

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم-

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه نظام ل م د

الاختصاص : علوم التدريب الرياضي

التخصص : التقويم والتكفل بالموهوبين في الرياضة

## بعنوان

مستوى بعض القدرات الوظيفية والمهارية وعلاقتها بالذات الجسمية

للاعبي كرة القدم حسب مراكزهم

بحث وصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية أجري على لاعبي كرة القدم للثانويات الرياضية على المستوى الوطني .

لجنة المناقشة :

من إعداد الطالب الباحث :

أ.د رياض محمد علي الراوي رئيسا جامعة مستغانم

عامر عامر حسين

أ.د بن قوة علي مقررا جامعة مستغانم

أ.د بومسجد عبد القادر عضوا جامعة مستغانم

أ.د أحسن أحمد عضوا جامعة مستغانم

أ.د بن برنو عثمان عضوا جامعة مستغانم

د سعداوي محمد عضوا جامعة شلف

## الإهداء

إلى أغلى ما في الوجود الوالدين العزيزين  
إلى الروح الطاهرة لـ "لحم عبد الحق" و "قصي محمود القيسي" و "شلال  
عبد المجيد" رحمهم الله جميعا  
إلى أختي وإخوتي والأصدقاء والأقارب  
إلى كل الموظفين من مدير وأساتذة وعمال بثانوية زعيتر جمال الدين

– قديل –

إلى كل من ساعد من قريب أو بعيد في إتمام هذا البحث  
إلى كل من يعرفه اسم "حسين"  
أهدي ثمرة جهدي وأتقول بهؤلاء جميعا.

حامر عامر حسين

# الشكر والتقدير

الحمد والشكر لله على فضله ونعمته علينا في توفيقنا لإتمام هذا العمل المتواضع ، كما يسعدني أن أتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر إلى الأستاذ الفاضل أطلال الله في عمره ، والمشرف على هذه الأطروحة الأستاذ الدكتور بن قوة علي والذي لم ييخل علينا بمعلوماته القيمة وآرائه النيرة الصائبة وتشجيعاته المتواصلة لإتمام هذه الأطروحة ، كما أوجه شكري وتقديري إلى الدكتور حرشاوي يوسف على مساعدته ومساندته لإتمام هذا العمل المتواضع ، كما لا يفوتني أن أشكر كل أساتذة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية وإلى إدارته وعماله ، كما أتقدم بالشكر إلى كل الأصدقاء الذين ساعدوني من قريب أو بعيد .

عامر عامر حسين

## قائمة المحتويات

01	1. مقدمة البحث
03	2. مشكلة البحث
05	3. فرضيات البحث
05	4. أهداف البحث
05	5. مصطلحات البحث
06	6. الدراسات المشابهة
10	7. التعليق على الدراسات
الباب الأول الدراسة النظرية	
الفصل الأول : التقويم والانتقاء	
13	تمهيد
14	1-1 التقويم
14	1-1-1 المعنى اللغوي لكلمة التقويم
15	1-1-2 هل تقويم أم تقييم
15	1-1-3 مراحل التقويم
16	1-1-3 أبعاد التقويم في التربية البدنية والرياضية
16	1-1-5 أهداف التقويم
17	1-1-6 أدوار التقويم
17	1-1-7 أنواع التقويم
17	1-1-7-1 التقويم الذاتي
17	1-1-7-2 التقويم الموضوعي
17	1-1-7-3 التقويم التكويني
18	1-1-8 أدوات التقويم
20	1-2 القياس

- 20... 1-2-1 أنواع القياس
- 21... 2-2-1 القياس ومستوياته
- 21... 1-2-2-1 المستوى الاسمي
- 21... 2-2-2-1 المستوى الرتبي
- 21... 3-2-2-1 المستوى الفتري
- 21... 4-2-2-1 المستوى النسبي
- 21... 3-1 العلاقة بين القياس والتقويم
- 22... 4-1 الفرق بين القياس والتقويم
- 22... 5-1 الاختبار
- 23... 1-5-1 الإجراءات اللازمة في تصميم الاختبار
- 23... 6-1 الفرق بين القياس والاختبار
- 24... 7-1 الدرجة المعيارية
- 24... 8-1 المستويات
- 24... 9-1 الانتقاء في المجال الرياضي
- 25... 1-9-1 أهداف الانتقاء
- 26... 2-9-1 مراحل الانتقاء في المجال الرياضي
- 26... 1-2-9-1 المرحلة الأولى (المبدئي)
- 26... 2-2-9-1 المرحلة الثانية : " الانتقاء الخاص "
- 26... 3-2-9-1 المرحلة الثالثة : " الانتقاء التأهيلي "
- 26... 3-9-1 دور العوامل النفسية في عملية الانتقاء الموهوب في المجال الرياضي
- 27... 4-9-1 محددات الانتقاء في كرة القدم
- 27... 5-9-1 علاقة ومحددات الانتقاء الرياضي
- 27... 1-5-9-1 علاقته بالفروق الفردية
- 28... 6-9-1 علاقة الانتقاء بالتصنيف
- 28... 7-9-1 علاقة الانتقاء بالتنبؤ
- 28... 8-9-1 دور الوراثة في عملية الانتقاء
- 30... خلاصة

## الفصل الثاني: الأجهزة الوظيفية

32. تمهيد.....
33. 1-2 الجهاز الدوري الدموي.....
- 33... 1-1-2 وظائف الجهاز الدوري.....
- 33... 2-1-2 القلب.....
- 33... 1-2-1-2 تركيب القلب.....
- 34... 2-2-1-2 تأثير ممارسة الرياضة على القلب.....
- 35... 3-1-2 الأوعية الدموية.....
- 36... 1-3-1-2 نظام الأوعية الدموية.....
- 37... 4-1-2 الضغط الدموي.....
- 38... 1-4-1-2 تأثير ممارسة الرياضة على الضغط الدموي.....
- 38... 5-1-2 تقويم تغيرات النبض والضغط الدموي أثناء الراحة.....
- 39... 2-2 الجهاز التنفسي.....
- 39... 1-2-2 وظائف الجهاز التنفسي.....
- 39... 2-2-2 تشريح الجهاز التنفسي.....
- 40... 2-2-2 ميكانيكية وتنظيم التنفس.....
- 41... 3-2-2 التنظيم العصبي للتنفس.....
- 41... 4-2-2 التنظيم الكيماوي للتنفس.....
- 42... 5-2-2 العمليات الفسيولوجية للتنفس.....
- 42... 6-2-2 التهوية الرئوية.....
- 42... 7-2-2 الأحجام الرئوية.....
- 43... 8-2-2 السعات الرئوية.....
- 43... 3-2 الجهاز العصبي.....
- 44... 1-3-3 مكونات الجهاز العصبي.....
- 44... 1-1-3-2 الجهاز العصبي المركزي.....
- 47... 2-1-1-2 الجهاز العصبي الطرفي.....
- 47... 3-1-1-2 الجهاز العصبي الجسدي.....
- 48... 4-1-1-2 الجهاز العصبي الذاتي.....

49..	4-2 جهاز الغدد الصماء.....
49..	1-4-2 آلية عمل الهرمون.....
50.....	2-4-2 تنظيم إفراز الهرمون.....
50.....	3-4-2 الغدد الصماء و إفرازاتها في الجسم.....
50.....	1-3-4-2 الغدد الكظرية.....
50.....	2-3-4-2 الغدة الدرقية.....
51.....	3-3-4-2 الغدة الجاردرقية.....
51.....	4-3-4-2 غدة البنكرياس.....
51.....	4-4-2 وظائف الهرمونات.....
51..	5-4-2 تأثير المسابقات والمسافات على هرمون (البيتاندورفين).....
52.....	6-4-2 دور الهرمونات في التأثير على الجهد.....
53.....	7-4-2 مقارنة بين وظائف كل من الأدرينالين والنورادرينالين.....
53.....	8-4-2 الاستجابة الفسيولوجية في كرة القدم.....
55.....	9-4-2 المعدل القلبي الأقصى و الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.....
56.....	10-4-2 الاستجابة الهرمونية النفسية في كرة القدم.....
58.....	خلاصة.....

### الفصل الثالث: القدرات المهارية والمرحلة العمرية

60.....	تمهيد.....
61.....	1-3 مفهوم الأداء و المهارات.....
61.....	1-1-3 مراحل الأداء المهاري.....
61.....	1-1-1-3 مرحلة التوافق الأولى.....
62.....	2-1-1-3 مرحلة التوافق الجيد.....
62.....	3-1-1-3 مرحلة تثبيت المهارة.....
62.....	2-1-3 تصنيف المهارات الحركية الرياضية.....
63.....	3-1-3 خطوات التدريب على المهارات الأساسية.....
63.....	4-1-3 مراحل تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم.....
64.....	2-3 مفهوم المهارة الأساسية للاعبي كرة القدم.....
65.....	1-2-3 تصنيفات المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم.....

- 65.....3-2-3 أقسام المهارات الأساسية.
- 65.....1-3-2-3 مهارات أساسية بدون كرة.
- 67.....4-2-3 المهارات الأساسية بالكرة.
- 67.....1-4-2-3 تمرير الكرة.
- 68.....2-4-2-3 استقبال الكرة.
- 68.....3-4-2-3 مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة.
- 68.....4-4-2-3 الجري بالكرة.
- 70.....5-4-2-3 المراوغة.
- 71.....6-4-2-3 التصويب نحو المرمى.
- 72.....7-4-2-3 مهارة ضرب الكرة بالقدم.
- 75.....8-4-2-3 رمية التماس.
- 76.....5-2-3 المتطلبات الحركية للاعب كرة القدم.
- 77.....6-2-3 متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مركز اللعب.
- 77.....1-6-2-3 متطلبات لاعبي الدفاع.
- 77.....2-6-2-3 متطلبات لاعبي الهجوم.
- 77.....3-6-2-3 متطلبات لاعبي الوسط.
- 81.....3-3 تعريف المراهقة.
- 82.....1-3-3 تحديد مرحلة المراهقة.
- 82.....2-3-3 مميزات مرحلة المراهقة (16-21).
- 83.....1-2-3-3 النمو الجسمي الفسيولوجي.
- 84.....2-2-3-3 النمو العقلي.
- 85.....3-2-3-3 النمو الانفعالي.
- 85.....4-2-3-3 النمو المعرفي.
- 85.....3-3-3 حاجات هذه الفئة.
- 85.....1-3-3-3 الحاجة إلى الأمن.
- 85.....2-3-3-3 الحاجة إلى حب القبول.
- 86.....3-3-3-3 الحاجة إلى مكانة الذات.
- 86.....4-3-3-3 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار.

86.....	3-3-5 الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات
87.....	خلاصة

### الفصل الرابع: الذات أنواعها و تعاريفها

89.....	تمهيد
90.....	1-4 التطور التاريخي للذات
90.....	2-4 مفهوم الذات
92.....	1-2-4 أهمية مفهوم الذات
92.....	2-2-4 مفهوم الذات الجسمية
93.....	3-2-4 مراحل تطور الذات
95.....	4-2-4 المصادر التي يبنى عليها مفهوم الذات
95.....	1-4-2-4 الاستدلال من خلال السلوك
96.....	2-4-2-4 الاستدلال من خلال الأفكار والمشاعر
96.....	3-4-2-4 أثر ردود أفعال الآخرين
96.....	4-4-2-4 المقارنة الاجتماعية
96.....	5-2-4 مكونات الذات
97.....	1-5-2-4 مفهوم الذات الأساسي
97.....	2-5-2-4 مفهوم الذات المؤقت
97.....	3-5-2-4 مفهوم الذات الاجتماعية
97.....	4-5-2-4 مفهوم الذات المثالي
97.....	6-2-4 جوانب الذات
98.....	1-6-2-4 الإحساس بالذات
98.....	2 6-2-4 إدراك الذات
98.....	3-6-2-4 تقييم الذات
99.....	7-2-4 أبعاد الذات
99.....	8-2-4 الذات والرياضة
100.....	9-2-4 أنواع تقدير الذات في الرياضة
100.....	1-9-2-4 الذات البدنية

101	2-9-2-4 الذات المهارية.....
101	3-9-2-4 الذات الجسمية.....
101	10-2-4 قيمة الذات وعلاقتها بالإنجاز الرياضي.....
101	11-2-4 العوامل التي تؤثر على إدراك الذات الجسمية.....
104	12-2-4 دور الذات في توجيه السلوك.....
104	1-12-2-4 التعبير عن الذات.....
104	2-12-2-4 تجريب الذات.....
104	3-12-2-4 ضبط الذات.....
105	4-12-2-4 نظرية الذات.....
105	13-2-4 خصائص الشخص المحقق لذاته.....
105	14-2-4 معوقات تحقيق الذات.....
106	15-2-4 فاعلية الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغط وعواقبه.....
106	16-2-4 علاقة حل المشكلات بتقدير الذات.....
107	خلاصة.....

## الباب الثاني الدراسة الميدانية

### الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

111	تمهيد.....
112	1-1 الدراسة الاستطلاعية.....
112	1-1-1 الدراسة الاستطلاعية الأولى.....
113	1-1-2 الدراسة الاستطلاعية الثانية.....
113	2-1 منهج البحث.....
113	3-1 مجتمع البحث.....
113	4-1 عينة البحث.....
114	5-1 مجالات البحث.....
114	1-5-1 المجال البشري.....
115	2-5-1 المجال الزمني.....
115	3-5-1 المجال المكاني.....
116	6-1 متغيرات البحث.....

117.....	7-1 أدوات ووسائل البحث
118.....	8-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة.
119.....	9-1 الأسس العلمية للاختبارات
121.....	10-1 مواصفات الاختبارات الميدانية.
128.....	11-1 الدراسة الإحصائية.
130.....	12-1 صعوبات البحث.
131.....	خلاصة

## الفصل الثاني : عرض وتحليل وتفسير النتائج

136.....	1-2 دراسة نتائج التباين في الاختبارات الميدانية حسب مراكز اللعب
136.....	1-1-2 التباين بين العينتين في اختبار قياس الضغط حسب مراكز اللعب
138.....	2-1-2 التباين بين العينتين في اختبار قياس النبض حسب مراكز اللعب
140.....	3-1-2 التباين بين العينتين في اختبار قياس السعة الرئوية حسب مراكز اللعب
142.....	4-1-2 التباين بين العينتين في اختبار قياس الحجم الأقصى حسب مراكز اللعب
144.....	5-1-2 التباين بين العينتين في اختبار الكتلة الجسمية حسب مراكز اللعب
146.....	6-1-2 التباين بين العينتين في اختبار التنطيط حسب مراكز اللعب
148.....	7-1-2 التباين بين العينتين في اختبار الجري المتعرج حسب مراكز اللعب
150.....	8-1-2 التباين بين العينتين في اختبار دقة التهديف حسب مراكز اللعب
152.....	9-1-2 التباين بين العينتين في اختبار دقة التمرير حسب مراكز اللعب
154.....	10-1-2 التباين بين العينتين في اختبار التمرير الطويل حسب مراكز اللعب
156.....	11-1-2 التباين بين العينتين في اختبار قياس الذات الجسمية حسب مراكز اللعب
158.....	3-1-2 تفسير نتائج دراسة التباين بين العينتين في الاختبارات الميدانية حسب مراكز اللعب
160.....	2-2 تحديد المستويات المعيارية للاختبارات الفسيولوجية
160.....	1-2-2 تحديد المستويات المعيارية للاختبار قياس الضغط الدموي حسب مراكز اللعب
164.....	2-2-2 تحديد المستويات المعيارية للاختبار قياس النبض حسب مراكز اللعب
168.....	3-2-2 تحديد المستويات المعيارية للاختبار السعة الرئوية حسب مراكز اللعب
172.....	4-2-2 تحديد المستويات المعيارية للاختبار قياس الحجم الأقصى لاستهلاك حسب مراكز اللعب
176.....	5-2-2 تحديد المستويات المعيارية للاختبار قياس الكتلة الجسمية حسب مراكز اللعب

- 6-2-2 تحديد المستويات المعيارية للاختبار التنظيط حسب مراكز اللعب.....180
- 7-2-2 تحديد المستويات المعيارية للاختبار الجري المتعرج حسب مراكز اللعب.....184
- 8-2-2 تحديد المستويات المعيارية للاختبار دقة التهديف حسب مراكز اللعب.....188
- 9-2-2 تحديد المستويات المعيارية للاختبار دقة التمرير حسب مراكز اللعب.....192
- 10-2-2 تحديد المستويات المعيارية للاختبار التمير الطويل حسب مراكز اللعب.....196
- 11-2-2 تحديد المستويات المعيارية للقياس النفسي ( الذات الجسمية) حسب مراكز اللعب...200
- 3-2 دراسة العلاقات بين الاختبارات الميدانية حسب مراكز اللعب.....206
- 1-3-2 العلاقة بين نتائج المتغيرات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعبي مركز الدفاع.....206
- 2-3-2 العلاقة بين نتائج الاختبارات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعبي مركز الوسط.....208
- 3-3-2 العلاقة بين نتائج الاختبارات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعبي مركز الهجوم.....210
- 4-3-2 العلاقة بين نتائج الاختبارات المهارية والذات الجسمية للاعبي مركز الدفاع.....218
- 5-3-2 العلاقة بين نتائج الاختبارات المهارية والذات الجسمية للاعبي مركز الوسط.....220
- 6-3-2 العلاقة بين نتائج الاختبارات المهارية والذات الجسمية للاعبي مركز الهجوم.....222

### الفصل الثالث : الاستنتاجات مقابلة النتائج بالفرضيات وخاتمة

- 1-3 الاستنتاجات.....230
- 2-3 مقابلة النتائج بالفرضيات.....232
- 1-2-3 الفرضية الأولى.....232
- 2-2-3 الفرضية الثانية.....234
- 3-2-3 الفرضية الثالثة.....236
- 4-2-3 الفرضية العامة.....238
- 3-3 خاتمة.....239
- الاقتراحات .....240

المصادر والمراجع

الملاحق

# قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح المقارنة بين وظائف كلا من الأدرينالين والنور أدرينالين	53
02	يوضح علاقة المعدل القلبي ونوع المجهود المستعمل	54
03	يبين متوسط المعدل القلبي خلال مقابلة كرة القدم	54
04	يوضح متوسط المعدل القلبي الأقصى و الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	55
05	يوضح تحليل المهارات الأساسية	76
06	يوضح المسافة المقطوعة من قبل اللاعبين حسب المنصب	77
07	يوضح تحليل العمل الحركي للاعبين حسب المنصب المشغول	77
08	يوضح مراكز اللعب رموزها أثناء الرسم التكتيكي ووظائف ومواصفات كل مركز	80
09	يوضح تقسيم المجال البشري للبحث	114
10	يوضح ثبات وصدق الاختبارات المهارية المستخدمة	120
11	يوضح ثبات وصدق الاختبارات الوظيفية المستخدمة	120
12	يوضح ثبات وصدق الاختبار المستخدم	121
13	يوضح تصنيف مؤشر الكتلة الجسمية للرجال	126
14	يوضح المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري قيمة "ف" في اختبار قياس الضغط الدموي حسب مراكز اللعب	136
15	يوضح المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في اختبار قياس النبض حسب مراكز اللعب	138
16	يوضح المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في اختبار قياس السعة الرئوية حسب مراكز اللعب	140
17	يوضح المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في اختبار قياس الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين حسب مراكز اللعب	142
18	يوضح المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في لقياس الكتلة الجسمية حسب مراكز اللعب	144

146	يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في اختبار التنظيط حسب مراكز اللعب	19
148	في اختبار الجري يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" المتعرج حسب مراكز اللعب	20
150	يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في اختبار دقة التهديف حسب مراكز اللعب	21
152	يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في اختبار دقة التمرير حسب مراكز اللعب	22
154	يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في اختبار التمرير الطويل حسب مراكز اللعب	23
156	يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في اختبار قياس الذات الجسمية حسب مراكز اللعب	24
160	يوضح الدرجات والمستويات المعيارية لاختبار قياس الضغط الدموي والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب	25
164	يوضح الدرجات والمستويات المعيارية لاختبار قياس النبض والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب	26
168	يوضح الدرجات والمستويات المعيارية لاختبار قياس السعة الرئوية والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب	27
172	يوضح الدرجات والمستويات المعيارية لاختبار قياس الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجين والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب	28
176	يوضح الدرجات والمستويات المعيارية لاختبار قياس الكتلة الجسمية والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب	29
180	يوضح الدرجات والمستويات المعيارية لاختبار التنظيط والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب	30
184	يوضح الدرجات والمستويات المعيارية لاختبار الجري المتعرج والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب	31
188	يوضح الدرجات والمستويات المعيارية لاختبار دقة التهديف والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب	32
192	يوضح الدرجات والمستويات المعيارية لاختبار دقة التمرير والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب	33

196	يوضح الدرجات والمستويات المعيارية لاختبار التمير الطويل والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب	34
200	يوضح الدرجات والمستويات المعيارية لاختبار قياس الذات الجسمية والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب	35
206	يوضح العلاقة بين المتغيرات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعبي مركز الدفاع	36
208	يوضح العلاقة بين المتغيرات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعبي مركز الوسط	37
210	يوضح العلاقة بين المتغيرات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعبي مركز الهجوم	38
218	يوضح العلاقة بين نتائج الاختبارات المهارية والذات الجسمية للاعبي مركز الدفاع	39
220	يوضح العلاقة بين الاختبارات المهارية والذات الجسمية للاعبي مركز الوسط	40
222	يوضح العلاقة بين الاختبارات المهارية والذات الجسمية للاعبي مركز الهجوم	41

# قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
19	يبين التقويم وأنواعه وطرق استخدامه	01
21	يوضح المستويات الهرمية	02
41	يوضح التنظيم العصبي لعملية التنفس	03
44	يوضح تقسيمات الجهاز العصبي عند الإنسان	04
49	يبين مخطط عمل المستقبلات الهرمونية	05
121	يوضح اختبار التنطيط بالكرة	06
122	يوضح اختبار الجري المتعرج	07
123	يوضح اختبار دقة التهديد على المرمى	08
124	يوضح اختبار تمرير الكرة نحو الهدف	09
124	يوضح اختبار التمير الطويل العكسي	10
125	يوضح جهاز قياس الضغط والنبض	11
146	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في اختبار قياس الضغط الدموي حسب مراكز اللعب	12
136	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في اختبار قياس النبض حسب مراكز اللعب	13
138	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في اختبار قياس السعة الرئوية حسب مراكز اللعب	14
140	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في اختبار قياس الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين حسب مراكز اللعب	15
142	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في اختبار لقياس الكتلة الجسمية حسب مراكز اللعب	16
144	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في اختبار التنطيط حسب مراكز اللعب	17
146	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في اختبار الجري المتعرج حسب مراكز اللعب	18
148	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في اختبار دقة التهديد حسب مراكز اللعب	19
150	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في اختبار قياس دقة التمير حسب مراكز اللعب	20
152	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في اختبار التمير الطويل حسب مراكز اللعب	21

154	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في اختبار قياس الذات الجسمية حسب مراكز اللعب	22
160	يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار قياس الضغط الدموي حسب مراكز اللعب	23
164	يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار قياس النبض حسب مراكز اللعب	24
168	يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار قياس السعة الرئوية حسب مراكز اللعب	25
172	يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار قياس الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجين حسب مراكز اللعب	26
176	يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار قياس الكتلة الجسمية حسب مراكز اللعب	27
180	يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار التنطيط حسب مراكز اللعب	28
184	يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار الجري المتعرج حسب مراكز اللعب	29
188	يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار دقة التهديف حسب مراكز اللعب	30
192	يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار دقة التمير حسب مراكز اللعب	31
196	يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار التمير الطويل حسب مراكز اللعب	32
200	يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار قياس الذات الجسمية حسب مراكز اللعب	33
206	يبين نتائج الارتباط بين المتغيرات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعب مركز الدفاع	34
208	يبين نتائج الارتباط بين المتغيرات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعب مركز الوسط	35
210	يبين نتائج الارتباط بين المتغيرات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعب مركز الهجوم	36
218	يبين نتائج الارتباط بين نتائج الاختبارات المهارية والذات الجسمية للاعب مركز الدفاع	37

220	يبين نتائج الارتباط بين نتائج الاختبارات المهارية والذات الجسمية للاعبي مركز الوسط	38
222	يبين نتائج الارتباط بين نتائج الاختبارات المهارية والذات الجسمية للاعبي مركز الهجوم	39

## 1 مقدمة:

اهتمت المجتمعات المتقدمة بوقت ليس بالبعيد وخاصة علماء النفس و المختصين بالتربية النفسية في كافة الجوانب المدنية ولا سيما مجال الرياضة والتدريب الرياضي حيث أصبح الجانب النفسي من جوانب المهمة لدى العاملين في التربية الرياضة من مختصين و مدربين و رياضيين و أفراد، فالقيام بدراسة هذا الجانب يعد ذا أهمية كبيرة لكل نشاط حيث يتم التعبير عنه من خلال قوة الإرادة و تحمل المسؤولية و السيطرة و الثقة بالنفس مما يساعد على تحقيق الأهداف المرجوة و التي من خلالها تتحقق معظم الحجات النفسية والاجتماعية بشكل متفاوت ،ولأن تأثير العامل النفسي في العملية أصبح حقيقة لا تقبل النقاش مما وجب بالمدرسين الانتباه إلى هذه الظاهرة في تعليمهم خلال السنوات الأخيرة (العنزي، 2012 ، صفحة 03)، وتعد الشخصية من العوامل النفسية المهمة التي تؤثر في التعلم و في الأداء و من العوامل النفسية في تكوين الشخصية نظرة الفرد إلى نفسه و ذاته أو ذاته لان الذات جزء من الشخصية يدرك الفرد من خلالها خصائص الشخصية (يوسف، 2012، صفحة 12).

إذا أن اللاعبين يحتاجون إلى العديد المتطلبات التدريبية في التعبئة النفسية و التحكم فيها في البداية كل تدريب وكل مرة إذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها و التحكم فيها من خلال تخطيط عمل التدريب فإن الطاقة النفسية يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف سيطرة على أفكاره و انفعالاته وهذا هو الهدف العام للإعداد النفسي (راتب، 2005، صفحة 328) .

ويشير (محمد، 2005، صفحة 24) أن دراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط و منها الرياضي إذا يعبر عنه من خلال قوة الإرادة و تحمل المسؤولية و السيطرة والثقة بالنفس، فالكشف عن السمات المميزة للرياضي و التعرف على السبل منها تقييد في تطوير مستوى الأداء مما يؤثر في الانجاز و التفوق ويشير إلى أن مستقبل تطوير الأداء يعتمد على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية .

ونظرا للتطورات التي يشهدها العالم لا بد من تحسين مستوانا في المستقبل ولا بد من الاهتمام بالمادة الخام ألا وهي اللاعبين الموهوبين وتوفير الإمكانيات المادية والبشرية لهم وكذلك انتقاء على الأسس العلمية المقننة ، لأن عملية الانتقاء والاختيار تهدف أساسا إلى اختيار أفضل الناشئين لممارسة النشاط الرياضي المعين بالرغم من اختلافهم في استعداداتهم البدنية والعقلية والنفسية والمهارية بحيث يقول (ربيع، 2009 ، صفحة 56) يختلف الناس فيما بينهم من حيث القدرات العقلية والمقاييس الجسمية والاستعدادات والميول والقدرة على الأداء البدني ،وعندما نحاول أن نفسر هذه الاختلافات نقيسها ونصنفها فإننا بذلك نكون قد أحضعنا هذه الفروق الفردية للدراسة و البحث، ويشير(علاوي، 1987، صفحة 122) إلى أن الإعداد النفسي الرفيع المستوى يرفع من قدرات الفرد الرياضي الرقمية،

ويرى (العبدى، 2009، صفحة 27) أن الأبطال الرياضيين يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني الفني (المهاري، خططي) إلا أن هناك عاملا أساسيا يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وهو العامل النفسي الذي يلعب دورا هاما و بدرجة كبيرة لتحقيق الفوز، ويرى (خطابية، 1996، صفحة 56) إن إعداد الرياضي لا يتوقف عند تعليمه فقط، بل يتعدى ذلك إلى بنائه بناء متكامل يشمل شخصيته في جميع جوانبها من أجل خلق جيل متوازن في مختلف المجالات و هذا ما تهدف إليه الرياضة كونها علما مرتبنا وثيقا بمختلف العلوم كعلم الفسيولوجية وعلم التشريح وعلم النفس و الفلسفة "، ويعزي (اليساوي، 2004، صفحة 87) انه للعامل النفسي تأثيرا كبيرا و ملموسا في تحقيق الإنجازات الرياضية فضلا عن مساعدة الرياضي في قيادة نفسه و تغلبه على المصاعب التي تواجهه، ويرى (غلام، 2005، صفحة 62) ويوافق (محمد، 2009، صفحة 39) أن دراسة الجانب النفسي تعد خاصة لكل نشاط ومنها الرياضي، إذا يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس فالكشف عن السمات المميزة للرياضي التعرف على السبل منها تفيد في تطوير مستوى الأداء مما يؤثر في الإنجاز والتفوق .

ويشير (Douct, 2007pp231) إلى أن مستقبل تطوير الأداء يعتمد على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية، تعد الاختبارات والقياسات إحدى الطرق العلمية التي تلعب دورا مهما في وضع مناهج وبرامج علمية مبنية على أساس الصدق والموضوعية في مجال التدريب الرياضي و من أجل إعداد مقاييس ومعايير موضوعية تساعد المختصين على القيام بعملية الانتقاء على أسس علمية صحيحة خاصة عند فئة الناشئين، وفي اتجاه الارتقاء بالرياضة الجزائرية ومحاولة تحقيق نتائج جيدة فإن الدولة الجزائرية قد وفرت كل الإمكانيات وأعطت الضوء الأخضر للمشاريع الرياضية الخاصة بالأطفال الناشئين من أجل الاهتمام بهم وتحسيد ذلك من خلال إنشاء عدة مراكز للموهوبين بالإضافة إلى المدارس الرياضية الخاصة بالتلاميذ الموهوبين رياضيا على مستوى الأطوار الثلاثة من خلال إنشاء الثانويات الخاصة بالرياضيين وهذا من أجل المحافظة على الموهوبين والاستفادة منهم وهذه الطريقة سارية المفعول في الدول الأوروبية منذ عدة سنوات لأن المدارس منبع المواهب الرياضية، ومن الملاحظات التي شددت نظر الطالب الباحث أن عملية الاختيار في الثانويات الرياضية تفتقر للأسس العلمية التي تتم على أسس التقويم الاعتباري وهو تقويم لا يعتمد على المعايير و المحكات بالمعني الإحصائي إلى إهمال الجانب أثناء عملية الاختيار بالرغم من أهمية هذا الجانب كبقية الجوانب الأخرى ومن خلال هذا البحث نحاول إبراز أهمية الاهتمام بالجانب النفسي أثناء عملية الاختيار وهذا قصد إعطاء الفرصة للاعب على إبراز إمكاناته أثناء عملية الاختيار.

## 2 مشكلة البحث :

كان ولايزال للعامل النفسي تأثير كبير وملحوس في تحقيق الإنجازات الرياضية فضلا عن ذلك إعطاء الرياضي دفعة نوعية في قيادة نفسه وتغلبه على المصاعب التي تواجهه، ومن المعروف أن ظاهرة الفروق الفردية ظاهرة عامة بين أفراد الجنس البشري وهي تحدث بين جميع الأفراد في السمات والصفات البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية ، ويترتب على هذه الظاهرة في وضع الفرد المناسب في المكان المناسب لاستعداداته وقدراته (يونس، 2008، صفحة 98).

وتؤكد الدراسات العلمية في مجال التدريب الرياضي على أن الوصول للاعب إلى المستويات العالمية وتحقيق النتائج في المقابل لا بد من شرطين أساسيين هما: الأول الانتقاء والاختيار بالاعتماد على أسس علمية مقننة ودراسة مختلف الجوانب (بدنيا، نفسيا، مهاريا) وثانيا التدريب على المدى البعيد (Douct, p, 143, 2007)، وعليه تظهر أهمية الانتقاء حيث يتم اختيار أفضل الناشئين في أي نشاط رياضي معين للوصول إلى المستوى جيد بالإضافة إلى التكفل بالموهب في النشاط الرياضي الذي يساعدهم على تفجير إمكانياتهم الخاصة ، وذلك يكون بتوفير الإمكانيات قصد الاستفادة من هذه المواهب في خدمة الرياضة وهذا يكون عن طريق الإيعان على الأسس العلمية (Vollon, 2007, p172)، ويشير في هذا الصدد (محمود، 2008، صفحة 87) بأن عملية الانتقاء تستهدف أفضل الأفراد الذين تتوافر فيهم خصائص أو سمات أو قدرات معينة تتطلبها طبيعة النشاط الرياضي المعين و يضيف أبو العلاء عبد الفتاح إلى أن عملية الانتقاء تهدف إلى توفير الوقت والجهد في تعليم و تدريب يتنبأ لهم بتحقيق مستويات رياضية مع توجيه الناشئين نحو الأنشطة الرياضية التي تتفق واستعداداتهم (الفتاح، 2005، صفحة 71) .

ومن بين الجوانب النفسية الأساسية التي لا بد من الاعتماد عليها شخصية الفرد والتي هي أساس التكوين النفسي للفرد أو للاعب، وتتكون الشخصية من عدة أبعاد ومن أهمها والتي لها تأثير كبير في سلوكيات الفرد: هي الذات التي تعتبر حجر الزاوية في الشخصية و منظم السلوك لها ، لذلك يعد مفهوم الذات من الموضوعات التي تلقى اهتماما متزايدا من الدراسات النفسية (الحموري، 2011، صفحة 488) ، وذلك لأن مفهوم الذات يتأثر بجميع الخبرات والعلاقات والأفكار والمعتقدات التي يمر بها الشاب المراهق (علي، 2003، صفحة 91) .

ومن العوامل التي يتأثر بها مفهوم الذات عوامل داخلية وعوامل ذاتية خارجية بحيث اتفقت عدة دراسات (أيوب، 1999) ودراسة (Williams, 1992p.54,58) ودراسة (Flaming, 1998,p61) على أساس وجود علاقة موجبة بين مفهوم الذات الإيجابي ( الجسد ، النفس) والتحصيل الدراسي وبأن الفرد الذي يشعر بالثقة في النفس والكفاءة العالية فهذا مفهوم ذاتي إيجابي، أما بالنسبة (Fitiet, 1992 , p.21) أشارت دراستها إلى أن الطلبة الذين لهم ضغوط ومخاوف وانفعالات لديهم مفهوم خاصة في بعد الثقة بالنفس .

وهناك عدة دراسات أكدت على صورة الجسم تؤدي دورا مهما في بناء مفاهيم معينة عن الذات فالجاذبية الجسدية وصورتها أساسا القبول الاجتماعي لدى الفرد بحيث تؤثر في مفهوم الذات وسلوكه الاجتماعي تأثيرا إيجابيا (جميل، 1983، صفحة 9) وقد أصبح مفهوم الذات الجسدية من المفاهيم النفسية المهمة التي توفر لكل رياضي إدراكا خاصا يعينه ضمن الإطار المعرفي، وقد يختلف نوعا ما عن الإدراك الآخرين له، ولكل رياضي وعي وإدراك فريد والمعزى من هذا كله هو أن يدرك الفرد لذاته الجسدية لأنه كلما ازداد وعي الرياضي لذاته الجسدية اندفع أكثر فأكثر في التعبير عن إمكاناته سواء البدنية المهارية أو التكتيكية (محمد م، 2011، صفحة 61)، وعليه فإن مفهوم الذات الجسدية تتمظهر أثناء المنافسات والانتقاء خاصة في كرة القدم .

ومن خلال خبرة الطالب الباحث المتواضعة كلاعب ومدرس ومدرب بالإضافة إلى الاستطلاع الذي قام به لاحظ عدم إعطاء الجانب النفسي حقه أثناء عملية الانتقاء والاختيار في الثانويات الرياضية الوطنية، بالرغم من أهمية كشف الحالة النفسية للاعب قبل القيام بالاختبارات الدخول، خاصة وأن اللاعب في مرحلة المراهقة معرض لتغيرات نفسية وجسدية، وأن نفسيته قابلة للتغير في أي وقت وبفعل أي متغير، وعليه يرى الطالب الباحث ضرورة دراسة الجانب النفسي خاصة في هذه المرحلة، وذلك لترابطها مع جوانب أخرى (بدنية، مهارة، ..) وبالأخص في مواقف التجارب و الاختبار، وعليه تمحور موضوع البحث في معرفة مدى الارتباطية بين الجانب النفسي والمتمثل في الذات الجسدية والجانب الوظيفي والمهاري للاعبي كرة القدم للثانويات الرياضية، وكذلك معرفة الفرق بين اللاعبين الموهوبين والمنحرفين في المنافسة وعليه جاءت مشكلة البحث من خلال طرح التساؤل العام التالي :

ما مستوى القدرات الوظيفية و المهارية وعلاقتها بالذات الجسدية للاعبي كرة القدم حسب مراكزهم؟.

وفي ظل هذه الإشكالية تم طرح التساؤلات الفرعية :

- هل هناك تباين في نتائج الاختبارات الميدانية حسب مراكزهم؟
- ما طبيعة العلاقة بين الذات الجسدية والقدرات المهارية للاعبي كرة القدم حسب مراكزهم؟
- ما طبيعة العلاقة بين الذات الجسدية والمتغيرات الوظيفية للاعبي كرة القدم حسب مراكزهم؟

### 3 الفرضية العامة

. مستوى القدرات الوظيفية و المهارة جيدة بالنسبة للاعب الوسط ومقبولة بالنسبة للاعب الدفاع والمهجوم

### 3-1 الفرضيات الفرعية :

- يوجد تباين في مستوى القدرات الوظيفية والمهارة والنفسية بين لاعبي كرة القدم حسب مراكزهم .
- وجود علاقة طردية بين المتغيرات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعب كرة القدم حسب مراكزهم.
- وجود علاقة طردية بين القدرات المهارة والذات الجسمية للاعب كرة القدم حسب مراكزهم.

### 4 أهداف البحث :

- معرفة مستوى القدرات المهارة والوظيفية للاعب كرة القدم حسب مراكزهم .
- معرفة طبيعة الفروق في نتائج الاختبارات الميدانية حسب مراكزهم .
- معرفة طبيعة العلاقة بين القدرات المهارة و الذات الجسمية للاعبين حسب مراكزهم .
- معرفة طبيعة العلاقة بين القدرات المهارة و الذات الجسمية للاعبين حسب مراكزهم .

### 5 مصطلحات البحث:

الانتقاء: عملية تصفية لعينة مختارة في تخصص ما قصد فصل العناصر الموهوبة عن تلك العينة

(الياسري، 2004، صفحة 25)

المتغيرات الوظيفية : هي مجموعة من البيانات التي تبدي لنا كافة الأجهزة الوظيفية للرياضي (زاهر، 2011،

صفحة 79)

القدرات المهارة : هي مجموع الحركات المركبة التي تكوّن مهارات لعبة كرة القدم (أبو ع، 2002، صفحة 19)

الذات الجسمية : إحدى الأبعاد الهامة لمفهوم الذات وشخصية الفرد وتمثل مؤشرا هاما لجوانب شخصيته وشعور

الفرد بنمو جسمه يرتبط بثقته بنفسه و في طريقة تعامله في البيئة المحيطة به (الفقهاء، 2011، صفحة 17).

لاعب كرة القدم: هو الرياضي الذي يتقن ويتميز بمهارات الخاصة بلعبة كرة القدم (مختار، 1997، صفحة 91).

مراكز اللعب : تقييم للاعب في الميدان حسب مهامه (دفاع، وسط، هجوم) (المولي، 2010، صفحة 19) .

## 6 الدراسات المشابهة :

### 6-1 د فايز علي الأسود 2012

#### " الفروق في مفهوم الذات في ضوء بعض المتغيرات "

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأهمية بالنسبة لأبعاد مقاييس مفهوم الذات والتعرف على مفهوم الذات تبعاً لمتغيرات (الجسد ، المواظبة ، مكان السكن) و استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وأما بالنسبة إلى العينة بلغت 152 طالب اختيروا بطريقة عمدية ، تم الوصول إلى أهم توصية وهي تدريب وتعليم الوالدين على استخدام المهارات الوالدية المناسبة التي تعمل على تنمية مفهوم الذات الإيجابي لدى أبنائهم و اكتسابهم الثقة وتحفيزهم على النجاح .

### 6-2 احمد مؤيد حسن العنزي 2012

#### " الذات المهارية وعلاقتها بمفهومي الذات البدنية و الذات الجسمية لدى نادي الفتوى الموصلي لكرة اليد "

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذات المهارية و مفهومي الذات الجسمية لدى لاعبي كرة اليد في مدينة الموصل، و استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية ، أما بالنسبة للعينة تكونت من لاعبي نادي الفتوى لكرة اليد والمشاركين في دورة النخبة 2011. 2012 والبالغ عددهم 22، استخدم الباحث المقاييس التالية مقياس الذات المهارية ،مقياس الذات الجسمية ، مقياس الذات البدنية ،وتوصل الباحث إلى ضرورة الاهتمام بتدعيم مفهوم الذات المهارية و البدنية و الجسمية لدى لاعبي كرة اليد.

### 6-3 جنان حسن علي 2010

#### " الذات الجسمية وعلاقتها بكتلة الجسم لطالبات كلية التربية الرياضية "

هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين الذات لجسمية ومؤشر الكتلة الجسم لطالبات كلية التربية الرياضية ،واستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لحل المشكلة ،شملت عينة البحث 72 طالبا ،واستعمل مقاييس الذات الجسمية وتم قياس الأطوال والأوزان لأفراد العينة . وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الذات الجسمية ومؤشر الكتلة .

### 6-4 كمال اسعد 2009

#### "سمات الدافعية ومفهوم الذات الجسمية وعلاقته ببعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى في كرة

#### القدم "

هدفت الدراسة إلى التعرف على أبعاد سمات الدافعية ومفهوم الذات الجسمية وبعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى ،واتبع الباحث المنهج الوصفي ،وشملت عينة البحث 48 حارسا مرمى لإقليم كردستان واستعمل الباحث

مقاييس الدفاعية ومقاييس الذات الجسمية والاختبارات المهارية .  
وتبين وجود علاقة ارتباطية بين الذات الجسمية وبعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى .

### 6-5 أزيز خميس إسماعيل الشباري 2008

"فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات رفع الأثقال وأثره على مفهوم الذات الجسمية"  
هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على الأداء المهاري لطلاب جامعة الأقصى رفع الأثقال، واستعمل الباحث المنهج التجريبي ملائمة الدراسة أما بالنسبة للعينة فقد شملت الطلاب الممارسين لرياضة رفع الأثقال بجامعة الأقصى، واستعمل الباحث برنامج لرفع الأثقال مع مقاييس الذات الجسمية .  
وفي الأخير خلص الباحث بأن البرنامج المقترح كان له تأثير إيجابي على المتغير المقترح.

### 6-6 دراسة محمد مكي جمال احمد محمود 2008

"القياسات الجسمية المتعلقة بمفهوم الذات وعلاقتها بإنجاز عدو 100م و200 م للشباب"  
هدفت الدراسة إلى التعرف على قيم القياسات الجسمية المتعلقة بمفهوم الذات الجسمية وإنجاز عدو 100م و200م واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي، أما بالنسبة لعينة البحث فتمثلت في عدائي 100م و200م لإقليم كردستان العراق، واستعان الباحث بمجموعة من القياسات الجسمية ومقاييس الذات الجسمية وبعد المعالجة الإحصائية تبين وجود علاقة ارتباط معنوي بين الذات الجسمية وإنجاز 100م و200م .

### 6-7 دراسة عبد الكريم محمود أحمد 2004

"تحديد مستويات معيارية لبعض المؤشرات الوظيفية لانتقاء الناشئين بكرة القدم"  
هدفت الدراسة إلى إيجاد بعض مستويات معيارية لبعض المؤشرات الوظيفية لانتقاء منتخب أشبال العراق بكرة القدم لأعمار تحت 14 سنة، واتبع الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح، واستعمل الباحث مجموعة من الاختبارات الوظيفية .  
وفي الأخير توصل الباحث إلى أن معدل النبض يدل على كفاءة عمل القلب لدى عينة البحث .

### 6-8 دراسة دغل 2002

"العلاقة بين بعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء الناشئين بكرة السلة"  
هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة الناشئين بأعمار 15-16 سنة، واتبع الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي، وأما بالنسبة إلى عينة البحث فقد شملت 67 لاعبا، وتمت المعالجة باستخدام مجموعة من المعادلات الإحصائية ( الوسيط، المتوسط، الانحراف المعياري معامل الارتباط برسون .

وفي الأخير تم التوصل إلى الاستنتاج التالي :

وجود علاقة معنوية بين أغلب نتغيرات الدراسة .

### 6-9 دراسة نصر صفاء و عماد دروش 2002

" مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبي كرة اليد و القدم "

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في تقدير مفهوم الذات الجسمية و البدنية بين لاعبي كرة اليد و كرة القدم واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة ، أما بالنسبة للعينة تكونت من 30 لاعبا اختيروا بطريقة عمدية واستخدم مقياس الذات الجسمية ، وفي الأخير أوصى الباحث بالاهتمام بتدعيم مفهوم الذات الجسمية و الذات البدنية للاعبات كرة اليد و كرة الطائرة وذلك من خلال برنامج الإعداد البدني والمهاري الخططي ليزداد إدراكهن.

### 6-10 دراسة تمافر عبد العزيز محسن 2001

" علاقة مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في الجمناستيك "

أجريت هذه الدراسة في بغداد وهدفت إلى التعرف على نوع العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات وبعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في درس الجمناستيك وأبعاد مفهوم الذات ، واستعمل الباحث المنهج الوصفي ، وشملت عينة البحث 47 طالبة ، واستعمل الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية ومقاييس تنسي الذات وفي الأخير خلص الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الذات البدنية والأداء المهاري .

### 6-11 د احمد محمد الستريسي 2001

" أثر برنامج تدريبي على مفهوم الذات الجسمية و القدرة الحركية لطلاب الكلية المتوسطة للمعلمين سلطنة عمان "

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج التدريس المقرر في التربية البدنية على كل من مفهوم الذات الجسمية والقدرة الحركية لطلاب الكلية المتوسطة للمعلمين ، واتبع الباحث المنهج التجريبي أما بالنسبة للعينة فقد شملت 75 طالبا اختيروا بطريقة عمدية ، أما بالنسبة لأدوات البحث فكانت ( مقياس مفهوم الذات الجسمية محمد حسن علاوي) ، اختبار بارو للقدرة الحركية البرنامج المقرر للفصل الأول والثاني ، وفي الأخير توصل الباحث إلى وجود علاقة إيجابية دالة احصائيا بين مفهوم الذات الجسمية و القدرة الحركية لطلاب الكلية.

## 6-12 كمال عارف ظاهر، سعاد عبد الكريم 2001

" مقارنة مفهوم الذات الجسمية و البدنية بين لاعبات كرة اليد و كرة الطائرة "

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد وكرة الطائرة ومن أجل معالجة الهدف استخدم الباحثان المنهج الوصفي في الدراسة، وشملت عينة البحث 52 لاعبة تكون لاعبات المنتخب الكلية (26) كرة اليد (26) كرة الطائرة، أما بالنسبة لأداة البحث فاستخدم الباحثان مقياس الذات الجسمية ومقياس الذات البدنية لمحمد حسن علاوي، وفي الأخير توصل الباحثان إلى ضرورة الاهتمام بتدعيم مفهوم الذات البدنية والجسمية لدى لاعبات كرة اليد و كرة الطائرة.

## 6-13 دراسة صديق (1998)

" وضع مستويات معيارية لمجموعة اختبارات بدنية ومهارية لانتقاء ناشئ كرة القدم "

هدفت الدراسة إلى التعرف على مجموعة اختبارات بدنية ومهارية لانتقاء الناشئين تحت 17 سنة ومن أجل معالجة الهدف اتبع الباحث المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 580 ناشئ، ومن أجل المعالجة الإحصائية استخدم مجموعة من المعادلات، وفي الأخير تم تحديد مستويات معيارية باستخدام الدرجات المئينية والدرجة التائية والتي تمثل الأسلوب الأمثل لوضع درجات وتقييم مستويات الأداء .

## 6-14 دراسة كروم 1992

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والقلق لدى طلبة المشاركين في المخيم "أليس دكيور وورث الصفي "، وقد استخدم المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من 2000 طالب، وقد أسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات بين الذكور وإناث لصالح الذكور كما أظهرت النتائج إلى وجود فروق دالة في مستوى القلق بين الجنسين لصالح الإناث .

## 7 التعليق عن الدراسات المشابهة :

من خلال العرض السابق للدراسات المشابهة للبحث وأحد متغيراته والتي تمكن الطالب الباحث من الحصول عليها من خلال المسح المرجعي وجمع مجموعة من الأطروحات والمجلات فقد تبين مايلي :

من حيث الجانب النظري كانت الدراسات ثرية وقد كانت متنوعة حسب المتغيرات الخاصة بالبحث ماعدا مركز اللعب .

- جاءت الدراسات متنوعة من حيث الرياضات و الاختصاصات
  - تنوعت الدراسات من حيث المنهج المتبع ( تجريبي وصفي ) والعينة المختارة .
  - أغلبية الدراسات استعملت نفس أداة قياس (الذات الجسمية ) .
  - معظم الدراسات أوصلت بضرورة القياس النفسي وتناولت الذات الجسمية بشكل خاص .
- أما بالنسبة إلى الجديد في الدراسة فقد تناول الطالب الباحث متغيرات الذات الجسمية والجانب المهاري والجانب الوظيفي وربط المتغيرات فيما بينها ، بالإضافة إلى المقارنة حسب مراكز اللعب في كرة القدم ، وذلك أثناء عملية الانتقاء بالإضافة إلى أخذ عينة من الموهوبين لإجراء الاختبارات عليهم .

## تمهيد:

إن القياس والتقويم يعتبر في العصر الحديث لزوما لكل العمليات التربوية والتدريبية، وعملية التقويم تعتبر من أهم العمليات في إبراز قدرات التحقق من مختلف الكفاءات والمهارات .

وهو مستعمل في جميع ومختلف المجالات والميادين أما بالنسبة إلى المجال الرياضي فنستعمل التقويم في تقدير القدرات البدنية والمهارية والنفسية وغيرها من القدرات التي يتمتع بها الرياضي وهذا قصد تصحيح الأخطاء أو قصد الانتقاء أو الاختبار في المجالات الرياضية الفردية أو الجماعية .

## 1-1-1 التقويم

لقد اختلفت وتنوعت تعاريف التقويم كل حسب المجال المستخدم فيه والغاية التي من أجلها استخدم ،  
فنتائج الاختبارات و المقاييس لا تعطي أي معنى أو مدلول في حد ذاتها ، فنحن لا نختبر بمجرد رغبة في الاختبار ،  
كما أننا لا نطبق المقاييس للقياس و لكن نختبر و نقيس من أجل عملية التقويم .

والتقويم في اللغة يعني تقدير قيمة الشيء أو وزنه ، و يتعدى ذلك إلى إصدار أحكام على الشخص المقدم ،  
وقال الله تعالى " لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ " الآية 4 سورة التين وفي قاموس (Webster) يعني التحقق  
من قيمة . (ابراهيم، 1999، صفحة 37).

أما أليكسن فيعرفه بأنه عملية تتضمن جمع وتحليل المعلومات بغرض كتابة تقرير مختصر عنها يمكن الإفادة منه في  
تخاذ القرارات المناسبة وفي اختيار من ضمن البدائل المتاحة (رضوان، 1994، صفحة 37).

ويقول (بيوتشي) في التقويم في المجال الرياضي : إن استخدام التقويم أمر يبدو حتميا إذا ما أردنا أن نتعرف على  
فائدة أو فاعلية البرامج التي تدرس ما يتم عن طريقها، وإذا أردنا التحقق من أنّ هذه البرامج تحقق الأغراض  
الموضوعية من أجلها وكذلك يساعد التقويم على التعرف عن مواطن الضعف والقوة (محمود، 2009، صفحة  
28) .

وعرفه (جرونلند 1976 Grounlund) بأنه عملية منهجية تحدد مدى ما تحقق من هذه الأهداف التربوية من  
قبل الطالب وأنه يتضمن وصفا قيما وكيفيا بالإضافة إلى إصدار حكم القيمة (الخياط، 2010، صفحة 30)، أما  
بالنسب للطالب الباحث فيرى من وجهة نظره أن التقويم ماهو إلى مجموعة من الإجراءات البسيطة والسهلة التي  
يقوم بها الفرد لمعرفة مدى فاعلية أو مدى التقدم الحاصل في مشروع ما وهذا اعتماد على مؤشرات أو معايير ما  
وهو عملية روتينية .

## 1-1-1-1 المعنى اللغوي لكلمة التقويم :

لقد جاءت كلمة التقويم في لغتنا العربية وهي ترتبط بهذه الكلمات تقييم - تقدير - متابعة - قياس ، ولقد  
وردت كلمة تقويم في القرآن الكريم في مواضع كثيرة ، فنجد العديد من الإشارات والاستخدامات لهذه الكلمة  
فعلى سبيل المثال ما جاء في سورة التين : "لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ " الآية 04 سورة التين ، وكما جاء  
في قوله تعالى : " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ " الآية 135 سورة النساء  
وجاء عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنه تولى أمر المسلمين ، فخطب فيهم قائلا : " ومن وجد منكم في  
اعوجاجا فليقومه ، فرد عليه أحد السامعين : " والله يا عمر لو علمنا فيك اعوجاجاً لقومناه بسيوفنا " .  
وقد جاء في قاموس "اوكسفورد " أن كلمة تقويم جاءت بمعنى تحديد القيمة أو كم الشيء .

### 1-1-2 هل تقويم أم تقييم :

من الملاحظ أنه يوجد خلط في استخدام كلمة تقويم وكلمة تقييم ، وعليه نلاحظ أن ترجمة الكلمتين إلى اللغة العربية صحيح ، ولكن نرى أن هناك فرقا بين الكلمتين وهو فيما يلي :

كلمة التقييم ترمي إلى الشخص فقط في حين ترمي كلمة التقويم إلى التشخيص والإصلاح والتحسين .

أما التقييم فيركّز على جانب واحد فقط ، في حين يتميز التقويم بأنه يركز على جانب واحد معين لكنّه في معظم الحالات يكون شاملاً من جوانب مختلفة (رضوان ك.، 1999، صفحة 20) .

وعليه يرى الطالب الباحث أن التقويم في مجال التدريب الرياضي يلعب دوراً كبيراً وهاماً في جميع المجالات ،فهو الآن له دوره الهامّ في عملية التّدريب الرّياضي فمن خلاله يتوقّف تقدّم وتطوّر مستوى الأداء الرّياضي أو الفريق عن طريق مجموعة من الإجراءات الضرورية ) .

ويري (حسانين، 1997، صفحة 76) أن مرجعه سير خطط التدريب والمدرّب هامة لا يمكن إغفالها، وإلا فلن يستطيع المدرّب معرفة مدى تحقيق التّدريب لأهدافها عن طريق الاختبارات المقننة والملاحظات الموضوعية ،أما (رضوان ك.، 1994، صفحة 28) والآخرين فيرون أن التقويم عملية تتضمن القيام بجمع المعلومات التي يمكن الاستفادة منها في اتخاذ قرارات تتعلق بالبدائل المتاحة ، وهذا يعني أن التقويم يشتمل من وجهة (شلمغم ) على :

- ✓ تحديد الموضوعات التي تتطلب اتخاذ القرار .
- ✓ تحديد أنواع الحقائق والبيانات اللازمة لاتخاذ القرار .
- ✓ تحديد المعايير أو المعايير اللازمة لتقدير قيمة الموضوعات المراد تقويمها .
- ✓ جمع الحقائق والبيانات اللازمة لوضع القرار.
- ✓ تقويم المعلومات لوضع القرار .

### 1-1-3 مراحل التقويم :

جمع معلومات / تحليل و تفسير القرار  
عملية متكاملة.

### 1-1-4 أبعاد التقويم في التربية البدنية والرياضية :

#### 1-1-4-1 البعد البدني :

يعرفها كلارك بكونها القدرة على أداء التدريبات اليومية بحموية ويقظة دون تعب لا مبرر له مع توفر جهد كاف ل يتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة (حاسنين، 1996، صفحة 243) .  
ففي ضوء نتائج الفحص الطبي الشامل التي يتم في ظل كل موسم رياضي، ويبدأ المدربون بتقويم اللياقة البدنية بتطبيق أية منافسة وتمثل مكونات اللياقة البدنية في ( التحمل ، السرعة ، القوة ) ، ويهدف هذا التقويم إلى تقسيم الناس إلى مجموعة متوازنة كما يهدف إلى الانتقاء الرياضي .

#### 1-1-4-2 البعد المهاري : نفسي حركي

يتضمن البعد المهاري القدرة الحركية ومكونات المهارات الحركية في الألعاب الرياضية، ويرتبط بالبعد البدني ارتباطاً قوياً، وإن كان يتميز عنه فإنه يتضمن عوامل مثل التوافق العضلي، وسرعة ردّ الفعل ، التوازن ، بالإضافة إلى العوامل التي تتضمنها اللياقة البدنية ، وهي القوة العضلية ، السرعة ، ويشمل تقويم البعد المهاري القدرة الحركية، التطور المهاري ، المهارات في الألعاب (رضوان ك.، 1999، صفحة 171) .

#### 1-1-4-3 البعد الانفعالي الاجتماعي :

يهتم تقويم البعد الانفعالي في المجال الرياضي بالمفاهيم كالاتجاهات والقيم والتذوق وغيرها وهي مفاهيم ترتب بعملية التعلم في التربية البدنية والرياضية ، كما أن النمو الاجتماعي يعدّ من الأغراض الهامة في مجال التربية البدنية. ويمكن تعريف النمو إجرائياً على أنه مصطلح يشير إلى بعض مظاهر السلوك الاجتماعي (الخياط، 2010، صفحة 144) .

#### 1-1-5 أهداف التقويم :

إنّ عملية التقويم تهدف إلى مساعدة المدرب على أداء مهمته والتحقق من ملائمة البرامج ، وتساعد في التعرف على حالة اللاعب ومدى تقدّمه أو عدمه ، بالإضافة إلى أسباب ذلك مما يساعد على التوجيه في عملية التدريب، ويمكن حصر الأهداف فيما يلي (فرحات، 2003، صفحة 31) :

- أساساً لدفع التخطيط السليم للمستقبل .
- يعتبر التقويم مؤشر لكافة طرق التدريب ومدى مناسبتها لتحقيق الأهداف .
- يعتبر مؤشراً لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريب مع إمكانيات اللاعبين .
- يعتبر مرشداً للمدرب لتعديل وتطوير الخطة التدريبية وفقاً للواقع .
- يساعد على التعرف على نقاط الضعف والصعوبات التي تواجه العملية التدريبية .

### 1-1-6 أدوار التقويم :

إنّ للتقويم دورين رئيسيين : هما الدور البنائي التشخيصي والدور الختامي ، فالدور البنائي التشخيصي يهدف إلى الكشف عن جوانب القوة والضعف في برنامج تعليمي أو تدريبي معيّن أثناء إعداده وتنفيذه في مرحلة التجريب بغرض مراجعة مكّونات البرنامج وتعديلها وتطويرها وكذلك تشخيص مواطن القوة والضعف في الأداء وتحديد الصّعوبات التي يواجهها كلّ منهم أثناء التّعليم ، واتخاذ مايلزم من أساليب العلاج ومساعدة المتعلّم على التّعرف على قدراته و إمكانياته واقتراح سبل ووسائل تحسينها وتمييتها إلى أقصى حد ممكن .

أما دور التقويم الختامي التّجمعي فهو الكشف عن مدى تحقيق برنامج لأهدافه بعد إتمام إجراءات التقويم البنائي وكذلك تحديد المستوى التحصيلي للمتعلمين ، واتخاذ القرارات (علام، 2006، صفحة 76) .

أما الطالب الباحث فيرى بأن التقويم في المشاريع الرياضية يمر بثلاث مراحل التقويم التشخيصي يكون في بداية المشروع أما الثاني فيكون في وسط المشروع من أجل التصحيح أما الثالث فيكون في نهاية المشروع لمعرفة النسبة النهائية للتحقق .

### 1-1-7 أنواع التقويم : هناك نوعان من التقويم

#### 1-1-7-1 التقويم الذاتي ( الشخصي ) :

هو إصدار أحكام على الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات في ضوء مقاييس ذاتية مثل المنفعة الألفة والمصاحبة بحيث يكون في ضوء أحكام سريعة لا يسبقها فحص (صبحي، 2000، صفحة 24) ، كما يوافق (محمود، 2009، صفحة 29) والذي يرى أن هذا التقويم يستند إلى معايير ذاتية تعبر عن آراء واتجاهات لاشعورية ويسمى بالتقويم المتمركز حول الذات .

#### 1-1-7-2 التقويم الموضوعي :

هو أكثر دقة في نتائجه ويمكن الاعتماد عليه في عملية التقويم لأنّه يؤدي في النهاية إلى نتائج وأحكام موضوعية لا دخل للذاتية فيها ، حيث تضع شروطا وتخضع جميع خطوات التقويم إلى الدقة في جمع وتحليل البيانات لاستخراج النتائج (بوجعة، 2007).

#### 1-1-7-3 التقويم التكويني:

يمارس هذا النوع من التقويم خلال العملية التدريبية بحيث يعتبر كوسيلة تضبط المقاطع وتصحّحها فيقول هاملن في تعريفه للتقويم التكويني تكوينا " إذا كان هدفه الأساسي يقدم للمتعلم معلومات مفيدة عن تطوره أو ضعفه وهو وسيلة لمعالجة هذا الضعف " (نورالدين، 1995، صفحة 98).

ويشير (رضوان ك.، 1999، صفحة 28)، وآخرون أن قوّة التقويم التكويني تكمن في كونه يمد القائمين بمعلومات التغذية الرجعية ، ويعمل دائما في ظل مبدأ هام هو ملائمة النظم والبرامج لحاجات الناس بدل العكس

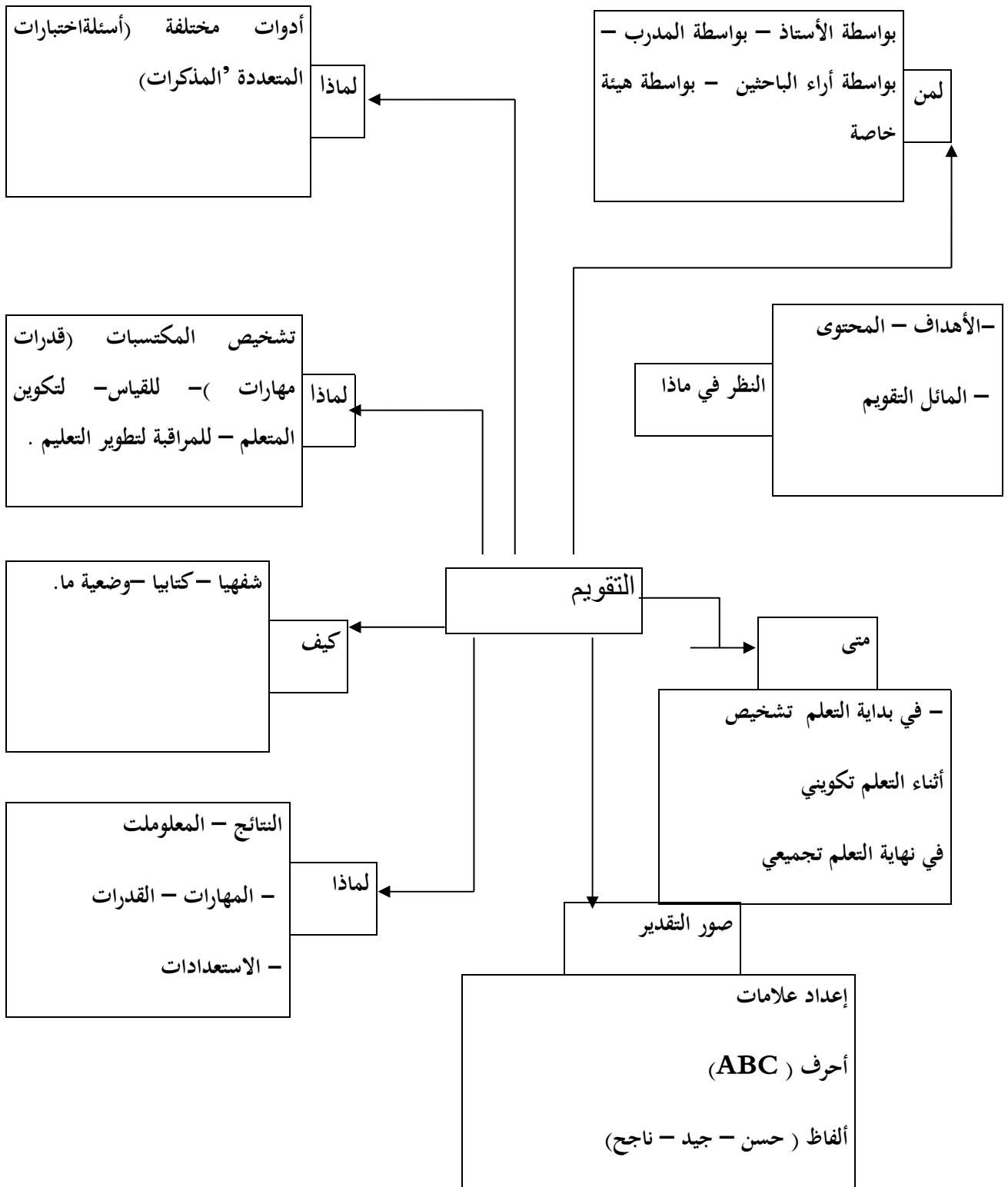
، ويعمل على توفير البيانات التي تقيّد في جعل العمليات مختلفة أكثر كفاءة ، ويعتمد على توفير الوسائل والطرق اللازمة لتحسين العمليات أكثر من اهتمامه بإصدار الأحكام التقويمية على النتائج .

### 1-1-8 أدوات التقويم :

تتمثل أدوات التقويم حسب (المندلأوي، 1999، صفحة 24) فيما يلي :

الاختبارات ، المنابر ، الاستفتاءات ، المقابلات الشخصية ، تحليل الوثائق ، الامتحانات الشفهية ، التقارير .  
وبما أن التقويم يتضمّن إصدار أحكام على قيمة الأشياء فذلك يتطلب أحكاماً موضوعية لاستخدام المعايير أو المستويات لتقدير هذه القيمة .

وعن (بوجمة، 2007)، يرى أن المدى يعتمد على المعلومات باستخدام المقاييس الموضوعية كالقياس ، الطول ، الوزن ، والسعة الحيوية لتحديد مستوى التّمو البدني وعادة ما يستخدم بغرض إصدار حكم سريع ومبدئي على مستويات الأفراد في خبرة معينة .



الشكل البياني رقم (01) الذي يبين التقويم وأنواعه وطرق استخدامه

## 1-2 القياس :

قال الله تعالى : "اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنْثَىٰ وَمَا تَغِيصُ الْأَرْحَامُ وَمَا تَزْدَادُ وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمَقْدَارٍ" الآية 8 سورة الرعد

وفي قوله تعالى " إِنَّا كُلُّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ " الآية 49 سورة القمر

ويشير ( تايلر ) أن مصطلح القياس كما يستخدمه التقنيون يعطي مد واسعا من أوجه النشاط فترك جميعا في استخدامها للأرقام .

ويعرفه ( Abernathuth ): القياس هو عملية تقويمية وإجراء منهجي عمومي وموضوعي ينتج عنه معطيات كمية للنتائج .

هو تقدير أهمية الشيء تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس المدرجة ، فكل جسم أو مادة مهما اختلفت في الشكل يمكن قياسها ومعرفة أبعادها بالطرق الملائمة لذلك ولهذا يعرف القياس إحصائياً بكونه تقدير الأشياء والمستويات تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس المدرجة .

ويعطي ( ثورندايك ) رأيه الفلسفي في القياس وذلك في قوله المأثور " كل ما يوجد يوجد بمقدار ، وإن هذا المقدار يمكن قياسه " ولذلك لقب ثورندايك بأبو القياس (ابراهيم، 1999، صفحة 45) .

ويعرفه ( جيلفورد ) فيرى وصف البيانات في صورة رقمية وهو بدوره يتيح الفرصة للمزايا العديدة التي تنتج من التعامل مع الأرقام ومع التفكير الحسابي (علاوي، 1987، صفحة 20) ، أما الطالب الباحث فحسبه القياس هو جزء من عملية التقويم ويعتمد على الوصف الكمي والنوعي للأشياء .

## 1-2-1 أنواع القياس : ينقسم القياس إلى نوعين هما :

### ✓ القياس المباشر :

هو القياس الذي يستخدم الأداة مباشرة للحصول على بيانات رقمية مثل قياس الطول ، والوزن ، والسرعة ، وقوة القبضة بواسطة جهاز الدينامومتر (صبيح ح.، 2000، صفحة 87).

### ✓ القياس غير المباشر :

هو القياس الذي يعتمد على السلوك الخاص بالظاهرة ، ويقاس بالمظاهر التي تدل عليه مثل الدوافع والميول والاتجاهات في كرة القدم مثلا الدرحة بالكرة بشكل غير مباشر (محمود، 2009، صفحة 26) .  
إن المهارات الفردية بكرة القدم لا يمكن قياسها مباشرة لعدم وجود الأجهزة التي يمكن استخدامها في القياس المباشر ، مما يجعلنا نستخدم القياس غير المباشر لهذه المهارات بواسطة وضع اختبارات معينة .

### 1-2-2-1 القياس ومستوياته :

تتباين مستويات القياس وفقا لنوع المتغير وطبيعته والهدف من عملية القياس ، فلكي نجري عملية القياس بالدقة المطلوبة يجب أن نراعي مستوى قياس المتغير وتستند كل هذه المستويات إلى فروض رياضية ومنطقية تتخذ تنظيما هرميا تحقق فيه مستويات الأعلى، فروض المستويات الأدنى ، بالإضافة إلى خصائص تميز المستوى الأعلى وهي موضحة كالتالي :



شكل رقم (02) يوضح المستويات الهرمية

**1-2-2-1 المستوى الاسمي** : هو أدنى مستويات القياس ويناسب المتغيرات الكيفية والنوعية التي تتطلب تصنيف الأفراد إلى مجموعات منفصلة للتمييز بينهم ، وعليه يكون الهدف هو التصنيف .

**1-2-2-2 المستوى الرتبي** : يعتبر أكثر تقدما من المستوى الاسمي ويستخدم في القياس التربوي والنفسي خاصة في قياس سمات الوجدانية التي تتعلق بالاتجاهات والآراء .

**1-2-2-3 المستوى الفتري** : وهذا المستوى يتعلق بتحديد مقدار الفرق بين شيئين ويستخدم في القياس التربوي والنفسي بكثرة ، مثل قياس الفرق بين مستوى الذكاء بين شخصين .

**1-2-2-4 المستوى النسبي** : يعتبر أعلى مستويات القياس أي أن له وحدة قياس ويتميز بوجود نقطة الصفر ويمكن استخدام جميع العمليات الحسابية ولكن يندر استخدامه في العلوم السلوكية (علام، 2006، صفحة 19،20،21).

### 1-3 العلاقة بين القياس والتقويم :

- القياس يشير إلى عدد من الإجراءات التي نقوم بها لتحديد وتعريف مايمكن قياسه وترجمته إلى معلومات بينما

التقويم عملية مستمرة هدفها معرفة مدى تحقيق المخرجات التعليمية .

- القياس جزء من عملية التقويم الذي هو أعم وأشمل منه .

- القياس يتوسط عملية التقويم حيث أننا نحدد الأهداف ثم نقيّمها ونقوّمها.

- القياس كميًا وبينما التّقويم قد يكون كميًا وكيفيًا .
- القياس ودقته يؤثر سلبيًا أو إيجابًا على التقويم .
- القياس يحاول ضبط المتغيرات الداخلية التي قد تظهر عند التقويم .
- نحن نقيس لنقيم ونقوم والعكس غير صحيح ، إذن القياس يسبق عملية التقييم كالتعاون القيادة، الأمانة ، حسن المعاملة ، الطاعة واحترام القواعد والقوانين والسلطة (سلامة، 1989، صفحة 2)، ويعتبر التفاعل الاجتماعي داخل المجموعة من أهم الوسائل لتحقيق النمو الاجتماعي في مجال التربية البدنية والرياضية (الخياط، 2010، صفحة 50).

