# ادراك الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى الاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018

أ.د الاء زهير
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة ديالى

أ.م.د زينب حسن فليح الجبوري
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية

أ.م مسلم حسب الله
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

يهدف البحث الى:

التعرف ادراك الذات للاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018

التعرف على المتغيرات النفسية للاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018

التعرف على العلاقة بين ادراك الذات والمتغيرات النفسية للاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018

4-1 فرضية البحث:

هنالك علاقة ارتباط دالة احصائيا بين ادراك الذات والخصائص النفسية لدى الاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018

مستخلص البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية اشتمل مجتمع البحث على الاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018 بواقع ( 118 ) لاعب يمثلون (10) كليات ، وتم تنفيذ إجراءات البحث عليهم، وقد بلغت عينة البحث ( 108 ) لاعب يمثلن (9) كليات وتم استبعاد ( 10 ) لاعبين يمثلن كلية التربية الرياضية لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية و تم الاعتماد على مقياسين مقياس ادراك الذات ومقياس المتغيرات النفسية والذي أعده ( محمد حسن علاوي وآخرون) باسم المهارات النفسية وقامت الباحثتان بعمل تجربة استطلاعية بواقع 10 لاعبين يمثلون طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خارج عينة البحث الرئيسية وتم استخراج الخصائص السيكومترية (للمقياسين)

وبعد التاكد من صدق وثبات المقياسيين تم تطبيقهما في التجربة الرئيسية وقد اجرت الباحثتان التجربة الرئيسية على ملعب كرة القدم الصالات في الجامعه المستنصرية.واستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية spssوبعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج تم التوصل الى النتائج التالية

IDFSSD-CONFERENCE

تمتاز عينة البحث بادراك ذاتي عالي

تفوق الاعبين في المتغيرات النفسية قيد البحث( القدرة على التصور– القدرة على الاسترخاء – القدرة على مواجهة القلق –القدرة على التركيز الانتباه– الثقة بالنفس– دافعية الانجاز الرياضي) بدرجة عالية

ظهور علاقة ارتباط بين ادراك الذات و المتغيرات النفسية (القدرة على التصور– القدرة على الاسترخاء –القدرة على مواجهة القلق –القدرة على التركيز الانتباه– الثقة بالنفس– دافعية الانجاز الرياضي) للاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2018–2017

ومن خلال النتائج التي ظهرت اوصت الباحثتان ببعض التوصيات

*Self awareness and its relation to some psychological variables in the players participating in the championship of Mustansiriya football halls for the academic year 2017-2018*

*The research aims to:*

*- 1Recognize the self - awareness of the players participating in the championship of Mustansiriya football halls for the academic season 2017-2018*

*- 2Identification of the psychological variables of the players participating in the Champions League Mustansiriya football halls for the academic season 2017-2018*

*- 3identify the relationship between self-awareness and psychological variables of the players participating in the championship of Mustansiriya football halls for the academic season 2017-2018*

*4-1-4Research Hypothesis:*

*-1There is a statistically significant correlation between the self-awareness and the psychological characteristics of the players participating in the Mustansiriya University football championships for the academic year 2017-2018*

*Summary of the research:*

*The descriptive curriculum was used in the way of interconnections. The research society included the athletes participating in the championship of Mustansiriya football clubs for the academic year 2017-2018 with (118) players representing (10) faculties, and the search procedures were carried out. The research sample reached (108) (9) colleges were excluded (10) players represent the Faculty of Physical Education for their participation in the exploratory experiment and was based on the scales of self-perception scale and the measure of psychological variables, prepared by (Mohamed Hassan Allawi and others) on behalf of psychological skills and the researchers conducted a pilot experiment by 10 players representing all students Physical education and sports sciences from outside the main research sample.*

*The two researchers used the main experiment at the football stadiums at Al-Mustansiriya University. The researchers used the statistical bag, and after presenting, analyzing and discussing the results, the following results were reached:*

*The research sample is characterized by high self-perception*

*- 2The players in the psychological variables under consideration (ability to imagine - the ability to relax - the ability to cope with anxiety - the ability to focus attention - self-confidence - motivation sports achievement) high degree*

*- 3The emergence of a relationship between self - awareness and psychological variables (ability to perception - the ability to relax - the ability to cope with anxiety - the ability to focus attention - self - confidence - motivation sports achievement) for players participating in the championship Mustansiriya football halls for the academic season 2017-2018*

*Through the results that emerged, the researchers recommended some recommendations*

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أن التقدم العلمي والتكنولوجي الذي شمل جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي وخاصة في الدول المتقدمة . لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء من تبني هذه الدول للعديد من معوقات هذا التقدم حيث يأتي في مقدمتها إعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا على أسس ومبادئ عمادها البحث العلمي .

ويعد علم النفس الرياضي احد الموضوعات المهمة ذات التاثير المباشر في تطوير مستوى الاداء وتحسينه عند الرياضيين، وهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في ميدان التربية الرياضية

ويسعى الكثير من العلماء والباحثين في عصر التطور الذي نشهده ألان إلى دراسة الفرد ، دراسة مستفيضة في جميع أبعاده الحياتية المختلفة لأجل التعرف بشكل دقيق على طبيعته ومن ثَم محاولة التعامل معه على أساسها ، لتوجيه قواه العقلية والعاطفية وسواها إلى الاتجاه الايجابي الصحيح ، الذي يخدم البشرية وصولا إلى التطور الذي نسعى إليه ، ويعد علم النفس الرياضي واحدا من المجالات التي نالت النصيب الوافر بهذه الدراسة للوصول إلى الحقائق التي بدورها تؤدي إلى تطور المستويات الرياضية في الألعاب المختلفة إذ أكدت معظم الدراسات والأبحاث أن لعلم النفس بفروعه المختلفة الدور المهم في استقرار الفرد نفسياً وكذلك نضجه الانفعالي

وقد أصبح الإعداد النفسي الرياضي أحدى المهام التي يهتم بها المدربون والعاملون في مجال التربية الرياضية، لأنها تؤدي دورا هاما في تحقيق أفضل النتائج الرياضية بشكل لا يقل أهمية عن علميات الإعداد ألبدني والمهاري والخططي .

