

## تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط دراسة ميدانية لبعض متوسطات مدينة الشطية بالشلف

Physical self-esteem and its relationship to athletic orientation among middle school students

A field study of some averages of the city of Shettia in Chlef

غزالي عبد القادر<sup>1</sup>، مخطاري عبد الحميد<sup>2</sup>، قمري هاجر<sup>3</sup>

Ghezali Abdelkader<sup>1</sup>, Mokhtari Abdelhamid<sup>2</sup>, Guomri Hadjer<sup>3</sup>

<sup>1</sup> جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، الأبداع والاداء الحركي، a.ghezali@univ-chlef.dz

<sup>2</sup> جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، الأبداع والاداء الحركي، a.mokhtari@univ-chlef.dz

<sup>3</sup> جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، الأبداع والاداء الحركي، h.guemri@univ-chlef.dz

تاريخ الاستلام: 2023/05/31 تاريخ القبول: 2023/06/28 تاريخ النشر: 2023/06/30

### ملخص:

تهدفت الدراسة إلى الكشف على العلاقة الموجودة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط بمدينة الشطية لولاية الشلف، وكذا التعرف على مستوى كل منهما لدى عينة الدراسة، وكذا المقارنة بين الذكور والإناث في كل من متغيري تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي. ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي نظراً لملائمته طبيعة هذه الدراسة على عينة متكونة من (50) تلميذ منهم (35) ذكور و(15) إناث، مشاركين في فرق الكرة الطائرة للرياضة المدرسية. ولجمع البيانات استخدمنا مقياس تقدير الذات البدنية للاعبين الكرة الطائرة، ومقياس التوجه الرياضي، وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً أسفرت النتائج على أن مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي مرتفع نسبياً، وإلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي. كلمات مفتاحية: تقدير الذات البدنية؛ التوجه الرياضي.

### Abstract:

The study aimed to explore the relationship between physical self-esteem and sports orientation among intermediate stage students in the city of Shattia in the state of Chlef. As well as identifying the level of each of them in the study sample, In addition to the comparison between males and females in each of the variables of physical self-esteem and sports orientation. For this purpose, we used the descriptive approach due to its suitability to the nature of this study on a sample consisting of (50) students, including (35) males and (15) females, participating in volleyball teams for school sports. To collect data, we used the measure of physical self-esteem for volleyball players, and the measure of sports orientation, After collecting the results and processing them statistically, the results revealed that the level of physical self-esteem and sports orientation is relatively high. And that there is a statistically significant correlation at the level of 0.05 between physical self-esteem and sports orientation.

**Keywords:** physical self-esteem; Sports orientation.

المؤلف المرسل: غزالي عبد القادر، الإيميل: a.ghezali@univ-chlef.dz

## 1- مقدمة:

تقدير الذات العام وتقدير الذات البدنية يكونان من المظاهر المرغوبة بشدة لدى النفس البشرية. حيث يرتبط تقدير النفس العام بالسعادة والرفاه النفسي. ويعتبر المؤشر الرئيس على الاستقرار العاطفي. ويلعب التقدير المنخفض للذات دورا خطيرا في الإحباط حيث يظهر الأطفال والمراهقون الذين لديهم تقدير منخفض الذواتهم عاطفة محبطة. ومن جهة أخرى تم ربط المظهر الجسدي للإنسان مع صحته النفسية والبدنية، فقد قدم لنا "رزنبرغ 1965" أحد تصوراتنا الأولى حول تقدير الذات العام، ولقد عرف هذا المفهوم بأنه الموقف الإيجابي أو السلبي الذي نملكه حول ذاتنا- (M.Kavussanu, 2007, pp 111). (112) إن مفهوم تقدير الذات نابع من الحاجات الأساسية للإنسان، وقد أشار إليها العديد من المنظرين في مجال علم النفس بوجه عام، أمثال "ماسلو" Maslow، إذ صمم سلم الحاجات، تقع الحاجة لتقدير الذات وتحقيقها في أعلاه، وكذلك فروم وروجرز" وتأكيدهما أهميته في تحقيق الصحة النفسية للأفراد (أيمن غريب: 1994، ص 94).

