



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



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

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:

القسم: التدريب الرياضي

الرمز:

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تقدير الذات البدنية وعلاقته بالثقة بالنفس لدى
لاعبات رياضة رفع الأثقال فئة الأكابر
لولاية باتنة

تحت إشراف الأستاذ الفاضل:

من إعداد الطالبة :

سالم العياشي



أمنية مرزوقي



السنة الجامعية: 2025-2026



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



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

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:

القسم: التدريب الرياضي

الرمز:

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تقدير الذات البدنية وعلاقته بالثقة بالنفس لدى
لاعبات رياضة رفع الأثقال فئة الأكابر
لولاية باتنة

تحت إشراف الأستاذ الفاضل:

من إعداد الطالبة :

سالم العياشي



أمنية مرزوقي



السنة الجامعية: 2025-2026

شكر وتقدير

الحمد لله تعالى الذي وفقني وأعانني على إتمام هذا العمل، والصلاة والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى أستاذي المشرف الذي تفضل بالإشراف على هذه المذكرة، لما قدمه لي من توجيهات قيمة ونصائح علمية ساهمت في إنجاز هذا العمل في أحسن صورة، فله مني كل الاحترام والتقدير.

كما أتقدم بخالص الشكر إلى جميع أساتذة قسم التدريب الرياضي التنافسي، الذين أفادوني بعلمهم ومعارفهم طوال مشواري الدراسي.

ولا يفوتني أن أتوجه بالشكر إلى لاعبات نادي أبطال الشاوية لرفع الأثقال بولاية باتنة، على تعاونهن ومساهمتهن في إنجاز الدراسة الميدانية.

كما أشكر كل من ساعدني وساندني من قريب أو بعيد، ولو بكلمة طيبة أو تشجيع بسيط، في إنجاز هذا العمل المتواضع.

وفي الأخير، أسأل الله تعالى أن يوفق الجميع لما فيه الخير والنجاح.

إهداء

الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع، والذي كان ثمرة
جهد وصبر ومثابرة.

أهدي هذا العمل إلى أعز الناس على قلبي، إلى من كانا سندي
ودعمي في كل مراحل حياتي، والديّ الكريمين، حفظهما الله وأطال
في عمرهما، عرفانًا بفضلهما وتقديرًا لتضحياتهما ودعواتهما
المستمرة.

إلى إخوتي وأفراد عائلتي الكريمة، الذين كانوا دائمًا مصدر تشجيع
وتحفيز.

إلى كل أساتذتي الذين أناروا طريقي بالعلم والمعرفة.
إلى زميلاتي وكل من دعمني وساعدني من قريب أو بعيد في
إنجاز هذا العمل.

إلى كل لاعبات رفع الأثقال اللاتي ساهمن في إنجاح هذه
الدراسة.

أهدي هذا العمل المتواضع راجية من الله تعالى أن يجعله خطوة
في طريق النجاح والعلم.

الحمد لله المتعظم

فهرس المحتويات

..... شكر وتقدير	
..... إهداء	
..... فهرس المحتويات	
..... فهرس الأشكال	
..... فهرس الجداول	
1 مقدمة	

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

4 تمهيد	
5 1-1 إشكالية الدراسة	
6 1-2 فرضيات الدراسة	
7 1-3 أهداف الدراسة	
8 1-4 أهمية الدراسة	
8 5-1 الدراسات السابقة	
13 6-1 تحديد المفاهيم والمصطلحات	
16 خلاصة	

الفصل الثاني: تقدير الذات البدنية

19 تمهيد	
20 2-1 مفهوم تقدير الذات	
20 1-1-2 تعريف تقدير الذات	
20 2-1-2 خصائص تقدير الذات	
22 3-1-2 مستويات تقدير الذات	
24 2-2 مكونات وأقسام تقدير الذات	

24	1-2-2 المكونات الأساسية لتقدير الذات
24	2-2-2 أقسام تقدير الذات
25	3-2-2 أهمية تقدير الذات
26	3-2 العوامل المؤثرة في تقدير الذات
27	4-2 مفهوم تقدير الذات البدنية
27	1-4-2 تعريف تقدير الذات البدنية
28	2-4-2 خصائص تقدير الذات البدنية
29	5-2 أبعاد وأنواع تقدير الذات البدنية
29	1-5-2 أبعاد تقدير الذات البدنية
31	2-5-2 أنواع تقدير الذات البدنية
33	3-5-2 مستويات تقدير الذات البدنية
34	6-2 تقدير الذات البدنية في المجال الرياضي
34	1-6-2 العلاقة بين النشاط البدني وتقدير الذات البدنية
35	3-6-2 دور تقدير الذات البدنية في الإنجاز الرياضي
35	7-2 النظريات المفسرة لتقدير الذات البدنية
36	1-7-2 نظرية شافلسون (Shavelson)
36	2-7-2 نموذج سونستروم (Sonstroem)
37	3-7-2 نظرية فوكس (Fox)
39	خلاصة

الفصل الثالث: الثقة بالنفس

41	تمهيد
42	1-3 مفهوم الثقة بالنفس
42	1-1-3 تعريف الثقة بالنفس
42	2-1-3 خصائص الثقة بالنفس
45	3-1-3 مستويات الثقة بالنفس
46	2-3 مكونات وأبعاد الثقة بالنفس

46	1-2-3 مكونات الثقة بالنفس
49	2-2-3 أبعاد الثقة بالنفس
50	3-2-3 أهمية الثقة بالنفس
50	3-3 أنواع الثقة بالنفس
51	1-3-3 الثقة بالنفس الإيجابية
51	2-3-3 الثقة بالنفس السلبية
52	3-3-3 الثقة بالنفس الواقعية
53	4-3 العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس
53	1-4-3 العوامل الشخصية
54	2-4-3 العوامل الاجتماعية
55	3-4-3 العوامل الرياضية
56	3-5 الثقة بالنفس في المجال الرياضي
57	1-5-3 علاقة الثقة بالنفس بالأداء الرياضي
57	2-5-3 دور الثقة بالنفس في الإنجاز الرياضي
58	3-5-3 العلاقة بين الثقة بالنفس والدافعية
60	6-3 النظريات المفسرة للثقة بالنفس
60	1-6-3 نظرية باندورا - (Bandura) الكفاءة الذاتية
61	2-6-3 نظرية هارتر (Harter)
62	7-3 العلاقة بين الثقة بالنفس وتقدير الذات البدنية
62	1-7-3 طبيعة العلاقة بين المتغيرين
63	2-7-3 تأثير تقدير الذات البدنية على الثقة بالنفس
64	3-7-3 انعكاس العلاقة على الأداء الرياضي

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

66	تمهيد
67	1-4 الدراسة الاستطلاعية
68	2-4 منهج الدراسة

3-4	متغيرات الدراسة	69
4-4	مجتمع وعينة الدراسة	70
5-4	أساليب جمع البيانات (أدوات الدراسة)	73
6-4	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	78
7-4	تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية	80
8-4	خطوات إجراء الدراسة الميدانية	81
82	خلاصة	

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد	84
1-5 عرض نتائج المحور الأول: تقدير الذات البدنية	85
1-1-5 البعد الأول: إواك القدرات البدنية (القوة)	85
2-1-5 البعد الثاني: الرضا عن المظهر الجسمي	86
2-5 عرض نتائج المحور الثاني: الثقة بالنفس	88
1-2-5 البعد الأول: الثقة أثناء الأداء	88
2-2-5 البعد الثاني: اتخاذ القرار والمثارة	89
3-5 عرض نتائج المحور الثالث: العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس	90
4-5 الإحصائيات الإجمالية لجميع المحاور	92
5-5 تحليل ومناقشة النتائج في ظل الفرضيات	92
1-5-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	92
2-5-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	93
3-5-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	94
4-5-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة	95
خلاصة	96

الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات

98	 الاستنتاج العام	1-6
99	 الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	2-6
101	 قائمة المراجع والمصادر	
106	 الملاحق	

فهرس الأشكال

- الشكل (1-2): العوامل المؤثرة في تقدير الذات..... 26
- الشكل (1-3): أبعاد الثقة بالنفس..... 49

فهرس الجداول

جدول (1-1): الرواسات السابقة ولرباطها بموضوع الرواسة.....	13
الجدول (1-2): العلاقة بين تقدير الذات البدنية وتقدير الذات العام	29
الجدول (2-2): مستويات تقدير الذات البدنية	33
الجدول (1-3): العلاقة بين الثقة بالنفس والدافعية في المجال الرياضي	59
جدول رقم (1-4): توزيع أفواد العينة حسب السن.....	71
جدول رقم (2-4): توزيع أفواد العينة حسب المستوى الواسي.....	71
جدول رقم (3-4): توزيع أفواد العينة حسب المستوى الرياضي.....	72
جدول رقم (4-4): أبعاد استبيان تقدير الذات البدنية.....	76
جدول رقم (5-4): أبعاد استبيان الثقة بالنفس الرياضية	77
جدول رقم (7-4): معاملات لرباط بيوسون بين البنود والدرجة الكلية	78
جدول رقم (8-4): نتائج معامل ألفا كرونباخ لثبات الاستبيان	79
جدول رقم (6-4): الأساليب الإحصائية المستخدمة في الرواسة	80
جدول رقم (1-5): تكرارات إجابات أفواد العينة لعبارات البعد الأول (إيراك القورات البدنية).....	85
جدول رقم (2-5): الإحصائيات الوصفية للبعد الأول (إيراك القورات البدنية).....	86
جدول رقم (2-5): تكرارات إجابات أفواد العينة لعبارات البعد الثاني (الرضا عن المظهر الجسمي) ..	86
جدول رقم (2-5): الإحصائيات الوصفية للبعد الثاني (الرضا عن المظهر الجسمي)	87
جدول رقم (3-5): تكرارات إجابات أفواد العينة لعبارات البعد الأول (الثقة أثناء الأداء)	88
جدول رقم (3-5): الإحصائيات الوصفية للبعد الأول من المحور الثاني (الثقة أثناء الأداء)	89
جدول رقم (4-5): تكرارات إجابات أفواد العينة لعبارات البعد الثاني (اتخاذ القوار والمثاوة)	89
جدول رقم (4-5): الإحصائيات الوصفية للبعد الثاني من المحور الثاني (اتخاذ القوار والمثاوة) ..	90
جدول رقم (5-5): تكرارات إجابات أفواد العينة لعبارات المحور الثالث	90

- جدول رقم (5-5): الإحصائيات الوصفية للمحور الثالث (العلاقة بين المتغيرين) 91
- جدول رقم (5-6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحاور الرئيسية..... 92
- الجدول رقم (5-7): يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير إرواك القوة البدنية ومحور الثقة بالنفس. 92
- الجدول رقم (5-8): يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير إرواك المظهر البدني ومحور الثقة بالنفس. 93
- الجدول رقم (5-9): يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير إرواك الكفاءة البدنية ومحور الثقة بالنفس. 94
- الجدول رقم (5-10): يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير إرواك الكفاءة البدنية ومحور الثقة بالنفس. 95

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: تقدير الذات البدنية وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال – دراسة حالة لنادي أبطال الشاوية بولاية باتنة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال بنادي أبطال الشاوية بولاية باتنة، وذلك انطلاقاً من أهمية الجوانب النفسية في تطوير الأداء الرياضي وتحقيق الإنجاز. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم تطبيق أدوات قياس خاصة بتقدير الذات البدنية والثقة بالنفس على عينة من اللاعبات الممارسات لهذه الرياضة.

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس، حيث تبين أن اللاعبات اللاتي يتمتعن بصورة إيجابية عن قدراتهن البدنية ومستوى كفاءتهن الرياضية يمتلكن مستوى أعلى من الثقة بالنفس أثناء التدريب والمنافسة. كما أكدت النتائج أن تقدير الذات البدنية يعد من العوامل النفسية المهمة التي تسهم في تعزيز الشعور بالكفاءة والقدرة على مواجهة المواقف التنافسية المختلفة.

وخلصت الدراسة إلى ضرورة الاهتمام بتنمية الجوانب النفسية لدى لاعبات رفع الأثقال، من خلال توفير بيئة تدريبية داعمة وبرامج إعداد نفسي متكاملة تسهم في رفع مستوى تقدير الذات البدنية وتعزيز الثقة بالنفس، لما لذلك من أثر إيجابي على الأداء الرياضي وتحقيق نتائج أفضل في المنافسات.

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات البدنية، الثقة بالنفس، رفع الأثقال، اللاعبات، الأداء الرياضي، علم النفس الرياضي.

Abstract

Title: Physical Self-Esteem and Its Relationship to Self-Confidence among Female Weightlifters – A Case Study of Abthal Al-Shaouia Club, Batna Province

This study aimed to investigate the relationship between physical self-esteem and self-confidence among female weightlifters at the Champions of Chaouia Club in Batna Province. The study was based on the importance of psychological factors in enhancing athletic performance and achieving sporting excellence. A descriptive correlational approach was adopted, using standardized measures of physical self-esteem and self-confidence administered to a sample of female weightlifters.

The results revealed a positive correlation between physical self-esteem and self-confidence. Female athletes who had a more positive perception of their physical abilities and athletic competence demonstrated higher levels of self-confidence during training and competition. The findings also indicated that physical self-esteem is an important psychological factor that contributes to enhancing feelings of competence and the ability to cope effectively with competitive situations.

The study concluded that greater attention should be given to the psychological development of female weightlifters through supportive training environments and psychological preparation programs aimed at improving physical self-esteem and strengthening self-confidence. Such efforts can positively influence athletic performance and contribute to achieving better competitive results.

Keywords: Physical Self-Esteem – Self-Confidence – Weightlifting – Female Athletes – Athletic Performance

مقدمة

مقدمة

تشهد المنظومة الرياضية العالمية والمحلية في الآونة الأخيرة تحولات جذرية تجاوزت الأبعاد الفسيولوجية والميكانيكية للأداء البدني، لتسلط الضوء على البنية النفسية للرياضي باعتبارها الموجه الأساسي للسلوك والإنجاز. فالإعداد النفسي لم يعد ترفاً ثانوياً، بل أضحت ركيزة جوهرية تبنى عليها الخطط التدريبية وتتحقق من خلالها المستويات العالية. وفي خضم هذه الديناميكية، يبرز مفهوم "تقدير الذات البدنية (Physical Self-Esteem)" كأحد المعالم السيكولوجية الحيوية في توجيه سلوك الرياضيين، حيث لا يتوقف هذا المفهوم عند حدود الإدراك السطحي لشكل الجسد، بل يمتد ليشمل تقييماً ذاتياً عميقاً للكفاءة الجسمانية، والقدرة على التحمل، والرضا عن البنية العضلية والمظهر العام أمام المحيط الاجتماعي (محمود وبني سعيد، 2018، ص 2108). إن هذا التقييم الذاتي يشكل مرآة داخلية تعكس عليها ردود أفعال الرياضي تجاه الضغوط والتدريبات الشاقة.

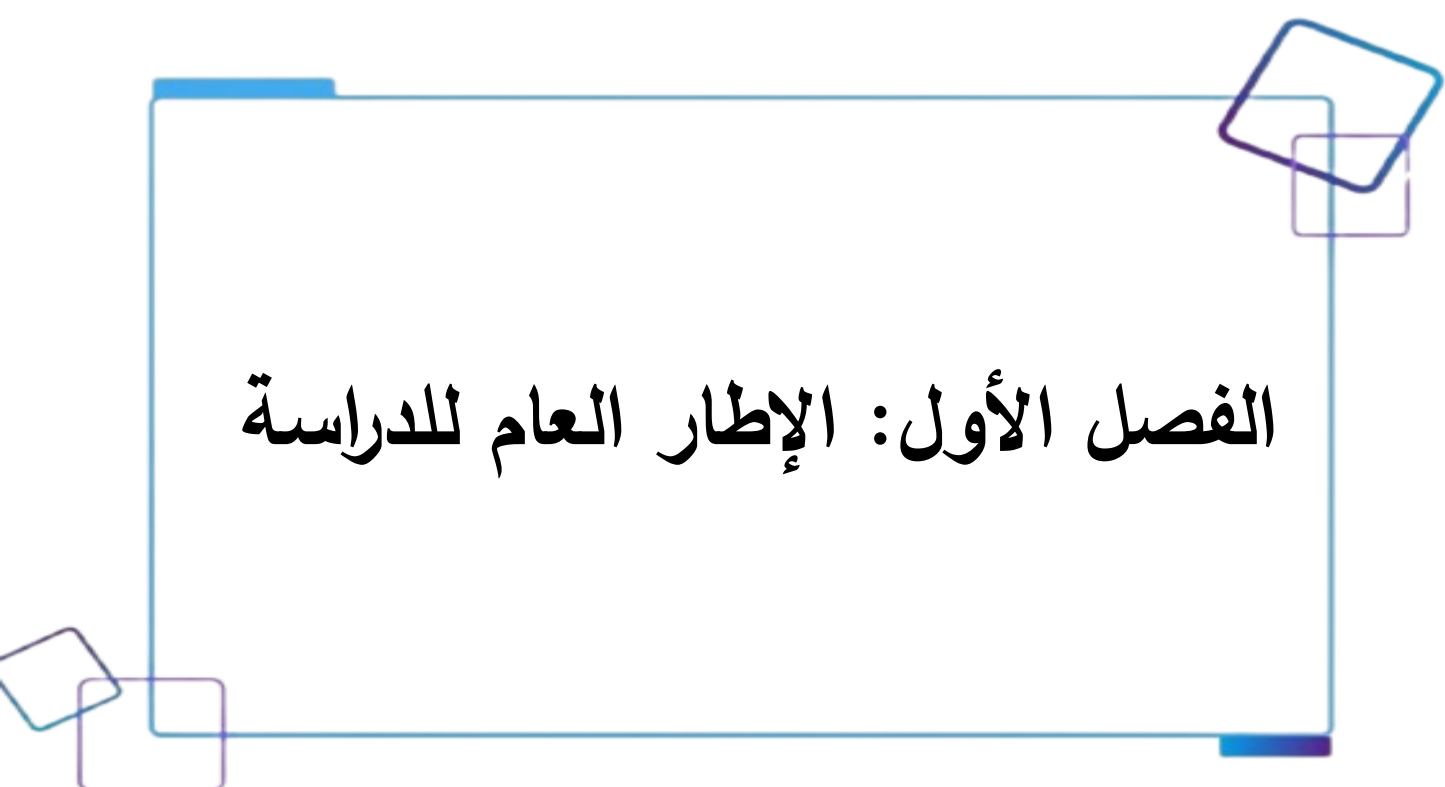
ويتداخل تقدير الذات البدنية بشكل وثيق وعضوي مع متغير نفسي آخر لا يقل أهمية، وهو "الثقة بالنفس" (Self-Confidence) فالثقة بالنفس تمثل النواة الصلبة التي تمد الرياضي بالدافعية والإيمان الراسخ بقدراته ومهاراته لمواجهة المواقف التنافسية المعقدة دون الوقوع في شرك القلق والتردد (عمر وفارس، 2022، ص 93). وعندما يمتلك الرياضي تقديراً إيجابياً لبنيته وجسده، فإن ذلك ينعكس طردياً على رفع مستويات ثقته بنفسه، مما يمنحه حصانة سيكولوجية تمكنه من اتخاذ القرارات الحاسمة على منصات التتويج، وتدفع به لتجاوز حدود مجهوده البدني المعتاد مستنداً إلى أرضية نفسية صلبة.

وعند إسقاط هذه المقاربة السيكو-رياضية على الأنشطة البدنية ذات الشدة العالية، تفرض رياضة رفع الأثقال نفسها كحقل دراسي متميز تتميز بمتغيرات النفسية بشكل حاد، لا سيما عندما يتعلق الأمر بالممارسة النسوية. إن ولوج المرأة لغمار رياضة رفع الأثقال يضعها مباشرة أمام تحديات سيكولوجية واجتماعية مركبة؛ حيث تصطدم ممارستها بالتمثلات الاجتماعية والصور النمطية التقليدية التي حصرت الرياضات الأنثوية لفترات طويلة في قوالب الرشاقة والمرونة، ووصمت رياضات القوة والصلابة بالعيان الرجالية (بن عمارة وبورزامة، 2018، ص 168). بناءً على ذلك، فإن خضوع الرباعات لتدريبات الحمل الأقصى وبناء كتلة عضلية قوية يضعهن في مواجهة صراع نفسي لإعادة صياغة هويتهن الجسدية، ومحاولة الموازنة بين متطلبات الرياضة الشاقة والمقاييس الجمالية السائدة في المجتمع، وهو ما يؤثر مباشرة على تقديرهن لذواتهن البدنية وكفاءتهن المهارية، وينعكس بالضرورة على مستويات ثقتهن بأنفسهن ومواجهتهن لمنصات التحكيم (بوداود وزواق، 2013، ص 45).

وفي السياق الرياضي الجزائري، تكتسي هذه الدراسة أهمية بالغة بالنظر إلى الخصوصية السوسيو-ثقافية للمجتمع، والتي تتأرجح بين الانفتاح على الرياضة النسوية والتحفظ على بعض التخصصات التي تتطلب

مقدمة

مجهودات بدنية عنيفة. ومن هذا المنطلق، تتحدد معالم هذا البحث لتنتقل من الأطر النظرية العامة إلى فضاء التشخيص الميداني الواقعي، من خلال تسليط الضوء على عينة من الرباعات ينشطن في بيئة رياضية متميزة. وقد وقع الاختيار الميداني على "نادي أبطال الشاوية لرفع الأثقال بولاية باتنة"، نظراً لريادته التاريخية في المنطقة الشرقية والأوراس، وباعتباره حاضنة خصبة تحتضن مواهب نسوية متميزة تخوض غمار المنافسات الوطنية والدولية. إن دراسة واقع هؤلاء الرباعات يتيح للبحث فرصة حقيقية لرصد طبيعة العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لديهن، والوقوف على مدى مساهمة رفع الأثقال الحديدية في تعزيز صلابتهن النفسية وتطوير ثقتهن بقدراتهن الذاتية في ظل البيئة المحلية المعاصرة.



الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

تمهيد

تُعد الرياضة التنافسية مجالاً متكاملًا يجمع بين الجوانب البدنية والنفسية، حيث أصبح الاهتمام بالأبعاد النفسية ضروريًا لفهم سلوك الرياضي وتحسين أدائه، خاصة في الرياضات الفردية. وتُعتبر رياضة رفع الأثقال نموذجًا واضحًا لذلك، لما تتطلبه من استعداد نفسي وقدرة على التحكم في الضغوط التنافسية إلى جانب القدرات البدنية.

وفي هذا السياق، يبرز دور العوامل النفسية لدى لاعبات رفع الأثقال، حيث يتأثر الأداء بإدراك الرياضية لذاتها البدنية وخبراتها في التدريب والمنافسة. ويُعد تقدير الذات البدنية أحد المفاهيم الأساسية المرتبطة بصورة الجسم والقدرات الجسدية، كما ترتبط به الثقة بالنفس التي تعكس اعتقاد الرياضية بقدرتها على النجاح في الأداء.

وعليه، يندرج موضوع العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس ضمن الدراسات النفسية الرياضية التي تهدف إلى فهم البناء النفسي للرياضيات في إطار الممارسة التنافسية.

1-1 إشكالية الدراسة

تُعدّ الدراسات النفسية الرياضية من المجالات العلمية الحديثة التي حظيت باهتمام متزايد في السنوات الأخيرة، نظرًا لدورها الكبير في تفسير سلوك الرياضيين وفهم العوامل المؤثرة في أدائهم داخل مختلف السياقات التدريبية والتنافسية. ولم يعد الأداء الرياضي يُفسّر فقط من خلال القدرات البدنية والمهارية، بل أصبح يُنظر إليه كنتيجة لتفاعل معقد بين مكونات بدنية ونفسية ومعرفية، حيث تلعب العوامل النفسية دورًا حاسمًا في توجيه سلوك الرياضي وتحديد مستوى استجابته للمواقف المختلفة.

وفي هذا الإطار، يُعرّف علم النفس الرياضي بأنه ذلك العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الإنساني في المجال الرياضي، سواء من حيث الجوانب المعرفية أو الانفعالية أو السلوكية، مع التركيز على كيفية تأثير المتغيرات النفسية في الأداء الرياضي وتحقيق الإنجاز. كما يسعى إلى تفسير استجابات الرياضيين للضغوط، وفهم آليات التكيف النفسي، وتطوير البرامج النفسية التي تساعد على تحسين الأداء (شرطي، 2023). ويُظهر هذا التعريف أن الأداء الرياضي لا ينفصل عن الحالة النفسية، بل يتأثر بها بشكل مباشر، خاصة في الرياضات التنافسية التي تتطلب تركيزًا عاليًا وتحكمًا دقيقًا في الانفعالات.

ومن بين المتغيرات النفسية التي حظيت باهتمام واسع في هذا المجال، يبرز مفهوم تقدير الذات البدنية باعتباره أحد الأبعاد الأساسية في بناء الذات لدى الرياضي. إذ يشير هذا المفهوم إلى الطريقة التي يدرك بها الفرد جسمه وقدراته البدنية، ومدى رضاه عن مظهره وأدائه الحركي. ويتشكل هذا الإدراك من خلال مجموعة من العوامل، من بينها الخبرات الرياضية السابقة، والتغذية الراجعة التي يتلقاها الفرد من محيطه، إضافة إلى المقارنات الاجتماعية التي يقوم بها مع الآخرين. كما أن النجاح في الأداء الرياضي يسهم في تعزيز هذا التقدير، في حين قد يؤدي الفشل المتكرر إلى انخفاضه إذا لم يتم دعمه نفسيًا بشكل مناسب (الزربي & الخياط، 2007).

وفي السياق ذاته، تُعد الثقة بالنفس الرياضية من المتغيرات النفسية الأساسية التي ترتبط بشكل مباشر بالأداء، حيث تعكس اعتقاد الرياضي بقدرته على النجاح في تنفيذ المهام المطلوبة ومواجهة المواقف التنافسية المختلفة. ولا تقتصر هذه الثقة على الشعور العام، بل تتحدد في ضوء المواقف الرياضية الخاصة، حيث تتأثر بعوامل متعددة مثل الخبرة التنافسية، ومستوى الإعداد البدني والنفسي، وطبيعة الدعم الذي يتلقاه الرياضي. كما تسهم الثقة بالنفس في تعزيز القدرة على اتخاذ القرار، والتحكم في القلق، والمحافظة على التركيز أثناء الأداء (الخزاعلة & عطية، 2018).

وتشير الأدبيات العلمية إلى وجود علاقة وثيقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس، حيث يُعد الإدراك الإيجابي للجسم والقدرات البدنية من العوامل التي تعزز الشعور بالكفاءة، وهو ما ينعكس بدوره على مستوى الثقة بالنفس. فكلما كان الرياضي راضيًا عن قدراته البدنية، وأكثر إدراكًا لإمكاناته، زادت ثقته بنفسه،

وتحسنت استجاباته الانفعالية والسلوكية أثناء المنافسة، مثل التحكم في التوتر، والقدرة على التركيز، والمثابرة في الأداء. وفي المقابل، فإن ضعف تقدير الذات البدنية قد يؤدي إلى انخفاض الثقة بالنفس، مما ينعكس سلباً على الأداء الرياضي (شراقي، 2023).

ورغم أهمية هذه العلاقة، إلا أن الدراسات التي تناولتها في سياق الرياضة النسوية، وخاصة لدى لاعبات رفع الأثقال في البيئة العربية، ما تزال محدودة، وهو ما يبرز الحاجة إلى مزيد من البحث العلمي لفهم طبيعة هذه العلاقة في هذا المجال التنافسي الخاص، الذي يتميز بمتطلبات بدنية ونفسية عالية.

وبناءً على ما سبق، تطرح هذه الدراسة التساؤل العام التالي:

التساؤل العام

- هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال؟

التساؤلات الجزئية

- 1) هل توجد علاقة ارتباطية بين إدراك القوة البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال ؟
- 2) هل توجد علاقة ارتباطية بين إدراك المظهر البدني والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال ؟
- 3) هل توجد علاقة ارتباطية بين إدراك الكفاءة البدنية ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال؟

2-1 فرضيات الدراسة

أولاً: الفرضية العامة

- توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال.

ثانياً: الفرضيات الجزئية

- 1) توجد علاقة ارتباطية بين إدراك القوة البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال.
- 2) توجد علاقة ارتباطية بين إدراك المظهر البدني والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال.
- 3) توجد علاقة ارتباطية بين إدراك الكفاءة البدنية ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال.

3-1 أهداف الدراسة

أولاً: الهدف العام

- تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال، وتحديد مدى تأثير تقدير الذات البدنية على مستوى الثقة بالنفس لدى هذه الفئة الرياضية. ويسعى هذا الهدف إلى فهم كيف يمكن أن يؤثر إدراك الرياضي لقدراته البدنية، سواء من حيث القوة، اللياقة أو المظهر العام، على شعوره بالكفاءة والثقة بنفسه أثناء التدريب والمنافسة. كما يسعى إلى تقديم قاعدة علمية تساعد على تحسين الأداء الرياضي للرافعات من خلال تعزيز متغيرات الثقة بالنفس المرتبطة بالذات البدنية.

ثانياً: الأهداف الخاصة

- قياس مستوى إدراك القوة البدنية لدى لاعبات رفع الأثقال وعلاقته بالثقة بالنفس، بهدف معرفة كيف يؤثر شعور اللاعبات بقدراتهن على القوة على شعورهن بالكفاءة والسيطرة النفسية أثناء المنافسة.
- تحديد العلاقة بين إدراك اللياقة البدنية ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال، وذلك لمعرفة مدى تأثير التحمل البدني والمرونة على القدرة على التحكم بالمواقف التنافسية وتعزيز الثقة بالنفس.
- دراسة تأثير إدراك المظهر البدني على الثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال، حيث يسعى الهدف إلى فهم دور الصورة الذاتية الجسدية في تعزيز شعور اللاعبات بالكفاءة والثقة أثناء أداء الحركات الرياضية.
- مقارنة مستويات الثقة بالنفس بين اللاعبات باختلاف مستوى تقدير الذات البدنية، أي دراسة كيف يمكن لمستوى التقدير الإيجابي أو السلبي للقدرات البدنية أن يؤثر على الثقة بالنفس، مما يساعد في التعرف على الفئات الأكثر احتياجاً للدعم النفسي والتدريب المتخصص.

1-4 أهمية الدراسة

أولاً: الأهمية العلمية

- تكمن الأهمية العلمية لهذه الدراسة في أنها تسعى إلى توسيع المعرفة حول العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال، وهي فئة رياضية لم تُدرس بشكل موسع في السياق العربي.
- تساعد الدراسة على توضيح الدور الذي تلعبه المتغيرات النفسية في الأداء الرياضي، مثل القوة البدنية واللياقة البدنية والمظهر البدني، وربطها بمستوى الثقة بالنفس.
- توفر الدراسة إطاراً نظرياً منهجياً يمكن الاستفادة منه في الأبحاث المستقبلية في مجالات علم النفس الرياضي، التربية البدنية، والتدريب الرياضي التنافسي.
- تساهم في تطوير استراتيجيات علمية لتقييم المتغيرات النفسية لدى الرياضيين، بما يعزز من فهم الباحثين لأبعاد الثقة بالنفس وتقدير الذات البدنية وتأثيرهما على الأداء الرياضي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- تساعد نتائج الدراسة المدربين والكوادر الفنية على تصميم برامج تدريبية متكاملة تأخذ بعين الاعتبار الجوانب النفسية للرياضيات، مثل تعزيز تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس.
- توفر الدراسة مؤشرات عملية لتقييم مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات البدنية لدى اللاعبات، مما يساعد في تحديد نقاط القوة والضعف لدى كل رياضية.
- تساهم الدراسة في تحسين الأداء الرياضي للرافعات من خلال التركيز على الجوانب النفسية إلى جانب الجوانب البدنية، وبالتالي رفع مستوى المنافسة والكفاءة في البطولات.
- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج دعم نفسي وتطوير قدرات اللاعبات، بما يساهم في تقليل القلق والتوتر أثناء المنافسة وتحفيز الالتزام والانضباط الرياضي.

