

مصدر الضبط السائد لدى ممارسي الرياضات الجماعية و الفردية: دراسة مقارنة

The Dominant locus of control in Team and individual sports : a comparative study

قارة سعيد¹

¹ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية- جامعة المسيلة

Email : said.kara@univ-msila.dz

تاريخ النشر: 2022/06/01

تاريخ القبول: 2022/03/31

تاريخ الاستلام: 2022/01/09

المخلص : تناولت الدراسة موضوع: مصدر الضبط السائد لدى ممارسي الرياضات الجماعية و الفردية- دراسة مقارنة. وذلك من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية: ما هو مصدر الضبط السائد لدى ممارسي الرياضات الجماعية؟ ما هو مصدر الضبط السائد لدى ممارسي الرياضات الفردية ؟ هل توجد علاقة بين مصدر الضبط والإلتزام بالممارسة الرياضية لدى كل من ممارسي الرياضة الجماعية و الفردية؟، تكونت عينة الدراسة من 80 لاعبا (رياضات جماعية و فردية)، طلب منهم الإجابة على مقياس الضبط، تمت الدراسة باتباع المنهج الوصفي، وتوصلت النتائج إلى أن البعد السائد لدى ممارسي الرياضات الجماعية هو البعد الخارجي، و البعد السائد لدى ممارسي الرياضات الفردية هو البعد الداخلي.

- وجود علاقة بين مصدر الضبط الداخلي والإلتزام بالممارسة لدى ممارسي الرياضات الفردية.

- الكلمات المفتاحية : مصدر الضبط (الداخلي والخارجي)، الرياضات (الفردية و الرياضات الجماعية).

Abstract : The study dealt with: Dominant locus of control in Team and individual sports - a comparative study. By answering the following questions: What is the dominant locus of control in team sports ? What is the dominant locus of control in individual sports ?

- Is there a relationship between locus of control and commitment to sport practice in team and individual sports ?, The study sample consisted of 80 players (team and individual sports), they were asked to respond to the locus of control scale, the study was conducted using the descriptive approach, and results were concluded that the dominant locus of control in team sports is the external dimension, and the dominant dimension in individual sports is the internal dimension.

- The existence of a relationship between the Internal locus of control and the commitment to sport practice among individual sports.

Keywords: Locus of control (Internal and External), Team and individual sports

الجانب النظري

1- مقدمة وإشكالية الدراسة :

يتطلب تعزيز الأداء الرياضي فهما عميقا بكل ما يحيط بالرياضي في حد ذاته، ويتطلب إشراكا لأطراف وتخصصات عديدة كعلم التدريب و الفيسيولوجيا و علم النفس الرياضي، العلم الذي يعنى بدراسة السلوك الرياضي في إطار الممارسة الرياضية. من أهم أهداف علم النفس الرياضي هو فهم العوامل النفسية والشخصية للرياضيين لما لها من انكاس كبير على الأداء الرياضي، أحد أهم هاته العوامل مصدر الضبط أو مصدر التحكم.

- يعد مفهوم مصدر الضبط لـ"جوليان روتر"(1966) Julian Rotter من التصورات النظرية الهامة المنبثقة عن نظريته التعلم الإجتماعي(1954-1955)، ويعتبر أحد المفاهيم التي احتلت مكانة هامة في دراسات الشخصية، إذ ينظر علماء النفس المهتمون بنظرية التعلم الإجتماعي إلى مركز الضبط بوصفه متغيرا أساسيا من متغيرات الشخصية. (أمل الأحمد، 2001، ص. 209). و حسب ستروزر (Strauser, 2002) فإن مصدر الضبط يشير إلى معتقدات الأفراد في قدراتهم على ضبط أو مراقبة أحداث الحياة. (Ozen, et al, 2011, p. 115).

وبما أن مصدر الضبط من أهم محددات شخصية الفرد فإنه بالتأكيد له انعكاسات كبيرة على حياة الأفراد من خلال تبنيهم لمركز ضبط معين، أي من خلال البعد السائد أو المهيمن لديهم (داخلي أم خارجي)، وحسب دراسة ثومبسون وآخرون (Thompson et al, 1991) فإن شعور الفرد بالقدرة على التحكم بالأحداث الضاغطة، مرتبط بالصحة الإنفعالية وبالتعامل الناجح مع الحدث الضاغط، وبالصحة الجسمية الجيدة وبتغيير السلوك، مما يساعده على الإرتقاء بالصحة وتحسين الأداء في المهام المعرفية. (عزوز اسمهان، 2015، ص. 28).