أن الاهتمام بموضوع بالذات ليست ظاهرة حديثة، بل هو مفهوم نظري انساب مع تيارات الفكر الفلسفية والسيكولوجية، وقد تغيرت معاني الذات عبر القرون، فأُشير إليها أحياناً بمعنى الروح (Soul)، وأحياناً بمعنى النفس (Self)، وأحياناً بمعنى الأنا (Ego)، وظهر ذلك واضحاً عند الفلاسفة اليونانيين القدماء

ويرتبط معرفة الذات مع العديد من المفاهيم الأخرى المتعلقة بالذات: (كإدراك الذات، والشعور بالذات، والوعي بالذات، وفهم الذات، والتعبير عن الذات).. بيد أنه لابد للإنسان من

التعرف على ذاته، وإذا صحّ أن بعض معارفه عن ذاته تتم عن طريق الحدس أو الاتصال المباشر، فإنه صحيح أيضاً أن الحواس واسطة لتعرف الإنسان على ذاته، أنه يلمسها، ويسمعها ...الخ. لكن حواسه لا تتعرف إلا على الجانب الموضوعي من ذاته. أما الجانب الشخصي فإنه يتعرف عليه بالحدس والاستنباط والمعرفة المباشرة. ان فكرة تناول ادراك الذات بوصفه موضوعا يعد الحجر الأساس لنظرية الوعي الذاتي والتي تسيطر على قوة ووجهة السلوك وان تركيز الذات ببساطة يزيد إدراك الشخص ووعيه ببعده النفسي

وتعد لعبة كرة القدم الصالات من الألعاب الرياضية التي اكتسبت شعبيتها حديثاً و أخذت تمارس في مختلف بلدان العالم سواء من قبل الرجال أو النساء وأصبحت تقام لها بطولات رسمية عالمية وهي واحد من الألعاب التي لها مهارات ومتطلبات يمكن أن يعرفها كل من يشاهد مبارياتها ، ونظراً لتعدد مهارات كرة القدم الصالات وطبيعة ممارستها ضمن ملعب محدد فقد فرض ذلك على المختصين في هذا المجال البحث عن كل ما يمكن أن يعمل على تطويرها لذلك أخذت هذه اللعبة تدرس ضمن مناهج معظم المعاهد وكليات وأقسام التربية الرياضية في قطرنا

وتكتسب الدراسة أهميتها، من الأهمية التي يحظى بها مفهوم ادراك الذات وما توصلت اليه الابحاث السوسيولوجية المبكرة حول دور هذا المفهوم في تزويد الفرد بالقدرة على مواجهة العناصر المحيطة به على نحو فعال، وحل المشكلات التي تواجهه، فالافراد الذين يمتلكون ادراكا ذاتيا عاليا عن انفسهم يتصرفون بطرائق تؤدي الى الاحترام في حين يميل الناس الذين يمتلكون شعورا ذاتيا متدنيا عن ذواتهم الى ان يتصرفوا بطرائق تتسق مع الصور التي يحملونها عن ذواتهم لان تطوير الخصائص النفسية للاعبين لا تقل أهمية عن تطويرالخصائص البدنية والحركية آذ أنها تعطي وتضيف قوة وأهمية لعملية التدريبية ، وتتم عن طريق تنمية هذه المتغيرات النفسية التي لها ابعاد متعددة وهي ( القلق ،تركيز الانتباه،الاستعداد العقلي،الثقة بالنفس والتوجه نحو الفريق)، وان هذه الإبعاد بتطويرها تساعد كفاءة العمليات العقلية مما يؤدي إلى أفضل كفاءة مهارية

وتاتي الدراسة الحالية منسجمة مع تحقيق فرص التوجيه في مساعدة الاعبين على بناء مفهوم الذات لديهم عن طريق مجموعة من المتغيرات النفسية فمن خلالها تشعر الاعبين بقيمة ذاتهم ويرتفع بذلك مستوى ادراك الذات لديهن وهم بحاجة الى الاحساس الدائم بانهم اعضاء مهمات في مجتمعهم من خلال احساسهم بقيم ذاتهم. واستخدام أساليب القياس المناسبة لهذه المتغيرات النفسية ويمكن إن يقدم البحث الحالي إضافة علمية جديدة إلى مكتبة التربية الرياضية لتساهم في توفير الفرص المناسبة لإجراء بحوث علمية في هذا الميدان . وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية التي سوف تساعد في الوصول للمستوى المتطور في أداء اللاعبي أثناء المنافسات الرياضية

**1-2 مشكلة البحث:**

تعد المتغيرات النفسية من العوامل المؤثرة في مستوى اداء اللاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطور الاداء و وجود نقص أو الخلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة واداء اللاعب بشكل خاص وعلى الفريق ككل، ولهذا يجب الاهتمام بالجانب النفسي دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب و الاستقرار على الاداء و ذلك من خلال اعداده نفسياً للمنافسات من خلال التعرف على الخلل الموجود في الفريق و تحديد وتشخيص المتغيرات النفسية للفرق واجراء البحوث و الدراسات النفسية.

ويتعرض اللاعب للكثير من العوامل النفسية اثناء المباريات، ومن خلال احساس الباحثتان بمشكلة البحث الحالي واطلاعهما على مستوى اداء الفرق المشاركة ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات لاحظتا ان مستوى الاعبين كان متواضع الى حد بعيد وذلك من نواحي كثيرة ولكن الشيء الذي اثار انتباه الباحثتان هو ضعف مستوى المتغيرات النفسية لدىهم وبالتالي تحاول الباحثتان التعرف عليها من خلال التعرف على ادراك الذات والذي يعمل على تشجيع الاستقلالية لدى عينة البحث وتعزز لديهم الثقة بالنفس . لذا ارتات الباحثتان من خلال هذا البحث التعرف على ادراك الذات من خلال تاثيره على بعض المتغيرات النفسية للاعبي كرة القدم الصالات

**1-3 أهداف البحث:**

يهدف البحث الى:

1- التعرف ادراك الذات للاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018

2-التعرف على المتغيرات النفسية للاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018

3-التعرف على العلاقة بين ادراك الذات والمتغيرات النفسية للاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018

**1-4 فرضية البحث:**

-هنالك علاقة ارتباط دالة احصائيا بين ادراك الذات والخصائص النفسية لدى الاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018

**1-5 مجالات البحث :**

1-5-1 المجال البشري: الاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018

1-5-2 المجال الزماني: المدة من 1 / 11 / 2017 ولغاية 10/ 1 /2018

1-5-3 المجال المكاني: ملعب كرة القدم الصالات في الجامعة المستنصرية

**1-6 تحديد المصطلحات:**

**1-6-1 ادراك الذات"**

عرفها النعيمي : " هو سمة يتمثل في ميل او نزعة الفرد للانتباه نحو ذاته ويتمثل في قسمين هما: (ادراك الذات الخاص : إذ يتركز انتباه الفرد نحو أفكاره الداخلية ودوافعه وخططه ومشاعره . وادراك الذات العام : إذ يتركز انتباه الفرد نحو الكيفية التي يستطيع من خلالها تكوين انطباع جيد مع ونحو الاخرين ) " ([1]).

**2- الدراسات النظرية والسابقة**

**2- 1 الدراسات النظرية :**

**2 – 1 – 1 مفهوم الذات :**

يعد مفهوم الذات من ابرز المفاهيم النفسية إذ ينظر إلى الذات على أنها مفهوم يقع داخل النفس ويتضمن إدراك المرء لنفسه بوصفها موضوعا يحتوي على كل ما ينسبه المرء لذاته من صفات وقيم مرتبطة بهذه الصفات .[1]

وان مفهوم الذات في علم النفس تحدده مقوله قديمة هي " إن علم النفس فقد أولا روحه ثم فقد وعيه وشعوره ثم عقله لكنه لحسن الحظ وجد ذاته واكتشف نفسه " [2].