1-5 الدراسات السابقة

أولاً: دراسة: تقدير الذات وعلاقته بالأداء الرياضي لدى طلبة التربية البدنية والرياضية

تُعد هذه الدراسة من الدراسات الجزائرية التي تناولت العلاقة بين تقدير الذات والأداء الرياضي في الوسط الجامعي، حيث هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى تقدير الذات لدى الطلبة ومستوى أدائهم

الرياضي. وقد أنجزت هذه الدراسة من طرف (ابن مجاهد، وعمرش، 2024) في إطار مذكرة ماستر بجامعة الجزائر 3، وذلك في سياق الاهتمام المتزايد بدور المتغيرات النفسية في تحسين الأداء الرياضي.

اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، نظراً لملاءمته لدراسة العلاقة بين المتغيرات النفسية والبدنية دون التدخل فيها، حيث يسمح بالكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والأداء الرياضي. وقد شملت عينة الدراسة مجموعة من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تم اختيارهم بطريقة قصدية بما يتناسب مع أهداف الدراسة.

أما أدوات الدراسة، فقد تمثلت في استخدام مقياس تقدير الذات، إلى جانب اختبارات لقياس مستوى الأداء الرياضي لدى الطلبة. وقد تم التأكد من صدق وثبات الأدوات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، مما يعزز من مصداقية النتائج المتحصل عليها.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ومستوى الأداء الرياضي، حيث تبين أن الطلبة الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من تقدير الذات يحققون أداءً رياضياً أفضل مقارنة بغيرهم. ويُفسر ذلك بأن تقدير الذات يعزز الشعور بالكفاءة، ويزيد من الدافعية، مما ينعكس إيجابياً على الأداء.

كما أشارت الدراسة إلى أن تقدير الذات يُعد من العوامل النفسية الأساسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، حيث يساهم في تحسين التفاعل مع متطلبات التدريب والمنافسة، ويعزز القدرة على مواجهة الضغوط الرياضية.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تُبرز العلاقة بين المتغيرات النفسية (تقدير الذات) والأداء الرياضي، مما يؤكد أن الأداء لا يعتمد فقط على القدرات البدنية، بل يتأثر بشكل كبير بالحالة النفسية للرياضي.

وعليه، فإن هذه الدراسة تُعد ذات صلة بموضوع بحثنا، حيث تدعم فكرة أن تقدير الذات، وخاصة تقدير الذات البدنية، يلعب دوراً مهماً في تعزيز الثقة بالنفس وتحسين الأداء الرياضي، وهو ما يتوافق مع أهداف دراستنا حول رافعات الأثقال في المجال التنافسي.

ثانياً: دراسة: العلاقة بين الكفاءة الحركية وتقدير الذات البدنية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية

تُعد هذه الدراسة من الدراسات الجزائرية التي اهتمت بتقدير الذات البدنية في الوسط الرياضي الجامعي، حيث هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الحركية وتقدير الذات البدنية لدى طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. وقد أنجزت هذه الدراسة من طرف (بودالي، ومرابط، وآخرون، 2015) في إطار مذكرة ماستر بجامعة مستغانم، وذلك بهدف فهم طبيعة التفاعل بين القدرات الحركية والإدراك الذاتي البدني لدى الطلبة الرياضيين.

اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، باعتباره الأنسب لدراسة العلاقة بين المتغيرات النفسية والبدنية دون التدخل فيها، حيث يسمح بالكشف عن طبيعة الارتباط بين الكفاءة الحركية وتقدير الذات البدنية. وتم اختيار عينة الدراسة من طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بطريقة قصدية، بما يضمن تمثيل الفئة المستهدفة من الطلبة الممارسين للنشاط البدني.

أما فيما يتعلق بأدوات الدراسة، فقد استخدم الباحثون مجموعة من الاختبارات الحركية لقياس الكفاءة الحركية، إلى جانب مقياس تقدير الذات البدنية، الذي يقيس إدراك الفرد لصورته الجسدية وقدراته البدنية. وقد تم التحقق من صدق وثبات هذه الأدوات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، مما يعزز من دقة النتائج المتحصل عليها.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الحركية وتقدير الذات البدنية، حيث تبين أن الطلبة الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الكفاءة الحركية يمتلكون مستوى أعلى من تقدير الذات البدنية. ويُفسر ذلك بأن النجاح في الأداء الحركي يعزز شعور الفرد بالكفاءة، ويؤثر إيجابياً على إدراكه لذاته البدنية.

كما أشارت الدراسة إلى أن تنمية المهارات الحركية وتحسين الأداء البدني من شأنه أن يساهم في رفع مستوى تقدير الذات البدنية، وهو ما يؤكد أهمية البرامج التدريبية التي تركز على تطوير القدرات الحركية والنفسية في آن واحد.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تُبرز العلاقة بين الأداء الحركي والإدراك النفسي للذات البدنية، وهو ما يرتبط بشكل غير مباشر بمتغير الثقة بالنفس، حيث إن الشعور بالكفاءة الحركية يعزز الثقة في القدرة على الأداء.

وعليه، فإن هذه الدراسة تُعد ذات صلة بموضوع بحثنا، إذ تؤكد أن تقدير الذات البدنية يتأثر بالخبرات الحركية، مما يدعم فكرة وجود علاقة بين هذا المتغير والثقة بالنفس لدى الرياضيين، خاصة في الرياضات التنافسية مثل رفع الأثقال.

ثالثاً: دراسة: تقدير الذات البدنية وعلاقته بالنشاط البدني لدى طلبة التربية البدنية والرياضية

تُعد هذه الدراسة من الدراسات الجزائرية المهمة التي تناولت تقدير الذات البدنية في المجال الرياضي، حيث هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات البدنية ومستوى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. وقد أُنجزت هذه الدراسة من طرف (غزالي، 2015) في إطار أطروحة دكتوراه بجامعة الجزائر 3، وذلك في سياق الاهتمام المتزايد بدور المتغيرات النفسية في تحسين الأداء الرياضي.

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، باعتباره الأنسب لدراسة الظواهر النفسية في الوسط الرياضي، حيث يسمح بوصف العلاقات القائمة بين المتغيرات وتحليلها دون التدخل في سيرها الطبيعي. وقد شملت عينة الدراسة عددًا من طلبة معاهد التربية البدنية والرياضية، تم اختيارهم بطريقة منهجية تضمن تمثيل مختلف المستويات.

أما أدوات الدراسة، فقد تمثلت في استخدام مقياس تقدير الذات البدنية، إلى جانب استمارات لقياس مستوى النشاط البدني لدى الطلبة. وقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات (الصدق والثبات) باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، مما يعزز من مصداقية النتائج.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني وتقدير الذات البدنية، حيث تبين أن الطلبة الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام يتمتعون بمستوى أعلى من تقدير الذات البدنية. كما أشارت النتائج إلى أن الخبرات الإيجابية المرتبطة بالأداء البدني تسهم في تعزيز إدراك الفرد لذاته البدنية، وتدعم شعوره بالكفاءة.

كما أكد الباحث أن تحسين تقدير الذات البدنية لا يقتصر على الجانب البدني فقط، بل يمتد ليشمل الجوانب النفسية، حيث يسهم في تعزيز الثقة بالنفس، وتقليل القلق، وتحسين التكيف مع متطلبات النشاط الرياضي. وهو ما يعكس التكامل بين الجوانب النفسية والبدنية في بناء الأداء الرياضي.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تُبرز العلاقة بين النشاط البدني وتقدير الذات البدنية كمدخل لفهم بعض المتغيرات النفسية الأخرى، وعلى رأسها الثقة بالنفس، حيث يُعد الشعور بالكفاءة البدنية أحد المصادر الأساسية لبناء الثقة لدى الرياضيين.

وعليه، فإن هذه الدراسة تُعد ذات صلة مباشرة بموضوع بحثنا، إذ تدعم فكرة أن تقدير الذات البدنية يمثل عاملاً نفسيًا مؤثرًا في الثقة بالنفس، خاصة في الرياضات التي تعتمد على القدرات البدنية مثل رفع الأثقال، مما يجعلها مرجعًا علميًا مهمًا في تفسير العلاقة بين المتغيرين لدى رافعات الأثقال.

رابعًا: دراسة: تقدير الذات البدنية وعلاقته بالنشاط البدني لدى طلبة التربية البدنية والرياضية

تُعد هذه الدراسة من الدراسات الجزائرية التي تناولت موضوع تقدير الذات البدنية في المجال الرياضي، حيث هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات البدنية ومستوى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. وقد أُجريت هذه الدراسة من طرف (كنيوة، وبوزيان، وآخرون، 2014) في إطار مذكرة ماستر بجامعة ورقلة، وذلك بهدف فهم الأبعاد النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية.

اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، باعتباره الأنسب لدراسة العلاقات بين المتغيرات النفسية في الوسط الرياضي، حيث يسمح بوصف الظاهرة وتحليلها دون التدخل في متغيراتها. وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، شملت مجموعة من طلبة معهد التربية البدنية والرياضية، ممن يمارسون النشاط البدني بشكل منتظم.

أما فيما يتعلق بأدوات الدراسة، فقد تم استخدام مقياس تقدير الذات البدنية، الذي يقيس إدراك الفرد لصورته الجسدية وقدراته البدنية، إضافة إلى استمارة خاصة بقياس مستوى النشاط البدني. وقد تم التأكد من صدق وثبات الأدوات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، مما يعزز من موثوقية النتائج المتحصل عليها.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني وتقدير الذات البدنية، حيث تبين أن الطلبة الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام يتمتعون بمستوى أعلى من تقدير الذات البدنية مقارنة بغيرهم. ويُفسر ذلك بأن الممارسة الرياضية تسهم في تحسين صورة الجسم وتعزيز الشعور بالكفاءة البدنية، وهو ما ينعكس إيجابياً على إدراك الفرد لذاته.

كما أشارت الدراسة إلى أن الخبرات الإيجابية المرتبطة بالممارسة الرياضية، مثل النجاح في الأداء والتقدم في المستوى البدني، تُعد من العوامل الأساسية التي تسهم في رفع مستوى تقدير الذات البدنية، مما يؤكد الدور المهم للنشاط البدني في بناء التوازن النفسي لدى الطلبة الرياضيين.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تُبرز العلاقة بين المتغيرات النفسية المرتبطة بالذات البدنية والممارسة الرياضية، وهو ما يمكن إسقاطه على متغير الثقة بالنفس، حيث إن تحسين تقدير الذات البدنية من شأنه أن يسهم في تعزيز الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس لدى الرياضيين.

وعليه، فإن هذه الدراسة تُعد ذات صلة مباشرة بموضوع بحثنا، إذ تساعد في فهم أحد المتغيرات الأساسية (تقدير الذات البدنية) في السياق الرياضي الجزائري، وتمهّد لدراسة علاقته بمتغير آخر لا يقل أهمية، وهو الثقة بالنفس، خاصة لدى فئة رافعات الأثقال في المجال التنافسي.

جدول (1-1): الدراسات السابقة وارتباطها بموضوع الدراسة

رقم	الدراسة	العينة	المتغيرات الأساسية	أهم النتائج	ارتباطها بموضوع الدراسة
1	(ابن مجاهد، وعمرش، 2024)	طلبة التربية البدنية والرياضية	تقدير الذات - الأداء الرياضي	علاقة موجبة بين تقدير الذات والأداء الرياضي	يدعم العلاقة بين المتغيرات النفسية والأداء
2	(بودالي، ومرابط، وآخرون، 2015)	طلبة التربية البدنية والرياضية	الكفاءة الحركية - تقدير الذات البدنية	علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الحركية وتقدير الذات البدنية	يبرز تأثير الأداء الحركي على إدراك الذات البدنية
3	(غزالي، 2015)	طلبة معاهد التربية البدنية	النشاط البدني - تقدير الذات البدنية	ارتفاع تقدير الذات البدنية لدى الممارسين للنشاط البدني	يؤكد أهمية المتغير البدني في بناء الجانب النفسي
4	(كنيوة، وبوزيان، وآخرون، 2014)	طلبة معاهد التربية البدنية والرياضية	النشاط البدني - تقدير الذات البدنية	وجود علاقة ارتباطية موجبة بين النشاط البدني وتقدير الذات البدنية	يوضح دور الممارسة الرياضية في بناء تقدير الذات البدنية

6-1 تحديد المفاهيم والمصطلحات

أولاً: تقدير الذات البدنية

أ- التعريف الاصطلاحي

تقدير الذات البدنية هو أحد المفاهيم النفسية التي تمثل إدراك الفرد لقيمته الذاتية فيما يتعلق بقدرته البدنية وصورته الجسدية داخل سياقات الحياة اليومية والمواقف الرياضية. ويشمل هذا الإدراك ما يشعر به الفرد تجاه جسمه، قدرته على تنفيذ المهام الحركية، ومقارنته بين ما يعتقد أنه يقوى عليه وما يتمكن منه فعلياً في الأداء الرياضي (شرطي، 2023، ص 47).

في سياق علم النفس الرياضي، يرتبط تقدير الذات البدنية بمقاييس متعددة مثل القوة، اللياقة، المرونة، والمظهر العام للجسم، ويمكن أن يتأثر بعوامل اجتماعية وتجارب الأداء السابقة، الأمر الذي يجعله أحد أبرز المتغيرات النفسية المؤثرة في سلوك الرياضي واستجاباته الانفعالية أثناء التدريب والمنافسة (شرطي، 2023، ص 50).

ب- التعريف الإجرائي

يُعرف تقدير الذات البدنية إجرائياً بأنه الدرجة التي تحصل عليها المبحوثة على مقياس تقدير الذات البدنية المستخدم في الدراسة، والتي تعبر عن مستوى تقييمها لذاتها من الناحية البدنية، من حيث الكفاءة الجسدية والقدرات الحركية واللياقة البدنية والمظهر الجسمي. وتُفسر الدرجة المرتفعة بارتفاع مستوى تقدير الذات البدنية، في حين تدل الدرجة المنخفضة على انخفاضه.

ثانياً: الثقة بالنفس

أ- التعريف الاصطلاحي

الثقة بالنفس في السياق الرياضي هي الاعتقاد الداخلي الذي يمتلكه الرياضي بشأن قدرته على مواجهة المتطلبات الرياضية وتحقيق النجاح في الأداء الرياضي بغض النظر عن الضغوط والمواقف التنافسية. وهي تعكس مدى شعور الرياضي بالاستعداد الذهني والقدرة على التعامل مع التحديات دون توتر مفرط (خالد، 2016، ص 5).

وتعد الثقة بالنفس أحد الركائز النفسية الأساسية في علم النفس الرياضي، إذ تؤثر في كيفية تعامل الرياضي مع المواقف التنافسية، ضبط الانفعالات السلبية، والتحفيز الذاتي للوصول إلى أفضل أداء ممكن (شرطي، 2023، ص 68).

ب- التعريف الإجرائي

في هذه الدراسة يُقاس مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين باستخدام استبيان معياري يقيس درجة الاعتقاد الشخصي بقدرة لاعبة رفع الأثقال على مواجهة التحديات الرياضية وتحقيق الأهداف المحددة. يتضمن الاستبيان بنوداً تتعلق بالثقة في القدرة على تنفيذ المهارات التقنية، مواجهة الضغوط النفسية أثناء التدريب والمنافسة، والحفاظ على الأداء في المواقف الصعبة.

وتُفسر الدرجات الأعلى على أنها دلالة على مستوى أعلى من الثقة بالنفس، بينما تعكس الدرجات الأقل ضعفاً في الثقة أو صعوبة في التعامل النفسي مع متطلبات الأداء الرياضي.

ثالثاً: الذات

أ- التعريف الاصطلاحي

الذات في علم النفس الرياضي تمثل الصورة التي يمتلكها الفرد عن نفسه، والتي تتضمن مجموعة من المعتقدات والتصورات المتعلقة بقدراته وسماته الشخصية والجسدية، وتشمل أيضاً تقييم الفرد لنفسه مقارنة بتوقعاته ومعايير الشخصية. وتؤثر هذه التصورات الذاتية بشكل مباشر في الدافعية والسلوك، حيث يميل الرياضي إلى تبني أنماط أداء تتوافق مع صورته الذاتية، أو يسعى لتعديلها عند وجود فروق بين الذات المتصورة والذات المرجوة (شراطي، 2023، ص 82).

الذات ليست مجرد مفهوم ثابت، بل هي بنية نفسية ديناميكية تتفاعل مع الخبرات المختلفة، وخاصة في السياقات الرياضية التي تتطلب مواجهة تحديات متكررة تتعلق بالأداء والتحكم الحركي.

ب- التعريف الإجرائي

يُعرف مفهوم الذات إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي تتحصل عليها اللاعب على أداة القياس المعتمدة في الدراسة، والتي تعبر عن إدراكها الشامل لذاتها من حيث الكفاءة البدنية والنفسية والاجتماعية في المجال الرياضي. وكلما ارتفعت الدرجة المتحصل عليها دلّ ذلك على إيجابية مفهوم الذات لدى اللاعب، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى هذا المفهوم.

رابعاً: الإدراك الذاتي

أ- التعريف الاصطلاحي

الإدراك الذاتي هو الوعي الداخلي الذي يمتلكه الفرد حول خصائصه وقدراته المتعلقة بجسده وأدائه، ويشمل الإدراك المشاعري والمعرفي تجاه الذات البدنية، بحيث يكون الفرد قادراً على تمييز قوته وضعفه، والتعرف على استجاباته أثناء التدريب والمنافسة. ويُعد الإدراك الذاتي من العناصر النفسية المركزية التي ترتبط بتقدير الذات والثقة بالنفس، حيث يساهم في تحديد كيفية تفسير الرياضي لخبراته الحركية السابقة وتوقعاته المستقبلية (شراطي، 2023، ص 78).

ب- التعريف الإجرائي

يُعرّف الإدراك الذاتي إجرائياً بأنه الدرجة التي تتحصل عليها اللاعب على أداة القياس المستخدمة في الدراسة، والتي تعبر عن مدى وعيها وفهمها لذاتها من حيث القدرات البدنية والكفاءات النفسية والسلوكية داخل السياق الرياضي. وكلما ارتفعت الدرجة المتحصل عليها دلّ ذلك على إيجابية ووضوح الإدراك الذاتي، في حين تدل الدرجة المنخفضة على ضعف هذا الإدراك أو عدم واقعيته.

خامساً: لاعبات رفع الأثقال

أ- التعريف الاصطلاحي

لاعبات رفع الأثقال هي رياضيات يمارسن نشاط رفع الأثقال وفق حركات تقنية محددة (خطف، نتر، ضغط)،

يتطلب ذلك مستوى عالياً من القوة العضلية، اللياقة البدنية، التحمل، والتركيز النفسي.

ويُعد هذا النوع من الرياضة من الرياضات التنافسية التي تركز على تطوير القوة البدنية والسيطرة الحركية، إضافة إلى المهارات النفسية المتعلقة بالثقة بالنفس والتحكم في الضغوط (شراقي، 2021، ص 39)

ب- التعريف الإجرائي

يقصد بلاعبات رفع الأثقال في هذه الدراسة جميع الرياضيات الممارسات لرياضة رفع الأثقال والمسجلات رسمياً ضمن نادي أبطال الشاوية بولاية باتنة، واللواتي يشاركن في الحصص التدريبية المنتظمة والتنافسات الرياضية المختلفة خلال فترة إجراء الدراسة.

ويُعتمد عليهن كعينة بحثية تمثل الفئة المستهدفة، وذلك بهدف دراسة المتغيرات النفسية المرتبطة بممارسة هذه الرياضة، مثل تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس.

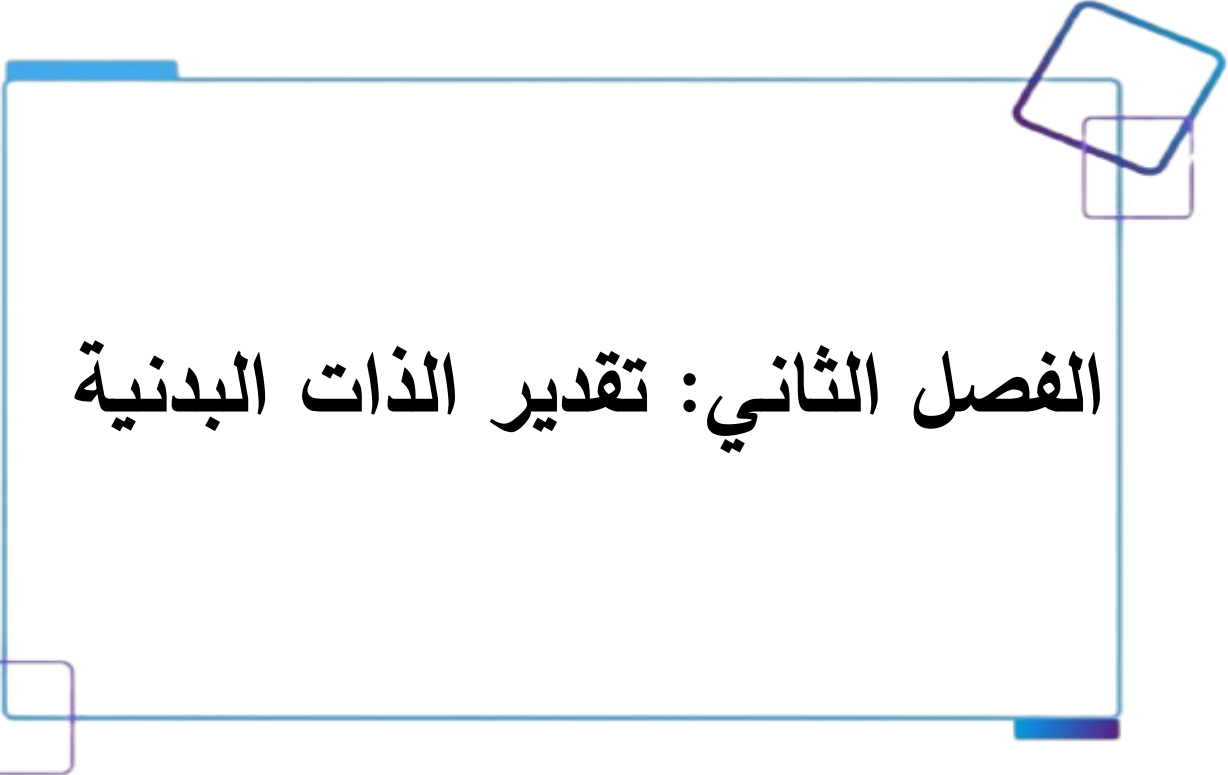
خلاصة

يستعرض الفصل الأول الإطار النظري لموضوع البحث، مركزاً على العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال. وقد بينت المراجعة النظرية والدراسات السابقة أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الإدراك الذاتي للقدرات البدنية ومستوى الثقة بالنفس، حيث يلعب التقدير الإيجابي للقدرات البدنية دوراً أساسياً في تعزيز الأداء الرياضي والفاعلية الشخصية في المواقف التدريبية والتنافسية.

كما أبرز الفصل أن المتغيرات النفسية مثل الذات، الإدراك الذاتي، والتحفيز الذاتي، تتداخل مع الخصائص البدنية لتشكل منظومة متكاملة تؤثر في مستوى الأداء الرياضي، وأن التعامل معها بشكل منهجي يمثل ضرورة لفهم سلوك الرياضيين وتطوير برامج تدريبية فعالة.

ومن خلال الدراسات السابقة والمفاهيم النفسية والرياضية، أصبح من الواضح أن تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس ليسا مجرد متغيرين مستقلين، بل هما عنصران متكاملان يحددان كيفية تفاعل الرياضي مع متطلبات الرياضة التنافسية والتدريب المنتظم، خاصة في الرياضات النسوية مثل رفع الأثقال، حيث يشكل العامل النفسي جزءاً أساسياً من الأداء والنجاح الرياضي.

يمكن القول إن هذا الفصل أسهم في وضع قاعدة معرفية متينة تمكن الباحث من متابعة الدراسة الميدانية وتحليل البيانات المرتبطة بتقدير الذات البدنية والثقة بالنفس، بما يعكس العلاقة بين الجوانب النفسية والبدنية في سياق رياضي تنافسي.



الفصل الثاني: تقدير الذات البدنية

تمهيد

يُعدّ الجانب النفسي أحد الركائز الأساسية التي يقوم عليها الأداء الرياضي، حيث لم يعد التفوق في المجال الرياضي يعتمد فقط على القدرات البدنية والمهارية، بل أصبح مرتبطاً بدرجة كبيرة بكيفية إدراك الرياضي لذاته وتقييمه لقدراته، خاصة في الرياضات التنافسية التي تتطلب توازناً نفسياً عالياً. ومن بين المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام واسع في علم النفس الرياضي، يبرز مفهوم تقدير الذات بوصفه مؤشراً مهماً يعكس نظرة الفرد لنفسه ومدى رضاه عنها.

وفي هذا السياق، يتفرع عن تقدير الذات العام مفهوم أكثر تخصصاً يُعرف بـ تقدير الذات البدنية، والذي يرتبط بإدراك الفرد لقدراته الجسدية وصورته البدنية. ويكتسي هذا المفهوم أهمية خاصة في المجال الرياضي، حيث يشكل عنصراً أساسياً في تحديد سلوك الرياضي واستجاباته أثناء التدريب والمنافسة، كما يؤثر بشكل مباشر على مستوى أدائه ودافعيته للإنجاز.

وتبرز أهمية تقدير الذات البدنية بشكل أوضح في الرياضات التي تعتمد على القوة والقدرات الجسدية، مثل رياضة رفع الأثقال، إذ يرتبط إدراك الرياضي لقوتها البدنية وكفاءتها الحركية ومظهرها الجسمي بدرجة ثقتها في نفسها وقدرتها على مواجهة المواقف التنافسية. كما أن هذا الإدراك يتشكل من خلال الخبرات التدريبية، والتجارب التنافسية، والتفاعلات الاجتماعية داخل الوسط الرياضي.

وعليه، يهدف هذا الفصل إلى تسليط الضوء على مفهوم تقدير الذات البدنية من خلال التطرق إلى تعريفه، خصائصه، مكوناته، والعوامل المؤثرة فيه، بالإضافة إلى إبراز أبعاده المختلفة وعلاقته بالممارسة الرياضية. كما سيتم عرض أهم النظريات التي تناولت هذا المفهوم، بما يساهم في بناء إطار نظري متكامل يخدم أهداف الدراسة الحالية ويُمهد لفهم العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال.

2-1 مفهوم تقدير الذات

2-1-1 تعريف تقدير الذات

يُعد تقدير الذات من المفاهيم المركزية في علم النفس، حيث يرتبط بطريقة إدراك الفرد لنفسه وتقييمه لقيمه الشخصية وقدرته على التفاعل مع محيطه. ولا يقتصر هذا المفهوم على مجرد حكم عام على الذات، بل يتضمن عملية معرفية وانفعالية معقدة يتم من خلالها مقارنة الفرد بين ما يعتقد أنه عليه، وما يطمح أن يكون عليه.

وقد عُرّف تقدير الذات بأنه تقييم الفرد لذاته من حيث الكفاءة والقيمة، أي مدى شعوره بأنه قادر، ذو قيمة، ومستحق للنجاح (ابن مجاهد، وعمرش، 2024، ص 3). ويُفهم من هذا التعريف أن تقدير الذات ليس صفة ثابتة، بل هو نتيجة لتفاعل مستمر بين الخبرات الشخصية والتقييمات الداخلية.

كما يرى بعض الباحثين أن تقدير الذات يعكس درجة تقبل الفرد لذاته، بما في ذلك نقاط القوة والضعف، وهو ما يجعله مؤشراً على الصحة النفسية والتوازن الانفعالي. (Corsini, 1987, p. 52) فالفرد الذي يمتلك تقديرًا إيجابيًا لذاته يكون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط، وأكثر استعدادًا لخوض التجارب الجديدة.

وفي السياق الرياضي، يكتسب تقدير الذات بعداً وظيفياً، حيث يرتبط بإدراك الرياضي لكفاءته وقدرته على الإنجاز، مما يؤثر بشكل مباشر على سلوكه أثناء التدريب والمنافسة. فكلما كان تقييم الرياضي لذاته إيجابياً، زادت دافعيته للنجاح وتحسن أدائه، والعكس صحيح.

2-1-2 خصائص تقدير الذات

يتميز تقدير الذات بعدة خصائص تجعله مفهوماً ديناميكياً ومركباً، ويمكن تحليل هذه الخصائص كما يلي:

أ- الطابع الديناميكي (التغير المستمر)

تقدير الذات ليس ثابتاً، بل يتغير تبعاً للخبرات التي يمر بها الفرد، خاصة تلك المرتبطة بالنجاح أو الفشل. فالنجاح يعزز التقدير الإيجابي للذات، بينما قد يؤدي الفشل المتكرر إلى انخفاضه، إذا لم يُدعم بأساليب نفسية مناسبة (Corsini, 1987, p. 55).

وفي الرياضة، يظهر هذا بوضوح، حيث يتأثر تقدير الذات بنتائج المنافسات ومستوى الأداء.

ب- التعددية (متعدد الأبعاد)

لا يقتصر تقدير الذات على جانب واحد، بل يتكون من عدة أبعاد مثل:

- البعد الأكاديمي
- البعد الاجتماعي
- البعد البدني

وهذا يعني أن الفرد قد يمتلك تقديرًا مرتفعًا في مجال معين (كالرياضة)، ومنخفضًا في مجال آخر. وهذا مهم في دراستك لأن تقدير الذات البدنية هو جزء من هذا البناء الكلي.

ج- التكامل بين الجانب المعرفي والانفعالي

يتضمن تقدير الذات جانبين أساسيين:

- معرفي: يتمثل في تقييم الفرد لقدراته
- انفعالي: يتمثل في شعوره بالرضا أو عدمه

وهذا التكامل هو ما يفسر سلوك الفرد؛ فليس المهم فقط ما يعرفه عن نفسه، بل كيف يشعر تجاه ذلك.

د- التأثير بالعوامل الاجتماعية

يتشكل تقدير الذات من خلال التفاعل مع الآخرين، خاصة:

- الأسرة
- الأصدقاء
- المدرب (في المجال الرياضي)

حيث تلعب التغذية الراجعة (Feedback) دورًا مهمًا في بناء أو هدم تقدير الذات (محمد، 2018).

وفي حالة لاعبات رفع الأثقال، قد يكون لرأي المدرب أو الفريق أثر مباشر في تشكيل إدراكهن لذواتهن.

هـ- الارتباط بالسلوك والأداء

تقدير الذات ليس مجرد مفهوم نظري، بل يظهر في سلوك الفرد، مثل:

- اتخاذ القرار
- مواجهة التحديات
- مستوى المثابرة

وفي الرياضة، يرتبط مباشرة بالأداء؛ فالرياضي ذو تقدير ذات مرتفع يميل إلى الأداء بثقة وثبات، بينما يعاني منخفض التقدير من التردد والخوف من الفشل.

2-1-3 مستويات تقدير الذات

يُعد تصنيف تقدير الذات إلى مستويات من المقاربات العلمية التي تهدف إلى فهم طبيعة الفروق الفردية في تقييم الذات، حيث يعكس كل مستوى نمطاً معيناً من الإدراك المعرفي والانفعالي الذي يحكم علاقة الفرد بذاته وبمحيطه. ولا يقتصر هذا التصنيف على الجانب النظري فقط، بل يمتد ليشمل الأبعاد التطبيقية، خاصة في المجال الرياضي، حيث يظهر تأثير هذه المستويات بشكل مباشر في سلوك الرياضي وأدائه تحت ظروف التدريب والمنافسة.

■ تقدير ذات مرتفع

يمثل تقدير الذات المرتفع المستوى الإيجابي الذي يعكس إدراكاً متوازناً وواقعياً للذات، حيث يتميز الفرد بشعور إيجابي تجاه نفسه، وثقة واضحة في قدراته، وقدرة على تقييم إمكاناته دون مبالغة أو تقليل. ويعكس هذا المستوى درجة عالية من الرضا الذاتي، حيث يقبل الفرد ذاته كما هي، مع إدراكه لنقاط القوة والعمل على استثمارها، إلى جانب وعيه بنقاط الضعف دون أن تتحول إلى مصدر للإحباط.

