

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

محمد بوضياف - المسيلة -

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم: التدريب الرياضي فرع: تدريب رياضي

رقم: تخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

إعداد الطالب: بزي اكرم

تحت عنوان

الثقة بالنفس ودورها في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال  
مرحلة المنافسة

دراسة ميدانية لبعض أندية برج بوعريريج - صنف أشبال

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	
مشرفا ومقررا	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	د. بن سالم سالم
مناقشا	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	

السنة الجامعية 2018 - 2019



الإهداء

إلى التي سمرت لأجلي لتذوقني طعم النجاح

إلى التي خلقها الله بسمه هادئة تنير علي ظلمة الحياة...

إلى أمي العزيزة

إلى مثلي الأعلى في الصبر والإيمان بالقدر كيفما كان،

وزرع في أنبل الأطلاق والمبادئ

إلى أبي العزيز

إلى كل إخواني وأخواتي الأعزاء

إلى كل عائلة بزي

إلى جميع الأصدقاء والأحباء الذين جمعني بهم أيام الدراسة

والتي كل من يحب كرة القدم ويسعى إلى تطويرها

وان شاء الله مزيدا من النجاحات يا رب.

بزي الكرم

## كلمة شكر

يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

" وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ "

سورة النمل الآية 19

ويقول رسول الله صل الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي فرض به عنا.

وأتقدم بالشكر الجزيل إلي الأستاذ الفاضل "بن سالم سالم"

علي حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل.

كما أتقدم بالشكر إلي كافة الأساتذة وخاصة أساتذة الاختصاص.

أتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان إلي كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد

في إنجاز هذا العمل من الأساتذة والزملاء في الدراسة.

بزي الكرم

الصفحة	فهرس المحتويات
	كلمة الشكر
	إهداء
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول والأشكال
أ ب	مقدمة
<b>الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة</b>	
	. الخلفية النظرية
<b>04</b>	1- الثقة بالنفس
<b>04</b>	1-1- مفهوم الثقة بالنفس
<b>04</b>	1-2- فوائد الثقة بالنفس
<b>05</b>	1-3- أنواع الثقة بالنفس
<b>06</b>	1-4- بناء الثقة بالنفس
<b>09</b>	1-5- مقومات الثقة بالنفس
<b>10</b>	1-6- معوقات الثقة بالنفس
<b>12</b>	1-7- نظريات الشخصية
<b>14</b>	2- الأداء الرياضي
<b>14</b>	2-1- مفهوم الأداء
<b>15</b>	2-2- أنواع الأداء الرياضي
<b>16</b>	2-3- العوامل المساهمة في الأداء
<b>18</b>	2-4- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة
<b>18</b>	2-5- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة
<b>19</b>	2-6- تطوير الأهداف التحدي
<b>19</b>	2-7- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه
<b>20</b>	3- المنافسة الرياضية
<b>18</b>	3-1- مفهوم المنافسة الرياضية
<b>20</b>	3-2- طبيعة المنافسة
<b>22</b>	3-3- أنواع المنافسات الرياضية

22	3-4- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية
23	3-5- أبعاد المنافسة
25	3-6- التغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية
25	3-7- مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية
26	3-8- قواعد وضوابط المنافسة
27	3-9- أهمية المنافسة الرياضية
28	2- الدراسات السابقة
33	2-1 التعليق على الدراسات السابقة
<b>فصل الثاني: الإطار العام للدراسة</b>	
35	1 - الكلمات الدالة في الدراسة
35	2 - إشكالية الدراسة
37	3 - أهداف الدراسة
37	4 - أهمية الدراسة
37	5 - فرضيات الدراسة
<b>الفصل الثالث: إجراءات الميدانية للدراسة</b>	
39	1 - الدراسة الاستطلاعية
39	2 - المنهج المتبع في الدراسة
39	3 - مجتمع وعينة الدراسة
40	4 - أدوات جمع البيانات
42	5 - إجراءات التطبيق الميداني
42	6 - الأساليب الإحصائية
<b>الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها</b>	
44	1 - عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
44	1-1- عرض وتحليل نتائج لفريق ترجي البرج
48	1-2- عرض وتحليل نتائج لفريق نجم البرج
52	1-3- عرض وتحليل نتائج لفريق اتحاد البرج
56	2 - مناقشة نتائج الدراسة من خلال الفرضيات

الفصل الخامس: استنتاجات و اقتراحات	
59	1 - استنتاجات عامة
59	2 - اقتراحات
60	3 - الأفاق المستقبلية لدراسة
62	4 - المراجع المعتمدة في الدراسة
	5 - الملاحق
	6 - ملخص الدراسة
فهرس الجداول و الأشكال	
41	الجدول رقم (1) نتائج قيمة العبارات لفريق ترجي البرج
48	الجدول رقم (2) نتائج قيمة العبارات لفريق نجم البرج
46	الجدول رقم (3) النسب المئوية لدرجات الخام لفريق ترجي البرج
44	الجدول رقم (4) نتائج العبارات لفريق ترجي البرج
50	الجدول رقم (5) النسب المئوية لدرجات الخام لفريق نجم البرج
52	الجدول رقم (6) نتائج قيمة العبارات لفريق اتحاد البرج
54	الجدول رقم (7) النسب المئوية لدرجات الخام لفريق اتحاد البرج
21	الشكل رقم (1) مخطط يوضح طبيعة المنافسة الرياضية
47	الشكل رقم (2) الدرجات الخام لسمة الثقة بالنفس لفريق ترجي البرج
51	الشكل رقم (3) الدرجات الخام لسمة الثقة بالنفس لفريق نجم البرج
55	الشكل رقم (4) الدرجات الخام لسمة الثقة بالنفس لفريق اتحاد البرج

## المقدمة:

كثيرا ما نتحدث عن عوامل النجاح فنذكر منها: البدنية، الخططية و المهارية و قليلا ما نتطرق إلى العوامل النفسية والسلوك اللاعبين والمدربين في الملعب وخارجه و انعكاسات ذلك على الأداء و النتائج، فينجح الإنسان حين تجتمع هذه العوامل التي تؤهله لذلك والتفوق على الآخرين، و دونها لن يتمكن من تحقيق أية مكاسب. (على حاسم عكلة الزبيدي، 1998، ص4).

و على صعيد كرة القدم يتجه الكثيرون في لتطوير الجوانب المادية من عوامل النجاح مثلا: الاهتمام بالبنية التحتية و توفير مدربين ذوي كفاءات عالية وتوفير الأدوات الرياضية المطلوبة وغير ذلك من الأمور المادية، لكن القليل من يهتم بالجوانب النفسية في حقل الرياضة، أي أن يجمع بين التهيئة البدنية، المهارية، الخططية والإعداد النفسي، فإعداد اللاعب وتهيئته نفسيا هو احد أهم عوامل النجاح، ويغيب هذا العامل لن يتمكن اللاعب من تقديم جوانب فنية و مهارية وخلق روح من التعاون داخل الملعب أو حتى ترطيب الأجواء الاجتماعية خارج الملعب مع مدرب واللاعبين، وهذا بطبيعة الحال يؤثر سلبا على أداء الفريق ككل ويمثل نقطة في الانحدار إلى الأسفل. و من أهم القضايا المطلوب توفرها أو توفيرها في اللاعب بعد تدريبه بدنيا هي الثقة بالنفس داخل الملعب، فالثقة شيء مكتسب وهي ذات تأثير على لاعب كرة القدم وينطبق هذا التأثير داخل الملعب على أداءه فيوجد للاعبون مستواهم متوسط ولكنه بالملعب ذا مستوى رفيع ويوجد من هو موهبة أو نجم مميز لكنه لا ينعكس بذلك في أداءه بالملعب و لا نرى ذلك كله مؤثر عليه. (مدوح محمدي، محمد على، 1998، ص28)

و الثقة لها تأثير كبير ومميز على اللاعب و هي نفسية اكبر منها عملية، واللاعب الذي نجده في الملعب واثقا والذي لا نراه واثقا كلاهما يكون عبارة عن شخصية في الملعب، فلشخصيته تتأثر أو لا تتأثر وهي تكتسب و يمكن من لا عنده ثقة قوية أن يفيد نفسه ويصبح واثقا من نفسه وللثقة عوامل وأسباب تجعل من اللاعب الثقة أو تحذف منه هذه الثقة فهي تكتسب وتحذف لا تثبت غالبا عند اللاعب لكن قبل أن نتحدث عن الثقة لابد أن نتكلم عن تأثيرها النفسي على اللاعبين، فيوجد اللاعب الواثق من نفسه أيضا كما يوجد الغير واثق من نفسه. (مدوح محمدي، محمد على، 1998، ص28).

فالواثق من نفسه يثبت ذلك داخل الملعب فيزيد مستواه تدريجيا ويقدم كل ما يملكه لفريقه و يكون قائدا لباقي زملائه فليس بالسن لكن بقدرته على ذلك فهو لو لم يكن الأفضل لاعب إلا انه يعكس ذلك بقدرته وثقته أن يثبت للجميع انه قائد في الملعب لفريقه فليس بالإشارة الكابتين يكون هو القائد والملخص من ذلك أن اللاعب الذي يثق في نفسه وقدراته سيعكس ذلك في الملعب ومنه تزيد مواهبه ويزيد مستواه بالملعب وبالتالي يصبح بعد ذلك نجم الفريق و هذا ليس تقليل من شأن لي نجم لا يقود فريقه، و كما أن الثقة أيضا يمكنها أن تغطي على اللاعب حتى و لو كان مستواه الفني متوسط، واستجابة للهدف الذي نسعى لتحقيقه فوفقا لتضمنت الدراسات السابقة على خمسة فصول على النحو التالي:

الفصل الأول: تضمن الخلفية النظرية التي تناولنا فيها الثقة بالنفس من حيث تعريفها وفوائدها، أنواعها وبناءها، مقوماتها ومعوقاتهما، وتناولنا أيضا الأداء الرياضي من حيث مفهومه وأنواعه، العوامل المساهمة في الأداء، ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة والعوامل النفسية المحققة لذلك، تدعيم ثقة الرياضي في نفسه وتناولنا كذلك المنافسة الرياضية من حيث مفهومها وطبيعتها، أنواعها وأبعادها، المتغيرات المؤثرة في المنافسة الرياضية وقواعد المنافسة وأهميتها.

كما تضمن هذا الفصل الدراسات السابقة من حيث عنوان الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها، ومنهجها وأدواتها، نتائجها واقتراحاتها، ثم التعليق على هذه الدراسات.

الفصل الثاني: تضمن هذا الفصل الإطار العام للدراسة من حيث تحديد الكلمات الدالة في الدراسة وإشكالية الدراسة، أهداف الدراسة وأهميتها، ثم فرضيات الدراسة.

الفصل الثالث: تضمن هذا الفصل الإجراءات الميدانية للدراسة من حيث الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات، وإجراءات التطبيق الميداني وأساليب الإحصائية.

الفصل الرابع: تضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصلنا إليها وتفسيرها ومناقشتها من خلال الفرضيات.

الفصل الخامس: تضمن هذا الفصل على استنتاجات عامة واقتراحات، الآفاق المستقبلية للدراسة والمراجع

المعتمد عليها، الملاحق وملخص الدراسة باللغة العربية والاجنبية.

# الفصل الأول

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

**1 - الخلفية النظرية:****1 1 - الثقة بالنفس:****1 2 - مفهوم الثقة بالنفس:**

تناول الكثير من الباحثين و المتخصصين مفهوم الثقة بالنفس من زوايا مختلفة، فقد أشار إليها اسعد يوسف ميخائيل بأها (موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به، وهو موقف غير عشوائي بل هو موقف واعى فيه الفكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص بما يتضمنه ذلك الواقع الخارجي من أشياء وموضوعات وأشخاص). (اسعد يوسف ميخائيل، 1996 ص 35)

وبالرغم من تحدث كل من الرياضيين والمدربين عن الثقة بالنفس إلا انع ليس هناك تعريف دقيق لهذا المصطلح. و يعرف علماء علم النفس الرياضي الثقة بالنفس بأها: الاعتقاد بإمكانية النجاح في أداء سلوك مرغوب والسلوك المرغوب قد يكون رياضة من الرياضات. أو الاستمرار في نظام تدريب محدود. وهذا التعريف يماثل تعريف قاموس Chambers dictionary لثقة علي أنها الاعتقاد الثابت لنتيجة شيء ما ويشير كوس إلى الثقة بالنفس شعور داخلي إما تملكه أو لا تملكه (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص 277)

ويعرفها محمد حسن علاوي (بأنها درجة التأكد والتقنية بان اللاعب يمتلك القدرة علي النجاح في الرياضة) وتعرف فيالي الثقة بالنفس كسمة (الاعتقاد أو درجة التيقن الفردية التي تمتلك من قدرة الفرد ليكون ناجحاً في الرياضة)

**1-1-2 - فوائد الثقة بالنفس:**

تتميز الثقة بالنفس بتوقع عالي للنجاح وهداما يساعد الفرد، وفيما يلي فوائد الثقة بالنفس:

**1-1-2-1 - الثقة بالنفس تستحث الانفعالات الايجابية:**

عند شعور الرياضي بالثقة في نفسه يبقي هادئاً ومسترخياً تحت الضغوط. هذه الحالة من العقل تسمح للرياضي بان يكافح ويسر لتحقيق النتائج.

**1-1-2-2 - الثقة تسهل التركيز:**

عند شعور الرياضي بالثقة في نفسه يكون عقله حراً في التركيز علي المهارة التي يقوم بها، وعندما يشعر بالحاجة - نقص - للثقة فانه يميل إلى القلق عما سيفعله وماذا يفكر الآخرون في هذا الأداء وان الانشغال المسبق في تجنب القلق يفسد التركيز ويجعل الرياضي أكثر سهولة للتحير.

**1-1-2-3 - الثقة تؤثر في الأهداف:**

يميل الرياضيون الذين لديهم ثقة بالنفس إلى الأهداف التي تتعدى قدراتهم ويضلون نشطين لتحقيق هذه الأهداف. ولذا تتيح الثقة بالنفس للرياضي الفرصة ليصبح ناجحاً ويدرك قواه، بينما من لديه ثقة بالنفس ضعيفة فهو يضع أهدافاً سهلة ولا يتوقع تحقيقها إلا في حدود قليلة.

**1-1-2-4- الثقة تزيد الجهد:**

ان مقدار الجهد الذي يبذله الرياضي ومدا استمراره في بذل هذا الجهد يعتمد بدرجة كبيرة علي ثقة الرياضي بنفسه وحينما تتساوي قدرة الرياضي مع الفوز في المنافسة يكون معتادا علي ثقته بنفسه وقدراته . وهذه حقيقة عندما تكون سمة المثابرة ضرورة كما في سباق المسافات الطويلة أو للاعب مباراة كرة قدم تدوم 120 دقيقة .

**1-1-2-5- الثقة بالنفس تؤثر في خطط المنافسة:**

غالبا ما يشير الناس إلي اللاعب في الرياضة علي انه لعب للمنافسة أو اللاعب ليس للخسارة فهذه العبارات شائعة السماع ولكنها تؤدي إلي أساليب مختلفة لعب. فالرياضي الواثق من نفسه يميل للعب الفوز وال يفقد الفرص المتاحة لذلك، بينما الرياضي الذي يلعب ليس للخسارة فهو يلعب مترددا ويحاول اجتناب الأخطاء . فعلي سبيل المثال لاعب كرة القدم الاحتياطي فعند دخوله الملعب بثقة في نفسه يعمل أشياء عديدة لتسجيل الهدف أو للمحافظة علي الفوز بشق الطرق، أما اللاعب الذي ليس لديه ثقة بالنفس في مثل هذا الوقف يتجنب أداء محاولات في اللعب ويحاول عدم ارتكاب الأخطاء ويكون اهتمامه قليل ولا يفعل شيء ايجابي .

**1-1-2-6- الثقة تحدث القوة الدافعة:**

يشير الرياضيون والمدربون إلي تغير القوة الدافعة ( كمية الحركة ) كعامل حاسم في الفوز بالمنافسة أو الخسارة . فالقدرة علي إنتاج القوة الدافعة الايجابية أو العكس مصدر القوة هاما فالرياضي الواثق من نفسه . وقدرته لا يحتاج إلي تكوين أو بناء اتجاهات ايجابية وينظر للمواقف علي أنها تحد يواجهه ويتعامل معه محاولا زيادة تقديره عن ذاته .

**1-1-3- أنواع الثقة بالنفس:**

تتحلى أنواع الثقة بالنفس في الثقة المتلى (مثالية الثقة) ونقص الثقة والثقة الزائدة، وفيما يلي سنفصل في كل منها:

**1-1-3-1- الثقة المثلى:**

بالرغم من أن الثقة عامل حاسم محدد للأداء إلا أنها لا تحقق دائما الفوز في المنافسة، فقد تأخذ الثقة بالنفس الرياضي بعيدا عن الفوز بالمنافسة، وقد تم إيضاح العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء من خلال افتراضية المنحني المعكوس عند اعلي نقطة في الالتواء إلي اليمين بعدها تكون الثقة بالنفس الزائدة وعلى اليسار تكون الثقة بالنفس المعتدلة ثم تكون نقص الثقة بالنفس وكل منهما يرتبط سلبيا بمستوى الأداء حيث ينخفض الأداء بزيادة أو نقص الثقة بالنفس عن النقطة مثالية للثقة بالنفس .

حيث يتضح لنا ان زيادة الاداء بزيادة الثقة بالنفس حتى نقطة مثالية وبعدها تكون الثقة الزائدة التي ينخفض معها الاداء حيث قبلها يكون الكفاح لتحقيق الاهداف المنشودة والكفاح باستخدام كل القوى المتاحة من توقع حدوث بعض الاخطاء واتخاذ قرارات سيئة مع امكانية فقد التركيز مؤقتا، ولكن الاعتقاد القوي والثقة بالنفس يساعد

الرياضي في التعامل مع الاخطاء والمخالفات بفعالية لحفظ وبقاء الاتجاه نحو النجاح، وبهذا يكون لكل فرد مستوى مثالي من مهارة الثقة بالنفس ويمكن ان تثار بعض مشاكل الاداء مع انخفاض او زيادة الثقة بالنفس. ويصع الرياضيون اصحاب الثقة بالنفس المثلى اهداف واقعية، اعتمادا على قدراتهم الخاصة، وتصبح الثقة بالنفس المثلى صفة شخصية وعاملا فعالا في الاداء الا انها لا تتغلب على عدم الكفاءة او عدم امتلاك القدرات البدنية والمهارات مما يستلزم تطور كل من الكفاءة والثقة بالنفس.

