



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

قسم: التدريب الرياضي

تخصص : التحضير البدني و الذهني

بعنوان :

الثقة بالنفس و علاقتها بالمرودود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

—صنف أواسط—

* دراسة ميدانية بولاية المسيلة *

تحت إشراف الأستاذ:

*شريفى حليم

إعداد الطالب :

*سرايش سيف الدين

السنة الجامعية

2016/2015



قال تعالى:

يرفع الله الذين آمنوا منكم
والذين أوتوا العلم درجات
والله بما تعملون خبير

المجادلة: 11

شكر وتقدير

يارب شكرك واجب محتم ها أنا ذا بالشكر أتكلم
عد الحصا بعرض السماء مقدارها يرضيك أني بعد شكرك مسلم
ما لي أرى نعم الإله تحيطني من كل جنب ثم لا أتكلم
دعني أحدث بالنعيم فإنني ممن يقرولست ممن يتكلم
بعد شكرنا لله تعالى على فضله ومنه علينا أن هدانا وأمرنا بالعزم
والقوة والإمراة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام
على من بعث رحمة للعالمين وهداية للضالين،
تتوجه بخالص الشكر إلى من كان سندنا في مشوارنا الدراسي
إلى الأستاذ * شريف حليم * الذي تابع عملنا هذا، ولم يبخل علينا
بنصائحه، القيمة والمفيدة، ولم يبخل علينا بوقته الثمين .
وإلى كل من أمد لنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد .

ألف تحية وشكر



إهداء



إلى التي مهما عملت فلن أستطع أن أurd ذرة من جميلها، إلى بهجة القلب، وهبة الرب، وكمال الود، وصفاء
الحب، إلى التي لا طعم للحياة بدونها، إلى من غمرتني بعطفها وحنانها،



وصدق دعائها *أمي الحنون* حفظها الله

إلى من صنع من شقائه سعادتنا واحتمل من أجلنا كل عناء

إلى الذي يتقدم عزما ويتدفق حلما، ويفيض كرما، وينساب سماحة ويتلفظ حكمة إلى الذي أنجب فربي وطلب



قلبي والذي سيبقى عظيما دائما

أبي العزيز حفظه الله*

إلى كل العيون التي رافقتني بألم و محبة إلى كل من قاسمني أفراحي و أحزاني

إلى كل من حمل راية التوحيد "لا اله إلا الله"

إلى جميع أفراد العائلة.

* أخواتي وإخوتي كل بإسمه لهم مني جزيل الشكر

إلى كل أصدقائي دربي

وإلى كل جيرانني ومن عرفتهم في بداية التربص أساتذة وزملاء وكسبتهم عند النهاية إخوة.



وإلى كل الاساتذة منذ بداية مشواري إلى هذه اللحظة دون استثناء



*وإلى عائلة بلقيدوم بصفة خاصة

والى كل من يعرف سيف الدين

إلى كل من وسعه قلبي ونسي أن يكتبه قلمي

سيف الدين



فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة

شكر وعرهان

اهداء

فهرس المحتويات

فهرس الجداول والاشكال

أ-ب	مقدمة
	الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة
	I الثقة الرياضية (الثقة بالنفس)
05	1. مفهوم الثقة بالنفس
06	1-2. الاتجاهات المفسرة للثقة بالنفس
07	1-2-1 الاتجاه الانساني
07	1-2-2 الاتجاه التحليلي
08	1-2-3 اتجاه التحليل الاجتماعي
09	1-2-4 الاتجاه التحليلي الشامل
10	1-2-5 الاتجاه المعرفي
12	1-3 مظاهر الثقة بالنفس
13	1-4 مظاهر ضعف الثقة بالنفس
14	1-5 مقومات الثقة بالنفس
15	1-5-1 المقومات الجسمية
15	1-5-2 المقومات العقلية
15	1-5-3 المقومات الوجدانية
16	1-5-4 المقومات الاجتماعية
16	1-5-5 المقومات الاقتصادية
17	1-6 معوقات الثقة بالنفس
17	1-6-1 المعوقات الصحية
18	1-6-2 المعوقات العقلية
18	1-6-3 المعوقات الوجدانية

فهرس المحتويات

19	1-6-4 المعوقات الاجتماعية
19	1-6-5 المعوقات الاقتصادية
20	1-7-7 أهمية الثقة بالنفس
20	1-7-1 تحقيق التوافق النفسي
21	1-7-2 استمرار اكتساب الخبرة
21	1-7-3 النجاح في العمل
21	1-7-4 حب الآخرين
21	1-7-5 مواجهة الصعاب والمشكلات
22	1-8-8 تنمية مستوى الثقة بالنفس
	II: المنافسة الرياضية (المردود الرياضي)
24	2 مفهوم المنافسة الرياضية
25	2-1-1 طبيعة المنافسة الرياضية
25	2-2-2 المنافسة الرياضية كعملية
26	2-2-1 الموقف التنافسي الموضوعي
26	2-2-2 الموقف التنافسي الذاتي
26	2-2-3 . الاستجابة
26	2-2-4 النتائج
27	2-3-3 انواع المنافسات الرياضية
27	2-3-1 المنافسة التمهيدية
27	2-3-2 المنافسة الاختيارية
27	2-3-3 المنافسة التجريبية
27	2-3-4 منافسات الانتقاء
27	2-4-5 المنافسة الرئيسية
28	2-4-4 نظريات المنافسة
28	2-4-1 المنافسة كوسيلة للتدريب
28	2-4-2 المنافسة كشرط ايجابي
28	2-4-3 المنافسة كوسيلة للتطور
28	2-4-4 المنافسة كوسيلة للتقييم
28	2-5- أهمية المنافسة الرياضية

فهرس المحتويات

29	2-6- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية
30	2-7- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب
30	2-8- الاعداد النفسي للمنافسة
30	2-8-1 تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية
30	2-8-2 أهمية الاعداد النفسي للمنافسة
32	2-9- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
32	2-9-1 المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والاعداد
32	2-9-2 مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء بالأجهزة الحيوية للاعب
32	2-9-3 المنافسة الرياضية تشير الاهتمام والتشجيع
32	2-9-4 المنافسة الرياضية تحدث بحضور الجمهور
32	2-9-5 تجرى المنافسة طبقا للقوانين
32	2-9-6 المنافسة نوع من العمل التربوي
33	2-10- الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية
33	2-10-1 الخصائص السيكولوجية العامة
33	2-10-2 الخصائص السيكولوجية الايجابية
33	2-10-3 الخصائص السيكولوجية السلبية
34	2-10-4 تأثير المنافسات الرياضية على النتائج
34	2-11- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة
35	2-12- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسة الرياضية
35	2-13- تحليل الأداء التنافسي للرياضي
35	2-14- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية
37	خلاصة الفصل
	III / الدراسات السابقة والمشابهة
	الدراسات المتعلقة بالثقة بالنفس
38	1- الدراسة الأولى
39	2- الدراسة الثانية
40	3- الدراسة الثالثة
41	4- الدراسة الرابعة
	الدراسات المتعلقة بالمرود الرياضي

فهرس المحتويات

42	1- الدراسة الأولى
43	2- الدراسة الثانية
44	التعليق على الدراسات السابقة
	الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.
48	1/ الكلمات الدالة في الدراسة
50	2/ اشكالية الدراسة
52	3اهداف الدراسة
52	4اهمية الدراسة
53	5/ فرضيات الدراسة
	الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة.
56	1/ الدراسة الاستطلاعية
56	2المنهج المتبع في الدراسة
57	3 مجتمع وعينة الدراسة
58	4 ادوات جمع البيانات
61	5 اجراءات التطبيق الميداني
62	6 الاساليب الاحصائية
63	خلاصة
	الفصل الرابع: تحليل النتائج ومناقشتها
65	1/ عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
66	1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس الثقة بالنفس
69	2-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج البطاقة التقييمية للمردود الرياضي
	الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات
71	1- استنتاجات عامة
71	2- اقتراحات
72	3- الافاق المستقبلية للدراسة
	4- المراجع المعتمدة في الدراسة
	5- الملاحق
	6- ملخص الدراسة

فهرس الاشكال والجداول

فهرس الاشكال	
17	شكل رقم (1): يوضح مقومات الثقة بالنفس
20	شكل رقم (2): يوضح معوقات الثقة بالنفس
22	شكل رقم (3): يوضح أهمية الثقة بالنفس
27	شكل رقم (4): يوضح طبيعة المنافسة الرياضية
31	شكل رقم (5): يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي المثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى.
فهرس الجداول	
10	جدول رقم (1): يوضح مراحل النمو النفسي الاجتماعي عند Eriksson (أريكسون)
59	جدول رقم (02) : معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس
60	جدول رقم (3): يوضح معاملات ثبات إعادة التطبيق لمقياس الثقة بالنفس
61	جدول رقم (4): يوضح ثبات مقياس الثقة بالنفس بطريقة التناسق الداخلي
65	جدول رقم (5): يوضح العلاقة بين الثقة بالنفس و المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
66	جدول رقم (6): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي و المتوسط الفرضي لأفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس
67	جدول رقم (7) : يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي و المتوسط الفرضي لأفراد عينة الدراسة على مقياس المردود الرياضي
68	جدول رقم (8) : يوضح الفروق بين اللاعبين في مستوى الثقة بالنفس و التي تعزى لمتغير السن
69	جدول رقم (09): يوضح الفروق بين اللاعبين في مستوى المردود الرياضي والتي تعزى لمتغير السن

1- المقدمة :

يعد التقدم العلمي من مميزات عصرنا الحاضر إذ شمل جوانب الحياة المختلفة بما فيها الجانب الرياضي الذي تفاعل مع العلوم الطبيعية والإنسانية بغية إعداد الفرد إعدادا شاملا مترنا تمهيدا للوصول إلى المستويات العليا في الفعالية الرياضية المختارة وبما إن إعداد الفرد لا يتحقق من غير هذه العلوم فلا بد من وضع طرائق وأساليب حديثة تسهم في تطوير الألعاب الرياضية كافة ولاسيما كرة القدم التي تحتاج إلى تهيئة بدنية و مهارة وعقلية عالية.

ومن الألعاب الرياضية لعبة كرة القدم حيث تحتوي على مزيج رائع من الأداء الفني التي حظيت بتطور في قانونها وجوانبها الخطئية وفي ارتفاع مستويات أنجاز اللاعبين بدنيا ونفسيا، وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي يتميز لاعبوها بالعديد من القدرات العقلية والصفات البدنية والمهارية لذلك كان يجب الارتقاء والتكامل بمستوى هذه القدرات من اجل تحقيق أفضل الإنجازات، حيث إن الجانب النفسي مكمل للجانب المهاري وهي المحور الأساس في بناء الفريق لذا لا بد من الدقة في الأداء وتنفيذ هذه المهارات بما ينسجم مع التغيرات في الخطط وتغير قانون اللعبة الذي جعل إيقاع اللعبة أسرع من السابق حيث يتطلب ذلك تدريب دقيق يتناسب ومتغيرات اللعبة التي تحدث بسرعة فائقة تتناسب وحجم ملعب كرة القدم، لذا فإن سلوك الرياضي الذي هو غاية المهتمين بدراسة علم النفس الرياضي وبسبب المتغيرات العديدة التي تطرأ على اللاعب في التدريب والمنافسة فهو بحاجة للبحث عن إثبات نفسه، ولهذا يستطيع المدرب إن يوصل اللاعب إلى الملعب لكنه لا يستطيع الحصول منه على أفضل أنجاز ما لم يعرف دافعيته الأولية نحو الإنجاز والتعرف على الثقة المرتبطة بذات اللاعب .

ولهذا فأن أهمية البحث تكمن في ثقة اللاعب بنفسه و قدراته بما أمها محرك لسلوك لاعب كرة القدم وعلاقتها بالمرود الرياضي للاعب كرة القدم صنف-اواسط- لولاية المسيلة ، ونظرا لأهمية العوامل النفسية لدى لاعبين بصورة عامة ولاعب كرة القدم بصورة خاصة والعوامل البدنية والمهارية والتي تسهم في بناء وإعداد اللاعب ليكون مؤهلا لتحقيق النتائج المتقدمة فالتعرف على جميع المتغيرات المرتبطة بنفسية اللاعب وبدنيته وعلاقتها ببعضها البعض مهمة للمدربين لمعرفة وتفسير حالات التغير في مستويات لاعبيهم في الأداء خلال العملية التدريبية بما ينعكس على أداء فرقهم، تعد الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم من العوامل الرئيسية في فوز أي فريق وبالأخص اثناء المنافسات الرسمية ، وان أي ضعف في الثقة الرياضي بنفسه تؤدي الى ضعف في تحقيق النتائج فعندما يتمكن المدرب من التعرف على المهارات والسمات النفسية المهمة وقياس الثقة بالنفس للرياضي وكيفية تعزيزها وعلاقتها بالمرود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط وتقديم حقائق علمية للمدربين والمختصين في كرة القدم عن نوع بعض القدرات العقلية والبدنية التي تؤثر في الإنجاز، ومن خلال ما تقدم يهدف الباحث إلى التعرف على الثقة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم وعلاقتها بالنتائج الرياضية للفريق وتضمنت الدراسة خمسة فصول هي على النحو الآتي :

الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة فقد حوت على جانبين يمثلان المحاور الرئيسية لعنوان الدراسة:

وقد تطرقنا في الجانب الأول بعنوان الثقة الرياضية (الثقة بالنفس)، بدءا بمفهوم وتعريف الثقة بالنفس واهم النظريات المفسرة للثقة بالنفس، كذلك تطرقنا الى مظاهر الثقة بالنفس ومقوماتها ومعوقاتها ، الى جانب اهميتها بالنسبة للفرد والرياضي وكيفية تنميتها

أما الجانب الثاني والذي كان بعنوان المردود الرياضي (المنافسة الرياضية) حيث تطرقنا إلى مفهوم المنافسة الرياضية ، طبيعة المنافسة الرياضية وكذا انواعها بالإضافة الى اهميتها والقواعد التي تضبط المنافسة الرياضية ، ايضا اوجه الاختلاف بين المنافسة الرياضية والتدريب ، و الاعداد النفسي للمنافسة الرياضية ، كما تطرقنا ايضا للخصائص النفسية للمنافسة الرياضية وطرق تنميتها

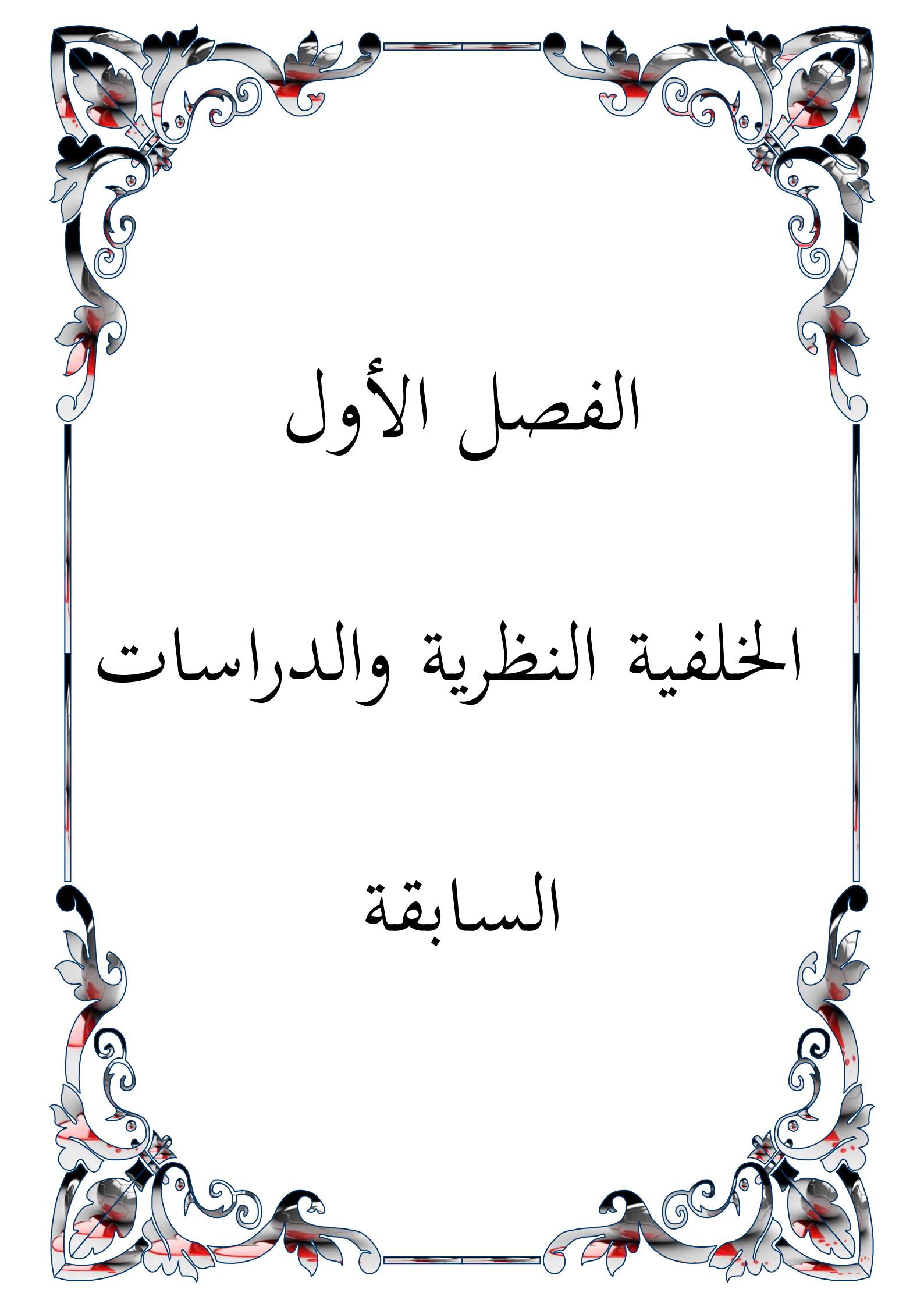
وفي الاخير الدراسات السابقة والمشاهدة لمتغيرات الدراسة والتعليق عليها .

أما الفصل الثاني: فكان بعنوان الإطار العام للدراسة وقد احتوى على مقدمة، تحديد المفاهيم والمصطلحات، إشكالية البحث، ، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، الفرضيات.

أما الفصل الثالث: فكان بعنوان الإجراءات الميدانية للدراسة حيث تطرقنا فيه الى الدراسة الاستطلاعية ، المنهج المتبع في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، ثم أدوات جمع المعلومات والبيانات، إجراءات التطبيق الميداني للأداة، الأساليب الإحصائية.

الفصل الرابع: فكان عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

أما الفصل الخامس: فكان للاستنتاجات، والاقتراحات والتوصيات، و المراجع المعتمد عليها ، الملاحق ، ملخص الدراسة باللغة العربية والاجنبية .



الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات

السابقة

عناصر الفصل

1- الثقة بالنفس

2 - المنافسة الرياضية

الدراسات السابقة والمشاهدة

1- مفهوم الثقة بالنفس (Cnfiance en soi):

اختلف العلماء في تحديد مصطلح الثقة بالنفس ، ويرجع ذلك الى كون مفهوم الثقة بالنفس مثل غيره من المفاهيم ، يواجه ازدواجية في تحديده كمصطلح علمي متفق عليه من قبل الباحثين . فيطلق عليه بعض الباحثين : تقدير الذات ، السلوك التوكيدي، وغيرهم : الكفاية النفسية الاجتماعية .

وفيما يلي ، سنعرض اهم التعاريف التي تناولت مصطلح الثقة بالنفس :

يعرف Shrauger (شروجر) الثقة بالنفس بأنها : " ادراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة " (عن محمد عادل عبد الله: 2000،ص197).

نلاحظ من خلال التعريف ، ان الثقة بالنفس ، هي ادراك الفرد لخصائصه ومميزاته فهي التب تسمح له بان يثق بنفسه ويتعامل بفعالية مع المواقف المختلفة .

ويعرف Dubrin (دوبرن) الثقة بالنفس على انها تمثل : "اعتقاد المرء بقدرته على تحقيق الاهداف التي يريدها في كثير من المواقف او في موقف معين " (dubrin:430,1994).

تمثل الثقة بالنفس حسب هذا التعريف ، قناعة الفرد بقدرته على بلوغ الاهداف التي يريد تحقيقها .

وطبقا لما يقوله عسكر علي ، فان Giradano (جيرادانو) و Dusek (دوسيك)

نظرا الى الثقة بالنفس على انها : تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الامور المختلفة في الحياة ، وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الاهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها الى ارض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات " (عن عسكر علي: 2000، ص157).

يؤكد هذا التعريف على ان الثقة بالنفس ، تكمن في شعور الفرد بانه قادر على مجابهة ما يعترضه في الحياة . كما ان هذه الثقة ، تزداد كلما حقق هدفا من اهدافه ، وذلك وفق خطة متسلسلة يمر بها

كما ذكر العنزي فريح ان Guilford (جيلفورد) يعتبر ان الثقة بالنفس عامل مهم وتمثل : " اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو لبيئته الاجتماعية ، وانها ترتبط بميل الفرد الى الاقدام نحو البيئة او التراجع عنها " (عن العنزي فريح عويد : 2004، ص377).

يركز هذا التعريف على مصطلحي الاقدام والتراجع ، فالثقة بالنفس تمثل اقدام الفرد واقباله على بيئته ، اما ضعف الثقة بالنفس ، فتعني تراجعه عنها .

ويعرفها priston (بريستون) بأنها : " القدرة على التعبير عن النفس بثقة ، والالتزام باحتياجات الفرد ورغباته وقيمه ، واحترام الاخرين في الوقت نفسه "

(عن المفرجي سالم محمد : 2008، ص187).

يشير هذا التعريف ، الى ان الفرد واثق من نفسه هو الفرد الذي يستطيع ان يعبر عن ذاته بثقة ، وان يلي جل احتياجاته مع احترام الاخرين .

واشار اليها اسعد يوسف ميخائيل موضحا بأنها: "موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به ، وهو موقف غير شرعي ، بل موقف واع ، فيه فكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص ، بما يتضمنه ذلك الواقع الخارجي من اشياء وموضوعات واشخاص" (اسعد يوسف ميخائيل :1997،ص35).

يؤكد هذا التعريف على ان الثقة بالنفس هي موقف واع ورؤية واضحة للواقع الداخلي والخارجي ، يواجه الفرد من خلاله العالم المحيط به .

وبين الجسماني ويجي بأن الثقة بالنفس هي : " احساس الفرد بحقيقة كيانه وادراكه لواقع قدراته ، والتطلع الى تحقيق طموحاته ، وحسن التوافق النفسي وما ينشأ عنه من توافق اجتماعي ينعكس على عمله وسلوكه" (الجسماني علي ويجي علي محمد : 1988 ،ص143).

يركز هذا التعريف على شعور الفرد بكيانه وقدراته ، والسعي من خلالها الى بلوغ اهدافه ، الى جانب توافقه النفسي واتزانه الداخلي ، الذي من خلاله يصل الى التوافق الاجتماعي ، فينعكس ذلك على ادائه وسلوكه .

واضافت المخزومي امل تعريفا اخر اعتبرت ان الثقة بالنفس هي : " احدى سمات الشخصية الاساسية ، التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد ، وانها ترتبط ارتباطا وثيقا بتكيف الفرد نفسيا واجتماعيا ، وتعتمد اعتمادا كلياً على مقوماتها العقلية والجسمية والتفسيية" (المخزومي امل : 2002 ،ص123).

يرى من خلال هذا التعريف ، ان الثقة بالنفس من السمات الاساسية للشخصية ، وتقوم اساسا على حسن تكيف الفرد مع نفسه ومع ما يحيط به ، كما انها تعتمد على قدرات الفرد العلية الجسمية والنفسية .

اما العنزي فريح عويد ، فيرى بأنها : قدرة الفرد على ان يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه ، وادراكه تقبل الاخرين له ن وتقبله لذاته وبدرجة مرتفعة" (العنزي فريح عويد : 2004 ،ص39).

ويفهم من خلال هذا التعريف ان الثقة بالنفس تمثل القدرة التي يملكها الفرد ، والتي تمكنه من الاستجابة لمختلف المثيرات ، كما تمثل شعور الفرد بأنه مقبول من طرف الاخرين ، وتقبله لذاته بدرجة كبيرة .

ومما سبق ، يمكن القول بان الثقة بالنفس ميزة اساسية من مميزات الشخصية السوية ، فهي اساس الاتزان النفسي ، والاحساس بالتماسك ، والرضا الذاتي .

وترتبط بالتكليف مع الذات ومع الاخرين ومع مختلف المواقف . وهي القدرة على الحكم السليم على النفس ، مما تقوم على تقدير الانسان الواقع الذي يعيش فيه ، وتقدير النفس تقديرا ايجابيا ، اي اعطاء المكانة التي تستحقها .

1-2- الاتجاهات النظرية المفسرة للثقة بالنفس :

اهتمت العديد من النظريات النفسية بموضوع الثقة بالنفس باعتبارها من مظاهر السواء ، ومن المعالم الشخصية المتوافقة نفسيا واجتماعيا ، وقد اتبعت كل نظرية اسلوبا من المعالجة النفسية والارشادية لهذا المفهوم . وحتى ان كان بعضها قد اشار الى الثقة بالنفس بمفاهيم اخرى ، او ضمن سياقات اخرى ، الا ان مفهوم الثقة بالنفس ، قد حظي عموما باهتمام العديد من النظريات النفسية ومنها :

1-2-1- الاتجاه الانساني : يعتبر مصطلح الثقة بالنفس المحور الاساسي لنظريات الاتجاه الانساني ، ومع تطوير هذه النظريات اصبح موضوع الثقة بالنفس من اكثر المواضيع التي درست في مجال الارشاد النفسي خاصة ، وعلم النفس يوجه عام .