ويرى (Rosenberg, 1965, p. 31) أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع يمتلكون شعوراً عاماً بالقيمة الشخصية، ويظهرون قدرة على التكيف مع الضغوط النفسية، كما يتميزون بالاستقلالية في اتخاذ القرار، والميل إلى المبادرة والمثابرة. كما أنهم أقل عرضة للتأثر بالنقد السلبي، وأكثر قدرة على الحفاظ على توازنهم الانفعالي في المواقف الصعبة.

وفي السياق الرياضي، يتجلى هذا المستوى بشكل واضح، حيث يكون الرياضي أكثر قدرة على التحكم في القلق المصاحب للمنافسة، وأكثر ثقة في تنفيذ المهارات الحركية، كما يظهر قدرة عالية على التركيز والانتباه أثناء الأداء. إضافة إلى ذلك، فإن الرياضي الذي يتمتع بتقدير ذات مرتفع يكون أكثر قدرة على الاستمرار رغم الفشل، حيث ينظر إلى الإخفاق باعتباره جزءاً من عملية التعلم والتطور، وليس دليلاً على العجز. وقد أشار (Weinberg & Gould, 2015, p. 78) إلى أن تقدير الذات المرتفع يرتبط إيجابياً بالأداء الرياضي، من خلال تأثيره على الدافعية والثقة بالنفس.

■ تقدير ذات متوسط

يمثل تقدير الذات المتوسط مستوى وسطاً بين الإيجابية والسلبية، ويتسم بدرجة من التذبذب وعدم الاستقرار النسبي، حيث يتغير تقييم الفرد لذاته تبعاً للظروف والخبرات التي يمر بها. ففي هذا المستوى، لا يمتلك

الفرد تصورًا ثابتًا عن ذاته، بل يعتمد في تقييمه على نتائج الأداء والتغذية الراجعة من الآخرين، مما يجعله عرضة للتقلب بين الشعور بالكفاءة وعدمها.

ويشير (Mruk, 2006, p. 45) إلى أن الأفراد ذوي تقدير الذات المتوسط يعتمدون بشكل كبير على العوامل الخارجية في تشكيل صورتهم الذاتية، وهو ما يجعل تقديرهم لذاتهم غير مستقر، حيث يرتفع في حالات النجاح وينخفض في حالات الفشل. كما أن هذا المستوى قد يؤدي إلى تقلبات في الدافعية والسلوك، نتيجة لعدم وجود أساس داخلي ثابت لتقييم الذات.

وفي المجال الرياضي، يظهر هذا المستوى بشكل واضح لدى الرياضيين في مراحل التكوين أو ذوي الخبرة المحدودة، حيث لم تتبلور لديهم بعد صورة مستقرة عن قدراتهم. ويؤدي هذا التذبذب إلى أداء غير ثابت، حيث يتأثر مستوى الإنجاز بالحالة النفسية المرتبطة بنتائج الأداء السابقة. ولذلك، يؤكد (Gould & Krane, 1992, p. 89) على أهمية الدعم النفسي في هذه المرحلة، من خلال تعزيز النجاحات التدريجية وتنمية الشعور بالكفاءة، بما يساعد الرياضي على تثبيت تقديره لذاته والانتقال إلى مستوى أعلى من الاستقرار النفسي.

■ تقدير ذات منخفض

يُعد تقدير الذات المنخفض المستوى السلبي الذي يعكس نظرة غير إيجابية نحو الذات، حيث يشعر الفرد بعدم الكفاءة وضعف القيمة الشخصية، ويغلب على تفكيره الطابع السلبي تجاه قدراته وإمكاناته. ويظهر هذا المستوى من خلال مجموعة من المؤشرات النفسية، مثل ضعف الثقة بالنفس، والخوف المستمر من الفشل، والتردد في اتخاذ القرارات، إضافة إلى الحساسية الزائدة تجاه النقد.

كما يرتبط هذا المستوى غالبًا بصعوبات في التكيف النفسي والاجتماعي، حيث يميل الفرد إلى تجنب المواقف التي تتطلب التحدي أو المواجهة، ويفضل الانسحاب بدلاً من المخاطرة، وذلك نتيجة توقعه المسبق للفشل. ويؤثر هذا النمط من التفكير سلبًا على الدافعية، ويحد من قدرة الفرد على استثمار إمكاناته الحقيقية.

وفي المجال الرياضي، ينعكس انخفاض تقدير الذات بشكل واضح على الأداء، حيث يظهر الرياضي درجة عالية من القلق والتوتر قبل وأثناء المنافسة، مما يؤثر على تركيزه ودقته في تنفيذ المهارات. كما يميل إلى تجنب المنافسات القوية أو التحديات الصعبة، ويكون أكثر عرضة للاستسلام عند أول تجربة فشل. وغالبًا ما يؤدي هذا المستوى إلى أداء أقل من الإمكانيات الفعلية، بسبب العوائق النفسية أكثر من القدرات البدنية.

وقد أكدت العديد من الدراسات أن انخفاض تقدير الذات يرتبط بضعف الإنجاز الرياضي وسوء التكيف مع الضغوط، في حين أن ارتفاعه يساهم في تحسين الأداء وتعزيز القدرة على مواجهة التحديات التنافسية (أرفيس، وبوزيد، 2020).

2-2 مكونات وأقسام تقدير الذات

2-2-1 المكونات الأساسية لتقدير الذات

يُعدّ تقدير الذات من البنى النفسية المركبة التي لا يمكن تفسيرها من خلال عنصر واحد، بل يتشكل من مجموعة من المكونات المتكاملة التي تتفاعل فيما بينها لتنتج الصورة النهائية التي يحملها الفرد عن ذاته. وقد اهتم العديد من الباحثين بتحديد هذه المكونات، حيث أشار (براندن) إلى أن تقدير الذات يتكون أساساً من بعدين رئيسيين هما: فعالية الذات واحترام الذات. (Branden, 1994)

يشير **مكون فعالية الذات (Self-efficacy)** إلى إدراك الفرد لقدراته على الإنجاز والقيام بالمهام المختلفة بكفاءة، وهو ما يعكس الجانب الوظيفي أو الأدائي للذات. فكلما شعر الفرد بقدرته على التحكم في المواقف والتعامل مع التحديات، ارتفع مستوى فعاليته الذاتية، مما ينعكس إيجاباً على تقديره لذاته. وفي هذا السياق، يؤكد (عمروش، وابن مجاهد، 2024) أن تقدير الذات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بإحساس الفرد بالكفاءة والقدرة على تحقيق الأهداف .

أما **مكون احترام الذات (Self-respect)** فيمثل البعد الانفعالي، ويعبر عن درجة تقبل الفرد لنفسه وشعوره بقيمته الشخصية، بغض النظر عن مستوى إنجازه. ويظهر هذا المكون في شعور الفرد بالرضا عن ذاته، وتقبله لنقاط قوته وضعفه دون شعور بالنقص أو الدونية.

ولا يقتصر تقدير الذات على هذين البعدين فقط، بل يشمل أيضاً تفاعلاً مع مكونات أخرى مثل الصورة الذاتية، والوعي بالذات، والتجارب السابقة، حيث أشار (Rogers) إلى أن تقدير الذات يعد جزءاً من البناء الكلي للذات الذي يتشكل من خلال التفاعل مع البيئة الاجتماعية والخبرات الحياتية (محمد، 2018) .

وفي المجال الرياضي، تتجلى هذه المكونات بشكل واضح، حيث يتشكل تقدير الذات لدى الرياضي من خلال إدراكه لكفاءته البدنية، ومستوى أدائه، إلى جانب شعوره بقيمته داخل الفريق أو المنافسة. وبالتالي، فإن أي خلل في أحد هذه المكونات قد يؤثر بشكل مباشر على الأداء الرياضي والتوازن النفسي.

2-2-2 أقسام تقدير الذات

ينقسم تقدير الذات إلى عدة أقسام أو أبعاد تعكس مجالات مختلفة من حياة الفرد، حيث لا يُعتبر تقدير الذات مفهوماً عاماً فقط، بل هو بناء متعدد الجوانب يتوزع على مجالات متنوعة. ويُعد هذا التقسيم ضرورياً لفهم كيفية تشكل تقدير الذات في سياقات مختلفة، خاصة في المجال الرياضي.

ومن أهم أقسام تقدير الذات:

• تقدير الذات العام:

وهو التقييم الشامل الذي يضعه الفرد لنفسه، ويعكس نظرته الكلية إلى ذاته من حيث القيمة والأهمية. ويُعد هذا النوع الأكثر شمولاً، حيث يتأثر بمختلف الخبرات الحياتية والتفاعلات الاجتماعية .

• تقدير الذات الاجتماعي:

يتعلق بإدراك الفرد لذاته في علاقته مع الآخرين، مثل مدى شعوره بالقبول الاجتماعي والانتماء، وقدرته على التفاعل مع المحيط الاجتماعي .

• تقدير الذات الأكاديمي أو المهني:

يرتبط بتقييم الفرد لقدراته في مجال الدراسة أو العمل، ويؤثر بشكل كبير على مستوى الطموح والإنجاز .

• تقدير الذات البدني:

وهو الجانب الذي يركز على إدراك الفرد لجسمه وقدراته البدنية، ويُعد من أهم الأبعاد في المجال الرياضي، حيث يرتبط مباشرة بالأداء الحركي والإنجاز .

وقد أشار الباحثون إلى أن هذه الأقسام تتفاعل فيما بينها، حيث يمكن أن يؤثر التقدير في مجال معين على المجالات الأخرى، فمثلاً قد يؤدي ارتفاع تقدير الذات البدنية إلى تعزيز تقدير الذات العام (Argyle، كما ورد في: teb21، 2023) .

وفي سياق الدراسة الحالية، يُعد التركيز على تقدير الذات البدنية أمراً أساسياً، باعتباره أحد المكونات الفرعية التي تلعب دوراً حاسماً في تشكيل الثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال.

2-3 أهمية تقدير الذات

تتبع أهمية تقدير الذات من كونه أحد العوامل الأساسية التي تؤثر في سلوك الفرد وتكيفه النفسي والاجتماعي، حيث يمثل مؤشراً مهماً على الصحة النفسية والتوازن الانفعالي. فالفرد الذي يتمتع بتقدير ذات مرتفع يكون أكثر قدرة على مواجهة التحديات، وأكثر ثقة في قدراته، وأفضل في التكيف مع مختلف الظروف.

وقد أكدت الدراسات أن تقدير الذات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية، حيث يساهم ارتفاعه في تعزيز الشعور بالرضا والسعادة، وتقليل مستويات القلق والتوتر، في حين يرتبط انخفاضه بمشكلات نفسية مثل الاكتئاب وضعف التكيف (عمروش، وابن مجاهد، 2024) .

كما يلعب تقدير الذات دوراً مهماً في توجيه السلوك، حيث يؤثر في:

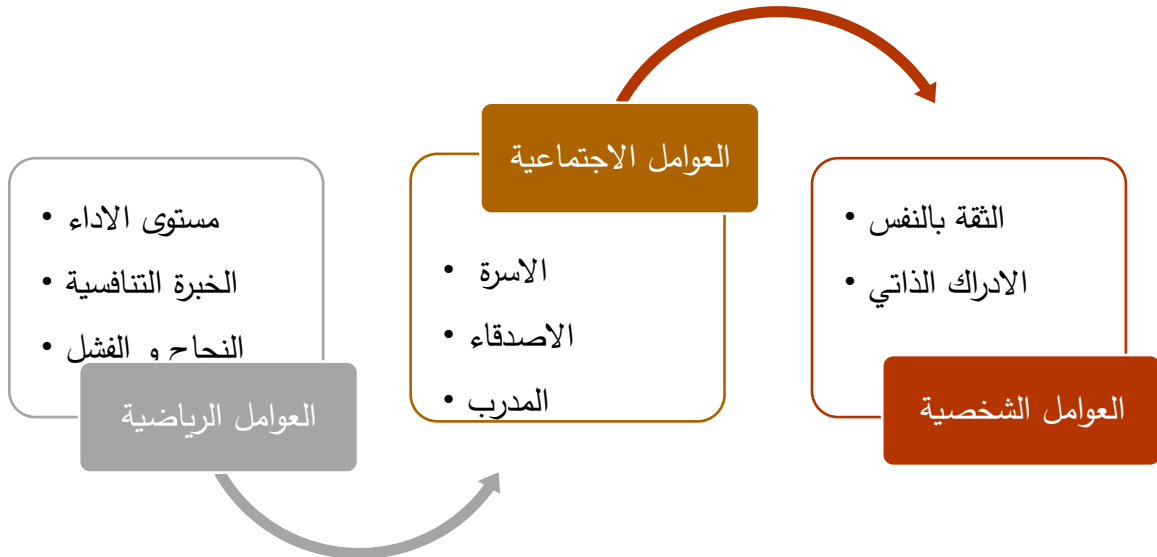
- مستوى الطموح
- القدرة على اتخاذ القرار
- درجة المثابرة
- مواجهة الضغوط

وفي المجال الرياضي، تتجلى أهمية تقدير الذات بشكل أكثر وضوحًا، حيث يعد من المحددات الأساسية للأداء الرياضي، إذ يسهم في تعزيز الدافعية، وتحسين الثقة بالنفس، وزيادة القدرة على التحكم في الانفعالات أثناء المنافسة. كما أن الرياضي الذي يمتلك تقديرًا إيجابيًا لذاته يكون أكثر قدرة على استثمار إمكاناته البدنية وتحقيق أفضل أداء ممكن.

ومن جهة أخرى، فإن ضعف تقدير الذات قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الإنجاز، نتيجة الخوف من الفشل أو التردد في اتخاذ القرار، مما يبرز أهمية تنمية هذا المتغير لدى الرياضيين، خاصة في الرياضات التنافسية مثل رفع الأثقال.

وعليه، يمكن القول إن تقدير الذات يمثل عنصرًا محوريًا في بناء الشخصية، وأساسًا لفهم السلوك الإنساني، مما يجعله من المتغيرات الأساسية التي يجب التركيز عليها في الدراسات النفسية والرياضية.

3-2 العوامل المؤثرة في تقدير الذات



الشكل (1-2): العوامل المؤثرة في تقدير الذات

يوضح الشكل (1-2) أن تقدير الذات يتأثر بمجموعة من العوامل المتداخلة التي يمكن تصنيفها إلى ثلاثة محاور رئيسية. تتمثل هذه المحاور في العوامل الشخصية المرتبطة بخصائص الفرد الداخلية مثل إدراكه

لذاته وخبراته السابقة وسماته النفسية، والعوامل الاجتماعية التي تشمل تأثير الأسرة والأصدقاء والمدرّب، إضافة إلى طبيعة التفاعل الاجتماعي والتغذية الراجعة التي يتلقاها الفرد، وأخيراً العوامل الرياضية التي ترتبط بطبيعة النشاط البدني ومستوى الأداء والخبرة التنافسية وما يصاحبها من نجاح أو إخفاق. ويعكس هذا التقسيم الطبيعة المركبة لتقدير الذات، حيث يتشكل من خلال تفاعل مستمر بين هذه العوامل، خاصة في السياق الرياضي التنافسي.

2-4 مفهوم تقدير الذات البدنية

2-4-1 تعريف تقدير الذات البدنية

يُعدّ تقدير الذات البدنية أحد الأبعاد الأساسية لمفهوم تقدير الذات العام، حيث يركز على تقييم الفرد لذاته في ضوء خصائصه الجسمية وقدراته البدنية، وهو بذلك يمثل جانباً تخصصياً من البناء الكلي للذات. وقد ازداد الاهتمام بهذا المفهوم في علم النفس الرياضي نظراً لارتباطه المباشر بالأداء الحركي والإنجاز التنافسي، خاصة في الرياضات التي تعتمد على القدرات البدنية مثل القوة والتحمل.

ويُعرّف تقدير الذات البدنية بأنه إدراك الفرد لقيّمته الذاتية من خلال تقييمه لخصائصه البدنية، مثل القوة العضلية، اللياقة البدنية، المظهر الجسمي، والقدرة على الأداء الحركي، وهو تقييم يتشكل عبر الخبرات المتراكمة والتجارب المرتبطة بالممارسة الرياضية (قراشة، 2022، ص 85). كما يشير هذا المفهوم إلى مدى رضا الفرد عن جسمه وقدرته على استخدامه بفعالية في أداء المهام الحركية المختلفة.

ويرى بعض الباحثين أن تقدير الذات البدنية هو جزء من مفهوم أوسع يُعرف بمفهوم الذات البدنية، والذي يتضمن تصورات الفرد حول جسمه وقدراته البدنية، ويتأثر بعوامل متعددة مثل البيئة الاجتماعية والتجارب الرياضية (عبد الله، وآخرون، 2016، ص 112). ويُفهم من ذلك أن هذا المفهوم لا يقتصر على الإدراك المعرفي فقط، بل يشمل أيضاً البعد الانفعالي المرتبط بالشعور بالرضا أو عدم الرضا عن الجسم.

كما يؤكد (Fox, 1997, p. 24) أن تقدير الذات البدنية يمثل أحد أهم مكونات تقدير الذات العام، حيث يشكل الأساس الذي يُبنى عليه الشعور بالكفاءة في المجال الرياضي، ويؤثر بشكل مباشر على الدافعية والمثابرة أثناء الأداء.

وفي السياق الرياضي، يُعدّ تقدير الذات البدنية مؤشراً مهماً على مدى ثقة الرياضي بقدراته، حيث كلما كان إدراكه لذاته البدنية إيجابياً، زادت قدرته على مواجهة التحديات التنافسية وتحقيق الأداء الأمثل. وهذا ما يجعل هذا المفهوم محورياً أساسياً في الدراسات النفسية المرتبطة بالرياضة التنافسية، وخاصة لدى لاعبات رفع الأثقال.

2-4-2 خصائص تقدير الذات البدنية

يتميز تقدير الذات البدنية بمجموعة من الخصائص التي تعكس طبيعته المركبة والديناميكية، والتي تميزه عن باقي أبعاد تقدير الذات، ويمكن تحليل هذه الخصائص بشكل علمي كما يلي:

أولاً، يتسم تقدير الذات البدنية **بالطابع الديناميكي**، حيث لا يعد ثابتاً، بل يتغير بتغير الخبرات التي يمر بها الفرد، خاصة تلك المرتبطة بالنجاح أو الفشل في الأداء البدني. فالرياضي الذي يحقق نتائج إيجابية يميل إلى تطوير إدراك إيجابي لذاته البدنية، في حين قد يؤدي الفشل المتكرر إلى انخفاض هذا الإدراك إذا لم يتم دعمه نفسياً. (Weinberg & Gould, 2015, p. 65)

ثانياً، يتميز هذا المفهوم **بالتعددية**، إذ يتكون من عدة أبعاد فرعية مثل القوة البدنية، اللياقة، المظهر الجسمي، والكفاءة الحركية، وهي أبعاد تتكامل فيما بينها لتشكل الصورة العامة للذات البدنية. وقد أشار (عبد الله، وآخرون، 2016، ص 118) إلى أن هذه الأبعاد لا تعمل بشكل مستقل، بل تؤثر في بعضها البعض، مما يعكس الطبيعة التكاملية لهذا المفهوم.

ثالثاً، يتسم تقدير الذات البدنية **بالارتباط المباشر بالأداء الرياضي**، حيث يُعد من المؤشرات النفسية التي تعكس مستوى الأداء، إذ كلما ارتفع مستوى تقدير الذات البدنية، تحسن الأداء الحركي والإنجاز الرياضي. وقد أظهرت الدراسات وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات البدنية والخصائص البدنية المختلفة مثل القوة والتحمل (قراشة، 2022، ص 91).

رابعاً، يتميز هذا المفهوم **بتأثره بالعوامل الاجتماعية والبيئية**، حيث تلعب الأسرة، والمدرّب، والزملاء دوراً مهماً في تشكيل إدراك الفرد لذاته البدنية، من خلال التغذية الراجعة والتقييمات المستمرة. كما أن نظرة المجتمع للجسم والمظهر قد تؤثر بشكل كبير على هذا التقدير (محمد . 2018). تعريف تقدير الذات <https://mawdoo3.com>.

خامساً، يتميز تقدير الذات البدنية **بقابليته للتنمية والتطوير**، حيث يمكن تحسينه من خلال التدريب المنتظم، والتجارب الإيجابية، والدعم النفسي، وهو ما يجعل منه متغيراً قابلاً للتدخل في البرامج التدريبية والنفسية. وقد أكدت الدراسات أن ممارسة النشاط البدني بانتظام تسهم في رفع مستوى تقدير الذات البدنية وتعزيز الثقة بالنفس. (Omar, 2025)

الجدول (1-2): العلاقة بين تقدير الذات البدنية وتقدير الذات العام

وجه المقارنة	تقدير الذات البدنية	تقدير الذات العام
التعريف	تقييم الفرد لذاته من حيث قدراته البدنية ومظهره الجسدي	تقييم شامل للفرد لذاته في مختلف الجوانب
النطاق	محدود (يركز على الجانب البدني)	واسع (يشمل جميع أبعاد الشخصية)
المكونات	القوة، اللياقة، المظهر، الكفاءة الحركية	الجوانب النفسية، الاجتماعية، الأكاديمية، البدنية
الوظيفة	تحسين الأداء الحركي والرياضي	تحقيق التوازن النفسي والتكيف العام
العلاقة	جزء من تقدير الذات العام	يحتوي على تقدير الذات البدنية
التأثير في الرياضة	تأثير مباشر على الأداء والإنجاز	تأثير غير مباشر عبر الثقة بالنفس

يتضح من خلال الجدول أن تقدير الذات البدنية يمثل بعداً جزئياً ضمن البناء الكلي لتقدير الذات العام، حيث يركز على تقييم الفرد لجسمه وقدراته البدنية، في حين يشمل تقدير الذات العام مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والمعرفية. وتُظهر الدراسات أن هناك علاقة تكاملية بينهما، حيث يسهم ارتفاع تقدير الذات البدنية في تعزيز تقدير الذات العام، خاصة في السياقات التي يكون فيها الأداء البدني عنصراً أساسياً، كما هو الحال في المجال الرياضي. (Fox, 1997, p. 30)

كما أن هذه العلاقة تتسم بالتأثير المتبادل، حيث يمكن أن يؤثر التقدير العام للذات في كيفية إدراك الفرد لجسمه، والعكس صحيح، مما يعكس الطبيعة الديناميكية لهذا المفهوم. وفي المجال الرياضي، تبرز أهمية هذه العلاقة بشكل أكبر، حيث يسهم تحسين تقدير الذات البدنية في تعزيز الثقة بالنفس، وبالتالي تحسين الأداء التنافسي، وهو ما يتماشى مع أهداف الدراسة الحالية.

2-5 أبعاد وأنواع تقدير الذات البدنية

2-5-1 أبعاد تقدير الذات البدنية

يُعد تقدير الذات البدنية بناءً نفسياً متعدد الأبعاد، حيث لا يقتصر على تقييم عام للجسم، بل يتكون من مجموعة من الأبعاد الفرعية التي تعكس إدراك الفرد لمختلف جوانب قدراته البدنية وصورته الجسدية. وقد

أكدت الدراسات في علم النفس الرياضي أن هذا المفهوم يتشكل من خلال تفاعل عدة مكونات مترابطة، تسهم في بناء الصورة الكلية للذات البدنية لدى الفرد (غزالي، 2015) .

ويمكن تحديد أهم أبعاد تقدير الذات البدنية فيما يلي:

■ بعد القوة البدنية

يشير هذا البعد إلى إدراك الفرد لقدرته على إنتاج القوة العضلية، مثل رفع الأوزان أو أداء الأنشطة التي تتطلب جهداً بدنياً كبيراً. ويُعد هذا البعد من أهم الأبعاد في الرياضات التنافسية، خاصة رياضة رفع الأثقال، حيث يشكل أساس الأداء. وقد بينت الدراسات أن إدراك الفرد لقوته البدنية يسهم في تعزيز شعوره بالكفاءة والثقة أثناء الأداء الرياضي (عبد الله، وآخرون، 2016، ص 67) .

■ بعد اللياقة البدنية

يرتبط هذا البعد بإدراك الفرد لمستوى لياقته البدنية العامة، والتي تشمل التحمل، المرونة، التوازن، والرشاقة. ويعكس هذا البعد قدرة الجسم على أداء الأنشطة البدنية بكفاءة واستمرارية. وقد أشارت دراسة (كنيوة، وآخرون، 2014) إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام تسهم في تحسين اللياقة البدنية، مما يؤدي إلى رفع مستوى تقدير الذات البدنية لدى الأفراد .

■ بعد المظهر الجسمي

يتعلق هذا البعد بدرجة رضا الفرد عن شكل جسمه ومظهره الخارجي، ويُعد من الأبعاد ذات الحساسية العالية، خاصة في البيئات الاجتماعية التي تعطي أهمية كبيرة للصورة الجسدية. ويتأثر هذا البعد بعوامل اجتماعية وثقافية، مثل معايير الجمال السائدة وتقييم الآخرين، مما يجعله عنصراً مهماً في تشكيل تقدير الذات البدنية.

■ بعد الكفاءة الحركية

يشير هذا البعد إلى إدراك الفرد لقدرته على أداء المهارات الحركية بكفاءة، مثل التناسق الحركي، التوازن، والدقة في الأداء. ويُعد هذا البعد مهماً في الأنشطة الرياضية التي تتطلب مهارات تقنية عالية، حيث يسهم في تعزيز الشعور بالتحكم في الأداء والقدرة على الإنجاز. وقد أظهرت الدراسات وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات البدنية والكفاءة المهارية الحركية (بودالي، وآخرون، 2015) .

وتتكامل هذه الأبعاد فيما بينها لتشكل البناء العام لتقدير الذات البدنية، حيث لا يمكن فهم هذا المفهوم بمعزل عن التفاعل الديناميكي بين هذه المكونات.

2-5-2 أنواع تقدير الذات البدنية

يمكن تصنيف تقدير الذات البدنية إلى عدة أنواع وفقاً لطبيعة الإدراك الذي يحمله الفرد تجاه ذاته البدنية، حيث يعكس كل نوع نمطاً معيناً من التقييم النفسي المرتبط بالجسم والقدرات الحركية. ولا يقتصر هذا التصنيف على الجانب النظري فقط، بل يمتد ليشمل أبعاداً تطبيقية مهمة في المجال الرياضي، حيث يساعد على تفسير الفروق الفردية في الأداء والاستجابة للضغوط التنافسية.

■ تقدير الذات البدنية الإيجابي

يمثل هذا النوع المستوى التكيفي الإيجابي لتقدير الذات البدنية، حيث يتميز الفرد بإدراك متوازن وإيجابي لقدراته الجسدية، وشعور واضح بالرضا عن جسمه وأدائه الحركي. ويعكس هذا النوع درجة عالية من التقبل الذاتي، حيث يدرك الفرد إمكاناته الحقيقية دون مبالغة أو إنكار، ويُوظفها بشكل فعال في مختلف المواقف. ويتجلى هذا النوع في مجموعة من السلوكيات الإيجابية، مثل الثقة أثناء الأداء، والقدرة على اتخاذ القرار بثبات، والاستعداد لمواجهة التحديات التنافسية دون تردد. كما يتميز صاحبه بارتفاع مستوى الدافعية الداخلية، حيث يسعى إلى تحسين أدائه بشكل مستمر، مدفوعاً برغبته في التطور وليس فقط بالحوافز الخارجية.

كما أن هذا النوع من التقدير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتجارب الإيجابية في المجال الرياضي، حيث يؤدي النجاح في الأداء، وتحقيق الإنجازات، وتلقي التغذية الراجعة الإيجابية إلى تعزيز إدراك الفرد لكفاءته البدنية. وقد أكدت الدراسات أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني تسهم بشكل كبير في بناء هذا النوع من التقدير، من خلال تحسين اللياقة البدنية وتعزيز الشعور بالقدرة والكفاءة (كنيوة، وآخرون، 2014، ص 64).

وفي سياق رياضة رفع الأثقال، يُعد هذا النوع من تقدير الذات البدنية عنصراً حاسماً في الأداء، حيث تعتمد الرياضية بشكل كبير على ثقتها في قوتها البدنية وقدرتها على التحكم في الحركة. فكلما كان إدراكها لذاتها إيجابياً، زادت قدرتها على رفع الأوزان بثبات، واتخاذ قرارات دقيقة أثناء المحاولات، والتعامل مع الضغوط التنافسية بفعالية.

■ تقدير الذات البدنية السلبي

يمثل هذا النوع الجانب غير التكيفي من تقدير الذات البدنية، حيث يتسم الفرد بنظرة سلبية نحو جسمه وقدراته البدنية، ويغلب على إدراكه الطابع التشاؤمي وعدم الرضا. ويعكس هذا النوع ضعف التقبل الذاتي، حيث يركز الفرد على نقاط ضعفه بشكل مفرط، ويتجاهل نقاط قوته، مما يؤدي إلى بناء صورة سلبية عن الذات البدنية.

ويظهر هذا النوع من التقدير في مجموعة من المؤشرات السلوكية والانفعالية، مثل ضعف الثقة بالنفس، والخوف من الفشل، والتردد في خوض التحديات، إضافة إلى الحساسية المفرطة تجاه النقد أو التقييم الخارجي. كما قد يؤدي إلى تجنب الأنشطة الرياضية أو المشاركة فيها بدرجة عالية من القلق والتوتر، مما ينعكس سلباً على الأداء.

وغالباً ما يرتبط هذا النوع من التقدير بتجارب سلبية سابقة، مثل الفشل المتكرر في الأداء، أو التعرض للنقد المستمر من المدرب أو الزملاء، أو المقارنة الاجتماعية غير الواقعية، خاصة فيما يتعلق بالمظهر الجسمي. كما أن البيئة الاجتماعية قد تلعب دوراً مهماً في تكوين هذا النوع من التقدير، من خلال الرسائل السلبية التي يتلقاها الفرد حول جسمه أو قدراته.

وفي المجال الرياضي، يُعد تقدير الذات البدنية السلبي من العوامل التي تعيق التطور، حيث يؤدي إلى انخفاض مستوى الدافعية، وضعف القدرة على التركيز، وعدم استثمار الإمكانيات البدنية الحقيقية. وقد أشار (عبد الله، وآخرون، 2016، ص 74) إلى أن الإدراك السلبي للذات البدنية يرتبط بانخفاض الأداء نتيجة التأثيرات النفسية المصاحبة، مثل القلق والتوتر.

وفي رياضة رفع الأثقال، يظهر هذا النوع بشكل واضح عندما تفقد الرياضية الثقة في قدرتها على رفع الأوزان، مما يؤدي إلى التردد أثناء الأداء، أو الفشل في تنفيذ المحاولات، رغم امتلاكها لقدرات بدنية كافية.

■ تقدير الذات البدنية الواقعي

يُعد هذا النوع من أكثر الأنواع توازناً ونضجاً، حيث يجمع بين الإدراك الموضوعي للقدرات البدنية والوعي الدقيق بنقاط القوة والضعف، دون مبالغة أو تقليل. ويعكس هذا النوع مستوى متقدماً من الوعي الذاتي، حيث يكون الفرد قادراً على تقييم ذاته بشكل منطقي يستند إلى الخبرة الفعلية وليس إلى التصورات أو الانفعالات.

ويتميز هذا النوع بكونه قائماً على التوازن بين الثقة بالنفس والواقعية، حيث لا يبالغ الفرد في تقدير قدراته، ولا يقلل منها، بل يسعى إلى تطويرها بشكل تدريجي ومنهجي. كما يتميز بالقدرة على تقبل النقد البناء، واستخدامه كوسيلة لتحسين الأداء، بدلاً من اعتباره تهديداً للذات.

وفي المجال الرياضي، يُعد هذا النوع من التقدير من أهم العوامل التي تسهم في التطور المستمر، حيث يسمح للرياضي بوضع أهداف واقعية تتناسب مع قدراته، والعمل على تحقيقها بطريقة منظمة. كما يساعده على تحليل أدائه بشكل موضوعي، والتعرف على نقاط الضعف والعمل على تحسينها.

