Pearson Correlation	1	,433*
	Sig. (2-tailed)		,017
	N	30	30
CI	Pearson Correlation	,433*	1
	Sig. (2-tailed)	,017	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH3 CI
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH3	CI
TESETTCH3	Pearson Correlation	1	,228
	Sig. (2-tailed)		,226
	N	30	30
CI	Pearson Correlation	,228	1
	Sig. (2-tailed)	,226	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH4 CI
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH4	CI
TESETTCH4	Pearson Correlation	1	,548**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	30	30
CI	Pearson Correlation	,548**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH5 CI
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH5	CI
TESETTCH5	Pearson Correlation	1	,632**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
CI	Pearson Correlation	,632**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY1 IV
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY1	IV
TESTPHY1	Pearson Correlation	1	,202
	Sig. (2-tailed)		,284
	N	30	30
IV	Pearson Correlation	,202	1
	Sig. (2-tailed)	,284	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY2 IV
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY2	IV
TESTPHY2	Pearson Correlation	1	,248
	Sig. (2-tailed)		,187
	N	30	30
IV	Pearson Correlation	,248	1
	Sig. (2-tailed)	,187	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY2 IV
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY3	IV
TESTPHY3	Pearson Correlation	1	,469**
	Sig. (2-tailed)		,009
	N	30	30
IV	Pearson Correlation	,469**	1
	Sig. (2-tailed)	,009	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY4 IV
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY4	IV
TESTPHY4	Pearson Correlation	1	,491**
	Sig. (2-tailed)		,006
	N	30	30
IV	Pearson Correlation	,491**	1
	Sig. (2-tailed)	,006	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY5 IV
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY5	IV
TESTPHY5	Pearson Correlation	1	,461*
	Sig. (2-tailed)		,010
	N	30	30
IV	Pearson Correlation	,461*	1
	Sig. (2-tailed)	,010	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY1 IA
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY1	IA
TESTPHY1	Pearson Correlation	1	,183
	Sig. (2-tailed)		,332
	N	30	30
IA	Pearson Correlation	,183	1
	Sig. (2-tailed)	,332	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY2 IA
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY2	IA
TESTPHY2	Pearson Correlation	1	,550**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	30	30
IA	Pearson Correlation	,550**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY3 IA
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY3	IA
TESTPHY3	Pearson Correlation	1	,476**
	Sig. (2-tailed)		,008
	N	30	30
IA	Pearson Correlation	,476**	1
	Sig. (2-tailed)	,008	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY4 IA
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY4	IA
TESTPHY4	Pearson Correlation	1	,391*
	Sig. (2-tailed)		,032
	N	30	30
IA	Pearson Correlation	,391*	1
	Sig. (2-tailed)	,032	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY5 IA
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY5	IA
TESTPHY5	Pearson Correlation	1	,552**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	30	30
IA	Pearson Correlation	,552**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY1 IK
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY1	IK
TESTPHY1	Pearson Correlation	1	,571**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	30	30
IK	Pearson Correlation	,571**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY2 IK
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY2	IK
TESTPHY2	Pearson Correlation	1	,612**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
IK	Pearson Correlation	,612**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY3 IK
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY3	IK
TESTPHY3	Pearson Correlation	1	,415*
	Sig. (2-tailed)		,023
	N	30	30
IK	Pearson Correlation	,415*	1
	Sig. (2-tailed)	,023	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY4 IK
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY4	IK
TESTPHY4	Pearson Correlation	1	,546**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	30	30
IK	Pearson Correlation	,546**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY5 IK
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY5	IK
TESTPHY5	Pearson Correlation	1	,441*
	Sig. (2-tailed)		,015
	N	30	30
IK	Pearson Correlation	,441*	1
	Sig. (2-tailed)	,015	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY1 CI
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY1	CI
TESTPHY1	Pearson Correlation	1	,199
	Sig. (2-tailed)		,292
	N	30	30
CI	Pearson Correlation	,199	1
	Sig. (2-tailed)	,292	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY2 CI
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY2	CI
TESTPHY2	Pearson Correlation	1	,470**
	Sig. (2-tailed)		,009
	N	30	30
CI	Pearson Correlation	,470**	1
	Sig. (2-tailed)	,009	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY3 CI
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY3	CI
TESTPHY3	Pearson Correlation	1	,536**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	30	30
CI	Pearson Correlation	,536**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY4 CI
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY4	CI
TESTPHY4	Pearson Correlation	1	,500**
	Sig. (2-tailed)		,005
	N	30	30
CI	Pearson Correlation	,500**	1
	Sig. (2-tailed)	,005	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY5 CI
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY5	CI
TESTPHY5	Pearson Correlation	1	,426*
	Sig. (2-tailed)		,019
	N	30	30
CI	Pearson Correlation	,426*	1
	Sig. (2-tailed)	,019	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

الملحق رقم (08) الخاص بنتائج الفرضية الثانية

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH1 EGS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

```
[Jeu_de_données0]
```

Correlations

		TESETTCH1	EGS
TESETTCH1	Pearson Correlation	1	,621**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
EGS	Pearson Correlation	,621**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH2 EGS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH2	EGS
TESETTCH2	Pearson Correlation	1	,215
	Sig. (2-tailed)		,253
	N	30	30
EGS	Pearson Correlation	,215	1
	Sig. (2-tailed)	,253	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH3 EGS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH3	EGS
TESETTCH3	Pearson Correlation	1	,438*
	Sig. (2-tailed)		,015
	N	30	30
EGS	Pearson Correlation	,438*	1
	Sig. (2-tailed)	,015	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH4 EGS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG

  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH4	EGS
TESETTCH4	Pearson Correlation	1	,639**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
EGS	Pearson Correlation	,639**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH5 EGS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH5	EGS
TESETTCH5	Pearson Correlation	1	,373*
	Sig. (2-tailed)		,042
	N	30	30
EGS	Parson Correlation	,373*	1
	Sig. (2-tailed)	,042	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH1 VPP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH1	VPP
TESETTCH1	Pearson Correlation	1	,554**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	30	30
VPP	Pearson Correlation	,554**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH2 VPP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH2	VPP
TESETTCH2	Pearson Correlation	1	,382*
	Sig. (2-tailed)		,037
	N	30	30
VPP	Pearson Correlation	,382*	1
	Sig. (2-tailed)	,037	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH3 VPP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH3	VPP
TESETTCH3	Pearson Correlation	1	,361*
	Sig. (2-tailed)		,050
	N	30	30
VPP	Pearson Correlation	,361*	1
	Sig. (2-tailed)	,050	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH4 VPP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH4	VPP
TESETTCH4	Pearson Correlation	1	,417*
	Sig. (2-tailed)		,022
	N	30	30
VPP	Pearson Correlation	,417*	1
	Sig. (2-tailed)	,022	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH5 VPP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH5	VPP
TESETTCH5	Pearson Correlation	1	,409*
	Sig. (2-tailed)		,025
	N	30	30
VPP	Pearson Correlation	,409*	1
	Sig. (2-tailed)	,025	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH1 E
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH1	E
TESETTCH1	Pearson Correlation	1	,490**
	Sig. (2-tailed)		,006
	N	30	30
E	Pearson Correlation	,490**	1
	Sig. (2-tailed)	,006	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH2 E
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

```
[Jeu_de_données0]
```