#### 1-4 الفرق بين القياس والتقويم :

يرى تايلر أن الاختبار والقياس لهما معنى متشابك ، إلا أنّهما لا يعينان شيئًا واحدًا، فالقياس يستخدم في عدة مجالات قد لا تكون فيها كلمة اختبار مناسب ، ويرى آخرون بأن الاختبار يتطلب أن يتفاعل الشخص الذي يجري عليه الاختبار مع مادة الاختبار، أمّا المقاييس فلا تتطلب أي تفاعل بين الشخص الذي يجري عليه القياس وبين عملية القياس وبهذا نرى أن التقويم أعمّ وأشمل ، وأن القياس يعتبر أحد وسائل التقويم وأدواته، عليه فإنّ التقويم لا يمكن أن يستغني عن القياس في أي صورة من صورته كون التقويم يقترن بالأهداف الواسعة نسبيًا . ويرى ( بيير ) و ( ابيرتوفيل ) أن القياس يركز على المهارات أو المعرفة في الوقت الذي قيست فيه ، أمّا التقويم فهو عملية مستمرة تهدف إلى الحكم على مقدار التغير أو التّقدم لفترة زمنيّة محدّدة ، ولهذا فإنّ التقويم أعمّ وأشمل من القياس ، والقياس أحد أدوات التقويم (ابراهيم، 1999، صفحة 48) ، أما الطالب الباحث فيرى أن التقويم يحتوي على مجموعة أو يعم مجموعة من القياسات للوصول إلى هدف معين .

#### 1-5 الاختبار :

الاختبار عملية يمكن استخدامها بهدف تحقيق حقائق معينة أو تحديد معايير الصّواب أو الدّقة سواء في قضية معروفة للدراسة أو المناقشة أو لغرض معلق لم يتم التّثبت منه بعد . ويعدّ هذا التعريف شاملاً لعدد كبير من المعاني، ومن هذه المعاني أنه أيضا أي مقياس يؤدي إلى الحصول على بيانات كمية لتقييم نسبة ما، ويستخدم المصطلح نفسه في العلوم الطبيعية والمجالات الأخرى ويعرف (كرونباخ) الاختبار بأنه " أي طريقة نظامية للمقارنة بين سلوك فردين أو أكثر " ويعرفه ( بارو ) بأنه " مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدرته " . أما تايلر فيعرفه أنه " موقف مقنن مصمم لإظهار رغبة من سلوك الأفراد " . ويرى بوتي أن الاختبار " وسيلة تستلزم طرق البحث كالقياس والملاحظة والتجريب والاستقصاء والتحديد والتفسير والاستنتاج والتصميم (باهي، 1999، صفحة 32).

ويشير (محمود، 2009، صفحة 19) أنّ الاختبار يعد المؤشر الحقيقي لحالة التدريب (مستوى اللاعب) في مفرده أو عدة مفردات في كرة القدم ، وهنا يتمكن المدرب أو القائم على الاختبار من معرفة المستوى ومن خلاله يمكن وضع الحكم على المفردة قيد الاختبار ، والاختبار هو الاستجابة الحقيقية من قبل اللاعب بحركات متفنة يتوجب أداؤها بأسلوب وطريقة محددة ، وذلك للوقوف على مستوى اللاعب في حالة معينة في كرة القدم. يعتبر الاختبار حسب الطالب الباحث الوسيلة لقياس مهارة رياضية أوصفة بدنية سواء في عملية تقويم المستوى أو في عملية الانتقاء .

### 1-5-1 الإجراءات اللازمة في تصميم الاختبار :

- ✓ تحديد الغرض من الاختبار .
- ✓ تحديد أهداف الاختبار .
- ✓ إعداد وتهيئة الأمور الأساسية للاختبار .
- ✓ تحديد الزمن المستغرق لإجراء الاختبار .
- ✓ تحديد مفردات الاختبار .
- ✓ وضع تعليمات للاختبار .
- ✓ تحديد طريقة وأسلوب التسجيل .
- ✓ إجراء تجربة أولية للاختبار ( تجربة استطلاعية ) .
- ✓ إجراء اختبار نهائيّ في مفردات وعناصر الاختبار.
- ✓ التأكيد من الصدق والثبات في موضوع الاختبار .

### 1-6 الفرق بين القياس والاختبار :

يرى (Magaret, 1999, p. 93) أن استخدام لفظ مقياس يكون في مختلف الميادين ، وخاصة عندما نريد الحصول على أوصاف كمية ، حيث يستخدم في الأغراض السيكولوجية العامة كالإدراك والميول ، أما تايلر فيرى أن كل اختبار مقياس وكل مقياس اختبار فكلمة *measure* تستخدم للحصول على تقديرات ذات طبيعة فيزيائية ، فالباحثون الذين يدرسون الإدراك أو الإحساس يعتمدون على المعطيات السيكوفيزيائية أي استخدام المقاييس الفيزيائية الكمية في مقابل المقاييس الكمية لقياس الظواهر ، فالمقاييس تسمى اختبارات إذا كانت مختصة بالأفراد فقط ، أما الطالب الباحث فيرى أنه بالاختبار نستطيع أن نقيس الأشياء لأن نوعية الاختبار تعتمد على هدف القياس .

**1-7 الدرجة المعيارية :**

تعتبر المعايير إحدى الأهداف الأساسية التي تهدف إليها عملية تقنين الاختبارات ، حيث تنشق المعايير من عينة التقنين التي تمثل المجتمع الأصلي المدروس والدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات على عينة التقني ، وهي مصدر المعايير (حسن، 1999، صفحة 32) .

والمعايير عبارة عن جداول توضع فيها الدرجات التي حصل عليها اللاعبون وتعرض هذه المعايير ( الدرجات الخام والدرجات المحولة ) في شكل أعمدة متوازنة ، فيما يحصل التحويل إلى الدرجات المشتقة منها والدرجات التي تتضمن جداول المعايير تبين فيما إذا كان الأداء جيداً أو غير جيد (صبحي ح.، 2000، صفحة 24) .

ويرى (حسن ع.، 1992، صفحة 194) أنه لا تعتبر الدرجة المعيارية وسيلة لتحديد الحالة النسبية للدرجة الخام (النتيجة الأصلية المنشقة من تطبيق الاختبارات قبل أن تعالج إحصائياً) ، وبالتالي يمكن تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها .

**1-8 المستويات :**

تشابه المستويات مع المعايير في كونها أسساً داخلية للحكم على الظاهرة المراد تقويمها إلا أنها تختلف عن المعايير في نقطتين :

- 1) تأخذ الصورة الكيفية .
- 2) تحدد على ضوء ماهي عليه الظاهرة .

ويشير (صبحي ح.، 2000، صفحة 54) أنّ تحديد درجة أو كمية أو نوع من الخصائص الموجودة عن شيء معين ما ويمكن أن يشمل القياس أنه أحد طرق التقويم عند الآباء كماً أو كيفاً بغرض الحصول على نتائج معينة ، ويتميز القياس بأهمية كبيرة في المجال التربوي حيث يهتم بالنتائج المحققة ، وذلك من خلال البرامج التدريبية ، حيث أنّ لهذه البرامج تغيرات في الأفراد المتعلمين والمدرسين التي تتمثل في التحصيل الذي يحققه هؤلاء الأفراد ، أمّا خلال القياس النفسي فهو يعتبر مصطلحاً يشير إلى الإجراءات التي تستخدم لقياس الفروق النسبية بين الأفراد ، وهو يعتمد بشكل عام على معرفة الاستجابات الزاهنة واستخدامها لأغراض التنبؤ و إيجاد قرارات بالنسبة للسلوك المستقبلي .

**1-9 الانتقاء في المجال الرياضي :**

يعدّ الانتقاء الرياضي من أهمّ الموضوعات التي حققت اهتماماً كبيراً في السنوات الأخيرة لأنّ لها دوراً في اختيار أفضل اللاعبين ، وظهرت الحاجة إلى عملية الانتقاء والاختيار وذلك لوجود فروق بين الأفراد في جميع الجوانب المهارية والبدنية والعقلية والتنفسية ، وعليه لا بدّ من أن يكون المختص الرياضي ملماً بالأسس والطرق

العلمية للانتقاء الرياضي ، وذلك من أجل الوصول إلى المستويات العليا ومسايرة التطورات والبحوث العلمية والمعايير العلمية الدولية .

وفي هذا الشأن يرى ( volkow ) بأن عملية تحديد ملائمة استعدادات الناشئين مع خصائص نشاط رياضي معين (المهشيش، 1999، صفحة 15).

أما(مارتن ويك 1976) يرى بأنه عملية الملاحظة للأشياء أو تصرفات متفرقة يقوم بها أي كائن بشري (Edgarthil, 2000, p. 326) .

ويرى(روتيك 1983)بأنه الاختيار الجاري بين الرياضيين من طرف المؤسسات المخولة لذلك في مختلف المستويات بهدف تسهيل تطوّر المهوبة وتشجيعها(Weinit, 2004, p. 89) .

ويرى كلا من العالمين ( ريني وآل ) بأن الانتقاء هو عملية تتطلّب العثور في وسط كبير على أفراد لديهم قابلية لإعطاء مهارات عالية في رياضة معينة(Monajuota, 1989, p. 109) .

ويرى (الحي، 2004، صفحة 08) أن اكتشاف القدرات الحركية والخصائص الفسيولوجية التي يميّز بها كل إنسان ثم توجيهه لممارسة نوع معيّن من الأنشطة الرياضية يتلاءم مع ما يميز به إنّما يجعل بالحصول على النجاح وتحقيق المستويات المطلوبة، مع الاقتصاد في الوقت والجهد الذي يبذل مع أفراد غيره لحين ممارسة نوع معين من الأنشطة .

فحسب (خريط، 1998، صفحة 153) الذين ليست لديهم مثل تلك الصفات الوراثية لا يستطيعون المثابرة والتدريب وتحقيق التميز الرياضي، ويرى الطالب الباحث في هذا الشأن أن الانتقاء في المجال الرياضي عملية تعتمد على الاستمرارية للمدى المتوسط أو الطويل من أجل زيادة الفاعلية التي تعود على العاملين في هذا المجال بالفائدة والنتائج الجيدة .

### 1-9-1 أهداف الانتقاء : يهدف الانتقاء إلى تحقيق أهداف رئيسية وعامة منها :

- توجيه الطاقات من الناشئين إلى نوع الرياضة المناسبة والتي تتوافق وقدراتهم وميولهم واتجاهاتهم (حماد، 1996، صفحة 30).
- الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية .
- رعاية المواهب وضمان تقدمها حتى سن البطولة .
- توجيه عملية التدريب الرياضي لحسن الاستفادة منها .
- صقل المواهب و إظهار مكنون موهبتها (الحضري، 2004، صفحة 20، 21)
- تطوير عمليات الانتقاء الرياضي ومراحلها من حيث التنظيم والفعالية بالدراسات والبحوث العلمية المتواصلة (مسموم، 2002، صفحة 59) .

## 1-9-2 مراحل الانتقاء في المجال الرياضي :

### 1-2-9-1 المرحلة الأولى : " الانتقاء المبدئي "

هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتحديد الحالة الصحية العامة والتقدير المبدئي لمستوى القدرات البدنية والخصائص المرفولوجية والوظيفية وسمات الشخصية والقدرات العقلية (علي، 1999، صفحة 502). وعليه يتم من خلال هذه المرحلة الفرز الأولي للناشئين الموهوبين في النشاط الرياضي بشكل عام، و التقاط كل الناشئين الذين يظهرون استعدادات رياضية عامة (ابراهيم، 2001، صفحة 311) .

### 1-2-9-2 المرحلة الثانية : " الانتقاء الخاص "

تهدف هذه المرحلة إلى انتقاء أفضل الناشئين الذين نجحوا في المرحلة الأولى وتم توجيههم إلى نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية التي تتلاءم مع إمكانياتهم، وتتم هذه المرحلة مع التدريب الطويل من ( 2- 4 ) سنوات (فتحي، 1999، صفحة 47) ، وتستخدم هذه المرحلة الملاحظة المنظمة والاختبارات الموضوعية لقياس مدة نمو الخصائص المرفولوجية والوظيفية وسرعة تطور الصفات البدنية والنفسية ومدى إتقان اللاعب للمهارات ومستوى تقدمه في ذلك النشاط (سويلم، 2001، صفحة 91)

### 1-2-9-3 المرحلة الثالثة : " الانتقاء التأهيلي "

تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئين وقدراتهم الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، ويكون التركيز على قياس مستويات نمو الخصائص المرفولوجية اللازمة لتحقيق المستويات العالية ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي ، وسرعة ونوعية عمليات استعادة الشفاء بعد الجهد البدني كما يؤخذ بعين الاعتبار قياس الاتجاهات الاجتماعية والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرار إلى غير ذلك من السمات التي يتطلبها النشاط التخصصي (علي ع.، 1999، صفحة 504).

## 1-9-3 دور العوامل النفسية في عملية الانتقاء الموهوب في المجال الرياضي :

تؤثر العوامل النفسية في عمليات انتقاء الناشئين وتعد مؤشرات هامة يمكن بواسطتها التنبؤ بإمكانات الناشئين ومستوى تقدمهم في المستقبل ، باعتبارها عنصراً إيجابياً مؤثراً في تحقيق النجاح والتفوق في الألعاب والفعاليات الرياضية ، لذلك يبدو ظاهراً أن عمليات الانتقاء تتطلب استخدام المستلزمات النفسية وأن عوامل الوصول إلى المستوى العالي والتقدم يأخذ في الاعتبار السمات والخصائص النفسية للناشئين ، فالنظرة الخاطئة في اختيار الناشئ تكمن في الابتعاد عن الاهتمام بالعوامل النفسية (فتحي ح.، 1999، صفحة 311). ويعتبر الاتجاه النفسي كحالة عقلية نفسية و الاتجاه النفسي يصبح الإطار المسبق الذي يستخدمه الفرد في إصدار أحكامه وتقسيمه بالنسبة لما يتعامل من مواقف (راتب، 2000، صفحة 172).

أما الطالب الباحث فيرى أنه للوصول إلى عملية الانتقاء الجيدة ،لابد من وضع الفرد في الحالة النفسية المناسبة لتعبير عن إمكانياته وموهبته، لأن الأشخاص يختلفون في الحالة النفسية وذلك لطبيعة المحيط الذي يعيشون فيه وكذلك للحالة الاجتماعية التي تؤثر عليه نفسياً مما ينعكس على مهاراتهم الحركية .

### 1-9-4 محددات الانتقاء في كرة القدم :

تحدّد محددات الانتقاء في كرة القدم حسب (Monajuota, 1989, p. 213) كما يلي :

- إجراء الكشف الطبي : حتى الآن لم يتحدد بعد من الجوانب الفسيولوجية الموجهة المحددة أي اللاعبين أصلح لممارسة كرة القدم، وإمّا يحدّد الكشف الطبي الحالة الصحية العامة للناشئين .

- الماقييس الأنثروبومترية : لم يدرس هذا الموضوع حتى الآن دراسة كافية ومن خلال الملاحظة العلمية يمكن القول أنّ الناشئين ذوي المقاييس المتوسطة أو الأقل من المتوسطة لا يمكنهم تحقيق المستويات العليا خاصّة زيادة الطول في الطّرف السفلي .

- الجوانب النفسية والتربوية : وتتضمن الخصائص العقلية للناشئين وسمات شخصيتهم وقد أثبتت الدراسات أنّ سمات الشجاعة والإرادة ضرورية عند الانتقاء ويستخدم في ذلك الاختبارات النفسية والمقابلة.

والتدريب الرياضي الحديث يتميز بمراعاة الفروق الفردية في القدرات البدنية والنفسية والحركية بين اللاعبين، وإخضاع برامج التدريب وفق الفروق الفردية حتى يتّمكن من تحقيق التّمية المثلى للاعبين وإخضاع برامج التدريب وفقاً للفروق الفردية أو الاختلافات إلى الوراثة ، النضج ، التغذية ، النوم ، وبعض العوامل الشّخصية والبيئية الأخرى ، ولذلك يجب تقسيم اللاعبين إلى مجموعات متشابهة في القدرات وتقنين الأعمال التدريبية لكل مجموعة حسب قدراتهم حتى تضمن لكل فرد التّمو الأمثل وفقاً لقدراته الفردية (المشهبش، 1999، صفحة 176،177) .

### 1-9-5 علاقة ومحددات الانتقاء الرياضي :

#### 1-5-9-1 علاقته بالفروق الفردية :

إن اختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم البدنية وميولهم واتجاهاتهم في ممارسة الحركية يتطلب بالضرورة أنواعاً مختلفة من الأنشطة الرياضية تناسب كل فرد، وذلك ممّا يسمح بتغطية جميع الميول والرغبات، وممّا يتماشى مع قدرات الأفراد وإمكاناتهم البدنية والعلمية والتّعليمية ، وبالتالي العملية التدريبية لم يعد فيها الأساليب والبرامج الموحّدة لكل الأفراد ، فالتلاميذ واللاعبين ليسوا قوالب ذات أبعاد موحدة تصب فيها العملية التّعليمية والعلمية التدريبية فالأمر يتطلّب برامج متنوّعة تناسب الطّبيعة المختلفة للأفراد وهذا ما يحدث بالفعل في التدريب الرياضي للمستويات العالية .

### 1-9-6 علاقة الانتقاء بالتصنيف :

له أهداف عدة أهمها تجمّع الأفراد أصحاب القدرات المتقاربة في مجموعات تنظّم لهم البرامج الخاصة بهم وهذا يحقق عدة أمور :

زيادة الإقبال على الممارسة : فوجود الناشئين داخل فئة متجانسة يزيد من إقبالهم على النشاط وبالتالي يزداد مقدار تحصيلهم في هذا النشاط .

- زيادة التنافس : إذا اقتربت مستويات الأفراد أو الفرق فيزداد تبعاً لذلك التنافس فيهم فالمستويات شديدة التباين بين الفرق أو الأفراد قد تولد اليأس والاستسلام .

- العدالة : كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد أو الفرق كلما كانت النتائج عادلة والفرص الممنوحة متساوية .

- الدافعية : فالمستويات المتقاربة تزيد من دافعية الأفراد والفرق في المنافسة .

- منهج التدريب : إذا كانت المجموعة متجانسة فإن عملية التدريب تكون أسهل وأبجح عمّا إذا كانت المجموعات متباينة من حيث القدرات البدنية (النمكي، 1997، صفحة 104).

### 1-9-7 علاقة الانتقاء بالتنبؤ :

إذا كانت عملية انتقاء اللاعبين في المراحل الأولى تمكّننا من التعرف على استعدادهم وقدراتهم البدنية فإن التنبؤ بما يؤول إليه هذه الاستعدادات والقدرات في المستقبل يعدّ من أهم أهداف الانتقاء ، حيث يمكن إلى حدّ كبير تحديد المستقبل الرياضي للناشئين ومدى ما يمكن أن يحققه من نتائج ، وعلى سبيل المثال إذا كان حراسة المرمى في كرة القدم تستلزم بالضرورة انتقاء الناشئين لطول القامة ، فهل يعني أن الذين تم انتقاؤهم سيظلون في نفس موقعهم بين أقرانهم بالنسبة للطول بعد عشر سنوات مثلاً ؟ ، وإذا كانت لعبة أخرى تستلزم توافر عنصر السرعة فهذا يعني ذلك أن من تم انتقاؤهم على أساس السرعة سيحتفظون بنفس هذه الصّفة للمستقبل في واقع الأمر؟

تعتمد هذه التساؤلات على مدى ثبات نموّ الصّفات البدنيّة في مراحل النمو المختلفة ومتى ماظلت معطيات النمو ثابتة خلال مراحل نموّ الفرد منذ الطفولة المبكرة وحتى الطفولة المتأخّرة فإنه يمكن التنبؤ بالنمو، إذ يمكن القول أنه إذا لم يكن هناك ثبات في النمو فإنه لا يمكن التنبؤ فعامل الثبات يعد من أهمّ أسس التنبؤ بالنمو البدني (مزبان، 2008، صفحة 89) .

### 1-9-8 دور الوراثة في عملية الانتقاء :

يقول مفتي إبراهيم حماد أنّه بالرغم من أنّ التدريب يؤثّر في فسيولوجية الجسم إلا أن عامل الجينات له الدور الأكبر في مستوى اللاعب واللاعب وبذلك نجد أن الجينات لها جذور ممتدة في تحديد الموهبة الرياضية .

وتؤكد أبحاث " تشارلز كورين " والتي أجريت في رياضة الكرة الطائرة والدراجات ورفع الأثقال والماراتون والتنس والسباحة أن للبيئة تأثيراً كبيراً على التنبؤ بالأداء ، ومن أمثلة المؤشرات البيئية كل من الأسرة والمدربين وطبيعة التدريب والبيئة التدريبية .

ويرى " رسيان خريبط " تلعب بعض الصفات الوراثية دوراً مهماً في انتقاء اللاعب المناسب للعبة ما ، مثل الطول ، والوزن ، وبناء الجسم ، والوراثة لها ارتباط بمستوى ذكاء اللاعب لذلك نجد بعض اللاعبين الناجحين مهارياً ينتمون لعائلات فيها أبطال رياضيين أو يتمتعون بصفات رياضية مميزة على كل حال .

## خلاصة :

بعد التطرق إلى القياس والتقويم وعلاقته بالانتقاء والتوجيه بحيث تبين أهمية هتتين العملتين وترابطهما فيما بينهما بحيث تبين من خلال هذا الفصل كيفية تقويم مستوى اللاعبين أثناء عملية الانتقاء والتوجيه وذلك من خلال تحويل نتائج الاختبارات الميدانية إلى مستويات ثم تصنيفها حسب كل مستوى وذلك من أجل إعطاء الاختبارات والقياسات المستعملة أكثر مصداقية وشفافية بالرغم من تؤثر هذه العملية بعدة عوامل سواء بينية أو داخلية من الوضعية النفسية والعقلية أثناء الامتحان وهذه العوامل تؤثر بنسبة كبيرة في الأداء الجيد أثناء الاختبار وهذا ما بين صعوبة العملية ولذا لا بد على العاملين في هذا الحقل اتخاذ هذه المتغيرات بجد قصد الانتقاء الجيد .

## تمهيد :

إن من أهم ما يختص به علم الفسيولوجيا هو دراسة وظائف الأعضاء والأجهزة العضوية والأنسجة، وعليه لابد من فهم طبيعة وكيميائية الآليات التي تقوم بشغل جسم الإنسان الحي وهذه الأجهزة مرتبطة بعدة متغيرات تؤثر في آلية عمل الأعضاء وذلك من خلال عامل السلوك والظروف البيئية ولهذا يستنجد العلماء بالمؤشرات التي تبين مدى تأثير هذه المتغيرات الآلية التي يعمل بها جسم الإنسان وفي هذا الفصل سنتطرق إلى بعض الأجهزة الوظيفية وشرح مبسط لطريقة عملها وكذلك إلى المؤشرات التي تعطينا مدى طبيعة انتظام عمل الجسم .

## 2-1 الجهاز الدوري الدموي:

يعتبر الجهاز الدوري الدموي من أهم الأجهزة في جسم الإنسان باعتباره المسؤول عن دورة الدم في جميع أنحاء الجسم عن طريق ضخ القلب له عبر الأوعية الدموية (الفتاح، 1998، صفحة 32).

### 2-1-1 وظائف الجهاز الدوري:

تتلخص أهم وظائف الجهاز الدوري في:

- توزيع الأكسجين و الغذاء على كل خلايا الجسم .
- يخلص الجسم من ثاني أكسيد الكربون والنفايات الناتجة عن عمليات الأوكسدة.
- نقل الهرمونات من الغدد الصماء إلى مستقبلاتها في الخلايا.
- المحافظة على درجة حرارة الجسم وعلى مستوى صحة الدم (HP) والحفاظ على مستوى سوائل جسم لمنع الجفاف.
- وقاية الجسم من مختلف أنواع العدوى التي يتعرض لها من البيئة التي يعيش فيها (فضل، 1999، صفحة 109).

يتألف الجهاز الدوري من:

- القلب ( ويمثل المضخة).
- الأوعية الدموية (تمثل القنوات الناقلة).
- الدم (يمثل المادة المنقولة O<sub>2</sub> و الغذاء).

### 2-1-2 القلب:

عبارة عن كيس كبير مقسم إلى أربع تجاويف، وهذا الكيس محاط بجدار من العضلات وعندما تنقبض العضلات يصغر حجم الكيس من الداخل، فيندفع الدم إلى الأوعية الدموية التي تحفظ جريان الدم في اتجاه واحد والقلب بحجم قبضة اليد، ويقع خلف الفص مع انحراف بسيط نحو اليسار، وعظم القفص هو العظم الذي يمتد على طول الصدر في المنتصف تماما (يونسي، 2002، صفحة 45)، وهو عضو عضلي مخروطي الشكل يعمل دون توقف أي من دون تحكم الإنسان وهي وحيدة من نوعها في جسم الإنسان لا تشترك معها أي عضلة أخرى في خواصها ومميزاتها، وهو يعمل تحت تأثير الجهاز العصبي المركزي (نايف، 2002، صفحة 67)، ويبلغ وزنه حوالي 300 غ عند الذكور و 250 غ عند الإناث وحجم عند الإنسان العادي (600 سم<sup>3</sup>، 800 سم<sup>3</sup>) و (500، 600 سم<sup>3</sup>) عند الإناث أما طوله في المتوسط 14 سم وعرضه 12 سم .

## 2-1-2-1 تركيب القلب:

يتركب القلب من ثلاثة طبقات :

- **الطبقات الخارجية:** وهي طبقة حشوية رقيقة تسمى التامور أو شقاق الخارجي وهي عبارة عن غشاء ليفي متين يمنع الاحتكاك .

- **الطبقة الوسطى:** وهي طبقة عضلية رئيسية سميكة يختلف سمكها في أقسام القلب حسب الوظيفة .

- **الطبقة الخارجية:** وهي طبقة رقيقة ملساء تتكون من نسيج خلايا طلائية مفلطحة، وهي تسمح بحرية

جريان الدم

والعضلة القلبية تتركب من ألياف عضلية مخططة مختصة في عدة طبقات تنقسم و تتشابك مع بعضها

البعض مما يجعلها وحدة تركيبية بطريقة تجعلها تتحمل أقل قدر من التعب عندما تنقلص (سمير، 2000، صفحة 34).

أما تجويف القلب فمقسوم بحجاب عمودي إلى جوفين طويلين أيمن و أيسر كل جوف من هذين الجوفين يقسم لعلوي لحجاب مستعرض مثقوب بفوهة ذات صمامات إلى جوفين أهلاهما صغير يسمى بالأذنين وأسفلهما كبير يسمى بالبطين ولا يفتح الأذنين على بعضهما ولا البطينان على بعضها، وإنما يتصل كل أذين بالبطين الذي تحته بواسطة الفوهة (زاهر ع.، 2011، صفحة 19)، وعليه في القلب نجد الجانب الأيمن يتكون من الأذين و البطين الأيمن يدفع الدم إلى الرئتين (عن طريق الشريان الرئوي) ونجد الجانب الأيسر يتكون من الأذين الأيسر الذي يستقبل الدم من الرئتين (عن طريق الوريد الرئوي) والبطين الأيسر الذي يدفع الدم إلى جميع أجزاء الجسم عن طريق الشريان الأورطي (لأبهر) ويعمل الأذين معا كوحدة واحدة وكذلك البطين (الكيلاي، 2007، صفحة 67) .

ومن المعروف أن الدم يجري داخل فوهة القلب في اتجاه واحد (من الأذين إلى البطين) عن طريق جهاز الصمامات ( يؤدي إلى سماع أصوات خامدة صمام القلب ينتج عنه صوت) ،الذي يمنع مسار الدم في الاتجاه المعاكس مرور الدم عبر الصمامات يؤدي إلى سماع أصوات خامدة، صمام القلب ينتج عنه صوت دقة واحدة سليمة تسمى ضربة القلب أو النبض وهي عبارة عن تقلص و استرخاء لعضلة القلب.

و القلب لا يتخلص بكامله بدقة واحدة بل تتألف كل ضربة من ثلاثة أزمنة وهي:

- زمن يتقلص فيه الأذنين معا يدعى الزمن الانقباضي الأذين مدته  $1/10$  من الثانية .

- زمن يتقلص فيه البطينان معا يدعى الزمن الانقباضي البطيني و مدته  $3/10$  من الثانية .

- زمن الاسترخاء العام مدته  $6/10$  ثانية (الحמיד، 2005، صفحة 57) .

## 2-2-1-2 تأثير ممارسة الرياضة على القلب:

إن ممارسة الرياضة تؤدي إلى إحداث بعض التغيرات في عضلة القلب يظهر ذلك في زيادة حجم القلب من خلال زيادة حجم حجراته و زيادة سمك عضلاته لكن هذه الزيادة في الحجم تكون طبيعية وهي لا تسبب مرض القلب تؤدي تلك التغيرات إلى:

### - ارتفاع الحد الأقصى لنبض القلب أثناء التمرين:

إن الزيادة في نبض القلب كرد فعل واستجابة مباشرة تتماشى مع الجهد البدني، يصل معدل أقصى نبض قلبي عند الأطفال (8-12) أثناء التمرين البدني من (210-215) ضربة في الدقيقة (خيوط، 2004، صفحة 89)، باستمرار الرياضة نجد أنه كل عام تدريبي يختلف المعدل الأقصى للقلب عن المعدل العام القادم وهكذا نظرا لتأثير التدريب الإيجابي على القلب مما يساعد على زيادة المعدل الأقصى للقلب (مجيد ا.، 1999، صفحة 42).

### - انخفاض معدل نبض القلب أثناء الراحة:

انخفاض النبض في الراحة من العمليات التكيفية للقلب (لبعدي المدى) مع الجهد البدني يبلغ متوسط معدل النبض القلب أثناء الراحة عند الأطفال (8-12) 90 ض/د بينما يبلغ مع نهاية 12 سنة 82 ض/د حسب couteou (عدنان، 2000، صفحة 91)، وينخفض هذا المعدل مع الممارسة المستمرة للتمارين البدنية، وعليه يشير briki إلى أن النبض القلبي ينخفض مع استطالة الألياف العضلية للقلب، وزيادة حجم تجويف القلب الذي يزيد من حجم السستولي (حجم الضربة) (110-270) ض/د، ونشير هنا إلى أن انخفاض معدل نبض القلب نسبة طبيعية تبلغ في متوسطها 8 نبضات في كل عام وهذا بعد بلوغ 18 (خالد ا.، 2002، صفحة 90).

### - زيادة حجم الضربة (الدفع القلبي للنبضة الواحدة):

من المعروف أن معدل الدم المدفوع من البطينين يبلغ متوسط عند الأطفال (8-12) عند غير الرياضيين يبلغ (25-33 مل)، يصبح هذا المعدل مرشحا للارتفاع بعد الممارسة المستمرة والمنظمة للتمارين البدنية بنسبة تصل 160/40 مل أثناء التدريب (رضوان، 1998، صفحة 62).

### - زيادة الدفع القلبي للدم في الدقيقة:

يتغير الدفع القلبي للدم مع الجهد البدني والممارسة الرياضية المستمرة وهو تأثير مباشر بمعدل ضربات القلب و حجم الضربة من خلال نتائج جدول cousteau lamb نحصل على دفع قلبي يقدر بـ 2.2 لتر/د في سن الثامنة و 2.7 لتر/د في سن الثانية عشر، باعتبار أن هذه القيمة تتضاعف أثناء الجهد من 5 إلى 7 أضعاف عند الرياضي (إبراهيم أ.، 2000، صفحة 121)، يمكن أن تصل عند الطفل الرياضي إلى 11-18 لتر/د باستخدام نتائج LAMB و LOUSTEAU حيث  $5 \times 2.2 = 11$  لتر/د  $7/27 = 18.9$  لتر/د وهو أدنى و أقصى حد في سن الطفولة.

### 2-1-3 الأوعية الدموية :

هي عبارة عن قنوات يسير فيها الدم ذهابا وإيابا للقلب والرئة من جهة وبين القلب وباقي أجزاء الجسم من جهة أخرى وهي تقوم بوظيفتها في انتقال الدم ونقله وتوزيعه على جميع أنسجة الجسم ثم العودة به إلى القلب استكمالاً للدورة الدموية والأوعية الدموية ثلاث أنواع :

- **الشرايين:** وهي الأوعية التي تحمل الدم إلى سائر أنحاء الجسم، وتحتوي على دم نقي أحمر عدا الشريان الرئوي الذي يحتوي على دم أسود غير نقي، وتنشأ جميع الشرايين من البطن ولا علاقة لها بالأذنين .
- الأوردة:** وهي الأوعية التي تحمل الدم عن سائر أنحاء الجسم عائداً به إلى القلب، وتحتوي على دم أسود غير نقي عدا الأوردة الرئوية التي تحمل دماً أحمر نقياً تصب جميع الأوردة في الأذنين ولا علاقة لها بالبطينين .

#### ▪ الشعيرات الدموية:

وهي النهايات الوعائية الدقيقة التي تصل بين شعب الشرايين والأوردة، لذلك فإن بعضها يحتوي على دم أحمر و البعض الآخر يحتوي على الدم الأسود سميت بالأوعية الشعرية لدقتها وقرب حجمها من حجم الشعرة (الدين ع.، 2003، صفحة 112)، وتتكون الشرايين والأوردة من 3 طبقات هي النسيج الليفي، النسيج العضلي، النسيج المطاطي مكونة جداراً سميكاً تقل في الأوردة وعنها في الشرايين، بينما يزيد قطر الأوردة عن قطر الشرايين، تتفرع كل من الشرايين إلى شرايين صغيرة والأوردة إلى وريدات صغيرة متصلة جميعها بالشعيرات الدموية ( الأوعية الشعرية) ذات طبعة واحدة رقيقة تسمح بتبادل الغازات و الغذاء من خلالها.

### 2-1-3-1 نظام الأوعية الدموية:

تعمل الأوعية الدموية مجتمعة وفق نظام متناسق مكمل بذلك عمل القلب في الجهاز الدوري، فالقلب يضخ الدم والأوعية الدموية تستقبله تقوم بنقله و توزيعه إلى (فضل، 1999، صفحة 87) .

- الرئتين حيث يتشبع الدم فيها ب O<sub>2</sub> و تطرح CO<sub>2</sub> .

- باقي أنحاء الجسم حيث ينقل الدم إليها والغذاء .

بالتالي يمكن أن نميز داخل نظام الأوعية الدموية دورتين دمويتين هما:

#### ❖ الدورة الرئوية أو الدورة الدموية الصغرى:

ينتقل فيها الدم بين القلب والرئتين (الدين م.، 2000، صفحة 164)، بعد أن يتجمع الدم الأسود (غير النقي) المشبع ب CO<sub>2</sub> في الأذنين الأيمن يصب في البطن الأيمن، فيدفعه الشريان الرئوي إلى الرئتين مروراً بالشرايين الصغيرة، حيث يتوزع حول النسيج الرئوي في الشعيرات الدموية أين يتم تبادل CO<sub>2</sub> ب O<sub>2</sub> ليعود منها إلى الأوردة الرئوية من خلال الأوردة الصغيرة، فيصب في الأذنين الأيسر ويكون الدم عندئذ نقياً مشبعاً ب O<sub>2</sub>

### ❖ الدورة الدموية العامة أو الدورة الدموية الكبرى:

بين القلب و مختلف أجهزة الجسم (عثمان، 2000، صفحة 65)، من الأذين الأيسر يمر الدم النقي المشبع ب O<sub>2</sub> إلى البطين الأيسر ليدفعه عبر الشريان لأبهر إلى الشرايين الكبيرة الأخرى ليتوزع في الشريان الصغير ثم إلى الشعيرات الدموية من الطرف الشرياني حيث تتم المبادلات بينها و بين الخلايا ، ويعود الدم ثانية أسود غير نقي من طرف الوريد للشعيرة الدموية إلى الوريدات ، فالأوردة الكبرى يصل إلى القلب من الوريد الأجوف فيصب في الأذين الأيمن محملاً ب CO<sub>2</sub> ليكرر من جديد دورته .

تخضع هذه الكمية إلى توزيع منظم على مختلف أعضاء وأجهزة الجسم حسب احتياجاتها ، وتختلف في الراحة عن حالة الجهد البدني و في الجو البارد عن الجو الحار وفي الشبع عن الجوع ، فمثلاً فيما يستقبل العضلات الهيكلية حوالي 80% في حالة التدريب العالي الشدة (جيلالي، 1999، صفحة 14) .

### 2-1-4 الضغط الدموي:

يحدث الضغط الدموي بتأثير العمل القلبي أي تقلصه ودفعه لكمية من الدم في جدران الشريان وبما أن جدران الشرايين مرنة وعضلية فهي تتمدد وتتقلص لتتوافق مع ارتفاع وانخفاض التوتر الشرياني ، وهكذا نجد ضغط عالياً (انقباضياً) وضغط منخفض (انبساطياً) و الضغطان يقاسان معا أثناء الفحص الطبي تأخذ هذه القيمة بالنقصان كلما ابتعدنا عن القلب وتصبح قيمة الضغط الدموي في الأوردة كما في الوريد الأجوف السفلي و العلوي قليلة القيمة تتغير بعض المليمترات في الدقيقة إذ تهبط حتى الصفر في منطقة انصباب الأوردة في الأذين الأيمن (حليفة، 1999، صفحة 14) .

ضغط الدم هو الضغط الذي يحدث بواسطة الدم على جدران الأوعية الدموية ، وهو غالباً ما يشير إلى الضغط الدم الشرياني ، ويعبر عنه بواسطة رقمين الضغط الانقباضي *la pression systolique* وهو الرقم الأكبر والضغط الانبساطي *la pression diastolique* وهو الرقم الأصغر (Thiebault, 1997, p. 213) .

ويعرف الضغط الشرياني أيضاً على أنه درجة مقاومة جدران الشرايين لسريان الدم فيها (علي ع.، 2004، صفحة 134)، يتراوح ضغط الدم الانقباضي لدى البالغين بين (100-135) ملم زئبقي أما الانبساطي فيراوح بين (60-90) ملم زئبقي، ويرتفع لدى كبار السن وذلك لصلابة جدار الشريان عندهم أما عند الأطفال (9-12) سنة يصل الضغط الانقباضي إلى 105 ملم زئبقي والضغط الانبساطي إلى 70 ملم زئبقي حدد الضغط الدموي عند الأطفال (8-12) سنة ما بين (100-110) ملم زئبقي كضغط انقباض و 70 ملم زئبقي كضغط انبساطي (Vonpraagh, 2007, p. 177) ، وفي تجربة قام بها (henter) على 250 ألف شخص في حالة صحية جيدة وجد أن الضغط الدموي الشرياني في معدله عند أطفال 10 سنوات هي :

103 ملم زئبقي ضغط مستوي (انقباضي)، 70 ملم زئبقي ضغط دياسطولي (انبساطي) (Jergorn, 1991, p. 78).

ينتقل الدم خلال دورة في الجسم من منطقة الضغط العالي إلى المنطقة الأقل ضغطا ذلك في مباراة، كله من هنا يتجلى أن للضغط الدموي أهمية كبرى في الجسم لتأمين سير الدم في تجايف القلب وفي الأوعية الدموية، حيث أن انفتاح وانغلاق الصمامات القلبية ما بين الأذنين والبطينين ويعتمد على اختلاف الضغط منها كذلك يعتمد جريان الدم وسيره خلال الأوعية الدموية على قيمة الضغط الدموي فكلما زاد طرح الدم من القلب كلما زادت قيمة الضغط الدموي ويسمى هذا بالضغط الدموي الانقباضي العلوي عند انقباض القلب الذي يلي تقلصه ، تبقى كمية من الدم داخل الشرايين ضاغطة على جدرانها ويسمى بالضغط الانبساطي السفلي (Mcardle, 1985, p. 144)، إضافة إلى الدفع القلبي تؤثر في قيمة الضغط الدموي عوامل مباشرة أخرى نذكر منها:

- **درجة لزوجة الدم:** فزيادة الكريات الحمراء مثلا يزيد من لزوجة الدم مما يزيد من الاحتكاك، وبالتالي مقاومة سريان الدم و يرتفع حينئذ الضغط الدموي (والعكس صحيح).
- **طول الوعاء الدموي:** فكلما كان الوعاء الدموي طويلا زاد سطح الملامس للدم مما يزيد من الاحتكاك وبالتالي مقاومة سريان الدم فيرتفع الضغط و العكس .
- **قطر الوعاء الدموي:** صغر قطر الوعاء الدموي يعرض جزءا أكبر من الدم الاحتكاك وبالتالي تزداد مقاومته فيرتفع الضغط الدموي والعكس فإذا كان الوعاء الدموي أكبر قل الضغط الدموي.

## 2-1-4-1 تأثير ممارسة الرياضة على الضغط الدموي:

تؤدي ممارسة الرياضة إلى حدوث نوعين من التغيرات في الدم منها ما هو مؤقت يحدث كاستجابة لأداء النشاط البدني سرعان ما تبدل في حالة الراحة و منها ما يتميز بالاستمرارية بعد التوقف عن النشاط البدني . فأما عن الاستجابة المؤقتة فقد ثبت أن ضغط الدم يزداد أثناء النشاط ثم يتلاشى بعد انتهاء النشاط البدني المتحرك يرتفع الضغط الدموي الانقباضي مع عدم تغير أو حدوث تغير بسيط في الضغط الانبساطي، أما أثناء النشاط العضلي الثابت فنسجل ارتفاعا متوازيا في الضغط الانقباضي والانبساطي معا (J, 1992, p. 99) ترجع زيادة الضغط أثناء النشاط الرياضي إلى زيادة معدل انسياب الدم في الشريان نتيجة زيادة معدل النبض وحجم النبضة وبالتالي يزداد معدل الضغط الشرياني، وعليه أن ارتفاع الضغط في هذه الحالة يختلف عن ارتفاع الضغط في المرض الذي يعود بدرجة أكبر إلى زيادة مقاومة الشرايين لتدفق الدم، أما عن التغيرات المستمرة نسبيا فقد وجد أن ضغط الدم للرياضيين في وقت الراحة يكون أقل من غير الرياضيين ويرجع هذا إلى أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى تقليل مقاومة الشرايين لتدفق الدم (الدين ط.، 1994، صفحة 19).

## 2-1-5 تقويم تغيرات النبض والضغط الدموي أثناء الراحة:

عند الأطفال البالغين من (8-12) سنة يتراوح المعدل الطبيعي للنبض من 80 إلى 90 ضرب/د وقد يصل إلى 100 ضربة/د، أما الضغط الدم فهو في العادة يقدر ب(70/105) ملم زئبقي (ابراهيم، 2000، صفحة 32).

انطلاقاً من هذه المعطيات يمكننا تحديد ظاهرة بطء معدل القلب إذا قل النبض عن العادي وهذا قد يدل على الحالة الجيدة للقلب (قلب رياضي) أو يدل على حالات الإجهاد وبعض أمراض القلب أما الزيادة عن هذا المعدل الطبيعي فتدل على ظاهرة سرعة معدل القلب تغير هذه الظاهرة سلبية إذا كانت أثناء الراحة ، وقد تتسبب في سرعة الانثناء بعد أداء العمل البدني و تدل على ضعف القلب، (علاوي، 2000، صفحة 27). بالنسبة لقياسات ضغط الدم في حالة زيادته عن (79/129) ملم زئبقي يعتبر مرتفعاً، أما إذا قل عن (60/100) ملم زئبقي فيعتبر ضغطاً منخفضاً (البساطي أ.، 2001، صفحة 92). ويصبح الضغط منخفضاً أثناء الراحة في حالة الإجهاد أو مصاحب لبعض الأمراض أما ارتفاع ضغط الدم فيعتبر حتماً حالة مرضية.

## 2-2 الجهاز التنفسي:

هو أحد أجهزة الجسم الضرورية لاستمرار عمل الأجهزة الأخرى وبالتالي استمرار الحياة و يقوم الجهاز التنفسي بوظيفة التنفس المتمثلة في مجموعة عمليات الفسيولوجية المسؤولة عن توفير الأكسجين لأنسجة الجسم وتحليلها عن ثاني أكسيد الكربون (البرعي، 1998، صفحة 68)، ومعنى بمعنى آخر فهو عملية التبادل الغازي، فالجهاز التنفسي يقوم بعملية مد الجسم بالأكسجين وتخليصه من ثاني أكسيد الكربون ولذلك فالجهاز التنفسي يعتر أحد الآليات لتوازن الداخلي بالجسم فيقوم بالمحافظة على مستوى ثابت من الأكسجين بالخلايا وهو بالطبع ضروري لإمداد الخلية بالطاقة (سويدان، 2006، صفحة 81).

## 1-2-2 وظائف الجهاز التنفسي:

- ✓ توفير الأكسجين.
- ✓ يقوم بطرد ثاني أكسيد الكربون.
- ✓ ينظم تركيز أيون الأيدروجين في الدم (PH) (الهزاع ه.، 1998، صفحة 133).
- ✓ هو الذي يسبب إصدار الأصوات.
- ✓ يعتبر جهاز دفاعي (وقائي) ضد أجسام الغريبة و المكروبات.
- ✓ يؤثر على تركيز الرسائل الكيميائية في الشرايين عن طريق إزالة الشعيرات الدموية في الرئتين.
- ✓ يقوم بتنحية و إزالة جلطات الدم (حماد م.).

## 2-2-2 تشريح الجهاز التنفسي:

يتكون الجهاز التنفسي من الأعضاء التالية:

- الأنف، البلعوم، الحنجرة، القصبة الهوائية، الشعب الهوائية، الرئتان، غشاء اليلور. (زاهر ع.، 2005، صفحة 55).
- الأنف: هو تجويف يقع في منتصف الوجه يسده من الأمام والأعلى جدران جانبية يلتقيان في منتصف الوجه يقسم هذا التجويف بحجاب في وسطه إلى جوفين يسمى كل منها بالمنخر، ينفتحان في الأمام إلى المحيط الخارجي (حيث يدخل الهواء) ويكوّن جوف الأنف الداخلي طبقة مخاطية تصفي إفرازاتها الغزيرة الهواء الذي يدخل الرئة من كثير من الجراثيم والأجسام الغريبة كالغبار وغيره (محمد م.، 2012، صفحة 81).
- الفم: هو تجويف يقع في الفك السفلي في الأسفل والفك العلوي من الأعلى، يتكون جداره العلوي من التواء عظمي الفك الأعلى ويحتوي الفم في تجويفه من الأسفل على اللسان.
- البلعوم: هو الأنبوب الذي يلي الفم يفتح عليه الأنف والفم يتصل بأسفله من الخلف بالمريء (جهاز الهضم) و من الأمام بالحنجرة .
- الحنجرة: مكونة من غضاريف مختلفة الشكل تضمها إلى بعضها بشكل قناة من عدة عضلات تسمى عضلات الحنجرة لها فتحتان العليا منهما تتصل بالبلعوم ولها لسان صغير غضروفي سمى بلسان المزمار يسد فتحة العليا حيث البلعوم يفتحها للتنفس فتحته السفلى تتصل الرغامى .
- الرغامى: هو المجرى التنفسي الذي يلي الحنجرة وهي بشكل أنبوبي تسير في العنق وتحترق الصدر بمسافة (5-6) سم هناك تنقسم إلى شعبتين (قصبتين) اليمنى تتجه للرئة اليمنى واليسرى تتجه للرئة اليسرى ثم تدفع هاتان الشعبتان إلى شعب، فشعبيات دقيقة قصبات ينتهي كل منها بكيس هوائي دقيق يسمى بالفصح الرئوي (الدين ع.، 2005، صفحة 29) .
- الرئتان: هما مجموعة الأنساخ الرئوية مجتمعة إلى بعضها نسيج منظم لاصق بخيط لكل نسخ رئوي أوعية شعرية دموية يتم فيها تبادل O<sub>2</sub> الداخلة مع التنفس بـ CO<sub>2</sub> الوارد إلى الرئة مع الدم. و الرئتان عضوان إسفنجيان في القفص الصدري تشغل الرئة اليمنى الجانب الأيمن وتنقسم إلى ثلاث فصوص و تشغل الرئة اليسرى جانبه الأيسر وتنقسم إلى فصين.
- تمتل الرئتان منطقة التبادل الغازي بين الدم و المحيط الخارجي و هي تتسع إلى 4-6 لتر هواء أما مساحة الرئتين فهي كبيرة جدا في حدود 70-90 م<sup>2</sup> مما يساوي 35 مرة مساحة الجسم هذه المساحة الرطبة للرئتين تتجمع داخل القفص الصدري (Frank, 2000, p. 153)

#### ○ غشاء الجانب:

هو غشاء مضاعف يحيط بكل رئة الخارجي منه يتصل بداخل القفص الصدري، أما الداخلي فينزلق على السطح الخارجي للرئة ويفصل بين طبقتي غشاء الجنب مادة مصلية يفرزها الغشاء لتسهيل انزلاقهما على بعضهما (أثناء التنفس) .

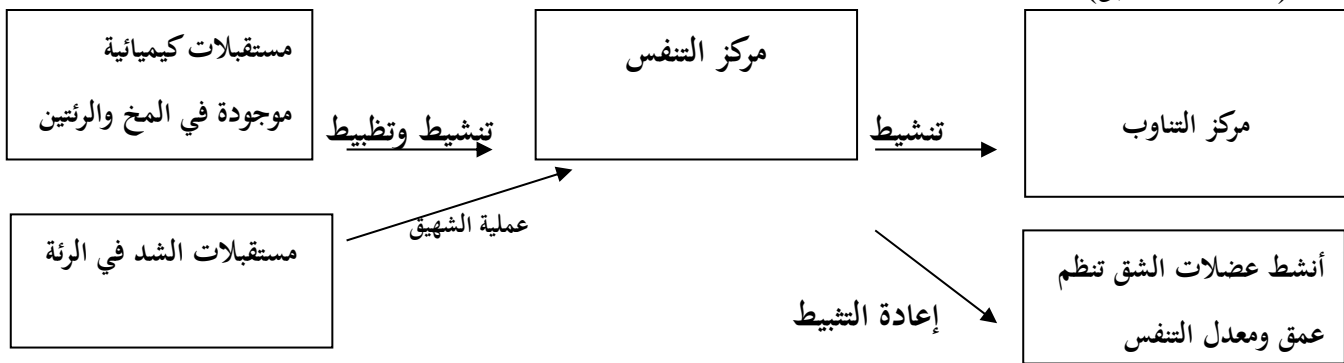
### 2-2-2 ميكانيكية وتنظيم التنفس:

التنفس عموماً عملية لإرادية يتم تنظيمها عن طريق الجهاز العصبي وأثناء التنفس يجب أن يدخل الهواء أولاً إلى الرئتين، وتسمى هذه العملية بالشهيق ويعقب عملية الشهيق هذه خروج الهواء من الرئتين (طرح للهواء الرئتين) وتسمى هذه العملية بالزفير، وعملية الشهيق تبدأ نبضة عصبية من مركز التنفس بالمخ لينبه عضلات التنفس و الحاجب الحاجز وعضلات بين الضلوع فانقباض عضلات بين الضلوع يسبب تحرك القفص الصدري للخارج و إلى أعلى و انقباض الحاجب الحاجز يسبب تحويل شكله من شكل القبة إلى الشكل المسطح وبذلك يزداد حجم تجويف الصدر بالتالي يقل الضغط داخل الرئتين، وبالتالي دخول الهواء إلى الرئتين عن طريق الأنف والفم.

أما عملية الزفير فتبدأ نبضة عصبية من مركز التنفس لتنظيم رجعي حيث يقوم بإيقاف تنبيه عضلات الشهيق كما تنبسط عضلات بين الضلوع ويهبط القفص الصدري لموضعه كما يرتخي الحجاب الحاجز ويأخذ شكل قبة مرة ثانية كما ترتد الرئتين حيث تلعب دور هاماً في عملية الزفير فالرئتين تحتويان على عديد من ألياف النسخ المرنة و التي تمثل عند امتلائها بالونين ممتلئين حيث ترتد الرئتين عند توقف الشهيق وبالتالي يدفع الهواء إلى الخارج.

### 2-2-3 التنظيم العصبي للتنفس:

تنظيم التنفس يتم عن طريق مركز تنظيم التنفس و الموجود في منطقة في المخ تسمى جدع المخ و من مركز تنظيم التنفس ترسل خلايا عصبية معينة نبضات دورية تنشيط انقباض عضلات بين الضلوع والحجاب الحاجز و التي تسبب الشهيق وبعد امتلاء الرئتين تتوقف هذه النبضات العصبية ليعاد ارتخاء العضلات السابقة (عضلات الشهيق).



الشكل رقم (03) الذي يوضح التنظيم العصبي لعملية التنفس

### 2-2-4 التنظيم الكيماوي للتنفس:

هناك ثلاث كيماويات بالدم تؤثر على التنفس هذه الكيماويات هي ثاني أكسيد الكربون و ايونات الأوكسجين والهيدروجين، ويعتبر ثاني أكسيد الكربون أنشط وأقوى منظم للتنفس، ومستقبلات ثاني أكسيد

الكربون والخاصة بالتنفس توجد في شرايين معينة مثل شريان الأورطي والشريان السباتي، وهذه الشرايين تقوم بنقل الدم إلى المخ، حيث يرسل نبضات عصبية لمركز التنفس كنتيجة لزيادة مستوى ثاني أكسيد الكربون، حيث تقوم هذه المستقبلات عند زيادة منتوجات ثاني أكسيد الكربون بتوليد نبضات عصبية تنقل إلى مركز التنفس والذي يسبب بدوره انقباض عضلات التنفس، مما يسبب معدلات وعمق التنفس والعكس صحيح أي يحدث العكس عند انخفاض ثاني أكسيد الكربون، ويسير ثاني أكسيد الكربون في سوائل النخاع الشوكي والمخ وسوائل المخ والنخاع الشوكي في تجاويف المخ التي تسمى البطينيات، وفي هذه السوائل يتحول ثاني أكسيد الكربون إلى حمض الكربونيك طبقاً للمعادلة  $\text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O} \rightleftharpoons \text{H}_2\text{CO}_3$  ثم بتحليل حمض الكربونيك إلى أيونات الهيدروجين  $\text{H}^+$  وإيونات البيكربونات  $\text{HCO}_3^-$  طبقاً للمعادلة التالية :



### 2-2-5 العمليات الفسيولوجية للتنفس :

تتم أغلبية العمليات الفسيولوجية التنفسية بتعاون الجهازين التنفسي والدوري الدموي لتوصيل  $\text{O}_2$  من الهواء إلى الأنسجة الخلوية وتخليصها من  $\text{CO}_2$  وتتلخص هذه العمليات فيما يلي :

- ✓ التنفس ( التهوية الرئوية ) هي عملية تحريك الغازات داخل وخارج الرئة .
- ✓ الانتشار الرئوي هو عملية تبادل الغازات بين الرئة والدم .
- ✓ عملية نقل الأكسجين وثاني أكسيد الكربون عبر الدم .
- ✓ تبادل الغازات بين الشعيرات الدموية والأنسجة (رشدي، 2003، صفحة 112).

### 2-2-6 التهوية الرئوية :

ويطلق عليها التنفس الخارجي، وهي عملية نقل الهواء داخل وخارج الرئة معتمدة في ذلك على اختلاف الضغط، فاتساع حجم الرئتين يقلل ضغط الهواء داخلها فيندفع الهواء داخلها ( الشهيق /760 ملم رقيق الضغط الجوي)، أما انخفاض حجم الرئتين فيزيد من ضغط الهواء داخلها فيندفع الهواء خارجها (الزفير / 760 ملم الرقيق الضغط الجوي) .

ولتسهيل دراسة التهوية الرئوية فإنها تقسم إلى أحجام وسعات تقدر حركة الهواء الداخل والخارج في الرئتين (خريط، 1997، صفحة 32) .

### 2-2-7 الأحجام الرئوية: هي أربعة أحجام تشكل في مجموعتها الحجم الأخص لسعة الرئتين .

#### ❖ حجم هواء التنفس العادي :

هو حجم الهواء الداخل أو الخارج (ش.ز) في الرئتين من خلال عملية التنفس الواحدة ويقدر في متوسط 500 ملل (0.5) لتر ويزيد أثناء النشاء البدني ليلبغ من 1 إلى 2 لتر .

- ❖ احتياطي هواء الشهيق : وهو حجم الهواء الذي يمكن استنشاقه حوالي 2 لتر إضافة إلى حجم هواء التنشق العادي (500 ملل) ويقدر بحوالي 2.5 لتر حجم الهواء الأقصى (3.2 لتر) .
- ❖ احتياطي هواء الزفير: هو حجم الهواء الذي يمكن طرحه حوالي (1 لتر) إضافة إلى حجم الهواء العادي (500 ملل) ويقدر بحوالي 1.5 لتر حجم الهواء الأقصى زفير (1-2 لتر) .
- ❖ حجم الهواء المتبقي : هو حجم الهواء الذي يبقى في الرئتين بعد أقصى زفير ويقدر ب 1,5 لتر (Garmiera, 1991, p. 143) .

**2-2-8 السعات الرئوية :** تستعمل لوصف وظائف الجهاز التنفسي وهي عبارة عن الأحجام الرئوية المذكورة مصنفة في مجموعات كما يلي :

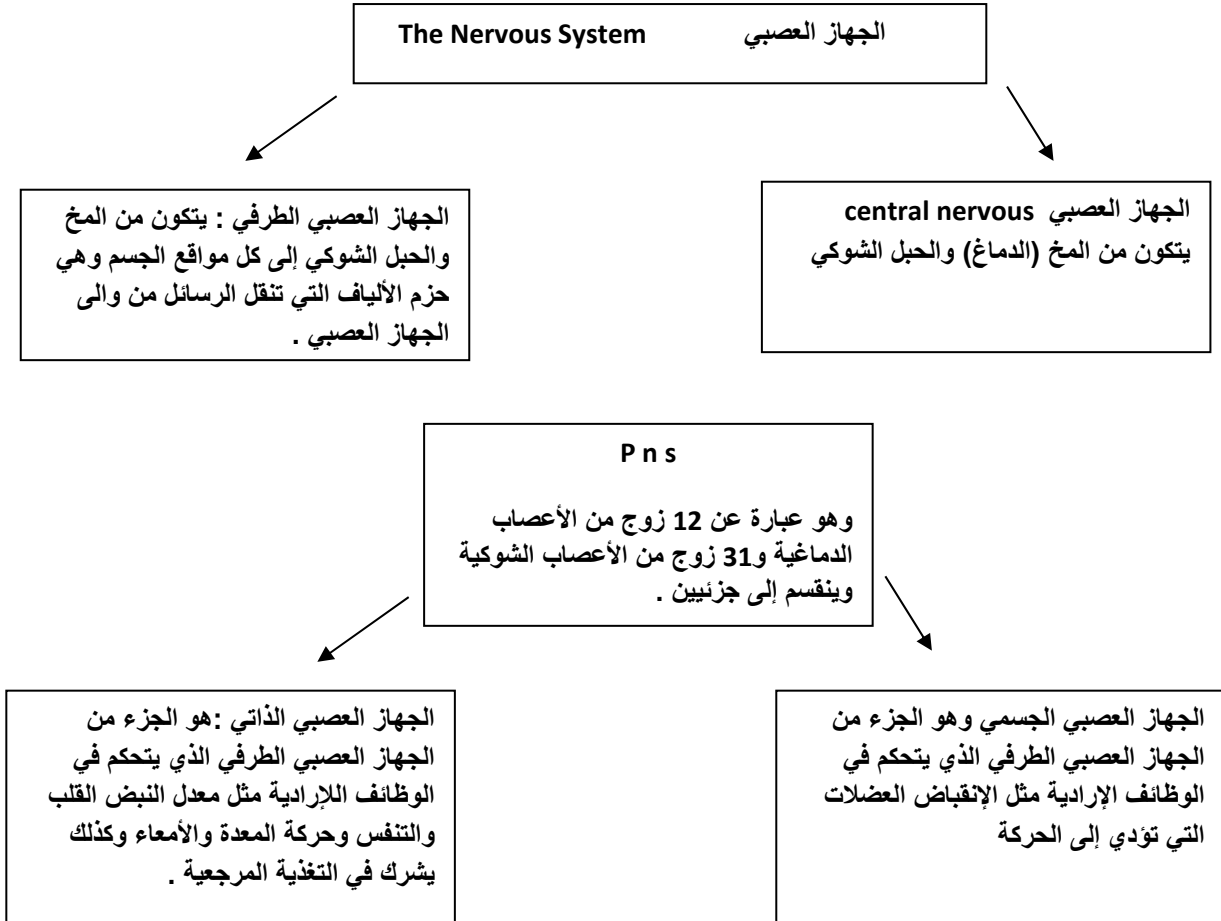
- **السعة الرئوية الكلية :** تمثل أكبر حجم للهواء تستطيع الرئتان استيعابه بعد أقصى شهيق وتقدر من 5-6 لتر
- **السعة الوظيفية المتبقية:** وهي مجموع حجم احتياطي الزفير وحجم الهواء المتبقي يمثل حجم الهواء المتبقي في الرئتين بعد عملية الزفير العادية وتقدر من 2.5-3 لتر .
- **السعة الحيوية :** وهي مجموع أحجام كل احتياطي الشهيق واحتياطي الزفير وهواء التنفس العادي، ويمثل كمية الهواء الذي يمكن استنشاقه بعد أقصى شهيق (عارف، 2001، صفحة 05) أي أنهما أكبر حجم للهواء يستطيع الإنسان أن يخرج خلال أقصى زفير بعد اخذ أقصى شهيق ويتراوح بين 3-5 لتر عند الشخص الراشد (محمود، 2000، صفحة 14) بينما تعرف نمو وزيادة مستمرة خلال مراحل العمر الأولى، فتبلغ مثلاً في سن 7 سنوات حوالي 1400 ملل وتصل في سن (12-14) سنة إلى حوالي 2200 ، وترجع السعة الحيوية الضئيلة عند الطفل إلى بناء القفص الصدري لديه وحالة الحجاب الحاجز وكذلك المطاطية القلبية للرئتين (كماش، 2000، صفحة 89)، وعليه فإن السعة الحيوية تتأثر بعدة عوامل منها العمر الجنس الطول الوزن وضع الجسم قوة عضلات التنفس خاصية امتداد الرئتين والتجويف الصدري ومعظمها عوامل لم يكمل نموها عند الطفل وهذا ما يفسر ضعفها (قلة حجمها) .

### 2-3 الجهاز العصبي :

يتكون الجهاز العصبي من الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المحيطي ، وحدة بناء الجهاز العصبي هي العصبون ( الخلية العصبية )، والخلية العصبية بدورها تتكون من جسم ومحور ، وجسم الخلية يحتوي على نواة الخلية ويبرز هذا من سطحه تفرعات أو تشعبات للخارج لها علاقة في استقبال أو نقل الإشارة الكهربائية، ويستقبل جسم العصبون الإشارة الكهربائية من العصبونات الأخرى عن طريق التفرعات من جسم العصبون الأخر أو من محور عصبون آخر عن طريق مشابك والمشبك هو عبارة عن فضاء عند التقاء عصبون أو محور

عصبون مع جسم الخلية عصبونا آخر لنقل الإشارات الكهربائية عن طريق مواد كيميائية تسمى الناقلات العصبية وهي عديدة منها لاستايل كولين والأدرينالين والنورلادرينالين .

### 3-3-1 مكونات الجهاز العصبي :



### شكل بياني رقم (04) يوضح تقسيمات الجهاز العصبي عند الإنسان

والجهاز العصبي عبارة عن وحدة واحدة وهو جهاز متحكم ، حيث يتحكم في العضلات والغدد وأعضاء الجسم المختلفة كما يتحكم في نبض القلب والتنفس والهضم وإخراج البول، وكذلك يعمل الجهاز العصبي على تنظيم سريان الدم كما يساعد على تنظيم التركيز الاسموزي للدم ، ولقيام هذا الجهاز بجميع هذه الوظائف فإنه لا بد أن يستقبل معلومات أو عوامل واردة من عدد كبير من المصادر وهذه العوامل الواردة إما أن تكون من داخل الجسم نفسه أو كنبضات حسية من البيئة المحيطة حوله .

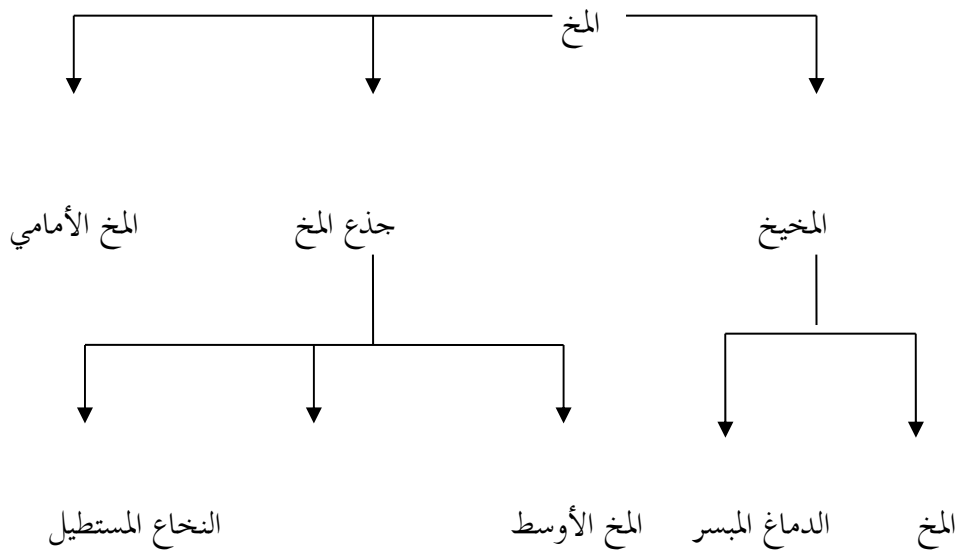
## 2-3-1-1 الجهاز العصبي المركزي :

فهو يتكون من المخ والذي يوجد داخل الجمجمة والحبل الشوكي الذي يوجد داخل العمود الفقري ويفصل المخ و الحبل الشوكي عن العظام المحيطة بهم ثلاثة أغشية سحائية تغلف الأنسجة العصبية الليفية وتحميها وهي كالتالي: الأم الجافية وتكون موجودة من الخارج ناحية العظام (2) غشاء وسطي يسمى الأم العنكبوتية (3) الأم الحنون وهذه ناحية النسيج العصبي (عبد، 1998، صفحة 76) ، وما بين الأم الحنون والعنكبوتية يوجد سائل المخي الشوكي وهو يملا بطينيات الدماغ على شكل وسادة تحمي من الصدمات ومن الحركات الفجائية .

### 1 الحبل الشوكي :

عبارة عن تركيب طويل على شكل اسطوانة من نسيج لبني قطره يماثل تقريبا قطر أصبع اليد الصغيرة في الإنسان ويتصل الحبل الشوكي بأعلى الدماغ ، حيث يمتد إلى أسفل ما في القناة الفقرية والتي تتكون من فقرات العمود الفقري والمنطقة الوسطية من الحبل الشوكي هي المنطقة الرمادية والتي تتكون من محاور الخلايا العصبية البينية و هي المحاور و التفرعات الشجرية التي تنتقل إلى أعلى وإلى أسفل في الحبل الشوكي لتوصيل المعلومات (الإشارات) وحملها من وإلى المخ، وهذه الأعصاب تمد الجلد والعضلات ومفاصل الجسم وتقوم هذه الأعصاب بنقل المعلومات الحسية إلى الحبل الشوكي، ثم تعيد نقل المعلومات الحركية ويمتد الحبل الشوكي إلى أسفل الظهر عند الفقرة النقطية الثابتة تقريبا ثم ينتهي في سلسلة من الأعصاب تسمى المخروطي النخاعي (ذيل الحصان) والتي تمتد للأجزاء السفلى من الجسم بالأعصاب (abdemgem, 1989, p. 156) .

### 2 المخ:



## 1-2 جذع المخ :

تمتد في جذع المخ كل الألياف العصبية التي تنقل الإشارة بين الحبل الشوكي والمخ الأمامي أو المخيخ وتنتقل هذه الإشارة بواسطة ثلاثة حزم كبيرة من الألياف العصبية تسمى سويقات المخيخ والنخاع هذا استمرار لمقدمة الحبل الشوكي، تمتد من خلاله كل المعلومات الواردة و الصادرة والألياف العصبية الحاملة للمعلومات من وإلى المخ لترسل فوراً إلى منطقة في النخاع تسمى الجهاز المنشط لتكوين الشبكي (RAS)، ويقوم هذا الجهاز برصد المعلومات الواردة والصادرة وكذلك يعمل على إبقاء قشرة المخ على علم بمرور المعلومات، وهو كذلك المسبب للإشارة و، كذلك فيه مراكز تعمل مع الهبوتالامس في تنظيم نبضات القلب والتنفس والأوعية الدموية البلع والتفان، وعليه يرى الطالب الباحث بان (RAS) يعتبر جهازاً أساسياً للحياة حيث له تأثير واسع المدى على أجزاء الجهاز العصبي المركزي الأخرى .

## 2-2 المخيخ :

يقوم المخيخ بتنسيق الانقباضات الدماغية والحركة الكلية لأجزاء الجسم وكذلك يضمن عمل الجميع المتحاددة من العضلات سويلاً للحصول على حركات سلسلة، وكذلك يساعد على عملية الوقوف والجلوس بحيث يستقبل المخيخ النبضات العصبية من الأعضاء الحسية في الأذن التي ترصد وضع الجسم ثم يقوم المخيخ بإرسال نبضات عصبية إلى العضلات للمحافظة على الوضع الصحيح للجسم واتزانه أيضاً. ويستقبل المخيخ إشارات أو المعلومات في أجزاء المخ حتى يتمكن من عملية تمركز منسق للحركات والتحكم في وضع اتزان الجسم (الهزاع، 2003، صفحة 54) .

## 3-2 المخ الأمامي :

وهو يتكون من جزئين المخ والدماغ المنتشر :  
**المخ:** وهو أكبر أجزاء المخ ظاهرياً ويوجد على شكل نصفين كرويين وأهم وظيفتهما هي التكامل واستقبال الإحساس و التأثيرات الحركية .

قشرة المخ تتكون من عديد خلايا وألياف عصبية وتنقسم إلى جزئين هما المادة الرمادية والمادة البيضاء وتتكون قشرة المخ من أربعة فصوص :

✓ **الفص الحيمال:** وهو مركز الوظائف العقلية .

✓ **الفص الحراري:** وهذا الفص مختص في الإحساس .

✓ **الفص المؤخري :** هذا الفص مسؤول عن الإبصار.

✓ **الفص الصدعي :** مركز السمع .

و بدورها الفصوص مقسمة إلى ثلاث مناطق ( قشرة حسية ، قشرة حركية ، قشرة متشابكة)

**الدماغ المنتشر :** يتكون من جزئين هما المهاد و تحت المهاد .

✓ **المهاد** : يقع المهاد أسفل قشرة المخ مباشرة ، وهو مركز التقاء معظم الإشارات الواردة إلى قشرة المخ ما عدا حاسة الشم وهي تنظم وتنسق الانفعالات كما أنها تصنف الإشارات الحسية الداخلة لها تنقلها إلى القشرة الحسية والقشرة النتحة.

✓ **تحت المهاد**: وهي تقع أسفل المهاد وتتكون من مجاميع الخلايا العصبية التي تسمى ايونة و هي أساسية في تنظيم والتحكم في آليات التوازن الداخلي ، وهي حلقة الوصل بين الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء حيث تقع فوق الغدة النخامية مباشرة وتتصل بواسطة عنق الغدة وهي تلامس متخصصة في تنظيم التهوية ودرجة حرارة الجسم و الانزلاق المائي .

### - الجهاز الخوخي في الدماغ :

هو عبارة عن منطقة في المخ تتكون من مادة رمادية ومادة بيضاء ، والجهاز الانفعالي عبارة عن مجموعة من تراكيز المخ المتصلة مع بعضها بألياف دائرية ويشمل أجزاء الفص الجبهي والصدعي والمهاد وتحت المهاد كما يتصل هذا الجهاز بأجزاء كثيرة من الجهاز العصبي ، وهذا الجهاز هو المؤثر في الغرائز مثل دوافع الحماية ومواجهة الشدائد، وله علاقة كبيرة بسلوك التعلم والسلوك العاطفي .

ويرى أغلبية العلماء أن الجهاز الانفعالي يرتب و ينظم تدريجيا إلى حد كبير عن طريق البيئة ، يأخذ منها عدة معلومات بعضها في الإدراك لتصبح فيما بعد لا إرادية يقوم بتنفيذها و إظهارها كاستجابة لمنبهات خارجية .

