

ISSN: 2392-5442, ESSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 08 العدد: 03 السنة: 2021		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر
الصفحات: 650 - 667		تاريخ الإرسال: 2021/07/05 تاريخ القبول: 2021/08/11

دراسة مدى التغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 19 سنة

-دراسة حالة فريقي جمعية الشلف وسريع غليزان -

A study of the extent of the change in the dynamics of the physical self among football players for a category 19 years old Case study of ASO Chlef and Rélizane teams -

عويّتي هواري^{1*}، بن هبة تاج الدين²

¹جامعة سطيف 2 (الجزائر)، h.aouinti@univ-setif2.dz

²جامعة سطيف 2 (الجزائر)، t.benhiba@univ-setif2.dz

ملخص:

تهدف الدراسة الى التعرف على مستوى ادراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، وكذا التعرف على مدى الثبات او التغير في ديناميكية الذات البدنية للاعبين وقد اسفرت نتائج الي وجود تغير في ادراك الذات البدنية للاعبين كرة القدم خلال فترة زمنية دامة اربعة اسابيع . ويمكن تفسير هذه النتائج الي تكامل جميع جوانب العملية التدريبية لعينة البحث .
كلمات مفتاحية: الذات البدنية، لاعبي كرة القدم.

Abstract:

The study aims to identify the level of physical self-awareness of football players, as well as to identify the extent of stability or change in the dynamics of the physical self of the players. The results showed that there was a change in the physical self-perception of 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

Keywords: physical self; football players.

*المؤلف المرسل

1. مقدمة:

إن التقدم و التطور الذي طرأ على لعبة كرة القدم لم يكن وليد الصدفة ، بل نتيجة لمجموعة من عمليات الاعداد المختلفة التي يتم التخطيط لها على الأسس العلمية المستمدة من مختلف العلوم الانسانية و الطبيعية و التي تهدف الي تنمية وتحسين مختلف المهارات الحركية و القدرات الخططية .

ويعتبر مفهوم الذات ايضا من الجوانب الهامة التي تلعب دورا رئيسا في شخصية الفرد ، ويعبر مصطلح مفهوم الذات كما أشار إليه كثير من علماء النفس عن مفهوم افتراض شامل يتضمن جميع أفكار ومشاعر الفرد التي تعبر عن خصائص جسمه وعقله و شخصيته و يشمل ذلك معتقداته و قيمه ، غير ان هذا المفهوم لم يظهر بما هو عليه في الدراسات الحالية الي بعدما تطورت النماذج النظرية المفسرة له ، فالنماذج الاولى كانت تعتبر مفهوم الذات كوحدة كلية لم تستطيع ان تحدد جزئياتها ، حتى جاءت النماذج المتعددة الابعاد ، حيث كانت دراسة " March et Fox " التي فسرت مفهوم الذات على انه مفهوم هرمي متعدد الابعاد اهم الابحاث التي استطاعت أن تدرج هذا المفهوم في مختلف التخصصات التربوية ، الصناعية ، الاجتماعية ، الرياضية.....الخ(موبسي، 2016، صفحة 08).

كما توصلت بعض الدراسات بأن مفهوم الذات تأثيرا فعالا في سلوك الفرد وشخصيته ، وفي طبيعة ادراكه للبيئة ومن ثم في طريقة سلوكه . لذلك فهو يعد عاملا مؤثرا و كبيرا في توجيه السلوك وتحديد اذ تشير بعض الدراسات " ان سلوك الانسان وشخصيته يتأثران بما يحمله من مفهوم لذاته مما يجعلها تقر بوجود علاقة وثيقة بين سلوك الفرد و مفهومه عن ذاته(صالح، 1997 ، صفحة 365)، ويشير " العربي شمعون " الي أن فكرة الفرد عن نفسه وإحساسه بالطريقة التي يدركه بها الآخرون يؤثر على أدائه وعلاقته بالآخرين واستجابته لهم ، ويحددان شخصيته وروحه التنافسية و إنجازاته 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 الاحساس و الشعور بنجاح في التغلب على صعوبة الأداء الحركي ، كما أن الخبرة الرياضية الناجحة تعمل على تدعيم مفهوم الذات الايجابي ، بل يلعب دورا هاما في تحقيق الانجاز و التطور الرياضي ، وذلك من خلال فهمه الايجابي لذاته و تقديره لنقاط ضعفه و قوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته و ثقته بنفسه من العوامل المهمة التي تساهم في ارتقاء أداء الرياضي و تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل تحقيق الانجاز .

