

دراسة العلاقة بين تقدير الذات البدنية و بعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

Studying the relationships between physical self-esteem and some physical characteristics of football players

قراشة طيب*¹

جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف (الجزائر)، معهد التربية البدنية و الرياضية t.gueracha@univ-chlef.dz

تاريخ النشر: 2022/05/30

تاريخ القبول: 2022/05/22

تاريخ الإرسال: 2021/12/02

الملخص: تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية وبعض الخصائص البدنية للاعبين كرة القدم، افترض الباحث وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية وبعض الخصائص البدنية متمثلة في (التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينة عددها 25 لاعب، كما استخدم الباحث اختبارات بدنية و مقياس تقدير الذات البدنية، ولقد أسفرت النتائج إلى أن مستوى تقدير الذات البدنية لدى عينة البحث يقع عند تقدير قريب من الجيد، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين تقدير الذات و بعض الخصائص البدنية المدروسة لدى لاعبي كرة القدم .

الكلمات المفتاحية: كرة القدم؛ تقدير الذات البدنية؛ الخصائص البدنية

Abstract: The study aims to know the relationship between the level of physical self-esteem and some physical characteristics of football players, and the researcher hypothesized that there is a statistically significant relationship between the level of physical self-esteem and some physical characteristics of football players, The researcher used the descriptive approach in the style of correlational relationships on a sample of 25 players, the researcher also used physical tests and a measure of physical self-esteem, and the results showed that the level of physical self-esteem of the research sample is at an estimate close to good, and the results indicated that there is a positive relationship Statistical function between physical self-esteem and some studied physical characteristics of football players.

Keywords: football; physical self-esteem; physical characteristics.

1- مقدمة و إشكالية البحث :

مع التقدم الكبير في الخطط و التكتيك و تعدد المنافسات و المنافسين على المستويين المحلي و العالمي ، لم تعد تحضيرات الفرق مجرد معسكرات كلاسيكية ، فالمجهود البدني وحده لم يعد كافيا لإحداث التفوق ، فاللاعب بجانب ذلك يحتاج إلى الكثير من القدرات العقلية و الانفعالية ، كالقدرة على التفكير و التذكر و الإدراك و كذلك الإنتباه، و القدرة على التصور الذهني و الثقة بالنفس و المواجهة و الفلق و غيرها من القدرات العقلية و الانفعالية التي يطلق عليها بعض الباحثين و العلماء في مجال علم النفس الرياضي مصطلح (المهارات النفسية) ، حيث أكد الدكتور " ناصر العامري " أخصائي علم النفس الرياضي أن "الدراسات الحديثة أثبتت أهمية علم النفس بنسبة 90% للرياضة و خاصة رياضي كرة القدم على وجه الخصوص ، في حين تتوزع 10% على الرياضات الأخرى ، لذلك يحظى هذا الأمر بأهمية كبرى في إعداد اللاعب ... (طلحة ، عبد الله، 2018، ص06)

و لذلك فقد اهتم العلماء و الباحثون في مجال علم النفس الرياضي بتنمية و تطوير تلك المهارات و محاولة تطويرها و توظيفها إلى أقصى حد للإستفادة منها في مجال التدريب و المنافسات الرياضية (عبد الحكيم ،رزق .محمد ،حامد ، 2018، ص275)

فتقدير الذات و الشعور بها من أهم الخبرات السيكلوجية للإنسان ، حيث إن ثقة اللاعب بقدراته البدنية و درجة استعداده البدني لبذل الجهد في التدريب و المباريات يعتبر مؤشر جيد و مهم لتحديد مستوى الأداء البدني للاعب نفسه ، و هذا ما أشارت له دراسة " ماجد عبد الحميد رشيد" أن درجة تقدير الذات البدنية من الممكن أن تستخدم كتقييم أولي لمستوى اللياقة البدنية أو بعض عناصرها (ماجد عبد الحميد ، رشيد، 2021، ص452) ، و غالبا ما يسعى المدربون الأكفاء إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين ، و ذلك اقتناعا منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية نحو الإنجاز (عظيمة ،السلطاني ، حسين ،الهروتي ، 2018، ص79) ، الأمر الذي يؤكد المدرب الكرواتي " زوران ماميتش " إن الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني و الفني لأي لاعب ، و لا غنى عنه لأي فريق كرة قدم ، كما أضاف أن " التهيئة النفسية تعتبر أحد الأسلحة الفعالة في تحضير اللاعبين و تجهيزهم ذهنيا لخوض المنافسات مثلها و الإعداد البدني و التكتيكي ، وفي الكثير من الأحيان تكون عاملا حاسما في تحديد أو تغيير نتائج المباريات (طلحة ،عبد الله ، 2018، ص07)

