

دراسة العلاقة بين مستوى التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم

A study of the relationship between the level of psychological endurance and skillful self-esteem among soccer players

نوقال أمحمد¹، سعيدي زروقي يوسف² بن هيبه تاج الدين³

Nougal m'hamed¹, saidi zerrouki youssouf², benhiba tadjeddine³

¹ جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -/ مخبر ابتكار وأداء حركي / m.nougal22@univ-chlef.dz

² جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -/ مخبر ابتكار وأداء حركي / y.saidizerouki@univ-chlef.dz

³ جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -/ مخبر ابتكار وأداء حركي / t.benhiba@univ-chlef.dz

تاريخ النشر: 2023/06/01

تاريخ القبول: 2023/04/05

تاريخ الاستلام: 2023/01/08

الملخص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم، وكذا التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي و تقدير الذات المهارية لديهم ، حيث استخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج الوصفي للملائمة طبيعة الدراسة، كما اشتملت عينة الدراسة على 40 لاعبا لكرة القدم فنتي اقل من 19 و 18 سنة بمعدل 20 لاعبا لكل فئة، وكأدوات للدراسة تم الاعتماد على مقياس التحمل النفسي والذي يتألف من 42 عبارة، وكذا مقياس تقدير الذات المهارية والذي يتألف من 39 عبارة، وبغرض معالجة البيانات إحصائيا تم استخدام برنامج spss نسخة 23 ، معتمدين في ذلك على كل من المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الربيعيات، معامل الارتباط بيرسون، وفي الأخير توصل الباحثون الى أن مستوى التحمل النفسي لدى أفراد عينة البحث يقع عند تقدير جيد، أما مستوى تقدير الذات المهارية فيقع عند تقدير قريب من الجيد، كما أكدت نتائج الدراسة أيضا على وجود علاقة بين التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى اللاعبين.

- الكلمات المفتاحية :- التحمل النفسي ، الذات المهارية ، كرة القدم .

Abstract :

The study aimed to identify the level of psychological endurance and skillful self-esteem of soccer playersAs well as identifying the relationship between psychological endurance and skillful self-esteemWhere the researchers used in this study the descriptive approach to suit the nature of the study,The study sample also

المؤلفون المراسلة: نوقال أمحمد . البريد الإلكتروني: m.nougal22@univ-chlef.dz

included 40 soccer players under 19 and 18 years old, with an average of 20 players for each category. As tools for the study, the psychological endurance scale was relied upon, which consisted of 42 phrase , as well as the skillful self-esteem scale, which consisted of 39 phrase. For the purpose of statistical data processing, spss version 23 was used, relying on the mean, standard deviation, quartiles, Pearson correlation coefficient. Finally, the researchers concluded that the level of psychological endurance of the research sample is at a good estimate. As for the level of skillful self-esteem, it is close to good. The results of the study also confirmed the existence of a relationship between psychological endurance and skillful self-esteem among players.

Keywords: Psychological endurance, self-skill, football

* مقدمة واشكالية الدراسة:

مما لا شك فيه ان العملية التدريبية في جميع الفعاليات الرياضية فردية منها او جماعية تتطلب التنسيق بين جميع جوانبها، فلا يمكن ان نهتم بالجانب البدني دون غيره مثلا، أو بالجانب المهاري للاعب فقط ، لذا وجب على القائمين على هذه العملية الاهتمام بكل النواحي التي بفضلها يرتقي اللاعب الى اعلى مستوياته وبالتالي ينعكس هذا على أداء فريقه، فلاعب كرة القدم في الوقت الحالي يجب ان يمتلك جميع الجوانب التي تؤهله للعب في المستوى العالي من جانب بدني ومهاري وتكتيكي ونفسي وذهني، وهذا ما أكدته كل من "مفتي ابراهيم وعبيدة صالح" على ان التدريب في كرة القدم يرتكز على خمسة جوانب اساسية وهي الاعداد البدني والاعداد المهاري والاعداد الخططي والاعداد النفسي والذهني (مفتي و صالح ، 1994، صفحة 133) لذا وجب الاهتمام بجميع الجوانب المذكورة من اجل الوصول باللاعبين الى اعلى مستوى ممكن، وهذا ما أكدته الدراسة التي قام بها كل من (طنش و حريزي، 2022) و (رابحي وقندوز، 2022).