و يعتبر مفهوم الذات البدنية ذا أهمية في ميدان التربية البدنية والرياضية أو لدى رياضي مستوى العالي فمفهوم الذات البدنية يجمع بين المشاعر و الفخر العام و الرضا و السعادة و الثقة(Nicolas Raimbault, 2004 , p. 125)، 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 .

-الاشكالية :

يعتمد الاعداد المتكامل للاعبي كرة القدم على علاقة تكاملية بين جوانب التدريب المختلفة والتي تشمل الجانب البدني و الخططي و المهاري اضافة الي الجانب النفسي و الذي يعتبر ذا اهمية في اعداد اللاعبين ، حيث ان الوصول للمستويات

الرياضية المتقدمة يتطلب من اللاعب ضرورة استخدام جميع قدراته البدنية و الخططية و المهارية و النفسية بصورة متكاملة من اجل تقديم افضل مستوى.

وترتكز هذه الرياضة على مجموعة من المهارات اساسية تمثل الاداء المهاري للاعب و الذي يشترك في إنجازها بالدرجة الاولى الي الجوانب البدنية و الجوانب النفسية و الاجتماعية و مختلف الأجهزة الحيوية لدى اللاعب (حسن، 2008، صفحة 46)

كما يعتبر مفهوم الذات البدنية من العوامل النفسية الهامة التي تلعب دورا هاما في مجال الرياضي فإدراك اللاعب لذاته له تأثيرا كبيرا على ادائه الرياضي في المنافسات الرياضية ، وهذا ما اكدته 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 الي اهدافه (Famose, 2005)، فكلما كان تصور الشخص لذاته تصورا ايجابيا انعكس ذلك على ثقته في تعاملاته مع الاخرين و يظهر ذلك من خلال ثقته بنفسه و الاستمتاع بالذات التي تظهر لدى الرياضيين الناجحين في أدايمهم وقد اشار " محمد حسن علاوي " الي ان مفهوم الذات الايجابي يلعب دورا هاما في تحقيق التفوق الرياضي وبخاصة في الموافق التي يتأرجح فيها الفوز و الهزيمة فاللاعب الايجابي ذو مفهوم الايجابي يشعر ان لديه ذاتا قوية تعمل بكفاءة ، مثل هذا التفاعل ينتج عنه اداء جيد (علاوي، 1997، صفحة 307)، كما أكدت بعض الدراسات" بأن المشاركة في النشاط البدني يؤدي إلي رفع من مستوى إدراك الذات من خلال الرفع من إمكانياته البدنية ، فإدراك اللاعب لقيمته البدنية يجعله يشعر بدور الوسيط بين الشعور الصادر من الأنشطة البدنية و مختلف الأبعاد النفسية الأخرى بما فيها مفهوم الذات العام (مويسي، 2016، صفحة 64)، وكما 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 (Fox, 1991)، كما اكدت الدراسة " Susan.s. Levy .Vicki Ebbeck " ان للمفهوم الذات الايجابي اثر على كفاءة بدنية ، حيث يساهم في تطوير مردود رياضي بصورة جيدة (Ebbeck, 2005) ومن خلال ما سبق يرى الباحثان ان تطوير الأداء الرياضي للاعب كرة القدم يعتمد على اهتمام بدراسة العلاقة بين الجوانب النفسية والجوانب البدنية و المهارية للاعب ، ومن هنا تظهر مشكلة البحث في محاولة التعرف على درجة التغير في ديناميكية الذات البدنية ، ما جعلنا نقوم بطرح التساؤلات التالية :

- ما هو مستوى ادراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل هناك تغير في ديناميكية الذات البدنية للاعب كرة القدم ؟
- فرضية البحث :
- مستوى إدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم بتقدير جيد .
- يوجد تغير في ديناميكية الذات البدنية للاعب كرة القدم .

دراسة مدى التغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 19 سنة

- اهداف البحث :

- معرفة مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم .

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

- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث :

الذات البدنية: هي عبارة عن قدرة الرياضي و توقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته و تقديره لنقاط ضعفه و قوته بما يخدم تعزيز و تطوير شخصيته و ثقته بالنفس ، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على اساس عملية رصينة و المعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه .

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

ديناميكية الذات البدنية: وهو دراسة مدى تغير او ثبات ادراك الذات البدنية للاعبين(راتب، 1997 ، صفحة 195)

-الدراسات السابقة :

قامت الباحثة " Marina Fortes " (2003) بدراسة حول ديناميكية تقدير الذات البدني – نظرة جديدة حول عمل النموذج المتعدد الأبعاد . وقد هدفت الدراسة الى التعرف على مشكل ثبات وتقدير مفهوم الذات الجسدي وكذلك تقدير الذات ، ولقد قامت الباحثة في شطر من بحثها يتمحور حول دراسة مفهوم الذات الجسدي وقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس الذات البدنية واشتملت عينة الدراسة على 07 افراد ، (03 نساء ، 04 رجال) معدل عمرهم : 28.6 يقوم الافراد المحبوئين بالإجابة على المقياس لمدة 09 اشهر 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 21:00 ، وقد اظهرت نتائج الدراسة الي عدم وجود ثبات في تقدير الذات ومفهوم الذات الجسدي ، و التغير الحادث في تقدير الذات الجسدي حسب الباحثة يعود الي العناصر الخارجية التي تؤثر على فكرة الفرد عن نفسه وابعاده الاساسية ، وهذا نظرا لأن مفهوم الذات الجسدي ، هو متغير ذو طبيعة نفسية اجتماعية(Fortes, 2003)

-المنهج المتبع:اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي ، " والذي 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 "(مبييض، 1999، صفحة 45).

2.ادوات الدراسة

1.2 الدراسة الاستطلاعية:

في هذه الدراسة قام الباحثان بحساب العلمية لأدوات البحث وضبط وتحديد الشروط و الظروف الملائمة لتطبيقها في الدراسة الاساسية .

- اهداف الدراسة الاستطلاعية :

- التعرف على طبيعة العينة و كيفية التعامل معها .

- حساب المعاملات العلمية لأدوات البحث .

- التأكد من صلاحية التعليمات و البيانات المرفقة .

- إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

من اجل الحصول على افضل الظروف المساعدة على انجاز الجانب التطبيقي من الدراسة الميدانية و تعرف على مختلف العراقيل و الصعوبات التي قد تعيق عملنا ، قمنا في البداية بتوزيع ادوات الدراسة على مجموعة من الخبراء بغرض تحكيم هذه الادوات ، اما المرحلة الثانية فقمنا فيها بإجراء الدراسة الاستطلاعية على لاعبي فريق جمعية الشلف حيث بلغ عدده 10 لاعبين وهذا حتى تتمكن من التحكم في المجموعة بصفة جيدة و قمنا بمراجعة عدة نقاط تتمثل في :

-حساب المدة الزمنية التي يستغرقها اللاعبون في الاجابة على مقاييس الدراسة .

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

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

- نتائج الدراسة الاستطلاعية :

بعد جمعنا لمقياس عند اللاعبين قمنا بحساب الوقت الذي استغرقه اللاعبون في الاجابة عن عبارات المقياس فوجدنا عند مقياس الذات البدنية (Isp 25) فقد استغرقت المدة الزمنية للإجابة على عبارات المقياس من 15 الي 20 دقيقة ، وفي ما يخص مقياس الذات البدنية (Isp 06) فقد استغرقت الاجابة على عبارات المقياس 05 دقائق ، اما في ما يخص عبارة المقاييس فكانت عبارات واضحة في معظمها بالنسبة للاعبين.

2.2 عينة البحث :

احتوت عينة البحث على 30 لاعبا لكرة القدم صنف اقل من 19 سنة يمثلون فريقين هما ، جمعية الشلف و سريع غليزان تم تطبيق عليهم مقياس ادراك الذات البدنية (ISP 25). وقد تم اختيار 10 لاعبين من فريق جمعية الشلف تم تطبيق عليهم مقياس ادراك الذات البدنية (ISP 06) تتوفر فيهم شروط الجدية و انضباط في ملئ الاستمارة وذلك بعدما تم شرح كيفية ملئ كراس المتابعة و الجدول التالي يوضح توزيع عناصر عينة البحث و الجدول التالي يوضح توزيع عناصر عينة البحث .

