



## تقدير الذات وعلاقته بالأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم

دراسة وصفية أجريت على لاعبي فرقي كرة القدم (مولودية البيض وشبيبة كرزاز) أكابر.

المركز الجامعي البيض

أ/ العربي محمد

المركز الجامعي البيض

د/ أفزوح سليم

### 1- إشكالية البحث:

يوجه سلوك الفرد الرياضي في الغالب بمحاجاته النفسية على اختلافها، والدور الأكبر سوف يكون للحاجات الأكثر أهمية بالنسبة للفرد، أي أن نمط سلوك الفرد سوف يعتمد وبشكل كبير على الحاجة النفسية الهامة لديه، فمثلا نجد الأفراد الذين تغلب على سلوكهم حاجة السيطرة والزعامة يعملون على إشباع تلك الحاجة من خلال ميلهم للأدوار التي فيها تزعم للآخرين ويشعرون بالضيق عندما يشعرون بأن ليس لهم دور في قيادة الوسط الذي هم فيه، ونراهم يميلون للمناقشة ورغم ذلك فهم لا يقبلون آراء الآخرين بسهولة، في حين نجد أن الأفراد الذين تغلب عليهم الحاجة للإنجاز فسيغلب على سلوكهم ما يجعلهم يحققون تلك الحاجة، حيث يعملون بكل جد واجتهاد على إنجاز الأعمال الموكلة لهم بإتقان وتفوق مما يشعرون بالنجاح والشهرة، وهناك حاجات نفسية تزداد في مرحلة الشباب بشكل عام هي الحاجة للتغيير والتنويع، خاصة وأنهم على أعتاب عالم جديد عليهم هو عالم الكبار، فشعورهم بالطاقة والحيوية يجعلهم يعملون على استكشاف هذا العالم، وشعورهم بالملل الذي لا يتناسب مع تلك الحيوية يجعلهم يعون نحو التجريب والتغيير وربما المخاطرة أحيانا (المفدي، ع، 1994، الصفحات 44-47).

وتعتبر كل إنجازات الأفراد بما فيها انفعالاتهم وسلوكياتهم هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية فالإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القبلات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر هذه الأخيرة أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والإدراك والتفكير

والاستعداد النفسي والخوف والقلق لذلك تظهر لدى بعض الرياضيين السلوكيات كوجوده فخورا وسعيدا عندما تتمر جهوده بالنتائج، ويكون عكس ذلك حائب الأمل ويئس عند الإخفاق (بكيل حسين ناصر الصوفي، صفحة 71).

وهذا ما تحققه المنافسة الرياضية والتي هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما يملك من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم، كما يشير إلى أن المنافسة أحيانا لا تعني بالضرورة وفي كل الحالات وجود الخصم المنافس أو جود المنافسة بقواعد يضبطها الحكم و لكن المنافسة الرياضيّة قد تكون أثناء التدريب حين يحاول اللاعب الارتقاء بمستوى أدائه الحالي على ضوء أدائه السابق وهنا يكون التنافس ذاتي من اجل تقدير الذات (فوزي أمين، 2003، صفحة 211).

وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين ومشجعين فان وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين. وتتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح والفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح، ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية بأنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب (علاوي محمد حسن، 2004، صفحة 280).

فالشخص ذو التقدير المنخفض للذات هو الذي يفتقد إلى الثقة في قدراته، لأنه لا يستطيع أن يجد حلا لمشاكله ويعتقد أن محاولاته ستبوء بالفشل، كما يتخوف من المواقف التي يجد نفسه فيها، ويشعر بالإذلال إذ قام بأعمال فاشلة، فالتقدير المنخفض للذات غالبا ما يكون مرتبط بوضعية خاصة منها الإحساس بالفشل، الاكتئاب، مشاعر محبطة، وأعراض القلق، ويظهر هؤلاء الأشخاص أحيانا الميل إلى أن يكونوا خاضعين، كما يتصفون بالخجل والحساسية المفرطة وقلة الثقة بالنفس، والميل إلى العزلة، كما أنهم قلما يبديون آرائهم أمام الآخرين.

الثقة بالنفس تظهر بوضوح في أداء اللاعب أثناء المباراة فالأداء بالسرعة المثالية وعدم التسرع مع دقة الأداء المهاري والتصرف الخططي السليم كلها يظهر من مظاهر الثقة بالنفس ويكتسب اللاعب الثقة بالنفس نتيجة للتدريب العلمي المنظم المستمر ومهمة المدرب هنا هي وضع التمرينات المتدرجة وفقا لقدرات اللاعب مما يكسبه اللياقة البدنية العالية والمقدرة على الأداء المهاري والخططي بالإضافة إلى الإعداد الذهني فعندما يطمئن اللاعب إلى مقدرته في الأداء أثناء التمرين والمباريات أداء سليما يشعر بالثقة النفسية (حنفي محمود مختار، 1994، صفحة 329).

ويلاحظ في مجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين غير واثقين من أنفسهم أي يعزوهم الثقة بالنفس بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو الثقة الزائفة ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس، وهذا المستوى المرغوب فيه من الثقة (راتب أسامة كامل، 1995، صفحة 337).

إن الثقة في النفس المثلى تمنح الرياضي كفاءة التعامل مع الأخطاء فعندما يمتلك الرياضي الثقة في النفس ويشعر بقيمة ذاته فإنه يكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطأه، ولا يخشى المحاولة لذلك فإن المدربين الذين يعاقبون أو يسخرون من الرياضيين الذين يرتكبون الأخطاء يجرمون الرياضيين من استخدام هذه الميزة الكامنة في الثقة بالنفس (راتب أسامة كامل، 1995، صفحة 338).

فالمنافسات الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح والفشل، وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الرياضية المتعددة، وقد تكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها بالنظر للجهد الذي يبذله الرياضي في المنافسة الرياضية وما يرتبط بذلك من تغيرات فيزيولوجية مصاحبة للانفعالات تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية للاعب، ومن ناحية أخرى قد يكون لهذه الجوانب الانفعالية أضرارها حيث يكون التأثير السلبي للمنافسة على سلوك أداء اللاعب والفريق الرياضي (علاوي محمد حسن، 2002، صفحة 33)، وبناء على ما سبق يطرح الطلبة التساؤل العام الآتي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم؟

الأسئلة الجزئية:

- ما مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم؟
- ما مستوى الأعراض النفس الجسمية لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي؟

2- أهداف البحث:

- معرفة مستوى أعراض النفس لدى اللاعبين كرة القدم.
- معرفة مستوى تقدير الذات لدى اللاعبين.