فمفهوم ألذات يعني إدراك الفرد ذاته كما يعد أوسع وأشمل إذ يضم الأفكار والمشاعر عند الفرد التي تعبر عن خصائص جسمه وعقله ومعتقداته وخبراته السابقة وطموحاته .[3]

فأن مفهوم الذات يتأثر بعوامل عدة مختلفة منها وراثية وأخرى بيئية كما يتأثر بالنضج والتعلم والدوافع والقيم والمعتقدات . لذلك نجد أن المحدد الأساس لمفهوم الذات هو العلاقات الاجتماعية ، وبما أنه يتكون من مجموع الآراء التي يدركها الفرد عن نفسه ومجموع الآراء التي يكونها الآخرون عنه ، وهذه الآراء قابلة للتغير فبالامكان مساعدة الفرد كلما تغير مفهوم الذات بسبب عدم الثبوت الذي يتمتع به .

1st IPESSD-CONFERENCE

فإذا كانت ذات الفرد ايجابية ومنسجمة مع قيم المجتمع يحصل على تقييمات ايجابية من الآخرين المهمين في حياته ، أما إذا كان العكس فان التقييم الذي يحصل عليه سيكون سالبا لهذا

---

[1] سويت م. ريتشارد : علم الأمراض النفسية والعقلية ، ( ترجمة ) احمد عبد العزيز ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1979 ، ص361

[2] حامد عبد السلام زهران : التوجيه والإرشاد النفسي ، ط2 ، القاهرة ، دار الكتب ، 1980 ، ص82 .

[3] إبراهيم يعقوب : مفهوم ألذات في مرحلة المراهقة أبعاده وفروق الجنس والمستوى الدراسي ( دراسة ميدانية ) ، مجلة أبحاث اليرموك ( سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ) ، المجلد8 ، العدد4 ،الأردن ، 1992 ، ص188 .

نجد إن علماء النفس لقبوا الذات بالقوة الثالثة في نمو الشخصية إلى جانب قوتي الوراثة والبيئة (1).

وهناك تعريفات عدة لمفهوم الذات فقد عرفه ( زهران )(2) بأنه " تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعد تعريفا نفسيا لذاته " .

فنظرة الرياضيين الايجابية نحو أنفسهم تعد قوة دافعة ضرورية نحو الأداء والفوز .وهذا الشعور يظهر بوضوح في الثقة بالنفس والاقتناع بها التي تظهر لدى الرياضيين وفي نتائج تقييمهم لتصور أنفسهم أو مفهومهم عن أنفسهم أو ذواتهم .(6) وفي المقابل فان الرياضيين الذين لديهم نظره سلبية نحو أنفسهم فستكون دافعيتهم وطموحهم للتحصيل والأداء والفوز ضعيفة ويشعرون بتقدير اقل لذاتهم .

فمكمن الخطورة في مفهوم الذات السلبي للرياضي تبدو واضحة من الوهلة الأولى ، نظرا لما يؤثر في تحديد إنجازات الرياضي سواء أكان ذلك في التدريب أو المنافسات . لهذا يجب على الرياضي إن يبدأ باتخاذ اتجاه ايجابي بدلا من إن يكون سلبيا في العبارات التي يستعملها عند تقييمه لشخصه وعن قدراته الكامنة ومهاراته حتى وان كان لا يؤمن كليا بها فمع كل عبارة ايجابية يرددها الرياضي مع نفسه ، فانه يفتح لنفسه أبواب النجاح بالأداء والفوز في المنافسات التي يخوضها .(1)

أي إن نجاح الرياضي يعود بشكل كبير إلى احترامه وتقديره لذاته وكيف يقوم نفسه فإذا كانت لديه الثقة بنفسه فانه سيستطيع تحقيق ما يصبو إليه من إنجازات وفوز في المنافسات .

أما بالنسبة لسلوك الرياضيين ودافعيتهم فغالبا" ما يتحدد سلوكهم ودافعيتهم للتنافس الرياضي على وفق إدراكهم لذاتهم بالقدرة على السلوك اخذين في الاعتبار التكوين الجسمي والعقلي المزودين به .(2)

ويتبين مما سبق إن مستوى إنجازات ونتائج الرياضي تعد مرآة لمفهوم ذاته، لذا وجب على الرياضي عدم وضع حدود لمفهوم ذاته .(3)

1st IPESSD-CONFERENCE

(1) محمد الياس بكر : قياس مفهوم ألذات والاغتراب لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ابن رشـــد ، جامعة بغداد ، 1979 ، ص18 .
(2) حامد زهران : علم النفس الاجتماعي ، ط4 ، القاهرة ، دار الكتب ، 1977 ، ص82 .
(6) محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط9 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1994 ، ص317 .
(1) Millman , Dan : Body mind mastey , California , new woald library , 1999 , p.42 .
(2) محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية – النظرية والتطبيق والتجريب ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص60 .
(3) سـاهرة يحيى : تقدير ألذات والتعامل مع الضـغوط لدى معوقي الحرب ، رسـالة ماجسـتير ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، 1993 ، ص6 .

**2 . 1 . 2 ادراك الذات:**

قد لا يمكن الفصل بين ادراك الذات \ومفهومها إذ كما يبدو أن ادراك الذات مفهوم متداخل إلى حد كبير مع مفهوم الذات فالادراك الذي يضعه الفرد لنفسه يؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واستجاباته نحو نفسه ونحو الآخرين ، ويؤثر في قدراته وإمكانياته وفي التعامل مع متطلبات الحياة (1).

لذلك استخدم مصطلحا مفهوم الذات وادراك الذات في بعض الدراسات على انهما مفهوم واحد ، وان بعض الدراسات عدت ادراك الذات احد المكونات الرئيسة لمفهوم الذات .(2)

وحظي مفهوم ادراك الذات بكثير من الدراسات والاهتمامات في التراث النفسي بوصفه مفهوما نفسيا يتضمن العديد من أساليب السلوك ، فضلا عن ارتباطه بمتغيرات متعددة ، فهو يؤثر في العلاقات الشخصية للفرد . وفي مدى شعوره بالتوافق مع ذاته ومع الآخرين ، وفي ثقته بنفسه ، وتقبل قدراته البدنية والعقلية والمهارية ، فهو بشكل عام يشير إلى حسن تقدير المرء لذاته وشعوره بجدارته وكفايته .[3]

كما أن ادراك الذات يرتبط ارتباطا عاليا بالصحة النفسية إذ وجدت الدراسات علاقة عكسية بين ادراك الذات واضطراب الصحة النفسية إذ كلما كان تقدير الذات عاليا كانت درجة الاضطرابات النفسية قليلة ، فضلا عن إن ادراك الذات يؤثر تأثيرا كبيرا في ثقة الفرد بنفسه وبقدراته البدنية والعقلية والمهارية .(4)

إن ادراك الذات الايجابي يؤدي بالفرد إلى النجاح والسعادة في الحياة ونمو مستوى طموح ودافع الإنجاز لديه وغالبا ما يلجا إلى حل مشاكله بثقة عالية .(5) إلا إن الإسراف في تقدير الذات أي ارتفاع درجتها جدا قد يؤدي بالفرد إلى الغرور وتكوين صورة غير صادقة وغير واقعية عن نفسه . (1)

**2-1-3 مفهوم المتغيرات النفسية:-**

يسعى مدرسو التربية الرياضية فيما يهدفون من برامجهم التعليمية الى اكساب الخصائص النفسية لطلبتهم أو اتقان ما اكتسبوه من مهارة ، ولعله من الطبيعي القول بأن التعلم هوالطريقة التي يتم بها اكتساب المعارف اوالقدرات نتيجة الخبرة اوالممارسة اوالتدريب .