Correlations

		TESETTCH2	E
TESETTCH2	Pearson Correlation	1	,218
	Sig. (2-tailed)		,248
	N	30	30
E	Pearson Correlation	,218	1
	Sig. (2-tailed)	,248	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH3 E
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH3	E
TESETTCH3	Pearson Correlation	1	,653**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
E	Pearson Correlation	,653**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH4 E
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH4	E
TESETTCH4	Pearson Correlation	1	,470**
	Sig. (2-tailed)		,009
	N	30	30
E	Pearson Correlation	,470**	1
	Sig. (2-tailed)	,009	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH5 E
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH5	E
TESETTCH5	Pearson Correlation	1	,379*
	Sig. (2-tailed)		,039
	N	30	30
E	Pearson Correlation	,379*	1
	Sig. (2-tailed)	,039	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH1 CS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH1	CS
TESETTCH1	Pearson Correlation	1	,546**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	30	30
CS	Pearson Correlation	,546**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH2 CS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH2	CS
TESETTCH2	Pearson Correlation	1	,038
	Sig. (2-tailed)		,843
	N	30	30
CS	Pearson Correlation	,038	1
	Sig. (2-tailed)	,843	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH3 CS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH3	CS
TESETTCH3	Pearson Correlation	1	,384*
	Sig. (2-tailed)		,036
	N	30	30
CS	Pearson Correlation	,384*	1
	Sig. (2-tailed)	,036	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH4 CS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH4	CS
TESETTCH4	Pearson Correlation	1	,462*
	Sig. (2-tailed)		,010
	N	30	30
CS	Pearson Correlation	,462*	1
	Sig. (2-tailed)	,010	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH5 CS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH5	CS
TESETTCH5	Pearson Correlation	1	,525**
	Sig. (2-tailed)		,003
	N	30	30
CS	Pearson Correlation	,525**	1
	Sig. (2-tailed)	,003	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH1 PAP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH1	PAP
TESETTCH1	Pearson Correlation	1	,180
	Sig. (2-tailed)		,340
	N	30	30
PAP	Pearson Correlation	,180	1
	Sig. (2-tailed)	,340	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH2 PAP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH2	PAP
TESETTCH2	Pearson Correlation	1	,380*
	Sig. (2-tailed)		,038
	N	30	30
PAP	Pearson Correlation	,380*	1
	Sig. (2-tailed)	,038	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH3 PAP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH3	PAP
TESETTCH3	Pearson Correlation	1	,389*
	Sig. (2-tailed)		,034
	N	30	30
PAP	Pearson Correlation	,389*	1
	Sig. (2-tailed)	,034	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH4 PAP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH4	PAP
TESETTCH4	Pearson Correlation	1	,478**
	Sig. (2-tailed)		,008
	N	30	30
PAP	Pearson Correlation	,478**	1
	Sig. (2-tailed)	,008	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH5 PAP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH5	PAP
TESETTCH5	Pearson Correlation	1	,382*
	Sig. (2-tailed)		,037
	N	30	30
PAP	Pearson Correlation	,382*	1
	Sig. (2-tailed)	,037	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH1 PQFF
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH1	PQFF
TESETTCH1	Pearson Correlation	1	,624**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
PQFF	Pearson Correlation	,624**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH2 PQFF
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH2	PQFF
TESETTCH2	Pearson Correlation	1	,412*
	Sig. (2-tailed)		,024
	N	30	30
PQFF	Pearson Correlation	,412*	1
	Sig. (2-tailed)	,024	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH3 PQFF
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH3	PQFF
TESETTCH3	Pearson Correlation	1	,408*
	Sig. (2-tailed)		,025
	N	30	30
PQFF	Pearson Correlation	,408*	1
	Sig. (2-tailed)	,025	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH4 PQFF
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH4	PQFF
TESETTCH4	Pearson Correlation	1	,558**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	30	30
PQFF	Pearson Correlation	,558**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESETTCH5 PQFF
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESETTCH5	PQFF
TESETTCH5	Pearson Correlation	1	,498**
	Sig. (2-tailed)		,005
	N	30	30
PQFF	Pearson Correlation	,498**	1
	Sig. (2-tailed)	,005	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY1 EGS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

[Jeu_de_données0]