وفي رياضة رفع الأثقال، يظهر هذا النوع لدى الرياضيات اللواتي يمتلكن وعيًا دقيقًا بقدراتهن، حيث يقمن بتحديد الأوزان المناسبة لقدراتهن، والعمل على زيادتها تدريجيًا وفق خطة تدريبية مدروسة، مما يساهم في تحقيق تطور مستمر في الأداء.

وعليه، يمكن اعتبار تقدير الذات البدنية الواقعي المستوى الأمثل، لأنه يجمع بين الإيجابية والتوازن، ويسمح للفرد بتحقيق أقصى استفادة من إمكانياته البدنية دون الوقوع في أخطاء المبالغة أو التقليل من الذات.

2-5-3 مستويات تقدير الذات البدنية

تعكس مستويات تقدير الذات البدنية درجة إدراك الفرد لكفاءته البدنية وصورته الجسدية، حيث تتفاوت هذه المستويات من فرد لآخر تبعًا للخبرات والتجارب التي يمر بها، خاصة في المجال الرياضي.

ويمكن تصنيف هذه المستويات إلى:

- **مستوى مرتفع:** يتميز بإدراك إيجابي للقدرات البدنية، وثقة عالية في الأداء، وقدرة على مواجهة الضغوط التنافسية .
- **مستوى متوسط:** يتسم بعدم الاستقرار، حيث يتأثر بالنجاح والفشل .
- **مستوى منخفض:** يعكس إدراكًا سلبيًا للقدرات البدنية وضعفًا في الثقة بالنفس .

وقد أظهرت الدراسات أن ارتفاع مستوى تقدير الذات البدنية يرتبط بتحسين الأداء المهاري والحركي، في حين يؤدي انخفاضه إلى ضعف الأداء نتيجة العوامل النفسية السلبية (عبد الله، وآخرون، 2016، ص 72) .

الجدول (2-2): مستويات تقدير الذات البدنية

المستوى	الخصائص النفسية	التأثير على الأداء الرياضي
مرتفع	ثقة عالية - إدراك إيجابي - استقرار نفسي	أداء مرتفع - تحكم في القلق - إنجاز أفضل
متوسط	تذبذب في التقدير - تأثر بالنتائج	أداء غير مستقر - يحتاج دعم نفسي
منخفض	ضعف الثقة - إدراك سلبي - خوف من الفشل	أداء ضعيف - تجنب المنافسة - توتر عالي

يتضح من خلال الجدول أن مستويات تقدير الذات البدنية تلعب دورًا حاسمًا في تحديد سلوك الرياضي وأدائه، حيث يرتبط المستوى المرتفع بأداء أفضل نتيجة الثقة بالنفس والاستقرار الانفعالي، بينما يؤدي المستوى المنخفض إلى ضعف الأداء بسبب القلق والتردد. أما المستوى المتوسط فيمثل مرحلة انتقالية تحتاج إلى دعم نفسي وتدريب من أجل تطويره، خاصة في الرياضات التنافسية مثل رفع الأثقال.

2-6 تقدير الذات البدنية في المجال الرياضي

يُعد تقدير الذات البدنية من المتغيرات النفسية الأساسية في المجال الرياضي، حيث يرتبط ارتباطاً وثيقاً بسلوك الرياضي وأدائه وقدرته على التكيف مع متطلبات التدريب والمنافسة. وقد أكدت العديد من الدراسات أن إدراك الفرد لذاته البدنية يشكل عنصراً حاسماً في بناء الثقة بالنفس وتوجيه السلوك الرياضي، خاصة في الرياضات التنافسية التي تعتمد على القدرات الجسدية (عبد الله، وآخرون، 2016، ص 75).

2-6-1 العلاقة بين النشاط البدني وتقدير الذات البدنية

تُعد العلاقة بين النشاط البدني وتقدير الذات البدنية علاقة تفاعلية، حيث يؤثر كل منهما في الآخر بشكل متبادل. فممارسة النشاط البدني بانتظام تسهم في تحسين صورة الفرد عن جسمه، وتعزز إدراكه لكفاءته البدنية، مما يؤدي إلى رفع مستوى تقدير الذات البدنية.

وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني يتمتعون بمستوى أعلى من تقدير الذات البدنية مقارنة بغير الممارسين، وذلك نتيجة لما توفره الأنشطة الرياضية من فرص للنجاح، وتحقيق الإنجاز، وتحسين اللياقة البدنية (كنيوة، وآخرون، 2014، ص 54). كما أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني تسهم في تحسين المظهر الجسمي، وزيادة الشعور بالرضا عن الجسم، وهو ما ينعكس إيجابياً على تقدير الذات.

ومن جهة أخرى، فإن ارتفاع تقدير الذات البدنية يدفع الفرد إلى الاستمرار في ممارسة النشاط البدني، مما يعكس العلاقة التبادلية بين المتغيرين. فالفرد الذي يمتلك إدراكاً إيجابياً لذاته البدنية يكون أكثر دافعية للمشاركة في الأنشطة الرياضية، وأكثر التزاماً بالتدريب.

وفي السياق الرياضي التنافسي، تلعب هذه العلاقة دوراً مهماً في إعداد الرياضي نفسياً، حيث تسهم في تعزيز ثقته بنفسه، وتحسين استجابته للمواقف التنافسية، وهو ما يظهر بوضوح لدى لاعبات رفع الأثقال اللواتي يعتمد أدائهن بشكل كبير على إدراكهن لقوتهن البدنية.

2-6-2 علاقة تقدير الذات البدنية بالأداء الرياضي

يرتبط تقدير الذات البدنية ارتباطاً مباشراً بالأداء الرياضي، حيث يُعد من العوامل النفسية التي تؤثر في جودة الأداء ومستوى الإنجاز. فكلما كان إدراك الرياضي لذاته البدنية إيجابياً، زادت ثقته في قدراته، مما ينعكس على أدائه أثناء التدريب والمنافسة.

وقد أشارت الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات البدنية ومستوى الأداء الرياضي، حيث يسهم هذا المتغير في تحسين التحكم في الانفعالات، وتقليل القلق، وزيادة التركيز أثناء الأداء (قراشة،

2022، ص 95). كما أن الرياضي الذي يمتلك تقديرًا إيجابيًا لذاته يكون أكثر قدرة على تنفيذ المهارات الحركية بدقة وثبات.

في المقابل، فإن انخفاض تقدير الذات البدنية قد يؤدي إلى ضعف الأداء، نتيجة الشعور بعدم الكفاءة والخوف من الفشل، مما يؤثر على تركيز الرياضي وقدرته على اتخاذ القرار. وقد أكدت دراسة (بودالي، وآخرون، 2015، ص 88) أن ضعف إدراك الفرد لقدراته البدنية يرتبط بانخفاض مستوى الأداء الحركي. وفي رياضة رفع الأثقال، يظهر تأثير تقدير الذات البدنية بشكل واضح، حيث تعتمد الرياضية على ثقتها في قوتها وقدرتها على رفع الأوزان، مما يجعل هذا المتغير عاملاً حاسماً في تحقيق الأداء الأمثل.

2-3 دور تقدير الذات البدنية في الإنجاز الرياضي

يلعب تقدير الذات البدنية دوراً محورياً في تحقيق الإنجاز الرياضي، حيث يُعد من العوامل النفسية التي تسهم في رفع مستوى الأداء وتحقيق النتائج الإيجابية. فالرياضي الذي يمتلك تقديرًا إيجابيًا لذاته البدنية يكون أكثر استعداداً لمواجهة التحديات، وأكثر قدرة على الاستمرار في التدريب وتحقيق الأهداف.

وقد أكدت الدراسات أن تقدير الذات البدنية يسهم في تعزيز الدافعية للإنجاز، حيث يدفع الرياضي إلى بذل المزيد من الجهد وتحقيق مستويات أعلى من الأداء (عبد الله، وآخرون، 2016، ص 79). كما أنه يساعد على التحكم في الضغوط النفسية المصاحبة للمنافسة، مما يمكن الرياضي من تقديم أفضل ما لديه.

ومن جهة أخرى، فإن تقدير الذات البدنية يسهم في بناء الثقة بالنفس، والتي تُعد من أهم العوامل المرتبطة بالإنجاز الرياضي. فكلما ارتفع مستوى تقدير الذات البدنية، زادت ثقة الرياضي بقدرته على النجاح، مما ينعكس إيجابياً على نتائجه.

وفي المقابل، فإن انخفاض تقدير الذات البدنية قد يشكل عائقاً أمام تحقيق الإنجاز، حيث يؤدي إلى ضعف الدافعية، والخوف من الفشل، والتردد في اتخاذ القرار، مما يؤثر سلباً على الأداء.

وفي سياق رياضة رفع الأثقال، يتضح أن تقدير الذات البدنية يلعب دوراً أساسياً في تحقيق الإنجاز، حيث تعتمد الرياضية على إدراكها لقوتها البدنية وقدرتها على التحكم في الأداء، وهو ما يجعل هذا المتغير من العوامل الحاسمة في النجاح التنافسي.

2-7 النظريات المفسرة لتقدير الذات البدنية

يُعدّ تقدير الذات البدنية من المفاهيم التي حظيت باهتمام متزايد في مجال علم النفس الرياضي، نظراً لارتباطه الوثيق بسلوك الرياضي وأدائه ومستوى تكيفه مع متطلبات التدريب والمنافسة. وقد سعت العديد من النظريات إلى تفسير هذا المفهوم من خلال نماذج علمية حاولت توضيح بنيته الداخلية، والعوامل المؤثرة

فيه، وطبيعة علاقته بكل من النشاط البدني وتقدير الذات العام. وتُظهر هذه النظريات أن تقدير الذات البدنية لا يُفهم بمعزل عن السياق العام للذات، بل يُعد جزءًا من منظومة نفسية متكاملة تتشكل من خلال التفاعل المستمر بين الخبرات الحركية والإدراك الذاتي والتقييم الاجتماعي.

ومن بين أهم النماذج النظرية التي ساهمت في تفسير تقدير الذات البدنية، نجد نظرية شافلسون، ونموذج سونسترم، ونظرية فوكس، والتي تقدم كل منها تصورًا مميزًا لهذا المفهوم، مع وجود تكامل واضح بينها في تفسير آليات تشكله وتطوره.

2-7-1 نظرية شافلسون (Shavelson)

تُعد نظرية شافلسون من أهم النظريات التي تناولت مفهوم الذات بشكل عام، حيث قدم صاحبها تصورًا هرميًا متعدد الأبعاد لهذا المفهوم، يقوم على أن الذات ليست بنية بسيطة أو أحادية، بل هي بناء نفسي معقد يتكون من عدة مكونات فرعية منظمة بشكل هرمي.

وينطلق هذا النموذج من فكرة أن مفهوم الذات العام يوجد في قمة الهرم، ويتفرع منه عدد من الأبعاد، مثل الذات الأكاديمية، والاجتماعية، والانفعالية، والبدنية. ويُعد البعد البدني أحد المكونات الأساسية في هذا البناء، حيث يشمل إدراك الفرد لشكله الجسدي وقدراته البدنية، ويؤثر بشكل مباشر في تقييمه العام لذاته (عبد الله، وآخرون، 2016، ص 83).

وتكمن أهمية هذا النموذج في كونه يوضح أن تقدير الذات البدنية ليس مفهومًا مستقلًا، بل هو جزء من منظومة أوسع، حيث يؤثر في تقدير الذات العام ويتأثر به في الوقت نفسه. كما يؤكد على أن كل بعد من أبعاد الذات يمكن أن يتطور بشكل مستقل نسبيًا، وهو ما يفسر إمكانية وجود تفاوت بين إدراك الفرد لذاته في المجال البدني مقارنة بباقي المجالات.

وفي المجال الرياضي، يُسهم هذا النموذج في تفسير كيفية تأثير إدراك الرياضي لقدراته البدنية على تقييمه العام لذاته، حيث إن الرياضي الذي يمتلك تصورًا إيجابيًا عن قوته ولياقته يكون أكثر ميلًا لتقييم ذاته بشكل إيجابي، مما ينعكس على ثقته بنفسه وأدائه. وفي رياضة رفع الأثقال، يظهر هذا بوضوح، حيث تعتمد الرياضية بشكل كبير على إدراكها لقوتها البدنية، مما يجعل هذا البعد عنصرًا حاسمًا في تشكيل تقديرها العام لذاتها.

2-7-2 نموذج سونسترم (Sonstroem)

يُعد نموذج سونسترم من النماذج الحديثة التي ركزت بشكل مباشر على العلاقة بين النشاط البدني وتقدير الذات، حيث قدم تفسيرًا ديناميكيًا لكيفية تشكل تقدير الذات البدنية من خلال الممارسة الرياضية.

ويفترض هذا النموذج أن تأثير النشاط البدني على تقدير الذات لا يتم بشكل مباشر، بل يمر عبر مجموعة من المتغيرات الوسيطة، حيث تؤدي الممارسة المنتظمة للنشاط البدني إلى تحسين الكفاءة البدنية المدركة، والتي تعكس شعور الفرد بقدرته على أداء المهام الحركية بكفاءة. ويؤدي هذا الشعور بدوره إلى تعزيز الصورة الذاتية البدنية، مما يرفع من مستوى تقدير الذات البدنية، والذي ينعكس في النهاية على تقدير الذات العام.

وقد أكدت العديد من الدراسات العربية هذا الطرح، حيث أشارت إلى أن ممارسة النشاط البدني تسهم في تحسين إدراك الفرد لذاته البدنية، خاصة من خلال الخبرات الإيجابية المرتبطة بالنجاح في الأداء (كثيرة، وآخرون، 2014، ص 63).

كما يُبرز هذا النموذج أهمية الخبرة الذاتية في تشكيل تقدير الذات، حيث إن النجاح في الأداء الرياضي لا يُسهم فقط في تحسين القدرات البدنية، بل يؤدي أيضًا إلى تعزيز الشعور بالكفاءة والثقة، وهو ما ينعكس إيجابيًا على تقدير الذات البدنية. وفي المقابل، فإن الفشل المتكرر قد يؤدي إلى انخفاض هذا التقدير إذا لم يتم دعمه بأساليب نفسية مناسبة.

وفي سياق رياضة رفع الأثقال، يمكن ملاحظة تطبيق هذا النموذج بشكل واضح، حيث تعتمد الرياضية على مؤشرات أداء ملموسة، مثل الوزن المرفوع، مما يجعل خبرة النجاح أو الفشل عاملاً مباشراً في تشكيل إدراكها لذاتها البدنية، وبالتالي في مستوى تقديرها لذاتها.

3-7-2 نظرية فوكس (Fox)

تُعد نظرية فوكس من أكثر النظريات تخصصًا في تفسير تقدير الذات البدنية، حيث قدم تصورًا متكاملًا لهذا المفهوم ضمن إطار علم النفس الرياضي، مع التركيز على بنيته الداخلية والعلاقات التي تربطه بباقي مكونات الذات.

ويرى فوكس أن تقدير الذات البدنية يمثل مستوى وسيطاً بين الإدراك التفصيلي للقدرات البدنية وتقدير الذات العام، حيث لا ينتقل الفرد مباشرة من إدراك قدراته البدنية إلى تقييم ذاته بشكل عام، بل يمر عبر تقدير الذات البدنية كمرحلة وسيطة. ويُبرز هذا الطرح الدور المركزي لهذا المفهوم في الربط بين الجوانب البدنية والنفسية.

كما يؤكد فوكس أن تقدير الذات البدنية يتكون من عدة أبعاد فرعية، تشمل إدراك القوة البدنية، واللياقة، والمظهر الجسمي، والكفاءة الحركية، وهي أبعاد تتفاعل فيما بينها لتشكل الصورة العامة للذات البدنية (عبد الله، وآخرون، 2016، ص 85).

وتكمن أهمية هذه النظرية في أنها تفسر كيف يمكن لتحسين أحد هذه الأبعاد، مثل القوة العضلية، أن يؤدي إلى تحسين تقدير الذات البدنية، ومن ثم التأثير إيجابيًا على تقدير الذات العام والثقة بالنفس. وهذا ما يجعلها ذات أهمية خاصة في المجال الرياضي، حيث يمكن استثمارها في تصميم برامج تدريبية تهدف إلى تحسين الأداء من خلال تعزيز الجانب النفسي.

وفي سياق الدراسة الحالية، تُعد نظرية فوكس من أكثر النظريات ملاءمة، لأنها تفسر بشكل مباشر العلاقة بين إدراك القدرات البدنية وتقدير الذات البدنية والثقة بالنفس، وهي العلاقة التي تشكل جوهر البحث لدى لاعبات رفع الأثقال.

خلاصة

تناول هذا الفصل موضوع تقدير الذات البدنية باعتباره أحد المتغيرات النفسية الأساسية في المجال الرياضي، حيث تم التطرق إلى مختلف جوانبه النظرية من خلال عرض مفهومه، خصائصه، مكوناته، وأبعاده، بالإضافة إلى إبراز العوامل المؤثرة فيه وعلاقته بالممارسة الرياضية.

وقد تم في البداية توضيح مفهوم تقدير الذات بصفة عامة، باعتباره تقييماً ذاتياً يعكس إدراك الفرد لقيمه وكفاءته، ثم تم الانتقال إلى تحديد مفهوم تقدير الذات البدنية باعتباره بعداً متخصصاً يرتبط بإدراك الفرد لقدراته الجسدية وصورته البدنية. كما تم إبراز الخصائص التي تميز هذا المفهوم، والتي تتمثل في طابعه الديناميكي، وتعددته، وتأثره بالعوامل النفسية والاجتماعية والرياضية.

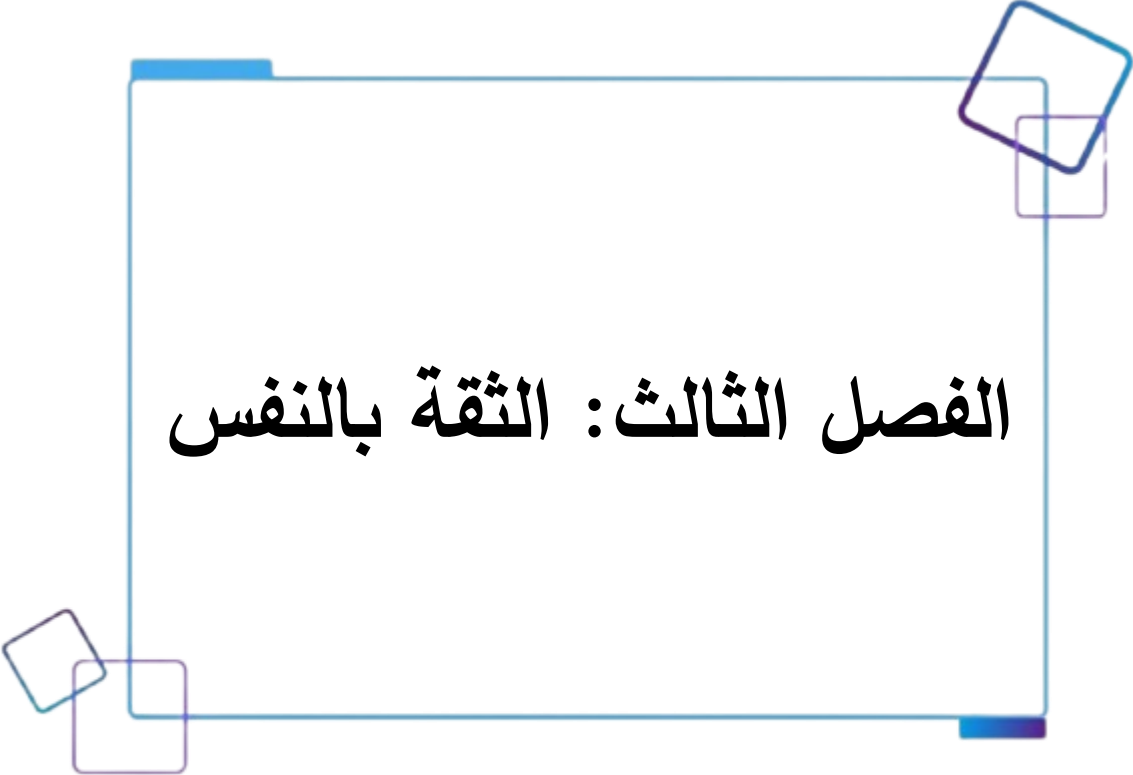
كما تم التطرق إلى مكونات تقدير الذات وأقسامه، حيث تبين أنه يتكون من مجموعة من الأبعاد المتكاملة التي تسهم في تشكيل الصورة العامة للذات، من بينها البعد البدني الذي يمثل محور هذه الدراسة. وتم كذلك عرض أبعاد تقدير الذات البدنية، والتي تشمل القوة البدنية، واللياقة، والمظهر الجسمي، والكفاءة الحركية، باعتبارها عناصر أساسية في بناء إدراك الفرد لذاته البدنية.

ومن جهة أخرى، تم تحليل أنواع ومستويات تقدير الذات البدنية، حيث تبين أن هذا المتغير قد يكون إيجابياً أو سلبياً أو واقعياً، كما قد يتراوح بين مستويات مرتفعة ومتوسطة ومنخفضة، وهو ما يؤثر بشكل مباشر على سلوك الرياضي وأدائه. كما تم إبراز العلاقة الوثيقة بين تقدير الذات البدنية وكل من النشاط البدني والأداء الرياضي والإنجاز، حيث يلعب هذا المتغير دوراً محورياً في تعزيز الثقة بالنفس وتحسين القدرة على مواجهة الضغوط التنافسية.

وفي الأخير، تم عرض أهم النظريات المفسرة لتقدير الذات البدنية، مثل نظرية شافلسون، ونموذج سونسترم، ونظرية فوكس، والتي ساهمت في توضيح طبيعة هذا المفهوم وآليات تشكله، وأكدت على دوره كحلقة وصل بين القدرات البدنية والتقدير العام للذات.

وعليه، يمكن القول إن تقدير الذات البدنية يمثل عنصراً أساسياً في فهم السلوك الرياضي، خاصة في الرياضات التنافسية مثل رفع الأثقال، حيث يسهم في توجيه الأداء وتعزيز الثقة بالنفس. كما يُعد هذا المتغير من العوامل النفسية التي يجب أخذها بعين الاعتبار في إعداد الرياضيين، لما له من تأثير مباشر على مستوى الإنجاز.

ويمهد هذا الفصل للانتقال إلى دراسة المتغير الثاني، وهو الثقة بالنفس، من أجل فهم العلاقة بينهما في إطار الدراسة الحالية، وتحليل تأثير كل منهما على الآخر في سياق الممارسة الرياضية التنافسية.



الفصل الثالث: الثقة بالنفس

تمهيد

تُعدّ الثقة بالنفس من أهم المتغيرات النفسية التي حظيت باهتمام واسع في مجال علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة، نظرًا لدورها المحوري في توجيه سلوك الفرد وتحقيق التوازن النفسي والانفعالي. فهي تمثل ذلك الإحساس الداخلي الذي يمنح الفرد القدرة على مواجهة مختلف المواقف والتحديات بثبات، ويعكس درجة إيمانه بقدراته وإمكاناته الشخصية.

وفي المجال الرياضي، تكتسب الثقة بالنفس أهمية خاصة، حيث ترتبط بشكل مباشر بمستوى الأداء والإنجاز، إذ لا يعتمد نجاح الرياضي على القدرات البدنية والمهارية فقط، بل يتطلب أيضًا توافر مجموعة من العوامل النفسية التي تسهم في توجيه هذه القدرات واستثمارها بشكل فعال. وتُعدّ الثقة بالنفس من أبرز هذه العوامل، لما لها من تأثير واضح على مستوى التركيز، واتخاذ القرار، والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة.

كما تلعب الثقة بالنفس دورًا أساسيًا في تعزيز الدافعية نحو الإنجاز، حيث تدفع الرياضي إلى بذل المزيد من الجهد، ومواجهة الصعوبات، والاستمرار في التدريب رغم الإخفاقات. في المقابل، فإن ضعف الثقة بالنفس قد يؤدي إلى التردد، والخوف من الفشل، وانخفاض مستوى الأداء، حتى وإن كانت القدرات البدنية متوفرة.

ومن جهة أخرى، ترتبط الثقة بالنفس بعدد من المتغيرات النفسية الأخرى، من بينها تقدير الذات البدنية، الذي يُعدّ من العوامل المؤثرة في بناء الثقة بالنفس لدى الرياضيين، خاصة في الرياضات التي تعتمد على القدرات الجسدية مثل رفع الأثقال. فكلما كان إدراك الرياضي لذاته البدنية إيجابيًا، انعكس ذلك على مستوى ثقته بنفسه، مما يؤثر بدوره على أدائه التنافسي.

3-1 مفهوم الثقة بالنفس

تُعدّ الثقة بالنفس من المفاهيم الأساسية في علم النفس، حيث ترتبط بإدراك الفرد لقدراته وإمكاناته، وبمدى اعتقاده بقدرته على مواجهة المواقف المختلفة بنجاح (معمرية، 2021، ص 87). ولا تقتصر الثقة بالنفس على الجانب الانفعالي فقط، بل تشمل أبعادًا معرفية وسلوكية تعكس صورة الفرد عن ذاته وكيفية تعامله مع التحديات. وقد ازداد الاهتمام بهذا المفهوم في المجال الرياضي نظرًا لدوره الكبير في التأثير على الأداء والإنجاز (علاوي، 2014، ص 119).

3-1-1 تعريف الثقة بالنفس

تُعرف الثقة بالنفس بأنها اعتقاد الفرد بقدرته على أداء المهام وتحقيق الأهداف بنجاح، وهي تمثل إدراكًا إيجابيًا للكفاءة الذاتية التي يمتلكها الفرد في مواقف معينة. ويشير هذا المفهوم إلى درجة اطمئنان الفرد إلى إمكاناته، وقدرته على مواجهة الصعوبات دون تردد أو خوف مفرط.

وقد عرّف (عبد الخالق، 1996، ص 45) الثقة بالنفس بأنها شعور الفرد بقدرته على التفاعل الإيجابي مع المواقف المختلفة، واتخاذ القرارات المناسبة بثبات، دون الاعتماد المفرط على الآخرين. ويُفهم من هذا التعريف أن الثقة بالنفس ليست مجرد إحساس داخلي، بل هي سلوك يظهر في طريقة تعامل الفرد مع التحديات.

كما يرى (الزغبى، 2001، ص 112) أن الثقة بالنفس تمثل إدراك الفرد لكفاءته وقدرته على النجاح، وهي بذلك ترتبط بشكل وثيق بمفهوم الكفاءة الذاتية، حيث تعكس درجة إيمان الفرد بقدراته الشخصية.

وفي المجال الرياضي، تُعرف الثقة بالنفس على أنها اعتقاد الرياضي بقدرته على تحقيق الأداء المطلوب في مواقف المنافسة، وهي عنصر أساسي في تحقيق الإنجاز، حيث تؤثر في مستوى التركيز والتحكم في الانفعالات (علاوي، 2002، ص 210).

ومن خلال هذه التعريفات، يتضح أن الثقة بالنفس تمثل بناءً نفسيًا مركبًا يجمع بين الإدراك المعرفي (تقييم القدرات) والجانب الانفعالي (الشعور بالاطمئنان)، ويظهر في السلوك العملي للفرد.

3-1-2 خصائص الثقة بالنفس

تتميز الثقة بالنفس بمجموعة من الخصائص التي تعكس طبيعتها النفسية المركبة، والتي تميزها عن غيرها من المفاهيم المرتبطة بالشخصية، حيث لا يمكن اعتبارها سمة بسيطة أو ثابتة، بل هي بناء ديناميكي يتأثر

بعدة عوامل ويتجلى في سلوك الفرد وأدائه في مختلف المواقف. ويمكن إبراز أهم هذه الخصائص من خلال التحليل الآتي:

أولاً: الطابع المكتسب والقابل للتعلم

تُعدّ الثقة بالنفس من السمات النفسية التي تُكتسب عبر الزمن، ولا تُولد مع الفرد بشكل جاهز، بل تتطور تدريجياً نتيجة التفاعل المستمر مع البيئة والخبرات المختلفة التي يمر بها. فالفرد يكوّن تصوره عن نفسه من خلال التجارب التي يعيشها، خاصة تلك المرتبطة بالنجاح والفشل، حيث تسهم النجاحات المتكررة في تعزيز شعوره بالكفاءة والقدرة، بينما قد تؤدي الإخفاقات إلى إضعاف هذا الشعور إذا لم يتم تفسيرها بشكل إيجابي.

كما تلعب عملية التنشئة الاجتماعية دوراً أساسياً في بناء الثقة بالنفس، إذ يتعلم الفرد من خلال الأسرة والمدرسة والمحيط الاجتماعي كيف ينظر إلى ذاته، وكيف يقيم قدراته. وقد أشار (حسين، 2008، ص 67) إلى أن الثقة بالنفس تتطور تدريجياً من خلال التفاعل مع البيئة، وهو ما يؤكد أنها ليست سمة ثابتة، بل نتيجة لعملية تعلم مستمرة.

وفي المجال الرياضي، يظهر هذا بوضوح، حيث يكتسب الرياضي ثقته بنفسه من خلال التدريب المنتظم، وتحقيق الإنجازات، والتجارب التنافسية التي تعزز إدراكه لكفاءته.

ثانياً: الديناميكية والتغير

تتسم الثقة بالنفس بالطابع الديناميكي، حيث لا تبقى ثابتة عند مستوى واحد، بل تتغير تبعاً للمواقف والظروف التي يمر بها الفرد. فقد يكون الشخص واثقاً من نفسه في موقف معين يمتلك فيه خبرة أو مهارة، بينما تنخفض ثقته في موقف آخر يفتقر فيه إلى الخبرة أو المعرفة.

ويعكس هذا التغير طبيعة الثقة بالنفس بوصفها حالة نفسية مرنة تتأثر بالعوامل الداخلية مثل الحالة الانفعالية، والعوامل الخارجية مثل طبيعة الموقف أو درجة صعوبته. كما أن نتائج الأداء تلعب دوراً مهماً في هذا التغير، حيث يؤدي النجاح إلى رفع مستوى الثقة، في حين قد يؤدي الفشل إلى انخفاضها، خاصة إذا تكرر دون دعم نفسي مناسب.

وفي المجال الرياضي، تتجلى هذه الخاصية بشكل واضح، حيث قد تختلف ثقة الرياضي بنفسه من منافسة إلى أخرى، أو حتى داخل المنافسة نفسها، تبعاً لسير الأداء ونتائجه.

ثالثاً: الارتباط بالأداء والسلوك

لا تقتصر الثقة بالنفس على كونها شعوراً داخلياً، بل تظهر بشكل واضح في سلوك الفرد وتصرفاته، حيث تنعكس في طريقة اتخاذ القرار، ومستوى الجرأة، والاستعداد لمواجهة التحديات. فالفرد الواثق بنفسه يميل إلى المبادرة، ويظهر قدرة أكبر على تحمل المسؤولية، كما يتميز بالمتابعة والاستمرار رغم الصعوبات.

وفي المقابل، فإن ضعف الثقة بالنفس يظهر في سلوكيات مثل التردد، وتجنب المواقف الصعبة، والخوف من الفشل. وقد أكد (الخولي، 2001، ص 134) أن الثقة بالنفس ترتبط ارتباطاً مباشراً بمستوى الأداء، حيث يسهم ارتفاعها في تحسين جودة الأداء، بينما يؤدي انخفاضها إلى تراجع المستوى.

وفي المجال الرياضي، يظهر هذا الارتباط بشكل جلي، حيث يؤثر مستوى الثقة بالنفس في دقة الأداء، وسرعة اتخاذ القرار، والقدرة على التحكم في الضغوط، وهو ما ينعكس مباشرة على النتائج.

رابعاً: التأثير بالعوامل الاجتماعية

تتأثر الثقة بالنفس بشكل كبير بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، حيث تلعب الأسرة، والمدرسة، والأصدقاء، والمدرّب دوراً مهماً في تشكيل هذا المتغير. فالدعم والتشجيع والتغذية الراجعة الإيجابية تسهم في تعزيز الثقة بالنفس، في حين أن النقد المستمر أو التقييم السلبي قد يؤدي إلى إضعافها.

كما أن المقارنة الاجتماعية تُعد من العوامل المؤثرة، حيث قد يقارن الفرد نفسه بالآخرين، مما يؤثر على إدراكه لقدراته، سواء بشكل إيجابي أو سلبي. وفي المجال الرياضي، يُعد المدرّب من أهم المؤثرات، حيث يمكن لطريقة تعامله مع الرياضي أن تعزز ثقته بنفسه أو تضعفها.