الجدول 1: (يوضح توزيع عناصر العينة حسب الفريق)

عدد اللاعبين	الفريق
15	جمعية الشلف
15	سريع غليزان

3.2 مقياس ادراك الذات البدنية Isp 25:

أعد هذا المقياس من طرف "Corbin1980 et Fox1990" بإنجلترا و ذلك حسب النموذج النظري المتدرج و المتعدد الأبعاد المقترح من طرف "Shavelson" سنة 1976م (Jean Pierre Famose, 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 و هذا بعد إدخال بعد أو

دراسة مدى التغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 19 سنة

مستوى الأهمية الذي يعطيه الفرد إلى المجال أو البعد أو جانب ما، و تم إدراج ذلك من أجل معرفة أو تقدير الأهمية التي يولها 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 و هذا 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 (Jean Pierre Famose, 2004, p. 53)

- أبعاد المقياس:

- مفهوم الذات العام. (PGS)

- قيمة الذات البدنية المدركة. (PVP)

- مفهوم الذات للكفاءة الرياضية. (PCS)

- 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 و المقياس يحتوي على عبارات إيجابية و أخرى سلبية.

- تصنيف العبارات حسب كل بعد:

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

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

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

مفهوم الذات للمظهر البدني: و هو يشتمل جاذبية الجسم و القدرة على المحافظة على جسم جذاب و ملفت للانتباه و الثقة في المظهر الخارجي و تتكون أرقام عبارات البعد في المقياس: (5-11-17).

مفهوم الذات للقوة البدنية: هو القوة البدنية المدركة و حجم العضلات و الثقة في القدرات البدنية في وضعيات تتطلب القوة و تتمثل أرقام الجارات في المقياس: (6-12-18).

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

- 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 فربي 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 تفرغ المقياس و تصحيحه و تبويبه العبارات وفق الأبعاد و هي على مستوى خدمة البرنامج (Exel office) حيث يقوم هذا الأخير بمعالجة المعلومات بعد إدخالها بطريقة موحدة و هي التقسيم من 01 إلى 06 من اليمين إلى اليسار و هو يقوم بتفرغ البيانات و حساب الدرجة مع مراعاته للعبارات الموجبة والسالبة آليا.

4.2 مقياس ادراك الذات البدنية (Isp 06) (Grégory Ninot, 2006):

لقياس ديناميكية الذات البدنية لدى افراد عينة البحث استخدم الباحثان مقياس ادراك الذات البدنية ، و الذي صممه (Ninot et al) وهو عبارة عن نسخة مصغرة من مقياس ادراك الذات البدنية (Isp 25) ، حيث قام الباحثان بترجمة عبارات المقياس من اللغة الفرنسية الي اللغة العربية وذلك من خلال عرضه على مختصين في الترجمة .
- وصف المقياس :هذا المقياس يحتوي على 6 عبارات تقيس ستة ابعاد وهي : أبعاد مفهوم الذات العام، قيمة الذات البدنية المدركة، مفهوم الذات للكفاءة الرياضية، مفهوم الذات للمظهر البدني، و مفهوم الذات لصفين بدنتين القوة و المداومة بالإضافة إلى بعد الأهمية المعطاة للجانب البدني.

- أبعاد المقياس:

- مفهوم الذات العام. (PGS)

- قيمة الذات البدنية المدركة.(PVP)

- مفهوم الذات للكفاءة الرياضية.(PCS)

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

- تصنيف العبارات حسب كل بعد:

مفهوم الذات العام: يمثل العبارة رقم 01.

قيمة الذات البدنية: يمثل العبارة رقم 02.

دراسة مدى التغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 19 سنة

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.

- المعاملات العلمية لمقياس ادراك الذات البدنية Isp25 :

- بعد الحصول على الدرجات الخام لمقياس ادراك الذات البدنية Isp25 بحساب المعاملات العلمية للتحقق من

صلاحية المقياس للدراسة الاساسية و اشتملت على :

- ثبات المقياس

- صدق الاتساق الداخلي

- ثبات مقياس ادراك الذات البدنية Isp25 :

لحساب معامل الثبات للمقياس ادراك الذات البدنية Isp25 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 الجدولين رقم (02) و (03) يوضحنا ذلك:

الجدول 02: (معامل الارتباط بيرسون بين عبارات ابعاد المقياس و الدرجة الكلية للمقياس من خلال الاختبار الاول و الثاني)