Correlations

		TESTPHY1	EGS
TESTPHY1	Pearson Correlation	1	,344
	Sig. (2-tailed)		,063
	N	30	30
EGS	Pearson Correlation	,344	1
	Sig. (2-tailed)	,063	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY2 EGS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY2	EGS
TESTPHY2	Pearson Correlation	1	,479**
	Sig. (2-tailed)		,007
	N	30	30
EGS	Pearson Correlation	,479**	1
	Sig. (2-tailed)	,007	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY3 EGS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY3	EGS
TESTPHY3	Pearson Correlation	1	,517**
	Sig. (2-tailed)		,003
	N	30	30
EGS	Pearson Correlation	,517**	1
	Sig. (2-tailed)	,003	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY4 EGS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY4	EGS
TESTPHY4	Pearson Correlation	1	,469**
	Sig. (2-tailed)		,009
	N	30	30
EGS	Pearson Correlation	,469**	1
	Sig. (2-tailed)	,009	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY5 EGS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY5	EGS
TESTPHY5	Pearson Correlation	1	,448*
	Sig. (2-tailed)		,013
	N	30	30
EGS	Pearson Correlation	,448*	1
	Sig. (2-tailed)	,013	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY1 VPP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY1	VPP
TESTPHY1	Pearson Correlation	1	,409*
	Sig. (2-tailed)		,025
	N	30	30
VPP	Pearson Correlation	,409*	1
	Sig. (2-tailed)	,025	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY2 VPP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY2	VPP
TESTPHY2	Pearson Correlation	1	,427*
	Sig. (2-tailed)		,018
	N	30	30
VPP	Pearson Correlation	,427*	1
	Sig. (2-tailed)	,018	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY3 VPP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY3	VPP
TESTPHY3	Pearson Correlation	1	,254
	Sig. (2-tailed)		,176
	N	30	30
VPP	Pearson Correlation	,254	1
	Sig. (2-tailed)	,176	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY4 VPP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY4	VPP
TESTPHY4	Pearson Correlation	1	,712**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
VPP	Pearson Correlation	,712**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY5 VPP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY5	VPP
TESTPHY5	Pearson Correlation	1	,473**
	Sig. (2-tailed)		,008
	N	30	30
VPP	Pearson Correlation	,473**	1
	Sig. (2-tailed)	,008	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY1 E
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY1	E
TESTPHY1	Pearson Correlation	1	,502**
	Sig. (2-tailed)		,005
	N	30	30
E	Pearson Correlation	,502**	1
	Sig. (2-tailed)	,005	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY2 E
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY2	E
TESTPHY2	Pearson Correlation	1	,508**
	Sig. (2-tailed)		,004
	N	30	30
E	Pearson Correlation	,508**	1
	Sig. (2-tailed)	,004	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY3 E
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY3	E
TESTPHY3	Pearson Correlation	1	,692**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
E	Pearson Correlation	,692**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY4 E
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY4	E
TESTPHY4	Pearson Correlation	1	,500**
	Sig. (2-tailed)		,005
	N	30	30
E	Pearson Correlation	,500**	1
	Sig. (2-tailed)	,005	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY5 E
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY5	E
TESTPHY5	Pearson Correlation	1	,271
	Sig. (2-tailed)		,148
	N	30	30
E	Pearson Correlation	,271	1
	Sig. (2-tailed)	,148	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY1 CS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY1	CS
TESTPHY1	Pearson Correlation	1	,229
	Sig. (2-tailed)		,225
	N	30	30
CS	Pearson Correlation	,229	1
	Sig. (2-tailed)	,225	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY2 CS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY2	CS
TESTPHY2	Pearson Correlation	1	,463**
	Sig. (2-tailed)		,010
	N	30	30
CS	Pearson Correlation	,463**	1
	Sig. (2-tailed)	,010	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY3 CS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY3	CS
TESTPHY3	Pearson Correlation	1	,572**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	30	30
CS	Pearson Correlation	,572**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY4 CS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY4	CS
TESTPHY4	Pearson Correlation	1	,680**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
CS	Pearson Correlation	,680**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY5 CS
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY5	CS
TESTPHY5	Pearson Correlation	1	,467**
	Sig. (2-tailed)		,009
	N	30	30
CS	Pearson Correlation	,467**	1
	Sig. (2-tailed)	,009	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY1 PAP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY1	PAP
TESTPHY1	Pearson Correlation	1	,396*
	Sig. (2-tailed)		,030
	N	30	30
PAP	Pearson Correlation	,396*	1
	Sig. (2-tailed)	,030	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY2 PAP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY2	PAP
TESTPHY2	Pearson Correlation	1	,253
	Sig. (2-tailed)		,177
	N	30	30
PAP	Pearson Correlation	,253	1
	Sig. (2-tailed)	,177	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY3 PAP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY3	PAP
TESTPHY3	Pearson Correlation	1	,692**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
PAP	Pearson Correlation	,692**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY4 PAP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY4	PAP
TESTPHY4	Pearson Correlation	1	,417*
	Sig. (2-tailed)		,022
	N	30	30
PAP	Pearson Correlation	,417*	1
	Sig. (2-tailed)	,022	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY5 PAP
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY5	PAP
TESTPHY5	Pearson Correlation	1	,378*
	Sig. (2-tailed)		,039
	N	30	30
PAP	Pearson Correlation	,378*	1
	Sig. (2-tailed)	,039	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY1 PQFF
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY1	PQFF
TESTPHY1	Pearson Correlation	1	,161
	Sig. (2-tailed)		,395
	N	30	30
PQFF	Pearson Correlation	,161	1
	Sig. (2-tailed)	,395	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY2 PQFF
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY2	PQFF
TESTPHY2	Pearson Correlation	1	,344
	Sig. (2-tailed)		,063
	N	30	30
PQFF	Pearson Correlation	,344	1
	Sig. (2-tailed)	,063	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY3 PQFF
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY3	PQFF
TESTPHY3	Pearson Correlation	1	,479**
	Sig. (2-tailed)		,007
	N	30	30
PQFF	Pearson Correlation	,479**	1
	Sig. (2-tailed)	,007	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY4 PQFF
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY4	PQFF
TESTPHY4	Pearson Correlation	1	,690**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
PQFF	Pearson Correlation	,690**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TESTPHY5 PQFF
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE
```

Correlations

Correlations

		TESTPHY5	PQFF
TESTPHY5	Pearson Correlation	1	,491**
	Sig. (2-tailed)		,006
	N	30	30
PQFF	Pearson Correlation	,491**	1
	Sig. (2-tailed)	,006	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الملحق رقم (09) الخاص بنتائج الفرضية الثالثة

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=EGS IV
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		EGS	IV
EGS	Pearson Correlation	1	.348
	Sig. (2-tailed)		.059
	N	30	30
IV	Pearson Correlation	.348	1
	Sig. (2-tailed)	.059	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=EGS IA
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		EGS	IA
EGS	Pearson Correlation	1	.391*
	Sig. (2-tailed)		.032
	N	30	30
IA	Pearson Correlation	.391*	1
	Sig. (2-tailed)	.032	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=EGS IK
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		EGS	IK
EGS	Pearson Correlation	1	.369*
	Sig. (2-tailed)		.045
	N	30	30
IK	Pearson Correlation	.369*	1
	Sig. (2-tailed)	.045	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=EGS CI
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		EGS	CI
EGS	Pearson Correlation	1	.444*
	Sig. (2-tailed)		.014
	N	30	30
CI	Pearson Correlation	.444*	1
	Sig. (2-tailed)	.014	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=VPP IV
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		VPP	IV
VPP	Pearson Correlation	1	.510**
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	30	30
IV	Pearson Correlation	.510**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=VPP IA
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		VPP	IA
VPP	Pearson Correlation	1	.447*
	Sig. (2-tailed)		.013
	N	30	30
IA	Pearson Correlation	.447*	1
	Sig. (2-tailed)	.013	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=VPP IK
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
```

```
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		VPP	IK
VPP	Pearson Correlation	1	.547**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	30	30
IK	Pearson Correlation	.547**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=VPP CI
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		VPP	CI
VPP	Pearson Correlation	1	.434*
	Sig. (2-tailed)		.017
	N	30	30
CI	Pearson Correlation	.434*	1
	Sig. (2-tailed)	.017	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=E IV
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		E	IV
E	Pearson Correlation	1	.179
	Sig. (2-tailed)		.345
	N	30	30
IV	Pearson Correlation	.179	1
	Sig. (2-tailed)	.345	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=E IA
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		E	IA
E	Pearson Correlation	1	.214
	Sig. (2-tailed)		.255
	N	30	30
IA	Pearson Correlation	.214	1
	Sig. (2-tailed)	.255	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=E IK
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE
```

Correlations

Correlations

		E	IK
E	Pearson Correlation	1	.267
	Sig. (2-tailed)		.153
	N	30	30
IK	Pearson Correlation	.267	1
	Sig. (2-tailed)	.153	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=E CI
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		E	CI
E	Pearson Correlation	1	.326
	Sig. (2-tailed)		.078
	N	30	30
CI	Pearson Correlation	.326	1
	Sig. (2-tailed)	.078	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=CS IV
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		CS	IV
CS	Pearson Correlation	1	.562**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	30	30
IV	Pearson Correlation	.562**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=CS IA
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		CS	IA
CS	Pearson Correlation	1	.570**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	30	30
IA	Pearson Correlation	.570**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=CS IK
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		CS	IK
CS	Pearson Correlation	1	.586**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	30	30
IK	Pearson Correlation	.586**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=CS CI
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		CS	CI
CS	Pearson Correlation	1	.572**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	30	30
CI	Pearson Correlation	.572**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=PAP IV
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		PAP	IV
PAP	Pearson Correlation	1	.376*
	Sig. (2-tailed)		.041
	N	30	30
IV	Pearson Correlation	.376*	1
	Sig. (2-tailed)	.041	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=PAP IA
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		PAP	IA
PAP	Pearson Correlation	1	.288
	Sig. (2-tailed)		.122
	N	30	30
IA	Pearson Correlation	.288	1
	Sig. (2-tailed)	.122	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=PAP IK
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		PAP	IK
PAP	Pearson Correlation	1	.339
	Sig. (2-tailed)		.067
	N	30	30
IK	Pearson Correlation	.339	1
	Sig. (2-tailed)	.067	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=PAP CI
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		PAP	CI
PAP	Pearson Correlation	1	.481**
	Sig. (2-tailed)		.007
	N	30	30
CI	Pearson Correlation	.481**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=PQFF IV
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		PQFF	IV
PQFF	Pearson Correlation	1	.413*
	Sig. (2-tailed)		.023
	N	30	30
IV	Pearson Correlation	.413*	1
	Sig. (2-tailed)	.023	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=PQFF IA
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		PQFF	IA
PQFF	Pearson Correlation	1	.331
	Sig. (2-tailed)		.074
	N	30	30
IA	Pearson Correlation	.331	1
	Sig. (2-tailed)	.074	
	N	30	30