- معرفة العلاقة بين تقدير الذات والأعراض النفسية جسدية لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في مستوى تقدير الذات تعزى لاختلاف النادي.
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في مستوى الأعراض النفسية جسدية قبل المنافسة تعزى لاختلاف النادي.

### 3- فرضيات البحث:

#### 3-1- الفرضية العامة:

توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

#### 3-2- الفرضية الجزئية:

- مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم مرتفع.
- مستوى الأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم مرتفع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي.

### 4- أهمية البحث:

#### الأهمية العلمية:

وتتمثل في تزويد العاملين في مجال التدريب بهذا المرجع العلمي الذي يتطرق في مضمونه إلى توضيح علاقة تقدير الذات ومدى تأثيرها على بعض الأعراض النفسية الجسمية وذلك بتبيان كل ما هو متعلق بالجانب النفسي في كرة القدم قبل المنافسة.

#### الأهمية العملية:

تنحصر أهمية هذا الجانب ميدانيا في معرفة نوع علاقة تقدير الذات أثناء المنافسة إما طردية أو عكسية على أعراض النفسية الجسمية من خلال تقديم مجموعة المقاييس التي تبين هذه العلاقة.

## 5- مفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث:

### 5-1- الأعراض النفسية الجسمية:

اصطلاحا:

الأعراض النفسية: هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة (حمودة محمد عبد الرحمن، 1991، صفحة 263).

أعراض الجسمية: تظهر الأعراض الجسمية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل: مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وكذلك الاضطرابات الجنسية.

إجرائيا: هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوصون نتيجة الاستجابة على استبانة أعراض النفس الجسمية قبل مباراة كرة القدم.

### 5-2- تقدير الذات:

اصطلاحا: أنه التقييم الذي يقوم به الفرد بالنسبة لذاته وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض ويوضح أن تقدير الذات العالي يدل على أن الفرد ذو كفاءة أو ذو قيمة ويحترم ذاته ( السيد محمد عبد الرحمن، 1998، صفحة 398).

إجرائيا: هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها لاعبي كرة القدم المفحوصون نتيجة الاستجابة على استبانة تقدير الذات.

### 5-3- كرة القدم:

- اصطلاحا: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط (مأمور بن حسن السلیمان، 1998، صفحة 09).

- إجرائيا: هي الرياضة التي شملتها دراستنا وذلك من خلال معرفة مستوى تقدير الذات وعلاقته بمستوى الأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم لكل من فريق مولودية البيض وفريق شبيبة كرزاز.

## 6- الدراسات السابقة والمشباهة:

1- دراسة العياط مسعود وزيدي عبد الباسط ( 2014 ) تحت عنوان " ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وعلاقته بتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية".

الهدف من الدراسة: إلى التعرف على مستويات تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والتعرف على تقدير الذات البدنية من خلال العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي والكفاءة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية الارتباطية.

العينة: تكونت من 80 تلميذ يمارس النشاط الرياضي اللاصفي الرياضي.

اختيرت العينة بطريقة عشوائية من خمس مؤسسات.

الأداة المستعملة: استخدم مقياس تقدير الذات البدنية.

ولقد توصل الباحث لنتائج التالية: توجد هناك مستويات لتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وبدرجة قوية، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط الرياضية اللاصفي الخارجي وتنمية الصفات البدنية.

2- دراسة بن هلال عبد المجيد وسليمان حمزة ( 2013 ) تحت عنوان: مصادر الضغوط النفسية ودرجة القلق لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة.

هدفت الدراسة: إلى مدى الإلمام العام بمفهوم الضغوط النفسية والقلق الذي يصيب اللاعبين في كرة القدم إضافة لمعرفة تأثير المتغيرين مع مستوى أداء اللاعب.

المنهج: استخدم الباحثان المنهج الوصفي.

العينة: تكونت عينة الدراسة من (60) لاعبا من رياضة كرة القدم، على نوادي الجهوي الأول.

الأداة المستخدمة: تم استخدام استمارة استبائية كمقياس نفسي إضافة إلى المصادر والمراجع.

النتائج: توصل الباحثان إلى علاقة اللاعب بجهاز التدريب، الجمهور، الزملاء، ووسائل الإعلام الذي يشكل ضغطا كبيرا وحالات من القلق للاعبين في هذا المستوى، ومشاكل المنافسة هي كذلك لا يقل أهمية عن سابقاتها، كون اللاعب باحتكاك دائم بالمنافسة.

**3- دراسة خوجدار لحسن والعروي قادة ( 2012 ) تحت عنوان : أثر قلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.**

هدفت الدراسة: إلى معرفة أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية ومعرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

المنهج: استخدم الباحثان المنهج الوصفي نظراً لتناسبه وهذه الدراسة.

العينة: احتوى عينة البحث على (40) لاعبا صنف أشبال من ثلاث نوادي لكرة القدم.

الأداة المستخدمة: استعمل الباحثان أداة الاستبيان احتوى على 21 سؤالاً.

النتائج: توصل الباحثان إن للقلق أثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

**4- دراسة وفاء تركي الغزيري (2001) بعنوان دراسة "مقارنة في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية البدنية وقسم التربية الرياضية".**

يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير وارتباط سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية البدنية وقسم التربية الرياضية.

نظراً لطبيعة الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة.

أدوات البحث: مقياس الثقة الرياضية " روبن فيلي " بالإضافة إلى استمارة استطلاع رأي الأساتذة المحكمين أما الوسائل

الإحصائية فهي النسب المئوية والوسط الحسابي وارتباط بيرسون.

نتائج البحث وجود قابلية البدنية دور في زيادة الثقة بالنفس للطالبات، وأن الألعاب الجماعية خاصة مع الذكور من الثقة بالنفس

للطالبات، وأن التمارين الصعبة والغير المألوفة تعمل على زيادة الثقة الرياضية.

**- الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:**

بعد التطرق إلى بعض الدراسات السابقة والمشابهة التي تناولت متغيرات البحث يرى الطالبة بعض من أوجه التشابه والاختلاف

والتي نذكر منها:

\* أوجه التشابه:

- من ناحية الهدف: محاولة بعض الدراسات معرفة تأثير وعلاقة الممارسة الرياضية على تقدير الذات وأعراض النفس الجسمية.
- من ناحية المنهج: استخدمت كل الدراسات المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة الدراسة.
- من ناحية طريقة اختيار العينة: من خلال حل كل الدراسات تم استخدام حصر المجتمع بحصر العينات والمتمثل في طريقة عشوائية بسيطة.
- من ناحية الأداة المستعملة: بعض الدراسات استعملت مقياس مقننة مثل تقدير الذات لقياس الأثر المراد دراسته.
- من ناحية النتائج: أثبتت الدراسات السابقة أن لتقدير الذات تأثير على مختلف الجوانب المتعلقة بالفرد الرياضي ووجود علاقة طردية، كدراسة العياط مسعود (2014) والتي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى مقياس تقدير الذات بين الممارسين وغير ممارسين ولصالح الممارسين.

\* أوجه الاختلاف:

- بعد التطرق إلى أوجه التشابه بين الدراسات السابقة والمشابهة، سيتم التطرق إلى أوجه الاختلاف بينهم حيث:
- من ناحية الهدف: حيث أن دراسة العياط مسعود وزيدي عبد الباسط (2014) التي هدفت إلى التعرف على مستويات تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وأيضاً إلى العلاقة بين الثقة الرياضية وإدراكات النجاح لهذه المنتخبات، وهذا ما ينطبق على باقي الدراسات.
  - من ناحية المنهج: لا يوجد اختلاف بين الدراسات في استخدام المنهج بل اختلاف في الأساليب من دراسة التحليلية للارتباطية.
  - من ناحية العينة: تم دراسة متغيرات الدراسة على مختلف الفئات الرياضية الطلبة الجامعيين، تلاميذ مرحلة الثانوي ...
  - من ناحية الأداة المستعملة: تشابه في جمع البيانات بواسطة الاستبانة واختلافها في موضوع دراستها كاستبيان أعراض النفس الجسمية واستبيان تقدير الذات.
  - من ناحية نتائج الدراسات: باختلاف المتغيرات الرئيسية قيد الدراسة في البحث (المتغير الرئيسي والمتغير التابع) تختلف نتائج البحث كدراسة وفاء تركي الغزيري (2001).



\* أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

بعد التطرق إلى أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والمشابهة التي استعان بها الطالب الباحث خرج بأوجه الاستفادة التالية:

- ترتيب واختيار أهداف الدراسة وذلك بقياس مستوى تقدير الذات ومستوى الأعراض النفسية الجسمية قبل المنافسة.
- استخدام المنهج الوصفي نظراً لطبيعة الدراسة.
- اختيار عينة تتمثل في لاعبي كرة القدم لكل من فريق مولودية البيض أكابر، وفريق شبيبة كرزاز ولاية بشار.
- اختيار العينة بطريقة الحصر الشامل لمختلف مناصب اللعب.
- الاستعانة بمقاييس مقننة لقياس تقدير الذات وأعراض الجسم النفسية موجه للاعبين كرة القدم.

### المنهج العلمي المتبع:

لتحقيق أهداف البحث اتبع الطلبة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة.

### مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع بحثنا في لاعبي كرة القدم أكابر لكل من فريق مولودية البيض ولاية البيض، وفريق شبيبة كرزاز بولاية بشار بمجموع (42) لاعب موزعين على (21) لاعب لكل فريق.

### عينة البحث:

تم اعتماد طريقة المسح الشامل وتمثلت عينة البحث في كل لاعبي فريق مولودية البيض وفريق شبيبة كرزاز بمجموع (42) لاعب.

### مجالات البحث:

#### المجال البشري:

تمثل في لاعبي فريق مولودية البيض وفريق شبيبة كرزاز بمجموع (42) لاعب موزعين على (21) لاعب لكل فريق.

#### المجال المكاني:

تمثل في ملعب الرائد زكريا المحدوب بولاية البيض، والملاعب البلدي لمدينة كرزاز.

### المجال الزمني:

شملت هذا البحث دراسة نظرية انطلقت من ديسمبر 2013 إلى غاية أواخر شهر يناير 2014، أما الجانب التطبيقي فانطلق من بداية شهر فيفري 2014 إلى غاية منتصف شهر أفريل 2014 اشتمل هذا الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية مع تفرغ ومناقشة النتائج.

### الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

المتغير المستقل: تقدير الذات.

المتغير التابع: أعراض النفس الجسمية.

### أدوات البحث:

لغرض جمع البيانات الخاصة بموضوع البحث، فقد لجأ الطلبة إلى استخدام مقياسين حيث يعتبر الاستبيان من أدوات جمع البيانات الأكثر استعمالاً في المنهج الوصفي.

فانطلاقاً من أهداف الدراسة الحالية والرامية إلى تحديد مستوى تقدير الذات وعلاقته بالأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم، فقد ارتأى الطالبة استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات، باعتبارها أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معينين، كما أنها من لأدوات التي يستخدمها القائمون بالبحث في مجالات عدة بهدف التوصل إلى معلومات أو آراء تفيد في إثبات صحة التساؤلات المطروحة حول مشكلة معينة. وهي كمل يراها البعض وسيلة للحصول على إجابات عن عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج يعد لذلك ويقوم المحييب بملئه بنفسه بمهل وحرية ودون إحراج (جابر عبد الحميد جابر، كاظم خيرى أحمد، 1989، صفحة 246).

### 2-6- خطوات إعداد وبناء أدوات البحث:

1 / - مقياس تقدير الذات لروزنبرج: يعتبر من المقاييس الأكثر استخداماً في جميع مجالات وميادين علم النفس حيث تم ترجمته إلى العديد من اللغات وهو مقياس يتكون من عشر عبارات (خمسة عبارات إيجابية وخمس عبارات سلبية) ويتم الإجابة عنها بأربع بدائل: أوفق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة.

جدول رقم (01): يوضح العبارات الإيجابية والعبارات السلبية في مقياس تقدير الذات.

