

دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعب كرة القدم

Study the relationship between the level of mental perception and the perception of the physical self of football player

هنى دهلي*¹، تاج الدين بن هيبه² خالد جوبر³

¹ جامعة سطيف 2 الجزائر، hennidehli@gmail.com

² جامعة سطيف 2 الجزائر، t.benhiba@hotmail.com

³ جامعة سطيف 2، الجزائر djoubarkhaled@gmail.com

تاريخ النشر: 2021/11/13

تاريخ القبول: 2021/10/25

تاريخ الإرسال: 2021/06/16

الملخص: هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعب كرة القدم حيث افترض الباحثان وجود علاقة بين مستوى التصور الذهني ومستوى إدراك الذات البدنية للاعب كرة القدم، وقد اشارت نتائج الدراسة الى ان مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبين يقع عند تقدير قريب من جيد، كما اشارت النتائج ايضا الى وجود علاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعب كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التصور الذهني، إدراك الذات البدنية، كرة القدم.

Abstract: The study aimed to find out the relationship between the level of mental imagery and the self-physical perception among football players In which the researcher supposed an existence of a relationship between the level of mental imagery and the level of self-physical perception of football players and the relationship between them. The results of the study indicated that the level of mental imagery and perception of the physical self of the players is at good estimate. The results also indicated that there is a relationship between the level of mental imagery and the perception of the physical self of football players

Keywords : mental imagery, self-physical perception, football

1- مقدمة ومشكلة البحث:

التفوق الرياضي والوصول الى المستويات المتميزة عالميا يحتاج الى البحث عن كل ما هو مبتكر من وسائل علمية، وذلك بتجنيد العلماء في جميع الاختصاصات للمزاوجة بين العلوم واستخدامها لتحقيق سبق في المجال الرياضي. ان التفوق في المجال الرياضي لا يمكن ان يتم الا بالعمل المتكامل ما بين العقل والجسم، لهذا ازداد الاهتمام بالإعداد العقلي للرياضيين نظرا لأهميته في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات، وهذا ما اشارت اليه نتائج الدراسة التي قام بها كل من " قزقوز محمد وبن سميشة العيد و مداني محمد" ان التفوق الرياضي يكون لصالح الافراد الذين يمتلكون القدرات الذهنية والمهارات النفسية الازمة، التي تمكنهم من استخدام كل طاقاتهم وقدراتهم البدنية والفنية في احسن الظروف (محمد، بن شميصة، و مداني، 2016) ، فمهما كانت لياقة اللاعب كاملة وبنيته الجسدية ذات بناء جيد فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الامكانيات الجسمانية واللياقة البدنية (عان، 1995، صفحة 107)، والذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يستخدمها بالاتجاه السليم لتحقيق الانجاز المطلوب الذي يتوقف على مدى الافادة للاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل اهمية عن قدراتهم البدنية، لكونها تساعدهم على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق افضل اداء رياضي.

وتعتبر القدرة على التصور العقلي في المجال الرياضي من المتغيرات المهمة التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الأداء الرياضي بصفة عامة وهذا ما أكدته الدراسة التي قام بها كل من " عرابي الشيخ و بن دين كمال والعربي محمد" على ضرورة استعمال تقنية التصور العقلي لتطوير مختلف جوانب العملية التدريبية كالفكر الخططي للاعب (الشيخ، بن دين، و العربي، 2020، الصفحات 50-69) ، كما يعتبر مفهوم الذات البدنية من العوامل النفسية الهامة التي تلعب دورا هاما في مجال الرياضي فإدراك اللاعب لذاته له تأثيرا