ومن هنا، فإن بناء بيئة اجتماعية داعمة يُعد من الشروط الأساسية لتنمية الثقة بالنفس، خاصة لدى الرياضيين في المراحل التكوينية.

خامساً: العلاقة بالكفاءة الذاتية والدافعية

ترتبط الثقة بالنفس ارتباطاً وثيقاً بالكفاءة الذاتية، حيث يُعد إدراك الفرد لقدراته على النجاح أحد الأسس الرئيسية التي تقوم عليها ثقته بنفسه. فكلما ارتفع مستوى الكفاءة الذاتية، زادت ثقة الفرد بقدراته على تحقيق الأهداف، مما يعزز دافعيته للعمل والإنجاز.

وقد أشار (Bandura، كما ورد في: علاوي، 2002، ص 215) إلى أن الكفاءة الذاتية تمثل عنصرًا أساسيًا في تفسير السلوك الإنساني، حيث تؤثر في اختيار الفرد للأنشطة، ومستوى الجهد المبذول، ودرجة المثابرة في مواجهة الصعوبات.

وفي المجال الرياضي، تظهر هذه العلاقة بوضوح، حيث إن الرياضي الذي يؤمن بقدرته على النجاح يكون أكثر دافعية للتدريب، وأكثر استعدادًا لمواجهة التحديات، مما ينعكس إيجابيًا على أدائه.

سادسًا: القابلية للتنمية والتطوير

من الخصائص المهمة للثقة بالنفس أنها قابلة للتنمية والتحسين، حيث يمكن رفع مستواها من خلال التدريب النفسي، وتعزيز الخبرات الإيجابية، وتطوير المهارات. فالثقة بالنفس ليست حالة ثابتة، بل يمكن العمل على بنائها بشكل منهجي من خلال برامج الإعداد النفسي.

وفي المجال الرياضي، تُستخدم العديد من الأساليب لتنمية الثقة بالنفس، مثل التدريب العقلي، والتصور الذهني، والتغذية الراجعة الإيجابية، وهو ما يؤكد أن هذا المتغير يمكن التحكم فيه وتطويره لتحقيق الأداء الأمثل.

3-1-3 مستويات الثقة بالنفس

يمكن تصنيف الثقة بالنفس إلى مستويات تعكس درجة إدراك الفرد لقدرته على النجاح، حيث تختلف هذه المستويات من شخص لآخر تبعًا للخبرات والتجارب التي يمر بها، خاصة في المجال الرياضي.

■ مستوى مرتفع من الثقة بالنفس

يمثل هذا المستوى الحالة الإيجابية، حيث يتميز الفرد بإدراك قوي لقدراته، وشعور بالاطمئنان والثبات في المواقف المختلفة. ويظهر هذا المستوى في الجرأة، والمبادرة، والقدرة على مواجهة التحديات دون خوف. وقد أشار (علاوي، 2002، ص 218) إلى أن الرياضيين ذوي الثقة المرتفعة يحققون أداءً أفضل نتيجة تحكمهم في الانفعالات.

وفي المجال الرياضي، يتميز الرياضي الواثق بنفسه بالقدرة على التركيز، واتخاذ قرارات سريعة، والاستمرار في الأداء رغم الضغوط التنافسية.

■ مستوى متوسط من الثقة بالنفس

يتسم هذا المستوى بعدم الاستقرار النسبي، حيث تتغير الثقة بالنفس تبعاً للنجاح أو الفشل. فقد يشعر الفرد بالثقة في حالات النجاح، وتتنخفض ثقته عند مواجهة الصعوبات. ويُعد هذا المستوى شائعاً لدى الأفراد في مراحل التعلم أو التكوين.

وقد أشار (الزغبى، 2001، ص 118) إلى أن هذا المستوى يحتاج إلى دعم نفسي وتدريبى من أجل تثبيته وتحويله إلى مستوى أعلى من الثقة.

■ مستوى منخفض من الثقة بالنفس

يمثل هذا المستوى الحالة السلبية، حيث يعاني الفرد من ضعف في الإيمان بقدراته، ويشعر بالخوف من الفشل والتردد في اتخاذ القرار. كما يتجنب التحديات، ويفضل الانسحاب من المواقف الصعبة.

وفي المجال الرياضي، ينعكس هذا المستوى في ضعف الأداء، نتيجة القلق والتوتر وعدم القدرة على التركيز. وقد بين (الخولي، 2001، ص 140) أن انخفاض الثقة بالنفس يؤدي إلى انخفاض مستوى الإنجاز رغم توفر القدرات البدنية.

3-2 مكونات وأبعاد الثقة بالنفس

تُعدّ الثقة بالنفس من البنى النفسية المركبة التي لا يمكن اختزالها في عنصر واحد، بل تتشكل من مجموعة من المكونات والأبعاد التي تتفاعل فيما بينها لتحديد مستوى إدراك الفرد لذاته وقدرته على الأداء. ويُساهم فهم هذه المكونات والأبعاد في تفسير سلوك الفرد، خاصة في المجال الرياضي

3-2-1 مكونات الثقة بالنفس

تُعدّ الثقة بالنفس من البنى النفسية المركبة التي لا يمكن تفسيرها من خلال عنصر واحد، بل تتشكل من مجموعة من المكونات المتكاملة التي تتفاعل فيما بينها لتنتج الصورة العامة التي يحملها الفرد عن ذاته وقدرته على مواجهة المواقف المختلفة. وقد أكدت العديد من الدراسات في علم النفس أن الثقة بالنفس تتكون من أبعاد معرفية وانفعالية وسلوكية، إضافة إلى مكون الكفاءة الذاتية الذي يُعد محورياً أساسياً في تفسير السلوك الإنساني (علاوي، 2002، ص 205).

ويُساهم تحليل هذه المكونات في فهم طبيعة الثقة بالنفس، خاصة في المجال الرياضي، حيث لا يعتمد الأداء على القدرات البدنية فقط، بل يتأثر بشكل كبير بالبناء النفسي للرياضي.

أولاً- المكون المعرفي

يمثل المكون المعرفي الأساس الذي تُبنى عليه الثقة بالنفس، حيث يرتبط بالأفكار والتصورات التي يكونها الفرد عن ذاته، خاصة فيما يتعلق بقدراته وإمكاناته. ويقوم الفرد من خلال هذا المكون بتقييم نفسه بناءً على خبراته السابقة، ومستوى أدائه، والتغذية الراجعة التي يتلقاها من محيطه.

ويشير (عبد الخالق، 1996، ص 52) إلى أن إدراك الفرد لذاته يعد المحدد الأساسي لثقته بنفسه، حيث إن التصورات الإيجابية الواقعية تسهم في تعزيز الشعور بالكفاءة، في حين أن التصورات السلبية تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس. كما أن هذا المكون يتأثر بطريقة التفكير، خاصة التفكير الإيجابي أو السلبي، حيث يلعب دوراً مهماً في تفسير النجاح والفشل.

وفي المجال الرياضي، يظهر هذا المكون في إدراك الرياضي لمستوى مهارته وقدرته على الإنجاز، حيث إن الرياضي الذي يمتلك تصوراً إيجابياً عن قدراته يكون أكثر استعداداً لخوض المنافسة، وأكثر ثقة في تنفيذ المهارات الحركية. وقد أكد (الخولي، 2001، ص 138) أن التقييم المعرفي للذات يعد من أهم العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي.

ثانياً- المكون الانفعالي

يرتبط المكون الانفعالي بالمشاعر التي يحملها الفرد تجاه ذاته، مثل الشعور بالرضا، والاطمئنان، والأمان النفسي، وهو ما يعكس الجانب الوجداني للثقة بالنفس. ولا يكفي أن يدرك الفرد قدراته بشكل إيجابي، بل يجب أن يصاحب هذا الإدراك شعور بالثقة والراحة أثناء الأداء.

ويُعد هذا المكون من أهم العوامل التي تحدد قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته، خاصة في المواقف الضاغطة. حيث يشير (الزغبى، 2001، ص 120) إلى أن الثقة بالنفس ترتبط بدرجة الاستقرار الانفعالي، وأن الأفراد الواثقين بأنفسهم يكونون أكثر قدرة على التحكم في القلق والتوتر.

وفي المجال الرياضي، تظهر أهمية هذا المكون بشكل واضح، حيث يحتاج الرياضي إلى الحفاظ على توازنه الانفعالي أثناء المنافسة، خاصة في المواقف الحاسمة. فالشعور بالخوف أو القلق قد يؤدي إلى تراجع الأداء، حتى وإن كانت القدرات البدنية متوفرة.

ثالثاً - المكون السلوكي

يُجسد المكون السلوكي الجانب التطبيقي للثقة بالنفس، حيث يظهر في الأفعال والتصرفات التي يقوم بها الفرد في مختلف المواقف. فالثقة بالنفس لا تظل في إطار التفكير أو الشعور، بل تنعكس في سلوكيات ملموسة، مثل الجرأة، والمبادرة، وتحمل المسؤولية، والمثابرة.

ويشير (علاوي، 2002، ص 212) إلى أن السلوك هو المؤشر الحقيقي لمستوى الثقة بالنفس، حيث إن الفرد الواثق بنفسه يميل إلى خوض التحديات، واتخاذ القرارات بثبات، والاستمرار في الأداء رغم الصعوبات. وفي المجال الرياضي، يتجلى هذا المكون في أداء الرياضي أثناء المنافسة، حيث يظهر في الجرأة في تنفيذ المهارات، وعدم التردد في مواجهة المنافس، والاستمرار في المحاولة رغم الفشل. كما يُعد هذا المكون من أهم المؤشرات التي يعتمد عليها المدربون في تقييم الحالة النفسية للرياضي.

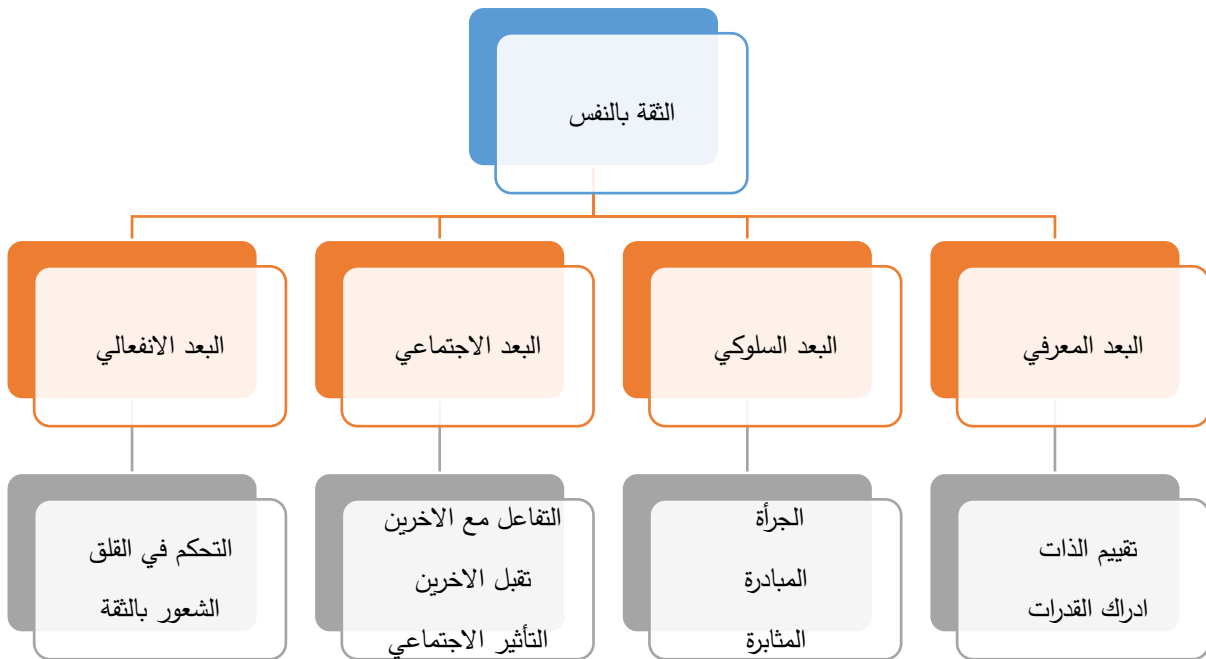
رابعاً - مكون الكفاءة الذاتية

يُعد مكون الكفاءة الذاتية من الركائز الأساسية في بناء الثقة بالنفس، حيث يشير إلى اعتقاد الفرد بقدرته على النجاح في أداء مهام محددة، وهو ما يؤثر بشكل مباشر على مستوى الجهد والمثابرة. ويُعد هذا المفهوم من المفاهيم المركزية في علم النفس، حيث أكد (باندورا، كما ورد في: علاوي، 2002، ص 215) أن الكفاءة الذاتية تمثل أساس السلوك الإنساني، لأنها تحدد مدى استعداد الفرد لمواجهة التحديات.

ويؤدي ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية إلى زيادة الدافعية، والاستمرار في مواجهة الصعوبات، في حين يؤدي انخفاضها إلى الانسحاب وتجنب المواقف الصعبة. كما تتشكل الكفاءة الذاتية من خلال الخبرات السابقة، خاصة تلك المرتبطة بالنجاح، إضافة إلى التشجيع والدعم الاجتماعي.

وفي المجال الرياضي، يُعد هذا المكون من أهم العوامل التي تحدد مستوى الأداء، حيث إن الرياضي الذي يؤمن بقدرته على النجاح يكون أكثر استعداداً لبذل الجهد، وأكثر قدرة على التحكم في الضغوط التنافسية، مما ينعكس إيجابياً على الإنجاز. وقد أشار (حسانين، 2004، ص 176) إلى أن الكفاءة الذاتية تُعد من أهم محددات الأداء الرياضي.

3-2-2 أبعاد الثقة بالنفس



الشكل (3-1): أبعاد الثقة بالنفس

يوضح الشكل (3-1) أن الثقة بالنفس تتكون من مجموعة من الأبعاد المتكاملة التي تساهم في بناء هذا المفهوم بشكل شامل. حيث يتمثل **البعد المعرفي** في إدراك الفرد لقدراته وتقييمه لذاته، وهو الأساس الذي تُبنى عليه باقي الأبعاد. أما **البعد الانفعالي** فيعكس الحالة الشعورية المرتبطة بالثقة، مثل الشعور بالاطمئنان أو القلق.

في حين يظهر **البعد السلوكي** في التصرفات التي يقوم بها الفرد، مثل الجرأة والمبادرة، مما يعكس الثقة بشكل عملي. أما **البعد الاجتماعي** فيرتبط بطريقة تفاعل الفرد مع الآخرين، ومدى قدرته على التعبير عن ذاته والتأثير في محيطه.

وتتكامل هذه الأبعاد فيما بينها، حيث يؤثر كل بعد في الآخر، فلا يمكن أن تكون هناك ثقة بالنفس حقيقية دون توازن بين الإدراك المعرفي، والاستقرار الانفعالي، والسلوك الإيجابي، والتفاعل الاجتماعي الفعال. وفي المجال الرياضي، يظهر هذا التكامل بوضوح، حيث يحتاج الرياضي إلى ثقة معرفية بقدراته، وانفعالية في التحكم بالقلق، وسلوكية في الأداء، واجتماعية في التفاعل مع المدرب والفريق.

3-2-3 أهمية الثقة بالنفس

تُعدّ الثقة بالنفس من أهم العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الفرد وتكيفه، حيث تمثل عنصراً أساسياً في بناء الشخصية وتحقيق التوازن النفسي. وتكمن أهميتها في كونها تؤثر بشكل مباشر في طريقة تفكير الفرد، وسلوكه، وقدرته على مواجهة التحديات.

فعلى المستوى النفسي، تسهم الثقة بالنفس في تعزيز الشعور بالأمان والاستقرار الانفعالي، وتقلل من مستويات القلق والتوتر، كما تساعد الفرد على التكيف مع الضغوط المختلفة. أما على المستوى السلوكي، فإنها تدفع الفرد إلى المبادرة، واتخاذ القرار، والمثابرة في تحقيق الأهداف.

وفي المجال الاجتماعي، تساعد الثقة بالنفس على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين، وتعزز القدرة على التواصل والتأثير، مما يسهم في تحقيق التكيف الاجتماعي.

أما في المجال الرياضي، فتبرز أهمية الثقة بالنفس بشكل أكبر، حيث تُعد من المحددات الأساسية للأداء والإنجاز. فالرياضي الواثق بنفسه يكون أكثر قدرة على التركيز، والتحكم في انفعالاته، واتخاذ القرارات المناسبة أثناء المنافسة، كما يتميز بالقدرة على مواجهة الضغوط والتحديات.

كما تسهم الثقة بالنفس في تعزيز الدافعية للإنجاز، حيث تدفع الرياضي إلى بذل الجهد والاستمرار في التدريب رغم الصعوبات، في حين أن ضعفها قد يؤدي إلى التردد، والخوف من الفشل، وانخفاض مستوى الأداء.

وعليه، يمكن القول إن الثقة بالنفس تمثل عنصراً أساسياً في تحقيق النجاح، سواء في الحياة العامة أو في المجال الرياضي، مما يجعل تنميتها هدفاً ضرورياً في برامج الإعداد النفسي للرياضيين.

3-3 أنواع الثقة بالنفس

يمكن تصنيف الثقة بالنفس إلى عدة أنواع تعكس طبيعة إدراك الفرد لذاته وقدرته على التعامل مع المواقف المختلفة، حيث يختلف هذا الإدراك من شخص لآخر تبعاً للخبرات والتجارب التي يمر بها، إضافة إلى العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة. ويُعد هذا التصنيف مهماً لفهم سلوك الأفراد، خاصة في المجال الرياضي، حيث تنعكس هذه الأنواع بشكل مباشر على الأداء والإنجاز.

3-3-1 الثقة بالنفس الإيجابية

تُعد الثقة بالنفس الإيجابية الشكل التكيفي الأمثل لهذا المفهوم، حيث تتميز بتوازن إدراك الفرد لذاته، وشعوره بالقدرة على مواجهة المواقف المختلفة بثبات واطمئنان. ويعكس هذا النوع من الثقة إدراكًا واقعيًا وإيجابيًا للقدرات، دون مبالغة أو تقليل.

ويظهر هذا النوع في مجموعة من الخصائص النفسية والسلوكية، مثل الشعور بالكفاءة، والقدرة على اتخاذ القرار، والمبادرة، والمثابرة في مواجهة التحديات. كما يتميز الفرد الوثاق بنفسه إيجابيًا بقدرته على التحكم في انفعالاته، والتعامل مع الضغوط بطريقة فعالة.

وقد أشار (عبد الخالق، 1996، ص 60) إلى أن الثقة بالنفس الإيجابية ترتبط بالصحة النفسية والتوافق النفسي، حيث تسهم في تعزيز الشعور بالرضا والاستقرار الانفعالي. كما أكد (علاوي، 2002، ص 220) أن الرياضي الذي يتمتع بثقة إيجابية يكون أكثر قدرة على تحقيق الأداء الأمثل، نتيجة ارتفاع مستوى التركيز والدافعية.

وفي المجال الرياضي، تُعد الثقة بالنفس الإيجابية عاملاً أساسيًا في تحقيق الإنجاز، حيث تساعد الرياضي على:

- التحكم في القلق أثناء المنافسة
- اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة
- الاستمرار في الأداء رغم الضغوط
- التعامل مع الفشل كخبرة للتعلم

وفي رياضة رفع الأثقال، يظهر هذا النوع من الثقة في قدرة الرياضية على تنفيذ المحاولات بثبات، وعدم التردد في رفع الأوزان، مما ينعكس إيجابيًا على نتائجها.

3-3-2 الثقة بالنفس السلبية

تمثل الثقة بالنفس السلبية الجانب غير التكيفي لهذا المفهوم، حيث يتسم الفرد بضعف في إدراك قدراته، ونظرة سلبية نحو ذاته، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الثقة بالنفس. ويعكس هذا النوع شعورًا بعدم الكفاءة، والخوف من الفشل، والتردد في مواجهة المواقف المختلفة.

ويظهر هذا النوع في مجموعة من السلوكيات، مثل تجنب التحديات، والاعتماد على الآخرين، والخوف من اتخاذ القرار، إضافة إلى الحساسية المفرطة تجاه النقد. كما يرتبط هذا النوع بمشاعر القلق والتوتر، والتي تؤثر بشكل مباشر على الأداء.

وقد أشار (الخولي، 2001، ص 142) إلى أن انخفاض الثقة بالنفس يؤدي إلى ضعف الأداء، حتى في حالة توفر القدرات، نتيجة التأثيرات النفسية السلبية. كما أكد (حسين، 2008، ص 75) أن الأفراد ذوي الثقة المنخفضة يميلون إلى التقليل من قدراتهم، وتوقع الفشل قبل حدوثه.

وفي المجال الرياضي، يُعد هذا النوع من أكبر العوائق النفسية، حيث يؤدي إلى:

- ضعف التركيز أثناء الأداء
- ارتفاع مستوى القلق
- التردد في اتخاذ القرار
- تجنب المنافسات القوية

وفي رياضة رفع الأثقال، قد يظهر هذا النوع عندما تتردد الرياضية في تنفيذ المحاولة، أو تفشل في رفع أوزان ضمن قدرتها الفعلية بسبب الخوف أو الشك في الذات.

3-3-3 الثقة بالنفس الواقعية

تُعد الثقة بالنفس الواقعية من أكثر الأنواع توازنًا ونضجًا، حيث تجمع بين الإدراك الموضوعي للقدرات والوعي بنقاط القوة والضعف، دون مبالغة أو تقليل. ويعكس هذا النوع مستوى عاليًا من الوعي الذاتي، حيث يكون الفرد قادرًا على تقييم ذاته بشكل منطقي يستند إلى الخبرة الفعلية.

ويتميز هذا النوع بكونه قائمًا على التوازن بين الثقة والواقعية، حيث لا يبالغ الفرد في تقدير قدراته، كما لا يقلل منها، بل يسعى إلى تطويرها بشكل تدريجي. كما يتميز بالقدرة على تقبل النقد البناء، واستخدامه كوسيلة لتحسين الأداء.

وقد أشار (علاوي، 2002، ص 223) إلى أن الثقة بالنفس الواقعية تُعد من أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الأداء المستقر، لأنها تعتمد على تقييم موضوعي للقدرات. كما يرى (عبد الخالق، 1996، ص 63) أن هذا النوع يعكس التوافق النفسي والنضج الانفعالي.

وفي المجال الرياضي، يُعد هذا النوع من أهم العوامل التي تسهم في التطور المستمر، حيث يساعد الرياضي على:

- تحديد أهداف واقعية
- تقييم الأداء بشكل موضوعي
- تطوير نقاط الضعف
- الحفاظ على الاستقرار النفسي

وفي رياضة رفع الأثقال، يظهر هذا النوع لدى الرياضيات اللواتي يمتلكن وعيًا دقيقًا بقدراتهن، حيث يختارن الأوزان المناسبة، ويعملن على زيادتها تدريجيًا وفق خطة تدريبية مدروسة.

3-4 العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس

تتأثر الثقة بالنفس بمجموعة من العوامل المتداخلة التي تسهم في تشكيلها وتطويرها أو إضعافها، حيث لا تتكون بمعزل عن السياق الذي يعيش فيه الفرد، بل هي نتاج تفاعل مستمر بين العوامل الشخصية والاجتماعية والرياضية. ويُعد فهم هذه العوامل أمرًا ضروريًا لتفسير الفروق الفردية في مستوى الثقة بالنفس، خاصة في المجال الرياضي.

3-4-1 العوامل الشخصية

تشير العوامل الشخصية إلى مجموعة الخصائص الداخلية التي يمتلكها الفرد، والتي تؤثر بشكل مباشر في مستوى ثقته بنفسه، حيث ترتبط هذه العوامل ببنية النفسية والمعرفية والانفعالية.

ومن أهم هذه العوامل:

أولاً- الخبرات السابقة

تلعب الخبرات التي يمر بها الفرد دورًا أساسيًا في تشكيل ثقته بنفسه، حيث تسهم التجارب الناجحة في تعزيز الشعور بالكفاءة، بينما قد تؤدي التجارب الفاشلة إلى إضعاف الثقة إذا لم يتم التعامل معها بشكل إيجابي. وقد أشار (دسوقي، 2006، ص 89) إلى أن النجاح المتكرر يعد من أهم مصادر بناء الثقة بالنفس.

ثانياً - صورة الذات

تعكس صورة الذات إدراك الفرد لنفسه، سواء كان إيجابياً أو سلبياً، وهي من المحددات الأساسية للثقة بالنفس. فكلما كانت صورة الفرد عن ذاته إيجابية، ارتفعت ثقته بنفسه، والعكس صحيح. ويرى (عبد الستار، 2010، ص 54) أن إدراك الذات يمثل حجر الأساس في بناء الشخصية.

ثالثاً - السمات الشخصية

تؤثر بعض السمات مثل التفاؤل، والمرونة النفسية، وضبط الانفعال في مستوى الثقة بالنفس، حيث يكون الأفراد الذين يتمتعون بسمات إيجابية أكثر قدرة على مواجهة التحديات بثقة. كما أن القدرة على التحكم في الانفعالات تساعد على الحفاظ على مستوى ثابت من الثقة.

رابعاً - مستوى الطموح والدافعية

يرتبط مستوى الطموح والدافعية ارتباطاً وثيقاً بالثقة بالنفس، حيث إن الفرد الطموح الذي يسعى لتحقيق أهدافه يكون أكثر ثقة بقدراته. وقد أكد (مرسي، 2008، ص 101) أن الدافعية للإنجاز تعد من العوامل الأساسية التي تعزز الثقة بالنفس.

وفي المجال الرياضي، تظهر هذه العوامل بشكل واضح، حيث يعتمد أداء الرياضي على خبراته السابقة، وصورته عن ذاته، ومستوى دافعيته، وهو ما يحدد مدى ثقته بنفسه أثناء المنافسة.

3-4-2 العوامل الاجتماعية

تُعد العوامل الاجتماعية من أهم المؤثرات في بناء الثقة بالنفس، حيث يتشكل إدراك الفرد لذاته من خلال تفاعله مع الآخرين، وما يتلقاه من دعم أو نقد من محيطه الاجتماعي.

ومن أبرز هذه العوامل:

أولاً - الأسرة

تُعد الأسرة البيئة الأولى التي يتشكل فيها إدراك الفرد لذاته، حيث يسهم أسلوب التنشئة في تعزيز أو إضعاف الثقة بالنفس. فالتشجيع والدعم المستمر يساعدان على بناء ثقة قوية، بينما يؤدي النقد المستمر أو الإهمال إلى ضعفها. وقد أشار (القوصي، 2005، ص 77) إلى أن أساليب التنشئة الإيجابية ترتبط بارتفاع مستوى الثقة بالنفس.

ثانيًا - الأصدقاء والمحيط الاجتماعي

يلعب الأصدقاء دورًا مهمًا في تشكيل الثقة بالنفس، خاصة في مرحلة المراهقة، حيث يسعى الفرد إلى الحصول على القبول الاجتماعي. فالتفاعل الإيجابي يعزز الثقة، بينما قد تؤدي المقارنة السلبية إلى انخفاضها.

ثالثًا - التغذية الراجعة (Feedback)

تُعد التغذية الراجعة من أهم العوامل المؤثرة، حيث تؤثر التقييمات التي يتلقاها الفرد من الآخرين في إدراكه لذاته. فالتغذية الراجعة الإيجابية تعزز الثقة، بينما قد يؤدي النقد السلبي إلى إضعافها إذا لم يكن بناءً.

رابعًا - الثقافة المجتمعية

تلعب القيم والمعايير الاجتماعية دورًا في تشكيل الثقة بالنفس، حيث تحدد ما يُعتبر نجاحًا أو فشلًا، مما يؤثر على تقييم الفرد لذاته. وقد أشار (حجازي، 2000، ص 133) إلى أن الضغوط الاجتماعية قد تؤثر سلبًا على تقدير الفرد لذاته وثقته بنفسه.

وفي المجال الرياضي، يُعد المدرب من أهم العوامل الاجتماعية، حيث يمكن لأسلوبه في التعامل أن يعزز ثقة الرياضي أو يضعفها، من خلال التشجيع أو النقد.

3-4-3 العوامل الرياضية

تُعد العوامل الرياضية من المؤثرات المباشرة في بناء الثقة بالنفس لدى الرياضيين، حيث ترتبط بطبيعة النشاط البدني، ومستوى الأداء، والخبرة التنافسية.

ومن أهم هذه العوامل:

أولًا- مستوى الأداء والإنجاز

يُعد الأداء الرياضي من أهم العوامل التي تؤثر في الثقة بالنفس، حيث يؤدي النجاح في المنافسات إلى تعزيز الثقة، بينما قد يؤدي الفشل إلى انخفاضها. وقد أشار (بسطويس، 1999، ص 156) إلى أن الإنجاز الرياضي يساهم في بناء الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

ثانيًا - الخبرة التنافسية

تسهم المشاركة في المنافسات في تنمية الثقة بالنفس، حيث يكتسب الرياضي خبرة في التعامل مع الضغوط، مما يزيد من قدرته على التحكم في المواقف الصعبة. وكلما زادت الخبرة، ارتفع مستوى الثقة.

ثالثًا - نوع النشاط الرياضي

يؤثر نوع الرياضة في مستوى الثقة بالنفس، حيث تختلف متطلبات كل نشاط. ففي الرياضات الفردية مثل رفع الأثقال، يعتمد الرياضي بشكل أكبر على ثقته بنفسه، مقارنة بالرياضات الجماعية.

رابعًا - التدريب والإعداد النفسي

يلعب التدريب دورًا مهمًا في بناء الثقة بالنفس، حيث يؤدي الإعداد الجيد إلى تعزيز الشعور بالكفاءة. كما تسهم برامج الإعداد النفسي في تطوير الثقة بالنفس من خلال تقنيات مثل التصور الذهني والاسترخاء.

وقد أشار (عليوي، 2012، ص 98) إلى أن الإعداد النفسي يُعد عنصرًا أساسيًا في تحسين الأداء الرياضي من خلال تعزيز الثقة بالنفس.

وفي سياق رياضة رفع الأثقال، تظهر أهمية هذه العوامل بشكل واضح، حيث تعتمد الرياضية على أدائها السابق، وخبرتها التنافسية، وثقتها في قدرتها على رفع الأوزان، مما يجعل الثقة بالنفس عاملاً حاسماً في النجاح.

3-5 الثقة بالنفس في المجال الرياضي

تُعد الثقة بالنفس من أهم المتغيرات النفسية التي حظيت باهتمام واسع في مجال علم النفس الرياضي، نظرًا لدورها المحوري في تحديد مستوى الأداء والإنجاز لدى الرياضيين. فهي تمثل الحالة النفسية التي تعكس اعتقاد الرياضي بقدرته على النجاح، وقدرته على التحكم في المواقف التنافسية، ومواجهة الضغوط المختلفة التي تصاحب النشاط الرياضي.

ولا يقتصر الأداء الرياضي على القدرات البدنية والمهارية فقط، بل يعتمد بشكل كبير على العوامل النفسية، وفي مقدمتها الثقة بالنفس، التي تُسهم في توجيه هذه القدرات واستثمارها بشكل فعال. وقد أشار (محمد حسن علاوي، 2002، ص 230) إلى أن الثقة بالنفس تُعد من أهم مكونات الإعداد النفسي للرياضي، لما لها من تأثير مباشر على الأداء التنافسي.

3-5-1 علاقة الثقة بالنفس بالأداء الرياضي

ترتبط الثقة بالنفس ارتباطاً وثيقاً بالأداء الرياضي، حيث تُعد من العوامل المحددة لجودة الأداء ومستوى الإنجاز. فالرياضي الذي يمتلك ثقة عالية بنفسه يكون أكثر قدرة على تنفيذ المهارات الحركية بدقة وثبات، نتيجة شعوره بالاطمئنان والقدرة على التحكم في الموقف.