### 2-1-1-2 الجهاز العصبي الطرفي :

يتكون الجهاز العصبي الطرفي من DNS من 43 زوجا من الأعصاب وهي عبارة عن 12 زوج من الأعصاب المخفية و 31 زوج من الأعصاب الزوجية ويجب ملاحظة أن العصب الطرفي يتكون من ألياف عصبية داخلية وألياف عصبية خارجية فيما عدا أن بعض الأعصاب المخية كالأعصاب البصرية تحتوي فقط على ألياف داخلية .

➤ **القسم الداخل**: وهو ينقل المعلومات من المستقبلات إلى الجهاز العصبي المركزي والجزء الأكبر من محاور هذه الأعصاب يقع خارج DNS ، وهو جزء من الجهاز العصبي الطرفي وخلايا هذا القسم تسمى بالخلايا الأولية أو الخلايا العصبية من الطبقة الأولى، وجاءت هذه التسمية على اعتبار أنها أول الخلايا للجهاز العصبي المركزي.

➤ **القسم الخارج** : وهو عبارة عن الخلايا العصبية التي تنقل النبضات ( الإشارات) من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات ، ويشمل هذا القسم على (1) الجهاز العصبي الجسمي (2) الجهاز العصبي الذاتي (الرحمان، 2011، صفحة 76،77) .

### 2-1-1-3 الجهاز العصبي الجسمي : ( الجهاز العصبي الإرادي )

ويتكون هذا الجهاز من الألياف العصبية التي تغذي العضلات الهيكلية وأجسام الخلايا العصبية التي تخرج منها هذه الألياف وتوجد في مجموعات في جذع المخ أو الحبل الشوكي، ومحاور هذه الخلايا محاطة بغلاف ميليني وتمر مباشرة دون نقط اقتران إلى خلايا العضلات الهيكلية ( إن الخلايا العصبية التي تغذي العضلات الهيكلية تقوم بإفراز الناقل العصبي الأستيل كولين)، لذلك فيمكن تسميتها بالخلايا العصبية المحركة لأنها تهيج هذه الخلايا بسبب انقباض العضلات الهيكلية كما لا يوجد منها خلايا مثبطة للعضلات الهيكلية.

### 2-1-1-4 الجهاز العصبي الذاتي :

يقوم الجهاز العصبي الذاتي بنقل المعلومات الحسية من الأعضاء إلى الجهاز العصبي المركزي الذي بدوره يقوم بإرسال نبضات عصبية حركية إلى العضلات الملساء، والعضلة القلبية والغدد والجهاز العصبي الذاتي يعمل بطريقة ذاتية ( لا إرادية) ويمد كل الأعضاء والأحشاء الداخلية والمحاور التي تصل الجهاز العصبي المركزي مع الخلايا المنتجة، يتكون في الجهاز العصبي الذاتي من خليتين عصبيتين و نقطة تشابك ( اقتران) ويطلق عليها اسم ( الغدة العصبية الذاتية)، والاتصال بين CN والخلية المشججة تمر بالغدة العصبية الذاتية لذلك تسمى الألياف العصبية التي تمر بين (DNS) والغدة العصبية بالألياف العصبية الذاتية القبل عقدية، وتسمى الألياف التي بين الغدة العصبية والخلايا المشججة بالألياف البعد عقدية، وينقسم إلى قسمين: جهاز العصبي السمبثاوي والجهاز العصبي الباراسمبثاوي (J W . , 1992, pp. 98,97).

### 1- الجهاز العصبي السمبثاوي ( SNS ) :

هذا الجهاز يعمل في حالة الطوارئ، وهو المسؤول على استجابة الإقبال والإدبار وكذلك عند إصابة الإنسان بالفزع يزيد نبض القلب وتتسع عين الإنسان ويزداد معدل التنفس، وكل هذه الاستجابات سببها النبضات العصبية السمبثاوية، وتخرج الألياف العصبية السمبثاوية من الجهاز العصبي المركزي عند المناطق الصدرية والقطنية من الحبل الشوكي، أما العقد السمبثاوية فتقع قريبة من النخاع الشوكي (الحبل الشوكي) وتكون سلسلتين كل منها على جانب من جانبي الحبل الشوكي، كما توجد عقدة عصبية تسمى جانبية تقع بعيدة عن الحبل الشوكي، وهي عقدة التجويف البطني والعقد المسار بقية العليا والعقد المسار بين السفلى وجميع هذه العقد تقع بالقرب من الأعضاء التي تتصل بها.

### 2- الجهاز العصبي الباراسمبثاوي: (DNS) :

تسبب الألياف العصبية الباراسمبثاوية استجابات داخلية مرتبطة بحالة الراحة ( الاسترخاء) حيث ينقص معدل نبض القلب وتسبب انقباض إنسان العين وتنشط الهضم، هذا وتخرج الألياف العصبية الباراسمبثاوية من المخ (الدماغ) ومن الجزء العجزي من الحبل الشوكي، أما العقد العصبية الباراسمبثاوية فتقع داخل العضو المستجيب والناقل العصبي الرئيسي المستخدم في الجهازين هو الأستيل كولين، لكن الأمر يختلف

بالنسبة لليفة بعد العقدية والخلية المنتجة ففي الجهاز العصبي الباراسمباوي يكون الناقل العصبي بين النبضة لبعده عقديّة والخلية المنتجة هو الأستل كولين، لكن في حالة الجهاز السمبتاوي يكون الناقل العصبي هو هرمون (النوراينفرن) وتجدر الإشارة هنا أن هذا يعتبر ناقل عصبي إذ تم إفرازه من الجهاز العصبي السمبتاوي، حيث يفرز من خلايا عصبية (Praagh, 2007, p. 164).

#### 2-4 جهاز الغدد الصماء :

جهاز الغدد الصماء والجهاز العصبي يعتبران من أهم الأجهزة المتصلة تبادليا في الجسم، وجهاز الغدد الصماء يشمل كل الغدد الصماء والتي تقوم بإفراز الهرمونات، وهي عبارة عن غدد صغيرة مغذات بمورد دموي عالي منتشر في مواقع مختلفة من الجسم (خليل، 2012، صفحة 312)، والهرمونات عبارة عن مادة كيميائية عضوية تفرز من خلايا أو مجاميع من الخلايا التي تؤلف فيما بينها غددا صماء (نايف، 2002، صفحة 108)، وتعمل هذه الهرمونات في خمسة مجالات (التوازن الداخلي، النمو والتطور، التناسل، إنتاج الطاقة وتخزينها و استخدامها، التنظيم الشوكي).

#### 2-4-1 آلية عمل الهرمون :

تنتقل الهرمونات إلى كل خلايا الجسم عن طريق الدورة الدموية والسؤال، لماذا يؤثر هرمون معين على خلية خاصة دون الأخرى والإجابة هنا أن السبب في ذلك هو تخصصه وهنا يتبين أن لكل هرمون مستقبلات خاصة به سواء على غشاء الخلية أو في السيتوبلازم، والثابت حتى الآن أن كل أنواع هذه المستقبلات عبارة عن مستقبلات بروتينية والهرمونات يمكنها تنظيم قابلية خلاياها لهذه الاستجابة لها عن طريق تنظيم عدد مستقبلاتها على هذه الخلايا وهناك نوعان من التنظيم لعدد هذه المستقبلات.

#### تنظيم عدد المستقبلات الهرمونية

#### Up régulation

هو زيادة في عدد المستقبلات الهرمونية

على أرقى الخلية و تحدث الزيادة غالبا

نتيجة للتعرض لفترات طويلة لتركيزات

منخفضة من الهرمون

#### Down régulation

هو نقص عدد مستقبلات

الهرمون في أرقى الخلية

و يحدث هذا النقص كنتيجة

يتعرض لتركيزات عالية

من الهرمون

شكل بياني رقم(05) يبين مخطط عمل المستقبلات الهرمونية

## 2-4-2 تنظيم إفراز الهرمون :

تنظيم إفراز الهرمون يتم بعدة طرق فبعض الهرمونات ينظم إفرازها عن طريق الاختلافات اليومية في الظروف البيئية المحيطة، وبالتالي يكون لإفراز الهرمون ما يطلق عليه بالإيقاع اليومي أو دورة الاختلاف على مدى 24 ساعة.

كما أن بعض الهرمونات ينظم إفرازها عن طريق تركيز بعض ايونات العناصر في بلازما الدم أو عن طريق تركيز بعض المواد الغذائية العضوية في بلازما الدم أيضا (ابراهيم، 2000، صفحة 187) .

(1) تركيز ايون العنصر : و مثالا لذلك هو اثر تركيز ايون الصوديوم في الدم على افراز هرمون الألدوسترون. تركيز المواد الغذائية العضوية :ومثالا على ذلك هو سكر الدم الغلوكوز في البلازما فهو المتحكم الرئيسي في إفراز هرمون الأنسولين، فزيادة سكر الدم يسبب زيادة إفراز هرمون الأنسولين، أما نقص سكر الدم فيؤدي إلى نقص إفراز هرمون الأنسولين وزيادة إفراز هرمون الجلوكاجون **Glucagon** (يونسي، 2002، صفحة 201) .

## 2-4-3 الغدد الصماء و إفرازاتها في الجسم :

- الغدة النخامية: هي غدة بحجم حبة الحمص لا يتعدى قطرها 1 سم موجودة في صفرة الحبل الشوكي في قاع المخ وتدعى الغدة الرئيسية لأن هرموناتها تضبط وتنظم نشاطات باقي الغدد الصماء في الجسم، وتتكون من فصين أمامي وخلفي متلحمتان فيما بينهما، وكل فص يختلف عن الآخر من حيث الوظائف .

- **هرمونات الفص الأمامي :** وتتكون من مجموعة من الهرمونات ( هرمون النمو **GH** هرمون الحات القشرة الكظر **ACTH** هرمون الحات للدرقية **TSH**، الهرمون المساكون من النطاف التناسلية ، هرمون الملوتين ، هرمون إدرار الحليب **LH**، الهرمون الحات لإفراز الفيتامين (الميلانين) **MSH** .
- **هرمونات الفص الخلفي :** الهرمون المانع لكثرة إدرار البول (**ADH**) هرمون الأولكسيتوسين

## 2-4-3-1 الغدة الكظرية :

وجد منها اثنتان كل واحدة منها تقبع على القطب العلوي للكلى، وكل غدة كظرية مكونة من جزئين هما قشرة الكظر ولب الكظر، وكل جزء يعمل بمثابة غدة صماء منفصلة عن الأخرى لان كل جزء ينتج و يفرز مجموعة من الهرمونات المختلفة في وظائفه الفسيولوجية .

## 2-4-3-2 الغدة الدرقية :

وتقع في مقدمة الرقبة مباشرة تحت الحنجرة وتحيط بالقصبة الهوائية من الجانبين والأمام ، تقوم هذه الغدة بإنتاج وإفراز عدة هرمونات في الدم " هرمون ( الثايروكسين) وهرمون الكالستونين.

### 2-4-3-3 الغدة الجاردرقية :

وهي غدة صماء مكونة من أربعة فصوص صغيرة منفصلة تتبع خلف الغدة الدرقية مباشرة اثنان في القطب العلوي واثنان في القطب السفلي، ومن أهم الهرمونات التي تقوم بإفرازها في الدم هرمون الباراثيومون والمهم جدا لامتنصاص الكالسيوم.

### 2-4-3-4 غدة البنكرياس :

هي غدة تقع خلف المعدة ويتكون البنكرياس في الحقيقية من عنصرين منفصلين في الوظائف والمتحدين في عضو واحد هما، الجزء العلوي المختص بإنتاج وإفراز العصارة البنكرياسية المسؤولة عن إتمام عملية هضم بعض مواد الطعام في الاثني عشر من الأمعاء وهذه العصارة تتفرع وتخرج من قناة خاصة (البرعي، 1999، صفحة 132، 133) .

### 2-4-4-4 وظائف الهرمونات : يجب التأكيد على أنه في جميع الجسم تعمل الهرمونات بانسجام لكي

تنجز واجباتها كمنظمات فسيولوجية وتتداخل الهرمونات المختلفة في فعاليتها بصورة معقدة قد تكون العلاقة بينها تعاون أو تفاد وهذا يهيئ التدرج و المطالة والاستجابة لسيطرة الاستقرار الذاتي، وهناك مجالات عدة تلعب فيها الهرمونات دورا تنظيميا حاسما.

- الأيضة هي الفئة من الهرمونات الواسعة تتضمن السيطرة على القناة الهضمية وملحقاتها والسيطرة على إنتاج الطاقة واستخدامها والسيطرة على تركيب الماء خارج الخلية .

- الشكلية: التفاعلات بين جميع الهرمونات تتحكم في النمو الطبيعي وتشارك في جميع العمليات التناسلية.

- العقلية و السلوكية: تعتمد الوظيفة العقلية المثالية على الموازنة الصحيحة لعدة هرمونات والتكيفات الضرورية التي يجب أن تتم للمحيط غير الملائم إذ تنظم من قبل الهرمونات والفعالية الهرمونية قد تؤثر على ال طريقة التي يستجيب فيها الفرد و لهذا تلعب الهرمونات دورا في تجسد شخصية الفرد (وآخرون، 2002، صفحة 166).

### الهرمونات الكلوية :

قد يستغرب البعض عندما يسمع أن الكلية تفرز بعضا من الهرمونات التي لها وظائف مهمة جدا في الجسم، لأن معظم يدركون أن الكلية هي عضو إخراج نخلص الجسم من السموم ومخلفات استقلاب الطعام والماء والمحافظة على اتزان الماء والأملاح في الجسم، ولكن هناك خلايا متخصصة تقوم بإنتاج وإفراز بعض الهرمونات (ابراهيم ا، 2000، صفحة 122) .

### 2-4-5 تأثير المسابقات والمسافات على هرمون (البيتاندورفين) (betaendorphin) :

يوجد الأندورفين (ب) في الفص الأمامي والمتوسط من الغدة النخامية، بينما لا يوجد أي شبيء منه في الفص الخلفي ويرتبط الأندورفين (ب) ارتباطا وثيقا بإفراز الهرمون المنمي للغدة الكظرية (A.C.T.H) الفص

الأمامي و الهرمون المنمي لتلوين الجلد (M.S.H) الفص المتوسط، واتضح أن إفراز الأندروفين (ب) في الفص الأمامي والفص المتوسط من الغدة النخامية يشبه أيضا إلى حد ما إفراز الهرمون المنمي للغدة الكظرية من حيث زيادة إفرازه نهارا و قلة إفرازه ليلا، كما أن هذا الإفراز في حالات التوتر، يسمى بالضغط النفسي وفي الحالات التي تستدعي زيادة إفراز هرمون الغدة الكظرية، مثل الضغط النفسي الذي يقع فيه المتسابق قبل السباق أو أثناء السباق كلها زيادة في إفراز الأندروفين (ب)، ولهذا فان وجود عوامل التوتر النفسي أو الجسماني يؤدي إلى زيادة إفراز الأندروفين(ب)، و تشير بعض الأبحاث إلى أن انخفاض مستوى إفراز الأندروفين (ب) قد يؤدي إلى حالات الاكتئاب، وكذلك الزيادة تؤدي حدوث الجنون، ويرى لامب (LAMB) أنه من أهم وظائف الأندروفين انه يقلل الألم الذي يسبب انبساط العضلات مع تغير الحالة المزاجية و أضعاف الشهية . وتشير بعض الدراسات إلى ارتفاع البتاندرروفين في بلازما الدم بعد السباقات القصيرة والمتوسطة نتيجة الضغوط الناشئة عن المجهر و تشير (Vaamder) ، أن تأثير الضغط النفسي يزيد من إفراز الغدة النخامية لهرمون (ACTH) الذي ينبه الغدة الكظرية لإفراز هرمون الكورتيزول الذي له تأثير على الحالة الصحية إلا أنه ولحسن الحظ فان الفص الأمامي للغدة النخامية يقوم أثناء إفرازه لهرمون (ACTH) تكون مادة تسمى بيتالبيوتروفين والتي بدورها تقوم بتشكيل هرمون بيتا أندروفي وهذه المادة يطلق عليها المورفين الذي يكونه الجسم بداخله لكي يتفاعل مع المستقبلات المخدرة في مناطق المخ المسئولة عن نقل المعلومات الخاصة بالألم (خليل، 2012، صفحة 421).

## 2-4-6 دور الهرمونات في التأثير على الجهد :

تجدر الإشارة إلى انه لمجرد تأهب اللاعب لأداء الجهد البدني أو الاشتراك في المسابقات الرياضية يزداد إفراز هرمون يطلق عليه الهرمون الحافز للغدة الدرقية و يرمز له ب **TSH**، ويعرف هذا الهرمون أيضا باسم (ثيروبروبين ) ينظم هذا الهرمون كافة نشاطات الغدة الدرقية ويؤدي إفرازه إلى إطلاق الغدة الهرمون الثروكسين الذي يعد من الهرمونات ذات الأهمية البالغة في كثير من العمليات الفسيولوجية المرتبطة بأداء الجهد البدني إلا أن إفراز الهرمون المحفز لنشاط الغدة **TSH** لا يتزايد أثناء الجهد البدني و تأثيره يدوم حوالي ساعة واحدة (Pierre Sprumont, 1997, p. 285).

7-4-2 مقارنة بين وظائف كل من: النور أدريينالين /أدريينالين

النور أدريينالين	أدريينالين	المقارنة
ينقص معدل ضربات القلب او تحدث زيادة طفيفة	يزيد معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب
يختلف اثره باختلاف حالة الفرد	يزيد تدفق الدم من القلب	تدفق الدم من القلب
يزيد	تنخفض	المقارنة الكلية لتوارد الدم للجلد
يرتفع بدرجة عالية	يرتفع	ضغط الدم
ينشط التنفس	ينشط التنفس	التنفس
يعمل على انقباضها	يعمل على أشاعها	عضلات الأوعية الدموية
تتسع بدرجة اقل	تتسع	الشعب الهوائية
ليس له اثر	ترداد	<b>Eosinophile count</b>
يزداد بدرجة اقل	يزداد	الايض
		الكلية <b>kideng</b>
عدواني	متوتر منفعل	السلوك

جدول رقم (01) يوضح المقارنة بين وظائف كلا من الأدرينالين والنور أدريينالين

لكي تؤدي هذه الوظيفة فهي تؤثر على عدد كبير من الأنسجة المختلفة الموجودة في أعضاء الجسم ، وهذه الأعضاء هي المخ والجهاز العصبي المركزي والعضلات الناعمة والميكيلية وعضلة القلب والجهاز الدوري ووظائف الكلية وبعض التأثيرات السلوكية .

8-4-2 الاستجابة الفسيولوجية في كرة القدم :

يعتبر المعدل القلبي (FC) من أهم القياسات في الرياضة لتقديره بشدة التدريب والمنافسة كما يعتبر عاملا محدد للتعب وكمية حمض اللبن وكذا الراحة اللازمة للوصول إلى هدف الحصة التدريبية كما يسمح بتوضيح نوع المجهود و هذا ما يظهره الجدول التالي :

النض	نوع المجهود
اقل من 120 نبضة	100 % هوائي
150-120 نبضة	90-95 % هوائي 10 % لا هوائي
165-150 نبضة	65-85 % هوائي 15-35 % لا هوائي
أكثر من 180 نبضة	أكثر من 50% لا هوائي

جدول رقم(02) يوضح علاقة المعدل القلبي ونوع المجهود المستعمل

لاحظ العديد من الباحثين أن 24% من مسافة الجري أثناء المقابلة هي عبارة عن جري بسرعة قصوى أي يكون المعدل القلبي أقصى وقد أجريت عدة أبحاث لدراسة المعدل القلبي FC خلال المباراة وهذا ما يوضح الجدول التالي :

المعدل القلبي (نبضة/دقيقة)	الزمن	الباحث
160	10 د من المقابلة	Seliger, 1968
165	10 د من المقابلة	Seliger, 1968
161	90 د من المقابلة	Ogushi et coll,1963
169	90 د من المقابلة	Ali et Farrli 1991
161	90 د من المقابلة	Florida,James,reilly 1995
171	90 د من المقابلة	Bangshbo,1994

جدول رقم (03) يبين متوسط المعدل القلبي خلال مقابلة كرة القدم

المعدل القلبي المتوسط في حوالي 165 نبضة /د ما يسبب للاعب للمتابوليزم الطاقوي المرافق لـ 75% من الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين  $VO_2 \max$  وقد أجريت عدة تجارب على لاعبي كرة القدم لبيان المعدل القلبي لأقصى والحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ( $VO_2 \max$ ) وهذا ما يتضح في الجدول :

2-4-9 المعدل القلبي الأقصى و الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين للاعب كرة القدم

(FC) Max	(VO <sub>2</sub> max)		الوزن (كغ)	العمر (سنة)	العدد	العمر
	ملل/كغ/د	لتر/دقيقة				
7.4 ± 190	5.0±59.1	0.45±4.26	± 71.9	± 25.2	30	أكبر من 20 سنة
5.2±198.3	4.3±61.4	0.30±4.42	3.2±70.4	19 – 18	19	اقل من 20 سنة
9.7±197.9	±62.0	±4.30	5.0±68.2	17 – 16	35	
	4.4	0.31				
6.2±199.9	4.9±61.7	0.46±4.18	8.6±68.0	15 – 14	16	

جدول رقم (04) يوضح متوسط المعدل القلبي الأقصى و الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين للاعب كرة القدم .

قام (Chatard, 1989, p. 202) بتسجيل متواصل للمعدل القلبي (FC) خلال المباراة وجدوا بأنها مناسبة ل 90 % من الاستطاعة القصوى الهوائية (PMA) وأن المعدل القلبي الأقصى (FC max) يكون خلال مراحل معينة من اللعب ذا شدة عالية والنسبة بين الاستطاعة اللاهوائية القصوى والاستطاعة الهوائية القصوى هي 9.7 لدى لاعبي كرة القدم الخاضعين لبرامج تدريبية و 9.2 للاعبين غير خاضعين للتدريبات (Miron G, 1983, p. 150) وجد لدى 20 لاعبا برازيليا محترفا قيم بنسبة للحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين (Vo<sub>2</sub> max) ذات متوسط 55.2 ملل /كغ/د وهي قيم متخذة نظرا للتفوق في الأداء التقني التكتيكي و لدى لاعبي سويسرا قيم بنسبة ذات متوسط (56 ملل/كغ/د) عام 1974 علما انه وجد لدى نفس هذا الأخير قيم بنسبة ذات المتوسط 50.4 إلى 50.3 ملل/كغ/د لأعوام 1971 و 1976 ولدى لاعبي فريق السويد قيمة بنسبة ذات المتوسط 50.4 ملل/كغ/د عام 1970.

عندما لا تكفي الطاقة الهوائية لأداء المجهود البدني يتم تدخل الميتابوليزم اللاهوائي لتوفير الطاقة اللازمة باستطاعة اقل من الاستطاعة القصوى الهوائية (PMA) ،وهذا ما أدى إلى ظهور مصطلح العتبة اللاهوائية

(Arnason A, 2004, p. 278)، أجريت عدة أبحاث على اللاعبين وأثبتت أن العينات الهوائية واللاهوائية تسمح بتقييم دقيق لمستوى اللاعبين مقارنة بتقييم مستوى الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين، علماً أن العتبة اللاهوائية تتراوح من 94.8 إلى 90.9% من الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند وصول الرياضي إلى هذه العتبة بل يستطيع مواصلة التمرين بعد بضع دقائق .

ترى المدرسة الألمانية وجود نقطتين هامتين هما (Bangbo, 1994, pp. 12,05) للعبئة الهوائية

تركيز حمض اللاكتيك في الدم يساوي 2 ميلي مول /لتر

العبئة اللاهوائية تركيز حمض اللاكتيك في الدم يساوي 4 ميلي مول/لتر حسب (Beneke R, 2002, p.

388)، الجهودات على مستوى العتبة الهوائية يحافظ على مستوى اللياقة البدنية بينما الجهودات العالية

كمجهودات المنافسة تسمح بارتفاع القدرة البدنية للرياضي، وقد دلت عدة أبحاث على وجود ارتباط وفارق

معنوي بين العتبة اللاهوائية والحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين، وأن الجهودات الهوائية تؤدي إلى ارتفاع

العبئة اللاهوائية نظراً لارتفاع الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين كثره عدد أنزيمات الأكسدة و عدد و

حجم الميتوكوندريا في الخلايا العضلية) (Doutrelouxjp, 1998, pp. 34,36)

#### 2-4-10 الاستجابة الهرمونية النفسية في كرة القدم :

(Concentrtrions, 1996, p. 117): لاحظ بان هناك ارتفاع في السريتينون العصبي نتيجة لخضوع

لحمولة تدريبية شديدة علماً أن هذه الأخيرة تؤثر على النوم والأكل وكذا الحالات الاكتئابية والقلب أما

(Louisot, 1983, p. 228) أن انخفاضه يؤدي إلى حالة الاكتئاب، أما ارتفاعه فيؤدي إلى القلق و

التدريب البدني يؤدي كذلك إلى ارتفاع طفيف في مستوى الدوبامين العصبي، أما في نهاية العمل البدني

فيلاحظ انخفاض في تركيز هذا الأخير بسبب تركيز الهرمونات الخاضعة إلى أربعة عوامل :

مدة المجهود البدني، شدة المجهود البدني، شروط البيئة المنافسة، الحالة النفسية والعصبية

و للتدريب البدني اثر ايجابي كبير على العمل الغددي و الميتابوليزمي و المتمثل في :

✓ ارتفاع في مقاومة القلق

✓ ارتفاع في وظيفة الغدة الدرقية نتيجة إفراز هرمون التروكيسن الذي ينبه وظيفة الميتوكوندريا مما يرفع من

قدرات المداومة.

✓ ارتفاع في الكتلة العظمية (LBM) .

✓ ارتفاع في فعالية الوظيفة الأنزيمية في الخلية العضلية .

✓ ارتفاع في القدرات الوظيفية خلال المجهود البدني عن طريق تثبيت هام للأكسجين في الدم .

✓ انخفاض في الكتلة الشحمية (BF) .

✓ انخفاض في فرز هرمون الكاتييكولامين.

بالمقابل هناك بعض العوامل التي تعمل على التقليل من عمل النظام الأدرنارجي مستوى التدريب استجابة الكاتيكولامين تكون ضعيفة لدى شخص مقارنة بشخص آخر أثناء بدايته وكذا بنهاية التدريب (Booth, 1998, p. 353).

- حالة التغذية قبل المنافسة إنتاج النور ادرينالين نتيجة العمل السمتاوي الخاضع لمستوى توفر الغليكوز للجهاز العصبي المركزي ، حيث انخفاض سكر الدم يؤدي إلى تحريض مراكز فرز الأدرينالين لذلك ينصح لدى الرياضيين القلقين اخذ كميات من الغليكوز بين الوجبة الغذائية الأخيرة قبل المنافسة وبداية المنافسة ، كما يسمح بتنظيم عمل الأدرينالين الأنسولين سيربوتين (Bangbo, 1994, صفحة 234) ، حيث (Reilly, 2000, p. 669) المجهود البدني الشديد ذو المدة القصيرة يحرض مركز الغدة فوق الكلية والجهاز العصبي المركزي بنسبة ضئيلة لذلك فوقت المجهود يلعب دور رئيسي في تكييف الاستجابة.

- الاستجابة الهرمونية للقلق تؤدي كذلك إلى ارتفاع في فرز هرمون النمو GH والبرولاكتين إلى انخفاض في فرز هرمون الليتروبين LH الذي تفرزه الغدة النخامية والمسؤول عن تحرير هرمون التستوسترون من قبل خلايا الغدة الجنسية الذكرية (خلايا Leydig) ، مما يؤدي إلى انخفاض في تركيز هرمون التستوسترون .

هذه التغيرات الهرمونية تؤدي إلى تغير كل المتغيرات الفسيولوجية الأخرى حيث هرمونات قشرة الغدة فوق الكلية لها تأثير على ميتابولزم الغليكوز وكذا على مناعة الرياضي ، بينما هرمون الكاتيكولامين يؤثر على عمل القلب وكذا حركية الأوعية الدموية أثناء تقلصها وارتخائها وكذا ميتابولزم الغلوسيدات (Filaire E, 1998, p. 699)، دراسة (Neave et Wolfosn) (2003) وجدت بان تركيز الستوسترون اللعابي لدى 10 لاعبي كرة القدم المنسوبيين إلى البطولة الانجليزية (uK) ذوي العمر (sd) 26.57 سنة كانت كبيرة قبل المباراة فوق أرضية الميدان المحلية (sem) 15.71 كلغ/دسل مقارنة بالمباريات التي جرت خارج القواعد (sem) 10.55 كلغ/دسل و ذلك يرجع للشعور بالسيطرة من قبل الفريق المحلي على الخصم ( Mazur et Booth 1998 )، هذه الزيادة تسمح كذلك للاعبين المحليين بأخذ روح المغامرة و كذا تقوم برفع سرعة الميتابولزم للألياف العضلية ( Dantzman et Zuckenrma 1980 ) مستوى التحدي ( Tsoin et Sopolsky 1996 ) والمواجهة خلال المباريات يكون ذا أهمية عندما يكون مستوى الستوارون قبل صافرة الحكم مرتفع كذل

## خلاصة :

لابد على العاملين في حقل الرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة أن يمتلكوا رصيذا معلوماتيا في علم الفسيولوجيا ووظائف الأعضاء لأن العامل في هذا الحقل (مدرب أو مربي أو أستاذ) يتعامل مع كتلة من المتغيرات الفسيولوجيا والنفسية العقلية والمرفولوجية..تؤثر وتتأثر ولا بد من المحافظة على المسار الطبيعي لعمل هذه الكتلة ولهذا تطرقنا في هذا الفصل إلى شرح بعض الأجهزة وطريقة عملها وتأثيرها وتأثرها وهذا حسب الحيز المقيد به في البحث .

## تمهيد :

في كرة القدم الحديثة تعتبر المهارات الأساسية القاعدة الأولى لأداء اللعبة بشكل جيد ومن أحسن الأسس المستعملة أثناء الانتقاء والاختيار وكذلك تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق أثناء المنافسات وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق والتي تمكنه من أخذ زمام المبادرة وتواجد في الأماكن والوضعية المناسبة، والأداء المهاري الجيد يتطلب تحضيرا بدنيا ونفسيا جيدا .

### 3-1 مفهوم الأداء و المهارات:

ويرى كلا من (محمد أ.، 2005، صفحة 21) و (الوقاد، 2003، صفحة 34) أنه كل الإجراءات و التمرينات المهارية التي يقوم بها المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية و إتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة الحركية المعينة .

### 3-1-1 مراحل الأداء المهاري :

ويتفق كلا من (مجيد، 2010، صفحة 15)، (طه م.، 2002، صفحة 67)، (مفتي إ.، 2002، صفحة 21)، على أن عملية الأداء المهاري تمر بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص و مميزات وتدرجات مختلفة وهي:

- مراحل اكتساب التوافق الأولي للمهارة .
- مراحل اكتساب التوافق الجيد .
- مراحل انتقال و رسوخ و تثبيت المهارة.

### 3-1-1-1 مرحلة التوافق الأولى :

يعتبر (الجبالي، 2001، صفحة 71) هذه المرحلة أول خطوة في تعليم المهارة الحركية وتنتهي تقريبا حينما يكون الناشئين قد اكتسبوا القدرة على أدائها في صورتها الأولية (البدائية)، بمعنى آخر اكتساب المسار الأساسي للحركة بشكل عام دون وضع اعتبار لجودة الأداء، أما عن (حسن، 1992، صفحة 67) فيرى انه في هذه المرحلة.

عندما تعلم اللاعب مهارة حركة جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب كما أن انسياب الحركة لا يكون سلسا بل بها تشنجات عضلية وتكون الحركة متقطعة لذلك يكون واجب المدرب في هذه المرحلة القيام حسب (أبو ع.، 2002، صفحة 19) بالخطوات التالية:

- عمل نموذج للحركة و إن أمكن استخدام الصور جهاز DATCHAW .
- الشرح باللفظ وبطريقة سهلة مبسطة وكاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون الشرح و ذلك خلال عمل النموذج للحركة.
- يقوم اللاعب بأداء المهارة ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العصبي العضلي وأثناء أداء اللاعب للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الأخطاء وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة .

### 3-1-1-2 مرحلة التوافق الجيد:

حسب (مفتي إ.، 1999، صفحة 12) أن المطلوب الأساسي و الرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء إلى الخلو من الأخطاء، حيث التدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانيات اللاعبين ومستواهم الفني ومع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعلم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حيث يصل إلى اكتساب المقدرة و الدقة في أداء الحركة وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائماً إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة والشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار (مختارحنفي، 1997، صفحة 78) فيذكر أن شكل الأداء في هذه المرحلة يتميز بالآتي:

- في بداية هذه المرحلة يحدث تحسن في توافق الحركة .
- تحسين إيقاع الحركة .
- تنظيم إيقاع الحركة .
- حدوث الربط الجيد بين مراحل الحركة .
- تصبح الحركة أكثر دقة وانسيابية .

### 3-1-1-3 مرحلة تثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوازن الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لابد له أن يصل هذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادراً على أداء المهارة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آلياً متقناً بدون تفكير وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذ ناحية خطوية معينة ولكي يصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن (Calvin, 2006, p. 132)، نتيجة لدقة الأداء يؤدي إلى خلال هذه يكون من السهل على اللاعبين واللاعبات إدراك أي خطأ في الأداء، وبالتالي التعرف على سبب حدوثه مما يمكن بسهولة تقويمه وتصحيحه وفي آخر هذه المرحلة يصبح الأداء آلياً ولا داعي لبذل مجهود تفكيري فيه خلال الأداء (المجيد، 2002، صفحة 20).

### 3-1-2 تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

يجب على المدربين وحتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تطبيق المهارة المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعليمها وكذلك تحديد أهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها وصنف سنجر 1982 المهارات طبقاً للمحددات الرئيسة إلى :

- 1- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة .

2- فترة دوام أداء المهارة .

3- المعارف المشاركة في أداء المهارة .

4- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة (حسين ق.، 1998، صفحة 56) .

### 3-1-3 خطوات التدريب على المهارات الأساسية:

يتفق كلا من (خورشيد، 2004) و (محمود، 2001، صفحة 92) أن الهدف من التدريب على

المهارات الأساسية في كرة القدم هو:

1 الوصول إلى الكمال ودقة الأداء .

2 العمل على تثبيت هذا الكمال وهذه الدقة حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سليمة أثناء المباريات تحت كل الظروف، المباريات وما يصاحبها من منافسة وكفاح وما يترتب على ذلك من تأثير و انفعالات عصبية بسبب المواقف والظروف المحيطة باللاعب (لاعب مضاد، جمهور الملعب) تجعل من الصعب على اللاعب الناشئ أن يتغلب دائما على هذه الظروف فكل التغيرات غير معتادة بالنسبة له في المحيط الداخلي أو الخارجي تثيره انفعالي وتجعله عصبيا وهكذا يؤثر بدوره على صحة و دقة أدائه، أما (يوسف، 1999، صفحة 45) و (Johan, 2004, p. 136) فيتفق كلاهما على انه لا بد أن يكون تعليم المهارات الحركية في ظرف مشابه ظروف المباريات أو قريبة منها للناشئ أن يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أداءه أثناءها آليا ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الأداء الآلي إلى :

- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة و ثابتة .

- تطور المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي .

- تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية .

- تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة.

- مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية.

### 3-1-4 مراحل تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم:

#### 3-1-4-1 مهارة هي عصب الأداء في كرة القدم:

المهارة هي كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم تتوقف ونتائج

المبادرات على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي

للفريق، إجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة

ويكتسب أهمية خاصة في الفريق (الخواجا، 2005، صفحة 65).

### 3-1-4-2 المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر

تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضاً، فاللاعب كي يجري بالكرة أو يصوبها لابد أن يكون قد سيطر عليها كذلك إذا راوغ لابد أن يكون متحكماً تماماً فيها، وكذلك غالباً ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التمرير سواء كان قصيراً أو طويلاً (بقيع خ.، 2004، صفحة 31) .

### 3-1-4-3 أفضل مرحلة حصرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالباً ما يتم في مرحلة الناشئين .
- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء بعض الأخر .
- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة.

### 3-1-4-4 ميكانيزم (آلية) تعليم المهارات:

يتفق كلا من (أبو س.، 2005، صفحة 77) و(محمد ح.، 1992) و( Johan, 2004, p. 89)

تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

- ❖ من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعليمهم المهارات
- ❖ إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحال يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي تنطبع فيه من خلال تكرار أدائها .
- ❖ إذا ما كانت المهارة صعبة و معقدة مثل التصويب خلال الدوران فإنه يتم تعليمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تنطبع في المخ .
- ❖ الصورة الذهنية التي تنطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطبق عليها ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة لابد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألوف ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب.

### 3-2 مفهوم المهارة الأساسية للاعب كرة القدم:

يتفق كل من (حامد، 2002، صفحة 31) و(يونس، 2001، صفحة 22) على أن المهارة الأساسية في كرة القدم تعني الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة .

أما (البساطي أ.، 2001، صفحة 33) و (مكي، 2001، صفحة 54) فيران أن الهدف من تعليم مهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادراً على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات اللعبة الأمر الذي يجعله قادراً على تنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة إيجابية وعندما

يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بدقة و إتقان يمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات وتطبيق الخطة المعتمدة.  
 ويعرف (عبده ح.، 2002، صفحة 34) و (طه م.، 2002، صفحة 67) أن المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل و الأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أطرافه لتحقيق الأداء المهاري و البدني الخاص.  
 و هي بهذه الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وبدنية ونفسية لتحقيق تكامل الأداء.

### 3-2-1 تصنيفات المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم:

صنف حنفي محمود المهارات في كرة القدم على النحو التالي:

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 1- مهارات حارس المرمى | 5- ضرب الكرة بالقدم |
| 2- السيطرة على الكرة  | 6- الجري بالكرة     |
| 3- المهاجمة           | 7- رمية التماس      |
| 4- ضرب الكرة بالرأس   | 8- المراوغة         |

تصنيف بطرس رزق الله 1981 يشمل هذا التصنيف ثلاثة مجموعات كبرى هي:

- أ- مهارات دفاعية، مهارات حارس المرمى والمهاجمة  
 ب- مهارات هجومية: الجري بالكرة، المراوغة، السيطرة، ضرب الكرة بالقدم، ضرب الكرة بالرأس.  
 ج- مهارات بدون كرة: الجري بأنواعه، الوثب من الحركة، الوثب على قدم واحدة الوثب على قدمين معا، التوقف والدوران.

### 3-2-3 أقسام المهارات الأساسية:

ويتفق كل من (هد، 2004، صفحة 55)، (حماد م.، 1999، صفحة 13)، (كامل ر.، 2001،

صفحة 16)، أن المهارات الأساسية بدون كرة القدم تنقسم إلى:

- مهارات أساسية بدون كرة
- مهارات أساسية بالكرة

### 3-2-3-1 مهارات أساسية بدون كرة:

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة بدون استعمال الكرة ومن أهم هذه الحركات التي يمكن ملاحظتها مهارة الجري وتغيير الاتجاه سواء كان الجري أمامي أو جانبي أو خلفي زيادة على مهارة الوثب ومهارة الخداع بالنظر أو الخداع بالخدع كما يصطلح تسميته على المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية .

ومن المعروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة متعددة ينعكس ذلك على الصفة البدنية ويصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم، أي هناك ارتباط بين المخزون من المهارات والصفات البدنية من جانب وبين المهارات الجديدة الواجب تعلمها من جانب آخر ونوع النشاط الجزئي الذي يؤديه اللاعب في الملعب بدون كرة وهذا عبارة عن الجري بأنواعه، بالجري متغير الشدة، جري أمامي أو جري جانبي أو خلفي ، أضف إلى ذلك الوثب ومهارة الخداع والتمويه بالجسم وذلك عن طريق الخداع بالنظر بالخدع و أيضا وقفت لاعب الدفاع لأخذ الوضعية الجيدة التي تساعد على المهارة بسرعة جيدة . إن لاعب كرة القدم يتحرك بدون كرة أغلب وقت المباراة وليس من المعقول أن يقتصر أداء المهارات سواء كانت دفاعية أو هجومية بدون كرة .

### 3-2-3 مهارة الجري وتغيير الاتجاه:

إن اللاعب يغير سرعته كثيرا أثناء جريه فهو لا يجري بإيقاع منتظم وإنما تغير توقيت اللاعب هو خداع للخصم . كما يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طول المنافسة كما أنه يجري أثناء المنافسة بدون كرة ، وأن مجموع الوقت الذي يلعب فيها اللاعب الكرة أثناء المنافسة لا يزيد عن دقيقتين لإدراكنا أنه يجري بدون كرة باقي التسعين دقيقة ، ويكون من المهم دائما أن اللاعب يعود بأقصى سرعته كثيرا خلال مسافة 5-30 متر يصل تقريبا من أقصى سرعته خلال أمتار الأولى من عدوه حتى يمكن الوصول إلى الكرة قبل خصمه المنافس محاولة لاستحواذ عليها. كما تشير الدراسات إلى أن لمس الكرة والجري بها لا يزيد على 10 ثواني وقد بلغ زمن لمس الكرة عند أفضل اللاعبين في العالم خلال مباراة واحدة من 03 إلى 04 دقائق ، وعليه فإن اللاعب يجري بقية 90 دقيقة يعدو بأقصى سرعة خلال مسافات تتراوح من 5 - 30م قصد الوصول إلى الكرة والاستحواذ عليها قبل خصمه المنافس له ويمتاز جري لاعب كرة القدم بالتغير في السرعة و الاتجاه أثناء خداع الخصم و اللاعب الممتاز هو الذي يستطيع تغيير اتجاه الجري دون التقليل من سرعته.

### 3-2-3 مهارة الوثب:

أصبح ضرب الكرة في كرة القدم الحديثة عاملا مهما جدا ، ويتطلب ذلك حسن مقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوب إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة للوصول إلى أقصى ارتفاع وقد يكون الوثب من الوقوف الجيد ، وثب اللاعب أو بعد الاقتراب جريا أو بعد الجري جانبيا أو الخلف وإن عدم التوقيت الجيد لوثب اللاعب يؤدي به إلى عدم ضرب الكرة برأسه أو على الأكثر بصريها بطريقة غير دقيقة .

بالإضافة إلى الجري فإن الوثب يحتل مكانة هامة خاصة في قلب الدفاع وقلب الهجوم حيث يبلغ عدد وثبات كل منها من 20 إلى 25 تقريبا خلال المباراة بينما حارس المرمى من 15 إلى 30 وثبة ويتطلب الوثب من اللاعب حسن الأداء و المقدرة على إتقان هذه المهارة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا أو بعد الجري جانبيا أو خلفا .

ويستخدم كل من الوثب الطويل والوثب العمودي في الأداء الدفاعي للاعب كرة القدم و الوثب الطويل يمكن تفرقة عن الوثب العمودي بأن الوثب الطويل يهبط فيه اللاعب بعيدا عن مكان الارتقاء، ويستخدم هذا النوع إذا كان لدى المدافع مساحة من الأرض تمكنه من تنفيذ ذلك خلال ضربه الكرة بالرأس أو بالقدم .

### 3-2-3-4 مهارة الخداع و التمويه:

ومن أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة هو القدرة على أداء حركات الخداع بالخدع و الرجلين ويقوم بالخداع و التمويه لاعبو الهجوم والدفاع فتغيير اللاعب سرعته أو اتجاه جريه أو الخداع بخطوة جانبا ثم التحول إلى الجهة الأخرى يتطلب منه أن يكون على كثير من الرشاقة و المرونة و التوافق العصبي العضلي، بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقيع السليم (موفق، 2010، صفحة 48) .

### 3-2-3-5 وقفة لاعب الدفاع:

يقف لاعب الدفاع وكذلك حارس المرمى حيث تباعد القدمان قليلا مع انثناء الركبتين بحيث يقع ثقل الجسم على مقدمة القدمين ويثني الخدع قليلا للأمام مع تباعد الذراعين قليلا عن الجسم ويسنح هذا الوضع للاعب بسرعة التحرك في أي اتجاه (كماش، 1999، صفحة 71) .  
وهناك عدة حالات في هذه النقطة هي:

- إذا كان المدافع يراقب مهاجما في نقطة الخط الطولي الموصل بين الكرة و المرمى، في هذه الحالة يجب أن يضع المدافع الكرة التي في حوزة المهاجم و المهاجم ذاته الذي يراقب على خط واحد أمامه المساحة تختلف من موقف لآخر طبقا لموقع المهاجم الذي معه الكرة .

### 3-2-4 المهارات الأساسية بالكرة:

#### 3-2-4-1 تمرير الكرة:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (موفق م.، 2000، صفحة 19)، إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه كما أن دقة ونجاح التمرير

يرتبط ارتباط وثيقا بالسيطرة على الكرة ولا بد من تعلم الناشئ أولوية الاتجاه في التمير بحيث يركز الناشئ على أداء التمير حسب (متولي، 2000، صفحة 77)، (الهزاع، 2008، صفحة 112) كالتالي :

### التمير الأمامي:

يعتبر التمير للأمام هو مفتاح التمير الخططي فهو يكسب المهاجم مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين .

### التمير العرضي:

أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى الزميل آخر يستطيع تغير اتجاه اللعب أو يستطيع التمير للأمام .

### التمير للخلف:

أما آخر خيار للاعب فهو التمير للخلف وفيها يمهّد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعلم التمير للناشئ كرة القدم.

1- التمير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس .

2- التمير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلمي .

3- التمير تحت ضغط المنافس من خلال تقسيمات مصغرة .

عند التدريب على مهارات التمير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغيرة والتحركات الخاصة بالزملاء و المنافسين و في أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه (راتب، 2001، صفحة 21)، كما أنه من الضروري تعويد الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمير، وأن يكون التمير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه بمعنى أنه لا يعترض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فيصّل بعيدة عن الزميل و في مكان يسهل فقد الكرة فيه وأيضاً عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين على أهمية استخدام نوع التمير المناسب للموقف، أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل، بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمير، وقد يكون متأخر فيضغط عليه المنافس، مما يؤدي إلى صعوبة الأداء و إعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحة كانت خالية وتصلح للتمير كما لا بد أن لا يكون التمير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لاستقبال الكرة أيضاً أن يستخدم الناشئ القوة (إبراهيم م.، 2002، صفحة 89).

### 3-2-4-2 استقبال الكرة :

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة، والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات و

المستويات سواء كانت الكرات أرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة ، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة، وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كل من المهاجم و المدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة سيطرة اللاعب.

### 3-4-2-3 مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

- حسب كل من (عبد ه.، 2002، صفحة 99) ، (لطفى، 2002، صفحة 76)، (بقيع خ.، 2004، صفحة 43)، أن هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتعلمها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة عليها و لنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:
- 1- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان انتقال الكرة.
  - 2- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة و ليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب

- 3- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة
- 4- ضرورة استخدام أكبر سطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون إحداث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.

- 5- يجب على اللاعب قبل استلامه لكرة و السيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
- 6- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

- 7- عدم إبقاء الكرة عند اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفا من حصول الخصم عليها، وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك .

### 3-4-2-4 الجري بالكرة:

- يتفق كلا من (مسعد، 1997، صفحة 21)، ، (الطيب، 2002، صفحة 33)، أنه عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمهارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة "بالجري بالكرة" ، حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية.

و لتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالباً ما يستخدم إحدى أجزاء القدم و أحياناً يجري بالكرة مستخدماً الفخذ أو الفخذين وقد يجري بالكرة مستخدماً رأسه غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة "تنطيط الكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجارات سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين لذلك فإن اللاعب غالباً ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

- الجري بالكرة مع ضربها بوجه القدم الخارجي .
- الجري بالكرة مع ضربها بوجه القدم الداخلي .
- الجري بالكرة مع ضربها بوجه القدم الأساسي .
- الجري بالكرة مع ضربها بالقدمين .

و يتوقف نجاح أداء مهارة الجري بالكرة على عدة عوامل من أهمها:

- ✓ الثقة بالنفس و الجرأة على القيام بتحركات فردية.
- ✓ مدى سيطرة الناشئ على الكرة و هو يجري بسرعة مع تأدية حركات خداع و تغيير سرعة الجري في مختلف الاتجاهات .
- ✓ حسن توقيت الجري بالكرة بمعنى اختيار اللحظة المناسبة ليقوم المهاجم بالمراوغة و مباغتة منافسه.

وعند التدريب على مهارة الجري بالكرة كأحد وسائل الهجوم يراعى التركيز على آلية الأداء دون النظر إلى الكرة التصاق الكرة بالقدم في حالة المزاومة عليها من جانب المنافسين أثناء الحركة والدفع بها أماماً عند الجري لمساحات خالية، ولزيادة سرعة كسب مساحات للفريق لا بد أن يتعود الناشئ على الاختيار الصحيح لاستخدام أجزاء القدم عند أداء مهارة الجري بالكرة، حيث يستخدم الوجه الخارجي للقدم اليمنى عند مزاومة المنافس له من الجهة اليسرى والعكس أو الوجه الداخلي للقدم عند الجري بجانب أحد خطوط الملعب للتحكم في الكرة داخل حدوده.

### 3-2-4-5 المراوغة:

يتفق كلا من (عادل، 2000، صفحة 114) و(أحمد ا.، 1999، صفحة 103) وهي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية. والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم لذلك يجب أن يجيدها المهاجم و المدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المتميز في مهارة المراوغة ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة .

ومن أهم القدرات البدنية التي تساعده على ذلك الرشاقة والمرونة و السرعة الحركية التي تساعد على تحسن الأداء المهاري.

بالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين فإذا أجاد لاعبو الفريق استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً، وهو من النجاح الخططي للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس ومن جانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة و أداءها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية و إهدار الفرص في امتلاك الكرة.

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينه أن المراوغة لا بد أن تكون سببا و لها هدف لفائدة الفريق و ليست استعراضا ، و نسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجوم ، وتقل بالنسبة لمساعدتي الدفاع و أقل لباقي أفراد الدفاع و كلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزويد لمهارة أداء الفريق المختلفة للمراوغة ، كما أفاده ذلك كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية و أعطى فريقه فرصة تفضيل للفوز بالمباراة (حنفي، 1997، صفحة 69).

ومن أهم الصفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي :

- 1- اختيار الطريقة المناسبة للفريق في اللعب والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
  - 2- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
  - 3- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
  - 4- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة و رشاقة.
  - 5- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة مراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع من توقع نوع المراوغة التي يقوم بها المهاجم.
  - 6- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
- يتمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

- المراوغة من الأمام ، المراوغة من الجانب، المراوغة من الخلف.
- وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:
- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها و تترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة .
  - أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.
  - أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا التميرير للزميل أو التصويب (سيف، 2005، صفحة 86).

### 3-2-4-6 التصويب نحو المرمى:

هو أحد وسائل الهجوم الفردي ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس (calvin, 2006, p. 109) ..

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفيسة خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب كالثقة في النفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد أن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة وبسيطة.
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (أقماع، شواخص، حواجز....).
- أن تؤدي ترمينات التصويب في اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبيت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلمي و لكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة تحت ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي.
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكتيك الصحيح.
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية و الجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب.
- يجب على مدرب الناشئين إعطاءهم الحرية لإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه.

### 3-2-4-7 مهارة ضرب الكرة بالقدم:

تستخدم هذه المهارة للتمرير والمداولة بين أعضاء الفريق إما أن تكون صغيرة و متوسطة أو طويلة كما تستعمل في التصويب باتجاه الهدف بغرض التسجيل أو إبعاد الكرة من أمام المرمى من طرف المدافع، تشارك في ضرب الكرة كل أعضاء الجسم حيث تنتقل القوة الكاملة في عضلاته إلى القدم عن طريق الساق الضاربة (أبوسيف، 2005، صفحة 24).

#### ❖ أنواع الرئيسة لمهارة ضرب الكرة بالقدم:

يتفق أغلبية المختصين (خورشد، 2004، صفحة 53)،، (فاروق، 2002، صفحة 87)، تنقسم ضربات الكرة بالقدم إلى عدة أنواع رئيسية و منها ما هو شائع الاستخدام و هي:

#### ❖ ضرب الكرة باطن القدم:

يعتبر ضرب الكرة بباطن القدم من أكثر ضربات استخداما في كرة القدم على الإطلاق ويرجع السبب في استخدامها بكثرة إلى مدى الدقة التي تحققها في التميرير إلى الزميل أو التصويب إلى المرمى أو إلى مساحة محددة إذا أنسب مسافة لتنفيذها تتراوح ما بين (20/8)، حيث يقترب اللاعب إلى الكرة في خط مستقيم للاتجاه الذي يراد ضرب الكرة إليه فيضع قدم الساق غير الضاربة بجانب الكرة وعلى مسافة تؤرجح الساق الضاربة للخلف من مفصل الفخذ إلى أن تكون مثنية من مفصل الركبة ثم تؤرجح للأمام على أن يستدير من القدم الضاربة وذلك يواجه باطن الكرة ليضربها من منتصفها ويراعى أن يكون مفصل القدم مثبتا وتتابع الكرة بعد ضربها ويتخذ الجذع وضعه الطبيعي أثناء الاقتراب من الكرة في لحظة ملامستها ويميل قليلا للأمام أما الرأس فثبيتها لحظة ملامسة الكرة وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم.

#### ❖ ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي:

وضرب الكرة بوجه القدم يعتبر أقوى أنواع الضربات على الإطلاق في كرة القدم إذ أنها من الضربات التي تسير الكرة نتيحتها أطول مسافة بالإضافة إلى وصولها إلى هدفها في أقل زمن ممكن، وللأسباب السابقة فإن استخدام ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي يصعب التحكم فيه خلال المراحل الأولى من سن الناشئ، ويقترب اللاعب إلى الكرة في خط مستقيم على أن يواجه الهدف المطلوب ضرب الكرة إليه مع مراعاة أن تكون الخطوة التي تسبق الضرب المباشر، فيضع القدم غير الضاربة بجانب الكرة على مسافة مناسبة منه، وتؤرجح الساق الضاربة للخلف من مفصل الفخذ وبشي مفصل الركبة قليلا ثم تؤرجح الساق للأمام من مفصل الفخذ ويقود الفخذ حركة المرجحة للأمام أثناء ذلك يفرد مفصل القدم تماما وتشد العضلات والأربطة المحيطة له ليقابل وجه القدم الأمامي منتصف القدم تماما ومنتصف الكرة أيضا على أن تتابع الساق الضاربة للكرة بعد ضربها وتكون حركة الجذع طبيعية للاحتفاظ باتزان الجسم (إبراهيم ح.، 2002، صفحة 108).

#### ❖ ضرب الكرة بجانب القدم الداخلي:

المكان من الحذاء الذي يستخدمه في ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي ويشمل وجه القدم المنطقة المحددة بالإصبع الأكبر حتى بداية باطن القدم وتستخدم ضربت الجانب الداخلي للقدم في التميريرات المستقيمة والطويلة و التميريرات الملتوية المتوسطة، ومن مميزات هذه الضربة أن المبتدئون والناشئون يقبلون على أدائها إذ أنها لا تسبب لهم ألما أثناء أدائها كما أنها لا تهددهم بالإصابة كما يحدث لهم عند تنفيذ ضرب الكرة بوجه القدم وتتراوح مسافة الاقتراب في حالة الكرات الثابتة على الأرض من (07/06) متر ويراعى أن يكون خطه بزاوية في الخط الواصل بين الكرة و المكان المطلوب توصيل الكرة إليه، ويوضع قدم الساق غير الضاربة بجانب الكرة و إلى الخلف قليلا بمساحة تسمح للساق الضاربة بتنفيذ الضربة بحرية و تؤرجح الساق الضاربة للخلف من مفصل الفخذ على أن تثني من مفصل الركبة ثم تؤرجح للأمام على أن يفرد مفصل القدم ليقابل جانب القدم الداخلي الكرة في الجزء السفلي منها، وفي هذه اللحظة تكون الساق قد فردت تماما وتتابع الكرة بعد إتمام ضربها و في لحظة ضرب الكرة يتجه الكتف المقابل للساق غير الضاربة للأمام قليلا على

أن يتجه كتف الساق الضاربة للخلف قليلا يكون الرأس مثبت لحظة ضرب الكرة و يكون النظر مثبتا عليها وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم (حسين م.، 2001، صفحة 75).

#### ❖ ضرب الكرة بجانب القدم الخارجي:

ولقد أثبتت هذه الضربة في الفترة الأخيرة أهمية خاصة نظرا استخدامها المتعدد في التمير والتصويب وتستخدم في التصويبات اللولبية والضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة والتمريرات الطويلة والمتوسطة والتمريرات القصيرة السريعة.

ويكون الاقتراب من الكرة إما في خط مستقيم مع المكان المطلوب توصيل الكرة إليه أو الانحراف للخارج قليلا عنه فإذا كان الهدف هو ضرب الكرة للأمام في خط مستقيم فإن الاقتراب ينحرف قليلا عن اتجاه الكرة ، أما إذا كان الهدف هو ضرب الكرة لتسير ملتوية فإن الاقتراب يكون بانحراف للخارج قليلا عن الخط الواصل بين الهدف المطلوب توصيل الكرة إليه وتتراوح مسافة الاقتراب ما بين (06-07) أمتار على أن تزداد السرعة تدريجيا كلما اقترب اللاعب من الكرة مع مراعاة أن تكون آخر الخطوات قبل ضرب الكرة هي أوسعها فتوضع القدم غير الضاربة خلف إلى جانب الكرة على مسافة مناسبة منها كي تسمح للساق الضاربة بحرية الحركة على أن تنثنى من الركبة ثم تؤرجح للأمام على أن تستدير من القدم إلى الداخل و يفرد مفصل القدم لآخرة وبذلك يقابل جانب القدم الخارجي الكرة من النصف القريب للاعب على أن تتابع الضربة الكرة بعد ضربها.

#### ❖ السيطرة و التحكم في الكرة:

ترجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب كي يستطيع أن يتحكم في الكرة لابد عليه أن يخفض من سرعتها للدرجة التي تناسب تصرفه فيها فقد يسيطر عليها اللاعب بإيقافها تماما بواسطة جزء معين منسجمة أوقد يقلل فقط من سرعتها أوقد يكسبها قوة وسرعة كي يتحرك في الاتجاه الآتي، وكل ذلك يتوقف على ما ينوي اللاعب أن يتصرف من خلاله بالكرة بالرغم من أن التمير المباشر في كرة القدم أمر مرغوب فيه دائما إلا أنه لا غنى أيضا عن السيطرة على الكرة بمعنى التقليل من سرعتها أو إيقافها في الكثير منها يمكن من التحكم فيها (أبوسيف، 2005، صفحة 49).

وعند تعلم المبتدئين مهارة السيطرة على الكرة من الضروري توضيح حقيقة هامة تفيد كثيرا في إدراك ميكانيكية حركة الكرة عند أدائها هذه الحقيقة هي كلما زادت درجة استرخاء الجزء من الجسم الذي يؤدي السيطرة على الكرة لامتناس قوتها كلها، ويمكن للكرة أن تفقد قوتها وبالتالي لا تبعد عنه.

إن إعطاء مثال ارتداد التصويب من القائم وامتصاص الشبكة لقوة الكرة يعتبر مثالا واضحا لهم ،لهذا نلاحظ أن اللاعبين اليوم أصبحوا يميلون إلى الجري بالكرة في نفس الوقت يسيطرون فيها على الكرة والسيطرة على الكرة من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها ونلخص السيطرة على الكرة فيما يلي:

1- تتم عملية السيطرة على الكرة بسرعة وبدون ضياع الوقت.

- 2- عدم ابتعاد الكرة عن اللاعب الذي يقوم بعملية السيطرة أكثر من اللازم خوف تدخل الخصم.
  - 3- تحرك اللاعب يجب أن يكون سريعاً بعد إتمام السيطرة على الكرة.
  - 4- يجب عمل حاجز بجسم اللاعب المسيطر على الكرة للمنافس (calvin، 2006، صفحة 132).
- ضرب الكرة بالرأس:**

يعتبر من المبادئ الأساسية الصعبة لكرة القدم والتي يحتاج إتقانها إلى تدريب قاعدي متواصل وتحت مختلف الظروف بحيث يصبح أداؤها آلياً برد فعل مكتسب، وتعود صعوبة هذا المبدأ إلى كون ضرب الكرة بالرأس يحتاج إلى مقدرة فائقة على توقيت ملامسة الكرة للرأس في المكان الصحيح بالإضافة إلى الثقة الواجب توفرها عند اللاعب لكي يؤدي الحركة بإتقان ومرونة وخاصة أن العينين تغمضان بصورة آلية في لحظة ملامسة الكرة للرأس، نتيجة الصدمة ولذلك يجب التدرج في تعليم هذا المبدأ بشكل يتيح للاعب تكوين هذه الثقة و بإبقاء العينين مفتوحتين .

وتستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس لأغراض:

- 1- التصويب.
  - 2- التمرير بين أفراد الفريق الواحد.
  - 3- الدفاع عن مرمى الفريق.
- التكتيك الصحيح هو ضرب الكرة بمقدمة جبهة الرأس وهذا يتيح للاعب الكرة ضرب الكرة العالية سواء من الوقوف على الأرض أو من الوثب عالياً أو من الطيران إلى الأمام في الهواء.
- إن عملية ضرب الكرة بالرأس هي عملية حركة جميع أعضاء الجسم وخاصة الجذع الذي يعطي القوة لعضلات الرقبة و بدورها إلى الرأس.

### 3-2-4-8 رمية التماس:

يستأنف بها اللعب عند تجاوز الكرة بكاملها خط التماس سواء أكان ذلك على الأرض أم في الهواء، ويمكن أن ترمي إلى أي اتجاه من النقطة التي خرجت فيها عن الخط ويجب على الرامي أن يستعمل كلتا يديه وأن يواجه الملعب في خطة رمي الكرة أن يكون جزءاً من كل قدم إما على خط التماس أو خارجه وأن يرمي الكرة فوق رأس، ولكي تؤدي الرمية الجانبية بشكل صحيح وتكون لها فعالية كبيرة يجب أن تشمل حركة (لازم، 1999، صفحة 25) .

- 1- تقوس الجذع إلى الخلف .
  - 2- تحريك الجذع بسرعة إلى الأمام.
  - 3- سيطرة قامة على الكرة بالأصابع.
  - 4- مد الذراعين إلى أعلى و إلى الأمام.
- إن حركة الجسم بأكملها ضرورية جداً إذا أراد الرامي أن تكون الرمية بعيدة وتنفذ بطريقة الركض ، ورمية التماس تستدعي التمرن على تقوية عضلات الذراعين والكتف و الجذع ومن المستحسن التمرن بالكرات الطبية.

تحليل المهارات الأساسية في كرة القدم							
المهارات الأساسية							
	حراسة المرمى	المراوغة	الجري بالكرة	السيطرة على الكرة	التصويب	التمرير	
بالقدم	التحرك في المرمى	الجري التفاعلي مع مجريات اللعبة	يدفع الكرة لجانب قدم الارتكاز المنافس	بوجه القدم الخارجي	استلام الكرة	بالقدم	
بالرأس	الإمساك بالكرة	الوثب	بالتصويب إلى جانب المرور الآخر	بوجه القدم الداخلي	بباطن القدم الأمامي	بباطن القدم	
بالفخذ	ضرب الكرة بالقبضة	تحضير المدافع	بالتصويب مرتين	بوجه القدم الداخلي	بوجه القدم الداخلي	بوجه القدم الداخلي	
بكل أجزاء الجسم	تمرير الكرة	مهاجمة الكرة	بخداع تمرير الكرة	كتم الكرة	بوجه القدم الخارجي	وجه القدم الخارجي	
	وهي ملعوبة من مهاجم آخر	التصويب بالتصويب بباطن القدم		بأسفل القدم	بباطن القدم	توجه القدم الأمامي	
	لاستلامها من المهاجم	سحب الكرة للخلف ثم للأمام		بباطن القدم	بالرأس	بالرأس	
		التصويب بالتصويب بخارج القدم		بوجه القدم الخارجي			
	وهي ملعوبة لمساحة خالية	التصويب بالتصويب		امتصاص الكرة			
				توجيه الكرة بالفخذ بالصدر بالرأس			

جدول رقم (05) يوضح تحليل المهارات الأساسية

### 3-2-5 المتطلبات الحركية للاعب كرة القدم :

يرى خبراء كرة القدم حسب (علي م.، 1997، صفحة 75)، (بقيع خ.، 2004، صفحة 84): أنه من أجل معرفة خصائص اللاعبين من الضروري معرفة المبادئ والعوامل الخاصة بمتطلبات كرة القدم الحديثة ، فكرة القدم رياضة جماعية لتسجيل الأهداف، مع تحمل عبئ حمله المباراة للحفاظ على سلامة الشبكة عن طريق العمل التكتيكي والاستراتيجي أين تتغير وضعيات اللعب بسرعة بصفة متكررة ومتغيرة مما يؤدي إلى التغيير والتنوع في الواجبات الحركية، فالأخصائيون يرون بأن الجري له مكانة كبيرة كواجب من الواجبات الحركية للاعب كرة القدم، بالإضافة إلى التسارعات والانطلاقات من مختلف الوضعيات كالركض السريع مع التوقف أو تغيير الاتجاه المفاجئ حسب الملاحظة البداغوجية.

وجد بأن اللاعبين يجرون بسرعة قصوى لمسافة 10 - 15 م من 30-60 مرة وقد ثبتت الفوارق في حجم الواجبات الحركية للاعبين حسب منصب ووضعية اللاعبين فوق الميدان ، فلاعبو وسط الميدان في المرتبة الأولى من حيث الواجبات الحركية المنجزة في المباراة ثم تأتي المرتبة الثانية للمهاجمون ثم المدافعين حسب الجدول

النشاطات	المدافعون	لاعبو وسط الميدان	المهاجمون
المشي	6949 م	7940 م	7669 م
الجري	1513 م	2554 م	1575 م
الركض بسرعة	782 م	715 م	761 م
امتلاك الكرة	282 م	183 م	311 م

الجدول (06) يوضح المسافة المقطوعة من قبل اللاعبين حسب المنصب (البصير، 2000، صفحة 108)

72 مشي - 18 جري - 07 ركض بسرعة قصوى - 03 جري بالكرة و مراوغة

النشاطات	المدافعون (م)	مدافعوا الوسط	لاعبو الوسط	المهاجمون
المشي	2292	1777	2029	2309
الجري المتوسط	2902	2910	4040	2771
الهرولة	1583	1598	2159	1755
الركض بسرعة قصوى	783	830	1059	1066
الجري للخلف	688	651	510	495

جدول رقم (07) يوضح تحليل العمل الحركي للاعبين حسب المنصب المشغول (خالد، 2010)

### 3-2-6 متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مركز اللعب:

#### 3-2-6-1 متطلبات لاعبي الدفاع:

حسب (أبو ع.، 2002، صفحة 43) و (علي ا.، 2000، صفحة 54) :

\* يقوم كل أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.

\* استخدام ظهير الوسط خاصة الظهير القشاش و الحر.

\* الدفاع القوي ضد الجناحين و مراقبتهم اللصيقة.

\* المواجهة اللصيقة للمهاجمين الخطيرين.

\* عدم التهور و الاندفاع عند القلة العددية.

\* يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشر الخطرة.

#### 3-2-6-2 متطلبات لاعبي الهجوم: حسب (الهزاعي، 2008، صفحة 101):

\* أن يعمل جميع لاعبي الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدرّبوا عليها.

\* العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.

\* جري اللاعب جدم مهم و ملائم أمام و خلف المدافعين.

\* جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية:

\* مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.

\* خلق مساحة فارغة في الجناح.

\* فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته.

\* المشاركة في إنهاء الهجوم بأكبر عدد ممكن.

#### 3-2-6-3 متطلبات لاعبي الوسط:

حسب (خورشيد ا.، 2004، صفحة 32)، (السيد، 2002، صفحة 82) :

تفرض كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق

الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقة وصل بين الهجوم والدفاع

،وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا وإيابا ،بالإضافة إلى كل هذا فإن لاعبي الوسط

هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم وبناء على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط

،باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط

العمل كوحدة واحدة وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمل الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في

تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية.

ويمكن ترتيب الواجبات التكتيكية للاعبي الوسط كالتالي:

- تحويل اتجاه اللعب.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة.
- البدء بتطبيق الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديف و الهجوم المباشر.
- تشكيل جدار الدفاع الأول.
- المراقبة القوية للاعبي الخصم.

أهم الوظائف	أهم المواصفات	الرمز	المركز	
			عربية	إنجليزية
- إبعاد الكرات الخطيرة - مراقبة رأس الحربة - قطع الكرات العرضية والقصيرة - المشاركة في بناء الهجوم - توجيه الزملاء من الخلف	- يتصف بطول القامة - قوة البنية - القدرة العالية على القفز - قوة التمرير الطويل	<b>CB</b>	<b>Centra back</b>	قلب الدفاع
- تغطية المساحة التي هي خلف الظهر - بناء مصيدة التسلل - التقدم للأمام أثناء الهجوم - قطع الاختراقات	- يتميز بقوة البنية - الخفة في التحرك - موقعه خلف (CB) - الثقة في النفس - الهدوء قوة الشخصية	<b>SW</b>		المدافع
- المساعدة التامة للدفاع - الاستحواذ وتشتيت الكرات - المساعدة للاعب الوسط الدفاعي - العمل الدفاعي أكثر من الهجومي	- التكوين البدني القوي - القدرة على الالتحام - اللعب على حد الجانبين - السرعة و الرشاقة	<b>FB</b>	<b>Ful Back</b>	الظهر الدفاعي
- المساعدة التامة للدفاع - الاستحواذ على الكرة بالاختراقات المناسبة - التصويب على المرمى - التمريرات العرضية النصف طويلة	- الخفة - الرشاقة - السرعة الفائقة - تحليل العمل الدفاعي - متوسط البنية	<b>LB- RB</b>		الظهر الهجومي
- نفس الوظائف و المهام لكن الاختلاف أقل - يلعب تقريبا في وسط الميدان	- لهذا نفس مواصفات الظهر - يعمل في خطة 3-5-2 3-6-1	<b>W-B</b>	<b>Wing Back</b>	الأجنحة
- العمل على قطع الكرة الموجهة لصانع اللعب للفريق الخصم - تأمين مساعدة الدفاع و المشاركة البناء في الهجوم	- قوة البنية - قوة التحمل - السرعة في قراءة اللعب المناسب	<b>DM</b>	<b>Défonce Midi fêla</b>	الوسط الفكاك
- التحول السريع إلى الدفاع في حالة فقدان الكرة - القدرة على التحول في الخطط أثناء المقابلة - الدفاع في منطقة الخصم	لديهم قوة استثنائية - القدرة على التصويب في أي مكان - القدرة على المراوغة - المهارات العالية - إتقان المرير القصير	<b>CM</b>	<b>Central Midi fa</b>	لاعب الرأس المحارب
- الهجوم أكثر من التمرير الدفاعي - يلعبون على شكل مهاجم عند امتلاك الكرة - الهجوم و الدفاع متساوي فيما بينهم	- السرعة - قوة الاختراق - حسن التمرير في المواجهة الدفاعية و الهجومية	دفاع <b>RM- LM</b> هجوم <b>SM- WF</b>		لاعب الوسط للأطراف

جدول رقم (08) يوضح مراكز اللعب رموزها أثناء الرسم التكتيكي ووظائف ومواصفات كل مركز

## تمهيد:

يعيش الإنسان مجموعة من التطورات التي تطرأ على مسار حياته، وهذه التطورات عبارة عن عملية نمو ونضج ثم شيخوخة حيث يمر كل جزء بهذه العملية كمخلوقات في حد ذاته. ومن أكثر الفترات الحياتية التي يمر بها الإنسان هي المرحلة التي تتماشى مع التعليم الثانوي وبداية التعليم الجامعي حيث يصعب تحديد بدايتها ونهايتها، أولاً هي مرحلة المراهقة والمقسمة إلى ثلاثة مراحل مراهقة أولى وثانية وثالثة، بدايتها تكون النضج الجنسي عند الذكور والإناث، ونهايتها تكون باكتمال النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، أما مرحلة الرشد أي مرحلة الرجولة والاستقرار والتوافق والانسجام الحركي الذي يظهر في أوجه في نهاية المرحلة.

وعليه لا بد أن يكونا لتعلم لمراحل النمو والتطور الذاتي والاجتماعي والعقلي والانفعالي ولمختلف المراحل لكي نستطيع بناء المخططات والبرامج والتدريب طبقاً للسمات والخصائص المميزة لنموهم، هذان العقل والجسم متداخلان، بمعنى أن حالة الجسم تتأثر بسلوك العقل وخبراته كما أن سلوك العقل يتأثر بحالة الجسم.