فالاعداد النفسي والذهني أصبح أمرا جد مهم في تكوين لاعب جيد يستطيع التغلب على جميع العقبات التي تواجهه أثناء مساره الرياضي ، حيث يؤدي العامل النفسي دورا هاما وكبيرا في تحقيق الانجازات الرياضية ، وذلك من خلال مساعدة الرياضي على تنفيذ أدائه بصورة تسمح له بالبروز و مواجهة المصاعب ، الأمر الذي يجعله من متطلبات التدريب الرياضي الحديث ، وقد أكد كل من " مارتينز و وانثنتال "

Unestahil et Martenes " ان التدريب على بعض المهارات النفسية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي ، والتصور العقلي و غيرها من المهارات العقلية والنفسية يجب ان تسير جنباً الى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية و المهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى و أن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية . (راتب، 1995، صفحة 20)

فكل من التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى الرياضي تعتبر من اهم العوامل النفسية التي تساعد على تقديم أداء جيد سواء كان ذلك في التدريب او المنافسة، فمفهوم التحمل النفسي هو أحد المتغيرات النفسية التي تختص بعلاقة الفرد مع البيئة التي يعيش فيها اذ إن الناس يتفاوتون في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط التي يتعرضون لها وتكيفهم معها وعلى وفق سماتهم الشخصية وطبيعة الضغوط التي يواجهونها (حريم، 1997، صفحة 382). فقد اكدت العديد من الدراسات على أهمية هذا العامل لما له أثر إيجابي على المردود العام للاعب وهذا ما أكدته الدراسة التي قام بها (عراي و بن الدين، 2021) على أهمية التدريب العقلي والتحمل النفسي في تطبيق اللاعب وتنفيذه للجانب الخططي الذي يضعه المدرب أثناء المواجهة.

كما يعتبر مفهوم تقدير الذات المهارية للاعب من أهم العوامل النفسية التي تساعد اللاعب على تحقيق أداء مهاري جيد أثناء المباراة، فكلما كان تقدير اللاعب لنفسه جيد انعكس عليه بالإيجاب والعكس صحيح " فالذات المهارية تعد من انواع الذات فهي تعني تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الاساس في تلك اللعبة . (محمد نصر الدين و محمد حسن، 1987، صفحة 624)، وسوف نحاول في هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين هذين الجانبين النفسيين لدى لاعبي كرة القدم.

1-تساؤلات الدراسة:

- أ- ما هو مستوى التحمل النفسي و تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم؟
- ب- هل توجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم؟

2-فرضيات الدراسة:

أ- مستوى التحمل النفسي و تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم يقع عند تقدير جيد.

ب- توجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

3- أهداف الدراسة:

أ- التعرف على مستوى التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

ب- معرفة مدى وجود علاقة بين مستوى التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

4-مصطلحات الدراسة:

4-1-التحمل النفسي:

أي استطاعة احتمال الآلام أو المشاق، أو الصمود في سير فعل ما بالرغم من الصعاب أو الصمود لراهن فعلا، ويرد أيضا باللفظ (Tolarance) ليشير إلى مصطلح يصف الاتجاهات الاجتماعية أو سلوكيات الأفراد، أو كلاهما. كما يعرف على قدرة الفرد على مواجهة ظروف الحياة الضاغطة، وأحداثها المهددة والتعامل معها من دون تعرض صحته النفسية أو الجسمية للاضطراب الذي قد يحدث بسبب تلك الأحداث. (بهلول، 1997)

4-2-التحمل النفسي في الميدان الرياضي:

يعد من المفاهيم المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وصحته النفسية وفي علاقته التفاعلية مع البيئة، ويتفاوت اللاعبون في تحملهم النفسي تبعا للفروق الفردية ونظرا لما تزخر به حياة اللاعب من ضغوط شتى تختلف في أنواعها وبحسب المواقف التي يتعرض لها، فالموقف الذي يتضمن تحديا للاعب ربما يكون غير مهدد للاعب آخر فاللاعب الأول يتشجع للتعامل مع هذا الموقف ويحاول حل هذا التحدي ويرى فيه فرصة لتعزيز ذاته بينما يسعى اللاعب الآخر الى تجنب الموقف لأنه يرى هذا الموقف تهديدا له. (ابوعبد، 2001).

