



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الرقم التسلسلي:.....

الرمز:.....

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة:

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي تحت عنوان

إدراك الذات المهارية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أكابر

دراسة ميدانية لنادي وفاق مسيلة و أولمبي مسيلة

إشراف الأستاذ

أ. بن رجم إدريس

إعداد الطالب:

شايب الراس أسامة

السنة الجامعية: 2025/2024

شكر و عرفان

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك
ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك
ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك الله جل جلاله.

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة إلى نبي الرحمة ونور العالمين
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

لأبد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية تعود
إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين
قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد
وقبل أن تمضي تقدم أسى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة
إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة
جميع أساتذتنا

ولا يسعنا في هذا المقام إلا أن ننسب هذا الفضل لأصحابه
وأخص بالذكر أستاذنا

" بن رجم إدريس "

الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته القيمة ومنحنا الكثير من وقته
فله جزيل الشكر والعرفان بالجميل

إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفي أما بعد
الحمد لله الذي وفقنا لنتمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه
ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى مهداة لعائلي الكبيرة التي ساندتني ولا تزال

تدعمني

إلى رفقاء المشوار الذين قاسموني لحظات رعاهم الله ووفقهم:

إلى الكل وجميع دفعة 2025

إلى كل من كان لهم أثر على حياتي، وإلى كل

من أحبهم

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
شكر و عرفان الإهداء	
	المقدمة
الفصل الأول المدخل العام للدراسة	
14	1-1 إشكالية الدراسة
15	2-1 فرضيات الدراسة
15	3-1 أهمية الدراسة
15	4-1 أهداف الدراسة
16	5-1 تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة
17	6-1 الدراسات السابقة
الفصل الثاني : تقدير الذات المهارية	
26	تمهيد
27	1-2 الذات المهارية
27	1-1-2 مفهوم المهارة
27	2-1-2 أنواع الذات المهارية
28	3-1-2 مفهوم الذات المهارية
29	4-1-2 العوامل المؤثرة على الذات المهارية
29	1-4-1-2 إنجازات الأداء
29	2-4-1-2 الخبرة البديلة
30	3-4-1-2 الإقناع اللفظي

30	2-1-4-4 الحالة الفيزيولوجية
30	2-2- الذات المهارية في المجال الرياضي
31	2-3- النظريات التي تناولت مفهوم الذات
31	2-3-1- نظرية التحليل النفسي
32	2-3-2- النظرية الظاهرية
34	2-3-3- نظرية السمات
34	2-3-4- نظرية كارل روجرز
36	خلاصة
الفصل الثالث : الثقة بالنفس	
38	تمهيد
39	3-1- مفهوم الثقة بالنفس:
40	3-2- الاتجاهات النظرية المفسرة للثقة بالنفس
40	3-2-1- الاتجاه الإنساني
41	3-2-2- الاتجاه التحليل الاجتماعي
41	3-2-3- الاتجاه التحليلي الشامل
43	3-2-4- الاتجاه المعرفي
43	3-3- مظاهر الثقة بالنفس
45	3-4- مظاهر ضعف الثقة بالنفس
47	3-5- مقومات الثقة بالنفس
48	3-6- معوقات الثقة بالنفس
49	خلاصة الفصل
الفصل الرابع : كرة القدم	

51	تمهيد
52	1-4 تعريف كرة القدم
52	1-1-4 التعريف اللغوي
52	2-1-4 التعريف الاصطلاحي
52	2-4 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
54	3-4 مدارس كرة القدم
54	4-4 المبادئ الأساسية لكرة القدم
55	5-4 مهارات كرة القدم:
56	6-4 صفات لاعب كرة القدم
56	1-6-4 الصفات البدنية
56	2-6-4 الصفات الفيزيولوجية
57	3-6-4 الصفات النفسية
58	7-4 قوانين كرة القدم ال17
61	الخلاصة
الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة	
63	تمهيد
64	1-5 دراسة استطلاعية
64	2-5 منهج الدراسة
65	3-5 متغيرات الدراسة
65	4-5 مجتمع و عينة الدراسة
65	1-4-5 مجتمع الدراسة
66	2-4-5 عينة الدراسة

66	5-5 مجالات الدراسة
66	5-6 أساليب جمع البيانات
68	5-7 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
71	خلاصة
الفصل السادس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
73	6- مناقشة وتحليل النتائج في ظل الفرضيات
73	6-1 عرض وتحليل و مناقشة الفرضية الأولى
74	6-2 عرض وتحليل و مناقشة الفرضية الثانية
75	6-3 عرض وتحليل و مناقشة الفرضية الثالثة
الفصل السابع : الاستنتاجات و الاقتراحات	
78	7-1 الاستنتاج العام
79	7-2 الاقتراحات و التوصيات
80	الخاتمة
المصادر والمراجع	

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
68	أسماء المحكمين للمقياس قيد الدراسة	جدول رقم 1
69	يوضح مدى الاتساق الداخلي لأبعاد مقياسي إدراك الذات المهارية والثقة بالنفس:	جدول رقم 2
70	يبين قيمة معامل Alpha s'Cronbach للمقياسين	جدول رقم 3
73	يبين معامل ارتباط بيرسون بين إدراك التمير والثقة بالنفس	جدول رقم 4
74	يبين معامل ارتباط بيرسون بين متغير إدراك التصويب والثقة بالنفس	جدول رقم 5
75	يبين معامل ارتباط بيرسون بين متغير إدراك المراوغة والثقة بالنفس	جدول رقم 6

ملخص الدراسة:

يُعدّ لاعب كرة القدم من أكثر الشخصيات متابعاً واهتماماً في المجتمعات المعاصرة، ما جعل موضوعه محط أنظار العديد من الباحثين في المجال الرياضي، لا سيما فيما يتعلق بالجوانب النفسية والمهارية، ومن هذا المنطلق، جاءت دراستنا لتسليط الضوء على العلاقة بين إدراك المهارات الأساسية في كرة القدم (التمرير، التصويب، المراوغة) والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، وذلك بهدف فهم مدى تأثير الإدراك الفني لهذه المهارات على الجانب النفسي، وتحديدًا الثقة بالنفس.

وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي المناسب لطبيعة الموضوع، كما تم استخدام مقياس لإدراك المهارات الأساسية إلى جانب مقياس لقياس الثقة بالنفس، تكونت العينة من 40 لاعبًا ينشطون في وفاق مسيلة، اولمبي مسيلة، وتم جمع البيانات من خلال استبيانات ممنهجة.

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية ودالة إحصائياً بين إدراك المهارات (التمرير، التصويب، المراوغة) والثقة بالنفس، حيث تبين أن ارتفاع مستوى الثقة بالنفس يترافق مع ارتفاع إدراك اللاعبين لقدراتهم المهارية، وهو ما يؤكد أهمية الجانب النفسي في تعزيز الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

وبناءً على ما سبق، نعتبر أن هذه الدراسة تمثل خطوة أولية في مجال الربط بين الإدراك المهاري والثقة بالنفس، ونأمل أن تشكل أرضية لباحثين آخرين من أجل تعميق هذا الموضوع باستعمال أدوات تحليل متقدمة وعينات أوسع، في سبيل تطوير الأداء الرياضي والارتقاء به نحو الأفضل.

Abstract :

The football player is considered one of the most closely followed and scrutinized figures in modern societies, which has made this topic a focal point for numerous researchers in the field of sports science, particularly concerning psychological and skill-related aspects. Accordingly, this study aimed to investigate the relationship between the perception of basic football skills (passing, shooting, and dribbling) and self-confidence among football players, with the goal of understanding how technical self-perception influences psychological factors, especially self-confidence.

A descriptive research method was adopted, as it is appropriate to the nature of the study. Data were collected using a set of validated measurement tools, including a skill perception scale and a self-confidence questionnaire. The study sample consisted of 40 players actively participating in Olympique de M'Sila and Wifak M'Sila, both competing in the regional league. Structured questionnaires were used for data collection.

The results revealed a statistically significant positive correlation between the perception of basic football skills (passing, shooting, and dribbling) and self-confidence. This suggests that players who perceive themselves as more skilled tend to exhibit higher levels of self-confidence.

Based on these findings, this study serves as a preliminary step toward understanding the link between technical skill perception and self-confidence. It is hoped that this research will lay the groundwork for future studies employing more advanced tools and larger, more diverse samples to further enhance athletic performance and development in football.

مقدمة

مقدمة

تُعد كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية وانتشارًا في العالم، حيث تجاوزت كونها مجرد لعبة رياضية لتصبح ظاهرة اجتماعية وثقافية تجمع الشعوب على اختلاف خلفياتها. نشأت كرة القدم الحديثة في إنجلترا خلال القرن التاسع عشر، ثم انتشرت بسرعة لتصبح الرياضة الأكثر متابعة وممارسة في العالم. ومع تطور القوانين والتنظيمات، أصبحت اللعبة أكثر احترافية، حيث يتم تنظيم بطولات عالمية مثل كأس العالم والدوريات الكبرى التي تحظى بملايين المتابعين عبر مختلف القارات.

يحظى لاعبو كرة القدم باهتمام واسع من الجماهير والإعلام، حيث يُنظر إليهم على أنهم نماذج للمهارة والاحترافية، مما يزيد من الضغوط النفسية الملقاة على عاتقهم. ومن بين العوامل النفسية التي تلعب دورًا محوريًا في نجاحهم نجد الإدراك الذاتي المهاري، الذي يمثل قدرة اللاعب على تقييم مهاراته وقدراته بواقعية. يعتبر هذا الإدراك من العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي، حيث يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالثقة بالنفس، والتي تعد عنصرًا أساسيًا في نجاح اللاعبين داخل الملعب

(Weinberg & Gould, 2014,p335-360)

إن الثقة بالنفس في المجال الرياضي تشير إلى مدى إيمان اللاعب بقدرته على تحقيق الأداء المطلوب، مما يؤثر على اتخاذ القرارات السريعة والتحكم في الضغوط أثناء المباريات. وقد أشار باندورا إلى أن الإدراك الذاتي (الفعالية الذاتية) يلعب دورًا رئيسيًا في بناء الثقة بالنفس؛ فقد عرفها بأنها "محكات خاصة للفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ الإجراءات المطلوبة لمواجهة المواقف المحتملة" (Bandura, 1977,p7)

ويقول أيضًا إن الرياضيين يحتاجون إلى "شعور مرن بالفعالية الذاتية" لاستمرارية الجهد في مواجهة الفشل وضغط المنافسة .

مقدمة

في هذا السياق، نجد أن لاعبي كرة القدم الذين يمتلكون تصورات إيجابية ودقيقة عن مهاراتهم يكونون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات التنافسية، مما يؤدي إلى تحسين أدائهم واستمرار تطورهم.

بناءً على ذلك، تهدف هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين الإدراك الذاتي المهاري والفعالية الذاتية (الثقة بالنفس) لدى لاعبي كرة القدم، وذلك عبر استعراض الأدبيات والنظريات النفسية ذات الصلة، بالإضافة إلى تقديم استراتيجيات لتعزيز الإدراك الذاتي وتحقيق مستويات أعلى من الثقة بالنفس، بما يسهم في رفع أداء اللاعب داخل الملعب.


و من اجل بلوغ هدفنا من خلال تأكيد وجود علاقة بين إدراك الذات البدنية و الثقة بالنفس وبعتمادنا على دراسات سابقة في الموضوع كانت دافعا لنا للتعمق في هذا الموضوع قمنا باعتماد المنهج الوصفي الذي يلائم هذا النوع من الدراسات فقسمنا دراستنا إلى 07 فصول تضم جانبين:

أولاً: الجانب المنهجي:

وفيه الفصل الأول الخاص بالإطار العام للدراسة الخاص بمنهجية البحث والفصل الثاني الذي تطرق إلى تقدير الذات المهارية والفصل الثالث المتعلق بالثقة بالنفس والفصل الرابع الذي تحدث عن كرة القدم

ثانياً: الجانب التطبيقي:

وفيه الفصل الخامس الخاص بالدراسة الاستطلاعية أما الفصل السادس فقد تم فيه عرض ومناقشه النتائج على ضوء الفرضيات وأخيرا الفصل السابع الخاص بالاستنتاجات والاقتراحات والتوصيات حول علاقة بين إدراك الذات البدنية و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, featuring leaves, flowers, and swirling lines, framing the central text.

الفصل الأول:
الإطار العام للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة:

يُعد إدراك الذات المهارية من المفاهيم النفسية الحديثة التي حظيت باهتمام الباحثين في المجال الرياضي، لا سيما في ظل التداخل الكبير بين الأبعاد المختلفة للذات، كالذات البدنية، والسلوكية، والاجتماعية، والواقعية. وقد بينت الأبحاث أن درجة تقدير الفرد لذاته تتأثر بمستوى إدراكه لقدراته ومهاراته، مما ينعكس إيجاباً أو سلباً على أدائه، خاصة في الرياضات الجماعية ككرة القدم. وتُعد الثقة بالنفس أحد أبرز العوامل النفسية المرتبطة بهذا الإدراك، حيث إنها تؤثر مباشرة على جودة الأداء، وحسن اتخاذ القرار، والقدرة على مجابهة التحديات أثناء المنافسة.

في هذا الإطار، تُعنى دراستنا الحالية بمحاولة فهم العلاقة بين إدراك الذات المهارية والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال التركيز على كيفية إدراكهم لقدراتهم في المهارات الأساسية (كالتمرير، التصويب، والمراوغة)، ومدى انعكاس هذا الإدراك على مستوى الثقة بالنفس لديهم داخل الميدان. وقد جاءت هذه الإشكالية نتيجة ملاحظات ميدانية لعدد من الفرق الناشطة على مستوى ولاية المسيلة، أين لوحظ تذبذب في الأداء المهاري للاعبين رغم امتلاكهم لمهارات جيدة، وهو ما أُرجع إلى عوامل بدنية ونفسية قد تؤثر على إدراكهم لكفاءتهم الذاتية.