ويؤكد Carl Rogers (كارل روجرز) على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي وبين ثقة الفرد في ذاته ، ولذلك فان العملية الارشادية وفق للاتجاه الانساني ، تهدف الى تحرير الطاقات الايجابية الكامنة داخل الفرد (المبرجي سالم محمد: 2008،ص33).

ويتفق الشناوي مع هذه الرؤية حيث يرى: " ان الميل الى التوافق هو الميل نحو تحقيق ذات وبذلك فان العلاج النفسي يعتبر فالواقع تحريرا لطاقة موجودة فعلا في الفرد " (الشناوي محمد محروس: 1994،ص271).

ان ايمان Rogers (روجرز) بأهمية الثقة بالنفس ، جعله يطور من نظريته حتى اصبحت من اشهر النظريات النفسية . والمتبع لفكرة Rogers (روجرز) الشهيرة التي تشير الا ان : "افضل طريقة لفهم السلوك الانساني ، هيا النظر اليه من الاطار الداخلي المرجعي للشخص نفسه" يرى مدى ما حظي به مصطلح الثقة بالنفس لدى Rogres (روجرز) (المبرجي سالم محمد : 2008،ص33) .

فهو بنظر الى الشخص الذي يثق في نفسه وفي احكامه واختياراته والذي يعتمد على نفسه بأنه : " الانسان الصحي " الذي يعمل بنشاط وفعالية (البوسيفي مشيرة عبد الحميد : 2002،ص123).

يلاحظ ان Rogres (روجرز) فد اعتبر الثقة بالنفس مؤشرا على السواء والتوافق النفسي الاجتماعي ، وهذا ما جعل الثقة بالنفس محور طريقته في الارشاد النفسي .

وجاءت اسهامات Maslow (ما سلو) مع ما ذهب اليه Rogres (روجرز) حيث تمحورت اهتمامات Maslow (ما سلو) على دراسة الاشخاص الاسوياء والعاديين ، وتوصل الى خصائص الاشخاص الذين حققوا ذواتهم ، وجاءت الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص واكثرها اهمية . ويقرر Maslow (ماسلو) بأنه: " يتمتع الافراد الذين حققوا قوتهم بثقتهم الكبيرة في انفسهم وقدراتهم ورسالتهم في هذه الحياة ، فنجدهم يتفاعلون مع الاخرين عندما تكون لهم مهام معينة يسعون لتحقيقها ويظهرون قبولا بالآخرين ، فهم يدركون عيوبهم ولا يتضايقون منها بل يقبلون بها" (عن انجلز بريرا: 1991،ص305).

يتجلى مما سبق ان Maslow (ماسلو) يؤيد ما ذهب اليه Rogers (روجرز) في اعتبار الثقة بالنفس خاصية يتميز بها الافراد الاسوياء الاكفاء الذين اثبتوا قوتهم وقدرتهم على مواجهة مواقف الحياة

1-2-2-الاتجاه التحليلي الفرويدي:

ان فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه Freud (فرويد) يوضح الاهمية السيكلوجية التي اولاهها رائد التحليل النفسي للثقة بالنفس ، فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها Freud (فرويد) (الهو-الانا-الانا الاعلى) توضح الرغبة الداخلية لدى كل انسان من اجل ان يكون على درجة كبيرة وعالية من الثقة بالنفس تؤهله لحل صراعاته وتحقيق السواء والتوافق.

وتتفق هذه الرؤية مع ما ذهب اليه زهران ، حيث يشير الى ان Freud (فرويد) يرى ان الجهاز النفسي لا بد ان يكون متوازنا حتى تسير حياته سيرا سويا ، ولذلك يحاول الانا حل الصراع بين الهو والانا الاعلى ، فاذا اخفق ظهرت اعراض العصاب (زهران محمد حامد: 2002، ص124). فالتوازن بين الانا الاعلى والانا والهو، من شأنه الحفاظ على ثقة الفرد بنفسه .

وجاء Adler (أدلر) بإسهاماته التي ركزت على مفاهيم الاهتمام الاجتماعي ومشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدفا يسعى الفرد - كما يرى Adler (أدلر) للنضال والسعي من اجل الكمال والتفوق ، ولذلك فان الثقة بالنفس وتتأثر من خلال شعورنا بالنقص. وكل انسان له اسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل الى التحقيق النفسي الاجتماعي المتفوق . وهذا الاسلوب الذي يتبناه كل فرد والذي اطلق عليه Adler (أدلر) اسلوب الحياة يتأثر بالتركيبية الاسرية والاجتماعية كما انه يركز على النفس الواعية الشعورية ، بعكس ما كان ينادي به Freud (فرويد). ويؤكد العزة وعبد الهادي ان : "الانسان يسعى في حياته وراء التفوق والخلاص من النقص ومحاولته للوصول الى الكمال ليحقق ذاته ليحتل مكانه مرموقة في المجتمع " (العزة سعيد ، عبد الهادي جودت : 1999، ص31).

وتكلم Adler (أدلر) عن مفهوم الذات ومفهوم الاخرين والذات المبتكرة ، وهما العنصر الدينامي النشط في حياة الشخص ، وتبحث عن خبرات التي تنتهي بتحديد اسلوب حياة الشخص (زهران محمد حامد: 2002، ص124). نستنتج مما سبق ، ان اسلوب الحياة كما تصوره Adler (أدلر) يمثل مستوى عال من مستويات الثقة بالنفس ، يستطيع من خلالها الفرد ان يصل الى الشخصية المتكاملة المحققة لذاتها ، كما اسهم Young (يونج) في تناول الثقة بالنفس تحت مفهوم تحقيق الذات ، حيث يذكر زهران ان : "يونج يصر على اهمية الذات كجهاز مركزي للشخصية يضمني عليها وحدتها وتوازنها وثباتها ، وانها تحرك وتنظم السلوك " (زهران محمد حامد : 2002، ص124). يمكن تلخيص فكرة Young (يونج) حول الثقة بالنفس في كونها الغاية الاساسية من عملية النمو ، وتتضمن الفردية والسمو (التفوق) وحين تصل الذات الى السمو والتميز ، تحقق تكامل الشخصية وتوازنها

1-2-3- اتجاه التحليل الاجتماعي :

جاءت نظريات هذا الاتجاه لتؤكد على اهمية العوامل الاجتماعية والثقافية ، وتشير الى اهمية نوعية العلاقات بين الفرد والمحيط الانساني والاجتماعي الذي ينتمي اليه ، كما جاءت اسهامات هذا الاتجاه أكثر نضجا في تناولها للشخصية الانسانية من الاتجاه التحليلي الكلاسيكي . ولهذا فان نظريات هذا الاتجاه الذي يتزعمه : Horney (هورني) وFromm (فروم) وSullivan (سوليفان) ، تأثرت واستفادت من التحليلية الفرويدية ومن نظرية Adler (أدلر) وYoung (يونج) ، وقدمت رؤية انتزعت من خلالها هيمنة الرؤية الحتمية لضعف الانا وسلبياتها وكانت هذه الرؤية اسهاما اثرى الحركة المعرفية والبحثية ، وادى الى ظهور رؤى أكثر ايجابية وموضوعية كان ابرزها التحليلية الشاملة ، التي جاء بها Ericsson (اريكسون) (المبرجي سالم محمد: 2008، ص34). وهذا ما تؤكد امله مخزومي : " بان اصحاب هذا الاتجاه يؤكدون على العوامل الاجتماعية والثقافية وان الفرد مخلوق اجتماعي يدفعه شعوره الى تحقيق الاهداف الاجتماعية بالاعتماد على النفس " (المخزومي أمل : 2002، ص162).

وترى Horney (هورني): "بان السلوك الانساني سلوك متعلم وانه قابل للتغير وان الانسان في سلوكه يحاول ان يحقق لنفسه الامن والرضا"، كما اولت اهتماما لأثر البيئة في السلوك ، ولقد ركزت على العلاقات الشخصية ، وترى بان طرق التنشئة الاسرية السوية تعزز النمو الاسري ، وتساعد على تحقيق الذات والثقة بها وتشجيع الحب والاحترام ويجب ان تتجنب الاسرة استخدام السيطرة والتساهل المفرط والمتطلبات الزائدة ، لأنها تعيق حدوث النمو والسلوك السليمين " (عن العزة سعيد وعبد الهادي جودت: 1999، ص39).

"وقد حث Horney (هورني) مفهوم الذات الدينامي، وهي تعتقد ان الشخص يناضل في الحياة من اجل تحقيق ذاته " (عن زهران محمد حامد : 2002، ص124)

نلاحظ ان Horney (هورني) قد ربطت بين اكتساب الفرد للثقة بالنفس ونوع البيئة التي ترعرع فيها الفرد ، فان نشا في جو سليم يشجع على الاحترام وحب الذات ، نشا واثقا بنفسه ، وان كان خلاف ذلك حدث العكس .

ويتناول Fromm (فروم) الثقة بالنفس تحت مصطلح قريب منه ، وهو مصطلح الحب الذاتي ، ويشير الإنجيز الى ان : "الحب الذاتي مطلب ضروري لحب الاخرين ، فاليوم عدد كبير من الناس يستخدم الحب الذاتي كبديل للمهمة الاصعب وهي حب الاخرين ، ويؤكد فروم بل ويصر على ان القدرة على تتطلب التغلب على النرجسية ، نحن يجب ان نكافح من اجل النظر الى الناس الاخرين والاشياء بطريقة موضوعية ، ونعترف بتلك الاوقات التي كنا فيها مقيدين بمشاعر ذاتية ، فنحن نحتاج الى الاعتراف بان الفرق بين تصورنا لشخص اخر ن وواقعية الشخص كما تظهر بعيدة عن تدخل حاجاتنا وانفعالاتنا في الحكم عليه . فمفهوم فروم للحب الذاتي يوازن تأكيد Rogres (روجرز) على الانسجام ومناقشات Maslow (ماسلو) للاحترام والتقدير الذاتي " (الإنجيز بربرا، 1991، ص162).

وينظر Sullivan (سوليفان) للثقة بالنفس ، كأحد المكونات الاساسية في البناء الشخصي ، التي تعتمد على الشخصية المتبادلة . ويؤكد الإنجيز : "أن سوليفان يؤكد على ان الشخصية تظهر كنتيجة لتفاعلات الشخص مع البيئة من خلال عدد لا حصر له من المواقف الاجتماعية ، فنصبح واعين بأنفسنا وبكيفية ارتباطنا بالناس الاخرين " (الإنجيز بربرا، 1991، ص139).

كما يعتبر سوليفان " ان دينامية الذات تلعب دورا هاما في تنظيم السلوك وفي تحقيق الحاجة للقبول والتقبل " (زهران محمد محمد، 2002، ص124).

من هنا يتضح بان الثقة بالنفس كما ينظر اليها Sullivan (سوليفان) تتوقف على العلاقات الشخصية المتبادلة بين الشخص والاخرين ، الى جانب اهمية دينامية الذات التي تؤمن الحاجة للقبول والتقبل .

1-2-4- الاتجاه التحليلي الشامل:

يعد ما قدمه Eriksson (اريكسون) نموذجا للفكر المتكامل الذي تناول الثقة بالنفس ، ويظهر ذلك من خلال ما توصل اليه في تقسيمه لمراحل النمو النفسية الاجتماعية ، حيث ان اول مرحلة في المراحل التي جاء بها Eriksson (اريكسون) جاءت تحت مسمى الثقة مقابل عدم الثقة . والجدول التالي يوضح هذه المراحل النفسية و الاجتماعية للنمو حسب Eriksson (اريكسون).

جدول رقم (01): يوضح مراحل النمو النفسي الاجتماعي عند Eriksson (اريكسون) (انجلز بربرا، 198، 1991).

المرحلة النفسية الاجتماعية	المرحلة الجنسية النفسية
<ul style="list-style-type: none"> ◀ الثقة مقابل عدم الثقة ◀ الاستقلالية مقابل الخجل والشك ◀ المبادرة مقابل الشعور بالذنب ◀ الكفاية مقابل الشعور بالنقص ◀ هوية الانا مقابل غموض الدور ◀ الالفة مقابل العزلة ◀ التكاثر والتناسل مقابل الركود ◀ تكامل الانا مقابل اليأس 	<ul style="list-style-type: none"> ◀ المرحلة الشبقية ◀ المرحلة الشرجية ◀ مرحلة الكمون ◀ المرحلة القضيبية ◀ المرحلة التناسلية (المراهقة) ◀ الرشد المبكر ◀ الرشد ◀ النضج

ويشير Eriksson (اريكسون) في نظريته النفسية الاجتماعية ، الى ان الانسان يمر خلال حياته بثمانية مراحل اساسية ، وان الفرد خلال كل مرحلة يواجه بعض المشكلات التي يطلق عليها Eriksson (اريكسون) " الازمات " وهذه الازمات قد تؤدي الى تكامل الشخصية او تدهورها ، وفي كل مرحلة توجد ازمة ناتجة عن النضج الفسيولوجي والمطالب الاجتماعية ، وفي حال الوصول الى حلول مقبولة لهذه الازمات، او المشكلات النفسية والاجتماعية تتحقق الهوية الشخصية ، كما ترتبط كل ازمة بغيرها من الازمات (الأشوال عادل عز الدين : 1997، ص 123).

ويذكر لاحق بأن : " هذه المرحلة (الاولى) هي حجر الاساس للشخصية ، فترسيخ الثقة بالذات والثقة بالأم، له اثار ونتائج هامة في النمو المستقبلي لشخصية الطفل ، حيث يمكن الاطفال من تحمل الاحباطات التي يواجهونها من خلال مراحل النمو ، كما يعتقد Eriksson (اريكسون) ان النمو الصحي لدى الاطفال ، لا ينتج كلية من احساس تام بالثقة ، وانما تنتج كذلك من عدم الثقة ، حيث ترجع نسبة الثقة على نسبة عدم الثقة ، فمن الالهية ان نتعلم مالا نثق به ، كتعلمنا ما نثق به فالقدرة على التنبؤ واستنباط الخطر اساسية في السيطرة على البيئة ، وهكذا ينبغي ان ينظر الى الثقة الاساسية على سلم متدرج للإيجاز " (لاحق عبد الله محمد لاحق : 2004، ص 38).

يشير Eriksson (اريكسون) الى الثقة بالنفس باعتبارها حجر الاساس الذي تبنى عليه شخصية الفرد مستقبلا.

1-2-5- الاتجاه المعرفي :

يعتبر الاتجاه المعرفي ، من الاتجاهات الحديثة في علم النفس بوجه عام ، وفي الارشاد النفسي بوجه خاص ، ذلك لاهتمامه بالعمليات العقلية وتفسيرها للسلوك السوي او المرضي ، او في علاج الاضطرابات النفسية .

وينظر Albert Ellis (ألبرت اليس) وهو احد رواد هذا الاتجاه الى ان الثقة كمييار من معايير الشخصية

السوية ، حيث حدد ثلاث عشرة معيارا للشخصية السوية منها :

1-اهتمام الفرد بذاته وتحقيقه لرغباته السوية

- 2- حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين
- 3- تقبل الفرد للإحباط وامكانية التعامل معه بفعالية
- 4- قدرة الفرد على توجيه ذاته واعتماده على نفسه
- 5- القدرة على الحصول على السعادة
- 6- القدرة على التفكير العلمي
- 7- الواقعية
- 8- تقبل الذات والثقة بالنفس
- 9- تحمل المسؤولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي

وجاءت اسهامات Meichenbaum (ميكينبوم) لتركز على الحديث الداخلي او ما يعرف باسم حديث الذات (التعليمات الذاتية) و اشار الى تأثيرها على السلوك وبالتالي فان العملية الارشادية تتضمن تطوير اساليب تستخدم لتوجيه ومراقبة ومراجعة وضبط السلوك وبذلك يشير الى اهمية ان يتمتع الفرد بدرجة من الثقة بنفسه حتى يتمكن من ان تكون احاديثه الذاتية ايجابية (المبرجحي سالم محمد: 2008، ص34).

ويؤكد الشناوي محمد محروس ان الدراسات والبحوث اوضحت ان الجوانب المعرفية تؤثر على الفيزيولوجية والانفعالات وان هناك علاقة بين التقديرات الذاتية والحالة المزاجية (الشناوي محمد محروس: 1994، ص 127). ويرى العزة عبد الهادي ان : " الحديث الداخلي يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارات المطلوبة ، ويرى Meichenbaum (ميكينبوم) بان تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج " (العزة سعيد وعبد الهادي جودت: 1999، ص151). وهذه الفكرة المعرفية توحى بان ثقة الفرد بنفسه محصل لاحاديث داخلية ايجابية كونت بناءات معرفية نتج عنها سلوك ايجابي يتمثل في مستوى مرتفع من الثقة بالنفس .

وجاءت اسهامات Remy (ريمي) المعرفي، لتكون اكثر النظريات المعرفية اهتماما بثقة الفرد بنفسه . ولعل هذا يرجع الى تأثر ريمي بالاتجاه الانساني ، وتحديد الروجرزي، حيث يشير الشناوي الى ان ريمي تتلمذ على يد Rogers (روجرز) في جامعة اوهايو، وكان موضوع رسالة الدكتوراه، " مفهوم الذات كعامل في الارشاد وتنظيم الشخصية " (الشناوي محمد محروس: 1994، ص157).

ووفقا ل Remy (ريمي) فان : " مفهوم الذات ينظم وبوجه السلوك ، اما التصورات الخاطئة حول الذات فقد تحد يشكل قاسم وغير واقعي من انواع السلوك التي يرغب الفرد ان يشترك فيها " (عن الشناوي محمد محروس : 1994، ص158).

ورؤية Remy (ريمي) عن مفهوم الذات توضح العلاقة العقدية بين الثقة بالنفس ومفهوم الذات ، حيث ينظر Remy (ريمي) الى مفهوم الذات بانه : " يتكون بشكل او باخر من الانطباعات والمعتقدات والقناعات المنظمة التي تشكل معرفة الفرد عن نفسه ، والتي تؤثر على علاقاته مع الآخرين " (عن الشناوي محمد محروس : 1994 ، ص159).

ومن خلال استعراضنا لمفهوم الثقة بالنفس في النظريات والاتجاهات النفسية المختلفة ، نجد ان الثقة بالنفس قد حظيت باهتمام كل النظريات ، وذلك باعتبارها من مظاهر السواء والتوافق النفسي والاجتماعي والاتزان الداخلي للفرد، وحتى وان اختلفت المسميات التي اطلقتها على مفهوم الثقة بالنفس فان الاساليب العلاجية والارشادية لكل نظرية ن تسعى لتنمية الثقة بالنفس لدى المفحوصين والمسترشدين ، ولأنها حجر الاساس لبناء الشخصية السوية والمتزنة .

1-3- مظاهر الثقة بالنفس:

للثقة بالنفس مظاهر وعلامات نستطيع من خلالها تمييز الشخص الواثق من نفسه او مدى ثقة الشخص بنفسه من عدمها .

فالثقة بالنفس ، تظهر في احساس الفرد بالثقة بدنيا وشخصيا ومهنيا ، بقدراته ومهاراته وخبراته الجيدة ، وتقبل الاخرين له ، وثقتهم فيه . والشخص الواثق من نفسه تتوفر لديه القدرة على التوافق مع ظروف المستقبل ، ويستطيع انجاز العمل الذي يخطط له كما تكون لديه الكفاءة الشخصية اللازمة للتعامل مع الاخرين . وتتضح هذه الثقة لدى الطالب ، من خلال الدور الايجابي الذي يقوم به في قاعة الدرس ، ممثلا في الاجابة على الاسئلة والاشترك في المناقشة ، والتعامل مع السلطة الارادية ، وتقبله لقدراته دون الشعور بالدونية (باخوم رأفت عطية:2004،219 ص) . والشخص الواثق من نفسه يعطي للآخرين الشعور بأنه قوي وماهر ، وكلها سمات تمكنه من القيادة والاسهام في حل مشكلات الجماعة (لويس كامل مليكة :1989، ص220).

وذكر الباحث العنزي فريح عويد ، ان اهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس هي : (العنزي فريح عويد ،،418).

❖ الاحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة ، في الحاضر والمستقبل ، والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول.

❖ تقبل الذات ، والشعور بتقبل الاخرين واحترامهم.

❖ الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم .

❖ الشعور بالأمن مع الاقران والمشاركة الايجابية .

❖ الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة .

وتضيف الوشيلي و داد ، ان اهم مؤشرات الثقة بالنفس عند الافراد هي : القدرة على الاعتماد على النفس ، والحكم السليم على المواقف والاشياء ، ومواجهة المشكلات ، والتوصل الى حلول مناسبة لها ، والعزم والارادة ، الى جانب الشجاعة التي تعتبر من اهم مظاهر ودلائل الثقة بالنفس (الوشيلي و داد:2007،ص14) .

وصنف Guilford (جيلفورد) مظاهر الثقة بالنفس الى : الشعور بالكفاية ، الشعور بتقبل الاخرين ، الاتزان الانفعالي ، الشعور بالرضا عن الاحوال والخصائص الشخصية (عن الدسوقي مجدي محمد:2008،ص19).

ويذكر ليند ليفلد جيل ، ان الاشخاص الواثقين من انفسهم يتصرفون كما لو انهم :

(ليند ليفلد جيل :2005، ص5).

❖ محبوبون لذواتهم ، ولا يمانعون البتة من التعرف على انهم يهتمون بذواتهم .

❖ متفهمون لذواتهم ، ولا يتوقفون عن التعرف على ذواتهم اثناء نموهم وتطورهم .

❖ يعرفون ما يريدون ، ولا يخافون من الاستمرار في وضع اهداف جديدة في حياتهم
❖ يفكرون بطريقة جديدة

❖ لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم

❖ يتصرفون بمهارة ويعرفون اي سلوك يناسب كل موقف فردي

ويرى محمد سالم المبرجي ان اهم مؤشرات الثقة بالنفس تتمثل في : (المبرجي سالم محمد: 2008، ص29).

❖ احساس الفرد بكفاءته وقدرته على اتخاذ القرار في مواجهة المشكلات.

❖ احساسه بتقبل الاخرين له وثقتهم به.

❖ الشعور بتقبل الفرد لنفسه وللآخرين واحترامهم .

❖ الشعور بالطمأنينة .

نرى مما سبق ، شبه اتفاق على ان الشخص الذي يثق في نفسه هو الذي يستطيع التعامل مع مواقف الحياة المختلفة ، العامة والخاصة منها ، بكفاءة واقتدار كما انه شخص محب لذاته ، ومتقبل لها ، لديه نظرة ايجابية نحو ذاته ونحو الاخرين ، دون تردد او خوف ، مواجه لا يتوارى عن مشكلاته .

1-4-مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

لثقة بالنفس مظاهر ودلائل تدل على وجودها لد الشخص ، كما نجد دلائل وعلامات تدل على ضعفها او

انعدامها لديه، وفيما يلي سنتطرق الى بعض علامات ضعف الثقة بالنفس لدى الفرد .

يشير القوصي عبد العزيز، الى ان ضعف الثقة بالنفس يظهر في ضعف الروح الاستقلالية والتردد وانعقاد (تلعثم)

اللسان في وجود الاخرين ، والتهتهة واللجلجة -خصوصا عند الاطفال - والخجل ، وعدم المقدرة على التفكير المستقل ، والجبن والانكماش وعدم الجرأة ، وتوقع الشر ،وشدة الحرص ، التهاون والاستهتار ، وعدم الاهتمام بالعمل والخوف منه، واتهام الظروف عند الاخفاق فيه ، والخوف من نقد الاخرين ، اضافة الى احلام اليقظة ، والمبالغة في التظاهر بطيب القلب (القوصي عبد العزيز:1975،ص63).

ويضيف باخوم رأفت عطية ، ان الثقة بالنفس المنخفضة ،تظهر في احساس الفرد بالنقص ، والحساسية للنقد

والانقياد ،والشخص غير الواثق من نفسه لا يملك القوة اللازمة للنجاح ، وتنقصه المهارات الاجتماعية ، وتكون اقل

كفاءة من اقرانه ، ويشعر بعدم تقبل الاخرين له، ويكون على درجة منخفضة من الاتزان الانفعالي ، وينقصه توكيد

الذات ، ويفشل في مواجهة الازمات ، كما يتصف بانخفاض النضج الاجتماعي ، وارتفاع الخضوع والميول للعصائية ،

اما بالنسبة للطالب فيتمثل ضعف الثقة بالنفس لديه في عدم القدرة على تحقيق النجاح فيما يقوم به من اعمال ، سبق

له النجاح في ادائها ، وتنتابه الاضطرابات بسبب عدم كفاءته الشخصية ، وحيانا يتصف بالرفض والخوف من اداء

الاعمال . وحيانا اخرى يفتخر بقدرته في صورة توكيدات صريحة للثقة بالنفس ، وهي في الحقيقة على النقيض من ذلك

، لأنها محاولة التغلب على مشاعر عدم الكفاءة ، ذلك لان الفرد الذي لديه المقدرة الحقيقية لا يحاول توضيحها للآخرين

بصورة مستمرة (باخوم رأفت عطية :2004، ص219).