### 1-1-3-2- نقص الثقة بالنفس:

غالبية الناس لديهم مهارات دنية ليكونوا ناجحين ولكن نقص الثقة بالنفس في قدرتهم علي الاداء لهذه المهارات يجعلهم تحت ضغوط، وعندما تكون المبارات في اوج الصراع بين الفريقين في كرة القدم على سبيل المثال فان كلا لاعبي الفريق يوجهون تسديدات قوية وضربات دقيقة كل يستغل ما لديه من ثقة بالنفس وقدراته علي الاداء في محاولة حسم المنافسة والفوز بها، ويفوز من لديه الثقة المثلى بينما يتردد الاخر في الاداء ويصاب بالحيرة والشك، ومن يعاني من هذا يوجد لديه قلق وتوقف التركيز. ويركز اللاعبون من لديهم نقص في الثقة بالنفس علي مواطن الضعف اكثر من قوتهم يبعدون على التركيز على المهارة التي تؤدي. (عبد العزيز عبد الماجيد، 2005، ص285)

### 1-1-3-3- الثقة بالنفس الزائدة:

ان هذه الثقة تكون زائفة لانها اكبر من القدرات ولذا يجذر الخبراء من هبوط مستوى الاداء، لانهم لا يقدرين على اعداد انفسهم ولا يبذلون الجهد اللازم لامتتم الاداء رغم انهم يكادون يثقون في الفوز الذي لا يتحقق. ومن يقدر مهاراته وقدراته لا تكون لديه ثقة بالنفس مبالغ فيها. واذاف محمد العربي ان الثقة بالنفس مشكلة اكثر تعقيدا من نقص الثقة بالنفس، حيث يبالغ الرياضي في تقدير ذاته ويقلل من تقدير المنافس ويكون هذا اكثر شيوعا عندما يلعب رياضيا مع اخر او فريق مع اخر حيث يدخل الرياضي او الفريق موقف المنافسة بثقة زائدة واعداد ضعيف والعب بصدفة وهذا قد يكون سببا في الفشل مبكرا في المنافسة، ويكون اكتساب الثقة بالنفس شيء شاق بالنسبة للاعبين الذين لديهم ثقة بالنفس. (محمد العربي، 1996، ص126)

وتظهر الثقة بالنفس الزائفة(الزائدة) احيانا حينما يحاول الرياضي تغطية الشكوك الذاتية، ويشجع معظم المدربين الرياضيين ان يكون لديهم ثقة بانفسهم، لانهم لا يشعرون بارتياح في حالة الشكوك الذاتية، ولذا يحاولون من خلال الثقة الزائدة اخفاء مشاعرهم بالشك في انفسهم التي تكون اكثر استدلالا لتعبير عن مشاعرهم، ويكون لدى المدرب برنامج لمساعدتهم في التخلص من شكوكهم في انفسهم وبعدون الثقة في انفسهم وهذا يعني ان على المدربين اعادة تكوين الظروف التي تشجع الاتصال المباشر مع الرياضيين.

### 1-1-4- بناء الثقة بالنفس:

يعتقد الكثير من الناس انه سواء من لديه الثقة بالنفس ام لا انه لا يمكن بناء الثقة بالنفس اثناء العمل، الممارسة والتخطيط، والمثال الجيد jemmy coners وخلال لعبة هو ناشء كانت امه دائما تدفعه ليكتشف ويذهب

ليفوز، لان اسلوب اللعب يجعله يخسر بعض الحالات<sup>3</sup> ، وهذا ما يجعله يقرر انه لا يفقد الثقة بالنفس طالما والدته وجدته تعلمه اللعب بنفس الطريقة لتحقيق الفوز.

ويمكن أن تتحسن من خلال ثمانية أشياء هي:

#### 1-1-4-1-1- انجازات الأداء:

إن مفهوم البسيط مثل السلوك الناجح يزيد من الثقة ويؤدي إلى سلوك آخر ناجح يفتح "إن الانجازات الناجحة سوف تقضي بصفة خاصة على المناقش بناء على خلفية الفوز. وبالطبع فان الفريق يهزم مرات عديدة متتابعة يعاني من الشعور بفقد الثقة بالنفس بالفوز في المباريات التالية.

لذا فان الثقة بالنفس عامل حاسم للنجاح، ولكن كيف تثق بنفسك بدون نجاح سابق؟"

" إننا نخسر الآن لأننا لم نشعر بالثقة ولكن نعتقد أن السبب لدى اللاعب بعدم الشعور بالثقة قد فقد الآن " فهذا يؤدي إلى الشعور بالثقة عن أداء مهارة معينة حينما تنفذ التدريبات بانتظام أثناء الممارسة. فان الإعداد البدني الجيد، الفني والخططي للاعب فهذا أفضل تحسن للثقة فان انجازات الأداء تبني بالثقة بالنفس، وان الثقة بالنفس تحسن الأداء التالي فلا شيء ينتزع الثقة مثل الخبرة في الممارسة وماذا تريد أن تحققة في المنافسة.

إن الأهداف القصيرة تساعد على الشعور بالتقدم وتستحث الثقة بالنفس، لذا يجب على المدربين بناء الممارسة التي تماثل اشتراطات الأداء في مواقف المنافسة، وان تتضمن هذه الممارسة ضغوط ومتاعب مثل ما يجب في المنافسات.

#### 1-1-4-2- الأداء بثقة:

ترابط الأفكار والمشاعر والسلوكيات أكثر لدي الرياضي الذي يؤدي بثقة ويحقق ذلك أفضل من يشعر بالثقة في نفسه، ويكون هذا هام بصفة خاصة عند بداية فقد الثقة ويشعر منافسك بذلك ويبدأ لديه الثقة بالنفس، وان أداء بثقة أيضا هام لرياضيين الآخرين. والمدرب الرياضي يبني الثقة بالنفس لدي اللاعبين حينما يدرهم على الأداء مع الشعور بالصدق والثقة بالنفس أثناء المنافسة ويعبر عن ذلك بان يحتفظ بنفسه بعيدا من خلال لغة البدن والحركات التي تشير لنقص الثقة بالنفس لديه. وان الأداء بثقة يرفع الروح خلال الأوقات الصعبة حينما يتعثر الرياضي خلال الأداء بأجزاء من الجسم تعبر عن ثقته في نفسه واستمراره في المثابرة وهذا ما يجعل المنافسين حذرين. (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، مرجع سابق، ص302)

في البداية كان بإمكان زين الدين زيدان أن يمثل المنتخب الجزائري إلا أن الجهاز الفني في ذلك الوقت رفض انضمامه بحجة البطء وعدم القدرة على مجارات باقي النجوم وفي فرنسا انتقد الإعلام انضمامه للمنتخب الفرنسي كبديل للاعب اريك كوتانا وفي أول اللحظات الدخول إلى ارض الملعب أمام المنتخب التشيكوي كان المنتخب الفرنسي متخلفا بهدفين، ولم يتبقى من الوقت سوى 10 دقائق ومع ذلك استطاع زيدان وبكل ثقة أن يسجل هدفين ويلفت الانظار ويثبت وجوده وينطلق إلى عالم الشهرة والتحدي والبطولات و الأوسمة والألقاب كواحد من الأفضل من لعب كرة القدم واستطاع ان يقلب الموازين ويحقق النجاح وقد قال عنه حارس مرمى الايطالي بوفون بعد نهائي كأس العالم 2006 انه لم يشاهد ثقة عالية لأحد اللاعبين وهو يسدد ركلات الجزاء في أصعب أوقات المباراة مثل التي

شاهدها في عيون زيدان ومن هنا نقول لكل اللاعبين إن هذا المثال الرائع والنادر من المثابرة والثقة والانضباط يستحق التوقف والمحاكاة والتقليد خصوصا ونحن نشاهد العديد من النجوم الذين ابتعدوا عن مسوياتهم وتغلبت عنهم المشاكل ولم يستطيعوا الرجوع إلى سابق عهدهم وما هو معروف عنهم من مقدرة ومهارات والسبب هو انعدام الثقة وفقدان التوازن وعدم المحاولة للنهوض من جديد. (صالح المطلق، جريدة الرياض اليومية، العدد 15179، الصادر يوم 2010/01/14).

### 1-1-4-3- التفكير بثقة(الحديث الذاتي من اجل الثقة بالنفس):

تتضمن ثقة التفكير في انك تستطيع وسوف تحقق أهدافك. حيث أن الاتجاهات الايجابية ضرورية لتواجد القوى لدي الرياضي الذي يحتاج لاستبعاد الأفكار السلبية وهكذا يحتفظ الرياضي بالهدوء والتركيز، وبهذا تكون الأفكار والحديث الذاتي بناء ودافعة أكثر منهم في التقييم وان تصحح أساليب التشجيع، وإشارات الأداء لتكون أكثر نجاحا سوف تزيد تركيز الحديث الذاتي.

وان الحديث الذاتي الايجابي يعطي للمؤدي إشارات وتلميحات للأداء تحفظ لدي الرياضي الطاقة و الدافعية بدرجة عالية وتنتج لدي الرياضي الاستمتاع ومعايشة خبرة النجاح وان كان ذلك صعبا في الأداء الفعلي.

### 1-1-4-4- التصور:

يستخدم التصور للمساعدة في بناء الثقة بالنفس فقد ترى نفسك تؤدي شيئا ما ليس لديك القدرة علي أدائه لصعوبته، فمثلا يمكن للمدرب إن يساعد الرياضي المصاب في بناء ثقته بنفسه من خلال تصور الأداء الجيد قبل الإصابة.

### 1-1-4-5- وضع الأهداف المؤثرة:

إن وضع الأهداف الواقعية التي تتحدى قدرات الرياضي تزيد من ثقته، ويجب أن تكون هذه الأهداف كما يلي:

- أن يكون وضع أهداف الأداء وليس النتائج
- أن تكون الأهداف بدرجة من الصعوبة لتحدي قدرات الرياضي
- أن تكون أهداف خاصة وليست عامة
- أن تكون أهداف قصيرة قابلة لتنفيذ
- أن تكون فردية تستخدم أهداف الجماعية للفرق الرياضية
- أن تسهم في إثارة الدافع الذاتي وتقلل مستوى القلق المعوق للأداء
- أن تدعم هذه الأهداف بتقدير المثابرة والاستمرارية في بذل الجهد لفترات أطول

### 1-1-4-6- الرعاية النفسية للرياضيين بعد المنافسة والإصابة:

يهتم المدربون بإعداد الرياضيين قبل المنافسة ولا يكون ذلك بعدها أو في حالة الإصابة وما بعدها، مع العلم أن انتهاء المنافسة لا يعني انتهاء الانفعالات وكذلك الحال عند حدوث الإصابة فقد يعاني الرياضي من اليأس والإحباط وقد يصل إلي درجة من الاكتئاب وغير ذلك من الآثار السلبية للهزيمة أو الإصابة مما يقلل الدافعية والثقة بالنفس ويؤدي إلي انخفاض مستوى الأداء.

**1-1-4-7- الاشرطاط البدنية:**

لان يكون الرياضي في أفضل شكل ممكن من الناحية البدنية فهذا مفتاح آخر للشعور بالثقة بالنفس، فالرياضي في معظم الرياضات يتدرب طول العام لكي يحسن القوة، التحمل المرونة فان التدريب والعادات الغذائية الجيدة تساعد في أن يظل اللاعب لسنوات طويلة يمتلك الضروريات للأداء الرياضي.

**1-1-4-8- الإعداد:**

لقد قال jack nickaus في مقابلة " بقدر ما اعد دائما أتوقع الفوز" حيث لا يمكن توقع الفوز في حالة عدم الإعداد الجيد حيث يعطي الإعداد الجيد للرياضي ثقة بالنفس التي تمكنه من عمل أي شيء يضمن له النجاح. كما أن الخطة تعطي للرياضي ثقة، لأنه يعرف ماذا سيحاول أن يعمل، فغالبية الرياضيون يدخلون المنافسة ولا يعرفون ماذا سيعلمون ولكنهم عادة ما يعرفون خطة الهجوم لتحقيق الفوز التي تتطلب علي الأقل فكرة عامة عن ماذا تريد انجزه وكيف تحقق ذلك. ويتضمن الإعداد الجيد أيضا مجموعة لقاءات قبل المنافسة لمعرفة ما سوف يحدث ومتى سيحدث ويعطي الرياضي ثقة بالنفس ويوضع ذلك في العقل بسهولة لمعرفة متى يجب تناول الطعام ومتى تتم الممارسة وأداء الإحماء حتي يصل الرياضي للبطولة ولديه كل ما يساعده على بناء الثقة بالنفس ليمتد ذلك للمنافسة (عبد العزيز عبد المجيد، 2005 مرجع سابق، ص305)

**1-1-5- مقومات الثقة بالنفس:**

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل علي تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وفي نموه النفسي و حدوث الاستقرار والصحة النفسية السليمة ولعل أبرزها:

**1-1-5-1- المقومات الجسمية:**

سلامة جسم الفرد وخلوه من الأمراض المعيقة التي قد تعوقه عن القيام بأداء الأعمال المسندة إليه أو التي تتطلب منه بذل جهد معين لانجازها، الجاذبية الشخصية، بهاء النظر، القدرة التعبيرية بالحركات والإشارات مع استخدام نبرات الصوت بما يتناسب مع الموقف الذي يكون فيه الفرد، كفيلة بتعزيز ثقة الفرد بنفسه (العبيد محمد حسين، رسالة ماجستير، 1995، ص8)

**1-1-5-2- مقومات العقلية:**

قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه وتصادفه في حياته، والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة مع توجيه الطاقات المبذولة للتوجيه الصحيح بحيث لا يكون هناك جهد مبذول دون ان يصيب هدفا، أو يعم بالفائدة ليحقق أكبر قدر ممكن من الإنتاجية في يسر وسهولة، جميعها تساعد في بناء ثقته بنفسه (اسعد ميخائيل يوسف، مرجع سابق، ص55)

**1-1-5-3- المقومات الاجتماعية:**

إن الفرد لا يعيش في معزل منفصل عن المجتمع، بل هو جزء منه، يؤثر فيه ويتأثر به، فالمجتمع يقدم العلوم والمعارف التي تعود بالفائدة على الفرد نفسه وعلي المجتمع الذي يعيش فيه، لتجعل منه إنسانا واثقا من نفسه يشعر بالإنسانية قادر على مواجهة الحياة، ومواجهة المستقبل بكل شجاعة وإقدام ليكون عنصرا فعالا فيه، لكن في بعض الأحيان تكون

علاقة بينهما ليست ثابتة بحيث انه قد ينحرف عن المجتمع الذي ينشأ فيه وربما يقف ضده ويقاومه وعندها يصبح من الصعب عليه التكيف معه، وقد يحصل العكس من ذلك حيث يأخذ المجتمع من الفرد موقفا مضادا وبالتالي يصبح غير مقبول اجتماعيا فيشعر بعدم الثقة بالنفس ويكون ذلك سببا في انسحابه وانعزاله عنه.

#### 1-1-5-4- مقومات الاقصادية:

يرتبط المستوى الاقتصادي وتعدد سبل الكسب ارتباطا وثيقا بثقة الشخص بنفسه، فكلما زاد دخل الفرد وأصبح قادرا علي تلبية حاجياته وتحقيق كثير من رغباته فان ثقته بنفسه ستزداد، بالإضافة إلى شعوره و إدراكه بمدى اهتمام الناس به التفاهم حوله وتبجيله، والإفساح له في مجالس والأماكن التي يتزل فيها، ومخاطبته للمجتمعات ذات المستوى الاقتصادي العالي كل ذلك يشعر الفرد بأنه ذو مكانة مما يعزز ثقته بنفسه (العبد محمد حسين، مرجع سابق، ص 7)

#### 1-1-6- معوقات الثقة بالنفس:

ذكر اسعد يوسف أن الثقة بالنفس أمر مطلوب، كونها تساعد الفرد علي تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به سواء كان في الأسرة أو العمل أو الأصدقاء، إلا انه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعوقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلبا فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه، ومن هذه المعوقات نذكر:

#### 1-1-6-1- المعوقات الصحية:

- ✓ يختلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد الفرد بسبب تعاطي الأم للمخدرات أو نحوها أثناء الحمل وخاصة في الأشهر الأولى منه، أو نتجه الإصابة ببعض الأمراض أو قد يكون بسبب السمنة الزائدة والمفرطة.
- ✓ الإصابة ببعض العاهات التي تثير الشفقة أو تثير استهزاء البعض، كالشخص الذي يفقد السمع أو البصر نتجه لتعرضه لحادث سبب له هذه الإصابة.
- ✓ إصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي دأب علي التمرس عليه، وإحساسه بان أصبح عاجزا عن الاعتماد علي نفسه، وعن إعالة من يجب عليه إعالتهم.
- ✓ فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته لكونه غير مستوفي لبعض الشروط في احدي المجالات تجعله يفقد جانبا كبيرا من ثقته بنفسه خاصة إذا كان قد علق آماله المستقبلية عليها

#### 1-1-6-2- المعوقات الوجدانية:

- من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على الحالة الفرد ما يلي:
- ✓ خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس وذلك من خلال تلاحمها وتراكمها مع المقومات الحيوية الوجدانية الانفعالية الأخرى المتتالية أثناء مروره إلي المرحلة العمرية التالية.
- ✓ عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد كالحاجات: الجسمية (الطعام، الماء، النوم...)، الوجدانية (الهدوء، الحب إصدارا وتقبلا...)، العقلية القائمة على المدركات الحسية (الحاجة إلي التذكر، التخيل، التوقعات المستقبلية)، الثقافية المرتبطة بمعرفة البيئة المحيطة بالفرد بدءا بالبيئة المباشرة وانتهاء بيئة العالم ككل.

✓ الصدمات العاطفية كان يتعرض الفرد إلى صدمة نفسية عاطفية بعد أن كان ملتفا ومتبلور حول شخص ما، أو موضوع ما، ثم حدثت أحداث عكست ذلك التيار الوجداني وعملت على تلاشي ذلك التبلور العاطفي.

✓ المبالغة في الإحساس بالشعور بالذنب وتحقير الذات لدرجة اتهامها بالحقارة والدناءة التي لا يستطيع أن ييرا منها.

### 1-1-3- المعوقات العقلية:

الإنسان باعتباره كائنا حيا لا يستطيع أن يثق في نفسه إلا إذا حقق وعبر عن ذاته وعن المعوقات تلك الذاتية بالنهج المطلوب دون زيادة أو نقصان، فالحياة العقلية تشكل للفرد كيانا وقواما جوهريا، فإذا سارت هذه الحياة في المستوى المطلوب عندها سيحس الإنسان بالافتقار للثقة بالنفس، فمن المعوقات التي قد تعترض الحياة العقلية ما يلي:

✓ انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته علي الاستفادة من خبراته السابقة في مواجهة وحل المشكلات الجديدة المشابهة للمشكلات السابقة والمشاركة معها في بعض المقومات.

✓ عدم القدرة علي الحفظ.

✓ النقص في الجهد الذهني المبذول لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريبا ويصبح الفرد عندها عاجزا وكان غشاوة قد وضعت على عقله فلا يستطيع أن يبين ما يفكر فيه.

✓ تفكك التفكير وعدم القدرة علي الإلمام بموضوع متكامل، إلي جانب التناقض الفكري وذلك بان يقوم الفرد بتقديم رأي برأي مضاد له في نفس الوقت ون أي مرر مسبق.

✓ العجز اللغوي وهي عدم قدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين، بل نجده يلف ويدور حول المعني المقصود وبعد جهد جهيد يستطيع الوصول إليه.

### 1-1-6-4- المعوقات الاجتماعية:

✓ الإحساس الداخلي بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد اقل شانا من المجتمع الواقعي المحيط به.

✓ الإحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد ارفع قدرا من المجتمع المحيط به في الواقع.

✓ الإحساس بان المجتمع النفسي الصلة تماما بالمجتمع الواقعي المحيط به

✓ الإحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد في صراع مع المجتمع الواقعي الذي يحيط به.

✓ الإحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد هو مجتمع منبوذ من المجتمع الواقعي المحيط به.

مما سبق يتضح أن ما ينجم للفرد من المفارقة والاختلاف بين المجتمع النفسي وبين المجتمع الواقعي لا يعني انه فقد ثقته بنفسه إلي الأبد، بل يعني ذلك انه يمر بمرحلة نسميها اهتزاز الثقة بالنفس المؤقتة. (بن بادة البشير، مرجع سابق، ص 19)

### 1-1-6-5- المعوقات الاقتصادية:

هناك بعض المعوقات الاقتصادية التي قد يشعر بها الفرد غير الفقر فتؤثر عليه، إما تأثيرا كبيرا أو قليلا في ثقته بنفسه، ومن هذه المعوقات ما يلي:

✓ مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره، ووقوفه بان المال الذي بين يديه هو اقل مما في أيدي الآخرين ممن يعرفهم أو يخاطبهم.