وانطلاقاً من الدور المتنامي لعلم النفس الرياضي في دعم القدرات الذهنية والبدنية للرياضيين، تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على التكامل الممكن بين إدراك الذات المهارية والثقة بالنفس، وتأثير هذا التكامل على البناء المهاري والنفسي للاعب كرة القدم، في محاولة لتقديم إطار يساعد على رفع جاهزيته الذهنية وتحسين أدائه داخل المنافسات. ومن هنا تتبلور الإشكالية الجوهرية التي تسعى الدراسة للإجابة عنها :

هل توجد علاقة بين تقدير الذات المهارية و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟

ومنه نتجت عندنا التساؤلات الجزئية التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين ادراك التمرير والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟
 - هل توجد علاقة ارتباطية بين إدراك التصويب والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟
 - هل توجد علاقة ارتباطية بين إدراك المراوغة والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم؟
- الفرضية العامة:** توجد علاقة بين تقدير الذات المهارية و والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

1-2-الفرضيات الجزئية

- توجد علاقة ارتباطية بين ادراك التمرير والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم
- توجد علاقة ارتباطية بين إدراك التصويب والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم
- توجد علاقة ارتباطية بين إدراك المراوغة والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

1-3-أهمية الدراسة

- تساهم الدراسة في فهم دور الإدراك الذاتي للمهارات الأساسية (التمرير، التصويب، المراوغة) في تعزيز ثقة لاعبي كرة القدم بأنفسهم.
- تقديم نتائج يمكن أن تفيد المدربين في وضع برامج تدريبية تهدف إلى تحسين ثقة اللاعبين بأنفسهم بناءً على تطوير إدراكهم لمهاراتهم.
- تساعد على إثراء المعرفة في مجال علم النفس الرياضي، خاصة فيما يتعلق بتأثير الإدراك الذاتي للمهارات على الأداء الرياضي.
- يمكن أن تشكل أساساً لدراسات مستقبلية حول العلاقة بين الإدراك المهاري والثقة بالنفس في مختلف الرياضات.

1-4-أهداف الدراسة

- معرفة ما إذا توجد علاقة ارتباطية بين الإدراك التمرير والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم
- معرفة ما إذا توجد علاقة ارتباطية بين إدراك التصويب والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

- معرفة ما إذا توجد علاقة ارتباطية بين إدراك المراوغة والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

1-5- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

الذات المهارية

لغةً: هي عبارة عن تقدير لاعب كرة القدم لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبته ومهما كانت كفاءته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل من مجموعتها المهارات الحركية الأساسية في لعبة كرة القدم (محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم، ص 218).

اصطلاحًا: تعني تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساس في تلك اللعبة. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص 624).

إجرائيًا:مدى معرفة لاعب كرة القدم لمستواه المهاري وقدراته الفنية ومدى توظيفه لها خلال منافسة مباشرة مع خصم.

الثقة بالنفس :

لغةً: الثقة مشتقة من الفعل "وثق"، أي الاطمئنان إلى النفس والاعتماد عليها (الرازي، 1986، ص 312)

اصطلاحًا: هي اعتقاد الفرد بقدرته على تحقيق النجاح في المهام التي يقوم بها، خاصة في المواقف التنافسية والرياضية (باندورا، 1997، ص 34)

إجرائياً: تتمثل في الدرجة التي يسجلها اللاعب في مقياس الثقة بالنفس الرياضي، والتي تعكس مدى إيمانه بقدرته على تنفيذ المهارات الكروية بنجاح والتعامل مع المواقف التنافسية أثناء المباريات.

3- إدراك التمرير:

لغةً: التمرير مشتق من "مرّر"، أي نقل الشيء من مكان لآخر (المعجم الوسيط، 2004، ص 587)

اصطلاحاً: هو وعي اللاعب بقدرته على تمرير الكرة بدقة إلى زميله وفقاً للموقف داخل

المباراة (سيجيرست، 2014، ص 98)

إجرائياً: يُقاس بمدى قدرة اللاعب على تقييم دقته وسرعته في تمرير الكرة إلى زملائه في الميدان، وذلك من خلال استبيان أو ملاحظة أدائه الفعلي أثناء التمارين والمباريات.

4- التصويب:

لغةً: التصويب من الفعل "صوّب"، أي جعل الشيء في الاتجاه الصحيح (المعجم المحيط، 1999، ص 421)

اصطلاحاً: إدراك اللاعب لقدراته في توجيه الكرة نحو المرمى بدقة وقوة مناسبة لتحقيق الأهداف (كوتس، 2016، ص 145)

إجرائياً: يتمثل في قدرة اللاعب على إدراك دقته وقوته عند تسديد الكرة نحو المرمى، ويتم قياسه من خلال اختبارات ميدانية أو استبيانات تقييمية خاصة بالتصويب.

5- إدراك المراوغة:

لغةً: المراوغة تعني التحايل والمناورة لتجاوز العوائق (ابن فارس، 2001، ص 205)

اصطلاحًا: تعني قدرة اللاعب على التحكم بالكرة والتحرك بها بمهارة لتجاوز المنافسين أثناء اللعب (باركر، 2018، ص 67)

إجرائيًا: يُحدد بمدى قدرة اللاعب على تقدير مهارته في تجاوز الخصوم والتحكم بالكرة أثناء التحرك، ويتم قياسه باستخدام مقياس إدراك المهارات الفنية أو ملاحظة الأداء في المباريات التدريبية والرسمية.

1-6- الدراسات السابقة:

الدراسات المتعلقة بالذات المهارية:

الدراسة الأولى:

هي دراسة قام بها الطالبان تركي سامح وبوعزيز صلاح الدين، وتدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير بعنوان "تقدير الذات المهارية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي الكرة الطائرة للموسم الجامعي 2020-2021 بجامعة المسيلة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكرة الطائرة، بالإضافة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات المهارية لديهم. وقد أجرى الطالبان دراستهما على مستوى النوادي الرياضية للكرة الطائرة بولاية المسيلة كمجتمع للدراسة، بينما كانت العينة مكونة من 36 لاعبًا.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لهذا النوع من الدراسات، وتوصلا إلى جملة من النتائج، من أبرزها:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات المهارية والسلوك التنافسي الإيجابي لدى لاعبي الكرة الطائرة، وهو ما يؤكد الفرضية الأولى.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات المهارية والسلوك التنافسي السلبي لدى لاعبي الكرة الطائرة، وهو ما يؤكد الفرضية الثانية.

وقد اعتمد الباحثان على مقياس السلوك التنافسي ومقياس تقدير الذات المهارية كأدوات بحث.

الدراسة الثانية:

هي مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر للطالبين محمد الأمين بوطالب ومحمد قدور لي بجامعة مستغانم، من الموسم الدراسي 2017-2018، تحت عنوان "الذات المهارية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر". هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الذات المهارية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم. وتمثل مجتمع البحث في أندية كرة القدم بولاية مستغانم، بينما تكونت العينة من 101 لاعب كرة قدم.

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته للموضوع، كما استخدموا مقياس تقدير الذات المهارية ومقياس دافعية الإنجاز كأدوات للدراسة، وتوصلا إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين الذات المهارية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.
- وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين الذات المهارية ودافع إنجاز النجاح لدى لاعبي كرة القدم.

الدراسة الثالثة

هي مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي بجامعة ورقلة، للطالب تقار محمد فؤاد، تحت عنوان " علاقة تقدير الذات المهارية بالذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس "للموسم الرياضي 2019-2020.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات المهارية والذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس.

وقد استخدم المنهج الوصفي لملاءمته للموضوع، كما استخدم مقياس الذات البدنية ومقياس الذات المهارية، وطبقهما على مجتمع البحث المتمثل في فريق متليلي الشعانبة بولاية غرداية، أما عينة البحث فكانت مكونة من 14 لاعباً من نفس الفريق. وكانت النتائج كالتالي:

- وجود علاقة طردية موجبة تؤكد الفرضية الأولى القائلة بارتفاع مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي فريق متليلي الشعانبة للكرة الطائرة جلوس.
- وجود علاقة طردية موجبة تؤكد الفرضية الثانية المتعلقة بمستوى تقدير الذات البدنية لدى نفس الفريق.
- تأكيد الفرضية القائلة بوجود علاقة موجبة بين تقدير الذات المهارية وتقدير الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس.

الدراسة الرابعة

هي دراسة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة بكالوريوس في التربية الرياضية بجامعة بغداد، للطالبة عائشة رائد محمود، تحت عنوان:

"تقدير الذات المهارية وعلاقتها بدقة أداء مهارتي الإرسال والاستقبال في الكرة الطائرة لطالبات المرحلة الرابعة"، وذلك خلال العام الدراسي 2017.

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على درجة تقدير الذات المهارية لدى طالبات المرحلة الرابعة في الكرة الطائرة.
- التعرف على العلاقة بين تقدير الذات المهارية ودقة أداء مهارتي الإرسال والاستقبال لدى نفس الطالبات.

اختارت الطالبة المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الموضوع، وحددت مجتمع البحث في طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد، فيما تمثلت عينة البحث في 60 طالبة.

وقد استخدمت تقنية الاختبار كأداة لجمع البيانات، وتوصلت إلى النتائج التالية:

- وجود مستوى جيد من تقدير الذات المهارية لدى أفراد العينة.
- وجود علاقة معنوية بين تقدير الذات المهارية ودقة أداء مهارتي الإرسال والاستقبال في الكرة الطائرة لدى أفراد عينة البحث.

– الدراسات المتعلقة بالثقة بالنفس:

الدراسة الأولى:

هي دراسة قام بها الباحثان لزرق أحمد وحبارة محمد، نُشرت في مجلة البحوث في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، المجلد 03، العدد 01، الصفحات من 55 إلى 79، بتاريخ 2022/03/29، تحت عنوان:

"الإرشاد النفسي الرياضي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم."

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، وذلك في ظل الطابع التنافسي الشديد الذي تتميز به هذه الرياضة.

وقد اعتمد الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الموضوع، وطبقا أدواتين لقياس متغيرات الدراسة (استبيان الإرشاد النفسي الرياضي، واستبيان الثقة بالنفس)، على عينة قصدية مكونة من 25 لاعب كرة قدم.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين متغيري الدراسة (الإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس).
- تسجيل مستويات متوسطة في الإرشاد النفسي الرياضي، ومرتفعة في الثقة بالنفس لدى أفراد العينة.

الدراسة الثانية

هي مذكرة ماستر تقدم بها الطالب بن عدة حسام الدين بجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم، خلال الموسم الجامعي 2020-2021، بعنوان:

"العلاقة بين الأداء المهاري والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة."

سعت الدراسة إلى إبراز العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة، حيث افترض الباحث أن الثقة بالنفس تساهم في تنمية الأداء المهاري لدى هذه الفئة.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، مستعيناً باختبارات ميدانية لقياس المهارات الأساسية، إلى جانب مقياس الثقة بالنفس الرياضي، وطبق أدواته على عينة مكونة من 10 لاعبين من فريق شباب ساحل بني صاف (ولاية عين تموشنت)

وبعد إجراء المعالجة الإحصائية، توصل إلى:

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى الثقة بالنفس والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.

وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين الناشئين من أجل تطوير مهاراتهم بشكل متوازن.

التعليق على الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات المتعلقة بتقدير الذات المهارية

تُظهر الدراسات الأربع تركيزاً متتامياً على أهمية تقدير الذات المهارية كعامل نفسي مؤثر في الأداء الرياضي، سواء على مستوى المهارات الحركية أو السلوك النفسي والانفعالي للرياضيين. ويمكن استخلاص الملاحظات التالية:

1. تنوع العينات والفئات المستهدفة:

شملت الدراسات فئات مختلفة من الرياضيين (ذكوراً وإناثاً، مبتدئين ومحترفين، عاديين وذوي احتياجات خاصة)، ما يضيف على النتائج شمولية نسبية.

- دراسة "عائشة رائد" تميزت بتركيزها على الإناث.
- دراسة "تقار محمد فؤاد" تطرقت لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة (الكرة الطائرة جلوس).
- دراستا "تركي سامح" و"محمد الأمين بوطالب" ركزتا على لاعبي ذكور في الكرة الطائرة وكرة القدم.

2. توحد المنهج المستخدم:

اعتمدت جميع الدراسات على المنهج الوصفي، مما يعكس طبيعة الموضوع الذي لا يتطلب تجريبيًا بقدر ما يتطلب قياس العلاقات الارتباطية بين المتغيرات.

3. اتفاق النتائج:

جميع الدراسات أجمعت على وجود علاقة طردية دالة بين تقدير الذات المهارية والمتغيرات الأخرى (السلوك التنافسي، دافعية الإنجاز، الذات البدنية، ودقة الأداء المهاري)، ما يدعم نظرية أن الرياضي الذي يمتلك تصورًا إيجابيًا عن كفاءته المهارية يكون أكثر قدرة على الإنجاز والتكيف النفسي داخل المنافسة.

4. أهمية الأدوات المستخدمة:

استخدام مقاييس نفسية موثوقة (كمقياس تقدير الذات المهارية، السلوك التنافسي، الثقة بالنفس...) ساهم في إعطاء مصداقية أكبر للنتائج، مع التنويه إلى أن الدراسات ذات العينة الصغيرة، كدراسة "تقار محمد فؤاد"، قد تكون محدودة القابلية للتعميم.

✓ تُبرز هذه الدراسات الحاجة المتزايدة إلى إدماج الجوانب النفسية في برامج التدريب الرياضي، والاهتمام بتنمية تقدير الذات المهارية منذ المراحل الأولى لتكوين الرياضي، مما يُسهم في بناء شخصية رياضية متوازنة وذات كفاءة عالية.