3-4- مفهوم الذات:

يعرف "مورفي" الذات على أنها مدركات الفرد ومفاهيمه فيما يتعلق بوجوده الكلي أو كيانه أي الفرد كما يدرك نفسه وفي رأيه أن الأنا عبارة عن جهاز من الأنشطة المعتادة التي تدعم الذات أو تحمها عن طريق استخدام ميكانيزمات معينة مثل التبرير، التقمص والتعويض. (أحمد، 2004، صفحة 23)

وتمثل الذات عند " أدلر " تنظيماً يحدد للفرد شخصيته وفرديته، وهذا التنظيم يفسر خبرات الكائن العضوي ويعطها معناها. وتسعى الذات في سبيل الخبرات التي تكفل للفرد أسلوبه المتميز في الحياة، وان لم توجد فإنها تعمل على خلقها وهو ما يسميه أدلر "بالذات المبتكرة" وهو يعتبرها حجر الزاوية في بناء وتنظيم الشخصية، حيث تشغل مكاناً متوسط بين المثيرات والاستجابات. (دويدار، 1992، صفحة 32)

ويعرف مصطلح تقدير الذات أيضاً بأنه مجموعة من القيم والتفكيرات والمشاعر التي نملكها حول أنفسنا، فيعود مصطلح تقدير الذاتي إلى مقدار رؤيتك لنفسك وكيف تشعر تجاهها. (بن عطاء الله و رافع، 2022)، أما زيلر فيرى أن تقدير الذات هو مجموعة من المدركات التي يملكها الفرد عن قيمته الذاتية. (رحلي و سعودي، 2021، صفحة 310)

4-4- مفهوم الذات المهارية:

عرفها "بشير علوان" على أنها من أهم أبعاد الذات ارتباطاً بالمجال الرياضي، حيث أن الفرد يوضح ويفسر تقدير صفاته المهارية التي يتسم بها، إذ أن الشخص الذي لديه مفهوم ذات إيجابي يكون ذا ثقة عالية وقدرات مهارية تساعد على مواجهة الظروف والمواقف الصعبة في المنافسة الرياضية. (العلوان، 2015، الصفحات 39-70)

وتعد الذات المهارية من بين الأبعاد التي لها دور مهم في مفهوم الذات وتحتل مكانة كبيرة في المجال الرياضي، فهي التي يقدم فيها الطالب وجهة نظر عما يتمتع به من مهارات إذ تحدد مستوى أدائه الحركي، طموحه، إنجازاته وفشله. (سهييل، 2014، الصفحات 377-398)

ومما سبق يمكن القول أن الذات المهارية هي أحد أنواع الذات، تعني تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما. (محمد حسن و محمد نصر الدين ، 1987، صفحة 624)

5-الدراسات السابقة:

1-5- قام الباحث " محمد زامل عبد الكريم" 2021" بإجراء دراسة بعنوان " التحمل النفسي وعلاقته بدقة التهديف من الحركة بكرة القدم داخل الصالات"، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التحمل النفسي وعلاقته بدقة التهديف من الحركة في كرة القدم للصالات، حيث استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة، وقد اشتملت عينة الدراسة على 15 لاعبا من فريق شباب نادي المقدادية بكرة القدم للصالات وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وفي الأخير توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية ، فكانت أن الجانب النفسي من الجوانب المهمة عند أداء مهارة التهديف بأنواعها وكذلك أن دمج الناحية النفسية بالمهارة سيؤدي الى تكامل أداء المهارة . (محمد زامل، 2021، الصفحات 98-103)

2-5- قام الباحث " عباس مهدي صالح وآخرون " 2015" بدراسة بعنوان " الذات المهارية وعلاقتها بالسلوك العدواني للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم"، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الذات المهارية والسلوك العدواني والعلاقة بين الذات المهارية والسلوك العدواني للاعبين دوري الدرجة الممتازة بكرة القدم، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة، واشتملت عينة البحث على (80) لاعبا، كما قام الباحثون باستخدام كل من مقياس الذات المهارية والسلوك العدواني كأداة للقياس، وفي الأخير تم استنتاج انه هناك ظهور انخفاض في السلوك العدواني للاعبين الدوري الممتاز بكرة القدم، وقد أوصى الباحثون إمكانية استخدام المقياسين المقننين في البحث الحالي من قبل المدربين لقياس الذات المهارية والسلوك العدواني للاعبين كرة القدم. (عباس ، علي، ومحسن، 2015، الصفحات 322-351)

6- المنهج العلمي المتبع:

استخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة.

7- عينة الدراسة:

تألفت عينة الدراسة من 40 لاعبا يمثلون فريق مستقبل شباب واد سلي لكرة القدم صنف أقل من 18 سنة وصنف أقل من 19 سنة والذين ينشطون في بطولة المستوى الأول، المجموعة الثانية. والجدول التالي يوضح عينة الدراسة:

جدول يوضح توزيع عينة البحث حسب الفئة العمرية:

فئة أقل من 18 سنة	فئة أقل من 19 سنة	
20	20	افراد عينة الدراسة

8-أدوات الدراسة:

تمثلت أدوات الدراسة في كل من مقياس التحمل النفسي وكذا مقياس تقدير الذات المهارية.