- ✓ تهديد الأفراد المنافسين له وممن هم في نفس المجال الاقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به -الخوف من ظروف المفاجئة، ومن التقلبات السوق غير متوقعة، ذلك أن الحياة الاقتصادية لا تسير في خط مستمر.
- ✓ الخوف من ظهور وسائل تكنولوجيا جديدة تقضي على الوسائل و التكنولوجيا التي يتمرس عليها الفرد والتي تدر عليه الأرباح وتكفل له العيش الكريم.
- ✓ الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نياهم وسيطرة الوسواس، فيظن أن كل من يلاطفونه ويتوددون له، إنما يقصدون ابتزاز أمواله وان اقرب المقربين له يتمنون موته حتى يرثونه. (بن بادة البشير، مرجع سابق، ص20)

### 1-1-7- نظريات الشخصية:

#### 1-1-7-1-1 نظرية التحليل النفسي لفرويد:

أ - الشخصية: رأى فرويد ان الشخصية مكونة من ثلاثة أنظمة هي أهو والانا و الأنا الأعلى وان الشخصية هي محصلة التفاعل بين هذه الأنظمة الثلاثة.

أهو: هو الجزء الأساسي الذي ينشأ عنه فيما بعد الأنا والانا الأعلى، ويتضمن جزئيين: جزء فطري هو الغرائز الموروثة التي تمد الشخصية بالطاقة بما فيها الأنا والانا الأعلى، وجزء مكتسب وهو العمليات العقلية المكتوبة التي منعها الأنا(الشعور) من الظهور. ويعمل أهو وفق مبدأ اللذة وتجنب الألم، ولا يراعي المنطق والأخلاق والواقع، كما انه لاشعوري كلية.

الأنا: يعمل كوسيط بين أهو والعالم الخارجي فيتحطم في إشباع مطالب أهو للواقع والظروف الاجتماعية، وهو يعمل وفق مبدأ الواقع، ويمثل الأنا الإدراك والتفكير والحكمة والملائمة العقلية، كما يشرف على النشاط الإرادي للفرد، يعتبر الأنا مركز الشعور إلا أن كثيرا من عملياته توجد في ما قبل الشعور، وتظهر للشعور إذا اقتضى التفكير ذلك، ويوازن الأنا بين رغبات أهو والمعارضة من الأنا الأعلى والعالم الخارجي، وإذا فشل في ذلك أصابه القلق ولجا إلى تخفيفه عن طريق الحيل الدفاعية.

الأنا الأعلى: يمثل الأنا الأعلى الضمير، ويتكون مما تعلمه الطفل من والديه ومدرسته والمجتمع من معايير أخلاقية. والانا الأعلى مثالي وليس واقعي، ويتجه للكمال لا اللذة أي انه لا يعارض أهو والانا، إذ استطاع الأنا أن يوازي بين أهو و لانا الأعلى والواقع عاش الفرد متوافقا، أما إذ تغلب اله و او الأنا الأعلى علي شخصية أدي ذلك إلي اضطرابها. وأنظمة الشخصية ليست مستقلة عن بعضها البعض، ويمكن وصف أهو بأنه الجانب البيولوجي للشخصية، و الانا الجانب السيكولوجي للشخصية، والانا الأعلى بالجانب الاجتماعي للشخصية.

ب - الشعور والاشعور وما قبل الشعور:

الشعور: هو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الخارجي، وهو الجزء السطحي للشخصية. اللاشعور: يكون اللاشعور معظم الشخصية ومن الصعب استدعاؤه لان قوة الكبت تعارض ظهوره، وتعتبر عن الرغبات الأاشعورية عن نفسها عن طريق الأحلام وعن طريق أعراض الأمراض العصبية.

ما قبل الشعور: يتضمن ما هو كامن وما ليس في الشعور ولكن من السهل استدعاؤه إلى الشعور مثل الذكريات والمعارف.

**ج- الغرائز:** الغريزة هي القوة التي نفترض وجودها وراء التوترات المتأصلة في الكائن الحي لتحقيق مطالب الجسم والحياة النفسية، وموضوع الغريزة هو الأداة التي تشبع التوتر وهدفها القضاء عليه. وقد ركز فرويد علي غريزتين أساسيتين: غريزة الحياة (الغريزة الجنسية) وغريزة الموت (العدوان والمقاتلة) كما اهتم فرويد بشكل كبير بالغريزة الجنسية، ورأي الإنسان يتحرك وفق مفهومي اللذة وتجنب الألم، كما حدد مراحل التطور الغريزة الجنسية خلال نمو الإنسان، ولعل اهتمام فرويد بهذه الغريزة هو ما جعل تلاميذه ينشقون عنه في هذه المدرسة، فقد قللوا من أهمية الغريزة الجنسية وان لم ينكروا دورها في حياة الإنسان.

**د- النواحي الاجتماعية والقافية:** يرجع فرويد معظم العوامل الاجتماعية إلى الدوافع غريزية، فيرجع الاضطرابات العاطفية مثلا للغريزة الجنسية، والحرب إلى غريزة الموت والإبداع إلى إعلاء الغريزة الجنسية.

### 1-1-7-2- نظرية ادلر:

كان ادلر احد تلاميذ فرويد في المدرسة التحليل النفسي، ولكنه انفصل عنه وكانت له بعض الآراء الخاصة، واهم مبادئ نظريته:

**مبدأ القصور:** وقد تطور هذا المفهوم من القصور العضوي الذي يدفع الكائن الحي إلى التعويض، أي القصور في الجنس الذي يؤدي إلى نزوع إلى الرجولة، وأخيرا إلى مفهوم العام الذي يري فيه ادلر أن الكائن الحي يولد ولديه قصور يسعى في حياته لتعويضه.

**مبدأ السيطرة:** وكان ادلر يأخذ بهذا المبدأ علي أساس القوة في الجنس، ثم تخلى عن هذا الرأي وأصبح يفسر من خلاله العدوان، وطور هذا المفهوم إلى القوة وأخيرا أصبح هذا المفهوم يعبر السيطرة علي الذات.

**مبدأ أسلوب الحياة:** وهو الذي ينتج عن تفاعل البيئة الخارجية مع الذات الداخلية، وهو يتوقف علي القصور الذي يعانیه الفرد ومدى تأثره به، ولتشجيع اثر كبير في التغلب على القصور وتعويضه للوصول إلى السيطرة، ويتكون أسلوب الحياة في السن الخامسة أو السادسة ويكون إلى حد ما ثابت فالذي يتغير فيه هو طريقة التعبير عنه.

**مبدأ ذات الخلاقة:** وهي التي يكون لها السيادة على بناء الشخصية، الكائن الحي لي مجرد عوامل وراثية بل أن الذات الخلاقة هي ما يسعى للوصول إليه، وهي التي تكون وراء أسلوب الحياة.

**مبدأ الأهداف الوهمية:** وهو ما يعبر عن الغاية أي أن الكائن الحي كما يتأثر بالماضي فانه يجب أن يحدد أهداف توجه أسلوب حياته.

**مبدأ الميل إلى الاجتماع:** وهو يأتي مباشرة بعد الميل إلى القوة، ومن أهم آثاره نمو الخلق والتفكير والمنطق والجماليات، أي أن الطفل منذ صغره بحاجة إلى التواصل مع الآخرين والتعبير عن ذاته. (عبد الرحمان العيسوي، 1990، ص267)

## 1-1-7-3- نظرية السلوكية:

تسمى هذه النظرية أحيانا بنظرية المثير و الاستجابة الشخصية في إطار هذه النظرية هي التنظيمات أو الأساليب السلوكية المتعلمة الثابتة نسبيا التي تميز الفرد عن غيره من الناس، ولمفهوم العادة قيمة كبيرة في النظرية السلوكية باعتبار العادة رابطا بين المثير والاستجابة، وقد اهتمت هذه النظرية بتحديد الظروف التي تؤدي لتكوين العادات واخلالها أو إحلال أخرى محلها، والعادة في رأي أصحاب هذه النظرية هي تكوين مؤقت وليس دائما، وعادات متعلمة ومكتسبة وليست موروثة.

## 1-2-1- الأداء الرياضي :

1-2-1- مفهوم الأداء الرياضي: كثيرا ما يستعمل مصطلح أداة للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز ، فيذكر " thomas ( أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة ، و ترتبط كثيرا بين العمل و الرياضة و الفريق ) ، لذا فان أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج ، و كان تعريف منصور 1973 للأداة بأنه " كفاءة العامل لعمله و مسلكه فيه ، و مدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة " وتأسيسها على هذا المعنى فان كفاءة الفرد على أمرين تتركز على أمرين اثنين هما :

الأول : مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله ، أي واجباته و مسؤولياته .

الثاني : يتمثل في صفات الفرد الشخصية ، ومدى ارتباطها و أثارها على المستوى أداءه لعمله ، ويدخل في هذا المعنى الأخير إمكانيات الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له ، ويرى " Thomas 1989 " أن العلماء النفس العاملين في الحقل الرياضي ، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد و الدفاعية ..... و اغلبها تشكل مفهوم الأداة حيث ذكر " singer 1975 ( إن الأداة هو المهارات المكتسبة ) ، و يضيف " Thomas " الأداة هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة ( - عبد الغفار عروسي، 2005، ص14) .

و يعرف عصام عبد الخالق ( 1992) الأداة بصفة عامة حيث يذكر " هو انعكاس لقدرات و دوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية ، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو القياس الذي تقاس به نتائج التعلم ، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا " (عصام عبد الحق، 1992، ص 168) .

و يستخدم محمد نصر الدين رضوان ( 1994) و آخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى و المفهوم حيث يطلق عليه مصطلح " الأداء الأقصى " و يستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها و ملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي و التي تتطلب تذكر المعلومات و إظهار القدرات و المهارات (محمد نصرا لدين رضوان، 1994، ص 168) .

1-2-2-1- أنواع الأداء : تتمثل أنواع الأداء في :

1-2-2-1- أداء بمواجهة :

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في الوقت واحد ، و يستطيع المعلم / المدرب / أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة .

1-2-2-2-1- أداء دائري

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية و خاصة القوة العضلية والمطاولة ، و هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤديون اللعب عدة مرات بصورة متوالية

1-2-2-3-1- أداء في المحطات

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو الإيداع الصف كله في المحطات مختلفة واد واءات مختلفة ، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل .

1-2-2-4-1- أداء في المجموعات :

يقصد بالأداء في المجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات ، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بلا داع بصورة فردية ، و تعد من أقدم طرق التدريب الرياضي

1-2-2-5-1- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة و الذي يشد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي ، و الشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة ، و هذا ما يفسر وضع الجسم ، ولانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان :

انعكاسات ثابتة ، و تنقسم إلى انعكاسات عامة وجزئية و العامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربعة .

انعكاسات حركية أو وضعية : و تحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية ، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة .

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض ة ازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم ، و يسبب انقباض الأوتار للتمديد ، و بعد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم ، و يسبب انقباض الأوتار للتمدد ، و بعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا في للرجل في الاندفاع للإمام .

1-2-2-6-1- أداء رياضي والجهاز العصبي :

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية ، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة ، و يوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، لأداء أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا ، و يكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لان اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه

و إدراكه مهما كانت الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية ( عصام عبد الخالق، مرجع سابق، ص 42 )

### 1-2-3- العوامل المساهمة في الأداء :

يشتمل الأداء الإنساني من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها في السنوات الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى ، وتعتبر الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا للأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط ، وتختلف درجة الأداء والمهارات في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي :

درجة صعوبة أو سهولة المقابلة .

الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي .

● مقدار الطاقة التي تتطلبها الأداء البدني في النشاط ، وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وكشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل ومن أهمها ما يلي:

### 1-2-3-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه أهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تشيبتها وتحسينها.

### 1-2-3-2- التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي) ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، التزحلق على الجليد والجمباز.

### 1-2-3-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجميع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لان المهارة خلال أدائها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج...، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة .

### 1-2-3-4- التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية.

بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى اقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: التنس، تنس الطاولة.

### 1-2-3-5- الذكاء:

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توفر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط واستراتيجيات خاصة، تستلزم توفر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

### 1-2-3-6- السرعة :

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة ردة الفعل ، سرعة الجري لمسافات قصيرة .... الخ ، و السرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب .

### 1-2-3-7- الرشاقة :

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة ، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية الفردية و فاستخدام

الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحمله من تغيير في المواقف خلال المنافسة الخاصة .

### 1-2-3-8- التوافق :

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال ووجبات مركبة أكثر صعوبة ، و التوافق به ذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي .

من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية ، لها ذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه .

### 1-2-3-9- القدرة الإبداعية :

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محدد ، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب توقع الحركي ، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على

الإبداع الحركي لدرجة عالية نسبيا ( محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان الرياضي، ط 1، 1987، ص 41 )

### 1-2-3-10- الدافعية :

يؤكد معظم الباحثين و المتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية عن أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي و البدني ، و تعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبيرا ، و خاصة في مجالات التدريب و التعليم في المنافسة الرياضية ، و لقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة و دوافع غير مباشرة و قسم 1963 الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد ، لذا يرى لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة و هذه المراحل هي: **pumi** - مرحلة الممارسة الأولية من النشاط الرياضي .

مرحلة الممارسة الفعلية (فصل مساري، 2004، ص77)

### 1-2-4- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة :

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب ، إذا يتأثر هذا الثبات بجملة الجوانب عوامل منها :

-درجة الثبات الانفعالي و العاطفي في المنافسة

-كيفية الضبط و التحكم في الانفعالات اللاعب خلال المنافسة

-الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة

و تعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا و خصبا للتحكم على الثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي

قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف

### 1-2-5- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة :

-ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل (الظروف الجوية ، الإضاءة ، الخصائص المعمارية و الهندسية للملعب أو القاعة ، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد)

-نتيجة سحب القرعة و أهمية أن يبدأ الفرد الفريق في المنافس أولا كالبداية بالإرسال ، فرصة ضربة الجزاء

- خصائص و مواصفات المنافس و إنجازاته من حيث (وزن الجسم، الطول، النتائج السابقة تحليلها مثلا)

- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين ، مدربين أو مرافقي الفريق الأخر ، الحكام )

- التغير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة ، تأخر موعد وصول الفريق

- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب ، أو الزملاء ففي الفريق ، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين

### 1-2-5- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة :

ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة و المستقرة عن مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف

القصوى للتدريب أو المنافسات و في إطار حالة تقنية ايجابية و من المؤثرات ما يلي :

-الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكر الإنسان ، سرعة ورد الفعل ، التصور)

-الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات ،ولاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب ،مستوى التنافس أو الطموح النفسي و درجة تعبيره أو تبديله على ضوء الخبرات الفشل و النجاح التي يحققها اللاعب ، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية و المقدرة على تحمل الأعباء النفسية

-القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل و الأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع و الأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو الخارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة

- العلاقات النفسية و الاجتماعية بين أفراد الفريق ( في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق و أفراد

في درجة الانسجام الذهني و النفسي لأفراد الفريق

- القيادة النموذجية و دورها في الحفاظ على هيئة و مكانة الفريق والاعتراف به و بتقاليده ، الاعتراف و عدم التهاون بإمكانات المنافسين .

### 1-2-6- تطوير أهداف التحدي :

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى من الرياضيين من الناحية البدنية والنفسية ، ترتبط بتحقيق أفضل أداء وهو ما يطلق عليها الطاقة المثلى ، ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل : زيادة الضغط ، القلق ، الخوف من الفشل ... الخ و يكمن أن يتم من خلال مصادر ايجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي الرياضي حيث أن هذا الأخير يساعد وصول الرياضي إلى حالة الطاقة المثلى و التي تتميز بالثقة بالنفس ، التفكير الايجابي ، الدافعية العالية ، التحكم في القلق ، الاستمتاع بالأداء ، زيادة تركيز الانتباه ... الخ (فصل موسوي ، مرجع سابق، ص 70).

### 1-2-7- تدعيم الثقة الرياضي في نفسه :

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل ، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لإنجاز أهداف غير أهدافا واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها ، و ينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق و ضعف التركيز ، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الايجابية كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية و يتحقق ذلك من خلال :

### 1-2-7-1- خبرات النجاح :

و يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة في النفس هو الانجازات التي يحققها اللاعب ، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز بأدائه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل .

### 1-2-7-2- الأداء بدقة :

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة و إضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تميز هذا اللاعب

### 1-2-7-3- التفكير الايجابي :

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة ، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين و خاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس ، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته ، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في الثقة اللاعب في نفسه و تدعيم الحالة النفسية السلبية ، بينما الأفضل أن يعاد اللاعب التفكير الايجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل : مراجع تجارب السابقة و تذكر أفضل مستوى أداء سابق ، التركيز على تحقيق أهداف الأداء و بذل الجهد بصرف النظر عن النتائج (أسامة كامل راتب ، ط 2 ، القاهرة 1997 ص 203) .

### 1-3-1- المنافسة الرياضية :

#### 1-3-1- مفهوم المنافسة الرياضية :

1-1-3-1- لغة: المنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل " نافس " و نافس في الشيء أي بلغ و نافس فلانا في كذا أي سابق ، و المنافسة في اللغة الانجليزية تكون بمعنى Competition و هي تعني Activity in which person compete أي أنشطة يتنافس فيها الفرد (كمال الدين عبد الرحمن ، 2003، ص345)

#### 1-3-1-2- اصطلاحا:

هناك عدة تعريفات للمنافسة الرياضية من بينها: " المنافسة الرياضية هي موقف نزال فرد 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 وتميزها عن قدرات من ينافسهم". (احمد فوزي أمين، 2003، ص211)

" النشاط الذي لا يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقاربة القصوى" هذا التعريف قدمه مات فيف (مروان عبد الحميد ابراهيم، 2002، ص09) .

#### 1-3-2- طبيعة المنافسة :

المنافسة أيا كان مستواها في جميع المستويات و الظروف و المناسبات فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف و شروط التنافس ، بالرغم من عدم ضرورة تحقيق نتيجة معينة و تأثير النتيجة في تحسين وضعية الفريق المتنافس لكنها منافسة بكل المقاييس ، فتمتد ظروفها في اقل من دقيقة في المنافسات الفردية ( سباحة ، العاب قوى ) و إلى دقائق و ساعات في المنافسات الجماعية ( كرة القدم ، السلة ، اليد ... الخ ) أشار " رايتز مارتيتز" 1994 إلى انه لكي تستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فانه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية تتضمن العديد من الجوانب و المراحل في إطار مدخل " التقييم الاجتماعي " ، كما أشار كذلك إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى و تتأثر بها و هي :

الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدأ عملية المنافسة ، وينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء في هذا الموقف بمستوى معين ، و وجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة ، وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعند إذن يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ .

#### ب- الموقف التنافسي الذاتي :

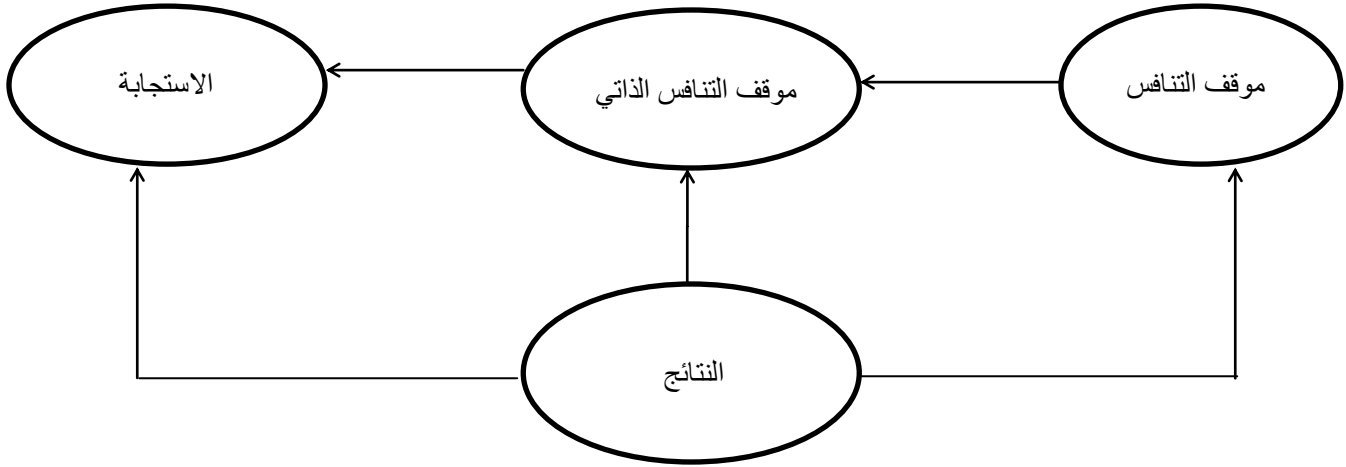
يتضمن ادراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب التنافسي الموضوعي ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودافعيته ومدى أهميته المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى. (أمين أنور الخلوي، 1996، ص12) وقد أشارت "ديانا جل" 1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن اعتبارها من بين أهم العوامل الشخصية التي تأثر بصورة واضحة على ادراكات وتقييم الفرد للمنافسة و بهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي والذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة ، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الاشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية .

#### ج- الاستجابة :

مرحلة الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجية من حيث زيادة دقات ونبضات القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس ، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق ، أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا .

#### د- النتائج :

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي ال فوز أو الهزيمة ، حيث يرتبط كل منهما بمشاعر النجاح وافتشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية ، أي أن النجاح لا يعني الفوز ، كما أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل . وغيرها من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من المواقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي ، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف الذاتية التنافسي. (محمد حسن علاوي، 2002، ص31)



الشكل (1): مخطط يوضح طبيعة المنافسة الرياضي

### 1-3-3-1- أنواع المنافسات الرياضية :

قام كل من كمال الدين عبد الرحمان درويش " و " قدري سيد مرسي " و " عماد الدين عباس أبو زيد " بتصنيف المنافسة إلى : 133

#### 1-3-3-1-1- التنافس الجماعي : " فريق ضد فريق :

و منا يلعب التعاون و الانسجام بين الأفراد المجموعة دورا رئيسيا و هاما للنجاح و الاقتراب من تحقيق أهداف المشاركة ، حيث تنصهر قدرات و مهارات الأفراد معا لخدمة بعضهم البعض بما يعود أثره على الفريق كمجموعة ، و غالبا ما تعود النتيجة لأفراد الفريق حيث يتأثر الهدف العام بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق .

#### 1-3-3-1-2- التنافس الفردي " لاعب ضد لاعب "

و هنا تلعب نصائح و توجيهات المدرب للاعب لإظهار القدرات و المهارات الفردية و حسن توظيفها بما يحقق له الاقتراب أو التساوي أو التغلب على منافسه ، و هنا ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه .

#### 1-3-3-1-3- تنافس الفرد مع نفسه :

و هنا يكون الهدف هو تحقيق أفضل مستوى للاعب نفسه ، مقارنة بكل مع نفسه و قدراته هو ، وتشتمل جميع خبرات الحياة و جميع نواحي العمل ، و بالرغم من التنافس الجماعي يعتمد على التعاون إلا أن كل لاعب في الفريق يحاول تحقيق أفضل أداء لنفسه للمحافظة على مكانة التي اكتسبها فهو يحاول كل فرد تحقيق أفضل مستوى من السابق لتحقيق مركز أفضل من و مستوى أحسن (كمال الدين عبد الرحمان درويش، مرجع سابق، ص 345) .

#### الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

#### 1-4-3-1- الخصائص السيكولوجية العاملة :

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية و العقلية و الانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس ف يه ، و يتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه .

تعتمد المنافسات الرياضية على الدوافع الشخصية للفرد ، كالدفاع إلى الانتماء و الدفاع إلى تقدير الآخرين أو الدفاع إلى تحقيق الذات و غيرها من الدوافع الشخصية التي توجه السلوك / و تتوقف حدة التنافس على مدى حاجة إشباع الدافع ، كما تعتمد أيضا المنافسات الرياضية على مجموعة من الدوافع الاجتماعية التي يجب أن يستثيرها المربي الرياضي كرفع شأن الفريق أو النادي أو المدينة أو الوطن .

### 1-3-4-2- الخصائص السيكولوجية الايجابية :

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية و الاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على السلوك الشخص في الحياة ، كما تسهم المنافسات الرياضية في تنمية و تطوير قدرات الفرد لما تتطلبه من أعمال بدنية و عقلية و انفعالية يصعب توافرها أثناء التدريب الرياضي ، إن كثرة و شدة و تنوع المواقف من الانفعالية التي يتعرض لها الفرد خلال المنافسات الرياضية

و ما يرتبط بكل موقف من تغييرات فسيولوجية مصاحبة لهذه الانفعالات تسهم في تنمية و تطوير الأجهزة الحيوية للجسم نتيجة لتنمية الجهاز العصبي الذي يتحكم في مختلف أجهزة الجسم .  
من أهم خصائص الحياة الاجتماعية للفرد أنها دائما تعرضه للنجاح أو الفشل و الفرد الرياضي الذي يتعرض لها في مواقف تنافسية متنوعة الشدة هو القدرة على تقبل احباطات الفشل و تعامل بهدوء مع شدة النجاح ، الأمر الذي يساعد على الاتزان .

تعتبر النافسة الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية و اللاشعورية من الشخصية أي هل يتبادل المدرب و اللاعبين مختلف أنواع الشعور كالفشل و النجاح أثناء المنافسة ما يولد بينهم إحساس احدهم بالأخر و ما يفكر فيه ' (احمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 213) .

### 1-3-4-3- الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسات الرياضية:

وبالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية، إلا أن البعض قد يرى أن التنافس ما هو إلا صراع ضد خصم بهدف التفوق عليه، أو هو سباق لتسجيل الأرقام دون الاستيعاب .  
كما أن هناك فئة أخرى من العاملين بالمجال الرياضي قد يلهمهم حماس المنافسات أو قد يببالغون في شدتها اثر رغبتهم الشديدة في إشباع دوافعهم المادية والاجتماعية أو كلاهما، مما ينعكس بالتالي على سلوك لاعبيهم أثناء المنافسة. (احمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 213)

### 1-3-5- أبعاد المنافسة :

تحقق المنافسة تحريك دوافع اللاعب أو الفريق نحو الوصول إلى أقصى مستوى ممكن بهدف الفوز أو تحقيق أفضل نتيجة .

### 1-3-5-1- المنافسة كموقف :

تعتبر المنافسة دائما موقف محدد الأبعاد و تتجمع فيه الفرص المتاحة لأداء و التفوق في وقت معين ، و كما يتجمع فيها مجموعة من العقبات و الصعوبات ، التي قد تتعرض هذا التقدم و التفوق و بذلك فان في أي منافسة لابد من تحقيق و اكتشاف العناصر الايجابية الفعالة و المعينة على النجاح و التفوق .

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعون العمل و الأداء على تغلب عليها ، و يجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي و التخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الايجابية و السلبية لوضع انسب الخطط و أساليب المنافسة ، و التغيير و التحول في طبيعة المواقف التنافسية و تركيب عناصرها مما يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة و القابلية للتغيير ، و تشمل المنافسة كموقف على العناصر و معلومات بع ضها تحت السيطرة و أخرى خارج السيطرة ، و كلما أمكن وضع أنسب الخطط للمنافسة (كمال الدين درويش ، مرجع سابق، ص 347) .

### 1-3-5-2- المعلومات :

تتمثل المعلومات أمرا هاما و مؤثر في جميع عمليات الإعداد و الاشتراك و اختبار المنافسات و هي ضرورية في جميع أجزاء التدريب ، و يقصد بالمعلومات كل الصور و الأشكال و المعارف التي يمكن تحديدها حول حقيقة العمل بذاته ، كما أن للمعارف و المعلومات دورا رئيسيا و هاما في اتخاذ القرارات المناسبة لمواقف مختلفة ، حيث تساهم دقة و حداثة المعلومات في توفير المتطلبات الآتية :

- وصف الموقف العام و المواقف التنافسية في اتخاذ القرارات .
- تحليل تلك المواقف التنافسية و تفسيرها للوصول إلى العوامل و المحددات المطلوب التدريب عليها لتحقيق الأهداف المحددة
- المساعدة على اتخاذ القرارات يؤثر في المفاصلة بين العديد من الأساليب و الطرق المستخدمة لكل موقف و شكل و منافسة .
- توفير تنبؤات عن المواقف المستقبلية و الإعداد لها و التخطيط لمواجهةها
- المساعدة على تقويم العمل و التجاوز و إظهار جوانب الضعف و القوة لتحقيق النتائج المستهدفة (Richard b- (Abderrahmane , manuel de psychologie du sport, p99)

### أنواع المعلومات

- ✓ معلومات عن القواعد و الشروط و التنظيم
- ✓ معلومات عن اللاعبين المشاركين في المنافسة من حيث الخبرات و المهارات و اللياقة... الخ و هل تمثل معلومات هامة لاختبار و وضع البرامج .
- ✓ المعلومات عن إمكانات البشرية و المادية الكافية..... الخ
- ✓ معلومات عن الجوانب السلبية و الايجابية في المواقف التنافسية .

### 1-3-5-3- الطرق :

ويتضمن هذا البعد العديد من العمليات التعليمية و التدريبية و التنظيمية و التخطيطية ، و كذلك تحديد الأساليب و الطرق التي تعتبر المحرك الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستقبلي وفقا للأهداف المحدد و المعلومات المتاحة و الأهداف المحددة و تبني فكرة الاشتراك أو تنظيم مسابقة على عدد الطرق و الوسائل الضرورية لإمكانية تحقيق الأهداف

### 1-3-5-4- التقويم :

بالرغم من إن العملية التقويم نضعها كأحد الأبعاد الإستراتيجية للمنافسات إلا أنها ممكن أيضا أن تندرج تحت بعض الطرق والأساليب حيث أنها وسيلة هامة للوقوف على مدى كفاءة تحقيق الأهداف سواء كان هذا التقويم مرحليا أي خلال التنفيذ أو نهائيا أي بعد انتهاء التنفيذ ، ومن ثم يمكنها من التصحيح و تطوير أساليب التنفيذ للوصول إلى أهداف المنشودة ، و غالبا ما يتم وفقا للأهداف المحددة و المعلومات المتاحة " (كمال الدين عبد الرحمان درويش، مرجع سابق ص 350).

و وظيفة المنافسة تدور حول أهداف رئيسية :

- الإعلام و الاستعلام - التعليم و التعلم - التثقيف و التثقف

### 1-1-3-6- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية :

أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف و القلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي بدايها و في أثنائها وقد تمتد حتى بعد الانتهاء من المنافسة.

وترتبط المنافسة بمجموعة من المتغيرات التي قد حدة انفعالات اللاعب و من ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر و الاستثارة الأمر الذي على مستوى أدائه أثناء المنافسة ، و من المتغيرات ما يلي :

### 1-1-6-3- الضبط الانفعالي :

إن اللاعب الذي يتمتع بالضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن ، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره على مستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية

### 1-1-6-3-2- المنافسة السابقة :

يؤثر عدد و مستوى المنافسة السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثير بالغا في مستوى توتره في المنافسة اللاحقة ، فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قل تعرضه للحالات التوتيرية غير المناسبة

### 1-1-6-3-3- الاستعداد للمنافسة :

إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعداد جيدا للمنافسة من النواحي البدنية و المهارية و الخططية يحميه من الخوف و القلق الزائد من المنافسة ، و من ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي

### 1-1-6-3-4- مستوى المنافسة :

كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب أن قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية، أدى ذلك باللاعب إلى ارتفاع مستوى قدرته.

### 1-3-6-5- غموض المنافسة :

تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه الى مزيد من العبء النفسي الذي يزيد من تأثيره

### 1-3-6-6- نظام المنافسة

يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة، تختلف عن تلك التي تنظمها بطريقة خروج المغلوب من مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو من دورين.. ( www.fifa.com )

### 1-3-7- مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية :

في بعض الأحيان لا يستطيع الأخصائي النفسي ملاحظة اللاعب في أي فترة سابقة للمنافسة أو قبل بدايتها مباشرة أو يخطئ في تقدير الحالة الانفعالية و لكن بعد اندماجه في التنافس يبدو في حالة انفعالية مغايرة تماما و في بعض الظروف التنافس تتغير النتيجة و تشتد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب . من هنا أصبح لزاما على الأخصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب و سلوكه أثناء المنافسة الرياضية من أجل اتخاذ الإجراء المناسب لتخفيف حدة انفعالاته و التوتر إذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك كما في حالة الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بطلب وقت مستق طع أو استبدال اللاعبين ، ومن أهم مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية ما يلي :

- ارتباك الأداء الحركي و عدم السيطرة عليه .
- عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق عليها
- الاستجابة الحركية الحادة للمواقف لا تتطلب ذلك
- ظهور بعض الأخطاء الفنية في الأداء للاعب لم يتعود على ارتكابها في التدريب
- فقد القدرة على الإدراك الصحيح للزمن والمنافسات
- عدم الرضا على أداء الزملاء في الفريق و محاولة تأنيبهم على أخطائهم
- الالتجاء للعنف عند الالتحام مع الخصم أو التنازع على الكرة .
- التعامل مع بعض المتنافسين و جمهور المشاهدين غير المؤازرين أو أي إداري الفريق المنافس بأسلوب غير رياضي

و قبل البدء في عرض الإجراءات التي يمكن أن يستعين بها الأخصائي النفسي لتخفيف حدة الانفعالات للاعب أثناء المنافسة ، يجب التنويه بأن هناك بعض المنافسات التي لا يمكن استخدام أي من هذه الإجراءات مثل مسابقات العدو و السباحة لمسافات قصيرة جدا ( أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص224).

### 1-3-8- قواعد و ضوابط المنافسة الرياضية :

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايدا ملحوظا في الاهتمام بالرياضة التنافسية بصفة عامة و المنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة ، و ينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في إعداد الممارسين لكل لعبة رياضية ، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق و البطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين ، و في سبيل الفوز و النصر و التفوق و البطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني و ظاهرة العنف ، و ظهور ظاهرة شغب الملاعب ، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين ، فتحول الأمر من متابعة و مشاهدة لأحداث المباريات قد تتضمن القتل و الاعتداء و الإحراق و التدمير ، مما جعل المنافسة و المباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية و الجنائية و اللوائح و القوانين المنظمة لأنشطة رياضية .

فالمنافسات الرياضية تعد من ظومة اجتماعية تضم اللاعبين و الحكم و المدرب و الإداريين و الإعلامي و يشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات و مهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية و الدولية فالنشاط الرياضي من المجالات المهمة للخضوع للتنظيم القانوني ، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه و هو ما يطلق عليه قواعد اللعبة ، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة و أوصاف الملعب و تكوين الفرق الرياضية و وضع كل لاعب في بداية المباراة و نظام اللعب و زمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية .

و هناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية ، و إذا خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محدد أو الطرد من الملعب ، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم عن الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة ، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية و القانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هذه القواعد و القوانين .

للمنافسة دورا كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية ايجابية للتحضير من اجل الاستمرار في تحديد المواهب و تطوير المهارات .

و كما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال " اولاند سيلاي " كثيرا ما يعتمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس و عدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية ، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها و تضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح ، و بل تعمل على تهذيبها و ضبطها بالقيم و المعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية ، إن الناس يشتركون في الرياضة ، يتوقعون المنازلة و المسابقة أو التباري ، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس . و هذا ما دعي فاندرو زاج إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة المشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية .

و يبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تنتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة ، و لكن في غالب الأحيان فإنهم لا يعطون اعتباراً لنمط هذا التفاعل

➤ إظهار مدى تقدم التربية البدنية

➤ تقديم كل ما هو جديد أو مستحدث في هذا المجال بقصد نشر الثقافة الرياضية و الوعي الرياضي بين الأفراد و الجماعات

➤ إشباع الكثير من الحاجات الضرورية للشباب كتعبير حي عن مكونات نفوسهم مما يؤدي إلى اكتسابهم الراحة النفسية .

➤ ترويح لكل المشاركين فيها و المشاهدين لها ( نبيل محمد إبراهيم، مرجع سابق، ط1، ص3)

### 1-3-9- أهمية المنافسة الرياضية :

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت كبيعة الحضارات المختلفة ، و إذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة ، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة ، رياضة القوة عند المصريين.

يرى " مارتيتز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك ، و كذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج و الابتكار . و يرى أيضا أن المنافسة هي السعي و تحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح و الفوز و التمكن من إلحاق الهزيمة بالغير و الحصول على المكافأة أو تقسيمها .

لذلك كانت أهمية المنافسة تقوي من علاقات و الاتصال و التجاوب بين اللاعبين و مدربيهم و تزيد من الروابط التعاون و التماسك داخل الفريق الرياضي ، و هذا ما يدفع باللاعب إلى تقديم أفضل ما لديه و الوصول إلى أحسن مستوى ممكن من الأداء (كمال يحيى الرفي، ط2، 2004، ص116).

### 2- الدراسات السابقة و المرتبطة :

1-2- الدراسات الأولى : حمزة عبد النور بعنوان " تأثير مستوى الثقة في الذات في الأداء الرياضي لدى اختصاصي النصف الطويل "

#### أهداف الدراسة:

- قياس مستويات الثقة لدى عدائي النصف الطويل الجزائريين .
- تحديد العلاقة التي تربط الثقة في الذات بالنتيجة الرياضية في اختصاص النصف الطويل
- معرفة مدى تأثير مستوى الثقة في النتيجة الرياضية عند عدائي النصف الطويل بعد المنافسة .

#### تساؤلات دراسية :

- تساؤل عام : هل توجد الثقة لدى العداء في النتيجة الرياضية في سباقات النصف الطويل ؟
- تساؤلات فرعية :

- هل يؤثر مستوى الثقة لدى العداء في النتيجة المحصلة في اختصاص النصف الطويل ؟
- هل تؤثر نتائج الأداء المسجلة في ثقة العداء بعد المنافسة

المنهج المتبع : وصفي

عينة الدراسة : 33 عداء صنف أكابر ، يتوزعون حسب المستوى كما يلي : 25 مستوى الوطني ، 04 المنتخب

الوطني العسكري ، 04 المنتخب الوطني المدني (هجرة عبد النور ، تأثير مستوى الثقة في النفس في الأداء الرياضي لدى اختصاصي النصف الطويل ، مذكرة ماجستير ، المعهد العالي للعلوم والتكنولوجيا الرياضية ، جامعة الجزائر ، 2010 ، ص 82) .