ثانيًا: الدراسات المتعلقة بالثقة بالنفس

تسلط هاتان الدراستان الضوء على الثقة بالنفس كعنصر حاسم في الأداء الرياضي، خصوصًا في ظل البيئات التنافسية التي تتطلب جاهزية ذهنية عالية.

1. أهمية المتغير المدروس:

تشير الدراسات إلى أن الثقة بالنفس لا تُعدّ مجرد شعور داخلي، بل متغير نفسي يرتبط مباشرة بالأداء المهاري للرياضيين.

○ الدراسة الأولى تربطها بـ الإرشاد النفسي الرياضي.

○ الدراسة الثانية تربطها بـ الأداء المهاري في الفئات العمرية الصغيرة.

2. التركيز على البيئة التنافسية

دراسة "لزرُق أحمد وحبارة محمد" توضح كيف أن الإرشاد النفسي يسهم في دعم الثقة بالنفس، خاصة في الرياضات التنافسية ككرة القدم. وهي بذلك توصي بدمج الأخصائي النفسي الرياضي ضمن الطاقم الفني.

3. التجريب والقياس:

تميزت الدراسة الثانية (بن عدة حسام الدين) باستخدام المنهج التجريبي، مما يعزز من قيمة النتائج كونها مبنية على تدخل وقياس موضوعيين، رغم صغر حجم العينة (10 لاعبين)، ما قد يقلل من تعميم النتائج.

4. النتائج والدلالات:

أكدت الدراسات على وجود علاقة دالة بين الثقة بالنفس وجودة الأداء الرياضي، وهو ما يُبرز ضرورة تخصيص برامج تهدف إلى تعزيز هذا الجانب لدى الرياضيين، خاصة في الفئات الناشئة التي تمر بمرحلة بناء الشخصية.

✓ تعكس الدراسات وعياً متزايداً بأهمية التهيئة النفسية للاعبين، باعتبار أن الثقة بالنفس تؤثر بشكل مباشر في القدرة على الأداء تحت الضغط، واتخاذ القرار السليم داخل الميدان، ويوصي الباحثان بإدماج الإرشاد النفسي ضمن السياسة التدريبية، خصوصاً مع صغار السن الذين هم أكثر حساسية تجاه البيئة المحيطة.

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, featuring leaves, flowers, and butterflies, framing the central text.

الفصل الثاني:

إدراك الذات المهارية

تمهيد:

إن المهارة في كرة القدم تعتبر الجانب الجمالي للحركة الرياضية التي يقوم بها اللاعب سواء خلال المنافسات أو التدريبات الغرض منها تحقيق التفوق الفني والجمالي على الخصم، لكن من أجل توظيف هذه المهارات لابد للاعب من الثقة بنفسه وتنمية مهاراته النفسية للاستفادة لأقصى حد من قدراته المهارية والبدنية والنفسية.

2-1-1 الذات المهارية:

2-1-1-1 مفهوم المهارة:

إن لفظ مهارة يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة. (مفتي ابراهيم حماد، 2002، ص 13).

إن للمهارة مفاهيم عديدة تستخدم بطرائق متعددة في أدبيات التعلم الحركي، وأن أكثر التمرينات شيوعاً لها هو (مهمة وعمل معين يعكس فاعلية عالية في الأداء) (من جهة يمكن جعل المهارة هي مهمة أو عمل عندما نلاحظ من منظار الاستجابة الحسية أو الحركية المطلوبة لغرض التعلم.

والمهارة مصطلح غالباً ما يستخدم في حياتنا اليومية وله دلالات ومعانٍ متعددة ولا يقتصر استخدام المهارة في مجال محدد، فهناك العامل الماهر والجراح الماهر واللاعب الذي يتميز بالأداء المهاري الجيد، إذ أن كل عمل أو فعالية تحتاج إلى مهارة خاصة. (علاوي ونصر الدين، 1987، ص 20).

وذكر الخياط بأن الحديث عن المهارات الأساسية والقدرة على أدائها بسرعة وإتقان أمر هام ذلك

لأن المهارات الأساسية تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق لذلك فإن القدرة على إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وحماسه أثناء التدريب. (الخياط، 2001، ص 60).

2-1-2 أنواع المهارات:

هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية مثل: الحساب الجبر، الهندسة.
- مهارات إدراكية مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.

- مهارات حركية مثل: المهارات الرياضية. (مفتي ابراهيم حماد، 2002، ص 13).
- 2-1-3 مفهوم الذات المهارية:

يعرفها محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان بأنها " تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما مدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساس في تلك اللعبة. (محمد حسن علاوي، نصر الدين، 1987، ص 624).

إن تقدير الذات المهارية يمكن إيجادها عند أفراد يسعون للوصول إلى النجاح وتحقيق الإنجازات وتقادي التجارب الفاشلة وتجاوز المعوقات لإثبات ذاتك وسيلة لإثبات الذات كما نراهم متحملين مسؤوليتهم ومحدثين معلوماتهم وفق الخبرات المكتسبة في التجارب الجديدة. ان تدريب اللاعب الناشئ يحتاج إلى فكر إبداعي في التدريب وذلك لكونه ما بين مرحلة الهواية والاحتراف لذلك لابد من تعزيزات الايجابية كوسيلة لبناء الثقة ومنهج لتصحيح الأخطاء إلى جانب إبعادهم عن المبالغة بقدراتهم وعن وضع الأهداف المستحيلة **لتلافي** وقوعهم في الفشل والذي قد يكون وقعه أكثر تأثيرا بالنسبة للمرحلة العمرية التي قد تدفعهم لتترك اللعبة والابتعاد عنها.

ويرى صالح عثمان وحسن الذات المهارية هي إدراك مستوى الحالة للمهارات الأساسية والاستمرار في أداء التمرينات بروح عالية من خلال إدراك جاذبية التكوين الجسمي والقدرة على صيانة الجسم والثقة في المظهر الخارجي للجسم وإدراك القدرة المهارية ونمو العضلات والثقة في المواقف التي تتطلب استخدام القدرة وإدراك مستوى الحالة أو القدرة الحركية والقدرة على الاستمرار في أداء التمرينات لفترة طويلة نسبيا والثقة في النفس عند ممارسة التمرينات المهارات الأساسية، وإدراك القدرة الرياضية والقدرة على تعلم المهارات الحركية والثقة في النفس في المواقف الرياضية (صالح وعثمان، 2012).

ويرى السعدي بأنها هي عبارة عن تقدير اللعب لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة معينة ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية. (السعدي، 2002).

ومن خلال الاطلاع على بعض الأدبيات علم النفس الرياضي فقد خلص الباحث إلى تعريف الذات بأن المهارية انها عبارة عن مقدرة الرياضي لإدراك ما يتمتع به من مهارات حركية مختلفة في لعبة معينة وكيفية توظيفها حسب المواقف التي يكون فيها للوصول إلى تحقيق افضل النتائج والتميز عن غيره من الرياضيين من نفس عمره.

2-1-4 العوامل المؤثرة في الذات المهارية:

إن الذات المهارية تعد من أنواع الذات فهي تعني تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساس في تلك اللعبة، وأن امتلاك وان امتلاك اللاعب لهذه الصفة تتولد من خلال الاستمرارية في التجريب واكتساب الخبرة من خلال المشاركات في البطولات وهناك عوامل تؤثر في مدفعية الذات المهارية وهي:

2-1-4-1 إنجازات الأداء:

تعد إنجازات الأداء من أكثر العوامل أهمية بالنسبة لفاعلية الذات ففي حالة مرور اللاعب في خبرة نجاح في أداء معين فإن ذلك يعطي مؤشرات واضحة عن مستوى قدراته وأنه قادر وفاعل في هذا النوع من الأداء وعلى العكس من ذلك في حالة فشله فإن ذلك سوف يثير الشكوك حول قدراته وفاعليته.

2-1-4-2 الخبرة البديلة:

يقوم اللاعب في أثناء عملية التعلم بأداء مهارة حركية معينة لم يسبق له أدائها من قبل وكذلك في المنافسات الرياضية قد يتقابل اللاعب مع منافس أول مرة لم يسبق له مواجهته من قبل وفي هذه الحالة فإن فاعلية الذات لا تتأسس على الخبرة الذاتية السابقة لملكن يمكن عن

طريق مراعاة المدرب الأداء نموذجي جيد للمهارة الجيدة وإمكانية مشاهدة عرض مرئي تسجيلي لمباراة يشترك فيها المنافس الذي لم

يسبق للاعب مواجهته أو قيام المدرب بشرح أهم نقاط القوة والضعف لهذا المنافس ولهذا يطلق الباحثون على الخبرة البديلة مصطلح التعلم بالنموذجية وهو الأثر الذي يؤدي إلى الارتقاء بفاعلية الذات لدى اللاعبين. (محمد حسن علاوي، 1987، ص 268).

2-1-4-3 الإقناع اللفظي:

يقوم المدرب أو بعض الزملاء باستجابات لفظية شفوية مع اللاعب في الفريق بغية إقناعه بأنه يمتلك قدرات واستطلاعات يمكنها مواجهة أداء معين بنجاح مثل إقناعه بقدرته على الفوز على منافس سواء من جانب المدرب الرياضي أو بعض الزملاء يطلق عليها مصطلح الإقناع اللفظي.

2-1-4-4 الحالة الفسيولوجية:

هناك حالات وظيفية مثل ارتفاع مستوى الاستثارة الفسيولوجية المرتبطة بحالة ما قبل بداية المنافسات الرياضية أو في اثنائها أو بعدها وكذلك اللياقة البدنية أو التعب أو الإجهاد أو الألم أو تميز اللاعب بحالة وظيفية عالية يمكن أن تؤثر في تقدير اللاعب لمستوى فاعلية الذات لديه حيث ترتبط فاعلية الذات بنوع التغيرات الفسيولوجية التي تحدث قبل لحظة الأداء أو قبل لحظة بداية الاشتراك في المنافسة. (محمد حسن علاوي، 1987، ص 268).

2-2 الذات المهارية في المجال الرياضي:

يرى "حسين" إن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة بعدها مصدرا للتأثير في البيئة المحيطة، يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته، وغالبا فإن المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى

الرياضيين اقتناعاً منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية وتزداد الدافعية نحو الإنجاز بزيادة هذه القيمة، وأن الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى الشيء الصغير فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكون أكثر ثقة بأنفسهم، يشعرون بالمزيد من قيمتهم، ويصبحون أكثر دافعية لمواصلة التفوق، وفي المقابل فإن هؤلاء الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي، فهم يحددون قيمة أنفسهم بقدر تحسن أدائهم الرياضي، هنا يجب التأكيد على أهمية أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في الأداء، فأحياناً يتم الربط بين الأخطاء المرتبطة بمستوى أداء الرياضي باعتباره نوعاً من التقليل الموجه لشخصه ولذاته ومن ثم ذلك من قيمته لنفسه. (حسين، 1997، ص 432).

ويرى " أنويا" أن هدف قبول الذات يأتي بعد تحدد الهدف الحلم والواقعي البعيد، تقول لنفسك لو تحقق كل ما تمنيته ولو بذلت كل ما يمكن من جهد، فقد لبيت كل متطلبات الحصول على الميدالية الذهبية التي حلمت بها لأكثر من أربع سنوات لمكني خسرت في السباق في هذه الحالة سأقبل بهذه الخسارة ولن ألوم نفسي ولن أشعر بأني فاشل بل سأقبل ذاتي لأن الذين فازوا لأبد من أنهم تدربوا أحسن مني أو أن مؤهلاتهم كانت من مؤهلاتي. (أنويا، 2002، ص 71).

2-3- النظريات التي تناولت مفهوم الذات :

2-3-1- نظرية التحليل النفسي :

تعتبر من أهم النظريات التي تقوم على الشخصية أسسها "فرويد" تتكون من ثلاثة نظم أساسية وهي: الهو، الأنا، الأنا الأعلى فيمثل الهو المنبع الحيوية والنفسية ومستودع الغرائز والدوافع التي يسعى الإنسان إلى إشباعها في أي من الأشكال، فأما الأنا الأعلى فهو عبارة

عن مستودع المثاليات والأخلاق، والضمير والمقاييس الاجتماعية والقيم الدينية ويعتبر الرقيب النفسي للفرد (يوسف مصطفى القاضي، 1981، ص231).

أما "يونج" فذهب إلى القول بأن الذات تقع في موضع الوسط بين الشعور واللاشعور وتكون قادرة على إعطاء التوازن للشخصية كلها وإن أعلى مستوى للتفاعل داخل النفس هو الذات، ويحقق الوعي بالذات وحدة النفس ويساعد على تكامل كل من الشعور ولا شعور، أما "أدلر" تكلم بدوره عن الذات المبتكرة واعتبرها العنصر الدينامي النشط في حياة الشخص، حيث أنها تقوم بالبحث عن الخبرات التي تحدد أسلوب حياة الشخص، وهذا لما تتوفر هذه الخبرات في حياة الفرد، فإن الذات المبتكرة تحاول ابتكارها وابتداعها (فريد موسي، 2016، ص28).

2-3-2- النظرية الظاهرية :

يعتبر هذا الاتجاه أن السلوك كله يتوقف على المجال الظاهري، وأن مفهوم الذات هو الجانب الأكثر أهمية والأكثر تحديدا للمجال الظاهري. ويعد "كارل روجرز" من رواد هذا الاتجاه إذ يمثل مفهوم الذات فيها جانبا أساسيا "1951-1956" من أهم النظريات المعاصرة في هذا المجال، وأنه يتكون من المدركات الشعورية والقيم المتعلقة بي "أنا" ويتضمن الصورة الرئيسية المتعلقة من أكون أنا.

هذا ويستجيب الكائن الحي ككل منظم للمجال الظاهري من أجل إشباع حاجاته. ذلك أنه إذا كان من الحاجات المحددة، إلا أن هناك دافع واحد وهو تحقيق أو تأكيد أو الرفع من قيمة الذات. (غنيم سيد احمد، 1975، ص677) .