8-1-مقياس التحمل النفسي:

تم الاعتماد على مقياس التحمل النفسي "لكمال عبود حسين" 2004" نقلا عن "كوباسا" وقد اختار الباحثون المقياس لأنه دقيق وأكد على المجالات أعلاها أي يتكون من ثلاث أبعاد ولوضوح فقراته وحداثته حيث يتكون من (42) فقرة تقيس جوانب التحمل النفسي للفرد، فضلا عن التحقق من مقياس التقدير الرباعي والذي أعطيت بدائل الإجابة الأربعة عليه (تنطبق على دائما، تنطبق على كثيرا، تنطبق على قليلا، لا تنطبق على أبدا)

الدرجات (1،2،3،4) للعبارة الإيجابية و (4،3،2،1) للعبارة السلبية. (خلف، 2021)

8-2-مقياس تقدير الذات المهارية:

تم الاعتماد على مقياس (توماس اتيكو) لتقدير الذات المهارية المكون من 39 فقرة، منها (30) فقرة إيجابية و (09) فقرات سلبية توزعت على (7) فقرات لمهارة تمرير الكرة و (6) فقرات لمهارة التصويب على المرمى و (5) فقرات لكل من التحركات في الهجوم والدفاع عن الملعب و (3) فقرات لمهارات الدرجة والطيران على الكرة و (2) فقرة لمهارة الإخماد وهذا المقياس تم اعداده من قبل (محمد حسن علاوي والهلال وواصف).

وقد أعطيت بدائل الإجابة الثلاثية (نادرا، أحيانا دائما) الدرجات من (3،2،1) للفقرات الإيجابية و (1،2،3) للفقرات السلبية ومنها تحددت درجات مقياس تقدير الذات المهارية لدى كل لاعب من أفراد عينة الدراسة وذلك بحساب المجموع الكلي للدرجات التي يحصل عليها كل لاعب من خلال إجابته على كل فقرة من فقرات المقياس، وبذلك تكون الدرجة التي يتحصل عليها اللاعب. (عباس ، علي، ومحسن، 2015)

9-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

كما الباحثون بحساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة عن طريق حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق المقياس على نفس المجموعة، بين فاصل زمني قدره 10 أيام، كما تم حساب الصدق الذاتي للأدوات أيضا. والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (02) يوضح نتائج كل من معامل الثبات والصدق الذاتي للأدوات الدراسة (ن=10)

الصدق الذاتي	معامل الارتباط بيرسون	الأساليب الإحصائية أدوات الدراسة
0.90	0.81	مقياس التحمل النفسي
0.91	0.83	مقياس الذات المهارية

يتضح لنا من الجدول رقم (02) والذي يوضح نتائج كل من معامل الثبات والصدق الذاتي لأدوات الدراسة، ان أدوات الدراسة تتمتع بثبات عالي حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون بالنسبة لمقياس التحمل النفسي (0.81)، أما الصدق الذاتي لديه فقد بلغ (0.90) وهي قيمة عالية، اما مقياس الذات المهارية فقد بلغت قيمة معامل الثبات لديه (0.83)، أما الصدق الذاتي لديه فقد بلغت قيمته (0.91)، وهذا ما يؤكد على ان أدوات الدراسة تتمتع بثبات وصدق عالين.

10-الأساليب الإحصائية:

تم استخدام برنامج (spss) النسخة 23 لمعالجة البيانات إحصائيا والتي تمثلت في كل من:
المتوسط الحسابي.
الانحراف المعياري.
الربيعات.

معامل الارتباط بيرسون.

11- عرض ومناقشة النتائج:

11-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

✓ نص الفرضية الأولى:

مستوى التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم تقع عند تقدير جيد.