و قد أكدت الدراسة التي قاما بها كل من "Susan.s.levy , Vicki.Ebbeck" أن لمفهوم الذات الايجابي أثر على الكفاءة البدنية ، حيث يساهم في تطوير المردود الرياضي بصورة جيدة (Levy& Vicki ,2005,p571) ، كما أجريت العديد من الدراسات التي تناولت موضوع اللياقة البدنية و علاقتها بتقدير الذات كدراستي ، (Bowker ,Anne,2006) (Tremblay, Inman, & Willms,D,2000) اللتان توصلتا إلي نتيجة وجود علاقة ارتباطية موجبة مع تقدير الذات ، وكذلك دراسة (فرطاس ،يوسف ،2018) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين عناصر اللياقة البدنية و مستوى تقدير الذات ، كما توصل مجموعة من الباحثين "Francisco José Borrego " " Balsalobre all et,2014 إلى وجود علاقة ذات ارتباط بين التحمل والقوة كمكونات للياقة البدنية و العوامل التي تحدد مفهوم الذات البدني.

و نظرا للأهمية الكبيرة و البالغة التي تحظى بها دراسة الحالة البدنية للاعب كرة القدم و الأخذ بعين الإعتبار قدرة اللاعب الذاتية بتقدير حالته البدنية كمؤشر لتقييم هذا الجانب ، جعل الباحث يقوم بدراسة العلاقة بين متغير تقدير الذات البدنية و متغير بعض الخصائص البدنية متمثلة في صفة التحمل و صفتي السرعة و المرونة بالإضافة إلى صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم من خلال الاجابة على التساؤلات التالية :

- 1- ما هو مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- 2- ما هو مستوى الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم ؟
- 3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية و بعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم ؟

2- فرضيات البحث :

- مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم يقع عند تقدير قريب من الجيد.
- مستوى الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم يقع عن تقدير جيد.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية و بعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

3- الهدف العام من الدراسة: هدفت الدراسة إلى

- التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم .
- التعرف على مستوى الأداء لبعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم .

- المجال الزمني : 2021/10/15 الى غاية 2021/11/25

- المجال المكاني : ملعب الشهيد محمد بومزراق ، ملعب كرابس سابقا بالشلف.

6- أدوات و تقنيات البحث : تم استخدام مقياس تقدير الذات البدنية (Isp25) .

6-1 - مقياس تقدير الذات البدنية (Isp25) :

أعد هذا المقياس من طرف "Fox1990 et Corbin1980" بإنجلترا وذلك حسب النموذج النظري المتدرج و المتعدد الأبعاد والمقترح من طرف ، (Famose & Florence) (2004, p. 16) و يحتوي مقياس إدراك الذات البدنية 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 مبررة للفروق بين الأفراد في المجال البدني أو مفهوم الذات العام، وهذا المقياس معدل وفق الأهمية المعطاة، يحتوي على 25 عبارة تقيس ستة أبعاد لمفهوم 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, p. 52-53)

6-2- اختبار التحمل 1500 م .

6-3- اختبار السرعة 50م.

6-4- اختبار المرونة ثني الجذع أماما .

6-5- اختبار الرشاقة جري 25 م بين الحواجز .

7- الدراسات السابقة :

- قام مجموعة من الباحثين "Francisco José Borrego Balsalobre all et,2014" بدراسة حول العلاقة بين اللياقة البدنية و مفهوم الذات البدني لدى المراهقين الإسبان " مقال علمي منشور" . وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى الارتباط بين عناصر

اللياقة البدنية و مفهوم الذات البدنية . حيث تكونت عينة الدراسة من 53 تلميذ أعمارهم ما بين 14 و 15 سنة ، حيث قام الباحث بإجراء اختبارات بدنية على التلاميذ من أجل قياس مستوى اللياقة البدنية وكذا مقياس لتحديد مفهوم الذات البدنية للعينة المختبرة ، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات ارتباط بين التحمل والقوة كمكونات للياقة البدنية و العوامل التي تحدد مفهوم الذات البدني وفي ما يخص اختبار المرونة فلم تكن هناك دلالة احصائية.