فالذات عند "روجرز" هي تلك الإدراكات والاتجاهات التي يشكلها الفرد عن نفسه من خلال تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها وفق معايير وقيم مرتبطة بتلك الإدراكات، هذا من أجل إشباع حاجات متعددة ومرتبطة بدافع واحد هو تحقيق وتأكيد الذات.

ويقول "روجرز" أن كل فرد يوجد في عالم من الخبرة الخاص به، وهو عالم متغير، وعندما تكون هذه الخبرة شعورية فأنها تختص بعالم الرموز، والعالم الخاص بالفرض يدركه هو وفق معنى أصيل لا يستطيع غيره أن يدركه (قحطان احمد، 2004، ص27).

وتعتبر الذات عند "روجرز" محدد لسلوك الفرد، فالكيفية التي يرى بها الشخص الأحداث ويفسرها هي التي تحدد أيضا الكيفية التي يستجيب بها لهذه الأحداث، وهي قابلة للتغيير من خلال إعادة تنظيم الصورة التي يدركها الفرد عن نفسه. والذات عند روجرز هي الإطار المرجعي لتقييم وضبط الخبرات الحقيقية للكائن الحي، فالخبرات التي يدركها أنها تتفق وتتربط مع المعايير الاجتماعية وتبعث على الراحة والتوافق النفسي، يقيّمها تقييما ايجابيا وبالتالي يقبل كلها، أما الخبرات التي يدركها بأنها لا تتفق مع الذات أو تتعارض مع القيم الاجتماعية وبالتالي تعرقل وتعيق تقدمه وبقائه فيقيمها تقييما سلبيا ويدركها أنها تهدد فيعرض عنها. وهكذا ابرز روجرز نظامين في بناء الشخصية هما: الذات والكائن الحي، هذان النظامين قد ينسجمان وقد يتعارضان، فحين ينسجمان يكون التوافق النفسي، وإما أن تعارض فتكون النتيجة سوء التوافق، لان الذات في هذه الحالة تكون منظمة بطريقة جامدة وتفقد اتصالها مع الواقع الحقيقي للكائن الحي فتؤدي إلى القلق والتوتر وسوء التوافق النفسي، وهذا فلقد اعتبر روجرز أن الطريقة المثلى لإحداث التغيير في السلوك أن يعدل الفرد من مفهومه ونظريته عن ذاته.

وقد عكست هذه النظرية الاتجاه الإنساني حينما أكدت على ضرورة توفير المناخ النفسي بالحب والتقبل والحرية، الذي يساعد الفرد على النمو والصحة وتحقيق الكمال. كما نادى بحرية التعبير عن الذات واستقلال الشخصية وتفردتها، وأكدت أيضا على دور السلوكية في خلق الأساليب والنماذج التي تساعد الفرد على ممارسة حريته وتساعد على تكوين شخصية منفردة ومبدعة وتساعد على أن يحدد ذاته وتقبله ويحقق توافق مع نفسه وذاته وهو ما سماه "بالأنا الظاهرية".

2-3-3- نظرية السمات :

تعتمد هذه النظرية على اكتشاف السمات التي تؤلف البنية الشخصية، وذلك بإبراز السمات التي تميز الأفراد ذوي التقدير الايجابي، لذات وخصائصهم الشخصية كما أن أصحاب هذه النظرية يبحثون عن الملامح البناءة للشخصية، ويرونها كخصائص للشخص بدلا من اعتباره كخبره شعورية..

كما أن جوهر هذه النظرية يمثل في تشكيل مجموعه من المتغيرات أو العوامل المحددة بدقة والتي ينظر إليها على أنها المسؤولة عن ذلك الكم الهائل من الشكوك، وتعتمد على فرضية رئيسية مفادها السلوك الإنساني يمكن قياسه انطلاقا من هذه السمات الشخصية، ومن ابرز روادها "كاتل". (فريد موسي، 2016، ص 33).

2-3-4- نظرية كارل روجرز :

يرتبط اسم كارل روجرز بنظرية عن الذات تعتمد بشكل أكثر وضوحًا على ما تسميه ميلاني كلاين "بالواقع بناءً على التفاعل بين الذات الفردية ونفس الآخرين والأشياء في البيئة المحيطة بها، يتطلب نظرة خاصة للذات وبنيتها دلالة على تكوين الذات، هو الجزء العاطفي أو كما قال روجرز نفسه، منظمة عقلية معرفية منظمة ومرنة لكنها متماسكة".


العلاقة بين الأنا هي محور نظرية الشخصية الشاملة "الروجرز"، والتي تشبه العلاقة بين الأنا والترفيه في نظرية فرويد في بعض النواحي متشابهة عادة ما يكون هذا ممكنا لأن القيم مشتقة من خارج الفرد من خلال طريقة الإدخال، ويتم إدراكها من قبل الفرد كما لو كان قد اختبرها بشكل مباشر ومع ذلك قد لا تتزعزع هذه القيم تماما من خلال حالاته الحسية ذات الأساس العضوي (إبراهيم قشقوش، 1989، ص 60، 59)

عرف "كارل روجرز" الذات على (أنها فرد أو كيان بشري الذات والمثالية)، قد يمتص قيم الآخرين وتسعى إلى الانسجام والتوازن والاستقرار، وتنمو في النضج والتعلم وتصبح مركزية لجميع تجارب المنظمة. (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص 79).

كان "روجرز" يؤمن بانقطاع اللاوعي والحواس، في إمكانية التخزين في العقل الباطن، في تطابق السلوك مع الأفكار الذاتية التي تدل على وجود قانون مزدوج أو قاعدة مزدوجة، وسلسلة من العمليات المستمرة. (سيد خير الله، 1981، ص 15).

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل موضوع تقدير الذات المهارية والذي حاولنا فيه تغطية جوانبه المختلفة وهذا طبعاً من خلال تبيان أهميته في بناء شخصية الفرد، وهذا لما لها من تأثير في سلوكياته وتصرفاته ويكون هذا التقدير نابع من مجموعة من المكونات المترابطة فيما بينها.

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, featuring leaves, flowers, and butterflies, framing the central text.

الفصل الثالث: الثقة بالنفس

تمهيد:

تعد الثقة بالنفس في لعبة الكرة الطائرة من الأمور المهمة و المؤثرة في تحقيق الإنجاز، و تبرز مشكلة البحث في أن الرياضي الذي لديه الثقة بالنفس سوف يشكل اعتقادا سليما حول ما يستطيع فعله من أجل بذل الجهد والمثابرة للوصول إلى الأداء المهاري المطلوب و اتخاذ السلوك المناسب خلال المنافسة، لأن لعبة الكرة الطائرة تتطلب من اللاعب أن يبذل أقصى ما يمكنه من مهارات بدنية و نفسية لأنه يواجه منافسة عالية، الأمر الذي يتطلب منه تنظيما و ثقة عالية بإمكانياته.

3-1- مفهوم الثقة بالنفس:

اختلف العلماء في تحديد مصطلح الثقة بالنفس، ويرجع ذلك إلى 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.

و فيما يلي، ستعرض أهم التعاريف التي تناولت مصطلح الثقة بالنفس:

يعرف (Strangerالروجر) الثقة بالنفس بأنها كبرك الفرد لكفاحته و مهارته و قدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة عن (محمد عادل عبد الله: 2000، ص 197) نلاحظ من خلال التعريف، أن الثقة بالنفس هي إدراك الفرد لخصائصه و مميزاته فهي التي تسمح له بأن يثق بنفسه و يتعامل بفعالية مع المواقف المختلفة .

و يعرف (Dubrinدوبرن) الثقة بالنفس على أنها تمثل إعتقاد المرء بقدرته على تحقيق الأهداف التي يريدها في كثير من المواقف أو في موقف معين (1994 430 Dubin) تمثل الثقة بالنفس حسب هذا التعريف قناعة الفرد بقدرته على بلوغ الأهداف التي يريد تحقيقها .

و طبقا لما يقوله عسكر علي، فإن (Giradanoجيرالدانو) و (Dusekدوسيك). نظرا إلى الثقة بالنفس على أنها تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته و قدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد و تجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات (عن عسكر علي: 2000، ص 157).

يؤكد هذا التعريف على أن الثقة بالنفس، تكمن في شعور الفرد بأنه قادر على مجابهة ما يعترضه في الحياة، كما أن هذه الثقة، تزداد كلما حقق هدفا من أهدافه، و ذلك وفق خطة متسلسلة يمر بها .

كما ذكر العنزي فريخ أن (Gulford جيلفورد) يعتبر أن الثقة بالنفس عامل مهم و تمثل التجاه الفرد نحو ذاته و نحو بيئته الاجتماعية، و أنها ترتبط بميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة أو التراجع عنها عن (العنزي فريخ عويد: 2004، ص 377).

يركز هذا التعريف على مصطلحي الإقدام والتراجع، فالثقة بالنفس تمثل إقدام الفرد وإقباله على بيئته، أما ضعف الثقة بالنفس، فتعني تراجعها عنها .

و يعرفها (priston بريستون) بأنها : القدرة على التعبير عن النفس ، والالتزام باحتياجات الفرد و رغباته و قيمه و احترام الآخرين في الوقت نفسه عن (المفرجي سالم محمد: 2008، ص 187)

3-2- الاتجاهات النظرية المفسرة للثقة بالنفس:

اعلمت العديد من النظريات النفسية بموضوع الثقة بالنفس باعتبارها من مظاهر السواء، و من المعالم الشخصية المتوافقة نفسيا واجتماعيا، وقد اتبعت كل نظرية أسلوبا من المعالجة النفسية و الإرشادية لهذا المفهوم، وحتى إن كان بعضها قد أثار إلى الثقة بالنفس بمفاهيم أخرى أو ضمن سياقات أخرى، إلا أن مفهوم الثقة بالنفس قد حظى عموما باهتمام العديد من النظريات النفسية، و منها:

3-2-1-الاتجاه الإنساني :

يعتبر مصطلح الثقة بالنفس المحور الأساسي لنظريات الاتجاه الإنساني، ومع تطوير هذه النظريات اصبح موضوع الثقة بالنفس من أكثر المواضيع التي درست في مجال الإرشاد النفسي خاصة، و علم النفس بوجه عام. و برغ (Rogers) كارل روجرز (على العلاقة القوية بين السواء و التوافق النفسي و الاجتماعي و بين ثقة الفرد في ذاته، و لذلك فإن العملية الإرشادية وفقا للاتجاه الإنساني تهدف إلى الطاقات الإيجابية الكامنة داخل الفرد تحرير (المفرجي سالم محمد: 2008، ص 33)

3-2-2-الاتجاه التحليل الاجتماعي:

جاءت نظريات هذا الإتجاه لتؤكد على أهمية العوامل الاجتماعية والثقافية، وتشير إلى أهمية نوعية العلاقات بين الفرد و المحيط الإنساني والاجتماعي الذي ينتمي إليه، كما جاءت إسهامات هذا الاتجاه أكثر نضجا في تناولها للشخصية الإنسانية من الاتجاه الكلاسيكي. و لهذا فإن نظريات هذا الاتجاه الذي يتزعمه (Homeyهورني) و (Fromm فروم) و (Sullivanسوليفان)، تأثرت و استفادت من التحليلية القرويتية و من نظرية (Adlerلتر) و (youngبيرنج)، و قدمت رؤية انتزعت من خلالها هيمنة الرؤية الحتمية لضعف الأنا وسلبياتها وكانت هذه الرؤية إسهاما أثرى الحركة المعرفية والبحثية و أدى إلى ظهور رؤى أكثر إيجابية وموضوعية كان أبرزها التحليلية الشاملة، التي جاء بها (Erassonاريكسون) (المفرجي سالم محمد: 2008، ص 34)

3-2-3-الاتجاه التحليلي الشامل:

بعد ما قدمه (Erksson اريكسون) أنموذجا للفكر المتكامل الذي تناول الثقة بالنفس، و يظهر ذلك من خلال ما توصل إليه في تقسيمة لمراحل النمو النفسية الاجتماعية، حيث أن أول مرحلة في المراحل التي جاء بها (Ericsson اريكسون) جاءت تحت مسمى الثقة مقابل عدم الثقة .

و الجدول التالي يوضح هذه المراحل النفسية والاجتماعية للنمو حسب (Eriksson

اريكسون)

المرحلة الاجتماعية النفسية

المرحلة الجنسية النفسية

المرحلة الشبقية

المرحلة الشرجية

مرحلة الكمون

المرحلة القضيبيية

المرحلة التناسلية (المرافقة)

الرشد المبكر

الرشد

النضج

الثقة مقابل عدم الثقة

الاستقلالية مقابل الخجل و الشك

المبادرة مقابل الشعور بالذنب

الكفاية مقابل الشعور بالنقص

هوية الأنا مقابل الغموض

الألفة مقابل العزلة

الرأس و التناسل التكاثر مقابل الركود

تكاملا الأنا مقابل اليأس

جدول رقم (01) يوضح مراحل النمو النفسي الاجتماعي عن (Brasson)

(ريكسون) (الجاز بريرا، 1991، 198)

و يشير (Eriksson ريكسون) في نظريته النفسية الاجتماعية، إلى الآن الإنسان يمر خلال حياته بثمانية مراحل أساسية، و أن الفرد خلال كل مرحلة يواجه بعض المشكلات التي تطلق عليها (Eriksson ريكسون) "الأزمات و هذه الأزمات قد تؤدي إلى تكامل الشخصية أو تدهورها، وفي كل مرحلة توجد أزمة ناتجة عن النضج الفسيولوجي والمطالب الاجتماعية، و في حال الوصول إلى حلول مقبولة لهذه الأزمات أو المشكلات النفسية والاجتماعية تتحقق الهوية الشخصية، كما ترتبط كل أزمة بغيرها من الأزمات الأشوال(عادل عز الدين: 1997، ص 123)

الثقة و يذكر لاحق بأن هذه المرحلة (الأولى) هي حجر الأساس للشخصية، فترسيخ الثقة بالذات و بالأم، له آثار و نتائج هامة في النمو المستقبلي للشخصية الطفل، حيث يمكن الأطفال من تحمل الإحباطات التي يواجهونها من خلال موسم النمو، كما يعتقد (Ericsson اريكسون) أن النمو الصحي لدى الأطفال، لا ينتج كلية من إحساس تام بالثقة، وإنما تنتج كذلك من عدم الثقة، حيث ترجع نسبة الثقة إلى نسبة عدم الثقة، فمن الأهمية أن نتعلم ما لا نتلق به، كما تعلمنا ما نثق به فالقدرة على التنبؤ و استنباط الخطر أساسية في السيطرة على البيئة، و هكذا ينبغي أن ينظر إلى الثقة الأساسية على سلم مندرج للإنجاز لاحق (عبد الله محمد لاحق: 2004، ص38).