## 3-3 تعريف المراهقة:

**لغة:** كلمة مراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من الفعل اللاتيني **Adolescere** أو **GREW-UP** معناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والاجتماعي (Carrier, 2002, p. 203) ويتفق علماء النفس على أن المراهقة التي يكتمل فيها النضج الجنسي والانفعالي والاجتماعي (عشو، 2003، صفحة 31).

وفي معنى آخر تعني التطورات الفسيولوجية والنفسية الاجتماعية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي و تحدث عند البنات في سن مبكرة، ولا تحدث عند الذكور غالباً قبل السن 12 سنة (شقيير ر، 2002، صفحة 92)، كما تعتبر فترة المراهقة بمثابة انتقال من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى مرحلة النضج وهي مرحلة يبدأ بها سن البلوغ (أحمد س.، 2002، صفحة 142).

ويرى **Stanley** أن هذه المرحلة نظرة تشاؤمية تعتبر مولداً جديداً للفرد وفترة عواصف وتوترا وشدة لا يمكن تجنب أزماتها والضغط الاجتماعي والنفسية التي تحيط بها (عويسي، 2005، صفحة 45).

وفي هذه المرحلة يتعرض المراهق لحالات انحراف في نموه وتصيبه بعض المشاكل السلوكية التي تؤثر في نموه الجسمي وفي تعلمه، وتعتبر هذه الفترة الأكثر تعرضاً من غيرها للمشاكل نتيجة حساسية المراهق بنفسه ولمن حوله وامتناء نفسه بالأطماع والآمال، وترجع الأسباب لبعض الحالات إلى الحجم باعتدائه على نفسه يجعله يشعر بكثير من الألم النفسي فإذا رأى نفسه أقل من أقرانه حجماً أو رشاقة أو أكثر منهم بدانة أو أن

انفراد لوئهم لبعض العيوب الجلدية، والبنت في دور المراهقة يؤلمها أن تتميز عن قريناتها بالقصر أو البدانة أو قبح شعرها وعليه يصبح هذا القلق إلى اضطرابات نفسية (Michel, 2002, p. 94).  
ومما سبق يرى الطالب الباحث بأن مفهوم المراهقة يتلخص في أنها مرحلة تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد في جميع المتغيرات الجسمية و العقلية والانفعالية.

### 3-3-1 تحديد مرحلة المراهقة:

من الباحثين من يتجه لتوسيع مرحلة المراهقة إلى ما قبل البلوغ ويحددها بين (10-21) ومنهم يحصرها ما بين (13-19) سنة (القادر، 2003، صفحة 56).  
وتتأخر مراحل المراهقة في الظهور لدى المجتمعات الحضرية والمجتمعات الأكثر تمدنا وكذلك في المجتمعات الأكثر برودة وعلى العموم نجد البلاد العربية (12-19) سنة، وهناك من قسمها إلى مرحلة المراهقة المبكرة من (12-14) سنة والوسط من (15-17) سنة والمتأخرة من (18-21) سنة (الدين إ.، 2010، صفحة 126)، وهناك من قسمها إلى:

#### ➤ مرحلة ما قبل المراهقة:

ويطلق عليها مرحلة التحفز والمقارنة تكون بين (10-12) سنة وتتميز هذه المرحلة بتصور كل من الفتى والفتاة والتعرض لجرح الشديد خشية تهكم رفاقه، وهذا نتيجة للتغيرات الفسيولوجية والغددية التي تجعله مفرط الحساسية.

#### ➤ مرحلة المراهقة المبكرة (13-16) سنة:

وهي تبدأ منذ بدأ النمو السريع و في هذه الفترة يسعى الفرد إلى استقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود ويحس بذاته وكيانه .

#### ➤ المراهقة المتأخرة (17-20) سنة:

تكتمل فيها مظاهر النمو والتبلور اتجاهاته الاجتماعية وميوله المهنية والعلمية، يحاول أن يتكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه، البعد عن العزلة وتقل التمرعات الفردية لديه فهي مرحلة الواجهة و المظاهر ويشعر المراهق أنه محط أنظار (مصطفى، 2003، صفحة 58).

### 3-3-2 مميزات مرحلة المراهقة (16-21):

يرى (كامل، 2003، صفحة 45) أن مرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي، فيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية وعلاقاته اتجاه قيمه ومثله التي كونا قد اكتسبها من الوسط المحيط به، لهذا تحتاج إلى عناية خاصة من الآداب والمربين، ولا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعماله إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطائه الثقة بالنفس .

كذلك تعتبر هذه المرحلة ثبات وظهور الصفات الجنسية الخاصة، إن أول أمور الثبات كهذه المرحلة اجتياز النقائص في التصرف الحركي كما يتحسن لدى المراهق الشعور بتقدير الوضعية بشكل موضوعي ويرى (Michel، 2003، صفحة 213) أن هذه المرحلة تسمى مرحلة المراهقة الثانية، حيث يصعب تحديد بداية ونهاية هذه المرحلة بصفة دقيقة وهو يعتبرها مرحلة اكتمال النضج الجنسي، وتعتبر مرحلة اكتمال نهائي ونضج و رشد المراهق ليس جينيا فقط بل جسميا وعقليا واجتماعيا، ولذلك يبدأ المراهق بتغيير ثوب الطفولة لارتداء ثوب الرجولة و الاستقرار والتوافق و الانسجام الحركي .

بينما يرى (سفيان، 2003، صفحة 56) النمو الطويل للمرحلة العمرية (12-18) سنة ارتباطا قويا بالنمو للجهاز العضلي، وتبدأ مظاهر هذا النمو في هذه المرحلة ويقدر متوسط الطول 170.5 سم يزداد النمو العضلي المستعرض، أما (حسين أ.، 2002، صفحة 72)، يربط نمو الوزن بتراكم الدهون في الأماكن المختلفة من الجسم و بالنمو العضلي والعظمي حيث يختلف الوزن عند الفتى في مراحل نمو (طفولة، مراهقة، الرشد) .

### 3-2-1 النمو الجسمي الفسيولوجي:

يمر المراهق بكثير من التغيرات الفيزيائية، حيث يزيد الوزن والطول بأعلى معدل بين الثانية عشر والسادسة عشرة وتنخفض هذه المعدلات من السادسة وحتى الثامنة عند البنات، فإن طفرة النمو تحدث قبل البلوغ ويبطئ النمو أثناء فترة المراهقة ويزيد الطول والوزن لدى البنات عن البنين، فيما بين الحادية عشرة والرابعة عشر وعند الثامنة عشرة فإنها تصل إلى الحجم النهائي، أما الأولاد فيستمر النمو لديهم بعد الثامنة عشر (شقيير ز.، 2002، صفحة 86) .

ومن المعروف أن النمو في الطول والعرض يرتبط بالنمو العظمي، ويتفوق البنون على البنات في النمو العظمي بعد سن الرابعة عشرة (المصري، 2005، صفحة 91)، أما النمو في الوزن فيرتبط بنسبة التراكم الدهون في الأماكن المختلفة في جسم الكائن البشري، وتوجد ظروف بين الذكور والإناث بحيث تبلغ سرعة النمو في الوزن أقصاها عند البنات فيما بين (11-14) سنة ثم تقترب من نهايتها في 16 سنة ويستمر حتى الرشد كما يتراكم الدهن في أماكن خاصة مثل منطقة الثدي و الأرداف، و يرتبط النمو الجسمي بمشكلات اجتماعية ونفسية تختلف إيجابا و سلبا، أما التغيرات الفسيولوجية يمكن تلخيصها في نشاط الفص الأمامي للغدة النخامية حيث تفرز نوعية من الهرمونات أحدها يحدد حجم الجسم ونسب الأعضاء، والآخر خاص بالبنية المناسبة فإذا نبهت هذه الأخيرة تفرز هرمونات خاصة تختلف في الذكر عن الأنثى.

تبدأ زيادة الطول في الساقين أولا ثم بعد ذلك في الجذع وتحدث بعده الزيادة أولا في اليدين و الرأس و الأقدام وآخر جزء الأكتاف، و لذلك تنمو الأجزاء العليا للجسم قبل الأجزاء السفلى، فتزداد المساحة السطحية لجهة المراهق في أبعادها الطولية والعرضية وينحصر الشعر للوراء ويغلب الأنف ويتسع الفم وتتصلب الأسنان

وتغلظ ، كما يمتاز النمو الجسمي بعدم التوازن فالجهاز العظمي أبطأ نمواً من الجهاز العضلي، مما يفسر قابلية التعب لدى المراهق (صبحي، 2003، صفحة 55) .

كما تظهر في المرحلة الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة، حيث يظهر عند الفتاة الطمث المصحوب عادة بتغيرات أخرى في سرعة عملية الأيض ودقات القلب وضغط الدم ،ومن الصفات الجنسية الثانوية بروز الثديين نتيجة نمو الغدة الثديية كما تزداد الأليتان اتساعاً واستدارة نتيجة لنمو العظام الحوض و ازدياد كمية الدهون تحت البشرة يتجه صوت الفتاة إلى النعومة .

أما الولد فتبرز التغيرات في تغير الصوت نتيجة استطالة الحبال الصوتية وتظهر بعض الشعيرات على جانبي الذقن وعلى الجزء العلوي من الصدغين ،وتزداد شعيرات الشارب خشونة (الدين م.، 2000، صفحة 142).

كما يؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر، ويهتم المراهق بمظهره الخارجي وصحته وقوة عضلاته ومهارته الحديثة لأهميتها البالغة في التوافق الاجتماعي ،وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهر الشخص فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع و إذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي إلى الانطواء والانسحاب من النشاط الاجتماعي خشية التعرض للسخرية أو التعرض بالنقص .

(النصري، 2005، صفحة 69) يصنف في هذا الصدد بأنه بالإضافة إلى التوازن الغددي المميز والذي يلعب دوراً كبيراً في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والحركية والجسدية الانفعالية للفرد والتي تعمل على اكتمال في تكوين شخصية الفرد المتعددة الجوانب، وبالنسبة إلى نبض القلب يلاحظ هبوط نسبي في النبض الطبيعي مع زيادته بعد المجهود الأقصى دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي ،ويلاحظ ارتفاع قليل جداً في ضغط الدم ويرتفع تدريجياً كما يلاحظ انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الذكور وهذا يؤكد تحسن التحمل في هاته الحالة.

### 3-2-2-3 النمو العقلي :

حسب كلا من (محمد ا.، 2003، صفحة 112) و (عشر، 2003، صفحة 54):

في هذه المرحلة تتطور حياة المراهق العقلية على شكل عقلية فتمو هذه الأخيرة لدى المراهق تلعب دوراً كبيراً في تكوين صورته عن ذاته وإدراكه لها، ثم تقسيمها ،ففكرة الفرد الخاطئة عن إمكاناته العقلية والبدنية وقد تحول بين إدراك ذاته وتكوين عائق في تطوره العقلي ، وفي هذه المرحلة يكون الاهتمام مركزاً على النمو العقلي للأهمية بالنسبة للتوجيه التربوي في الثانوية و بداية التعليم العالي ولقد لخصها عبد السلام مظاهر النمو العقلي فيما يلي :

- يزداد نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات اللفظية والميكانيكية والسرعة والإدراكية .
- الإنكار خاصة في حالة المراهقين الأكبر استقلالاً و ذكاءً و الأعلى في مستوى الطموح .
- يأخذ التعليم طريقة نحو التخصص المناسب للمهنة أو العمل .

- ينمو التفكير المجرد و التفكير الإنكاري وتتسع المدارك وتنمو المعارف .
- تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية وتكشف استعدادهم البنية والثقافية الرياضية.
- يلاحظ تفوق الإناث على الذكور في القدرات اللغوية.

### 3-2-3-3 النمو الانفعالي:

يتفق كل من:(الرحمان، 2004، صفحة 65) و (عويسي، 2005، صفحة 107) على أن في هذه المرحلة تصل مظاهر الحياة الانفعالية إلى أوجها هي المرحلة نظرا للتغيرات التي تحدث له مثل التغيرات الجسمية، فيميل المراهق نحو الاعتماد عن الذات والتمرد على أسرته والإفراط في الحساسية تجاه متغيرات المجتمع التي تلزمه باتباع سلوك معين تتماشى وقيم المجتمع، ويلاحظ عدم الثبوت الانفعالي للمراهق متجليا في تحول سلوكه بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار وتغير شعوره بين الحب والكراهة والشجاعة والخوف والانسراح والاكتئاب، وقد يظهر عليه الخجل و الميل الانطوائية والتمركز حول الذات نتيجة التغيرات الجسمية المفاجئة والتردد نتيجة عدم الثقة بالنفس في بداية هذه المرحلة كما يمكن إرجاع هذا التأرجح في الانتقالات على الصراع الذي قد نشأ من رغبته الجنسية و المواقع الخارجية المتمثلة في التعاليم الدينية والتقاليد والعرف والقوانين الوضعية .

وقد تولد لديه موانع داخلية ممثلة في الأنا الأعلى وما يحتويه من قيم اجتماعية وتعاليم دينية نشأ عليها المراهق في مرحلة الطفولة فهي تنازعه في كل مرة يحاول معارضة القيم الاجتماعية أو الدينية التي يسير عليها المجتمع و بالتالي ينفعل المراهق ويبدى سلوكيات لا يتحكم فيها .

تتقدم هذه المرحلة ويصبح أكثر تحكما فيها وعموما تتميز المراهقة تغيرت قلق انفعالي نتيجة لتغيرات النفسية والجسمية التي تؤدي كذلك إلى القلق الجنسي مثله مثل أي دافع آخر (طه ف.، 2003، صفحة 67).

### 3-2-3-4 النمو المعرفي :

إن النمو المعرفي في هذه الفترة يبلغ ذروته حيث يصبح الفرد قادرا على التفكير التجريدي وبالتالي قادرا على الاستدلال الاستجابي والاستقرار، وتتسع المدارك وتنمو المعارف وتزداد القدرة على التحصل وبناء على درجة النضج التي يصلها الفرد في هذه المرحلة يكون تعلمه السريع وفهمها لكثير من المهارات والمعارف الفسيولوجية التي لها صلة بأوجه النشاطات البدنية والرياضية (Michel H. , 2002, p. 128) .

### 3-3-3 حاجات هذه الفئة:

#### 3-3-3-1 الحاجة إلى الأمن:

ويتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية وإلى تجنب الخطر والألم وإلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع و الحاجة إلى المساعدة في حل المشاكل.

### 3-3-3-2 الحاجة إلى حب القبول:

ويتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي و إلى تكوين الأصدقاء و الانتماء إلى جماعات و إسعاد الآخرين وهذا من شأنه أن يجعل الفرد في هذه المرحلة أكثر فاعلية و إنتاجية لصالح جماعته .

### 3-3-3-3 الحاجة إلى مكانة الذات:

وتكمن في الحاجة إلى المركز و القيمة الاجتماعية و الشعور بالعدالة في المعاملة و النجاح الاجتماعي و الحاجة إلى حماية الآخرين و تقبلهم و المساواة مع الزملاء في المظهر و الملبس و المكانة الاجتماعية .

### 3-3-3-4 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

ويندرج في الحاجة إلى التفكير و توسيع قاعدة الفكر والسلوك و تحصيل الحقائق و تفسيرها والتنظيم و الحاجة إلى النجاح .

### 3-3-3-5 الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات:

يتضمن الحاجة إلى النمو و التغلب على العواقب و الحاجة إلى معرفة الذات و توجيهها

- الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

يتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية و لاهتمام بالجنس الآخر و حبه

- الحاجة إلى تهذيب الذات:

التي يرى(حاموئيل مغاريوس) أنها حاجة أساسية تتضمن ضبط الانفعالات و التحكم في سلوكيات وتصرفات.

## خلاصة

يمكن القول بأن الأداء المهاري الجيد هو الدعامة الأساسية للاعب كرة القدم إذ يعد الوسيلة الأساسية لممارسة مختلف المهارات المرتبطة بكرة القدم .

ولابد على اللاعب أن يكون دائماً في مستوى الأداء الجيد، وهذا يمر عبر التركيز وسرعة رد الفعل والقدرة على التكيف مع مختلف المواقف، ولأن الإتقان الجيد والجمال المهاري يعبر عن شخصية اللاعب وثقته بنفسه .

وعليه لابد من التركيز على تعليم المهارات الأساسية بطريقة علمية قصد الوصول إلى أعلى المستويات .

## تمهيد:

إن لمفهوم الذات أهمية كبيرة في عملية تكوين الشخصية وهذا بما يعرفه من تغيرات في مختلف مراحل عمر الإنسان باعتباره كائناً يخضع لتأثيرات وضغوطات بيئته وتأثير المحيطين به، فالصورة التي يتصورها الفرد عن ذاته لها أهمية كبيرة وتأثير فقال على شخصيته، بمعنى أن صورة الذات الإيجابية لها صدى في تكوين الشخصية السوية الخالية من الاضطرابات النفسية، ويقال أن كل التغيرات التي تحدث في مرحلة المراهقة تؤثر على نفسية المراهق والمراهقة على حد سواء بالنسبة للصفات الرجولية عند الذكور والصفات الأنثوية عند البنات وكذلك يشيع وجود العاهات سواء كانت حقيقية أم وهمية مما يهدد الوحدة الجسدية .

#### 4-1 التطور التاريخي للذات :

لم يعرف الإنسان الذات كما يعرفها في الوقت الحاضر من حيث كونها مصطلحاً نفسياً له دلالاته ، فلا توجد لغة في العالم سواء كانت قديمة أو حديثة ، وعلى اختلاف الحضارات إلا واستخدمت ألفاظاً مثل أنا ونفسي ولي ، والتي تدل على كفة النفس لذلك فان جذور وأسس الذات قديمة جدا . ويشير "فرحان" إلى أن مفهوم الروح ادخله سقراط (470-469 ق.م) حيث أدرك المعنى العميق للعبارة المنقوشة على معبد ديلفي " اعرف نفسك بنفسك".

أما المخطوطة الهندية التي يرجع أصلها إلى القرن الأول قبل الميلاد فتذكر " النفس تمجد نفسها ولا تعتقد أنها دينية " أما ابن سينا في القرن العاشر الميلادي (980-1037) يرى مفهوم الذات على أنه الصورة المعرفية للذات البشرية (جلوب، 1986، صفحة 07) .

قد اهتم ديكرت بالمسألة الثانية بين الجسم والروح في كتابه مبادئ الفلسفة عام 1644 ، حينما أطلق مقولته المشهورة " أنا أفكر إذن أنا موجود " ، وهذا دليل على أنّ هناك تفاعل ميكانيكي بين العقل والجسم . أما 1902kodg وهو صاحب الرأي المشهور " إن المجتمع مرآة يري الفرد نفسه ومفهوم المرآة الذات، وهو الفرد يري نفسه بالطريقة التي يراه بها الآخرون ، وتمثل الذات عند أدلر 1923adlerتنظيماً يحدّد للفرد شخصيته ورؤيته، وهذا التنظيم يفسّر خبرات الكائن الحي ويعطيها معناها (سعد، 1987، صفحة 133) . أما لاند هولم 1940 فقد ميز بين النظرة إلى الذات من خلال الذات والتطور إلى الذات من خلال ما يراه الآخرون عليه وسميت الأولى الذات الذاتية .

أما مورفي 1947 يرى الذات على أنها مدركات الفرد ومفاهيمه فيما يتعلق بوجوده الكلي أو كيانه أي الفرد كما أدرك نفسه، ففي رأيه أن الأنا عبارة عن جهاز من الأنشطة المختارة التي تدعم الذات وتحميها عن طريق استخدام ميكانيزمات معينة مثل التبرير والتقمص .

#### 4-2 مفهوم الذات :

بالرغم من البحوث العديدة في مجال علم النفس التي مست موضوع الذات إلا أن الباحثين يختلفون في تحديد لمفهوم الذات ولهذا فقد تعددت التعاريف فيما يخص هذا المفهوم وحتى في اختيار المصطلح المعبر عنه، وعليه فنجد الأوربيين يستعملون مصطلح "صورة الذات" أو "الأنا" "إدراك الذات" ، أما بالنسبة إلى الأمريكيين يستعملون مصطلح "مفهوم الذات".

ووفقاً لم تقدم به فهذه المصطلحات يمكن استعمالها في نفس المعنى، وهذا المعنى هو مجموع السمات والصور والأحاسيس التي يعتبرها الفرد كجزء منه متأثراً بالمحيط ومنظم بطريقة متماسكة نوعاً ما (مطر، 2010، صفحة 77) .

أما ( Zenden , Games , Vonder ) فقد عرفوا مفهوم الذات بأنه مجموعة من الأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه أو ذاته والشعور بشخصه كفرد قادر على التفكير وإنجاز أفعاله، وأشار (جن هولت) Jhonholt إلى أن مفهوم الذات هو تلك الأنواع التي يستخدمها الفرد بغرض تعريف ذاته وهكذا فإنه لتعيين حدود مفهوم الذات يجب الأخذ بعين الاعتبار الطرق المتعددة التي يعرف الناس أنفسهم بها (حسن، 2000، صفحة 27)، أما "روجرز" فيرى مفهوم الذات تصورا جشطلتي "كليا" منظما يتكون من ادراكات الفرد عن ذاته بمفردها، كما يعبر عنها ضمير المتكلم الفاعل أنا أو لذاته في علاقتها مع الأشخاص الآخرين والأشياء الموجودة في البيئة ( أي علاقتها بالحياة)، وكما يعبر عنها ضمير المفعول، بالإضافة إلى القيم (الأحكام) المتصلة لهذه الإدراكات (Zeilyer-Hill, 2006, p. 119) .

أما (العيوسي، 2003، صفحة 191) فقد عرف مفهوم الذات بأنه " تقييم الفرد لنفسه ورأيه في ذاته وهو أكمل وصف يستطيع أن يصف به الفرد نفسه في أي وقت معين .

ويرى (سفيان، 2004، صفحة 89) أنّ شخصية الفرد تنمو على عدّة مراحل: أوّلها مرحلة الرضاعة فأول ظهور لمفهوم الذات لدى الطفل يأتي من خلال تفاعله مع البيئة فضلا عن الإحساس بالذات الجسمية التي تنمو من الإحساسات العضوية التي تترك أثرها في نفسه وطريقته المميزة لإدراك جسمه وبعدها يندرج نموّ الطّفل بالتّطور باتجاه الاستقلالية ، وتنقل علاقته من البيت إلى المدرسة فعند وصول الطفل إلى عمر المراهقة و ما بعدها يبدأ بالشعور بإنجاز الواجبات ، وإحساسه بالاستقلالية وتفكيره في الذات واستخدام القيم والاتجاهات المحددة ، ولهذا يعيش المراهقون في حالة تبدل عضوي ومعرفي وانفعالي سريع ومتتابع وهو تغير بلا شك يُقرب الإنسان من الرّجولة (مطر غ.، 2010، صفحة 77).

ويرى (محمد، 2004، صفحة 73،76) أنّ مفهوم الذات يعتبر حجر الأساس في بناء الشخصية لما له من أهمية خاصّة في فهم ديناميكيّة الشّخص وتوافقه النّفسي فهو الذي يجعل الأفراد يختلفون فيما بينهم ويجعلهم منفردين في نظرهم للعالم الذي حولهم .

ويرى (مطر غ.، 2010، صفحة 179) أن أصحاب الذات الفردية تجعل الفرد كثير القلق وضعيف الشخصية وهذا نتيجة لتكوينه النفسي ومراحل نموه ما يترتب عليها.

أما (كامل، 2008، صفحة 154) فيرى أن مفهوم الذات لدى الفرد يتطور بتطور عدد من العوامل المرتبطة منها الوعي بالجسم وتشكيل صورة عنه، ووجود الآخرين الهامين في حياة الفرد كما يؤكد ارتباط الوضع الجسمي للفرد بمفهومه عن ذاته وقدراته بشكل مباشر .

عليه يستخلص الطالب الباحث من خلال المفاهيم السابقة لمفهوم الذات أنّها تنظيم وتحديد السلوك من خلال عالم الخبرة المتغير الذي يعيشه الفرد، وينمو مفهوم الذات كنتاج للتفاعل الاجتماعي و أنماط البيئة

الاجتماعية خلال مراحل حياة الإنسان المختلفة ومن مراحل الطفولة المبكرة يكون الفرد أفكارا ومعتقدات محددة عن ذاته وإمكانياته المختلفة .

#### 4-2-1 أهمية مفهوم الذات :

تظهر أهمية مفهوم الذات من حيث أنه يشكل احد دوافع الفرد الداخلية التي لها تأثير معين على إمكانياته وتكيفه مع البيئة (الوهاب، 2008، صفحة 73) .

لذلك فان معرفة كيفية قياس مفهوم الذات وإدراك الفرد لذاته تساعد في عملية التقويم للفرد من حيث قدرته على التكيف وثقته بنفسه ، كما تفيد في التخطيط عن طريق وضع برامج تساعد في زيادة مفهوم ذاته عن نفسه (عمار، 2009، صفحة 102).

ويرى (Bertsch, 2009, p. 131) إن لمفهوم الذات دورا ثلاثيا قيما يتمثل في تحديد السلوك فهو أولا يعمل بشكل إلى للحفاظ على الإنسان الداخلي ، فان كان لدى الفرد مشاعر أو ادراكات غير متناسقة أو غير متعارضة فإنه ينتج عن ذلك حالة من عدم الراحة النفسية والتي تسمى (بالتنافر المعرفي ) ويقوم الفرد عندئذ بأي عمل ليعيد إليه توازنه ويؤمن له الشعور بالراحة والطمأنينة والدور الثاني الذي يلعبه مفهوم الذات في تحديد السلوك هو أنه يشكل الطريقة التي تفسر بها الخبرات الشخصية، فالفرد يعطي لكل خبرة معنى فقد يحدث نفس الشيء لشخصين مختلفين فيفسره الأول بطريقة تختلف عن تفسير الشخص الثاني والدور الثالث لمفهوم الذات هو أنه يقدم مجموعة من التوقعات ، حيث يحدد ماذا يتوقع أن يعمله الأفراد في المواقف المختلفة وهذه مجموعة من التوقعات تعتبر المظهر الرئيسي أو المركزي لمفهوم الذات .

#### 4-2-2 مفهوم الذات الجسمية :

يشير (الدين، 1994، صفحة 243) إلى أن أكثر جزء مادي ومنظور من النفس هو الجسم، فإننا ننظر إلى أيدينا من زاوية ما يمكننا أن نعمل بهما وكذلك إلى عيوننا وأذاننا من زاوية أنها نوافذ لتلقي المثيرات الحسية وترجمتها إلى السلوك وبعضنا ينظر إلى لون بشرته في ضوء ردود الفعل التي يمكن أن يثيرها ذلك اللون عند الآخرين ،ونشعر بتعب أجسامنا وكذلك بالآلام التي نتابنا ، كما أننا نحاول تقسيم هذه الأجساد من حيث هيئتها أو الشكل العام لها ولما كان جسم الفرد شيئا مهما بالنسبة له فان طبيعة نظره التقويمية إليه تميل إلى الثبات التدريجي فانه من الصعب تغير تلك النظرة بسهولة .

كما أن الفرد في النهاية يميل إلى التعايش مع الواقع الحقيقي لجسده وللهيئة العامة له وعلى الرغم مما يمكن أن يكون في ذلك الجسد أو تلك الهيئة العامة من نواقص أو اعتلال، وأن المرء في أسلوب تعايشه هذا لا يميل إلى التقليل من شأن نفسه وإنما وضعها في أفضل صورة مقبولة وقريبة من الواقع .

ويصف زهير زغبى وآخرون ، أن صورة الجسم لها أهمية كبيرة لصورة الفرد عن نفسه ومفهومه عنها فان بنية الجسم وما يشعر به نحو هذا الجسم يعتبر محور خاصة في السنوات الأولى من حياته (عمار، 2009، صفحة 12) .

ويشير (علاوي، 1998، صفحة 79) إلى أن مفهوم الذات الجسمية احد الأبعاد المهمة لمفهوم الشخصية وأن شعور الفرد أن جسمه كبير أم صغير جذاب أم غير جذاب قوي أم ضعيف قد يفيد كثيرا في التعرف على مفهومه لذاته والتعرف على نمطه . ويرى الطالب الباحث من وجهة نظره أن موضوع الذات الجسمية من المواضيع التي أخذت حيزا لا بأس به في بحوثنا اليوم وهذا لأهميتها كمؤشر للتعرف على شخصية الفرد من خلال المظهر الخارجي .

#### 4-2-3 مراحل تطور الذات :

إن تطور ونمو الذات يكون من خلال المكتسبات والخبرات التي يمر بها الفرد أثناء محاولته التكيف والتعايش مع مختلف البيئات التي يعيش فيها بمواقف مختلفة في بعض الأحيان يتعرض لمواقف فرح وفي بعض الأحيان لمواقف حزن ، مما ينتج عنه القلق والتوتر ، ويترتب عنها نمو التنظيمات السلوكية المختلفة وهذه الخبرات تمر بعدة مراحل (رياض، 2010، صفحة 91):

#### المرحلة الأولى : مرحلة انبثاق الذات من 0 إلى سنتين

عند الميلاد يكون الطفل في حالة لا تمايز وهذه الحالة تنطبق أيضا على الذات لذلك الجانب المسيطر في هذه المرحلة هو انبثاق الذات من خلال سباق التباين بين الذات واللذات وفي هذه الحالة (symbiose) بين الأم والطفل تساهم في عملية اللاتمايز وأول تمايز بين الذات واللذات يبدأ على مستوى الصورة الجسدية وهذا من مختلف الإحساسات الجسمية ومن خلال الاحتكاك بالأم وتكون الصورة الجسدية ذات قوام وثبات أكثر ما بين سنتين إلى ثلاث سنوات تقريبا

#### المرحلة الثانية : من سنتين إلى خمس سنوات

تأكيد الذات: بعد انبثاق الذات أي بعد ظهور الركائز الأولية لتكوين تصور الذات تظهر هناك مرحلة ترسيخ وتعزيز وتدعيم وتأكيد الذات فاستعمال الضمائر دليل ليس فقط على التباين والتمايز بين الذات ويعلم الطفل وعيه بذاته كذلك على المستوى السلوكي من خلال الرفض والاعتراض . كما أن للعب تبادل وسلوكات المحاكاة والتقليد تدل على رغبة الطفل في التمايز أكثر في تكوين إحساسات أكثر بالذات والهوية (سفيان، 2004، صفحة 162).

#### المرحلة الثالثة : توسيع الذات من (5- عشر سنوات )

إن تكريس عدد كبير ومتنوع من التجارب الجسمية والمعرفية والعاطفية والاجتماعية قد تساهم في الهيكلة التدريجية لتطور الذات وتمثل هذه الهيكلة في مجموعة الإدراكات ( الجسم والتقمصات ، الأدوار )

والتي يعتبرها الطفل جزء لا يتجزأ منه، وهذا من خلال التجارب اليومية التي يعيشها والأدوار التي يقوم بها وكذلك استجابات المحيط التي تعمل على توطيد وتدعيم الإدراكات الأولية .

وبانتقال الطفل في هذه المرحلة من الجو الأسري إلى المدرسة، وبالتالي باتباع محيطه تتبين له هذه الإدراكات الأولية التي حصل عليها في الجو الأسري لم تعد كافية، وبالتالي تتضح له أهمية توسيع الذات، أهمية إدماج تجارب جديدة توسع تصوره لذاته، إذن فهذه المرحلة المكثفة يتم فيها التكريس والتسلسل التدريجي لمجموعة متنوعة من الصور الذاتية التي تعمل على توسيع معنى الهوية، وهذا ماله أثر كبير على تقبل الذات وتقديرها ويرى الطالب الباحث أن هذه المرحلة جد مهمة من الناحية النفسو حركية بحيث يكون في اكتمال النمو الحركي ويكتسب الجسد فيها من برامج حركية قد تنعكس إيجاباً على مفهومه لذاته الجسمية .

#### المرحلة الرابعة : تطور الذات في مرحلة المراهقة تميز الذات (10-ثمانية عشر سنة )

تدعى مرحلة المراهقة حسب غالبية الباحثين بمرحلة إعادة صياغة وتميز الذات فعملية تكريس التجارب المتعددة والمتزايدة وظهور مسؤوليات الرشد تحتم إعادة الصياغة للذات بأكثر شمولية، والبحث عن التميز يكون أكثر تفرداً للوصول لتطور الذات الأكثر استقلالية ومن بين هذه العوامل المتداخلة في إعادة صياغة مفهوم الذات النضج الجنسي فالمتغيرات التي يعرفها جسم المراهق تجعل انشغاله ينصب مرة أخرى على صورته الجسمية إذ يتحتم على المراهق إدماج وتقبل هذه التغيرات الجسمية حتى يحقق تكيفا مقبولاً بالنسبة لجنسه والجنس الآخر كما أن انتقال المراهق من فترة التكيف الملموس إلى مرحلة التفكير الإجرائي الاستنباطي يجعله يعيد النظر في ذاته وصياغتها وفق معطيات جديدة تتعدى مستوى الواقع الملموس، كما أن إعادة النظر في المواضيع القديمة والعلاقات القديمة في الجماعة أو الأفراد وبالتالي تتغير صورته لذاته وتقديره لها .

ويأخذ التفكير في الذات في مرحلة المراهقة خاصة حسب بعض المفكرين شكل المواجهة بين الصورة الذاتية للذات والذات المدركة والصورة الاجتماعية للذات أو الذات الاجتماعية وتظهر هذه المواجهة خاصة على مستوى الأدوار الاجتماعية فالمرهق ليس له أدوار اجتماعية محددة ووضعياته غالباً ما تكون متناقضة، فهو أحياناً يمنح دور الراشد ويطلب منه أن يتصرف كمسؤول أو كراشد يعرف قدر المسؤولية، وأحياناً أخرى تقلص أدواره واستقلاليته ويمنح دور طفل غير قادر على اخذ القرارات وتدعيم المعطيات الاجتماعية الثقافية الجديدة التي نعيشها حالياً، ووضعيتها هذه المواجهة بين الذات المدركة والذات الاجتماعية تزيد من حدة الفردية بصفة عامة في هذه المرحلة العمرية .

#### المرحلة الخامسة : النضج (الراشد من عشرين إلى ستين سنة )

معظم الباحثين في نظريات النمو والشخصية تميل إلى جعلنا نؤمن بأن الوصول إلى مرحلة الرشد يعني أن يحدث شيء خاص خلال هذه المرحلة لكن تغيير بعض المعطيات في الوقت الحالي، يفرض علينا إعادة التمعن في نظريات النمو، حيث نجد أنها اهتمت بالنمو في كل مرحلة من الحياة فتصور الذات في هذه المرحلة

ليس فقط بتصور ولكن يمكن أن يكون موضوع لإعادة التشكيل بالنسبة للمتغيرات والحوادث الآتية: التكثيف ، المهنة المختارة ، الكفاءة ، النجاح أو الفشل في عمله ، التكيف مع الزواج أو العزوبية ، الأمومة أو الأبوة ، درجة النجاح ، الصورة الجسدية حسب التغيرات في الصحة، معنى هوية الذات ، تحصل له تغيرات حسب درجة تقدير الذات .

ويتحدث (Bishot) في سنة 1969 عن الاكتئاب في العمر المتوسط وهذا متعلق بالتغيرات المذكورة وسابقا على مستوى تصور الذات ، السنوات بين 40-50 سنة يشكل نوعا من الدائرة المستديرة فيما يخص مجموع التحولات داخل الشخصية بحيث أنه يوجد في عمر الراشد تركز إلى أقصى حد خارج الذات أي حول المجتمع ويكون هذا بين 50-60 سنة ، تركز أكثر حول السياق الداخلي وهذا ما أكده (Zigler 1978) ، ويعطي نتائج أخرى تبين أن تقدير الذات يزيد في سن الأربعين ليبدأ في التقلص بعد ذلك (فرحات، 1986، صفحة 07).

إن الشكل العام لنمو الذات في هذا العمر يمتاز بمايلي (الفقهاء، 2011، صفحة 81، 84) :

- 1) الشعور بالصلاحية يزيد نقصا في الكسل والحيرة بهذا الفكر
- 2) العلاقة بين الأشخاص إيجابية والإحساس بالإحراج أمام الآخرين ينقص
- 3) تزيد الثقة بالنفس وينقص الحياء
- 4) تزيد مراقبة الذات
- 5) نمو الشعور بالذات وحدوده .

#### 4-2-4 المصادر التي يبنى عليها مفهوم الذات :

إذا كان مفهوم الذات هو مجموع معتقدات الفرد عن سماته الشخصية فإن تشكيل هذا المفهوم يتطلب وقتا من عمر الفرد يقوم خلال معرفته عن ذاته وتفسير المعلومات التي يجمعها ، ولذلك فإن الناس يكونون مفهومهم عن ذاتهم بنفس الطريقة التي يكونون بها انطباعهم أو مفهومهم عن الآخرين مستخدمين نفس النمط من المعلومات وطرق التفسير وفق خصائص من سلوكهم ، كما أنهم يستخدمون أفكارهم ومشاعرهم وتفاعلات الآخرين ليتعرفوا على الخصائص التي تميزهم عن غيرهم وفيما يلي عرض واف عن هذه المصادر (stopa, 2000, p. 273) :

#### 4-2-4-1 الاستدلال من خلال السلوك :

هو أنه يمكننا معرفة أشياء عن أنفسنا عن طريق ملاحظة سلوكنا على الأقل عندما تكون مصادر المعرفة الأخرى غير كافية، وندرك ذاتنا عندما نجد أنفسنا مثلا نصرخ فنعرف أننا غاضبون أو عندما نتدبر خطواتنا إلى المسجد لأداء الصلاة ونستنتج أننا متدينون أو عندما نشارك في عمل خيري ونقرر أننا كرماء أو نشارك في

حفل أو رحلة وندرك أننا انبساطيون ، حتى السلوكيات التخيلية يمكن أن تمدنا بالمواد الخام لعمليات إدراك الذات (يوسف، 2012، صفحة 81) .

ويرى الطالب الباحث إضافة إلى ما جاء به الباحث أن السلوك السوي ينتج عنه المعاملة الحسنة مع الآخرين مما يكسب احترام الأشخاص للفرد، هذا يزيد الفرد في قبوله لذاته تحسن صورتها بالنسبة إليه . وعليه نستنتج أن السلوك السوي يساوي المعاملة الحسنة وبالتالي بناء ذات قوية .

#### 4-2-4 الاستدلال من خلال الأفكار والمشاعر :

لا أحد يعرفك جيد مثلما تعرف أنت نفسك وقد يرجع ذلك إلى أن أهم مؤشر أو ملمح لمعرفة الذات هو ردود الفعل الخاصة تجاه العالم من حولنا أي أفكارنا ومشاعرنا وحتى نظرية إدراك الذات نفسها ترى أن الناس لا يستنتجون معلومات من سلوكياتهم الخاصة إلا في حالة ضعف المعطيات أو المؤشرات الداخلية مثل الأفكار والمشاعر ويمكن أن تمدنا تلك المعطيات بمعلومات أكثر من المعلومات التي قد نحصل عليها من ملاحظة السلوك الظاهر ويرجع ذلك بالتحديد إلى أن الأفكار والمشاعر أقل تأثراً بالضغوط الخارجية مقارنة بالسلوك الظاهر .

#### 4-2-4 أثر ردود أفعال الآخرين :

تساهم ردود أفعال الآخرين أيضا في نمو مفهوم الذات كما أن ردود أفعال الآخرين تجاهنا تعد مصدرا هاما من مصادر معرفة الذات وتعد تلك الردود بمثابة مرآة تعكس صورتنا فنتمكن نحن أيضا من رؤيتها.

#### 4-2-4 المقارنة الاجتماعية :

تلعب المقارنة الاجتماعية دورا في توجيه سلوكنا من الصغر وتظل تقترن بسلوكنا وأفكارنا عن ذاتنا حتى الرشد وهي الفكرة الأساسية لما يعرف بنظرية المقارنة الاجتماعية ، والتي تتضمن أن الأفكار والأحاسيس المرتبطة بالذات تنشأ في أغلب الأحوال من عقد مقارنات بيننا وبين الآخرين، وتعطينا المقارنات الاجتماعية الفرصة لبناء مفهوم عن أنفسنا من خلال الكشف عن الجدية أو الاجتماعية والتي تميزنا عن الآخرين المؤلفين أو المشاهين لنا وغالبا ما تصبح تلك السمات التي تميزنا عن معظم الأشخاص الآخرين من مظاهر الذات (أحمد، 2010، صفحة 262) .

#### 4-2-5 مكونات الذات :

نظم جيمس (Bertsch، 2009، صفحة 204) أسلوب فهم الذات بشكل أفقي ذي بعدين ممثلا بالوجه الأمامي والجانبى بمكعب ما، وقد قسمت الذات في الوجه الأمامي إلى أربعة عناصر هي : الجسدي والعلمي و الاجتماعي والنفسي، وهذه هي المركبات التي تحدد الذات وتعرف الذات بأنها الشكل الفريد للطروحات الشخصية، أما الوجه الجانبى فقد تم تحليله إلى ثلاث مراحل من الإدراك الذاتى ، مرحلة الاستمرارية ، مرحلة التميز ، مرحلة القوة الفاعلة (الريماوي، 2003، صفحة 62) .

وتتخذ الذات لدى ( فرنون Vernoun ) شكل مستويات متدرجة من أعلى إلى أسفل وذلك في ضوء ما تتضمنه من محتويات شعورية ولا شعورية ، حيث تتكون الذات المدركة التي يستطيع الفرد التعبير عنها لفظيا وخاصة الأصدقاء المقربين، ثم الذات البعيدة وهذه يمكن أن يشعر بها الفرد من خلال اجراءات التوجيه والإرشاد النفسي، ثم تأتي الذات العميقة المكبوتة في نهاية سلم الترتيب وهذه لا يمكن أن تظهر إلا بالتحليل النفسي (حسن ف.، 2006، صفحة 08) .

وأشار كل من جرون ( جرون دوسك ) إلى أن مفهوم الذات تتألف من العديد من المكونات كل منها أساسي لتحقيق الذات المثالية ، وأهم هذه المكونات وإدراك الذات وتقدير الذات ، حب الذات ، الثقة بالنفس ، احترام الذات (عبد، 2008، صفحة 110)، وقد قامت دراسات عديدة بتقسيم مفهوم الذات لدى الفرد إلى أربعة أقسام هي (الجسماني، 1994، صفحة 185) :

#### 4-2-5-1 مفهوم الذات الأساسي ( الواقعية ) :

ومنه من يطلق عليها اسم الذات المدركة حيث يشير إلى إدراك المرء نفسه على حقيقته وليس كما يرغبها حيث يتضمن هذا الإدراك جسمه ، ومظهره ، وقدراته ، ومركزه ، ودوره في الحياة وكذلك قيمه ومعتقداته وطموحاته .

#### 4-2-5-2 مفهوم الذات المؤقت :

وهو غير ثابت يحمله الفرد فترة وجيزة ثم يتخلى عنه وقد يكون مرغوبا أو غير ذلك معتمدا على الموقف الذي يجد المرء نفسه فيه ، ويتأثر هذا النوع من مفهوم الذات بمزاج الشخص وحالته العاطفية وخبراته الذاتية.

#### 4-2-5-3 مفهوم الذات الاجتماعية :

يشير إلى تصور الفرد لتقويم الآخرين له معتمدا في ذلك على أقوالهم وأفعالهم نحوه فمفهوم الذات الاجتماعي يتطور نتيجة تفاعل الفرد في المجتمع ، فالفرد في البداية يقوم بقدراته وحاجاته وقيمه وطموحاته في ضوء تقديرات الآخرين له إلى أن يصل مرحلة من النمو يكون قادرا عندها على فهم وتفسير أقوال وأفعال الآخرين نحوه يبدأ بعدها بتطوير مفهوم ذاته الأساسي (زكي، 2002، صفحة 34) .

#### 4-2-5-4 مفهوم الذات المثالي :

وهو عبارة عن الحالة التي يمكن المرء أن يكون عليها سواء ما يتعلق منها بالجانب الجسمي أو النفسي أو كليهما معا ، ومنه ما كان يمكن التحقيق ومنه ما كان غير ذلك معتمدا على مدى سيطرة مفهوم الذات الأساسي أو المدرك لدى الفرد.

ويرى الطالب الباحث انه من أجل الوصول إلى المفهوم المثالي للذات لا بد من أن يكون الفرد إيجابيا في أي موقف مهما كان لأن هذه الإيجابية تجعل الفرد دائما في الموقف المثالي للذات.

#### 4-2-6 جوانب الذات :

حسب (الظاهر، 2010، صفحة 132) للذات ثلاثة جوانب أساسية وهي الإحساس بالذات وإدراك الذات وتقديم الذات.

#### 4-2-6-1 الإحساس بالذات :

يشير الإحساس بالذات إلى ما نشعر به عندما نفكر في أنفسنا ويتكون هذا الإحساس بواسطة من الإحساس من الشعور بوجودنا كأشخاص ويبدو أن هذا الإحساس بالذات قد ينمو عند معظم الناس قبل الثانية من العمر وتذهب معظم الأبحاث التي تناولت الأطفال الرضع إلى أن هؤلاء الأطفال قادرون على التعرف على أنفسهم في المرآة بين الشهر الثامن عشرة إلى العامين ، ويفترض من ذلك أنه لا بد من وجود إحساس بالذات لكي يتعرف الشخص على نفسه في المرآة ويبدو أن هذا هو الوعي بالذات . ويشير (جلال، 1987، صفحة 133) إلى أن الإحساس بالذات يتميز الاستمرارية لأن الذات هي نفسها اليوم وغدا بالنسبة للفرد الواحد .

#### 4-2-6-2 إدراك الذات :

والجانب الثاني للذات هو انه نشأ لدى كل فرد أثناء حياته تقييماً للذات فقد يعتقد شخص ما أنه خجول ويشار إلى هذا الجانب بأنه تقييمي لأنه يقترن بالمشاعر الإيجابية والسلبية نحو الذات بالتأثير، لاتقوم بإصدار أحكام سريعة عن أنفسنا طوعاً أو كرهاً، وتفترض نظرية إدراك الذات أننا نستدل على ذاتنا من سلوكنا عندما تكون الملامح الداخلية صعبة أو غامضة وعندما لا توجد ضغوط موقفية قاهرة ، كما أن الناس يميلون إلى النظر إلى أنفسهم على أنهم يكتسبون صفات تتوافق مع سلوكهم الماضي والحاضر عند عدم وجود متاعب داخلية قوية و ضغوط خارجية (الجليل، 2009، صفحة 25) .

#### 4-2-6-3 تقييم الذات :

أما الجانب الثالث فهو كيفية تقديم أنفسنا للآخرين فقد يحاول فرد ما مثلاً تقديم نفسه أثناء مقابلة للحصول على وظيفة على أنه شخصية واثقة من ذاتها ، والمدهش في هذه الجوانب الثالث للذات من وجهة النظر النفسية ، الاجتماعية أنها يمكن أن تناقض بعضها البعض فمثلاً قد ينجح الفرد في تقديم نفسه بصورة جيدة على أنه شخص شديد الثقة بنفسه ولكنه قد يشعر في الوقت ذاته أنه يفتقر إلى الثقة بالنفس (Delignieres, 2008, p. 52) .

لذلك توجد استراتيجيات متنوعة من شأنها أن تجعل الفرد يؤدي أداءً فعالاً على مسرح الحياة وقد نبدأ بالاستراتيجيات الدقيقة مثل التوسل للآخرين لكي ينظروا إلى الفرد على أنه شخص ضعيف ، ثم نتدرج إلى التخويف أي أن تهدد الآخرين حتى تبدو لهم شخصاً خطراً ، ولكن الاستراتيجية محفوفة بالمخاطر بحيث يعتبر

التودد والتخويف أكثر الاستراتيجيات خطراً فالشخص الذي يسرف في التودد للآخرين يخاطر بأن ينظر إليه على أنه متملق وأي شخص يحرص على إرضاء الآخرين ولا يؤتمن على إعطاء رأيه في أي موضوع .  
وعليه يرى الطالب الباحث أن جانب الإحساس بالذات وإدراك الذات يختلفان عن جانب تقديم الذات في مدى العلنية والوضوح ، حيث لا يمكن ملاحظة هذين الجانبين ملاحظة مباشرة من الخارج ، حيث الجانب الثالث ظاهر ويمكن ملاحظته مباشرة .

#### 4-2-7 أبعاد الذات :

- حسب (شمعون، 1989، صفحة 35) أن العديد من الباحثين عرضوا تعريفات مختلفة لمفهوم الذات إلا أنها لم تكن متناسقة إلى حد بعيد، فكل منهم عرف مفهوم الذات حسب الأبعاد التي حددها والتي رأى أنها تسهم في وضع تصور شامل لمفهوم الذات غير الأبعاد الأكثر شيوعاً لمفهوم الذات .
- 1- الذات الواقعية : وهي الطريقة التي يصف فيها الفرد ذاته الواقعية وماذا يكون كما يرى نفسه (شمعون، 1989، صفحة 36) .
  - 2- الذات الإدراكية : وهي إدراك الفرد لسلوكه الخاص أو الطريقة التي يسلكها .
  - 3- تقبل الذات : وهي التي يصف فيها الفرد شعوره عن ذاته ويعكس هذا البعد مستوى الرضا الذاتي .
  - 4- الذات البدنية : وهي وجهة نظر الفرد عن جسمه وحالته الصحية مظهره الخارجي ومهاراته وجنسه .
  - 5- الذات الأخلاقية : وهي وصف الذات من جهة نظر الإطار المرجعي والأخلاقي والعلاقة مع الله سبحانه و تعالى وإحساس الفرد أنه رديء أو جيد وراض أو غير راض .
  - 6- الذات الشخصية : وهي إحساس الشخص بقيمة الشخصية ( قيمة الذات ) وصلاحيته كفرد وتقييمه لشخصيته بعيداً عن جسمه أو علاقته بالآخرين (يوسف، 2012، صفحة 63) .
  - 7- الذات الأسرية : وهي إحساس الفرد بصلاحيته وقيمه وقدرته كعضو في أسرته .
  - 8- الذات الاجتماعية : وهي علاقة الفرد بالآخرين بطريقة أكثر عمومية تعكس الشعور بالصلاحيات وقيمة الفرد في تفاعله مع الآخرين (حسن ع.، 1998، صفحة 152) .
  - 9- نقد الذات : وهي قدرة الفرد على إدراك مواطن الضعف في نفسه (حسن ع.، 1998، صفحة 74) .
- #### 4-2-8 الذات والرياضة :

إن من أهم الدوافع البشرية الاجتماعية والشخصية التي تسود كل البشر هو دافع الاعتبار ،فما من إنسان ألا و يهمه أن يكون له اعتبار بين الأفراد كما لا يهناً الفرد ولا يهدأ حتى يكون محترماً في أعين الناس ودراسة الجانب النفسي تعد ذات أهمية خاصة لكل نشاط ومنها الرياضة (شمعون، 1989، صفحة 125).  
إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس ، فالكشف عن السمات المميزة للرياضي والتعرف على السلبي والإيجابي منهما يفيد في تطور مستوى الأداء مما يؤثر في الإنجاز والتفوق ويشير

علماء النفس الرياضي إلى أن مستقبل تطور الأداء يعتمد حالياً على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية ويعد مفهوم الذات اتجاهها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي ، ويرى (حسن ع.، 1998) عن كامبل (1984) أن تقدير الذات لاسيما في المجال الرياضي هو وعي الفرد بالمزايا والمخاسن التي يمتلكها أو يتميز بها من وجهة نظره، وبذلك تقدير الذات في المجال الرياضي يعد إدراكا واضحا لجوانب نشاط اللاعب وهي نظرة واقعية لمسيرة عمله بغية تصحيح الانحرافات في الأداء البدني و المهاري وهذه الناحية لو توفرت بشكل موضوعي لذلك اللاعب وتقويمه لأدائه بمختلف قدراته تعد تقويماً ذاتياً متجرداً فإنه سوف يساعد على الوصول إلى الرضا الحركي وتحقيق إنجازات أفضل (فاضل، 1994، صفحة 182) .

إن تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل الإنجاز والتفوق ومن تنبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه كان في وضع يستطيع منه تسوية هذه الدوافع تسوية أفضل نتيجة واقعه الذاتي ويواجهها صريحة صادقة جريئة، واحترام الذات يرتبط بنظرة الرياضي نحو قدراته، يزداد كلما أصبح الرياضي أكثر استقلالية وزادت احتمالات شعوره بالتوقف عن مواجهة النقد الذي يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق ومن ثم تحسين أداءه (هلال، 1999، صفحة 32، 34) .

#### 4-2-9 أنواع تقدير الذات في الرياضة :

**4-2-9-1 الذات البدنية :** من خلال استقراء دراسات حول الذات البدنية وجد بأنها عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه، وبالتالي يمكن القول أنها إدراك اللاعب لمواطن القوة والضعف في كفاءته البدنية وذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رياضية والمعزز بالاختبارات الدورية التي يمكن للرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه لما لديه من تصورات عن قدرته البدنية من سرعة، وقوة، ومرونة، ومطاولة والعمل على تنميتها كونها تعد احد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب .

كما أن الحاجة إلى تحقيق الذات البدنية مطلب نفسي مهم جدا لكل فرد خاصة للمراهق، فهو ينبع من داخل نفسه ، من أحاسيسه وهواجسه ، ومشاعره المملوءة بالتحويلات العضوية والمعرفية والانفعالية التي يمر بها جسده وعقله وانفعالاته وهو لا يحس بالتنفيس عنها إلا إذا قام بالدور الاجتماعي المناسب وتحمل المسؤولية حسب مؤهلاته وقدراته وطاقاته حيث يبرز دور النشاط البدني التربوي الذي يساعد التلاميذ المراهقين على تحقيق ذاتهم وشعورهم بشيء من الاستقلالية، وتبرز شخصياتهم وتصلق قدراتهم الاجتماعية وبذلك تقدير الذات البدنية سهل في تقييم الفرد لنفسه من خلال الشعور البدني بمستوى كفاءته سلبيا أو إيجابيا (Bertsch، 2009، صفحة 215) .

وعليه يرى الطالب الباحث أن اكتساب الذات البدنية للرياضي تكون بالعمل المتواصل في الميدان مما يجعل الفرد ذا إرادة وذلك من خلال قوة التحدي وقوة التحمل البدني لمختلف المجهودات البدنية .

**4-2-9-2 الذات المهارية :** هي عبارة عن تقدير اللاعب لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة باللعبة ومدى كفاءته واستعداده بالنسبة للمهارات الحركية الأساسية في اللعبة، ومن خلال الاطلاع على بعض أدبيات علم النفس الرياضي يمكن تعريف الذات المهارية بأنها عبارة عن وعي الرياضي وإدراكه بما يتمتع به من مهارات حركية ومدى تطابقها مع مستواه الفعلي وصولاً إلى تحقيق أفضل الإنجازات (السيد، 2004، صفحة 187).

**4-2-9-3 الذات الجسمية :** لقد أشار العلماء كمحمد حسن علاوي نقلاً عن فيشر إلى أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشراً هاماً لجوانب مختلفة من الشخصية، وان شعور الفرد بأن جسمه كبير أو صغير بدين أو نحيف قوي أو ضعيف قد يفيد كثيراً في التعرف على مفهومه لذاته والتعرف على نمط سلوكه تجاه الآخرين، ويؤكد محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان بأن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته بنفسه، وطريقة تعامله مع البيئة المحيطة به، ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات وتصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقدير ذواتهم، وأن الأفراد الذين لديهم صورة إيجابية نحو أجسامهم يرون أنفسهم أكثر اجتماعية وألفة مع الآخرين وأكثر ذكاء وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية، وذلك بعكس الأفراد الذين لديهم تصورات سلبية عن أجسامهم (محمد، 2004، صفحة 76).

#### **4-2-10 قيمة الذات وعلاقتها بالإنجاز الرياضي :**

إن الإنجاز في المجال الرياضي هو المحك الوحيد لتقدير الذات بالمجتمع، ويعتبر الفرد الذي يحقق إنجازات رياضية ويقدم أداء جيداً أنه أكثر قيمة من غيره الذين يكون إنجازهم أقل، وفي المجال الرياضي يقاس الإنجاز بما يكتسبه الفرد من قيم مادية، حتى انتقلت هذه العدوى إلى أوساط الأطفال في الأنشطة اللاصفية مثلاً فنجد اللاعب لا يلعب بشكل إيجابي إلا لكسب القيمة المادية ولكن معيار المكسب في تقييم الذات له آثار سلبية خاصة على تدعيم الثقة بالنفس لدى الممارس للنشاط الرياضي ذلك أن الثقة بالنفس تكتسب من خلال وجهة نظر الآخرين نحو الشخص، كما أن تقييم الذات بشكل موضوعي من طرف الآخرين يؤدي إلى رفع المعنويات ودفع الفرد إلى إحداث إنجازات رياضية سواء داخل المدرسة أو على مستوى النوادي الرياضية وبالتالي فإن تقدير الذات الجسمية من طرف الشخص لا يكون نابعا فقط من نظرة الآخرين إليه، فالفرد عندما يقوم بنشاط رياضي معين لا يستطيع إعطاء القيمة الحقيقية لذاته دون تقييم الآخرين إليه وبالتالي إذا كانت قيمة الذات تقاس بمستوى الإنجاز فإن هذا المعيار غير ثابت أي احتمال الخسارة والريح واردة أما معيار الآخرين في تقدير الذات ثابت وموضوعي (شمعون، 1989).

#### 4-2-11 العوامل التي تؤثر على إدراك الذات الجسمية :

- **الثقة بالنفس**: يقصد بها شعور اللاعب أن أداءه سوف يفشل في تحقيق المطلوب لكن ثقته بنفسه عالية ، لكن ما يغلب على هذه الصفة أن الفرد قد تكون ثقته بنفسه عالية في بعض النواحي مثل كفاءته الرياضية أو اللياقة لكن المظهر الخارجي لجسمه يبعث فيه أحيانا نوعا من عدم الثقة بالنفس في المواقف التي تتطلب المظهر الخارجي للجسم ،ومن الأهمية بمكان تطوير كل من الثقة بالنفس والكفاية البدنية و المهارة يعني أن لديه الثقة الزائفة وبالتالي يؤثر على تحقيق المستوى المطلوب من الذات البدنية أو المهارة. لكي يسهل على الرياضي مواصلة الانجازات في التخصص الرياضي الذي يلاءم قدراته البدنية وكفائته الرياضية فعندما يمتلك الرياضي الثقة في النفس يشعر بقيمة الذات فإنه يكون أكثر فعالية في تصحيح أخطائه إن ضعف الثقة بالنفس يؤدي إلى ضعف كفاءة الأداء ،ومنه يؤدي إلى حدوث القلق وضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف، كما أن الرياضيين الذين تنقصهم الثقة في النفس يكون تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف كالنظر إلى أجسامهم نظرة سلبية ،ينظر إليها حمدي علي الفرماوي عن باندورا ( 1981-1977 ) على اعتبارها توقعات الإنسان عن أدائه السلوكي في مواقف تتسم بالغموض أو ذات ملامح ضاغطة وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الإنسان للأنشطة المنظمة في الأداء والمجهود المطلوب والمثابرة إضافة إلى مواجهة الصعوبات في المهمة (الظاهر، 2010، صفحة 69) ،وعندما يجد الفرد أن فاعلية الذات لديه واضحة على النحو الذي تكشفه له إجراءات السلوك أو الأداء المتوقع ويرى إمكانياته النفسية والعقلية والجسمية صالحة لهذا الأداء فإنه تتولد لديه دافعية تلعب الدور الإيجابي في المثابرة والوصول إلى غاية السلوك ،وبالتالي يكون إدراك الفرد لذاته وتقديرها بشكل إيجابي (stopa، 2000، صفحة 38) .
- أما الطالب الباحث فيرى بأن الفرد عندما يتوقع سلوكا إيجابيا ويقوم به فإنه يصل بذلك إلى نوع من تقدير الذات وعلى العكس من ذلك إذا كانت توقعاته تتنافى مع سلوكياته الحقيقية التي تصدر عنه فإن هذا من شأنه أن يؤدي إلى نظرة سلبية نحو الذات .

#### ● **الشعور بقيمة الذات :**

- يعتبر الشعور بقيمة الذات من الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة النشاط الرياضي وفي الواقع أن الرياضي الناشئ سرعان ما يكتشف أن قيمته تتوقف إلى حد كبير على قدرته على تحقيق المكاسب والفوز ويظهر هذا من خلال الأنشطة الرياضية الجماعية .
- فالممارسة الرياضية في الوسط الرياضي أو خارجه تعني بالنسبة للفرد إما المكسب الذي يعني النجاح أو الخسارة التي تعني الفشل ،وبالتالي فممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية بالنسبة للتلميذ قد تمثل تهديدا كامنا فعندما يحقق المكسب فإنه حقق النجاح والكفاية الرياضية ومن ثم فهو شخص له قيمته ومدرك لذاته الجسمية التي تظهر من خلال النجاح في الأنشطة وأمام الزملاء .

• الأصدقاء والأقران :

حيث يميل المراهق في هذه المرحلة إلى نقد الذات ونقد الآخرين وتكوين رأي خاص عن كل الموضوعات التي يتعامل معها وقد يجد في أفكار زملائه جاذبية أكثر من أفكار المدرسة أو الأسرة لذلك يلعب الأقران دورا مكتملا في بناء مفهوم الذات أثناء المراهقة ، فالأصدقاء يزودون بعضهم البعض بالأمان العاطفي كما يواجهون نفس المشاكل ويملكون نفس النظرة إلى العالم لدرجة أن المراهق يرى في جماعة الأقران قدوة يقوم كل منهم بتشجيع الآخر على سلوكيات غير صحيحة مثل اضطرابات الأكل والرجيم الحمية الصحية فالعلاقة بالأصدقاء تؤثر تأثيرا مباشرا ذلك أنها قد تصنع أو تحطم تقدير الذات لدى المراهق (حسن ع.، 2000).

• الوراثة :

للوراثة أثر طفيف في عملية تكوين الذات الجسمية وذلك من خلال الفروق الفردية الموروثة من الآباء لأنها تتعلق بالجينات التي تحمل الخصائص المسؤولة عن شكل وطول مختلف الأطراف التي تعطى الشكل النهائي للجسم، أما البنية بمفهومها الواسع فتؤثر في تكوين الذات الجسمية وذلك من خلال إعطاء فرصة للمشاركة الفعالة للفرد في النشاطات التي تتوافق وقدراته البدنية من خلال التفاعل مع العناصر المكونة للبيئة، وأهم هذه العناصر صناعة الأقران، وبالتالي يتمكن الفرد من إدراك ذاته من خلال الصورة التي يكونها عن نفسه في النشاطات التي يقوم بها ويأتي بعدها تقديره لذاته وتقدير الآخرين له .

أما عندما يخفق يكون مصدر الخسارة نتيجة عدم إدراك الكفاية الرياضية فإن ذلك يعني بالنسبة له الفشل وعدم الكفاية أي انه شخص ليس له قيمة ( ذات محبطة ) .

أي بمعنى أن الرياضي يكتسب خبرات أثناء الممارسة تتسم بالنجاح ، فإن ذلك يدعم الإحساس بالكفاية لديه ويقوي لديه الحاجة إلى المزيد من التفوق ،بينما عندما يكتسب خبرات تتسم بالفشل فإنه يلوم نفسه ويرجع سبب الفشل إلى ضعف مقدرته عندما تتكرر خبرات الفشل مقابل مقدرته على إنجاز النجاح فإنه يحاول حماية نفسه ويصون كرامته من خلال تجنب الفشل لذلك تجد بعض الرياضيين الذين تتكرر لديهم مواقف الفشل في ممارسة الأنشطة يميلون إلى العزوف والانعزال عن ممارسة النشاط الرياضي (حسن ف.، 2006، صفحة 32)

• الآباء والعائلة :

إن الملاحظات السلبية من قبل أفراد العائلة لها تأثير سلبي على قيمة الذات خاصة بالنسبة للمراهق فمثلا ملاحظات الأسرة عن وزن الطفل قد تؤدي إلى ممارسته الحمية بشكل غير صحي في سن مبكرة ،إضافة إلى الآباء الذين يمارسون الحمية ويتحدثون دائما بشكل سلبي عن أجسامهم ،يرسلون بذلك رسائل قوية توحى بالقلق والانزعاج من المظهر الخارجي للجسم أو الوزن الطبيعي المتوقع لدى الأطفال مما يجعلونهم يشعرون شعورا سلبيا تجاه أجسامهم و ذواتهم ،ومن العوامل الأخرى المؤثرة التوقعات غير المنطقية من قبل الأسرة عندما لا تحقق مثل هذه التوقعات يشعر الأطفال بعدم الكفاءة والإحباط والإحساس بالذنب وقد

يفرغون هذه الشحنات السلبية عن طريق الريجيم أو التمرينات الشاقة كوسائل للسيطرة على مظهر أجسامهم أو الذات الجسمي.

أما من وجهة نظر الطالب الباحث فالآباء و العائلة لهم دور جد حساس في أدراك الفرد لذاته الجسمية من خلال طريقة تربيته ومدى تأثيرها على الفرد إيجابا أو سلبا .

#### • المدرسة :

تعتبر المدرسة هي المحتضن الثاني بعد الأسرة وفيها يجد الفرد المراهق المجتمع أوسع أفراده يملكون نفس الخصائص الجسمية والانفعالية والاجتماعية والعقلية وكثيرا من الحاجات، حيث أن نظام المدرسة يختلف تماما عن الجو الذي اعتاده في الأسرة وهنا يأتي دور الحصص المبرمجة خاصة حصة التربية البدنية والرياضية التي يمارسها التلاميذ أسبوعيا وأغلبها رياضات جماعية تظهر فيها الجوانب النفسية و الاجتماعية للتلاميذ وهنا يظهر دور أستاذ التربية البدنية الرياضية في التعرف على الفروق الفردية والمستويات البدنية، وبالتالي يساهم في صقل شخصية الفرد وتوجيه سلوكه أو تعديله ومن خلال ذلك يتفاعل التلاميذ مع البيئة المدرسية فتتأثر قيمة الذات لديهم إما سلبا أو إيجابا (الظاهر، 2010، صفحة 77).

#### 4-2-12 دور الذات في توجيه السلوك :

يعد إدراك الفرد لذاته ووعيه بها ومدى فاعليته الذاتية في مواجهة الأحداث نوعا من السلوك الذي يمارسه في المواقف المختلفة فتارة نعبر عن ذاتنا وتارة نجرب سلوكا جديدا لم نأت به من قبل وتارة نضبط صرخاتنا وأقوالنا تبعا لما يتطلبه الموقف . (Delignieres، 2008، صفحة 123) .

#### 4-2-12-1 التعبير عن الذات :

وتعني الدافع لاختيار السلوكيات التي تمثل الانخراط فيها تعبيراً عن الذات فعندما يعبر الأفراد عن أنفسهم يحاولون نقل مفهومهم عن ذاتهم للآخرين من خلال أفعالهم، ويؤكد التعبير عن الذات إحساس الفرد بذاته ومن ثم يعززه وينقله إلى الآخرين وتبين الدراسات أنه لو أتيحت حرية الاختيار فإن معظم الناس يفضلون الدخول في المواقف التي تسمح لهم بالتصرف بأسلوب يساير مفهومهم عن ذاتهم .

#### 4-2-12-2 تجريب الذات :

قد يرقى تقديم الذات إلى نوع ما من تجريب الذات لمعرفة الحجم الحقيقي لها ونتصرف بأسلوب يتطابق مع الذات المثالية وعلى سبيل المثال فقد يجرب المراهقون ذواتا مثل ذات المتمرد أو ذات العقلاني ويمكن أن يكون لتلك التجارب آثار دائمة لأن الذين يقدمون ذواتهم غالبا ما ينتهي بهم الأمر إلى التأثير على أنفسهم بنفس القدر الذي يؤثرون به على الأفراد الآخرين، وقد تزداد صعوبة التمييز بين تقديم الذات والذات نفسها مع تحويل الأداء إلى سلوك معتاد وبذلك يتغير سلوك الفرد بتغيير الذات التي تعتبر بمثابة الهوية للفرد .

#### 4-2-12-3 ضبط الذات :

يلعب ضبط الذات دورا هاما في تشكيل وتوجيه السلوك ويعد صفة من صفات الذات وخصلة من خصالها الهامة المرغوبة وغالبا ما يتم إدراك الفرد الذي يتمتع بالضبط الذاتي أنه سوف يتصرف بشكل عام يغلب عليه الكبح في حين أن الذين يقل حظهم من هذه الخاصية سوف يسحبون لأحداث الحياة بشكل أكثر تساهلا وقد يعرف ضبط الذات بأنه " كبح عواطف الفرد ورغباته وأفعاله بواسطة إرادته " أو هو انخراط الشخص في سلوك بديل مناسب تكون احتماليته أقل من استجابته الراهنة والسلوك المضبوط ذاتيا يتضمن قدرة الذات على التصرف في ظل الغياب النسبي للمدعمات الخارجية .  
والشخص المنضبط ذاتيا هو الشخص الذي يتروى ويتأني وينظر في العواقب ولديه القدرة على تنفيذ السلوك الذي يتم اختياره وعلى منع السلوكيات المستبعدة معرفيا .

#### 4-2-12-4 نظرية الذات :

تؤكد نظرية الذات عند "كارل روجرز" أن لكل فرد حقيقته التي خبرها بشكل فريد ومتميز وأن مفهومها هو العامل الحاسم في بناء الشخصية ويرى روجرز أن للذات أربعة أبعاد و هي :  
- الذات الحقيقية : وهي تعني ما يكون عليه الشخص في الحقيقة فعلا وقد يكتشفه كل منا أو يقترب منه بقدر ما .  
- الذات المدركة : وهي ما يعتقد الشخص أنه نفسه وذلك في ضوء تقييمه وإدراكه لها من خلال تفاعله مع الآخرين والبيئة التي يعيش فيها .  
- الذات الاجتماعية : وهي صورة الشخص عن نفسه كما يعتقدونها موجودة لدى الآخرين .  
- الذات المثالية : وهي عبارة عن تصور الذات كما يتمنى الشخص أن يحققه ويجب أن يكونه وتشكل بدورها من غاياته .

#### 4-2-13 خصائص الشخص المحقق لذاته :

أشار محمد إبراهيم عيد أن تحقيق الذات هو جوهر وجود الإنسان في سعيه الدائم صوب تجاوز ذاته وتوكيد إمكاناته و من أهمها :  
التوكيدية والثقة بالذات وتجاوزها وعدم الالتصاق بها في وحدة وعزلة وحساسية مفرطة ولهذا كان الخجل يمثل الطرف النقيض لتحقيق الذات (Bertsch، 2009، صفحة 59).

#### 4-2-14 معوقات تحقيق الذات :

إن العوامل التي تحد من تحقيق الذات متعددة ويصعب حصرها ولكنها في الغالب ترجع إلى العوامل التالية وهي كالاتي :

➤ **الظروف البيئية** : يرى "ماسلو" أن هذه النزعة تجاه تحقيق الذات تتأثر بالعوامل البيئية فقد تساعد قيم الأفراد واتجاهاتهم على تدعيم هذه النزعة النظرية وتقويتها، وقد تكون عائقا لنمو الفرد تجاه تحقيق الذات مثل الطبقة أو انخفاض مستوى الدخل أو نقص المعلومات أو قلة الفرص المتاحة لذلك يؤكد ماسلو الدور الإيجابي الذي يمكن أن تلعبه العوامل البيئية في مساعدة الأفراد على تحقيق الذات.

ويرى الطالب الباحث أن المحيط الذي يولد فيه الفرد ويتربى يجعله يكتسب السلوكيات الخاصة بذلك المحيط ولذلك وجب علينا تعليم الفرد كيفية اكتساب السلوكيات الحسنة وتفادي السلوكيات السيئة.

➤ **التنشئة الاجتماعية** : كما يشير جون إلى أن التربية عامل مهم في تسهيل وتسيير تحقيق الذات وذلك لمساعدة الطلاب ليكونوا تلقائيين ابتكاريين ومفتحي الذهن ويتسمون بالدعم الذاتي ومتكاملين كأشخاص يستطيعون التعامل فيما بينهم .

ويتفق روجرز مع ديوس في أن الإنسان قادر على تكوين بناء خبرات بشكل إيجابي تحقق له ذاته لكن لكي يتم ذلك فهو بحاجة للوضوح والانفتاح على تجاربه وهذا قد يشجعه أولا يشجعه عليه الآخرون، والوالدين أثناء الطفولة ، أو رفقاء تجربة الحياة الدراسية أو المقربون منه كأصدقائه .