ولأهمية مصدر الضبط في شخصية الفرد وصحته وفي نتائج سلوكياته وفي قدرته على التحكم في الأحداث الضاغطة، فقد تم تناوله في دراسات عديدة في علم النفس. وفي المجال الرياضي تم دراسته (مركز الضبط) فيما يتعلق بإدارة القدرات النفسية والأداء، وحدوث الإصابات وإعادة التأهيل (Checa & Bohorqus, 2018, p. 578).

كما تم دراسته مع متغيرات عديدة، كأداء الرياضي، فقد كشفت دراسة (Allyson Mccorison, 2020) والتي هدفت إلى البحث عن علاقة مركز الضبط بالأداء الرياضي لدى 136 لاعبا من القسم الأول، حيث تم اقتراح أن الضبط الداخلي والخارجي وسطاء في العلاقة، أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مركز الضبط والأداء الرياضي، مع التركيز على دور الدافع الداخلي كمؤشر على الأداء الرياضي. وفي نفس السياق فقد أشارت دراسة قندوز هشام ورابي محمد (2021)، على وجود علاقة بين مصدر الضبط الداخلي ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 17 سنة.

أما بالنسبة لدراسته مع متغير الإجهاد فقد هدفت دراسة (Heidari, Mokhtari & Mashhoodi, 2014) إلى تحديد العلاقة بين مركز الضبط وأساليب التعامل مع الإجهاد لدى 120 شابا ممارسا للرياضات الجماعية في إيران، حيث تم جمع البيانات من خلال استبيان مركز الضبط واستبيان أساليب التعامل مع الضغط، ومن بين أهم النتائج المتوصل إليها: أن الرياضيين ذوو مصدر الضبط الداخلي انتهجوا ثلاث أساليب لمواجهة الضغوط بأسلوب مهيمن هو التركيز على الإنفعالات، وبالنسبة للاعبين من ذوي مصدر الضبط الخارجي فقد انتهجوا أيضا ثلاث أساليب لمواجهة الضغوط وأكثرهم استخداما للأساليب المركزة على حل المشكل.

وفيما يتعلق بدراسته مع متغير قلق المنافسة، فقد أظهرت العديد من الدراسات وجود علاقة إيجابية بين كلا المتغيرين، كما أظهرت أن مركز الضبط الخارجي لدى الرياضيين صوحب بمستويات عالية بقلق المنافسة وخاصة القلق المعرفي (Checa & Bohorqus, 2018, p. 579)

ويختلف الأفراد في مركز التحكم لديهم، فمنهم من يملك مصدر ضبط داخلي أي يحس نفسه هو المسؤول عن نتائج سلوكياته، ومنهم من لديه مركز ضبط خارجي أي أن سلوكياته هي نتاج قوى خارجية إما للحظ أو لأشخاص محيطين به من ذوي النفوذ، حيث أكدت دراسة لـ (Roshini & Arif Zinna, 2019) بعنوان: مركز التحكم والفعالية الذاتية والمثابرة وهي دراسة مقارنة بين 100 شخص رياضي و 100 شخص غير رياضي، أنه توجد فروق في مركز الضبط بين الرياضيين وغير الرياضيين. حيث أظهر الرياضيون ضبطا داخليا مقارنة بالأشخاص غير الرياضيين.

كما أجريت في الهند دراسة لمقارنة مصدر الضبط بين لاعبي كرة القدم وكرة السلة والهوكي على المستوى الوطني والمستوى المحلي، على عينه مكونة من إجمالي 180 لاعبا ذكراً (60 لكل مجموعة)، تراوحت أعمارهم من 18 إلى 32 سنة، وللحصول على البيانات تم استخدام استبيان Rotter's روتر لمركز الضبط، وخلصت النتائج أنه توجد اختلافات في مركز الضبط بين لاعبي المستوى الوطني و لاعبي المستوى المحلي، كما أنه توجد اختلافات في مركز الضبط بين لاعبي كرة القدم وكرة السلة والهوكي، إضافة إلى أن اللاعبين الوطنيين تمتعوا بمركز تحكم أكبر مقارنة باللاعبين المحليين. (Chhangte, Zirtluanga, 2017)

كما أكدت دراسة (Samaei, Ramezani & Semnani, 2012) - وهي دراسة مقارنة لمركز الضبط والشعور بالوحدة والتحكم في ظروف الحياة بين 60 فتاة ممارسة للرياضة و 60 فتاة غير ممارسة- أنه توجد فروق في مركز الضبط الداخلي بين المجموعتين، وأن الفتيات الممارسات للرياضة لديهن ضبط أكبر في التحكم في حياتهن من خلال تحكمهن في النجاح والهزيمة. وفي ظل هاته الاختلافات في نتائج مصدر الضبط بين مختلف الأفراد (ممارسين وغير ممارسين للرياضة، لاعبين محليين و وطنيين، مختلف الرياضات)، تأتي هاته الدراسة لمعرفة البعد المهيمن لدى ممارسي الرياضات الجماعية و ممارسي الرياضات الفردية، محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