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| العبارات السلبية | العبارات الإيجابية |
| 09-08-06-05-02   | 10-07-04-03-01     |

ويصحح كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (02) يوضح كيفية تصحيح العبارات الإيجابية والعبارات السلبية في مقياس تقدير الذات.

|                    |            |       |          |               |
|--------------------|------------|-------|----------|---------------|
| الآراء             | أوافق بشدة | أوافق | لا أوافق | لا أوافق بشدة |
| العبارات الإيجابية | 4          | 3     | 2        | 1             |
| العبارات السلبية   | 1          | 2     | 3        | 4             |

## 2 / - قائمة الأعراض النفس - جسمية للرياضيين:

الوصف: قائمة الأعراض (النفس - جسمية) للرياضيين أعدها محمد حسن علاوي بهدف قياس بعض الأعراض النفس - جسمية كالقلق والتوتر والاستثارة ومتاعب المعدة والقلب والدورة التنفسية والنوم والتي تظهر على الرياضيين في المراحل المختلفة قبل المنافسات الرياضية.

وتم اختبار عبارات القائمة من العديد من الاختبارات والمقاييس التي تقيس حالة اللاعب قبل المنافسات الرياضية، ومن بعض الاختبارات التي تقيس القلق والاستثارة وخاصة لدى الرياضيين، وتم اختبار 52 عبارة حصلت على 80% فأكثر من آراء الخبراء وفي ضوء بعض الدراسات تم الاستقرار على 40 عبارة تمثل الصورة النهائية للقائمة. وتصلح القائمة للتطبيق على الذكور والإناث ابتداء من سن 15 سنة فأكثر (علاوي محمد حسن، 1998، صفحة 349).

### التصحيح:

تشمل القائمة على 40 عبارة ويقوم الفرد الرياضي بالإجابة على كل عبارة وفقاً لدرجة انطباقها على حالته قبل اشتراكه الفعلي في منافسة هامة بيوم على الأقل، كما يمكن تعديل تعليمات القائمة في ضوء رغبة الباحث بما يتناسب مع طبيعة الدراسة التي يقوم بها (مثلاً: قبل المنافسة الرياضية بيومين أو بأسبوع أو في الوقت الحالي، أو قبل المنافسة النهائية) ويستجيب الفرد لكل عبارة إما (نعم) أو (لا).

وتتكون القائمة من 24 عبارة في اتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية وأرقامها كما يلي

1-2-4-7-8-12-3-15-16-18-19-20-22-23-25-26-27-31-32-34-35-37-39-40.

بالإضافة إلى 16 عبارة في عكس اتجاه زيادة حدة الأعراض النفس - جسمية وأرقامها كما يلي:

38-36-33-30-29-28-24-21-17-14-11-10-9-6-5-3.

وأوزان العبارة التي في اتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية كما يلي:

درجة واحدة عند الإجابة: نعم.

صفر عند الإجابة: لا.

وأوزان العبارة التي في عكس اتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية كما يلي:

صفر عند الإجابة: نعم.

درجة واحدة عند الإجابة: لا.

والدرجة النهائية للقائمة هي مجموع درجات كل عبارات القائمة والدرجة العالية تشير إلى زيادة حدة الأعراض النفس - جسمية لدى الفرد الرياضي والدرجة المنخفضة تشير إلى قلة حدة هذه الأعراض (علاوي محمد حسن، 1998، الصفحات 351-352).

## 2-7- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية لفريق ولاية البيض وبشار القسم الجنوبي "صنف أكابر" وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من عدد الفرق الناشطة بالولاية ومقرها وطبيعة البرامج التدريبية التي ينتهجونها، وتم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة، حيث شملت عينة الدراسة الأساسية (8) لاعبين من فرق كرة القدم في نفس الموقع الجغرافي ونفس انتماء اللعب، وذلك من أجل تجريب أداة البحث وتبيان صدق وثبات الأداة.

## 2-7-1- ضبط الأسس العلمية للأدوات البحث:

يجب أن يكون لكل مقياس أو أداة بحث لأي دراسة درجة من المصدقية والثبات وتوجد طرق إحصائية لقياس الثبات ولإثبات ذلك في بحثنا هذا قمنا بحساب:

**الصدق:** تم التحقق من صدق أداة البحث باستخدام الصدق الذاتي وذلك بحساب جذر معامل الارتباط لاستبيان تقدير الذات واستبيان أعراض النفس الجسمية وهذا ما يمثله الجدول رقم (01).

**الثبات:** تم التحقق من ثبات أداة البحث بحساب معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة تطبيقه للمحور كاملاً لكل استبيان وذلك بناء على إجابات أفراد العينة الاستطلاعية حيث بلغ:

**الجدول رقم (03):** يبين معامل الثبات والصدق لأداة البحث.

| الاستبيان       | العنوان         | عدد العبارات | عدد العينة | معامل الثبات | معامل الصدق |
|-----------------|-----------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| الأول<br>الثاني | تقدير الذات     | 10           | 08         | 0.90         | 0.95        |
|                 | الأعراض الجسمية | 20           |            | 0.88         | 0.93        |
|                 | الأعراض النفسية | 20           |            | 0.84         | 0.91        |

من خلال الجدول رقم (03) والذي يبين قيمة ثبات استبيان تقدير الذات واستبيان الأعراض الجسمية النفسية، حيث أن قيمة استبيان تقدير الذات بلغت (0.90) وقيمة استبيان الأعراض الجسمية بلغت (0.88) أما قيمة استبيان الأعراض النفسية فبلغت (0.84) وكل القيم قريب من 1 مما يدل على تمتع أداة الدراسة بثبات قوي.

ونلاحظ أن عبارات لهم معامل صدق موجب قريب من الواحد، مما يدل على تمتع أداة البحث بدرجة صدق مرتفعة جداً.

## 2-8- الأساليب الإحصائية:

تم معالجة نتائج الدراسة وفق المعادلات الإحصائية المناسبة، حيث تم معالجة الدراسة الاستطلاعية والأساسية وفق برنامج (Spss)، حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- الانحراف المعياري.
- المتوسط الحسابي.
- ت لعينة واحدة.
- ت لعينتين مستقلتين.
- معامل الارتباط بيرسون البسيط.

## عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم مرتفع.

للتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي من خلال إجراء اختبار (ت) لعينة واحدة وكانت النتائج كالتالي:

جدول (04): يوضح مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.

| المقياس  | المتوسط الحسابي  | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي       | قيمة (ت) |          | قيمة الاحتمال المعنوية | الدلالة الإحصائية |
|--|------------------|-------------------|----------------------|----------|----------|------------------------|-------------------|
|  |                  |                   |                      | المحسوبة | الجدولية |                        |                   |
| تقدير الذات  | 29.69            | 03.53             | 25                   | 08.59    | 1.66     | 0.000                  | دال               |
|  | درجة الحرية = 41 |                   | مستوى الدلالة = 0.05 |          |          |                        |                   |
| النتيجة: مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم مرتفع |                  |                   |                      |          |          |                        |                   |

إن المتوسط الحسابي قدر بـ: 29.69 وانحراف معياري 03.53 بينما بلغ المتوسط الفرضي 25 وعملاً باختبار (ت) لعينة واحدة من حيث العدد توصلنا إلى (ت) المحسوبة المقدرة بـ: 08.59 وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدرة بـ: 1.66 وقيمة الاحتمال المعنوية تساوي 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وهذه النتائج تؤكد أن الفرق معنوي ودال إحصائياً وهذا عند درجة الحرية المقدرة بـ: 41 ومستوى الدلالة 0.05 مما يعني أن مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم مرتفع، وعلى هذا يمكن القول بأن الفرضية الأولى تحققت.

## عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: مستوى الأعراض النفس جسدية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم مرتفع.

للتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي من خلال إجراء اختبار (ت) لعينة واحدة وكانت النتائج كالتالي:

جدول (05): يوضح مستوى الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم

| المقياس   | المتوسط الحسابي  | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي       | قيمة (ت) |          | قيمة الاحتمال المعنوية | الدلالة الإحصائية |
|---|------------------|-------------------|----------------------|----------|----------|------------------------|-------------------|
|   |                  |                   |                      | المحسوبة | الجدولية |                        |                   |
| الأعراض النفس جسمية   | 21.95            | 02.39             | 20                   | 05.27    | 1.66     | 0.000                  | دال               |
|   | درجة الحرية = 41 |                   | مستوى الدلالة = 0.05 |          |          |                        |                   |
| النتيجة: مستوى الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم مرتفع |                  |                   |                      |          |          |                        |                   |

إن المتوسط الحسابي قدر بـ: 21.95 وانحراف معياري 02.39 بينما بلغ المتوسط الفرضي 20 وعملاً باختبار (ت) لعينة واحدة من حيث العدد توصلنا إلى (ت) المحسوبة المقدرة بـ: 05.27 وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدرة بـ: 1.66 وقيمة الاحتمال المعنوية تساوي 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وهذه النتائج تؤكد أن الفرق معنوي ودال إحصائياً وهذا عند درجة الحرية المقدرة بـ: 41 ومستوى الدلالة 0.05 مما يعني أن مستوى الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم مرتفع، وعلى هذا يمكن القول بأن الفرضية الثانية تحققت.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي (نادي البيض، نادي كرزاز).

للتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بإجراء اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كالتالي:

جدول (06): يوضح الفروق في مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم تبعاً لاختلاف النادي (نادي البيض، نادي كرزاز).

| الجنس  | العدد | المتوسط الحسابي  | الانحراف المعياري | قيمة (ت)             |          | قيمة الاحتمال المعنوية | الدلالة الإحصائية |
|--|-------|------------------|-------------------|----------------------|----------|------------------------|-------------------|
|  |       |                  |                   | المحسوبة             | الجدولية |                        |                   |
| نادي البيض   | 21    | 29.66            | 04.18             | -0.043               | 1.66     | 0.966                  | غير دال           |
|  | 21    | 29.71            | 02.84             |                      |          |                        |                   |
|  |       | درجة الحرية = 40 |                   | مستوى الدلالة = 0.05 |          |                        |                   |
| النتيجة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي |       |                  |                   |                      |          |                        |                   |

إن المتوسط الحسابي لنادي البيض قدر بـ: 29.66 وانحراف معياري 04.18 بينما بلغ المتوسط الحسابي لنادي كرزاز 29.71 وانحراف معياري 02.84، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملاً باختبار (ت) لقياس الفروق بين عينتين

مستقلتين غير متجانستين من حيث العدد توصلنا إلى (ت) المحسوبة المقدرة بـ:  $-0.043$  وهي أقل من (ت) الجدولة المقدرة بـ:  $1.66$ ، وقيمة الاحتمال المعنوية تساوي  $0.966$  وهي أكبر من مستوى الدلالة  $0.05$ ، ما يعني الفرق غير معنوي وغير دال إحصائياً وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي، مما يعني أن الفرضية الثالثة لا تتحقق وأن كلى لاعبي كرة القدم للفرقين لهم نفس مستوى تقدير الذات.

#### عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض النفس جسدية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي (نادي البيض، نادي كرزاز).

للتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بإجراء اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كالتالي:

**جدول (07):** يوضح الفروق في مستوى الأعراض النفس جسدية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تبعاً لاختلاف النادي (نادي البيض، نادي كرزاز).

| الدلالة الإحصائية   | قيمة الاحتمال المعنوية | قيمة (ت) |          | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | الجنس      |
|---|------------------------|----------|----------|-------------------|-----------------|-------|------------|
|   |                        | الجدولية | المحسوبة |                   |                 |       |            |
| غير دال   | 0.477                  | 1.66     | -0.768   | 02.62             | 22.23           | 21    | نادي البيض |
|   |                        |          |          | 02.17             | 21.66           | 21    | نادي كرزاز |
| مستوى الدلالة = 0.05  |                        |          |          | درجة الحرية = 40  |                 |       |            |
| النتيجة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض النفس جسدية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي |                        |          |          |                   |                 |       |            |

إن المتوسط الحسابي لنادي البيض قدر بـ:  $22.23$  بانحراف معياري  $02.62$  بينما بلغ المتوسط الحسابي لنادي كرزاز  $21.66$  بانحراف معياري  $02.17$ ، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملاً باختبار (ت) لقياس الفروق بين عينتين مستقلتين غير متجانستين من حيث العدد توصلنا إلى (ت) المحسوبة المقدرة بـ:  $-0.768$  وهي أقل من (ت) الجدولة المقدرة بـ:  $1.66$ ، وقيمة الاحتمال المعنوية تساوي  $0.477$  وهي أكبر من مستوى الدلالة  $0.05$ ، ما يعني الفرق غير معنوي وغير دال إحصائياً وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض النفس جسدية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي، مما يعني أن الفرضية الرابعة لا تتحقق وأن كلى لاعبي كرة القدم للفرقين لهم نفس مستوى الأعراض النفس الجسدية قبل انطلاق المباراة.