---

(1) الدريني ، حسين عبد العزيز ، محمد احمد سلامة : قياس تقدير ألذات في البيئة القطرية ، بحوث ودراسات في الاتجاهات والميول النفسية ، مجلد3 ، الجزء 2 ، قطر ، مطابع الدوحة الحديثة ، 1984 ، ص423 .

(2) Byine , 1984 , p.427 .

(3) سليمان ، عبد الرحمن سيد : بناء مقياس ألذات لدى عينة من أطفال حلوانية بدولة قطر ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد 24 ، السنة 6 ، 1992 ، ص76 .

(4) Trimpli : Self – Esteem & anxietv key issues in an abused women support group , P.A. vol. 77 , no.93 , 1989 , p.823 .

(5) Papalia , Daine : Achildword in fancy through adolescence , e.& olds , s.w. , New York , 1975 , p.508 .

(1) إبراهيم يعقوب : مصدر سابق ، ص211 .

" وقد زود الخالق سبحانه وتعالى العنصر البشري بقدرات هائلة لاكتساب تلك المعارف والمهارات التي توفرها البيئة ، وكما هو الحال في مجالات التدريب والمنافسة فان التدريس بوصفه طريقة منهجية منظمة يهدف الى الارتقاء بالجوانب البدنية والمهارية والخططية وتطويرها ويتضمن التدريب تلك المهارات النفسية لتكتمل بذلك جوانب الاعداد البدني والمهاري والنفسي للرياضي" ،.2

فالكثير من المدربين يحرصون على تصحيح اخطاء الاداء بأن يطلبوا من الرياضيين المزيد من التمرين ، بينما في الغالب فان المشكلة الحقيقية ليست نتيجة النقص في المهارات البدنية وانما نتيجة نقص المهارات العقلية ، اذ ان هناك رياضيين يحتاجون الى تحسين وتطوير تركيز الانتباه والثقة بالنفس والتصور الذهني وغيرها من المهارات التي يطلق عليها الخصائص النفسية بنفس المستوى من الحاجة الى تحسين وتطوير القدرات المهارية والبدنية الاخرى ويمكن توضيح اهمية الخصائص النفسية من خلال تحديد مراحل تدريبها وكما يأتي:-

مرحلة التعلم:-

" وتتمثل هذه المرحلة بان المتغيرات النفسية يمكن تعلمها مثل المهارات البدنية تماما ، اذ ان الكثير من الرياضيين ليس لديهم المعرفة عن طريقة تاثير المهارات العقلية في الاداء الرياضي ، فالمرحلة الاولى في أي برنامج لتدريب المتغيرات النفسية تهدف الى مساعدة الرياضي على معرفة اهمية تعلم تلك المتغيرات وكيف تؤثر في الاداء"3

" لذا يجب ان تتخذ برامج تدريب المتغيرات النفسية منهجا متكاملا في تحسين الاداء وتطويره حيث نضع في الاعتبار الجوانب المؤثرة الاخرى فتحليل التقدير المنخفض للذات الى اسباب نفسية فقط يعد امرا خطأ ، فقد يعاني الرياضي ايضا من انخفاض المهارة او القدرة ".4

1st IPESSD-CONFERENCE

[2] العمر ، بدر عمر ( 2000 ) : " علاقة الدافعية نحو العمل ببعض المتغيرات الشخصية والوظيفية لدى الموظفين في دولة الكويت "، مجلة مركز التربوية ، العدد السابع عشر ، السنة التاسعة ، مطابع دار الشرق ، جامعة قطر ، دوحة .ص56

[3] الزوبعي ، عبد الجليل ابراهيم واخران ( 1981 ) :" الاختبارات والمقاييس النفسية " ، مطبعة جامعة الموصل .ص88

[4] الشناوي ، عبد المنعم زيدان ( 1997 ) : " علاقة موضع الضبط بالدافع للانجاز لدى طلبة الجامعة " ، المجلة التربوية ، جامعة الكويت .ص89

## 3 – منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 3 – 1 منهج البحث :.

### 3-1 منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية (لأنها تهتم بالكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية) . [3] وهذا ما يتلائم مع طبيعة الدراسة الحالية .

3 – 2 مجتمع البحث وعينته : –

اشتمل مجتمع البحث على الاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018وبواقع (118) لاعب يمثلون (10) كليات، وتم تنفيذ إجراءات البحث عليهم، وقد بلغت عينة البحث (108 ) لاعب يمثلون (9) كليات وتم استبعاد ( 10 ) لاعبين يمثلون كلية التربية الرياضية لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية والجدول ( 1 ) يوضح ذلك .

**الجدول ( 1 )**

**يبين مجتمع البحث وعينته**

| ت | الكلية | عدد اللاعبين |
|---|---|---|
| 1 | الاداب | 12 |
| 2 | التربية | 12 |
| 3 | طب الاسنان | 11 |
| 4 | الادارة والاقتصاد | 12 |
| 5 | السياحة | 12 |
| 6 | العلوم السياسية | 12 |
| 7 | التربية الاساسية | 12 |
| 8 | الطبية | 12 |
| 9 | القانون | 12 |
| 10 | التربية الرياضية | 10 |
| | المجموع | 118 |

**3 – 3– أدوات البحث :**

(إن نجاح البحث في تحقيق أهدافه يتوقف على عوامل عديدة من أهمها الاختيار السليم والمناسب للوسائل في الحصول على البيانات ولهذا فأن اختيار الأدوات المناسبة يعد عاملاً أساسيا في البحوث) .[5]

وفي البحث الحالي فقد تم الاعتماد على مقياسين* وكما يلي:

–مقياس ادراك الذات والذي أعده ( مهند عبدالستار النعيمي ، 1999 ) ، ملحق ( 1 ) .

–مقياس المتغيرات النفسية والذي أعده ( محمد حسن علاوي وآخرون) تحت اسم المهارات النفسية وسوف نستخدم تلك المهارات كمتغيرات نفسية للبحث الحالي ملحق (2) .