كما وضع العلماء العديد من التعاريف لتقدير الذات إذ عرفه "كوهن بأنه درجات التطابق مع الذات المثالية والذات الواقعية. ويقصد بالذات المثالية تلك التي يطمح إليها الفرد، أما الذات الواقعية فهي الذات التي تتفاعل يوميا مع الوقائع (أمزيان زوييدة: 2006/2007، ص 09) بينما نظر "أرجيل" للتقدير على أنه درجة التباعد بين هذين المفهومين. فتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفعا، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضا وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه هو. فتصور وإدراك الفرد لخصائص جسمه وقدراته وتحديد كفاءته البدنية لها أهمية كبيرة في تعيين ذاته. إن المحال البدني هو أحد المجالات التي يستعملها الأفراد لتقييم ذواتهم. (أسامة كامل راتب: 1997، ص 370).

وحاول فوكس وكورين عام 1989 بدورهما أن يحددا بدقة مجالات أخرى تندرج ضمن المجالات السابق ذكرها للذات البدنية (ما تحت المجالات، واعتمادا على نموذج الباحثة هارتر (1986) وباستعمال منهجيتها، حيث قاما بإجراء حوارات مع الأطفال وكذلك قاما بدراسة علامات الرضا لديهم من خلال إجاباتهم المفتوحة. وعن طريق ذلك استطاعا تعيين ما تحت المجالات للذات البدنية: (الكفاءة الرياضية، الجاذبية الجسمية الوضع البدني، القوة البدنية).

كما يقترح في نظرية هدف الانجاز ل"تكلوز" 1984، 1989، و"تكلوز و مولر 1983 بأن الأشخاص يختلفون في ميولهم أثناء استعمالهم المعيار الشخصي مقابل المقارنة مع الغير في تقييم كفاءاتهم، فإن

هذه الاختلافات تنعكس على كلتا توجهي هدف الانجاز التوجه لإنجاز المهمة والتوجه من أجل إثبات الذات. يميل الشخص الذي يسيطر عليه هدف انجاز مهمة إلى استعمال معيار ذو مرجعية ذاتية لتقييم نجاحه فهو يشعر بالرضا لما يتعلم أكثر ويتحسن أكثر ويتحكم في عمله ذلك طبعا حسب المعايير التي يضعها لنفسه. وينعكس الوضع مع الشخص الذي يملك نزعة قوية واتجاها أعلى لإثبات الذات. فهو يملك معيارا مرجعيته المقارنة مع الغير لتقييم نجاحه. وهو لا يحس بالرضا إلا إذا أبان على قدرة متفوقة على خصومه. كلا هـد في الانجاز يكونا مستقلين إحصائيا أي بعبارة أخرى فإن الشخص الواحد يمكن أن يمتلك مزيجا وتركيبا متميزا من التوجه لإنجاز مهمة والتوجه من أجل إثبات الذات في نفس الوقت (M.Kavussanu, 2007, pp 114-115).

يعتبر موضوع تقدير الذات من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا كبيرا على السلوك، فالسلوك الإنساني هو وذوات أخرى كثيرة بحسب أوجه النشاط الذي يقوم به الفرد. (حنان حسين هويدي: 1983، ص 17) فتصور الذات أو مفهوم الذات الايجابي يجعل الفرد أكثر ثقة وأمنا في معاملاته مع الآخرين وفي الأعمال التي يقوم بها، كما أنه يلعب دورا هاما في تحقيق الإنجاز الرياضي. أما الفرد الذي لديه مفهوم ذات سلبي يتصف بأنه يفتقر إلى الثقة في قدراته كلما ضعف تقبل الفرد لذاته، ضعف مستوى توافقه النفسي وبالتالي يصعب عليه تخطي المشاكل والصعوبات التي يواجهها ويتعرض إلى مواقف من الصراع النفسي والتي تؤثر على سلوكه الخاص ومستوى أدائه.

كما تعد الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة. (أسامة كامل راتب: 1997، ص 370) "كلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدراته، لذا فإن امتلاك الرياضي الثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته وأن يكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه. وقد أشار "محمد حسن علاوي وآخرون أن من أهم أبعاد مفهوم الذات ارتباطا بالمجال الرياضي كالذات البدنية والذات الجسمية والذات المهارية حيث أكد أن مفهوم الفرد لذاته البدنية يوضح بتقديره للصفات البدنية التي يتمتع بها. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: 1987، ص 607)

وأن الميول والرغبات لدى الإنسان تتأثر بشكل أو آخر بحدوث نزعة من التفاؤل والابتعاد عن حالة التشاؤم إذ يشير (علاوي) إلى إن نزعة الميل إلى التفاؤل هو التوقع العام للفرد بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة وهي سمة مرتبطة ارتباطا وثيقا بالصحة النفسية الجيدة لدى الفرد". (محمد حسن علاوي: 1998، ص 70). فحينما يكون لدى الإنسان دافع قوي

للحصول على هدف ما فإن الحصول على هذا الهدف الذي يشبع دافعه يعتبر ثواباً أو مكافأة تسبب له الشعور باللذة أو السرور والرضا. والفشل في الحصول على هذا الهدف يعتبر نوعاً من العقاب الذي يسبب له الشعور بالألم أو الضيق أو الكدر والإنسان يميل بطبيعته إلى ما يسبب له اللذة ويتجنب ما يسبب له الألم. (نحاني محمد عثمان: 1982, ص 52).