يشير (Eriksson اريكسون) إلى الثقة بالنفس باعتبارها حجر الأساس الذي تبنى عليه شخصية الفرد مستقبلاً.

3-2-4- الاتجاه المعرفي :

يعتبر الاتجاه المعرفي من الاتجاهات الحديثة في علم النفس بشكل عام، و في الإرشاد النفسي بوجه خاص، ذلك لاهتمامه بالعمليات العقلية وتفسيرها للسبوك السوي أو المرضي، أو في علاج الاضطرابات النفسية. و ينظر (Albert Elis كبرت اليس) و هو أحد رواد هذا الاتجاه إلى أن الثقة معيار من معايير الشخصية السوية .

3-3- مظاهر الثقة بالنفس:

لثقة بالنفس مظاهر و علامات تستطيع من خلالها الشخص نفسه ما علمياً. من الواثق من نفسه أو مدى ثقة.

فالثقة بالنفس تظهر في إحساس الفرد بالثقة بدنيا و شخصياً ومهنيًا بقدراته و مهاراته و خبراته الجيدة، وتقبل الآخرين له وتقتهم فيه و الشخص الواثق من نفسه تتوفر لديه القدرة على التوافق مع ظروف المستقبل، ويستطيع إنجاز العمل الذي يخطط له كما تكون لديه الكفاءة الشخصية اللازمة للتعامل مع الآخرين وتتضح هذه الثقة لدى الطالب،

من خلال الدور الإيجابي الذي يقوم به في قاعة الدرس، ممثلاً في الإجابة على الأسئلة و الاشتراك في المناقشة و التعامل مع السلطة الإدارية، وتقبله لقدراته دون الشعور بالدونية فباخوم (رأفت عليّة: 2004، ص 219).

و الشخص الواثق من نفسه يعطي للآخرين الشعور بأنه قوي و ماهر، و كلها سمات تمكنه من القيادة والإسهام في حل مشكلات الجماعة (الويس كامل: 1989، ص 220)

و ذكر الباحث العنزي فريح عويد، أن أهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس هي:
(العنزي فريح عويد ص 418)

-الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة، في الحاضر والمستقبل، والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول.

-تقبل الذات و الشعور بتقبل الآخرين واحترامهم.

-الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم و الثقة بهم .

-الشعور بالأمن عند التعامل مع الأقران و المشاركة الإيجابية.

-الترحيب بالخبرات و العالقات الجديدة.

و تضيف الوشيلي و داد، أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس عند الأفراد هي: القدرة على الإعتماد على النفس و الحكم السليم على المواقف والأشياء، ومواجهة المشكلات والتوصل إلى حلول مناسبة لها، والعزم والإرادة، إلى جانب الشجاعة التي تعتبر من أهم مظاهر و دلائل الثقة بالنفس (الوشيني و داد: 2007، ص 14)

و صنف (Gulfond جيلفورد) مظاهر الثقة بالنفس إلى الشعور بالكفاية، الشعور بتقبل الآخرين الاتزان اللانفعالي الشعور بالرضا عن الأحوال و الخصائص الشخصية (الدسوقي مجدي محمد: 2008، ص 19).

و يذكر ليند ليفيد جيل، أن الأشخاص الواثقين من أنفسهم يتصرفون كما لو أنهم:

(البند تفيلد جيل 2005، ص5)

- محبون لذواتهم، و لا يمانعون البتة من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم .
- متفهمون لذواتهم، ولا يتوقعون عن التعرف على ذواتهم أثناء نموهم وتطور.
- يعرفون ما يريدون ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم .
- لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم .
- يتصرفون بمهارة و يعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي.

و برى محمد سالم المفرجي أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس تتمثل في: (المفرجي

سالم: 2008، ص 29)

-إحساس الفرد بكفاءته وقدرته على اتخاذ القرار في مواجهة المشكلات.

-إحساسه بتقبل الآخرين له و تقتهم به.

-الشعور بتقبل الفرد لنفسه وللآخرين و احترامهم

نرى مما سبق، شبه اتفاق على أن الشخص الذي يثق في نفسه هو الذي يستطيع

التعامل مع مواقف الحياة المختلفة العامة والخاصة منها بكفاءة واقتدار كما أنه شخص

محب لذاته، و متقبل لها، لديه نظرة إيجابية نحو ذاته و نحو الآخرين، دون تردد أو

خوف، مواجه لا يتوارى عن مشكلاته.

3-4- مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

للثقة بالنفس مظاهر و دلائل تدل على وجودها لدى الشخص، كما نجد دلائل و

علامات تدل على ضعفها أو انعدامها لديه، وفيما يلي سنتطرق إلى بعض علامات

ضعف الثقة بالنفس لدى الفرد. يشير القوسي عبد العزيز، على أن ضعف الثقة بالنفس

يظهر في ضعف الروح الاستقلالية و التردد و انعقاد (للعلم) اللسان في وجود الآخرين

والتهنئة و اللجاجة - خصوصا عند الأطفال - و الخجل، وعدم المقدرة على التفكير

المستقل، والجين الانكماش و عدم الجزاء و توقع الشر، و شدة المرض التهاون والاستهتار وعدم الاهتمام بالعمل والخوف منه، و الهام الظروف عند الإخفاق فيه و الخوف من نقد الآخرين، إضافة إلى أحلام اليقظة، و المبالغة في التظاهر بطيب.

و يشير العنزي فريح أن مظاهر ضعف الثقة بالنفس تتمثل في :

-الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية، والإحساس في الحاجة إلى التأييد من الآخرين ومساندتهم، و الميا إلى التردد و التراجع، و المغالاة في الحرص.

-القلق حول التصرفات و الصفات الشخصية، و الحساسية للنقد الاجتماعي و الشك في أقوال الآخرين و أفعالهم، و الخوف من المنافسة والاستياء من الهزيمة، و الترحيب بإطراء الآخرين. الشعور بالخجل والارتباك والميل إلى الإحجام عن التعامل مع الكبار.

-الشعور بالارتباك و القلق في الموقف الاجتماعية، التي تضم الأقران، و الإعراض عن المشاركة الإيجابية.

-الشعور بالخوف والارتباك و الخجل في المواقف الجديدة .

(العنزي فريح خريد 2000، ص 418)

بينما حدد (Guillordجيلفورد) مظاهر نقص الثقة بالنفس فيما يلي :

-التمركز حول الذات.

-الشعور بعدم الرضا عن الأحوال و الخصائص الشخصية.

-الشعور بالحاجة إلى التحسن.

-الشعور بالذنب ونوبات من البكاء (الوشيني وداد: 2007، ص 16) .

نلاحظ مما سبق، أن الفرد عندما يفقد ثقته بنفسه، تتأثر علاقته بالآخرين سلباً و

ينعزل عنهم و يعيش بالتالي على هامش الجماعة، ويؤدي به ضعف الثقة بالنفس إلى

اتخاذ عدد من الأساليب التعويضية كالتحكم والسخرية واصطناع الهيبة و الوقار، وقد تظهر هذه الأساليب السلوكية في صورة مرضية.

3-5- مقومات الثقة بالنفس:

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس، وتعمل على تعزيزها، و تجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شد الغر، وفي النفسي، وحدوث الاستقرار و الصحة النفسية، و تتعلق بعض كما تتعلق بعض هذه العوامل بالأسرة و المناخ الأسري، وطرق التربية و العلاقات مع الأقران و المقارنات مع الزملاء و الجيران و التقبل الاجتماعي بكل مظاهره.

و أوضح (Taylor تايلور) أن الثقة بالنفس تعتمد على بعض العوامل أهمها:

- مجموعة من الخبرات المتراكمة التي يستخدمها الفرد لبناء مجموعة من المهارات
- التعامل مع مجموعة من الأفراد يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس .
- الاتجاهات الإيجابية من الآخرين - ذوو الأهمية - نحو الفرد، و تعليقاتهم لشأن.
- مواجهة المواقف الصعبة التي يستطيع الفرد التغلب عليها و يشعر بعدها بالراحة.
- اعتدالية مستوى الفلق بعيدا عن القلق المرتفع، أو الطلق المنخفض.
- الوضع الاجتماعي للفرد و الاستمتاع بالحياة.
- قيمة الاحترام التي يتمتع بها من جانب الآخرين.
- الاعتقاد الإيجابي النابع من الذات باتجاه الفرد نحو أفكاره و وجهات نظره الخاصة.

-التمتع بقدر من النجاح في الحياة العملية.

يمكن أن تتمثل مقومات الثقة أيضا في:

-المقومات الصحية: السلامة البدنية، بهاء المنظر، الجاذبية الشخصية.

-المقومات العقلية: قوة الذاكرة الاستعداد للتعلم .

-المقومات الوجدانية: التفاؤل، الاتزان الانفعالي، تقدير الذات.

-المقومات الاجتماعية:الشعور بالاحترام والتقدير داخل الجماعة.

-المقومات الاقتصادية: تعدد سبل الكتب الدخل المرتفع، رعد .

نستنتج أن الثقة في تشكلاها لدى الفرد تتأثر بمجموعة من العوامل الجسمية، الانفعالية، الاجتماعية و الاقتصادية، وكل عامل يترك في الفرد بصمته من خلال ثقته بنفسه أو العكس.

3-6-معوقات الثقة بالنفس :

تعد الثقة بالنفس أمرا ضروريا، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح و التكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به، سواء أكان في الأسرة أو العمل أو مع الصداق، إلا أنه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تمنعه من تحقيق أهدافه و طموحاته و تؤثر عليه سلبا فتجعل منه شخصا غير واثق من نفسه و من هذه المعوقات، ما يلي:

-المعوقات الصحية: تخلف النمو أو التشوهات الخلقية، الإصابة بالأمراض.

-المعوقات العقلية: لكنني معدل الذكاء العجز اللغوي التعبيري، البلادة.

-المعوقات الوجدانية خبرات الطفولة، الصدمات النفسية عدم إشباع الحاجات.

يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تمنعه من تحقيق أهدافه و طموحاته و تؤثر

عليه سلبا، فتجعل منه شخصا غير واثق من نفسه، و من هذه المعوقات، ما يلي:

-المعوقات الصحية : تخلف النمو أو التشوهات الخلقية، الإصابة بالأمراض.

-المعوقات العقلية : تدني معدل الذكاء، العجز اللغوي التعبيري، البلادة .

-المعوقات الوجدانية: خبرات الطفولة، الصدمات النفسية عدم إشباع الحاجات .

-المعوقات الاجتماعية: انقطاع الصلة مع المجتمع، الترفع على المجتمع أو

التذلل .

-المعوقات الاقتصادية : مقارنة الفرد لوضعه مع الآخرين

خلاصة:

تُعد الثقة بالنفس من أبرز المتغيرات النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي، لاسيما في رياضة كرة القدم التي تتطلب توازناً دقيقاً بين المهارات البدنية والقدرات الذهنية، وقد خلص الفصل إلى أن الثقة بالنفس ليست عنصراً ثابتاً، بل هي قدرة نفسية قابلة للتمية من خلال التدريب الذهني، والبرامج التحفيزية، والتجارب الميدانية المتكررة. وهي تمثل عاملاً حاسماً في تماسك اللاعب واستقراره النفسي، مما يجعلها ركيزة أساسية لا يمكن إغفالها في أي برنامج إعداد رياضي متكامل

الفصل الرابع:

كرة القدم

تمهيد:

كرة القدم رياضة غزت تفكير جميع فئات المجتمع باختلاف ثقافاتهم ولغاتهم وانتماءاتهم وأعمارهم، هذا الاهتمام دفع الكثير من الباحثين إلى التعمق في أبحاثهم من أجل الوصول إلى حقائق ونتائج تدفعهم إلى البحث مرارا وتكرارا بسبب الشغف في اللعبة من وجهة وحب المعرفة من جهة أخرى.

السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك. (موفق عبد المولى، 1999، ص 9).

كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها "بيسكيروس" أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو "هاربا رستوم". (إبراهيم علام، 1984، ص 32). وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى Soccer والثانية Rugby وبعدها في عام 1845م ثم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كمبريدج.

أما في سنة 1862م أنشأت 10 قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم. وفي 26 أكتوبر 1863 م أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 م وسميت باتحاد الكرة، وبدأ الدور، ب 12 فريقا.

فيمكن القول إن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904م أين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (fifa) وأصبح معترف بها كهيئة تشريعية عالمية تشرف على اللعبة ويتلقى الاتحاد الاقتراحات والتعديلات، ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات، وبدوره يبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي يتفق على إدخالها للقانون من أجل حماية اللاعبين والهيئات، وهذه بعض التطورات على سبيل المثال لا الحصر وهي جد كافية لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من العنف والهمجية إلى الفن، وكانت نتيجة التعاون ما بين الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات الرفاهية شعبها أن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة (حسن عبد الجواد، 1984 ص 10)

4-3-مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من طرف اللاعبين الذين يمارسون فيها كرة القدم وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي تنشأ فيها.