**3–4 وسائل جمع المعلومات :**

من الأمور المهمة التي تساعد على إنجاز البحث هي (تهيئة وتنظيم وترتيب الأدوات المستخدمة وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقة بأقل مجهود وفي اقصر وقت) .(6)

وقد تم جمع المعلومات المتعلقة بالبحث الحالي من خلال ادواته المتمثلة بمقياس ادراك الذات و مقياس الخصائص النفسية

والمصادر والمراجع العربية والأجنبية وشبكة الانترنت :

و المقابلات الشخصية

**3–5إجراءات البحث الميدانية :**

**3–4–1 مقياس ادراك الذات:**

**3–4–1–1 وصف المقياس**

اعتمدت الباحثون على مقياس ادراك الذات الذي اعده ( مهند عبدالستار النعيمي ، 1999 )7 والذي طبق على البيئة العراقية عام 1999 . ويتكون المقياس من (23) فقرة موزعة على ثلاثة ابعاد هما (ادراك الذات الخاص وادراك الذات العام و القلق الاجتماعي) ، ويتم تصحيح المقياس على وفق (خمسة) بدائل هي (تنطبق عليَّ تماما ، تنطبق عليَّ غالبا ، تنطبق عليَّ أحيانا ، تنطبق عليَّ نادرا ، لا تنطبق عليَّ مطلقا). وتعطى لها أوزان (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) للفقرات الإيجابية والعكس للفقرات السلبية ، اذ بلغت الدرجة العليا للمقياس (115) والصغرى (23) ، وقد

---

(5) يوسف العنيزي وآخرون : مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1998 ، ص13.

* ملحق (1)

(6) محمد صبحي حساتين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص23.

(7) مهند محمد عبد الستار النعيمي (1999) : اثر الشعور بالذات على الانتباه لدى طلبة الجامعة (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ) ص 84 .

تم تعديله الى المجال الرياضي من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين .ويتكون المقياس من :

-(فقرات ادراك الذات الخاصة ) -23-21-19-18-14-11-8-6-4-3

-(فقرات ادراك الذات العامة )-22-16-15-13-7-5-2

-(فقرات القلق الاجتماعي )-21-17-12-11-9-

3-4-2 مقياس الخصائص النفسية (المهارات النفسية ):

بعد الإطلاع على المقاييس المعدة في هذا المجال ارتأت الباحثتان استخدام مقياس الخصائص النفسية الذي قام بتصميم هذا المقياس كل من ستيفان بل Bull ، وجون البنسون Albinson، وكريستوفر شامبروك shambrook عام ( 1996 ) ، لقياس بعض الجوانب النفسية العامة للاداء الرياضي ، وقد قام باقتباسه وتعديله الى العربية محمد حسن علاوي ( 1998 ) .ويشمل المقياس ( 6 ) ابعاد هي ( القدرة على التصور – القدرة على تركيز الانتباه – الثقة بالنفس – القدرة على الاسترخاء – القدرة على مواجهة القلق – دافعية الانجاز الرياضي ) . ويتضمن ( 24 ) عبارة ، اذ ان كل بعد من الابعاد الستة تمثله ( 4 ) عبارات ، وتتم الاجابة عنه باختيار احد البدائل الستة تنطبق عليه ( بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق عليه تماما ) ، ويتم تصحيح المقياس عند منح الدرجات العبارات التي في اتجاه البعد طبقا للدرجة التي حددها الرياضي امام كل عبارة . كما يتم عكس الدرجات التي حددها الرياضي بالنسبة الى العبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو الاتي :

6=1 ، 5=2 ، 4=3 ، 3=4 ، 2=5 ، 1=6 ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وكلما اقتربت درجة الرياضي من الدرجة العظمى وقدرها ( 24 ) درجة في كل بعد دل على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، وكلما قلت درجات الرياضي دل ذلك على حاجته الى اكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد . الملحق ( 3 )

ولاجل استخدام هذا المقياس في التعرف على المتغيرات النفسية لدى عينة الدراسة قام الباحثون بعدد من الاجراءات للتأكد من امكانية الاعتماد على الاداة في قياس الظاهرة المبحوثة وذلك بعرضه على مجموعة من السادة الخبراء* والمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والمجال الرياضي للتأكد من صلاحية المقياس لهذا الغرض وتم استخدام النسب المئوية معيارا حول مدى

أ.د سعاد سبتي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات– جامعة بغداد
أ..د علي يوسف كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة– جامعة بغداد
أ.م.د حيدر غضبان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة المستنصرية
أ.م.د ابتهاج رفعت كلية التربية – النشاط الجامعي – جامعة المستنصرية
أ.م.د سعد عباس الجنابي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة تكريت

صدق المقياس للغرض الذي وضع من اجله اذ اتفقت اراء السادة الخبراء بنسبة 85% على صلاحية المقياس لتمثيل الظاهرة المطلوب قياسها

**3-4-1-2التجربة الاستطلاعية للمقياسين :**

(قبل البدء بالاختبار بعمل الباحث بتجربة صغيرة تسمى تجربة استطلاعية التي تمثل عينة المجتمع من المختبرين وتكون بالنسبة إلى الباحث تدريباً عملياً للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابلهُ في اثناء إجراء الاختيار مستقبلاً)[8] وأيضا يتم من خلالها التعرف على مستوى فهم واستيعاب أفراد العينة للفقرات وما هو الزمن اللازم للإجابة عليها ولقد تم اجراء هذه التجربة في يوم 5-12-2017-على عينة من اللاعبين بواقع 10 لاعبين يمثلون طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد تبين من خلالها ان تعليمات المقياسين وفقراته واضحة لجميع اللاعبين وقد اتضح أيضا إن معدل الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياسين قد بلغ (15-20) دقيقة .

**3-4-2-تطبيق المقياسين:**

تم تطبيق المقياس على عينة البحث والبالغة (108) لاعب في الفترة من تاريخ 12ولغاية 24-12-2017 اثناء اقامة بطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات

**الجدول (2)**

**يبين بدائل الإجابة وأوزان الفقرات لمقياس ادراك الذات**

| بدائل الاجابة | تنطبق عليَّ تماما | تنطبق عليَّ غالبا | تنطبق عليَّ نادرا | تنطبق عليَّ أحيانا | لا تنطبق عليَّ مطلقا |
|---|---|---|---|---|---|
| ادراك الذات الخاص | | | | | |
| ادراك الذات العام | | | | | |
| القلق الاجتماعي | | | | | |

**3-5 الخصائص السيكومترية (للمقياسين) :**

بالرغم ان المقاييس التي تم استخدامها في الدراسة الحالية تتميز بصدق وثبات عاليين عند تطبيقها على البيئة الأجنبية والمصرية فأن نتائج تطبيق المقاييس أشارت إلى تميزها بالصدق والثبات ومع ذلك فقد قامت الباحثتان بإيجاد صدق وثبات المقاييس وكما يلي :

**3-5-1الصدق الظاهري:**

[8] قاسم المندلاوي وآخرون : الإختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1989 ، ص107.

يعد الصدق من الشروط التي ينبغي توفرها في أداة القياس ويعرفه ابيل (Ebel) بأنه (الدقة التي يقيس فيها الاختبارالغرض الذي وضع من أجله وعندما نريد أن نصل بالمقياس إلى أعلى درجة من الثقة فيه هو عندما تتوافر فيه أدلة على صدقهُ)(9) وقد تم التحقق من صدق المقياسين الحالي من خلال عرض فقراته على مجموعة من الخبراء والمختصين وذلك للتأكد من صلاحية فقراته وملاءمتها لقياس ماوجدت من اجله وتم الاعتماد على نسبة اتفاق السادة الخبراء ( 75 % ) ، اذ يشير ( بلوم واخرون ، 1983 )10 الى ان " على الباحث ان يحصل على نسبة اتفاق الخبراء في صلاحية الفقرات وامكانية اجراء تعديلات بنسبة لا تقل عن ( 70 % ) " . وقد حصلت مقياس ادراك الذات على نسبة اتفاق (85%) اما مقياس المتغيرات النفسية فقد حصل على نسبة اتفاق( 88%) .