ويشير العنزي فريح عويد الى ان مظاهر ضعف الثقة بالنفس تتمثل في : (العنزي فريح عويد :2000، ص418)

- ❖ الاحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الامور العادية ، والاحساس بالحاجة الى التأييد من الاخرين ومساندتهم ، والميل الى التردد والتراجع ، والمغالاة في الحرص .
 - ❖ القلق حول التصرفات والصفات الشخصية ، والحساسية للنقد الاجتماعي والشك في اقوال الاخرين وفعالهم ، والخوف من المنافسة والاستياء من الهزيمة ، والترحيب بإطراء الاخرين .
 - ❖ الشعور بالخجل والارتباك ، والميل الى الاحجام عن التعامل مع الكبار .
 - ❖ الشعور بالارتباك والقلق في المواقف الاجتماعية ، التي تضم الاقران ، و الاعراض عن المشاركة الايجابية .
 - ❖ الشعور بالخوف والارتباك والخجل في المواقف الجديدة .
- بينما حدد Guilford (جيلفورد) مظاهر نقص الثقة بالنفس فيما يلي :

- ❖ التمرکز حول الذات
 - ❖ الشعور بعدم الرضا عن الاحوال والخصائص الشخصية
 - ❖ الشعور بالحاجة الى التحسن
 - ❖ الشعور بالذنب ونوبات من البكاء (الوشيلي و داد: 2007، ص 16).
- نلاحظ مما سبق ، ان الفرد عندما يفقد ثقته بنفسه ، تتأثر علاقته بالآخرين سلبا ، وينعزل عنهم ويعيش بالتالي على هامش الجماعة ، ويؤدي به ضعف الثقة بالنفس الى اتخاذ عدد من الاساليب التعويضية كالتهمك والسخرية واصطناع الهيبة والوقار وقد تظهر هذه الاساليب السلوكية في صورة مرضية

1-5- مقومات الثقة بالنفس:

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس ، وتعمل على تعزيزها ، وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد ، وفي نموه النفسي ، وحدوث الاستقرار والصحة النفسية ، وتتلخص بعض المقومات بالفرد ذاته ، ومظاهر النمو الجسمي والعقلي المعرفي والانفعالي والاجتماعي لديه ، كما تتعلق بعض هذه العوامل بالأسرة والمناخ الاسري ، وطرق التربية والعلاقات مع الاقران والمقارنات مع الزملاء والجيران والتقبل الاجتماعي بكل مظاهره .

واوضح Taylor (تايلور) ان الثقة بالنفس تعتمد على بعض العوامل اهمها:

- ❖ مجموعة من الخبرات المتراكمة التي يستخدمها الفرد لبناء مجموعة من المهارات
- ❖ التعامل مع مجموعة من الافراد يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس
- ❖ الاتجاهات الايجابية من الاخرين -ذوو الأهمية - نحو الفرد ، وتعليقاتهم لشأن
- ❖ مواجهة المواقف الصعبة التي يستطيع الفرد التغلب عليها ويشعر بعدها بالراحة
- ❖ اعتدالية مستوى القلق بعيدا عن القلق المرتفع ، او القلق المنخفض
- ❖ الوضع الاجتماعي للفرد والاستمتاع بالحياة
- ❖ قيمة الاحترام التي يتمتع بها من جانب الاخرين
- ❖ الاعتقاد الايجابي النابع من الذات باتجاه الفرد نحو افكاره ووجهات نظره الخاصة
- ❖ التمتع بقدر من النجاح في الحياة العملية

❖ القدرة على مضاعفة الشعور بالثقة بالنفس عند الحاجة (حسيب محمد حسيب: 2007، ص 929).

يلاحظ ان Taylor (تايلور) قد ركز على بعض الجوانب من المقومات واغفل جوانب اخرى ، ولعل ابرزها :

1-5-1 المقومات الجسمية:

ان سلامة جسم الفرد وخلوه من الامراض المعيقة ، التي قد تعوقه عن القيام بالأعمال المسندة اليه ، او التي تتطلب منه بذل مجهود معين لإنجازها ، و الجاذبية الشخصية ، وبهاء المنظر والقدرة التعبيرية بالحركات والاشارات ، مع استخدام نبرات الصوت بما يتناسب مع الموقف الذي يكون فيه الفرد ، كلها كفيلا بتعزيز ثقة الفرد بنفسه (العبيد محمد حسيب التاجي: 1995، ص 5).

وفي هذا الصدد يقول الدكتور محمد تومي الشيباني : " ان كان بدن الفرد صحيحا ، و تكوينه خاليا من العيوب والعاهات ، ساعده ذلك على الوقوف من الحياة موقف متحد وعلى توسيع دائرة نشاطه وعلاقاته ، وعلى زيادة ثقته بنفسه" (محمد تومي الشيباني، 1973، ص 106).

وعليه ، فالشخص السليم في بنيته يشعر بالثقة بنفسه ، و بحسب قدرته على مواجهة الصعوبات التي تعترضه ، و بالتالي يمكنه من تحقيق اهدافه

كما انا بهاء المنظر والجاذبية الشخصية يعزز الشعور بالثقة والراحة النفسية .

1-5-2- المقومات العقلية :

ان قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم ، و اكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه في حياته ، والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة ، وكل هذا بلا شك يساعد الفرد على بناء ثقته بنفسه وعلى تعزيز مستواها لديه (أسعد يوسف ميخائيل: 1997 ، ص 66).

يمكن القول ، ان هذه القدرات العقلية المتوافرة لدى الفرد ، والتي تعمل على زيادة ثقته بنفسه لا بد ان تواجه توجيهها صحيحا ، بحيث لا يكون هناك جهد مبذول دون ان يصيب هدفا او يعم بالفائدة ليحقق اكبر قدر ممكن من الانتاجية في بسر وسهولة ، وليزيد ويعزز الثقة بالنفس لدى الفرد.

1-5-3- المقومات الوجدانية:

ان الثقة بالنفس هي محصلة للحالات الوجدانية التي يستشعرها المرء ، سواء في حالاته اللاشعورية ، ام في حياته الشعورية ، فالثقة بالنفس هي النتيجة المترتبة على ما يتعرض له المرء من انفعالات قوية ، او من انفعالات ضعيفة ومن هنا فان التعرض لمدارس الحياة الوجدانية للمرء يعد ضرورة لازمة للوقوف على حقيقة ثقته بنفسه ، فالحياة الوجدانية للمرء اذا كانت حياة سوية وممتازة ، فان ثقته بنفسه تكون مرتفعة وقوية ، وعلى العكس من هذا فاذا كانت الحياة الوجدانية للمرء منحرفة او ملتوية ، فان ثقته بنفسه تكون مهترزة او منعدمة ، ومن المقومات الوجدانية : الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد ، الخلو من المخاوف المرضية ، التفاؤل ، التقدير الايجابي للذات ، التواضع (ناجية عقيلة الجنادي: 2010).

بناء على ذلك ، فالمتفائل يترقب الخير والنجاح والسعادة ، وبالطبع الوثاق من نفسه يميل الى التفاؤل ، اما الشخص غير الوثاق من نفسه فيعمد الى تعذيب نفسه بالتأنيب الذاتي ، لأنه يحس بفشله ، وبأنه غير قادر على تعديل مسار حياته وفق النمط السلوكي السليم.

1-5-4- القومات الاجتماعية :

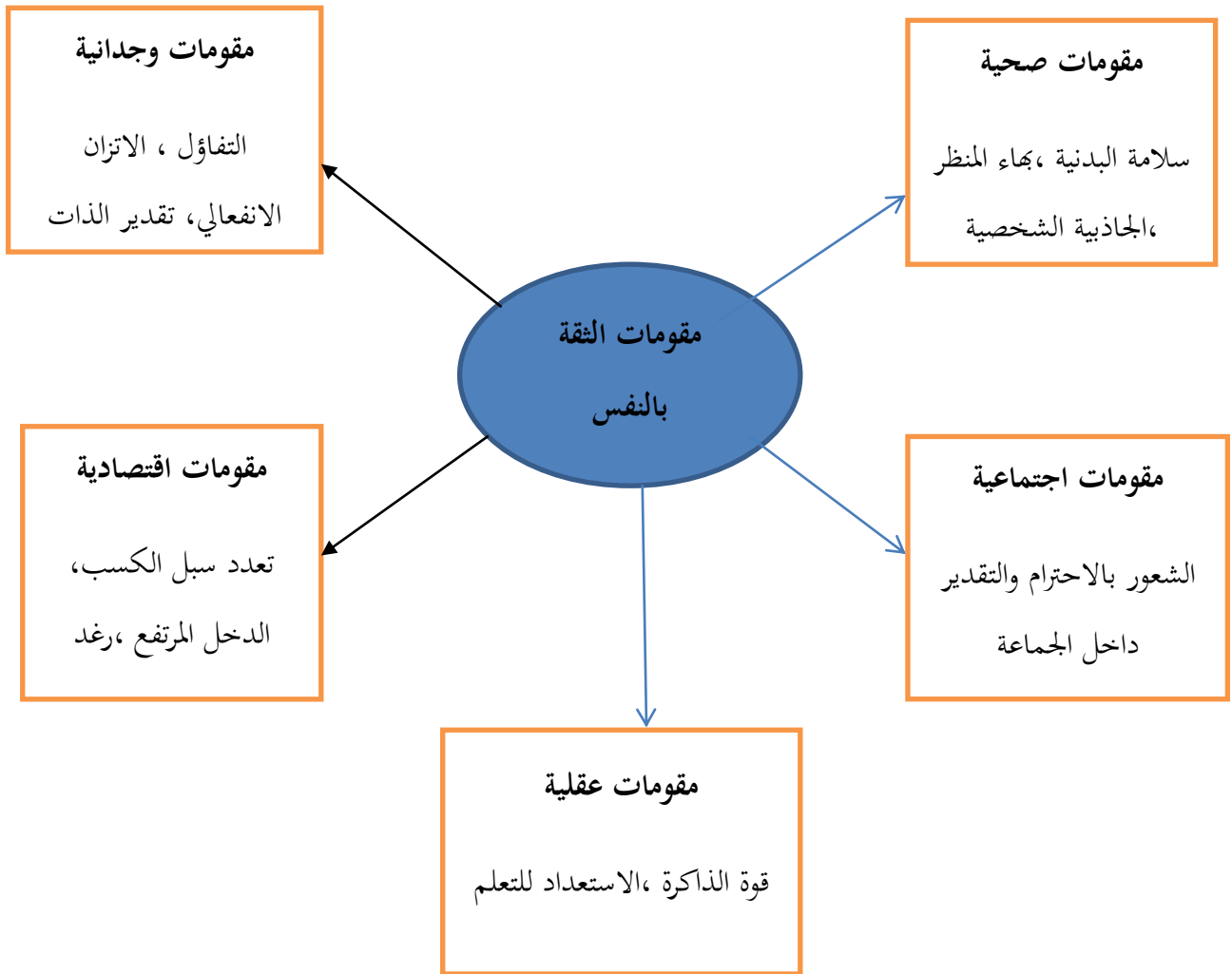
ان شعور الفرد بالاحترام والتقدير في وسط الجماعة التي ينتمي اليها ، يؤدي به الى الاحساس و الشعور بالقوة والاعتزاز وزيادة الثقة بالنفس. والانسان مدني بطبعه، لا يستطيع العيش بمعزل عن المجتمع، وتربطه به رابطة عضوية غير قابلة للانفصال، ولكن كثيرا ما ينحرف الفرد عن عادات وتقاليد وقوانين المجتمع الذي نشأ فيه ، وبالتالي يأخذ منه موقفا سلبيا ، وفي كثير من الاحيان يلجأ المجتمع الى عزل الفرد والوقوف ضده .وفي مثل هذه الحالة ،فان الفرد يفقد ثقته بنفسه ويكون ذلك سببا لانسحابه وانعزاله عنه وعليه فالعوامل الاجتماعية تؤثر بشكل كبير في ثقة الفرد بنفسه (عبد الحميد الهاشمي :1984،ص30).

الى جانب ما سبق ، فان الفرد يسعى لتقدير ذاته عن طريق اعتراف واحترام الجماعة له ويتضح ذلك في سعي الفرد لمنافسة اقرانه وزملائه في شتى المجالات ، الى جانب حرصه على كسب ود واحترام الجماعة عن طريق اشباع ميول الزعامة في الجماعة ،او التبعية لزعيم مقتدر ، وكسب الصداقات والتعاون الايجابي معهم. وكلها من المظاهر الايجابية لتأكيد الذات واحترامها ،وبالتالي زيادة الثقة بالنفس.

1-5-5 المقومات الاقتصادية :

يرتبط المستوى الاقتصادي وتعدد سبل الكسب ، ارتباطا وثيقا بثقة الفرد بنفسه . فكلما زاد دخل الفرد و اصبح قادرا على تلبية احتياجاته، وتحقيق كثير من رغباته ،فان ثقته بنفسه ستزداد .بالإضافة الى شعوره وادراكه بمدى اهتمام به ، والتفافهم حوله وتبجيلهم له ،الى جانب مخالطته للطبقات ذات المستوى الاقتصادي العالي ، كل ذلك سيشعر الفرد بأنه ذو مكانة ، مما يعزز ثقته بنفسه(لاحق عبد الله لاحق:2004، ص 25) .

يتجلى مما سبق ان العامل الاقتصادي في نظر الكثيرين ،مصدر الامن والقوة ،والعامل الالهم في حياة الاسرة عامة ،والفرد خاصة ،فان توفرت لدى الفرد سبل العيش الجيد، فان ذلك يجعله يشعر ان اهم حاجاته قد سدت ،وهذا ما يزيد ثقه واعتزازا بنفسه، خصوصا وان اغلب الناس يؤمنون بالحاجة المادية اكثر من غيرها ،لكن في بعض الاحيان ،نجد اشخاصا مستوى دخلهم ضعيف ،ولكنهم لا يفقدون ثقتهم بأنفسهم ،لأنهم يعرفون امكاناتهم ويتصرفون حسبها ،مما يجعلهم محل تقدير واحترام من طرف المجتمع وهذا ما يزيدهم ثقة بأنفسهم . والشكل التالي يلخص ما سبق.



الشكل رقم (01): يوضح مقومات الثقة بالنفس (تصميم الباحث)

نستنتج ان الثقة بالنفس في تشكلها لدى الفرد ، تتأثر بمجموعة من العوامل الجسمية ، الانفعالية ، العقلية ، الاجتماعية والاقتصادية ، وكل عامل يترك في الفرد بصمته من خلال ثقته بنفسه او العكس .

1-6-1- معوقات الثقة بالنفس :

تعد الثقة بالنفس امرا ضروريا ، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به ، سواء كان في الاسرة او العمل او الاصدقاء ، الا انه قد يحدث احيانا ان يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تمنعه من تحقيق اهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلبا ، فاجعل منه شخصا غير واثق من نفسه ومن هذه المعوقات ما يلي :

1-6-1-1- المعوقات الصحية :

تتضمن المعوقات الصحية ما يلي

- ❖ تخلف النمو او التشوهات الخلقية التي يولد بها الفرد .
- ❖ الاصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة واستهزاء البعض .
- ❖ اصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي اعتاد على كسب رزقه منه ، واحساسه بانه اصبح عاجزا عن الاعتماد على نفسه ، وعن اعانة غيره .

❖ الاحالة الى المعاش سواء كان ذلك بسبب الوصول الى سن التقاعد الفعلي او لا ،فان الشخص يفقد جانبا كبيرا من ثقته بنفسه، لكونه مستشعران احالته الى المعاش ،معناه انه صار عاجزا صحيا عن مزاولة مسؤولياته التي كان يشغله في عمله.

❖ فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته ،لكونه غير مستوف لبعض الشروط في احدى المجالات(كالمظهر الجسمي اللائق) يجعله يفقد درا كبيرا من الثقة بالنفس ،خاصة اذا تعلقت اماله المستقبلية عليها (منال السقاف:2008، ص114).

صحيح ان المشاكل الصحية قد تقف عائقا امام الفرد وتحد من ثقته بنفسه ،ولكن في بعض الاحيان ،نجد من يعوض نقصه في النواحي الصحية ، بإنجازات تتحدى الاصحاء ،فمنهم من يمتلك ثقة بنفسه وتقديرا ايجابيا لذاته ،يفوق ما لدى الاصحاء من الناس ،ذلك لان ثقته بنفسه تكون نابعة من اعماقه ومن قوة ارادته ،وسعيه بجد نحو تحقيق طموحاته.

1-6-2- المعوقات العقلية :

تشكل الحياة العقلية للفرد كيانا وقواما جوهريا ،فاذا لم تسر هذه الحياة في المستوى المطلوب ،عندها سيحس الفرد بالافتقار الى الثقة بالنفس ،ومن المعوقات التي قد تعترض الفرد في الحياة العقلية ما يلي :

❖ انخفاض مستوى ذكاء الفرد ،وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة في مجابهة وحل المشكلات الجديدة المشابهة للمشكلات السابقة ،والمشتركة معها في بعض المقومات

❖ عدم القدرة على الحفظ

❖ بلادة التفكير ،والنقص في الجهد الذهني المبذول ،لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريبا ويصبح الفرد عندها عاجزا.

❖ تفكك التفكير وعدم القدرة على الالمام بالموضوع متكاملا الى جانب التناقض الفكري ،وذلك بان يقدم الفرد رأيا ورأيا مضادا له في نفس الوقت ،دون اي مبرر

❖ العجز اللغوي والتعبيري ،وهي عدم قدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الاخرين ،بل بنجده يلف ويدور حول المعنى المقصود(منال السقاف:2008، ص121).

يلاحظ ان اختلال الحياة العقلية للفرد ،من اشد المعيقات التي تحول دون حصوله على الثقة بالنفس كونها تضعه في موقف محرج يجعله ينظر الى نفسه بالنقص والدونية خاصة اذا تدخلت المقارنات في هذا الموضوع ،مما يضعف من ثقة الفرد بذاته.

1-6-3- المعوقات الوجدانية :

من المعوقات الوجدانية التي تؤثر على مستوى ثقة الفرد بنفسه ،ما يلي:

❖ خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس ،وذلك من خلال تلاحمها وتداخلها مع

المقومات الخيرية الوجدانية الانفعالية الاخرى المتتالية ،اثناء مروره نمائيا الى المرحلة العمرية الموالية او التالية.

❖ عدم اشباع بعض الحاجات الاساسية للفرد كالحاجات الوجدانية: الحاجة الى الهدوء والحب والتقبل ،
والحاجات العقلية: القائمة على مدركات حسية ، كالحاجة الى التخيل والتذكر ، والحاجات الثقافية: المرتبطة
بمعرفة البيئة المحيطة بالفرد.

❖ الصدمات العاطفية التي قد يتعرض اليها الفرد في حياته.

نستنتج ان للحياة الوجدانية اثرا بالغاً على الفرد ، فهي مرتبطة بشكل مباشر بمشاعره واحاسيسه وعواطفه ، واي
خبرة سيئة او صدمة نفسية او عاطفية يمر بها الفرد ، قد تثير حساسيته ، وتضعف من عزيمته ، فتقل بذلك ثقته بنفسه.

1-6-4- المعوقات الاجتماعية :

تتجلى المعوقات الاجتماعية فيما يلي :

❖ الاحساس الداخلي بان المجتمع النفسي الذي ينتمي اليه الفرد ، اقل شأناً من المجتمع الواقعي المحيط به

❖ الاحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي اليه الفرد ، ارفع قدراً من المجتمع الواقعي المحيط به .

❖ الاحساس بان المجتمع النفسي ، مقطوع الصلة تماماً بالمجتمع الواقعي .

❖ الاحساس بان المجتمع النفسي ، الذي ينتمي اليه الفرد ، في صراع مع المجتمع الواقعي المحيط ب

❖ الاحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي اليه الفرد ، هو مجتمع منبوذ من جانب المجتمع الواقعي المحيط

به(منال السقاف:2008، ص129).

مما سبق ، يتضح ان ما ينجم للفرد من المفارقة والاختلاف بين المجتمع النفسي والمجتمع الواقعي لا يعني انه فقد ثقته
بنفسه الى الابد ، بل يعني ذلك انه يمر بمرحلة يمكن ان نسميها مرحلة اهتزاز الثقة بالنفس المؤقتة.

1-6-5- المعوقات الاقتصادية :

هناك بعض المعوقات الاقتصادية ، التي تؤثر في ثقة الفرد بنفسه ، منها :

❖ مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره ، واعتقاده بان المال الذي بين ايديه اقل مما في ايدي الاخرين ممن
يعرفهم او يخالطهم .

❖ تهديد الافراد المنافسين له ، وممن هم في نفس المجال الاقتصادي ، بالقضاء عليه او الاطاحة به .

❖ الخوف من الظروف المفاجئة ، ومن تقلبات السوق غير المتوقعة .

❖ الخوف من ظهور وسائل جديدة تقضي على الوسائل التي يتمرس عليها الفرد ، والتي تدر عليه بالأرباح

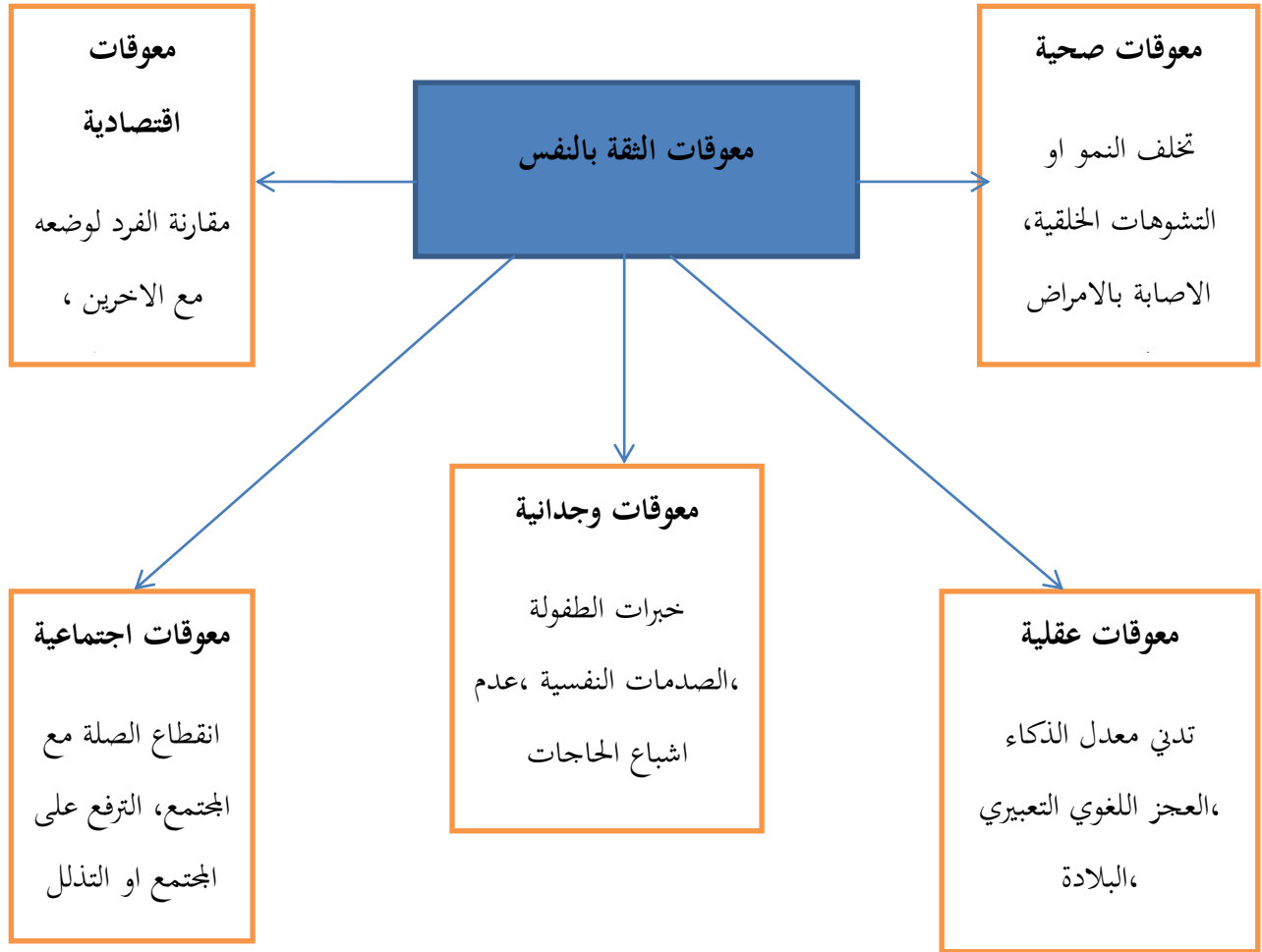
❖ الخوف من الناس المحيطين به ، والتشكيك في نياتهم ، وسيطرة الوسواس ، فيظن ان كل من يلاطفونه

ويتوددون اليه ، انما يقصدون ابتزاز امواله ، وان اقرب المقربين له ، يتمنون موته حتى يرثونه (منال السقاف

:2008، ص133).

بناء على ذلك ، فان احساس الفرد بالحرمان وضعف الدخل يكون دافعا نحو الشعور بعدم الثقة في المستقبل ، مما
ينعكس سلبي على نفسية الفرد ، فالمستوى الاقتصادي الرديء يجعل الفرد دائم القلق والاضطراب ولا يستطيع تلبية
حاجاته الضرورية .

عموما يمكن القول ان العوامل التي تعيق تحلي الفرد بقدر كبير من الثقة بالنفس كثيرة ومتشعبة ،فهي تؤثر بشكل مباشر بالبناء النفسي للفرد ،وتترك فيه اثرا دائما او مؤقتا ، يتجلى في ضعف الثقة بالنفس .
وفيما يلي ،توضيح لما سبق ذكره.