كبيراً على أدائه الرياضي في المنافسات الرياضية ، وهذا ما أكدته دراسة " Florence Guerin " على ان مفهوم الذات البدني يرتبط بمفهوم الصحة عند الإنسان فوجود إدراك إيجابي للذات البدنية يؤدي إلي صحة عقلية جيدة لدى الانسان مما يساعده في الوصول الى أهدافه (Guérin & Famose , 2005) فكلما كان تصور الشخص لذاته تصوراً ايجابياً انعكس ذلك على ثقته في تعاملاته مع الآخرين و يظهر ذلك من خلال ثقته بنفسه و الاستمتاع بالذات التي تظهر لدى الرياضيين الناجحين في أدائهم وقد اشار " محمد حسن علاوي " الى ان مفهوم الذات الايجابي يلعب دوراً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي وبخاصة في الموافق التي يتأرجح فيها الفوز و الهزيمة فاللاعب الايجابي ذو مفهوم الايجابي يشعر ان لديه ذاتاً قوية تعمل بكفاءة ، مثل هذا التفاعل ينتج عنه اداء جيد (علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، 1997، صفحة 307) وقد اشارت الدراسة التي قام بها " Fox " على ان ادراك الذات هي احد الابعاد المهمة في مفهوم الذات البدنية حيث اشارت نتائج هذه الدراسة على ان الرياضي الذي يتميز بتقدير الذات المرتفع يؤدي بطريقة احسن فادراك الرياضي لذاته يؤثر بصورة واضحة على ادائه سواء كان ذلك في بداية ممارسته للرياضة او عند بلوغه المستوى العالي (Keneth & Susan.s. Levy .Vicki Ebbeck " Fox, 1991) كما أكدت الدراسة " ان للمفهوم الذات الايجابي اثر على كفاءة بدنية ، حيث يساهم في تطوير مردود رياضي بصورة جيدة (Levy & Vicki , 2005, pp. 571-584). ومن هنا وجب علينا البحث عن العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من خلال الإجابة على التساؤلات التالي.

1- ما هو مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم؟

2- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني وإدراك

الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم؟

2- فرضيات البحث:

- يقع مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم عند تقدير جيد.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني ومستوى إدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

3- الهدف العام من الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة

- التعرف على مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

- معرفة مستوى علاقة التصور الذهني بمستوى إدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

4- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

4-1- التصور الذهني:

ويعرف "ريتشاردسون" التصور الذهني على انه جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والإدراكية التي تشع بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشريطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية. (شمعون، 1996، صفحة 225)

كما عرفه اسامة 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 خريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم. (راتب، 2000، صفحة 316)

وقد اشار " هاريس " إلى ان التصور الذهني يتضمن استدعاء أو استحضار الذاكرة للأشياء او المظاهر أو الأحداث المختزنة لواقع الخبرة الماضية ومن ناحية أخرى فإنه لا يقتصر على ذلك بل يمكنه إحداث أفكار و خبرات جديدة،

فكان التصور الذهني لا يكون استرجاعيا فقط، بل قد يكون توقعيا، أي تصور أشياء ، كما يمكنه أن يكون مبتكرا و مبدعا. (امنة، 2007، صفحة 69) يمكن القول ان التصور الذهني هو مهارة نفسية او عقلية تشمل قدرة الرياضي على تكوين تصورات لمهارات سابقة او جديدة لم يسبق للاعب ادراكها.

4-2- مفهوم الذات:

يعرف " مورفي " الذات على انها مدركات الفرد ومفاهيمه فيما يتعلق بوجوده الكلية التي أو كيانه أي الفرد كما يدرك نفسه في رأيه أن الأنا عبارة عن جهاز من الأنشطة المعتادة التي تدعم الذات وتحميمها عن طرق استخدام ميكانيزمات معينة مثل التبريرالنقصم والتعويض. (أحمد، 2004، صفحة 23) وتمثل الذات عند " أدلر " تنظيما يحدد للفرد شخصيته وفرديته، وهذا التنظيم يفسر خبرات الكائن العضوي ويعطيها معانها. وتسعى الذات في سبيل الخبرات التي تكفل للفرد أسلوبه المتميز في الحياة ، وان لم توجد فإنها تعمل على خلقها و هو ما يسميه أدلر " بالذات المبتكرة " وهو يعتبرها حجر الزاوية في بناء وتنظيم الشخصية ، حيث تشغل مكانا متوسط بين المثيرات و الاستجابات.