وقدم نصر حسين عبد الأمير (2011) دراسة بعنوان: تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة، التي هدفت إلى التعرف على مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة، وكذا التعرف على العلاقة بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة. بالإضافة إلى المقارنة بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري بين الناشئين والشباب بكرة السلة، وتوصل الباحثون إلى عدم وجود علاقة ارتباطية معنوية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للناشئين والشباب وعدم وجود فروق معنوية في مستوى تقدير الذات بين اللاعبين الناشئين والشباب.

كما تطرق هوشيار عبد الرحمن محمد (2010) إلى تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة" وهدفت الدراسة إلى التعرف على قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الأندية الممتازة في القطر العراقي بالكرة الطائرة فئة المتقدمين، ونوع العلاقة بين التعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الأندية الممتازة في القطر العراقي بالكرة الطائرة فئة المتقدمين. وكذا نوع العلاقة بين مفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الأندية الممتازة في العراق بكرة الطائرة فئة المتقدمين، وتوصل الباحث إلى وجود تباين في قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني ونسبة نجاح مهارة الدفاع عن الملعب للفرق المشمولة في البحث، كما ظهرت علاقة ذات دلالة غير معنوية بين تعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى الفرق المشمولة في البحث، وعلاقة ذات دلالة غير معنوية بين مفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب لدى الفرق المشمولة في البحث.

وقدم سراب شاكر (2006) دراسة بعنوان: تقدير الذات البدنية والمهارة وعلاقتها ببعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة، وهدفت إلى التعرف على درجة تقدير الذات البدنية والمهارة لناشئي الكرة الطائرة، وكذا العلاقة الموجودة بين تقدير الذات البدنية وبعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة، وكانت أهم النتائج؛ كلما زاد تقبل الناشئين لذاتهم البدنية زاد مستوى أدائهم البدني، كما قدرة اللاعبين على تقييم ذاتهم البدنية ذات قيمة كبيرة تسهم في أدائهم المهاري، وتقدير اللاعبين لذاتهم المهارة يقود إلى النجاح والتقدم في الأداء المهاري.

أما محمود الشيخ وآخرون (2011) فقرارن التوجه الرياضي في الرياضات الفردية والجماعية وعلاقته بدافعية المشاركة الرياضية، وهدفت الدراسة الى معرفة الفروق في التوجه الرياضي لدى الرياضات الفردية والرياضات الجماعية، ومعرفة العلاقة بين التوجه الرياضي ودافعية المشاركة الرياضية، وأظهرت النتائج أن هناك فروق في التوجه الرياضي بين الجنسين وكل من الرياضات الفردية والرياضات الجماعية، حيث يميل رياضيو الرياضات الفردية ليكونوا أكثر تنافسية، بينما رياضيو الرياضات الجماعية لديهم توجه نحو تحقيق هدف، كما أن التنافسية في الرياضات الفردية والتوجه نحو الهدف في الرياضات الجماعية هما البعدان المهيمنان، وهناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو التنافسية، نحو الفوز، نحو الهدف وجميع أبعاد الدافعية.

كما يعتقد علماء علم النفس الرياضي بأن الرياضيين المميزين يملكون توجه قوي نحو الفوز بحيث أنهم يستمتعون بالنصر وكذلك يبغضون الهزيمة، يحبون المنافسة والفوز لأنهم يبذلون الجهد الكافي من أجل تحقيق هدفهم حيث يخضع التوجه نحو الفوز والتوجه نحو الهدف لاختيارات شخصية وتفاعلات أثناء النشاط الرياضي، فنجد أن الرياضيين الذين يملكون التوجه نحو الفوز يريدون الفوز كل الوقت وكذا الابتعاد عن خسارة اللعبة فهم يقيسون نجاحهم بخسارة منافسهم بينما يضع الرياضيون الذي يملكون نزعة تحقيق هدف معايير يحددونها هم أنفسهم لقياس مدى نجاحهم في الوصول إلى أهدافهم فهم يركزون على الوصول إلى أهدافهم الشخصية. أما التوجه نحو التنافسية فيؤثر كثيرا على خيار الرياضي للعبته المفضلة لأن الأفراد الذين يملكون روح المنافسة العالية يميلون للمشاركة في الرياضة التي تتيح لهم ذلك، واهتمامنا ينصب على العلاقة بين كل من تقدير الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة والتوجه الرياضي وعليه نصيغ التساؤل التالي:

- هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

لتتفرع عنه هذه التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوجه الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والرياضية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ

الطور المتوسط؟

2- الفرضية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

#### -الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوجه الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

## II - طرائق وأدوات الدراسة:

### 1. المنهج:

استعانتم الدراسة بالمنهج الوصفي الارتباطي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ومهم بوصفها وصفا دقيقا، ويوضح خصائصها عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها.  
2. عينة البحث ومجمعه:

أشتمل مجتمع الدراسة الكلي على تلاميذ الطور المتوسط لبعض المتوسطات لمدينة الشطية على مستوى الشلف للموسم الدراسي 2023/2022، فانصب اختيارنا لعينة الدراسة للتلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية لنشاط الكرة الطائرة، فاشتملت بذلك على خمسون (50) تلميذ من المجتمع الاصلي للدراسة.

### 3- أدوات البحث:

#### 1/3- مقياس تقدير الذات البدنية للاعب الكرة الطائرة:

استخدم الباحث مقياس تقدير الذات البدنية الذي أعده محمد حسن علاوي عصام الهلالي وتيمور أحمد راغب (ملحق رقم 03) للوقوف على تقدير لاعب الكرة الطائرة للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف في كفايته البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة بعد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء واستخراج الصدق والثبات تم حذف واستبعاد بعض العبارات وتعديل بعض العبارات الأخرى وأصبح المقياس يتكون من 26 عبارة وتم حساب الأهمية النسبية لكل صفة من الصفات البدنية التي يشتمل عليها المقياس وأسفر عن الآتي:

- عبارات لكل من صفات الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية.

- عبارات لكل من صفتي تحمل القوة والتحمل الدوري التنفسي.

- عبارتان لكل من صفات المرونة سرعة الاستجابة والتوازن.

- عبارة واحدة لكل من صفي القوة العظمى وسرعة الانتقال.

وبستجيب الفرد على كل عبارة طبقا لمقياس خماسي التدرج (أبدا ، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما)

#### 2/3- مقياس التوجه الرياضي:

استخدم الباحث مقياس التوجه الرياضي المصمم من ديانا ل (1993) illa تعريب محمد

حسن علاوي لقياس ثلاثة أبعاد لتوجه الدافعية الرياضية وهي:

- توجه التنافسية: الرغبة في التنافس والسعي للنجاح في المنافسة الرياضية.
- توجه الفوز التركيز على مقارنة مستوى اللاعب مع المنافسين الآخرين.
- توجه الهدف: التركيز على مستوى الأداء الشخصي للاعب الرياضي.
- يتضمن المقياس 25 عبارة، منها 13 عبارة لتوجه التنافسية، 6 عبارات لكل من توجه الفوز وتوجه الهدف.
- ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة لعبارات المقياس على مقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جدا إلى درجة قليلة جدا وأرقام عبارات بعد توجه التنافسية هي: (17.19.21.23.25.1.3.5.7.9.11.13.15)
- وأرقام عبارات بعد توجه الفوز هي: (2،6،10،14،18، 22)
- وأرقام عبارات بعد توجه الهدف هي: (4،8،12،16،26،24). (رمزية الغريب: 1977، ص 178).

#### 4- الأدوات الإحصائية:

استخدم الباحثين مجموعة من الوسائل الإحصائية لمعرفة مدى تحقيق أهداف البحث وفرضياته وهي كالاتي:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.

- اختبار T-test.

- تحليل التباين (one way ANOVA).

- اختبار بوست هوك للمقارنات البعدية.

#### III- النتائج:

##### 1- عرض وتحليل النتائج:

##### 1/1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط تبعا لمتغير الجنس.

الجدول رقم (01): يبين الفروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات البدنية حسب الاختبار "ت".