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=PQFF IK
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		PQFF	IK
PQFF	Pearson Correlation	1	.451*
	Sig. (2-tailed)		.012
	N	30	30
IK	Pearson Correlation	.451*	1
	Sig. (2-tailed)	.012	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=PQFF CI
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Correlations

		PQFF	CI
PQFF	Pearson Correlation	1	.459*
	Sig. (2-tailed)		.011
	N	30	30
CI	Pearson Correlation	.459*	1
	Sig. (2-tailed)	.011	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=selfphysique imagerymental
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

```
[DataSet0]
```

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
selfphysique	24.4160	4.29085	30
imagerymental	14.5250	3.32205	30

Correlations

		selfphysique	imagerymental
selfphysique	Pearson Correlation	1	.593**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	30	30
imagerymental	Pearson Correlation	.593**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الملحق رقم (10) الخاص بنتائج الفرضية الرابعة

```
PREDICT THRU END.
* Time Series Modeler.
TSMODEL
   /MODELSUMMARY  PRINT=[MODELFIT]
   /MODELSTATISTICS  DISPLAY=YES MODELFIT=[ SRSQUARE]
   /MODELDETAILS  PRINT=[ PARAMETERS]
   /SERIESPLOT OBSERVED FORECAST
   /OUTPUTFILTER DISPLAY=ALLMODELS
   /AUXILIARY  CILEVEL=95 MAXACFLAGS=24
   /MISSING USERMISSING=EXCLUDE
   /MODEL DEPENDENT=EGS
      PREFIX='Modèle'
   /ARIMA AR=[0]  DIFF=0  MA=[1]
      TRANSFORM=NONE  CONSTANT=YES
   /AUTOOUTLIER DETECT=OFF.
```

Time Series Modeler

Model Description

	Model Type
Model ID EGS Modèle_1	ARIMA(0,0,1)

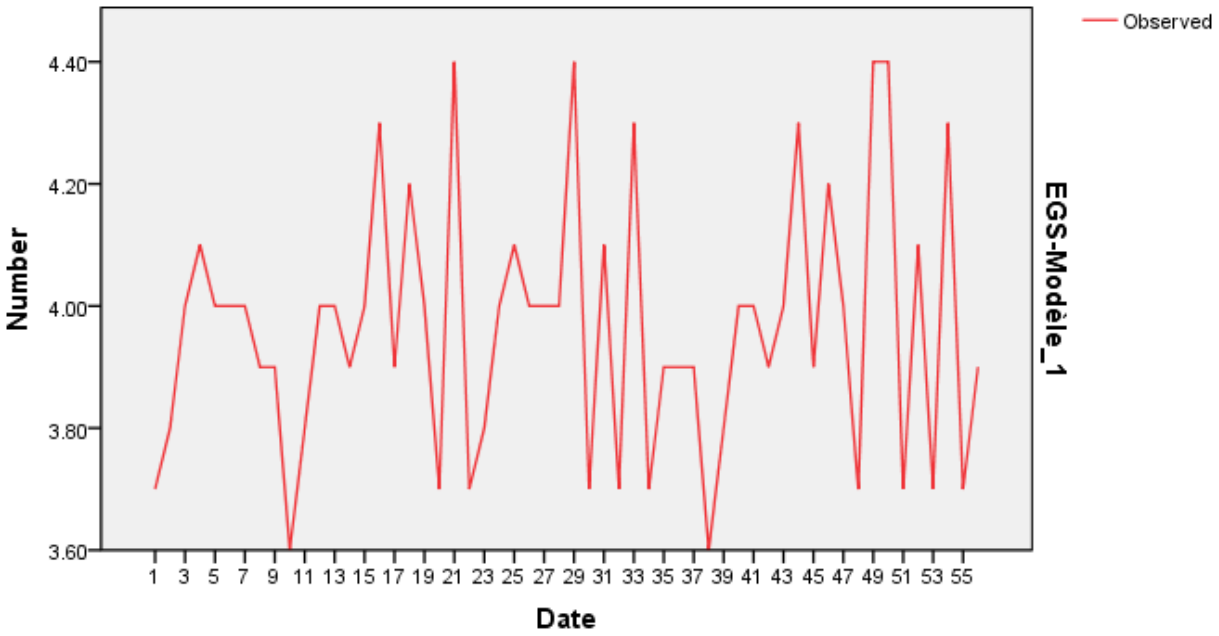
Model Summary

Model Fit

Fit Statistic	Mean	SE	Minimum	Maximum	Percentile						
					5	10	25	50	75	90	95
Stationary R-squared	.055	.	.055	.055	.055	.055	.055	.055	.055	.055	.055
R-squared	.055	.	.055	.055	.055	.055	.055	.055	.055	.055	.055
RMSE	.210	.	.210	.210	.210	.210	.210	.210	.210	.210	.210
MAPE	4.073	.	4.073	4.073	4.073	4.073	4.073	4.073	4.073	4.073	4.073
MaxAPE	11.791	.	11.791	11.791	11.791	11.791	11.791	11.791	11.791	11.791	11.791
MAE	.162	.	.162	.162	.162	.162	.162	.162	.162	.162	.162
MaxAE	.519	.	.519	.519	.519	.519	.519	.519	.519	.519	.519
Normalized BIC	-2.974-	.	-2.974-	-2.974-	-2.974-	-2.974-	-2.974-	-2.974-	-2.974-	-2.974-	-2.974-

Model Statistics

Model	Number of Predictors	Model Fit statistics	Ljung-Box Q(18)			Number of Outliers
		Stationary R-squared	Statistics	DF	Sig.	
EGS-Modèle_1	0	.055	10.650	17	.874	0



```
PREDICT THRU END.
* Time Series Modeler.
TSMODEL
   /MODELSUMMARY  PRINT=[MODELFIT]
   /MODELSTATISTICS  DISPLAY=YES MODELFIT=[ SRSQUARE]
   /MODELDETAILS  PRINT=[ PARAMETERS]
   /SERIESPLOT OBSERVED FORECAST
   /OUTPUTFILTER DISPLAY=ALLMODELS
   /AUXILIARY  CILEVEL=95 MAXACFLAGS=24
   /MISSING USERMISSING=EXCLUDE
   /MODEL DEPENDENT=VPP
      PREFIX='Modèle'
   /ARIMA AR=[0]  DIFF=0  MA=[1]
      TRANSFORM=NONE  CONSTANT=YES
   /AUTOOUTLIER DETECT=OFF.
```

Time Series Modeler

Model Description

			Model Type
Model ID	VPP	Modèle_1	ARIMA(0,0,1)