وقد أكد (أسامة كامل راتب، 2000، ص 148) أن الثقة بالنفس تؤثر بشكل مباشر على الأداء من خلال تقليل القلق وزيادة التركيز، حيث تساعد الرياضي على توجيه انتباهه نحو الأداء بدلاً من التفكير في النتائج أو الخوف من الفشل. كما يرى (حسانين، 2004، ص 182) أن الثقة بالنفس تُعد من العوامل الأساسية التي تسهم في تحقيق الأداء الأمثل، خاصة في المواقف التنافسية.

وتظهر هذه العلاقة من خلال عدة آليات نفسية، أهمها:

- **تحسين التركيز والانتباه:** حيث تساعد الثقة بالنفس على توجيه الانتباه نحو المهام المطلوبة بدل التششت.
- **التحكم في القلق والتوتر:** إذ تقلل من التأثيرات السلبية للضغط النفسي.
- **تعزيز اتخاذ القرار:** حيث يكون الرياضي أكثر قدرة على اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة.
- **رفع مستوى الأداء المهاري:** نتيجة الشعور بالكفاءة والثقة في التنفيذ.

كما أظهرت دراسة (باهي، 2011، ص 95) أن الرياضيين ذوي الثقة المرتفعة يحققون مستويات أداء أعلى مقارنة بغيرهم، نتيجة قدرتهم على التحكم في المتغيرات النفسية المصاحبة للأداء.

وفي رياضة رفع الأثقال، تتجلى هذه العلاقة بشكل واضح، حيث تعتمد الرياضية على ثقتها في قدرتها على رفع الأوزان، فكلما ارتفع مستوى الثقة بالنفس، زادت قدرتها على تنفيذ المحاولات بنجاح، خاصة في اللحظات الحاسمة.

3-5-2 دور الثقة بالنفس في الإنجاز الرياضي

تلعب الثقة بالنفس دوراً محورياً في تحقيق الإنجاز الرياضي، حيث تُعد من العوامل النفسية التي تميز الرياضيين المتفوقين عن غيرهم. فالرياضي الذي يمتلك ثقة عالية بنفسه يكون أكثر قدرة على الاستمرار في التدريب، وأكثر استعداداً لمواجهة التحديات، وأكثر قدرة على تحقيق أهدافه.

وقد أشار (بسطويسى أحمد، 1999، ص 168) إلى أن الثقة بالنفس تُعد من أهم محددات الإنجاز الرياضي، حيث تساعد الرياضي على استثمار قدراته البدنية والمهارية بشكل أفضل. كما يؤكد (راتب، 2000، ص 162) أن الثقة بالنفس تعزز الدافعية للإنجاز، وتزيد من قدرة الرياضي على تحمل الضغوط.

كما تتجلى أهمية الثقة بالنفس في الإنجاز من خلال:

- تعزيز الدافعية الداخلية نحو التفوق والنجاح
- رفع مستوى المثابرة والاستمرار رغم الفشل
- تحسين القدرة على مواجهة الضغوط التنافسية
- تحقيق الاستقرار النفسي أثناء المنافسة

وقد بينت دراسة (عبد العزيز النجار، 2014، ص 121) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة بالنفس والإنجاز الرياضي، حيث يسهم ارتفاعها في تحسين النتائج، خاصة في الرياضات الفردية.

وفي رياضة رفع الأثقال، يُعد هذا الدور حاسماً، حيث تواجه الرياضية مواقف تتطلب تركيزاً عالياً وثقة كبيرة في القدرة على الأداء، مما يجعل الثقة بالنفس عاملاً رئيسياً في تحقيق الإنجاز.

3-5-3 العلاقة بين الثقة بالنفس والدافعية

تُعد العلاقة بين الثقة بالنفس والدافعية من العلاقات التفاعلية الأساسية في المجال الرياضي، حيث يؤثر كل منهما في الآخر بشكل مباشر ومستمر. فالثقة بالنفس تُعد مصدراً مهماً من مصادر الدافعية، حيث تدفع الرياضي إلى بذل الجهد لتحقيق النجاح، في حين أن النجاح الناتج عن الدافعية يسهم في تعزيز الثقة بالنفس.

وقد أشار (محمد العربي شمعون، 1996، ص 134) إلى أن الثقة بالنفس تُعد من أهم العوامل التي تؤثر في دافعية الرياضي، حيث إن الاعتقاد بالقدرة على النجاح يدفع الفرد إلى بذل مزيد من الجهد. كما يرى (باهي، 2011، ص 102) أن العلاقة بين الثقة بالنفس والدافعية علاقة تبادلية، حيث يعزز كل منهما الآخر.

وتتجلى هذه العلاقة في عدة مظاهر:

- الثقة بالنفس تعزز الرغبة في تحقيق الأهداف

- الدافعية المرتفعة تؤدي إلى تحسين الأداء، مما يعزز الثقة
- النجاح المتكرر يؤدي إلى بناء دائرة إيجابية بين المتغيرين
- الفشل قد يؤدي إلى انخفاضهما إذا لم يتم دعمهما نفسيًا

الجدول (3-1): العلاقة بين الثقة بالنفس والدافعية في المجال الرياضي

وجه المقارنة	الثقة بالنفس	الدافعية
التعريف	اعتقاد الرياضي بقدرته على النجاح وتحقيق الأداء المطلوب	الرغبة الداخلية التي تدفع الرياضي لتحقيق أهدافه
الطبيعة	حالة نفسية معرفية انفعالية	حالة دافعية تحفيزية
الدور	تعزيز الشعور بالكفاءة والتحكم في الأداء	تحفيز السلوك نحو الإنجاز
التأثير على الأداء	تحسين التركيز والثبات الانفعالي	زيادة الجهد والاستمرارية
العلاقة بينهما	تؤثر إيجابيًا في الدافعية	تعزز الثقة بالنفس عند النجاح
في حالة الارتفاع	أداء مستقر وفعال	نشاط وحماس مرتفع
في حالة الانخفاض	تردد وضعف الأداء	انخفاض الجهد والدافعية

يتضح من خلال الجدول أن الثقة بالنفس والدافعية يمثلان عنصرين متكاملين في الأداء الرياضي، حيث تؤدي الثقة بالنفس إلى تعزيز الدافعية نحو الإنجاز، في حين تسهم الدافعية في تحقيق النجاح، مما يعزز الثقة بالنفس. ويعكس هذا التفاعل علاقة دائرية إيجابية، حيث يؤدي ارتفاع أحدهما إلى ارتفاع الآخر.

وفي المقابل، فإن انخفاض الثقة بالنفس يؤدي إلى ضعف الدافعية، مما ينعكس سلبًا على الأداء، وهو ما يبرز أهمية تنمية كلا المتغيرين في برامج الإعداد النفسي للرياضيين.

3-6 النظريات المفسرة للثقة بالنفس

حظي مفهوم الثقة بالنفس باهتمام كبير من قبل الباحثين في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي، حيث سعت العديد من النظريات إلى تفسير طبيعته، ومكوناته، والعوامل المؤثرة فيه. وتُظهر هذه النظريات أن الثقة بالنفس ليست سمة بسيطة، بل هي بناء نفسي معقد يتشكل من خلال التفاعل بين الإدراك الذاتي، والخبرات السابقة، والعوامل البيئية.

ومن أبرز النماذج النظرية التي ساهمت في تفسير الثقة بالنفس، نجد نظرية باندورا للكفاءة الذاتية، ونظرية هارتر، ونموذج فيلي للثقة الرياضية، والتي تقدم تفسيرات متكاملة لهذا المفهوم، خاصة في المجال الرياضي.

3-6-1 نظرية باندورا – (Bandura) الكفاءة الذاتية

تُعد نظرية الكفاءة الذاتية التي قدمها ألبرت باندورا من أهم النظريات المفسرة للثقة بالنفس، حيث تركز على اعتقاد الفرد بقدرته على تنظيم سلوكه وتنفيذ الأفعال اللازمة لتحقيق أهداف معينة.

وقد عرّف باندورا الكفاءة الذاتية بأنها اعتقاد الفرد بقدرته على أداء سلوك معين بنجاح في موقف محدد (Bandura, 1977, p. 193) ويُفهم من هذا التعريف أن الثقة بالنفس ليست مجرد شعور عام، بل ترتبط بمواقف محددة، وتعتمد على تقييم الفرد لقدراته في تلك المواقف.

ويؤكد باندورا أن الكفاءة الذاتية تتكون من أربعة مصادر رئيسية:

- **الخبرات السابقة: (Mastery Experiences)** حيث يُعد النجاح المتكرر من أقوى مصادر بناء الثقة بالنفس .
- **الخبرات البديلة: (Vicarious Experiences)** من خلال ملاحظة الآخرين والاقتراء بهم .
- **الإقناع اللفظي: (Verbal Persuasion)** مثل التشجيع والدعم من الآخرين .
- **الحالة الانفعالية: (Emotional States)** حيث تؤثر المشاعر مثل القلق أو الهدوء في مستوى الثقة .

وقد أشار (Bandura, 1997, p. 37) إلى أن الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يكونون أكثر مثابرة، وأكثر قدرة على مواجهة التحديات، وأقل عرضة للاستسلام.

وفي المجال الرياضي، تُعد هذه النظرية من أكثر النماذج تطبيقًا، حيث تؤثر الكفاءة الذاتية بشكل مباشر على الأداء، إذ إن الرياضي الذي يؤمن بقدرته على النجاح يكون أكثر استعدادًا لبذل الجهد، وأكثر قدرة

على التحكم في الضغوط التنافسية. وقد أشار (محمد حسن علاوي، 2002، ص 215) إلى أن الكفاءة الذاتية تُعد من أهم محددات الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

3-6-2 نظرية هارتر (Harter)

تُعد نظرية هارتر من النظريات المهمة التي تناولت مفهوم الكفاءة المدركة وعلاقتها بتقدير الذات والثقة بالنفس، حيث ركزت على دور إدراك الفرد لكفاءته في مختلف المجالات في تشكيل ثقته بنفسه.

وترى هارتر أن الثقة بالنفس تتشكل من خلال تقييم الفرد لكفاءته في مجالات متعددة، مثل المجال الأكاديمي، والاجتماعي، والبدني، حيث يؤثر هذا التقييم على تقدير الذات العام (Harter, 1985, p. 89).

كما تؤكد هارتر أن الأطفال والمراهقين يطورون ثقتهم بأنفسهم من خلال التفاعل مع البيئة، خاصة من خلال التغذية الراجعة التي يتلقونها من الوالدين والمعلمين، حيث تسهم هذه التقييمات في تشكيل إدراكهم لكفاءتهم.

وتُبرز هذه النظرية أهمية البعد الاجتماعي في بناء الثقة بالنفس، حيث لا يعتمد هذا المفهوم فقط على القدرات الفعلية، بل أيضاً على كيفية إدراك هذه القدرات وتقييمها من قبل الفرد والآخرين.

وفي المجال الرياضي، تُظهر هذه النظرية أن إدراك الرياضي لكفاءته البدنية يلعب دوراً مهماً في بناء ثقته بنفسه، حيث إن الشعور بالكفاءة في الأداء الحركي يعزز الثقة بالنفس، خاصة في الرياضات التنافسية. وقد أشار (Harter, 1999, p. 112) إلى أن الكفاءة المدركة تُعد من أهم محددات السلوك الإنجازي.

3-6-3 نموذج فيلي (Vealey) للثقة الرياضية

يُعد نموذج فيلي من أبرز النماذج المتخصصة في تفسير الثقة بالنفس في المجال الرياضي، حيث قدمت فيلي تصوراً شاملاً للثقة الرياضية باعتبارها متغيراً متعدد الأبعاد يتأثر بعوامل شخصية وموقفية.

وقد عرّفت فيلي الثقة الرياضية بأنها اعتقاد الرياضي بقدرته على النجاح في أداء المهام الرياضية (Vealey, 1986, p. 222). كما ميزت بين نوعين من الثقة:

• **الثقة الرياضية كحالة (State Sport Confidence):** وهي الثقة المؤقتة المرتبطة بموقف

معين .

- الثقة الرياضية كسمة: (Trait Sport Confidence) وهي الثقة المستقرة التي تميز شخصية الرياضي.

كما قدمت فيلي نموذجًا يوضح أن الثقة بالنفس تتأثر بعدة عوامل، منها:

- الإنجازات السابقة

- الإعداد البدني والمهاري

- الإعداد النفسي

- الدعم الاجتماعي

وقد أشارت (Vealey, 2001, p. 553) إلى أن الثقة بالنفس تُعد من أهم العوامل النفسية التي تؤثر في الأداء الرياضي، حيث تسهم في تحسين التركيز، وتقليل القلق، وزيادة الدافعية.

وفي رياضة رفع الأثقال، يُعد هذا النموذج مناسبًا جدًا، حيث تتأثر ثقة الرياضية بعوامل مثل نتائجها السابقة، ومستوى تدريبها، والدعم الذي تتلقاه من المدرب، مما ينعكس على أدائها أثناء المنافسة.

3-7 العلاقة بين الثقة بالنفس وتقدير الذات البدنية

تُعد العلاقة بين الثقة بالنفس وتقدير الذات البدنية من العلاقات الجوهرية في علم النفس الرياضي، حيث يشكل كلا المتغيرين جزءًا من البناء النفسي للرياضي، ويتداخلان في التأثير على سلوكه وأدائه. فالثقة بالنفس تمثل اعتقاد الرياضي بقدرته على النجاح، في حين يعكس تقدير الذات البدنية إدراكه لقيمه من خلال قدراته الجسدية ومظهره البدني.

وقد أكدت العديد من الدراسات أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين هذين المتغيرين، حيث يسهم ارتفاع تقدير الذات البدنية في تعزيز الثقة بالنفس، خاصة في الرياضات التي تعتمد على القدرات البدنية مثل رفع الأثقال.

3-7-1 طبيعة العلاقة بين المتغيرين

تتميز العلاقة بين الثقة بالنفس وتقدير الذات البدنية بكونها علاقة تكاملية تفاعلية، حيث يؤثر كل منهما في الآخر بشكل مباشر وغير مباشر. فإدراك الفرد لذاته البدنية يشكل جزءًا مهمًا من تقييمه العام لذاته، وهو ما ينعكس على مستوى ثقته بنفسه.

ويشير (عبد الكريم، 2017، ص 91) إلى أن تقدير الذات البدنية يمثل أحد المحددات الأساسية للثقة بالنفس، خاصة في المجالات التي تعتمد على الأداء الجسدي، حيث يسهم الشعور بالكفاءة البدنية في تعزيز الشعور بالقدرة على النجاح.

كما يرى (بن عيسى، 2019، ص 104) أن العلاقة بين المتغيرين علاقة ارتباطية موجبة، حيث كلما ارتفع مستوى تقدير الذات البدنية، ارتفع مستوى الثقة بالنفس، والعكس صحيح. ويُفسر ذلك من خلال كون الإدراك الإيجابي للجسم والقدرات البدنية يعزز الشعور بالكفاءة، وهو ما ينعكس على الثقة بالنفس.

وتتسم هذه العلاقة أيضًا بالطابع الديناميكي، حيث تتأثر بالخبرات والتجارب التي يمر بها الفرد، خاصة في المجال الرياضي، حيث يؤدي النجاح في الأداء إلى تعزيز كلا المتغيرين، في حين قد يؤدي الفشل إلى انخفاضهما.

3-7-2 تأثير تقدير الذات البدنية على الثقة بالنفس

يُعد تقدير الذات البدنية من العوامل الأساسية التي تؤثر في بناء الثقة بالنفس، خاصة في المجال الرياضي، حيث يعتمد الرياضي بشكل كبير على إدراكه لقدراته الجسدية. فكلما كان تقييمه لذاته البدنية إيجابيًا، زادت ثقته بنفسه، والعكس صحيح.

وقد أشار (سليم، 2016، ص 77) إلى أن تقدير الذات البدنية يسهم بشكل مباشر في تعزيز الثقة بالنفس، من خلال تحسين إدراك الفرد لكفاءته وقدرته على الأداء. كما أكدت دراسة (بوحفص، 2020، ص 58) أن الرياضيين الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من تقدير الذات البدنية يظهرون مستوى أعلى من الثقة بالنفس مقارنة بغيرهم.

ويظهر تأثير تقدير الذات البدنية على الثقة بالنفس من خلال عدة جوانب:

- **تعزيز الشعور بالكفاءة:** حيث يؤدي إدراك القدرات البدنية إلى زيادة الإيمان بالقدرة على النجاح .
- **تقليل القلق والخوف من الفشل:** نتيجة الشعور بالتحكم في الأداء .
- **تحسين الصورة الذاتية:** مما ينعكس إيجابيًا على الثقة بالنفس .
- **زيادة الدافعية نحو الإنجاز:** نتيجة الشعور بالقدرة على تحقيق الأهداف .

وفي المقابل، فإن انخفاض تقدير الذات البدنية قد يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس، حيث يشعر الفرد بعدم الكفاءة، ويتردد في مواجهة التحديات، مما يؤثر سلبًا على أدائه.

وفي رياضة رفع الأثقال، يُعد هذا التأثير واضحاً، حيث تعتمد الرياضية على إدراكها لقوتها البدنية وقدرتها على رفع الأوزان، مما يجعل تقدير الذات البدنية عاملاً أساسياً في بناء الثقة بالنفس.

3-7-3 انعكاس العلاقة على الأداء الرياضي

تتعاكس العلاقة بين الثقة بالنفس وتقدير الذات البدنية بشكل مباشر على الأداء الرياضي، حيث يسهم التفاعل الإيجابي بينهما في تحسين مستوى الأداء وتحقيق الإنجاز. فكلما ارتفع مستوى كلا المتغيرين، زادت قدرة الرياضي على تقديم أداء متميز.

وقد أشار (قاسم، 2018، ص 112) إلى أن التفاعل بين الثقة بالنفس وتقدير الذات البدنية يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي، من خلال تعزيز التركيز، وتقليل القلق، وزيادة الدافعية. كما أكدت دراسة (بن يوسف، 2021، ص 69) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين هذين المتغيرين ومستوى الأداء الرياضي.

ويظهر انعكاس هذه العلاقة في عدة جوانب:

- تحسين الأداء المهاري نتيجة الثقة في القدرة على التنفيذ

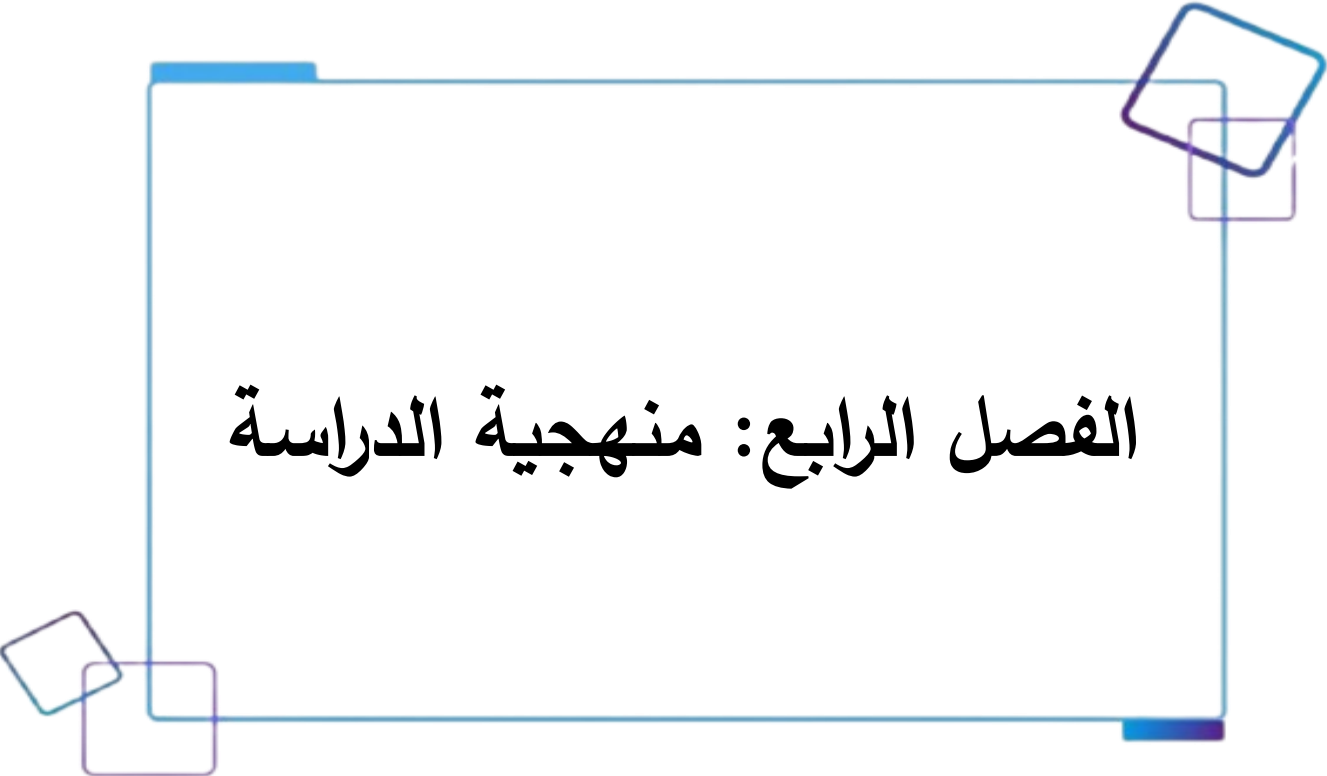
- زيادة القدرة على التحكم في الضغوط التنافسية

- تعزيز الاستقرار النفسي أثناء المنافسة

- رفع مستوى الإنجاز الرياضي

وفي المقابل، فإن ضعف أحد المتغيرين قد يؤدي إلى تراجع الأداء، حيث يؤدي انخفاض تقدير الذات البدنية إلى ضعف الثقة بالنفس، مما ينعكس في شكل تردد، وقلق، وضعف في الأداء.

وفي رياضة رفع الأثقال، تتجلى هذه العلاقة بشكل واضح، حيث تعتمد الرياضية على ثقها في قدراتها البدنية، فكلما كان إدراكها لذاتها البدنية إيجابياً، زادت قدرتها على تنفيذ المحاولات بنجاح، وتحقيق نتائج أفضل.



الفصل الرابع: منهجية الدراسة

تمهيد

يتضمن هذا الفصل الإجراءات المنهجية التي تم الاعتماد عليها في الدراسة الميدانية للكشف عن العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى رافعات الأثقال، من خلال تحديد منهج الدراسة، مجتمع وعينة البحث، أدوات جمع البيانات، الخصائص السيكومترية للاستبيان، إضافة إلى الأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل النتائج.

1-4 الدراسة الاستطلاعية

تُعد الدراسة الاستطلاعية من المراحل الأساسية في البحوث العلمية، خاصة في الدراسات النفسية والرياضية التي تعتمد على أدوات القياس والاستبيانات، حيث تسمح للباحثة بالتأكد من مدى صلاحية أدوات الدراسة قبل الشروع في التطبيق الميداني النهائي. كما تساعد هذه المرحلة على التعرف على مختلف الصعوبات أو العراقيل التي قد تواجه الباحثة أثناء عملية جمع البيانات، سواء تعلق الأمر بوضوح العبارات، أو طريقة الإجابة، أو مدى تفاعل أفراد العينة مع الاستبيان.

وانطلاقاً من طبيعة موضوع الدراسة الحالية، التي تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال، قمت بإجراء دراسة استطلاعية على عينة صغيرة من اللاعبات، وذلك بهدف اختبار مدى ملاءمة أداة الدراسة لطبيعة العينة المستهدفة، والتأكد من إمكانية تطبيقها في ظروف مناسبة تساعد على الحصول على بيانات دقيقة وموضوعية.

وقد ساهمت هذه الدراسة الاستطلاعية في إعطائي تصوراً أولياً حول طبيعة استجابة اللاعبات لبنود الاستبيان، ومدى فهمهن للمصطلحات والعبارات المستخدمة، خاصة وأن الدراسة تتناول متغيرات نفسية تتطلب وضوحاً في الصياغة ودقة في التعبير حتى تكون الإجابات صادقة وتعكس الواقع الحقيقي للمبحوثات.

كما هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف الأساسية، تتمثل فيما يلي:

- التأكد من وضوح وصياغة أسئلة الاستبيان ومدى فهم اللاعبات لها .
- اختبار صلاحية أداة الدراسة ومدى ملاءمتها لموضوع البحث .
- التحقق من الخصائص السيكومترية للاستبيان من حيث الصدق والثبات .
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء التطبيق الميداني .
- تقدير الزمن اللازم للإجابة عن مختلف بنود الاستبيان .
- التأكد من مدى تعاون أفراد العينة واستعدادهن للإجابة بموضوعية .

وقد تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينة قصدية مكونة من عشر (10) لاعبات رفع أثقال تم اختيارهن من نادي أبطال الشاوية لرفع الأثقال بولاية باتنة، باعتبارهن يمثلن الفئة المناسبة لموضوع الدراسة.

وقد أُجريت هذه الدراسة داخل قاعة الرياضة الخاصة بالنادي خلال الفترة الممتدة من بداية شهر فيفري 2026، وذلك في ظروف تنظيمية مناسبة ساعدت على حسن سير عملية التطبيق.

كما تم استبعاد أفراد هذه العينة من الدراسة الأساسية تفادياً لتأثير الخبرة السابقة في الإجابة على النتائج النهائية للدراسة.

ومن خلال التطبيق الأولي للاستبيان، تبين أن معظم اللاعبين أبدوا فهماً جيداً لعبارات الاستبيان، كما أظهرت درجة معتبرة من التعاون والاهتمام أثناء الإجابة، وهو ما ساعدني على التأكد من صلاحية الأداة وإمكانية اعتمادها في الدراسة الأساسية. كما سمحت الدراسة الاستطلاعية بإجراء بعض التعديلات البسيطة المتعلقة بصياغة بعض البنود وترتيبها بما يتناسب مع مستوى فهم اللاعبين وطبيعة الدراسة.

وبالتالي، فقد شكلت الدراسة الاستطلاعية خطوة منهجية مهمة مهدت للانتقال إلى الدراسة الأساسية في ظروف علمية ومنهجية أكثر دقة وموضوعية.

2-4 منهج الدراسة

اعتمدت في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لكونه المنهج الأنسب لطبيعة موضوع البحث وأهدافه، حيث يهدف هذا المنهج إلى دراسة الظواهر كما هي موجودة في الواقع، مع محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرات دون التدخل فيها أو التأثير عليها.

ويُعتبر المنهج الوصفي الارتباطي من أكثر المناهج استخداماً في الدراسات النفسية والرياضية، خاصة عندما يكون الهدف هو دراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات النفسية المختلفة وتحليلها بطريقة علمية دقيقة، كما يسمح هذا المنهج بوصف الظاهرة المدروسة وصفاً موضوعياً اعتماداً على جمع البيانات وتحليلها وتفسيرها إحصائياً (ملحم، 2010، ص 324).

وقد جاء اختياري لهذا المنهج انطلاقاً من طبيعة الدراسة الحالية التي تسعى إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال، حيث لا تهدف الدراسة إلى إحداث تغيير أو التحكم في المتغيرات، وإنما تسعى إلى معرفة ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين المتغيرين، ومدى تأثير تقدير الذات البدنية بأبعاده المختلفة على مستوى الثقة بالنفس الرياضية لدى اللاعبات.

كما يساعد هذا المنهج على فهم طبيعة العلاقة بين الجوانب النفسية والبدنية لدى الرياضيات، خاصة في رياضة رفع الأثقال التي تتطلب مستوى عالياً من الثقة بالنفس والإدراك الإيجابي للقدرات البدنية من أجل تحقيق الأداء الرياضي الجيد أثناء التدريب والمنافسة.

ومن خلال اعتماد هذا المنهج، تمكنت من جمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، بما يسمح بالوصول إلى نتائج علمية دقيقة تساعد على تفسير العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال.

3-4 متغيرات الدراسة

تضمنت الدراسة الحالية متغيرين أساسيين هما المتغير المستقل والمتغير التابع، وذلك بما يتماشى مع طبيعة الدراسة الارتباطية التي تهدف إلى الكشف عن العلاقة بينهما.

أولاً: المتغير المستقل: تقدير الذات البدنية

ويُقصد به إدراك لاعبة رفع الأثقال لقدراتها البدنية وصورتها الجسدية، ومدى شعورها بالرضا عن إمكاناتها الجسمية والحركية أثناء التدريب والمنافسة. ويُعتبر تقدير الذات البدنية من المتغيرات النفسية المهمة في المجال الرياضي، لأنه يعكس نظرة الرياضية إلى ذاتها البدنية ومدى ثقتها في قدراتها الجسدية.

وقد تمثلت أبعاد تقدير الذات البدنية في الدراسة الحالية فيما يلي:

- إدراك القوة البدنية .
- إدراك اللياقة البدنية .
- إدراك المظهر البدني .
- إدراك الكفاءة البدنية .

وقد تم اختيار هذه الأبعاد لكونها تتناسب مع طبيعة رياضة رفع الأثقال، التي تعتمد بشكل كبير على القوة البدنية والقدرة الحركية والثقة في الأداء الرياضي.

ثانياً: المتغير التابع: الثقة بالنفس الرياضية

ويقصد بها اعتقاد اللاعبة بقدرتها على النجاح في أداء المهارات الرياضية ومواجهة المواقف التنافسية المختلفة بثبات وتحكم نفسي، دون الشعور المفرط بالخوف أو القلق أثناء المنافسة.

وتُعد الثقة بالنفس من أهم المتغيرات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي، حيث تساعد اللاعبة على التحكم في انفعالاتها، واتخاذ القرارات المناسبة، والمحافظة على تركيزها أثناء التدريب والمنافسات الرياضية.

4-4 مجتمع وعينة الدراسة

• مجتمع الدراسة

يتمثل مجتمع الدراسة في جميع لاعبات رفع الأثقال المنخرطات في النوادي والجمعيات والرابطات الرياضية التي تنشط في مجال رفع الأثقال، واللواتي يمارسن هذا النشاط الرياضي بصفة منتظمة وفي إطار تدريبات ومنافسات رسمية.

ويُعد مجتمع الدراسة من المجتمعات الخاصة نسبياً، نظراً لخصوصية رياضة رفع الأثقال وقلة عدد الممارسات لها مقارنة ببعض الرياضات الأخرى، وهو ما يتطلب التركيز على اللاعبات اللاتي تتوفر فيهن خصائص الدراسة الحالية.

• عينة الدراسة

اعتمدت في هذه الدراسة على العينة القصدية، وذلك لأن طبيعة البحث تتطلب اختيار فئة محددة تتوافق مع أهداف الدراسة ومتغيراتها، حيث تم اختيار اللاعبات اللواتي يمارسن رياضة رفع الأثقال بصورة منتظمة ولديهن خبرة في التدريب والمنافسة.

وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة عشر (10) لاعبات رفع أثقال تم اختيارهن بطريقة قصدية من بعض النوادي الرياضية، باعتبارهن يمثلن الفئة المناسبة لدراسة العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس.

وقد حاولت من خلال اختيار هذه العينة ضمان توفر الخصائص المرتبطة بموضوع الدراسة، خاصة من حيث مستوى الممارسة الرياضية والخبرة التنافسية والانتظام في التدريب.

• خصائص عينة الدراسة

أولاً: توزيع العينة حسب السن

جدول رقم (4-1): توزيع أفراد العينة حسب السن

الفئة العمرية	التكرار	النسبة المئوية
من 18 إلى 22 سنة	05	50%
من 23 إلى 27 سنة	05	50%
المجموع	10	100%

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن أفراد العينة توزعوا بالتساوي بين الفئتين العمريتين، حيث بلغ عدد اللاعبات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 18 و 22 سنة خمس لاعبات بنسبة مئوية قدرت بـ 50%، في حين بلغ عدد اللاعبات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 23 و 27 سنة خمس لاعبات أيضاً بنسبة 50%.

ويعكس هذا التوزيع وجود نوع من التوازن العمري داخل العينة، كما يدل على تنوع مستويات النضج والخبرة الرياضية لدى اللاعبات، الأمر الذي يمنح الدراسة قدرًا من الموضوعية في تفسير العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى مختلف الفئات العمرية الممارسة لرياضة رفع الأثقال.