-قام مجموعة من الباحثين (ماجد عبد الحميد، رشيد، وآخرون، 2021) بدراسة حول العلاقة بين تقدير الذات البدنية و مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم للشباب "مقال علمي منشور"، حيث تكونت عينة الدراسة من 20 لاعب تتراوح أعمارهم ما بين 13-15 سنة ، حيث اقيمت مجموعة من الاختبارات البدنية على اللاعبين تمثلت في اختبار كوبر للجري 12د، ثم اختبار كفاءة تكرر السرعة Bongsbo RSA ،بالإضافة إلى اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ، وختاماً اختبار الرشاقة جري بين القوائم 40متر، بالإضافة إلى اعتماده على مقياس الذات البدنية لمحمد حسن علاوي .و توصل الباحثون إلى وجود علاقة معنوية دالة إحصائياً بين تقدير الذات البدنية و بعض عناصر اللياقة البدنية .

8- المعاملات العلمية لأدوات الدراسة:

أ-ثبات مقياس إدراك الذات البدنية 25 Isp:

لحساب معامل الثبات لمقياس إدراك الذات البدنية 25 Isp لجأ الباحث إلى حساب معامل الثبات انطلاقاً من طريقة الإختبار وإعادة الإختبار Teset – Reteset على عينة استطلاعية عددها (10) لاعبين من مجتمع البحث و من غير العينة الأساسية ، كما هو موضح في الجدول التالي .

الجدول رقم (01) يمثل معامل الإرتباط بيرسون بين عبارات أبعاد المقياس و الدرجة الكلية للمقياس من خلال الإختبار الأول و الثاني .

الدرجة	بعد مفهوم	بعد مفهوم	بعد مفهوم	بعد مفهوم	بعد قيمة	بعد مفهوم
الكلية	الذات	الذات للقوة	الذات	الذات للكفاءة	الذات	الذات
للمقياس	للحالة	البدنية	للمظهر	الرياضية	المدركة	
القياس	" البدنية "		البدني			
02	المدومة "					

0.686 *	0.176	0.224	0.569	0.734*	0.361	0.886**	بعد مفهوم الذات
0.812 **	0.860**	0.0788**	0.418	0.562	0.796**	0.108	بعد قيمة الذات المدركة
0.582	0.293	0.010	0.819	0.838**	0.047	0.457	بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية
0.687	0.430	0.287	0.939**	0.789	0.203	0.216	بعد مفهوم الذات للمظهر البدني
0.842	0.819	0.933**	0.491	0.537	0.693	0.155	بعد مفهوم الذات للقوة البدنية
0.882	0.890**	0.828	0.647	0.592	0.652	0.179	بعد مفهوم الذات للحالة البدنية "المداومة"
0.964 **	0.754	0.665	0.844	0.870	0.586	0.417	الدرجة الكلية للمقياس القياس 01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن هناك ارتباط دال معنوي عند مستوى 0.01 أو عند 0.05 بين جميع أبعاد إختبار إدراك الذات البدنية فيما بينهما، ما يدل على تمتع الإختبار بدرجة اتساق داخلي على مستوى أبعاد المقياس .

ومن خلال الجدول يتضح لنا أن درجة معامل الإرتباط الكلية للمقياس بلغت 0.964 و هي دالة عند مستوى 0.01 و هذا ما يدل على أن المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الثبات. أما فيما يخص أبعاد المقياس فقد تراوحت قيم معامل الإرتباط ما بين (0.796 – 0.939) وهي جميعها دالة عند مستوى 0.05 و 0.01 ومنه يمكن اعتبار المقياس وجميع أبعاده تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثبات الإختبارات البدنية:

قام الباحث بحساب معامل الثبات للإختبارات البدنية عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق

الإختبار، على عينة مكونة من 10 لاعبين من غير الدراسة الأساسية، حيث بلغت الفترة بين الإختبار الأول والثاني 12 يوما و الجدول رقم (02) يوضح ذلك.

جدول رقم (02) يبين صدق وثبات الاختبارات البدنية قيد الدراسة لعينة الدراسة الاستطلاعية.

معامل الصدق	معامل ثبات الاختبار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الأساليب الإحصائية الإختبارات
0.87	0.77	0.05	09	10	اختبار ثني الجذع أماما أسفل من وضع الوقوف
0.86	0.75				اختبار عدو 50 متر
0.95	0.92				اختبار 1500 متر
0.92	0.86				اختبار الجري المتعرج

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (02) أن معامل الثبات للإختبارات (اختبار ثني الجذع أماما أسفل من وضع الوقوف ، اختبار عدو 50 متر ، اختبار 1500 متر ، اختبار الجري المتعرج) كانت على التوالي (0.77 ، 0.75 ، 0.92 ، 0.86) وهذا ما يدل على تمتع الإختبارات بثبات وصدق عاليين .