**3-5-2الثبات (معادلة ألفا كرونباخ):**

(يعد حساب ثبات الفقرات مؤشراً ضرورياً للمقياس الموضوعي إذ يشير الى اتساق الدرجات التي يحصل عليها الأفراد جراء تطبيق المقياس عليها).(11) وللتحقق من ثبات المقياس تم استخدام معادلة الفا كرونباخ ( لتقدير ثبات دراجات أنواع الاختبارات والمقاييس المختلفة، وتؤدي الطريقة إلى معامل أتساق داخلي لبنية الاختيار أو المقياس ويسمى أيضاً معامل التجانس وقد وجد كورنباك أن هذا المعامل يعد مؤشراً للتكافؤ أي يعطي قيماً تقديرية جيدة لمعامل التكافؤ إلى جانب الاتساق الداخلي أو التجانس)(12).(وتعتمد هذه الطريقة على أتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى وتستند إلى الانحراف المعياري للاختبار والانحراف المعياري للفقرات المقررة)(13).وعند تطبيق المعادلة على فقرات مقياس ادراك الذات وجد أن قيمة معامل ألفا للمقياس قد بلغت (0.78) في حين كانت قيمة معامل ألفا عند فقرات مقياس المتغيرات النفسية قد بلغت (0.81) عند مستوى وهو مؤشر عالي للثبات.

1st IPESSD-CONFERENCE

(9)رجاء محمود أبو علام : مدخل إلى مناهج البحث التربوي ، الكويت ، مكتبة الفلاح ، 1989 ، ص174.

10 بلوم ، بنيامين س ، واخرون ( 1983 ) : " تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني " ، ترجمة محمد امين المفتي واخرون ، دار ماكروهين ، القاهرة ، ص 126 .

(11) أحمد سلمان عودة ، خليل يوسف خليلي : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، ط1 ، دار الفكر ، 1993 ، ص34

(12)روبرت ثورندايك واليزابيث هجين : القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة عبد الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدكه ، عمان ، مركز الكتب الأردن 1989 ، ص210.

(13) صلاح الدين محمد علام :مصدر سبق ذكره ، ص165.

**جدول (3)**

**يبين قيم معامل الثبات لمقياس الخصائص النفسية للاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018**

| ت | المهارات النفسية | الثبات |
|---|---|---|
| 1 | القدرة على التصور | 0,87 |
| 2 | القدرة على الاسترخاء | 0,86 |
| 3 | القدرة على تركيز الانتباه | 0,85 |
| 4 | القدرة على مواجهة القلق | 0,87 |
| 5 | الثقة بالنفس | 0,86 |
| 6 | دافعية الانجاز الرياضي | 0,87 |

**3-6 التطبيق النهائي للمقياسين (التجربة الرئيسية ):**

بعد أن تم الوصول بالمقياس إلى صيغتة النهائية و إيجاد صدقه وثباته طبق على العينة ذاتها التي طبق عليها مقياس ادراك الذات وجدير بالذكر أن كلا المقياسين قد تم تطبيقهما في الوقت نفسة وبعد ان تم التأكد من صلاحية المقاييس المرشحة للتطبيق ، تم تطبيق التجربة الرئيسية وذلك للفترة من 15 / 12 / 2017 ولغاية 25 / 12 / 2014 حيث تم توزيع استمارات المقياسين على عينة البحث والبالغ عددهن ( 108 ) استمارة للمقاييس جميعا وبعد استعادة هذه الاستمارات تم اهمال ( 8 ) استمارة لعدم توفر الشروط اللازمة للاجابات الصحيحة وبذلك تكون الاستمارات الصحيحة هي ( 100 ) استمارة . وقد اجرت الباحثتان التجربة الرئيسية على ملعب كرة القدم الصالات في الجامعه المستنصرية.

**3-7 الوسائل الإحصائية :**

**استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية spssلاستخراج نتائج البحث الاحصائية**

**4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :**

يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تحليل إجابات أفراد العينة على أداتي البحث وبحسب الأهداف الواردة فيه وكما يلي :

**4-1-1الهدف الاول: التعرف على مستوى ادراك الذات للاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018**

**جدول (4)**

**يبين تقسيم عينة البحث من ذوي ادراك الذات(ادراك الذات الخاص وادراك الذات العام) المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018**

| الفعالية | العينة | ذوي ادراك الذات الخاص | | ذوي ادراك الذات العام | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | العدد | النسبة | العدد | النسبة |
| كرة القدم الصالات | 100 | 41 | % .41 | 59 | % .59 |

ولاجل معرفة طبيعة أفراد عينة البحث من ذوي ادراك الذات(ادراك الذات الخاص وادراك الذات العام وظهر ان نسبة ادراك الذات الخاصلعينة البحث قد بلغت قيمته (41%) اما ذوي ادراك الذات العام فقد حصل على نسبة (54. %) كما مبين في الجدول (4 ). اما الجدول (5) فيبين نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين المتوسطين النظري والمحسوب في مقياس ادراك الذات للاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018.

**الجدول (5)**

**يبين نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين المتوسطين النظري والمحسوب في مقياس ادراك الذات للاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018**

| الفعالية | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي | درجة الحرية | القيمة التائية | | مستوى االدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| كرة القدم الصالات | 100 | 94,66 | 4.75 | 69 | 99 | 7,89 | 2.074 | معنوي |

يتبين من الجدول (5) أن الوسط الحسابي لمقياس ادراك الذات كان (94,66 ) والانحراف المعياري كان (6.75) ، وان المتوسط الفرضي كان ( 69) وعند مقارنة الوسط الفرضي بالوسط الحسابي (94,66) يتبين انه اقل من الوسط الحسابي وهذا يدل على ان عينة البحث يتمتعون بمستوى عالي من ادراك الذات وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة ( 4.130 ) وهي اعلى من القيم التائية الجدولية والبالغة( 2.074 ) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (99 )، وهذا يعني ان الفروق التي ظهرت فروقا معنوية .