أ- مستوى التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

جدول رقم (03) يوضح مستوى التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم. (ن=40)

مستوى اللاعبين	المعايير				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأساليب
	ممتاز	جيد	متوسط	ضعيف			
جيد	أكثر من 147	بين 132.51 و 147	بين 129 و 132.50	اقل من 129	11.10	136.12	مقياس التحمل النفسي

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (03) الذي يوضح مستوى التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، حيث بلغ المتوسط الحسابي لأفراد عينة البحث 136.12 عند انحراف معياري قدره 11.10، وعند مقارنة المتوسط الحسابي لعينة البحث بالمعايير يتضح لنا ان مستوى اللاعبين يقع عند تقدير جيد،

ب- مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

جدول رقم (03) يوضح مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم. (ن=40)

مستوى اللاعبين	المعايير				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأساليب
	ممتاز	جيد	متوسط	ضعيف			
مقاييس تقدير الذات المهارية	أكثر من 108.25	بين 100.01 و108.25	بين 91 و100	اقل من 91	9.15	98.95	
قريب من الجيد							

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (01) الذي يوضح مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم، حيث بلغ المتوسط الحسابي لأفراد عينة البحث 98.95 عند انحراف معياري قدره 9.15، وعند مقارنة المتوسط الحسابي لعينة البحث بالمعايير يتضح لنا ان مستوى اللاعبين يقع عند تقدير قريب من الجيد.

ويعزو الباحثون هذا المستوى الجيد للاعبين الى إدراك الطاقم التدريبي لأفراد عينة البحث الى أهمية الجانب النفسي في تكوين لاعب يستطيع القيام بمهامه في ظروف ملائمة ، خاصة انه في مرحلة مهمة من مراحل التكوين ، قد تسمح له بلعب في صنف الأكابر وهو في هذا العمر اذا توفرت فيه جميع متطلبات العملية التدريبية، حيث يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في تحسين الأداء، ومن خلال بعض التجارب و الملاحظات توضح انه على الرغم من نقص الإعداد البدني و التكتيكي إلا انه بين الحين و الآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، و قد ارجع الباحثون هذا الانتصار الى العامل النفسي المتمثل في قوة إرادة الفريق او اللاعب، وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة . (الريفي، 2004، الصفحات 116-119)، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع كل من الدراسات التالية (سعد فاضل و أحمد ابراهيم، 2019) والتي أكدت نتائجها على ان مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم جيد، كما أكدت

نتائج الدراسة التي قام بها (رسول، 2021) على أهمية تمارينات التحمل النفسي في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، كما كان مستوى التحمل النفسي لديهم جيداً.

2-11- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

✓ نص الفرضية الثانية:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

جدول (05) يمثل العلاقة بين مستوى التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم باستخدام معامل الارتباط بيرسون (ن=40)

مستوى الصحة النفسية	مستوى الضغوط النفسية	
0.649	1	مستوى التحمل النفسي Pearson correlation
	0.000	Sig
40	40	N
1	0.649	مستوى تقدير الذات البدنية Pearson correlation
	0.000	Sig
40	40	N

*دال احصائيا عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ / ** دال احصائيا عند مستوى $(\alpha = 0.01)$

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (05) والذي يمثل العلاقة بين مستوى التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم باستخدام معامل الارتباط بيرسون، انه توجد علاقة إيجابية دالة احصائيا بين مستوى التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون 0.649 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01

ويعزو الباحثون هذه العلاقة بين التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى أفراد عينة الدراسة الى أهمية تكامل الجوانب النفسية لدى اللاعبين والتي حتما سوف تسمح لهم بتقديم أداء مهاري وتكتيكي جيد، لان الجانب النفسي مهما جدا في العملية التدريبية وهذا ما أكدته العديد من الدراسات الحديثة في هذا المجال ، ومن بين هذه الدراسات، الدراسة التي قام بها كل من (عربي و بن الدين، 2021)، حيث أكدت نتائج هذه الدراسة على وجود علاقة ارتباطية بين التدريب العقلي والحمل النفسي من وجهة نظر اللاعبين تبعا لمتغير القدرة على التحدي وكذا متغير القدرة على السيطرة والقدرة على الالتزام، كما أكدت النتائج أيضا على وجود علاقة وطيدة بين التدريب العقلي والحمل النفسي، هذا ما يساهم في قدرة اللاعبين على امتلاك إمكانية تنفيذ الخطط أثناء المقابلة، كما أكدت الدراسة التي قام بها كل من (بن هيبه و مويسي، 2016) على أهمية العلاقة بين جانبيين نفسيين متمثلين في العلاقة بين تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي المنتخب الوطني الجزائري للكرة القدم فئة أقل من 20 سنة، فكل ما كانت هناك علاقة بين هاتيه الجوانب كانت في صالح اللاعب وفريقه، ما يجعله لاعب متكاملًا.