الدرجة الكلية للمقياس القياس 02	بعد مفهوم الذات للحالة البدنية " المدوامة "	بعد مفهوم الذات للقوة البدنية	بعد مفهوم الذات للمظهر البدني	بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	بعد قيمة الذات المدركة	بعد مفهوم الذات	
0.686*	0.176	0.224	0.569	0.734*	0.361	0.886**	بعد مفهوم الذات
0.812**	0.860**	.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 " المدوامة "
0.964**	0.754	0.665	0.844	0.870	0.586	0.417	الدرجة الكلية للمقياس القياس 01

دراسة مدى التغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 19 سنة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن هناك ارتباط دال معنوي عند مستوى 0.01 أو عند 0.05 بين جميع أبعاد ادراك اختبار ادراك الذات البدنية فيما بينهما ما يدل على تمتع الاختبار بدرجة اتساق داخلي على مستوى ابعاد المقياس ومن خلال الجدول يتضح لنا ان درجة معامل الارتباط الكلية للمقياس بلغت 0.964 و هي دالة عند مستوى 0.001 و هذا ما يدل على ان المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الثبات واما فيما يخص أبعاد المقياس فقد تروحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.796 – 0.939) وهي جميعها دالة عند مستوى 0.05 و 0.01 ومنه يمكن اعتبار المقياس وجميع ابعاده تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

- صدق الاتساق الداخلي لمقياس ادراك الذات البدنية Isp25 :

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قام الباحثان بتطبيق مقياس ادراك الذات البدنية Isp 25 على العينة الاستطلاعية قوامها (10) لاعبين ومن غير العينة الاساسية و تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس و الدرجة الكلية للمقياس و الجدول (03) يوضح ذلك .

الجدول 03: (معامل الاتساق الداخلي الفا كرونباخ لعبارات مقياس ادراك الذات البدنية و ابعاده)

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

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (03) و الذي يمثل درجة الاتساق الداخلي للعبارات المقياس ان قيمة معامل الفا كرونباخ قد ترواحت بين 0.898 و 0.907 وبالتالي يمكن الاستدلال من خلال قيمة الفا كرونباخ الخاصة بعبارات المقياس على ان للمقياس درجة عالية من الاتساق الداخلي .

- المعاملات العلمية لمقياس ادراك الذات البدنية 06 Isp

- ثبات مقياس ادراك الذات البدنية 06 Isp :

قام الباحثان بحساب معامل الثبات لمقياس عن طريق تطبيق واعادة تطبيق المقياس ، على عينة مكونة من 10 لاعبين من غير الدراسة الاساسية ، حيث بلغت الفترة بين القياس الاول والثاني 14 يوما و الجدول رقم (04) يوضح ذلك .

دراسة مدى التغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 19 سنة

الجدول 04: (معامل الارتباط بيرسون مقياس ادراك الذات البدنية بين القياسين)

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

يتضح لنا من الجدول (04) بأن معامل الارتباط بين القياس الاول و القياس الثاني للمقياس بلغ (0.813) وهو دال إحصائيا عند مستوى (0.01) وهذا ما يشير إلى ثبات المقياس .

3. عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1.3 عرض نتائج ومقابلتها بالفرضية الاولى:

يقع مستوى ادراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم عند تقدير جيد

عوينتي هواري /بن هبة تاج الدين

الجدول 05: (يوضح مستوى ادراك الذات البدنية لدى افراد عينة البحث)

مستوى افراد العينة	المعايير				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأساليب الاحصائية
	ممتاز	جيد	متوسط	ضعيف			
متوسط	اكثر من 4.07	بين 4.00 و 4.07	بين 3.80 و 4.00	اقل من 3.80	0.21	3.96	بعد مفهوم الذات العام
جيد	اكثر من 4.20	بين 3.95 و 4.20	بين 3.80 و 3.95	اقل من 3.80	0.29	4.01	بعد مفهوم الذات البدنية
جيد	اكثر من 4.60	بين 4.00 و 4.60	بين 3.72 و 4.00	اقل من 3.72	0.44	4.12	بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية
جيد	اكثر من 4.50	بين 4.20 و 4.50	بين 4.00 و 4.20	اقل من 4.00	0.32	4.27	بعد مفهوم الذات للمظهر البدني
جيد	اكثر من 4.35	بين 4.00 و 4.35	بين 3.80 و 4.00	اقل من 3.80	0.35	4.05	بعد مفهوم الذات للقوة البدنية
جيد	اكثر من 4.40	بين 4.10 و 4.40	بين 3.90 و 4.10	اقل من 3.90	0.31	4.16	بعد مفهوم الذات للمداومة
جيد	اكثر من 4.32	بين 4.07 و 4.32	بين 3.91 و 4.07	اقل من 3.91	0.25	4.10	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (05) الذي يمثل مستوى ادراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أن تقديرها جيد