ويؤكد ذلك روجرز حيث يقول " أن التأثيرات الثقافية هي العامل المحوري في سلوكنا وأن الثقافة

ليست قدرا وإنما هي شيء من صنعنا " (كامل، 2008، صفحة 89).

#### 4-2-15 فاعلية الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغط وعواقبه :

قدمت باندورا ( Bandura 1997 ) مفهوم توقع الفاعلية أو فاعلية الذات في إطار نظرية التعلم الاجتماعي وتسلم نظرية التعلم بأن مدركات الأفراد لقدراتهم تؤثر في كيفية تصرفاتهم ومستوى دافعيتهم، وعمليات تركيزهم واستجاباتهم الانفعالية، وفاعلية الذات التي تحدد باعتبارهم الاعتقاد بأن الفرد يستطيع بنجاح تنفيذ التصرفات التي يحتاج إليها للوصول لنتيجة مرغوبة، وهي محدد هام لما إذا كان الفرد ينغمس في سلوك معين أم لأن الأفراد يتجنبون تلك النشاطات التي يشعرون أنها في نطاق قدراتهم، وهكذا نجد أن انخفاض فاعلية الذات لدى الأثنى بما تتضمنه من عدم الثقة في النفس والتقدير السلبي للذات الذي ينطوي على الإحساس بعدم القيمة الذاتية وعدم الكفاءة في مواجهة الإحاطات وضغوط الحياة إنما يترتب عليه نتائج سلبية في كل جوانب الحياة المعرفية .

#### 4-2-16 علاقة حل المشكلات بتقدير الذات :

يرتبط حل المشكلات بتقدير الذات ويقصد بتقدير الذات تقويم الفرد العام لذاته فيما يتعلق بأهميتها وقيمتها، ويشير التقدير الإيجابي للذات إلى مدى قبول الفرد لذاته وإعجابه بها على ما هي عليه ، وإدراكه لذاته على أنه شخص ذو قيمة ، جدير باحترام وتقدير الآخرين، أما التقدير السلبي للذات فيشير إلى عدم قبول الفرد لنفسه وتقليله من شأنها وشعوره بالنقص عند مقارنته لنفسه بالآخرين .

## خلاصة :

يسعى الخبراء في حقل علم النفس إلى الاهتمام بدراسة سلوك الإنسان ويضطرون لتنبؤ به من أجل تحديد جوانب تطوره وذلك من خلال دراسة أهم جانب من جوانب الشخصية الفرد ألا وهو مفهوم الذات لأنه مركز الشخصية وبنائها وتكوينها وبالتالي يساهم في تحديد قدرتها على التفاعل مع المجتمع بشكل فعال وبذلك يمثل إحساسنا بالذات أعلى ما يمكن .

ومن الأهمية التعرف على مفهوم الذات لدى فئة المراهقين التي تعاني تغيرات كثيرة من الناحية النفسية والاجتماعية والفسولوجية كيف و إن الإحساس بالذات وإدراكها يمكن أن يغير سلوك الفرد اتجاه ذاته واتجاه الآخرين وحتى إن كان يصعب التعرف على هذه السمات إلا أنه يمكن ملاحظة بعض الخصائص منها ما هو عام ومنها ما هو خاص أو وراثي يظهر في الأشخاص المحققين لذواتهم .

تمهيد :

إن ميدان البحث العلمي مهما كانت اتجاهاته وأهدافه يحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم النتائج وبالتالي تزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة وذلك حسب طبيعة المشكلة وأهدافها .

والمنهجية العلمية الصحيحة هي السبيل الوحيد للوصول إلى معالجة علمية ونتائج صحيحة ودقيقة سواء في الميدان التعليمي أو التدريبي وذلك حسب طبيعة الإشكال المراد علاجه وتتكون منهجية البحث العلمي من عدة خطوات ميدانية ونظرية سوف نتطرق إليها ونفصل فيها في هذا الفصل .

### 1-1-1 الدراسة الاستطلاعية :

من اجل ضمان السير الحسن لأي بحث أو دراسة ميدانية لابد من القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة أهمية المشكلة المراد معالجتها، وكذلك الحصول على حقائق أكثر واقعية من أجل إعطاء المشكل أكثر وضوح وكذلك التأكيد من صلاحية الأداة المستخدمة وكذلك الصعوبات التي تعترض الباحث .

### 1-1-1-1 الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تحضير استمارة استبيان موجهة إلى العاملين في الثانويات الرياضية وفي بعض مديريات الشباب والرياضة قصد تبيين إشكالية البحث بحقائق علمية واقعية، وذلك بعد تحكيمها من طرف المختصين والخبراء .  
توجيه استمارة استبيان للاستطلاع رأي الخبراء في اقتراح أفضل متغير نفسي مناسب لفكرة البحث وإشكاليته والتي كان الذات الجسمية بعد الحصول على أكبر نسبة .

استمارة استبيان للاستطلاع رأي الخبراء من أجل تحديد أهم الاختبارات المهارية المناسبة لموضوع البحث .  
استمارة استبيان للاستطلاع رأي الخبراء من أجل تحديد أهم الاختبارات الفسيولوجية المناسبة لمشكلة البحث عرض التحكيم على الخبراء الحاصلين على درجة الدكتوراه، وقد أسفرت النتائج على ما يلي :

### الاختبارات المهارية :

- اختبار التنظيط - اختبار الجري المتعرج بالكرة - اختبار دقة التمرير - اختبار دقة التهديف - اختبار التمرير الطويل العكسي .

### الاختبارات والقياسات الفسيولوجية :

- قياس النبض - قياس الضغط السفلى والعلوي - قياس السعة الحيوية - قياس الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين - قياس الكتلة الجسمية .

### الاختبار النفسي :

- قياس الذات الجسمية ( جسمي كما أراه )

**1-1-2 الدراسة الاستطلاعية الثانية :**

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة الممتدة من : 14 أكتوبر 2012 إلى 21 أكتوبر 2012 على عينة من فريق ترحي مستغانم وذلك من أجل تطبيق الاختبارات التي اختيرت من طرف الطالب الباحث وكان ذلك بعد فرز الاستثمارات التي وجهت إلى الخبراء ، وكان الغرض من هذه الدراسة مايلي :

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الطالب الباحث .
- مدى تفهم عينة البحث للاختبارات .
- مدى ملائمة وصلاحيه المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ الدراسة .
- تفهم وتقبل اللاعبين إجراء الاختبارات بكل إخلاص من أجل ضمان أكثر مصداقية .
- مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات .
- ملائمة الاختبارات وتناسبها مع المرحلة العمرية والمستوى المهاري .

**1-2 منهج البحث :**

إن المنهج في البحث العلمي هو طريقة يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتساب الحقيقة (مصطفى، 2000، صفحة 38) ونظرا لطبيعة الموضوع وصيغة المشكلة وفرضياتها اعتمد الطالب الباحث على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي المقارن، والذي يعرفه (الخياط، 2009، صفحة 135) و (السمرائي، 2009، صفحة 90) بأنه مجموعة إجراءات دراسية متكاملة لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائجها وتعميمها على الظاهرة أو موضوع الدراسة .

**1-3 مجتمع البحث :**

يتمثل مجتمع البحث في جميع لاعبي كرة القدم للثانويات الرياضية الوطنية (أم البواقي ، الجزائر ، البلدية ، النعامة ) المسجلين في السنة الدراسية 2012/2013 والبالغ عددهم الإجمالي الوطني 193 لاعبا موهبة اختصاص كرة القدم .

**1-4 عينة البحث :**

تعتبر عينة البحث من أهم المحاور التي يعتمد عليها الباحث خلال بحثه باختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد على التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالية، من خلال البحث المقدم بلغت عينة البحث 171 لاعب كرة قدم موهوب من مجتمع بلغ عدد الإجمالي 193 لاعبا مسجلا في الثانويات الرياضية الوطنية وذلك بنسبة % 88,6 من مجتمع الأصل، وتم الاختيار بطريقة الحصر الشامل .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :

تطلب البحث المقدم مجال بشري بلغ 181 لاعب كرة قدم متكون من لاعبين موهوبين مسجلين في الثانويات الرياضية الوطنية و10 لاعبين مخرطين في النادي ترجى مستغانم التي تلعب في القسم الوطني الأول، وابت على النحو الآتي :

- عينة الدراسة الاستطلاعية : 10 لاعبين

- عينة الدراسة الأساسية : 171 لاعب

الرقم	النادي الرياضي أو الثانوية الرياضية الوطنية	عدد اللاعبين	تمثيل العينة
01	الثانوية الرياضية الوطنية لدرارية الجزائر العاصمة	30	عينة تجريبية
02	الثانوية الرياضية الوطنية لعين الصفراء النعامة	39	عينة تجريبية
03	الثانوية الرياضية الوطنية للبيدة	26	عينة تجريبية
04	الثانوية الرياضية الوطنية لأم البواقي	76	عينة تجريبية
05	النادي الرياضي ترجى مستغانم	10	عينة استطلاعية
	المجموع :	181	

جدول رقم (09) يوضح تقسيم المجال البشري للبحث

2-5-1 المجال الزمني :

بدأ في البحث في الفترة الممتدة من ديسمبر 2011 إلى غاية مارس 2013، علما أن هذه الفترة مقسمة إلى ثلاث أجزاء :

- الجزء الأول الذي تمثل في الدراسة الاستطلاعية الأولى : من 16 نوفمبر 2011 إلى 11 جانفي 2012

- الجزء الثاني الذي تمثل في الدراسة الاستطلاعية الثانية : من 10 أكتوبر 2012 إلى 29 نوفمبر 2012

- الجزء الثالث الذي تمثل في الدراسة الأساسية : من 19 ديسمبر 2012 إلى نهاية مارس 2013

مر العمل في البحث بثلاث مراحل :

• المرحلة الأولى : من ديسمبر 2011 إلى 11 جانفي 2012

تمثلت في الدراسة الاستطلاعية الأولى والتي كانت عبارة عن استمارة قسمت على المختصين في مجال الانتقاء على مستوى مديرية الشباب والرياضة والعاملين بالثانويات الرياضية ذلك بعد تحكيم الاستمارة عند المختصين، وكان الهدف من هذه الدراسة تبيين إشكالية البحث بحقائق علمية وإحصائيات حقيقية .

### • المرحلة الثانية : من جانفي 2012 إلى نهاية أكتوبر 2012

في هذه المرحلة البحث عن الاختبارات المناسبة وذلك حسب متغيرات البحث وكذلك الهدف منها، كان ذلك في الفترة الممتدة من جانفي 2012 إلى مارس 2012 وبعد ذلك تم تحضير الاستمارة الترشيح وتوزيعها ثم استرجاعها في الفترة الممتدة من مارس 2012 إلى أبريل 2012، وبعدها تمت التجربة الاستطلاعية للاختبارات في الفترة الممتدة من 14 أكتوبر 2012 إلى 21 أكتوبر 2012 .

### • المرحلة الثالثة : من ديسمبر 2012 إلى نهاية مارس 2013

وكانت هذه الفترة مخصصة للدراسة الأساسية .

## 1-5-3 المجال المكاني :

- ❖ المركب الرياضي لدائرة عين الصفراء – النعامة –
- ❖ الثانوية الرياضية الوطنية لعين الصفراء
- ❖ المركب الرياضي لأم البواقي .
- ❖ الثانوية الرياضية الوطنية لأم البواقي .
- ❖ الملعب البلدي لدرارية .
- ❖ الثانوية الرياضية الوطنية لدرارية .
- ❖ الثانوية الرياضية الوطنية لبليدة .
- ❖ ملعب براكني البليدة .
- ❖ مركب الرياضي مستغانم .

## 1-6 متغيرات البحث :

بناء على الفرضيات السابقة يمكن ضبط المتغيرات من أجل ضمان الوصول إلى نتائج وحقائق أكثر دقة وأكثر موضوعية وهذا كان لا بد من تحديد متغيرات البحث، وعليه أتت كتالي :

**1-6-1 المتغير المستقل :**

هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرفه (سامية، 2000، صفحة 247) و (محمود، 1993، صفحة 69) و (الحق، 2004، صفحة 132) هو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي يزيد من خلال قياس النتائج وعليه المتغير المستقل هو مراكز اللعب .

**1-6-2 المتغير التابع :**

هذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة (الحق، 2004، صفحة 206) ويرى (محمد، 2000) انه هو المتغير الذي يتغير نتيجة لتأثير المتغير المستقل، والمتغير التابع لهذا البحث هو المتغيرات الوظيفية والقدرات مهارية.

**1-6-3 المتغيرات المشوشة :**

إنه من المعروف في مجال البحث أنه لكل دراسة متغيرات لا بد التحكم في بعضها والتي لها نسبة تأثير كبيرة في المتغير التابع وهذا ما يتطلب عزلها أو تثبيتها حتى نتحصل على نتائج ذات دلالة ومصداقية ،لأن تأثير هذه المتغيرات بحدده أثناء عملية التحليل و التفسير للنتائج الميدانية مما يؤثر على النتائج النهائية للبحث ككل ، وهذا ما جعل الطالب الباحث يضبط بعض المتغيرات والتي جاءت على النحو الآتي :

- تمثلت عينة البحث الأساسية في المواهب الرياضية المسجلة في الثانويات الرياضية الوطنية اختصاص كرة القدم .
- العمل مع التلاميذ أصحاب السن ما بين " 16 - 19 " سنة بغض النظر على المستوى الدراسي .
- عزل اللاعبين المصابين والغير مسجلين في الاستمارة .
- ضبط توقيت إجراء الاختبارات وتوحيده مع جميع الاختبارات الميدانية والتي كانت في الفترة المسائية .

**1-7 أدوات ووسائل البحث :**

تعتبر أداة البحث الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته وتحقيق الهدف المراد الوصول إليه وتعتبر الأداة الركيزة الأساسية لكشف الحقيقة التي يبحث عنها الباحث وأدوات البحث أنواع تختلف حسب نوعية الدراسة وأهدافها، وعليه لا بد على الباحث من الاطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية بغرض التعرف على كيفية اختيار الأداة قصد جمع المعلومات المناسبة لتطبيق الدراسة وبعد القيام بخطوة الاطلاع توصل الطالب الباحث إلى:

**1 المصادر والمراجع العربية والأجنبية :**

وهذا من خلال الاستطلاعات والقراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم بصفة خاصة ،وبالإضافة إلى الدراسات السابقة والمشاهدة المرتبطة بالانتقاء والاختيار وكذلك الدراسات الخاصة بالعلاقات الارتباطية .

**2 الزيارات الميدانية :**

قام الطالب الباحث بزيارات ميدانية إلى الثانويات الرياضية الوطنية وذلك أثناء بناء المشكلة من أجل الوقوف على الحقائق الميدانية قصد معرفة واقع الاختيار في هذه الثانويات وكذلك توزيع الاستمارة الخاصة بثمان الإشكال ،بالإضافة إلى الملاحظات البيداغوجية للمراكز والمرافق الخاصة بالثانويات الرياضية .

**3 المقابلات الشخصية :**

استخدم الطالب الباحث في بحثه أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على البيانات التي تفيد البحث وقد تمثلت المقابلات الشخصية في عدة زيارات ميدانية شملت مدراء الثانويات ،المدرسين ،الإداريين التلاميذ بالإضافة إلى رؤساء الفرق الرياضية ، رؤساء فروع المواهب بمديرية الشباب والرياضة . وهذا قصد القيام بالمعاينة الميدانية من أجل الوقوف على :

- الإمكانيات البيداغوجية للاختبارات الميدانية .
- ضبط توقيت الاختبارات بعد مراجعة برنامج المدرب .
- إعطاء فكرة عن البحث وأهدافه قصد توضيح الرؤية بالنسبة إلى المدير والرئيس الفريق والمدرب .

**4 الاستمارة :**

قام الطالب الباحث بتصميم مجموعة من الاستمارات وكل استمارة كانت لهدف معين سواء تميمنا للإشكال أو ترشيح الاختبارات أو من أجل قياس متغير الذات الجسمية ،وذلك بعد عرضها على الخبراء والمختصين من أجل الأخذ بأرائهم .

**5 الاختبارات والقياسات الميدانية :****- الاختبارات المهارية :**

وقد اعتمد الطالب الباحث على مجموعة من الاختبارات التي تقيس الجانب المهاري والفني للاعب كرة القدم وذلك ملائمتها للفئة العمرية وذلك بعد مناقشتها وعرضها على الخبراء متخصصين في المجال الرياضي بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة وإبداء موافقتهم عليها .

**- الاختبارات الوظيفية :**

وقد اعتمد الطالب الباحث على مجموعة من القياسات الوظيفية لبعض المتغيرات الوظيفية وذلك بعد ترشيحها من طرف الخبراء في هذا المجال، وكذلك مدى تناسبها مع الهدف البحث بالإضافة إلى كيفية ووقت استخدامها .

**- الاختبار النفسي :**

بعد عرض استمارة لمجموعة من المتغيرات النفسية التي تناسب هدف البحث على مجموعة من المختصين في المجال النفسي كان متغير "الذات الجسمية" هو صاحب النسبة المرتفعة مقارنة مع المتغيرات الأخرى

**1-8 الأجهزة والأدوات المستخدمة :**

كرات قدم ، شواخص مختلفة الأحجام والأشكال ، شريط قياس من الحجم الكبير ، 4 مرمى بحجم 1,5م ، أعمدة بلاستيكية ، الصافرة ، الميقاتية ، استمارات ملء النتائج الرياضية ، أقلام ، جهاز السبيرومتر ، جهاز لقياس النبض و الضغط ، الميزان الطبي ، شريط قياس مثبت لقياس الأطوال ، كراسي لقيام بعملية قياس النبض والضغط ، حبل مثبت على المرمى لتقسيمه .

**1-9 الأسس العلمية للاختبارات :****➤ ثبات الاختبار : " طريقة إعادة الاختبار "**

يرى (الحق، 2004، صفحة 131) وأن أسلوب إعادة الاختبار من أهم الأساليب وأشيعها ويتلخص هذا الأسلوب في اختيار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بنفس الاختبار في ظروف متشابهة تماما للظروف التي سبق وتم اختبارهم فيها ، وبعد ذلك نقوم بحساب معامل الثبات بين الاختبار الأول والاختبار الثاني وإذا كان معامل الارتباط قويا فذلك يعبر عن ثبات الاختبار .  
ويعد الثبات المعامل الثاني بعد الصدق في عملية تقنين الاختبارات، وهو يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان فيما وضع لقياسه ، ويشير "راسون جاستمان " أن ثبات الاختبار يعني درجة الثبات ما يقيسه ويقول مروان عبد المجيد الثبات هو محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة (ابراهيم، 1999، صفحة 75).

**➤ صدق الاختبار :**

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد ، فالاختبار الصادق هو الذي تكون له نسبة نجاح مرتفعة في الهدف المراد قياسه فيقول (أحمد، 1996، صفحة 39) إن الصدق النسبي يعني أن يقيس الاختبار الجانب الذي وضع له وبغية التعرف على صدق الإخبار يستخدم الباحث المؤشرات التالية :

### ➤ صدق المحكمين :

قام الطالب الباحث باستطلاع آراء عدد من الأساتذة والدكاترة وذلك من خلال استمارة استبائية حول رأي المختصين في البحث العلمي وكذلك استمارة ترشيح الاختبار الميدانية .

### ➤ صدق الظاهري :

وهو مدى مناسبة وملاءمة القياسات والاختبارات للأفراد الذين وضع لهم ، وبما أن الاختبارات والقياسات التي تم اختيارها قد استخدمت واستخلصت من مراجع علمية ودراسات وبحوث سابقة وهي ذات معاملات علمية عالية هذا يجعلنا نتوقع منطقياً أن تلك القياسات والاختبارات صادقة بصفة عامة . حيث أن ثبات الاختبار يعتمد على ارتباط الدرجات الحقيقية لاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة ، لهذا كانت الصلة قوية بين الثبات والصدق الذاتي الذي يساوي الجذر التربيع للثبات وهي ليست قيمة مباشرة بل الحد الأقصى المتوقع للصدق (عبدات، 2003، صفحة 69).

### ➤ صدق المضمون :

ويسمى صدق المحتوى أو الصدق المنطقي وهو يعني تمثيل القياسات والاختبارات لإبعاد الشيء المقاس والاختبار الصادق منطقياً هو الذي يمثل تمثيلاً سليماً للمجالات التي وضع لقياسها .

### ➤ الموضوعية :

يرى (حسانين، 1996، صفحة 424) ويتفق (قنديلجي، 2008، صفحة 143) على أن الثبات هو الموضوعية أي أن الفرد الذي يحصل على نفس الدرجة لو اختلف المحكمون ، وكذلك هو درجة اتساق بين الدرجات أفراد مختلفين لنفس الاختبار وعليه فإن الاختبارات والقياسات الميدانية المستخدمة في البحث سهلة الفهم وغير قابلة للتأويل لأنه من مزايا القياسات الموضوعية عدم التأثير بتغيير المحكمين وعليه فإن الاختبارات المقدمة تميزت بالصدق والثبات والموضوعية .

الاختبارات المهنية	العينة	القيمة المحسوبة لمعامل الثبات	القيمة المحسوبة لمعامل الصدق	مستوى الدلالة
اختبار التنظيط	10	0,87	0,93	0,05
اختبار الجري المتعرج		0,85	0,92	
اختبار دقة التمرير		0,91	0,95	
اختبار دقة التهديد		0,89	0,94	
اختبار التمرير الطويل		0,94	0,96	

جدول رقم (10) يوضح ثبات وصدق الاختبارات المهنية المستخدمة

مستوى الدلالة	القيمة المحسوبة لمعامل الصدق	القيمة المحسوبة لمعامل الثبات	العينة	الاختبارات الوظيفية
0,05	0,97	0,96	10	اختبار قياس النبض
	0,95	0,91		اختبار الضغط
	0,98	0,97		اختبار السعة الحيوية
	0,94	0,89		اختبار الحجم الأقصى للاستهلاك الأوكسجين
	0,96	0,93		اختبار الكتلة الجسمية

جدول رقم (11) يوضح ثبات وصدق الاختبارات الوظيفية المستخدمة

مستوى الدلالة	القيمة المحسوبة لمعامل الصدق	القيمة المحسوبة لمعامل الثبات	العينة	الاختبار النفسي
0,05	0,95	0,92	10	الذات الجسمية

جدول رقم (12) يوضح ثبات وصدق الاختبار المستخدم

10-1 مواصفات الاختبارات الميدانية :

1-10-1 الاختبارات المهنية الفنية :

1- اختبار التنطيط بالكرة :

الهدف : يقيس هذا الاختبار مقدرة اللاعب على السيطرة على الكرة والتحكم فيها .

الأدوات : ملعب كرة القدم ، كرة ، ساعة إيقاف ، صافرة

طريقة الأداء : مع إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكرة على الرأس لتنطيطها مرتين ثم يقوم بتنطيطها بكل

قدم مرة ثم يرفعها على الرأس لتنطيطها مرتين ويستمر الأداء زمن الاختبار دقيقتين ويمكن البدء بالعكس من

الرأس للقدم ثم للفخذ ثم للرأس مرة ثانية وهكذا .

التسجيل: تسجل نقطة لكل مرة تصل الكرة إلى وضع التنطيط بالرأس ، يحسب عدد النقاط خلال زمن محدد .

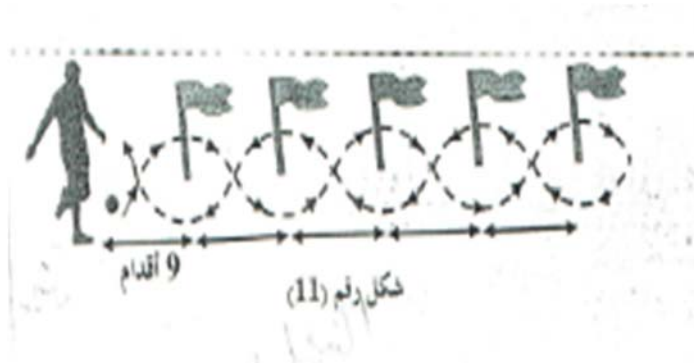


الشكل البياني رقم(06) يوضح اختبار التنطيط بالكرة

## 2- اختبار الجري المتعرج :

الهدف : يقيس رشاقة اللاعب أثناء الجري بالكرة .

طريقة الأداء : يقف اللاعب بالكرة وراء خط البداية ،وعندما تعطي إشارة البدء يقوم بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص وفقا لما هو موضح في الشكل ، يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين ،يحسب الزمن لأقرب 10 الدرجات: درجة اللاعب الزمن الكلي الذي يستغرقه في الأداء في المحاولتين .



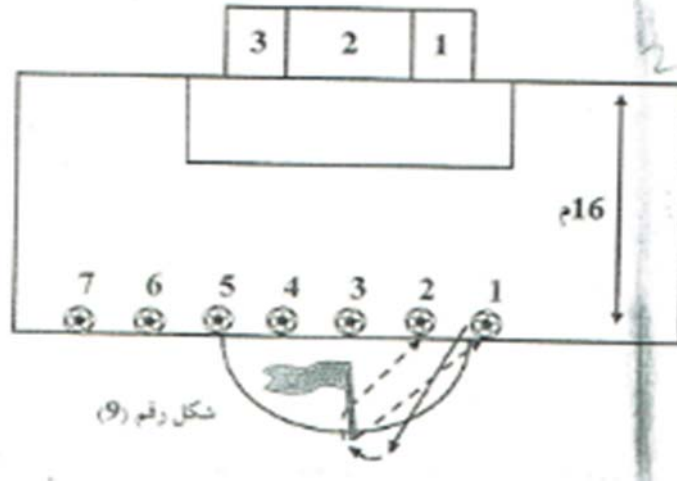
الشكل البياني رقم(07) يوضح اختبار الجري المتعرج

## اختبار التهديف على المرمى :

الهدف : قياس دقة التهديف

الأدوات المستعملة : سبع كرات قدم ،شاخص ،حبل ،مرمى مقسم إلى ثلاث مناطق .  
 طريقة الأداء : توزع سبع كرات القدم في منطقة الجزاء ،ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على القوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى ،فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ،ثم يتجه للكرة الثانية ....  
 وهكذا مع الكرات كلها ويكون التهديد أعلى من مستوى الأرض ، للعب الحرية في اختيار أي قدم على أن يتم الركض من وضع الركض .  
 طريقة التسجيل : تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من التهديد الكرات السبعة وعلى النحو التالي :

- يمنح اللعب 3 درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين 1-2 .
- يمنح اللعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة 3 .
- يمنح اللاعب صفر إذا خرجت الكرة خارج المرمى .
- في حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو العمود ،ولم تدخل تحتسب للعب درجة تلك المنطقة المحددة التي ارتطم بها الكرة .



الشكل البياني رقم(08) الذي يوضح اختبار دقة التهديد على المرمى

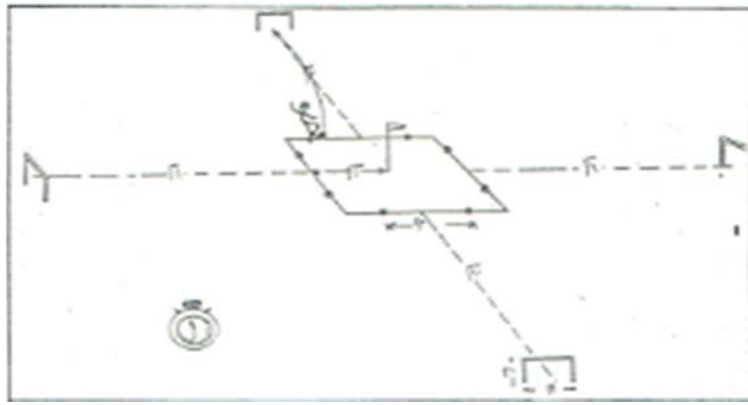
### اختبار تمرير الكرة نحو الهدف

الهدف: قياس دقة التمرير

الأدوات اللازمة : مربع طوله 6م يوضع قائم عليه علم في مركز المربع توضع كرت على بعد 1,5 متر من ركن المربع من كلا جانبيه يوضع مرمى اتساعه 1م على بعد 10م من منتصف كل ضلع م الأضلاع المربع - صافرة .

**طريقة الأداء :** يقف اللاعب بجانب القائم في المركز المربع عند سماع الصافرة يجرى اللاعب إلى الكرة على يسار ضلع المربع ويصوبها نحو المرمى ثم يجرى إلى الكرة مثلتها في الأضلاع الأخرى من المربع وبعد ركل الكرة اليسرى الأخيرة يجري إلى ضلع المربع الأول ليركل الكرة اليمنى بالرجل اليسرى ويستمر في أداء ركل باقي الكرات ثم يجرى بعد لعب آخر كرة للمس القائم في مركز المربع بحسب زمن الأداء الاختبار وعدد الأهداف التي سجها اللاعب ، يكرر الاختبار ثلاث مرات بينهما فترة راحة كافية .

**التسجيل :** يحتسب للاعب عدد الأهداف المسجلة في المحاولات .



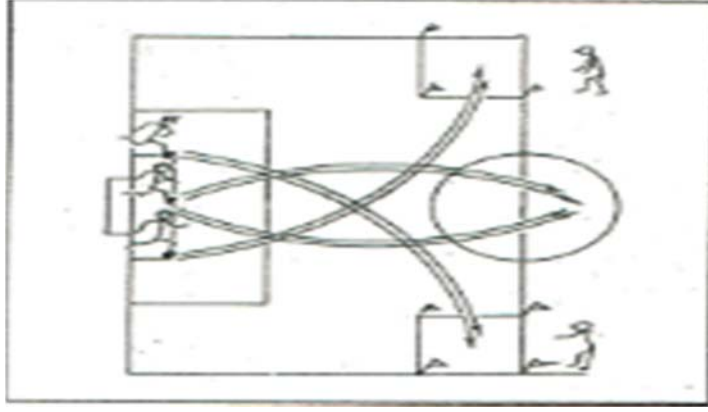
الشكل البياني رقم(09) يوضح اختبار تمرير الكرة نحو الهدف

**اختبار قوة التمرير الطويل العكسي .**

**الهدف :** قياس قدرة اللاعب على التمرير الطويل العكسي .

**طريقة الأداء :** يقوم اللاعب بركل الكرتين عند زاوية خط المرمى اليمنى بالقدم اليمنى لتسقط في المربع على الجانب الأيسر للملعب ، ثم يتحرك لركل كرتين من كرات منتصف خط منطقة المرمى بالقدم اليمنى لتسقط داخل نصف الدائرة في منتصف الملعب الأمامي ثم يتحرك ليركل الكرتين المتبقيتين للجزء الأيسر لتسقط في الجزء الأيمن للملعب .

**التسجيل :** تعطى نقطتان لكل كرة تسقط داخل المربع أو نصف الدائرة الأمامي ، وتعطى نقطة واحدة إذا سقطت الكرة داخل نصف الدائرة الخلفي أو على حدود المربع .



الشكل البياني رقم (10) يوضح اختبار التمير الطويل العكسي

### 1-10-2 القياسات الفسيولوجية :

- قياس النبض وضغط الدم .

قياس النبض وضغط يكون في حالة الراحة قبل البدء في الاختبارات المهارية وذلك عن طريق جهاز إلكتروني من نوع يوضع على المعصم الأيسر لليد في وضعية الجلوس .

**التسجيل :** يعطي الجهاز ثلاث قراءات من الأعلى إلى الأسفل وهي على التوالي قراءة النبض ،قراءة الضغط

العوي ، قراءة الضغط السفلى . **ROMED BP-WR20 - HOLLAND**



الشكل البياني رقم (11) يوضح جهاز قياس الضغط والنبض

### قياس السعة الحيوية

**الهدف :** قياس مدى كفاءة الجهاز الدوري التنفسي للاعب .

**التسجيل :** من أجل قياس السعة الحيوية استعمل جهاز السبيرومتر نوع

السعة الحيوية المطلقة فتستخرج بالسبيرومتر .

**اختبار القدرة الهوائية** اختبار قياس الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين

**الهدف :** قياس لياقة القلب والأوعية الدموية .

لاختبار: من أجل قياس الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين استعمل اختبار "demi coper" ويتطلب هذا الاختبار جري مدة ستة دقائق على مضمار أو مساحة تكون معلومة المسافة، من أجل استخراج المسافة المقطوعة خلال الزمن 6د .

$$VO_2max=3.5 * vma \quad (ml/m/kg) \quad \text{التسجيل}$$

$$Vma = d.t \div 100$$

اختبار قياس مؤشر الكتلة الجسمية :

أدوات القياس : ميزان طبي حساس ، شريط قياس مثبت على اللوح لقياس الطول  
التسجيل :

$$\{ \text{مؤشر الكتلة الجسمية} = \frac{\text{الوزن بالكيلوغرام}}{\text{مربع الطول}} \}$$

ومن أجل معرفة نوع التصنيف أعتمد على جدول التصنيف الدولي الصادر عن منظمة الصحة العالمية للأوزان، كما هو موضح في الجدول التالي :

التصنيف	مؤشر الكتلة للرجال
نسبة منخفضة	18,9 - 17,9
نسبة جيدة	24,9 - 19,0
بدين	27,7 - 25,0
سمين	27,8 فما فوق

جدول رقم(13) يوضح تصنيف مؤشر الكتلة الجسمية للرجال

1-10-3 الاختبار النفسي :

مقياس الذات الجسمية:

استخدم تصميم (محمد حسن علاوي) ( جسمي كما أراه) لقياس مفهوم الذات الجسمية والذي يتكون من(15) صفة وعكسها ويقوم الفرد بالإجابة على المقياس والمدرج من (7) درجات (بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة- لا هذا ولا ذاك- بدرجة قليلة- بدرجة متوسطة- بدرجة كبيرة) وفقا لانطباق الصفة عليه حيث تشير الدرجة العالية إلى مفهوم عالي للذات الجسمية والدرجة المنخفضة إلى مفهوم

واطئ لها , وبالرغم من تفنيته باستخراج الأسس العلمية للاختبار إلا أن الباحث عرضه على الخبراء الذين أكدوا صلاحيته .

## ( جسمي كما أراه )

مقياس الذات الجسمية ( لمحمد حسن علاوي )

الصفات	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لا هذا ولا ذاك	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	الصفات
قصير	3	2	1	0	1	2	3	طويل
مناسب	3	2	1	0	1	2	3	غير مناسب
ضعيف التحمل	3	2	1	0	1	2	3	قوي التحمل
جذاب	3	2	1	0	1	2	3	غير جذاب
غير مرن	3	2	1	0	1	2	3	مرن
نحيل	3	2	1	0	1	2	3	عضلي
غير رشيق	3	2	1	0	1	2	3	رشيق
نشيط	3	2	1	0	1	2	3	كسول
لا يتحمل المقاومة	3	2	1	0	1	2	3	يتحمل المقاومة
مترهل	3	2	1	0	1	2	3	غير مترهل
جميل	3	2	1	0	1	2	3	قبيح
قوي	3	2	1	0	1	2	3	ضعيف
معتدل	3	2	1	0	1	2	3	غير معتدل
صغير	3	2	1	0	1	2	3	كبير
هاديء	3	2	1	0	1	2	3	مضطرب

مفتاح التصحيح لاستمارة الذات الجسمية لمحمد حسن علاوي (جسمي كما أراه)

الصفات	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لا هذا ولا ذاك	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	الصفات
قصير	1	2	3	4	5	6	7	طويل
مناسب	7	6	5	4	3	2	1	غير مناسب
ضعيف التحمل	1	2	3	4	5	6	7	قوي التحمل
جذاب	7	6	5	4	3	2	1	غير جذاب
غير مرن	1	2	3	4	5	6	7	مرن
نحيل	7	6	5	4	3	2	1	عضلي
غير رشيق	1	2	3	4	5	6	7	رشيق
نشيط	7	6	5	4	3	2	1	كسول
لا يتحمل المقاومة	1	2	3	4	5	6	7	يتحمل المقاومة
مترهل	7	6	5	4	3	2	1	غير مترهل
جميل	1	2	3	4	5	6	7	قبيح
قوي	7	6	5	4	3	2	1	ضعيف
معتدل	1	2	3	4	5	6	7	غير معتدل
صغير	7	6	5	4	3	2	1	كبير
هاديء	1	2	3	4	5	6	7	مضطرب

## 11-1 الدراسة الإحصائية :

من أجل إصدار أحكام علمية موضوعية من خلال النتائج الخام للاختبارات والقياسات اعتمد الطالب الباحث على الإحصاء وهو الوسيلة التي تبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واستقراء النتائج وتفسيرها واتخاذ القرارات ، (المجيد، 2000، صفحة 27،28) وعليه تم الاستنتاج بمجموعة من المعادلات الإحصائية قصد معالجة النتائج الميدانية وهي كالآتي :

$$1 \text{ معامل الصدق} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

2 مقاييس النزعة المركزية :

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{N} : \text{المتوسط الحسابي}$$

3 مقاييس التشتت :

$$\sqrt{\frac{\sum(x-\bar{x})^2}{N-1}} : \text{الانحراف المعياري}$$

4 اختبار تحليل التباين

$$F = \frac{1}{2} \ln \left( \frac{1+x}{1-x} \right)$$

5 معامل الارتباط pearson لدراسة العلاقات وثبات الاختبارات

$$r = \frac{\sum(x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x - \bar{x})^2 \sum(y - \bar{y})^2}}$$

## 6 التجانس :

التباين الأكبر / التباين الأصغر

7 النسبة المئوية : عدد اللاعبين في كل مستوى \*100 / المجموع الكلي

8 الدرجات المعيارية : المتوسط الحسابي + الرقم الثابت

الرقم الثابت = الحد الأعلى - الحد الأدنى / 100

الحد الأعلى = المتوسط الحسابي + ثلاثة انحرافات

الحد الأدنى = المتوسط الحسابي - ثلاثة انحرافات

(إبراهيم، 2000، الصفحات 383, 411) و (رضوان، 2002، صفحة

82,344)

برنامج : SPSS - EXECL

## 1 - 12 صعوبات البحث

- إن العمل الميداني في البحث العلمي تتعرضه عراقيل وصعوبات أثناء التجربة الرئيسية سواء إدارية أو ميدانية وذكر الصعوبات لا يعني بالضرورة التحكم فيها، ومن بين بعض الصعوبات التي تلقها الطالب الباحث مايلي:
- صعوبة تحديد موعد العمل مع العينة نظر لارتباطها ببرنامج من طرف الثانويات الرياضية .
  - عدم تناسب الأجهزة المستخدمة في التجربة مع عدد العينة مما اضطر الطالب الباحث إلى البحث من جهة أخرى بالتنسيق مع المدرسين .
  - العينة شملت عدد من المراحل السنوية مما خلق لنا صعوبة في اختيار العينة المقارنة .
  - أما من الناحية النظرية ، قلة ونذرة الدراسات السابقة والتي تناولت متغيرات البحث وبالخصوص الجانب النفسي وارتباطه بالجانب الوظيفي .
  - قلة الدراسات السابقة التي تناولت نفس المتغيرات .

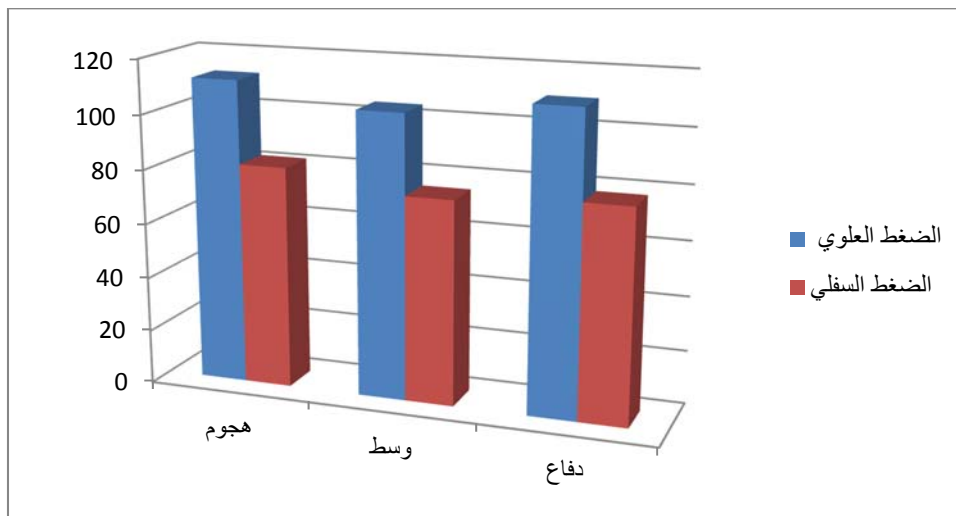
## خلاصة :

من خلال هذا الفصل الأول للباب الثاني تطرقنا إلى منهجية العمل وإجراءاته الميدانية، بحيث اشتمل على الدراسة الاستطلاعية، وعلى منهج العمل المتبع، وكذلك إلى عينة البحث وكيفية اختيارها، بالإضافة إلى مجالات البحث والأدوات المستعملة فيه، وكذلك عرجنا على الأسس العلمية للأداة (الصدق، الثبات، الموضوعية)، ثم إلى الاختبارات المستخدمة وتطرقنا أيضا في نهاية الفصل إلى المعالجة الإحصائية وما تضمنته من وسائل إحصائية تناسب موضوع البحث وإشكاليه .

1-2 دراسة نتائج التباين في الاختبارات الميدانية حسب مراكز اللعب  
1-1-2 التباين في اختبار قياس الضغط حسب مراكز اللعب

لاعيي الثانويات الرياضية			العينة
هجوم	وسط	دفاع	مراكز اللعب
46	62	63	ن
5210,4	6562,81	7092,23	مج
3810,05	4759,62	5024,15	س1
112,13	104,32	110,21	س2
81,74	75,14	78,13	ع
04,12	06,78	05,12	مجس
03,62	03,84	04,77	مجس
593242,15	693742,23	792632,3	تباين بين المجموعات
323433,42	367647,7	396672,12	تباين داخل المجموعات
171			ف م
6646,6			ف ج
1978,04			
262,06			
103,78			
25,34			
19,06			
4,75			

جدول رقم (14) يوضح المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في اختبار قياس الضغط الدموي حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم (12) : يبين الفروق في المتوسطات الحسابية للعينتين في اختبار قياس الضغط الدموي حسب مراكز اللعب

- من خلال الجدول رقم (14) والشكل البياني (12) اللذان يوضحان دلالة الفروق بين اللاعبين في اختبار قياس الضغط حسب مراكزهم تبين مايلي :

نلاحظ بأن أحسن نتيجة كانت للاعب مركز الهجوم بمتوسط قدر على التوالي (81,74-112,13) وبانحراف معياري قدر على الوالي بـ(3,62-4,12)، أما ثاني نتيجة كانت لصالح لاعبي مركز الدفاع بمتوسط قدر على التوالي بـ(78,13-110,21) وبانحراف معياري قدر على التوالي بـ(4,77-5,12) أما بالنسبة إلى ثالث نتيجة فكانت لصالح لاعبي مركز الوسط بمتوسط حسابي قدر على التوالي بـ(75,14-104,32) وبانحراف معياري قدر (4,84-6,78) .

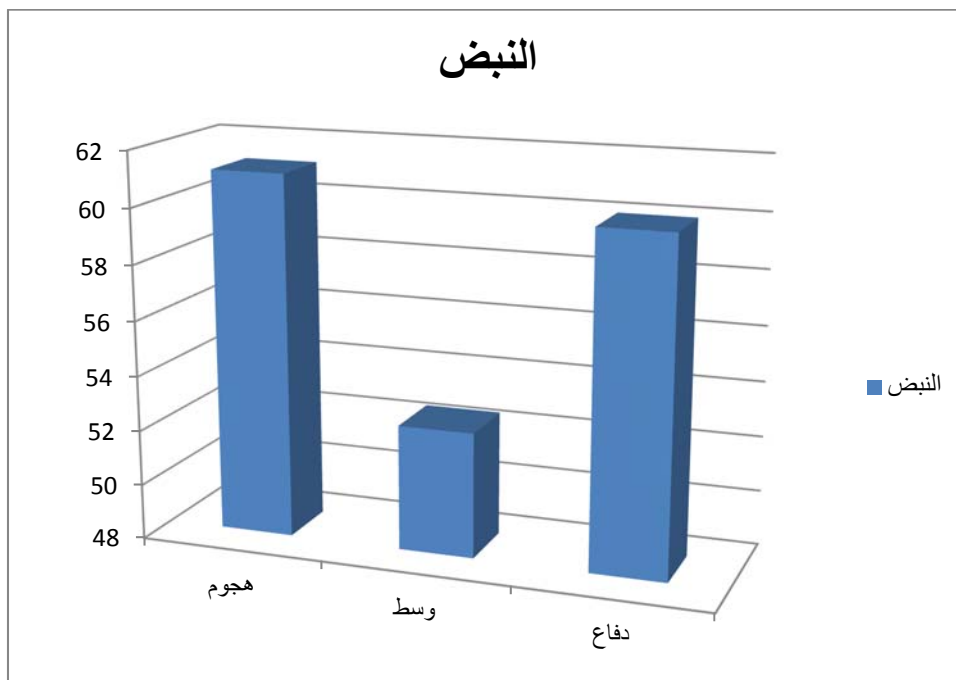
ومن خلال دراسة دلالة التباين باستعمال المعادلة "ف" تبين وجود فرق معنوي بحيث قدرة ف المحسوبة بـ(19,06-25,34) وكليهما أكبر من الدولية التي بلغت (4,75) بدرجة حرية (2-168) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين حسب مراكزهم .

2-1-2 التباين في اختبار قياس النبض حسب مراكز اللعب

لاعيي الثانويات الرياضية			المراكز المعادلات
هجوم	وسط	دفاع	
49	62	63	ن
2890,9	3358,1	3882,2	مج س
61,15	52,55	60,02	س
14,34	16,16	14,5	ع
176878,4	176367,4	233009,4	مج س مج ن
171			
289,98			التباين بين المجموعات
22,17			التباين داخل المجموعات
13,08			فم
4,75			فج

جدول رقم(15) يوضح المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في اختبار قياس

النبض حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم(13): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في اختبار قياس النبض حسب مراكز اللعب

من خلال الجدول رقم (15) و الشكل البياني(13) اللذان يوضحان دلالة الفروق بين اللاعبين في اختبار قياس النبض حسب مراكزهم تبين مايلي :

نلاحظ بأن أحسن نتيجة كانت للاعبي مركز الوسط بمتوسط قدر بـ (52,55) وبانحراف معياري قدر بـ(16,10)، أما ثاني نتيجة كانت لصالح لاعبي مركز الدفاع بمتوسط قدر بـ(60,02) وبانحراف معياري قدر بـ(14,5)، أما بالنسبة إلى ثالث نتيجة فكانت لصالح لاعبي مركز الهجوم بمتوسط حسابي قدر بـ(61,15) وبانحراف معياري قدر بـ(14,34) .

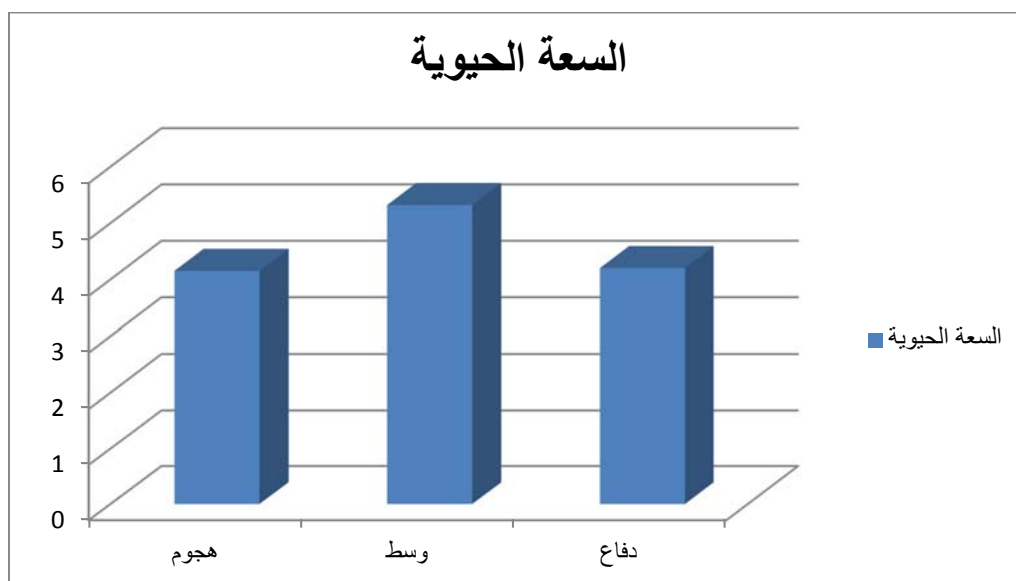
ومن خلال دراسة دلالة التباين باستعمال المعادلة "ف" تبين وجود فرق معنوي بحيث قدرة ف المحسوبة ب(13,08) وكليهما أكبر من الجدولية التي بلغت (4,75) بدرجة حرية (2-168) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب مراكزهم في اختبار قياس النبض .

3-1-2 التباين في اختبار قياس السعة الحيوية حسب مراكز اللعب

لاعبي الثانويات الرياضية			المراكز المعادلات
هجوم	وسط	دفاع	
49	62	63	ن
246,16	371,56	275,8	مج س
4,84	5,88	4,22	س
0,72	0,71	0,56	ع
1221,41	2195,4	1184,8	مج س
	171		مج ن
	23,66		التباين بين المجموعات
	1,08		التباين داخل المجموعات
	21,90		فم
	4,75		فج

جدول رقم(16) يوضح المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في اختبار قياس السعة الحيوية

حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم(14) : يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في اختبار قياس السعة الحيوية

حسب مراكز اللعب

من خلال الجدول رقم (16) و الشكل البياني(14) اللذان يوضحان دلالة الفروق بين اللاعبين في اختبار

قياس السعة الحيوية حسب مراكزهم تبين مايلي :

نلاحظ بأن أحسن نتيجة كانت للاعبي مركز الوسط بمتوسط قدر بـ (5,88) وبانحراف معياري قدر

بـ(0,71)، أما ثاني نتيجة كانت لصالح لاعبي مركز الهجوم بمتوسط قدر بـ (4,84) وبانحراف معياري قدر

بـ(0,72)، أما بالنسبة إلى ثالث نتيجة فكانت لصالح لاعبي مركز الدفاع بمتوسط حسابي قدر بـ(4,22)

وبانحراف معياري قدر بـ(0,82) .

ومن بعد دراسة التباين باستعمال المعادلة "ف" تبين وجود فرق معنوي بحيث قدرة ف المحسوبة ب(21,91)

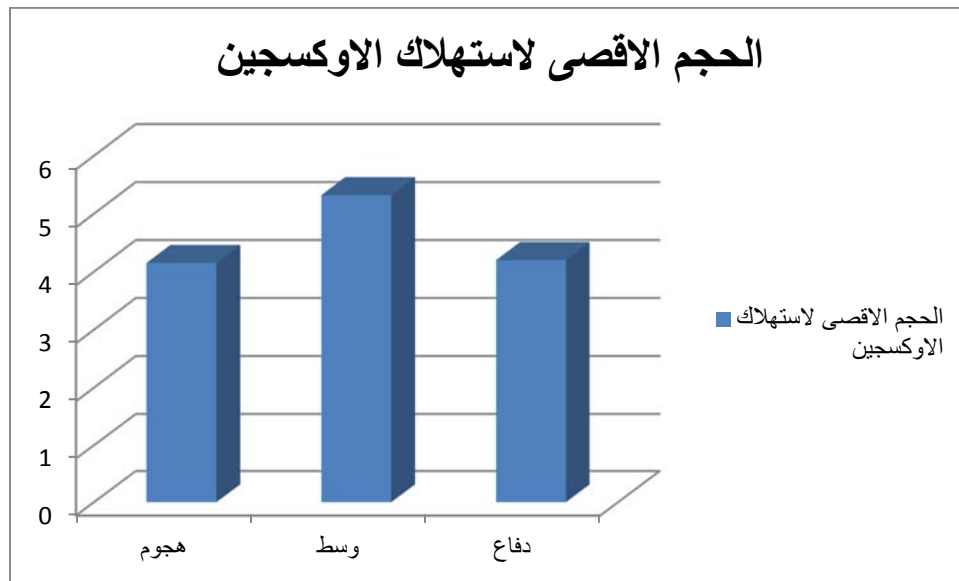
وكليهما أكبر من الجدولية التي بلغت (4,75) بدرجة حرية (2-168) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه تبين

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين حسب مراكزهم في اختبار قياس السعة الرئوية .

2-1-4 التباين في اختبار قياس الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجين حسب مراكز اللعب

لاعبي الثانويات الرياضية			المركز / المعادلات
هجوم	وسط	دفاع	
49	62	63	ن
202443,5	329945,4	264801,6	مج س
4131.5	5321.7	4203.2	س
367.0	489.54	423.15	ع
62757	910010,7	718747,2	مج س
171			مج ن
13183,56			التباين بين المجموعات
129,2			التباين داخل المجموعات
102,04			فم
4.75			فج

جدول رقم (17) يوضح المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في اختبار قياس الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم (15) : يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في اختبار قياس الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين حسب مراكز اللعب

من خلال الجدول رقم (17) و الشكل البياني(15) اللذان يوضحان دلالة الفروق بين اللاعبين في اختبار

قياس الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين حسب مراكزهم تبين مايلي :

نلاحظ بأن أحسن نتيجة كانت للاعبي مركز الوسط بمتوسط قدر بـ (5321,73) وبانحراف معياري

قدر بـ(489,54) أما ثاني نتيجة كانت لصالح لاعبي مركز الدفاع بمتوسط قدر بـ (4203,2) وبانحراف

معياري قدر بـ(423,15) أما بالنسبة إلى ثالث نتيجة فكانت لصالح لاعبي مركز الهجوم بمتوسط حسابي قدر

بـ(4156,89) وبانحراف معياري قدر بـ(367) .

ومن بعد دراسة التباين باستعمال المعادلة "ف" تبين وجود فرق معنوي بحيث قدرة ف المحسوبة بـ(102,04)

وهي أصغر من الجدولية التي بلغت (4,75) بدرجة حرية (2-168) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه تبين

لاوجود لفروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين حسب مراكزهم في اختبار قياس الحجم الأقصى لاستهلاك

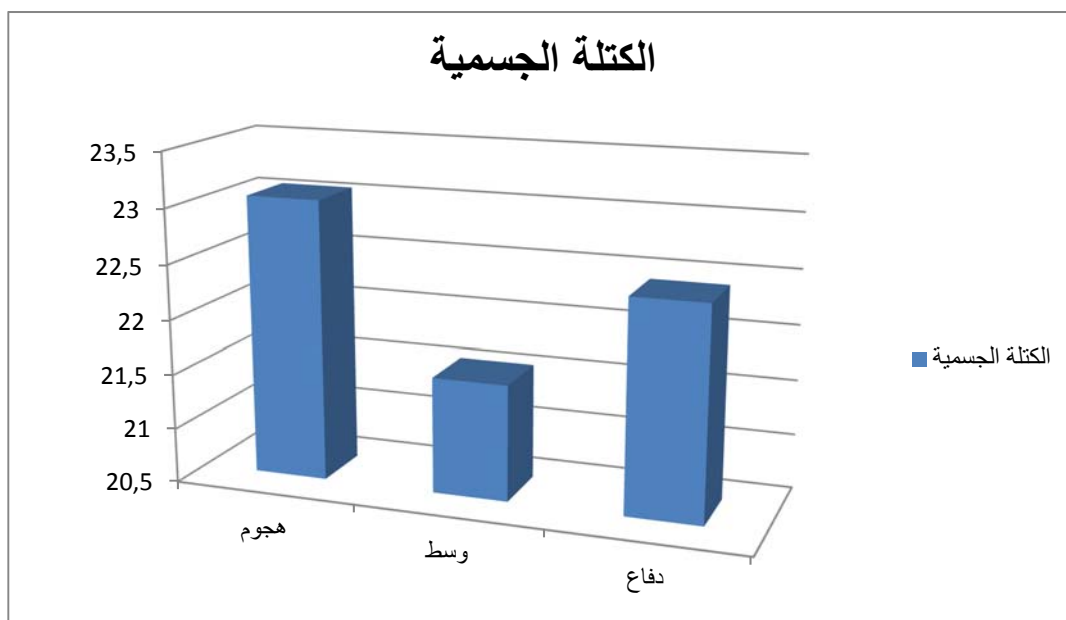
الأكسجين.

2-1-5 التباين في اختبار الكتلة الجسمية حسب مراكز اللعب

لاعبى الثانويات الرياضية			المعادلات المركز
هجوم	وسط	دفاع	
46	62	63	ن
1060,76	1336,72	1413,09	مج س
23,06	21,56	22,43	س
9,05	11,83	9,75	ع
24461,12	28819,68	31695,6	مج س
171			مج ن
68,95			التباين بين المجموعات
14,05			التباين داخل المجموعات
4,90			فم
4,75			فج

جدول رقم(18) يوضح المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في لقياس الكتلة

الجسمية حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم(16) : يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في قياس الكتلة الجسمية

حسب مراكز اللعب

من خلال الجدول رقم (18) و الشكل البياني (16) اللذان يوضحان دلالة الفروق بين اللاعبين في قياس

الكتلة الجسمية حسب مراكزهم تبين مايلي :

نلاحظ بأن أحسن نتيجة كانت للاعبي مركز الوسط بمتوسط قدر بـ (21,56) وبانحراف معياري قدر

بـ(11,83) أما ثاني نتيجة كانت لصالح لاعبي مركز الدفاع بمتوسط قدر بـ (22,43) وبانحراف معياري قدر

بـ(9,75) أما بالنسبة إلى ثالث نتيجة فكانت لصالح لاعبي مركز الهجوم بمتوسط حسابي قدر بـ(23,06)

وبانحراف معياري قدر بـ(10,12) .

ومن بعد دراسة التباين باستعمال المعادلة "ف" تبين وجود فرق معنوي بحيث قدرة ف المحسوبة ب(4,90) وهي

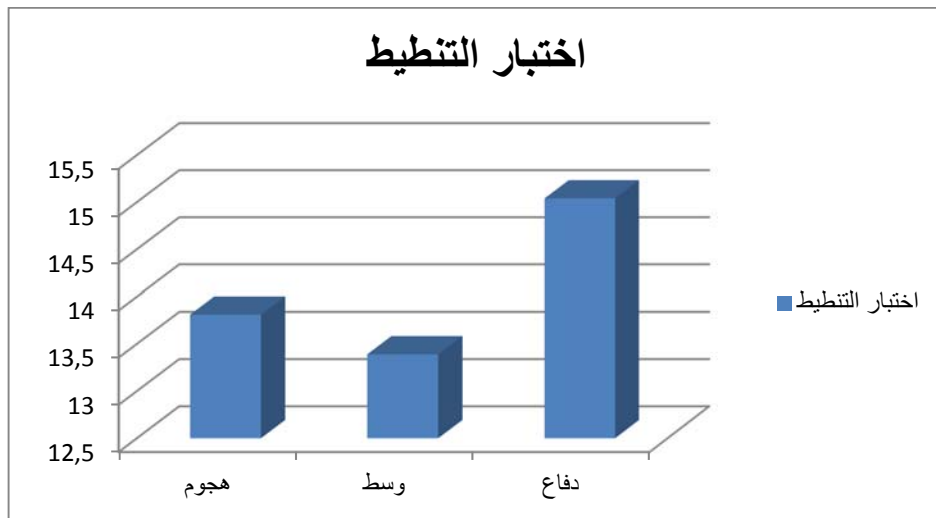
أكبر من الجدولية التي بلغت (4,75) بدرجة حرية (2-168) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه تبين وجود

فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين حسب مراكزهم في قياس الكتلة الجسمية .

6-1-2 التباين بين العينتين في اختبار التنطيط حسب مراكز اللعب

لاعبي الثانويات الرياضية			المعادلات المركز
هجوم	وسط	دفاع	
64	62	63	ن
642,12	861,72	948,51	مج س
13,81	13,39	15,04	س
80,6	6,6	5,17	ع
9145,67	12062,76	14285,7	مج س
171			مج ن
44,25			التباين بين المجموعات
8,21			التباين داخل المجموعات
5,39			فم
4,75			فج

جدول رقم (19) يوضح المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في اختبار التنطيط حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم (17) : يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في اختبار التنطيط حسب مراكز اللعب

من خلال الجدول رقم (19) و الشكل البياني(17) اللذان يوضحان دلالة الفروق بين اللاعبين في اختبار

دقة التنظيط حسب مراكزهم تبين مايلي :

نلاحظ بأن أحسن نتيجة كانت للاعبي مركز الدفاع بمتوسط قدر بـ (15,04) وبانحراف معياري قدر

بـ(5,12) أما ثاني نتيجة كانت لصالح لاعبي مركز الهجوم بمتوسط قدر بـ (13,81) وبانحراف معياري قدر

بـ(5,8) أما بالنسبة إلى ثالث نتيجة فكانت لصالح لاعبي مركز الوسط بمتوسط حسابي قدر بـ(13,39)

وبانحراف معياري قدر بـ(6,6) .

ومن بعد دراسة التباين باستعمال المعادلة "ف" تبين وجود فرق معنوي بحيث قدرة ف المحسوبة ب(5,39) وهي

أكبر من الجدولية التي بلغت (4,75) بدرجة حرية (2-168) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه تبين وجود

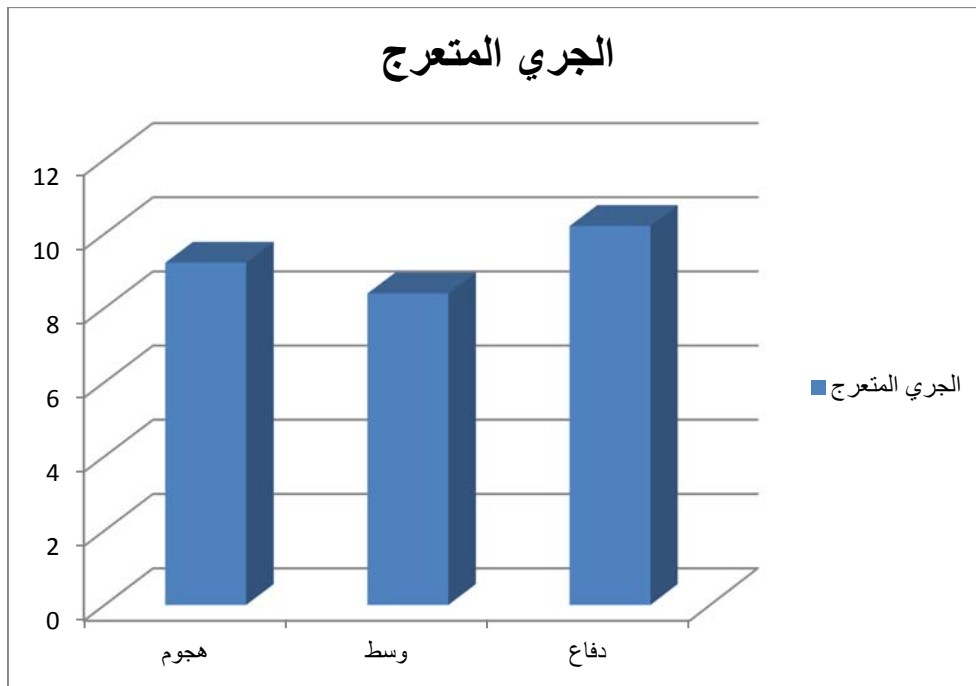
فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين حسب مراكزهم في اختبار التنظيط .

2-1-7 التباين في اختبار الجري المتعرج حسب مراكز اللعب

لاعبي الثانويات الرياضية			المركز المعادلات
هجوم	وسط	دفاع	
46	62	63	ن
434,7	573	682,23	مج س
9,22	8,39	10,21	س
4,63	4,78	03,33	ع
4124,9	4909,4	7120,56	مج س
171			مج ن
103,62			التباين بين المجموعات
2,22			التباين داخل المجموعات
46,67			فم
4,75			فج

جدول رقم(20) يوضح المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في اختبار الجري

المتعرج للعينتين حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم(18) : يبين الفروق في المتوسطات الحسابية للعينتين في اختبار الجري المتعرج

حسب مراكز اللعب

من خلال الجدول رقم (20) و الشكل البياني (18) اللذان يوضحان دلالة الفروق بين اللاعبين في اختبار

قياس الجري المتعرج حسب مراكزهم تبين مايلي :

نلاحظ بأن أحسن نتيجة كانت للاعبي مركز الوسط بمتوسط قدر بـ (8,39) وبانحراف معياري قدر

بـ(4,78) أما ثاني نتيجة كانت لصالح لاعبي مركز الهجوم بمتوسط قدر بـ (9,22) و بانحراف معياري قدر

بـ(4,36) أما بالنسبة إلى ثالث نتيجة فكانت لصالح لاعبي مركز الدفاع بمتوسط حسابي قدر بـ(10,21)

وبانحراف معياري قدر بـ(3,33) .

ومن بعد دراسة التباين باستعمال المعادلة "ف" تبين وجود فرق معنوي بحيث قدرة ف المحسوبة بـ(46,67)

وهي أكبر من الجدولية التي بلغت (4,75) بدرجة حرية (2-168) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه تبين

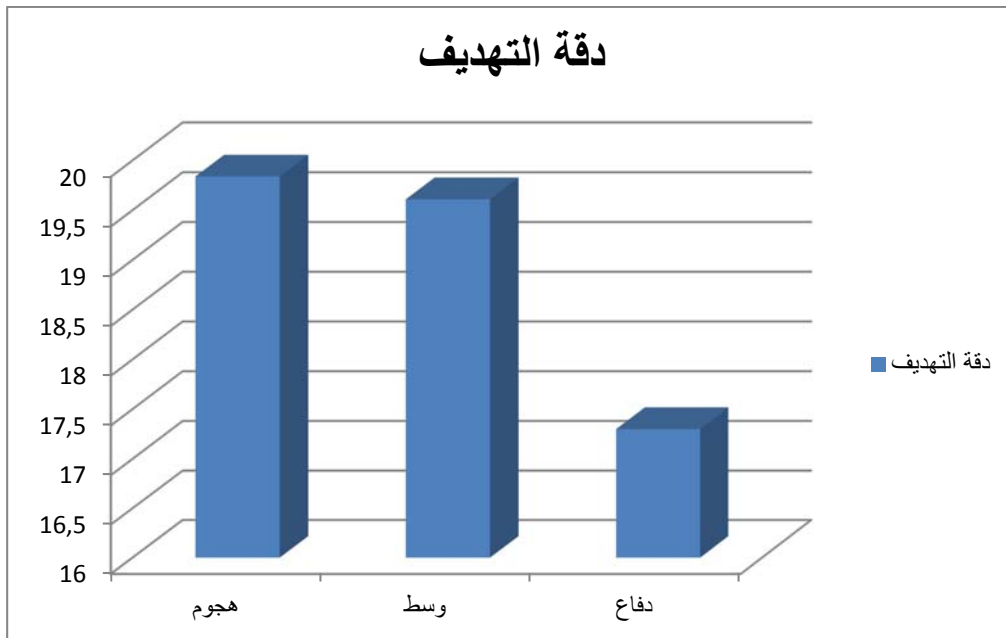
وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين حسب مراكزهم في اختبار الجري المتعرج .

8-1-2 التباين في اختبار دقة التهديف حسب مراكز اللعب

لاعبى الثانويات الرياضية			المراكز المعادلات
هجوم	وسط	دفاع	
46	62	63	ن
1015,73	1229,8	1184,2	مج س
19,84	19,61	17,3	س
6,72	7,03	8,14	ع
2152,8	24104,8	20166,9	مج س
	171		مج ن
	221,6		التباين بين المجموعات
	23,06		التباين داخل المجموعات
	9,61		فم
	4,75		فج

جدول رقم(21) يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في اختبار دقة

التهديف حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم(19): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في اختبار دقة التهديف حسب مراكز اللعب

من خلال الجدول رقم (21) و الشكل البياني(19) اللذان يوضحان دلالة الفروق بين اللاعبين في

اختبار دقة التهديد حسب مراكزهم تبين مايلي :

نلاحظ بأن أحسن نتيجة كانت للاعبي مركز الهجوم بمتوسط قدر بـ (19,84) وبانحراف معياري قدر

بـ(6,72)، أما ثاني نتيجة كانت لصالح لاعبي مركز الوسط بمتوسط قدر بـ (19,61) وبانحراف معياري قدر

بـ(7,03)، أما بالنسبة إلى ثالث نتيجة فكانت لصالح لاعبي مركز الدفاع بمتوسط حسابي قدر بـ(17,3)

وبانحراف معياري قدر بـ(8,14) .

ومن بعد دراسة التباين باستعمال المعادلة "ف" تبين وجود فرق معنوي بحيث قدرة ف المحسوبة ب(9,61) وهي

أكبر من الجدولية التي بلغت (4,75) بدرجة حرية (2-168) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه تبين وجود

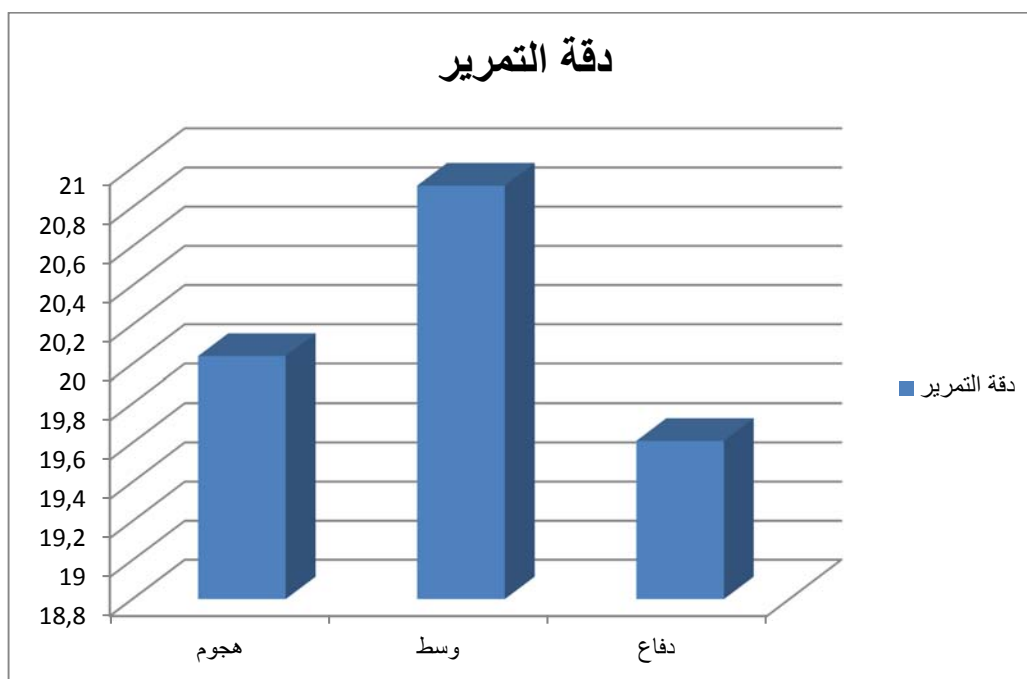
فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين حسب مراكزهم في اختبار دقة التهديد .

9-1-2 التباين في اختبار دقة التمرير حسب مراكز اللعب

لاعي الثانويات الرياضية			
هجوم	وسط	دفاع	المعادلات / المركز
64	62	63	ن
20,04	20,91	19,61	س
972,8	1304,32	1282,4	مج س
,827	,27	,428	ع
19494,91	27260,2	25147,86	مج س
	171		مج ن
	367,2		التباين بين المجموعات
	85,1		التباين داخل المجموعات
	4,32		فم
	4,75		فج

جدول رقم(22) يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في اختبار دقة

التمرير حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم(20) : يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في اختبار قياس دقة التمرير حسب مراكز اللعب

من خلال الجدول رقم (22) و الشكل البياني(20) اللذان يوضحان دلالة الفروق بين اللاعبين في اختبار

دقة التمرير حسب مراكزهم تبين مايلي :

نلاحظ بأن أحسن نتيجة كانت للاعبي مركز الوسط بمتوسط قدر بـ (20,91) وبانحراف معياري قدر

بـ(7,42)، أما ثاني نتيجة كانت لصالح لاعبي مركز الهجوم بمتوسط قدر بـ (20,04) وبانحراف معياري قدر

بـ(8,82)، أما بالنسبة إلى ثالث نتيجة فكانت لصالح لاعبي مركز الدفاع بمتوسط حسابي قدر بـ(19,61)

وبانحراف معياري قدر بـ(9,12) .