الفرضية الأولى:

جدول رقم (03) يوضح مستوى افراد عينة البحث في مقياس تقدير الذات البدنية قيد الدراسة (ن 25).

مستوى افراد العينة	المعايير				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	
	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز				
متوسط	أقل من 2.9	بين 2.9 و 3.8	بين 3.8 و 4	أكثر من 4	0.77	3.52	درجة	مفهوم الذات العام
متوسط	أقل من	بين	بين 5 و	أكثر	1.17	4.68		قيمة

	3.8	3.8 و 5	5.6	من 5.6			درجة	الذات البدنية المدركة
جيد	اقل من 3.4	بين 3.4 و 3.8	3.8 بين 4.4 و	اكثر من 4.4	0.94	3.95	درجة	مفهوم الذات للكفاءة الرياضية
جيد	اقل من 2.87	بين 2.87 و 3.75	بين 3.75 و 5.12	اكثر من 5.12	1.43	3.95	درجة	مفهوم الذات المظهر البدني
جيد	اقل من 2.83	بين 2.83 و 3.33	بين 3.33 و 4.5	اكثر من 4.5	1.26	3.64	درجة	مفهوم الذات للقوة البدنية
متوسط	اقل من 3.33	بين 3.33 و 4.67	بين 4.67 و 5.33	اكثر من 5.33	1.18	4.38	درجة	مفهوم الذات للحالة البدنية " المدائمة "
متوسط	اقل من 21.30	بين 21.30 و 24.23	بين 24.23 و 26.67	اكثر من 26.67	4.24	24.14	درجة	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح لنا من الجدول رقم (03) والذي يمثل مستوى أفراد عينة البحث في مقياس إدراك الذات البدنية أن مستوى أفراد عينة البحث في كل من بعد مفهوم الذات العام و بعد مفهوم الذات البدنية المدركة و بعد مفهوم الذات للحالة البدنية " المدائمة" يقع عند تقدير متوسط ، بينما بعد كل من مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و بعد مفهوم الذات للمظهر البدني و بعد مفهوم الذات للقوة البدنية يقع عند تقدير جيد .

أما الدرجة الكلية للمقياس فيمكن القول أنها تقع عند تقدير قريب من الجيد .

الفرضية الثانية: مستوى الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم جيد .

جدول رقم (04) يوضح مستوى أفراد عينة البحث في الإختبارات البدنية قيد الدراسة (ن 25) .

مستوى أفراد العينة	المعايير				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	
	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز				
متوسط	أكثر من 5.50	بين 5.44 و 5.50	بين 5.33 و 5.43	أقل من 5.33	0.22	5.46	دقيقة	اختبار التحمل " 1500 متر "
جيد	أكثر من 7.77	بين 7.42 و 7.77	بين 7.04 و 7.41	أقل من 7.04	0.57	7.41	ثانية	اختبار السرعة " الجري 50 متر "
جيد	أقل من 36	بين 37 و 36	بين 37 و 38	أكثر من 38	2.05	37.32	سم	اختبار المرونة "ثني الجذع اماما من وضع الوقوف"
متوسط	أكثر من 12.05	بين 11.03 و 12.05	بين 10.71 و 11.02	أقل من 10.70	1.08	11.18	ثانية	اختبار الرشاقة " الجري 25م بين الحواجز

يتضح لنا من الجدول رقم (04) والذي يمثل مستوى أفراد عينة البحث في الإختبارات البدنية قيد الدراسة أن مستوى أفراد عينة البحث في كل من اختبار التحمل " 1500 متر " واختبار الرشاقة " الجري 25 متر بين الحواجز " ، وعند مقارنة المتوسطات الحسابية بالمعايير نلاحظ أن مستوى اللاعبين في هذين الإختبارين يقع عند تقدير متوسط ، أما في ما يخص كل من اختبار السرعة " الجري 50 متر " و اختبار المرونة " ثني الجذع أماما أسفل من وضع الوقوف " فنلاحظ أن مستوى اللاعبين في هذين الإختبارين يقع عند تقدير جيد ، ومن هنا يمكن القول أن مستوى الأداء البدني للاعبين يقع عند تقدير قريب من الجيد .

الفرضية الثالثة:

دراسة العلاقة بين إدراك الذات البدنية و الأداء البدني .