Model Summary

Model Fit

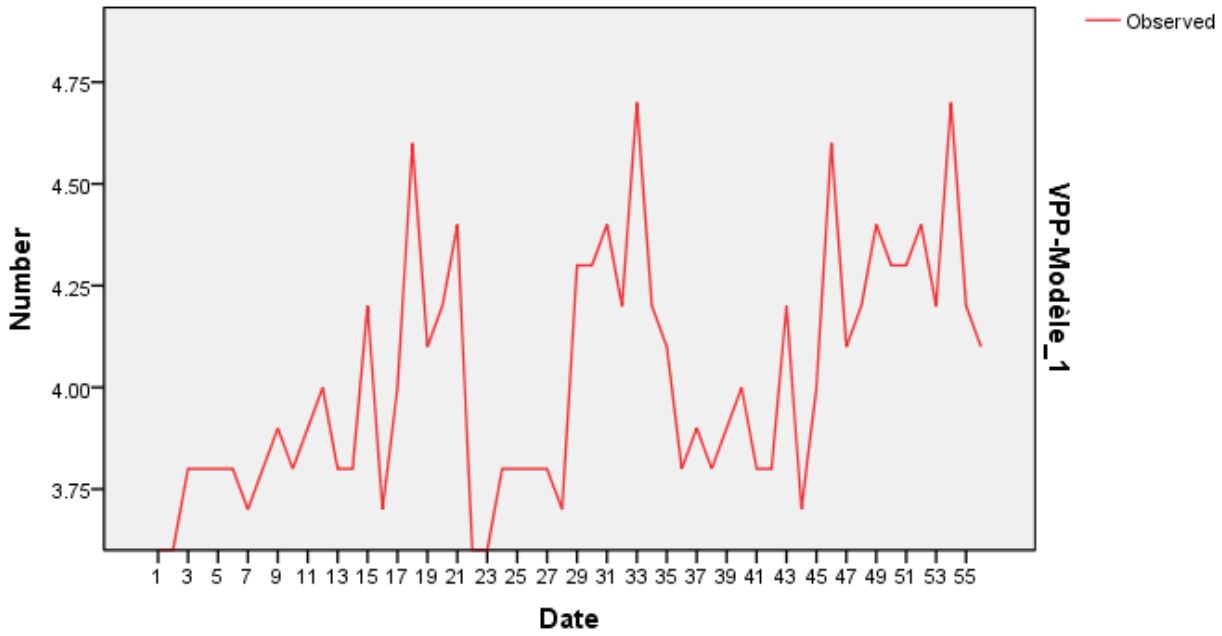
Fit Statistic	Mean	SE	Minimum	Maximum	Percentile						
					5	10	25	50	75	90	95
Stationary R-squared	.177	.	.177	.177	.177	.177	.177	.177	.177	.177	.177
R-squared	.177	.	.177	.177	.177	.177	.177	.177	.177	.177	.177
RMSE	.268	.	.268	.268	.268	.268	.268	.268	.268	.268	.268
MAPE	5.304	.	5.304	5.304	5.304	5.304	5.304	5.304	5.304	5.304	5.304
MaxAPE	14.887	.	14.887	14.887	14.887	14.887	14.887	14.887	14.887	14.887	14.887
MAE	.215	.	.215	.215	.215	.215	.215	.215	.215	.215	.215
MaxAE	.665	.	.665	.665	.665	.665	.665	.665	.665	.665	.665
Normalized BIC	-2.488-	.	-2.488-	-2.488-	-2.488-	-2.488-	-2.488-	-2.488-	-2.488-	-2.488-	-2.488-

Model Statistics

Model	Number of Predictors	Model Fit statistics	Ljung-Box Q(18)			Number of Outliers
		Stationary R-squared	Statistics	DF	Sig.	
VPP-Modèle_1	0	.177	22.501	17	.166	0

ARIMA Model Parameters

					Estimate	SE	t	Sig.
VPP-Modèle_1	VPP	No Transformation	Constant		4.017	.051	79.418	.000
			MA	Lag 1	-.423-	.125	-3.376-	.001




```
PREDICT THRU END.
* Time Series Modeler.
TSMODEL
   /MODELSUMMARY  PRINT=[MODELFIT]
   /MODELSTATISTICS  DISPLAY=YES MODELFIT=[ SRSQUARE]
   /MODELDETAILS  PRINT=[ PARAMETERS]
   /SERIESPLOT OBSERVED FORECAST
   /OUTPUTFILTER DISPLAY=ALLMODELS
   /AUXILIARY  CILEVEL=95 MAXACFLAGS=24
   /MISSING USERMISSING=EXCLUDE
   /MODEL DEPENDENT=E
      PREFIX='Modèle'
   /ARIMA AR=[0]  DIFF=0  MA=[1]
      TRANSFORM=NONE  CONSTANT=YES
   /AUTOOUTLIER DETECT=OFF.
```

Time Series Modeler

Model Description

			Model Type
Model ID	E	Modèle_1	ARIMA(0,0,1)

Model Summary

Model Fit

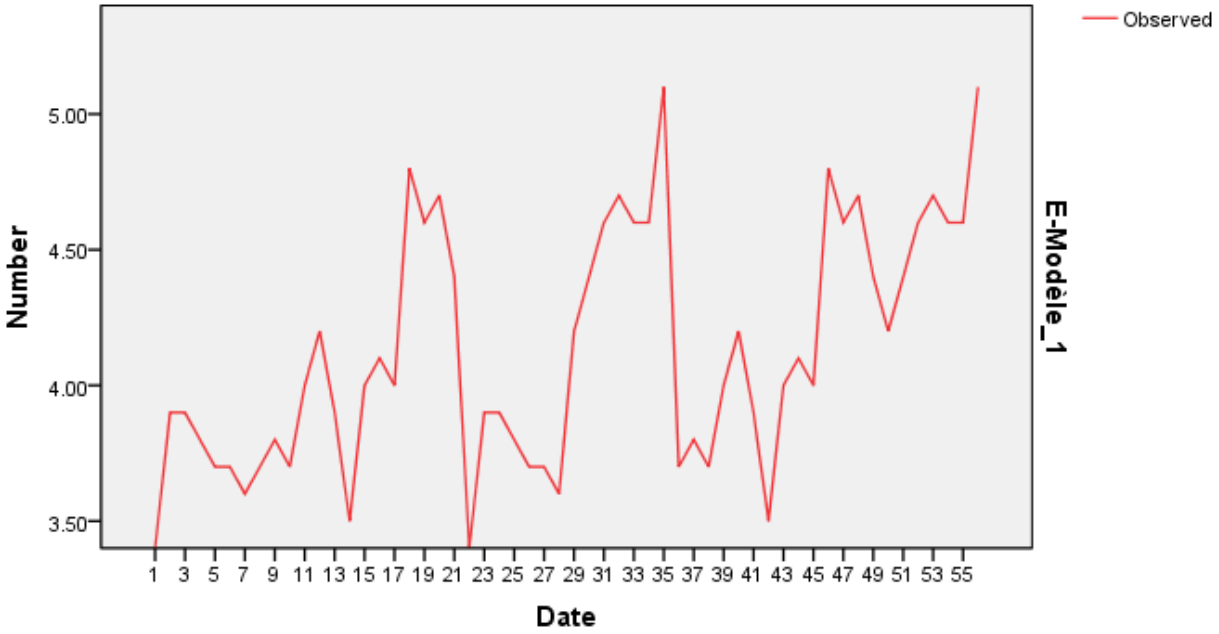
Fit Statistic	Mean	SE	Minimum	Maximum	Percentile						
					5	10	25	50	75	90	95
Stationary R-squared	.285	.	.285	.285	.285	.285	.285	.285	.285	.285	.285
R-squared	.285	.	.285	.285	.285	.285	.285	.285	.285	.285	.285
RMSE	.380	.	.380	.380	.380	.380	.380	.380	.380	.380	.380
MAPE	7.344	.	7.344	7.344	7.344	7.344	7.344	7.344	7.344	7.344	7.344
MaxAPE	23.305	.	23.305	23.305	23.305	23.305	23.305	23.305	23.305	23.305	23.305
MAE	.300	.	.300	.300	.300	.300	.300	.300	.300	.300	.300
MaxAE	.862	.	.862	.862	.862	.862	.862	.862	.862	.862	.862
Normalized BIC	-1.791-	.	-1.791-	-1.791-	-1.791-	-1.791-	-1.791-	-1.791-	-1.791-	-1.791-	-1.791-