12- الاستنتاجات والاقتراحات:

- يقع مستوى التحمل النفسي لدى أفراد عينة البحث عند التقدير الجيد.
- يقع مستوى تقدير الذات المهارية لدى أفراد عينة البحث عند التقدير القريب من الجيد.
- توجد علاقة دالة إحصائيا بين مستوى التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى أفراد عينة البحث.
- يعتبر كل من التحمل النفسي وتقدير الذات بصفة عامة من أهم الجوانب النفسية التي تساعد اللاعب على أداء جيد داخل المباراة.

- الاهتمام بالجوانب النفسية كباقي الجوانب التدريبية الأخرى لما لها أثر على الأداء العام للاعب.

13- قائمة المراجع والمصادر:

- ابراهيم مفتي ، و عبيدة صالح . (1994). *التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقات*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- اسامة كامل راتب. (1995). *علم النفس الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الشيخ عرابي، وكمال بن الدين. (2021). *التدريب العقلي وإنعكاسه على مستويات الحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم -أكابر-*. مجلة الابداع الرياضي، 218-402.
- العبيدي رشا عبد الرزاق عبد سهيل. (2014). *الذات المهارية وعلاقتها بدقة مهارة التصويب بكرة اليد لدى طالبات المرحلة المتوسطة*. مجلة علوم الرياضة (16)، 398-377.
- أحمد رابعي ، و هشام قندوز. (2022). *مصدر الضبط (التحكم) وعلاقته بالأداء المهارى لدى لاعبي كرة اليد*. مجلة الابداع الرياضي، 13 (2)، 188-165.
- بشير العلوان. (2015). *مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارية للاعبين كرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي*. مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية، 3 (12)، 70-39.
- تاج الدين بن هيبة، و فريد موسى. (2016). *دراسة العلاقة بين إدراك الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي المنتخب الجزائري لكرة القدم فئة أقل من 20 سنة*. مجلة المحترف، 194-183.
- حسن السيد ابو عبده . (2001). *الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم*. دار الاشعاع الفني.
- حسين حريم. (1997). *السلوك التنظيمي، سلوك الأفراد في المنظمات*. عمان : دار زهراء للنشر.
- رضوان محمد نصر الدين، و علاوي محمد حسن. (1987). *الاختبارات النفسية والمهارية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

- سمين زيد بهلول. (1997). الأمن والتحمل النفسيان وعلاقتها بالصحة النفسية. أطروحة دكتوراه (غير منشورة). كلية الآداب جامعة المستنصرية.
- عبد الفتاح دويدار. (1992). سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات. بيروت: دار النهضة العربية.
- عبد القادر سعد فاضل ، و محمد أحمد ابراهيم. (2019). بناء مقياس الذات المهارية للاعبين أندية الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم للصالات. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية (1)، 2310-2281.
- عبد الكريم محمد زامل. (2021). التحمل النفسي وعلاقته بدقة التهديد من الحركة بكرة القدم داخل الصالات. مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، 98-103.
- علاوي محمد حسن ، و رضوان محمد نصر الدين . (1987). الاختبارات النفسية والمهارية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- على جواد خلف. (2021). تأثير تمارين التحمل النفسي في تطوير مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة اشبال. مجلة الرياضة المعاصرة، 84-92.
- قحطان أحمد. (2004). مفهوم الذات النظرية والتطبيق (الإصدار 1). عمان: دار وائل للنشر.
- كمال جميل الريفي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين (الإصدار 2). الجامعة الأردنية.
- محمد بن عطاء الله ، و أحمد رافع. (2022). علاقة الثقة بالنفس بتقدير الذات لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. مجلة الابداع الرياضي، 13 (2)، 370-387.
- محمد طنش، و عبد الهادي حريزي. (2022). دور الصلابة النفسية في تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة القدم دراسة ميدانية على مدربي ولاية ولاد جلال. مجلة الابداع الرياضي، 13 (2)، 91-112.
- مراد رحلي ، و الجندي سعودي. (2021). دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفس حركي للمتخلفين ذهنيا (القابلين للتعلم). مجلة الابداع الرياضي، 12 (1)، 310.

مهدي صالح عباس ، قادر عثمان علي، و محمد حسن محسن. (2015). الذات المهارية وعلاقتها بالسلوك العدواني للاعبي الدرجة الممتازة بكرة القدم. *مجلة علوم التربية الرياضية*، 351-322.

ثالان قادر رسول. (2021). تأثير تمارين التحمل النفسي وفق أسلوب التنفس المقارن في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين. *مجلة علوم التربية الرياضية*، 14 (5)، 125-110.