الشكل رقم (02): يوضح معوقات الثقة بالنفس (تصميم الباحث)

1-7-1-اهمية الثقة بالنفس :

للثقة بالنفس اهمية كبيرة ويرى الدكتور أسعد يوسف ميخائيل ،ان اهمية الثقة بالنفس، تنجلي في النقاط التالية :

1-7-1-تحقيق التوافق النفسي :

هناك علاقة وثيقة بين كل من الثقة بالنفس والصحة النفسية ،وكذلك الاحساس بالسعادة ،فالسعادة حالة من الارتياح النفسي تعتمد وبصفة اساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن ان يشعر فرد ما بالاطمئنان ،الا اذا توفرت له هذه الثقة .

والشخص المتوافق نفسيا هو الذي يستمتع بثقته بنفسه ،اما غير الواثق من نفسه ، فيكون غير متوافق مع نفسه ومع غيره ،وبالتالي يصبح عرضة -في اي لحظة للاضطراب -كما ان الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية (اسعد يوسف ميخائيل:1977،ص32).

وللإشارة فالصحة النفسية لا تتحقق الا بالجهد الدائم، والكفاح المستمر، من اجل النمو السوي، والتوافق مع المتغيرات النفسية والاجتماعية، ومن اجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس.

1-7-2- استمرار اكتساب الخبرة :

يولد الانسان بغير خبرة، وتتضمن الخبرة نوعان، خبرات لا شعورية ولا ارادية، وخبرات شعورية و ارادية ومن اهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية والارادية، ارادة الفرد في اكتسابها والتمرن عليها، الى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس، فبغير توفر حد ادني من هذه الثقة، لن يستطيع اكتساب اي خبرة جديدة (أسعد يوسف ميخائيل، 1977، ص39).

فالثقة بالنفس تتطلب الاستمرار في النضج الخبري والتطلع لدرجات اعلى من الخبرات التي تتضمنها معارج الخبرة الفسيحة والمتدرجة .

1-7-3- النجاح في العمل:

الايان بالقدرة على اداء العمل من اهم العوامل المؤدية الى النجاح فيه، والفرد الذي لا يستطيع ان يؤمن بقدرته على الاداء ولا يستطيع بدوره ان ينهض بأعباء العمل المطلوب من ادائه، فالإحساس بالقصور عن اداء العمل، ينتهي به الى التخاذل ومن ثم فانه لا يستطيع ان يبذل الجهد المطلوب لإنجازه حتى وان بذل جهدا مضاعفا، فانه لن يكون متقنا للعمل، بل يأتي جهده مشتتا وبعيدا عن المسعى الصحيح، وهنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملما بالعمليات المعرفية وبالمهارات اللازمة لأداء العمل، بل الاهم من ذلك ان يكون مشحونا بإيمانه بنفسه وبقدرته على الاداء (أسعد يوسف ميخائيل: 1977، ص38).

ولكي يكون العمل ناجحا يتطلب ذلك ان يكون القائم به متمتعا بالاتزان الانفعالي، حيث ان العلاقة بين الثقة و بالنفس والاتزان الانفعالي علاقة وثيقة للغاية ويكون القول بان الاتزان الانفعالي حالة من حالات الثقة بالنفس.

1-7-4- حب الاخرين :

ان حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا، فبغير حب الاخرين، وبغير حبا لهم، لا نستطيع الاحساس بكياننا الانساني، ذلك ان اكتمال وجودنا الانساني الاجتماعي، لا يأتي لنا الا اذا تبادلنا مع من حولنا الحب، فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حب الاخرين ومن حب الناس لهم، وسيلة للاستمتاع الشخصي، ولا تجعل من تقصير حب الناس لهم، مدعاة للشعور بالألم، فحب الواثق من نفسه للأخرين واستقباله حبههم له، يقوم اساسا على احترام الشخصية الانسانية (أسعد يوسف ميخائيل: 1977، ص42).

ان الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب وعدم تسرب الكراهية اليه، ويكون هذا الحب نابعا من ذاته ومشعا على غيره.

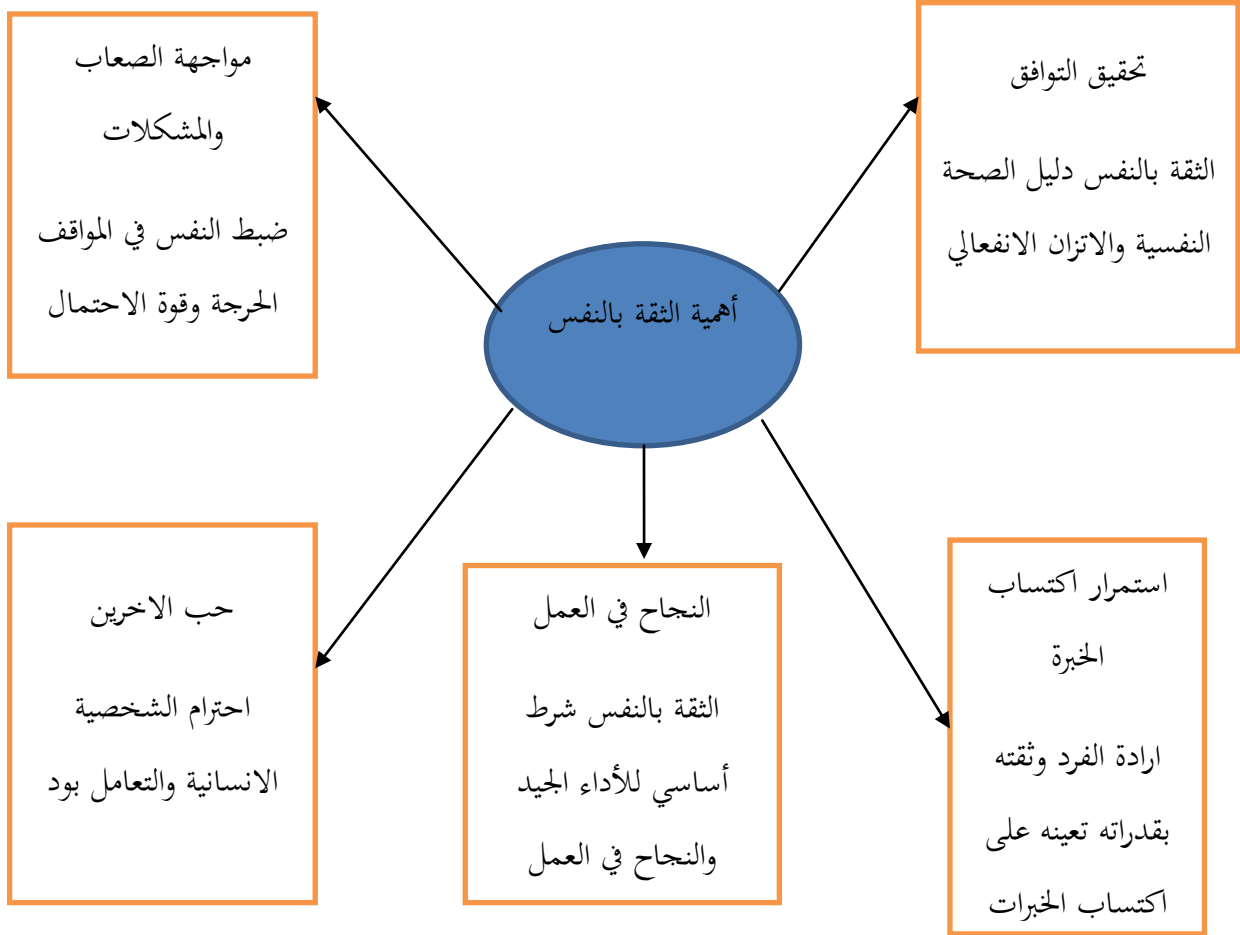
1-7-5- مواجهة الصعاب والمشكلات :

ان الحياة لا تسير وفق ما نھواه، ولا تسير امور حياتنا حسبما رسمنا في اذهاننا او على النحو الذي الذي علقنا به امالنا، بل كثيرا ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقعنا وخلافا لأماننا التي وطننا النفس عليها. هنا تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا وحاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته، والصعاب التي تعرقل

اهدافه التي رسمها لنفسه، والتي اناط بها اماله وعلق عليها مطامحه، فهي تكسيه قوة الاحتمال، و طاقة ينفذ بها مراميه، ولا شك ان التغلب على الصعاب التي تجابهنا في الحياة، والتوصل الى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا، في سبيل تحقيق اهدافنا، بحاجة ماسة الى قوة احتمال، و الى طاقة نفسية كبيرة (أسعد يوسف مينخايل :1977، ص 43).

هذه الطاقة هي بمثابة ضبط للنفس والمواقف الحرجة، فان لم يكن الشخص مجهزا بالطاقة النفسية المطلوبة، و اذا لم يتم بالتحكم باستجابته الطبيعية، لا يجد الانسان حينها سوى الندم .

مما سبق ذكره، يمكن القول بان للثقة بالنفس اهمية كبيرة في حياة الفرد، كونها السبيل الى تحقيق طموحاته وبلوغ اهدافه، كما انها تؤثر على حالته النفسية، فتؤدي الى تحقيق التكامل والاتزان النفسي لديه، الى جانب هذا، فهي تساعد الفرد على اكتساب الخبرات، كما تمكنه من النجاح في شتى المجالات، وتيسر له سبل كسب مودة الاخرين و اعجابهم بالإضافة الى كونهم سلاحا يواجهه بها الفرد مختلف الصعوبات التي قد تعترض طريقه، ويمكن تلخيص ما سبق فيما يلي :



شكل رقم (03): يوضح أهمية الثقة بالنفس (تصميم الباحث).

1-8- تنمية مستوى الثقة بالنفس :

تعتبر الثقة بالنفس، احد اهم المهارات التي يجب ان يمتلكها الفرد ، حيث تمثل اساس النجاح سواء في محيط العمل او في الحياة عامة ، وهذا ما دفع بالعلماء والباحثين الى وضع اسس وقواعد لبناء الثقة بالنفس وتنميتها .

واوضح كل من Emmons (إيمونس) و Thomas (توماس) انه يمكن تنمية الثقة بالنفس من خلال التركيز على العناصر التالية : (حسيب محمد حسيب:2007،ص131).

- ❖ القدرة على الاستماع الى الاخرين ، والبحث بطريقة ايجابية عن مقاصدهم .
- ❖ تنمية مستوى الشجاعة لدى الافراد .

❖ القيام بالأعمال المنوطة بالفرد ، بطريقة ايجابية وبناءة ، ووفق نقد ذاتي وتغذية راجعة لنفسه.

❖ قدرة الفرد على تصميم خطة تمكنه من ممارسة الاعمال ، والتقدم بما يضمن النجاح .

❖ قدرة الفرد على قبول وتحمل المسؤولية عن كافة افعاله .

❖ تنمية المهارات الفكرية ، وتشمل بناء الاهداف ، والتفكير الذاتي ، والقدرة على التخيل وتنمية الرقابة الذاتية .

اما الباحث : يوسف الأقصري ، فقد اقترح بعض القواعد التي يجب الالتزام بها لاكتساب الثقة بالنفس(يوسف الاقصري ،2001،ص19).

❖ القاعدة الاولى : " ان افضل الطرق لاكتساب الثقة بالنفس ، ان تنمي في نفسك الصفات الايجابية التي تؤهلك للنجاح"

تعني هذه العبارة في الوقت ذاته ، ان تعمل على اضعاف الصفات السلبية والتخلص منها نهائيا ، لان تلك الصفات تضعف عن ريق الاخفاق والفضل ، وثق ان انسب وقت لاكتساب الثقة بنفسك هو الان ، وانسب فرصة يمكن ان تتيحها لنفسك لاكتساب الثقة بالنفس هي هذه اللحظة فاغتنم وقتك ولا تفوت الفرصة

❖ القاعدة الثانية : " لاكتساب الثقة بالنفس ، كن معتدلا في اهدافك ، وكن في اطار قدراتك وامكانياتك".

عليك ان تبدأ بالأفعال الممكنة كي تنجح ، لأنك في كل مرة تنجح فيها ، ستكتسب مزيدا من الثقة بالنفس ، لان الفضل دائما وابدأ يطيح بثقة الفرد بنفسه .

❖ القاعدة الثالثة : " اذا أردت مزيدا من الثقة بنفسك اما الناس ، فتعلم كيف تعامل الناس ، فالناس تتعامل جيدا مع الاشخاص الذين يعطوهم اهتماما وتقديرا".

الناس تتعامل مع جيدا مع الاشخاص الذين يمنحوهم الحب والود ، ويتعاملون جيدا مع الاشخاص السعداء والمتفائلين واصحاب الوجوه الباسمة ، فان لم تكن كذلك فاحرص على هذه النقاط .

❖ القاعدة الرابعة : " من اجل اكتساب ثقتك بنفسك ، اعتن بمظهرك الخارجي".

احرص ان يكون صوتك و اشاراتك وتعبيراتك وطريقة كلامك وجلسك ووقوفك وسائر تصرفاتك تتسم باللياقة والاناقة ، فاذا فعلت ذلك سيكون له الاثر الكبير في ثقتك بنفسك ، وثق ان الانسان الواثق من نفسه يحرص دائما على ان يبدو في حالة جيدة والعكس صحيح.

❖ القاعدة الخامسة : " لاكتساب الثقة بالنفس عليك ان تتخير الاصدقاء الذين يثقون بك".

لأنك اذا وجدت انسان يثق بك ، فان هذا الانسان جدي بان يرفع درجة ثقتك بنفسك ، وخير من تتخير لصحبتك احد الشخصين : شخص واثق من نفسه ، او شخص واثق بك ، واذا اجتمعت الصفات في شخص واحد فاتخذة صديقك وحافظ عليه ، واحرص على اكتساب أكبر عدد من الاصدقاء .

كما أشار Arnold Carol (أرنولد كارول) في كتابه: "الثقة بالنفس" الى خمس خطوات اساسية لاكتساب الثقة المطلقة :

الخطوة الاولى: "كن محبا لذاتك" فمحببة الذات ،تعتبر اهم مكونات الثقة بالنفس فالذين يحبون ذواتهم ،تجدهم يتمتعون بالتفاؤل ويبدون سعداء.

الخطوة الثانية: " اختر افكارك بعناية " ان شخصية الفرد ،عبارة عن المجموع الاجمالي لأفكاره ،والاختلاف الوحيد بين التفاؤل والتشاؤم ويتمثل في اختيار كلاهما للتركيز عليه .

الخطوة الثالثة: " ادرس الاشخاص المقربين اليك " ان احدى الطرق الرائعة لإنجاز ما تريده في الحياة ،تمثل في اكتشاف كيفية إنجاز الآخرين لذلك الامر ، ثم تفعل انت نفس الشيء. اجث عن هؤلاء الذين يتمتعون بثقة راسخة بأنفسهم ،ثم لاحظ مميزاتهم وراقب طريقة سلوكهم .

الخطوة الرابعة: " اختر مؤثراتك الخاصة " لن تستطيع تجنب التعرض لجميع انواع المؤثرات والآراء الخارجية . فعليك ادراك ما يؤثر عليك ، وان تكون لديك بدائل فيما يتعلق بالمؤثرات التي تختارها . ابدأ في تقليل وغرلة وجهات النظر السلبية والتشاؤمية التي تواجهك .

الخطوة الخامسة: " احذر من المقارنات " ان اسرع طريقة لتقليل شعورك المكتسب بالثقة بالنفس ،هي مقارنة نفسك مقارنة خاطئة بالآخرين، اطرح امر المقارنات جانبا واستبدلها باختيار نماذج عظيمة تحذو حذوها من اولئك الذين يتمتعون بالصفات والمميزات التي تثير اعجابك ،وتستطيع ان تتعلم منها (ارنولد كارول ،دون تاريخ : ص20).

مما سبق نلاحظ مدى تنوع القواعد والخطوات الموجهة الى الافراد الذين يفتقدون الثقة بالنفس ، والى كل ما يريد زيادتها وتنمية مستواها قصد تحقيق اهدافه وبلوغ مطامحه ، وهذا التنوع والتعدد ان دل على شيء فهو يدل على مدى اهتمام العلماء والباحثين بإيجاد الطرق الفعالة و الحلول الناجعة لتنمية الثقة بالنفس، وذلك لأهميتها الكبيرة في حياة الفرد العلمية والعملية .

2- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مرتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي " موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة. (عن محمد حسن علاوي :2002،ص28).

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك ، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية ، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وميزها عن قدرات من ينازلهم (احمد فوزي : 2003 ، ص 211) .

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه " ماتيفان " وهو أن المنافسة هي " النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى (Matviev:1997,p 23). ولاحظ " مارتيتير " حسب ما ذكره " وانبيرغ غولد " عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي " حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي (physique,1997 ، p 125).

ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي وإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن اجل التباهي أو التفاخر والإعتزاز القومي ، بل ويرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي :

❖ طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.

❖ الحوافز المقدرة للمنافسة.

❖ إستغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

2-1- طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الإعتزال أو التكريم والمباريات الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي ، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف وإشتراطات التنافس ، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس .

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة ، ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك ، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة (عن محمود عبد الفتاح عنان : 1995 ، ص 422) .

2-2 المنافسة الرياضية كعملية:

أشار " رايتير مارتيتير 1994 "م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية " process " تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل " التقييم الإجتماعي " . وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها " العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار " مارتيتير " إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي :

2-2-1 الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين، ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة، وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ (عن امين انور الخولي :1996، 204).

2-2-2 الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: إستعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة (عن اسامة كامل راتب : 1997، ص190). حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودفاعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى. (عن محمد حسن علاوي ، 2002 ، ص 30 - 31). وقد أشارت " دياناجل 1995 "م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن إعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

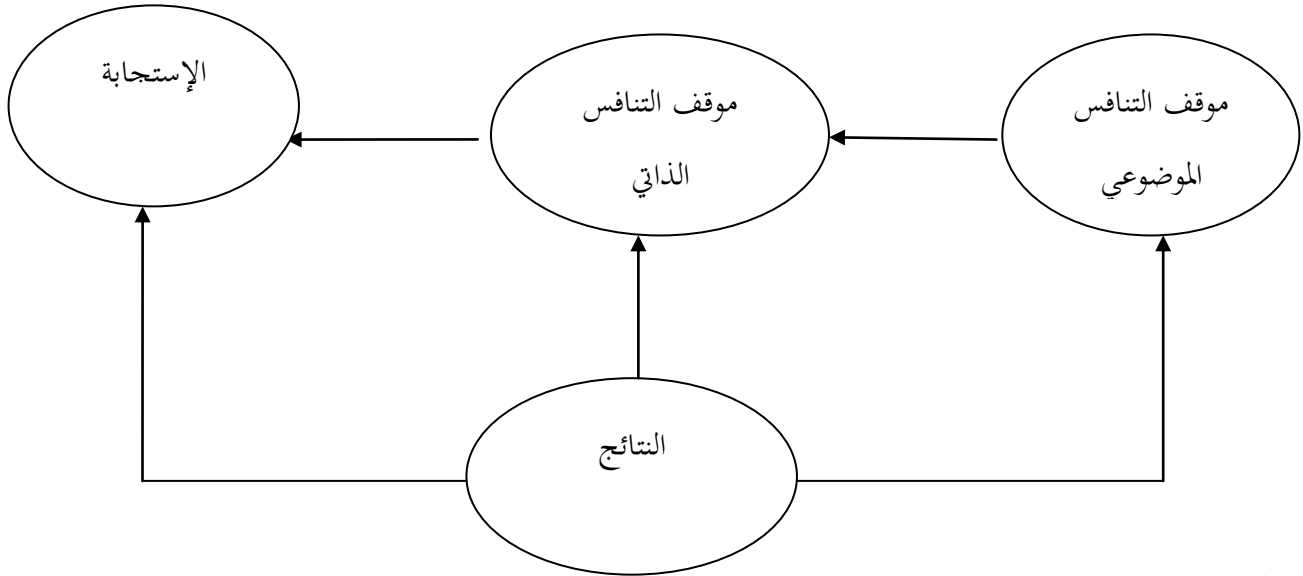
2-2-3 الإستجابة:

مرحلة الإستجابة تتضمن إما الإستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الإستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق، أو الإستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

2-2-4 النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل. فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي،

حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي. (محمد حسن علاوي: 2002، 31)



شكل رقم (04) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.

2-3 أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية (الرسمية).

2-3-1 المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعاً تجريبياً يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

2-3-2 المنافسة الاختيارية :

وتستخدم المنافسة الاختيارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءاً على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة .

2-3-3 المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

2-3-4 منافسات الإنتقاء:

يتم بناءاً على هذه المنافسة إنتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

2-3-5 المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك

من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطوية والنفسية(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: 1997، ص 25-26)

2-4 نظريات المنافسة:

2-4-1 المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموماً موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة (Rechard b-alderman :p(99)

2-4-2 المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج " ألدلمان " المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص ان يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور (Jurgenweinècle : 1997,p(27).

2-4-3 المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربين، منافسين، ومتفرجين(.Rechard b-alderman :p(99)

2-4-4 المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

❖ تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.

❖ تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.

❖ إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.

❖ المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة (.نبيل محمد إبراهيم 2004 : ص 3

2-5 أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتياط Aspartates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديدس بوت Despite عند الفرنسيين، أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح، وتقاليده هذه الحضارات. منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائماً مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتيتير" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والإبتكار. ويرى أيضاً أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها. من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين

عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز.

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الإستمرار في تحديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال " أولاند سلي " كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية، أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس. وهذا ما دعى " فاندروزاج " إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل (عن امين أنور الخولي: 1996، ص 204).

-2-6 قواعد وضوابط المنافسة الرياضية :

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الإهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الإهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والإعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية (نبيل محمد ابراهيم: 2004، ص 3-4)

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة إجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهمة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب،

فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين

-2-7 أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب :

تنحصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- ❖ تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- ❖ تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- ❖ نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.
- ❖ يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- ❖ نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب (عزة محمود الكاشف : 1991، ص12)

-2-8- الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد ارجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة (كمال يحيى الريني : 2004، ص116).

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الإنفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي (يحيى اسماعيل الحلوي: 2004، ص145)

-2-8-1 تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

في البداية يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في حمل التدريب وشدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة، ويتضح ذلك في تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعاله

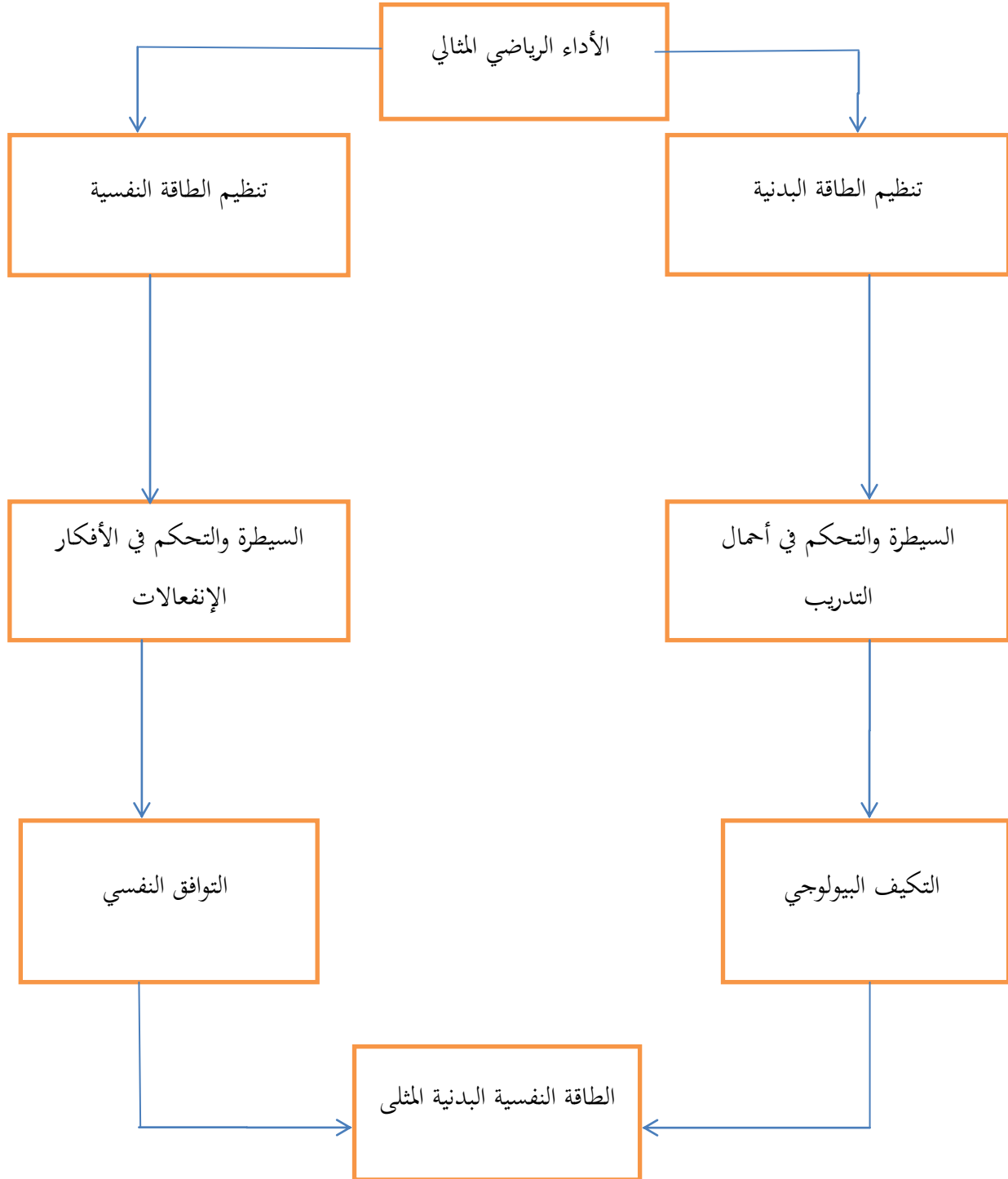
-2-8-2 أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

- ❖ تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- ❖ خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.
- ❖ دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.