2- تساؤلات الدراسة:

- ما هو البعد السائد من أبعاد مصدر الضبط لدى ممارسي الرياضات الجماعية؟
- ما هو البعد السائد من أبعاد مصدر الضبط لدى ممارسي الرياضات الفردية ؟
- هل توجد علاقة بين مصدر الضبط والإلتزام بالممارسة الرياضية لدى ممارسي الرياضات الجماعية؟
- هل توجد علاقة بين مصدر الضبط و الإلتزام بالممارسة الرياضية لدى ممارسي الرياضات الفردية؟.

3- فرضيات الدراسة:

- 1-3- الفرضية الأولى: البعد السائد من أبعاد مصدر الضبط لدى ممارسي الرياضات الجماعية هو مصدر الضبط الخارجي.

2-3- الفرضية الثانية: البعد السائد من أبعاد مصدر الضبط لدى ممارسي الرياضات الفردية هو مصدر الضبط الداخلي.

3-3- الفرضية الثالثة: توجد علاقة بين مصدر الضبط الخارجي و الإلتزام بالممارسة الرياضية لدى ممارسي الرياضات الجماعية.

4-3- الفرضية الرابعة: توجد علاقة بين مصدر الضبط الداخلي و الإلتزام بالممارسة الرياضية لدى ممارسي الرياضات الفردية.

4- مصطلحات الدراسة:

1-4- مصدر الضبط: Locus of control

يعرفه تشوزز Shojase (2014) بـ: " البناء الشخصي الذي يدرك به الفرد قدرته في التحكم في أحداث الحياة أو البيئة، والذي يقسم لمركزي ضبط داخلي وخارجي " (وفاء الشهري ومعدة الكشكي، 2021، ص. 363).

و يتفق كل من ووريل Worill و ستلويل Stillwell في تعريفهما لمصدر الضبط على أنه: " المفهوم الذي يصف التوقع العام حول العلاقة بين مجهود الفرد ومهاراته في النجاح والتفوق " (أيلاس محمد، 2017).

ويعرفه روتر Rotter على أنه: " مدى إدراك الفرد للعلاقة السببية بين سلوكه وبين ما يتبع هذا السلوك من مكافأة وتدعيم ". (Rotter, 1966, p.2).

فمصدر الضبط حسب روتر Rotter يحوي بعدين أساسين بعد داخلي (مصدر الضبط الداخلي) وبعد خارجي (مصدر الضبط الخارجي)، ويعرف أبو ناهية (1989) هذين البعدين على أنهما:

1-1-4- مصدر الضبط الداخلي: " أن يدرك الفرد أن الأحداث تتوقف على سلوكه وخصائصه الشخصية الدائمة".

2-1-4- مصدر الضبط الخارجي: " أن يدرك الفرد أن الأحداث لا تتوقف كلية على تصرفاته و سلوكه الشخصي، وإنما هي نتيجة للحظ أو القدر، أو الآخرين الأقوياء ". (ص. 61).

التعريف الإجرائي لمصدر الضبط: مصدر الضبط هو عزو الفرد و اعتقاده بأن سلوكاته ما هي إلا: إما نتاج أفعاله الخاصة (مصدر ضبط داخلي)، أو هي نتاج تداخل عوامل أخرى خارجة عن سيطرته كالحظ، القدر، أشخاص آخرين (مصدر ضبط خارجي)، وهي

الدرجة التصنيفية (ضبط داخلي/ضبط خارجي)، التي يحصل عليها كل من ممارسي الرياضات الجماعية والفردية على مقياس مصدر الضبط لروتر المترجم إلى العربية من طرف علاء الدين كفاقي (1982).

2-4- الرياضات الجماعية: Team Sports " وهي ذلك النوع من الرياضات الذي يشترك فيه مجموعة أفراد في نشاط بعينه ويكون أداؤهم له جماعيا، فالأدوار متقاسمة وأي إخلال من طرف عضو يؤدي إلى اختلال في مستوى الأداء العام، بمعنى أن تكون عواقب النجاح أو الفشل في تحقيق الأهداف مشتركة بين أعضاء الفريق". (بوياية محمد الطاهر، 2016، ص. 45)، ومن أمثلة الرياضات الجماعية كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، الهوكي،... إلخ، وأهم ميزة للرياضات الجماعية أنها تمارس ضد فريق آخر خصم بنفس المواصفات (نفس عدد اللاعبين، نفس المستوى).