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	35	90.74	08.50	02.93	2.008	49	0.05
إناث	15	83.25	4.02				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أنه بالنسبة لمقياس تقدير الذات البدنية عند الذكور كانت نتائج العينة 39 تلميذ، متوسط حسابها هو (90.74) و الانحراف المعياري (08.50)، أما بالنسبة للإناث، حجم حجم م العينة 12 تلميذ، متوسط حسابها (83.25) و الانحراف المعياري (04.02)، وجدنا قيمة (ت) المحسوبة هي (02.93) . عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (49) بينما قيمة (ت) الجدولية هي (2.008) و هي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة. وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة (ت) المحسوبة نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية تعزى لمتغير الجنس. وعند الرجوع للمتوسطات الحسابية نجد أن هذه الفروق لصالح الذكور.

## تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط

دراسة ميدانية لبعض متوسطات مدينة الشطية بالشلف

نص التساؤل الأول: ما مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

الجدول رقم (02): يبين نتائج التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف الفرضي	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
88.98	08.29	78	09.45	2.008	50	0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن متوسط تقدير الذات البدنية من كلا الجنسين والمشمولين بالبحث هو (84.98) بانحراف معياري مقداره (08.29) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (78) درجة عند درجة حرية (50) تبين أن متوسط درجات عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أنه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (09.45) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008)، مما يشير إلى أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات البدنية.

2/1- عرض نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوجه الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط المتغير الجنس.

أولاً: مستوى التوجه الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

الجدول رقم (03): يبين نتائج التعرف على مستوى التوجه الرياضي.

ابعاد التوجه الرياضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف الفرضي	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التوجه نحو التنافسية	45.49	05.39	39	08.59			
التوجه نحو الفوز	22.66	03.36	18	09.91			
التوجه نحو الهدف	21.56	03.15	18	08.07			
المجموع	89.72	08.79	75	11.95	2.008	49	0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن متوسط التوجه نحو التنافسية من كلا الجنسين والمشمولين بالبحث هو (45.49) بانحراف معياري مقداره (05.39) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (39) درجة عند درجة حرية (49) تبين أن متوسط درجات عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أنه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (08.59)



وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008)، مما يشير إلى أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من تقدير التوجه نحو التنافسية.

وان متوسط التوجه نحو الفوز من كلا الجنسين والمشمولين بالبحث هو (22.66) بانحراف معياري مقداره (03.36) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (18) درجة عند درجة حرية (50) تبين أن متوسط درجات عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أنه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (09.91) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008)، مما يشير إلى أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من تقدير التوجه نحو الفوز. - متوسط التوجه نحو الهدف من كلا الجنسين والمشمولين بالبحث هو (21.56) بانحراف معياري مقداره (03.15) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (18) درجة عند درجة حرية (50) تبين أن متوسط درجات عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أنه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (08.07) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008)، مما يشير إلى أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من تقدير التوجه نحو الهدف. - متوسط مجموع الأبعاد من كلا الجنسين والمشمولين بالبحث هو (89.72) بانحراف معياري مقداره (08.79) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (75) درجة عند درجة حرية (50) تبين أن متوسط درجات عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أنه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (11.95) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008)، مما يشير إلى أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من تقدير التوجه الرياضي.

ثانياً: علاقة تقدير الذات البدنية بتوجه التنافسية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الجدول رقم (04): يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو التنافسية.

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية	مستوى الدلالة
تقدير الذات البدنية	88.98	08.29	0.284 (*)	0.043	0.05
التوجه نحو التنافسية	45.49	05.39			

معامل الارتباط دال عند 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) الذي يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو التنافسية أن المتوسط الحسابي لتقدير الذات البدنية قدر بـ (88.98) والانحراف المعياري قدر بـ (08.29) ، أما المتوسط الحسابي للتوجه نحو التنافسية فقد قدر بـ (45.49) والانحراف المعياري قدر بـ (05.39) ،

## تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط

دراسة ميدانية لبعض متوسطات مدينة الشطية بالشلف

أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فتساوي (0.284) عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة الاحتمال المعنوية (0.043) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية من والتوجه نحو التنافسية.

ثالثاً: علاقة تقدير الذات البدنية بتوجه الفوز لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الجدول رقم (05): يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الفوز.

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية	مستوى الدلالة
تقدير الذات البدنية	88.98	08.29	0.342 (*)	0.014	0.05
التوجه نحو الفوز	22.66	03.36			

(\*) معامل الارتباط دال عند 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) الذي يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الفوز أن المتوسط الحسابي لتقدير الذات البدنية قدر بـ (88.98) والانحراف المعياري قدر بـ (08.29)، أما المتوسط الحسابي للتوجه نحو الفوز فقد قدر بـ (22.66) والانحراف المعياري قدر بـ (03.36)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فتساوي (0.342) عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة الاحتمال المعنوية (0.014) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الفوز.