(دويدار، 1992، صفحة 32)

يمكن القول ان مفهوم الذات او 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

4-3- الذات البدنية:

من خلال استقراء دراسات حول الذات البدنية وجد بأنها عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته و تقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز و تطوير شخصيته وثقته بنفسه، وبالتالي يمكن القول انها إدراك اللاعب لمواطن القوة و الضعف في كفايته البدنية ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج على أسس علمية رصينة و المعزز بالاختبارات

الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة و مطاولة و العمل على تتميتها 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 بالتحويلات العضوية والمعرفية والانفعالية التي يمر بها جسده وعقله وانفعالاته، وهو لا يحس بالتنفيس عنها إلا إذا قام بالدور الاجتماعي المناسب، وتحمل المسؤولية، حسب مؤهلاته وقدراته وطاقاته. (علاوي و نصر الدين ، 1987 ، صفحة 207)

ويمكن القول أن الذات البدنية هي تلك الصورة التي يحملها الرياضي عن ذاته البدنية، حيث تشمل مختلف خصائصه البدني.

5- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

5-1- المنهج المتبع. استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة الدراسة.

5-2- العينة: تمثلت عينة البحث في 25 لاعب كرة قدم يمثلون فرقي جمعية اولمبي الشلف وسريع غيليزان فئة اقل من 19 سنة

5-3- أدوات وتقنيات البحث: تم استخدام مقياس التصور الذهني (لمارتنز) ومقياس إدراك البدنية (Isp 25)

5-3-1- مقياس التصور الذهني: لقياس القدرة على التصور الذهني تم استخدام مقياس التصور الذهني المصمم في أصله من طرف مارتنز " Martens " 1982 وقام بتعريبه وتقنيته محمد العربي شمعون وماجد إسماعيل 1996 وتم تطبيقه في مجموعة من البحوث في الوسط الرياضي

دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبين كرة

القدم

المصري والعربي. (شمعون، علم النفس الرياضي و القياس النفسي، 1999،
صفحة 342)

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

الجدول رقم (01) 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 الموقف الرياضي المحدد.
- 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.

الاجابة بطريقة مباشرة لكل العبارات لموقف واحد معبرا عن درجة التصور بوضع دائرة على الجواب المناسب، وإعادة العملية لكل موقف.

5-3-2- مقياس ادراك الذات البدنية 25 Isp :

أعد هذا المقياس من طرف "Corbin1980 et Fox1990" بإنجلترا وذلك حسب النموذج النظري المتدرج و المتعدد الأبعاد المقترح من طرف "Shavelson" سنة 1976 (Famose & Florence , 2004, p. 16) ، و يحتوي 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.

و في 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، و تم إدراج ذلك من أجل معرفة أو تقدير الأهمية التي يوليها كل مفحوص لجانب ما، و هذا بعد نتائج دراسة "Harter 1986" التي أظهرت أن الأهمية التي يعطيها الأفراد لمختلف نتائج مفهوم الذات يمكن أن يكون لها تأثيرات دالة و مبرر لفروق بين الأفراد في المجال البدني أو مفهوم الذات العام، وهذا المقياس معدل وفق الأهمية المعطاة يحتوي على 25 عبارة تقيس ستة أبعاد مفهوم الذات العام، قيمة الذات البدنية المدركة، مفهوم الذات للكفاءة الرياضية، مفهوم الذات للمظهر البدني، و مفهوم الذات لصفيتين بدنيتين القوة و المداومة بالإضافة إلى بعد الأهمية المعطاة للجانب البدني . (Famose & Florence , 2004, pp. 52-53)

6- الدراسات السابقة:

✓ - قام الباحث " Raweewat Rattanakoses " all et (2009) بدراسة حول تقييم العلاقة بين التصور الذهني و الثقة بالنفس لدى الرياضيين (ذكور و اناث) حيث هدفت الدراسة الي معرفة نوع العلاقة بين التصور والثقة بالنفس لدى الرياضيين وقد اشتملت عينة البحث على 120 لاعب ولاعبة مقسمين الي 17 لاعب و 49 لاعبة يشاركون بانتظام

فدريب 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 الي ان التصور الذهني و الثقة بالنفس لدى الرياضيين (ذكور ، اناث) مع مستويات اللياقة البدنية.