Model Statistics

Model	Number of Predictors	Model Fit statistics	Ljung-Box Q(18)			Number of Outliers
		Stationary R-squared	Statistics	DF	Sig.	
E-Modèle_1	0	.285	18.262	17	.372	0

ARIMA Model Parameters

					Estimate	SE	t	Sig.
E-Modèle_1	E	No Transformation	Constant		4.130	.077	53.486	.000
			MA	Lag 1	-.542-	.120	-4.529-	.000




```
PREDICT THRU END.
* Time Series Modeler.
TSMODEL
   /MODELSUMMARY  PRINT=[MODELFIT]
   /MODELSTATISTICS  DISPLAY=YES MODELFIT=[ SRSQUARE]
   /MODELDETAILS  PRINT=[ PARAMETERS]
   /SERIESPLOT OBSERVED FORECAST
   /OUTPUTFILTER DISPLAY=ALLMODELS
   /AUXILIARY  CILEVEL=95 MAXACFLAGS=24
   /MISSING USERMISSING=EXCLUDE
   /MODEL DEPENDENT=CS
      PREFIX='Modèle'
   /ARIMA AR=[0]  DIFF=0  MA=[1]
      TRANSFORM=NONE  CONSTANT=YES
   /AUTOOUTLIER DETECT=OFF.
```

Time Series Modeler

Model Description

			Model Type
Model ID	CS	Modèle_1	ARIMA(0,0,1)

Model Summary

Model Fit

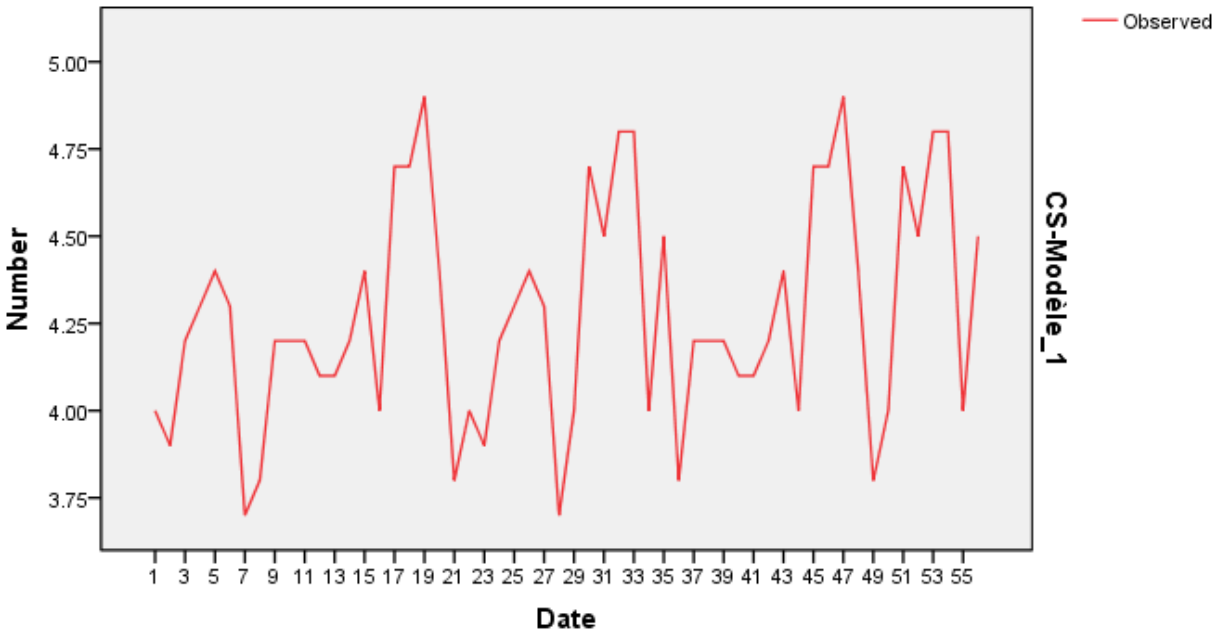
Fit Statistic	Mean	SE	Minimum	Maximum	Percentile						
					5	10	25	50	75	90	95
Stationary R-squared	.110	.	.110	.110	.110	.110	.110	.110	.110	.110	.110
R-squared	.110	.	.110	.110	.110	.110	.110	.110	.110	.110	.110
RMSE	.312	.	.312	.312	.312	.312	.312	.312	.312	.312	.312
MAPE	5.676	.	5.676	5.676	5.676	5.676	5.676	5.676	5.676	5.676	5.676
MaxAPE	15.639	.	15.639	15.639	15.639	15.639	15.639	15.639	15.639	15.639	15.639
MAE	.242	.	.242	.242	.242	.242	.242	.242	.242	.242	.242
MaxAE	.594	.	.594	.594	.594	.594	.594	.594	.594	.594	.594
Normalized BIC	-2.188-	.	-2.188-	-2.188-	-2.188-	-2.188-	-2.188-	-2.188-	-2.188-	-2.188-	-2.188-

Model Statistics

Model	Number of Predictors	Model Fit statistics	Ljung-Box Q(18)			Number of Outliers
		Stationary R-squared	Statistics	DF	Sig.	
CS-Modèle_1	0	.110	26.933	17	.059	0

ARIMA Model Parameters

					Estimate	SE	t	Sig.
CS-Modèle_1	CS	No Transformation	Constant		4.280	.055	77.792	.000
			MA	Lag 1	-.327-	.132	-2.476-	.016




```
PREDICT THRU END.
* Time Series Modeler.
TSMODEL
   /MODELSUMMARY  PRINT=[MODELFIT]
   /MODELSTATISTICS  DISPLAY=YES MODELFIT=[ SRSQUARE]
   /MODELDETAILS  PRINT=[ PARAMETERS]
   /SERIESPLOT OBSERVED FORECAST
   /OUTPUTFILTER DISPLAY=ALLMODELS
   /AUXILIARY  CILEVEL=95 MAXACFLAGS=24
   /MISSING USERMISSING=EXCLUDE
   /MODEL DEPENDENT=APP
      PREFIX='Modèle'
   /ARIMA AR=[0]  DIFF=0  MA=[1]
      TRANSFORM=NONE  CONSTANT=YES
   /AUTOOUTLIER DETECT=OFF.
```

Time Series Modeler

Model Description

			Model Type
Model ID	APP	Modèle_1	ARIMA(0,0,1)