❖ الأخذ بعين الإعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة) سلوك المتفرجين ، الصحافة ،الحكام.....)

❖ التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك خلق جو الدافعية والإنسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرغوبة



شكل رقم (05) يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى.

2-9 الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية: (كمال مقاق: 2006/2007، ص87)

تتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص التي يمكننا ذكر البعض منها فيما يلي:

2-9-1 المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من إرتباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا، خططيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا إختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

2-9-2 مساهمة المنافسة الرياضية في الإرتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم) الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي (وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

2-9-3 المنافسة الرياضية تثير الإهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الإهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية وتنائجها ويواظبون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

2-9-4 المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد، يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

2-9-5 تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها:

تجرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها البعض الأخر.

2-9-6 المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الإختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية واللاإرادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الإيجابية.

2-10 الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية :

2-10-1 الخصائص السيكولوجية العامة :

والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه ، ويتوقف إظهار لهذه القدرات على قوة دوافعه .
كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة ، ترتبط بالنتيجة المحققة في المنافسة ، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والاداريين وذلك من أجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر ، وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور المشاهدين والمتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى وان كانوا مؤازرين فان وجودهم يؤثر بالسلب او الايجاب على اداء اللاعبين .
تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز او الهزيمة ومن ثم النجاح او الفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد او الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح .
ومن اهم خصائص المنافسات الرياضية انها بمثابة اختبار للفرد وللمربي الرياضي ايضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومشاركتهم وما استطاعوا ان يحققوه من التدريب .

2-10-2 الخصائص السيكولوجية الإيجابية :

- ❖ تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالا للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والاحساس بتميزه عن قدرات الاخرين سواء كانوا مشاهدين او زملاء او منافسين
- ❖ تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية للفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة .
- ❖ تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة
- ❖ ان تعود الرياضي على احترام قوانين التنافس يقوده الى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه .
- ❖ تؤثر المنافسات الرياضية بحضور الجماهير تأثيرا ايجابيا او سلبيا على الاداء الرياضي .
- ❖ تعتبر المنافسات الرياضية من افضل الوسائل الاجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية ، هذه بالإضافة الى استخدامها في علاج الكثير من الاضطرابات الشخصية (احمد امين فوزي ، الرياضي:2003 ، ص 211) .

2-10-3 الخصائص السيكولوجية السلبية :

- بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية الا ان هناك خصائص سلبية تميزها نذكر منها :
- ❖ تتسم المنافسات الغير واعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل ، مما يؤثر بدوره على الاداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم لدقة والسرعة الغير مطلوبة بالإضافة للميل الى العدوان .
- ❖ قد تؤدي المنافسات الغير تربوية الى استخدام الرياضي لأساليب واجراءات غير مقبولة رياضيا واجتماعيا مثل :

❖ مثل تعاطي الحبوب والعقاقير المنشطة ، وفي ابط الاحوال اللجوء الى التحاليل على قانون اللعب بأسلوب يتناقى مع العرف الرياضي .

❖ تتم المنافسات الغير موجهة تربويا وغير متكافئة الاطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنفسين وقد يصل الى اصابات نفسية .

❖ غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى الى التطرف في الاحمال البدنية اثناء التدريب والمنافسات ايضا ، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية .

❖ يؤثر الفشل في المنافسات الغير تربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة واهداف متطرفة من الصعب تجنبها (احمد امين فوزي :2003، ص 213، 214) .

2-10-4 تأثير المنافسات الرياضية على النتائج :

لا يتوقف اثر لمنافسة الرياضية على نتائج المنافسة ، مثل الفوز و الهزيمة ، بل يمتد الى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على التطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية ، البدنية ، المهارية . ولقد تناولت العديد من الدراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر (ماير) ان تلك الدراسات ركزت على ثلاثة مجالات رئيسية هي :

❖ اداء اللاعب في الموقف التنافسي .

❖ النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة .

❖ عملية اتخاذ القرار اثناء المنافسة .

ان الموقف التنافسي يعد الاكثر اثاره من الغير تنافسي ، ومن خلال زيادة الدافعية ان الافراد سوف يبذلون جهد اكبر واداء افضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في كثير من الاحوال ، وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهارى ، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح ان المنافسة الرياضية ينظر اليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من انها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي .

2-11- اهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة :

كل المدربين يحققون تحضيرا سيكولوجيا قبل أي لقاء مهم مهما يكون مستوى المنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال ، يمكن القول إن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المنافسة السابقة وينكّن أن نلخص أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة فيما يلي :

❖ تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج .

❖ خلق حيوية و خاصة العوامل التي تساعد على الفوز .

❖ دعم اللاعبين كى تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتة الخاصة للسلوك اثناء المنافسة للفريق الخصم .

❖ الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوام الخاصة بالجو قبل و اثناء المنافسة .

❖ التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي و أساسي لكل رياضة تنافسية ، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسيا و كذلك بخلق الدافعية و الإنجاز و الثقة في قدراتهم على النتائج المرصية .

2-12 طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها، وتجرى تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

❖ تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.

❖ تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهتم المدرّب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين ولكن مازال بعض المدرّبين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الإهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية.

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير

الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية منة خلال ترمينات القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية

الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرّب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف.

لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية (مهند حسين البنشاوي وأحمد ابراهيم خواجا: 2005، ص237)

2-13 تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا

فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء

التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة (نبيل محمد ابراهيم: 2004، ص02)

2-14 المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف والتفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق

الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي

جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان و الإضطرابات الإنفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث إختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه إختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة.

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن إستثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الإلتزام بقواعد الشرف الرياضي وألعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من اعظم القوى المحركة التي تدفع الافراد الى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول الى المستويات العالية (محمد حسن علاوي، 2002، ص35)

خلاصة :

الثقة بالنفس سمة انفعالية اساسية في شخصية الفرد ، تقوم اساسا على ايمان الفرد واعتقاده بانه مقبول من طرف الاخرين ، وبانه قادر على استعمال قدراته الجسمية والعقلية والنفسية بكفاءة لمواجهة المواقف المختلفة التي تعترضه ، الى جانب التكيف مع ذاته وحبه وتقبله لها ، والتكيف مع غيره، ولهذا الثقة مظاهره تميز بين الذي يثق بين نفسه ، وبين الذي لا يثق بنفسه فالشخص الواثق من نفسه يتعامل مع مواقف الحياة المختلفة ، العامة والخاصة بكفاءة واقتدار كما انه شخص محب لذاته ، متقبل لها لديه نظرة ايجابية نحو ذاته ونحو الاخرين ، دون تردد او خوف اما الفرد غير الواثق بنفسه ، فيتسم بالتردد والحجل والانطواء والخوف من التجمعات ومن مقابلة الناس ، كما ان تقديره لذاته ضعيف .

اذا فالثقة بالنفس تختلف وتتفاوت لدى الافراد ولعل السبب في ذلك يكمن في العوامل المختلفة التي تؤثر في الثقة بالنفس ، فهناك عوامل تكون بمثابة مقومات للثقة بالنفس وهناك عوامل اخرى تكون معيقات للثقة بالنفس ، وذلك حسب توفر الفرد على بعض الامكانيات او افتقاده لها . ومن بين هذه العوامل : نجد العوامل العقلية ، والصحية ، والوجدانية ، والاجتماعية والاقتصادية ، كلها تؤثر على ثقة الفرد بالنفس ، فإما ان تزيدها وتنميها ، واما ان تضعفها لديه .

وللثقة بالنفس اهمية كبيرة في اكتساب الفرد لمختلف الخبرات ، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والنجاح في العمل ، الى جانب مواجهة الصعوبات . وهذا ما جعلها محل اهتمام مختلف النظريات النفسية ، حيث قامت بدراستها ووضعت مختلف القواعد والخطوات لتنمية مستواها لدى الفرد .

كما تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي .

كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية .

ومن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية عدة، أنواع وقوانين تضبطها.

الدراسات السابقة والمرتبطة :

الدراسات المتعلقة بالثقة بالنفس:

1-الدراسة الاولى :حمزة عبد النور بعنوان "تأثير الذات في الاداء الرياضي لدى اختصاصي النصف طويل "

اهداف الدراسة :

-قياس مستويات الثقة لدى عدائي النصف طويل الجزائريين

-تحديد العلاقة التي تربط الثقة في الذات بالنتيجة الرياضية في اختصاص النصف طويل

-معرفة مدى تأثير مستوى الثقة في النتيجة الرياضية عند عدائي النصف طويل

-معرفة مدى تأثير النتيجة الرياضية في مستوى الثقة لدى عدائي النصف الطويل بعد المنافسة

تساؤلات الدراسة :

تساؤل عام : هل توجد علاقة بين الثقة في الذات واداء الرياضيين في سباقات النصف طويل؟

تساؤلات فرعية:

-هل يؤثر مستوى الثقة لدى العداء وفي النتيجة الرياضية المحصلة في اختصاص النصف طويل؟

-هل تؤثر نتائج الاداء المسجلة في ثقة العداء بعد المنافسة ؟

المنهج المتبع: الوصفي

عينة الدراسة :

استخدم 33 عداء صنف اكابر ،يتوزعون حسب المستوى كما يلي :25 المستوى الوطني ،04 المنتخب الوطني

العسكري ،04 المنتخب الوطني المدني.

الادوات المستخدمة :

❖ مقياس سمة الثقة بالنفس في الذات لفتاحين 2004

❖ مقياس حالة الثقة لفيلي 1986

نتائج الدراسة :

❖ ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى العدائين له تأثير كبير في نتائج الاداء الرياضي كونها تسمح باستغلال

القدرات اللازمة لبلوغ النجاح .

❖ وجود علاقة طردية وطيدة بين الثقة في الذات وبين الاداء الرياضي في سباقات النصف الطويل .

❖ هناك تأثير واضح للنتائج المسجلة على الثقة الرياضية بعد المنافسة ،فمستوى الثقة يرتفع لدى الرياضيين

بعد النتائج الايجابية ، في حين ينخفض عقب تسجيلهم للنتائج السلبية .

الاقتراحات:

❖ ماهي العوامل التي ادت بالرياضيين الى الحصول على النتائج وهل يرجع السبب الى الجانب النفسي؟

❖ هل يستفيد رياضيونا حقا من الاعداد النفسي؟

❖ ماهي التقنيات الناجعة في عملية التحضير النفسي؟

❖ هل يمكن وضع برنامج لإعداد نفسي يتلاءم ونفسية العدائين الجزائريين؟. (حمزة عبد النور: 2009-2010، ص82).

2-الدراسة الثانية: حمزاوي عبد الحكيم بعنوان "الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بترتيب فرق القسم الاول لكرة القدم للموسم 2008-2009"

اهداف الدراسة :

❖ معرفة العلاقة بين ترتيب فرق القسم الاول لكرة القدم مرحلة الذهاب للموسم الرياضي 2008-2009 والثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية

❖ معرفة الفرق بين فرق المقدمة ، الوسطى ، المؤخرة في الثقة بالنفس.

❖ معرفة الفرق بين فرق المقدمة ، الوسطى ، المؤخرة في التوجه نحو المنافسة الرياضية

تساؤلات الدراسة :

تساؤل عام : هل لترتيب فرق القسم الاول للموسم 2008-2009 علاقة بالثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية؟

تساؤلات فرعية:

❖ هل هناك فروق ما بين فرق المقدمة ، الوسطى ، المؤخرة في الثقة بالنفس ؟

❖ هل هناك فروق ما بين فرق المقدمة ، الوسطى ، المؤخرة في التوجه نحو المنافسة الرياضية؟

(حمزاوي حكيم : 2008-2009، ص04).

المنهج المتبع: الوصفي

عينة الدراسة :

استخدم 90 لاعبا من اندية وفاق سطيف ، شبيبة بجاية ، اتحاد العاصمة ،مولودية الجزائر ،اتحاد البليدة ،ورائد القبة القسم الوطني الاول لكرة القدم .

الادوات المستخدمة :

❖ اختبار سمة الثقة بالنفس لروبين فيالي ترجمة محمد حسن علاوي.

❖ اختبار حالة الثقة بالنفس لروبين فيالي ترجمة محمد حسن علاوي

❖ اختبار التوجه النفسي لديانا جل ترجمة محمد حسن علاوي.

نتائج الدراسة :

❖ توجد علاقة ارتباطية بين كل متغيرات البحث(الثقة بالنفس كحالة، الثقة بالنفس كسمة، التوجه نحو المنافسة)

❖ وجود فروق دالة احصائيا بين فرق المقدمة والفرق الوسطى في كل متغيرات البحث ما عدا توجه الاداء.

❖ توجد فروق دالة احصائيا بين فرق المقدمة وفرق المؤخرة في جميع متغيرات البحث

❖ توجد فروق دالة احصائيا بين فرق الوسط وفرق المؤخرة في كل متغيرات البحث ماعدا التوجه الكلي.

الاقتراحات:

- ❖ تنمية وتطوير سمة الثقة بالنفس لدى الفرق الوسطى وفرق المؤخرة من اجل تحقيق اداء جيد والفوز بالنتيجة
- ❖ الاهتمام بتطوير حالة الثقة بالنفس لدى الفرق الوسطى وفرق المؤخرة لزيادة فاعلية الاداء الهجومي .
- ❖ تنمية وتطوير التوجه التنافسي في بعديه توجه النتيجة والتوجه الكلي لدى الفرق الوسطى من اجل تحقيق الفوز.
- ❖ تنمية وتطوير التوجه التنافسي في بعديه توجه النتيجة والتوجه الكلي لدى فرق المقدمة من اجل تحقيق الفوز
- ❖ ضرورة توفير الاختصاصي النفسي لفرق القسم الوطني الاول خصوصا. (حمزاوي حكيم : 2008-2009 ص04).

03-الدراسة الثالثة: شريط عادل بعنوان "دراسة اساليب قياس الثقة في الذات لدى لاعبي كرة القدم"

اهداف الدراسة :

- ❖ التعرف على مدى وجود وسائل مقننة لقياس الثقة في الذات لدى لاعب كرة القدم الجزائري
- تساؤلات الدراسة :
- ❖ هل يقيس مدربو لاعبي كرة القدم الجزائريين مستوى الثقة في الذات لدى الرياضيين؟
- ❖ اذا كانت الاجابة لا، هل يرجع ذلك الى غياب اختبارات صالحة للمجتمع الجزائري ام الى جهلهم بكيفية استخدامها؟
- ❖ كيف يتعامل مدربو لاعبي كرة القدم مع الثقة في الذات لدى الرياضيين؟

(شريط عادل : 2010/2009 ، ص08).

المنهج المتبع: الوصفي

عينة الدراسة :

استخدم 142 لاعبا جزائريا تخصص كرة القدم صنف اكابر 25منهم ضمن القسم الوطني الاول و 117 ضمن الجهوي الاول.

الادوات المستخدمة :

- ❖ اختبار سمة الثقة بالنفس لروبين فيالي 1986 ترجمة حسن علاوي1995.
- ❖ اختبار حالة الثقة بالنفس لروبين فيالي 1986 ترجمة حسن علاوي1995.
- ❖ مقياس الثقة بالنفس في الذات لفتاحين 2004 .
- ❖ استبيان يتكون من 18 سؤال.(شريط عادل : 2010/2009 ، ص08).

نتائج الدراسة :

❖ ان الاختبارات التي تقيس الثقة في الذات كسمة وكحالة ، و المطبقة على عينة البحث ، كانت صادقة

ومؤدية للغرض ، فلاحظ الباحث ان الثقة في الذات تراوحت بين عالية وعالية جدا

❖ ان الاختبارات التي تقيس الثقة في الذات كسمة وكحالة ، والمطبقة على عينة البحث، كانت معاملات

ثباتها تتراوح بين مقبول واقل من المقبول ومرد ذلك الى :بالنسبة لاختبارات قياس الثقة في الذات كسمة

اعتمد الباحث على طريقة التجزئة النصفية فقط.

❖ ان المدرسين الجزائريين يتعاملون مع الثقة في الذات كسمة وكحالة اعتمادا على خبرتهم دون الاعتماد على

الاختبارات، حيث لا يفوت الباحث في هذا الصدد لفت انتباه المدرسين وخاصة في تخصص كرة القدم الى

الاعتماد على الاختبارات الثلاث -موضوع الدراسة - واعتبارهم كقاعدة لقياس صفة الثقة في الذات

كسمة وكحالة .(شريط عادل : 2010/2009 ،ص59).

04-الدراسة الرابعة: بن بادة البشير وأخرون بعنوان " الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى طلبة الادارة والتسيير

الرياضي "

اهداف الدراسة :

التعرف على نسبة انتشار الثقة بالنفس وانفعال الغضب بين (طلاب -طالبات) الادارة والتسيير الرياضي بجامعة

المسيلة .(بن بادة البشير، واخرون ،2012).

تساؤلات الدراسة :

تساؤل عام :ما نسبة انتشار الثقة بالنفس وانفعال الغضب بين طلاب - وطالبات الادارة والتسيير الرياضي

بجامعة المسيلة ؟

تساؤلات فرعية:

❖ هل توجد فروق بين طلاب -طالبات الادارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس وانفعال

الغضب تبعا لمتغير السن ؟

❖ هل توجد فروق بين طلاب -طالبات الادارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس وانفعال

الغضب تبعا للجنس؟

❖ هل توجد فروق بين طلاب -طالبات الادارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس وانفعال

الغضب تبعا للمستوى الدراسي؟

المنهج المتبع: الوصفي

عينة الدراسة :

استخدم 50 طالبا وطالبة من قسم الادارة والتسيير الرياضي ، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة

الاصلي المتمثل في طلاب وطالبات قسم الادارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة

الادوات المستخدمة :

❖ مقياس الثقة بالنفس تعريب محمد حسن علاوي 1997.

❖ مقياس الغضب من اعداد الشناوي والدمياطي. 1993.

نتائج الدراسة :

❖ لا توجد هناك فروق دالة احصائيا بين طالبات وطلاب قسم الادارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة في مستويات الثقة بالنفس وانفعال الغضب

❖ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى طلاب وطالبات قسم الادارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعا لمتغير السن

❖ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى طلاب وطالبات قسم الادارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعا لمتغير الجنس، بينما توجد فروق ذات دلالة احصائية في انفعال الغضب وذلك لصالح الاناث.

❖ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى طلاب وطالبات قسم الادارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعا لمتغير التخصص.

❖ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى طلاب وطالبات قسم الادارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعا لمتغير المستوى الدراسي، بينما توجد فروق بين افراد العينة في انفعال الغضب وكانت لصالح المستوى الرابع.

2-الدراسات الخاصة بالمرودود الرياضي:

1-الدراسة الاولى :بوطايب يحي (2007 / 2008) بعنوان " واقع التسيير الإداري للمنشآت الرياضية وانعكاساته على المرودود الرياضي"

الهدف العام من الدراسة : معالجة اشكالية التسيير الاداري للمنشآت الرياضية انطلاقا من فكرة تحايل الوظائف والتسيير المالي للمنشأة لا ثرها الكبير على مرودود الفرق الرياضية

تساؤل الدراسة : هل يرجع تدني مستوي مرودود الاندية الجزائرية لكرة القدم الى التسيير الاداري للمنشآت الرياضية الى عدم كفاءة المسييرين ونجاعة التسيير المالي والموارد البشرية ؟
عينة الدراسة : شملت:

❖ 27 عاملا وموظفا.

❖ 70 لاعبا من مختلف أندية القسم الوطني الاول للجزائر العاصمة وماجاورها.

الادوات المستخدمة :

الاستبيان وتم تقسيمه على قسمين :

❖ استبيان خاص بالعمال

❖ استبيان خاص باللاعبين

نتائج الدراسة :

❖ تبين لنا ان فرضية البحث التي مفادها " نجاعة التسيير الاداري انطلاقا من فكرة تسيير الموارد البشرية بتحليل الوظائف والتسيير المالي الفعال يساهم في رفع المردود الرياضي للأندية والمنشآت الرياضية معا" محققة ميدانيا حيث:

❖ اصبح الاهتمام بالعنصر البشري في المنطقة حتمية لا بد منها
❖ الاهتمام بالتنوعية والجودة في الخدمات التي يقدمها المركب الرياضي من المتطلبات الاساسية للممارسة الرياضية.
الاقتراحات:

❖ التركيز في عملية تحليل الوظائف على تباين اسم كل وظيفة وموقعها في المنشأة الرياضية
❖ تحديد المسؤوليات القانونية والسلطة المخولة لها والصفات الشخصية للموظف
❖ الاهتمام بالعنصر البشري في عمليات التوظيف
❖ الاهتمام بتخطيط المنشأة الرياضية وانجازها بالمقاييس الدولية واقتراح نموذج لإنشاء المدن الرياضية. (بوطايب يحيى : 2008/2007)

2- الدراسة الثانية :

دراسة: ميدانية بالمركب الاولمي 05 جويلية "بورزامة رابح(2005/2004) " حول مدى انعكاس القيادة الادارية على المردود الرياضي لفرق كرة القدم القسم الوطني الاول 2005/2004
الهدف العام للدراسة : محاولة ربط النتائج الرياضية بمتغيرات خارج إطار الممارسة الرياضية و المتعلقة خاصة بصفة القيادة الإدارية للمنشآت و المركبات الرياضية.

تساؤلات الدراسة: ما مدى انعكاس القيادة الادارية للمنشآت الرياضية على نجاعة المردود الرياضي؟ أي القائد الإداري من خلال نمط قيادته

هل يؤثر على تنمية المردود الرياضي لدى الفرق المتعاقدة مع منشأته؟

المنهج: دراسة حالة

عينة الدراسة : 25 عاملا بمختلف المصالح الادارية

20 لاعبا من مولودية الجزائر

الادوات المستخدمة :

❖ استبيان خاص بعمال المركب الرياضي

❖ استبيان خاص بمدير المركب الرياضي (المقابلة)

❖ استبيان خاص بلاعي مولودية الجزائر

نتائج الدراسة :

❖ نجاعة المردود الرياضي متعلق بمستوى ديمقراطية العمل القيادي الذي يشجع على ابداء الراي والإبداع والتقبل وادراك الاخر ، وتطبيق نظريات العمل التعاوني بين القمة والقاعدة

❖ التسيير الاداري الذي يتركز على قيادة ادارية ورثت الامن والاستقرار الوظيفي فظروف العمل الجيدة بإمكانها رفع مردود اللاعبين وتحسين نتائج الاندية والمنشآت الرياضية على المستوى الوطني والدولي

الاقتراحات :

- ❖ إعادة النظر في تكوين مديري وقادة المنشآت الرياضية
- ❖ 2- الإهتمام بالمنشآت الرياضية وهذا بتكثيف الجهود من طرف الدولة لتجهيزها بأحدث الوسائل
- ❖ للتدريبات والمنافسات.
- ❖ 3- العمل على إظهار القيمة الحقيقية للقادة في المركبات الرياضية ومساعدتهم على أحسن وجه.
- ❖ 4- إجراء دورات تكوينية للقادة الإداريين للمنشآت الرياضية.
- ❖ 5- إن تحقيق نتائج ومردود راضي جيد يتعلق بمدى فعالية القادة الإداريين للمنشأة. لذا يتطلب
- ❖ توفير الإمكانيات واللوازم الرياضية الحديثة التي تتماشى ومتطلبات العصر.
- ❖ 6- التركيز على الجوانب السيكولوجية والإجتماعية للقادة في تعاملهم مع الفرق والنادي المتعاقدة
- ❖ وكذا على المنشأة الرياضية. (بورزامة رابح: 2005/2004)

التعليق على الدراسات السابقة :

- بعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمرتبطة والمتعلقة بدراستنا، بالرغم من انه لم نجد دراسة مطابقة لدراستنا الا انه وجدنا من الباحثين من أشاروا في دراساتهم الى احد المؤشرات التي تطرقنا اليها، وبعد ان ذكرنا اهم هذه الدراسات سنقوم فيما يلي بالتعليق عليها وتوضيح أهم ما جاء فيها وما استفدنا منها:
- ❖ اختلاف الوسائل المستخدمة في جمع البيانات حسب أهداف الدراسة حيث تواترت بين استبيان ومقياس.
 - ❖ استخدام المنهج الوصفي في كل الدراسات وهذا ما يناسب دراسة هكذا مواضيع .
 - ❖ اختلاف العينات المأخوذة في كل دراسة بسبب تدخل عدة اعتبارات من اهمها الامكانيات المتاحة للباحث.
 - ❖ لقد اقرت دراسة حمزة عبد النور بأن ارتفاع مستوى الثقة في الذات لدى العدائين له تأثير كبير في نتائج الاداء الرياضي كونها تسمح باستغلال القدرات اللازمة لبلوغ النجاح
 - ❖ تؤكد دراسة حمزاوي حكيم على وجود علاقة ارتباطية بين كل متغيرات البحث (الثقة بالنفس كحالة ، الثقة بالنفس كسمة ، التوجه نحو المنافسة).
 - ❖ توصل شريط عادل الى ان المديرين الجزائريين يتعاملون مع الثقة في الذات كسمة وكحالة اعتمادا على خبرتهم دون الاعتماد على الاختبارات، وأكد على لفت انتباه المديرين الجزائريين وخاصة في تخصص كرة القدم الى الاعتماد على الاختبارات الثلاثة -موضوع الدراسة - واعتبارهم كقاعدة لقياس صفة الثقة في الذات كسمة وكحالة .
 - ❖ توصل بوطابي يحيى الى ان فرضية البحث التي مفادها " نجاعة التسيير الاداري انطلاقا من فكرة تسيير الموارد البشرية بتحليل الوظائف والتسيير المالي الفعال يساهم في رفع المردود الرياضي للأندية والمنشآت الرياضية معا" محققة ميدانيا

❖ توصل بورزامة رابح الى أن نجاعة المردود الرياضي متعلق بمستوى ديمقراطية العمل القيادي الذي يشجع على ابداء الراي والإبداع والتقبل وادراك الاخر ، وتطبيق نظريات العمل التعاوني بين القمة والقاعدة وعلى هذا الاساس درسنا الجانب النفسي من منظور آخر يتمثل في الثقة بالنفس وعلاقتها بالمردود الرياضي للاعبي كرة القدم ، وقد استفدنا من خلال هذه الدراسات في معرفة بعض العراقيل التي واجهها الباحثون ، وكذلك الاستفادة منها ، وهذا ما سمح لنا بالإلمام والربط بحيثيات الموضوع ، وضبط متغيرات الدراسة وقد افادت هذه الدراسات ايضا في ما يلي :

الوصول الى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة وكذا تحديد المنهج العلمي المناسب لهذه الدراسة .