✓ - 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 الي التعرف على مدى ارتباط بين عناصر اللياقة البدنية و مفهوم الذات البدنية . حيث تكونت عينة الدراسة من 53 تلميذ اعمارهم ما بين 14 و 15 سنة / حيث قام الباحث بأجراء اختبارات بدنية على التلميذ من اجل قياس مستوى اللياقة البدنية وكذا مقياس لتحديد مفهوم الذات البدنية للعينة المختبرة ، وقد اسفرت نتائج الدراسة الي 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

7-المعاملات العلمية لأدوات البحث في الدراسة الحالية:

• مقياس التصور الذهني

• مقياس ادراك الذات البدنية Isp 25

6-1- المعاملات العلمية لمقياس التصور الذهني:

بعد الحصول على الدرجات الخام لمقياس التصور الذهني بحساب المعاملات العلمية للتحقق من صلاحية المقياس للدراسة الاساسية واشتملت على حساب معامل الثبات للمقياس التصور الذهني لجأ الباحث الى حساب معامل الثبات انطلاقا من طريقة الاختبار واعدادة الاختبار Teset – Reteset على عينة استطلاعية قوامها (10) لاعبين من مجتمع البحث و من غير العينة الاساسية ، والجدول رقم (02) يوضح ذلك:

دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبين كرة

القدم

جدول رقم (02): يمثل القيم الاحصائية لمعامل الارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس التصور الذهني والدرجة الكلية للتطبيق الاول والثاني.

مقياس التصور الذهني وابعاده	معامل الارتباط بيرسون	قيمة الصدق الذاتي
الدرجة الكلية للمقياس	0.94**	0.96
التصور البصري	0.63*	0.79
التصور السمعي	0.67*	0.81
التصور الحسي حركي	0.67*	0.81
تصور الحالة الانفعالية المصاحبة	0.89**	0.94

من خلال الجدول رقم (02) يتضح لنا ان درجة معامل الارتباط الكلية للمقياس بلغت 0.947 وهذا ما يدل على ان المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الثبات، اما فيما يخص أبعاد المقياس فقد تروحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.636 - 0.895) وهي جميعها دالة عند مستوى 0.05 و 0.01 ومنه يمكن اعتبار المقياس وجميع ابعاده تتمتع بدرجة عالية من الثبات وكذا الصدق الذاتي.

6-2- المعاملات العلمية لمقياس ادراك الذات البدنية 25 isp:

بعد الحصول على الدرجات الخام لمقياس ادراك الذات البدنية 25 isp قمنا بحساب المعاملات العلمية للتحقق من صلاحية المقياس للدراسة الاساسية واشتملت على حساب معامل الثبات للمقياس ادراك الذات البدنية 25 isp لجأ الباحث الي حساب معامل الثبات انطلاقا من طريقة الاختبار واعادة الاختبار Teset - Reteset على عينة استطلاعية قوامها (10) لاعبين من مجتمع البحث و من غير العينة الاساسية، و الجدول رقم (03) يوضح ذلك:

دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبين كرة

القدم

الجدول رقم (03) يمثل معامل الارتباط بيرسون بين عابعد المقياس والدرجة الكلية للمقياس من خلال الاختبارين

مقياس الذات البدنية وابعاده	معامل الارتباط بيرسون	قيمة الصدق الذاتي
الدرجة الكلية للمقياس	0.96**	0.97
بعد مفهوم الذات	0.88**	0.93
بعد قيمة الذات المدركة	0.79**	0.88
بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	0.83**	0.91
بعد مفهوم الذات للمظهر البدني	0.93**	0.96
بعد مفهوم الذات للقوة البدنية	0.93**	0.96
بعد مفهوم الذات للحالة البدنية " المدوامة "	0.89**	0.94

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا ان درجة معامل الارتباط الكلية للمقياس بلغت 0.96 و هذا ما يدل على ان المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

اما فيما يخص أبعاد المقياس فقد تروحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.79 - 0.93) ومنه يمكن اعتبار المقياس وجميع ابعاده تتمتع بدرجة عالية من الثبات وكذا الصدق الذاتي.