Model Summary

Model Fit

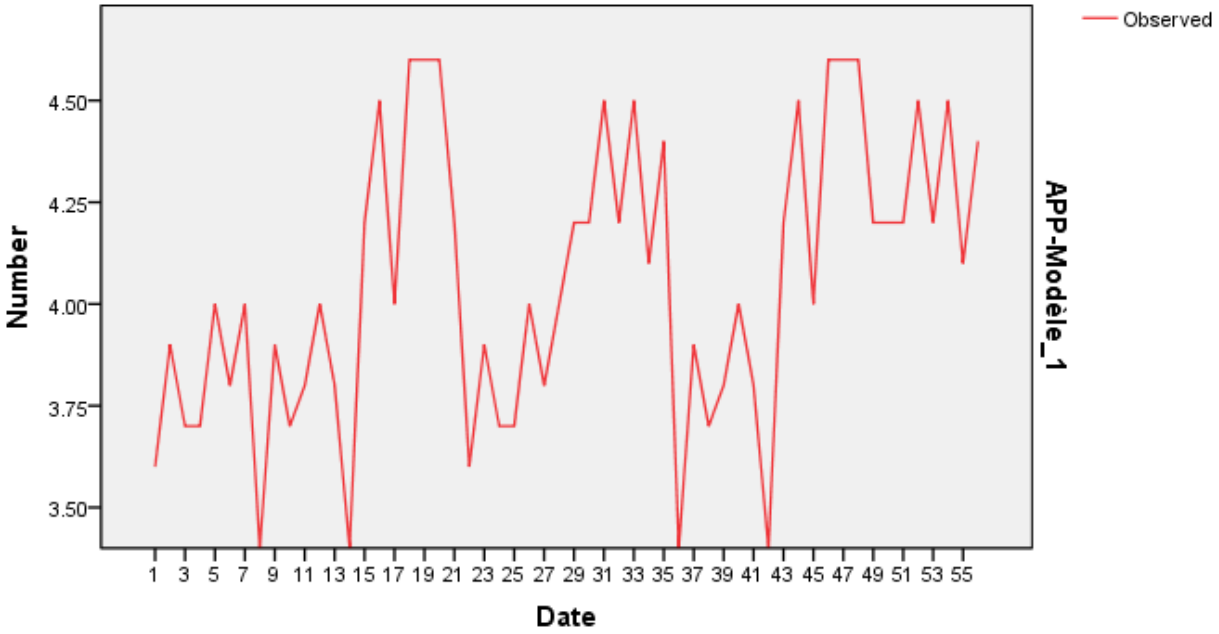
Fit Statistic	Mean	SE	Minimum	Maximum	Percentile						
					5	10	25	50	75	90	95
Stationary R-squared	.120	.	.120	.120	.120	.120	.120	.120	.120	.120	.120
R-squared	.120	.	.120	.120	.120	.120	.120	.120	.120	.120	.120
RMSE	.333	.	.333	.333	.333	.333	.333	.333	.333	.333	.333
MAPE	6.556	.	6.556	6.556	6.556	6.556	6.556	6.556	6.556	6.556	6.556
MaxAPE	22.424	.	22.424	22.424	22.424	22.424	22.424	22.424	22.424	22.424	22.424
MAE	.262	.	.262	.262	.262	.262	.262	.262	.262	.262	.262
MaxAE	.762	.	.762	.762	.762	.762	.762	.762	.762	.762	.762
Normalized BIC	-2.053-	.	-2.053-	-2.053-	-2.053-	-2.053-	-2.053-	-2.053-	-2.053-	-2.053-	-2.053-

Model Statistics

Model	Number of Predictors	Model Fit statistics	Ljung-Box Q(18)			Number of Outliers
		Stationary R-squared	Statistics	DF	Sig.	
APP-Modèle_1	0	.120	21.049	17	.224	0

ARIMA Model Parameters

				Estimate	SE	t	Sig.
APP-Modèle_1	APP	No Transformation	Constant	4.053	.057	70.664	.000
			MA Lag 1	-.294-	.133	-2.218-	.031




```
PREDICT THRU END.
* Time Series Modeler.
TSMODEL
   /MODELSUMMARY  PRINT=[MODELFIT]
   /MODELSTATISTICS  DISPLAY=YES MODELFIT=[ SRSQUARE]
   /MODELDETAILS  PRINT=[ PARAMETERS]
   /SERIESPLOT OBSERVED FORECAST
   /OUTPUTFILTER DISPLAY=ALLMODELS
   /AUXILIARY  CILEVEL=95 MAXACFLAGS=24
   /MISSING USERMISSING=EXCLUDE
   /MODEL DEPENDENT=F
      PREFIX='Modèle'
   /ARIMA AR=[0]  DIFF=0  MA=[1]
      TRANSFORM=NONE  CONSTANT=YES
   /AUTOOUTLIER DETECT=OFF.
```

Time Series Modeler

Model Description

			Model Type
Model ID	F	Modèle_1	ARIMA(0,0,1)

Model Summary

Model Fit

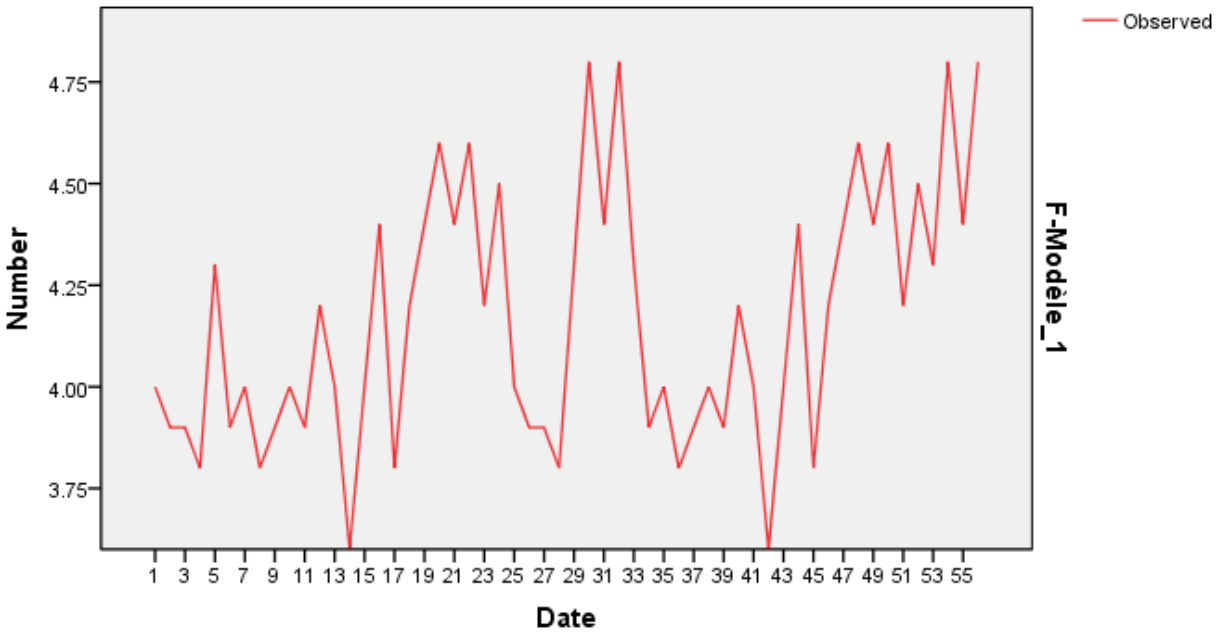
Fit Statistic	Mean	SE	Minimum	Maximum	Percentile						
					5	10	25	50	75	90	95
Stationary R-squared	.134	.	.134	.134	.134	.134	.134	.134	.134	.134	.134
R-squared	.134	.	.134	.134	.134	.134	.134	.134	.134	.134	.134
RMSE	.298	.	.298	.298	.298	.298	.298	.298	.298	.298	.298
MAPE	5.870	.	5.870	5.870	5.870	5.870	5.870	5.870	5.870	5.870	5.870
MaxAPE	14.016	.	14.016	14.016	14.016	14.016	14.016	14.016	14.016	14.016	14.016
MAE	.245	.	.245	.245	.245	.245	.245	.245	.245	.245	.245
MaxAE	.627	.	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627
Normalized BIC	-2.280-	.	-2.280-	-2.280-	-2.280-	-2.280-	-2.280-	-2.280-	-2.280-	-2.280-	-2.280-