وبالتالي تحققت الفرضية الأولى

دراسة مدى التغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 19 سنة

2.3 عرض النتائج ومقابلتها بالفرضية الثانية:

-دراسة التغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

الجدول 06: (يمثل نموذج المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى لابعاذ ادراك الذات البدنية (ن = 10))

نماذج	الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "p"
نموذج (1) Ma Arima(0,1)	بعد مفهوم الذات العام	3.96	0.21	1.67	0.100
نموذج (1) Ma Arima(0,2)	بعد مفهوم الذات البدنية	4.01	0.29	3.37	0.001
نموذج (1) Ma Arima(0,3)	بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية	4.12	0.44	4.52	0.000
نموذج (1) Ma Arima(0,4)	بعد مفهوم الذات للمظهر البدني	4.27	0.32	2.47	0.016
نموذج (1) Ma Arima(0,5)	بعد مفهوم الذات للقوة البدنية	4.05	0.32	2.21	0.031
نموذج (1) Ma Arima(0,6)	بعد مفهوم الذات للمداومة	4.16	0.31	2.29	0.026

دالة عندما تكون قيمة "p" اقل مستوي او تساوي 0.05

يتضح لنا من الجدول رقم (06) و بالنسبة لبعء مفهوم الذات العام ، عدم وجود تغيير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث بلغت قيمة " p " (0.100) وهي اكبر من مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمة " ت " المحسوبة (1.67) اما المتوسط الحسابي فقد بلغ (3.96) عند انحراف معياري (0.21) ، اما بعد قيمة الذات البدنية ، وجود تغيير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث بلغت قيمة " p " (0.001) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمت " ت " المحسوبة (3.37) ، اما المتوسط الحسابي فقد قدر بـ (4.01) عند انحراف معياري بلغت قيمته (0.29) ، اما بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية ، وجود تغيير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث بلغت قيمة " p " (0.000) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمت " ت " المحسوبة (4.52) ، اما المتوسط الحسابي فقد قدر بـ (4.12) عند انحراف معياري بلغت قيمته (0.44) ، اما بعد مفهوم الذات للمظهر البدني ، وجود تغيير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث بلغت قيمة " p " (0.016) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمت " ت " المحسوبة (2.47) ، اما المتوسط الحسابي فقد قدر بـ (4.27) عند انحراف معياري بلغت قيمته (0.32) ، اما بعد مفهوم الذات للقوة البدنية ، وجود تغيير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث بلغت قيمة " p " (0.031) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمت " ت " المحسوبة (2.21) ، اما المتوسط

عويقتي هواري /بن هبة تاج الدين

الحسابي فقد قدر بـ (4.05) عند انحراف معياري بلغت قيمته (0.35)، اما بعد مفهوم الذات للمداومة ، وجود تغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث بلغت قيمة " p " (0.026) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمت " ت " المحسوبة (2.29) ، اما المتوسط الحسابي فقد قدر بـ (4.16) عند انحراف معياري بلغت قيمته (0.31) .

الجدول 07: يمثل نموذج المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى $ARIMA(0.1) = MA(1)$ لدرجة الكلية لمقياس ادراك

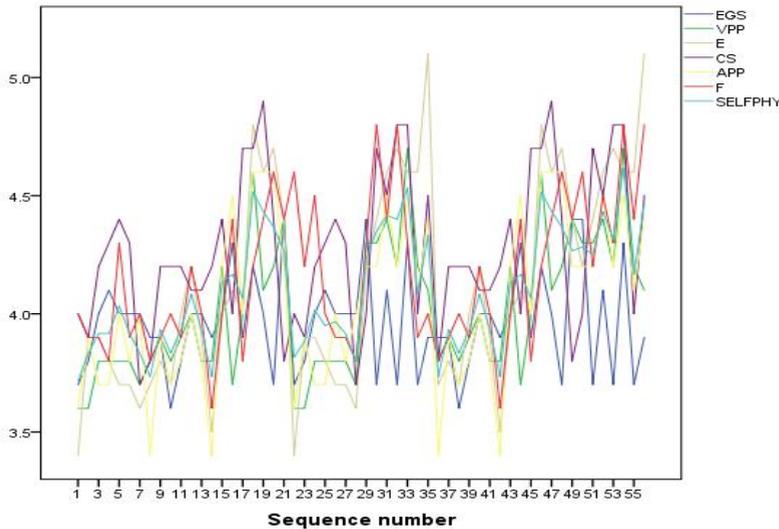
الذات البدنية (ISP 06) (ن = 10)