**4-1-2الهدف الثاني :التعرف على المتغيرات النفسية للاعبي للاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018**

**جدول (6)**

**يبين نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين المتوسطين النظري والمحسوب في مقياس الخصائص النفسية للاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018**

| المتغيرات النفسية | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الفرضي | اختبار التائي لعينة واحدة | | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| القدرة على التصور | 18.511 | 7.684 | 14 | 5.94 | 2.074 | معنوي |
| القدرة على الاسترخاء | 17,043 | 7.099 | | 4.85 | | معنوي |
| القدرة على مواجهة القلق | 17.531 | 4.798 | | 3.61 | | معنوي |
| القدرة على التركيز الانتباه | 15.938 | 5.322 | | 3.71 | | معنوي |
| الثقة بالنفس | 16.011 | 4.997 | | 4.82 | | معنوي |
| دافعية الانجاز الرياضي | 17.664 | 4.512 | | 4.13 | | معنوي |
| مجموع الابعاد | 97,452 | 8,861 | 84 | 5.30 | | معنوي |

قيمة (ت) الجدولية =(1.83) عند نسبة خطأ ≤ (0.05) وبدرجة الحرية (99)

يبين لنا الجدول (6) ان الوسط الحسابي للابعاد مقياس المتغيرات النفسية اكبر بقليل من الوسط الفرضي ، اما قيمة (ت)المحتسبة للاختبار التائي لجميع الابعاد كانت اكبر من الجدولية وهي(1.83) وبذلك كانت الابعاد جميعها معنوية، وكذلك في درجة المقياس الكلي ايضاً اظهرت اختبار(ت) المحسوبة اكبر من الدرجة الجدولية.

**4-1-3 الهدف الثالث:عرض نتائج العلاقة بين ادراك الذات و المتغيرات النفسية قيد البحث**

**الجدول ( 7 )**

**يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط لكل من مقياس المتغيرات النفسية ومقياس ادراك الذات**

| المتغير | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط | درجة الحرية | مستوى المعنوية |
|---|---|---|---|---|---|
| المتغيرات النفسية | 111.654 | 4.236 | 5.605 | 99 | معنوي* |
| ادراك الذات | 89.331 | 6.902 | | | |

*معنوي عند مستوى دلالة ( 0.05 )ودرجة حرية ( 99 ) و قيمة ( ر) الجدولية تساوي ( 2.113 )

يتبين من الجدول ( 7 ) أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرات النفسية وادراك الذات لعينة البحث (5.605 ) ،وعند الرجوع الى قيمة ( ر) الجدولية وعند درجة حرية ( 99 ) ومستوى دلالة 0.05 نجدها تساوي ( 2.113) وهي اقل من قيمة ( ر ) المحسوبة ، وهو يدل على ان هناك

علاقة ارتباط بين بين مقياس المتغيرات النفسية ومقياس ادراك الذات لعينة البحث و التي ظهرت هي علاقة ارتباط ايجابية لعينة البحث

**2-2مناقشة النتائج:**

من خلال الجدول (4) نجد ان ادراك الذات كان عاليا لدى عينة البحث وتعتقد الباحثتان أن سبب ذلك يعود للمرحلة العمرية المهمة التي يمر بها الشباب بكونهم يمتلكون إمكانيات بدنية وحركية جيدة ويتنافسون لأجل إظهار طاقاتهم وإمكانياتهم بأحسن شكل وهذا ما تمتاز به الفئة العمرية التي يمرون بها واحساسهم الكبير بادراك ذاتهم مما ساعد على إظهار قدراتهم البدنية. فضلا عن أن اللاعب في هذه المرحلة يحتاج إلى إثبات ذاته أمام المدرب والمختص لأجل الحصول على رضاهما عنه لذلك كانت نتائج ادراك الذات ا للاعبين جيدة . و يشير ( محمد حسن أبو عبيه ) إلى أن " ادراك الاعب لنفسه وذاته يعطي تقارير ذات قيمة لأنها انعكاس ذاتي له وعن طريقها يستطيع مواجهة الظروف المحيطة به " (1).

ويتضح من الجدول (6) ان المتغيرات النفسية قيد البحث (القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق – القدرة على التركيز الانتباه- دافعية الانجاز الرياضي –القدرة على التصور – الثقة بالنفس).كانت جيدة وترى الباحثتان ان ذلك يعود الى أن المتغيرات النفسية قيد البحث" تتأثر وترتبط ببعض السمات الدافعية كسمة الحافز والتصميم والصلابة التدريبية والضمير الحى وأيضاً دافعية الإنجاز الرياضى والمسئولية والقيادة.فرياضة كرة القدم الصالات تكون المنافسة فيها من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ولابد أن يتميز أفرادها بالمهارات النفسية العالية لتحقيق هذا المستوى المطلوب. فاللاعبين في اشد الحاجة الى الاعداد والتوجيه النفسي الذي يساعدهم على تجاوز مايشعرون به من أي ضغط من ضغوط التدريب او المنافسة فضلا عن انهم وصلوا الى الدرجة التي تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وتوجيهها الوجهة الصحيحة الامر الذي ادى الى تقوية عزيمة اللاعب للاستمرار باللعب بنفس الشدة والحماس.

وهو الامر الذي يشير الى انه يجب ان تعطى بشكل خاص دوراً واهمية كبرى في عملية الاعداد النفسي لما لها من اثر كبير على سلوك اللاعب واداءه في الملعب كما ان الاعداد النفسي يساعد في عملية " البحث عن الاسباب التي تؤثر في اللاعب ومن ثم الوصول الى مخطط ينفذ من خلال اليات محددة في تطويع وتعديل السلوك بما يسهم ايجابياً في الوصول لقمة مستويات الاداء سواء كان على مستوى قصير المدى او طويل المدى"(1).

(1) محمد حسن أبو عبيه : المنهج في علم النفس الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، 1977 ، ص30 .

(1) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، ط1(دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998) ص233.

فالمتغيرات النفسية كالتصور تستحضر كل لاعب فى ذهنها الأحداث والخبرات والمواقف السابقة مستخدمة فى ذلك كل الحواس المختلفة واشتراك جميع خبراتها وانفعالاتها ومشاعرها. ويشير أسامة راتب (2000) أن التصور الذهنى النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلى، ربما يكون محددا ولكن فائدته تتضح فى تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبى الى هذه العضلات العاملة فلاعب كرة القدم التى يحاول إتقان مهارة اللعبة تحتاج الى أداء هذه المهارة عشرات المرات وهى بذلك تقوى وتدعم الممرات العصبية التى تسيطر على توجيه العضلات المسئولة عن أداء المهارة، والتصور يمثل إحدى الطرق التى تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدى الى الاشتراك الفعلى لعضلات الجسم فى أداء هذه المهارة (1).. كما إن بعد الثقة بالنفس له دور كبير حيث تؤكد نتائج دراسة صدقى نور الدين محمد والتى أشارت الى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة فى المجال الرياضى نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضى فى قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية(2). ومن خلال ما تقدم تجد الباحثتان ان المتغيرات النفسية قيد البحث (القدرة على التصور – القدرة على الاسترخاء –القدرة على مواجهة القلق –القدرة على التركيز الانتباه– الثقة بالنفس– دافعية الانجاز الرياضي) ذات الاثر البارز في سلوك الاعب ، كما تعد الثقة بالنفس من مظاهر الشخصية السوية وعنصرا مهما من عناصر التكيف السليم بشقيه النفسي والاجتماعي . والثقة بالنفس هي استجابة متعلمة يكتسبها الفرد من خلال مسيرته التطورية ، فمنذ طفولته تنمو لديه بالتدرج القدرة على انشاء العلاقات الاجتماعية الناجحة مع الاخرين ، ويتعلم تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة والتحدث امام الاخرين بجرأة وما الى ذلك من سلوكيات وانشطة تكسبه الثقة بالنفس مع مرور الوقت . اما الدافع للانجاز يمثل الرغبة او الميل الى اداء المهام بسرعة وبافضل طريقة ممكنة ، فضلا عن كونه الحافز لحل مشكلات صعبة تتحدى الفرد وتعترض طريقه وجميع المهارات هي الاسس والركائز المهمة التي تمنح الفرصة للطالب لتحسين مستوى ادائه وترفع من مستوى قدرته على الانجاز وادراك ذاته . من هنا ظهرت علاقة ارتباط إيجابية دالة معنوياً بين المتغيرات النفسية قيد البحث وادراك الذات

(1) أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة ، (دار الفكر العربي، القاهرة ،2000) ص316–317.