الجدول (05) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات العام و الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 25)

الأبعاد	الإختبارات البدنية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
مفهوم الذات العام	1500 متر	0.344	موجبة
	عدو 50 متر	0.517**	موجبة
	ثني الجذع أماما أسفل من وضع الوقوف	0.469**	موجبة
	الجري 25 متر بين الحواجز	0.448*	موجبة

*دال احصائيا عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ / ** دال احصائيا عند مستوى $(\alpha = 0.01)$

يتضح لنا من الجدول (05) وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين بعد مفهوم الذات العام و الإختبارات البدنية (اختبار 50 متر و اختبار ثني الجذع أماما أسفل من وضع الوقوف و اختبار الجري 25 متر بين الحواجز) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.448 و 0.517) ، بينما نلاحظ ان معامل الارتباط بين بعد مفهوم الذات العام و اختبار 1500 متر قد بلغ (0.344) وهو ما يدل على عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائيا .

الجدول (06) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد قيمة الذات البدنية المدركة و الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 25)

الأبعاد	الإختبارات البدنية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
قيمة الذات البدنية المدركة	1500 متر	0.409*	موجبة
	عدو 50 متر	0.254	موجبة
	ثني الجذع أماما أسفل من وضع الوقوف	0.712**	موجبة
	الجري 25 متر بين الحواجز	0.473**	موجبة

*دال احصائيا عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ / ** دال احصائيا عند مستوى $(\alpha = 0.01)$

يتضح لنا من الجدول (06) وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين بعد قيمة الذات البدنية المدركة و الإختبارات البدنية (اختبار 1500 متر و اختبار ثني الجذع أماما أسفل من

وضع الوقوف و اختبار الجري 25 متر بين الحواجز) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون للاختبارين (0.409 و 0.712) ، بينما نلاحظ أن معامل الارتباط بين بعد قيمة الذات البدنية المدركة و اختبار عدو 50 متر قد بلغ ما بين (0.254) وهو ما يدل على عدم وجود علاقة دالة احصائيا .

الجدول (07) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية والأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 25)

نوع الارتباط	معامل الارتباط	الاختبارات البدنية	الابعاد
موجبة	0.502**	1500 متر	مفهوم الذات
موجبة	0.692**	عدو 50 متر	للکفاءة
موجبة	0.500**	ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	الرياضية
موجبة	0.271	الجري 25 متر بين الحواجز	

*دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.05$) / ** دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.01$)

يتضح لنا من الجدول (07) وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و الاختبارات البدنية (اختبار 1500 متر و اختبار عدو 50 متر و اختبار ثني الجذع أماما أسفل 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 البدنية و اختبار الجري 25 متر بين الحواجز قد بلغ (0.271) وهو ما يدل على عدم وجود علاقة دالة احصائيا .

الجدول (08) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات للمظهر البدني و الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 25)

نوع الارتباط	معامل الارتباط	الاختبارات البدنية	الابعاد
موجبة	0.229	1500 متر	مفهوم الذات
موجبة	0.572**	عدو 50 متر	للکفاءة
موجبة	0.680**	ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	الرياضية
موجبة	0.467**	الجري 25 متر بين الحواجز	

*دال احصائيا عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ / ** دال احصائيا عند مستوى $(\alpha = 0.01)$
 يتضح لنا من الجدول (08) وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين بعد مفهوم الذات للمظهر البدني و الإختبارات البدنية (اختبار عدو 50 متر و اختبار ثني الجذع أماما أسفل من وضع الوقوف و اختبار الجري 25 متر بين الحواجز) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.467 و 0.680) ، بينما نلاحظ أن معامل الإرتباط بين بعد مفهوم الذات للمظهر البدني و اختبار 1500م قد بلغ (0.229) وهو ما يدل على عدم وجود علاقة دالة احصائيا .

الجدول (09) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات للقوة البدنية و الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 25)

الابعاد	الاختبارات البدنية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
مفهوم الذات للقوة البدنية	1500 متر	0.396*	موجبة
	عدو 50 متر	0.692**	موجبة
	ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	0.417*	موجبة
	الجري 25 متر بين الحواجز	0.378*	موجبة

*دال احصائيا عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ / ** دال احصائيا عند مستوى $(\alpha = 0.01)$
 يتضح لنا من الجدول (09) وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين بعد مفهوم الذات للقوة البدنية و الإختبارات البدنية (اختبار 1500 متر و اختبار عدو 50 متر و اختبار ثني الجذع أماما أسفل من وضع الوقوف و اختبار الجري 25 متر بين الحواجز) حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون بين الاختبارين (0.378 و 0.692) .