الأدوات المستخدمة :

• مقياس سمة الثقة في الذات لفتاحين 2004

• مقياس حالة الثقة لفيلبي 1986

نتائج الدراسة :

• ارتفاع مستوى الثقة في الذات لدى العدائين له تأثير كبير في نتائج الأداء الرياضي كونها تسمح باستغلال القدرات اللازمة لبلوغ النجاح

• وجود علاقة طردية وطيدة بين الثقة في الذات و بين أداء الرياضي في سباقات النصف الطويل

• هناك تأثير واضح للنتائج المسجلة على ثقة الرياضي بعد المنافسة ، فمستوى الثقة يرتفع لدى الرياضيين بعد النتائج الايجابية ان في حين ينخفض عقب تسجيلهم للنتائج السلبية

الاقتراحات:

• ما هي العوامل التي أدت بالرياضيين إلى الحصول على النتائج وهل النتائج وهل يرجع السبب على الجانب النفسي ؟

• هل يستفيد رياضونا حقا من الإعداد النفسي ؟

• ما هي التقنيات الناجحة في عملية التحضير النفسي ؟

• هل يمكن وضع برنامج لإعداد نفسي يتلاءم و نفسية العدائين الجزائريين ؟

2-2-الدراسة الثانية : حمزاوي حكيم بعنوان "الثقة بالنفس و التوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بترتيب فرق

القسم الوطني الأول لكرة القدم للموسم 2009/2008

أهداف الدراسة:

• معرفة العلاقة بين ترتيب فرق القسم الأول لكرة القدم مرحلة الذهاب للموسم الري اضي 2209/2008 والثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية

• معرفة الفرق بين فرق المقدمة ، الوسطى والمؤخرة في الثقة بالنفس

• معرفة الفرق بين فرق المقدمة ، الوسطى والمؤخرة في التوجه نحو المنافسة الرياضية

تساؤلات الدراسة :

تساؤل عام : هل لترتيب فرق القسم الوطني الأول للموسم 2009/2208 علاقة باثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية ؟

تساؤلات فرعية :

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

● هل هناك فروق ما بين فرق المقدمة ، الوسطى و المؤخرة في التوجه نحو المنافسة الرياضية (هزاوي حكيم ، الثقة بالنفس

والتوجه نحو المنافسة الرياضية و علاقتهما بترتيب فرق القسم الوطني الأول لكرة القدم للموسم 2008-2009-مذكرة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، 2009 ، ص 4 )

منهج المتبع: وصفي

عينة دراسة :

90 لاعبا من أندية وفاق سطيف ، شبيبة بجاية ، اتحاد العاصمة ، مولودية الجزائر ، اتحاد البليدة و رائد القبة القسم الوطني الأول لكرة القدم .

الأدوات المستخدمة :

✓ اختبار سمة الثقة بالنفس لروبين فيالي ترجمه محمد حسن علاوي .

✓ اختبار حالة الثقة بالنفس لروبين فيالي محمد حسن علاوي

✓ اختبار التوجه النفسي لديانا جل ترجمه محمد حسن علاوي .

نتائج الدراسة:

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

➤ وجود فروق دالة إحصائيا بين فرق المقدمة و فرق المؤخرة في جميع متغيرات البحث .

➤ توجد فروق في دالة إحصائيا بين فرق الوسط و فرق المؤخرة في كل متغيرات البحث ما عدا التوجه الكلي

الاقتراحات :

➤ تنمية و تطوير سمة الثقة بالنفس لدى الفرق الوسطى و فرق المؤخرة من أجل تحقيق أداء جيد و الفوز بالنتيجة .

➤ الاهتمام و تطوير حالة الثقة بالنفس لدى الفرق الوسطى و فرق المؤخرة لزيادة فعالية الأداء الهجومي .

➤ تنمية و تطوير التنافسي في بعدية توجه النتيجة و التوجه الكلي لدى فرق الوسطى من اجل تحقيق الفوز .

➤ تنمية و تطوير التنافسي في بعدية توجه النتيجة و التوجه الكلي لدى فرق المقدمة من اجل تحقيق الفوز .

➤ ضرورة توفير الأخصائي النفسي لفرق القسم الوطني الأول خصوصا .

2-3-الدراسة الثالثة : شريط عادل بعنوان " دراسة أساليب قياس الثقة بالذات لدى لاعبي كرة القدم "

الهدف العام من الدراسة :

التعرف على مدى وجود وسائل مقننة في الذات لدى لاعب كرة القدم الجزائري .

تساؤلات الدراسة :

هل يقيس مدربو لاعبي كرة القدم الجزائريين مستوى الثقة في الذات لدى الرياضيين ؟  
إذا كانت الإجابة لا ، هل يرجع ذلك إلى غياب اختبارات صالحة للمجتمع الجزائري أم إلى جهلهم بكيفية استخدامها ؟

كيف يتعامل مدربو لاعبي كرة القدم مع الثقة في الذات لدى الرياضيين (شريط عادل ، دراسة أساليب قياس الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ، 2010، ص 8)

النهج المتبع: الوصفي

عينة الدراسة: 142 لاعب جزائرياً تخصص كرة القدم صنف أكابر 25 منهم ضمن القسم الوطني الأول و 117 ضمن الجهوي الأول.

الأدوات المستخدمة:

- اختبار سمة الثقة بالنفس لرويين فيالي 1986 ترجمه محمد حسن علاوي 1995.
- اختبار حالة الثقة بالنفس لرويين فيالي 1986 ترجمه محمد حسن علاوي 1995.
- مقياس الثقة في الذات لفتاحين 2004.
- استبيان يتكون من 18 سؤال.

نتائج الدراسة:

- إن الاختبارات التي تقيس الثقة في الذات كسمة وكحالة، والمطبقة على عينة البحث، كانت صادقة ومؤدية للغرض، فلاحظ الباحث إن الثقة في الذات تراوحت بين سلمى عالية وعالية جداً.
- إن الاختبارات التي تقيس الثقة في الذات كسمة وكحالة، والمطبقة على عينة البحث، كانت معاملات ثباتها تتراوح بين مقبول وقل من المقبول ومرد ذلك إلى: بالنسبة لاختبارات قياس الثقة في الذات كسمة، اعتمد الباحث طريقة التجزئة النصفية فقط.
- إن المدربين الجزائريين يتعاملون مع الثقة في الذات كسمة وكحالة اعتماداً على خبرتهم دون الاعتماد على اختبارات، حيث لا يفوت الباحث في هذا الصدد لفت انتباه المدربين الجزائريين وخاصة في تخصص كرة القدم إلى الاعتماد على الاختبارات الثلاث- موضوع الدراسة - واعتبارهم كقاعدة لقياس الثقة في الذات كسمة وكحالة.(شريط عادل، مرجع سابق، ص59)

4-2- الدراسة الرابعة: بن بادة البشير وآخرون بعنوان "الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى طلبة إدارة والتسيير الرياضي"

الهدف العام من الدراسة:

التعرف على نسبة انتشار الثقة بالنفس وانفعال الغضب بين الطلاب -طلبات الإدارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة.(بن بادة البشير، مرجع سابق)

تساؤلات الدراسة:

تحددت تساؤلات الدراسة فيما يلي:

تساؤل العام: ما نسبة انتشار الثقة بالنفس وانفعال الغضب بين طالبات الإدارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة؟

تساؤلات فرعية:

1 - هل توجد فروق بين طالبات الإدارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً لمتغير السن؟

2 - هل توجد فروق بين طلاب وطالبات الإدارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للجنس؟

3 - هل توجد فروق بين طلاب وطالبات إدارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للمستوى الدراسي؟

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: 50 طالب وطالبة من قسم الإدارة والتسيير الرياضي، وتم اختيار العينة الدراسة بطريقة عشوائية من المجتمع الدراسة الأصلي المتمثل في طلاب وطالبات قسم الإدارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة. الأدوات المستخدمة: استخدمت في هذه الدراسة الأدوات التالية:

• مقياس الثقة بالنفس إعداد محمد 1997.

• مقياس الغضب من إعداد الشناوي و الدمياطي 1993.

نتائج الدراسة: توصلت إلى النتائج التالية:

- لا توجد هناك فروق دالة إحصائية بين طلاب وطالبات قسم الإدارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة في مستويات الثقة بالنفس وانفعال الغضب.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات قسم الإدارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس والانفعال الغضب تبعاً لمتغير السن.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات الإدارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في انفعال الغضب وذلك لصالح الإناث.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات قسم الإدارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً لمتغير التخصص.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات قسم الإدارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، بينما توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في الانفعال الغضب وكانت لصالح المستوى الرابع.

## 2-5- الدراسة الخامسة: نور الدين مزارى وعبد القادر شيباني بعنوان "اثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة

القدم في المنافسات الرياضية" (نور الدين مزارى، اثر القلق على لاعبي كرة القدم، 2008)

المهدف العام من الدراسة: معرفة اثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.

تساؤلات الدراسة: تحددت تساؤلات الدراسة فيما يلي:

تساؤل العام: ماهو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.

تساؤلات فرعية:

- هل إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى خفض مستوى أداء اللاعبين أثناء

المنافسة؟

- هل للجمهور اثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية؟

- هل لأهمية المنافسة اثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم؟

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: كان اختبار العينة بطريقة عشوائية على مستوى ثلاث أندية من ولاية المسيلة للقسم الشرقي صنف

أشبال.

- الوفاق الرياضي لبلدية حمام الضلعة.

- النادي الرياضي للهواة تارمونت.

- اولمبيك مسيلة.

الأدوات المستخدمة: استخدمت في هذه الدراسة الأدوات التالية:

الاستبيان وتم تقسيمه إلى استمارتين استمارة خاصة بالمدرسين وأخرى خاصة باللاعبين.

نتائج الدراسة: توصلت إلى النتائج التالية:

- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى الأداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- للجمهور اثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

- لأهمية المنافسة اثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

## 2-6- التعليق على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة المرتبطة والمتعلقة بدراستنا، وبالرغم من انه لم نجد دراسة مطابقة

لدرستنا إلا انه وجدنا من الباحثين من أشاروا في دراستهم إلى احد المؤشرات التي تطرقنا إليها، وبعد أن ذكرنا أهم

الدراسات سنقوم فيما يلي بالتعليق عليها بتوضيح أهم ما جاء فيها وما استفدنا منه:

✓ اختلاف الوسائل المستخدمة في جمع البيانات حسب أهداف الدراسة حيث تواترت بين استبيان ومقياس.

✓ استخدام المنهج الوصفي في كل الدراسات والذي يناسب دراسة هذه المواضيع

✓ اختلاف العينات المأخوذة في كل دراسة بسبب تدخل عدة اعتبارات من أهمها الإمكانيات المتاحة للباحث.

- ✓ لقد أقرت دراسة حمزة عبد النور بان ارتفاع مستوى الثقة في الذات لدى العدائين له تأثير كبير في نتائج الأداء الرياضي كونها تسمح باستغلال القدرات اللازمة لبلوغ النجاح.
- ✓ تؤكد دراسة حمزاوي حكيم على وجود علاقة ارتباطيه بين كل متغيرات البحث(الثقة بالنفس كحالة، الثقة بالنفس كسمة، التوجه نحو المنافسة)
- ✓ توصل شريط عادل إلى أن المدربين الجزائريين يتعاملون مع الثقة بالذات كسمة وكحالة اعتمادا على خبرتهم و أن الاعتماد على الاختبارات، وأكد على لفت انتباه المدربين الجزائريين وخاصة في تخصص كرة القدم إلى الاعتماد على الاختبارات الثلاث- موضوع الدراسة- واعتبارهم كقاعدة لقياس صفة الثقة في الذات كسمة وكحالة.
- ✓ أظهرت دراسة نور الدين مزاري بان إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

# الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

## 1 -الكلمات الدالة في الدراسة:

## 1 1 -تعريف الثقة بالنفس:

1 1 1 - لغة: وثق، يثق، ثقة، موثقا ووثوقا، ووثق بالشخص أي ائتمنه وصدقته، وثق بنفسه: كان عنده اعتماد واتكال وأنا واثق: متأكد . (قاموس المنجد في اللغة والإعلام، ط 1997، ص3، ص06)

1 1 2 - اصطلاحا: يعرفها محمد حسن علاوي بأنها "درجة التأكد والتقنية بان اللاعب يمتلك القدرة علي النجاح في الرياضة " وتعرف فالي الثقة بالنفس كسمة بأنها "الاعتقاد أو درجة اليقين الفردية التي تمتلك من القدرة الفرد ليكون ناجحا في الرياضة" ، وتعرف الثقة بالنفس كحالة بأنها "الاعتقاد أو اليقين الفردي التي تمتلك لحظة معينة من قدرة الفرد ليكون ناجحا في الرياضة" (عبد العزيز عبد المجيد، مرجع سابق، 2005، ص06)

## 1 1 3 -إجرائيا: الاعتقاد بإمكانية النجاح في أداء مهارة معينة

## 1 2 -تعريف الأداء:

1-2-1- لغة: أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه.(قاموس المنجد في اللغة والإعلام، 1997، ص3، ص10)

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ (فيروز ابادي، قاموس المحيط، 1998، ص1233)

1-2-2- اصطلاحا: يعرفه عصام عبد الخالق: " انه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتجه لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتجه، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو وسيلة لتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا" (أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص195)

1-2-3- إجرائيا: الأداء أو الانجاز: يعني نتجه رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما.

## 1 3 -تعريف المنافسة:

1-3-1- لغة: المنافسة مصدر الفعل "نافس"، ونافس في شيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر.

1-3-2- اصطلاحا: 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 وتمييزها عن القدرات من ينازلهم.

1-3-3- إجرائيا: المرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط رياضي، حيث تعتبر محصلة عملية الأداء الرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن أو الفوز على الآخرين.

## 2- الإشكالية:

ازدادت حاجة المجتمعات إلى أفراد يكون لكل واحد منهم وحدة متناسقة قادرة على أن تتكامل مع بعضها لتشكيل الوحدة الاجتماعية الكبيرة التي تأخذ قدرتها التصاعدية من قوة هذا التكامل وتماسك مكوناته، وان لتماسك

الشخصية عناصر أهمها الثقة بالنفس، فهي مظهر من مظاهر الشخصية والسوية وعنصر هام في التكيف الفعال والقدرة على مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار والاعتماد على الذات. 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 ويحرص على الوقت ويميل إلى المهمات المعتدلة الصعوبة، والثقة بالنفس تساعد الفرد على التخلص من القلق الذي ينشا في حياته فهي تجعله متبصرا بقدراته مدركا لإمكانياته فيضع نفسه موضعا لأنه يعرف قدر نفسه فبذلك تعد مؤشرا يدل على توافق الفرد وتمتعه بالصحة النفسية وبذلك ترتبط بجوانب مختلفة للتكيف مثل مفهوم الذات والطموح (أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص305)

الثقة بالنفس ليست عملية ينبغي ممارستها بل ثمرة يجنيها الشخص نتجه 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 إيجابيا وهي إيمان الفرد بأهدافه وقدراته وقراراته وإمكانياته وتمثل بالحب والعطف والتفكير الإيجابي والصبر والمثابرة والإصرار واستثمار الوقت. (اسعد يوسف ميخائيل، مرجع سابق، ص20)

والثقة شيء مكتسب ذات تأثير على لاعب كرة القدم ينطبق هذا التأثير على أدائه داخل الملعب فيوجد لاعبون مستواهم متوسط ولكنه بالملعب ذا مستوى رفيع، ويوجد من هو موهبة أو نجم مميز لكنه لا ينعكس بذلك في أدائه بالملعب ولا نرى ذلك كله مؤثرا عليه، فالثقة لها تأثير كبير ومميز على اللاعب نفسيا أكبر منه عمليا، واللاعب الذي نجده في الملعب واثقا والذي لا نراه واثقا كلاهما يكون عبارة عن شخصية في الملعب فشخصيته تتأثر أو لا تتأثر، فيمكن من لديه ثقة ضعيفة أن يفيد نفسه ويصبح واثقا من نفسه.

لكن قبل أن نتحدث عن الثقة لابد أن نتكلم عن تأثيرها النفسي على اللاعبين خصوصا خلال مرحلة المنافسة، فيوجد اللاعب الواثق من نفسه أيضا كما يوجد الغير واثق من نفسه، فالواثق من نفسه يثبت ذلك داخل الملعب فيزيد مستواه تدريجيا ويقدم كل ما يملكه لفريقه ويكون قائد لباقي زملاءه فليس بالسن لكن بقدرته على ذلك. (محمد لعربي شعون، مرجع سابق، ص132)

ويصبح بعد ذلك نجم الفريق وهذا ليس تقليل من شأن أي نجم لا يقود فريقه وكما أن الثقة أيضا يمكنها أن تغطي على اللاعب حتى ولو كان مستواه الفني متوسط فانه عند إظهاره كاملا يكون أفضل من مستواه هذا ما يظهر خلال المنافسة، فهذه الأخيرة عبارة عن ممارسة نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه مضبوط بقوانين وأحكام، لها أغراض لابد من الوصول إليها سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب أن تكون في طابع تنافسي، فالمنافسة هي الهدف الذي يرمي إليه التدريب الرياضي ووسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين، هذا ما قادنا إلى صياغة اشكالتنا على النحو التالي:

هل لسمة الثقة بالنفس دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة؟  
وقد تفرعت عنها عدة تساؤلات فرعية هي:

- 1- هل لنقص الثقة بالنفس دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة؟
- 2- هل لثقة المثلي دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة؟

3 هل للثقة الزائدة دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة؟

### 3- أهداف البحث :

لعل لكل بحث أهدافه الخاصة به فبحثنا هذا تتجلى أهدافه في ما يلي :

- إبراز دور السمة الثقة بالنفس ودراستها وذلك من اجل إيضاح مختلف أثارها، والوقوف على مختلف أسباب ضعفها، بغية تبين أهميتها والعمل على تدريبها.
  - البحث عبارة عن دراسة الجانب النفسي للاعب لان له تأثير بليغ في أداءه خصوصا خلال مرحلة المنافسة.
  - معرفة قيمة سمة الثقة بالنفس لدى لاعبي الفريق ودورها الكبير وتكاثف الجهود لتحقيق الانجازات الرياضية.
- التعرف على مدى أهمية سمة الثقة بالنفس وتأثيرها على زيادة مردود اللاعبين خلال المنافسة.

### 4 - أهمية الدراسة :

تعتبر هذه الدراسة من الأهمية من خلال:

- دراستها للأثر المترتب لثقة اللاعب بنفسه على أدائه خلال بالمنافسة من جهة والنتائج المحققة من ذلك.
- مساهمتها في إرشاد المديرين إلى أنجع السبل لاكتساب اللاعبين الثقة بأنفسهم وتحقيق الأهداف المنتظرة داخل الفريق.

تتوقف أهمية الموضوع على قيمته العلمية ذلك بدراسة الثقة بالنفس لدى اللاعبين وأثرها على أدائهم خلال المنافسة.

### 5- فرضيات الدراسة:

#### 5-1- الفرضية العامة:

لسمة الثقة بالنفس دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

#### 5-2- الفرضيات الجزئية:

- 1 -لنقص الثقة بالنفس دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة .
- 2 -لثقة المثلى دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.
- 3 -لثقة الزائدة دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

# الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في جمع المعلومات حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة دراسة البحث والتحقق من صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجراء الدراسة، ومحاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية، اختبار المقاييس المناسبة للدراسة ومدى ملائمتها.

وهي خطوة ضرورية وهامة يجب القيام بها في أي بحث علمي، باعتبارها القاعدة الأساسية للبحث الميداني، وتعمل على تعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته، والكشف عن جوانبه المختلفة، وبالتالي تحديد الإطار العام الذي تجري فيه الدراسة الميدانية.