Model Statistics

Model	Number of Predictors	Model Fit statistics	Ljung-Box Q(18)			Number of Outliers
		Stationary R-squared	Statistics	DF	Sig.	
F-Modèle_1	0	.134	23.474	17	.134	0

ARIMA Model Parameters

					Estimate	SE	t	Sig.
F-Modèle_1	F	No Transformation	Constant		4.167	.052	80.100	.000
			MA	Lag 1	-.313-	.136	-2.296-	.026



```
PREDICT THRU END.
* Time Series Modeler.
TSMODEL
   /MODELSUMMARY  PRINT=[MODELFIT]
   /MODELSTATISTICS  DISPLAY=YES MODELFIT=[ SRSQUARE]
   /MODELDETAILS  PRINT=[ PARAMETERS]
   /SERIESPLOT OBSERVED FORECAST
   /OUTPUTFILTER DISPLAY=ALLMODELS
   /AUXILIARY  CILEVEL=95 MAXACFLAGS=24
   /MISSING USERMISSING=EXCLUDE
   /MODEL DEPENDENT=SELFPHY
      PREFIX='Modèle'
   /ARIMA AR=[0]  DIFF=0  MA=[1]
      TRANSFORM=NONE  CONSTANT=YES
   /AUTOOUTLIER DETECT=OFF.
```

Time Series Modeler

Model Description

			Model Type
Model ID	SELFPHY	Modèle_1	ARIMA(0,0,1)

Model Summary

Model Fit

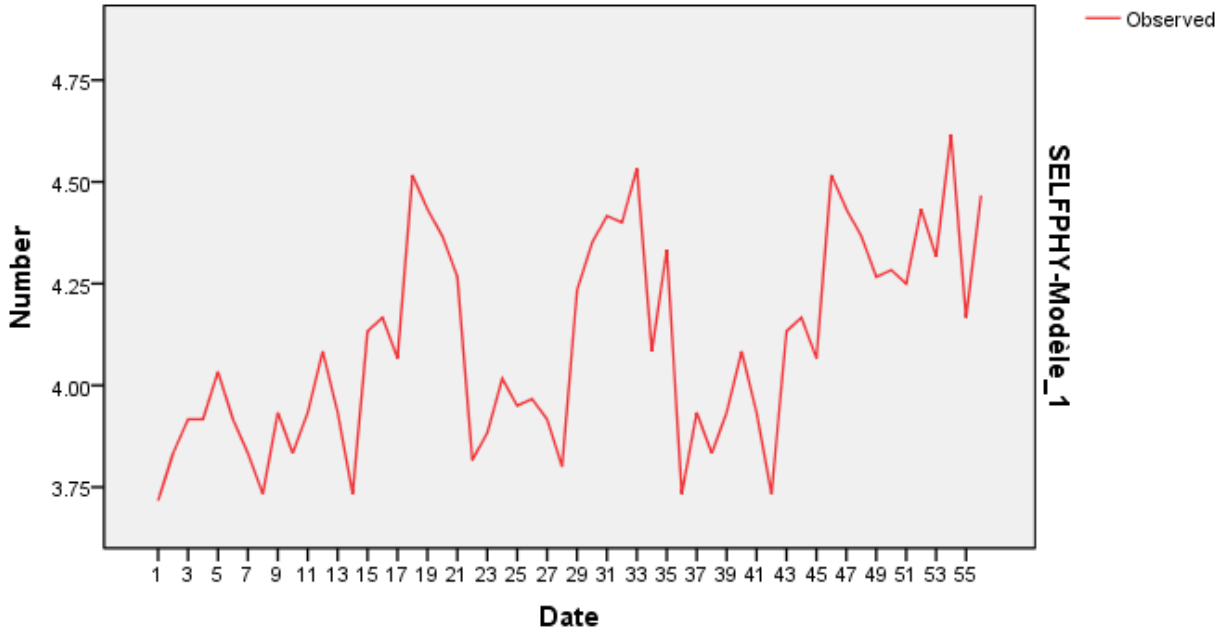
Fit Statistic	Mean	SE	Minimum	Maximum	Percentile						
					5	10	25	50	75	90	95
Stationary R-squared	.212	.	.212	.212	.212	.212	.212	.212	.212	.212	.212
R-squared	.212	.	.212	.212	.212	.212	.212	.212	.212	.212	.212
RMSE	.225	.	.225	.225	.225	.225	.225	.225	.225	.225	.225
MAPE	4.403	.	4.403	4.403	4.403	4.403	4.403	4.403	4.403	4.403	4.403
MaxAPE	13.062	.	13.062	13.062	13.062	13.062	13.062	13.062	13.062	13.062	13.062
MAE	.181	.	.181	.181	.181	.181	.181	.181	.181	.181	.181
MaxAE	.488	.	.488	.488	.488	.488	.488	.488	.488	.488	.488
Normalized BIC	-2.844-	.	-2.844-	-2.844-	-2.844-	-2.844-	-2.844-	-2.844-	-2.844-	-2.844-	-2.844-

Model Statistics

Model	Number of Predictors	Model Fit statistics	Ljung-Box Q(18)			Number of Outliers
		Stationary R-squared	Statistics	DF	Sig.	
SELFPHY-Modèle_1	0	.212	28.988	17	.035	0

ARIMA Model Parameters

					Estimate	SE	t	Sig.
SELFPHY-Modèle_1	SELFPHY	No Transformation	Constant		4.102	.042	98.349	.000
			MA	Lag 1	-.402-	.133	-3.027-	.004




```
* Graphiques séquentiels.
TSPLOT VARIABLES=EGS VPP E CS APP F SELFPHY
  /NOLOG.
```

Sequence Plot

Model Description

Model Name		MOD_4
Series or Sequence	1	EGS
	2	VPP
	3	E
	4	CS
	5	APP
	6	F
	7	SELFPHY
Transformation		None
Non-Seasonal Differencing		0
Seasonal Differencing		0
Length of Seasonal Period		No periodicity
Horizontal Axis Labels		Sequence numbers
Intervention Onsets		None
For Each Observation		Values not joined

Applying the model specifications from MOD_4

Case Processing Summary

		EGS	VPP	E	CS	APP	F	SELFPHY
Series or Sequence Length		56	56	56	56	56	56	56
Number of Missing Values in the Plot	User-Missing	0	0	0	0	0	0	0
	System-Missing	0	0	0	0	0	0	0