ومن بعد دراسة التباين باستعمال المعادلة "ف" تبين وجود فرق معنوي بحيث قدرة ف المحسوبة ب(4,32) وهي

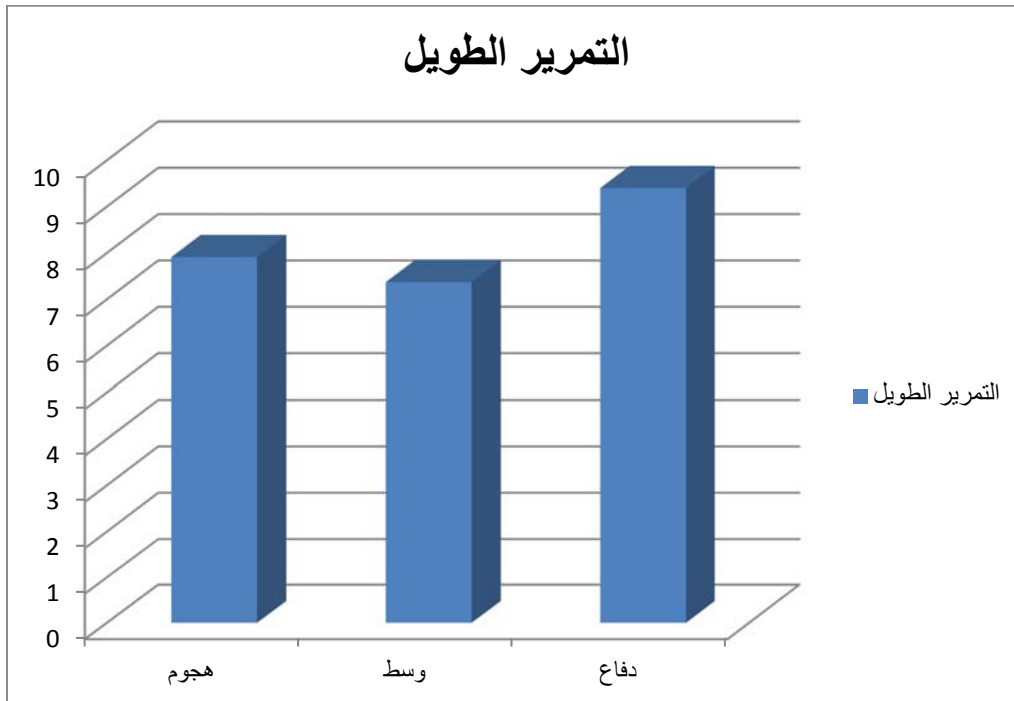
أصغر من الجدولية التي بلغت (4,75) بدرجة حرية (2-168) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه تبين لوجود

لفروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين حسب مراكزهم في اختبار دقة التمرير .

10-1-2 التباين في اختبار التمير الطويل حسب مراكز اللعب

لاعيي الثانويات الرياضية			المراكز المعادلات
هجوم	وسط	دفاع	
46	62	63	ن
384,92	472,9	642,2	مج س
7,91	7,37	9,4	س
2,03	2,15	1,93	ع
3044,71	3485,27	6036,68	مج س
171			مج ن
90,02			التباين بين المجموعات
4,18			التباين داخل المجموعات
21,53			فم
4,75			فج

جدول رقم(23) يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في اختبار التمير الطويل حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم(21): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في اختبار التمير الطويل حسب مراكز اللعب

من خلال الجدول رقم (23) و الشكل البياني(21) اللذان يوضحان دلالة الفروق بين اللاعبين في اختبار

قياس التمير الطويل حسب مراكزهم تبين مايلي :

نلاحظ بأن أحسن نتيجة كانت للاعبي مركز الدفاع بمتوسط قدر بـ (9,45) وبانحراف معياري قدر

بـ(1,93)، أما ثاني نتيجة كانت لصالح لاعبي مركز الهجوم بمتوسط قدر بـ (7,91) وبانحراف معياري قدر

بـ(2,03)، أما بالنسبة إلى ثالث نتيجة فكانت لصالح لاعبي مركز الوسط بمتوسط حسابي قدر بـ(7,37)

وبانحراف معياري قدر بـ(2,15) .

ومن بعد دراسة التباين باستعمال المعادلة "ف" تبين وجود فرق معنوي بحيث قدرة ف المحسوبة ب(21,53)

وكليهما أكبر من الجدولية التي بلغت (4,75) بدرجة حرية (2-168) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه تبين

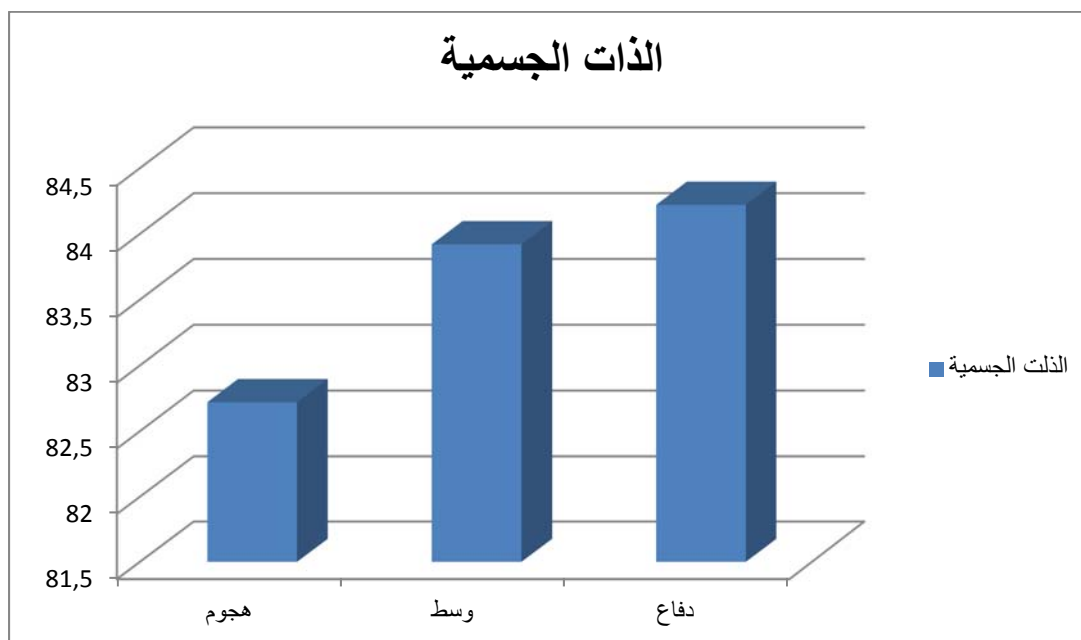
وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين حسب مراكزهم في اختبار التمير الطويل .

### 11-1-2 التباين في اختبار قياس الذات الجسمية حسب مراكز اللعب

لاعيي الثانويات الرياضية			المراكز المعادلات
هجوم	وسط	دفاع	
46	62	63	ن
3805,92	5203,04	5305,86	مج س
82,72	83,92	84,22	س
14,51	14,43	14,24	ع
314749,5	436639,1	446854,4	مج س
171			مج ن
685,68			التباين بين المجموعات
59,06			التباين داخل المجموعات
11,61			فم
4,75			فج

جدول رقم(24) يوضح المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري قيمة معامل فيشر "ف" في اختبار قياس

الذات الجسمية حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم(22): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية في اختبار قياس الذات الجسمية

حسب مراكز اللعب

من خلال الجدول رقم (24) و الشكل البياني(22) اللذان يوضحان دلالة الفروق بين اللاعبين في اختبار الذات الجسمية حسب مراكزهم تبين مايلي :

نلاحظ بأن أحسن نتيجة كانت للاعبي مركز الدفاع بمتوسط قدر بـ (84,22) وبانحراف معياري قدر بـ(14,24)، أما ثاني نتيجة كانت لصالح لاعبي مركز الوسط بمتوسط قدر بـ (83,92) وبانحراف معياري قدر بـ(14,43)، أما بالنسبة إلى ثالث نتيجة فكانت لصالح لاعبي مركز الهجوم بمتوسط حسابي قدر بـ(82,72) وبانحراف معياري قدر بـ(14,51) .

ومن بعد دراسة التباين باستعمال المعادلة "ف" تبين وجود فرق معنوي بحيث قدرة ف المحسوبة ب(11,61) وهي أكبر من الجدولية التي بلغت (4,75) بدرجة حرية (2-168) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين حسب مراكزهم في اختبار قياس الذات الجسمية .

## 3-2 تفسير نتائج دراسة التباين بين العينتين في الاختبارات الميدانية حسب مراكز اللعب

يتبين لنا من خلال نتائج الجداول رقم (14.....24) والتي توضح لنا التباين بين العينتين في النتائج الميدانية حسب مراكز اللعب مايلي :

ومن خلال تحليل هذه النتائج يستنتج الطالب الباحث بأن لاعبي مركز الوسط كانوا متفوقين في جميع القياسات الفسيولوجية ما عدا قياس الكتلة الذي كانت متوسطاتها لصالح لاعبي مركز الدفاع، أما بالنسبة للاختبارات المهارية فقد كانت نتائجها متكافئة بين مركز الوسط والدفاع، ونلاحظ كذلك بروز مركز وسط الميدان في أغلبية الاختبارات مقارنة بالمراكز الأخرى.

أما فيما يخص تفوق لاعبي مركز الوسط في القياسات الفسيولوجية فيرجع ذلك حسب رأي الطالب الباحث إلى دور وواجبات لاعب الوسط فوق أرضية الميدان والذي يعتبر مهندس الفريق ومن واجباته السيطرة على اللعب وذلك عبر الوقوف ضد هجوم الفريق المنافس ووسط ميدانه، وكذلك القيام بعملية البناء وكذلك هذا المركز أكثرهم جريا فوق الميدان في إحصائيات المباريات وهذا دليل على العمل البدني واللياقة البدنية التي يتطلبها هذا المنصب، بالإضافة إلى القوة و طاقة النفسية والعقلية المبذولة أثناء المباريات وعن (البصير، 2000، صفحة 108) الذي وجد في إحصائيات أن لاعبي الوسط هم الأكثر جريا ومشيا فوق أرضية الميدان ثم يليهم لاعبي الهجوم ثم لاعبي الدفاع، ويرى كلا من (خورشيد ا.، 2004، صفحة 32) و (السيد، 2002، صفحة 82) أن كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين و على الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي و يعتبر حلقة وصل بين الهجوم و الدفاع وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا وإيابا بالإضافة إلى كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم .

أما (Calvin، 2006، صفحة 132) فيرى أن أغلب المدربين يوزع أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط و لكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة و أن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمل الدفاعي و الذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية.

أما فيما يخص الناحية البدنية حسب (Mercier, 1981, p. 14) غالبا ما يكون عمله أكثر نشاطا من لاعبي فريقه، نظرا لقلة استفادته من وقت الراحة بشكل متكرر فهو يتميز بالقدرة على التحمل والمقاومة وبذل

الجهد ، وهو أكثر خفة وسرعة في تدخلاته وبفضل المساعدة التي يقدمها له رفاقه ويستطيع استعادة أنفاسه من جديد فهو يعتبر حلقة الوصل بن خطين الآخرين وهو في حركة دائمة لمساندة اللاعب الحامل للكرة لأن أغلب الكرات تمر عليه .

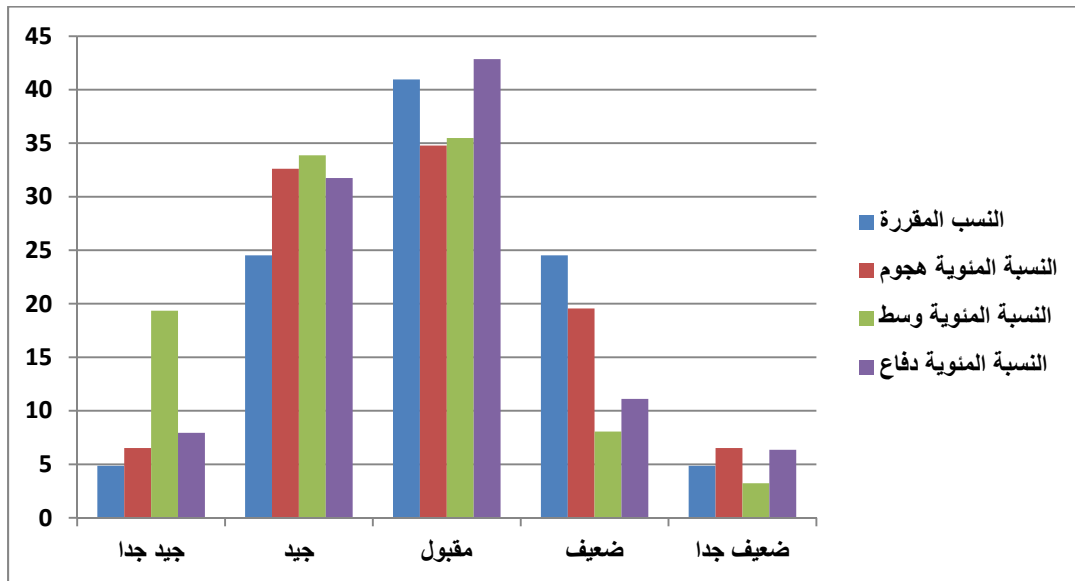
أما فيما يخص الناحية الفنية حسب (أبوسيف، 2005، صفحة 49) و (كامل ر.، 2001، صفحة

16) أن لاعب وسط الميدان لا بد من امتلاكه مهارة فائقة في لعب الكرة بواسطة الإخماد الجيد ، والتمريرات الدقيقة والمظلة للخصم التي يستعملها في إيصال ورسم الخطة المنتهجة ، كما يجب على لاعب الوسط أن يحسن اللعب بكلتي القدمين حتى يسهل عليه التحكم في تغيير اتجاه الكرة في كل لحظة بكل رشاقة وتبديل مستوى اللعب يمينا وشمالا عن طريق التمرير الطويل ولا بد أن تكون قذفات في المرمى قوية ودقيقة نظر للمساحة النظر المتاحة له والتي تسمح له بالتسجيل من مختلف الوضعيات .

2-2 تحديد المستويات المعيارية للاختبارات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم للثانويات الرياضية  
1-2-2 تحديد المستويات المعيارية للاختبار قياس الضغط الدموي حسب مراكز اللعب

النسب المقررة	النسبة المئوية %			اللاعبين			المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية
	هجوم	وسط	دفاع	هجوم	وسط	دفاع		
04,86	6,52	19,35	7,94	03	12	05	جيد جدا	80 فما فوق
24,52	32,61	33,87	31,75	15	21	20	جيد	79 - 60
40,96	34,78	35,48	42,86	16	22	27	مقبول	58 - 40
24,52	19,57	8,06	11,11	09	05	07	ضعيف	39 - 20
04,86	6,52	3,23	6,35	03	02	04	ضعيف جدا	20 فما فوق
100	100,00	100,00	100,00	46	62	63	المجموع	

الجدول رقم (25): يوضح الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار قياس الضغط الدموي والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم (23) يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار قياس الضغط الدموي حسب مراكز اللعب

## بالنسبة لمركز الدفاع :

من خلال الجدول رقم (25) والشكل البياني (23) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الدفاع في اختبار قياس الضغط الدموي تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (6,35%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (11,11%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (42,86%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (31,75%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في المنحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (7,94%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا مستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الدفاع للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (مقبول و جيد) في اختبار قياس الضغط الدموي .

بالنسبة لمركز الوسط :

من خلال الجدول رقم (25) والشكل البياني (23) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الدفاع في اختبار قياس الضغط الدموي تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (3,23%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في المنحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (8,06%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في المنحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (35,48%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في المنحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (33,87%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في المنحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (19,35%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في المنحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الوسط للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد و جيد جدا) في اختبار قياس الضغط الدموي .

بالنسبة لمركز الهجوم :

من خلال الجدول رقم (25) والشكل البياني (23) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد

اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الدفاع في اختبار قاس الضغط الدموي تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (6,52%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (19,57%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (35,48%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (34,78%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (6,52%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

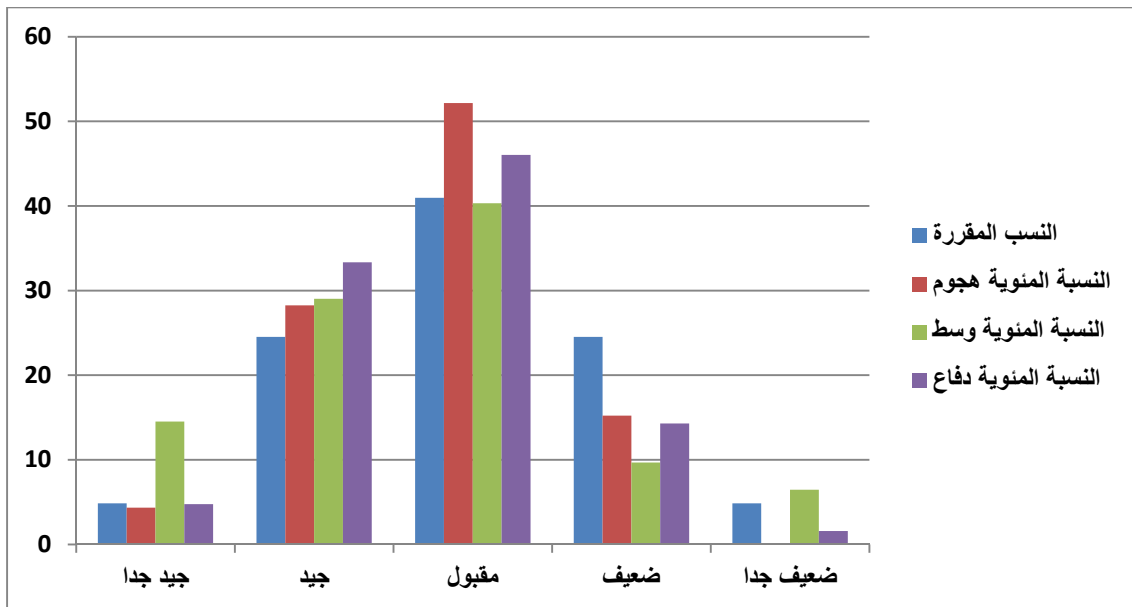
ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الوسط للثانويات

الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد و جيد جدا) في اختبار قياس الضغط الدموي .

2-2-2 تحديد المستويات المعيارية للاختبار قياس النبض للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب

النسب المقررة	النسبة المئوية %			اللاعبين			المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية
	هجوم	وسط	دفاع	هجوم	وسط	دفاع		
4,86	4,35	14,52	4,76	2	9	3	جيد جدا	80 فما فوق
24,52	28,26	29,03	33,33	13	18	21	جيد	79 - 60
40,96	52,17	40,32	46,03	24	25	29	مقبول	58 - 40
24,52	15,22	9,68	14,29	7	6	9	ضعيف	39 - 20
4,86	0,00	6,45	1,59	0	4	1	ضعيف جدا	20 فما فوق
100	100,00	100,00	100,00	46	62	63	المجموع	

الجدول رقم (26): يوضح الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار قياس النبض والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم (24) يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار قياس النبض حسب مراكز اللعب

## بالنسبة لمركز الدفاع :

من خلال الجدول رقم (26) والشكل البياني (24) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين للدفاع في اختبار قاس النبض تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (1,59%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (14,25%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (46,03%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (33,33%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (4,76%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الدفاع للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد و مقبول) في اختبار قياس النبض.

بالنسبة لمركز الوسط :

من خلال الجدول رقم (26) والشكل البياني (24) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد

اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الوسط في اختبار قاس النبض تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (6,45%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا

المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (9,68%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى

في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (40,32%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى

في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (29,04%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى

في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (14,52%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا

المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الوسط للثانويات الرياضية

الوطنية هم في المستويين (جيد و جيد جدا) في اختبار قياس النبض.

بالنسبة لمركز الهجوم :

من خلال الجدول رقم (26) والشكل البياني (24) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين المهجوم في اختبار قاس النبض تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (0,00%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (15,22%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (52,17%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (28,26%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

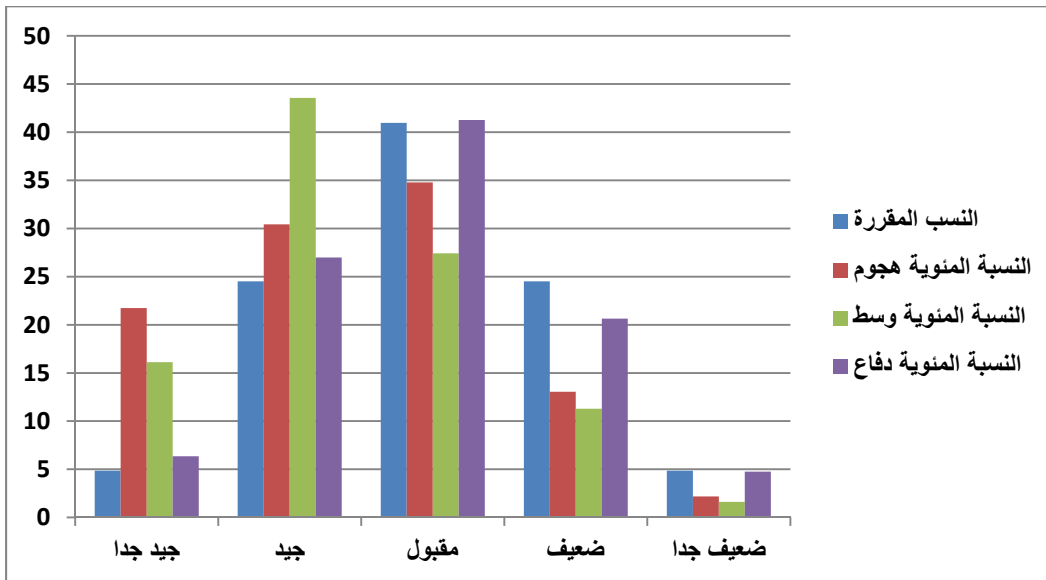
في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (4,35%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الهجوم للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد و مقبول) في اختبار قياس النبض.

2-3 تحديد المستويات المعيارية للاختبار قياس السعة الحيوية للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب

النسب المقررة	النسبة المئوية %			اللاعبين			المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية
	هجوم	وسط	دفاع	هجوم	وسط	دفاع		
4,86	21,74	16,13	6,35	10	10	4	جيد جدا	80 فما فوق
24,52	30,43	43,55	26,98	14	27	17	جيد	79 - 60
40,96	34,78	27,42	41,27	16	17	26	مقبول	58 - 40
24,52	13,04	11,29	20,63	6	7	13	ضعيف	39 - 20
4,86	2,17	1,61	4,76	1	1	3	ضعيف جدا	20 فما فوق
100	102,17	100,00	100,00	46	62	63	المجموع	

الجدول رقم (27): يوضح الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسب المئوية للاختبار قياس السعة الحيوية والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم (25) يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي للاختبار قياس السعة الحيوية حسب مراكز اللعب

## بالنسبة لمركز الدفاع :

من خلال الجدول رقم (27) والشكل البياني (25) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الدفاع في اختبار قياس السعة الحيوية تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (4,76%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في المنحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (20,63%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (41,27%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (26,98%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (6,35%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الدفاع للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد و مقبول) في اختبار قياس السعة الحيوية.

بالنسبة لمركز الوسط :

من خلال الجدول رقم (27) والشكل البياني (25) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الوسط في اختبار قياس السعة الحيوية تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (1,61%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في المنحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (11,24%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (27,24%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (43,55%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (15,3%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في المنحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الوسط للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد و جيد جدا) في اختبار قياس السعة الحيوية.

بالنسبة لمركز الهجوم :

من خلال الجدول رقم (27) والشكل البياني (25) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين المهجوم في اختبار قياس السعة الحيوية تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (2,17%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في المنحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (13,04%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (34,78%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (30,43%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

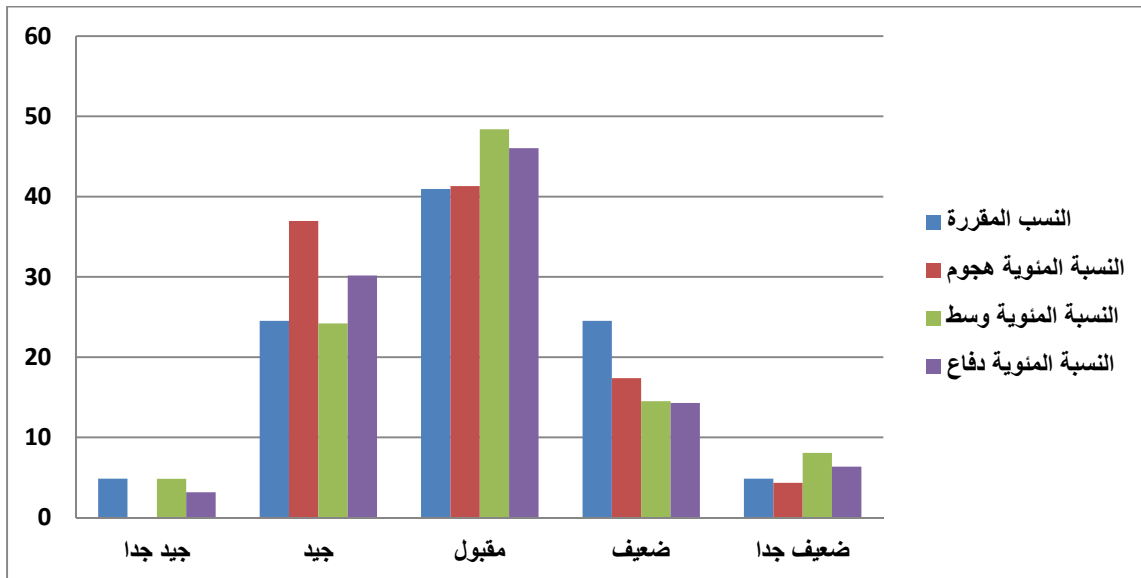
في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (21,74%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا مستوى في المنحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الهجوم للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد و جيد جدا) في اختبار قياس السعة الحيوية.

4-2-2 تحديد المستويات المعيارية للاختبار قياس الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب

النسب المقررة	النسبة المئوية %			اللاعبين			المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية
	هجوم	وسط	دفاع	هجوم	وسط	دفاع		
4,86	0,00	4,84	3,17	0	3	2	جيد جدا	80 فما فوق
24,52	36,96	24,19	30,16	17	15	19	جيد	79 - 60
40,96	41,30	48,39	46,03	19	30	29	مقبول	58 - 40
24,52	17,39	14,52	14,29	8	9	9	ضعيف	39 - 20
4,86	4,35	8,06	6,35	2	5	4	ضعيف جدا	20 فما فوق
100	100,00	100,00	100,00	46	62	63	المجموع	

الجدول رقم (28): يوضح الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسب المئوية لإختبار قياس الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجين والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم (26) يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار قياس الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجيني حسب مراكز اللعب

بالنسبة لمركز الدفاع :

من خلال الجدول رقم (31) والشكل البياني (29) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الدفاع في اختبار قياس الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجين تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (6,35%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في المنحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (14,29%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (46,03%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (30,16%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (3,17%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الدفاع للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد و مقبول) في اختبار قياس الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجين.

بالنسبة لمركز الوسط :

من خلال الجدول رقم (28) والشكل البياني (26) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين المهجوم في اختبار قياس الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (8,06%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (14,52%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (48,39%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (24,19%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (4,84%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الوسط للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد و مقبول) في اختبار قياس الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجين.

بالنسبة لمركز الهجوم :

من خلال الجدول رقم (28) والشكل البياني (26) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الهجوم في اختبار قياس الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجيني تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (4,35%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (17,39%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (41,30%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (36,95%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (0,00%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الهجوم للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد و جيد جدا) في اختبار قياس الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجيني.

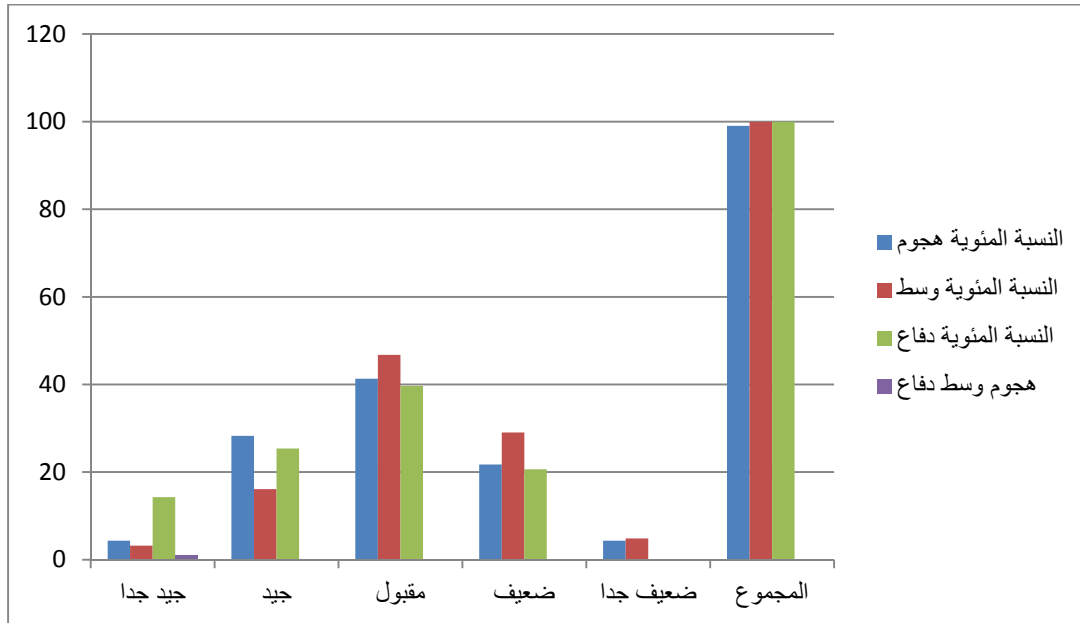
2-2-5 تحديد المستويات المعيارية للاختبار قياس الكتلة الجسمية للاعبين كرة القدم

حسب مراكز اللعب

النسب المقررة	النسبة المئوية %			اللاعبين			المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية
	هجوم	وسط	دفاع	هجوم	وسط	دفاع		
04,86	4,34	3,22	14,28	2	2	9	جيد جدا	80 فما فوق
24,52	28,26	16,12	25,39	13	10	16	جيد	79 - 60
40,96	41,30	46,77	39,68	19	29	25	مقبول	58 - 40
24,52	21,73	29,03	20,63	10	18	13	ضعيف	39 - 20
04,86	4,34	4,83	00,00	2	3	00	ضعيف جدا	20 فما فوق
100	99,98	99,98	99,97	46	62	63	المجموع	

الجدول رقم (29): يوضح الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار قياس

الكتلة الجسمية والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم (27) يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار

قياس الكتلة الجسمية حسب مراكز اللعب

بالنسبة لمركز الدفاع :

من خلال الجدول رقم (29) والشكل البياني (27) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الدفاع في اختبار قياس الكتلة الجسمية تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (0,00%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (20,63%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (39,68%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (25,39%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (14,28%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (04,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الدفاع للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد و جيد جدا) في اختبار قياس الكتلة الجسمية.

بالنسبة لمركز الوسط :

من خلال الجدول رقم (29) والشكل البياني (27) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد

اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبي الوسط في اختبار قياس الكتلة الجسمية تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (4,83%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في المنحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (29,03%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (46,77%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (16,12%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (3,22%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (04,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الوسط للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (ضعيف و مقبول) في اختبار قياس الكتلة الجسمية.

بالنسبة لمركز الهجوم :

من خلال الجدول رقم (29) والشكل البياني (27) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد

اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الهجوم في اختبار قياس الكتلة الجسمية تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (4,34%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في المنحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (21,77%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (41,30%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (28,26%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (4,34%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (04,86%) .

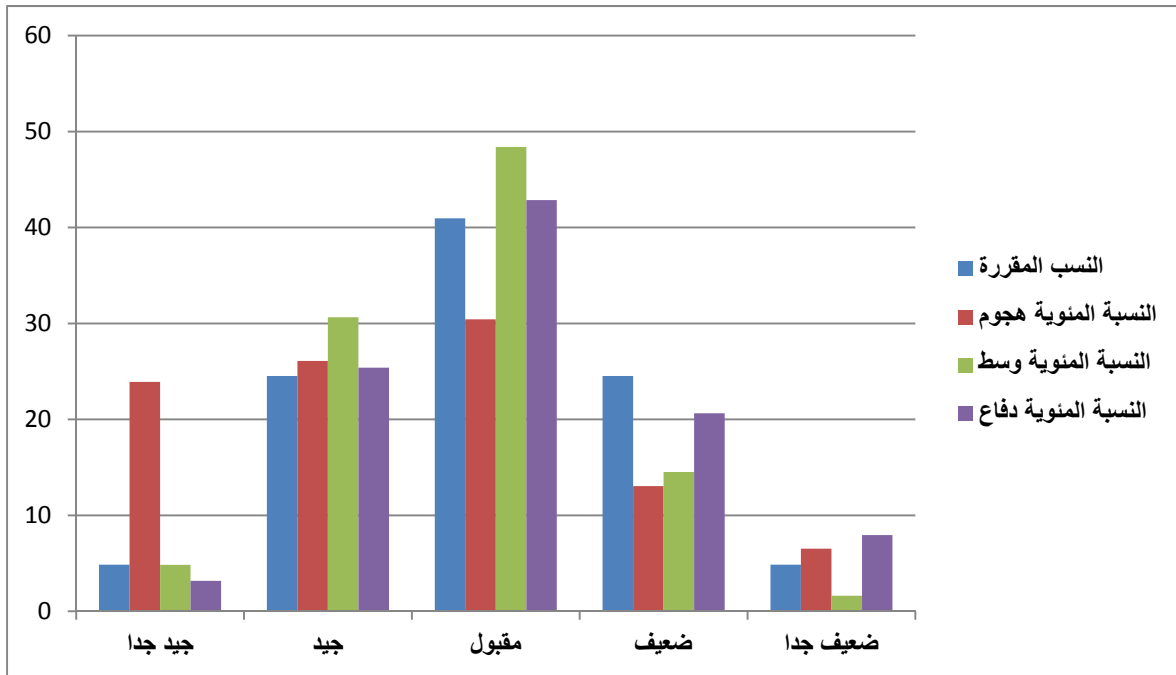
ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الهجوم للثانويات

الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد و مقبول) في اختبار قياس الكتلة الجسمية.

2-2-6 تحديد المستويات المعيارية للاختبار التنظيبي للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب

النسب المقررة	النسبة المئوية %			اللاعبين			المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية
	هجوم	وسط	دفاع	هجوم	وسط	دفاع		
4,86	23,91	4,84	3,17	11	3	2	جيد جدا	80 فما فوق
24,52	26,09	30,65	25,40	12	19	16	جيد	79 - 60
40,96	30,43	48,39	42,86	14	30	27	مقبول	58 - 40
24,52	13,04	14,52	20,63	6	9	13	ضعيف	39 - 20
4,86	6,52	1,61	7,94	3	1	5	ضعيف جدا	20 فما فوق
100	100,00	100,00	100,00	46	62	63	المجموع	

الجدول رقم (30): يوضح الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار التنظيبي والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم (28) يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار التنظيبي حسب مراكز اللعب

## بالنسبة لمركز الدفاع :

من خلال الجدول رقم (30) والشكل البياني (28) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد

اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الدفاع في اختبار التنظيط تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (7,94%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في المنحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (20,63%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (42,86%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (25,40%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (3,17%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الدفاع للثانويات الرياضية

الوطنية هم في المستويين (جيد و مقبول) في اختبار التنظيط.

بالنسبة لمركز الوسط :

من خلال الجدول رقم (30) والشكل البياني (28) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد

اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الوسط في اختبار التنظيط تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (1,61%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (14,52%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (48,39%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (30,65%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (4,84%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الوسط للثانويات الرياضية

الوطنية هم في المستويين (جيد و مقبول) في اختبار التنظيط.

بالنسبة لمركز الهجوم :

من خلال الجدول رقم (30) والشكل البياني (28) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين المهجوم في اختبار التنظيط تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (6,52%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (13,04%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (30,43%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (26,09%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (23,91%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

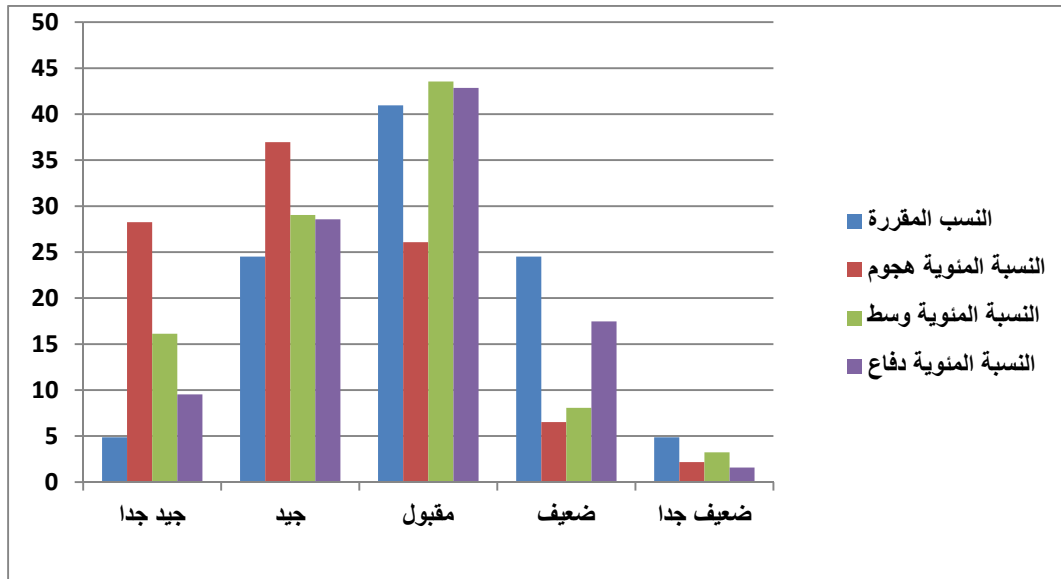
ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الهجوم للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد و جيد جدا) في اختبار التنظيط.

7-2-2 تحديد المستويات المعيارية للاختبار الجري المتعرج للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب

النسب المقررة	النسبة المئوية %			اللاعبين			المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية
	هجوم	وسط	دفاع	هجوم	وسط	دفاع		
4,86	28,26	16,13	9,52	13	10	6	جيد جدا	80 فما فوق
24,52	36,96	29,03	28,57	17	18	18	جيد	79 - 60
40,96	26,09	43,55	42,86	12	27	27	مقبول	58 - 40
24,52	6,52	8,06	17,46	3	5	11	ضعيف	39 - 20
4,86	2,17	3,23	1,59	1	2	1	ضعيف جدا	20 فما فوق
100	100,00	100,00	100,00	46	62	63	المجموع	

الجدول رقم (31): يوضح الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار الجري

المتعرج والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم (29) يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار

الجري المتعرج حسب مراكز اللعب

## بالنسبة لمركز الدفاع :

من خلال الجدول رقم (31) والشكل البياني (29) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد

اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الدفاع في اختبار الجري المتعرج تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (1,59%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (17,46%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (42,81%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (28,57%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (16,13%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الدفاع للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (مقبول و جيد جدا) في اختبار الجري المتعرج.

بالنسبة لمركز الوسط :

من خلال الجدول رقم (31) والشكل البياني (29) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين المهجوم في اختبار الجري المتعرج تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (2,17%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (2,52%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (26,09%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (36,96%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (28,26%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الوسط للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد و جيد جدا) في اختبار الجري المتعرج.

بالنسبة لمركز الهجوم :

من خلال الجدول رقم (31) والشكل البياني (29) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الوسط في اختبار الجري المتعرج تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (3,33%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (8,08%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (43,55%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (29,03%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

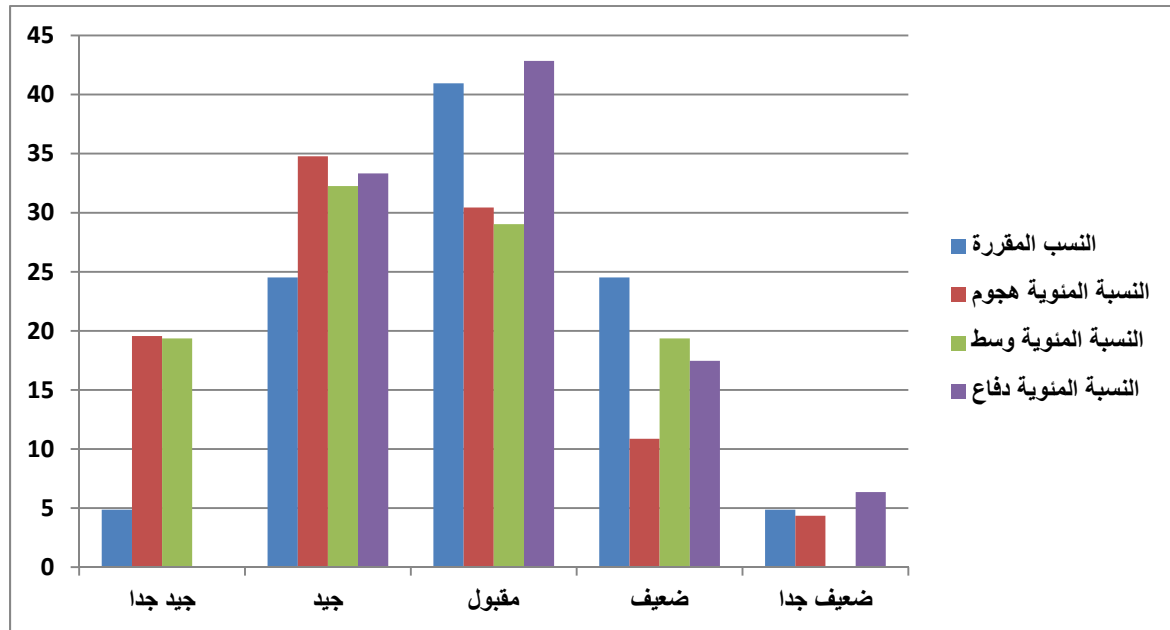
في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (16,13%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (16,13%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الهجوم للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (مقبول و جيد جدا) في اختبار الجري المتعرج.

2-2-8 تحديد المستويات المعيارية للاختبار دقة التهديف للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب

النسب المقررة	النسبة المئوية %			اللاعبين			المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية
	هجوم	وسط	دفاع	هجوم	وسط	دفاع		
4,86	19,57	19,35	0,00	9	12	0	جيد جدا	80 فما فوق
24,52	34,78	32,26	33,33	16	20	21	جيد	79 - 60
40,96	30,43	29,03	42,86	14	18	27	مقبول	58 - 40
24,52	10,87	19,35	17,46	5	12	11	ضعيف	39 - 20
4,86	4,35	0,00	6,35	2	0	4	ضعيف جدا	20 فما فوق
100	100,00	100,00	100,00	46	62	63	المجموع	

الجدول رقم (32) يوضح الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار دقة التهديف والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم (30) يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار دقة التهديف حسب مراكز اللعب

## بالنسبة لمركز الدفاع :

من خلال الجدول رقم (32) والشكل البياني (30) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد

اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الدفاع في اختبار دقة التهديف تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (6,35%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (17,46%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (42,86%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (33,33%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (0.00%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (16,13%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الدفاع للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (مقبول و جيد) في اختبار دقة التهديف.

بالنسبة لمركز الوسط :

من خلال الجدول رقم (32) والشكل البياني (30) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد

اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الوسط في اختبار دقة التهديد تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (0,00%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في المنحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (19,35%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (29,03%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (32,25%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (19,35%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (16,13%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الوسط للثانويات

الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد و جيد جدا) في اختبار دقة التهديد.

بالنسبة لمركز الهجوم :

من خلال الجدول رقم (32) والشكل البياني (30) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد

اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الهجوم في اختبار دقة التهديد تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (4,35%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في المنحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (10,87%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (30,43%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (34,43%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (19,57%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (16,13%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الهجوم للثانويات

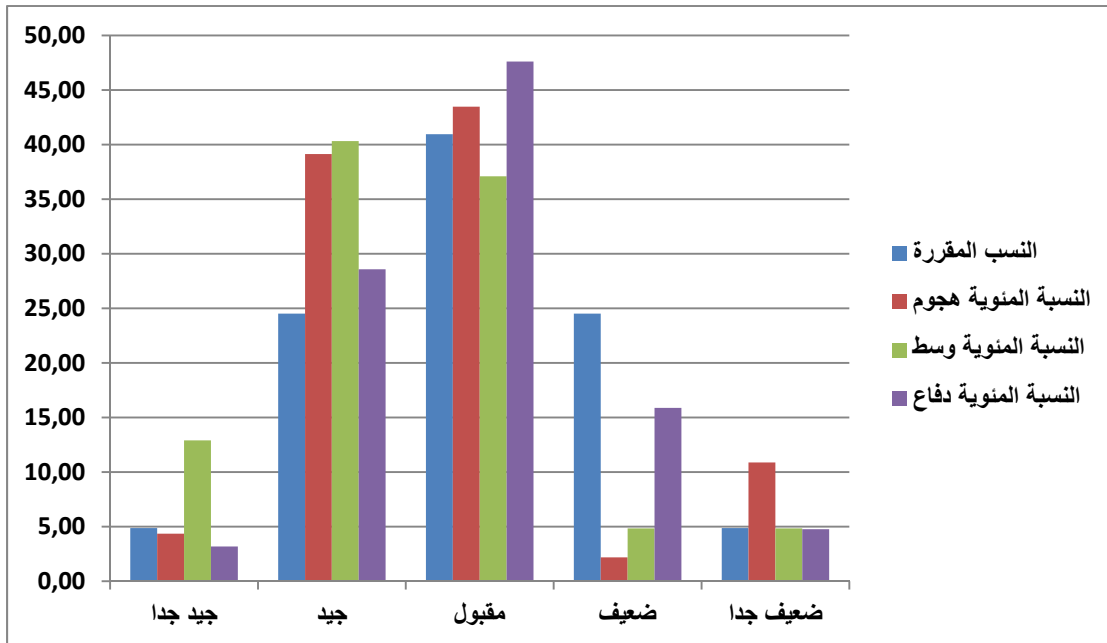
الرياضية الوطنية هم في المستويين ( جيد وجيد جدا) في اختبار دقة التهديد.

9-2-2 تحديد المستويات المعيارية للاختبار دقة التمرير للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب

النسب المقررة	النسبة المئوية %			اللاعبين			المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية
	هجوم	وسط	دفاع	هجوم	وسط	دفاع		
4,86	4,35	12,90	3,17	2	8	2	جيد جدا	80 فما فوق
24,52	39,13	40,32	28,57	18	25	18	جيد	79 - 60
40,96	43,48	37,10	47,62	20	23	30	مقبول	58 - 40
24,52	2,17	4,84	15,87	1	3	10	ضعيف	39 - 20
4,86	10,87	4,84	4,76	5	3	3	ضعيف جدا	20 فما فوق
100,00	100,00	100,00	100,00	46	62	63	المجموع	

الجدول رقم (33) : يوضح الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار دقة

التمرير والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم (31) يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار

دقة التمرير حسب مراكز اللعب

بالنسبة لمركز الدفاع :

من خلال الجدول رقم (33) والشكل البياني (31) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين المهجوم في اختبار دقة التمرير تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (4,76%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (15,87%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (47,62%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (28,57%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (3,17%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (04,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الدفاع للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (مقبول و جيد) في اختبار دقة التمرير.

بالنسبة لمركز الوسط :

من خلال الجدول رقم (33) والشكل البياني (31) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد

اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الوسط في اختبار دقة التمرير تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (4,84%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا

المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (4,84%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى

في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (37,10%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى

في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (40.32%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى

في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (12,90%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا

المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (04,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الوسط للثانويات

الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد و جيد جدا) في اختبار دقة التمرير.

بالنسبة لمركز الهجوم :

من خلال الجدول رقم (33) والشكل البياني (31) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الهجوم في اختبار دقة التمرير تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (10,87%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في المنحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (2,17%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (43,48%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (39,13%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

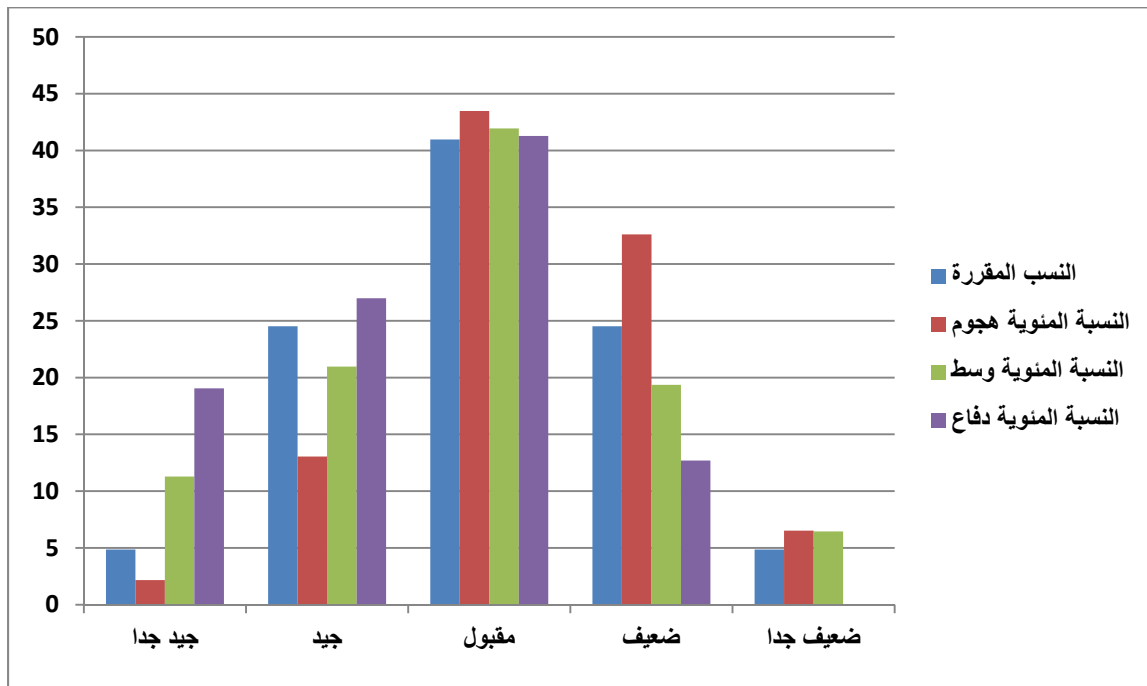
في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (4,35%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (04,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الهجوم للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (مقبول و جيد) في اختبار دقة التمرير.

10-2-2 تحديد المستويات المعيارية للاختبار التمير الطويل للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب

النسب المقررة	النسبة المئوية %			اللاعبين			المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية
	هجوم	وسط	دفاع	هجوم	وسط	دفاع		
4,86	2,17	11,29	19,05	1	7	12	جيد جدا	80 فما فوق
24,52	13,04	20,97	26,98	6	13	17	جيد	79 - 60
40,96	43,48	41,94	41,27	20	26	26	مقبول	58 - 40
24,52	32,61	19,35	12,70	15	12	8	ضعيف	39 - 20
4,86	6,52	6,45	0,00	3	4	0	ضعيف جدا	20 فما فوق
100	98	100	100	46	62	63	المجموع	

الجدول رقم (34): يوضح الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار التمير الطويل والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم (32) يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار التمير الطويل حسب مراكز اللعب

## بالنسبة لمركز الدفاع :

من خلال الجدول رقم (34) والشكل البياني (32) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الدفاع في اختبار التمير الطويل تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (0,00%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (12,70%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (41,27%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (26,98%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (19,05%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (04,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الدفاع للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد و جيد جدا) في اختبار التمير الطويل.

بالنسبة لمركز الوسط :

من خلال الجدول رقم (34) والشكل البياني (32) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين للدفاع في اختبار التمرير الطويل تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (6,45%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في المنحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (19,35%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (40,94%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (20,97%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (11,29%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (04,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الوسط للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد و جيد جدا) في اختبار التمرير الطويل.

بالنسبة لمركز الهجوم:

من خلال الجدول رقم (34) والشكل البياني (32) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين المهجوم في اختبار التمرير الطويل تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (6,52%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (32,61%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (43,61%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (13,04%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

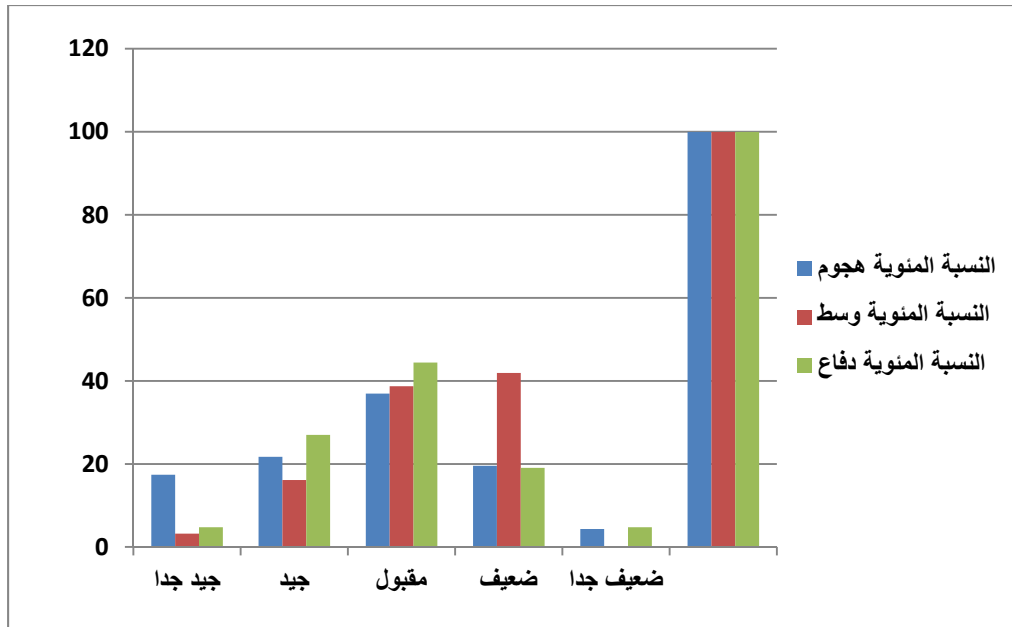
في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (2,17%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (04,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الهجوم للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (ضعيف و مقبول) في اختبار التمرير الطويل.

11-2-2 تحديد المستويات المعيارية للقياس النفسي ( الذات الجسمية) للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب

النسب المقررة	النسبة المئوية %			اللاعبين			المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية
	هجوم	وسط	دفاع	هجوم	وسط	دفاع		
04,86	17,39	3,22	4,76	8	2	3	جيد جدا	80 فما فوق
24,52	21,73	41,93	26,98	10	26	17	جيد	79 - 60
40,96	36,95	38,70	44,44	17	24	28	مقبول	58 - 40
24,52	19,56	16,12	19,04	9	10	12	ضعيف	39 - 20
04,86	4,34	00,00	4,76	2	0	3	ضعيف جدا	20 فما فوق
100	99,97	99,97	99,98	46	62	63	المجموع	

الجدول رقم (35): يوضح الدرجات والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار قياس الذات الجسمية والنسب المقررة لها في المنحنى الطبيعي لعينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية حسب مراكز اللعب



الشكل البياني رقم (33) يبين مقارنة النسب اللاعبين والنسب المقررة في المنحنى الطبيعي لاختبار قياس الذات الجسمية حسب مراكز اللعب

## بالنسبة لمركز الدفاع:

من خلال الجدول رقم (35) والشكل البياني (33) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد

اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الدفاع في اختبار الذات الجسمية تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (4,76%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (19,04%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (44,44%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (26,98%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (4,76%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (04,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الدفاع للثانويات الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد و مقبول) في اختبار الذات الجسمية.

بالنسبة لمركز الوسط:

من خلال الجدول رقم (35) والشكل البياني (33) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية

وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الوسط في اختبار الذات الجسمية تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (00%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (16,12%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (38,70%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (41,93%) وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (3,22%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (04,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الوسط للثانويات

الرياضية الوطنية هم في المستويين (جيد) في اختبار الذات الجسمية.

بالنسبة لمركز الهجوم:

من خلال الجدول رقم (35) والشكل البياني (33) اللذان يوضحان الدرجات والمستويات المعيارية وعدد

اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية للاعبين الهجوم في اختبار الذات الجسمية تبين مايلي :

في المستوى (ضعيف جدا) : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (4,34%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (4,86%) .

في المستوى (ضعيف) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (19,56%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (مقبول) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (36,95%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (40,96%) .

في المستوى (جيد) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (21,73%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (24,52%) .

في المستوى (جيد جدا) : : مثلت عينة البحث نسبة بلغت (17,39%) وهي أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي والمقدرة بـ (04,86%) .

ومن خلال النتائج المحصل عليها يستنتج الطالب الباحث بأن أغلبية لاعبي مركز الهجوم للثانويات الرياضية

الوطنية هم في المستويين (جيد جدا) في اختبار الذات الجسمية.

### استنتاجات المستويات المعيارية :

من خلال النتائج المحصل عليها تبين أن عينة البحث حققت مايلي

- حققت عينة البحث (الدفاع وسط هجوم ) أكبر نسبة عند المستوى المعياري مقبول (42,86 35,48 34,78) على الترتيب في اختبار قياس الضغط الدموي وكان مركز الدفاع ممثلاً بأكثر نسبة قدرة ب (42,86) أما بالنسبة إلى اختبار قياس النبض فقد حققت عينة البحث (الدفاع وسط هجوم ) أكبر نسبة عند المستوى المعياري مقبول (46,03 40,3 52,17) وكان مركز الهجوم ممثلاً بأحسن نسبة والمقدرة ب (52,17)
- حقق لاعبو الوسط أكبر نسبة عند المستوى المعياري جيد (43,55) ،بينما كانت أكبر نسبة لدى لاعبي الدفاع والهجوم عند المستوى المعياري مقبول (34,78 41,27) على الترتيب في اختبار قياس السعة الحيوية .
- حققت عينة البحث (الدفاع وسط هجوم ) أكبر نسبة لها عند المستوى المعياري مقبول (46,03 48,39 41,30) على الترتيب في اختبار قياس الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجين وكان مركز الوسط ممثلاً بأحسن نسبة والمقدرة ب (48,39) .
- حققت عينة البحث (الدفاع وسط هجوم ) أكبر نسبة لها عند المستوى المعياري مقبول (39,68 46,77 41,3) على الترتيب في اختبار قياس الكتلة الجسمية وكان مركز الوسط ممثلاً بأحسن نسبة والمقدرة ب (46,77).
- حققت عينة البحث (الدفاع وسط هجوم ) أكبر نسبة لها عند المستوى المعياري مقبول (42,86 48,39 30,43) على الترتيب في اختبار التنطيط وكان مركز الوسط ممثلاً بأحسن بنسبة و المقدرة ب (48,39).
- حقق لاعبو الهجوم أكبر نسبة عند المستوى المعياري جيد (36,96) فيما كانت أكبر نسبة لدى لاعبي الدفاع والوسط عند المستوى المعياري مقبول (42,86 43,55) على الترتيب في اختبار الجري المتعرج .
- حقق لاعبو الدفاع أكبر نسبة عند المستوى المعياري مقبول (42,86) فيما كانت أكبر نسبة لدى لاعبي الوسط والهجوم عند المستوى المعياري جيد (30,43 32,26) على الترتيب في اختبار دقة التهديد .
- حقق لاعبو الوسط أكبر نسبة عند المستوى المعياري جيد (40,32) فيما كانت أكبر نسبة لدى لاعبي الدفاع والهجوم عند المستوى المعياري مقبول (43,48 47,62) على الترتيب في اختبار دقة التميرير .

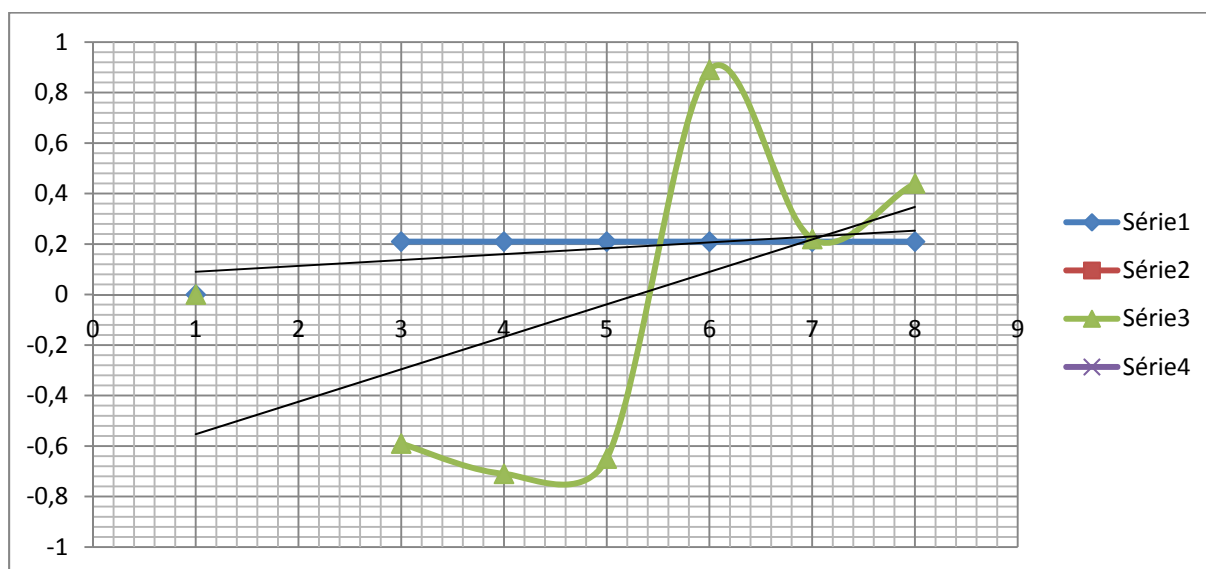
- حققت عينة البحث (الدفاع وسط هجوم) أكبر نسبة لها عند المستوى المعياري مقبول (41,27 41,94 43,48) على الترتيب في اختبار التمير الطويل وكان مركز الهجوم ممثلاً بأحسن نسبة و المقدرة ب(43,48).
- حققت عينة البحث (الدفاع وسط هجوم) أكبر نسبة لها عند المستوى المعياري مقبول (44,44 41,93 36,95) على الترتيب في اختبار قياس الذات الجسمية وكان مركز الدفاع ممثلاً بأحسن بنسبة و المقدرة ب(43,48).

## 3-2 دراسة العلاقات بين الاختبارات الميدانية حسب مراكز اللعب

### 1-3-2 العلاقة بين نتائج المتغيرات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعب مركز الدفاع

الوسائل الإحصائية الاختبارات الميدانية	المتغيرات الفسيولوجية		مركز الدفاع		الذات الجسمية		الوسائل الإحصائية الاختبارات الميدانية
	ع	س	ر م	ر ج	ع	س	
اختبار الضغط	110,2	5,12	0,59-	0,21	14,24	84,22	الذات الجسمية
	78,13	4,77	0,71-				
اختبار النبض	60,02	14,5	0,65-				
اختبار السعة الحيوية	4,22	0,56	0,89				
اختبار VO2MAX	4,20	0,42	0,22				
اختبار الكتلة	21,68	9,75	0,44				

جدول رقم (36) يوضح العلاقة بين المتغيرات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعب مركز الدفاع



الشكل البياني رقم (34) يبين نتائج الارتباط بين المتغيرات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعب مركز الدفاع

من خلال الجدول رقم (36) والشكل البياني رقم (34) اللذان يوضحان العلاقة بين المتغيرات

الفسولوجية والذات الجسمية للاعب مركز الدفاع تبين مايلي :

بالنسبة للعلاقة بين قياس الضغط والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة للضغط العلوي والسفلي على التوالي (0,71،-0,59) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (61) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط عكسية سلبية بين قياس الضغط والذات الجسمية للاعب مركز الدفاع.

بالنسبة للعلاقة بين قياس النبض والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (-0,65) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (61) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط عكسية سلبية بين قياس النبض والذات الجسمية للاعب مركز الدفاع.

بالنسبة للعلاقة بين قياس السعة الحيوية والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (0,89) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (61) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية موجبة بين قياس السعة الحيوية والذات الجسمية للاعب مركز الدفاع.

بالنسبة للعلاقة بين قياس الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (0,22) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (61) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية موجبة بين قياس الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والذات الجسمية للاعب مركز الدفاع.

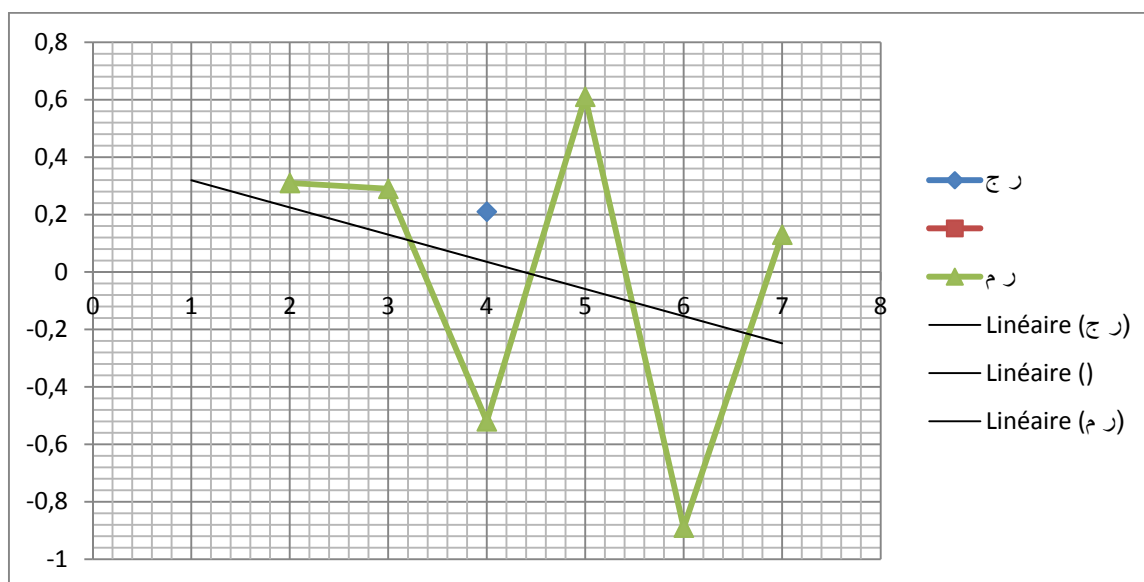
بالنسبة للعلاقة بين قياس الكتلة الجسمية والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (0,44) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (61) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية موجبة بين قياس الكتلة الجسمية والذات الجسمية للاعب مركز الدفاع.

وعلى نحو هذه النتائج يستنتج الطالب الباحث وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرات الفسولوجية والذات الجسمية للاعب كرة القدم لمركز الدفاع أثناء عملية الاختيار .

2-3-2 العلاقة بين نتائج الاختبارات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعبين مركز الوسط

الوسائل الإحصائية	المتغيرات الفسيولوجية		مركز الوسط		الذات الجسمية		الوسائل الإحصائية	الاختبارات الميدانية
	ع	س	ر م	ر ج	ع	س		
اختبار الضغط	104,32	6,78	0,31-					
	75,14	3,84	0,29-					
اختبار النبض	52,55	16,16	0,52-	0,21	14,43	83,92	0,05	59
اختبار السعة الحيوية	5,88	0,71	0,61					
اختبار VO2MAX	5,32	0,36	0,89					
اختبار الكتلة	21,56	11,83	0,13					
								غير دال

جدول رقم (37) يوضح العلاقة بين المتغيرات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعبين مركز الوسط



الشكل البياني رقم (35) يبين نتائج الارتباط بين المتغيرات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعبين مركز الوسط

من خلال الجدول رقم (37) والشكل البياني رقم (35) اللذان يوضحان العلاقة بين المتغيرات

الفسيولوجية والذات الجسمية للاعبي مركز الوسط تبين مايلي :

بالنسبة للعلاقة بين قياس الضغط والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة للضغط العلوي والسفلي على التوالي (0,31،-0,29) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (59) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط عكسية سلبية بين قياس الضغط والذات الجسمية للاعبي مركز الوسط.

بالنسبة للعلاقة بين قياس النبض والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (-0,52) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (59) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط عكسية سلبية بين قياس النبض والذات الجسمية للاعبي مركز الوسط.

بالنسبة للعلاقة بين قياس السعة الحيوية والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (0,61) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (59) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية موجبة بين قياس السعة الحيوية والذات الجسمية للاعبي مركز الوسط.

بالنسبة للعلاقة بين قياس الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (-0,89) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (59) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية موجبة بين قياس الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والذات الجسمية للاعبي مركز الوسط.

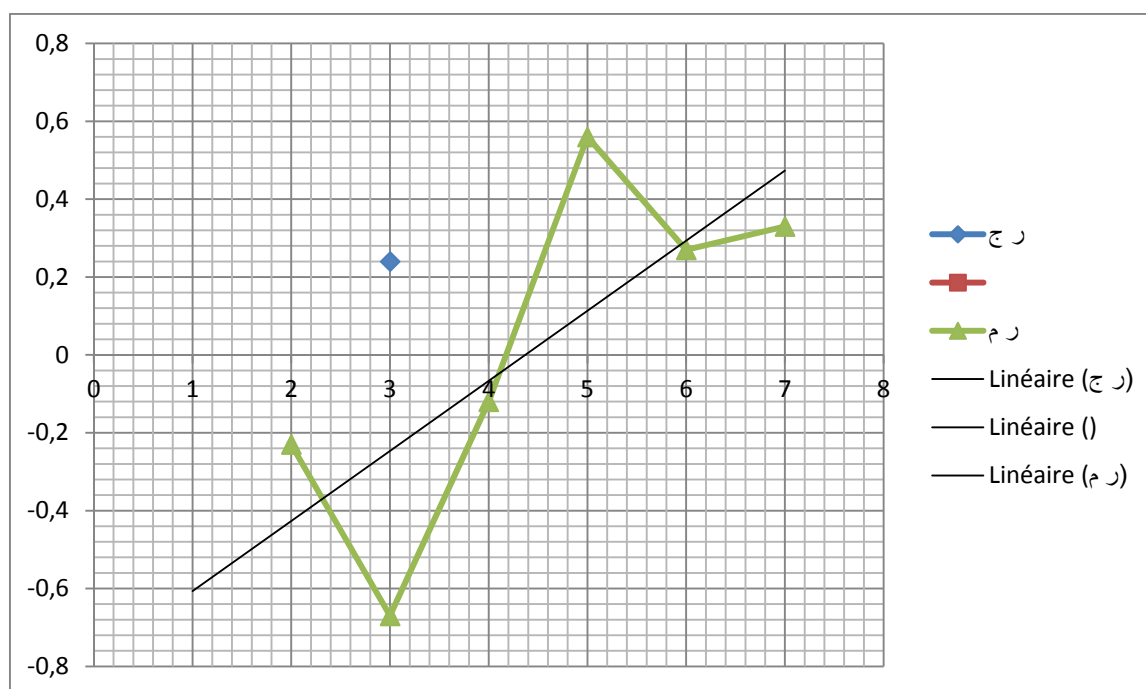
بالنسبة للعلاقة بين قياس الكتلة الجسمية والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (0,13) وهي أصغر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (59) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج لوجود علاقة ارتباط بين قياس الكتلة الجسمية والذات الجسمية للاعبي مركز الوسط.

وعلى نحو هذه النتائج يستنتج الطالب الباحث وجود علاقة ارتباط معنوية بين أغلب المتغيرات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعبي كرة القدم لمركز الوسط أثناء عملية الاختيار .

2-3-3 العلاقة بين نتائج الاختبارات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعبي مركز الهجوم

الوسائل الإحصائية الاختبارات الميدانية	المتغيرات الفسيولوجية		مركز الهجوم		الذات الجسمية		الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ر م	ر ج	ع	س			
اختبار الضغط	4,12	112,13	0,33-	0,24	14,51	82,72	44	0,05	دال م
	3,62	81,71	0,67-						
اختبار النبض	14,34	61,15	0,12-						
اختبار السعة الحيوية	0,72	4,84	0,56						
اختبار VO2MAX	0,89	4,15	0,27						
اختبار الكتلة	10,12	22,56	0,33						

جدول رقم (38) يوضح العلاقة بين المتغيرات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعبي مركز الهجوم



الشكل البياني رقم (36) يبين نتائج الارتباط بين المتغيرات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعبي مركز الهجوم

من خلال الجدول رقم (38) والشكل البياني رقم (36) اللذان يوضحان العلاقة بين المتغيرات

الفسولوجية والذات الجسمية للاعبي مركز الهجوم تبين مايلي :

بالنسبة إلى العلاقة بين قياس الضغط والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة للضغط العلوي والسفلي

على التوالي (0,33،-0,67) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,24) عند درجة الحرية (44)

ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط عكسية سلبية بين قياس الضغط والذات الجسمية للاعبي مركز الهجوم.