3-4- الرياضات الفردية: Individual Sports " هي ذلك النوع من الرياضات الذي يقوم من خلاله فرد بنشاط ما، ويكون الوحيد المسؤول عن طريقة و مستوى أدائه، ومن ثم عن تحقيق الأهداف، وذلك لا يعني أن لا تكون هناك منافسة من قبل أفراد آخرين". (بوياية محمد الطاهر، 2016، ص. 45)، ومن بين الرياضات الفردية: السباحة، كمال الأجسام، التنس،... إلخ.

ونظرا لحساسية المرحلة المتعلقة بالظروف الصحية المرافقة لجائحة كورونا فإنه تم الإعتماد على رياضة واحدة لكل نوع من الرياضات، حيث تم اعتماد رياضة كرة القدم كممثل عن الرياضات الجماعية، ورياضة كمال الأجسام كممثل عن الرياضات الفردية. وفيما يلي تعريف وجيز لكل من كرة القدم و كمال الأجسام:

كرة القدم: Football رياضة جماعية تلعب بين فريقين خصمين يتكون كل منهما من 11 لاعبا تلعب بكرة مكورة، تلعب في شوطين كل شوط ب 45 دقيقة ليكون الزمن الرسمي 90 دقيقة، ويعد الفريق الفائز من يحرز أكثر الأهداف، ولها قانون رسمي، وكما أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع " (بوضياف منذر، 2021، ص. 583).

كمال الأجسام: تعتبر إحدى الرياضات الشائعة لبناء جسم صحيح سليم، وحسب لارسون " فإنها تتضمن مزيجا من القوة القصوى والسرعة القصوى في إطار حركي توافقي" (بوشهبر هواري، 2020، ص. 159).

"وترتبط رياضة كمال الأجسام بتأثير تدريبات الأثقال على تركيب الجسم وإحداث تغيير به من حيث التقليل والزيادة في الوزن ونسبة وحجم دهون الجسم ونسبة حجم الكتلة العضلية" (بوشهير هواري، 2020، ص. 159).

الجانب التطبيقي

1- المنهج المتبع: انتهج الباحث في هاته الدراسة المنهج الوصفي، " الذي يهتم ويقوم بوصف وتفسير ما هو كائن، وهو من أكثر المناهج استخداما في الدراسات الإنسانية لكونه يركز على تصنيف المعلومات وتنظيمها والتعبير عنها كما وكيفا، مما يسهل فهم العلاقات بين مكونات الظاهرة المراد دراستها". (كرميش، 2021، ص. 471).

وبالتحديد طريقة الدراسات السببية المقارنة، كونها مناسبة لهاته الدراسة، حيث أنها تقارن بين مصدر الضبط السائد لدى ممارسي الرياضات الجماعية (كرة القدم) و ممارسي الرياضات الفردية (كمال الأجسام).

2- أدوات الدراسة: استخدم البحث مقياسا واحدا في هاته الدراسة:

1-2- مقياس مصدر الضبط: استخدم الباحث مقياس مركز الضبط لروتر المترجم إلى العربية من طرف علاء الدين كفاي (1982)، المقياس قبل أن يكون بصيغته الحالية عرف تطورات في بنوده من طرف العديد من الباحثين مثل جيرى فارس 1957 Jerry (Phares) وويليام جيمس 1958 (William james) وغيرهم، يحتوي المقياس على 29 عبارة بما في ذلك 6 عبارات تمويلية لا تحسب، كل عبارة باختيارين (أ ، ب) تقيس هاته العبارات معتقدات الأشخاص حول دوافع ومحركات سلوكياتهم أي داخلية أم خارجية، بمعنى أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.

1-1-2- طريقة التصحيح:

- البنود (2-6-7-9-16-17-18-20-21-23) تعطى لها درجة 0 للإجابة ب) (أ) و 1 للإجابة ب) (ب).

- البنود (3-4-5-10-11-12-13-15-22-28) تعطى لها درجة 1 للإجابة ب) (أ) و 0 للإجابة ب) (ب).

- البنود (1-8-14-19-24-27) فهي للتمويه لا تحسب لها أية علامة.

وبذلك يقسم الأشخاص حسب درجاتهم في هذا المقياس إلى:

- مركز ضبط داخلي (توجه داخلي) في حالة حصولهم على درجات من (0 إلى 8).