في تاريخ كرة القدم تميز المدارس التالية:

- مدرسة أوربا الوسطى النمسا المجر التشيك.
- المدرسة اللاتينية.
- المدرسة الأمريكية الجنوبية. (عبد الرحمان عيساوي، 1980، ص 72)

4-4-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

إن رياضة كرة القدم كباقي الألعاب الرياضية لها قواعدها الرئيسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على النهج السليم في طريق التدريب، ولا ينجح أي فريق إلى إذا أتقن أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يملك أفراد يداعبون الكرة على اختلاف نوعها بخفة ورشاقة، ويقومون بالتمرير الدقيق الناجح والتوقيت المناسب وبمختلف الطرق، ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، كما يتعاون أعضاء الفريق في عمل جماعي المنسق، إن لاعب كرة القدم ليس كلاعب كرة السلة وكرة الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين داخل الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا تاما، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، ولهذا يستحيل تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بمبادئ كرة القدم دائما عن طريق تدريب اللاعبين على الناحيتين أو أكثر قبل البدء باللعب. وتقسّم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.

- المراوغة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمي التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى (حسن عبد الجواد 1984، ص 25-27).

4-5- مهارات كرة القدم:

مهارات كرة القدم تشمل العديد من الجوانب المهمة لتحقيق الأداء الفائق في الملعب. منها:

1. التحكم بالكرة: القدرة على التحكم في الكرة بدقة عالية باستخدام القدمين، سواءً بالتمرير أو السيطرة.
2. المراوغة: استخدام حركات متقنة للمراوغة لتفادي الخصوم وكسب المساحات.
3. التسديد والتمريرات الطويلة: الدقة في التسديد على المرمى والتمريرات الطويلة لتوجيه اللعب وخلق فرص الهجوم.
4. السرعة والقوة البدنية: القدرة على الركض بسرعة والتنقل بين الخصوم بقوة وثبات.
5. التكتيك والتعاون الجماعي: القدرة على فهم التكتيكات واللعب كجزء من فريق واحد، بما في ذلك التمريرات والحركات الجماعية.
6. القدرة على قراءة اللعبة: القدرة على قراءة حركات الخصوم واستخدام هذه المعلومات لاتخاذ القرارات الصائبة في الوقت المناسب.

4-6- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن بينها أربعة متطلبات وهي الفنية الخطئية النفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططي ومهاري وتعدادات نفسي إيجابي المبني على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر. (موقف مجيد المولى، 1999، ص 9-10)

4-6-1- الصفات البدنية:

إن رياضة كرة القدم يمارسها الجميع رغم اختلاف بنيتهم الجسمية، ومعايير الاختيار لا يركز دوماً على البنية الجسمية قوي، ضخم البنية، طويل...، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر جيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف الصفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكاز على الأرضية، ومعرفة وقت التمرير وتوازن ساق على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بشكل صحيح إلى الزميل أو الهدف (محمد رفعت، 1998، ص 99).

4-6-2- الصفات الفيزيولوجية:

مما لا شك فيه أن الجانب الفيزيولوجي أصبح مهم في لكرة القدم الحديثة، فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب كانت المعرفة الخطئية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة بشكل مستمر من وقت إلى آخر، وهذا ما يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة أكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة القابلية للاعب البدنية والتي يمكن أن

تقسم إلى ما يلي:

– قابلية الأداء بشدة عالية.

- قابلية أداء الركض السريع.
- القابلية على إنتاج قوة القدرة العالية خلال وضعية معينة (المولى، 2000، ص

(10-9)

4-6-3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب المهمة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية، ومن بين الصفات النفسية ما يلي:

التركيز: وهو تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير واحد ومعين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد ويرى البعض إن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: مقدرة الحفاظ على الانتباه على مثير محدد لفترة محددة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه.

الانتباه: وهو أن يركز الإنسان على مثير من بين العديد من المثيرات المحتملة، أي بمعنى تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، والانتباه هو الانسجام والابتعاد عن معظم الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة عالية مع بعض المثيرات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني. (يحي كاظم النقيب، 1990، ص 384).

التصور العقلي: وهو عبارة عن أداة عقلية يمكنها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو جديدة لم تحدث بعد لغرض إعداد الأداء، ويطلق عليه التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب يقوم بإرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب منه.

الثقة بالنفس: وهو توقع النجاح دائما والاعتقاد في التحسن بصفة دائمة ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكاسب، فبالرغم من الخسارة يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.

الاسترخاء: هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والنفسية بعد القيام بنشاط معين، وتظهر مهارات الاسترخاء للاعب بقدرة تحكمه وسيطرته على كل أعضاء جسمه لمنع حدوث التوتر. (أسامة كامل راتب، 2000، ص117).

4-7-4- قوانين كرة القدم 17:

4-7-4-1- الملعب: يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 متر ولا يقل عن 100 متر، ولا يزيد عرضه عن 100 متر ولا يقل عن 60 متر.

4-7-4-2- الكرة: كروية الشكل، مغلقة من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم ووزنها لا يتعدى 450 غ ولا يقل عن 359 غ.

4-7-4-3- مهمات اللاعبين: يمنع لأي لاعب أن يلعب بأي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

4-7-4-4- عدد اللاعبين: كل فريق يتكون من 11 لاعبا داخل الميدان، و7 لاعبين احتياطيين.

4-7-4-5- الحكام: يعتبر المنظم وصاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه.

4-7-4-6- حكام الخطوط: في المباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من خط الملعب يشيران برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

4-7-4-7- مدة اللعب: شوطين متساويين كل منهما 45 دقيقة، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد في طرف الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

4-7-4-8- بداية اللعب (ضربة البداية): يختار نصف الملعب، وركلة البداية بالقرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

4-7-9- الكرة في الملعب وخارجه: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر بكل محيطها خط المستطيل عندها يوقف الحكم اللعب، وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.

4-7-10- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة. (على خلفية الغنشري واخرون، 1987، ص255).

4-7-11- التسلسل: يكون اللاعب متسلسلا إذا كان بين المهاجم (الفريق الأول) ومرمى (الفريق الثاني) لاعب واحد فقط من فريق الخصم عند تمرير الكرة من الفريق الأول.

4-7-12- الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئاً إذا ارتكب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل المنافس.
- عرقلة المنافس مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الأنحاء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بشدة.
- الوثب على المنافس.
- ضرب أو محاولة ضرب المنافس باليد.
- مسك الخصم باليد بأي مكان.
- لا يسمح لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.
- دفع المنافس بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (سامي الصفار، 1982، ص30).

4-7-13- الضربة الحرة: وتنقسم إلى قسمين:

أ- مباشرة وهي التي يسمح فيها التسديد على مرمى الفريق المخطئ مباشرة.

ب- غير مباشرة وهي التي لا يسمح إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

4-7-14- ضربة الجزاء: عند ارتكاب خطأ داخل منطقة 18م على المهاجم تضرب الكرة من علامة الجزاء تبعد 9م على خط المرمى وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

4-7-15- رمية التماس: عند خروج الكرة بكاملها من خط التماس (جانبي الملعب).


4-7-16- ضربة المرمى: عند اجتياز الكرة بكامل محيطها خط المرمى ما عدا الجزء الواقع بين القائمين والعارضة ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

4-7-17- الضربة الركنية: عندما يخرج اللاعب الكرة من خط المرمى حارسه عدا

الجزء الواقع بين القائمين والعارضة (حنفي محمود، 1997، ص 23).

خلاصة:

إن تطور كرة القدم في جميع مراحل تاريخها، سواء من حيث مجال اللعب أو طريقة ممارستها، يتطلب من القائمين على اللعبة استخدام قوانين وآليات جديدة تتماشى مع شكلها الجديد، واللاعب نفسه اضطر للخضوع للتدريب اللازم لأداء دوره المطلوب في كرة القدم، واللعبة سواء كانت بدنية أو تكتيكية أو نفسية تعتمد على مركزه والمكان الذي يلعب فيه، والمدربون وبعض الخبراء يتابعون اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة بالإضافة إلى الجانب التكتيكي والبدني، والتحضير الذهني لأداء مقبول على أرض الملعب، كما تم استخلاص النتائج الإشراف على المباراة، يجب أن يكون اللاعب في توافق نفسي جيد يمكنه من مواصلة اللعب بإصرار وبوتيرة صحية ضمن الوقت المحدد، خاصة عندما تعلم أن كرة القدم هي لعبة مليئة بالمفاجئات وكل الاحتمالات.

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns in black ink, framing the central text. The border consists of four corners with elaborate designs, connected by straight lines on the top and bottom.

الفصل الخامس:
منهجية الدراسة

تمهيد:

إن البحث العلمي هدفه كشف عن الحقائق، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم بالمنهجية المتبعة فيها، إذ أننا سنتناول في هذا الفصل أهم الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها في هذه الدراسة وذلك انطلاقاً من المنهج العلمي المتبع وكذا عينة البحث بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة، ومصطلح المنهجية يعني مجموعته المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه ومنه فإن الوظيفة العلمية والممنهج في جميع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استنباط النتائج والوقوف على ثوابت الظاهرة، وكذا الاختبارات المهارية والبدنية المستخدمة، كما تم التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية وإجراءاتها من خلال تفسير شرح نتائجها وفي الأخير تم عرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.

5-1-دراسة استطلاعية

يعرف "ماثيو جيدير" الدراسة الاستطلاعية بأنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وعليه تكون ملزمين بإجراء هذا النوع من البحوث خاصة عندما تكون مشكلة البحث جديدة لم يسبق وإن تطرق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة.(جيدير، 2006، ص16).

تعد مرحلة التحضير من أهم المراحل التي يجب القيام بها للتأكد من أن موقع الدراسة مناسب ومعرفة مدى فعالية الأدوات التي يستخدمها الخاضعون للدراسة، وأيضاً جمع المعلومات، وإن كانت المعلومات ذات صلة أم لا بموضوع الدراسة. وتجنب كل ما يعيق سريان البحث التي قد تواجهها، وقام الباحث بزيارة النوادي الرياضية لكرة القدم (وفاق مسيلة، اولمبي مسيلة) ، حيث تم توزيع مقياسين اثنين على 10 لاعبين لتحديد مدى إمكانية تطبيق الأداة وصحة المقياسين والغرض منه ما إذا كان يناسب خصائص عينة الدراسة ومن أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- تحديد العينة و التقرب من أفراد العينة لمعرفة مدى ملائمة المقياسين لمستوى عينة البحث.
- قياس صدق وثبات المقياسيين .
- **المجال البشري:** أجريت هذه الدراسة على لاعبي كرة القدم، وشملت 5 لاعبين من نادي وفاق المسيلة وأولمبي المسيلة لكرة القدم.
- **المجال الزمني:** 23-24-25 فيفري 2025

5-2 منهج الدراسة:

هو الطريق الذي يصل بنا إلى الهدف المرجو، وبعبارة أخرى هو خيط غير مرئي الذي يتبعه البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج، وهو سلسلة من المراحل المتعاقبة التي ينبغي إتباعها بكيفية منظمة ومترابطة. (موريس أنجرس، 2008، ص 36).

ويقول عمار بوحوش "انه الطريقة الذي يقوم الباحث بإتباعه في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقائق". (عمار بوحوش، 2001، ص 137).

ونظرا لطبيعة موضوعنا قمنا باختيار المنهج الوصفي بالتحديد طريقة العلاقات الارتباطية نظرا لملائمته لطبيعة المشكلة.

5-3- متغيرات الدراسة:

إن ضبط متغيرات الدراسة عمل ضروري في أي دراسة ميدانية لتجنب تعطيل سيرورة البحث واستنادا إلى فرضيات بحثنا استنبطنا متغيران اثنان أحدهما مستقل والآخر تابع وهما كما يلي:

-عنوان الدراسة: ادراك الذات المهارية وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة القدم أكابر.

-المتغير المستقل: وهو المتغير الذي يفترض الباحث أنه المسبب أو أحد الأسباب لنتيجة ما، ودراسته قد تؤدي إلى تأثيره على متغير آخر. (محمد حسن علاوي، 1988، ص 219).

وهو عبارة عن العوامل التي تؤثر على متغير تابع أو بمعنى أن المتغير المستقل هو الذي سيغير المتغير التابع (موريس أنجريس، 2008، ص 268).

المتغير التابع: وهو الذي يؤثر فيه المتغير المستقل أو هو الذي تتوقف قيمته على تأثير المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تغيرات في قيم المتغير المستقل ستظهر حتما على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي، 1988، ص 220).

وبما انا دراستنا تناولت موضوع علاقات ارتباطية بين متغيرين نجد انه لا يوجد متغير تابع ومستقل في دراستنا لان دراستنا تناولت علاقات ارتباطية بين متغيرين اثنين.

5-4- مجتمع وعينة الدراسة:

5-4-1 مجتمع الدراسة: هو جزء من المجتمع يمثل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي بواسطتها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة، وذلك لتعميم النتائج التي تم التوصل إليها من العينة المسحوبة على المجتمع الأصلي (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص 20).

هو المجتمع الذي يسحب منه عينة البحث، وهو موضع الاهتمام في البحث والدراسة وقد يكون مجتمع الدراسة محدود الحجم إضافة إلى ذلك مجتمع الدراسة هو مجموعة من المفردات تشترك في خصائص وصفات معينة ومحددة (محمد بوعلاق، 2009، ص 15).

ومجتمع بحثنا شمل وفاق مسيلة، اولمبي مسيلة

5-4-2 عينة الدراسة: هو عبارة عن نموذج يحتوي جانبا أو جزء من وحدات المجتمع الأصلي للدراسة، وتكون ممثلة له وتحمل صفاته المشتركة وهذا الجزء يمثل المجتمع الكلي للدراسة، وخصوصا إذا عجزنا عن دراسة المجتمع ككل (عامر قنديلجي، 2009، ص 155).