بالنسبة للعلاقة بين قياس النبض والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (-0,12) وهي أصغر من

الجدولية التي قدرت بـ(0,24) عند درجة الحرية (44) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج لوجود علاقة

ارتباط بين قياس النبض والذات الجسمية للاعبي مركز الهجوم.

بالنسبة للعلاقة بين قياس السعة الحيوية والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (0,56) وهي أكبر من

الجدولية التي قدرت بـ(0,24) عند درجة الحرية (44) ومستوى الدلالة (0,05).

وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية موجبة بين قياس السعة الحيوية والذات الجسمية للاعبي مركز الهجوم.

بالنسبة للعلاقة بين قياس الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة

(-0,27) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,24) عند درجة الحرية (44) ومستوى الدلالة (0,05)

وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية موجبة بين قياس الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والذات الجسمية للاعبي مركز الهجوم.

بالنسبة للعلاقة بين قياس الكتلة الجسمية والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (0,33) وهي أكبر من

الجدولية التي قدرت بـ(0,24) عند درجة الحرية (44) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة

ارتباط بين قياس الكتلة الجسمية والذات الجسمية للاعبي مركز الهجوم.

وعلى نحو هذه النتائج يستنتج الطالب الباحث وجود علاقة ارتباط معنوية بين أغلب المتغيرات

الفسولوجية والذات الجسمية للاعبي كرة القدم لمركز الهجوم أثناء عملية الاختيار .

## تحليل وتفسير نتائج العلاقة بين المتغيرات الفسيولوجية والذات الجسمية لعينة البحث حسب مراكز

## اللعب ( دفاع وسط هجوم)

من خلال ما أسفرت عنه نتائج البحث والتي بينت وجود علاقة ارتباطية بين أغلبية القياسات الفسيولوجية وبين الجانب النفسي والمتمثل في اختبار قياس الذات الجسمية، والتي أشار (علاوي، 1998، صفحة 81) أن مفهوم الذات الجسمية والبدنية يعتبر من أهم أبعاد الذات المؤثرة على السلوك الإنساني حيث يظهر الفرد الذي لديه مفهوم إيجابي ذو ثقة عالية بالنفس وبقدراته التي تساعده في مواجهة الظروف الصعبة وكذلك يظهر قادرا على الدفاع عن التنظيمات الإدراكية، كما في مواقف المنافسة، وكذلك تكون نتائجه أحسن، فيرى أن تصور وإدراك الفرد لخصائصه الجسمية وتحديد (رياض، 2010، صفحة 91) في مختلف المواقف، أما كفاءته البدنية لها أهمية كبيرة في تعين ذاته، فتصور الذات أو المفهوم الإيجابي يجعل الفرد أكثر ثقة وأمنا في معاملاته مع الآخرين وفي الأعمال التي يقوم بها كما يلعب دورا هاما في تحقيق الإنجاز الرياضي، أما الفرد الذي لديه مفهوم ذات سلبي يتصف بأنه يفتقر إلى الثقة في قدراته حيث كلما ضعف تقبل الفرد لذاته ضعف مستوى توافقه النفسي وبالتالي يصعب عليه تخطي المشاكل والصعوبات التي يواجهها ويتعرض إلى مواقف الصراع النفسي التي تؤثر على سلوكه الخاص ومستوى الأداء.

ومن خلال عمل الطالب الباحث في هذا الموضوع ومسحه للعديد من الدراسات السابقة والتي تناولت هذا الموضوع من مختلف الزوايا وكذلك باعتباره أحد المتغيرات المهمة في العديد من الدراسات في مختلف البيئات والأعمار والأجناس وهذا ما تجلّى في بعض الدراسات كدراسة (السنرسي، 2011) والتي خلص الباحث فيها إلى وجود علاقة إيجابية بين مفهوم الذات الجسمية والقدرة الحركية لطلاب الكلية المتوسطة، ودراسة (صفاء، 2002) التي كانت دراسة مقارنة بين لاعبي كرة القدم ولاعبي كرة اليد لمتغير الذات الجسمية والبدنية، وخلصت الدراسة إلى ضرورة الاهتمام بالذات الجسمية وذلك من خلال برامج نفسية علمية مقننة، وكذلك بالنسبة إلى ما جاءت به دراسة (الشناري، 2008) والتي كانت دراسة لفاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارة رفع الأثقال أثره على الذات الجسمية، وخلص الباحث بأن البرنامج كان إيجابيا وذلك بتأثر مفهوم الذات الجسمية بالبرنامج المقترح وكذلك أوصى بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي أثناء عملية التدريب، وأما بالنسبة إلى دراسة (حسن، 2010) ودراسة (محسن، 2001) والتي خلصتا على التوالي إلى وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الذات الجسمية ومؤشر الكتلة الجسمية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين الذات والأداء المهاري في الجمناستيك.

أما (أسعد، 2009) فخلص بوجود علاقة إيجابية بين مفهوم الذات الجسمية وأداء المهارات الأساسية لحراس المرمى .

ومن خلال هذا المسح لبعض الدراسات والتي كانت موازية لنتائج الدراسة التي قام بها الطالب الباحث والتي خلصت إلى وجود ارتباط بين القياسات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعب كرة القدم حسب مراكزهم أثناء عملية الاختيار، وعليه تمثلت أهمية القياسات الفسيولوجية المختارة في إعطاء دلالة تنبؤية لمستوى وإمكانات اللاعب ومدى تطورها مستقبلياً، وتعتبر مؤشرات ( النبض، الضغط، السعة الحيوية، الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والكتلة الجسمية) ذات علاقة تأثير وتأثر فيما بينها بتأثير عوامل أخرى كالحالة النفسية وكذلك متغيرات المحيط والضغوطات، ويشير في هذا الخصوص كل من (أمر، 1998، صفحة 82) و (مكي، 2001، صفحة 54) إلى أهمية القياسات الوظيفية وبالإضافة إلى العمر البيولوجي وكذا شكل الجسم الذي يتناسب مع القدرات الوظيفية في عملية اختيار المواهب .

أما بالنسبة إلى مؤشر النبض والضغط اللذين يعبران عن حالة الجهاز القلبي الوعائي وعضلة القلب الذي يؤثر ويتأثر بالحالة النفسية للإنسان بصفة عامة ورياضي بصفة خاصة (فضل، 1999، صفحة 109) وهذا ما لاحظناه في نتائج التباين بين لاعبي كرة القدم حسب المراكز وكذلك بين اللاعبين المنخرطين في المنافسة ولاعبين الثانويات الرياضية غير المنخرطين، ويرجع الطالب الباحث هذا التباين إلى الفرق في الحالة النفسية بين العينتين وهذا ما يتماشى مع دراسة (علي أ.، 2011) التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ف اختبار الضغوطات النفسية لصالح اللاعبين الذين لا يشاركون في المنافسة مقارنة اللاعبين المداومين على المنافسة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح اللاعبين المشاركين في المنافسة في القياسات البدنية و المهارية . وعليه يرى كل من (الوهاب، 2008، صفحة 73) و (سفيان، 2004، صفحة 162) أن الدراسات والبحوث في المجال الرياضي تتعامل مع الأعضاء مثل القلب كآلة لضخ الدم فقط ولا يعطون اهتمام للحالة النفسية التي تؤثر وتتأثر (Bandura ؛ 1997، 132) في مختلف المواقف على السلوك .

أما (إبراهيم، 2000، صفحة 131) فيرى أن للقلب دور مهم في الحالة النفسية التي يكون عليها الإنسان والحالة الإنسان تأثير على قلب الإنسان، وحسب (الهزاع، 2003، صفحة 54) هناك علاقة بين القلب والدماغ وأن للقلب دوراً في فهم العالم ولاحظ العلماء أن هناك علاقة قوية بين ما يفهمه ويشعر به الإنسان وبين معدل ضربات القلب وضغط الدم والتنفس في الرئتين وكذلك هناك علاقة تأثير القلب على الدماغ . وفي هذا الإطار قام البرفيسور Gary Schwartz اختصاصه في الطب النفسي بجامعة أريزونا والدكتورة كوزليندا واللذان يعتقدان أن للقلب طاقة خاصة بواسطتها يتم تخزين المعلومات ومعالجتها أيضاً، وقام الدكتور بدراسة نفسية على 300 حالة زرع قلب ووجد بأن جميعها تعرض لتغيرات نفسية جذرية بعد العملية

يرى (J, 1997, p. 78) أن معدلات القلب تتغير بمختلف الجهود العضلة المبذولة والتي يستطيع التحكم فيها من خلال التحكم في حجم وشدة التدريبات والخفض منها من خلال الاستشفاء، أما بالنسبة إلى التغيرات النفسية وتأثيرها على القلب والضغط لا نستطيع التحكم فيها بشكل جيد، ويرجع الدكتور إلى ARMOUR أن هناك دماغا شديد التعقيد موجود داخل كل خلية من خلايا القلب ففي أكثر من 40000 خلية عصبية تعمل بدقة فائقة على تنظيم معدل القلب وإفراز الهرمونات وتخزين المعلومات ثم إرسال المعلومات إلى الدماغ وهي تلعب دورا في الفهم والإدراك .

ويؤكد عدد من الباحثين أن المعلومات تتدفق من القلب إلى ساق الدماغ عبر ممرات خاصة تقوم بتوجيه خلايا الدماغ لتمكين من الفهم والاستيعاب لذلك بعض العلماء اليوم يقومون بإنشاء مراكز تهتم بدراسة العلاقة بين القلب والدماغ وكذلك العلاقة بين القلب والحالة النفسية والإدراكية بعدما أدركوا الدور الكبير للقلب في التفكير والإبداع ويؤكد الباحثون أن القلب يتأثر ببعض الكلمات ذات المعنى المريح ويتغير معدل النبض ويتغير المجال الكهروطيسي للقلب (زاهر، 2011، صفحة 82) .

في القرآن الكريم حقائق لم يكتشفها العلماء إلا في القرن الواحد والعشرون :

- القرآن يؤكد أن القلب وسيلة الفقه - القلب وسيلة التفكير - العين وسيلة لإبصار - الأذن وسيلة السمع وذلك في قوله تعالى "وَلَقَدْ دَرَأْنَا لَجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْعَاغِلُونَ" الآية 179 سورة الأعراف وفي قوله تعالى " أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا وَأَذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ" الآية 46 سورة الحج

ويتحدث العلماء على وجود 40000 الف خلية عصبية موجودة في مركز القلب "العقل" ،أما بالنسبة لمؤشر الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين والسعة الرئوية اللذين يعبرا عن إمكانيات وسلامة الجهاز التنفسي (خريبط، 1997، صفحة 34) ،وكذلك لمعرفة الأداء الحركي للاعب لا بد من معرفة وفهم العلاقة بين الجهد المعطى وكمية الأكسجين المستهلكة ،فهذا مؤشر يعبر عن القدرة الهوائية التي هي الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين الذي يمكن استهلاكه من خلال الهواء الخارجي الذي يوجه إلى العضلات التي تقوم باستهلاكه .

ويعتمد هذا المؤشر على الوراثة وحالة التدريب ويعتبر من أهم المؤشرات الوظيفية المعتمدة أثناء عملية الاختيار في مختلف الرياضات والتي تعطي نظرة عامة عن إمكانيات الرياضي ومدى القدرة على تطويرها وتحسينها ولأن التمثيل الغذائي الأوكسجين يعتمد على كمية الأوكسجين من أجل توفير الطاقة (عارف، 2001، صفحة 14، 15)، ويصل الفرد إلى أعلى مستوى في عمر 18-20 سنة، وكذلك هذا المؤشر يدل على إمكانية ضخ الدم في الضربة الواحدة كما يدل على القدرة الأوكسجينية العالية، ويعتبر (محمود، 2000، صفحة 56) الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين واحداً من أهم القياسات الفسيولوجية المعتمدة دولياً بحيث يوضح أنه أحسن مقياس موضوعي يعبر عن القدرات الفرد العضلية وكفاءته الاستيعابية.

أما بالنسبة لمؤشر السعة الحيوية فهو يشير إلى مقدرة الجهاز التنفسي على إمداد الجسم بالأوكسجين أثناء الجهود البدني وكذلك يشير إلى التكيف الفسيولوجي الحادث نتيجة ممارسة النشاط الرياضي المنتظم وكذلك يرتبط بالمهارات التي يتطلب أداءها فترات طويلة، يضيف كذلك أن السعة الحيوية يمكن على أساسها الحكم على مستوى اللاعب، فتبلغ مثلاً في سن 7 سنوات حوالي 1400 ملل وتصل في سن (12-14) سنة إلى حوالي 2200 (المقصود، 1996، صفحة 64) وترجع السعة الحيوية الضئيلة عند الطفل إلى بناء القفص الصدري لديه وحالة الحجاب الحاجز وكذلك المطاطية القلبية للرئتين (كماش، 2000، صفحة 89).

وعليه فإن السعة الحيوية تتأثر بعدة عوامل منها العمر، الجنس، الطول، الوزن وضع الجسم قوة العضلات التنفسي خاصة امتداد الرئتين والتجويف الصدري ومعظمها عوامل لم يكمل نموها عند الطفل وهذا ما يفسر ضعفها (قلة حجمها) .

ويرى الطالب الباحث ومن خلال نتائج المقارنة وبالاستناد على الدراسات السابقة تبين أن جميع المؤشرات المشار إليها لها تأثير من العامل النفسي، والذي اخذ مقياس الذات الجسمية كعامل مؤثر على الرياضي وعلى إمكانياته إذ كان يرى قدراته من الناحية السليبي ومن خلال النقص في الثقة في النفس وهذا ما أشار إليه (سعد، 1987، صفحة 127) أن مفهوم الذات الجسمية في الرياضة يظهر أكثر في المنافسات وفي المواقف التي يتعرض فيها الرياضي إلى متغيرات بحيث تنمو الرغبة في إثبات الذات وتزداد روح المنافسة وينتج عليه بذل أقصى جهد ممكن .

ويرى الطالب الباحث أن التفسير لعلاقة التأثير والتأثر بين المتغيرات النفسية والمتغيرات الفسيولوجية يرجع إلى عمل الجهاز الغددي الذي يعتبر حلقة الوصل بين العوامل الخارجية عن الجسم والمتغيرات الداخلية والتي هي استجابات لما يحصل خارج الجسم سواء من الناحية السلبية أو من الناحية الإيجابية، وجهاز الغدد الصماء و الجهاز العصبي يعتبران من أهم الأجهزة المتصلة تبادلياً في الجسم و جهاز الغدد الصماء يشمل كل الغدد الصماء و التي تقوم بإفراز الهرمونات، وهي عبارة عن غدد صغيرة مغذاة بمورد دموي عالي منتشر في مواقع مختلفة من الجسم (محمد، 2012، صفحة 312) و الهرمونات عبارة عن مادة كيميائية عضوية تفرز من خلايا أو

مجاميع من الخلايا التي تؤلف فيما بينها غددا صماء (نايف، 2002، صفحة 108) ، وتعمل هذه الهرمونات في خمسة مجالات ( التوازن الداخلي ، النمو والتطور ، التناسل ، إنتاج الطاقة و تخزينها واستخدامها ، التنظيم الشوكي يجب التأكيد على أنه في جميع الجسم تعمل الهرمونات بانسجام لكي تنجز واجباتها كمنظمات فسيولوجية وتتداخل الهرمونات المختلفة في فعاليتها بصورة معقدة قد تكون العلاقة بينها تعاون أو تفاد و هذا يهيئ التدرج و المطالة والاستجابة لسيطرة لاستقرار الذاتي، وهناك مجالات عدة تلعب فيها الهرمونات دورا تنظيميا حاسم على سبيل المثال في جانب العقلية والسلوك ، تعتمد الوظيفة العقلية المثالية على الموازنة الصحيحة لعدة هرمونات والتكيفات الضرورية التي يجب أن تتم للمحيط غير الملائم ، إذ تنظم من قبل الهرمونات والفعالية الهرمونية قد تؤثر على طريقة التي يستجيب فيها الفرد ولهذا تلعب الهرمونات دورا في تجسد شخصية الفرد (وآخرون، 2002، صفحة 166) ،وعلى سبيل المثال عمل الهرمونات أثناء المسابقات والمنافسات حسب (محمد م.، 2012، صفحة 412) يوجد الأندورفين (ب) في الفص الأمامي و المتوسط من الغدة النخامية بينما لا يوجد أي شيء منه في الفص الخلفي و يرتبط الأندورفين (ب) ارتباطا وثيقا بإفراز الهرمون المنمي للغدة الكظرية (A.C.T.H) الفص الأمامي والهرمون المنمي لتلوين الجلد (M.S.H) الفص المتوسط واتضح أن إفراز الأندورفين (ب) في الفص الأمامي و الفص المتوسط من الغدة النخامية ، يشبه أيضا إلى حد ما إفراز الهرمون المنمي للغدة الكظرية من حيث زيادة إفرازه نهارا و قلة إفرازه ليلا ، كما أن هذا الإفراز في حالات التوتر ما يسمى بالضغط النفسي وفي الحالات التي تستدعي زيادة إفراز هرمون الغدة الكظرية.

مثل الضغط النفسي الذي يقع فيه المتسابق قبل السباق أو أثناء السباق كلها زيادة في إفراز الأندورفين(ب) ولهذا فإن وجود عوامل التوتر النفسي أو الجسماني يؤدي إلى زيادة إفراز الأندورفين(ب) ، وتشير بعض الأبحاث إلى انخفاض مستوى إفراز الأندورفين (ب) قد يؤدي إلى حالات الاكتئاب و كذلك الزيادة تؤدي حدوث الحنون. و للهرمونات دور في التأثير على الجهد في المسابقات، ويجدر الإشارة في هذا السياق إلى انه لمجرد تأهب اللاعب لأداء الجهد البدني أو الاشتراك في المسابقات الرياضية يزداد إفراز هرمون يطلق عليه الهرمون الحافظ للغدة الدرقية و يرمز له ب **TSH** و يعرف هذا الهرمون أيضا باسم (ثيروبروبين ) ينظم هذا الهرمون كافة نشاطات الغدة الدرقية و يؤدي إفرازه إلى إطلاق غدة الهرمون الثروكسين الذي يعد من الهرمونات ذات الأهمية البالغة في كثير من العمليات الفسيولوجية المرتبطة بأداء الجهد البدني، إلا أن إفراز الهرمون المحفز لنشاط الغدة **TSH** لا يتزايد أثناء الجهد البدني، وتأثيره يدوم حوالي ساعة واحدة (Bauld, 1997, p. 285).

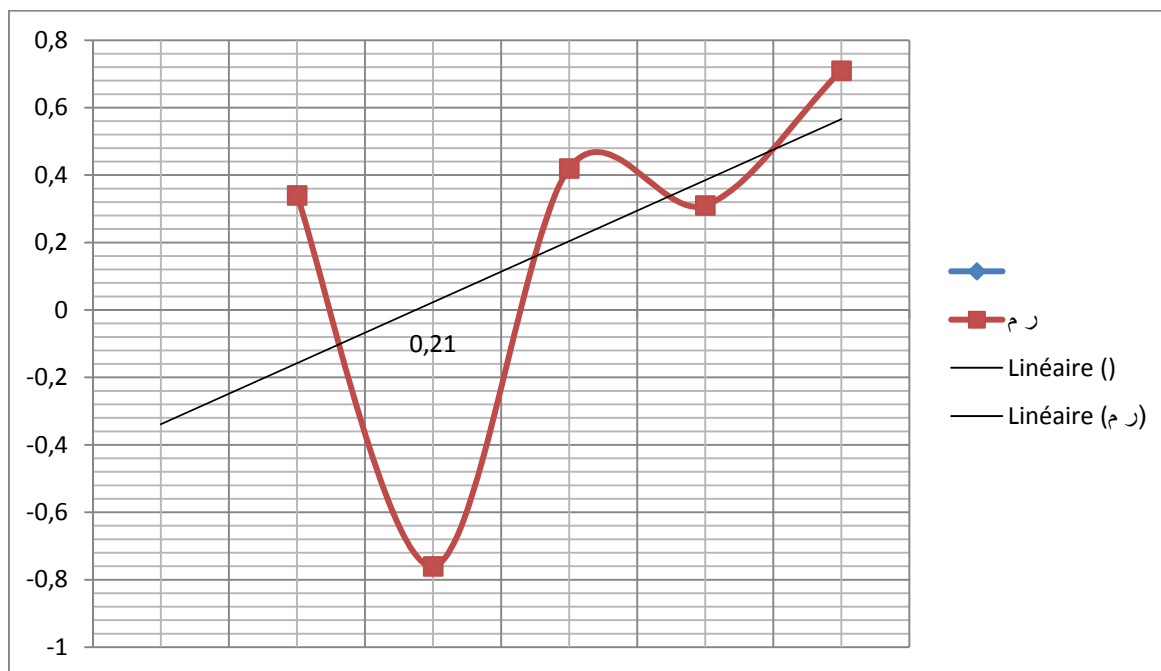
وفي دراسة (2003) (Neave et Wolfosn) وجد بأن تركيز الستوسترون اللعابي لدى 10 لاعبي كرة القدم المنسويين إلى البطولة الانجليزية (uk) ذو أعمار 26.57 سنة كانت كبيرة قبل المباريات فوق أرضية الميدان المحلية (sem) 15.71 كلغ/دسل مقارنة بالمباريات التي جرت خارج القواعد 10.55 كلغ /دسل ،وذلك يرجع للشعور بالسيطرة من قبل الفريق المحلي على الخصم ( Mazur et Booth 1998).

هذه الزيادة تسمح كذلك للاعبين المحليين بأخذ روح المغامرة و كذا تقوم برفع سرعة الميتاسوليزم للألياف العضلية ( Dantzman et Zuckenrma 1980 ) مستوى التحدي ( Tsoin et Sopolsky 1996 )  
 والمواجهة خلال المباريات يكون ذا أهمية عندما يكون مستوى الستورون قبل صافرة الحكم مرتفع كذلك.  
 يرى الطالب الباحث أنه لا بد على العاملين في حقل الرياضة من تغيير نظرهم لأعضاء الجسم كأجهزة  
 وفقط بل هذه الأعضاء تخضع لتأثيرات مختلفة سواء داخل الجسم نفسه أو خارجه مثل العوامل النفسية والتنشئة  
 الاجتماعية، وكذلك لطبيعة الفرد وتربيته ونموه ومن المعروف بأن الطبيعة تغير من الأشياء بفعل مرور الوقت لذا  
 وجب على العامل في هذا المجال أخذ كل الأسباب بعين الاعتبار، وذلك من أجل الوصول والاستمرارية في  
 المستوى العالي والبقاء فيه لأطول مدة، وذلك من خلال إعطاء للعامل النفسي دورا مهما في العملية نظرا لتعلقه  
 بجميع المتغيرات تأثيرا وتأثرا وهذا ما تجلّى في نتائج البحث بوجود علاقة ارتباطية بين أغلب المتغيرات الفسيولوجية  
 والذات الجسمية للاعبي كرة القدم حسب مراكزهم أثناء عملية الاختيار .

2-3-4 العلاقة بين نتائج الاختبارات المهارية والذات الجسمية للاعبي مركز الدفاع

الوسائل الإحصائية	المتغيرات المهارية		مركز الدفاع		الذات الجسمية		الوسائل الإحصائية	الاختبارات الميدانية
	ع	س	ر م	ر ج	ع	س		
اختبار التنطيط	15,04	5,17	0,34	0,21	14,24	84,22	0,05	61
اختبار الجري المتعرج	10,21	3,33	0,76 -					
اختبار دقة التمرير	19,61	8,42	0,42					
اختبار دقة التهديف	17,3	8,14	0,31					
اختبار التمرير الطويل	9,4	2,1	0,71					

جدول رقم (39) يوضح العلاقة بين نتائج الاختبارات المهارية والذات الجسمية للاعبي مركز الدفاع



الشكل البياني رقم (37) يبين نتائج الارتباط بين نتائج الاختبارات المهارية والذات الجسمية للاعبي مركز الدفاع

من خلال الجدول رقم (39) والشكل البياني رقم (37) اللذان يوضحان العلاقة بين المتغيرات المهارية والذات الجسمية للاعبي مركز الدفاع تبين مايلي :

بالنسبة للعلاقة بين اختبار التنظيط والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة ( 0,34) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (61) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية موجبة بين اختبار التنظيط والذات الجسمية للاعبي مركز الدفاع.

بالنسبة للعلاقة بين اختبار الجري المتعرج والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (-0,76) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (61) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط عكسية سلبية بين اختبار الجري المتعرج والذات الجسمية للاعبي مركز الدفاع.

بالنسبة للعلاقة بين اختبار دقة التمرير والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (0,42) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (61) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية موجبة بين اختبار دقة التمرير والذات الجسمية للاعبي مركز الدفاع.

بالنسبة للعلاقة بين اختبار دقة التهديد والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (0,31) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (61) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية موجبة بين قياس اختبار دقة التهديد والذات الجسمية للاعبي مركز الدفاع.

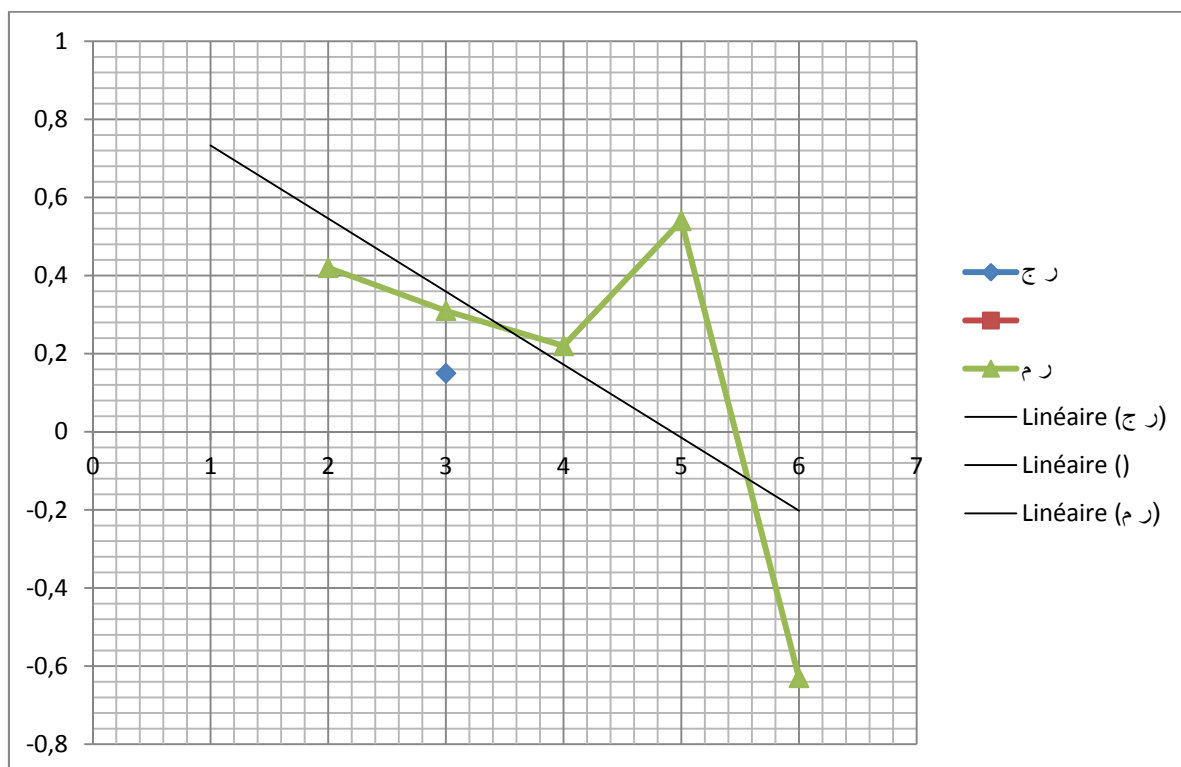
بالنسبة للعلاقة بين التمرير الطويل والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (0,71) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (61) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية موجبة بين اختبار التمرير الطويل والذات الجسمية للاعبي مركز الدفاع.

وعلى نحو هذه النتائج يستنتج الطالب الباحث وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرات المهارية والذات الجسمية للاعبي كرة القدم لمركز الدفاع أثناء عملية الاختيار .

2-3-5 العلاقة بين نتائج الاختبارات المهارية والذات الجسمية للاعبين مركز الوسط

الوسائل الإحصائية الاختبارات الميدانية	المتغيرات المهارية		مركز الوسط		الذات الجسمية		الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
	ع	س	ر م	ر ج	ع	س			
اختبار التنطيط	6,6	13,39	0,42	0,21	14,43	83,92	0,05	59	دال م
اختبار الجري المتعرج	4,78	8,39	0,31	0,21	14,43	83,92	0,05	59	دال م
اختبار دقة التمرير	7,02	20,91	0,22	0,21	14,43	83,92	0,05	59	دال م
اختبار دقة التهديف	7,03	19,61	0,54	0,21	14,43	83,92	0,05	59	دال م
اختبار التمرير الطويل	1,93	7,37	0,63-	0,21	14,43	83,92	0,05	59	دال س

جدول رقم (40) يوضح العلاقة بين الاختبارات المهارية والذات الجسمية للاعبين مركز الوسط



الشكل البياني رقم (38) يبين نتائج الارتباط بين نتائج الاختبارات المهارية والذات الجسمية للاعبين مركز الوسط

من خلال الجدول رقم (40) والشكل البياني رقم (38) اللذان يوضحان العلاقة بين المتغيرات المهارية والذات الجسمية للاعبي مركز الوسط تبين مايلي :

بالنسبة للعلاقة بين اختبار التنظيط والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة ( 0,42) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (59) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية موجبة بين اختبار التنظيط والذات الجسمية للاعبي مركز الوسط.

بالنسبة للعلاقة بين اختبار الجري المتعرج والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (0,31) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (59) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية بين اختبار الجري المتعرج والذات الجسمية للاعبي مركز الوسط.

بالنسبة للعلاقة بين اختبار دقة التمرير والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (0,22) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (59) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية موجبة بين اختبار دقة التمرير والذات الجسمية للاعبي مركز الوسط.

بالنسبة للعلاقة بين اختبار دقة التهديف والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (0,54) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (59) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية موجبة بين قياس اختبار دقة التهديف والذات الجسمية للاعبي مركز الوسط.

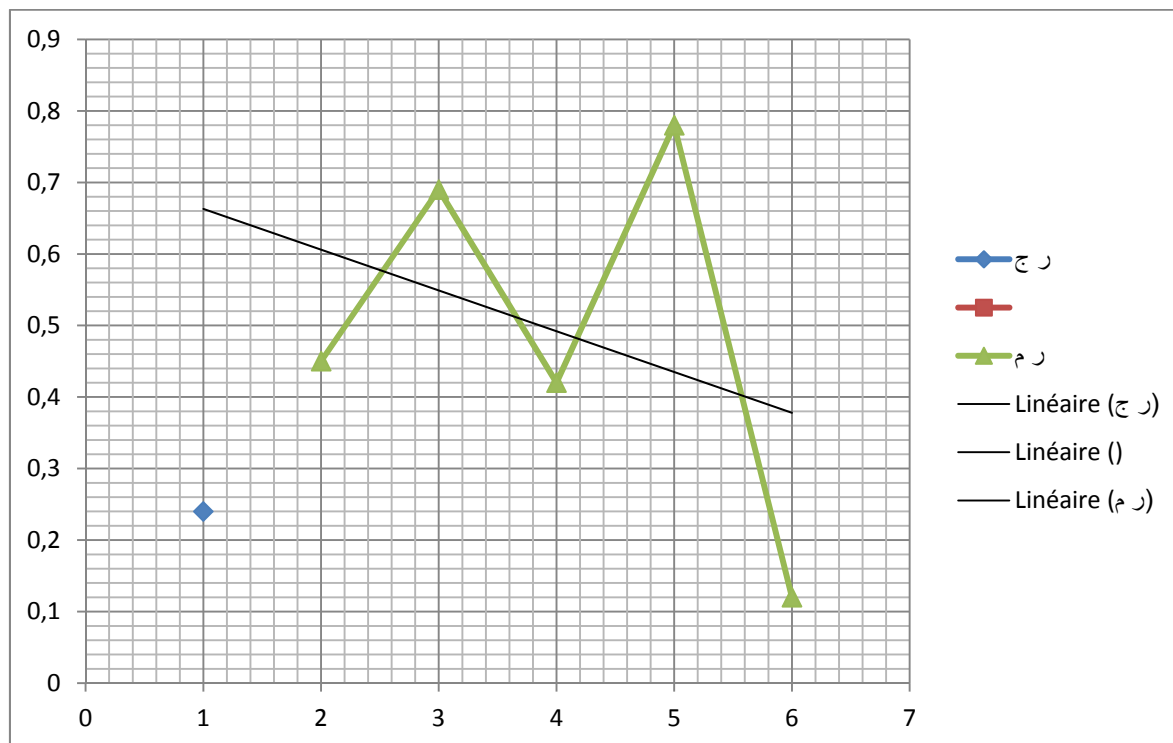
بالنسبة للعلاقة بين التمرير الطويل والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (-0,63) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,21) عند درجة الحرية (59) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط عكسية سالبة بين اختبار التمرير الطويل والذات الجسمية للاعبي مركز الوسط.

وعلى نحو هذه النتائج يستنتج الطالب الباحث وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرات المهارية والذات الجسمية للاعبي كرة القدم لمركز الوسط أثناء عملية الاختيار .

2-3-6 العلاقة بين نتائج الاختبارات المهارية والذات الجسمية للاعبين مركز الهجوم

الوسائل الإحصائية	المتغيرات المهارية		مركز الهجوم		الذات الجسمية		الوسائل الإحصائية	الاختبارات الميدانية
	ع	س	ر م	ر ج	ع	س		
اختبار التنطيط	13,81	6,08	0,45	0,24	14,51	82,72	0,05	اختبار التنطيط
اختبار الجري المتعرج	9,22	4,73	0,69					اختبار الجري المتعرج
اختبار دقة التمرير	20,04	7,82	0,42					اختبار دقة التمرير
اختبار دقة التهديف	19,84	6,72	0,78					اختبار دقة التهديف
اختبار التمرير الطويل	7,91	2,15	0,12					اختبار التمرير الطويل

جدول رقم (41) يوضح العلاقة بين الاختبارات المهارية والذات الجسمية للاعبين مركز الهجوم



الشكل البياني رقم (39) يبين نتائج الارتباط بين نتائج الاختبارات المهارية والذات الجسمية للاعبين مركز الهجوم

من خلال الجدول رقم (41) والشكل البياني رقم (39) اللذان يوضحان العلاقة بين المتغيرات المهارية والذات الجسمية للاعبي مركز الوسط تبين مايلي :

بالنسبة للعلاقة بين اختبار التنظيط والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة ( 0,45) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,24) عند درجة الحرية (44) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية موجبة بين اختبار التنظيط والذات الجسمية للاعبي مركز الهجوم.

بالنسبة للعلاقة بين اختبار الجري المتعرج والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (0,69) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,24) عند درجة الحرية (44) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية بين اختبار الجري المتعرج والذات الجسمية للاعبي مركز الهجوم.

بالنسبة للعلاقة بين اختبار دقة التمرير والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (0,42) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,24) عند درجة الحرية (44) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية موجبة بين اختبار دقة التمرير والذات الجسمية للاعبي مركز الهجوم.

بالنسبة للعلاقة بين اختبار دقة التهديف والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (0,78) وهي أكبر من الجدولية التي قدرت بـ(0,24) عند درجة الحرية (44) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية موجبة بين قياس اختبار دقة التهديف والذات الجسمية للاعبي مركز الهجوم.

بالنسبة للعلاقة بين التمرير الطويل والذات الجسمية بلغت " ر " المحسوبة (0,12) وهي ر من الجدولية التي قدرت بـ(0,24) عند درجة الحرية (44) ومستوى الدلالة (0,05) وعليه نستنتج وجود علاقة ارتباط عكسية سالبة بين اختبار التمرير الطويل والذات الجسمية للاعبي مركز الهجوم.

وعلى نحو هذه النتائج يستنتج الطالب الباحث وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرات المهارية والذات الجسمية للاعبي كرة القدم لمركز الهجوم أثناء عملية الاختيار .

## تحليل وتفسير نتائج العلاقة بين المتغيرات المهارية والذات الجسمية للاعب كرة القدم حسب مراكزهم (دفاع، وسط، هجوم)

إن الارتقاء بالإجاز الرياضي والتفوق في كل الألعاب يتطلب شمولية الارتقاء بكافة العوامل التي تؤثر في الأداء، فالوصول إلى مستوى الأداء العالي لا يتطلب الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية أو تحسين مستوى اللاعب من الناحية الفنية أو الخططية فقط، وإنما يجب الاهتمام أيضا بكل العوامل واستثمارها بصورة جيدة ومؤثرة وذلك لأن التفوق لا يمكن تحقيقه إلا من خلال الانتقاء والاختيار المبني على الأسس العلمية والتدريب المستمر والاستعداد العالي واستثمار كافة العوامل الأخرى.

وقد حدد (حسن ع.، 1998، صفحة 46، 48) أهم العوامل المحددة لمستوى الإنجاز الرياضي بشكل عام بثلاثة عوامل رئيسة مترابطة وهي: العوامل الجسمية والعوامل النفسية والعوامل الاجتماعية (البيئية). ويقصد بالعوامل الجسمية: مختلف العوامل المرتبطة بالنمو الجسمي العام كالأسس الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة والحالة الصحية العامة والقدرة على مقاومة الأمراض والنمو الجسماني الذي يتميز به اللاعب والذي يحدد شخصيته ومدى إمكانيته.

أما العوامل النفسية: فهناك مجموعة عوامل تؤثر في الشخصية الرياضية وبدرجات متفاوتة وتلعب الدور البارز في تحديد مستوى إنجازها .

يمثل الأداء المهاري العمود الفقري لأية لعبة رياضية وهو الفيصل في تحديد المستويات، وتشمل جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب ضمن حدود القانون الدولي للعبة سواء كانت هذه الحركات مع الكرة أو بدونها، ويعني إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعارف بهدف الوصول، إلى دقة الإتقان في أدائها، أما (حماد، 19، 1994) فيرى بأنه للحصول على أحسن النتائج في المنافسات لا بد على اللاعب من إتقان المهارات الأساسية، لأنه كلما زاد إتقان المبادئ الأساسية كلما ارتقى مستوى اللاعب مهارياً ليصل إلى الأداء الأمثل والأكثر ملاءمة للظرف الذي يتواجد فيه كلما تمكن اللاعب من أداء أعماله المعقدة منها والبسيطة و المطلوب تأديتها منه بدقة وسهولة، وكان لاعبا ذو مهارة عالية ولكي يصل إلى النتيجة المطلوبة في ظروف مختلفة... وقادرا على تأدية المبادئ والمهارات بنفس المستوى مركزا على المبدأ أو المهارة والأكثر ملائمة للظرف الذي هو فيه وصولا إلى مبدأ المهارة المناسبة في الظرف المناسب وبالسرعة المطلوبة (حمودات، 39، 1985).

يشير كل من (عبده ح.، 2002، صفحة 34) و (طه م.، 2002، صفحة 67)، أن المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل و الأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أطرافه

لتحقيق الأداء المهاري و البدني الخاص، وهي بهذه الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وبدنية ونفسية لتحقيق التكامل في الأداء.

ويشير الكاظمي (2000) إلى أن الحالة النفسية التي تمثل أهمية كبيرة في زيادة وتحسين مستوى الأداء للاعبين كرة القدم خاصة في المباريات التي يكون مستوى اللاعبين فيها متقارباً أو متكافئاً حيث تؤثر حالة المنافسة وظروف المباراة في أغلب الأحيان على حالة اللاعب النفسية ومقدار هذا التأثير يعتمد على درجة التكوين النفسي للاعب وشخصيته وقدرته في التغلب على حالة الجوانب السلبية التي تنتج أثناء المنافسات ومنها التوتر العصبي الذي عادة ما يكون مصحوباً بانفعالات مختلفة تؤثر على حالة الاستقرار النفسي للاعب وتؤدي إلى هبوط مستوى الأداء بشكل عام، وكذلك تؤثر العوامل النفسية في عمليات انتقاء الناشئين وتعد مؤشرات هامة يمكن بواسطتها التنبؤ بإمكانيات الناشئ، ومستوى تقدمه في المستقبل باعتبارها عنصراً إيجابياً مؤثراً في تحقيق النجاح والتفوق في الألعاب والفعاليات الرياضية، لذلك يبدو ظاهراً أن عمليات الانتقاء تتطلب استخدام المستلزمات النفسية، وإن عوامل الوصول إلى المستوى العالي والتقدم تأخذ في الاعتبار السمات والخصائص النفسية للناشئ، فالنظرة الخاطئة في اختيار الناشئين تكمن في الابتعاد عن الاهتمام بالعوامل النفسية التي تلازم عملية الانتقاء (حسين ويوسف، 1999، 178).

إن تحقيق الناشئ لمستويات رياضية عالية يتطلب أن يؤخذ في الاعتبار المحددات النفسية لممارسة نشاط رياضي معين، وتشمل تلك المحددات كلا من السمات العقلية، والقدرات الإدراكية، والسمات الانفعالية وشخصية اللاعب التي تعتبر المصدر الأساسي للاتجاهات النفسية.

وهذا ما لاحظته الطالب الباحث من خلال نتائج البحث الذي تبين خلالها وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى القدرات المهارية والجانب النفسي المتمثل في الذات الجسمية، بالإضافة إلى التباين في المستويات حسب كل مركز لعب، وقد كانت النتائج مكتملة لبعض الدراسات التي تناولت نفس الجوانب والتي كانت كالتالي:

دراسة (حسن ث.، 2005) والتي تبين وجود ارتباط معنوي بين تقدير الذات المهارية والبدنية ودقة أداء المهارات الأساسية بكرة الطائرة.

دراسة (العزیز، 2001) والتي خلصت بوجود ارتباط معنوي بين الأداء المهاري ومفهوم الذات في الجمناستيك.

دراسة (راتب، 2007) ومن خلالها أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالتنمية الشاملة والمتوازنة لمكونات الأداء الحركي مع أخذ بعين الاعتبار الذات الجسمية كمؤثر في هذا البرنامج.

دراسة (الخزعلي، 2002) واستنتج الباحث أن هناك علاقة ارتباط بين مفهوم الذات والأداء الفني بكرة اليد.

دراسة (محمد ه.، 2010) وقد ظهرت وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين مفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب لدى الفرق المشمولة في البحث.

دراسة (رسول، 2004) وتوصل الباحث فيها إلى وجود ارتباط بين مفهوم الذات والسلوك التنافسي وكذلك وجود ارتباط بين مفهوم الذات وبعض المهارات الأساسية .

دراسة (الفاقاني، 1997) وتبين من خلالها وجود ارتباط معنوي بين لعدد من المؤشرات لمحددات النفسية ومستوى الإنجاز المهاري في لعبة المبارزة لناشئين

دراسة (منصور، 2003) خلصت إلى تحديد مستويات معيارية للسمات الوجدانية النفسية لناشئ كرة اليد . ويرى الطالب الباحث من خلال هذه الدراسات أن جميعها تناولت الجانب النفسي كمتغير أساسي ومؤثر في باقي المتغيرات الأخرى ، ويرجع ذلك على التطور الحاصل في عالم الرياضة وخاصة لعبة كرة القدم وهذا ما تجلّى في حداثة الدراسات ، وتبين كذلك من خلالها على أهمية متغير الذات كأحد العوامل والمحددات النفسية المهمة سواء في المنافسة أو التدريب أو الانتقاء .

ويشير علماء النفس الرياضي أن مستقبل تطور الأداء يعتمد حالياً على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية ويعد مفهوم الذات إتجاهاً يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي ويرى (حسن ع.، 1998، صفحة 87) عن كامبل (1984) أن تقدير الذات لاسيما في المجال الرياضي هو وعي الفرد بالمزايا والمحسن التي يمتلكها أو يتميز بها من وجهة نظره وبذلك تقدير الذات في المجال الرياضي يعد إدراكاً واضحاً لجوانب نشاط اللاعب وهي نظرة واقعية لمسيرة عمله بغية تصحيح الانحرافات في الأداء البدني و المهاري وهذه الناحية لو توفرت بشكل موضوعي لذلك اللاعب وتقويمه لأدائه بمختلف قدراته تعد تقويماً ذاتياً متجرداً فإنه سوف يساعد على الوصول إلى الرضا الحركي وتحقيق إنجازات أفضل (فاضل، 1994، صفحة 182) .

إن تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل الإنجاز والتفوق ومن تنبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه كان في وضع يستطيع منه تسوية هذه الدوافع تسوية أفضل نتيجة واقعه الذاتي مواجهة صريحة صادقة جريئة، واحترام الذات يرتبط بنظرة الرياضي نحو قدراته ويزداد كلما أصبح الرياضي أكثر استقلالية وزادت احتمالات شعوره بالتوقف عن مواجهة النقد الذي يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق ومن ثم تحسين أدائه (هلال، 1999، صفحة 32، 34) .

الإنجاز في المجال الرياضي هو المحك الوحيد لتقدير الذات بالمجتمع ويعتبر الفرد الذي يحقق إنجازات رياضية ويقدم أداء جيداً أنه أكثر قيمة من غيره الذين يكون إنجازهم أقل، وفي المجال الرياضي يقاس الإنجاز بما يكتسبه الفرد من قيم مادية حتى انتقلت هذه العدوى إلى أواسط الأطفال في الأنشطة اللاصيفية مثلاً فنجد اللاعب لا يلعب بشكل إيجابي إلا لكسب القيمة المادية ولكن معيار المكسب في تقييم الذات له آثار سلبية خاصة على تدعيم الثقة بالنفس لدى الممارس للنشاط الرياضي ذلك أن الثقة بالنفس تكتسب من خلال وجهة نظر الآخرين نحو الشخص.

كما أن تقييم الذات بشكل موضوعي من طرف الآخرين يؤدي إلى رفع المعنويات ودفع الفرد إلى أحداث إنجازات رياضية سواء داخل المدرسة أو على مستوى النوادي الرياضية وبالتالي فإن تقدير الذات الجسمية من طرف الشخص لا تكون نابعة من نظرة الآخرين إليه فقط، فالفرد عندما يقوم بنشاط رياضي معين لا يستطيع إعطاء القيمة الحقيقية لذاته دون تقييم الآخرين إليه و بالتالي إذا كانت قيمة الذات تقاس بمستوى الإنجاز فإن هذا المعيار غير ثابت أي احتمال الخسارة والريح واردة أما معيار الآخرين في تقدير الذات ثابت وموضوعي (شمعون، 1989، صفحة 76) .

ويصف زهير زغبي وآخرون، أن صورة الجسم لها أهمية كبيرة لصورة الفرد عن نفسه ومفهومه عنها فان بنية الجسم وما يشعر به نحو هذا الجسم يعتبر محورا خاصا في السنوات الأولى من حياته (عمار، 2009، صفحة 12) . ويشير (علاوي، 1998، صفحة 79) إلى أن مفهوم الذات الجسمية احد الأبعاد المهمة لمفهوم الشخصية وأن شعور الفرد أن جسمه كبير أم صغير جذاب أم غير جذاب قوي أو ضعيف قد يفيد كثيرا في التعرف على مفهومه لذاته والتعرف على نمطه .

ويرى الطالب الباحث من وجهة نظره أن موضوع الذات الجسمية من المواضيع التي أخذت حيزا لا بأس به في بحوثنا اليوم وهذا لأهميتها كمؤشر للتعرف على شخصية الفرد من خلال المظهر الخارجي، كما أن الفرد في النهاية يميل إلى التعايش مع الواقع الحقيقي لجسده وللهيئة العامة له، وعلى الرغم مما يمكن أن يكون في ذلك الجسد أو تلك الهيئة العامة من نواقص أو اعتلال وأن المرء في أسلوب تعايشه هذا لا يميل إلى التقليل من شأن نفسه وإنما وضعها في أفضل صورة مقبولة وقرينة من الواقع .

للوراثة أثر طفيف في عملية تكوين الذات الجسمية، وذلك من خلال الفروق الفردية الموروثة من الآباء لأنها تتعلق بالجينات التي تحمل الخصائص المسؤولة عن شكل وطول مختلف الأطراف التي تعطى في الشكل النهائي للجسم، أما البنية بمفهومها الواسع فتؤثر في تكوين الذات الجسمية وذلك من خلال إعطاء فرصة المشاركة الفعالة للفرد في النشاطات التي تتوافق وقدراته البدنية من خلال التفاعل مع العناصر المكونة للبيئة وأهم هذه العناصر صناعة الأقران وبالتالي يتمكن الفرد من إدراك ذاته من خلال الصورة التي يكونها عن نفسه في النشاطات التي يقوم بها ويأتي بعدها تقديره لذاته وتقدير الآخرين له (شمعون، 1989، صفحة 125) .

أما عندما يخفق يكون مصدر الخسارة نتيجة عدم إدراك الكفاية الرياضية فإن ذلك يعني بالنسبة له الفشل وعدم الكفاية أي أنه شخص ليس له قيمة ( ذات محبطة ) .

أي بمعنى أن الرياضي يواجه خبرات أثناء الممارسة تتسم بالنجاح ، فإن ذلك يدعم لديه الإحساس بالكفاية ويقوي لديه الحاجة إلى المزيد من التفوق بينما عندما يواجه خبرات تتسم بالفشل فإنه يلوم نفسه ويرجع سبب الفشل إلى ضعف مقدرته عندما تتكرر خبرات الفشل مقابل مقدرته على إنجاز النجاح فإنه يحاول حماية نفسه

ويصون كرامته من خلال تجنب الفشل لذلك تجد بعض الرياضيين الذين تتكرر لديهم مواقف الفشل في ممارسة الأنشطة يميلون إلى العزوف والانعزال عن ممارسة النشاط الرياضي (حسن ف.، 2006، صفحة 32) .

وعليه يرى الطالب الباحث إنه من أهم الدوافع البشرية الاجتماعية والشخصية التي تسود كل البشر هو دافع الاعتبار فما من إنسان ألا و يهمله أن يكون له اعتبار بين الأفراد كما لا يهنا الفرد ولا يهدأ حتى يكون محترما في أعين الناس ودراسة الجانب النفسي تعد ذات أهمية خاصة لكل نشاط ومنها الرياضة.

إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس ، فالكشف عن السمات المميزة للرياضي والتعرف على السلبي والإيجابي مهنا يفيد في تطور مستوى الأداء مما يؤثر في الإنجاز والتفوق .

ومن المهم أن يكون المدرب ملما بطبيعة التخطيط للإعداد المهاري أثناء الفترات المختلفة التي يتكون منها خطته التدريبية للموسم الرياضي لكي يتمكن من الربط بين هذه المهارات وكل ما هو متعلق قدراته الخاصة، ويكون العمل على تطوير الأداء المهاري من خلال التمارين المستخدمة وكذلك العمل على تثبيت الأداء المهاري في ظروف أصعب من تلك التي مرت على اللاعب .

## 3-1 الاستنتاجات :

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه الميدانية والنظرية يمكن استخلاص مايلي :
- وجود فروق معنوية لصالح عينة لاعبي الثانوية الرياضية في الاختبارات المهارية التالية: (التنطيط، دقة التمرير
  - وجود فروق معنوية لصالح عينة اللاعبين المنخرطين في المنافسة في الاختبارات المهارية التالية: ( الجري المتعرج، دقة التهديف، التمرير الطويل ) .
  - وجود فروق معنوية لصالح عينة لاعبي المنخرطين في المنافسة في القياسات الوظيفية التالية (النبض، الضغط الدموي، الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين) .
  - وجود فروق معنوية لصالح عينة لاعبي الثانويات الرياضية في القياسات الوظيفية التالية (السعة الحيوية الكتلة، الجسمية) .
  - وجود فروق معنوية لصالح عينة اللاعبين المنخرطين في القياس النفسي ( الذات الجسمية) .
  - وجود تباين في نتائج القياسات الوظيفية للاعبين الثانوية الرياضية حسب مراكزهم وذلك لصالح مركز الوسط في القياسات التالية (النبض، السعة الحيوية، الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين) .
  - وجود تباين في نتائج القياسات الوظيفية للاعبين المنخرطين في المنافسة حسب مراكزهم وذلك لصالح مركز الوسط في القياسات التالية (النبض، السعة الحيوية، الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين) .
  - وجود تباين في نتائج الاختبارات المهارية للاعبين الثانويات الرياضية حسب مراكزهم وذلك لصالح مركز الوسط في الاختبارات التالية (الجري المتعرج، دقة التمرير) .
  - وجود تباين في نتائج الاختبارات المهارية للاعبين المنخرطين في المنافسة حسب مراكزهم، وذلك لصالح مركز الهجوم في الاختبارات التالية (الجري المتعرج، التنطيط، دقة التمرير) .
  - وجود تباين في نتائج الاختبار النفسي (الذات الجسمية) للاعبين الثانويات الرياضية حسب مراكزهم، وذلك لصالح مركز الدفاع .
  - وجود تباين في نتائج الاختبار النفسي (الذات الجسمية) للاعبين المنخرطين في المنافسة حسب مراكزهم، وذلك لصالح مركز الدفاع .
  - وجود علاقة ارتباطية بين الذات الجسمية والمتغيرات الوظيفية (الضغط، النبض، السعة الحيوية، الحجم الأقصى للاستهلاك، الكتلة الجسمية) بالنسبة لكل لمراكز (الدفاع- الوسط- الهجوم) .
  - وجود علاقة ارتباطية بين الذات الجسمية والقدرات المهارية ( التنطيط، الجري المتعرج، دقة التمرير، دقة التهديف، التمرير الطويل) وذلك لكل المراكز (الدفاع - الوسط - الهجوم) .
  - حقق لاعبو الوسط أكبر نسبة عند المستوى المعياري جيد (43,55%) في اختبار قياس السعة الحيوية .

- حققت عينة البحث (الدفاع وسط هجوم) أكبر نسبة لها عند المستوى المعياري مقبول في اختبار قياس الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجين وكان مركز الوسط ممثلاً بأحسن نسبة والمقدرة بـ(48,39%) .
- حققت عينة البحث (الدفاع وسط هجوم) أكبر نسبة لها عند المستوى المعياري مقبول في اختبار قياس الكتلة الجسمية وكان مركز الوسط ممثلاً بأحسن نسبة والمقدرة بـ(46,77%) .
- حققت عينة البحث (الدفاع وسط هجوم) أكبر نسبة لها عند المستوى المعياري مقبول في اختبار التنظيط وكان مركز الوسط ممثلاً بأحسن بنسبة و المقدرة بـ(48,39%) .
- حقق لاعبو الوسط أكبر نسبة عند المستوى المعياري جيد (40,32%) في اختبار دقة التمرير .

## 3-2 مقابلة النتائج بالفرضيات :

## 3-2-1 الفرضية الأولى :

" يوجد تباين في المستوى القدرات الوظيفية والمهارية والنفسية بين لاعبي كرة القدم حسب مراكزهم "

انطلاقا من الدراسة التطبيقية والمعالجة الإحصائية للنتائج المحصل عليها من الجداول التالية :

(14،15،16،17،18،19،20،21،22) والتي كانت توضح التباين في النتائج حسب مراكز اللعب والتي وجد التباين فيها لصالح مركز الوسط في أغلبية القياسات الفسيولوجية والمتمثلة في (النبض، الضغط الدموي، السعة الحيوية، الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين) وهذا من خلال نتائج الجداول (14،15،16،17) ، أما بالنسبة لنتائج الاختبارات المهارية والمتمثلة ( اختبار التنطيط، اختبار الجري المتعرج، اختبار دقة التهديف، التمرير الطويل )، فقد كانت نتائج التباين متكافئة بين مركزي (الوسط ، الدفاع) ، أما فيما يخص القياس النفسي للذات الجسمية فقد كان هناك تباين في النتائج حسب مراكز اللعب وذلك لصالح لاعبين مركز الدفاع .

ويرى الطالب الباحث من خلال الملاحظة أن هذا التباين بين المراكز يرجع إلى عاملين أساسيين هما التدريب الجيد والمنافسة الداخلية بين المراكز والانتقاء بحيث لاحظنا تفوق لاعبي مركز الوسط في القياسات الفسيولوجية وتكافئ بين الدفاع والوسط في الاختبارات المهارية لأن الاختيار كان الاعتماد فيه بأكبر نسبة على الجانب المهاري .

أما فيما يخص التباين في الجانب الفسيولوجي فيرى (موفق، 2010، صفحة 67) أن المنافسة كوسيلة فعالة تستخدم في التدريب من أجل تحسين التفوق الرياضي وكذلك تطوير الطاقة النفسية ويرى في نفس السياق (Calvin, 2006, p. 132) أن المنافسة تجعلنا نتعرف على اللاعب من كل النواحي التي لا نستطيع تشخيصها إلا في المواقف التي تصاحبها الضغوطات والقلق الإيجابي، وتمثل فائدة المنافسة حسب فوكس في تطوير الجانب الفكري وقدرات الملاحظة والتركيز وروح الشجاعة إضافة إلى اكتشاف القدرات الفردية والجماعية للاعبين باعتبارها مصدرا ثريا بالمهارات البدنية والتقنية و التكتيكية (Fox el, 1992, p. 97) وحسب (البصير، 2000، صفحة 111) أن الهدف الرئيسي من المنافسة بالنسبة للاعب هو الحصول على اللقب و تكريمات و بطولات رجولية وكمال في الأداء و تفادي مرارة الهزيمة ببذل طاقة محدودة وهذا ما يجعل اللاعب أكثر قوة سواء ذهنيا أو بدنيا، وكذلك تكسبه قوة الشخصية، ويؤكد (الخولي، 1996، صفحة

91) أن المنافسة تخلق عناصر انفعالية مؤثرة التي لا يعرفها الرياضي أثناء سيرورة التدريب، التي تؤثر في تطوير طبع الرياضي وتطوير مستوى الصحي والروح المعنوية من أجل التباهي والتفاخر .

أما فيما يخص العامل الثاني " الانتقاء " فيرى الطالب الباحث بأن الاختيار كان اعتمادا كلياً على الجانب المهاري أكثر من الجوانب الأخرى وهذا يؤكد نتائج المعالجة الإحصائية، وهذا الانتقاء يعتبر خطأ بإهمال الجوانب الأخرى لأن الانتقاء الصحيح هو ذلك الذي يضمن تفوق الرياضي أو اللاعب في عدة جوانب مهارية وبدنية ونفسية وعقلية وذلك للحصول على الرياضي المتكامل والناجح، ويرى (حماد، 1996، صفحة 30) توجيه الطاقات من الناشئين إلى نوع الرياضة المناسبة والتي تتوافق وقدراتهم وميولهم واتجاهاتهم، ويرى (مسموم، 2002، صفحة 192) و(الحضري، 2004، صفحة 20، 21) أن تطوير عمليات الانتقاء الرياضي ومراحلها من حيث التنظيم والفعالية بالدراسات والبحوث العلمية المتواصله وذلك من أجل صقل المواهب وإظهار مكنون موهبتها، وفي نفس السياق يرى (فتحي ح.، 1999، صفحة 311) ويرى الطالب الباحث أن العوامل النفسية تؤثر في عمليات انتقاء الناشئين وتعد مؤشرات هامة يمكن بواسطتها التنبؤ بإمكانات الناشئين ومستوى تقدمه في المستقبل، باعتبارها عنصراً إيجابياً مؤثراً في تحقيق النجاح والتفوق في الألعاب والفعاليات الرياضية ، لذلك يبدو ظاهراً أن عمليات الانتقاء تتطلب استخدام المستلزمات النفسية و أنّ عوامل الوصول إلى المستوى العالي والتقدم يأخذ في الاعتبار السمات والخصائص النفسية للناشئين ، فالنظرة الخاطئة في اختيار الناشئة تكمن في الابتعاد عن الاهتمام بالعوامل النفسية . ومن خلال ماتقدم به من نتائج وتفسيرات وتعقيبات على النتائج نستنتج صحة الفرضية الثانية والتي تفترض " وجود تباين في المستوى القدرات الوظيفية والمهارية والنفسية بين لاعبي كرة القدم حسب مراكزهم " .

## 3-2-2 الفرضية الثانية :

" وجود علاقة طردية بين المتغيرات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعب كرة القدم حسب مراكزهم انطلاقاً من الدراسة التطبيقية والمعالجة الإحصائية للنتائج المحصل عليها من الجداول (39,40,41) والتي كانت توضح العلاقات بين الذات الجسمية والمتغيرات الفسيولوجية والمتمثلة في القياسات التالية (النبض، والضغط الدموي، السعة الحيوية، الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الكتلة الجسمية) وذلك حسب مراكز اللعب فقد تبين وجود علاقة ارتباطية طردية بين أغلب القياسات الفسيولوجية والذات الجسمية، وجاءت هذه النتائج لتتفق مع الدراسات السابقة بعض الدراسات الاهتمام بالجانب النفسي أثناء عملية التدريب، وأما بالنسبة إلى دراسة (حسن ج.، 2010، صفحة 94) و (محسن، 2001، صفحة 19) واللذان خلصت على وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الذات الجسمية ومؤشر الكتلة الجسمية، دراسة (صبري، 2008) والتي خلصت إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الضغوط النفسية والمتغيرات الفسيولوجية. ومن خلال هذه الدراسات نلاحظ أهمية القياس النفسي والمتمثل في متغير الذات الجسمية والذي يعتبر عنصراً مؤثراً في مختلف متغيرات الدراسات، وفي نفس السياق يشير (الدين، 1994، صفحة 243) إلى أن أكثر جزء مادي ومنظور من النفس هو الجسم فإننا ننظر إلى أيدينا من زاوية ما يمكننا أن نعمل بهما وكذلك إلى عيوننا وأذاننا من زاوية أنها نوافذ لتلقي المثيرات الحسية و ترجمتها إلى السلوك وبعضنا ينظر إلى لون بشرته في ضوء ردود الفعل التي يمكن أن يثيرها ذلك اللون عند الآخرين ونشعر بتعب أجسامنا وكذلك بالآلام التي تتناوبنا كما أننا نحاول تقسيم هذه الأجساد من حيث هيئتها أو الشكل العام لها، ولما كان جسم الفرد شيئاً مهماً بالنسبة له فإن طبيعة نظريته التقويمية إليه تميل إلى الثبات التدريجي فإنه من الصعب تغيير تلك النظرة بسهولة .

ويرى الطالب الباحث أهمية النظرة الإيجابية إلى الجسم والتي تكسب الفرد الثقة في النفس مما ينعكس على الأداء وإبراز القدرات الفردية للرياضي مما يجعلنا نتوقع أحسن النتائج في مختلف الجوانب، وهذا نتيجة لطردية العلاقة بين الجانب النفسي وحالة الجسم، ويرى (فايد، 2006، صفحة 101) أن طبيعة العلاقة بين الجانب النفسي والأداء الرياضي علاقة متكاملة أي أنهما يتأثران ببعضهما البعض، أي الطاقة النفسية تؤثر وتتأثر بالطاقة البدنية والعكس صحيح بالنسبة للطاقة البدنية تؤثر وتتأثر بالطاقة النفسية وهذا ما يؤكد من الناحية النفسية فسيولوجية (علي، 2008، صفحة 89) أن الغدد الصماء وما تفرزه من تكوينات هرمونية و أنزيمات تلعب دوراً هاماً في حياة الإنسان ونشاطه وحيويته، بل هي التي تفرز الشكل الذي يتحده الجسم

وتتخذها شخصية الفرد وهي تحدد للفرد مقدار ما يتمتع به من السعادة أو شقاء وهي التي تدفع نحو الرجولة الكاملة أو الأنوثة الناضجة وهي بمثابة مشيرات داخلية يقابلها مشيرات خارجية فالغدد تؤثر بإفرازها في نشاطات الجسم المختلفة من زمن مبكر في حياة الإنسان وان اختلت اختل سلوك الفرد ومن تكامله الكيميائي العصبي والبيولوجي بعض الغدد تكون السبب في بطئ الاستجابة في حالة خمولها أو سرعة الاستجابة في حالة نشاطها، وهناك عدة عوامل تؤثر في سلوك الفرد (Benedetto, 2008, p. 182) (التكوين البيولوجي للجسم ، التكوين الوجداني، التكوين العقلي، التكوين الاجتماعي)، وتختلف صور السلوك باختلاف كل عامل من هذه العوامل وكذلك باختلاف النوع والموقف المثير ودرجة النضج وغيرها .

قد اهتم ديكارت بالمسألة الثانية بين الجسم والروح في كتابه مبادئ الفلسفة عام 1644 حيناً أطلق مقولته المشهورة " أنا أفكر إذن أنا موجود " ، وهذا دليل على أنه هناك تفاعلاً ميكانيكياً بين العقل والجسم . ويرى (كامل، 2008، صفحة 154) أن مفهوم الذات لدى الفرد يتطور بتطور عدد من العوامل المرتبطة منها الوعي بالجسم وتشكيل صورة عنه ووجود الآخرين الهامين في حياة الفرد كما يؤكد ارتباط الوضع للجسمي للفرد بمفهومه عن ذاته وقدراته بشكل مباشر .

وعليه يستخلص الطالب الباحث من خلال التحليل لمفهوم الذات أنها تنظيم وتحديد للسلوك من خلال عالم الخبرة المتغير الذي يعيشه الفرد، وينمو مفهوم الذات كنتاج للتفاعل الاجتماعي و أنماط البيئة الاجتماعية خلال مراحل حياة الإنسان المختلفة ومن مراحل الطفولة المبكرة يكون الفرد أفكاراً ومعتقدات محددة عن ذاته وهذا التكوين يظهر عند الرياضي أو اللاعب في ردود أفعاله ودرجة تكيفه مع مختلف المواقف سواء أثناء المسابقات والمنافسات أو الانتقاء والاختيار كما تجلّى من خلال نتائج البحث .

ومن خلال ماتقدم به من نتائج وتفسيرات وتعقيبات على النتائج نستنتج صحة الفرضية الثالثة والتي تفترض " وجود علاقة طردية بين المتغيرات الفسيولوجية والذات الجسمية للاعب كرة القدم حسب مراكزهم " .

## 3-2-3 الفرضية الثالثة :

" وجود علاقة طردية بين القدرات المهارية والذات الجسمية للاعبين كرة القدم حسب مراكزهم "

انطلاقاً من الدراسة التطبيقية والمعالجة الإحصائية للنتائج المحصل عليها من الجداول (42،43،44) والتي كانت توضح العلاقات بين الذات الجسمية والقدرات المهارية والمتمثلة في الاختبارات التالية (التنطيط، الجري المتعرج، دقة التمرير، دقة التهديف، التمرير الطويل) وذلك حسب مراكز اللعب فقد تبين وجود علاقة ارتباطية طردية بين أغلب الاختبارات والذات الجسمية، وجاءت هذه النتائج لتتفق مع الدراسات السابقة، كدراسة (السنرسي، 2011) والتي خلص الباحث فيها إلى وجود علاقة إيجابية بين مفهوم الذات الجسمية والقدرة الحركية لطلاب الكلية المتوسطة، ودراسة (صفاء، 2002) التي كانت دراسة مقارنة بين لاعبي كرة القدم ولاعبين كرة اليد لمتغير الذات الجسمية والبدنية، وخلصت الدراسة إلى ضرورة الاهتمام بالذات الجسمية وذلك من خلال برامج نفسية علمية مقننة، وكذلك بالنسبة إلى ما جاءت به دراسة (الشناري، 2008) والتي كانت دراسة لفاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارة رفع الأثقال أثره على الذات الجسمية، وخلص الباحث إلى أن البرنامج كان إيجابياً وذلك بتأثير مفهوم الذات الجسمية بالبرنامج المقترح، أما (أسعد، 2009) فخلص بوجود علاقة إيجابية بين مفهوم الذات الجسمية والأداء المهارات الأساسية لحراس المرمى، أما دراسة (راتب، 2007) ومن خلالها أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالتنمية الشاملة والمتوازنة لمكونات الأداء الحركي مع أخذ بعين الاعتبار الذات الجسمية كمؤثر في هذا البرنامج، دراسة (الخرزعلي، 2002) واستنتج الباحث أنه هناك علاقة ارتباط بين مفهوم الذات والأداء الفني بكرة اليد، دراسة (محمد هـ، 2010) وقد ظهرت وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين مفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب لدى الفرق المشمولة في البحث، دراسة (رسول، 2004) وتوصل الباحث إلى وجود ارتباط بين مفهوم الذات والسلوك التنافسي وكذلك وجود ارتباط بين مفهوم الذات وبعض المهارات الأساسية، دراسة (الفاقاني، 1997) وتبين من خلالها وجود ارتباط معنوي بين لعدد من المؤشرات لمحددات النفسية ومستوى الإنجاز المهاري في لعبة المبارزة لناشئين، دراسة (منصور، 2003) خلصت بتحديد مستويات معيارية للسمات الوجدانية النفسية لناشئي كرة اليد. ويشير علماء النفس الرياضي أن مستقبل تطور الأداء يعتمد حالياً على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية ويعد مفهوم الذات اتجاهها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي ويرى (حسن عـ، 1998) عن كامبل (1984) أن تقدير الذات لاسيما في المجال الرياضي هو وعي الفرد بالمزايا والمحاسن التي يمتلكها أو يتميز بها من وجهة نظره وبذلك تقدير الذات في المجال الرياضي يعد إدراكاً واضحاً لجوانب نشاط اللاعب وهي نظرة واقعية لمسيرة عمله بغية تصحيح الانحرافات في الأداء البدني والمهاري وهذه الناحية لو توفرت بشكل موضوعي لذلك اللاعب وتقويمه

لأدائه بمختلف قدراته تعد تقويما ذاتيا متجردا فإنه سوف يساعد على الوصول إلى الرضا الحركي وتحقيق إنجازات أفضل (فاضل، 1994، صفحة 182) .

ومن خلال ما تقدم به من نتائج وتفسيرات وتعقيبات على النتائج نستنتج صحة الفرضية الرابعة والتي تفترض " وجود علاقة طردية بين القدرات المهارية والذات الجسمية للاعبي كرة القدم حسب مراكزهم " .

## 3-2-4 الفرضية العامة :

مستوى القدرات الوظيفية والمهارية جيدة بالنسبة للاعب الوسط ومقبولة بالنسبة للاعب الدفاع والهجوم"

انطلاقاً من الدراسة التطبيقية والمعالجة الإحصائية للنتائج المحصل عليها من الجداول (25....35) والتي كانت تحدد المستويات المعيارية للاختبارات الوظيفية و المهارية للاعبين حسب مراكزهم تبين أن مركز الدفاع كانت أكبر النسب في المستوى المعياري مقبولة وكذا مركز الوسط فكان مستوى أغلبية الاختبارات في المستوى المعياري مقبول ماعدا قياس السعة الرئوية الذي كان في المستوى المعياري جيد بالنسبة للقياسات الفسيولوجية أما بالنسبة للاختبارات المهارية فكانت جميعها في المستوى المعياري مقبول ماعدا اختبار التنظيط ودقة التمرير اللذين كان في المستوى المعياري "جيد" ، أما فيما يخص مركز الهجوم فقد كانت جميع الاختبارات في المستوى المعياري مقبول ماعدا اختبار دقة التمرير .

ويرجع الطالب الباحث هذا الاختلاف ولو أنه قليل إلى طبيعة كرة القدم الحديثة التي تعتمد على الاختصاص وتحديد المهام وذلك في مختلف مراكز اللعب والذي وجب على اللاعبين إتقان و استيعاب مستلزمات كل مركز لأن الكرة الحالية لا تعترف بالتخصص، وذلك لأن المدافع الحديث على سبيل المثال لا بد عليه من لعب جميع مراكز خط الدفاع، وهذا ما يوافق (محمود، 2001، صفحة 78) أن مركز اللاعب يكون حسب العمل الذي يقوم به وكذلك حسب سيرورة اللعب أثناء المباراة أما (محمد ح.، 1992، صفحة 107) فيرى أن اللاعبين يختلفون في مراكزهم وذلك بالنظر إلى الأساليب التطورية والارتباطات التي حدثت والتغيرات التي استحدثت عندهم فيما يخص النواحي البدنية وكذلك الجانب الفني والاتجاه التكتيكي مما يسمح لهم باللعب في أي مركز سواء كمهاجمين أو مدافعين لأنه في وقتنا الحالي لا بد أن يكون اللاعب مستعداً للعب في أي مركز وذلك وفقاً للحاجات والظروف المختلفة التي قد تطرأ على المباراة.