- مركز ضبط خارجي (توجه خارجي) في حالة حصولهم على درجات من (9 إلى 23).
- 3 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:
- 1-3 الصدق **Validity**: تم حساب صدق مقياس مصدر الضبط عن طريق الصدق الإحصائي بعد حساب معامل الثبات والنتائج كما يلي:
 - معامل الصدق الإحصائي للضبط الداخلي = 0.908 وهو معامل صدق عالي.
 - معامل الصدق الإحصائي للضبط الخارجي = 0.920 وهو معامل صدق عالي.
- 2-3 الثبات **Reliability**: تم حساب معامل الثبات لمقياس مصدر الضبط عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق Retest وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني والنتائج كما يلي:
 - معامل الارتباط بيرسون للضبط الداخلي: 0.825 بمستوى دلالة 0.01 وهو معامل ثبات عالي.
 - معامل الارتباط بيرسون للضبط الخارجي: 0.848 بمستوى دلالة 0.01 وهو معامل ثبات عالي.
- 4 حدود الدراسة:
- 1-4 الحدود البشرية: تمت الدراسة على 80 لاعبا، 40 لاعبا من الرياضات الجماعية، و 40 لاعبا من الرياضات الفردية، حيث تم اعتماد رياضة كرة القدم كممثل عن الرياضات الجماعية، ورياضة كمال الأجسام كممثل عن الرياضات الفردية، تراوحت أعمار الرياضيين من 17 سنة إلى 35 سنة، أي من فئات رياضية مختلفة، بمستوى دراسي من السنة الثالثة ثانوي إلى مستوى الماجستير، الجدول التالي يبين خصائص العينة

جدول رقم 1 يبين خصائص العينة

العينة (ن)	الرياضات الجماعية (كرة القدم)	الرياضات الفردية (كمال الأجسام)
80 رياضيا	40	40

2-4- الحدود المكانية: بالنسبة للرياضات الجماعية : بعض اللاعبين من الفرق الناشطة بولاية المسيلة، ولاية سطيف، أما بالنسبة للرياضات الفردية: ممارسي رياضة كمال الأجسام من ولاية المسيلة.

5- الأساليب الإحصائية:

- تم حساب التكرارات والنسب المئوية لاستجابات اللاعبين على مقياس مصدر الضبط وذلك للكشف عن مصدر الضبط السائد لدى كل من ممارسي الرياضات الجماعية وممارسي الرياضات الفردية.

- لإيجاد العلاقة بين مصدر الضبط والإلتزام بالممارسة الرياضية لدى كل من ممارسي الرياضات الجماعية والفردية، تم استخدام كاي تربيع، بواسطة استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS24.0 for Windows).

6- عرض النتائج وتفسيرها:

1-6- نتائج الفرضية الأولى:

قام الباحث بدراسة الفرضية الأولى باستخدام التكرارات والنسب المئوية لأبعاد مصدر الضبط لدى لاعبي كرة القدم، وذلك بعد ما تم تقسيم اللاعبين انطلاقا من استجاباتهم على مقياس مصدر الضبط وفقا لمفتاح تصحيح المقياس، النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم 02: نتائج الفرضية الأولى

عدد العينة (ن)	تكرارات بعد مصدر الضبط الداخلي	النسبة المئوية للبعد الداخلي	تكرارات بعد مصدر الضبط الخارجي	النسبة المئوية للبعد الخارجي
40	16	40%	24	60%

- تحليل الجدول: من خلال تحليل الجدول نلاحظ أن عدد اللاعبين الأربعة توزع على 16 لاعبا من ذوي مصدر الضبط الداخلي بنسبة مئوية 40 %، و 24 لاعبا من فئة

الضبط الخارجي بنسبة 60%. أي أن مصدر الضبط السائد لدى ممارسي الرياضة الجماعية كرة القدم هو الضبط الخارجي وبهذا تكون الفرضية الأولى قد تحققت.

2-6- نتائج الفرضية الثانية:

قام الباحث بدراسة الفرضية الثانية باستخدام التكرارات والنسب المئوية لأبعاد مصدر الضبط لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام، وذلك بعد ما تم تقسيم الرياضيين انطلاقاً من استجاباتهم على مقياس مصدر الضبط وفقاً لمفتاح تصحيح المقياس، النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم 03: نتائج الفرضية الثانية

عدد العينة (ن)	تكرارات بعد مصدر الضبط الداخلي	النسبة المئوية للبعد الداخلي	تكرارات بعد مصدر الضبط الخارجي	النسبة المئوية للبعد الخارجي
40	27	67.5%	13	32.5%

تحليل الجدول: نلاحظ من خلال تحليل الجدول أن عدد ممارسي كمال الأجسام الأربعة توزع على 27 رياضياً من ذوي مصدر الضبط الداخلي بنسبة مئوية 67.5%، و 13 رياضياً من فئة الضبط الخارجي بنسبة 32.5%. أي أن مصدر الضبط السائد لدى ممارسي الرياضة الفردية كمال الأجسام هو الضبط الداخلي، وبهذا تكون الفرضية الثانية قد تحققت.