الجدول (10) يمثل نتائج معامل الإرتباط بيرسون للعلاقة بين بعد مفهوم الذات للحالة البدنية " المتداومة " و الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 25)

الابعاد	الاختبارات البدنية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
مفهوم الذات للحالة البدنية " المتداومة "	1500 متر	0.161	موجبة
	عدو 50 متر	0.479**	موجبة
	ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	0.690**	موجبة
	الجري 25 متر بين الحواجز	0.491**	موجبة

*دال احصائيا عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ / ** دال احصائيا عند مستوى $(\alpha = 0.01)$
 يتضح لنا من الجدول (10) وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين بعد مفهوم الذات للحالة البدنية " المداومة " و الاختبارات البدنية (اختبار عدو 50 متر و اختبار ثني الجذع أماما أسفل من وضع الوقوف و اختبار الجري 25 متر بين الحواجز) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.479 و 0.690) وهو ما يدل على وجود علاقة قوية، بينما نلاحظ ان معامل الارتباط بين بعد الذات للحالة البدنية " المداومة " و اختبار 1500 قد بلغ (0.161) وهو ما يدل على عدم وجود علاقة دالة احصائيا.

الجدول (11) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس إدراك الذات البدنية و الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 25)

الإبعاد	الاختبارات البدنية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
الدرجة الكلية لمقياس إدراك الذات البدنية "	1500 متر	0.536**	موجبة
	عدو 50 متر	0.451*	موجبة
	ثني الجذع أماما أسفل من وضع الوقوف	0.617**	موجبة
	الجري 25 متر بين الحواجز	0.404*	موجبة

*دال احصائيا عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ / ** دال احصائيا عند مستوى $(\alpha = 0.01)$

يتضح لنا من الجدول (11) وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين الدرجة الكلية لمقياس إدراك الذات البدنية و الإختبارات البدنية (اختبار 1500 و اختبار 50 متر و اختبار ثني الجذع أماما أسفل من وضع الوقوف و اختبار الجري 25 متر بين الحواجز) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.404 و 0.617) وهو ما يؤكد على وجود علاقة دالة احصائيا.

9- مناقشة النتائج وتفسيرها:

9-1 الفرضية الأولى : يقع مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم عند تقدير قريب من الجيد.

يتضح لنا من خلال الجدول السابق رقم (03) أن مستوى تقدير الذات البدنية لأفراد عينة البحث يقع عند مستوى قريب من الجيد ، ويعود سبب ذلك في الثقة الإيجابية التي يتمتع بها

اللاعبون و إدراكهم لمواطن القوة والضعف في خصائصهم البدنية ، بالإضافة إلى تأثير المحيط الخارجي في نفسية اللاعبين ، فوجود ثبات و استقرار في الطاقم الإداري و التقني للفريق و وجود بعض اللاعبين من ذوي الخبرة (العمر التدريبي) في الميدان أثر بشكل مباشر وإيجابي على معظم اللاعبين الشباب ، حيث أشارت (عذراء،عدنان محمود،2019) عن (جويده ،اولبشير،1994) أن تقدير الذات عبارة عن خبرة الفرد الذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقدير اللفظي أو التعبير عنها بالسلوك الظاهري أي هو التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه . و يرى (زواق ،محمد، 2008) عن جورج ميد أن مفهوم الذات البدنية يمتاز بنوع من المرونة من حيث القابلية للتغيير و التعديل وفقا لعمليات الخبرة و التعلم . ويضيف أيضا أن العديد من الدراسات أظهرت أن مستوى تقدير الذات لدى الأفراد يرتبط بمستوى الإنجاز و خبرات النجاح و الفشل و التحصيل الرياضي و المعرفي .و أشار أيضا (مويسي،فريد ،2009) عن (PAUL FONTAYNE.2007) أن مفهوم الذات بشقه التقييمي (تقدير الذات) يحمل جانب داخلي و جانب آخر و هو الجانب الخارجي و المتمثل في المعلومات التي يستقبلها الفرد من البيئة المتواجد فيها ، ونظرا للإختلاف الموجود بين الرياضات إما من ناحية نوع اللعبة (فردية ، جماعية) أو من ناحية الإقبال على اللعبة ووزنها في المجتمع أو الافراد الذين يحتك بهم الفرد أثناء ممارسته للرياضة تجعلها تأثر في تكوين مفهوم الذات البدني لدى الفرد .

9-2 الفرضية الثانية: مستوى الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم جيد.