وفي نفس السياق يرى (مكي، 2001، صفحة 42) أنه هناك عوامل تجعل الفرد يكون مردوده يختلف من مركز إلى آخر وذلك يعود لطبيعة الفرد ورغبته في الدفاع أو الهجوم هي التي تفرض ضرورة التخصص في المركز وليس لسبب القدرات الفردية إذ أن روح التعاون والتماسك داخل الفريق، إما يكون الدافع إليها تلك الخصائص النفسية والمعنوية التي تجعل اللاعب يدافع أو يهاجم إما يجذب اللعب في الوسط .

ومن خلال ما تقدم به من نتائج وتفسيرات وتعقيبات على النتائج نستنتج صحة الفرضية العامة والتي تفترض " مستوى القدرات الوظيفية والمهارية جيدة بالنسبة للاعب الوسط ومقبولة بالنسبة للاعب الدفاع والهجوم"

## 3-3 خاتمة :

لقد أصبح الجانب النفسي من الجوانب المهمة لدى العاملين في التربية الرياضية من مختصين ومدربين ورياضيين خاصة فيما يخص عملية الانتقاء، فالقيام بدراسة هذا الجانب يعد ذا أهمية كبرى لكل نشاط بحيث يتم التعبير عنه من خلال القوة والإرادة وتحمل المسؤولية والثقة بنفس مما يساعد على تحقيق الأهداف المرجوة والتي من خلالها تتحقق معظم الحاجات النفسية ولأن تأثير العامل النفسي في العملية أصبح حقيقة لا جدال فيها مما أوجب بالمدرسين لانتباه إلى هذه الظاهرة خلال السنوات الأخيرة ويرى (العززي، 2012، صفحة 03) أن الشخصية من العوامل النفسية المهمة التي تؤثر في التعلم و في الأداء و من العوامل النفسية في تكوين الشخصية نظرة الفرد إلى نفسه و ذاته أو ذاته لان الذات جزء من الشخصية يدرك الفرد من خلالها خصائص الشخصية (يوسف، 2012، صفحة 12)، أما من جهة أخرى توصلت بعض إلى الدراسات إلى أن مفهوم الذات له تأثير فعال في سلوك الفرد و شخصية وفي طبيعة إدراكه للبيئة و في طريق سلوكه و تحديده، إذا يشير (صالح، 1997 صفحة 365) أن سلوك الإنسان وشخصيته يتأثران بما يحمله من مفهوم لذاته مما يجعله يقر بوجود علاقة وثيقة بين سلوك الفرد و مفهومه عن ذاته، ومفهوم آخر تعتبر مجموعة من الشعور العمليات التأملية التي ستدل عنها بواسطة سلوك ملحوظ أو ظاهرة .

ويشير (محمد، 2005، صفحة 24) أن دراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط و منها الرياضي إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة و تحمل المسؤولية و السيطرة والثقة بالنفس، فالكشف عن السمات المميزة للرياضي و التعرف على السبل التي منها تساعد في تطوير مستوى الأداء مما يؤثر في الانجاز و التفوق. ومن هذا المنطلق جاء موضوع البحث الذي تناول العلاقة بين الذات الجسمية كمتغير نفسي وبعض المتغيرات الوظيفية و المهارية للاعبي كرة القدم حسب مراكزهم (دفاع، وسط، هجوم)، وقد أختير متغير الذات الجسمية كعامل نفسي يؤثر ويتأثر بباقي المتغيرات الأخرى وذلك لأهميته وتناوله من قبل العديد من الدراسات النفسية، بحيث أصبح مفهوم الذات الجسمية من المفاهيم النفسية المهمة التي توفر لكل فرد إدراكا خاصا يعنيه ضمن الإطار المعرفي وقد يختلف نوعا ما عن إدراك الآخرين له لكل رياضي وعي و إدراك فريد والمغزى من هذا كله هو أن يدرك الفرد ذاته الجسمية، لان كلما ازداد وعي الرياضي لذاته الجسمية اندفع أكثر فأكثر في التعبير عن إمكانياته سواء البدنية و المهارية أو التكتيكية (مطر، 2011، صفحة 146).

ويرى (محمد، 2004، صفحة 73،76) أنّ المفهوم يعتبر حجر الأساس في بناء الشخصية لما له

من أهمية خاصّة في فهم ديناميكيّة الشخص وتوافقه النفسي فهو الذي يجعل الأفراد يختلفون فيما بينهم ويجعلهم منفردين في نظرهم للعالم الذي حولهم .

وعليه فان مفهوم الذات الجسمية في الرياضة يظهر أكثر في المنافسات الرياضية حيث تمر الرغبة في إثبات الذات و ترداد الروح المناسبة و بالتالي بذل أقصى مجهود .

ومن خلال النتائج العامة للبحث خلص الطالب الباحث إلى وجد فروقات وتباين بين مستوى اللاعبين في الاختبارات التطبيقية وذلك حسب مراكزهم ،ويرى الطالب أن التباين يعود إلى الحالة النفسية لكل لاعب في كل مركز ،وهذا ما تجلى حسب الطالب الباحث في نتائج دراسة العلاقات الذي أكدت على وجود علاقة ارتباطية طردية بين الذات الجسمية والمتغيرات الوظيفية والمهارية للاعب كرة القدم حسب مراكزهم ،هذا ما يتفق مع العديد من الدراسات النظرية ،بحيث تظهر أهمية مفهوم الذات من حيث أنه يشكل احد دوافع الفرد الداخلية التي لها تأثير معين على إمكانياته وتكيفه مع البيئة (الوهاب، 2008، صفحة 73) .

لذلك فان معرفة كيفية قياس مفهوم الذات وإدراك الفرد لذاته يساعدان في عملية التقويم للفرد من حيث قدرته على التكيف وثقته بنفسه كما تفيدان في التخطيط عن طريق وضع برامج تساعد في زيادة مفهوم ذاته عن نفسه (عمار، 2009، صفحة 102) ،وعندما يجد الفرد أن فاعلية الذات لديه واضحة على النحو الذي تكشف له إجراءات السلوك أو الأداء المتوقع ويرى إمكانياته النفسية والعقلية والجسمية صالحة لهذا الأداء فإنه تتولد لديه دافعية تلعب الدور الإيجابي في المثابرة والوصول إلى غاية السلوك ،وبالتالي يكون إدراك الفرد لذاته وتقديرها بشكل إيجابي (Stopa، 2000، صفحة 123) ،لذا من الأهمية التعرف على مفهوم الذات لدى فئة المراهقين التي تعاني تغيرات كثيرة من الناحية النفسية والاجتماعية والفيولوجية وكيف وأن الإحساس بالذات وإدراكها يمكن أن يغير سلوك الفرد اتجاه ذاته واتجاه الآخرين حتى وإن كان يصعب التعرف على هذه السمات إلا أنه يمكن ملاحظة بعض الخصائص منها ماهو عام ومنها ماهو خاص أو وراثي تظهر في الأشخاص المحققين لذواتهم .

ولهذا وجب على العاملين في هذا المجال أخذ الجوانب النفسية باهتمام بالغ وكذلك الإطلاع على الدراسات والبحوث في هذا المجال .

وعليه يقترح الطالب الباحث بعض النقاط التي لا بد من الاهتمام بها :

- الاهتمام بالدراسات التي تربط الجانب الفسيولوجي والجانب النفسي .
- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي أثناء عملية الانتقاء .
- دراسة جوانب نفسية أخرى أثناء عملية الانتقاء وكذلك مراعاة الفروقات الفردية.
- فتح دورات تكوينية في هذا الجانب وإجراء دراسات مماثلة مستقبلية .

## المصادر

01- سورة النساء الآية 13

02- سورة الأعراف الآية 179

03- سورة الرعد الآية 08

04- سورة الحج الآية 46

05- سورة القمر الآية 49

06- سورة التين الآية 04

## مراجع باللغة العربية

07- إبراهيم احمد سلامة. (1989). الاختبارات والقياس في التربية البدنية. القاهرة: دار المعارف.

08- إبراهيم حماد مفتي. (2002). المهارات الرياضية. مركز الكتاب للنشر.

09- إبراهيم ليلي فرحات حلمي محمد. (1998). التربية الرياضية والترويج للمعاقين. القاهرة: دار الفكر العربي.

10- إبراهيم مروان عبد المجيد. (2000). الإحصاء الوصفي الإستدلالي. عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.

11- إبراهيم مروان عبد المجيد. (2002). النمو البدني والتعليم الحديث (المجلد ط 1). عمان: دار العلمية الدولية ودار الثقافة.

12- إبراهيم وحماد مفتي. (1999). بناء فريق كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

13- أبو العلا أحمد ، محمد حسن علاوى. (2000). فسيولوجيا التدريب الرياضي (المجلد ط2). القاهرة: دار الفكر العربي.

14- ابو العلا عبد الفتاح. (1998). فسيولوجيا اللياقة البدنية. دارالفكر العربي.

15- أبو العلا عبد الفتاح و شعلان إبراهيم. (2000). فسيولوجيا التدريب الرياضي في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي .

16- ابو العلا عبد الفتاح وشعلان إبراهيم. (2000). فسيولوجيا التدريب الرياضي في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

17- أبو عبده وحسن السيد. (2002). الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم. القاهرة: مكتب الإشعاع الفنية.

18- أبوسيف محمد حازم محمد. (2005). أسس إختيار الناشئين في كرة القدم.

- 19- أحمد حسن علي. (2011). الضغوطات النفسية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة والأداء المهاري للاعبين كرة القدم. الموصل.
- 20- أحمد حسين. (2002). علم النفس الفسيولوجي (المجلد ط1). مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 21- أحمد سهير كامل. (2003). سيكولوجية الشخصية. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
- 22- أحمد محمد السنوسي. (2011). أثر برنامج تدريبي على مفهوم الذات الجسمية والقدرة الحركية لطلاب الكلية المتوسطة. ماجستير.
- 23- احمد مؤيد العنزي. (2012). الذات المهارية وعلاقتها بمفهوم الذات البدنية والجسمية لدى لاعبي كرة اليد. المؤتمر الدوري الثامن عشر وأقسام التربية في العراق (صفحة 03). الموصل: جامعة الموصل.
- 24- إخلاص محمد عبد الحفيظ مصطفى. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 25- أزيز خميس إسماعيل الشناري. (2008). فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارة الأثقال وأثره على مفهوم الذات الجسمية لدى الطلبة.
- 26- أسامة راتب. (2007). دراسة مستوى الحركي وعلاقته بمفهوم الذات والاتجاهات التلاميذ للمرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه.
- 27- أسامة كامل راتب. (2001). الإعداد الثمين للناشئ. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 28- أسامة كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضية المفاهيم التطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 29- إسماعيل محمد عماد الدين. (2010). الطفل من الحمل إلى الرشد. دار الفكر.
- 30- اقبال رسمي محمود، محمد سويدان. (2006). علم التشريح الرياضي. ليبيا: دار الفجر للنشر و التوزيع.
- 31- ألان قادر رسول. (2004). مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك التنافسي والأداء المهاري الفني للاعبين كرة القدم. جامعة صلاح الدين: أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية.
- 32- البطابة حميد نايف. (2002). علم الغدد الصماء، الغدد الدرقية، الغدد..... هرمونات القناة الهضمية و النمو والتكاثر (المجلد ط1). عمان: الأهلية للنشر و التوزيع.
- 33- البياتي خليل ابراهيم. (2000). علم النفس الفسيولوجي مبادئ أساسية (المجلد ط1). عمان: دار وائل للنشر.
- 34- البياتي خليل ابراهيم. (2000). علم النفس الفسيولوجي مبادئ أساسية. عمان: دار وائل للنشر.
- 35- الجابر سامية. (2000). منهجيات البحث الإجتماعية والإعلامي. القاهرة: دار المعرفة.
- 36- الحمود محمد حسن وآخرون. (2002). علم بيولوجيا الإنسان الهضم الدوران التنفس النقل العصبي. عمان: الأهلية للنشر والتوزيع.

- 37- الخطيب منذر هاشم و الخياط علي. (2000). قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم (المجلد ط1). عمان: دار المناهج.
- 38- العبدى أحمد محمد. (2009). التربية الخاصة الموهوبين و المعوقين. دمشق: دار الفكر العربي.
- 39- الريماوي. (2003). علم نفس الإجتماعي. عمان: دار المسيرة للنشر.
- 40- الزهاوي هد خورشيد. (2004). أثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفترى على عدد متغيرات البدنية و المهارية و الوظيفية للاعبى كرة القدم الشباب. الموصل: أطروحة دكتوراه.
- 41- الطائي معتز يونس. (2001). آثار برنامجين تدريبيين بأسلوبى التمارين المرتبة و تمارين اللعب لتقويم بعض الصفات البدنية و المهارية . الموصل.
- 42 العنزي , ا. م. (2012). الذات المهارية وعلاقتها بمفهومي الذات البدنية والجسمية لدى لاعبي كرة اليد . المؤتمر الدوري الثامن عشر وأقسام التربية في العراق الموصل :جامعة الموصل.
- 43- الفاقاني. (1997). المحددات الأساسية لإختيار الناشئين في رياضة المبارزة. جامعة الموصل.
- 44- الفتاح ابو العلا عبد. (1998). فيزيولوجيا اللياقة البدنية. دارالفكر العربي.
- 45- القط محمد علي أحمد. (1999). وظائف أعضاء التدريب الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 46- الكبير خالد العيساوي. (2004). علم وظائف الأعضاء ط1. عمان: دار وائل للنشر.
- 47- الكرافى علي سليمان عبد سويلم. (2001). دراسة بعض المحددات التخصصية بالمصارعة الرومانية. العراق: اطروحة دكتوراه جامعة بغداد.
- 48- الله أحمد البساطة أمر. (1998). التدريب الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 49- المولى موفق مجيد. (2010). مناهج التدريب البدنية بكرة القدم. الإمارات: دار الكتاب الجامعي.
- 50- المولى موفق مجيد. (1999). الإعداد الوظيفي في كرة القدم. عمان: دار الفكر العربي.
- 51- الوهاب محمد جمال عبد المنعم عبد. (2008). بناء مقاييس تقدير الذات لدى الحكام الأنشطة الرياضية. مصر: دار الكتب القانونية.
- 52- أمر الله أحمد البساطي. (2001). الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم (تخطيط تدريب قياس). القاهرة: دار الجامعة الجديدة للنشر.
- 53- أمرا الله أحمد البساطي. (2001). الاعداد البدني الوظيفي لكرة القدم (تخطيط، تدريب، قياس). القاهرة: دار الجامعة الجديدة للنشر.
- 54- أمين أنور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: عالم المعرفة المصفاة.

- 55- إنتظار جمعة الخزعلي. (2002). مفهوم الذات وعلاقته بالأداء الفني للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد. جامعة بغداد للبنات: رسالة ماجستير.
- 56- أيمن فاروق. (2002). اللياقة البدنية ط 1. الإسكندرية مصر: مكتبة الإشعاع.
- 57- باهي مصطفى حسن. (1999). الإحصاء التطبيقي في المجال البحوث. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 58- بلوفة بوجمعة. (2007). توصيف المتطلبات المرفولوجية للمؤشرات الجسمية وعلاقتها بنوع النشاط. الجزائر: جامعة مستغانم.
- 59- بوحاج مزيان. (2008). عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطارية اختبارات أثناء انتقاء كرة القدم من أواسط. الجزائر: ماجستير.
- 60- نائر رشيد حسن. (2005). تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة. جامعة ديالي: مجلة التربية الرياضية المجلد الرابع عشر.
- 61- جلال سعد. (1987). المرجع في علم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 62- جنان حسن. (2010). الذات الجسمية وعلاقتها بكتلة الجسم لطالبات كلية التربية الرياضية.
- 63- جيلالي خليفة. (1999). دليل المخبر الوظيفي اختبارات و قياسات. الجزائر.
- 64- حاسنين محمد صبحي. (2000). القياس والتقويم في التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 65- حسانين محمد صبحي. (2000). القياس والتقويم في التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 66- حسن السيد أبو عبده. (2002). الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم. القاهرة: مكتب الإشعاع الفنية.
- 67- حسن علاوي محمد. (1992). علم التدريب الرياضي ط 1. القاهرة: دار المعارف.
- 68- حسن مها صبري. (2008). علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات والغير الممارسات لنشاط الرياضي. كلية التربية الأساسية جامعة ديالي: مجلة الفتح العدد السادس.
- 69- حسن يوسف حسين فتحي الهشيش. (1999). الموهوب الرياضي سماته خصائصه في المجال التدريب. عمان: دار الفكر العربي.
- 70- حسين الراوي مكي محمود. (2001). بناء بطارية إختيار المهارات الأساسية لكرة القدم لشباب لمحافظة. الموصل.
- 71- حسين فايد. (2006). قراءات في علم النفس. القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- 72- حسين يوسف قاسم فتحي. (1999). الموهوب الرياضي سماته خصائصه. عمان: دار الفكر العربي.
- 73- حماد مفتي إبراهيم. (2002). المهارات الرياضية ط 1. جامعة حلوان: مركز الكتاب للنشر.
- 74- حمادة مفتي إبراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 75- حيمود أحمد. (2010). المكانة الاجتماعية لتلميذ مرحلة التعليم الثانوي وعلاقتها بمفهوم الذات والإتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي. جامعة قسنطينة: رسالة دكتوراه.
- 76- خليفة جيلالي. (1999). دليل المخبر الوظيفي أختبارات و قياسات. الجزائر.
- 77- خورشيد الزهاوي هد. (2004). أثر تمارين مهارة بدنية مبنية على أساس التدريب الفترى على عدد متغيرات البدنية والمهارة و الوظيفية للاعبى كرة القدم الشباب. العراق: جامعة الموصل.
- 78- خي الدين علي عويسي. (2005). علم الاجتماع الرياضي ط1. دار الفكر العربي.
- 79- خيرية براهيم السكري محمد جابر سيد بقيع. (2004). التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية . مصر: منشأة المعارف.
- 80- دغل علي مسموم. (2002). العلاقة بين بعض القدرات البدنية والمهارة كمؤشر لإنتقاء الناشئين بكرة السلة على لاعبي أندية بغداد للناشئين. العراق: جامعة ديالى.
- 81- ذوقان عبدات. (2003). البحث العلمي مفهومه أدواته أساليبه. عمان: اشراقات للنشر والتوزيع.
- 82- ذوقان عبيد عبد الحق. (2004). البحث العلمي مفهومه أدواته أساليبه. عمان.
- 83- راتب آسامة كامل. (2001). الإعداد النفسي للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 84- راتب, ا. ك. (2005). الاعداد النفسي للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 85- رتيب محمود شقير. (2002). الشخصية المستوية و المضطربة (المجلد ط2). مصر: مكتبة النهضة.
- 86- ريسان خريط. (1998). النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة. عمان: دار المشرق.
- 87- ريسان خريط مجيد. (1997). التعب العضلي وعمليات إستعادة الشفاء للرياضيين. الأردن: دار الشروق .
- 88- ريسان مجيد خريط. (1997). تطبيقات في علم الفيزيولوجيا والتدريب الرياضي. الأردن: دار الشرق.
- 89- زاهر عبد الرحمان عبد الحميد. (2005). مبادئ علم التشريح الوظيفي و الواصفي (المجلد ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 90- زاهر عبد الرحمان. (2011). فسيولوجيا الرياضة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 91- زينب محمود شقير. (2002). علم النفس العيادي المرضى للأطفال و الراشدين. مصر: دار الفكر.
- 92- سعاد عبد الكريم كمال عارف. (2001). دراسة مقارنة لمستوى الكفاءة الوظيفية والحد الأقصى للإستهلاك الأوكسجينى للاعبات كرة اليد. العدد الرابع: مجلة التربية البدنية.
- 93- سعد الدين ، محمد سمير. (2000). علم وظائف الأعضاء والجهد البدني . الإسكندرية مصر: توزيع نشأة المعارف .
- 94- سعد جلال. (1987). المرجع في علم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 95- سعد رياض. (2010). البناء النفسي للطفل بتنمية المهارات الوجدانية وادارة الذات. الصحوة للنشر والتوزيع.
- 96- سليمان عبد الواحد يوسف. (2012). علم نس الشخصية . القاهرة: طيبة للنشر والتوزيع.
- 97- سهير كامل أحمد. (2002). مدخل إلى علم النفس ط2. الإسكندرية: مركز الإسكندرية.
- 98- سيد صبحي. (2003). الإنسان وصحته النفسية ط1. مصر: مكتبة الأسرة.
- 99- سيف حمد حازم محمد أبو. (2005). أسس إختيار الناشئين في كرة القدم ط 1. القاهرة: دار الوفاء.
- 100- صديقي نور الدين محمد. (2004). علم النفس الرياضي. مصر: المكتب الجماعي للنشر.
- 101- صلاح الدين محمود علام. (2006). القياس والتقويم التربوي النفسي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 102- طلحة حسام الدين. (1994). الأسس الحركية الوظيفية للتدريب الرياضي. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- 103- طه فرج عبد القادر. (2003). موسوعة علم النفس و التحليل النفسي ط2. دار الغريب للنشر.
- 104- طه محمد لطفى. (2002). الأسس النفسية لإنتقاء الرياضي. القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.
- 105- عادل عبد البصير. (2000). التحليل البيوميكانيكي لحركات جسم الإنسان ط 1. بورسعد: المطبعة المتحدة.
- 106- عادل عبد البصير علي. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- 107- عامر ابراهيم قنديلجي. (2008). البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات الإلكترونية. عمان: دار اليازوري العلمية .
- 108- عامر قنديلجي ايمان السمراي. (2009). البحث العلمي الكمي والنوعي. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- 109- عبد البصير عادل. (2000). تحليل البيو ميكانيكي لحركات جسم الإنسان.
- 110- عبد البصير علي. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 111- عبد الرحمان العيوسي. (2003). الأسس البيولوجية لشخصية والسلوك. الإسكندرية: دار المعرفة للطبع والنشر والتوزيع.
- 112- عبد الرحمان زاهر. (2011). فسيولوجيا الرياضة (المجلد ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 113- عبد الرحمان زاهر. (2011). فسيولوجيا الرياضة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 114- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر. (2005). مبادئ علم التشريح الوظيفي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 115- عبد الرحيم محمد الطيب. (2002). أشد برنامج مقترح للتدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية.....الجري بكرة القدم. جامعة الموصل.

- 116- عبد العزيز محسن. (2001). علاقة مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في الجمناستيك.
- 117- عبد العلي الجسماني. (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية . لبنان: دار العربية للعلوم.
- 118- عبد الفتاح أبو العلا أحمد نصر الدين. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 119- عبد الكريم محمود. (2000). تحديد مستويات معيارية لبعض القياسات الجسمية وبعض الإختبارات البدنية والوظيفية لأنتقاء ناشئ قطر لكرة القدم بأعمار 16 سنة. جامعة بغداد: اطروحة دكتوراه كلية التربية البدنية.
- 120- عبد اللطيف أسامة حسن. (2000). علم النفس العام. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 121- عبد المنعم بدير يوسف ديب علي. (2004). بيولوجيا الرياضة . الإسكندرية: دار الفكر العربي .
- 122- عبده حسن السيد أبو. (2002). الإتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم ط 1. الإسكندرية: مكتب الإشعاع الفنية.
- 123- عبده وحسن السيد أبو. (2002). الإتجاهات الحديثة في تخطيط و ترتيب كرة القدم ط 1. الإسكندرية: مكتبة الإشعاع الفنية.
- 124- عدس عبد الرحمان توك محي الدين. (1994). المدخل إلى علم النفس. نيويورك: جون واي.
- 125- عشر مصطفى. (2003). مدخل إلى علم النفس المعاصر ط 2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 126- عصام نجيب الفقهاء. (2011). اسرار تجدد الذات. القاهرة: دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع.
- 127- علاوي محمد حسن. (1992). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- 128- علاوي محمد حسن. (1987). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 129- علي جلال الدين. (2005). الاصابة الرياضية، الوقاية والعلاج. مصر.
- 130- عمار بوحرش ومحمد محمود. (1993). مناهج البحث العلمي وطرق البحث.
- 131- عمار درويش نصر صفاء. (2002). دراسة مقارنة بين مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبي كرة اليد وكرة القدم.
- 132- عمر ابو المجد اسماعيل النمكي. (1997). تخطيط برامج التدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 133- عوس الحبالي. (2001). التدريب الرياضي بين النظرية و التطبيق. القاهرة: دار النشر و التوزيع.
- 134- غازي صالح محمود شيماء عبد مطر. (2010). مفهوم الذات. عمان: المجمع العربي للنشر والتوزيع.
- 135- فايد حسن. (2006). قراءات في علم النفس. القاهرة: مؤسسة طبة للنشر والتوزيع.
- 136- فرج عبد القادر طه. (2003). موسوعة علم النفس و التحليل النفسي ط 2. عار الغريب للنشر.

- 137- فرج عبد القادر مصطفى كامل. (2008). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. اسبوط: دار الوفاق للطباعة والنشر.
- 138- فرحات محمد جلوب. (1986). النفس الإنسانية . العراق.
- 139- فؤاد البهي السيد. (2004). الأسس النفسية للنمو . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 140- قاسم المندلأوي. (1999). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية الرياضية. عمان: دار الفكر للطباعة.
- 141- قاسم حسن حسين. (1998). علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- 142- قريون خالد. (2010). تأثير العمر الزمني على المجهودات اللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم الجزائريين .
- 143- كماش يوسف لازم. (1999). المهارات الأساسية في كرة القدم تعليم تدريب. عمان: دار الخليج.
- 144- كمال أسعد. (2009). سمات الدفاعية ومفهوم الذات الجسمية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى.
- 145- كمال عارف سعاد عبد الكريم. (2001). دراسة مقارنة لمستوى الكفاءة الوظيفية والحد القصي لإستهلاك الأوكسجين للاعبين لكرة الطائرة وكرة اليد . بغداد: مجلة العلوم التربية الرياضية المجلد العاشر .
- 146- كمال عبد الحميد محمد نصر الدين رضوان. (1994). مقدمة التقويم في التربية البدنية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 147- كمال عبد المجيد اسماعيل محمد نصر الدين رضوان. (1999). مقدمة التقويم في التربية البدنية والراضة . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 148- لازم كماش يوسف. (1999). المهارات الأساسية في كرة القدم تعليم تدريب. عمان: دار الخليج.
- 149- ليلي فرحات. (2003). القياس والإختبار في التربية البدنية. مصر: دار الفكر العربي.
- 150- ماجد محمد الخياط. (2009). أساسيات البحوث الكمية والنوعية في العلوم الإجتماعية. عمان: دار الراية.
- 151- ماجد محمد الخياط. (2010). أساسيات التقويم والقياس في التربية البدنية. عمان: دار الراية للنشر والتوزيع.
- 152- مجيد المولى موفق. (2010). منهاج التدريب البدنية بكرة القدم. الإمارات: دار الكتاب الجامعي.
- 153- مجيد المولى موفق. (2000). الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم (المجلد ط 1). الأردن: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- 154- محسن عبد العزيز. (2001). علاقة مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في الجمناستيك. جامعة بغداد: رسالة ماجستير.

- 155- محمد السيد عبد الرحمان. (2004). علم النفس الإجتماعي المعاصر. دار الفكر العربي .
- 156- محمد العربي شمعون. (1989). السمات الإنفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين. القاهرة: رسالة دكتوراه غير منشورة كلية البنين .
- 157- محمد بسيوني باسم فاضل. (1994). الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 158- محمد توفيق متولي. (2000). تدريب المنافسات. القاهرة: دار الزهران للطباعة.
- 159- محمد جمال عبد المنعم عبد الوهاب. (2008). بناء مقاييس تقدير الذات لدى الحكام الأنشطة. مصر: دار الكتب القانونية .
- 160- محمد حازم محمد أبو سيف. (2005). أسس اختيار الناشئين في كرة القدم (المجلد ط 1). دار الوفاء.
- 161- محمد حازم محمد أبوسيف. (2005). أسس اختيار الناشئين في كرة القدم (المجلد ط 1). دار الوفاء.
- 162- محمد حسن علاوي. (1987). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 163- محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 164- محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. القاهرة، دار السعادة للطباعة.
- 165- محمد سمير سعد الدين. (2000). علم وظائف الأعضاء و الجهد البدني. الإسكندرية مصر: توزيع نشأة المعارف.
- 166- محمد شارف سرير نورالدين. (1995). التدريس بالأهداف البيداغوجية. الجزائر.
- 167- محمد صبحي حاسنين. (1996). القياس والتقويم في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 168- محمد صبحي حسانين. (1997). القياس والتقويم في التربية البدنية. مصر: دار الفكر العربي .
- 169- محمد صبحي حسانين. (1996). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة : دار الفكر العربي .
- 170- محمد عادل رشدي. (2003). البحث العلمي وفزيولوجيا الإصابة الرياضيين. مصر: منشأة المعارف.
- 171- محمد عبد السلام أحمد. (1996). القياس النفسي التربوي. مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- 172- محمد عثمان. (2000). العمل البدني و التكيف ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 173- محمد على نصير، صفاء درويش عمار. (2009). مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبي كرة اليد وكرة القدم. جامعة بغداد.
- 174- محمد فرحات. (1986). النفس الإنسانية . الموصل: دار الفكر.
- 175- محمد لطفى طه. (2002). الأسس النفسية لإنتقاء الرياضيين. القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.
- 176- محمد محمود بني يونس. (2002). علم النفس الفسيولوجي . عمان: دار وائل للطباعة و النشر.
- 177- محمد مدحت حسن خليل. (2012). فسيولوجيا الإنسان. الإمارات: دار الكتاب الجامعي.

- 178- محمد نصر الدين رضوان. (2002). الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر
- 179- محمد نصر الدين رضوان. (1998). طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ط1. مركز الكتاب للنشر.
- 180- محمد نصر الدين رضوان. (1994). مقدمة التقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 181- محمد هلال. (1999). نظرية التحليل النفسي. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- 182- محمود البرعي ، هاني البرعي. (1999). تشريح وظائف أعضاء جسم الإنسان. القاهرة: مطبعة حسان.
- 183- محمود البرعي، هاني البرعي. (1998). تشريح و وظائف أعضاء جسم الانسان. القاهرة: مطبعة حسان .
- 184- محمود حسين الراوي مكى. (2001). بناء بطارية اختيار المهارات الأساسية لكرة القدم لشباب لمحافظة ... العراق: جامع الموصل.
- 185- محمود فتحى عكاشة محمد شفيق زكي. (2002). المدخل الى علم النفس الإجتماعي . الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- 186- محمود مسعد علي. (1997). المدخل لعلم التدريب الرياضي. جامعة المنصورة: دار الطباعة و النشر و التوزيع.
- 187- مختار حنفي. (1997). الإختبارات والقياسات للاعبى كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.
- 188- مدحت حسن خليل محمد. (2012). فسيولوجيا الإنسان. الإمارات: دار الكتاب الجامعي.
- 193- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي الإستدلالي. عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
- 189- مروان عبد المجيد ابراهيم. (1999). الاسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 190- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2002). النمو البدني و التعليم الحركي ط 1. عمان: دار العلمية الدولية ودار الثقافة.
- 191- مروان عبد المجيد ابراهيم. (1999). الإختبارات والقياس في التربية البدنية. عمان: دار الفكر العربي.
- 192- مصطفى حسن باهى. (1999). الإحصاء التطبيقي في المجال البحوث. القاهرة: مركزالكتاب للنشر.
- 193- مصطفى عشر. (2003). مدخل إلى علم النفس المعاصر ط2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 194- مصطفى عشو. (2003). مدخل إلى علم النفس المعاصر ط1. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 195- معتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ط1. مدينة النصر: دار الفكر العربي.
- 196- مغني إبراهيم حامد. (2002). المهارات الرياضية (المجلد ط 1). جامعة حلوان: مركز الكتاب للنشر.

- 197- مفتي إبراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 198- مفتي إبراهيم حماد. (1999). بناء فريق كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 199- مكي محمود حسين. (2001). بناء بطارية اختيار المهارات الأساسية لكرة القدم لشباب لمحافظة نيتوي. الموصل.
- 200- ملحم سامي محمد. (2000). مناهج البحث في التربية. عمان: دا المسيرة.
- 201- ملحم عائد فضل. (1999). الطب الرياضي و الفسيولوجي مشكلات و قضايا معاصرة. الأردن: دار الكندي للنشر.
- 202- منصور. (2003). تحديد بعض السمات النفسية الوجدانية لانتقاء ناشئ كرة اليد. بغداد: كلية التربية الرياضية.
- 203- منى عبد الجليل. (2009). مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي مفاهيم تطبيقات. القاهرة: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 204- مهند حسين الشتاوي أحمد إبراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي ط 1. الأردن: دار وائل.
- 205- موفق اسعد محمود. (2009). الإختبارات والتكنيك في كرة القدم. الأردن: دار الدجلة.
- 206- نبيل سفيان. (2004). المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي . مصر: إشرك للنشر والتوزيع.
- 207- نبيل صالح سفيان. (2003). المختصر في الشخصية والارشاد النفسي ط 1. مصر.
- 208- هاشم عدنان. (2000). الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية ط 1. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع.
- 209- هاشم عدنان الكيلاني. (2007). فسيولوجيا الجهد البدني والتدريبات الرياضية. دار الفلاح.
- 210- هاني يحي المصري. (2005). علم النفس . ليبيا: دار الأرقم.
- 211- هدي محمد محمد الحضري. (2004). تقنيات حديثة في انتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة. الإسكندرية: المكتبة المصرية.
- 212- هزاع بن محمد الهزاع. (2003). التدريب البدني والناشئة اعتبارات بدنية وفسولوجية . السعودية: الإتحاد السعودي للطب الرياضي.
- 213- هزاع بن محمد الهزاع. (1998). فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال و الناشئين ط 1. السعودية: الإتحاد السعودي للطب الرياضي.
- 214- هزاع بن محمد الهزاعي. (2008). التدريب البدني و الناشئة أعتبارات بدنية وفسولوجية . السعودية: الإتحاد السعودي للطب الرياضي.

- 215- هنزاع محمد الهزاع. (2008). التدريب البدني و الناشئة إعتبرات بدنية و فسيولوجية. السعودية: الإتحاد السعودي للطب الرياضي.
- 216- هوشيار عبد الرحمان محمد. (2010). تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة. العراق: مجلة العلوم التربوية الرياضية العدد الثاني المجلد الثالث.
- 218- وائل فاضل علي. (2008). العلاقة بين الغدد والسلوك. الاردن: مركز التنمية البشرية.
- 219- وحطان أحمد الظاهر. (2010). مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق. دار وائل للنشر والتوزيع.
- 220- يوسف لازم كماش. (2000). اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم. عمان: دار الفكر.
- 221- يوسف لازم كماش. (1999). المهارات الأساسية في كرة القدم تعليم تدريب. دار الخليج: عمان.
- 222- يوسف لازم كماش صالح بشير أبو حيط. (2004). الاسس الفسيولوجيا للتدريب في كرة القدم. عمان: دار الفكر.
- 223- يوسف س. ع. (2012). علم نفس الشخصية. القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر.

### المراجع باللغة الأجنبية :

- 224- Amazur A Booth .(1998).Tastosterone and dominance in men .Behef Brain.
- 225- Bangbo .(1994).Energy demands in competitive soccer .can J Sports Sci.
- 226- BangsboJ Frank Reilly .(2000).Anthropometric and physiological predisions for elite sccer .J Sports Sci.
- 227- Belik abdemgem .(1989).lentrainmen sportif .AACS algerien.
- 228- Caliar Carrier .(2002).le champion sa vie sa nort .paris: Bougard Edition.
- 229- Chatard .(1989).la Physiologie du football .sport Med.
- 230- Didies Delignieres .(2008).PSYCHOLOGIE DU SPORT .PARIS: SARL VIVRE.
- 231- Doutrelouxjp .(1998).Physiologie et biologie du sport .paris: Ed vigot.
- 232- Duché PLac G Filaire E .(1998).Effects of the training load on the salivery cortisol dehydroepiandroterone and on the dehydroepiandrosterone cortisol ratio in women over weeks of training .J APPl Phys.
- 233- Edgarthil .(2000).MANUL D'EDUCTEUR SPORTIF 10 EDITION . PARIS.

- 234 Emmanuel Vonpraagh .(2007) .Physiologie du sport Enfont et adolexent . bruxelles: edition boeck.
- ffgf.
- 235 Frank Ikatch Willamo Mcardle .(1985) .Natrition Masseurporelle et Activité physique .Parias: Edition vigot.
- 236 Gocelynwaty Yves Calvin .(2006) .la technique corriger pour progresser . parias: actio edition.
- 237 Hanus Michel .(2002) .La Travail de deail .sarp: In le devil Edition.
- 238 Iergorn .(1991) .Biologie applique ou sport .paris: edition anphora.
- 239 Jean Pier Famose Jean Bertsch .(2009) .L'ESTEME DE SOI UNE CONTERVERSE EDUCATIVE .PARIS: LE GAL.
- 240 Jocel Ynwaty Calvin .(2006) .LA RECHNIQUE CORRIGER POUR PROGRESSER .PARIS: ACTIO EDITION.
- 241 Joseph Mercier .(1981) .Au carrefour des méthodes .paris: Revue EPS.
- 242 Kellyt Bangsbo Frank .(2000) .Anthropanitric and physiological pred spostron sor elite soccer sport .
- 243 Lclac,m d Stopa .(2000) .SOSIAL PHOSSIA AND INTER PERTATION OF SOCIAL EVENT .PAIRIS: BEHAVIOUR RESEARCH.
- 244 LCLAC,M D stopa .(2000) .SOSIAL PHOSSIA AND INTER PERTATION OF SOCIAL EVENT .BEHAVIOUR RESEARCH.
- 245 Louisot .(1983) .Biochimie générale et structural,métabolique, sémiologique .paris: Ed SIMEP.
- 246 Mathews DK Fox el .(1992) .Interval Training .paris: Ed Vigot.
- 247 Michel .(2003) .la teavail de deail .sarp: In le devil edition.
- 248 Miron M Miron G .(1983) .Capacité d'effort anaérobie et aérobie des footballeur .J sports Med.
- Pier Benedetto .(2008) .PSYCHOLOGIE DE LA PERSONNALITE BRUXELLES: DE BOECK UNIVERSITE.
- 249 Pierre Sprumon t Thie Bauld .(1997) .L'Enfantet Et Le Sport .Bruxelles: De Boeck Unversité.
- 250 Pion Johan .(2004) .la preparation mentale en sport collechre chiron . paris.
- 251 Pollmann C,Bleif,leithauser RM Beneke R .(2002) .How anaerobic is the Wingate anaerobic test for humans .Eur J Appl Physiol.
- 252 Roulon Garmiera .(1991) .Biologie applique ou sport swivi physiologique preparation biologique .paris: edition Amphora.

- 
- 253-** Sigurdsson SB Gudmundsson Arnason A .(2004) .Physicalfitness,injuries ,and team performance in soccer .*Med sci Sports exerc.*
- 254-** Sofie Magaret .(1999) .measmeunent inphsiocal education and exercice sciene libzrary of congress in publication .u s a: mohus.
- 255-** Thie Bauld Pierre Sprumont .(1997) .L'Enfantet Et Le Sport .Bruxelles: De Boeck Unversitè.
- 256-** Very Cortisol Concentrtions .(1996) .Competition Stress in Soccer Coaches increases Salivery immunogloblin A and Sali .*JMed Phys Fitness.*
- 257-** Weinberg j .(1997) .Manuel d' entrainement .paris: vigot.
- 258-** weineck j .(1992) .biologie de sport . parais: edition vigot.
- 259-** Weinit .(2004) .MANUEL D'ENTRAINEMENT .PARIS: 4EDITION VIGOT.
- 260-** Weink J .(1992) .biologie de sport .paris: Ed vigot.
- 261-** Zeiylar-Hill .(2006) .descripancies betwein inplicit and explicit self-estem ;implications for marissesm and self estem instafilty .fiumal of preson ality: paris.

المحقق الأول

الخاص

بالاستمارات

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية والرياضة

## استمارة خاصة بالمختصين وأساتذة الثانويات الرياضية الوطنية

أساتذة الأخوة الأعزاء أرجوا منكم التكرم لنا بكل صدق وموضوعية بمألاً الاستبيان الذي بين أيديكم وذلك لمساعدتي في إنجاح موضوع أطروحة التخرج لنيل شهادة الدكتوراه في تخصص التقويم والتكفل بالموهوبين في الرياضة بعنوان "مستوى بعض القدرات الوظيفية و المهارية وعلاقتها بالذات الجسمية للاعبي كرة القدم حسب مراكزهم " حيث أن اجابتكم ستثري الأطروحة بمعلومات حتى يتسنى لنا الخروج بنتائج يستفاد منها في المستقبل القريب . وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

الولاية:

المديرية

الثانوية

الأستاذ :

تحت اشراف:

الطالب الباحث :

د بن قوة علي

عامر عامر حسين

السنة الجامعية: 2011/2012

## المحور الأول: الحالة الشخصية

ماهي الشهادة لمحصل عليها ؟

الشهادة هي :

6-4 سنوات

ماهي خبرتكم المهنية : 3-1 سنوات

أكثر من 10 سنوات

9-7 سنوات

## المحور الثاني: كيفية تقييم اللاعبين واختيارهم في الثانويات الرياضية

1 كيف هي طريقة تقييم اللاعبين ؟ ذاتية  موضوعية  عشوائية

2 هل توجد بطارية اختبار تعتمدون عليها في اختيار اللاعبين ؟

لا

نعم

3 مانوع هذه الاختبارات التي تحتويها البطارية ؟

بدنية  وظيفية  مهارية  خطوية  نفسية  قياسات انروبومترية

4 هل تعتمدون على الدرجات المعيارية لتقييم اللاعبين؟

لا

نعم

ذا كانت الإجابة بنعم فكيف يتم ذلك ؟.....

.....

5 كيف يتم تقييم اللاعبين ؟ حسب كل مركز  عشوائيا

## المحور الثالث : أهمية الجانب الوظيفي في عملية اختيار اللاعبين في الثانويات الرياضية

هل تعتمدون على اختبارات لتقييم الجانب الوظيفي ؟

لا

نعم

2 ما نوع الاختبارات المستعملة ؟ ذاتية  موضوعية

معملية

ميدانية

3 هل هذه الاختبارات

4 ماهي القياسات الوظيفية التي تعتمدون عليها أثناء عملية الاختيار؟

قياسات دموية  قياسات قلبية  قياسات تنفسية  قياسات طاقوية

5 اذكر هذه الاختبارات: .....

.....

**المحور الرابع: الجانب المهاري وأهميته في عملية الاختيار للاعبين في الشانويات الرياضية .**

1 هل تعتمدون على لاختبارات لتقييم الجانب المهاري؟

نعم  لا

2 ما طبيعة هذا التقييم؟ ذاتي  موضوعي

3 من أي بطارية اخترتم هذه الاختبارات؟

4 هل الاختبارات هذه تقيس: مهارات أساسية  مهارات فنية

5 اذكر هذه الاختبارات:

**المحور الخامس: مدى أهمية الجانب النفسي أثناء عملية الاختيار .**

1 هل تعتمدون على الجانب النفسي أثناء عملية الاختيار

نعم  لا

2 ما نوعية هذه الاختبارات؟ ورق وقلم  ملاحظة  مقابلة

3 من خلال خبرتكم الميدانية هل للجانب النفسي دور في عملية الاختيار؟

نعم  لا

4 حسب خبرتكم الميدانية ماهي السمات التي لا بد أن تتوفر في اللاعب أثناء عملية الاختيار؟

.....

.....

## أجوبة استمارة الاستطلاع :

الإجابة				الأسئلة
لاعب قديم	أستاذ ر ب	مستشار رياضي	تقني	السؤال 01
04		02	05	
الخبرة المهنية تراوحت من 3 إلى 10 سنوات				السؤال 02
كيفية تقييم اللاعبين كانت الإجابة مابين الموضوعية والذاتية				السؤال 03
توجد بطارية اختبار بدنية ومهارية				السؤال 04
ليست هناك درجات معيارية علمية				السؤال 05
الاختبارات المستعملة (السرعة، التنطيط، التمرير، المشي بالكرة)				السؤال 06
يعتمدون على الاختبارات الوظيفية				السؤال 07
يعتمدون على القياس القلبي للنبض				السؤال 08
نعم يعتمدون على الاختبارات المهارية				السؤال 09
طبيعة التقييم ذاتي				السؤال 10
يعتمدون على المهارات الفنية				السؤال 11
المهارات هي : التنطيط ، الدقة في التمرير ، المرور المتعرج )				السؤال 12
نعم يعتمدون على القياس النفسي				السؤال 13
المقابلة مع المرشد النفسي				السؤال 14
السمات التي لا بد من وافرها أثناء عملية الاختيار : الراحة النفسية ، الثقة في النفس ، الشخصية القوية ، الحضور الذهني ، قوة الذات.....				السؤال 15

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم-  
معهد التربية البدنية والرياضة

## استمارة لقياس الذات الجسمية

في إطار تحضير أطروحة الدكتوراه في تخصص التقويم والتكفل بالموهوبين في الرياضة بعنوان:

"مستوى بعض القدرات الوظيفية و المهارة وعلاقتها بالذات الجسمية للاعبين كرة القدم حسب مراكزهم "

عليك عزيزي المختبر مل المعلومات الشخصية في الواجهة الأولى ووضع علامة عند الرقم المناسب عند كل صفة

تناسبك في الصفحة الثانية .

وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

تاريخ ومكان الازدياد :

الاسم :

اللقب :

الفئة العمرية:

مركز اللعب : مدافع أيمن / مدافع أيسر / محوري / وسط الدفاعي / وسط هجومي / مهاجم

السنة الدراسية: 2013/2012

## ( جسمي كما أراه )

مقياس الذات الجسمية ( لمحمد حسن علاوي )

الصفات	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لاهذا ولاذاك	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	الصفات
قصير	3	2	1	0	1	2	3	طويل
مناسب	3	2	1	0	1	2	3	غير مناسب
ضعيف التحمل	3	2	1	0	1	2	3	قوي التحمل
جذاب	3	2	1	0	1	2	3	غير جذاب
غير مرن	3	2	1	0	1	2	3	مرن
نحيل	3	2	1	0	1	2	3	عضلي
غير رشيق	3	2	1	0	1	2	3	رشيق
نشيط	3	2	1	0	1	2	3	كسول
لا يتحمل المقاومة	3	2	1	0	1	2	3	يتحمل المقاومة
مترهل	3	2	1	0	1	2	3	غير مترهل
جميل	3	2	1	0	1	2	3	قبيح
قوي	3	2	1	0	1	2	3	ضعيف
معتدل	3	2	1	0	1	2	3	غير معتدل
صغير	3	2	1	0	1	2	3	كبير
هاديء	3	2	1	0	1	2	3	مضطرب





# قائمة المحكمين

المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة
رياض محمد على الراوي	أستاذ تعليم عالي	جامعة مستغانم
حرشاوي يوسف	أستاذ محاضر أ	جامعة مستغانم
بلوفة بوجمعة	أستاذ محاضر أ	جامعة مستغانم
بلكبيش قادة	أستاذ محاضر أ	جامعة مستغانم
بن لكحل منصور	أستاذ محاضر أ	جامعة مستغانم
بن قلاوز تواتي	أستاذ محاضر أ	جامعة مستغانم
عتوتي نور الدين	أستاذ محاضر ب	جامعة مستغانم
بوداود عبد اليمين	أستاذ تعليم عالي	جامعة الجزائر
خياط	أستاذ محاضر أ	جامعة وهران

## النسب المئوية للاختبارات المعتمدة والمنتهجة من استمارة الترشيح

النسبة %	عدد المرات	الغرض	الاختبار أو القياس
77,77	07	معرفة مستوى النبض للاعب أثناء الاختبار	النبض
77,77	07	معرفة مستوى الضغط للاعب أثناء الاختبار	الضغط
88,88	08	قياس مدى كفاءة الجهاز الدوري التنفسي للاعب	السعة الحيوية
66,66	06	قياس لياقة القلب والأوعية الدموية	الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين
55,55	05	معرفة الصنف الجسمي للاعب	الكتلة الجسمية
100	09	يقيس هذا الاختبار مقدرة اللاعب على السيطرة على الكرة والتحكم فيها	التنطيط
100	09	يقيس رشاقة اللاعب أثناء الجري بالكرة	الجري المتعرج
77,77	07	قياس دقة التمرير	تمرير الكرة نحو الهدف
88,88	08	قياس دقة التهديف	التهديف على المرمى
77,77	07	قياس قدرة اللاعب على التمرير الطويل العكسي	التمرير الطويل
88,88	08	معرفة مستوى تقدير الذات بالنسبة للاعب	الذات الجسمية

المطبق الثاني

النتائج

الميدانية

المحقق الثالث

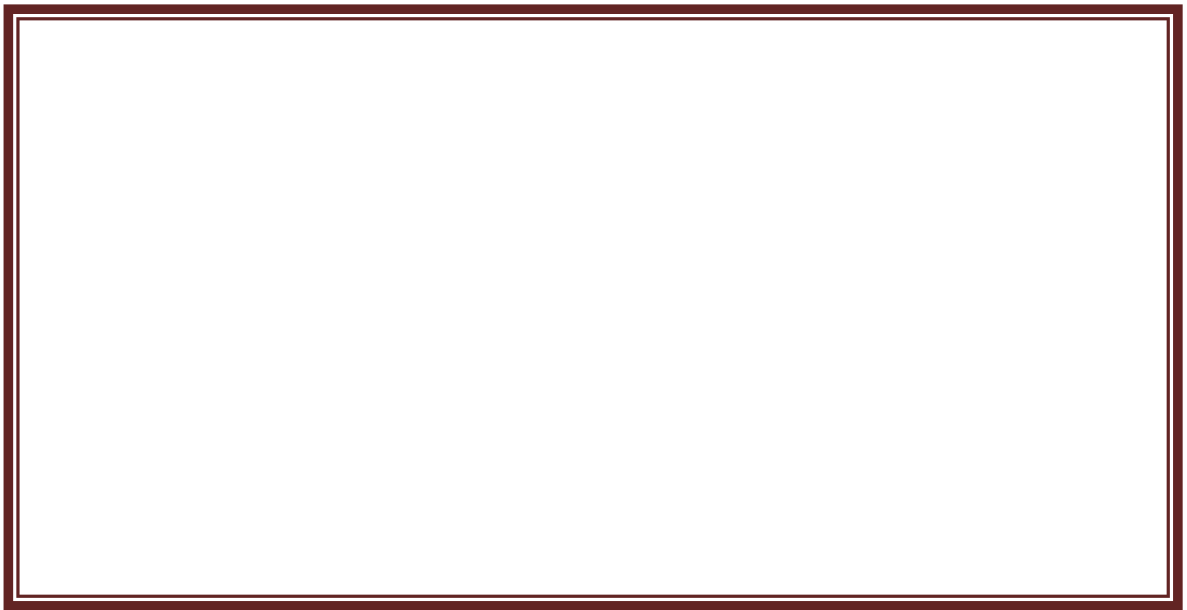
الخاص

بتصريح العمل

النتائج الميدانية

الخاصة بلاعبي

الثانويات الرياضية



القياس النفسي	القياسات الفسيولوجية								
الذات الجسمية	السعة الحيوية ل	الحجم الأقصى مليتر كغ م	الوزن كغ	الطول م	الضغط السفلي مليبار زئبقي	الضغط العلوي مليبار زئبقي	النبض ض/ثا	التمرير الطويل عدد النقاط	ها
90	4,17	6721,1	75	187	61	112	61	12	
82	5,19	4661,8	78	185	62	105	65	05	
91	3,98	5646,1	80	183	80	120	59	13	
83	4,27	3071,3	81	185	82	100	63	08	
90	4,89	7080,1	76	175	65	109	61	07	
85	3,96	3567,4	76	181	68	106	57	10	
80	5,34	4578,9	79	177	81	105	60	06	
82	4,67	5011,7	77	176	79	110	57	09	
81	5,22	4611,2	71	185	68	106	61	09	
92	5,78	3088,0	68	184	70	98	63	13	
86	4,34	3511,7	75	187	71	109	58	11	
86	5,12	4289,1	71	186	84	110	59	05	
83	5,43	3100,0	79	178	81	116	57	04	
91	4,76	3677,1	70	179	84	102	64	12	
87	5,17	4237,6	69	175	83	107	65	07	
84	5,12	3222,7	80	181	79	109	53	09	
85	5,56	5421,4	80	182	77	113	58	11	
81	4,45	3576,0	73	184	79	117	61	10	
84	6,12	5497,5	71	183	78	109	56	13	
82	4,22	6621,2	70	179	76	107	59	10	

84	4,78	4376,9	82	186	69	108	62	07	21	19	9,78	19	21
91	5,67	3460,7	75	175	75	106	61	09	19	19	9,56	16	22
81	5,89	4321,1	71	176	82	109	60	06	15	24	11,44	14	23
82	5,45	5197,3	67	181	78	100	55	08	20	22	7,56	17	24
86	5,22	4156,5	73	179	69	107	61	07	15	21	09,21	12	25
82	5,89	3490,0	71	180	77	107	55	07	17	20	10,67	5	26
81	4,54	5787,7	78	186	79	111	56	10	19	19	12,00	12	27
83	4,78	4789,1	79	175	83	118	67	09	15	24	5,78	13	28
81	5,87	5766,2	68	178	80	106	66	06	11	19	8,88	15	29
87	5,31	4043,1	65	181	80	102	59	12	18	19	9,54	14	30
83	6,41	5260,8	74	177	82	99	63	08	18	20	9,34	11	31
86	4,28	4011,6	67	179	76	107	68	10	16	21	10,22	14	32
92	5,34	5321,7	76	183	76	106	54	12	20	22	7,67	16	33
84	6,03	3712,8	79	187	77	108	59	09	17	20	6,98	17	34
85	5,79	6769,7	80	179	81	109	61	07	19	21	9,97	19	35
90	4,89	4386,12	71	184	82	103	64	11	16	18	9,34	11	36
84	6,34	5078,1	75	181	75	107	60	06	20	18	8,78	09	37
81	5,68	6319,6	78	178	79	108	62	09	19	19	6,77	14	38
82	5,89	4185,7	71	185	77	109	59	07	17	21	10,05	13	39
85	6,23	4364,8	78	180	85	108	55	05	18	23	8,88	15	40
90	4,56	5551,7	75	179	82	107	57	08	19	17	9,67	14	41
86	5,74	3211,0	76	177	78	109	59	06	19	22	9,56	16	42
82	4,71	5571,4	79	187	79	106	57	04	20	20	10,67	20	43
80	6,78	4541,1	75	178	81	101	53	07	17	18	11,75	15	44
81	5,92	3621,1	79	179	84	109	57	05	17	17	8,43	14	45

82	6,19	4385,1	72	178	77	111	58	08	19	19	9,22	17	46
84	7,45	3351,1	61	174	79	119	64	09	21	20	8,67	12	47
85	5,27	3611,8	72	184	78	108	58	07	17	21	12,89	15	48
81	5,89	4286,9	74	181	81	110	54	04	19	18	9,34	14	49
84	5,15	3671,9	76	175	84	100	59	05	18	17	9,78	16	50
89	6,27	4781,6	71	182	79	105	64	08	18	21	10,89	16	51
82	4,54	5791,9	77	172	77	107	57	07	19	19	9,89	15	52
83	5,78	4891,0	81	179	79	106	55	09	17	17	11,96	14	53
86	6,46	3681,9	70	184	78	108	60	11	19	19	10,56	17	54
81	5,61	4286,1	78	176	78	109	65	07	20	15	10,78	18	55
82	5,71	3671,8	75	183	81	107	56	06	21	19	6,23	19	56
81	5,59	4152,2	71	179	82	108	59	07	21	21	11,22	16	57
80	5,49	3821,3	70	167	79	105	61	04	19	21	9,78	17	58
92	4,97	4597,0	74	183	82	103	58	05	18	15	7,89	15	59
81	4,21	3014,6	81	175	84	114	60	09	19	19	10,09	16	60
86	5,19	5786,9	78	173	83	101	53	09	16	18	11,78	11	61
83	4,76	4421,3	79	178	85	109	59	10	19	18	10,67	17	62
82	5,12	4241,7	69	179	83	107	69	07	19	23	7,98	12	63
81	4,08	3461,8	68	187	82	100	56	04	20	19	8,6	10	64
84	4,78	3821,7	71	179	78	109	58	06	16	17	11,9	15	65
89	4,19	5321,8	70	179	77	107	60	04	18	21	10,89	13	66
84	5,09	3876,8	69	175	79	106	62	12	18	22	9,78	11	67
81	4,97	5317,3	74	176	80	104	57	06	19	20	12,89	08	68
82	3,78	3063,5	80	183	85	108	57	08	17	19	7,98	10	69
89	5,23	7339,0	75	185	79	100	63	06	16	18	11,23	16	70

86	5,78	4754,9	78	185	79	98	62	08	18	19	10,88	17	71
81	5,39	3171,8	70	184	79	119	58	05	21	20	8,34	14	72
82	5,68	5412,9	69	187	83	109	58	07	17	21	6,78	14	73
81	4,23	4672,1	75	185	81	107	61	09	21	21	9,87	16	74
80	5,19	3611,9	78	183	80	105	57	11	20	19	8,56	16	75
90	5,19	7446,1	79	185	77	103	59	04	19	18	9,77	13	76
83	3,98	5641,8	74	175	79	106	60	06	18	19	12,22	19	77
84	4,54	3241,6	77	181	76	109	62	07	19	21	8,97	12	78
81	4,49	4783,0	72	177	81	108	59	08	17	20	9,76	16	79
82	4,38	5761,2	68	175	79	111	57	09	19	20	10,78	18	80
81	5,31	3061,3	80	181	82	118	56	04	18	24	8,75	19	81
80	5,68	5263,7	79	177	77	108	61	08	19	21	10,11	15	82
81	4,28	4311,8	81	176	78	107	59	12	20	19	11,64	18	83
82	3,67	6316,8	82	185	76	105	59	09	21	21	6,43	16	84
85	4,78	5791,9	75	184	78	100	61	11	18	18	9,89	14	85
83	5,79	4319,7	71	187	82	101	57	04	19	19	9,78	14	86
81	4,89	4380,6	74	186	77	108	61	09	19	19	8,67	16	87
82	6,34	5071,5	75	178	78	109	60	07	21	19	7,89	18	88
80	5,68	5261,4	72	179	79	108	63	10	21	22	9,9	17	89
82	5,25	5171,3	81	175	81	109	58	05	19	20	10,78	16	90
81	4,35	6380,1	82	181	79	111	55	09	18	24	9,4	17	91
83	4,61	3171,7	75	179	78	103	57	07	19	19	10,08	14	92
86	4,76	4271,8	78	175	81	106	65	08	19	18	9,78	18	93
82	4,71	5573,9	79	176	77	119	56	04	18	24	9,67	15	94
83	5,12	3181,0	74	183	76	109	61	11	19	21	11,76	16	95

85	4,78	8364.8	86	183	82	106	53	07	29	19	10,887	18	1961
82	5,70	8789.6	89	185	80	108	58	08	29	28	9,58	18	1922
84	5,17	5496.7	80	184	79	106	56	07	19	21	8,32	16	98
82	5,12	3321.9	75	187	75	107	57	08	18	24	7,89	18	99
83	4,51	3364.1	76	185	79	117	56	06	19	19	10,01	14	100
89	4,45	5769.3	77	183	75	107	62	07	21	17	10,71	17	101
82	5,21	4281.5	72	185	82	110	59	08	19	21	6,43	10	102
84	3,89	7659.7	68	175	81	116	57	04	17	20	9,89	08	103
85	4,78	5681.7	74	181	85	102	67	05	19	24	9,78	12	104
81	4,67	3452.2	75	177	83	107	65	04	18	19	8,67	19	105
84	5,89	4397.0	72	176	79	109	53	12	19	24	7,89	16	106
82	5,37	5442.8	81	185	74	113	58	07	20	22	10,31	14	107
84	6,41	4254.7	82	184	79	117	61	09	21	21	9,97	17	108
83	5,12	3512.9	75	187	78	109	56	11	18	18	9,34	12	109
81	4,08	4321.8	76	186	76	107	59	10	19	19	8,78	05	110
82	4,78	4612.6	73	178	69	108	62	13	19	19	6,77	12	111
80	5,71	3154.6	67	179	75	106	61	10	21	24	10,05	13	112
82	5,09	3452.1	73	175	82	109	60	07	21	22	8,88	10	113
81	4,97	5412.0	71	181	65	100	55	07	19	17	9,67	14	114
83	6,78	4675.8	78	182	67	107	61	05	18	23	9,56	11	115
82	5,23	4521.7	79	184	77	107	55	07	19	18	11,67	14	116
83	6,44	5412.7	68	183	79	111	56	08	19	15	9,34	18	117
81	5,39	3221.0	65	179	83	118	67	06	18	17	8,78	17	118
82	5,68	6223.8	74	186	80	106	66	10	19	22	6,77	16	119
84	6,21	5893.9	67	175	80	102	59	13	19	21	10,05	17	120

84	5,94	5012.8	80	185	74	106	54	05	18	19	9,56	15	123
82	4,27	4612.9	71	184	77	108	59	13	19	21	8,09	16	124
84	6,45	3456.9	75	187	81	109	61	08	21	20	7,7	18	125
83	5,31	4390.9	78	186	82	103	64	07	16	24	10,12	15	126
81	5,87	5421.7	80	178	78	107	60	10	18	19	6,65	16	127
82	7,22	4257.1	81	179	79	108	62	06	18	21	9,45	12	128
86	6,29	3512.3	79	175	77	109	59	09	19	20	11,35	13	129
90	4,76	4390.1	80	181	65	100	55	04	17	24	8,67	10	130
81	5,36	4612.5	71	175	67	107	61	06	16	19	8,38	14	131
83	5,51	3154.7	75	176	77	107	55	07	18	24	12,12	11	132
84	6,74	3451.9	78	181	79	111	56	08	21	22	7,41	14	133
85	5,33	3512.5	80	179	83	118	63	09	17	21	11,25	18	134
89	6,78	4321.7	81	180	80	106	64	04	21	18	6,76	17	135
84	5,92	4612.8	76	186	80	102	59	08	20	19	11,07	12	136
82	6,19	2341.6	76	175	82	99	66	10	19	19	7,34	15	137
84	6,45	3341.7	79	178	76	107	68	13	18	24	10,45	11	138
83	5,27	4571.3	77	181	78	106	54	11	19	20	10,09	09	139
86	5,89	3674.5	71	177	77	108	59	05	17	20	9,78	08	140
82	5,15	4162.1	68	179	81	109	61	04	19	24	9,56	12	141
90	5,79	3564.3	67	183	82	103	64	12	19	21	12,31	17	142
80	4,89	4573.1	73	187	81	107	60	07	18	19	10,87	12	143
84	6,34	5011.8	71	179	79	108	62	09	19	21	11,56	15	144
81	5,68	4612.7	78	184	77	109	59	11	20	18	12,7	13	145
80	6,32	3081.5	79	186	85	108	55	10	21	19	8,09	16	146

83	5,82	3511.6	68	175	82	107	57	10	18	19	7,7	13	147
81	6,67	4286.1	65	178	78	109	59	07	19	19	10,12	15	148
84	5,59	3121.5	74	181	79	106	60	07	19	22	10,05	14	149
85	6,33	3341.5	67	177	81	101	53	05	21	20	8,88	16	150
86	6,22	4573.6	76	179	84	109	57	07	21	24	9,67	12	151
83	5,66	3671.6	79	183	77	111	58	08	19	19	9,56	15	152
90	5,48	4164.3	80	187	79	119	64	06	19	21	9,97	14	153
82	7,01	3561.4	71	179	78	108	58	10	18	20	9,34	09	154
80	6,35	5571.7	75	187	81	110	54	09	19	20	12,12	08	155
89	5,47	4541.4	78	186	69	112	61	07	19	19	7,41	12	156
90	5,78	3621.8	80	178	62	105	67	08	18	16	8,86	17	157
86	6,65	4389.8	81	179	80	120	59	04	17	19	6,76	12	158
80	6,29	5312.6	76	175	82	100	63	06	16	16	11,07	17	159
82	4,76	3681.7	76	181	72	109	61	08	18	19	12,31	13	160
81	5,36	4281.2	79	182	68	106	57	07	16	16	10,87	16	161
84	5,51	3674.0	77	184	77	105	60	12	15	20	11,56	14	162
81	6,74	3152.8	71	183	79	110	59	07	16	19	12,7	17	163
81	5,33	3451.5	80	179	68	106	61	05	17	19	8,09	16	164
83	6,78	3513.9	71	186	72	98	63	07	15	16	9,26	16	165
81	5,92	4312.7	75	175	71	109	58	04	16	15	10,01	13	166
82	4,89	4521.6	78	181	82	110	59	03	18	19	11,97	16	167
87	6,34	3621.9	80	177	81	116	57	06	14	20	9,86	17	168
85	5,68	4380.1	81	175	85	102	60	05	17	13	9,62	15	169
84	5,22	5312.4	76	181	83	107	65	07	15	16	10,21	14	170
84	6,09	3684.4	76	177	82	106	60	09	17	22	9,71	16	171

## العنوان : " مستوى بعض القدرات الوظيفية والمهارية وعلاقتها بالذات الجسمية للاعبين كرة القدم حسب مراكزهم "

بحث وصفي بالأسلوب المسحي أجري على لاعبي كرة القدم للثانويات الرياضية على المستوى الوطني

من إعداد الطالب الباحث : عامر عامر حسين

طالب دكتوراه ل م د

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية جامعة مستغانم - الجزائر -

### الملخص :

يهدف البحث إلى دراسة العلاقة الارتباطية بين الذات الجسمية وبعض المتغيرات الوظيفية والقدرات المهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكزهم ، وفترض الطالب الباحث وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الذات الجسمية وبعض المتغيرات الوظيفية والقدرات المهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكزهم ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة الإشكالية البحث، وطبقت الدراسة على عينة قوامها 171 لاعب من أصل 193 لاعب كرة قدم موهوب مسجل في اختصاص كرة القدم للموسم الدراسي 2013/2012 على مستوى الثانويات الرياضية الوطنية بنسبة 88,6 % من مجتمع الأصل، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية ، ومن أجل دراسة هذه -- العلاقة استخدمت مجموعة من الاختبارات المهارية والقياسات الوظيفية بالإضافة إلى مقياس الذات الجسمية "جسمي كما أراه" ، ولتحليل النتائج استعمل الباحث مجموعة من المعادلات الإحصائية والتي كانت عن طريق برنامج SPSS .

أسفرت النتائج إلى ما يلي : وجود علاقة ارتباطية بين الذات الجسمية وأغلبية المتغيرات الوظيفية ( الضغط ، النبض ، السعة الحيوية ، الحجم الأقصى للإستهلاك ، والكتلة الجسمية ) ، وجود علاقة ارتباطية بين الذات الجسمية والقدرات المهارية ( التنطيط ، الجري المتعرج ، دقة التمرير ، دقة التهديف ، التمرير الطويل ) ، ويوصي الباحث بضرورة دراسة متغيرات نفسية أخرى لها علاقة بالمتغيرات الوظيفية والمهارية .

**الكلمات المفتاحية :** القدرات المهارية ، المتغيرات الوظيفية ، الذات الجسمية ، مراكز اللعب .

**Title:** "The level of some functional skills and its relationship with self physical of football players according to their positions."

Search descriptive survey-conducted on footballers sports high schools nationally

**From the researcher** Ameer Ameer Housseyn prepare students  
MD PhD student

**Institute of sport and physical activity Mostaganem University of Science and Technology - Algeria -**

**Summary:**

The research aims to study the correlation between physical self and functional changes and the capacity of skills between the football players according to their positions, and the student researcher supposed there is statistically significant correlation between physical self and functional changes and capacity skills of football players according to their positions, and researcher used the descriptive syllabus with correlation method that should be the nature of the research problem, the study was applied on a sample of 171 193 registered players who are talented footballer in football speciality in national sports high schools with percentage of 88.6% from the original community. the sample was randomly selected. In order to study this relationship, I used a set of functional measurements and skills test in addition to the physical self scale "my body as I see" . To analyse results, researcher used a set of statistical equations which were through the program of SPSS. the results were as the following: the presence of a correlation between self-physical and the majority of functional variables (,pressure, pulse ,vital capacity amplitude, the maximum size of consumption and physical mass), and there is g a correlation between self physical and the skills (jumping, running slalom the winding performance, accuracy scrolling, long scrolling , scoring accuracy). The researcher recommends the need to study other psychological variables related to functional variables and skills.

**Keywords:** skills capacities, functional variables, self physical, game centers.

**Titre: "Le niveau de certains variables fonctionnelles et les compétences techniques sa relation entre soi corporel chez les joueurs de football et leurs poste."**

(Une étude superficielle relationnelle a été faite sur des talents de football dans les lycées sportifs au niveau national)

**Préparé par l'étudiant chercheur:** Ameer Ameer Housseyn

**Doctorant Nouveau system -L M D-**

**Institut des activités physiques et sportives Université Mostaganem Sciences et technologie - Algérie -**

**Résumé:**

La recherche vise à étudier la corrélation entre soi corporel et des variables fonctionnelles et les compétences techniques de capacité entre les joueurs de football en fonction de leurs postes, et l'étudiant chercheur présume et corrélation statistiquement significative entre soi corporel et des variables fonctionnelles et de la capacité techniques des joueurs de football en fonction de leurs postes, et a utilisé les relations systematique descriptive avec la nature de la problématique de recherche, il a appliqué l'étude sur un échantillon de 171 joueurs sur 193 footballeur talentueux au niveau national des lycée sportifs a augmenté de 88,6% par rapport à l'échantillon de la communauté d'origine a été choisi au hasard dans un sens, afin d'étudier cette relation. On a utilisé un ensemble de variables fonctionnelle et des tests, en plus de l'échelle de soi corporel "mon corps comme je le vois»,

Résultats cédèrent à ce qui suit: la présence d'une corrélation entre soi corporel et la majorité des variables fonctionnelles (pression, impulsion, capacité vital, la taille maximale de la consommation, mass corporel), ayant une corrélation entre soi corporel capacités techniques (Test de jonglerie, test course slalom, Test de précision de passé, Test Marquant de précision, Test de passe longue), le chercheur insite a la nécessité d'étudier d'autres variables psychologiques liés à des variables fonctionnelles et techniques.

**Mots clés:** variables fonctionnelles, compétences techniques, soi corporel, leurs poste,

الباب الثاني

الدراسة

الميدانية



الباب الأول

الدراسة النظرية

## مقدمة الباب الأول :

قسم هذا الباب إلى أربعة فصول وذلك حسب متغيرات البحث المدروسة ، بحيث جاء الفصل الأول بعنوان التقويم والانتقاء إذ تناولنا فيه كل ما يتعلق بالتقويم الذي يخدم بحثنا ، أما الفصل الثاني فجاء بعنوان الأجهزة الوظيفية وتناولنا فيه الأجهزة الوظيفية المستهدفة من خلال الدراسة الميدانية وذلك من أجل أخذ أكبر شيء ممكن من الجانب النظري الذي يخدم البحث أما الفصل الثالث فقد كان بعنوان القدرات المهنية والمرحلة العمرية ، وفي الأخير تناولنا فصل الذات وتعريفه وأنواعها ، وبهذا نكون قد وضحنا جانباً مهماً من الدراسة .

## مقدمة الباب الثاني :

تطرقنا من خلال هذا الباب إلى الدراسة الميدانية والتي احتوت على ثلاث فصول، بحيث تناولنا في الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية أما بالنسبة إلى الفصل الثاني فقد كان بعنوان عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها، أما بالنسبة إلى الفصل الثالث فقد كان بعنوان الاستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات، وفي الأخير ختمنا البحث بخاتمة عامة واقترح بعض التوصيات من خلال نتائج البحث المستخلصة .

# الفصل الثاني

## الأجهزة الوظيفية

# الفصل الثالث

## القدرات المهارية

الفصل الرابع

الذات تعريفها

وأنواعها

الفصل الأول

منهجية البحث

وإجراءاته

الميدانية

الفصل الثاني

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

# الفصل الثالث

مقابلة النتائج

بالفرضيات

الخاتمة

الفصل الأول

التقويم والانتقاء

في المجال

الرياضي

المصادر

والمراجع



الملاحق

الملخص