وقد استفاد بحثنا من الدراسات السابقة في بناء الاطار النظري وانتقاء المراجع ذات الصلة بموضوع البحث ، وكذا في اختيار اداة البحث ، وتكوين تصور شامل لموضوع الدراسة الامر الذي ساهم في صياغة مشكلة الدراسة وفروض البحث وكذا اختيار العينة والمنهج اضافة الاساليب الاحصائية والطرق التحليلية المناسبة للبحث ، وتجنب تكرار ما ورد فيها ومقارنة النتائج التي توصلت اليها الدراسة بالنتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة .

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

عناصر الفصل

1- الكلمات الدالة في الدراسة.

2- الاشكالية.

3- أهداف الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- فرضيات الدراسة

1-الكلمات الدالة في الدراسة :

1-1- الثقة بالنفس

1-1-1 لغة:

كلمة الثقة مأخوذة من (الوثق) وهو مصدر قولك وثق به ، يثق بالكسر فيهما ، "وثاقة"
"وثقه " ائتمنه ، وأنا واثق به و هو موثوق به و الوثاقة مصدر الشيء الوثيق المحكم،
واستوثقت من فلان أي أخذت فيه الوثاقة، و الثقة بالنفس أي الوثاقة بالقدرات للشخص
ذات .(لسان العرب لابن منظور، جزء 11 ، ص 17)

1-1-2 اصطلاحا:

يعرفها محمد حسن علاوي بأنها " درجة التأكد والتقنية بأن اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة " (محمد
حسن علاوي :2002 ، ص 10).
أو هي مدى إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته ، وقدراته الجسمية و النفسية و الاجتماعية واللغوية التي من خلالها يتفاعل
بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرّض لها في الحياة.

1-1-3: التعريف الاجرائي

الثقة بالنفس هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص من بين عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس المستخدم في
الدراسة.

1-2-1 المنافسة :

1-2-1-1 لغة : اي المزاومة والمقاومة فرد ضد فرد او فريق ضد آخر.

1-2-2-1 اصطلاحا : المنافسة هي موقف نزال فردي او جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك ، وهذا الموقف يتعامل
فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية ، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات
من ينافسه (أحمد امين فوزي : 2003 ، ص 211) .

1-2-3-1 - التعريف الاجرائي : موقف ذو شدة عالية تبرز فيه مهارات وخبرات اللاعب او الفريق المكتسبة من خلال
حياته التدريبية بهدف التفوق على منافس في لقاء تحكمه القواعد والقوانين المحلية والدولية ، بحيث يتعامل فيه الرياضي
بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية في موقف نزال فردي او جماعي .

1-3-1 كرة القدم :

1-3-1-1 لغة :

" هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون Foot .Ball كرة القدم "
" يعتبرونها بما يسمى عندهم ب : Rugby " أو كرة القدم الأمريكية .

1-3-2-1 اصطلاحا :

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات

مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف (مأمور بن حسن آل سلمان : 1998 ، ص 09) .

1-3-3- التعريف الإجرائي :

هي عبارة عن نشاط رياضي يمارس ضمن قوانين خاصة تملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا ، وهي لعبة قبل كل شيء ذات طابع جماعي تلعب بفريقيين ، يحاول أحد الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف كي يكون هو الفائز ، يتكون كل فريق من أحد عشر لاعبا بما فيهم حارس المرمى ، يلعب الفريقان على ميدان مستطيل الشكل ، صالح للعب وأرضية مستوية ويشرف على تحكيمها حكم وسط وحكمين للخطوط الجانبية وحكم رابع (احتياطي) .
أو بمفهوم آخر :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام و لا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكاس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم الى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

2-الاشكالية :

لقد ازدادت حاجة المجتمعات إلى أفراد يكون لكل واحد منهم وحدة متناسقة قادرة على أن تتكامل مع بعضها لتشكيل الوحدة الاجتماعية الكبيرة التي تأخذ قدرتها التصاعديّة من قوة هذا التكامل وتماسك مكوناته وان لتماسك الشخصية عناصر أهمها الثقة بالنفس (الخياط: 2001 ، ص61) .

فهي مظهر من مظاهر الشخصية السوية وعنصر هام في التكيف الفعال والقدرة على مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار والاعتماد على الذات (بولص: 1994 ، ص 404) .

فالشخص الذي لديه ثقة بنفسه ويثق بالآخرين أكثر اهتماما ورغبة للانطلاق والأخذ بيد غيره وشديد الرغبة في أن يدع الآخرين يعرضون عليه مشكلاتهم والأخذ والعطاء ويجرّص على الوقت ويميل إلى المهمات المعتدلة الصعوبة (الركابي: 2000 ، ص 3) .

وهي تساعد الفرد على التخلص من القلق الذي ينشأ في حياته فهي تجعله متبصراً بقدراته مدرّكاً لإمكانياته فيضع نفسه موضعها لأنه يعرف قدر نفسه وهي بذلك تعد مؤشراً يدل على توافق الفرد وتمتعّه بالصحة النفسية (البدراي: 1986 ، ص 21) .

وبذلك ترتبط بجوانب مختلفة للتكيف مثل مفهوم الذات والطموح فقد توصلت دراسة العيسى (1973) إلى وجود علاقة إيجابية بين الثقة والطموح ووجد منصور (1974) علاقة سلبية بين الثقة وسمّة الاتزان الانفعالي (العزو وجنان، 2000 ، 4) ووجد بولص (1994) علاقة بين الثقة والتحصيل الدراسي (بولص: 1994 ، ص 402) .

ان الثقة بالنفس ليست عملية ينبغي ممارستها بل ثمرة يجنيها الشخص نتيجة لبذور غرسها وهي انعكاس لواقع داخلي يعمل في أعماق الشخصية إضافة إلى الصحة العامة لدى الفرد وترتبط بما يحصل عليه الفرد من معلومات وخبرات تدعم مكانته الاجتماعية وتساعد على أن يكون إيجابياً (أسعد: 1977 ، ص 20) .

وهي إيمان الفرد بأهدافه وقدراته وإمكانياته وتمثل بالحب والعطف والتفكير الإيجابي والصبر والمثابرة والإصرار واستثمار الوقت (الويس: 2005 ، ص 7) .

أن الفرد الذي لديه ثقة بنفسه يكون متقبلاً لذاته في جميع المواقف مع القدرة على المراجعة ولا يهرب من الواجبات وشعاره في كل مجال ها أنا ذا ومستمر بالعطاء ويسعد بثمرات أعماله ولا يصيبه اليأس من حالات الفشل، وللإنجاز عنده قيمة وبذلك يكون قادراً على بلوغ مواقع ريادية في مجتمعه فهي بداية النجاح والسبب الرئيسي للإبداع وتأتي من مصادر متعددة منها التربية والتنشئة الأسرية وهذا ما أكدته دراسة السلطاني (1988) أن لأساليب المعاملة الوالدية دوراً في تعزيز الثقة بالنفس لدى الأبناء (الجواري: 2001 ، ص 31) .

كما أن القراءة والمطالعة تزود الفرد بمصدر هائل من المعرفة تمنحه الثقة وان تنطلق هذه الثقة من الامكانات الحقيقية للفرد وان يفكر بشكل مركز وإذا أصابه الفتور تذكر عظماء التاريخ الذين فتحوا أبواب العظمة عندما حصلوا على مفتاح الثقة مثل مصعب بن عمير سفير الرسول (صلى الله عليه وسلم) في المدينة (سليمان: 2005 ، ص 21) .

فهي قيمة تربوية أخلاقية وعملية اجتماعية وهي جوهر نجاح الطالب ليس في حياته العلمية فحسب بل في عموم الحياة وهي تساعد على التركيز وتدعم الطاقة النفسية (الدفاعي: 2004، ص 2) .

ومن خصائص الثقة بالنفس أنها تثير الانفعالات الايجابية وتبعث على الشعور بالحماس والبهجة وتساعد على تركيز الانتباه وتزيد المثابرة والجهد في سبيل تحقيق الاهداف والنجاح مما يسهم في بناء مفهوم ذات ايجابي فتجعل الفرد مرتاحاً حالياً من المخاوف قادر على تنظيم البيئة وافكاره بسرعة ودقة وبأقل معونة من الآخرين مما يمكنه من تخطي الصعاب والوصول إلى مستوى عال من الإنجاز ويؤدي ذلك التشوق إلى مناقشة الآخرين واحترام الذات (العمر: 2000، ص 83-84).

أن دافعية الإنجاز ظاهرة نمائية تزداد وضوحاً بتقدم العمر وان الأفراد يختلفون فيما بينهم من حيث سعيهم نحو تحقيق الإنجاز فمنهم من يحقق الإنجاز بدافع الإنجاز نفسه ومنهم من يحققه تجنباً للفشل لذلك يختلف الأفراد بتوجهاتهم فهي ترتبط بمركز الضبط (الداخلي والخارجي) (الأحمد: 1999، ص 121)، وتسهم في رفع الاستجابات الابتكارية للفرد (الدليمي: 2001، ص 68) وترتبط إيجابياً مع درجة الذكاء والتفكير المنظم (قطامي: 1996، ص 18) وأشارت دراسة تيلي أن ما يميز الأفراد ذوي دافعية الإنجاز "الثقة بالنفس" (الدفاعي: 2004، ص 22) كما أن كثيراً من حالات التخلف الدراسي ناتجة من انعدام الثقة بالنفس (أسعد: 1977، ص 13) وكان من نتائج دراسة الحميصان (1985) حصول الطلبة ذوي الدافعية العالية على تحصيل عالٍ وقدرات إبداعية مقارنة بالطلبة ذوي التحصيل المتوسط (قطامي: 1996، ص 102) أن التحصيل العالي والقدرات الإبداعية والطموح والاستقلالية والتمتع بإنجاز المهمات هي ما يميز الأفراد ذوي الدافعية العالية (الكناني: 1980، ص 65) وينشأ دافع الإنجاز الدراسي من حاجات مثل السعي وراء التفوق وتحقيق الأهداف السامية في النجاح وهذا الدافع ليس له أصول فيسيولوجية (دافيدوف: 1980، ص 464) ويتأثر بالبيت والمستوى الاقتصادي والثقافي للوالدين فقد أظهرت دراسة (العمران، 1994) أن الأمهات يدفعن أبناءهن نحو الإنجاز أكثر بينما الآباء يدفعون

أبناءهم نحو الاستقلالية والاعتماد على النفس (الصواف: 2000، ص 11) وكان من نتائج دراسة (السعدي، 1981) وجود علاقة سالبة بين الإنجاز والمنزلة الاقتصادية والاجتماعية (السعدي: 1981، ص 234) وأظهرت دراسة (السادة وفاروق، 1995) وجود علاقة بين الرضا عن الدراسة والإنجاز الدراسي (السادة وفاروق: 1995، ص 176) كما أن البيئة المدرسية ومنها المعلم الذي يعد ركناً أساسياً بخصائصه (المعرفية والانفعالية) في زيادة دافعية المتعلم للإنجاز وجماعة الأقران والخصائص الشخصية للفرد نفسه (الثقة بالنفس، الثبات الانفعالي، الاتجاه الايجابي نحو التعلم) جميعها تؤثر في دافعية الفرد للإنجاز (أدم: 2004، شبكة الانترنت). لذلك نلاحظ الفروق الفردية لدى الفرد في تحقيق الإنجاز بسبب عوامل عدة منها (الحالة، النفسية، الحالة الجسمية، الملل) كلها تسهم في مستوى الإنجاز لدى الفرد (الأمانة: 2005، شبكة الانترنت).

أن معظم الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد كالاستقلال وتحقيق الذات والطموح والإنجاز لا تنمو إلا بنمو الثقة بالنفس و مما سبق يستنتج الباحث إلى أن الثقة بالنفس تؤدي إلى نمو الأبناء نمواً نفسياً سويّاً وكذا الرياضيين يعكس أثره على المستوى الرياضي الذي يختلف بطبيعة الحال من شخصية إلى أخرى، فلكل شخصية سماتها المميزة والتي تحدد خصائص هذه الشخصية ونقاط ضعفها وقوتها وايضا مدى مرونتها وقدرتها على التكيف، ومن هنا نشأة فكرة الدراسة الحالية

وهي الثقة بالنفس وعلاقتها بالمردود الرياضي لدى عينة من فرق كرة القدم صنف - اواسط - بمدينة المسيلة.

2-1-1 التساؤل العام :

❖ هل هناك علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والمردود الرياضي للاعبين كرة القدم صنف (أواسط)؟

2-2-2 التساؤلات الفرعية :

❖ ما مستوى الثقة الرياضية عند لاعبي كرة القدم ؟

❖ ما مستوى مردود الرياضي عند لاعبي كرة القدم؟

❖ هل توجد فروق في مستوى الثقة الرياضية عند لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير السن (15-17) (17-19)؟

❖ هل توجد فروق في مستوى المردود الرياضي عند لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير السن (15-17) (17-19)؟

3- اهداف الدراسة :

❖ معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس والنتائج الرياضية لدى عينة البحث او الدراسة

❖ معرفة مستوى الثقة الرياضية عند لاعبي كرة القدم

❖ معرفة مستوى المردود الرياضي عند لاعبي كرة القدم

❖ معرفة ان كانت توجد فروق في مستوى الثقة الرياضية عند لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير السن (15-17)

(17-19).

❖ معرفة ان كانت توجد فروق في مستوى المردود الرياضي عند لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير السن (15-17)

(17-19).

❖ توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين

❖ مساعدة اللاعبين على ثقتهم بأنفسهم وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.

❖ معرفة قيمة الثقة بالنفس لدى لاعبي فرق الأواسط ودورها الكبير في تكاثف الجهود لتحقيق الإنجازات الرياضية

❖ التعرف على مدى أهمية سمة الثقة بالنفس وتأثيرها على زيادة مردود اللاعبين خلال المنافسة

❖ البحث عبارة عن دراسة للجانب النفسي للاعب لأن له تأثير بليغ في أدائه خصوصا خلال مرحلة المنافسة

4- اهمية الدراسة :

❖ تتناول هذه الدراسة احد المواضيع الهامة في علم النفس (الثقة بالنفس) ذات التأثير على حياة الفرد والرياضي ،

اذ يمكن ان تؤثر على كيفية تفاعله في مواجهة المواقف اليومية

❖ حيوية الموضوع او الظاهرة التي نتعامل معها ،حيث ان موضوع الثقة بالنفس من الموضوعات التي اخذت من

الناحية الثقافية والرياضية اكثر من موضوع علمي ،قائم على البحث والدراسة

❖ الاستفادة من نتائج الدراسة في عملية التوجيه والارشاد للرياضيين وزرع الثقة في نفوسهم وشحن همهم

5- الفرضيات:

1-5 - الفرضية العامة :

❖ هناك علاقة ارتباطية دالة بين الثقة الرياضية (بالنفس) والنتائج الرياضية للاعب كرة القدم صنف (أواسط).

5-2- الفرضية الجزئية:

❖ مستوى الثقة بالنفس مرتفع عند لاعبي كرة القدم صنف - أواسط-

❖ مستوى المردود الرياضي مرتفع عند لاعبي كرة القدم صنف - أواسط-

❖ توجد فروق في مستوى الثقة الرياضية عند لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير السن (17-15) (17-19).

❖ توجد فروق في مستوى المردود الرياضي عند لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير السن (17-15) (17-19).



الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية

للدراصة

عناصر الفصل

1- الدراسة الإستطلاعية.

2- المنهج المتبع في الدراسة.

3- مجتمع وعينة الدراسة.

4- ادوات جمع البيانات والمعلومات.

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة.

6- الأساليب الإحصائية.

1. الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية احدى الطرق التمهيديّة للدراسة المراد القيام بها ميدانيا ، وذلك لأجل الوصول الى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات أو المقاييس التي تؤدي بدورها الى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة ، والاطلاع على الممارسة الميدانية في الأندية الرياضية ومحاوله التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية ، واختيار المقاييس المناسبة للدراسة ومدى ملائمتها .

وايضا هي خطوة ضرورية وهامة يجب القيام بها في أي بحث علمي ، باعتبارها القاعدة الأساسية للبحث الميداني، وتعمل على تعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته و الكشف عن جوانبه المختلفة، و بالتالي تحدد الاطار العام الذي تجري فيه الدراسة الميدانية .

حيث بعد الحصول على ترخيص المعاينة من رئيس قسم التدريب الرياضي ، قام الباحث بدراسة إستطلاعية من أجل تحقيق بعض الأهداف المسطرة في مشروع البحث منها ما يلي :

❖ جمع البيانات و المعلومات المرتبطة ببحثنا .

❖ التحقق من مدى صلاحية أداة الدراسة من حيث الأسس العلمية لها .

وبعد أن تم ضبط فرضيات البحث ، وتحديد مجتمع البحث ، و الأداة المناسبة على عينة الدراسة ، وعلى ضوء الدراسة الإستطلاعية ، تم إيداع الخطوات السالفة الذكر في الإدارة المعنية بمعاينة مشروع البحث ، وبعد الحصول على الموافقة ، توجه الباحث للقيام بالإجراءات اللازمة للدراسة ميدانيا ، للتحقق من الخصائص السيكومترية للأداة المنتقاة للدراسة ، وبناء إستمارة مقياس موجه للاعبين كرة القدم صنف -اواسط- المسيلة واحتوت العينة على 10 لاعبين من فرق ألمبي المسيلة ، ومولودية المسيلة ، وكذا وفاق المسيلة ، فصدق الأداة هو ما وضع لقياسه أصلا وليس لشيء آخر ، ولتأكد من ثبات درجات إجابات المفحوصين قام الباحث بإستخدام طريقة إعادة الإختبار ، وهذا ماسوف يتم توضيحه في الخصائص السيكومترية أو الأسس العلمية لأداة الدراسة .

2. المنهج المتبع في الدراسة :

مما لاشك فيه أن أي باحث علمي يطمح إلى الإتصاف بصفة العلمية فيجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي إتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها ، ومن دون ذلك يعد هذا البحث عملا يتصف بالنشاز وعدم الدقة و المنهجية

والمنهج الوصفي كما يعرفه عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات : " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منتظم من أجل الوصول الى أغراض محددة لوضعية اجتماعية او مشكلة اجتماعية"(الزويبي : 1974، ص 54).

وبما ان بحثنا يتعرض لظاهرة اجتماعية نفسية ، نجد ان الضرورة العلمية تقتضي من الباحث إستخدام المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحليل المتغيرات ومحاوله قياسها ، و توضيح العلاقة بطريقة كمية باتخاذ اسلوب احصائي

الفصل الثالث _____ الاجراءات الميدانية للدراسة

3- مجتمع و عينة الدراسة :

3-1: مجتمع البحث

من الناحية الإصطلاحية : هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة : مدارس ، فرق ، تلاميذ ، سكان أو أي وحدات أخرى (محمد نصر الدين رضوان : 2003 ، ص 14).
وهو كذلك مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقصي (موريس انجرس: 2004 ، ص 67).
ويطلق على المجتمع الإحصائي إسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السيمات القابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي.
ولذا فقد أعتد الباحث في دراسته هذه والذي ارتأى أن يكون المجتمع الأصلي للدراسة : 70 لاعب من اندية كرة القدم بالمسيلة صنف - اواسط - والتي أسمائهم كالأتي:

❖ أولمبي المسيلة

❖ مولودية المسيلة

❖ وفاق المسيلة

3-2_ عينة البحث و أسلوب إختيارها :

بإعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند إلى المقياس كمقوم أساسي نجد أن مفهومها يتجلى على النحو التالي :

" العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي "تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث"(محمد حسن علاوي وأسمة كامل راتب : 1999 ، ص 219).
وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني و بالنسبة لعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي "أشخاص" والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين "حيث أعتد الباحث على عينة عشوائية قوامها 60 لاعبا (عينة مسحية) تم إختيارها بالطريقة البسيطة ممثلة لمجتمع الدراسة الذي يتكون من احد فرق لاعبي كرة القدم صنف-اواسط-بالمسيلة .

3-3: ضبط متغيرات البحث :

لقد جرت العادة عند المقارنة بين متغيرين ، ان نسمي أحدهما متغيرا تابعا أو معتمدا، وهي المتغيرات التي يعتمد وجودها على متغيرات أخرى نسميها متغيرات مستقلة ، فالمتغيرات التابعة تنتج عن المتغيرات المستقلة ، أما المتغير المستقل فهو الذي يتغير بطريقة مستقلة (بو جلال مصطفى : 2004-2005 ، ص 15).

الفصل الثالث _____ الاجراءات الميدانية للدراسة

3-3-1: تعريف المتغير المستقل :

"يسمى احيانا بالمتغير التجريبي هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ،ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر ".
تحديد المتغير المستقل : الثقة بالنفس (الثقة الرياضية)

3-3-2: تعريف المتغير التابع :

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب :1999،ص219).
تحديد المتغير التابع : المنافسة الرياضية (المردود الرياضي) .

4 _ أدوات جمع البيانات و المعلومات :

4-1: قائمة سمة الثقة الرياضية

لقد إعتمد الباحث في دراسته على أداة المقياس.

صممت روبن فيلي (1986) قائمة لمحاولة قياس سمة الثقة الرياضية بعنوان Trait Sport Confidence Inventory من حيث انها بعد هام من ابعاد دافعية الانجاز ويتكون المقياس من (13) فقرة يقوم الرياضي بالإجابة على هذه الفقرات على مقياس مدرج من (9) نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي وذلك بالمقارنة باللاعب الأخر سواء من فريقه أو في فريق آخر يتميز بأعلى درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة ، وقام محمد حسن علاوي 1995 بتعريب القائمة وتقنينها في البيئة المصرية . (محمد حسن علاوي : 1998 ، ص55-56).

4-2-مفتاح الاداة (التصحيح):

فيتم جمع الدرجات التي حددها اللاعب في جميع العبارات وكلما اقترب من الدرجة العظمى وقدرها (117) كلما تميز بدرجة كبيرة من سمة الثقة الرياضية ، أما الوسط الفرضي

فقد بلغ مجموع البدائل مقسمة على عددها ومضروبة في عدد الفقرات والذي يبلغ (65) درجة

4-3- نموذج تقييمي خاص بالمردود الرياضي موجه للمدربين : تحتوي على اسماء اللاعبين للفرق الثلاثة موجهة

للسادة المدربين لتقييم اداء لاعبيهم من الجوانب التالية : (الخططي ، المهاري ، التكتيكي ، الخططي) حيث كل جانب من الجوانب يأخذ درجة 5/5 وبعد جمع الدرجات نجد اعلى درجة هي 20/20 .