## عرض وتحليل الفرضية العامة:

نص الفرضية: توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والأعراض النفس جسدية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم

للتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين وكانت النتائج كالتالي:

جدول (08): يوضح العلاقة بين بين تقدير الذات والأعراض النفس جسدية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم

| الارتباط                         | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط | قيمة الاحتمال المعنوي | مستوى الدلالة | الدلالة الإحصائية |
|----------------------------------|-----------------|-------------------|----------------|-----------------------|---------------|-------------------|
| تقدير الذات                      | 29.69           | 03.53             | 0.130          | 0.410                 | 0.05          | غير دال           |
| الأعراض النفس جسدية قبل المنافسة | 21.95           | 02.39             |                |                       |               |                   |

من خلال الجدول السابق نجد أن المتوسط الحسابي لتقدير الذات 29.69 بانحراف معياري 03.53 في حين بلغ المتوسط الحسابي لأعراض النفس جسدية 21.95 بانحراف معياري 02.39، أما معامل الارتباط يساوي 0.130، وقيمة الاحتمال المعنوي 0.410 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وهذا معناه أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والأعراض النفس جسدية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم وعليه فالفرضية العامة لم تتحقق

## استنتاجات:

بعد عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة والفرضيات الجزئية يستنتج الطالبة أن:

مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم مرتفع.

مستوى الأعراض النفس الجسدية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم مرتفع.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض النفس جسدية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي.

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والأعراض النفس الجسدية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

## - مناقشة فرضيات البحث:

## مناقشة الفرضية الأولى:

والتي تنص على أن مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم مرتفع.

من خلال عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (04) والذي يمثل مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم، حيث وعملا باختبار (ت) لعينة واحدة من حيث العدد توصلنا إلى (ت) المحسوبة المقدرة ب: 08.59 وهي أكبر من (ت) الجدولة المقدرة ب: 1.66 وقيمة الاحتمال المعنوية تساوي 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وهذه النتائج تؤكد أن الفرق معنوي ودال إحصائيا وهذا عند درجة الحرية المقدرة ب: 41 ومستوى الدلالة 0.05 مما يعني أن مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم مرتفع، وعلى هذا يمكن القول بأن الفرضية الأولى تحققت.

وتتفق نتيجة الدراسة مع نتائج دراسة مسعود وزبيدي عبد الباسط (2014) والتي هدفت إلى التعرف على مستويات تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والتعرف على تقدير الذات البدنية من خلال العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي والكفاءة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث تم التوصل بأنه توجد هناك مستويات لتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وبدرجة قوية، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط الرياضية اللاصفي الخارجي وتنمية الصفات البدنية.

فتقدير الذات لها أهمية كبيرة حيث يرى عكاشة فتحي أن مفهوم تقدير الذات يعد أحد الأبعاد الهامة للشخصية، بل ويعدده العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية وتأثيرا في السلوك فلا يمكن أن نحقق فهما واضحا للشخصية أو السلوك الإنساني بوجه عام دون أن نشمل ضمن متغيراتنا المبسطة مفهوم تقدير الذات حيث يرى ليورث أن تقدير الذات يدخل في كل الجوانب، والسمات الوجدانية للفرد، ويعتبر البعض أن تقدير الذات الإيجابية هامة وأساسية إلى درجة أن كل بناءات الشخصية تلعب دورا في تنظيمها (عكاشة محمود فتحي، 1990، صفحة 09).

## مناقشة الفرضية الثانية:

والتي تنص على أن مستوى الأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم مرتفع.

من خلال عرض وتحليل نتائج الجدول رقم ( 05) والذي يمثل مستوى الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم، وعملا باختبار (ت) لعينة واحدة من حيث العدد توصلنا إلى (ت) المحسوبة المقدرة ب: 05.27 وهي أكبر من (ت) الجدولة المقدرة ب: 1.66 وقيمة الاحتمال المعنوية تساوي 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وهذه النتائج تؤكد أن

الفرق معنوي ودال إحصائياً وهذا عند درجة الحرية المقدرة بـ: 41 ومستوى الدلالة 0.05 مما يعني أن مستوى الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم مرتفع، وعلى هذا يمكن القول بأن الفرضية الثانية تحققت.

وهذا ما يتفق مع دراسة بن هلال عبد المجيد وسليمان حمزة (2013) والتي تهدف إلى مدى الإلمام العام بمفهوم الضغوط النفسية والقلق الذي يصيب اللاعبين في كرة القدم إضافة لمعرفة تأثير المتغيرين مع مستوى أداء اللاعب، فمن نتائج هذه الدراسة وجود علاقة اللاعب بجهاز التدريب، الجمهور الزملاء، ووسائل الإعلام الذي يشكل ضغطاً كبيراً وحالات من القلق للاعبين في هذا المستوى ومشاكل المنافسة هي كذلك لا يقل أهمية عن سابقاتها، كون اللاعب باحتكاك دائم بالمنافسة.

حيث يرى الباحث بردان حسن أنه ليس بالضرورة أن كل مظاهر القلق هي حالات سلبية تؤثر علينا سلبياً في حياتنا اليومية والعملية كما هو شائع ومعروف، بل على العكس يمكن أن يكون القلق عاملاً ميسراً للأداء ووجوده ضروري حتى يحقق اللاعب إنجازاً متميزاً، ويسمى في هذه الحالة بالقلق الميسر ويسعى الكثير من المدربين إلى إثارة اللاعبين للوصول بهم إلى مثل هذا النوع من القلق، وفي الوقت نفسه يوجد نوع ثاني من القلق يسمى بالقلق المعوق الذي يؤثر سلباً على الإنجاز الرياضي، وهي ظاهرة يسعى المدربين دائماً إلى محاولة التخلص منها من خلال برامجهم التدريبية والنفسية (بدران أحمد، عمرو حسن، 2005، صفحة 229).