3-6- نتائج الفرضية الثالثة:

قام الباحث بدراسة الفرضية الثالثة عن طريق اختبار كاي تربيع بين لاعبي مصدر الضبط الداخلي ولاعبي مصدر الضبط الخارجي (الرياضة الجماعية) وبين التزامهم بالممارسة الرياضية - بناء على تقريرهم الشخصي إلى ثلاث فئات: جيد - متوسط - ضعيف، وقبل عرض نتيجة الفرضية الثالثة، يعرض الباحث الجدول التالي الذي يبين تصنيف التزام اللاعبين بالممارسة الرياضية:

جدول رقم 04: تصنيف التزام لاعبي كرة القدم بالممارسة الرياضية

إلتزام جيد	إلتزام متوسط	إلتزام ضعيف	
6	6	4	مصدر الضبط الداخلي
14	6	4	مصدر الضبط الخارجي

- تحليل الجدول: يبين الجدول تصنيف لاعبي كرة القدم حسب درجة التزامهم بالممارسة الرياضية بناء على تقريرهم الشخصي إلى ثلاث فئات: جيد - متوسط - ضعيف، ولمعرفة هل توجد استقلالية أو علاقة بين مصدر الضبط وبين الإلتزام بالممارسة الرياضية، يعرض الجدول الموالي هاته النتيجة:

جدول رقم 05: نتائج الفرضية الثالثة

الدالة	اختبار كاي تربيع	درجة الحرية
0.435	1.667	2

- تحليل الجدول: من خلال تحليل الجدول نلاحظ أن قيمة كاي تربيع = 1.667 بمستوى دلالة = 0.435 القيمة $0.05 < 0.435$ بمعنى أنه لا توجد علاقة بين مصدر الضبط والإلتزام بالممارسة الرياضية لدى لاعبي الرياضة الجماعية (كرة القدم)، ومنه فالفرضية الثالثة لم تتحقق.

4-6- نتائج الفرضية الرابعة:

قام الباحث بدراسة الفرضية الرابعة عن طريق اختبار كاي تربيع بين ممارسي رياضة كمال الأجسام من ذوي مصدر الضبط الداخلي و مصدر الضبط الخارجي وبين التزامهم

بالممارسة الرياضية، - بناء على تقريرهم الشخصي إلى ثلاث فئات: جيد - متوسط - ضعيف، في سؤال تم إضافته ضمن محور البيانات العامة في المقياس المستخدم- وقبل عرض نتيجة الفرضية الرابعة، يعرض الباحث الجدول التالي الذي يبين تصنيف التزام اللاعبين بالممارسة الرياضية:

جدول رقم 06: تصنيف التزام ممارسي رياضة كمال الأجسام بالممارسة الرياضية

إلتزام جيد	إلتزام متوسط	إلتزام ضعيف	
17	5	5	مصدر الضبط الداخلي
2	5	6	مصدر الضبط الخارجي

- تحليل الجدول: يبين الجدول تصنيف ممارسي الرياضة الفردية كمال الأجسام حسب درجة التزامهم بالممارسة الرياضية بناء على تقريرهم الشخصي إلى ثلاث فئات: جيد - متوسط - ضعيف، ولمعرفة هل توجد استقلالية أو علاقة بين مصدر الضبط وبين الإلتزام بالممارسة الرياضية، يعرض الجدول الموالي هاته النتيجة:

جدول رقم 07: نتائج الفرضية الرابعة

الدلالة	اختبار كاي تربيع	درجة الحرية
0.018	8.015	2

- تحليل الجدول: من خلال تحليل الجدول نلاحظ أن قيمة كاي تربيع = 8.015 بمستوى دلالة = 0.018 القيمة $0.05 > 0.018$ بمعنى أنه توجد علاقة بين مصدر

الضبط والإلتزام بالممارسة الرياضية لدى ممارسي الرياضة الفردية (كمال الأجسام)، ومنه فالفرضية الرابعة تحققت.

7- مناقشة نتائج الفرضيات:

1-7- مناقشة الفرضيتين الأولى والثانية: أظهرت النتائج تمتع لاعبي الرياضة الجماعية (كرة القدم) بمصدر ضبط خارجي، ولعبي الرياضة الفردية (كمال الأجسام) بمصدر ضبط داخلي، وهي نتيجة تتفق في شق الرياضات الفردية مع دراسة الشمري (2004) الذي قام بإجراء دراسة في العراق، بعنوان "موقع الضبط وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الساحة والميدان المتقدمين" (القصيرة، الطويلة، المتوسطة، الرمي، الوثب)، وكان من بين نتائجها أن لاعبي الساحة والميدان المتقدمين هم من ذوي مصدر الضبط الداخلي. (هيفاء عبد الله مرشد جمهور، 2001، ص. 25).