4-4- حساب الخصائص السيكومترية للأداة:

4-4-1:الصدق

أ: صدق الاتساق الداخلي:

لقد جرى التحقق من صدق مقياس الثقة بالنفس عن طريق حساب الاتساق الداخلي للعبارات، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل اليها:

الفصل الثالث _____ الاجراءات الميدانية للدراسة

الجدول رقم (02): يوضح معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الإرتباط	العبارة
*0.24	11	*0.20	06	*0.23	01
**0.45	12	*0.25	07	*0.28	02
*0.89	13	**0.37	08	**0.36	03
		**0.41	09	*0.20	04
		**0.36	10	**0.34	05

** دال عند ($\alpha = 0.01$)، * دال عند ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول رقم (02): أن جميع معاملات إرتباط لفقرات بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.01$) و ($\alpha = 0.05$)، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ثانيا :

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

$$\text{الصدق} = \sqrt{0.886}$$

$$\text{نجد ان الصدق} = 0.941$$

4-4-2: الثبات :

يعد الثبات من المفاهيم الجوهرية في الاسس العلمية لكي تكون الأداة صالحة للتطبيق، لذا قام الباحث باستخدام طريقتين للتأكد من الثبات في درجة الإجابات للمفحوصين وهي على النحو التالي :

تم تقدير ثبات المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها (10) أفراد وذلك باستخدام معامل ألفا كرو نباخ وهي طريقة ملائمة لأداة الدراسة كونها تشمل على أبعاد متعددة ويفضل إستخدام هذا المعامل عندما يكون الهدف تقدير معامل ثبات مقياسا لجوانب الشخصية نظرا لأنها تشتمل على مقياس متدرجة لا يوجد بها إجابة صحيحة وأخرى خاطئة .

حيث تم توزيع إستمارة المقياس على (10) من أفراد العينة والمتمثلة في 10 لاعبين ، وزع عليهم استمارة المقياس الأول في 12 مارس 2016 وبعد 15 يوم من نفس الشهر تم توزيع نفس الاستمارة الأولى بتاريخ 26 مارس 2016 .

الفصل الثالث _____ الاجراءات الميدانية للدراسة

حاول الباحث التقليل من بعض المواقف التي قد تؤثر على الموقف بين الإختبار الأول والثاني ، فعمد على مراعاة عامل التذكر للأسئلة للعبارة المطروحة ناهيك عن توزيع استمارة المقياس في نفس الوقت و نفس ظروف الأول والثاني تم الحصول على معامل ثبات في درجات الإجابة للأفراد العينة عن طريق

أ: طريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

لقد جرى التّحقق من ثبات مقياس الثقة بالنفس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق، حيث تعتمد هذه الطريقة على تطبيق المقياس على مرحلتين شرط أن تكون هناك مدة زمنية فاصلة بينهما، وتتراوح ما بين أسبوع إلى غاية 15 يوما على أن يعاد التّطبيق على نفس العينة التي تمّ التّطبيق عليها في المرحلة الأولى، ثم بعد ذلك يتم حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين الدرجات الكلية للتطبيقات، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (03): يوضح معاملات ثبات إعادة التطبيق لمقياس الثقة بالنفس(ن10)

معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين	0.761**
مستوى الدلالة	0.000
حجم العينة	10
الارتباط دال عند ألفا ($\alpha=0.01$)	

يتضح من الجدول رقم (03): أن معامل ثبات التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس الثقة بالنفس دال احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha= 0.01$)، وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيتها للإستخدام مع العينة التّهائية للدراسة الحالية .

ب: ألفا كرو نباخ:

تم التأكد كذلك من ثبات مقياس الثقة بالنفس عن طريق معامل الثبات لألفا كرو نباخ القائمة على أساس تقدير معدل الارتباطات بين العبارات ككل، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (04) يوضح ثبات مقياس الثقة بالنفس بطريقة التناسق الداخلي	
ألفا كرو نباخ	عدد العبارات
0.886	13

يتضح من الجدول رقم (04): أن معامل الثبات ألفا كرو نباخ بلغت قيمته 0.88، وهذه القيمة مرتفعة مما يدل على أن هذا المقياس يتمتع بالثبات، وصلاحيته للاستخدام مع العينة التّهائية للدراسة الحالية .

3-4-4 الموضوعية :

جل العبارات المستعملة في القائمة سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل ، حيث انها بعيدة عن اللبس او الغموض وذلك بموافقة الاستاذ المشرف

الفصل الثالث _____ الاجراءات الميدانية للدراسة

4-5 حدود الدراسة :

4-5-1_ **المجال المكاني** : تمحورت الدراسة حول لاعبي كرة القدم صنف-أواسط- المسيلة في مقراتهم وهم :

*فريق ألمي المسيلة (الملعب البلدي للشهيد أحمد خلفة)

*فريق مولودية المسيلة (الملعب البلدي للشهيد أحمد خلفة)

*فريق وفاق المسيلة (الملعب البلدي للشهيد أحمد خلفة)

4-5-2_ **المجال الزمني** : بعد إختيار الباحث عنوان مشروع البحث بناء على خلفية نظرية مسبقة عن موضوع

البحث 'وبعد إطلاع الاستاذ المشرف عليه 'تم إيداعه في الإدارة المعنية بقبول المواضيع المقترحة وذلك في أواخر ديسمبر 2015 ' وتم قبول الموضوع في منتصف شهر جانفي 2016 ،قمنا بالتنسيق مع المشرف على دراسة الخطة البحثية لموضوع البحث .

حيث تم تقسيم المجال الزمني والمكاني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة إلى قسمين :

❖ مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من (أوائل شهر ديسمبر إلى غاية 20 مارس 2016)

❖ أما المجال الخاص بالجانب التطبيقي فيمتد من (10 مارس 2016) تاريخ تسليم المقياس الخاص بلاعبي كرة القدم

الاواسط- المسيلة-، من أجل معرفة ثبات درجات إجابتهم وتم إسترجاعها وذلك بتاريخ 20 مارس 2016)، بعد

ذلك تم توزيع المقياس النهائي في (8 أبريل 2016) وقد تمت عملية فرز النتائج وتحليلها في 22 من نفس الشهر .

ليقوم الباحث بعد هذه الزيارات بالإلتقاء بالمشرف و إستشارته في طريقة التحليل ومناقشة نتائج المقياس ليشرع بالتحليل

بتاريخ 26 أبريل 2016 حيث دامت العملية إلى غاية شهر ماي من نفس السنة .

5- اجراءات التطبيق الميداني للأداة :

في دراستنا حول موضوع " الثقة الرياضية وعلاقتها بالمرودود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف -اواسط- " توجهنا الى

اندية ألمي المسيلة ، مولودية المسيلة ، وفاق المسيلة من اجل تشخيص و جمع الافكار والمعلومات للتحقق من الفرضيات

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من تحديد واختيار القائمة التي وجهناها للاعبين وكذا البطاقة التقييمية للمردود الرياضي

التي وجهناها للمدربين .

6- الاساليب الاحصائية :

6-1- النسبة المئوية :

س: الدرجة المتحصل عليها

ع : الدرجة الكلية للمقياس

6-2-المتوسط الحسابي

مج: المجموع

ن عدد العبارات

6-3-نظام Spss: استخدمنا هذا النظام في حساب معامل الارتباط لبيرسون لإيجاد ثبات المقياس وصدقه ، وكذلك

لإيجاد العلاقة بين الثقة بالنفس والمردود الرياضي

الخلاصة :

نستخلص مما سبق أن لا دراسة علمية بدون منهج ، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها ، ان تتوفر لدى الباحث الإجراءات المنهجية من دراسة إستطلاعية ، والأساليب الاحصائية والأسس العلمية لأداة البحث ، التي تقوم على معايير قبل وبعد التطبيق ، مما يتسنى للباحث القيام بدراسته بمنهجية علمية مناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات بحثه ، ناهيك عن توفير العينة بدقة ومتغيرات الدراسة إلخ.



الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

ومناقشتها

عناصر الفصل

1- عرض النتائج وتفسيرها

2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

الفصل الرابع — عرض النتائج و مناقشتها و تفسيرها

الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والمردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أواوسط وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (05) يوضح العلاقة بين الثقة بالنفس و المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم		
المردود الرياضي		
0.36**	معامل الارتباط	الثقة بالنفس
0.000	مستوى الدلالة	
60	حجم العينة	
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)		

من خلال الجدول رقم (05) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس ودرجاتهم على المردود الرياضي بلغ (0.36) وهي قيمة متوسطة وموجبة، وهذا يعني أن الارتباط بين الثقة بالنفس و المردود الرياضي هو إرتباط طردي، أي أنه كلما إرتفعت درجات الثقة بالنفس كلما إرتفعت درجات المردود الرياضي والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,01$)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث العامة والقائلة بوجود علاقة إرتباطية بين الثقة بالنفس والمردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

يمكن تفسير النتيجة التالية في كون الثقة بالنفس لدى اللاعبين قد تعزز المردود الرياضي حيث أوضحت النتائج ان ارتفاع الثقة سوف يزيد من مستوى المردود الرياضي و عن هذا اشارت فيلي (1986) الى ان "الثقة بالنفس في المجال الرياضي هي اعتقاد الفرد و درجة ومعرفته بقدرته على النجاح في الرياضة ، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عامل سمة الثقة بالنفس في الرياضة و التوجهات التنافسية النوعية و هذان العاملان يتنبأان بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدا عليها اللاعب اثناء الممارسة .

وقد حدد أسامة راتب كامل نقاط غاية في الأهمية تبرز دور الثقة في تطور أداء اللاعب و هي :

- ❖ الثقة تثير الانفعالات الإيجابية .
- ❖ الثقة تساعد على تركيز الانتباه.
- ❖ الثقة في بناء الأهداف .
- ❖ الثقة تزيد المثابرة و بذل الجهد .

الفصل الرابع — عرض النتائج و مناقشتها و تفسيرها

الفرضية الجزئية الأولى: مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط مرتفع وبعد المعالجة الإحصائية تم التواصل إلى النتيجة التالية:

جدول رقم (06) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي و المتوسط الفرضي لأفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس								
المتوسط الفرضي للمقياس 65				الفرق بين متوسط الأفراد والمتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للأفراد	حجم العينة	الدرجة الكلية
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	t					
دال عند 0.01	0.000	59	10.61	20.88	15.24	85.88	60	الثقة بالنفس

من خلال النتائج المبين بالجدول أعلاه رقم (06) نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس والذي بلغ 85.88 أنه أعلى من المتوسط الفرضي الذي يفرضه هذا المقياس والمقدر بـ 65 بناء عليه فإن مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط مرتفع ، وهذا ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة والتي بلغت قيمتها 10.61 وهي قيمة موجبة "أي أن الفروق لصالح متوسط الأفراد" ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، ومنه تم قبول فرضية البحث الجزئية الأولى القائلة بـ: مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط مرتفع، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

يمكن تفسير النتيجة التالية في كون عملية النمو الطبيعي عند الفرد تمر بمراحل متتالية و متداخلة و متفاعلة تقوم الواحدة منها على الأخرى ، و من بين هذه المرحلة مرحلة الطفولة المتأخرة فاذا اجتازها الفرد ووصل الى بداية المراهقة ظهرت و تفتحت فيه الاستعدادات و القدرات و الميول و الصفات الشخصية و اكتسب العادات و الخبرات و ما يؤهله للعب دوره في الحياة . كل هذه الصفات قد تفسر النتيجة المتوصل اليها في دراستنا و هي ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي هذه المرحلة ، حيث ان الثقة بالنفس و الحاجة للإنجاز تعتبر من اهم السمات الانفعالية الهامة التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها و يتفاعل معها و الثقة بالنفس تعتبر من الركائز الأساسية في تحقيق النجاح و التوافق و القدرة على قهر الصعاب .

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة أنوار غانم يحيى الطائي 2006 حول الثقة بالنفس و علاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية والتي توصل فيها الى أن الطلبة يتمتعون بمستوى جيد من الثقة بالنفس

الفصل الرابع - عرض النتائج و مناقشتها و تفسيرها

الفرضية الجزئية الثانية: مستوى المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط مرتفع وبعد المعالجة الإحصائية تم التواصل إلى النتيجة التالية:

جدول رقم (07) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي و المتوسط الفرضي لأفراد عينة الدراسة على مقياس المردود الرياضي								
الدرجة الكلية	حجم العينة	المتوسط الحسابي للأفراد	الانحراف المعياري	الفرق بين متوسط الأفراد والمتوسط الفرضي	المتوسط الفرضي للمقياس 10			
					t	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
المردود الرياضي	60	15.08	1.30	5.08	30.15	59	0.000	دال عند 0.01

من خلال النتائج المبين بالجدول أعلاه رقم (07) نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مقياس المردود الرياضي والذي بلغ 60 أنه أعلى من المتوسط الفرضي الذي يفرضه هذا المقياس والمقدر بـ 10 بناء عليه فإن درجة المردود الرياضي للاعبين مرتفعة ، وهذا ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة والتي بلغت قيمتها 30.15 وهي قيمة موجبة "أي أن الفروق لصالح متوسط الأفراد" ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، ومنه تم قبول فرضية البحث الجزئية الثانية القائلة ب: مستوى المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط- مرتفع ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

يمكن ان تعزى نتيجة ارتفاع المردود الرياضي لدى اللاعبين الى التخطيط و استراتيجية المدرب التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب والتسيير الرياضيين، وهو الأداء الفعلي أثناء المنافسات والمؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي والاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب

الفصل الرابع — عرض النتائج و مناقشتها و تفسيرها

الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق في مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير السن (من 15-17، من 17-19 سنة) وبعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (08) يوضح الفروق بين اللاعبين في مستوى الثقة بالنفس و التي تعزى لمتغير السن

درجات الأفراد	المجموعة	إختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة	القرار
الثقة بالنفس	من 15 الى 17 سنة	0.08	0.77	34	83.08	15.93	3	8.26	0.01	دال عند 0.01
	من 17 الى 19 سنة			26	89.53	13.72	2			

من خلال الجدول رقم (08) أعلاه نلاحظ أن قيمة إختبار التجانس ليفين (F) بلغت (0.08)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وهذا يستوجب استخدام إختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين متجانستين.

بالنظر إلى المتوسط الحسابي لكل من أفراد عينة الدراسة الذين يتراوح سنهم (15-17 سنة) والأفراد الذين يتراوح سنهم ما بين (17-19 سنة)، نلاحظ أن المتوسط الحسابي عند فئة (15-17 سنة) بلغ (83.08) بانحراف معياري قدره (15.93)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للفئة الثانية (89.53) بانحراف قدره (13.72).

ولتأكد من دلالة الفروق بين المتوسطات تم اللجوء إلى اختبار الفروق (T_{test}) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (58) بلغت (8.26) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية و قبول فرضية البحث الجزئية الثالثة القائلة بـ توجد فروق في مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير السن (من 15-17، من 17-19 سنة) لصالح فئة (17-19 سنة)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

يمكن ان تعزى النتيجة التالية في كون اللاعبين الذين يتراوح سنهم ما بين (15-17 سنة) لم يصلوا الى مرحلة النضج بعد او بالأحرى مازالوا في بداية مرحلة المراهقة فقد أوضح هيرلوك " ان الثقة بالنفس تضعف في مرحلة البلوغ و هي مرحلة التحول من الطفولة المتأخرة الى مرحلة المراهقة المبكرة ففي هذه الحالة تقل الثقة و المردود عما كانت عليه في مرحلة الطفولة المتأخرة و قد يشك المراهق في نفسه و بقدرته و قد يتردد في القيام بالأعمال التي كان يقوم بها بسهولة .

الفصل الرابع — عرض النتائج و مناقشتها و تفسيرها

الفرضية الجزئية الرابعة: توجد فروق في مستوى المردود لدى لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير السن (من 15-17، من 17-19 سنة) وبعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (09) يوضح الفروق بين اللاعبين في مستوى المردود الرياضي والتي تعزى لمتغير السن

درجات الأفراد	المجموعة	إختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة	القرار
المردود الرياضي	من 15 الى 17 سنة	0.08	0.77	34	15.2	1.56	58	1.23	0.22	غير دال عند 0.05
	من 17 الى 19 سنة			26	14.8	0.83				

من خلال الجدول رقم (09) أعلاه نلاحظ أن قيمة إختبار التجانس ليفين (F) بلغت (0.08)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وهذا يستوجب إستخدام إختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين غير متجانستين.

بالنظر إلى المتوسط الحسابي لكل من أفراد عينة الدراسة الذين يتراوح سنهم (15-17 سنة) والأفراد الذين يتراوح سنهم ما بين (17-19 سنة)، نلاحظ أن المتوسط الحسابي عند فئة (15-17 سنة) بلغ (15.26) بانحراف معياري قدره (1.56)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للفئة الثانية (14.84) بانحراف قدره (0.83).

ولتأكد من دلالة الفروق بين المتوسطات تم اللجوء إلى اختبار الفروق (T_{test}) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (58) بلغت (1.23) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي تم رفض فرضية البحث و قبول الفرضية الصفرية القائلة ب لا توجد فروق في مستوى المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير السن (من 15-17، من 17-19 سنة)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

يمكن تفسير عدم وجود فروق في المردود الرياضي بين الفئتين (15-17 سنة) و (17-19 سنة) الى ان كلا الفئتين ينتمون الى نفس البيئة الاجتماعية و الثقافية كما انهم يمارسون تقريبا نفس الانشطة الرياضية و بنفس الوسائل و الإمكانيات .



الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات



عناصر الفصل

1- استنتاجات عامة.

2- اقتراحات.

3- الأفاق المستقبلية للدراسة

الفصل الخامس الاستنتاجات و الاقتراحات

1- استنتاجات عامة:

مما سبق عرضه من تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها في حدود المنهج المستخدم والعينة التي طبقت عليها الدراسة ،
تمكنا من الوصول الى الاستنتاجات التالية :

◀ - توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والمردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

◀ -مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط مرتفع حيث ان الثقة بالنفس و الحاجة للإيجاز تعتبر من اهم السمات الانفعالية الهامة التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها و يتفاعل معها و الثقة بالنفس تعتبر من الركائز الأساسية في تحقيق النجاح و التوافق و القدرة على قهر الصعاب .

◀ مستوى المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط مرتفع نظرا للتخطيط و استراتيجية المدرب التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب والتسيير الرياضيين، وهو الأداء الفعلي أثناء المنافسات والمؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة .

◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير السن(من 15-17، ومن 17-19 سنة) لصالح الفئة (17-19 سنة) هذا نظرا لكون الفئة (15-17 سنة) لم يصلوا الى مرحلة النضج بعد او بالأحرى ما زالوا في بداية مرحلة المراهقة

◀ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير السن(من 15-17، من 17-19 سنة).

◀ كذلك ان اللاعب الذي لديه ثقة زائدة يبالغ في تقدير ذاته ويقلل من شأن منافسه ويكون هذا الموقف أكثر شيوعا عندما يلعب رياضي مع رياضي اخر أو فريق اخر حيث يدخل الرياضي أو الفريق موقف المنافسة بثقة زائدة واعداد ضعيف واللعب بالصدف وهذا قد يكون سببا في الفشل مبكرا في المنافسة ،ويكون اكتساب الثقة بالنفس شيء شاق بالنسبة للاعبين الذين ليس لديهم ثقة بأنفسهم.

2- اقتراحات:

أجريت الدراسة بهدف التعرف على الثقة الرياضية (الثقة بالنفس) وعلاقتها بالمردود الرياضي (النتائج الرياضية) للاعبين ، وقد توصلت الدراسة الى عدد من النتائج تم تحليلها ومناقشتها ،وبناء على ذلك نقدم الاقتراحات التالية :

- ✓ الاستفادة من الأساتذة والخبراء المختصين في المعاهد والجامعات للعلوم الانسانية والاجتماعية ،وذلك بعمل دورات تدريبية منتظمة للمدرسين الحاليين لرفع مستواهم في الجانب النفسي .
- ✓ الزام المدرسين بالبحث والامام بكل ما هو مفيد في المجال النفسي الرياضي .
- ✓ فتح المجال أمام الأخصائيين النفسانيين لتكوين اطارات رياضية في علم النفس الرياضي .
- ✓ تدعيم التربصات الخاصة بعلم النفس الرياضي خارج الوطن .
- ✓ تهيئة الجو المناسب لعمل الاخصائي النفسي .

الفصل الخامس ————— الاستنتاجات و الاقتراحات

- ✓ فتح فرع "علم النفس الرياضي" ك تخصص كما هو الحال في سائر التخصصات الجامعية الاخرى .
- ✓ على المدربين الزامية تحضير برنامج تدريبي شامل على كافة جوانب التدريب " البدني ، المهاري ، الخططي ، النفسي ، واعطاء أكبر قدر للجانب النفسي .
- ✓ زيادة تفعيل الدور الاعلامي في اظهار أهمية التحضير الذهني للرياضي خصوصا سمة الثقة بالنفس ، وهذا من خلال الإشهارات وغيرها .

3- الافاق المستقبلية للدراسة :

اننا ومن منطلق عدم كمال اي شيء والكمال يبقى لله وحده ، و سعيا منا الى المساهمة في تطوير الرياضة الجزائرية ، وایمانا منا أيضا بقدره الاخرين على حمل مشعل العلم نقدم بعض الرؤى التي قد تفتح لنا أو للأخرين افقا مستقبلية للدراسة نذكر منها :

- 👉 أثر برنامج تدريبي مقترح للثقة بالنفس في تحسين أداء لاعبي كرة القدم .
- 👉 علاقة الثقة بالنفس بتماسك الفرق الرياضية خلال المنافسات .
- 👉 الثقة بالنفس ودافعية الانجاز لدى الفئات الشبانية الصغرى في كرة القدم .
- 👉 تأثير مستوى الثقة في الذات في الأداء الرياضي لدى اختصاصي عدائي المارثون .

خاتمة :

في الاخير نستطيع القول أن دراسة الثقة الرياضية شيء صعب لأنها مرتبطة بذات الفرد وتختلف من شخصية لأخرى ولكننا حاولنا من خلال هذه الدراسة أن نلقي ونسلط الضوء ولو بالقليل عن الثقة بالنفس وعلاقتها بالمرود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط ، ونأمل أن نكون قد وفقنا في ذلك رغم ما واجهنا من بعض الصعوبات خاصة فيما يخص جمع المراجع المتعلقة بموضوع بحثنا والإلمام به ، وبعض الصعوبات في استرجاع الاستبيانات المقدمة للاعبين والمدربين ورغم هذا فقد حاولنا الإحاطة بموضوع دراستنا من شتى الجوانب والخروج بنتائج موضوعية ودقيقة نأمل أن لا تكون نقطة نهاية بل دفعة جديدة للدخول أكثر والتعمق الأكبر في هذا الموضوع المتشعب والذي يتطلب دراسات وبحوث عديدة ومتنوعة

وفي الختام نأمل أن تضيف دراستنا هذه ولو الجزء اليسير والقليل من المعرفة إلى المحيط الشاسع من العلوم المختلفة حتى تكون ولو قطرة من هذا المحيط الواسع والعميق وحتى نكون قد أسهمنا ولو بالقليل من إلقاء الضوء عن هذا الموضوع الذي نأمل أن يأخذ الاهتمام المرجو من الطلبة والمربين والمدربين وكل المهتمين نظرا لكون موضوع الثقة الرياضية يعد المفصل الذي يربط الممارس بالرياضة ، لكن يبقى هذا الموضوع واسع لا نستطيع معرفة كل شيء عنه .
و في الأخير نحمد الله سبحانه وتعالى على إعانته لنا وإعطائنا القدرة الكافية لإتمام موضوع بحثنا هذا

المراجع

قائمة المراجع

4- قائمة المصادر والمراجع:

4-1- القرآن الكريم والسنة :

الآية (11) من سورة المجادلة

4-2 المراجع باللغة العربية:

1- أرنولد كارول (دون تاريخ): "الثقة بالنفس"، مكتبة الهلال، القاهرة، مصر ن ترجمة: أحمد بهيج.

2- أسعد يوسف ميخائيل (1977): "الثقة بالنفس"، دار النهضة، القاهرة، مصر .

3- انجلز بربرا (1991): "مدخل الى نظريات الشخصية"، دار الحارثي للطباعة والنشر، الطائف، السعودية، ترجمة، فهد بن دليم .

4- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (1997): "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر

5- أسامة كامل راتب (1997): "علم النفس الرياضي"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة .

6- أمين أنور الخولي (1996): "الرياضة والمجتمع"، سلسلة علم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والادارة، الكويت .

7- أحمد امين فوزي (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر،

8- الخواججا عبد الفتاح (2002): "الارشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق"، الطبعة الاولى، الدار العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .

9- الدوسقي مجدي محمد (2008): "دراسات في الصحة النفسية"، المجلد الثاني ن مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.

10- الشناوي محمد محروس (1994): "نظريات الارشاد والعلاج النفسي"، دار الغريب القاهرة مصر

11- العزة سعيد وعبد الهادي جودت (1999): "نظريات الارشاد والعلاج النفسي"، الطبعة الأولى، دار الثقافة، عمان، الأردن.

12- القوصي عبد العزيز (1975): "اسس الصحة النفسية"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر

13- الزوبعي (1974): مناهج البحث في التربية، ج1، ط1 مطبعة العاني، بغداد.