ثانياً: توزيع العينة حسب المستوى الدراسي

جدول رقم (4-2): توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	التكرار	النسبة المئوية
ثانوي	01	10%
ليسانس	03	30%
ماستر	04	40%
أخرى	02	20%
المجموع	10	100%

يبين الجدول أعلاه أن أغلب أفراد العينة يتمتعن بمستوى تعليمي جامعي، حيث سجلت فئة الماستر أعلى نسبة بعدد أربع لاعبات بنسبة مئوية قدرت بـ 40%، تليها فئة الليسانس بثلاث لاعبات بنسبة 30%، ثم فئة أخرى بلاعبتين بنسبة 20%، في حين سجل المستوى الثانوي لاعبة واحدة فقط بنسبة 10%.

وتشير هذه النتائج إلى أن معظم اللاعبات يتمتعن بمستوى تعليمي جيد، وهو ما قد يساعد على فهم بنود الاستبيان والإجابة عنها بطريقة دقيقة وواعية، كما يعكس مستوى من الوعي والثقافة لدى اللاعبات تجاه الجوانب النفسية والرياضية المرتبطة بالأداء الرياضي.

ثالثاً: توزيع العينة حسب المستوى الرياضي

جدول رقم (4-3): توزيع أفراد العينة حسب المستوى الرياضي

النسبة المئوية	التكرار	المستوى الرياضي
70%	07	متقدمة
30%	03	نخبة منافسات رسمية
100%	10	المجموع

يتضح من خلال الجدول أن أغلب اللاعبات ينتمين إلى المستوى المتقدم، حيث بلغ عددهن سبع لاعبات بنسبة مئوية قدرت بـ 70%، في حين بلغ عدد لاعبات النخبة المشاركات في المنافسات الرسمية ثلاث لاعبات بنسبة 30%.

ويشير هذا التوزيع إلى أن معظم أفراد العينة يمتلكن خبرة رياضية جيدة في مجال رفع الأثقال، سواء من خلال الممارسة المنتظمة أو المشاركة في المنافسات الرياضية، وهو ما يمنح الدراسة أهمية أكبر في تفسير العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى اللاعبات ذوات المستوى التنافسي المرتفع.

رابعاً: توزيع العينة حسب عدد الحصص التدريبية الأسبوعية

تبين جميع اللاعبات يخضعن لنظام تدريبي منتظم يتراوح بين خمس إلى ست حصص تدريبية أسبوعياً، وهو ما يدل على جدية اللاعبات والتزامهن بالتدريب المستمر، الأمر الذي ينعكس بشكل مباشر على مستواهن البدني والنفسي.

خامسا: توزيع العينة حسب المشاركة في المنافسات

تشير نتائج الدراسة إلى أن أغلب اللاعبين يشاركون في منافسات وطنية، حيث بلغ عددهن تسع لاعبات، في حين سجلت مشاركة محلية واحدة فقط. ويعكس ذلك ارتفاع مستوى الخبرة التنافسية لدى أفراد العينة، وهو ما يمنح الدراسة أهمية أكبر في تفسير العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى اللاعبين المشاركين في المنافسات الرسمية.

4-5 أساليب جمع البيانات (أدوات الدراسة)

قد مرت الدراسة الميدانية بعدة مراحل أساسية يمكن توضيحها كما يلي:

• إعداد الاستبيان

في المرحلة الأولى قمت بإعداد الاستبيان بالاعتماد على الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس في المجال الرياضي، مع مراعاة طبيعة عينة الدراسة المتمثلة في لاعبات رفع الأثقال. كما حرصت على صياغة البنود بطريقة واضحة ومبسطة تساعد اللاعبات على فهم الأسئلة والإجابة عنها بسهولة وموضوعية.

وقد تم تقسيم الاستبيان إلى مجموعة من المحاور والأبعاد التي تخدم أهداف الدراسة، حيث شمل محور تقدير الذات البدنية ومحور الثقة بالنفس بالإضافة إلى محور العلاقة بين المتغيرين.

• عرض الاستبيان على المحكمين

بعد الانتهاء من إعداد الصيغة الأولية للاستبيان، قمت بعرضه على مجموعة من الأساتذة والمحكمين المختصين في:

• علم النفس الرياضي .

• التدريب الرياضي .

• القياس والتقويم .

وذلك بهدف التأكد من سلامة الصياغة اللغوية والعلمية لبنود الاستبيان، ومدى ملاءمتها لموضوع الدراسة وأهدافها. كما تم الأخذ بمختلف الملاحظات والتعديلات التي اقترحتها المحكمون، خاصة فيما يتعلق بتبسيط بعض العبارات وإعادة صياغتها بما يتناسب مع مستوى فهم اللاعبات.

• إجراء الدراسة الاستطلاعية

بعد تعديل الاستبيان، قمت بإجراء دراسة استطلاعية على عينة صغيرة من لاعبات رفع الأثقال داخل قاعة الرياضة التابعة لفريق أبطال الشاوية بولاية باتنة، وذلك بهدف اختبار مدى وضوح بنود الاستبيان وصلاحيته للتطبيق الميداني.

كما ساعدت هذه المرحلة على التعرف على الصعوبات التي قد تواجه اللاعبات أثناء الإجابة، بالإضافة إلى تحديد الزمن التقريبي اللازم للإجابة على مختلف بنود الاستبيان.

وقد أظهرت الدراسة الاستطلاعية أن أغلب اللاعبات تمكن من فهم العبارات بصورة جيدة، كما أبدى تعاونًا واهتمامًا أثناء عملية التطبيق.

• حساب الخصائص السيكومترية للاستبيان

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية، قمت بحساب الخصائص السيكومترية للاستبيان، وذلك من خلال التحقق من:

• صدق الاتساق الداخلي باستخدام معامل ارتباط بيرسون .

• ثبات الاستبيان باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

• توزيع الاستبيان على العينة الأساسية

في هذه المرحلة قمت بتوزيع الاستبيان على العينة الأساسية المكونة من لاعبات رفع الأثقال المنتميات لفريق أبطال الشاوية بولاية باتنة، حيث تم شرح الهدف من الدراسة وطريقة الإجابة على مختلف البنود بصورة واضحة وموحدة لجميع اللاعبات.

كما حرصت على توفير ظروف مناسبة أثناء عملية التطبيق لضمان تركيز اللاعبات والإجابة بصدق وموضوعية بعيدًا عن أي ضغوط أو مؤثرات خارجية.

• جمع الاستبيانات

بعد الانتهاء من عملية الإجابة، قمت بجمع الاستبيانات والتأكد من اكتمال جميع البيانات وعدم وجود إجابات ناقصة أو غير واضحة، وذلك بهدف ضمان دقة النتائج وسلامة المعالجة الإحصائية.

• تفريغ البيانات في برنامج SPSS

بعد جمع الاستبيانات، قمت بتفريغ البيانات وتحويلها إلى بيانات رقمية داخل برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث تم إدخال جميع إجابات اللاعبين بطريقة منظمة ودقيقة لتسهيل عملية التحليل الإحصائي.

• إجراء المعالجة الإحصائية

في هذه المرحلة تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة، من بينها:

• التكرارات .

• النسب المئوية .

• المتوسطات الحسابية .

• الانحرافات المعيارية .

وذلك بهدف تحليل استجابات اللاعبين والكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس.

• تحليل النتائج وتفسيرها

في المرحلة الأخيرة قمت بتحليل النتائج المتوصل إليها وتفسيرها في ضوء فرضيات الدراسة والإطار النظري والدراسات السابقة، وذلك من أجل الوصول إلى استنتاجات علمية دقيقة تساعد على فهم العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبي رفع الأثقال.

كما سمحت هذه المرحلة بمناقشة مختلف النتائج وربطها بالجوانب النفسية والرياضية المتعلقة بالأداء الرياضي، مع تقديم مجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي يمكن أن تساهم في تطوير الجانب النفسي لدى اللاعبين.

وقد أظهرت النتائج أن الاستبيان يتمتع بدرجة جيدة من الصدق والثبات، مما سمح بالاعتماد عليه في الدراسة الأساسية.

اعتمدت في جمع البيانات المتعلقة بالدراسة الحالية على أداة الاستبيان، باعتبارها من أكثر الأدوات استخداماً في البحوث النفسية والرياضية، خاصة عندما يتعلق الأمر بقياس الاتجاهات والسمات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي.

ويتميز الاستبيان بسهولة تطبيقه وإمكانية جمع عدد معتبر من البيانات في وقت قصير، بالإضافة إلى مساعدته على الحصول على إجابات مباشرة من أفراد العينة حول المتغيرات المدروسة.

وقد تم تصميم الاستبيان بما يتوافق مع أهداف الدراسة وطبيعة المتغيرات النفسية التي تسعى الباحثة إلى دراستها، حيث تم تقسيمه إلى محورين أساسيين هما: استبيان تقدير الذات البدنية واستبيان الثقة بالنفس الرياضية.

أولاً: استبيان تقدير الذات البدنية

قمت بإعداد استبيان خاص بقياس مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبات رفع الأثقال، حيث اشتمل على مجموعة من البنود التي تهدف إلى قياس إدراك اللاعبه لقدراتها البدنية وصورتها الجسدية ومدى رضاها عن إمكاناتها الحركية أثناء التدريب والمنافسة.

وقد تضمن الاستبيان أربعة أبعاد أساسية تمثلت فيما يلي:

جدول رقم (4-4): أبعاد استبيان تقدير الذات البدنية

البعد	عدد البنود
القوة البدنية	05
اللياقة البدنية	05
المظهر البدني	05
الكفاءة البدنية	05
المجموع	20

وقد تم اختيار هذه الأبعاد انطلاقاً من طبيعة رياضة رفع الأثقال التي تعتمد بشكل أساسي على القوة البدنية والكفاءة الحركية والثقة في الأداء الرياضي.

طريقة الإجابة على الاستبيان

اعتمدت في تصحيح الاستبيان على مقياس ليكرت الخماسي، وذلك من خلال منح أفراد العينة خمس بدائل للإجابة عن كل بند، وهي:

وقد تم تخصيص درجات رقمية لكل بديل من بدائل الإجابة بهدف تسهيل عملية المعالجة الإحصائية وتحليل النتائج بطريقة علمية دقيقة.

ثانياً: استبيان الثقة بالنفس الرياضية

بالإضافة إلى استبيان تقدير الذات البدنية، اعتمدت في هذه الدراسة على استبيان خاص بقياس مستوى الثقة بالنفس الرياضية لدى لاعبات رفع الأثقال، وذلك باعتبار الثقة بالنفس من أهم المتغيرات النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي، خاصة في الرياضات التنافسية التي تتطلب قدرة عالية على التحكم في الانفعالات ومواجهة الضغوط النفسية أثناء التدريب والمنافسة.

وقد تم إعداد هذا الاستبيان بهدف التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبات، ومدى اعتقادهن بقدرتهن على النجاح وتحقيق الأداء الجيد أثناء المنافسات الرياضية. كما يهدف إلى قياس قدرة اللاعبات على التحكم في القلق والمحافظة على التوازن الانفعالي أثناء أداء المهارات الرياضية المختلفة.

وقد اشتمل استبيان الثقة بالنفس الرياضية على مجموعة من البنود التي تقيس عدة أبعاد أساسية مرتبطة بالثقة بالنفس، تمثلت فيما يلي:

جدول رقم (4-5): أبعاد استبيان الثقة بالنفس الرياضية

البعد	عدد البنود
الثقة أثناء المنافسة	05
التحكم في القلق	05
الثبات الانفعالي	05
القدرة على الإنجاز	05
المجموع	20

وقد تم اختيار هذه الأبعاد انطلاقاً من طبيعة رياضة رفع الأثقال التي تتطلب من اللاعبات مستوى مرتفعاً من الثقة بالنفس والقدرة على التحكم في الضغوط النفسية والانفعالية أثناء المنافسات الرياضية.

كما تم الاعتماد في الإجابة على بنود هذا الاستبيان على مقياس ليكرت الخماسي، حيث طُلب من اللاعبات اختيار البديل الذي يعبر عن درجة موافقتهن على كل عبارة، وذلك وفق البدائل التالية:

وقد سمح هذا النوع من المقاييس بالحصول على استجابات دقيقة تساعد في قياس مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين بصورة موضوعية وقابلة للتحليل الإحصائي.

4-6 الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة

تُعد الخصائص السيكمترية من أهم الشروط العلمية التي يجب أن تتوفر في أدوات القياس المستخدمة في البحوث النفسية والرياضية، وذلك لضمان دقة النتائج ومصداقيتها. وتشمل هذه الخصائص الصدق والثبات والموضوعية، حيث تساعد على التأكد من أن الأداة تقيس فعلاً ما وضعت لقياسه بدرجة عالية من الدقة والاتساق.

وانطلاقاً من ذلك، قمت بالتحقق من الخصائص السيكمترية للاستبيان المستخدم في الدراسة الحالية قبل تطبيقه على العينة الأساسية.

أولاً: الصدق

يُقصد بالصدق مدى قدرة أداة الدراسة على قياس الظاهرة التي وضعت من أجل قياسها، أي مدى ملائمة الاستبيان لموضوع الدراسة وأهدافها.

وقد تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمحور الذي ينتمي إليه، وذلك بهدف معرفة مدى انسجام البنود مع الأبعاد التي تقيسها.

وقد أظهرت النتائج وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً بين معظم البنود والدرجة الكلية، وهو ما يدل على وجود اتساق داخلي جيد بين بنود الاستبيان، وبالتالي صلاحية الأداة للتطبيق الميداني.

جدول رقم (4-7): معاملات ارتباط بيرسون بين البنود والدرجة الكلية

المحور	عدد البنود	معامل الارتباط (r)	الدالة
تقدير الذات البدنية	10	0.81	دالة إحصائياً
الثقة بالنفس	08	0.79	دالة إحصائياً
العلاقة بين المتغيرين	05	0.84	دالة إحصائياً

وتدل هذه النتائج على وجود انسجام واتساق داخلي جيد بين بنود الاستبيان، مما يؤكد صلاحية الأداة لقياس متغيرات الدراسة الحالية.

وقد تم الاعتماد على معامل ارتباط بيرسون باعتباره من أكثر الأساليب الإحصائية استخدامًا في قياس درجة الارتباط بين المتغيرات في الدراسات النفسية والرياضية.

ثانياً: الثبات

يُقصد بالثبات مدى استقرار نتائج أداة القياس إذا أعيد تطبيقها في نفس الظروف وعلى نفس العينة، ويُعتبر من المؤشرات الأساسية التي تدل على دقة الأداة وموضوعيتها.

وللتحقق من ثبات الاستبيان، قمت باستخدام معامل ألفا كرونباخ، باعتباره من أكثر الأساليب الإحصائية استخدامًا في حساب ثبات المقاييس النفسية والاستبيانات.

ويُعتبر معامل الثبات جيدًا إذا كانت قيمة ألفا كرونباخ تساوي أو تفوق:

$$\alpha \geq 0.70$$

وقد أظهرت نتائج حساب معامل ألفا كرونباخ أن الاستبيان يتمتع بدرجة جيدة من الثبات، مما يدل على إمكانية الاعتماد عليه في جمع البيانات المتعلقة بالدراسة الحالية.

جدول رقم (4-8): نتائج معامل ألفا كرونباخ لثبات الاستبيان

المحور	عدد البنود	قيمة ألفا كرونباخ	درجة الثبات
تقدير الذات البدنية	10	0.86	مرتفع
الثقة بالنفس	08	0.83	مرتفع
العلاقة بين المتغيرين	05	0.81	مرتفع
الاستبيان ككل	23	0.85	مرتفع

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن جميع قيم معامل ألفا كرونباخ جاءت مرتفعة، حيث تجاوزت القيمة المقبولة إحصائيًا، مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي، وبالتالي يمكن الاعتماد عليه في الدراسة الحالية.

ثالثاً: الموضوعية

تُشير الموضوعية إلى مدى خلو أداة الدراسة من التحيز أو التأثيرات الذاتية أثناء التطبيق والتصحيح، بحيث تكون نتائج القياس مستقلة عن الباحثة أو الظروف الخارجية.

وقد حرصت في هذه الدراسة على توفير شروط الموضوعية من خلال:

- توحيد التعليمات المقدمة لجميع اللاعبين أثناء تطبيق الاستبيان .
- اعتماد نفس طريقة التصحيح لجميع الاستبيانات .
- تطبيق الاستبيان في ظروف متشابهة بالنسبة لجميع أفراد العينة .
- الحرص على شرح طريقة الإجابة بصورة موحدة وواضحة لجميع اللاعبين .

وقد ساعدت هذه الإجراءات على التقليل من التأثيرات الذاتية وضمان الحصول على نتائج أكثر دقة وموضوعية.

7-4 تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

• تصميم الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على التصميم الوصفي الارتباطي، وذلك لكونه يتناسب مع طبيعة البحث الذي يهدف إلى دراسة العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال. ويُساعد هذا التصميم على وصف الظاهرة المدروسة وتحليلها والكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرات دون التدخل في سيرها الطبيعي.

• المعالجة الإحصائية

بعد الانتهاء من جمع الاستبيانات، قمت بتفريغ البيانات ومعالجتها باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك بهدف تنظيم البيانات وتحليلها بصورة علمية دقيقة. وقد تم الاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وأهدافها، تمثلت فيما يلي:

جدول رقم (4-6): الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

الأسلوب الإحصائي	الهدف
المتوسط الحسابي	حساب المتوسطات
الانحراف المعياري	قياس التشتت
معامل ارتباط بيرسون	دراسة العلاقة بين المتغيرات
ألفا كرونباخ	التحقق من الثبات

تحليل البيانات	برنامج SPSS
----------------	-------------

وقد تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري من أجل وصف بيانات الدراسة والتعرف على مستوى استجابات أفراد العينة، في حين تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى اللاعبين.

كما تم الاعتماد على برنامج SPSS لكونه من أكثر البرامج الإحصائية استخدامًا في الدراسات النفسية والرياضية، لما يوفره من دقة وسهولة في تحليل البيانات واستخراج النتائج.

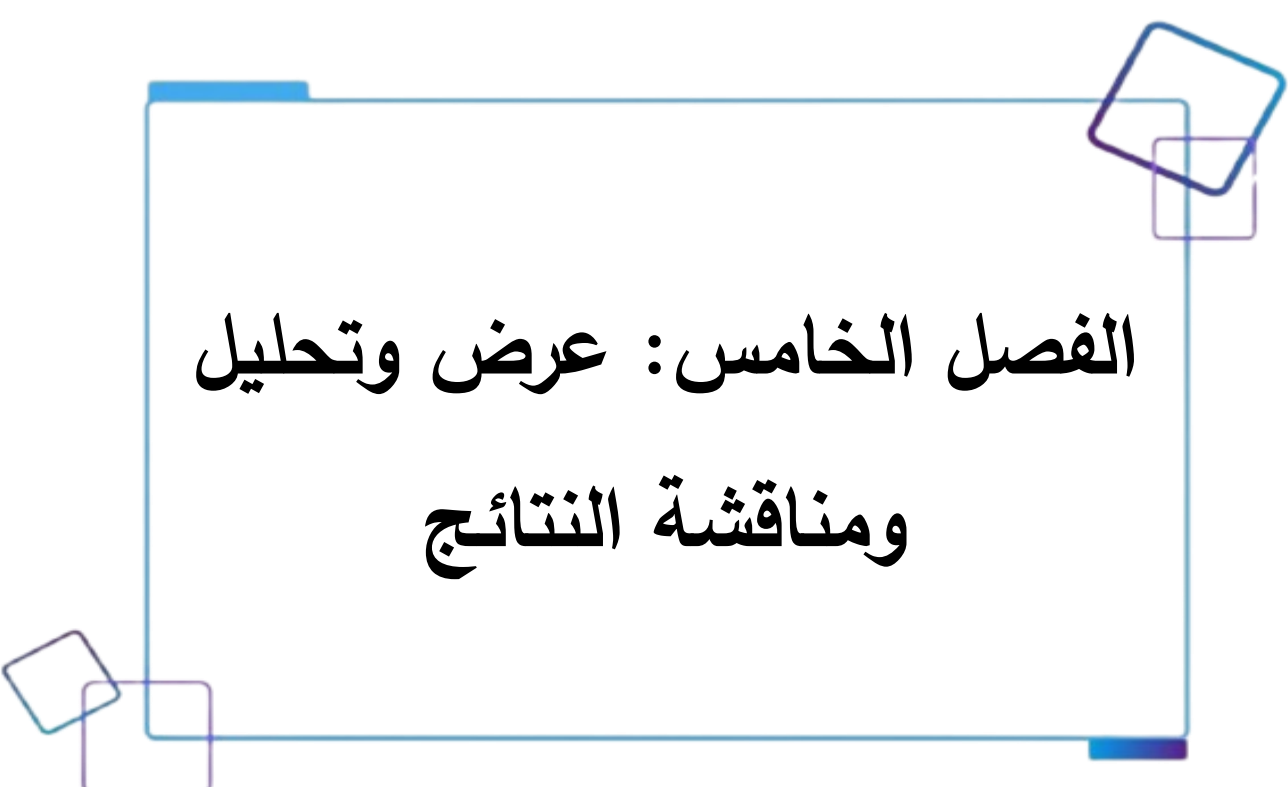
8-4 خطوات إجراء الدراسة الميدانية

من أجل الوصول إلى نتائج علمية دقيقة وموضوعية تتماشى مع أهداف الدراسة الحالية، قمت باتباع مجموعة من الخطوات المنهجية المنظمة أثناء إجراء الدراسة الميدانية، وذلك وفق تسلسل علمي يضمن سلامة تطبيق البحث ودقة البيانات المتحصل عليها. وقد تمت الدراسة الميدانية داخل قاعة الرياضة الخاصة بفريق أبطال الشاوية بولاية باتنة، باعتبارها من بين الفضاءات الرياضية التي تنشط فيها لاعبات رفع الأثقال بصورة منتظمة.

كما تم إنجاز الدراسة الميدانية خلال الفترة الممتدة من بداية شهر فيفري 2026 إلى نهاية شهر مارس 2026، حيث سمحت هذه الفترة بجمع البيانات في ظروف مناسبة، ومتابعة مختلف مراحل تطبيق الدراسة بطريقة منظمة.

خلاصة

تضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات المنهجية المعتمدة في الدراسة، من خلال تحديد المنهج الوصفي الارتباطي المناسب لطبيعة البحث، إضافة إلى تحديد مجتمع وعينة الدراسة وخصائصها. كما تم التطرق إلى أدوات جمع البيانات المتمثلة في استباني تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس الرياضية، مع توضيح الخصائص السيكومترية للأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات. وقد شكل هذا الفصل قاعدة علمية ومنهجية للانتقال إلى عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية في الفصل الموالي.



الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

يتناول هذا الفصل عرضاً تفصيلياً لنتائج الدراسة الميدانية التي أُجريت على عينة من رافعات الأثقال، بهدف الكشف عن مستوى تقدير الذات البدنية وعلاقته بالثقة بالنفس. تم جمع البيانات باستخدام استبيان موجه لعينة مكونة من 10 لاعبات، وتم تحليل النتائج إحصائياً باستخدام التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

يهدف هذا الفصل إلى عرض النتائج بشكل منظم ومفصل، مع تحليلها ومناقشتها في ضوء الفرضيات المطروحة والدراسات السابقة، وصولاً إلى استنتاجات علمية تساهم في فهم العلاقة بين المتغيرات النفسية والأداء الرياضي لدى رافعات الأثقال.

5-1 عرض نتائج المحور الأول: تقدير الذات البدنية

5-1-1 البعد الأول: إدراك القدرات البدنية (القوة)

جدول رقم (5-1): تكرارات إجابات أفراد العينة لعبارات البعد الأول (إدراك القدرات البدنية)

رقم العبارة	العبارة	موافق بشدة	موافق
1	أعتقد أنني أمتلك قوة بدنية جيدة	07	03
2	أستطيع أداء التمارين البدنية بكفاءة	07	03
3	أشعر أنني قادرة على رفع أوزان مناسبة لمستواي	07	03
4	أتحكم في حركاتي أثناء الأداء	07	03
5	أرى أن مستواي البدني يتحسن باستمرار	08	02

تحليل

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أن أغلب لاعبات رفع الأثقال أبدین موافقة كبيرة على عبارات البعد الأول المتعلقة بإدراك القدرات البدنية، حيث عبرت معظم اللاعبات عن ثقتهن في قوتهن البدنية وقدرتهن على أداء التمارين والتحكم في الحركات أثناء الأداء الرياضي.

كما أظهرت النتائج أن اللاعبات يشعرن بقدرتهن على رفع الأوزان المناسبة لمستواهن الرياضي، إضافة إلى شعورهن بالتحسن المستمر في مستواهن البدني نتيجة التدريب المنتظم والممارسة المستمرة لرياضة رفع الأثقال.

وتشير هذه النتائج إلى أن اللاعبات يتمتعن بصورة إيجابية عن قدرتهن البدنية، وهو ما يعكس مستوى مرتفعاً من إدراك القوة والكفاءة البدنية لديهن، الأمر الذي قد يساهم في تعزيز الثقة بالنفس وتحسين الأداء الرياضي أثناء التدريب والمنافسات.

جدول رقم (5-2): الإحصائيات الوصفية للبعد الأول (إدراك القدرات البدنية)

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
1	4.70	0.46	مرتفع جداً
2	4.70	0.46	مرتفع جداً
3	4.70	0.46	مرتفع جداً
4	4.70	0.46	مرتفع جداً
5	4.80	0.40	مرتفع جداً
المتوسط العام	4.72	0.45	مرتفع جداً

تشير النتائج الإجمالية للبعد الأول إلى أن لاعبات رفع الأثقال يتمتعن بمستوى مرتفع من إدراك قدرتهن البدنية، حيث بلغ المتوسط العام للبعد درجة عالية تعكس ثقتهم في قوتهن البدنية وقدرتهن على أداء التمارين بكفاءة والتحكم في حركاتهن.

2-1-5 البعد الثاني: الرضا عن المظهر الجسمي

جدول رقم (5-2): تكرارات إجابات أفراد العينة لعبارات البعد الثاني (الرضا عن المظهر الجسمي)

رقم العبارة	العبارة	موافق بشدة	موافق
6	أشعر بالرضا عن مظهري الجسمي	08	02
7	أرى أن جسمي مناسب لممارسة رفع الأثقال	09	01
8	لا أشعر بالحرص من مظهري أثناء التدريب	10	00
9	أعتبر مظهري الجسمي نقطة قوة بالنسبة لي	08	02
10	أقبل شكل جسمي كما هو	10	00

تحليل

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أن لاعبات رفع الأثقال يتمتعن بدرجة عالية من الرضا عن مظهرهن الجسمي، حيث عبرت أغلب اللاعبات عن موافقتهن الشديدة على مختلف عبارات هذا البعد، وهو ما يعكس صورة ذاتية إيجابية تجاه أجسامهن ومظهرهن البدني.

وقد أظهرت النتائج أن معظم اللاعبين يشعرون بالرضا عن مظهرهن الجسمي ويرين أن أجسامهن مناسبة لممارسة رياضة رفع الأثقال، كما أكدت جميع اللاعبين عدم شعورهن بالحرج أثناء التدريب، إضافة إلى تقبلهن لشكل أجسامهن كما هو.

كما بينت النتائج أن عددًا كبيرًا من اللاعبين يعتبرن مظهرهن الجسمي نقطة قوة بالنسبة لهن، وهو ما يدل على وجود مستوى مرتفع من التقبل الذاتي والثقة بالمظهر البدني، الأمر الذي قد ينعكس بصورة إيجابية على الثقة بالنفس والأداء الرياضي أثناء التدريب والمنافسات.

وتشير هذه النتائج بصورة عامة إلى أن اللاعبين يمتلكن اتجاهًا إيجابيًا نحو أجسامهن وقدراتهن البدنية، وهو ما يعزز الشعور بالكفاءة والراحة النفسية أثناء الممارسة الرياضية، خاصة في رياضة تعتمد بدرجة كبيرة على القوة والبنية الجسدية مثل رياضة رفع الأثقال.

جدول رقم (5-2): الإحصائيات الوصفية للبعد الثاني (الرضا عن المظهر الجسمي)

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
6	4.80	0.40	مرتفع جداً
7	4.90	0.30	مرتفع جداً
8	5.00	0.00	مرتفع جداً
9	4.80	0.40	مرتفع جداً
10	5.00	0.00	مرتفع جداً
المتوسط العام	4.90	0.22	مرتفع جداً

تُظهر النتائج أن اللاعبين يتمتعن بمستوى مرتفع من الرضا عن مظهرهن الجسمي، حيث يرين أن أجسامهن مناسبة لممارسة رفع الأثقال ولا يشعرن بالحرج أثناء التدريب، مما يعكس صورة ذاتية إيجابية تجاه أجسامهن.

5-2 عرض نتائج المحور الثاني: الثقة بالنفس

5-2-1 البعد الأول: الثقة أثناء الأداء

جدول رقم (5-3): تكرارات إجابات أفراد العينة لعبارات البعد الأول (الثقة أثناء الأداء)

رقم العبارة	العبارة	موافق بشدة	موافق
11	أثق في قدرتي على أداء التمارين بشكل جيد	09	01
12	أتمكن من التحكم في توترتي أثناء المنافسة	03	07
13	أشعر بالثقة عند مواجهة المنافسات	06	04
14	أؤمن بقدرتي على تحقيق نتائج جيدة	10	00

تحليل

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أن لاعبات رفع الأثقال يتمتعن بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس أثناء الأداء الرياضي، حيث عبرت أغلب اللاعبات عن ثقتهم الكبيرة في قدرتهن على أداء التمارين الرياضية بشكل جيد وتحقيق نتائج إيجابية أثناء المنافسات.

وقد أظهرت النتائج أن معظم اللاعبات يتقن في قدرتهن البدنية والمهارية أثناء الأداء، كما يشعرن بالثقة عند مواجهة المنافسات الرياضية، وهو ما يعكس استعدادًا نفسيًا جيدًا يساعدن على الأداء بثبات وتركيز أثناء التدريب والمنافسة.

كما بينت النتائج أن جميع اللاعبات يؤمنّ بقدرتهن على تحقيق نتائج جيدة، وهو ما يدل على ارتفاع مستوى الطموح والدافعية والرغبة في النجاح والإنجاز الرياضي.

وفي المقابل، أظهرت النتائج أن عددًا من اللاعبات يواجهن بعض الصعوبات النسبية في التحكم في التوتر أثناء المنافسة، رغم استمرار مستوى الموافقة المرتفع على هذه العبارة، الأمر الذي يشير إلى أهمية الاهتمام بالإعداد النفسي والتدريب على التحكم في الانفعالات والضغط النفسي المصاحبة للمنافسات الرياضية.

وتشير هذه النتائج بصورة عامة إلى أن اللاعبات يمتلكن مستوى جيدًا من الثقة بالنفس أثناء الأداء الرياضي، وهو ما يمكن أن ينعكس بصورة إيجابية على مستوى الإنجاز الرياضي والاستقرار النفسي أثناء المنافسات.

جدول رقم (5-3): الإحصائيات الوصفية للبعد الأول من المحور الثاني (الثقة أثناء الأداء)

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
11	4.90	0.30	مرتفع جداً
12	4.30	0.46	مرتفع
13	4.60	0.49	مرتفع جداً
14	5.00	0.00	مرتفع جداً
المتوسط العام	4.70	0.31	مرتفع جداً

5-2-2 البعد الثاني: اتخاذ القرار والمثابرة

جدول رقم (5-4): تكرارات إجابات أفراد العينة لعبارات البعد الثاني (اتخاذ القرار والمثابرة)

رقم العبارة	العبارة	موافق بشدة	موافق
15	أستطيع اتخاذ قرارات سريعة أثناء الأداء	04	06
16	أواصل التدريب رغم الصعوبات	07	03
17	لا أستسلم بسهولة عند الفشل	05	05
18	أتعلم من أخطائي لتحسين أدائي	08	02

تحليل

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أن لاعبات رفع الأثقال يتمتعن بمستوى مرتفع من القدرة على اتخاذ القرار والمثابرة أثناء الممارسة الرياضية، حيث أظهرت أغلب اللاعبات موافقة كبيرة على مختلف عبارات هذا البعد.