وللقيام بهذه دراسة قمنا باختيار عينة للبحث اختيروا بطريقة قصدية وتعتبر من العينات الموضوعية ولها مصداقية في النتائج وهذا لتحقيق أهداف الدراسة المطلوبة، وقد تم استبعاد 10 لاعبين التي تمت عليهم الدراسة الاستطلاعية.

وشملت العينة 40 لاعبا من مجتمع البحث من نادي وفاق المسيلة ونادي اولمبي المسيلة اللذان ينشطان في الدوري الجزائري - الجهوي الأول لرابطة باتنة.

5-5-مجالات الدراسة:

المجال البشري: أجريت هذه الدراسة على لاعبي كرة القدم، وشملت 40 لاعبا من نادي وفاق المسيلة وأولمبي المسيلة لكرة القدم.

المجال الزمني: من 2025/04/20 إلى 2025/04/25

5-6-أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

اعتمد الباحث في دراسته على تطبيق مقياسين اثنين هما:

➤ مقياس ادراك الذات المهارية.

➤ مقياس الثقة بالنفس.

أولاً: مقياس الذات المهارية:

الوصف:

في البداية تم الاطلاع على بعض المقاييس السابقة التي اهتمت بهذا المجال من بينها دراسة قام بها كل من **تركي سامح وبوعزيز صلاح الدين، (2021)** والتي تعلقت بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة، وبعد التعديل بما يتناسب مع رياضة كرة القدم حيث شمل هذا المقياس ثلاثة أبعاد هي: التمرير، التصويب، المراوغة.

طريقة تصحيح المقياس:

التمرير: هو أحد أهم أساسيات كرة القدم يستخدم لنقل الكرة بين اللاعبين بهدف الاحتفاظ بالكرة وبناء الهجمات من أجل تسجيل الأهداف. ويشمل 04 عبارات هي (1، 2، 3، 4).
التصويب: يعتبر أحد أبجديات كرة القدم، وهو الفعل الذي يستخدم لإرسال الكرة نحو المرمى بهدف تسجيل الأهداف، ويتطلب القوة والدقة والتحكم الجيد. حيث يشمل 03 عبارات هي (5، 6، 7).

المراوغة: تعتبر مهارة أساسية في كرة القدم حيث هي محاولة تجاوز الخصم مع الاحتفاظ بالكرة في قدمه بعدة طرق بهلوانية وجميلة، وشملت 03 عبارات هي (8، 9، 10).

وبذلك يكون عدد عبارات المقياس 10 عبارة يتم تصحيح المقياس وفقا لثلاثة اجابات لكل

عبارة وهي (أبدا - أحيانا - دائما)

ثانيا مقياس الثقة بالنفس:

و في دراساتنا هذه تم الاعتماد على دراسة شريط عز الدين، بوبكري عبد اللطيف بعنوان إدراك الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطائرة ، مذكرة ماستر 2022 من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

5-7- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

أولاً: صدق المقياس:

يقصد بصدق أداة الدراسة، أن تقيس فقرات المقياس ما وضعت لقياسه، وقمنا بالتأكد من

صدق المقياس من خلال:

الصدق الظاهري (المحكمين):

تم توزيع المقياس وهو ما يعرف بالصدق الظاهري (صدق المحكمين)، ويعرف الصدق الظاهري بأنه: "الإشارة إلى مدى قياس المقياس للغرض الذي وضع من أجله ظاهرياً، ويتم التوصل إليه من خلال توافق تقديرات المحكمين والمختصين على درجة قياس المقياس للسمة (المتغير)، والصدق الظاهري يقصد به المظهر العام للمقياس من حيث المفردات وكيفية صياغتها، ودقتها وموضوعيتها ومدى مناسبة الأداة للغرض الذي وضع لأجله. (فرج، 2007، ص 239).

ومن أجل إيجاد الصدق الظاهري عرض المقياس على عدد من المحكمين يحملون درجة

الدكتوراه في الاختصاص كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (1) : يبين أسماء المحكمين للمقياسيين قيد الدراسة.

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	القرار
01	بن رجم إدريس	أستاذ محاضر أ	المسيلة	مقبول
02	تريش لحسن	أستاذ محاضر أ	المسيلة	مقبول

03	خالد خضار	أستاذ محاضر أ	المسيلة	مقبول
----	-----------	---------------	---------	-------

وقد خلصت مجمل آراء السادة المحكمين حول الموافقة على المقياسيين وذلك في إطار تحقيق الأهداف المسطرة في البحث والإشكالية.

صدق الاتساق الداخلي للمقياسيين:

تم التأكد منه باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين المحاور والدرجة الكلية للمقياسيين.

- الاتساق الداخلي لمحاور مقياسي إدراك الذات المهارية والثقة بالنفس:

الجدول رقم (2): يوضح مدى الاتساق الداخلي لأبعاد مقياسي إدراك الذات المهارية والثقة بالنفس:

الدرجة الكلية للمقياسيين			عدد العينة	المحور
الدالة	القيمة الاحتمالية Sig	قيمة الارتباط البسيط R		
دال	0.001	0.984	40	التمرير
دال	0.001	0.964		التصويب
دال	0.001	0.964		المراوغة
دال	0.001	0.964		الثقة بالنفس
دال: أي يوجد ارتباط معنوي بين البعد والدرجة الكلية للمقياس عند 0.01				
إذا كانت قيمة الخطأ (value-P or sig) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة 0.01 فإنه يوجد ارتباط معنوي				

من النتائج الارتباطات الثنائية المبينة أعلاه نلاحظ إن كل المحاور تمتاز بالاتساق الداخلي مع الدرجة الكلية للمقياس حيث أن العلاقات الارتباطية دالة إحصائياً، إذ أن قيمة Sig مستوى المعنوية / القيمة الاحتمالية للقيوم الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون (Corrélacion Pearson) المحسوبة في كل بعد من أبعاد المقياس هي أقل من مستوى الدلالة (0.01)، ومنه أبعاد مقياس ادراك الذات المهارية ومقياس الثقة بالنفس صادقة لما أعدت له ويمكن الاعتماد عليهم في هذه الدراسة.

ثانياً: ثبات المقياس:

يعتبر من العوامل الهامة الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار أو مقياس، إن ثبات أداة الدراسة يعني التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريباً لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة. (الدهشة، 2006، ص 78).

حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

بالنسبة لمقاييس الذات المهارية والثقة بالنفس:

جدول رقم (3): يبين قيمة معامل Alpha s' Cronbach للمقياسين

المقياس	قيمة ألفا كرومباخ	عدد العبارات	النتيجة
تقدير الذات المهارية	0.924	10	ثابت
الثقة بالنفس	0.822	13	ثابت

نجد أن قيمة معامل ألفا كرومباخ للمقياسين مرتفعة وهي أكبر من الحد الأدنى 0.6 مما يدل على ثبات أداة الدراسة وتجدر الإشارة إلى أن معامل ألفا كرونباخ كلما اقتربت قيمته من 1 دل على أن قيمة الثبات مرتفعة.

خلاصة

لقد قمنا في هذا الفصل بتحليل النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية وفي النتائج المتحصل عليها منهجية علمية قمنا بتحليل نتائج المحصل عليها وتحليل نتائج الاستمارة الخاصة بعينة بحثنا. وكان الغرض من ذلك وضع تمهيد لها سوف يتم التطرق إليه لاحقا حيث يمدنا تحليل بعض خصائص العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد تصحيح مقياس الدراسة وتفريغ نتائجه وذلك بمساعدة برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وبرنامج الإكسل (Excel).

الفصل السادس:

تحليل ومناقشة النتائج

6- مناقشة وتحليل النتائج في ضل الفرضيات:

6-1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى: التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين إدراك التمرير و بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

للإجابة على هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" لمعرفة إذا ما توجد علاقة بين المتغيرين، النتائج الآتية توضح نوع العلاقة.

جدول رقم (04): يبين معامل ارتباط بيرسون بين إدراك التمرير والثقة بالنفس

القرار	مستوى الدلالة	معامل بيرسون	عدد العينة	المتغيرات
دال	0.002	0.456	40	إدراك التمرير
				الثقة بالنفس

تحليل الجدول:

من خلال الجدول رقم 04 نجد أن العلاقة بين متغير إدراك التمرير والثقة بالنفس بلغ على معامل بيرسون 0.456 أي أنه هناك علاقة طردية "إيجابية" بين المتغيرين وقد بلغ مستوى الدلالة 0.002 أي أنه أقل من 0,05 المعتمد من طرفنا بمعنى أنه دال إحصائياً.

تفسير النتائج:

من خلال الجدول السابق توصلنا إلى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرين أي أنه كلما زادت الثقة بالنفس زاد إدراك اللاعبين بقدراتهم في مهارة التمرير والاستقبال، وهذا ما راه العالم Stranger سترنجر أن الثقة بالنفس هي إدراك الفرد لخصائصه ومهاراته وقدراته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة . (محمد عادل عبد الله: 2000، ص 197).

النتيجة السابقة توافق إلى ما توصل إليه الباحثين بن عدة, حسام الدين أن الأداء المهاري له علاقة بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة . كما توافق نوعا ما دراسة محمد الأمين بوطالب ومحمد قدور 2018 جامعة مستغانم أن تقدير الذات المهارية يساهم في دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة.

6-2 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية: التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين إدراك التصويب وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم .

للإجابة على هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون " لمعرفة إذا ما توجد علاقة بين المتغيرين، النتائج الآتية توضح نوع العلاقة.

جدول رقم (05) يبين معامل ارتباط بيرسون بين متغير إدراك التصويب والثقة بالنفس

المتغيرات	عدد العينة	معامل بيرسون	مستوى الدلالة	القرار
إدراك التصويب	40	0,546	0.001	دال
الثقة بالنفس				

تحليل الجدول:

من خلال الجدول رقم 05 نجد أن العلاقة بين متغير إدراك التصويب والثقة بالنفس بلغ على معامل بيرسون 0.546 أي أنه هناك علاقة طردية "إيجابية" بين المتغيرين وقد بلغ مستوى الدلالة 0.001 أي أنه أقل من 0,05 المعتمد من طرفنا بمعنى أنه دال إحصائياً.

تفسير النتائج:

من خلال الجدول السابق توصلنا إلى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرين أي أنه كلما زادت الثقة بالنفس زاد إدراك اللاعبين بقدراتهم في مهارة التصويب، وهذا ما أشار إليه الباحث باندورا (Bandura 1997) " إن إدراك اللاعبين لمهاراتهم

الذاتية " ومن بينها إدراك مهارة التصويب "يلعب دورا رئيسا في بناء الفعالية الذاتية ، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على الثقة بالنفس " .

النتيجة السابقة توافق إلى ما توصل إليه الباحثين بن عدة, حسام الدين أن الأداء المهاري له علاقة بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة . كما توافق نوعا ما دراسة محمد الأمين بوطالب ومحمد قدور 2018 جامعة مستغانم أن تقدير الذات المهارية يساهم في دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة.

3-6 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة: التي نصت على وجود علاقة ارتباطية

بين إدراك المراوغة والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

للإجابة على هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" لمعرفة إذا ما توجد

علاقة بين المتغيرين، النتائج الآتية توضح نوع العلاقة.

جدول رقم (06) يبين معامل ارتباط بيرسون بين متغير إدراك المراوغة والثقة

بالنفس

القرار	مستوى الدلالة	معامل بيرسون	عدد العينة	المتغيرات
دال	0.002	0.781	40	إدراك المراوغة
				الثقة بالنفس

تحليل الجدول:

من خلال الجدول رقم 06 نجد أن العلاقة بين متغير إدراك المراوغة والثقة بالنفس

حصل على معامل بيرسون بلغ 0.781 أي أنه هناك علاقة طردية "إيجابية" بين


المتغيرين وقد بلغ مستوى الدلالة 0.002 أي أنه أقل من 0.05 المعتمد من طرفنا

بمعنى أنه دال إحصائيا.

تفسير النتائج:

من خلال دراستنا للجدول السابق توصلنا إلى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية "موجبة" بين المتغيرين أي أنه كلما زادت الثقة بالنفس زادت قدرة اللاعبين على مهارة المراوغة، وقد أشار باندورا (Bandura 1997) " أن إدراك اللاعبين لمهاراتهم الذاتية يلعب دورا رئيسا في بناء الفعالية الذاتية ، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على الثقة بالنفس " ، في هذا السياق نجد أن نجد أن لاعبي كرة القدم الذين يمتلكون تصورات إيجابية ودقيقة عن مهاراتهم يكونون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات التنافسية، مما يؤدي إلى تحسين أدائهم.

النتيجة السابقة توافق إلى ما توصل إليه الباحثين بن عدة, حسام الدين أن الأداء المهاري له علاقة بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة . كما توافق نوعا ما دراسة محمد الأمين بوطالب ومحمد قدور 2018 جامعة مستغانم أن تقدير الذات المهاري يساهم في دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة.

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, featuring leaves, flowers, and butterflies, framing the central text.