رابعاً: علاقة تقدير الذات البدنية بتوجه النتيجة لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الجدول رقم (06): يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الهدف.

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية	مستوى الدلالة
تقدير الذات البدنية	88.98	08.29	0.294 (*)	0.037	0.05
التوجه نحو الهدف	21.56	03.15			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) الذي يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الهدف أن المتوسط الحسابي لتقدير الذات البدنية قدر بـ (88.98) والانحراف المعياري قدر بـ (08.29)، أما المتوسط الحسابي للتوجه نحو الهدف فقد قدر بـ (21.56) والانحراف المعياري قدر بـ (03.15)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فتساوي (0.294) عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة الاحتمال المعنوية (0.037) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الهدف.

3/1- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الجدول رقم (07): يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي.

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية	مستوى الدلالة
تقدير الذات البدنية	88.98	08.29	0.403 (*)	0.003	0.05
التوجه الرياضي	89.72	08.79			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) الذي يبين العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي أن المتوسط الحسابي لتقدير الذات البدنية قدر بـ (88.98) والانحراف المعياري قدر بـ (08.29)، أما المتوسط الحسابي للتوجه الرياضي فقد قدر بـ (89.72) والانحراف المعياري قدر بـ (08.79)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فتساوي (0.403) عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة الاحتمال المعنوية (0.003) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو التنافسية.

#### IV- المناقشة:

نص الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط تبعاً لمتغير الجنس.

يتبين من خلال تحليل الجداول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور والإناث من أفراد عينة الدراسة في تقدير الذات البدنية، وكانت الفروق لصالح الذكور. أي أن الذكور من أفراد عينة الدراسة أكثر تقديراً لذواتهم البدنية من الإناث، فالرياضيين المراهقين يملكون تقدير ذات بدنية قوية بالمقارنة مع غيرهم من الفئات لكن بالنسبة للإناث على ما يبدو لديهم تقدير ذات بدني أقل من الذكور في سنوات المراهقة حيث يشير لندوال وهاسمن (2004) إلى أن البالغين الشباب الذين كانوا يمارسون الرياضة على نحو أكثر تواتراً ولفترة أطول يسجلون أعلى مستوى في تقدير الذات البدنية، إلا أن الفتيات سجلن مستوى أقل في تقدير الذات البدنية. (M.Hagger et al, 2010, pp 304-329) وتتفق هذه النتائج مع ما كشفت عنه دراسة تيمور أحمد راغب (1990) حيث أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات، تقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية بين التلاميذ، كما تتفق أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة بوكرو وأن (2006) من أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية حسب متغير الجنس. في حين تختلف هذه النتائج مع ما كشفت عنه دراسة عبد الخالق موسى جبريل (1993) حيث توصلت هذه الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لتقدير الذات تعزى لمتغير الجنس. (Kosmidou Evdoxia et al, 2013, p80) مما يدل على أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات البدنية، ربما يرجع هذا الارتفاع في تقدير الذات

البدنية لأنهم في الأساس منتقين في أقسام رياضة ودراسة من أحسن التلاميذ في رياضة الكرة الطائرة. وربما يرجع لممارستهم الرياضة بانتظام، حيث وجد كروكر وآخرون أنه هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين النشاط البدني وتقدير الذات البدنية. (Kosmidou Evdoxia et al, 2013, p80)، وهو إحساس إيجابي يمكن أن يستثمره الطلبة حتى يحققوا توافقهم النفسي وإدراكهم الإيجابي نحو ذاتهم، فممارسة النشاطات الرياضية من خلال الوحدات الدراسية اليومية والمختلف المهارات يشكل دعما إيجابيا لمستوياتهم الرياضية ويرفع من ثقتهم بأنفسهم بامتلاك التصور المناسب لذواتهم البدنية. حيث يقول (علاوي) إن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته في نفسه وفي طريقة تعامله مع الآخرين فالذين يمتلكون اتجاهات أو تصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم. (محمد حسن علاوي:1998، ص 131)

نص الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوجه الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط تبعا لمتغير الجنس.