1- عرض ومناقشة النتائج:

الفرضية الأولى: مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم تقع عند تقدير جيد.

دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبين كرة

القدم

أ - مستوى التصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم:

جدول رقم (04) بين مستوى التصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم.

مؤشر درجة التصور الذهني	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	المدى الحاصل للمقياس	مجموع الدرجات	ابعاد التصور الذهني
قريب من الجيد	73.50%	14.70	17-15	441	التصور العقلي البصري
قريب من الجيد	70.66%	14.13	17-15	424	التصور السمعي
قريب من الجيد	73.83%	14.76	17-15	443	الاحساس الحركي
قريب من الجيد	72.50%	14.5	17-15	435	الحالة الانفعالية المصاحبة
قريب من الجيد	72.60%	14.52	15-17	435.75	الدرجة الكلية للمقياس

دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبين كرة

القدم

يتضح لنا من الجدول رقم (04) والذي يمثل مستوى التصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم، ان مستوى التصور الذهني للاعبين يقع ضمن تقدير قريب من الجيد في جميع ابعاد التصور الذهني وكذا الدرجة الكلية للمقياس والتي بلغ متوسطها الحسابي 14.52 ، اما بعد التصور العقلي البصري فقد بلغ متوسطه الحسابي 14.70 ، اما بعد التصور السمعي والاحساس الحركي والحالة الانفعالية المصاحبة فقد بلغ المتوسط الحسابي لهم 14.33 و 14.76 و 14.50 على التوالي وكلها تدل على انها قريبة من الجيد، مما لاشك انه كلما زادت نسبة استخدام التصور الذهني زاد الأداء العام للاعب وهذا ما أكدته الدراسة التي قام بها " اسلام عباس وصادق الحايك" (2007) (عباس و صادق ، 2007).

ب - مستوى إدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

جدول رقم (05) يوضح مستوى ادراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

مستوى افراد العينة	المعايير			ع	م	الأساليب الاحصائية
	جيد	متوسط	ضعيف			
متوسط	اكثر من 3.90	بين 3.01 و 3.90	اقل من 3.00	0.87	3.71	البعد الاول
متوسط	اكثر من 5.20	بين 3.76 و 5.20	اقل من 3.75	1.19	4.87	البعد الثاني
متوسط	أكثر من 4.01	بين 3.41 و 4.00	اقل من 3.40	0.87	3.94	البعد الثالث
جيد	اكبر من 3.76	بين 3.18 و 3.75	اقل من 3.18	1.37	3.99	البعد الرابع

دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعب كرة

القدم

البعد الخامس	3.57	1.19	اقل من 2.67	بين 2.68 و 3.33	اكثر من 3.34	جيد
البعد السادس	4.39	1.12	اقل من 3.33	بين 3.34 و 4.33	اكثر من 4.34	جيد
الدرجة الكلية	4.07	0.71	اقل من 3.63	بين 3.63 و 4.07	اكثر من 4.07	متوسط

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) الذي يمثل مستوى إدراك الذات البدنية للاعب كرة القدم، أن مستوى اللاعبين في اغلب الابعاد يقع بين تقدير المتوسط والجيد، ففي البعد الأول والثاني والثالث نجد ان مستوى ادراك الذات للاعبين كان متوسط وذلك من خلال مقارنة المتوسطات الحسابية بالمعايير الخاصة بمستوى ادراك الذات البدنية لديهم، بينما نجد ان مستوى اللاعبين في البعد الرابع والخامس والسادس يقع عند تقدير جيد. ولقد اشارت جل الدراسات التي اجريت حول تقدير الذات والانشطة البدنية، الى مدى تأثير التمارين الرياضية المنجزة من طرف الرياضي على تكوين مفهوم الذات الجسمي . فقد توصل " Sonstroem " الى 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 ام انها تؤثر على بعض الوسائط النفسية التي بدورها تغير تقدير الذات في هذا السياق نجد دراسة كل من " سويسترام ومورقان " 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 و توصل الي ان الأداء الرياضي يؤثر على فعالية الذات البدنية ليؤثر بدوره على الكفاءة البدنية للفرد . وهذا بدوره قد يؤثر على تقدير الذات (مويبي، 2016، صفحة 82)

دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبين كرة

القدم

2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم (06) يبين العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

الدلالة	قيمة معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المؤشرات الإحصائية المتغيرات الدراسة
دال	0.593**	3.32	14.52	مقياس التصور الذهني
		4.29	24.41	مقياس إدراك الذات البدنية

** دال احصائيا عند مستوى $(\alpha = 0.01)$

يتضح لنا من الجدول رقم (06) والذي يمثل دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم وجود علاقة دالة احصائية بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبين كرة القدم، حيث بلغ معامل الارتباط 0.593 و هو دال عند مستوى دلالة 0.01، وقد بلغ متوسط الحسابي للتصور الذهني 14.52 وذلك عند انحراف معياري قدر 3.32، اما ادراك الذات البدنية فقد بلغ المتوسط الحسابي 24.41 وعند انحراف معياري 4.29.

من خلال نتائج الفرضية الثانية والمتعلقة بدراسة العلاقة بين التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبين كرة القدم، وانطلاقا من نتائج الجدول رقم (06) يتضح لنا وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبين كرة القدم، ويعزى الباحث هذه العلاقة الي اهمية الجوانب النفسية في تكوين لاعب يتمتع بالثقة بالنفس وزيادة دافعيته، وهذا ما ينعكس

ايجابيا على مستوى ادائه، فتصور اللاعب لذاته يجعله أكثر ثقة بنفسه وايضا في تواصله مع الاخرين فرياضي المقتنع بذاته يكون ناجحا في تعاملاته مع زملائه.

فالمهارات النفسية عبارة عن " قدرة اللاعب على الاقتراب من موقف الانجاز مع الاعتقاد بالثقة و لمعرفة بأن الجسم و العقل على اتم الاستعداد للأداء (عنان، 1995، صفحة 107)، فكلما تميز اللاعب بثقة عالية بالنفس استطاع ان يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدرته، فامتلاك الرياضي الثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته وان يكون اكثر فاعلية في تصحيح اخطائه (راتب، علم النفس الرياضي المفاهيم و التطبيقات ، 1997، صفحة 173). ويرى " Clifton " انه عند مشاهدة اللاعب لنفسه أثناء اداء مهارة الرمي من خلال الصور الفتوغرافية يدعم الاتجاه الايجابي نحو ذاته (Clifton & A.smith, 1962). كما يشير " محمد حسن علاوي " بأن تصور الذات الجيد يجعل الفرد أكثر ثقة وأمنا في معاملته مع الاخرين وفي الاعمال التي يقوم بها وهذا يظهر لدى الرياضيين الناجحين في نتائجهم. (علاوي، علم النفس الرياضي، 1992، الصفحات 316-317)

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة التي اجراها كل من (Weinberg, 2008) و (Strachan & Chandler, 2006) " حيث اشارت نتائج هذه الدراسة الي وجود علاقة بين التصور الذهني والذات وذلك خلال تأثير التصور الذهني على مفهوم الذات والثقة بالنفس، كما اكدت دراسة (Ploszay, 2006) الى اهمية المهارات النفسية والتصور الحركي بالذات في تحسين الحالة البدنية والمهارية للاعبين.