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (04) أن مستوى الأداء البدني للاعبي كرة القدم قريب من الجيد . ويعزو الباحث ذلك إلى أن الفريق يعمل وفق برنامج تدريبي جيد مبني على أسس علمية حديثة، فتنمية الجانب البدني للفريق يقابله أداء جيد وفعال في الجانب المهاري و الخططي ، وهذا ما يؤكد (أحمد عبد الباقي ،أحمد،2021) " أن القدرات البدنية تؤثر بدرجة كبيرة على الأداء المهاري ، فكلما تحسنت المتغيرات البدنية استطاع اللاعب تنفيذ واجباته المهارية ، فمهما بلغت مهارة اللاعب الفنية و إجادته للمهارات الفنية لن يتمكن من تنفيذ واجباته في الملعب إذا لم يؤهل و يعد إعدادا بدنيا متكاملًا ، و كذلك البرنامج التدريبي المقنن الذي يستخدم وسائل علمية تدريبية تؤثر في النواحي البدنية كالقدرة العضلية ، السرعة ،الرشاقة تأثيرا ايجابيا أحسن من البرامج التدريبية التقليدية" .

ويرى أيضا (صلاح ،راضي،2015) بأن هذه الصفات البدنية هي التي تساعد اللاعب في أداء المهارات الأساسية المختلفة والتي تساهم بشكل كبير في رفع الأداء والوصول به إلى المستويات العليا.

9-3 الفرضية الثالثة : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية و بعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

يتبين لنا من خلال الجداول رقم (5-6-7-8-9-10-11) وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين مستوى تقدير الذات البدنية و بعض الإختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم والمتمثلة في (اختبار 50 متر و اختبار ثني الجذع أماما أسفل من وضع الوقوف و اختبار الجري 25 متر بين الحواجز، اختبار التحمل 1500 متر) ، لقد توصلت معظم الدراسات التي أجريت حول تقدير الذات والأنشطة البدنية، إلى مدى تأثير التمارين الرياضية المنجزة من طرف الرياضي على تكوين مفهوم الذات الجسمي وهذا ما تؤكدته دراسة (Sonstroem, R. J., Harlow, L. L. & Josephs, L. 1994) التي أكدت أن التمارين الرياضية تشارك في التأثير على نتائج تقدير الذات ،حيث أشارت نتائج دراسة (Selmi W and .,2017) إلى وجوب دمج العدو السريع و القصير عالي الشدة في البرنامج التدريبي لأنه يعمل على تنمية إحترام و تقدير الذات لدى الشباب في رياضة كرة القدم ، وأوضح (يوسف،فرطاس،2018،ص50) من خلال تحليله لبعض الدراسات أن ارتفاع تقدير الذات ومستوى الأداء بعد تمارين السرعة عالية الشدة ترجع إلى تغيرات فسيولوجية متمثلة في الأعصاب العضلية ،الهormونات ، الإستجابات الأيضية .

وأشار أيضا(مويسي،فريد،2016،ص82) في دراسته عن سويسترام و مورقان التي حاول من خلالها الباحثان ايجاد نموذج نظري يتم بواسطته انجاز مجموعة اختبارات تهدف الى قياس الأداء البدني للرياضيين ، ومن بينها مقياس الجري لمدة 12دقيقة ، حيث توصلنا إلى أن الأداء الرياضي يؤثر في فعالية الذات البدنية وبالتالي على كفاءته البدنية ، وهذا بدوره قد يؤثر على تقدير الذات .

كما استنتج (أحمد كاظم فهد،البهادلي ،2012) في دراسته عن عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بتوجيه الدافعية أن هناك علاقة ارتباط عالية المعنوية بين بعض الصفات البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة) وبين أبعاد توجه الدافعية وبالتالي يحقق الثقة بالنفس مما سيزيد

من تقديره لذاته . وبذلك تتحقق الفرضية الثالثة والتي تنص على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية و بعض الخصائص البدنية (التحمل ، السرعة ، المرونة، الرشاقة) .

- الخاتمة:

إن الهدف من هذا البحث هو دراسة العلاقة بين متغير تقدير الذات البدنية وبعض الخصائص البدنية للاعبين كرة القدم ، وكذا معرفة مستوى الكفاءة البدنية لعينة البحث ، بالإضافة الى معرفة مستوى إدراك اللاعبين لذاتهم البدنية من أجل العمل على تحسين الأداء الفردي و الجماعي ، وبعد مناقشة النتائج توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية و بعض الخصائص البدنية لعينة البحث ، بالإضافة إلى تمتع اللاعبين بتقدير قريب من الجيد لذاتهم البدنية ، وكذا تميزهم بمستوى أداء بدني جيد.