يتبين من الجدول (07) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور والإناث من أفراد عينة الدراسة في التوجه نحو التنافسية، التوجه نحو الفوز، التوجه نحو الهدف وفي التوجه الرياضي، وكانت الفروق لصالح الذكور أي أن الذكور من أفراد عينة الدراسة أكثر توجهها نحو التنافسية، نحو الفوز، نحو الهدف وفي التوجه الرياضي من الإناث تعود الأسباب وراء الاختلاف في التوجه الرياضي بين الجنسين إلى اختلاف مستويات الدافعية والنشاط ومهارات الرياضيين. حيث تؤثر حقيقة الاعتقاد والإيمان بإمكانية الوصول إلى نتيجة أو إنجاز محتمل في نشاط الرياضي. بعبارة أخرى يبذل أولئك الذين يعتقدون بأنهم يصلون إلى النتائج التي سطرها لأنفسهم حتى وإن كانت بالغة الصعوبة جهدا أكبر في عملهم. وهذا العمل المضاعف بحد ذاته يفسر الاختلاف الموجود في التوجه الرياضي. وتتفق هذه النتائج مع ما كشفت عنه دراسة محمود الشيخ وآخرون (2011) حيث خلصت الدراسة إلى وجود فروق دلالة إحصائية في التوجه الرياضي بين الذكور والإناث وتتفق أيضا مع دراسة ديانا جيل وآخرون (1991) حيث أشارت الدراسة إلى وجود فروق دلالة إحصائية في التوجه الرياضي بين الذكور والإناث، كما تتفق أيضا مع ما توصلت إليه ديانا جيل وآخرون (2006) من أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو التنافسية، التوجه نحو الفوز والتوجه نحو الهدف حسب متغير الجنس لصالح الذكور، وتتفق مع دراسة ديانا جيل وآخرون (1988) حيث أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو التنافسية والتوجه نحو الفوز. في حين تختلف هذه النتائج مع ما كشفت عنه دراسة قاسم الياسي وآخرون (2011) حيث توصلت هذه الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للتوجه الرياضي تعزى لمتغير الجنس.

مما يدل على أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من التوجه الرياضي، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن الميل نحو المنافسات الرياضية وتحديدًا فعالية كرة الطائرة له من الخصوصية ما يثير اهتمام اللاعبين، ويسعون إلى ممارستها بشكل مستمر كأحد أنواع الأنشطة الرياضية ذات الطابع الجماهيري، وبوجود إمكانيات بسيطة للممارسة فضلًا عن وجود رغبة شخصية تدفعهم للمشاركة، وفي اختيار نوع الفعالية وقد تحصل لدى الفرد حالة من التوافق والانسجام النفسي والصحي واكتساب الراحة النفسية وشعوره بالطمأنينة والصحة البدنية من خلال اشتراكه في مثل هذه المنافسات الرياضية وهذا بدوره يؤدي إلى أن يتقبل ذاته وان يتقبله الآخرين، ويشير "زهران" إلى ضرورة التمتع بالصحة النفسية لدى الفرد بأن يكون متوافقًا نفسيًا وشخصيًا وانفعاليًا واجتماعيًا مع نفسه والآخرين ويكون قادرًا على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن. (حامد عبد السلام زهران: 1988، ص 09).

نص الفرضية الثالثة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط أثبتت نتائج الدراسة الحالية صحة هذا الفرض حيث نجد أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين (0.403) عند مستوى دلالة (0.05) الجدول (11). حيث متوسط مستوى تقدير الذات البدنية لدى أفراد العينة بلغ (88.98)، ومتوسط التوجه الرياضي بلغ (89.72). وتتفق هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة كوسميدو وإفدوكسيا وآخرون (2013)، كما تتفق مع دراسة كافاسانو (2007)، حيث وجدت أن التوجه الرياضي قد يكون مفيدًا لتقدير الذات البدنية، وأن هذه النتائج موازية للأعمال الأخيرة في مجال علم النفس التربوي. ويمكن تفسير الآثار للتوجه الرياضي على تقدير الذات البدنية من خلال الكفاءة المتصورة، الأعمال السابقة التي تناولت الهدف الشخصي في مجال الرياضة. وهذا يتفق مع مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

#### V- خاتمة:

لقد انطلقت هذه الدراسة من مشكلة مطروحة ميدانيا تتعلق بأهمية معرفة مستوي تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي والعلاقة بينهما ومعرفة الفروق في تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي بالنسبة لمغير الجنس وذلك بهدف محاولة صيغة إطار نظري في هذا المجال مما يفيدنا في التنبؤ بمستوى التوجه الرياضي من خلال التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية. وبعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريًا، وإعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 50 تلميذًا من بين تلاميذ الطور المتوسط بولاية الشلف. وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيًا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على الجانب النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة، ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها تبين ما يلي:

- مستوى تقدير الذات البدنية مرتفع نسبيًا لدى تلاميذ الطور المتوسط.