ومن خلال دراستنا لموضوع سمة الثقة بالنفس ودورها في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة، ومن أجل الوصول إلى هذه الحقيقة استعملت قائمة (مقياس) الثقة الرياضية توجهت بها إلى مقر أندية كل من فريق ترجي بروجو عريريج، واتحاد البرج، ونجم البرج، وقد احتوت العينة على 45 لاعب كرة القدم.

**2- المنهج المتبع على الدراسة:**

إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد لنا المنهج الذي يتم استخدامه، فالمنهج يعني مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة في العلم (محمد محمود الذبيات، ط 1999، 2، ص 99) والمنهج الوصفي كما عرفه عمار بخوش هو " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منتظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية " (عمار بخوش، ج 1، ط 1، 1974، ص 50) وبما أن دراستي تتعرض لظاهرة اجتماعية نفسية، توجب علينا إتباع المنهج الوصفي الذي يعتمد على التحليل العلاقات والتغيرات ومحاولة قياسها، وتوضيح العلاقة بطريقة كمية باتخاذ الأسلوب إحصائي كما هو الحال...

**3- مجتمع وعينة الدراسة:****3-1- مجتمع البحث:**

من الناحية الاصطلاحية " هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تركزن 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. (مويس انجرس، ترجمة يزيد صحراوي وآخرون، 2004، ص 67) ويطلق علي المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده علي انه كل الأشياء التي تملك خصائص أو سمات قابلة للملاحظات وقياس وتحليل الإحصائي ولهذا اعتمدنا في دراستنا علي ثلاثة أندية لكرة القدم مدينة برج بو عريريج ينشطون في قسم ثاني هواة هم ترجي البرج، نجم البرج اتحاد البرج. فئة اشبال.

## 3-2- عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة التي تجمع البيانات الميدانية، وتعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. (رشيد زرواني، ط، 2007، 1، ص334).

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز البحث الميداني ونظرا لطبيعة بحثي. وفي دراستي شملت جزءا من مجتمع الدراسة الذي كان من طرف لاعبين لكرة القدم من أندية مختلفة تم اختيار العينة بطريقة قصديه لقرب مسافة السكن ولتعميم النتائج واشتملت على 45 لاعب كرة القدم.

## 3-3 ضبط متغيرات الدراسة:

لقد جرت العادة عند المقارنة بين متغيرين، أن يسمى احدهما متغيرا تابعا أو معتمدا *dépendent variables* وهي متغيرات التي يعتمد وجودها على متغيرات أخرى نسميها متغيرات مستقلة *Independent variables* فالمتغيرات التابعة تنتج عن المتغيرات المستقلة أما المتغير المستقل فهو الذي يتغير بطريقة مستقلة. (بوجلال مصطفى، 2004، ص15)

3-3-1- تعريف المتغير المستقل: "يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي *experimental variable* وهو عبارة عن

المتغير الذي يفترض انه السبب أو احد الأسباب لنتجه معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر"

## 3-3-2- تعريف المتغير التابع: "يعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتجتا تغير المتغير المستقل" (محمد حسن

علاوي، البحث، 1999، ص219)

وهكذا يمكن توضيح ذلك من خلال ضبط متغيرات دراستنا وذلك كالتالي:

موضوع الدراسة: الثقة بالنفس ودورها في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة.

المتغير المستقل: سمة الثقة بالنفس.

المتغير التابع: أداء لاعبي كرة القدم.

## 4- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

## 4-1- قائمة سمة الثقة الرياضية:

صممت رويين فيلي *vealey 1986* قائمة لمحاولة قياس سمة الثقة الرياضية بعنوان *trait sport*

*Confidence inventory* من حيث أنها بعدا هام من أبعاد دافعية الانجاز.

وتتكون القائمة من 13 عبارة ويقوم الرياضي بالإجابة على مقياس مدرج من 9 نقاط بحيث يحدد درجة الثقة

الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي وذلك بالمقارنة بلاعباخر سواء في فريقه أو في فريق آخر.

ويتميز بأعلى درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة. وقام محمد حسن علاوي 1995 بتعريب القائمة وتقنينها في البيئة

المصرية. (محمد حسن علاوي، 1998، ص55)

4-2- مفتاح الأداة (التصحيح): يتم جمع الدرجات التي حددها اللاعب بين 1-9 في جميع العبارات وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمى وقدرها 117 كلما تميز اللاعب بدرجة أكبر من سمة الثقة الرياضية. (محمد حسن علاوي، 1998، ص55)

4-3- حساب الخصائص السيكمترية للأداة:

4-3-1- الثبات:

اتصلنا بلاعبين فريق النادي ترحي برج بو عريريج للوقوف على مدى إثبات دور سمة الثقة بالنفس في الرفع من أداء اللاعبين واحتوت العينة على 10 لاعبين كرة القدم اختبروا بطريقة عشوائية، فقمنا بتوزيع استمارة القائمة للإجابة عليها، ثم أعدنا توزيعها عليهم بعد أسبوع، وكانت النتائج كالتالي:

عدد اللاعبين	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
التوزيع الاول	68	64	63	80	32	45	91	92	58	70
توزيع الثاني	76	60	69	86	38	37	97	99	62	76

الجدول رقم (1) يمثل الدرجات الخام لفريق ترحي البرج

ووجد ثبات المقياس 0.983 باستخدام نظام SPSS (معامل الارتباط لبيرسون)

4-3-2- الصدق:

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

نجد أن

$$\text{الصدق} = \sqrt{0.983}$$

$$\text{الصدق} = 0.991$$

4-3-4- الموضوعية:

حل العبارات المستعملة في القائمة سهلة وواضحة الفهم، وغير قابل لتأويل، حيث أنها بعيدة عن لبس والغموض.

4-5- المجال الزماني والمكاني:

4-5-1- المجال المكاني:

تم توزيع استمارة القائمة على لاعبي أندية برج بو عريريج في مقراتهم:

❖ ترحي برج بو عريريج بملعب بوزيدي لخضر

❖ اتحاد البرج بملعب 20 اوت 1955

❖ نجم البرج بملعب بوزيدي لخضر

## 4-5-2- المجال الزمني:

لقد تم إنجاز هذه الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 20 مارس 2019 إلى غاية 20 أفريل 2019 وكانت هذه الفترة كافية لتكون لدى اللاعبين دراية كافية بدور سمّة الثقة بالنفس في الرفع من أدائهم خلال المنافسة.

## 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

في دراستنا حول موضوع " سمّة الثقة بالنفس ودورها في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة" توجهنا إلى ناديتريجي البرج واتحاد البرج ونجم البرج من اجل تشخيص وجمع الأفكار والمعلومات للتحقق من الفرضيات.

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من تحديد واختيار القائمة التي وجهناها للاعبين .

## 6- الأساليب الإحصائية:

## 6-1- النسبة المئوية:

س X 100

النسبة المئوية % = —————

ع

س: الدرجة المتحصل عليها

ع: الدرجة الكلية للمقياس

## 6-2- المتوسط الحسابي:

مج س

المتوسط الحسابي = —————

ن

مج: المجموع

ن: عدد العبارات

## 6-3- نظام spss: واستخدمنا هذا النظام في حساب معامل الارتباط لبيرسون لإيجاد ثبات المقياس وصدقه.

# الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

1-1- عرض و تحليل النتائج لفريق ترجي البرج ...

المعدل	المجموع	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	اللاعبين
																	العبارات
6.47	97	7	7	7	7	5	6	6	7	6	8	8	7	6	5	5	1
6.53	98	7	6	6	7	6	7	8	6	5	7	7	7	7	4	8	2
4.67	70	5	4	8	3	4	4	7	5	3	5	6	5	2	6	3	3
6.73	101	7	6	7	8	6	7	8	7	6	7	8	7	5	6	6	4
6.67	100	7	6	6	8	6	7	8	7	6	7	7	7	6	7	5	5
6.53	98	7	6	6	8	6	5	7	7	9	7	8	8	6	5	3	6
6.67	100	7	6	6	8	5	6	6	8	7	7	8	7	5	6	8	7
6.67	100	7	6	5	8	6	6	8	8	6	7	7	8	6	7	5	8
6.33	95	7	6	6	8	5	6	5	7	7	6	7	7	5	6	7	9
6.47	97	7	6	6	8	6	6	8	8	7	6	8	7	6	4	4	10
6.27	94	7	7	6	8	6	6	8	7	6	7	7	6	6	5	2	11
6.00	90	7	6	6	8	5	5	8	7	6	7	7	6	5	4	3	12
5.80	87	7	6	6	8	5	5	5	7	6	6	7	6	5	5	3	13
		89	78	81	97	71	76	92	91	80	87	95	88	70	70	62	المجموع
		6.85	6.00	6.23	7.46	5.46	5.85	7.08	7.00	6.15	6.69	7.31	6.77	5.38	5.38	4.77	المتوسط الحسابي

الجدول (2) يمثل نتائج قيمة العبارات لفريق ترجي البرج

1-1-1- شرح و تحليل قائمة سمة الثقة الرياضية حسب كل عبارة لفريق شباب ترجي البرج:

1- عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن أداء لاعبي الفريق للمهارات الضرورية كان متوسط حيث تحصل معظمهم على درجة ما بين 5-8 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.47 وهذا يدل على وجود ثقة مثلى في أداء اللاعبين.

2- في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال منافسة الرياضية:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على اتخاذ قرارات كانت متوسطة حيث تحصل معظمهم على اعلي درجة 8 وأدناها 4 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.53 وهذا يدل على أن جل لاعبي الفريق لديهم قدرة متوسطة على اتخاذ القرارات.

**3- في القدرة على أداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على الأداء في المنافسات تحت الضغوط العصبية كانت متوسطة حيث تحصل معظم الأفراد على درجات اعلاها 8 وادناها 4 أي بمعدل إجابات قدر ب 5.53 وهذا ما يدل على عدم قدرتهم على ذلك.

**4- في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة أفراد الفريق على تنفيذ خطط ناجحة كانت متوسطة حيث تحصل معظم اللاعبين على درجات أعلاها 8 وأدناها 5 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.73 وهذا ما يدل على قدرة اللاعبين على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة.

**5- في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على التركيز كانت فوق متوسطة حيث تحصل الأفراد على درجات أعلاها 8 وأدناها 5 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.67 وهذا يدل على قدرة التركيز لدى اللاعبين بصورة جيدة لتحقيق النجاح.

**6- في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لأحقق الفوز:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول الذي كانت درجاته تتراوح ما بين 3-9 أي بمعدل إجابات 6.53 تظهر قدرة لا بأس بها لدى اللاعبين على التكيف مع مواقف اللعب.

**7- في القدرة على الإنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على الإنجاز أهداف كانت متوسطة حيث تحصل معظم الأفراد على درجات ما بين 5 و8 أي بمعدل إجابات 6.67 وهذا يدل على القدرة في الإنجاز.

**8- في القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول الذي كانت درجاته تتراوح بين 5 و8 أي بمعدل إجابات 6.67 وهذا يدل على القدرة لدى اللاعبين على النجاح في المنافسة.

**9- في القدرة على أن يستمر نجاحي:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول الذي كانت درجاته تتراوح بين 5 و8 أي بمعدل إجابات 6.33 وهذا يدل على قدرة اللاعبين على الاستمرار في النجاح.

**10- في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين كانت متوسطة حيث تحصل معظمهم على درجات ا بين 4 و8 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.47 وهذا يدل على القدرة على التفكير و الاستجابة بنجاح أثناء المنافسة.

### 11- في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة:

كانت النتائج المتحصل عليها في الجدول تتراوح بين 2 و8 بمعدل إجابات قدر ب 6.27 تظهر قدرة معظم اللاعبين على مواجهة التحدي أثناء المنافسة.

### 12- في القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس اقوي مني:

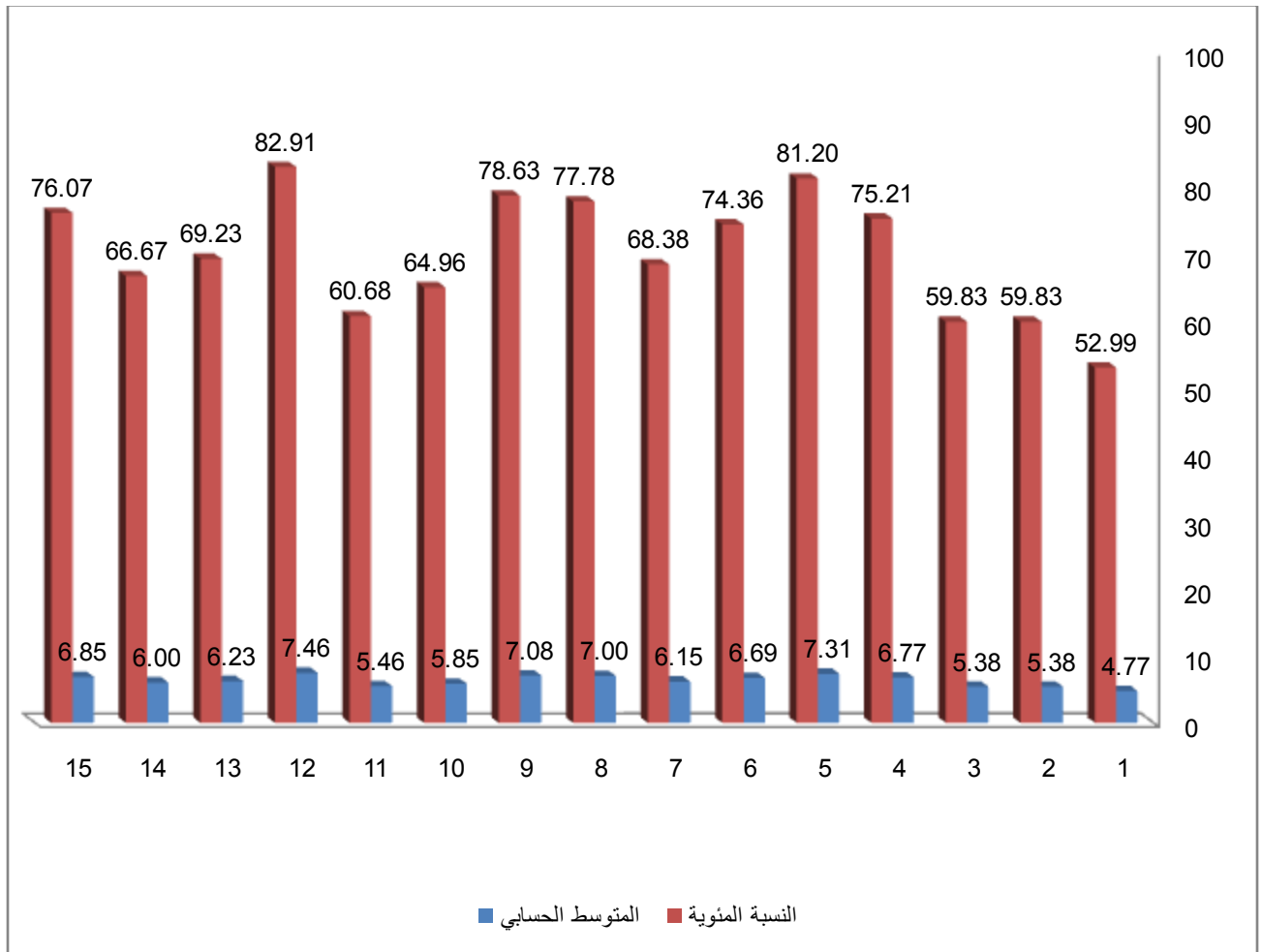
من خلال النتائج المتحصل عليها في العبارة نرى أن القدرة على محاولة النجاح رغم قوة المنافس كانت متوسطة حيث بلغت ادني قيمة 3 وأعلاها 8 وبمعدل 6.00.

### 13- في القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن القدرة على أداء ناجح بعد أداء فاشل كانت متوسطة حيث بلغت ادني قيمة 3 وأعلاها 8 أي بمعدل 5.80.

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	اللاعبين
89	78	81	97	71	76	92	91	80	87	95	88	70	70	62	الدرجات الخام
6.85	6.00	6.23	7.46	5.46	5.85	7.08	7.00	6.15	6.69	7.31	6.77	5.38	5.38	4.77	المتوسط الحسابي
76.07	66.67	69.23	82.91	60.68	64.96	78.63	77.78	68.38	74.36	81.20	75.21	59.83	59.83	52.99	النسبة المئوية

الجدول رقم(3) يبين النسب المئوية للدرجات الخام لفريق ترجي البرج



الشكل (2) يمثل الدرجات الخام لسمة الثقة بالنفس لفريق ترجي البرج

### 1-1-2- التحليل:

من خلال الجدولين رقم (2) ورقم (3) نلاحظ بان اعلي قيمة هي 6.73 بنسبة مئوية 75.21 وتمثل اعلي قيمة لسمة الثقة بالنفس في فريق ترجي البرج وهذا ما يوضحه التمثيل البياني السابق أي انه ذا ثقة مثلى وزائدة في بعض الأحيان، ونلاحظ بان أدنا قيمة هي 5.53 بنسبة مئوية 60.68 يبين مدى ثقة اللاعبين على أداء المهارات الضرورية لإحراز التفوق في المنافسات الرياضية من خلال مستويات المقياس المستخدم وتراوح بين 1 و9 درجات، وهذه دلالة على أن الفريق ذا ثقة معتدلة، وبالمقارنة بين اعلي وادني قيمة نجد نسبة الفارق هي 14.53 ، كما نلاحظ في الجدول أن معدل النتائج المحصل عليها مستوى مرتفع نوعا ما وتراوح بين 5.53 إلى 6.73 وهذه تعتبر نتائج مرتفعة معبرة على طبيعة الثقة الكبيرة لدى لاعبي الفريق.

1-2- عرض وتحليل النتائج لفريق نجم البرج.

اللاعبين العبارات	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	المجموع	المعدل
1	5	6	5	6	4	6	5	7	5	5	7	7	6	7	6	87	5.80
2	6	6	7	6	5	4	5	6	5	6	7	5	5	7	6	86	5.73
3	2	6	5	5	3	5	6	2	5	3	2	6	7	6	68	4.53	
4	7	7	6	5	5	4	4	7	6	6	7	5	6	8	90	6.00	
5	7	7	7	5	5	3	4	5	5	5	5	4	8	6	84	5.60	
6	5	7	5	5	5	4	5	7	4	6	6	5	5	6	83	5.53	
7	6	7	6	5	5	4	5	7	5	6	7	5	8	6	87	5.80	
8	6	7	6	6	5	5	5	7	5	6	7	6	6	6	90	6.00	
9	6	7	6	6	5	5	5	6	4	6	6	7	5	8	86	5.73	
10	6	7	7	5	5	4	5	5	4	5	5	6	4	5	81	5.40	
11	5	7	6	6	5	5	5	5	5	6	7	4	5	6	83	5.53	
12	5	6	5	5	4	4	6	5	6	4	7	4	8	7	81	5.40	
13	4	7	6	5	5	3	6	5	5	6	7	5	8	7	81	5.40	
المجموع	70	87	77	69	60	55	66	75	63	71	84	63	70	99	78		
المتوسط الحسابي	5.38	6.69	5.92	5.31	4.62	4.23	5.08	5.77	4.85	5.46	6.46	4.85	5.38	7.62	6.00		

الجدول رقم (4) يبين نتائج قيمة العبارات لفريق نجم البرج

1-2-1- شرح وتحليل قائمة سمة الثقة الرياضية حسب كل عبارة لفريق نجم البرج.

1 عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن أداء لاعبي الفريق للمهارات الضرورية كان متوسطا حيث تحصل معظمهم على درجة متوسطة بين اعلي درجة 7 و 5 أي بمعدل إجابات قدر ب 5.80 وهذا يدل على وجود ثقة مثلى في أداء اللاعبين.