#### مناقشة الفرضية الثالثة:

والتي تنص توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي.

من خلال عرض وتحليل نتائج الجدول رقم ( 06) والذي يمثل الفروق في مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم تبعاً لاختلاف النادي (نادي البيض، نادي كرزاز)، وعملاً باختبار (ت) لقياس الفروق بين عينتين مستقلتين غير متجانستين من حيث العدد توصلنا إلى (ت) المحسوبة المقدرة بـ: -0.043 وهي أقل من (ت) الجدولة المقدرة بـ: 1.66، وقيمة الاحتمال المعنوية تساوي 0.966 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05، ما يعني الفرق غير معنوي وغير دال إحصائياً وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي، مما يعني أن الفرضية الثالثة لا تتحقق.

فتقدير الذات حسب كوبر سميث بأنها مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط، وهي تشمل معتقدات توقع النجاح والفشل، ودرجة الجهد المبذول، ومن هنا فإن تقدير الذات يعطي تجهيزاً عقلياً بعد الشخص لاستجابة طبقاً لتوقعات النجاح والقبول (الجمعية المصرية للدراسات النفسية، 1987، صفحة 146).

ففي المجال الرياضي ينبغي على اللاعب أن يضع هدف لنفسه هدف لكي يكتسب الدافعية اللازمة لاستشارة السلوك الذي يتطلبه تحقيق ذلك الهدف فان وضع الأهداف يرتبط بالأداء وبالتالي بالسلوك إلى يقوم به الرياضي، والدفاع بمثابة المثير الذي يوجه

هذا السلوك. حيث إن التوجه الرياضيين في المجال الرياضي من الأمور الهامة لفهم دافعيتهم وتفسر سلوكهم وان الاختلاف في التوجه يؤثر على دافعيتهم نحو الممارسة والمنافسة الرياضية ( الخيكاني عامر سعيد جاسم، 2008، صفحة 357).

#### مناقشة الفرضية الرابعة:

والتي تنص توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي.

من خلال عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (07) والذي يمثل الفروق في مستوى الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تبعاً لاختلاف النادي (نادي البيض، نادي كرزاز)، وعملاً باختبار (ت) لقياس الفروق بين عينتين مستقلتين غير متجانستين من حيث العدد توصلنا إلى (ت) المحسوبة المقدرة ب:  $-0.768$  وهي أقل من (ت) الجدولة المقدرة ب:  $1.66$ ، وقيمة الاحتمال المعنوية تساوي  $0.477$  وهي أكبر من مستوى الدلالة  $0.05$ ، ما يعني الفرق غير معنوي وغير دال إحصائياً وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي، مما يعني أن الفرضية الرابعة لا تتحقق.

وهذا ما لا يتفق مع دراسة بن هلال عبد المجيد وسليمان حمزة (2013) والتي تهدف إلى مدى الإلمام العام بمفهوم الضغوط النفسية والقلق الذي يصيب اللاعبين في كرة القدم إضافة لمعرفة تأثير المتغيرين مع مستوى أداء اللاعب، حيث توصل الباحثان إلى وجود علاقة اللاعب بجهاز التدريب الجمهور، الزملاء، ووسائل الإعلام الذي يشكل ضغطاً كبيراً وحالات من القلق للاعبين في هذا المستوى، ومشاكل المنافسة هي كذلك لا يقل أهمية عن سابقاتها، كون اللاعب باحتكاك دائم بالمنافسة. فالاضطرابات النفسية الجسمية هي الأمراض الجسمية التي يمكن أن يكون سببها العوامل الانفعالية والنفسية ويمكننا القول إنها أحد الاضطرابات على المستوى العقلي تسبب اضطرابات على المستوى الجسمي البيولوجي وهناك تأكيد على دور الحالات الانفعالية كالخوف والقلق والغضب والاكئاب ويمكن أن يكون لها تأثيرات عكسية على الصحة الجسمية والتي ربما يتداخل تأثيرها الفعال للجهاز المناعي، وتسبب مباراة كرة القدم باستثارة دافع أو استعداد سلوكي شخصي يجعل الفرد ميالاً إلى إدراك عدد كبير من المواقف غير الخطرة على أنها مهددة له والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة الشدة من قلق الحالة (صدقي نور الدين محمد، 2004، صفحة 228).

ويشير راتب أن الرياضيين الذين يتسمون بسمة قلق المنافسة يدركون أكبر عدد من المواقف التنافسية كتهديد لهم ويشعرون بقلق عالي المستوى في مثل تلك المواقف عند مقارنتهم بالرياضيين الآخرين (رسمي رمزي جابر، 2008، صفحة 85).

## مناقشة الفرضية العامة:

والتي تدل على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم. من خلال عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (08) والذي يمثل يوضح العلاقة بين بين تقدير الذات والأعراض النفس جسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم، حيث بلغ معامل الارتباط 0.130، وقيمة الاحتمال المعنوية 0.410 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وهذا معناه أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والأعراض النفس جسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم وعليه فالفرضية العامة لم تتحقق.

وهذا ما لا يتحقق مع دراسة كل من دراسة خو جدار لحسن والعروي قادة (2012) والتي تهدف إلى معرفة أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية ومعرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، حيث توصل الباحثان إن للقلق أثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية، ودراسة وفاء تركي الغزي (2001) التي تهدف إلى التعرف على مدى تأثير وارتباط سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية البدنية وقسم التربية الرياضية، فمن نتائج البحث وجود قابلية البدنية دور في زيادة الثقة بالنفس للطالبات، وأن الألعاب الجماعية خاصة مع الذكور من الثقة بالنفس للطالبات، وأن التمارين الصعبة والغير المألوفة تعمل على زيادة الثقة الرياضية.

تعتبر كل إنجازات الأفراد بما فيها انفعالاتهم وسلوكياتهم هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية، فالإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القبلات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر هذه الأخيرة أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق لذلك تظهر لدى بعض الرياضيين السلوكيات كوجوده فخورا وسعيدا عندما تتمر جهوده بالنتائج، ويكون عكس ذلك حائب الأمل ويئس عن الإحفاق (بكيل حسين ناصر الصوفي، صفحة 71).