قائمة المراجع

- 14- لويس كامل مليكة (1989): "سيكولوجية الجماعات والقيادة"، الجزء الأول، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، مصر.
- 15- ليند لفليد جيل (2005): "الثقة الفائقة"، اصدارات مكتبة جرير، جدة، السعودية
- 16- عبد الحميد الهاشمي (1984): "المرشد في علم النفس الاجتماعي"، الطبعة الاولى، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 17- عزت محمود الكاشف (1991): "الاعداد النفسي للرياضيين"، ط2، دار التفكير، بيروت.
- 18- عسكر علي (2000): "ضغوط الحياة واساليب مواجهتها"، دار الكاتب الحديث، القاهرة، مصر.
- 19- محمد تومي الشيباني (1973): "الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب"، الطبعة الأولى، دار الثقافة، بيروت، لبنان.
- 20- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب (1999): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة.
- 21- موريس أنجيس (2004): منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية، ترجمة يزيد صحراوي واخرون، دار القصة للنشر، الجزائر.
- 22- محمد نصر الدين رضوان (2003): الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر.
- 23- محمد عادل عبد الله (2000): "بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالعزلة الاجتماعية بين الشباب الجامعي، دراسات في الصحة النفسية"، دار الارشاد، القاهرة، مصر.
- 24- محمد حسن علاوي (2002): "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 25- محمود عبد الفتاح عنان (1995): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، مصر
- 26- مهند حسين البنشاي وأحمد ابراهيم خواجه (2005): "مبادئ التدريب الرياضي"، ط1، دار وائل للنشر، عمان
- 27- مأمور بن حسن آل سلمان (1998) كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية؛ ط2 دار ابن حزم، بيروت، لبنان.
- 28- يوسف الأقصري (2001): الثقة بالنفس، دار اللطاف، القاهرة، مصر

قائمة المراجع

- 29- يحي اسماعيل الحلوي (2004): الموهبة الرياضية والابداع الحركي، ط1، المركز العربي للنشر، مصر
- 30- زهران محمد حامد (2002): الارشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات المدرسية، الطبعة الثانية، عالم الكتاب، القاهرة، مصر
- 31- كمال يحي الريني (2004): التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2، الجامعة الاردنية، الاردن.
- 32- نبيل محمد ابراهيم (2004): الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، ط1، المركز العربي للنشر، مصر
- العزو، إيناس يونس وجنان سعيد الرحو (2001) "التفكير الرياضي لدى طلبة قسم
- 33- سليمان، هاني (2005) : الثقة بالنفس دليلك إلى تطوير شخصيتك الطبعة (1) دار الإسرائ، عمان، الأردن.
- 34- دافيدوف، لندال (1980) : مدخل علم النفس، طبعة (4)، دار ماكيمر وهيل.

المراجع باللغة الاجنبية :

- 1-Du brin ,A.J(1994),Leadership ,Research Findings, Practice &skills, Houghton Mifflin company, Boston.
- 2-Jurgenweinécme: Manuel d'entrainement, edition4,paris:1997
- 3-Matviev:psychologie sportive ,Ed -Vigo, france:1977
- 4-Physique, Vigo ,paris:1997
- 5-Rechard –alderman: Manuel de psycholoje du sport, Edition Vigo, paris.
- 6- Rechard –alderman: Manuel de psycholoje du sportif, opcit.

المجلات والمنشورات (المقالات):

- 01- الجسماني عيد علي ويحي علي محمد(1988): العلاقة بين الثقة بالنفس والتحصيل الدراسي عند طلاب وطالبات المستوى الثالث بكلية التربية، مجلة الآداب، جامعة بغداد، العدد(35)، ص(139).
- 02- بولص، صبحي حبيب (1994) : قياس الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل، مجلة التربية والعلم، العدد (16) ص(204-213).
- 03- السادة، حسن بدر وفاروق البوهي (1995) : العلاقة بين الرضا عن الدراسة والإنجاز الدراسي لطلاب دبلوم الدراسات العليا بكليات التربية جامعة البحرين مجلة مركز البحوث التربوية، العدد (7) ص 176
- 04- قطامي، يوسف (1996) : المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية المهمة في تفسير تباين الإبداع لطلبة الصف العاشر في مدينة عمان، مجلة دراسات، العدد(01)

قائمة المراجع

- 05-قطامي نايفة، ويوسف قطامي (1996) : أثر درجة الذكاء والدافعية للإنجاز على تفكير حل المشكلات لدى الطلبة المتفوقين في سن المراهقة، مجلة دراسات العلوم التربوية، العدد(01).
- 06-الأشول عادل عز الدين (1997): الشباب والصحة النفسية في الفكر الاسلامي ،علم النفس الحديث ،المجلد (8) العدد(31)،ص(64).
- 07-الأحمد أمل (1999) : العلاقة الارتباطية من دافعية الإنجاز ومركز الضبط مجلة جامعة دمشق العدد (2)، دمشق.
- 08-العمر، بدر عمر (2000) علاقة الدافعية نحو العمل ببعض المتغيرات الشخصية والوظيفية لدى الموظفين في دولة الكويت مجلة مركز البحوث التربوية، العدد (17)
- 09-العنزي فريح عويد (2000): الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ، مجلة دراسات نفسية ،القاهرة ،المجلد (11) العدد(3)،ص(33-51).
- 10- الرياضيات وعلاقته بالثقة بأنفسهم" ، المؤتمر القطري التربوي الأول المنعقد في (28-29-03-2001) الجامعة المستنصرية، العراق، ص 93-95.
- 11- المخزومي أمل (2002): التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس ،مجلة المنهل ،العدد(578) مجلد(63) ص(122-125).
- 12- العنزي فريح عويد (2004): التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وطالباتها، مجلة العلوم الاجتماعية ، الكويت ،العدد(2) مجلد (32)،ص (377- 399)
- 13-باخوم رأفت عطية (2004):الانفصال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية بجامعة المينا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ،مصر ،جامعة المينا، العدد(4)،المجلد(17)،ص(70-75).
- 14-بوجلال مصطفى(2005/2004): محاضرات مقياس المنهجية ، كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية ، جامعة المسيلة ، قسم العلوم التجارية .
- 15-الويس، زيد عدنان (2005) : إرادة الذات والخطوات العشر لتحقيق الأهداف، مجلة المعالي العدد (3) جامعة الموصل.
- الرسائل والاطروحات :**
- 01-السعدي، قيس مغشغش (1981) : دافع الإنجاز الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الصف السادس الإعدادي، (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية، بغداد.
- 02-البدراني، جمال سالم (1986) : بناء مقياس الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة ماجستير، بغداد.
- 03- العبيد محمد حسن الثلجي(1995):الثقة بالنفس لدى طلبة المدارس الحكومية في منطقة اربد التعليمية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية ،الاردن

قائمة المراجع

- 04-الصواف، هناء عبد الرزاق (2000)، قياس دافع الانجاز الدراسي لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة المستنصرية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية
- 05-الركابي، نضال عبد الحسن (2000) مستوى الطموح وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية بالجامعة المستنصرية، (رسالة ماجستير غير منشورة).
- 06-الخياط، أسماء عبد الله (2001) : السلوك القيادي لمديري المدارس المتوسطة وعلاقته بمستوى مشاركة المدرس واتخاذ القرار وثقتهم بأنفسهم، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الموصل.
- 07-الجواري، غزوان راكان (2001) : اثر استخدام استراتيجي من التعلم التعاوني في مادة الرياضيات على التحصيل والثقة لطلبة الثاني المتوسط، (رسالة ماجستير غير منشورة)/ كلية التربية/ جامعة الموصل.
- 08-الدليمي، ياسر محفوظ (2001) : التفكير التباعدي لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقته بالذكاء والنضج الانفعالي والتخصص الدراسي، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الموصل.
- 09-لاحق عبد الله لاحق(2004): الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض متغيرات السمات المزاجية لدى عينة من الجانحين وغير الجانحين بمنطقة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير ،جامعة أم القرى ،مكة المكرمة .
- 10-الدفاعي، انتصار مزهر (2004) : أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- 11- بورزامة رايح (2005/2004):مدى انعكاس القيادة الإدارية للمنشآت الرياضية على نجاعة المردود الرياضي (رسالة ماجستير منشورة) معهد التربية البدنية والرياضية بالمدينة العلمية الجديدة سيدي عبد الله.
- 12-كمال مقاق (2007/2006) : علاقة التحفيز بدافعية الانجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية ،مذكرة ماجستير غير منشورة ، معهد التربية البدنية والرياضية ،سيدي عبد الله ،جامعة الجزائر .
- 13-الوشيلي وداد(2007): الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في المرحلة الثانوية بمكة المكرمة ،رسالة ماجستير ،جامعة أم القرى ،مكة المكرمة .
- 14-حسيب محمد حسيب (2007):فعالية برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس ونقص اضطراب اللجاجة في الكلام لدى الأطفال في المرحلة الابتدائية ،رسالة ماجستير ،كلية التربية ،مكة المكرمة .
- 15-بوطابي يحي (2008/2007) :واقع التسيير الإداري للمنشآت الرياضية وانعكاساته على المردود الرياضي (رسالة ماجستير منشورة) ، معهد التربية البدنية والرياضية ، سيدي عبد الله.
- 16-المفرجي سالم محمد(2008):الثقة بالنفس وحب الاستطلاع ودافعية الابتكار لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمكة المكرمة ،رسالة دكتوراه ،كلية التربية ،مكة المكرمة

قائمة المراجع

- 17- حمزاوي حكيم (2009/2008): الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بترتيب فرق القسم الوطني الاول لكرة القدم للموسم (2008-2009)، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر .
- 18- حمزة عبد النور (2010/2009): تأثير مستوى الثقة في الذات في الاداء الرياضي لدى اختصاصي النصف طويل ، مذكرة ماجستير غير منشورة ،المعهد العالي للعلوم والتكنولوجيا الرياضة ،جامعة الجزائر .
- 19- شريط عادل (2010/2009): دراسة أساليب قياس الثقة في الذات لدى لاعبي كرة القدم ، مذكرة ماجستير غير منشورة ،المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا الرياضة .
- 20- بن بادة البشير وأخرون (2012): الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى طلبة الادارة والتسيير الرياضي ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، قسم الادارة والتسيير الرياضي ،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة المسيلة
- مواقع الانترنت :
- 1- آدم، سيماء (2004) : قضية مدرسة وبيت ومجتمع (التحصيل الدراسي) نقلا من شبكة المعلومات العالمية (الانترنت)

adam@annabaa.org

- 2- الأمانة، أسعد (2005) الدافعية واستجابة الإنجاز، نقلا من شبكة المعلومات العالمية (الانترنت)

Elemara-32@hotmail.com

القواميس :

- 1- لسان العرب لابن منظور، جزء 11 ، ص 17 .

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

إستمارة مقبّاس

في إطار البحث العلمي و ضمن تكملة البحث لإنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية فرع التدريب الرياضي تحت عنوان " الثقة الرياضية وعلاقتها بالمرذود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف-اواسط- " نضع بين أيديكم هذه الاستمارة و نرجو منكم اختيار الإجابة التي تناسب آراءكم و ذلك بوضع علامة (X) في المربع المناسب . **ملاحظة :** إجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي ، و تأكدوا بأنهما لا توجد أجوبة صحيحة و أخرى خاطئة بقدر ما يهمنا رأيكم الشخصي نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة، وشكرا على تعاونكم.

إعداد الطالب:

سرايش سيف الدين

تحت إشراف الأستاذ:

شريف حليم

السنة الجامعية 2015/2016

									10	لي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح في أثناء المنافسة
									11	لي القدرة على مواجهة التحدي في أثناء المنافسة
									12	لي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني
									13	لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

نموذج تقييمي للمردود الرياضي

موجه للسادة المدربين

في إطار البحث العلمي و ضمن تكملة البحث لإنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية فرع التدريب الرياضي تحت عنوان " الثقة الرياضية وعلاقتها بالمردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف-اواسط- " نضع بين أيديكم هذه الاستمارة وهي عبارة عن نموذج تقييمي موجهة للسادة المدربين لتقييم اداء لاعبيهم من عدة جوانب كما هو موضح لذا نرجو منكم التعاون معنا بغية تكملة هذا العمل وشكرا على تعاونكم.

إعداد الطالب:

سرايش سيف الدين

تحت إشراف الأستاذ:

شريف حليم

السنة الجامعية 2015/2016

فريق: WRM U19

الدرجة الكلية	تقني	تكتيكي	خططي	مهاري	اسم ولقب اللاعب
					01
					02
					03
					04
					05
					06
					07
					08
					09
					10
					11
					12

					13
					14
					15
					16
					17
					18
					19
					20
					21
					22
					23
					24
					25

فريق: OM

الدرجة الكلية	تقني	تكتيكي	خططي	مهاري	اسم ولقب اللاعب
					01
					02
					03
					04
					05
					06
					07
					08
					09
					10
					11
					12
					13
					14
					15
					16

					17
					18
					19
					20
					21
					22

MCM: فريق

اسم ولقب اللاعب	مهاري	خططي	تكتيكي	تقني	الدرجة الكلية
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					

كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة [2016/2015] على شكل word



كلية : معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل : 11/D10/434

الباحث(ة) : سرايش سيف الدين

تاريخ المناقشة : 2016/06/04

عنوان الرسالة: الثقة بالنفس وعلاقتها بالمرود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم -صنف أوسط-

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة: ماستر

البلد :الجمهورية الجزائرية - المسيلة

الجامعة :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : د/شرفي حليم.

عدد الصفحات : 82 ورقة.

ملف إلكتروني (PDF * word * cd-Rom)

التخصص : التدريب الرياضي

فرع : تحضير بدني وذهني

الملخص :

بالعربية

- عنوان الدراسة: الثقة بالنفس وعلاقتها بالمرود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم -صنف أوسط-.

- هدف الدراسة: معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس والنتائج الرياضية لدى عينة البحث او الدراسة.

اشكالية الدراسة: هل هناك علاقة ارتباطية دالة بين الثقة الرياضية (بالنفس) والنتائج الرياضية للاعبي كرة القدم صنف (أوسط)؟

- الفرضية العامة: هناك علاقة ارتباطية دالة بين الثقة الرياضية (بالنفس) والنتائج الرياضية للاعبي كرة القدم صنف (أوسط).

- عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة.

- أدوات الدراسة: قائمة سمة الثقة الرياضية لفيالي 1986 ترجمة وتعريب محمد حسن علاوي.

-بطاقة تقييمية للمردود الرياضي تصميم الباحث.

كلمات المفاتيح: الثقة بالنفس ، المنافسة الرياضية ، كرة القدم.

بالفرنسية

Mots clés: Confiance en soi, Compétition sportive, Football.

بالإنجليزية

Keywords: Self confidence, competitive sports, football.

جاء هذا البحث في فصول :

الفصل الأول: : الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.

أما الفصل الثالث : ويشمل الإجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع : ويضم عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الخامس : ويضم استنتاجات واقتراحات.

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة :

توصلت الباحثة للعديد من التوصيات أهمها : - توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس

والمردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

-مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط مرتفع حيث ان الثقة بالنفس و الحاجة للإنجاز تعتبر

من اهم السمات الانفعالية الهامة التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها و يتفاعل معها و الثقة

بالنفس تعتبر من الركائز الأساسية في تحقيق النجاح و التوافق و القدرة على قهر الصعاب.

-مستوى المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط مرتفع نظرا للتخطيط و استراتيجية المدرب التي

تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب والتسيير الرياضيين، وهو

الأداء الفعلي أثناء المنافسات والمؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت

مرتفعة أو منخفضة .

توصل(ت) الباحث لمقترحات عديدة أهمها :

أهم المقترحات:- الاستفادة من الأساتذة والخبراء المختصين في المعاهد والجامعات للعلوم الانسانية والاجتماعية

،وذلك بعمل دورات تدريبية منتظمة للمدربين الحاليين لرفع مستواهم في الجانب النفسي .

-الزام المدربين بالبحث والامام بكل ما هو مفيد في المجال النفسي الرياضي .

-فتح المجال أمام الأخصائيين النفسانيين لتكوين اطارات رياضية في علم النفس الرياضي .

كشاف بالفرنسية

Faculté : la science et les techniques des activités physiques et sportives

Département : entraînement sportif

N° d'ordre :

N° d'inscription : 11/D10/452

Chercheur : seraiche - sifeddine

Soutenu publiquement le : 04/06/2016

Titre de la thèse (mémoire) : Confiance en soi et la relation avec le sport revient à la classe football players-milieu.

Language de la thèse : Langue Arabe

Modèle de la thèse : Master

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université : Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur : cherifi Halim

Grade : Dr.

Nombre de page : 82 pages

(cd-Rom* word * PDF) Ficher électronique

Spécialité : entraînement sportif

Option : Préparation physique et mentale

Résumé :

L'intitulé de l'étude:

Confiance en soi et la relation avec le sport revient à la classe football players-milieu.

L'objectif de l'étude:

Connaître la relation entre la confiance en soi et dans un échantillon d'étude ou de recherche, les résultats sportifs.

Problématique de l'étude:

- Existe-t-il une corrélation entre la fonction mathématique confiance (soi) et les résultats sportifs pour la catégorie de joueurs de football (milieu) ?

Hypothèse générale: Il existe une corrélation entre la fonction mathématique confiance (soi) et les résultats sportifs pour la catégorie de joueurs de football (au milieu).

Echantillon d'étude: On a fait un choix aléatoire.

La méthode utilisé: Utiliser le sujet descriptif Montez-la int

Les outils d'études : -Confiance attribut liste Iviali sport 1986 de traduction et de localisation Mohammad Hassan Allawi.

-Carte évaluation aux sports de conception Finder retourne

Mots clés: Confiance en soi, Compétition sportive, Football.

الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس ، المنافسة الرياضية ' كرة القدم

Key words : Self confidence, competitive sports, football.

Ce mémoire et contienne de trois « 03 » chapitre

Chapitre 1: Contexte théorique et les études précédentes.

Chapitre 2 : Le cadre général de l'étude.

Chapitre 3 : Méthodes sur le terrain pour l'étude.

Chapitre 4 : Résultats et interprétation et discuté.

Chapitre 5 : Les conclusions et propositions .

Résultat essentielle que le chercheure à conclue :

. -hypothèse : il existe une corrélation statistiquement significative entre la confiance en soi et athlétique football joueurs retourne classe mi.

. -prémisse : mi-hauteur de la catégorie des footballeurs niveau confiance en soi. Prémisse

- réalisé : sports revient sur le niveau de football joueurs catégorie médium-aigu. Prémisse

- réalisé : il existent des différences statistiquement significatives dans le niveau de confiance chez les joueurs de football en raison de la variable âge (15-17, 17-19) pour la catégorie hypothèse

- atteint (17-19) : il y a des différences significatives dans le niveau des sports pour renvoyer des joueurs de football en raison de la variable âge (15-17, 17-19)

Statistiques

التقريب النفس

N	Valide	60
	Manquante	0
	Moyenne	85,8833
	Médiane	90,0000
	Mode	97,00
	Ecart-type	15,24055
	Variance	232,274
	Intervalle	65,00

Statistiquesuréchantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التقريب النفس	60	85,8833	15,24055	1,96755

Test suréchantillon unique

	Valeur du test = 65					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différencemoye nne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
التقريب النفس	10,614	59	,000	20,88333	16,9463	24,8204

Statistiques

المردود الرياضي

N	Valide	60
	Manquante	0
	Moyenne	15,0833
	Médiane	15,0000
	Mode	16,00
	Ecart-type	1,30568
	Variance	1,705
	Intervalle	6,00

Statistiquesuréchantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المردود الرياضي	60	15,0833	1,30568	,16856

Test suréchantillon unique

	Valeur du test = 10					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différencemoyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
المردود الرياضي	30,157	59	,000	5,08333	4,7460	5,4206

Statistiques de groupe

	السن	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التقبة النفس	من 15 الى 17 سنة	34	83,0882	15,93808	2,73336
	من 17 الى 19 سنة	26	89,5385	13,72365	2,69143

Test d'échantillons indépendants

Test-t pour égalité des moyennes				Test de Levene sur l'égalité des variances		
Sig. (bilatérale)	ddl	t	Sig.	F		
	58	8.26-	,770	,086	Hypothèse de	
	57,126	8.26-			Hypothèse de	

Statistiques de groupe

	السن	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المردود الرياضي	من 15 الى 17 سنة	34	15,2647	1,56300	,26805
	من 17 الى 19 سنة	26	14,8462	,83390	,16354

Test d'échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes

	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales	0,081	,778	1,236	58	,221	,41855	,33865	-,25933	1,09644
الرياضي المرودود Hypothèse de variances inégales			1,333	52,532	,188	,41855	,31400	-,21139	1,04849

Corrélations

	التقياالنفس	المرودودالرياضي
Corrélacion de Pearson	1	,367**
التقياالنفس Sig. (bilatérale)		,004
N	60	60
Corrélacion de Pearson	,367**	1
المرودودالرياضي Sig. (bilatérale)	,004	
N	60	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Résumé

de l'étude : titre : trust (confiance) et sa relation avec le rendement en mathématique (compétition sportive) de sports.

Problème : existe-t-il une corrélation entre la fonction mathématique confiance (soi) et les résultats sportifs pour la catégorie de joueurs de football (milieu) ?

L'objectif de l'étude : la relation entre la confiance en soi et dans un échantillon de la recherche,

les résultats sportifs ou étudier les hypothèses de l'étude :

le principe général : il existe une corrélation entre la fonction mathématique confiance (soi) et les résultats sportifs de football joueurs catégorie (moyennes) partielle des hypothèses : niveau de confiance élevé de sport quand catégorie de footballeurs – mid-. –Haut

niveau de mathématiques donnent quand catégorie de footballeurs – mid-

. -Il y a des différences dans le niveau de confiance lorsque les joueurs de football de sports en raison de la variable âge (15-17) (17-19).

-Il existe des différences dans le niveau de rendement mathématique lorsque les joueurs de football en raison de la variable âge (15-17) (17-19)

exemple : 60 déchirer des clubs de football joueur catégorie-milieu

-programme d'études : une étude descriptive des outils :

-mathématique confiance attribut liste Iviali 1988 traduction et localisation Mohammad Hassan Allawi.

-Carte évaluation au profit de sport design Finder.

Conclusions : -. hypothèse : il existe une corrélation statistiquement significative entre la confiance en soi et athlétique football joueurs retourne classe mi.

-. prémisse : mi-hauteur de la catégorie des footballeurs niveau confiance en soi.

Prémisse

- réalisé : sports revient sur le niveau de football joueurs catégorie médium-aigu.

Prémisse

- réalisé : il existent des différences statistiquement significatives dans le niveau de confiance chez les joueurs de football en raison de la variable âge (15-17, 17-19) pour la catégorie hypothèse

- atteint (17-19) : il y a des différences significatives dans le niveau des sports pour renvoyer des joueurs de football en raison de la variable âge (15-17, 17-19).

Suggestions :

- bénéficier des professeurs et des experts dans les collèges et les universités pour les sciences humaines et sociales, des cours de formation réguliers pour les formateurs dans leur aspect psychologique actuel.

- consolidation stade proposition pour la psychologie du sport à l'étranger.

- ouvert « Psychologie du Sport » comme une discipline comme dans d'autres disciplines académiques.

- les entraîneurs obligatoires préparent programme de formation complet sur tous les aspects de la formation tactique ' agilité, physique, psychologique et de donner autant à l'aspect psychologique.

ملخص الدراسة

العنوان: الثقة الرياضية (الثقة بالنفس) وعلاقتها بالمرءود الرياضي (المنافسة الرياضية).

مشكلة الدراسة : هل هناك علاقة ارتباطية دالة بين الثقة الرياضية (بالنفس) والنتائج الرياضية للاعبى كرة القدم صنف (أواسط)؟

هدف الدراسة : معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس والنتائج الرياضية لدى عينة البحث او الدراسة

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : هناك علاقة ارتباطية دالة بين الثقة الرياضية (بالنفس) والنتائج الرياضية للاعبى كرة القدم صنف (أواسط)

الفرضيات الجزئية :

- مستوى الثقة الرياضية مرتفع عند لاعبى كرة القدم صنف -أواسط - .

- مستوى المرءود الرياضي مرتفع عند لاعبى كرة القدم صنف -أواسط - .

- توجد فروق في مستوى الثقة الرياضية عند لاعبى كرة القدم تعزى لمتغير السن (17-15) (17-19).

- توجد فروق في مستوى المرءود الرياضي عند لاعبى كرة القدم تعزى لمتغير السن (17-15) (17-19)

عينة الدراسة : شملت 60 لاعب كرة قدم من أندية المسيلة صنف -أواسط -

المنهج : الوصفي

أدوات الدراسة :

-قائمة سمة الثقة الرياضية لفيالي 1986 ترجمة وتعريب محمد حسن علاوي.

-بطاقة تقييمية للمرءود الرياضي تصميم الباحث.

الاستنتاجات :

◀ -تحققت الفرضية القائلة : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والمرءود الرياضي لدى لاعبى كرة القدم صنف أواسط.

◀ - تحققت الفرضية القائلة : مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبى كرة القدم صنف أواسط مرتفع.

◀ تحققت الفرضية القائلة : مستوى المرءود الرياضي لدى لاعبى كرة القدم صنف أواسط مرتفع.

◀ تحققت الفرضية القائلة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبى كرة القدم تعزى لمتغير السن(من 17-15، ومن 17-19 سنة) لصالح الفئة (17-19 سنة)

◀ لم تحقق الفرضية القائلة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرءود الرياضي لدى لاعبى كرة القدم تعزى لمتغير السن(من 17-15، من 17-19 سنة).

الاقتراحات :

✓ الاستفادة من الأساتذة والخبراء المختصين في المعاهد والجامعات للعلوم الانسانية والاجتماعية ،وذلك بعمل دورات تدريبية

منتظمة للمدربين الحاليين لرفع مستواهم في الجانب النفسي.

✓ تدعيم التربصات الخاصة بعلم النفس الرياضي خارج الوطن.

✓ فتح فرع "علم النفس الرياضي" كتخصص كما هو الحال في سائر التخصصات الجامعية الاخرى .

✓ على المدربين الزامية تحضير برنامج تدريبي شامل على كافة جوانب التدريب " البدني ، المهارى ، الخططي ، النفسي ، واعطاء

أكبر قدر للجانب النفسي .