2 في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على اتخاذ القرارات كانت متوسطة حيث تحصل معظمهم على اعلي درجة 7 و أدناها 4 أي بمعدل قدر ب 5.73 وهذا يدل على أن جل لاعبي الفريق لديهم قدرة على اتخاذ القرارات.

**3 في القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على الأداء في المنافسات تحت الضغوط العصبية كانت متوسطة حيث تحصل معظم الأفراد على درجات أعلاها 7 وأدناها 4 أي بمعدل إجابات قدر ب 5.73 هذا ما يدل على قدرتهم على ذلك.

**4 في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة أفراد الفريق على تنفيذ خطط ناجحة كانت متوسطة حيث تحصل معظم اللاعبين على درجات أعلاها 8 وأدناها 4 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.00 وهذا ما يدل على قدرة اللاعبين على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة.

**5 في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على التركيز كانت متوسطة حيث تحصل الأفراد على درجات أدناها 3 وأعلاها 8 أي بمعدل إجابات قدر ب 5.60 وهذا يدل على القدرة لدى اللاعبين على التركيز بصورة جيدة لتحقيق النجاح.

**6 في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لأحقق النجاح:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول الذي كانت درجاته تتراوح 5 و 8 أي بمعدل إجابات 5.53 تظهر القدرة لدى اللاعبين على التكيف مع مواقف اللعب.

**7 في القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على انجاز الأهداف كانت متوسطة حيث تحصل معظم الأفراد على درجات بين 4 و 8 أي بمعدل إجابات 5.80 وهذا يدل على القدرة في الانجاز.

**8 في القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول الذي كانت درجاته تتراوح 5 و 8 أي بمعدل إجابات 6.00 وهذا يدل على القدرة المعتدلة جدا لدى اللاعبين على النجاح في المنافسة.

**9 في القدرة على أن يستمر نجاحي:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول الذي كانت درجاته تتراوح بين 4 و 8 أي بمعدل إجابات قدر ب 5.73 وهذا ما يدل على قدرة اللاعبين على الاستمرار في النجاح.

**10 - في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين كانت متوسطة حيث تحصل معظمهم على درجات أدناها 4 وأعلاها 7 أي بمعدل قدر ب 5.40 وهذا ما يدل على القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة.

## 11 - في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة:

كانت النتائج المتحصل عليها في الجدول تتراوح بين 4 و8. بمعدل قدر ب5.53 تظهر قدرة معظم اللاعبين على مواجهة التحدي أثناء المنافسة.

## 12 - في القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس أقوى مني:

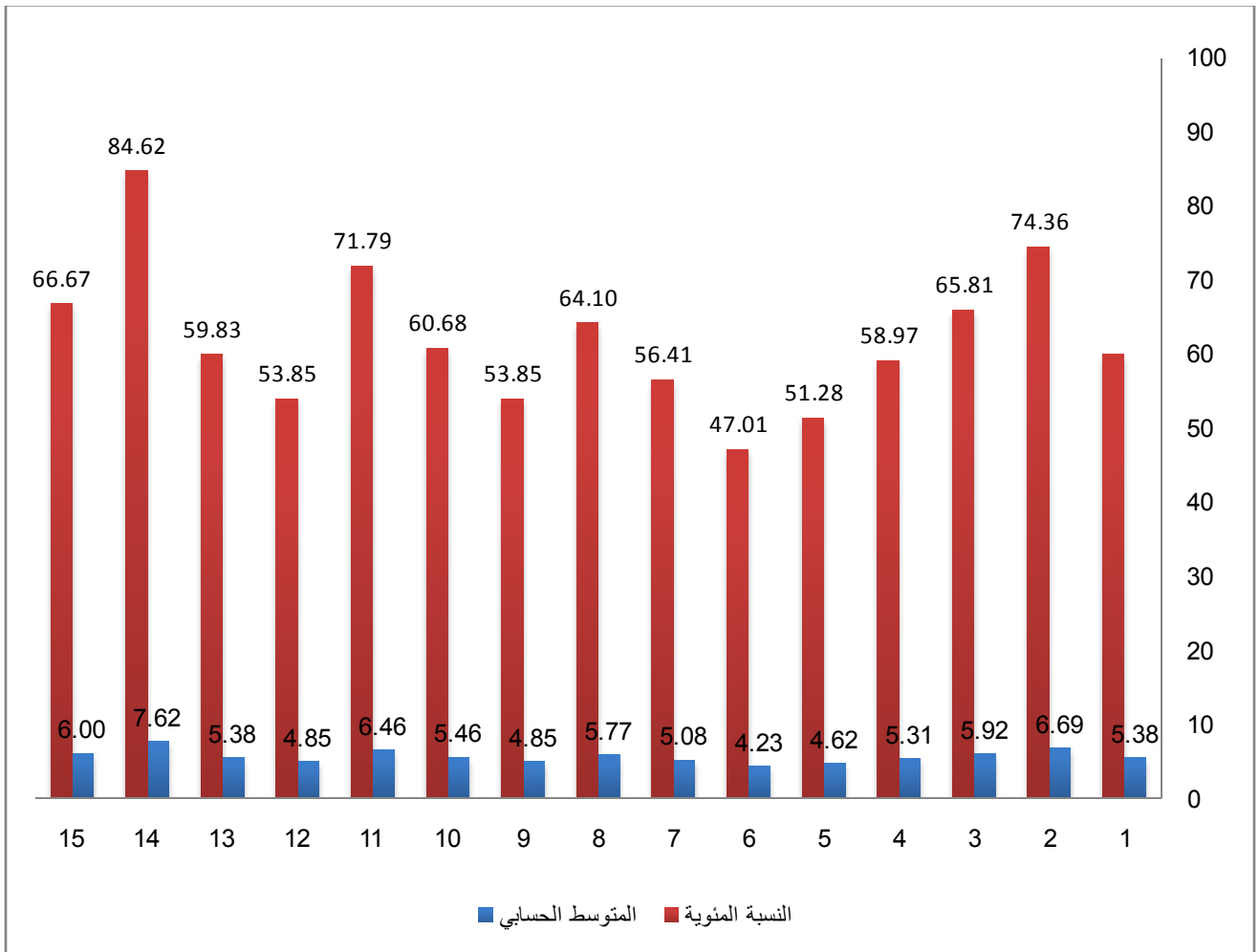
من خلال النتائج المتحصل عليها في العبارة نرى أن القدرة على محاولة النجاح رغم قوة المنافس كانت متوسطة حيث بلغت ادني قيمة 4 وأعلىها 8 وبمعدل 5.40.

## 13 - في القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن القدرة على أداء ناجح بعد أداء فاشل كانت متوسطة حيث بلغت ادني قيمة 3 وأعلىها 8 أي بمعدل 5.40.

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	اللاعبين
78	99	70	63	84	71	63	75	66	55	60	69	77	87	70	الدرجات الخام
6.00	7.62	5.38	4.85	6.46	5.46	4.85	5.77	5.08	4.23	4.62	5.31	5.92	6.69	5.38	المتوسط الحسابي
66.67	84.62	59.83	53.85	71.79	60.68	53.85	64.10	56.41	47.01	51.28	58.97	65.81	74.36	59.83	النسبة المئوية

الجدول رقم (5) يبين النسب المئوية للدرجات الخام لفريق نجم البرج



الشكل رقم (3) يمثل الدرجات الخام لسمة الثقة بالنفس لفريق نجم البرج

### 1-2-2- التحليل:

من خلال الجدولين رقم (4) و(5) نلاحظ بان اعلي قيمة هي 6.00 بنسبة مئوية 66.67 وتمثل اعلي قيمة لسمة الثقة بالنفس في فريق نجم البرج وهذا ما يوضح التمثيل البياني السابق ونلاحظ بان ادني قيمة هي 5.40 بنسبة مئوية 59.83 أي انه ذا ثقة ضعيفة هذا ما ابقى على الفريق في المراتب الأخيرة، ويبين مدى قدرة لاعبي الفريق على التركيز في الجاز الأهداف من خلال مستويات المقياس وتتراوح بين 1 و9 درجات، وهذه دلالة على أن الفريق ذا ثقة متوسطة، وبالمقارنة بين اعلي وادني قيمة نجد نسبة الفارق بينهما هي 6.84 ، كما نلاحظ في الجدول أن معدل النتائج المحصل عليها مستوى متوسط وتتراوح بين 5.40 إلى 6.00 وهذه تعتبر نتائج معبرة على ضعف الثقة بالنفس(نقص الثقة) لدي لاعبي الفريق.

1-3- عرض وتحليل النتائج لفريق اتحاد البرج.

المعدل	المجموع	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	اللاعبين العبارات
6.60	99	6	6	7	7	6	7	7	7	6	7	7	6	7	6	7	1
6.47	97	5	6	7	7	6	6	6	8	6	7	5	7	7	7	7	2
4.07	61	6	4	5	3	4	3	3	4	2	4	6	5	4	6	2	3
6.67	100	6	7	7	7	6	6	7	7	6	7	7	7	6	7	7	4
7.00	105	7	7	7	6	6	8	7	8	7	7	7	7	7	7	7	5
6.93	104	7	7	7	7	7	7	7	8	6	8	6	7	6	7	7	6
6.60	99	6	6	7	7	6	7	7	8	6	7	6	7	6	6	7	7
6.87	103	6	7	8	7	6	8	7	8	6	7	6	7	6	7	7	8
6.53	98	6	6	7	7	6	7	7	8	6	7	6	7	6	6	6	9
6.67	100	6	6	7	7	6	7	7	8	6	7	6	7	7	7	6	10
6.80	102	6	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	11
6.73	101	6	6	7	7	6	8	7	7	6	7	6	8	7	7	6	12
6.67	100	6	6	7	7	6	7	7	8	6	7	6	7	7	7	6	13
		79	81	90	86	77	88	86	96	76	89	80	89	83	87	82	المجموع
		6.08	6.23	6.92	6.62	5.92	6.77	6.62	7.38	5.85	6.85	6.15	6.85	6.38	6.69	6.31	المتوسط الحسابي

الجدول رقم (6) يبين نتائج قيمة العبارات لفريق اتحاد البرج.

1-3-1- شرح وتحليل قائمة سمة الثقة الرياضية حسب كل عبارة لفريق

1 - عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن أداء لاعبي الفريق للمهارات الضرورية كان متوسط حيث تحصل معظمهم على درجة متوسطة بين اعلي درجة 7 وأدناها 6 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.60 وهذا ما يدل على وجود قدرة متوسطة في أداء اللاعبين.

2 - في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على اتخاذ قرارات كانت متوسطة حيث تحصل معظمهم على اعلي درجة 8 وأدناها 5 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.47 وهذا يدل على أن جل لاعبي الفريق لديهم قدرة متوسطة على اتخاذ القرارات.

**3 - في القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على الأداء في المنافسات تحت الضغوط العصبية كانت متوسطة حيث تحصل معظم الأفراد على درجات أعلاها 8 وأدناها 5 أي بمعدل إجابات قدر ب 5.87 هذا ما يدل على قدرتهم على ذلك.

**4 - في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن أفراد الفريق على تنفيذ خطط ناجحة كانت متوسطة حيث تحصل معظم اللاعبين على درجات أعلاها 7 وأدناها 6 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.67 وهذا ما يدل على قدرة اللاعبين على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة.

**5 - في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على التركيز كانت متوسطة إلى عالية حيث نحصل الأفراد على درجات أدناها 6 وأعلاها 8 أي بمعدل إجابات قدر ب 7.00 وهذا ما يدل على القدرة الكبيرة لدى اللاعبين على التركيز بصورة جيدة لتحقيق النجاح.

**6 - في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لأحقق الفوز:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول الذي كانت درجاته تتراوح بين 6 و 8 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.93 تظهر قدرة كبيرة لدى اللاعبين على التكيف مع مواقف اللعب.

**7 - في القدرة على إنجاز أهداف مرتبطة بالمنافسة:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على إنجاز الأهداف كانت متوسطة إلى عالية حيث تحصل معظم الأفراد على درجات بين 6 و 8 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.60 وهذا يدل على القدرة في الإنجاز.

**8 - في القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول الذي كانت درجاته تتراوح بين 6 و 8 أي بمعدل قدر ب 6.87 وهذا ما يدل على القدرة الكبيرة لدى اللاعبين على النجاح في المنافسة.

**9 - في القدرة على أن يستمر ناجحاً:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول الذي كانت درجاته تتراوح بين 6 و 8 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.53 وهذا يدل على قدرة اللاعبين على الاستمرار في النجاح.

**10 - في القدرة على التفكير والاستجابة لنجاح أثناء المنافسة:**

من خلال لنتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين كانت متوسطة حيث تحصل معظمهم على درجات أدناها 6 وأعلاها 8 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.67 وهذا ما يدل على القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة.

11 - في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة:

كانت النتائج المتحصل عليها في الجدول تتراوح بين 6 و 7 بمعدل إجابات قدر ب 6.80 تظهر قدرة معظم اللاعبين على مواجهة التحدي أثناء المنافسة.

12 - في القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس اقوي مني:

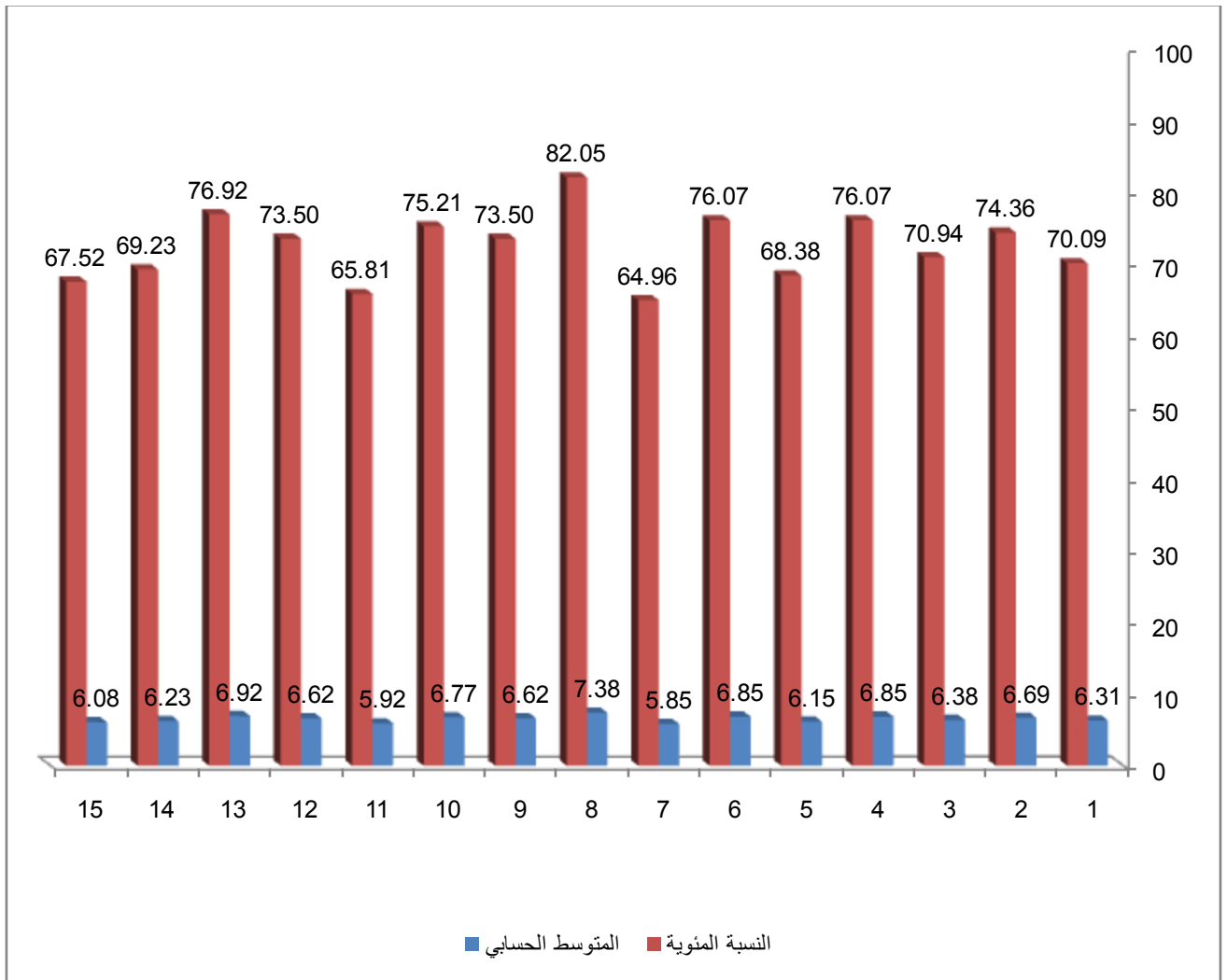
من خلال النتائج المتحصل عليها في العبارة نرى أن القدرة على محاولة النجاح رغم قوة المنافس كانت بلغت ادني قيمة 6 وأعلىها 8 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.73 تظهر قدرة اللاعبين على المحاولة حتى ولو كان المنافس اقوي منهم.

13 - في القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل:

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول نرى أن القدرة على أداء ناجح بعد أداء فاشل كانت متوسطة إلى مرتفعة حيث بلغت ادني قيمة 6 وأعلىها 8 أي بمعدل 6.67 .

اللاعبين	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
الدرجات الخام	82	87	83	89	80	89	76	96	86	88	77	86	90	81	79
المتوسط الحسابي	6.31	6.69	6.38	6.85	6.15	6.85	5.85	7.38	6.62	6.77	5.92	6.62	6.92	6.23	6.08
النسبة المئوية	70.09	74.36	70.94	76.07	68.38	76.07	64.96	82.05	73.50	75.21	65.81	73.50	76.92	69.23	67.52

الجدول رقم (7) يبين النسب المئوية للدرجات الخام لفريق اتحاد البرج



الشكل (4) يمثل الدرجات الخام لسمة الثقة بالنفس لفريق اتحاد البرج

### 1-3-2- التحليل:

من خلال الجدولين رقم (6) ورقم (7) نلاحظ بان اعلي قيمة هي 7.00 بنسبة مئوية 76.92 وتمثل أعلى قيمة لسمة الثقة بالنفس في فريق اتحاد البرج وهذا ما يوضحه التمثيل الباني السابق أي انه ذا ثقة عالية نوعا ما، ونلاحظ بان أدنى قيمة هي 5.87 بنسبة مئوية 64.96 ما يبين مدى قدرة اللاعبين على التركيز والأداء والتفكير والاستجابة في المنافسة من خلال المقياس المستخدم وتتراوح بين 1 و9 درجات، وهذه دلالة على أن الفريق ذا ثقة ضعيفة إلى مثلي، وبالمقارنة بين اعلي وادنى قيمة نجد نسبة الفارق بينهما هي 11.96 ، كما نلاحظ في الجدول أن معدل النتائج المحصل عليها مستوى متوسط وتتراوح بين 5.87 إلى 7.00 وهذه تعتبر نتائج معبرة على طبيعة الثقة المتوسطة نوعا ما لدى لاعبي الفريق.

## 2- مناقشة نتائج الدراسة من خلال الفرضيات:

## 2-1- مناقشة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على انه "لنقص الثقة بالنفس دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة" وإثبات صحة هذه الفرضية من عدمها تبين لنا من خلال الجداول ( 2 ) و(4) و(6) انه لنقص الثقة بالنفس ليس له دور في الرفع من أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

وهذا أن معدل 4.67 من إجابات لاعبي فريق ترجي البرج، معدل 4.53 من إجابات لاعبي فريق نجم البرج، ومعدل 4.07 من إجابات لاعبي فريق اتحاد البرج، تبين عدم قدرتهم على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية.