وتختلف في شق الرياضات الجماعية مع الدراسة المقارنة لكل من (Roshini & Arif, 2019) و (Zinna, 2019) و (Samaei, Ramezani & Semnani, 2012) على الممارسين للرياضة و غير الممارسين للرياضة (رجال ونساء)، أنه توجد فروق في مركز الضبط بين الرياضيين وغير الرياضيين، حيث أظهر الرياضيون ضبطاً داخلياً مقارنة بالأشخاص غير الرياضيين، وكان لديهم ضبط أكبر في التحكم في حياتهم من خلال تحكمهم في النجاح والهزيمة. ونتيجة الفرضيتين مقارنة بالدراسات السابقة كانت لصالح الرياضات الفردية أي تمتع أفراد الرياضات الفردية بمصدر ضبط داخلي، غير أن الباحث يرى أنه يمكن أن تكون هاته النتيجة منطقية كون أن مصدر الضبط هو سمة شخصية تميز كل فرد عن الآخر، وهذا ما أكدته دراسة (Chhangte Zirtluanga, 2017)، التي بينت اختلافات في مصدر الضبط بين اللاعبين من مختلف الرياضات (لاعبي كرة القدم وكرة السلة والهوكي). بل حتى اختلافات في مصدر الضبط بين اللاعبين المحليين والوطنيين.

كما أن لاعبي الرياضة الجماعية (كرة القدم) يختلفون عن لاعبي الرياضة الفردية (كمال الأجسام) من حيث الظروف الخارجية المتعلقة بالفريق الخصم، اللعب خارج الديار، ضغط الجماهير، الإعلام، أرضية الميدان،...إلخ، كل هذا يؤثر في قوة مصدر الضبط الداخلي للاعبين ويوجهه نحو تبني مصدر ضبط خارجي، لهذا في كرة القدم كل النتائج ممكنة، أي لا تتعلق بقوة الفريق البدني والذهني فقط بل بعوامل أخرى خارجية.

2-7- مناقشة الفرضيتين الثالثة والرابعة: أظهرت النتيجة عدم وجود علاقة بين مصدر الضبط والإلتزام بالممارسة الرياضية لدى لاعبي الرياضة الجماعية (كرة القدم)، ووجود علاقة بين مصدر الضبط الداخلي والإلتزام بالممارسة لدى لاعبي الرياضة الفردية (كمال الأجسام)، وهي نتيجة تبدو منطقية كون أن التزم لاعبي كرة القدم هو التزم جماعي ضمن فريق تحكمه هوية اللاعبين وانتمائهم لوطنهم لتمثيله أحسن تمثيل، وتحكمه قوانين وبرنامج تدريبي مسطر ضمن رزنامة محددة، فلا مجال للجانب الشخصي للاعبين في الإلتزام، أما لاعبي الرياضة الفردية كمال الأجسام فيبدو واضحا دور الضبط الشخصي الداخلي لكل رياضي في الإلتزام بالممارسة الرياضية، ضمن عوامل شخصية يسطرها كل رياضي (صورة الجسم، الهوية الشخصية، الأناقة... إلخ)، وتنعكس رغبة ودافعية كل واحد في التغيير والوصول إلى هدف معين، وهذا ما ذهب إليه لازاروس (1966) Lazaros حيث يرى أن الفرد صاحب الضبط الداخلي يعتقد في كفاءته وقدرته على ضبط النتائج في عالمه الخاص، وله توقعات إيجابية فيما يتعلق بالثقة والاعتماد على الآخرين. (أيلاس محمد، 2017).

8- الخاتمة: توصلت نتائج الدراسة المقارنة لمصدر الضبط بين كل من ممارسي الرياضات الجماعية (كرة القدم)، و ممارسي الرياضات الفردية (كمال الأجسام)، إلى أن البعد السائد مختلف بين كلا الرياضات (الجماعية والفردية)، حيث تمتع لاعبو الرياضة الجماعية كرة القدم بمركز ضبط خارجي، في حين تمتع لاعبو كمال الأجسام بمصدر ضبط داخلي، كما توصلت النتائج أيضا إلى عدم وجود علاقة بين مصدر الضبط والإلتزام بالممارسة الرياضية لدى ممارسي الرياضة الجماعية كرة القدم، في حين أكدت الدراسة وجود علاقة بين مصدر الضبط الداخلي و الإلتزام بالممارسة الرياضية لدى ممارسي الرياضة الفردية كمال الأجسام، هاته النتائج تعطينا نظرة عن الجانب الشخصي والمعالجة المعرفية للمواقف التي ينتهجها كل من لاعبي الرياضات الجماعية والفردية، ومن خلالها ينوه الباحث على ضرورة أن يكون في كل فريق أخصائي نفساني

للقوف على السمات الشخصية لكل لاعب، وتنمية الضبط الداخلي لديه بغية الإشراك الذهني وزيادة الدافعية الشخصية من جهة، ومن جهة أخرى للتحكم في مختلف العوامل الخارجية التي من شأنها أن تنعكس سلباً على نتائج الفريق.