(2) رمضان ياسين :علم النفس الرياضي ، (دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان ، 2008) ص98–99.

**الباب الخامس**

**5-الاستنتاجات والتوصيات:**

**5-1الاستنتاجات:**

1- تمتاز عينة البحث بادراك ذاتي عالي .

2- تفوق الاعبين في المتغيرات النفسية قيد البحث(القدرة على التصور- القدرة على الاسترخاء -القدرة على مواجهة القلق -القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس- دافعية الانجاز الرياضي) بدرجة عالية<

3- ظهور علاقة ارتباط بين ادراك الذات و المتغيرات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على الاسترخاء -القدرة على مواجهة القلق -القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس- دافعية الانجاز الرياضي) للاعبين المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم الصالات للموسم الدراسي 2017-2018

**5-2التوصيات :**

من خلال النتائج التي ظهرت يوصي الباحثون بما يأتي :

1- العمل على تطويرالمتغيرات النفسية قيد البحث (القدرة على التصور-القدرة على الاسترخاء -القدرة على مواجهة القلق -القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس- دافعية الانجاز الرياضي ) وتنميتها من خلال التدريب والاعداد النفسي المستمر للرياضيين في الالعاب الرياضية المختلفة ومنها لعبة كرة القدم

2- الاستفادة من البحوث والدراسات السابقة والتي اهتمت بدراسة المهارات النفسية بصورة مستقلة والعمل على تحليلها وتقويمها علميا والاستفادة منها عند التعامل مع المهارات النفسية باعتبارها وحدة متكاملة في تأثيراتها على التحصيل المهاري

4- العمل على توجيه المهتمين بمجال علم النفس الرياضي والمربيين التربويين بأهمية انشاء حلقة وصل بين النظرية والتطبيق والتجريب وذلك لامكان تحقيق برامج علمية اكثر تقدما في مجال تدريب المتغيرات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على الاسترخاء -القدرة على مواجهة القلق -القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس- دافعية الانجاز الرياضي )

# الملاحق

## الملحق( 1 )

يبين مقياس ادراك الذات

| ت | الفقرات | بدائل الإجابة | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | تنطبق عليَّ تماما | تنطبق عليَّ أحيانا | تنطبق عليَّ غالبا | لا تنطبق عليَّ مطلقا |
| 1- | ارغب في أن أكون شخص آخر | | | | |
| 2- | من الصعب جدا أن أتكلم أمام زملائي في الصف | | | | |
| 3- | توجد أشياء كثيرة تخصني ارغب في تغيرها إن استطعت | | | | |
| 4- | يمكن أنا اتخذ القرارات في أي موقف دون مشقة | | | | |
| 5- | يفرح الآخرون بوجودي معهم | | | | |
| 6- | يمكن أن أتضايق بسهولة في المنزل | | | | |
| 7- | إن التعود على شئ جديد يستغرق مني وقتا طويلا | | | | |
| 8- | أنا محبوب بين زملائي الذين في نفس عمري | | | | |
| 9- | يراعي والداي مشاعري عادة | | | | |
| 10- | يمكن أن استسلم بسهولة كبيرة | | | | |
| 11- | يتوقع والداي أشياء كثيرة مني | | | | |
| 12- | من الصعب إلى حد ما أن أظل كما أنا | | | | |
| 13- | تختلط كل الأشياء في حياتي | | | | |
| 14- | يتبع زملائي أفكاري عادة | | | | |
| 15- | رأيي عن نفسي منخفض | | | | |
| 16- | في كثير من الأحيان ارغب في ترك المنزل | | | | |

IDESSD-CONFERENCE

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 17- | في من الأحيان اشعر بالضيق في المدرسة | | | | |
| 18- | لست جذابا مثل كثير من زملائي | | | | |
| 19- | إذا كان لدية شي أريد أن أقوله فاني أقوله عادة | | | | |
| 20- | يفهمني والداي | | | | |
| 21- | معظم الناس محبوبون أكثر مني | | | | |
| 22- | اشعر عادة كما لو كان والداي يدفعاني للعمل | | | | |
| 23- | لا ألقى تشجيعا في المدرسة في كثير من الأحيان | | | | |

## الملحق ( 2 )

### مقياس المتغيرات النفسية

| ت | العبارات | تنطبق عليَّ بدرجة كبيرة جدا | بدرجة كبيرة | بدرجة متوسطة | بدرجة قليلة | بدرجة قليلة جدا | لا تنطبق عليَّ تماما |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في الدرس وتدخل في تركيز انتباهي | | | | | | |
| 2 | اشعر غالبا باحتمال عدم قدرتي على الاداء بصورة جيدة | | | | | | |
| 3 | قبل اشتراكي في الدرس اكون معدا نفسيا لبذل اقصى جهد | | | | | | |
| 4 | استطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات دون ان اقوم بادائها فعلا | | | | | | |
| 5 | عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في الدرس | | | | | | |
| 6 | يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات المختلفة في الدرس | | | | | | |
| 7 | اخشى من عدم الاجادة في الاداء اثناء الدرس | | | | | | |
| 8 | عندما لا تكون نتيجة الاداء في مصلحتي فان ثقتي بنفسي تقل كلما قارب الدرس على الانتهاء | | | | | | |
| 9 | يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم به من اداء حركي | | | | | | |

| ت | العبارات | تنطبق عليَّ بدرجة كبيرة جدا | بدرجة كبيرة | بدرجة متوسطة | بدرجة قليلة | بدرجة قليلة جدا | لا تنطبق عليَّ تماما |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | من السهولة بالنسبة اليّ قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي بالدرس | | | | | | |
| 11 | مشكلتي هي فقداني للقدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات الدرس | | | | | | |
| 12 | طوال مدة الدرس استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي | | | | | | |
| 13 | استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي في اثناء الدرس | | | | | | |
| 14 | اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من اداء في الدرس | | | | | | |
| 15 | من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة نفسي واسترخائها بسرعة قبل اشتراكي في الدروس العملية | | | | | | |
| 16 | الاحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الدرس | | | | | | |
| 17 | ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء الدرس | | | | | | |
| 18 | اعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في الدرس | | | | | | |

1st IPESSD-CONFERENCE