الخاتمة:

على الرغم من أن للجانب البدني والمهاري دور في رياضة كرة القدم وفي مختلف الرياضات إلا أنه يجب على القائمين على الفرق الرياضية الاهتمام بالنواحي الذهنية للاعبين لما لها من علاقة كبيرة في الأداء الرياضي وذلك باستغلال القدرات البدنية أحسن استغلال ومن خلال نتائج هذه الدراسة التي أفضت إلى وجود علاقة ذات دلالة احصائية 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 الي وجود علاقة ذات دلالة احصائية مع بعدين الذات العام والذات للكفاءة الرياضية بينما اشارت النتائج الي عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية مع كل من بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و مفهوم الذات للقوة البدنية و وبعد مفهوم الذات للحالة البدنية .وأیضا أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة احصائية بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبين كرة القدم.

وعليه يوصي الباحث القائمين على الفرق الرياضية البحث والتعمق والعناية بالبحوث الخاصة بعلاقة التصور الذهني بالحالة البدنية لما لها من اهمية في مساعدة الرياضي على اداء الاستجابات الصحيحة من خلال استحضار الصورة العقلية للمهارات المتوقع ممارستها ومنع تشتت فكره وبذلك سيركز بصورة أفضل على ادائها، هذا بالإضافة الى زيادة الثقة بالنفس والدافعية في بناء انماط جديدة تحقق الاهداف المطلوبة.

المراجع باللغة العربية:

- اسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضي المفاهيم و التطبيقات . القاهرة: دار الفكر العربي.
- اسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.

دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبين كرة

القدم

إسلام عباس، و الحايك صادق . (2007). : تأثير التصور الذهني المصاحب للأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للفئة العمرية 14-16 سنة. دراسات، العلوم التربوية، 34(20).

(ط 1). علم النفس الرياضي و القياس النفسي . (1999). شمعون، م. ا القاهرة: مركز الكتاب لنشر

عبد الفتاح دويدار. (1992). سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات . بيروت: دار النهضة العربية.

عربي الشيخ، كمال بن دين، و محمد العربي. (2020). التصور العقلي وعلاقته بالتفكير الخططي في منطقة الهجوم من وجهة نظر لاعبي كرة السلة. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، 50-69.

القاهرة: دار المعارف . (ط8). علم النفس الرياضي . (1992). علاوي، م. ح

عنان، م. ع . (1995). سيكولوجية التربية البدنية و الرياضة و التطبيق و التجريب . (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.

فريد موسى. (2016). سيكولوجية الذات البدنية " النظريات النماذج و التطبيقات " . القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

قحطان أحمد. (2004). مفهوم الذات النظرية و التطبيق (الإصدار ط1). عمان: دار وائل للنشر.

قزقوز محمد، العيد بن شميصة، و محمد مداني. (2016). تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي (الإصدار ط 1). القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد حسن علاوي. (1997). علم النفس التربوي الرياضي (الإصدار ط 6). القاهرة: دار المعارف.

محمد حسن علاوي، و رضوان نصر الدين . (1987). الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.

مرنيز امنة. (2007). تدريب مهارتي الاسترخاء و التصور العقلي وتأثيرها على السلوك العدواني المرتبط بالمنافسة في رياضة كرة اليد النخبوية . الجزائر.

المراجع باللغة الاجنبية:

Levy, S. .., & Vicki , E. (2005). the exercise and self esteem model in adult women . the inclusion of physical acceptance . *psychology of sport and exercise*(6), 571-584.

Clifton, M., & A.smith. (1962). Hmiviewing onesel performing selected motor skills in motion picturs and its effect upon expressed concept of self in performance research Quarterly. 33(3).

Famose, J. P., & Florence , G. (2004). *la connaissance du soi psychologie de l'éducation physique et sportive*. Edition Armand Colin.

Guérin, F., & Famose , J. (2005). le concept de soi physique. *bulletin de psychology*(274), 58.

Keneth, & Fox. (1991). *the physical self perception profile*. northen illihais university new York: deportment of physical education.

Ploszay. (2006). The Effects of Multisensory Imagery in Conjunction with Physical Movement Rehearsal on Golf Putting Performance. *JOURNAL OF BEHAVIORAL EDUCATION*.

Strachan, L., & Chandler, K. (2006). "Using imagery to predict self – confidence and anxiety in elite athletes". *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 1(1).

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