الفصل السابع

الاستنتاجات والاقتراحات

7-1 الاستنتاج العام:

في ختام هذه الدراسة والتي كان الهدف منها معرفة تقدير الذات البدنية وعلاقته بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم يمكن يمكننا القول إن هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية، ويتجلى هذا في الدراسة الميدانية التي اعتمدنا فيها على مقياس ذات البدنية هاربرت مارتن، وتقدير الذات المهارية لتركي سامح وبوعزيز صلاح الدين المعدل من طرفنا ليتوافق مع دراستنا في كرة القدم باعتبار أن مقياسهما الذات المهارية كان متعلقا بالكرة الطائرة، وهذا بعد عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتحصل عليها استخلصنا ما يلي:

- وجود علاقة طردية دالة بين إدراك التمير والثقة بالنفس (معامل ارتباط = 0.456، مستوى دلالة = 0.002)، مما يدل على أن ارتفاع الثقة بالنفس يوازي ارتفاع القدرة على إدراك مهارة التمير.
- أثبتت وجود علاقة طردية قوية بين إدراك التصويب والثقة بالنفس (معامل ارتباط = 0.546، مستوى دلالة = 0.001)، وهو ما يعزز أهمية الثقة بالنفس في تحسين فهم اللاعب لمهارات التصويب

علاقة طردية قوية جداً بين إدراك المراوغة والثقة بالنفس (معامل ارتباط = 0.781، مستوى دلالة = 0.002)، مما يدل على أن المراوغة - كمهارة تتطلب تحكماً عالياً - ترتبط ارتباطاً وثيقاً بإدراك اللاعب لذاته وثقته في قدراته.

إن دراستنا هذه ما هي إلا محاولة منا لتسلط الضوء ولو بالقدر القليل وذلك بالنظر إلى امكانياتنا المحدودة في مجال البحث العلمي كانت بدافع إعطاء نقطة بداية لبحوث أخرى تليها في هذا المجال وعلى محدودية الموارد المادية منها والعلمية.

7-2 الاقتراحات والتوصيات:

في هذه الدراسة استطاع الباحث أن يخرج بجملته من الاقتراحات تمثلت في:

- تعزيز برامج التدريب النفسي ضمن الأندية، خاصة تلك التي تركز على بناء الثقة بالنفس لدى اللاعبين الناشئين، لما لها من أثر مباشر في تحسين الأداء المهاري.
- إدراج اختبارات إدراك المهارة ضمن التقييمات الفنية، حيث يُعد إدراك اللاعبين لمهاراتهم مؤشراً حقيقياً على مدى جاهزيتهم النفسية والبدنية.
- دمج تدريبات ذهنية وتصورات حس-حركية في الحصص التدريبية، خاصة في مهارات دقيقة كالمراوغة، لما لها من دور في تعزيز إدراك الذات والثقة بالنفس.
- إجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية ومهارية مختلفة (مثل حراس المرمى أو لاعبي الوسط)، أو على رياضات أخرى، لتوسيع نطاق الفهم حول العلاقة بين الثقة بالنفس وإدراك المهارة.
- الاهتمام بالتوجيه النفسي الرياضي الفردي للاعبين الذين يظهرون ضعفاً في الثقة بالنفس أو اضطراباً في إدراكهم لقدراتهم المهارية.
- تطوير برامج تكوين مدربين نفسيين في المجال الرياضي، يكونون مؤهلين لتقديم الدعم الذهني المناسب لكل فئة من اللاعبين.

خاتمة:

من خلال دراستنا هذه، التي تمحورت حول الكشف عن العلاقة الارتباطية بين إدراك المهارات الأساسية في كرة القدم (التمرير، التصويب، والمراوغة) والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، تمكنا من التوصل إلى نتائج مهمة تؤكد وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين إدراك هذه المهارات والثقة بالنفس. وقد أبرزت النتائج أن اللاعبين الذين يتمتعون بثقة عالية بالنفس يكونون أكثر قدرة على إدراك وتنفيذ المهارات الفنية بكفاءة، وهو ما يدعم أهمية الجانب النفسي في تطوير الأداء المهاري.

لقد سعينا من خلال هذا العمل إلى تسليط الضوء على التكامل الضروري بين الجانب الفني والجانب النفسي في إعداد اللاعبين، انطلاقاً من قناعة بأن تنمية إدراك المهارات لا يمكن أن يتحقق بمعزل عن تعزيز الثقة بالنفس. ونأمل أن تساهم هذه الدراسة - ولو بشكل متواضع - في إغناء الحقل المعرفي والبحثي في علم النفس الرياضي، وفتح آفاق جديدة للباحثين والمعنيين بمجال التدريب الرياضي، لا سيما في كرة القدم.

كما نطمح أن تحظى هذه النتائج بالاهتمام في الأوساط الأكاديمية والميدانية، لأهميتها في توجيه البرامج التدريبية لتأخذ بعين الاعتبار الأبعاد النفسية إلى جانب الجوانب البدنية والفنية. فالتكامل بين هذه العناصر الثلاثة يشكل حجر الأساس في بناء لاعب قادر على التنافس في أعلى المستويات وتمثيل ناديه وبلاده بأفضل صورة في المحافل الوطنية والدولية.

وفي الختام، نرجو أن تكون هذه الدراسة قد ساهمت، ولو بجزء يسير، في تقريب الفهم حول العلاقة بين إدراك المهارة والثقة بالنفس، وندعو إلى إجراء المزيد من البحوث

المعمقة حول هذا الموضوع باستخدام أدوات وتقنيات حديثة، لما له من أثر مباشر على تطوير الأداء الرياضي والارتقاء بالمستوى العام لكرة القدم.

قائمة المراجع:

القرآن الكريم برواية ورش عن نافع

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية

الكتب:

- 1- إخلاص عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي (2001): الاجتماع الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، القاهرة.
- 2- محمد عبد العزيز مفتاح 2010 مدخل القانون نظريه الحق والالتزام بقواعد الإثبات، عن الشمس القاهرة، مصر.
- 3- حنفي محمود مختار، (1998): التدريب العملي في تدريب كره القدم، دار الفكر العربي القاهرة، مصر.
- 4- حنفي محمود مختار(1980): الأسس العلمية في التدريب لكرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 5- وأسعد، احمد عبد اللطيف، (2015): الصحة النفسية "منظور جديد"، ط 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- 6- فايز عبد الكريم الناطور، (2011): التحفيز ومهارة تطوير الذات، ط1، دار وائل للنشر والتوجيه، عمان.
- 7- ناصر ميزاب 2013: اشكالية مفهوم الذات، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- 8- الفرحة السيد محمود، (2012): علم النفس الايجابي للطفل، دار الجامعة الجديدة الإسكندرية، مصر.

- 9- إبراهيم قشقوش، (1981): سيكولوجية المراهقة، ط3، دار مكتبة الانجلو المصرية للنشر، القاهرة. مصر.
- 10- حامد عبد السلام زهران، (2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، مؤسسة عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة، القاهرة، مصر.
- 11- سعد جلال، (1985): المرجع في علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 12- ابو العلا احمد عبد الفتاح، (1997): التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 13- ريسان خريبط مجيد، (1998): تطبيقات في علم النفس الفيزيولوجي التدريب الرياضي، ط 1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 14- سيد خير الله (1981): مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية، ط 1، دار النهضة للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.
- 15- مفتي إبراهيم حماد (2001): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، مصر.
- 16- رومي جميل (1986): كرة القدم، ط 1، دارنا، لبنان.
- 17- سيد زهران (2008): في المهارة الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
- 18- موفق عبد مولى (1999): الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار فكر، بغداد، العراق.
- 19- عبد الرحمن عيساوي (1980): سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- 20- محمد حسن علاوي (1992): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، مصر.
- 21- محمد حسن علاوي (2002): سيكولوجية المدرس الرياضي، جامعة حلوان، دار المفكر العربي، القاهرة، مصر.

- 22- محمد حسن علاوي(1994): علم التدريب الرياضي وتطبيقاته، ط 13، دار المعارف، الاسكندرية، مصر.
- 23- محمد رفعت (1998): كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، بدون طبعة، دار البحار، لبنان.
- 24- محمد نصر الدين رضوان (2003): الاحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، الفكر العربي، مصر.
- 25- اسامه كامل الراتب(2000): تدريب المهارات النفسية" التطبيقات في مجال الرياضي"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 26- رغدة شريم(2009): سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة، ط1، الاردن.
- 27- طلال الحرب(1994): الفشل اسبابه ونتائجه من زاوية التحليل النفسي، ط 1، منشورات دار الافاق الجديدة، بيروت.
- 28- الظاهر قحطان(2004): مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- 29- عصام الدين عبد الخالق(1999): التدريب الرياضيات - تطبيقات، ط 9، دار الكتاب الجامعي، الإسكندرية، مصر.
- 30- مقدم عبد الحفيظ (1993): الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، د.ط، الجزائر.
- 31- عبد الفتاح دويدات (1992): سيكولوجيه العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- 32- عبيده صالح، مفتي ابراهيم (1994): التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

33- مورييس أنجرس، بوزيد صحراوي وآخرون(2008): منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ط 1، دار القصة للنشر، الجزائر.

34- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان(1988): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
الرسائل والمذكرات والاطروحات:

1_ حسناوي صالح، 2023، "إدراك الذات البدنية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم"، مذكرة ماجستير مقدمة لجامعة محمد بوضياف المسيلة.

2_ تركي سامح بوعزيز صلاح الدين، 2021، " تقدير ذات المهارية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي الكرة الطائرة"، مذكرة ماستر مقدمة لجامعة محمد بوضياف المسيلة.

3_ زيدي صلاح الدين، 2019، " النشاط البدني الرياضي وعلاقته بأنماط تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" مذكرة ماستر أكاديمي مقدمة لجامعة قاصدي مرباح ورقلة.

4_ تقار محمد فؤاد، 2020، " علاقته تقدير الذات المهارية بالذات البدنية للاعبي كرة الطائرة جلوس"، مذكرة ماستر أكاديمي مقدمة لجامعة قاصدي مرباح ولاية ورقلة.

5_ بوعجيلة عمر، 2021، " علاقة تقدير الذات البدنية بالتحصيل الدراسي في التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، أطروحة دكتوراه مقدمة لجامعة العربي بن مهدي أم البواقي.

6_ معزوز نصر الدين، 2019، " تقدير الذات البدنية وعلاقته بممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، مذكرة ماستر مقدمة لجامعة محمد خيضر بسكرة.

7_ زواق أمحمد، 2008، " تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة"، رسالة ماجستير مقدمة لجامعة الجزائر.

8_ بن هيبه تاج الدين، 2017، " التصور الذهني وديناميكية الذات البدنية وانعكاسها على أداء رياضيي النخبة "، أطروحة دكتوراه مقدمة لجامعة حسيبة بن بوعلي الشلف.

9_ محمد مهدي يحي الحوري، 2009، " العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية "، رسالة ماجستير مقدمة لجامعة الجزائر.

10_ أبركان عيدة، 2018، " تقدير الذات البدنية وعلاقته بسرعة الاستجابة الحركية لدى رياضيي الجوجيتسو "، مذكرة ماستر مقدمة لجامعة العربي بن مهدي أم البواقي.

المجلات والمنشورات:

1_ رياض صيهود هاشم، 2011، " علاقة الكفاءة البدنية ودقة الاداء المهاري للتصويب بمفهوم الذات البدنية لدى لاعبي كرة اليد " مجلة أبحاث ميسان، العدد 14، جامعة ميسان.

2_ حسين حمزة جواد، معاذ صالح جواد، " الحديث الذاتي وعلاقته بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي تنس كرة القدم"، مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية، العدد الاول، مديرية محافظة بابل.

3_ نوقال أحمد، سعيدي زروقي، بن هيبه تاج الدين، 2023، " دراسة العلاقة بين مستوى التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم "، مجلة الابداع الرياضي، العدد 01، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف.

المراجع الاجنبية:

- Kaur, J. (2011). **Influence of gender and school climate on psychological hardiness among indian adolescents.** International Conference on Social Scienceand Humanity.
- Kobasa, S.C. (1984). **How much stress you survive?** Journal of American Health.
- Kobasa, S.C. (1979). **Stressful life event personality, and health; an inquiry into hardiness.** Journal of Personality and Social Psychology.
- Kobasa, S.C. (1982) "A". **Commitment and coping in stress resistance among lawyers.** Journal of Personality and Social Psychology.
- Maddi, S.R. (1967). **The existential neurosis.** Journal of Abnormal Psychology.

- Maddi, S.R. (2002). **The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research and practice.** Consulting Psychology Journal.



الملاحق : وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم: التدريب الرياضي

استمارة استبيان حول

إدراك الذات المهارية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم
أكابر دراسة ميدانية لأندية وفاق المسيلة و أولمبي المسيلة

مذكرة لنيل شهادة الماستر التدريب الرياضي :

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نضع بين

أيديكم هذا الاستبيان راجين منكم الإجابة بدقة على هذه الأسئلة

يجب عليكم ملئ الاستمارة بوضع علامة (X) أمام الإجابة المختارة و إجابتم ستبقى سرية

لأغراض مهنية علمية.

2025/2024

❖ مقياس سمة الثقة الرياضية:

ف	العبـارات	دائما	أحيانا	نادرا
1	لدي القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية			
2	لدي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية			
3	لدي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية			
4	لدي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة			
5	لدي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح			
6	لدي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة			
7	لدي القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة			
8	لدي القدرة على أن أكون ناجحا في المنافسة			
9	لدي القدرة على أن يستمر نجاحي			
10	لدي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة			
11	لدي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة			
12	لدي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المناس أقوى مني			
13	لدي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل			

❖ المهارت:

ف	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
مهارة التمرير				
1	أتميز بالدقة في التمرير			
2	استطيع التنوع في التمرير			
3	أفضل التمريرات القصيرة للوصول إلى عمق دفاعات الخصم			
4	استعمل التمريرات الطويلة فقط على الأروقة للتوزيع			
مهارة التصويب				
1	لدي دقة كبيرة في التصويب			
2	أصوب من خارج منطقة العمليات			
3	أصوب الكرة للنقطة البعيدة عن حارس المرمى			
مهارة المراوغة				
1	أفضل المراوغة على الأروقة ثم التوزيع نحو المهاجمين			
2	أنفادي المراوغة في حال وجود أكثر من مدافع			
3	يعرفني خصومي بقدرتي الكبيرة على المراوغة			