حيث تفرض نظرية القلق أن أي عنصر موجود في الموقف التنافسي الموضوعي (أي الخارجي)، هو سبب لأدراك الفرد للتهديد، وبذلك فهي تعطي مساحة كبيرة للمثيرات المسؤولة عن حدوث حالة القلق ولكنها مع ذلك استطاعت جانبان مسؤولان حالة القلب لدى الرياضيين منهما، عدم تأكد الرياضي من نتيجة المنافسة والتي تتمثل في التغيرات الموقف التنافسي حيث تؤثر في ادراك لعدم تأكده من نتيجة المنافسة وأيضا مدى أهمية المنافسة بالنسبة له وفي ضوء ذلك، يجب مراعاة أن نميز أن مفهوم التهديد يعني إدراك الفرد للخطر الناتج عن موقف المنافسة الخارجي، أما قلق الحالة فهو يشير إلى الاستجابات المختلفة لأدراك هذا التهديد وهذا التمييز بين مفهوم التهديد، ومفهوم قلق الحالة يبرز أهمية دور الإدراك في تحديد الاستجابات المختلفة للمثيرات الموجودة في الموقف التنافسي، ويوضح الشكل التالي المكونات المختلفة لنظرية قلق المنافسة (صدقي نور الدين محمد ، 2004، صفحة 254).

## الاقتراحات:

- في إطار ما تم معالجته من خلال هذه الدراسة وفي حدود نتائج المتوصل إليها وتطلعات الطلبة يقترحون ما يلي:
- الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين قبل أثناء وبعد مباراة كرة القدم.
  - استخدام المقاييس النفسية كوسائل موضوعية لقياس الجانب النفسي عند لاعبي كرة القدم.
  - القيام ببعض الاختبارات النفسية للرياضيين قصد معرفة حالتهم النفسية ومحاولة علاجها.
  - يجب على المسؤولين أن يكونوا على معرفة جيدة بالرياضة بصفة عامة والمنافسة بصفة خاصة ومتطلباتها الجديدة والراهنة لتحقيق أحسن النتائج.
  - دور الأخصائي النفسي في التقليل من ضغط قبل المنافسة
  - مدى توفير الكفاءات لدى لاعبي كرة القدم لتقليل من ضغط قبل المنافسة

## خاتمة:

يتمحور الهدف الرئيسي في هذه الدراسة حول أثر العلاقة بين تقدير الذات وأعراض النفس جسمية لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة وقد أجريت دراسة ميدانية بين فريق ولاية البيض وفريق ولاية بشار لكرة القدم وتتكون من 42 لاعب وبعد جمع المعطيات وإجراء التحليلات توصلنا من خلال نتائج الدراسة فيما يخص المقياس الموجه إلى اللاعبين فقد توصلنا من خلالها أن هناك علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والأعراض النفس جسمية كما أن بعض اللاعبين يتعرضون إلى انفعالات سلبية قد تظهر في أعراض نفسية وجسمانية والبعض الآخر لا يتأثر بهذه الحالات الانفعالية قبل المنافسة وهذا راجع إلى طبيعة كل نادي سواء فريق البيض أو فريق كرزاز.

فالتحضير النفسي يؤثر على درجة انفعالهم هذا ناهيك عن استخدام بعض المدربين طريقة الحوار المتبادل والخصص النظرية وعدم الاستمرارية والمتابعة في الجانب النفسي، فالكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب لإثارة حماس اللاعبين قبل المنافسة بعيدة كل البعد عن مصطلح التحضير السيكولوجي لدراسة العلاقة بين الذات والنفس والجسم كما وجب علينا التطرق إلى أهمية وجود مختص في المجال ودوره في التخفيف من الانفعالات والاضطرابات التي تظهر على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة في سبيل تهيئة اللاعبين نفسيا وتعبئتهم والوصول بهم إلى الحالة المثلى من حيث استعدادهم النفسي

ولا يخفى على أحد أهمية موضوع العلاقة بين تقدير الذات وأعراض النفس جسدية لدى لاعبين كرة القدم قبل المنافسة وكذا أهمية جانب سيكولوجي في مواجهة مختلف الانفعالات للوصول باللاعب إلى الحالة النفسية المثلى.

وفي الأخير يمكن القول الجانب النفسي له عدة جوانب يصعب حصره في اتجاه واحد ويبقى محل للدراسة في كل العصور.

## المصادر والمراجع :

### المراجع باللغة العربية:

- الجمعية المصرية للدراسات النفسية. (1987). المؤتمر الثالث لعلم النفس . مصر.
- الخيكاني عامر سعيد جاسم. (2008). سيكولوجية كرة القدم ، ط1 . العراق : دار الضياء للطباعة والتصميم.
- السيد محمد عبد الرحمن (1998). دراسات في الصحة النفسية . القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- بدران أحمد، عمرو حسن. (2005). علم النفس الرياضي .
- بكيل حسين ناصر الصوفي. (s.d.). انعكاس الاعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي في ميدان
- جابر عبد الحميد جابر، كاظم خيرى أحمد. (1989). مناهج البحث في التربية وعلم النفس . القاهرة: دار النهضة العربية.
- حمودة محمد عبد الرحمن. (1991). الطفولة والمراهقة (المشكلات النفسية والعلاج). القاهرة: دارالفكر العربي.
- حنفي محمود مختار. (1994). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب أسامة كامل. (1995). علم النفس الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
- رسمي رمزي جابر. (2008). دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة بفلسطين، مجلد1 . غزة، فلسطين: مجلة الأزهر.
- صدقي نور الدين محمد. (2004). علم نفس الرياضة، ط4 . الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- عكاشة محمود فتحي. (1990). تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء الكويت :الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية.
- علاوي محمد حسن. (2002). علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي محمد حسن. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1 . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي محمد حسن. (2004). مدخل في علم النفس الرياضي، ط4 . القاهرة: مرطز الكتاب للنشر.
- فوزي أمين. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
- مأمور بن حسن السليمان. (1998). كرة القدم بين المصالح والمقاصد الشرعية . بيروت: دار بن حزم.
- العاب القوى بالجمهورية اليمنية، مذاكرة ماجستير، جامعة الجزائر : معهد التربية البدنية والرياضية.