وهذا ما توصلت إليه دراسة نور الدين مزارى بعنوان " اثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية" فأكدت على إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

كما توصلت دراسة سعود بن شايش العتري بعنوان "الثقة بالنفس ودافع الانجاز لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين في مرحلة المتوسطة" إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الجزاءات الخارجية، المغامرة، المثابرة، النشاط الحر، الخوف من الفشل، الثقة بالنفس والإحساس بالمقدرة.

هذا ما يتفق مع ما ذكره عبد العزيز عبد المجيد أن " غالبية الناس لديهم مهارات بدنية ليكونوا ناجحين ولكن نقص الثقة بالنفس في قدرتهم على الأداء لهذه المهارات يجعلهم تحت الضغوط، وعندما تكون المباراة في أوج الصراع بين الفريقين في كره القدم على سبيل المثال فان كلا من لاعبي الفريق يوجهون تسديدات قوية وضربات دقيقة كل يستغل ما لديه من ثقة بالنفس وبقدراته على الأداء في محاولة حسم المنافسة والفوز بها، ويفوز من لديه الثقة المثلى بينما يتردد الآخر في الأداء ويصاب بالحيرة والشك، ومن يعاني من هذا يوجد لديه قلق وتوقف التركيز، ويركز اللاعبون من لديهم نقص الثقة بالنفس على مواطن الضعف أكثر من قوتهم يبعدون أنفسهم عن التركيز على المهارة التي تؤدي.(عبد العزيز عبد المجيد، مرجع سابق، 285).

هذا ما ينفي صحة الفرضية الأولى أي لنقص الثقة بالنفس ليس له دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

## 2-2- الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على انه "لثقة بالنفس دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة" وإثبات صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول ( 2 ) و(4) و(6) انه للثقة المثلي دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

وهذا أن معدل ما بين 6.47 و 6.73 من إجابات لاعبي فريق ترجي البرج، ومعدل ما بين 5.40 – 6.00 من إجابات لاعبي فريق نجم البرج، ومعدل ما بين 6.53 و 6.80 من إجابات لاعبي فريق اتحاد البرج تبين القدرة على أداء المهارات الضرورية واتخاذ القرارات الحاسمة، وانجاز الأهداف والقيام بأداء ناجح بعد القيام بأداء فاشل.

وهذا ما أشار إليه أسامة كامل راتب في المنحني المقلوب للعلاقة بين الثقة بالنفس والأداء بزيادة الثقة بالنفس حتى نقطة المثالية وبعدها تكون الثقة الزائدة التي ينخفض معها الأداء حيث قبلها يكون الكفاح لتحقيق الأهداف المنشودة والكفاح باستخدام كل القوى المتاحة مع توقع حدوث بعض الأخطاء واتخاذ قرارات سيئة مع إمكانية فقد التركيز مؤقتا، ولكن الاعتقاد القوى والثقة بالنفس يساعد الرياضي في التعامل مع الأخطاء والمخالفات بفعالية لحفظ وبقاء الاتجاه نحو النجاح، وبهذا يكون لكل فرد مستوى مثاليا من مهارة الثقة بالنفس ويمكن أن تثار بعض مشاكل الأداء مع انخفاض أو الزيادة الثقة بالنفس، ويضع الرياضيون أصحاب الثقة بالنفس المثلى أهدافا واقعية اعتمادا على قدراتهم الخاصة، وتصبح الثقة بالنفس المثلى صفة شخصية وعاملا فعالا في الأداء إلا أنها لا تتغلب على عدم الكفاءة أو عدم امتلاك القدرات البدنية والمهارات مما يستلزم تطور كل من الكفاءة والثقة بالنفس. (أسامة كامل راتب، 1997، 302).

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية أي أن " لسمة الثقة المثلى دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة".

### 2-3- الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على انه "لثقة الزائدة دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة" وإثبات صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجداول ( 2 ) و(4) و(6) انه للثقة الزائدة دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

وهذا أن معدل ما بين 6.27 و 6.67 من إجابات لاعبي فريق ترجي البرج، ومعدل ما بين 5.53 – 6.00 من إجابات لاعبي فريق نجم البرج، ومعدل ما بين 6.53 و 7.00 من إجابات لاعبي فريق اتحاد البرج تبين القدرة على التركيز والتكيف مع المواقف اللعب ومحاولة النجاح والاستمرار فيه.

وهذا ما أكده عبد الحميد في قوله " إن الثقة تكون زائفة لأنها أكبر من القدرات ولذا يحذر الخبراء من هبوط مستوى الأداء، لأنهم لا يقدرّون على إعداد أنفسهم ولا يبذلون الجهد اللازم لإتمام الأداء رغم أنهم يكادون يتقنون في الفوز الذي لا يتحقق، ومن يقدر مهارته وقدراته لا تكون لديه ثقة بالنفس مبالغ فيها.

وأكد محمد العربي أيضا أن " الثقة بالنفس مشكلة أكثر تعقيدا من نقص الثقة بالنفس، حيث يبالغ الرياضي في تقدير ذاته ويقلل من تقدير المنافس ويكون هذا الموقف أكثر شيوعا عندما يلعب رياضي مع آخر أو فريق مع آخر حيث يدخل الرياضي أو الفريق موقف المنافسة بثقة زائدة وإعداد ضعيف واللعب بالصدفة وهذا قد يكون سببا في الفشل مبكرا في المنافسة، ويكون اكتساب الثقة بالنفس شيء شاق بالنسبة للاعبين الذين ليس لديهم ثقة بالنفس". (محمد العربي، 1996، ص126).

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة أي أن "لثقة الزائدة دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة".

# الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

## 1 - استنتاجات عامة:

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

- ✘ للثقة المثلى بالنفس لدى اللاعبين دور في الرفع من أدائهم خلال مرحلة المنافسة، فالذين يتميزون بالثقة المثلى يقترحون أهدافا واقعية تستثير التحدي ويبدلون كل ما في وسعهم من اجل تحقيق تلك الأهداف، ويميلون إلى اللعب لتحقيق المكسب ولا يخافون من المحاولة والمبادرة ولهم سيطرة واستفادة من ظروف المنافسة.
- ✘ لنقص الثقة لدى اللاعبين بأنفسهم له دور في الرفع من أدائهم خلال مرحلة المنافسة، وذلك أن ضعف الثقة بالنفس لدى هؤلاء لذا يعانون من الخوف من الفشل والشك في قدراتهم ويميلون عادة إلى وضع أهداف سهلة اقل من قدراتهم، ويميلون إلى اللعب لتجنب الخسارة، خوفا من الفشل ويكونون مترددين ويجاولون تجنب حدوث الأخطاء.
- ✘ للثقة الزائدة بالنفس لدى اللاعبين دور في الرفع من أدائهم خلال مرحلة المنافسة، فاللاعبون الذين يتميزون بهذا النوع تكون ثقتهم زائفة لأنها اكبر من القدرات ولذا يحذر الخبراء من هبوط مستوى الأداء، لأنهم لا يقدررون على إعداد أنفسهم ولا يبذلون الجهد اللازم لإتمام الأداء رغم أنهم يكادون يتقنون في الفوز الذي لا يتحقق.
- ✘ ومن يقدر مهارته وقدراته لا تكون لديه ثقة بالنفس مبالغ فيها.
- ✘ كذلك أن اللاعب الذي لديه ثقة زائدة يبالغ في تقدير ذاته ويقلل من تقدير المنافس ويكون هذا الموقف أكثر شيوعا عندما يلعب الرياضي مع آخر أو فريق مع آخر حيث يدخل اللاعب أو الفريق موقف المنافسة بثقة زائدة وإعداد ضعيف واللعب بالصدفة وهذا يكون سببا في الفشل مبكرا في المنافسة، ويكون اكتساب الثقة بالنفس شيء شاق بالنسبة للاعبين الذين ليس لديهم ثقة بالنفس.

## 2 - اقتراحات:

لقد أجريت الدراسة بهدف التعرف على دور سمة الثقة بالنفس من اجل الرفع من أداء الفرق الرياضية للاعبين تحقيق النتائج ايجابية لمستوى لولائي برج بو عريريج، وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج تم تحليلها ومناقشتها، وبناء على ذلك نقدم الاقتراحات التالية:

- ✓ فتح المجال أمام الاخصائين النفسانيين لتكوين إطارات رياضية والمدربين في علم النفس الرياضي.
- ✓ تهيئة الجو المناسب لعمل الأخصائي النفسي.
- ✓ إلزام المدربين بالبحث والتحقيق على كل ما هو مفيد في المجال النفسي الرياضي.
- ✓ الاستفادة من الأساتذة والخبراء المختصين في المعاهد والجامعات وذلك بعمل دورات تدريبية منتظمة للمدربين الحاليين لرفع مستواهم في الجانب النفسي.

✓ تدعيم التربصات الخاصة بعلم النفس الرياضي خارج الوطن. فرض على المدربين إجراء برنامج تدريبي يشمل كل محاور الإعداد البدني، المهاري، الخططي، والنفسي يقدم إلى إدارة النادي ضمن الخطة السنوية للموسم الرياضي.

✓ زيادة تفعيل الدور الإعلامي في إظهار أهمية التحضير الذهني للرياضي خصوصا الثقة بالنفس ويظهر من خلال وسائل الإعلام.

### 3 -الأفاق المستقبلية:

إننا ومن منطلق عدم تمام أي عمل إنساني، وسعيا منا إلى المساهمة في تطوير الرياضة الجزائرية، وإيماننا منا بقدرة الآخرين على حمل مشعل العلم نقدم بعض الرؤى التي قد تفتح لنا أو للآخرين أفقا مستقبلية للدراسة نذكر منها:

- دور سمة الثقة بالنفس لدى مدربي كرة القدم في تحسين نتائج الفرق الرياضية.
- علاقة الثقة بالنفس و تماسك الفرق الرياضية خلال المنافسات.
- اثر برنامج تدريبي مقترح للثقة بالنفس في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.

قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

### قائمة المصادر: القرآن الكريم والسنة:

- الآية 19 من سورة النمل.

### المراجع باللغة العربية:

- 1 - أحمد أمين فوزي، علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003.
- 2 - أسامة كامل راتب، قلق المنافسة (ضغط التدريب - احتراق الرياضي)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
- 3 - أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997.
- 4 - أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 2000.
- 5 - أمين أنور خلوي، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة 216، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت، 1996.
- 6 - أسعد يوسف ميخائيل، الثقة بالنفس، ب ط، دار النهضة، القاهرة، 1996.
- 7 - الفيروز أبادي، القاموس المحيط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1998.
- 8 - الزوبعي، مناهج البحث في التربية، ج1، ط1، مطبعة العاني، بغداد، 1974.
- 9 - كمال الدين عبدالرحمان درويش، القياس و التقويم وتحليل مباراة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
- 10 - كمال يحيى الريفي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2، الجامعة الأردنية، 2004.
- 11 - محمد العربي، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 12 - محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان، الاختبارات النفسية والمهارية في مجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1987.
- 13 - محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ب ط، القاهرة، 1999.
- 14 - موريس أنجرس، منهجية البحث العلمي في علوم الإنسانية، ترجمة يزيد صحراوي وآخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004.
- 15 - محمود عبد الفتاح، سيكولوجية التربية البدنية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1995.
- 16 - محمد نصر الدين رضوان، مقدمة في التقويم والتربية الرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 17 - محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003.
- 18 - مروان عبد المجيد إبراهيم، إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، ط1، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
- 19 - عبد العزيز عبد المجيد، سيكولوجيا مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ب ط، مركز الكتاب للنشر، 2005.

- 20 - عمار بوحوش و محمد الذنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1999.
- 21 - عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- 22 - على جاسم عكلة الزبيدي، الثقة بالنفس عند الأطفال والمراهقين، دار صفحات للنشر والتوزيع، بغداد، 1989.
- 23 - نبيل محمد إبراهيم، الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، ط 1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 1984.
- 24 - قاموس المنجد في اللغة والإعلام، دار الشروق، ط3، بيروت، 1997.
- 25 - مدوح محمدي، محمد على، الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 26 - عبد الرحمان محمد العيسوي، نظريات الشخصية، ب ط، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 1990.
- 27 - رمضان محمد ألقذافي، الشخصية ونظرياتها واختباراتها وأساليب قياسها، ط 1، المكتب الجامعي الحديث، 2011.

المراجع باللغة الأجنبية:

Richard b- alderman. Manuel de psychologie du sport. Edition bigot. Paris.p99.

الدوريات والمراجع العلمية:

1 - جوجلال مصطفى، محاضرات مقياس المنهجية، جامعة المسيلة، السنة الثالثة، 2005.

2 - صالح المطلق، جريدة الرياض اليومية، العدد 15179 الصادر بيوم 2010/01/14.

الأطروحات والرسائل العلمية:

1 - العبيد محمد حسين، الثقة بالنفس لدى طلبة المدارس الحكومية في منطقة اربد التعليمية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، 1995.

2 - حمزة عبد النور، تأثير مستوى الثقة في الذات في الأداء الرياضي لدى اختصاصي النصف طويل، مذكو ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، 2010.

3 - حمزاوي حكيم، الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بترتيب فرق القسم الوطني الأول لكرة القدم، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، 2009.

4 - شريط عادل، دراسة أساليب قياس الثقة في الذات لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ماجستير غير منشورة، 2010.

الملاحق

جامعة المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي  
تخصص: تحضير بدني  
استمارة قائمة

خاصة بلاعبي كرة القدم

بعد كامل التحية والاحترام:

وفي إطار البحث العلمي وضمن إتمام الدراسات لإنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فرع التدريب الرياضي تخصص تحضير ذهني وبدني بعنوان:

**الثقة بالنفس ودورها في رفع أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة  
المنافسة**

**دراسة ميدانية لبعض أندية برج بوعريريج "فئة أشبال"**

نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين من سيادتكم الإجابة على العبارات التالية التي تناسب أرائكم بكل صراحة وموضوعية حيث تتوقف نتائج الدراسة عليها، نشكركم على المساعدة كما أني أجاوبكم تحاط بالسرية التامة ولا تستخدم إلا في إطار البحث العلمي.

من إعداد الطالب: تحت إشراف الأستاذ:

✓ بزي اكرم د. بن سالم سالم

التعليمات: ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد انك تستحقه فعلا في ثقتك في نفسك في المواقف التنافسية التالية

بالمقارنة بلاعب المثالي - من وجهة نظرك - والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة بالنفس في المجال الرياضي والتي تبلغ 9 درجات

الدرجات									العبارات
9	8	7	6	5	4	3	2	1	1. عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	2. في القدرة على اتخاذ القرارات الحاسمة خلال المنافسة الرياضية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	3. في القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	4. في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	5. في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح
9	8	7	6	5	4	3	2	1	6. في القدرة على التكيف مع المواقف اللعب المختلفة لأحقق الفوز
9	8	7	6	5	4	3	2	1	7. في القدرة على إنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	8. في القدرة على أنأكون ناجحا في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	9. في القدرة على أن يستمر نجاحي
9	8	7	6	5	4	3	2	1	10. في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	11. في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	12. في القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس أقوى مني
9	8	7	6	5	4	3	2	1	13. في القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل

## ملخص الدراسة

**العنوان:** الثقة بالنفس ودورها في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

**مشكلة الدراسة:** هل للثقة بالنفس دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة؟

**هدف الدراسة:** إبراز دور سمة الثقة بالنفس والوقوف على مختلف أسباب ضعفها، بغية تبين أهميتها والعمل على تدريبها.

**فرضيات الدراسة:**

**الفرضية العامة:** لثقة بالنفس دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

**الفرضيات الجزئية:**

– لنقص الثقة بالنفس دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة .

– للثقة المثلى دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

– للثقة الزائدة دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

**عينة الدراسة:** 45 لاعب كرة القدم من ثلاثة أندية لبرج بو عريريج صنف أشبال

**المنهج:** الوصفي

**أدوات الدراسة:** قائمة سمة الثقة الرياضية لفيالي 1986 وترجمه محمد حسن علاوي.

**الاستنتاجات:**

– للثقة المثلى بالنفس لدى اللاعبين دور في الرفع من أدائهم خلال مرحلة المنافسة

– لنقص الثقة لدى اللاعبين بأنفسهم ليس له دور في الرفع من أدائهم خلال مرحلة المنافسة

– للثقة الزائدة بالنفس لدى اللاعبين دور في الرفع من أدائهم خلال مرحلة المنافسة

– كذلك أن اللاعب الذي لديه ثقة زائدة يبالغ في تقديراته ويقلل من تقدير المنافس ويكون هذا الموقف أكثر

شيوعا.

**الاقتراحات:**

– الاستفادة من الأساتذة والخبراء المختصين في المعاهد والجامعات وذلك بعمل دورات تدريبية منتظمة للمدربين

الحاليين لرفع مستواهم في الجانب النفسي.

– فتح المجال أمام الاخصائين النفسانيين لتكوين إطارات رياضية والمدربين في علم النفس الرياضي.

– تهيئة الجو المناسب لعمل الأخصائي النفسي.

– إلزام المدربين بالبحث والتحقيق على كل ما هو مفيد في المجال النفسي الرياضي.

– تدعيم التربصات الخاصة بعلم النفس الرياضي خارج الوطن. فرض على المدربين إجراء برنامج تدريبي يشمل كل

محاور الإعداد البدني، المهاري، الخططي، والنفسي يقدم إلى إدارة النادي ضمن الخطة السنوية للموسم الرياضي.

## **Résumé de l'étude**

**Titre :** le rôle de trait de confiance en soi de la levée de la performance des joueurs de football pendant la compétition.

**Problème de l'étude:** attribuez-vous le rôle de la confiance en soi pour soulever la performance des joueurs de football pendant la compétition?

**L'objectif de l'étude:** souligne le rôle de trait de confiance en soi et se tenir debout sur les différents causes de la vulnérabilité, afin de montrer leurs importance a la formation et au travail.

**Hypothèse de l'étude:**

**Hypothèse générale:** attribuer le rôle de la confiance en soi pour soulever la performance des joueurs de football pendant la compétition.

**Hypothèse partielle:**

- Le manque de confiance en soi rôle dans la levée de la performance des joueurs du football pendant la compétition.
- Pour approuver le rôle optimal dans la levée de la levée des footballeurs pendant la compétition.
- Accroissement de la confiance dans le rôle de la levée de la performance des joueurs de football pendant la compétition.

**L'échantillon de l'étude:** 45 footballeurs des clubs de BBA catégorie cadet.

**Curriculum:** descriptif.

**Outils d'étude:** une liste de fonction confiance sportive Vieilli 1986 et traduction Mohammed Hassan ALLAOUI.

**Conclusion:**

- Que le manque de confiance des joueurs eux-mêmes ont un rôle dans l'augmentation de la performance au cours de la phase de concurrence.
- Pour optimiser la confiance parmi les joueurs dans le rôle de la levée de leur performance lors de la phase de la concurrence.
- Augmentation de la confiance en soi des joueurs dans le rôle de la levée de leur performance lors de la phase de concurrence.

**Suggestion:**

- tirer des profits des professeurs et des experts dans les instituts et les universités de science humaines et sociales, et en faisant régulièrement des formateurs présents à élever leurs niveaux de l'aspect psychologique.
- Exiger des formateurs à la recherche et d'enquêter sur tout ce qui est utile à l'athlète psychologique sur le terrain.
- Exiger des entraîneurs de tenir un programme de formation couvrant tous les axes de la préparation physique, l'habileté et psychologique par rapport à la direction du club dans le plan annuel pour la saison sportive.