قيمة " p "	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نموذج Ma (1) Arima (0.1)
0.004	3.02	0.25	4.10	الدرجة الكلية للمقياس

دالة عندما تكون قيمة " p " اقل مستوي او تساوي 0.05

الشكل 1: (يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى $ARIMA(0.1) = MA(1)$ للمقياس ادراك الذات

البدنية (ISP 06) و ابعاده الستة .)



يتضح لنا من خلال الجدول رقم (07) وشكل رقم (01) الذي يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى $ARIMA(0.1) = MA(1)$ للمقياس ادراك الذات البدنية (ISP 06) ، وجود تغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث بلغت قيمة " p " (0.004) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمت " ت " المحسوبة (3.02) ، اما المتوسط الحسابي فقد قدر بـ (4.10) عند انحراف معياري بلغت قيمته (0.25) ، اما شكل رقم (01) و الذي يمثل المتوسط المتحرك من الدرجة الاولى $ARIMA(0.1) = MA(1)$ للمقياس ادراك الذات البدنية (ISP 06) و ابعاده الستة ، فقد لاحظنا وجود تغير في ديناميكية الذات البدنية للاعبين كرة القدم بنسبة لخمسة ابعاد وهي (قيمة الذات البدنية ، مفهوم الذات

دراسة مدى التغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 19 سنة

للكفاءة الرياضية ، مفهوم الذات للمظهر البدني ، مفهوم الذات للقوة البدنية ، مفهوم الذات للمداومة) ، اما بعد مفهوم الذات العام فدلّة نتائجه على عدم وجود تغير في ديناميكية الذات البدنية للاعبي كرة القدم وهذا ما يؤكده الشكل رقم (01) .

تنطلق الفرضية الثانية من اعتقاد مفاده هل هناك تغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم و انطلاقا من نتائج الجداول رقم (06 ، 07) و الشكل رقم (01) يتضح لنا وجود تغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم في خمسة ابعاد وهي (قيمة الذات البدنية و مفهوم الذات للكفاءة الرياضية ومفهوم الذات للمظهر البدني ومفهوم الذات للقوة البدنية ومفهوم الذات للمداومة) ، ويعزى الباحثان هذا التغير في ادراك الذات البدنية الي عدم ثبات مستوى الصفات البدنية وهذا ما نلاحظه جليا عند معظم اللاعبين وفي مختلف المستويات حيث يختلف اداء اللاعب من مباراة الي اخرى بفعل انخفاض او ارتفاع مستواه البدني ، فأحيانا يكون اللاعب في قمة مستواه فيؤدي دوره بشكل مميز و احيانا اخرى لا يكون في مستواه و يؤدي بشكل سيء . وهذا ما أكدّه " March &Peart " الي ان مفهوم الذات البدنية يرتبط بعناصر اللياقة البدنية للاعبين (Peart, 1988) ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة التي قامت بها " Marina Fortes " و التي تمحورت حول دراسة مشكل ثبات او تغيير مفهوم الذات البدني كذا تقدير الذات ، لأنه هناك العديد من النظريات التي اختلفت حول طبيعة هذا المتغير هل هو ثبات ام متغير ولقد اظهرت نتائج هذه الدراسة الي عدم وجود ثبات في تقدير الذات ومفهوم الذات البدني لدى افراد المبحوثين كما وجدت تغير ايضا في ابعاد مفهوم الذات البدني ، والتغير يعود حسب الباحثة الي العناصر الخارجية التي تؤثر على فكرة الفرد عن نفسه وعن الابعاد الاساسية ، وهذا نظرا لان مفهوم الذات العام وكذلك مفهوم الذات العام وكذلك مفهوم الذات البدني ، هو متغير ذو طبيعة نفسية اجتماعية ، اي يتأثر بالبيئة التي يعيش فيها الفرد (Fortes, 2003) ، كما أكدت دراسة التي اجراها " Didier Diligner " حول ديناميكية الذات البدنية على مجموعة من الرياضيين العاديين و اخرين مصابين ، حيث اشارت نتائج هذه الدراسة الي ان معدل التغير بالنسبة للرياضيين المصابين اعلى من معدل التغير بالنسبة للرياضيين العاديين (Deligniers, 20 Janvier 2006) ، ومنه يمكن القول ان هناك تغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية .

3.3 الاستنتاج العام:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان وفي حدود عينة البحث يمكن استخلاص ما يلي :

-يتمتع لاعبي كرة القدم بإدراك عالي لذاتهم البدنية .

-هناك تغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

4. خاتمة:

من خلال دراستنا هذه نجد ان نتائجها قد أضافت مجموعة من المعارف الجديدة ، اما نتائج الفرضية والتينصت 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 ان عملية ادراك الذات البدنية تتغير بتغير مستوى الاداء البدني و المهاري للاعبين فكلما ارتفعا مستوى الاداء المهاري و البدني للاعب ، كان هناك ارتفاع في ادراك الذات البدنية و العكس صحيح و انطلاقا من نتائج فرضيات يمكن القول ان هناك علاقة بين الجوانب النفسية والجوانب البدنية للاعبي كرة القدم ، فتكامل هذه الجوانب

يساهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين لذا وجب على المختصين في عملية التدريب الرياضي اعطاء نفس الاهمية لكل من التدريب النفسي و التدريب المهاري و البدني والخططي للاعب.

انطلاق من الدراسة التي قمنا بها نجد ان النتائج التي توصلنا اليها تجعلنا نقترح مجموعة من النقاط وهي :

- الاهتمام بتنمية الجوانب النفسية و البدنية و المهارية التي من شأنها تحسين مستوى لاعبي كرة القدم ، والتي لها تأثير فعال في الوصول الي اعلى المستويات الرياضية .
- تسطير برنامج تدريبي متكامل يسعى الي رفع قدرات اللاعبين من جميع الجوانب .
- توفير اماكن لتدريب المهارات العقلية و النفسية للاعبين .
- الاهتمام برفع المستوى البدني للاعبي حي يكون لديه تقدير ايجابي لذاته البدنية .
- العمل على رفع ادراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم وذلك برفع مستوى الثقة لديهم .
- اجراء دراسات طويلة المدى وذلك لتحديد نسبة التغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم .

5. قائمة المراجع:

1-اسامة كامل راتب. (1997). : علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات) . دار الفكر العربي، القاهرة.

2-فريد مويسي. (2016). سيكولوجية الذات البدنية " النظريات النماذج و التطبيقات " . القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

3-محمد حسن علاوي. (1997). علم النفس التربوي الرياضي ، ط 6. دار المعارف، القاهرة.

4-محمد عبيدات ، محمد أبو نصار ، عقلة مبيضين. (1999). منهجية البحث العلمي. دار وائل للنشر، عمان.

5-ياسر حسن. (2008). اساس التدريب المهاري للاعبي كرة القدم . مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

6-Deligniers, D. (20 Janvier 2006). la dynamique de l'estime de soi, A EEPS, Journée de L'EPS. Education et estime de soi .

7-Ebbeck, S. .. (2005). the exercise and self esteem model in adult women . the inclusion of physical acceptance . psychology of sport and excrcise ,06, 571 -584.

- 8-Famose, F. G. (2005). le concept de soi physique. bulletin de psychology n°274.58.
- 9-Fortes, M. (2003). 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. france.
- 10-Fox, K. .. (1991). the physical self perception profile. new York: department of physical education northen illihais university.
- 11-Grégory Ninot, e. a. (2006). validation of a shortened assessment of physical self in adults . perceptual and motor skills 103, 531-542.
- 12-Jean Pierre Famose, F. G. (2004). la connaissance du soi psychologie de l'éducation physique et sportive. Edition Armand Colin.
- 13-Nicolas Raimbault, J. p. (2004). la préparation mentale en sport collectifs. ed chiron.paris.
- 14-Peart, M. .. (1988). Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls effects on physical of sport and exercise psychology.