- مستوى التوجه الرياضي مرتفع نسبيا لدى تلاميذ الطور المتوسط.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط تبعا لمتغير الجنس.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوجه الرياضي لدى تلاميذ أقسام الطور المتوسط تبعا لمتغير الجنس.
  - توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- في هذه المرحلة يظهر إثبات الذات وتأكيدهما بالاستعمال المتدرج للضمائر الشخصية وإثبات الملكية، كما أن الطفل لا يدعم وعيه بذاته على المستوى السلوكي من خلال الرفض ومعارضة الآخرين، مما يجعله يحس بقيمته الذاتية وكذلك اللعب وتبادل السلوكات والمحاكاة والتقليد تدل كذلك على رغبة الطفل في التمايز أكثر، ومن هنا تبنى القواعد الإنسانية لمفهوم الذات.
- كما يحدث التمايز والتفريق على مستوى عال من النضج، أين يبحث الفرد على الاستقلالية. وبعد تجارب متعددة قبل الدخول في سن الرشد، يكون في هذه المرحلة من العمر مفهوما أكثر ثباتا وترابطا حول الذات، إذ يحاول المراهق في هذه المرحلة تقبل تحولاته الجسمية من أجل تدعيم هوية ذاته والوصول إلى الهوية الكاملة. إن مؤشر التمييز بين الصورة الحقيقية والصورة الاجتماعية للذات تنمو بصفة منظمة مع السن. ومن بين العوامل المتداخلة في إعادة صياغة وتمييز مفهوم الذات هناك النضج الجنسي، والتغيرات التي يعرفها جسم المراهق إدماج وتقبل هذه التغيرات الجسمية حتى يحقق تكيفا مقبولا بالنسبة لجنسه والجنس الآخر، كما أن انتقال المراهق من فترة التفكير الملموس إلى مرحلة التفكير الإجرائي الاستنباطي يجعله يعيد النظر في ذاته وصياغتها وفق معطيات جديدة تتعدى مستوى الواقع الملموس. ويأخذ التفكير في الذات في مرحلة المراهقة،
- وكانت أهم الاقتراحات:**
- ضرورة تكوين التلاميذ وفق مناهج عصرية للتحضيرات البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات.
  - التركيز على أهمية تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي كعوامل للنجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
  - التأكيد على إجراء بحوث مشابهة للبحث حول تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي على أن تكون على عينات مختلفة حيث تشمل مختلف الألعاب سواء كانت الفردية منها أم الجماعية، كما تشمل مختلف المستويات الرياضية.

#### IV- قائمة المراجع:

- 1- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، المفاهيم، التطبيقات، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
- 2- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1987، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- محمد حسن علاوي، 1998، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 4- نحاني محمد عثمان، 1982، القرآن وعلم النفس، دار الشروق، القاهرة.
- 5- محمد حسن علاوي، 1997، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،
- 6- حامد عبد السلام زهران، 1988، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتاب، القاهرة.
- 7- أيمن غريب، 1994، حالة تقدير الذات وعلاقتها مركز الضبط المدرك، مجلة علم النفس السنة التاسعة، العدد الحادي والثلاثون.
- 8- أمزيان زوبيدة، 2007، علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية (دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة باتنة.
- 9- حنان حسين هويدي، 1983، دراسة ميدانية مقارنة بين مفهوم الذات عند الطفل المعوق وعند الطفل العادي في مدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة الملك سعود.
- 11- M. Kavussanu, The effects of goal orientations on global self-esteem and physical self worth in physical education students, Hellenic Journal of Psychology, vol 4, 2007.
- 12- G. Welk et al, 1995, Physical self-perceptions of high school athletes, Pediatric Exercise Science, Vol 7.
- 13- M. Hagger et al, 2010, Physical self-concept and social physique anxiety, Invariance across culture, gender and age, Stress and Health, , vol.26, No.4
- 14- Kosmidou Evdoxia et al, 2013, Physical self worth, Athletic engagement and goal orientations in greek female athletes, Pamukkale Journal of Sport Sciences, Vol. 4, No.2.

#### كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

غزالي عبد القادر، مخطاري عبد الحميد، قمري هاجر (2023)، تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط لمدينة الشطية بالشلف، المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب، المجلد 04(العدد 01)، الجزائر: جامعة حسبية بن بوعلی، الشلف، الجزائر، ص14 ص28.