9- قائمة المصادر والمراجع:

- 1- أمل الأحمد. (2001). بحوث ودراسات في علم النفس. (ط.1). مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر. بيروت. لبنان.
- 2- أيلاس محمد. (2017/2016). مركز الضبط وعلاقته بتقدير الذات وقلق الإمتحان. أطروحة دكتوراه. جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان. الجزائر.
- 3- بوضياف منذر. (2021). الإختلاف في أداء السرعة الإنتقالية ومهارة السيطرة على الكرة بين لاعبي كرة القدم Futsal ولاعبي كرة القدم المفتوحة. مجلة الإبداع الرياضي. المجلد. 12. العدد 2. 593-576.
- 4- بوشهير هوارى. (2020). أثر التغذية المتوازنة في تطوير القدرة العضلية لدى رياضي كمال الأجسام. مجلة الإبداع الرياضي. المجلد 11. العدد 1. 170-157.
- 5- بوياية محمد الطاهر. (2016). الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية وتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى الممارس. مجلة أبحاث نفسية وتربوية. العدد 8. 55-41.
- 6- كرميش عبد المالك فريد. (2021). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الكفايات التدريسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية- دراسة ميدانية حول أساتذة التربية البدنية بمدينة المسيلة. مجلة الإبداع الرياضي. المجلد 12. العدد 2. 461-482.
- 7- عزوز اسمهان. (2015/2014). مصدر الضبط الصحي وعلاقته وعلاقته باستراتيجيات المواجهة والكفاءة الذاتية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن. أطروحة دكتوراه. جامعة باتنة. الجزائر.
- 8- قندوز هشام، رابحي محمد. (2021). مصدر الضبط وعلاقته بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 17 سنة. مجلة الإبداع الرياضي. المجلد 12. العدد 1 مكرر الجزء 1. 558-540.

- 9- صلاح الدين أبو ناهية. (أفريل، ماي، جوان 1989). العلاقة بين الضبط الداخلي-الخارجي وبعض أساليب المعاملة الوالدية في الأسرة الفلسطينية بقطاع غزة. مجلة علم النفس. 10. 59-72، البيئة المصرية العامة للكتاب.
- 10- هيفاء عبد الله مرشد جمهور. (2001). مفهوم الذات لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة القدس وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القدس.
- 11- وفاء عبد الله الشهري، مجدة السيد الكشكي. (2021). وجهة الضبط وعلاقتها باحتمالية الانتحار لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة جدة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. العدد 29. المجلد 1. 360-377.
- 12- Allyson, M. (2020). *The Relationship Between Locus of Control and Athletic Performance*. Honors Thesis. Bryant University.
- 13- Checa, I., Bohórquez, M.R. (2018). Spanish validation of the locus of control questionnaire in sport for children. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* . vol. 18 (71). pp. 577-588 /DOI: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2018.71.011>
- 14- Ozen Kutanis, R., Mesci, M., & Ovdur., Z. (July 2011). The effects of locus of control on learning performance: A case of an academic organization. *Journal of economics and social studies*, Vol. 1, N° 2, 113-33.
- 15- Rotter, R. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control. *Psychological monographs: General and applied*, Vol. 80, N°. 1, 1-28.
- 16- Chhangte, Z. (2017). Comparative study on Locus of control and state level football, basketball and Hockey players. *International Research Journal of Physical Education and Sports sciences*. Vol 4. N° 1. 1-6.
- 17- Roshini, S., Arif Zinnan, A. (2019). Locus of Control, Self-Efficacy and Grit among Athletes and Non-Athletes. *International Journal of Research and Analytical Reviews*. Vol.6. N°.1. i818-823.

- 18- Samaei, L., Ramezani, Z.N., Semnani, A.S.H. (2012). Relationship between locus of control (internal-external) and a feeling of the loneliness between athletic and non athletic girls. *European Journal of Experimental Biology*. 2(5). 1862-1867.
- 19- Heidari, K., Mokhtari, P., Mashhoodi, S. (2014). The relationship between locus of control with methods of coping with stress in young male athletes of team sports. *Journal of Biodiversity and Environmental Sciences (JBES)*. Vol.5. N°.6. 160-167.