و على هذا الأساس يوصي الباحث بضرورة تدعيم الجهاز الفني بمختص نفسي يساعد اللاعبين في تعزيز الثقة بأنفسهم و بالتالي تحقيق أفضل الإنجازات ، مع اهتمام المدربين بالجوانب النفسية مثل باقي الجوانب البدنية و الفنية بإجراء اختبارات نفسية دورية للوصول إلى النتائج المرجوة .

وفي الأخير يأمل الباحث بإجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة وفي ألعاب أخرى تصب في نفس متغيرات الدراسة الحالية .

قائمة المراجع :

- 1- طلحة ، عبد الله (2018). الاعداد النفسي مجلة البيان ، العدد 14049
- 2- عبد الحكيم ، رزق .محمد سيد،حامد (2018).مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1، الاسكندرية:مؤسسة عالم الرياضة ،دار الوفاء لدنيا الطباعة.
- 3- ماجد عبد الحميد،رشيد و اخرون (2021).تقدير الذات البدنية و علاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم الشباب ، مجلة كلية التربية

- الاساسية الجامعة المستنصرية،مجلة خاص بوقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية جامعة القادسية،ص460.452
- 4- عظيمة ،السلطاني .حسين ،الهروتي(2018).علم النفس الرياضي مفاهيم و مقاييس نفسية ،ط1،عمان:دار الاكاديميون للنشر .
- 5- فرطاس، يوسف (2018).عناصر اللياقة البدنية و علاقتها بمستوى تقدير الذات و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي (15-16سنة)،أطروحة دكتوراه ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، جامعة باتنة2، الجزائر .
- 6- بن هبية ،تاج الدين (2017).التصور الذهني و ديناميكية الذات البدنية و انعكاسها على أداء رياضي النخبة ،اطروحة دكتوراه ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الشلف، الجزائر .
- 7- دهلي ،هني و اخرون (2021) .دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني و إدراك الذات البدنية للاعبين كرة القدم ، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، ،المجلد06،العدد02، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر، ص 97-115
- 8- عذراء،عدنان محمود(2019).تقدير الذات البدني و علاقته بأداء الوثب الطويل للاعبين منتخب الشباب بألعاب القوى ،مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة ، المجلد 1 ، العدد 2،ص182-190
- 9- زواق،محمد (2008)تقدير الذات البدنية والمهارية و علاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة ،رسالة ماجستير،معهد التربية البدنية و الرياضية ،جامعة الجزائر .
- 10- أحمد،عبد الباقي أحمد(2021).تأثير استخدام تدريبات الرشاقة على تطوير بعض الأداءات المهارية باستخدام الكرة لناشئ كرة القدم، مجلة اسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية ، المجلد55،العدد4،جامعة اسبوت ،مصر ،ص 1194-1213
- 11- صلاح ،راضي.محمد جمال،سلمان.(2015) التنبؤ بمستوى بعض الصفات البدنية بدلالة نتائج بعض اختبارات المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم بأعمار

11 - 13) سنة، مجلة كلية التربية الرياضية ، المجلد 27، العدد 2، جامعة بغداد
ص 67-75.

12- موسى، فريد (2016)، سيكولوجية الذات البدنية ، القاهرة: مكتبة الانجلو
مصرية .

13- البهادلي احمد كاظم، فهد (2012). بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها
بتوجيه الدافعية الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية البصرة، مجلة دراسات
و بحوث التربية الرياضية، المجلد 2012، العدد 21، 33 ص.

14-Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 38(3), 214–229

15-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.

16-Tremblay, M, inman & Willms, j, D (2000). The Relationship between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children, *pediatric exercise science*, 12.312.323

17-Jean Plerre Famos- Florence Guerrin ,(2004). *la connaissance du soi psychologie de l'éducation physique et sportive* , Edition Armand Colin.

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

19-Sonstroem, R. J., Harlow, L. L. & Josephs, L. (1994). Exercise and Self Esteem: Validity of Model Expansion and Exercise Associations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(1), 29-42. doi: 10.1123/jsep.16.1.29

20- Selmi W, Chelly MS, Georges Kpazaï, Sellami M, Hermassi S, Shephard RJ, Naceur A.(2017). Changes in Global Self-esteem after Short-term Sprint Interval Training in Elite Soccer Players. *The Swedish Journal of Scientific Research*, 4 (1), 1-6.