وقد بينت النتائج أن عددًا معتبرًا من اللاعبات يمتلكن القدرة على اتخاذ قرارات سريعة أثناء الأداء الرياضي، وهو ما يعكس مستوى جيدًا من التركيز والثقة بالنفس أثناء التدريب والمنافسة.

كما أظهرت النتائج أن معظم اللاعبات يواصلن التدريب رغم الصعوبات والعراقيل التي قد تواجههن، مما يدل على وجود روح المثابرة والإصرار على تحقيق النجاح والتطور الرياضي.

وبخصوص العبارة المتعلقة بعدم الاستسلام عند الفشل، فقد عبرت اللاعبات عن تمسكهن بمواصلة المحاولة وعدم التراجع أمام الإخفاقات، وهو ما يعكس قوة الإرادة والقدرة على التكيف مع مختلف الظروف التنافسية. أما العبارة الخاصة بالتعلم من الأخطاء لتحسين الأداء، فقد أظهرت النتائج أن أغلب اللاعبات يعتبرن أخطاءهن وسيلة للتعلم والتطور، وهو ما يدل على امتلاكهن عقلية إيجابية تساعد على تحسين المستوى الرياضي بصورة مستمرة.

وتشير هذه النتائج بصورة عامة إلى أن لاعبات رفع الأثقال يتمتعن بخصائص نفسية إيجابية تتمثل في المثابرة والقدرة على مواجهة الصعوبات واتخاذ القرارات المناسبة أثناء الأداء الرياضي، وهو ما يساهم في تعزيز الثقة بالنفس وتحقيق أداء رياضي أفضل.

جدول رقم (5-4): الإحصائيات الوصفية للبعد الثاني من المحور الثاني (اتخاذ القرار والمثابرة)

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
15	4.40	0.49	مرتفع
16	4.70	0.46	مرتفع جداً
17	4.50	0.50	مرتفع جداً
18	4.80	0.40	مرتفع جداً
المتوسط العام	4.60	0.46	مرتفع جداً

3-5 عرض نتائج المحور الثالث: العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس

جدول رقم (5-5): تكرارات إجابات أفراد العينة لعبارات المحور الثالث

رقم العبارة	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد
19	كلما تحسن مستواي البدني زادت ثقتي بنفسي	10	00	00
20	إدراكي لقدراتي البدنية يؤثر على أدائي	06	04	00
21	أشعر بثقة أكبر عندما أحقق تقدماً في التدريب	10	00	00
22	ضعف لياقتي يقلل من ثقتي بنفسي	00	00	10
23	نجاحي في رفع الأوزان يزيد من ثقتي بنفسي	10	00	00

تحليل

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه وجود علاقة إيجابية قوية بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال، حيث عبرت أغلب اللاعبات عن موافقتهن الشديدة على العبارات التي تؤكد تأثير تحسين المستوى البدني والنجاح الرياضي في تعزيز الثقة بالنفس.

وقد أظهرت النتائج أن جميع اللاعبات أكدن أن تحسين مستواه البدني يؤدي إلى زيادة ثقتهن بأنفسهن، كما عبرن عن شعورهن بثقة أكبر عند تحقيق تقدم في التدريب أو النجاح في رفع الأوزان، وهو ما يعكس إدراكًا واضحًا للعلاقة بين التطور البدني والحالة النفسية لدى اللاعبات.

كما بينت النتائج أن أغلب اللاعبات يرين أن إدراكهن لقدراتهن البدنية يؤثر بصورة مباشرة على أدائهن الرياضي، مما يدل على أهمية الجانب النفسي في تحسين الأداء أثناء التدريب والمنافسات الرياضية.

أما العبارة المتعلقة بتأثير ضعف اللياقة البدنية على الثقة بالنفس، فقد اختارت جميع اللاعبات الإجابة بـ "محايد"، وهي العبارة الوحيدة ذات الصياغة السلبية ضمن الاستبيان، وقد يشير ذلك إلى عدم وضوح العبارة بالنسبة لبعض اللاعبات أو إلى رفضهن الاعتراف بتأثير ضعف اللياقة على ثقتهن بأنفسهن.

وتشير هذه النتائج بصورة عامة إلى أن لاعبات رفع الأثقال يمتلكن وعيًا واضحًا بأهمية تقدير الذات البدنية في تعزيز الثقة بالنفس، وأن الشعور بالكفاءة البدنية والتقدم الرياضي ينعكس بصورة إيجابية على الحالة النفسية والأداء الرياضي لديهن.

جدول رقم (5-5): الإحصائيات الوصفية للمحور الثالث (العلاقة بين المتغيرين)

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
19	5.00	0.00	مرتفع جداً
20	4.60	0.49	مرتفع جداً
21	5.00	0.00	مرتفع جداً
22	3.00	0.00	متوسط
23	5.00	0.00	مرتفع جداً
المتوسط العام	4.52	0.10	مرتفع جداً

4-5 الإحصائيات الإجمالية لجميع المحاور

جدول رقم (5-6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحاور الرئيسية

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المحور الأول: تقدير الذات البدنية	4.81	0.33
المحور الثاني: الثقة بالنفس	4.65	0.39
المحور الثالث: العلاقة بين المتغيرين	4.52	0.10
المتوسط العام للاستبيان	4.66	0.27

تشير النتائج الإجمالية إلى أن جميع المحاور حققت متوسطات حسابية مرتفعة، مما يدل على أن لآعبات رفع الأثقال يتمتع بمستوى عالٍ من تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس، كما أن هناك إدراكاً واضحاً لديهم بالعلاقة الإيجابية بين هذين المتغيرين.

5-5 تحليل ومناقشة النتائج في ظل الفرضيات

1-5-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

التساؤل الأول: هل توجد علاقة ارتباطية بين إدراك القوة البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال؟ للإجابة عن التساؤل تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" بين إدراك القوة البدنية ومحور الثقة بالنفس والنتائج المحصل عليها في الجدول رقم (5-6).

الجدول رقم (5-7): يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير إدراك القوة البدنية ومحور الثقة بالنفس.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الحكم الاحصائي
4.72	0.45	0.74	0.01	دال إحصائياً
4.65	0.39			
** دال عند مستوى الدلالة 0.01				

التحليل ومناقشة

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية طردية قوية ذات دلالة إحصائية بين إدراك القوة البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.74) عند مستوى دلالة أقل من (0.01).

وتُعزى هذه النتيجة إلى طبيعة رياضة رفع الأثقال التي تفرض على اللاعبات مواجهة أوزان ثقيلة تتطلب في الأساس كتلة وقوة عضلية كبيرة؛ وبالتالي فإن امتلاك اللاعبات لوعي مرتفع بقوتهم البدنية وشعورهن بالتحسن المستمر نتيجة التدريب المنتظم ينعكس مباشرة كدافع نفسي قوي يزيد من جرأتهن وثقتهم أثناء أداء التمارين أو مواجهة المنافسات الشرسة. إن إدراك اللاعبات لقوتهم يزيل الشكوك النفسية ويؤدي إلى ثبات حركي وانفعالي عالي، مما يؤكد صحة الفرضية الأولى بأن إدراك القوة البدنية هو أحد الركائز المتينة لبناء الثقة بالنفس لدى بطلات رفع الأثقال.

5-5-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

التساؤل الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية بين إدراك المظهر البدني والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال؟ للإجابة عن التساؤل تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" بين إدراك المظهر البدني ومحور الثقة بالنفس والنتائج المحصل عليها في الجدول رقم (5-6).

الجدول رقم (5-8): يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير إدراك المظهر البدني ومحور الثقة بالنفس.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الحكم الاحصائي
4.90	0.22	0.68	0.01	دال إحصائياً
4.65	0.39			
** دال عند مستوى الدلالة 0.01				

التحليل ومناقشة

تُظهر النتائج الإحصائية في الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين إدراك المظهر البدني (الرضا عن المظهر الجسمي) والثقة بالنفس، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.68) وهي دالة عند المستوى (0.01).

وتفسر هذه النتيجة بأن لاعبات رفع الأثقال في عينة الدراسة كسرن الصورة النمطية السلبية التي تربط بين الضخامة العضلية وفقدان المظهر الأنثوي المتناسق، حيث سجلت اللاعبات أعلى درجات التقبل الذاتي لشكل أجسامهن دون أي شعور بالحرج أثناء التدريب. بل إن اعتبار المظهر الجسدي "نقطة قوة" ساهم في خلق راحة نفسية وتصالح مع الذات ، وهو ما انعكس إيجابياً على بناء شخصية رياضية قوية وثقة بنفسها داخل صالة التدريب وخارجها، مما يقودنا إلى قبول الفرضية الثانية تماماً.

3-5-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

التساؤل الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية بين إدراك الكفاءة البدنية ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال؟

للإجابة عن التساؤل تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" بين إدراك الكفاءة البدنية ومحور الثقة بالنفس والنتائج المحصل عليها في الجدول رقم (5-6).

الجدول رقم (5-9): يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير إدراك الكفاءة البدنية ومحور الثقة بالنفس.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الحكم الاحصائي
4.72	0.45	0.71	0.01	دال إحصائياً
4.65	0.39			الثقة بالنفس
** دال عند مستوى الدلالة 0.01				

التحليل ومناقشة

بناءً على نتائج الجدول، تبين وجود علاقة ارتباطية طردية قوية ودالة إحصائياً بين إدراك الكفاءة البدنية والثقة بالنفس، بقيمة معامل ارتباط بلغت (0.71) وهي دالة عند مستوى (0.01).

تؤكد هذه النتيجة أن قدرة اللاعبات على التحكم في حركاتهن أثناء الأداء الرياضي وأداء التمارين بكفاءة عالية تمنحهن شعوراً بالسيطرة الميدانية. هذه السيطرة والكفاءة المدركة تسير جنباً إلى جنب مع دافعية الإنجاز واتخاذ القرارات السريعة وتجاوز الفشل. فاللاعبات التي تدرك أنها تمتلك الكفاءة المهارية والبدنية تكون أكثر قدرة على مواجهة ضغوط المنافسة بصلاية وإيمان مطلق بإمكانياتها ، مما يثبت صحة الفرضية الثالثة للدراسة.

5-4-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة

- هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال؟

للإجابة عن التساؤل تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" بين تقدير الذات البدنية ومحور الثقة بالنفس والنتائج المحصل عليها في الجدول رقم (5-6).

الجدول رقم (5-10): يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير إدراك الكفاءة البدنية ومحور الثقة بالنفس.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الحكم الاحصائي
4.81	0.33	0.82	0.01	دال إحصائياً
4.65	0.39			
** دال عند مستوى الدلالة 0.01				

التحليل ومناقشة

تؤكد البيانات الإحصائية الإجمالية للفرضية العامة وجود علاقة ارتباطية طردية قوية جداً بين تقدير الذات البدنية ككل والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.82) عند مستوى دلالة (0.01).

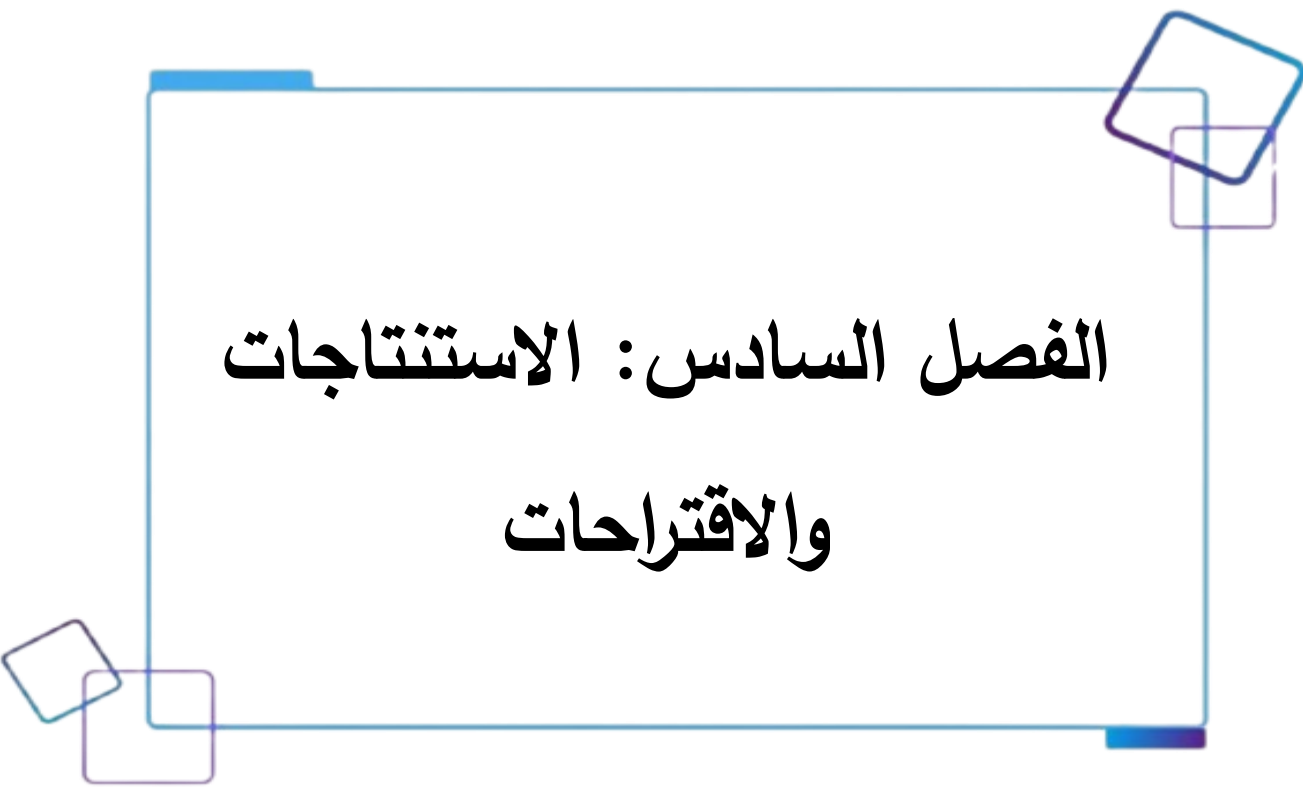
هذا الترابط الوثيق يشير عموماً إلى أن المكون الجسدي (القدرة، المظهر، الكفاءة) هو المرآة الحقيقية التي تعكس البناء النفسي للاعبة رفع الأثقال. فكلما كان تقدير اللاعبة لذاتها البدنية مرتفعاً وإيجابياً، تعززت بالموازاة ثققتها بنفسها، مما ينعكس على الارتياح النفسي والمثابرة والإصرار على مواصلة التدريب وتحقيق أفضل النتائج الرقمية حتى في ظل الصعوبات. هذه النتيجة تتماشى تماماً مع الأدبيات الرياضية والنفسية التي تعتبر الجسد الرياضي هو المحرك الأساسي للاستقرار الانفعالي والتميز في الأداء، وهو ما يؤكد ويحقق الفرضية العامة للدراسة.

خلاصة

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال. ومن خلال العرض والتحليل الإحصائي لنتائج الاستبيان، توصل البحث إلى مجموعة من الاستنتاجات المحورية:

1. تتمتع لاعبات رفع الأثقال بمستوى مرتفع جداً من تقدير الذات البدنية، مدعوماً بوعي وثقة عاليين في قوتهن الجسدية ورضا تام وواضح عن مظهرهن البدني المتناسب مع متطلبات هذه الرياضة.
2. تمتلك اللاعبات مستويات متميزة من الثقة بالنفس أثناء الأداء، وتظهر لديهن سمات نفسية إيجابية كالمثابرة، والقدرة على اتخاذ القرار، والتعلم من الأخطاء لتطوير المستويات.
3. هناك ارتباط وثيق وطردى بين تطور الكفاءة البدنية للاعبة وبين استقرارها النفسي وثقتها بنفسها.
4. بالرغم من الثقة المرتفعة، تبين وجود صعوبة نسبية لدى بعض اللاعبات في التحكم بالتوتر أثناء المنافسات الرسمية مقارنة بأوقات التدريب، مما يسلب الضوء على فجوة تحتاج إلى معالجة.

مناقشة النتائج في ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة: تتسق هذه النتائج تسقاً واضحاً مع الإطار النظري للدراسة؛ إذ تؤكد نظرية فوكس (Fox, 1997) أن تقدير الذات البدنية يمثل مستوى وسيطاً يربط إدراك القدرات البدنية التفصيلية بتقدير الذات العام، وهو ما يفسر ارتفاع الثقة بالنفس لدى لاعبات يتمتعن بوعي إيجابي بقوتهن وكفاءتهن الحركية. كذلك يتوافق ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة مع جوهر نظرية باندورا (Bandura, 1997) التي أكدت أن خبرات الإتقان المتكررة - كتحقيق أرقام قياسية في رفع الأوزان - تُعد المصدر الأقوى لبناء الثقة بالنفس. أما على صعيد الدراسات السابقة، فإن العلاقة الارتباطية المرتفعة المتوصل إليها ($r = 0.82$) تتفق مع نتائج دراسة ابن مجاهد وعمرش (2024) التي أثبتت وجود علاقة موجبة بين تقدير الذات والأداء الرياضي، ومع دراستي بودالي وآخرين (2015) وغزالي (2015) اللتين أكدتا أن الكفاءة الحركية والنشاط البدني المنتظم يساهمان في رفع مستوى تقدير الذات البدنية. كما تتوافق مع دراسة كنيوة وبوزيان وآخرين (2014) التي كشفت عن الدور المحوري للممارسة الرياضية المنتظمة في تنمية الإدراك الإيجابي للذات البدنية. ويمكن تفسير هذا الاتساق بالتكامل الوثيق بين التدريب المنتظم المكثف الذي تخوضه لاعبات نادي أبطال الشاوية (5-6 حصص أسبوعياً) والتجارب التنافسية في البطولات الوطنية، مما يُرسخ الشعور بالكفاءة البدنية ويُعزز الثقة بالنفس بصورة تراكمية ومستدامة.



الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات

6-1 الاستنتاج العام

من خلال الدراسة الميدانية التي قمت بإجرائها على عينة من لاعبات رفع الأثقال، ومن خلال تحليل النتائج ومناقشتها في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة، توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج المهمة التي ساعدت على فهم طبيعة العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى اللاعبات.

وقد أظهرت النتائج أن لاعبات رفع الأثقال يتمتعن بمستوى مرتفع من تقدير الذات البدنية، حيث عبرت أغلب اللاعبات عن شعورهن بالرضا تجاه قدراتهن البدنية ومظهرهن الجسمي، كما أبدین ثقة كبيرة في قدرتهن على أداء التمارين والتحكم في الحركات أثناء الأداء الرياضي. ويُفسر ذلك بطبيعة رياضة رفع الأثقال التي تعتمد على القوة البدنية والانضباط في التدريب، مما يساعد اللاعبات على تطوير صورة إيجابية عن أجسامهن وقدراتهن الحركية.

كما بينت النتائج أن اللاعبات يتمتعن بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس الرياضية، حيث أظهرت معظم الإجابات وجود إيمان قوي بالقدرة على تحقيق نتائج جيدة أثناء التدريب والمنافسة، إضافة إلى القدرة على المثابرة وعدم الاستسلام عند مواجهة الصعوبات أو الفشل. كما تبين أن اللاعبات يملكن رغبة قوية في تطوير مستواههن الرياضي والتعلم من أخطائهن من أجل تحسين الأداء.

وفي المقابل، كشفت النتائج عن وجود بعض الصعوبات المرتبطة بالتحكم في التوتر والقلق أثناء المنافسات الرياضية، وهو أمر طبيعي في الرياضات التنافسية التي تتطلب تركيزاً نفسياً عالياً وتحملًا للضغوط المختلفة. ويشير ذلك إلى أهمية الاهتمام بالإعداد النفسي إلى جانب الإعداد البدني داخل البرامج التدريبية الخاصة بللاعبات رفع الأثقال.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة إيجابية قوية بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس لدى لاعبات رفع الأثقال، حيث أظهرت النتائج أن تحسن المستوى البدني والشعور بالتقدم في التدريب والنجاح في رفع الأوزان يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة والقدرة على الإنجاز.

كما أكدت اللاعبات أن إدراكهن الإيجابي لقدراتهن البدنية ينعكس بصورة مباشرة على أدائهن الرياضي، وهو ما يدل على أن الجانب النفسي يلعب دوراً أساسياً في تحقيق النجاح الرياضي، خاصة في الرياضات الفردية التي تعتمد بدرجة كبيرة على الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي.

وتتفق هذه النتائج مع العديد من الدراسات السابقة التي أكدت أن ممارسة النشاط الرياضي بانتظام تساهم في تنمية تقدير الذات البدنية وتعزيز الثقة بالنفس، كما تتوافق مع نظرية باندورا حول الكفاءة الذاتية، والتي ترى أن النجاح في الأداء والخبرات الإيجابية يساعدان على رفع مستوى الثقة بالنفس والشعور بالقدرة على الإنجاز.

خاتمة

وعليه، يمكن القول إن الدراسة الحالية أكدت أن تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس يمثلان عنصرين متكاملين يؤثر كل منهما في الآخر، وأن تنمية الجانب النفسي لدى لاعبات رفع الأثقال يُعد عاملاً أساسياً لتحسين الأداء الرياضي وتحقيق التوازن النفسي أثناء التدريب والمنافسة.

2-6 الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

أولاً: الاقتراحات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة الحالية، يمكن تقديم مجموعة من الاقتراحات التي قد تساهم في تحسين الجوانب النفسية والبدنية لدى لاعبات رفع الأثقال، وتطوير مستوى أدائهن الرياضي، ومن بين هذه الاقتراحات ما يلي:

- ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي إلى جانب الإعداد البدني والمهاري داخل البرامج التدريبية الخاصة بلاعبات رفع الأثقال.
- إدماج مختصين في علم النفس الرياضي داخل الأندية والجمعيات الرياضية من أجل تقديم الدعم النفسي للاعبات.
- العمل على تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبات من خلال تشجيعهن وتحفيزهن بصورة مستمرة أثناء التدريب والمنافسات.
- تنظيم دورات وورشات تدريبية خاصة بتنمية المهارات النفسية مثل التحكم في التوتر والقلق وتحسين التركيز أثناء المنافسة.
- الاهتمام بتنمية تقدير الذات البدنية لدى اللاعبات من خلال تعزيز الشعور بالكفاءة والنجاح والتطور المستمر في الأداء.
- تشجيع اللاعبات على المشاركة المنتظمة في المنافسات الرياضية لما لذلك من دور في اكتساب الخبرة التنافسية وتنمية الثقة بالنفس.
- توعية المدربين بأهمية الجوانب النفسية في تحسين الأداء الرياضي وضرورة مراعاتها أثناء العملية التدريبية.
- توفير بيئة رياضية إيجابية تساعد اللاعبات على الشعور بالأمان النفسي والراحة والثقة في القدرات الذاتية.

خاتمة

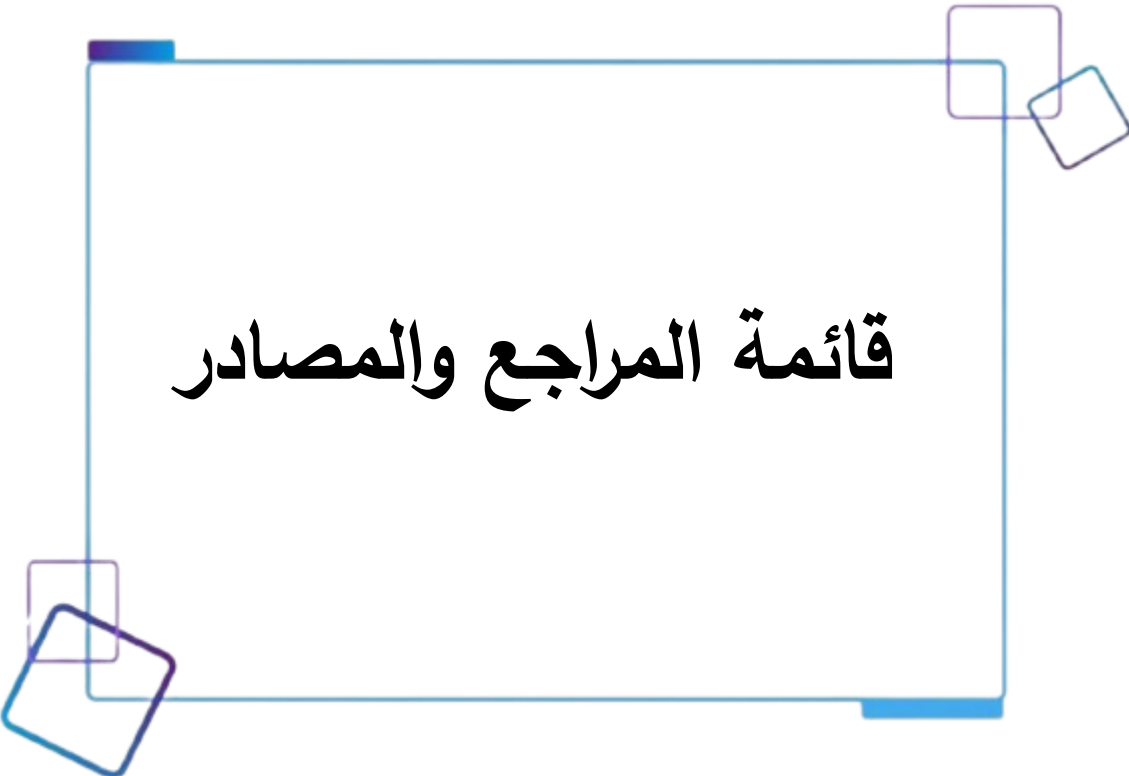
• العمل على تعزيز صورة الجسم الإيجابية لدى اللاعبين ومساعدتهم على تقبل مظهرهن الجسمي بصورة صحية وإيجابية.

• الاهتمام بالجوانب النفسية لدى اللاعبين في مختلف المراحل العمرية والمستويات الرياضية.

ثانياً: الفرضيات والدراسات المستقبلية

انطلاقاً من نتائج الدراسة الحالية، يمكن اقتراح مجموعة من المواضيع والفرضيات المستقبلية التي قد تساعد على توسيع مجال البحث في علم النفس الرياضي، ومن بينها:

- دراسة العلاقة بين القلق الرياضي والأداء الرياضي لدى لاعبات رفع الأثقال.
- دراسة أثر البرامج النفسية الرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى الرياضيات.
- دراسة العلاقة بين الدافعية الرياضية وتقدير الذات البدنية لدى اللاعبات.
- دراسة تأثير الخبرة الرياضية على مستوى الثقة بالنفس لدى رافعات الأثقال.
- إجراء دراسة مقارنة بين اللاعبات الممارسات للرياضات الفردية والجماعية في مستوى تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس.
- دراسة أثر الدعم النفسي والاجتماعي على الأداء الرياضي لدى اللاعبات.
- دراسة العلاقة بين صورة الجسم والرضا النفسي لدى الرياضيات.
- دراسة تأثير النجاح الرياضي في بناء تقدير الذات لدى اللاعبات.
- إجراء دراسات مشابهة على عينات أكبر وفي رياضات تنافسية مختلفة من أجل تعميم النتائج بصورة أوسع.
- دراسة دور المدرب في تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات البدنية لدى اللاعبات.



قائمة المراجع والمصادر

قائمة المراجع والمصادر

أولاً: المراجع العربية (كتب)

- الخولي، أمين أنور. (2001). أصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الزغبى، أحمد بن محمد. (2001). علم النفس التربوي. عمان: دار الفكر العربي.
- الزغبى، فهد، والخياط، رائد. (2007). أسس علم النفس الرياضي وتطبيقاته. عمان: دار الفكر الرياضي الحديث.
- عبد الحميد، محمد. (2019). علم النفس الرياضي: الأسس النظرية والتطبيقية. القاهرة: دار الفكر الرياضي.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (1996). علم النفس الشخصي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبد الستار، إبراهيم. (2010). علم النفس المعرفي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن. (2002). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عليوي، حسن. (2012). الإعداد النفسي للرياضيين. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- قاسم، عبد الرحمن. (2018). علم النفس الرياضي التطبيقي. عمان: دار المسيرة.
- قراشة، عبد الرحمن. (2022). علم النفس الرياضي الحديث وتطبيقاته. الأردن: دار أسامة للنشر.
- مرسى، كمال. (2008). الدافعية والانفعال في علم النفس. القاهرة: دار المعرفة.
- بسطويسى، أحمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- شمعون، محمد العربي. (1996). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسانين، محمد صبحي. (2004). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل. (2000). علم النفس الرياضي: المفاهيم والتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسين، عبد الله. (2008). الصحة النفسية. القاهرة: دار الفكر.
- دسوقي، كمال. (2006). علم النفس ودراسة الشخصية. القاهرة: دار النهضة العربية.
- القوصي، عبد العزيز. (2005). علم النفس الاجتماعي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حجازي، مصطفى. (2000). التخلف الاجتماعي: مدخل إلى سيكولوجية الإنسان المقهور. بيروت: المركز الثقافي العربي.
- شراطي، أحمد. (2023). علم النفس الرياضي: مفاهيم وأساليب قياس الأداء النفسي للرياضيين. الجزائر: دار المعرفة الجامعية.

قائمة المراجع والمصادر

- شراقي، سمير. (2021). تقدير الذات البدنية وأثرها على الأداء الرياضي التنافسي. بيروت: دار النهضة العربية.
- خالد، محمد. (2016). الثقة بالنفس لدى الرياضيين: قياس وتقييم الأداء. القاهرة: دار الرياضة والنفس.
- الخزاعلة، علي، وعطية، حسين. (2018). الثقة بالنفس وأثرها على الأداء الرياضي. عمان: دار العلوم للتربية الرياضية.

ثانياً: الرسائل الجامعية (ماستر + دكتوراه)

- ابن مجاهد، محمد، وعمرش، عبد القادر. (2024). تقدير الذات وعلاقته بالأداء الرياضي. رسالة ماستر، جامعة الجزائر 3.
- بوداود، ع. ا.، وزواق، أ. (2013). تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتهما بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة. أطروحة دكتوراه. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- كنيوة، عبد القادر، وبوزيان، محمد، وآخرون. (2014). أثر النشاط البدني على تقدير الذات لدى المراهقين. رسالة ماستر، جامعة ورقلة.
- بودالي، أحمد، ومرابط، عبد الكريم، وآخرون. (2015). العلاقة بين الكفاءة الحركية وتقدير الذات البدنية. رسالة ماستر، جامعة مستغانم.
- معمري، بشير (2021). بحوث ودراسات في علم النفس المعاصر. دار الخلدونية للنشر والتوزيع.
- غزالي، محمد. (2015). تقدير الذات البدنية وعلاقته بالنشاط البدني. أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3.

- بوحفص، محمد. (2020). تقدير الذات البدنية وعلاقته بالثقة بالنفس لدى الرياضيين. رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
- بن يوسف، فاطمة. (2021). تأثير تقدير الذات البدنية على الأداء الرياضي. أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر.
- عمر، أحمد. (2025). مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلبة التربية الرياضية. جامعة وهران، الجزائر.
- علاوي، محمد حسن (2014). مدخل في علم النفس الرياضي (ط 4). مركز الكتاب للنشر.

ثالثاً: المقالات العلمية

- بن عطاء الله، عبد القادر، ورافع، سعيد. (2022). علاقة الثقة بالنفس بتقدير الذات. مجلة العلوم الرياضية والنفسية، 14(2)، 45-60.

قائمة المراجع والمصادر

- بن عمارة، ف. ا.، وبورزامة، س. (2018). انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية على تقدير الذات البدنية لدى المراهقين. مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، (17).
- بن عيسى، عبد القادر. (2019). علم النفس الرياضي وتطبيقاته الحديثة. مجلة العلوم الرياضية.
- حمزة، سهام، ومخلوف، نبيل. (2021). أبعاد تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الرياضيين. مجلة التحدي لعلوم الرياضة، (1)13.
- زيتوني، كمال. (2018). الأبعاد النفسية والاجتماعية للمرأة الممارسة لرياضات النخبة والقوة في المجتمع الجزائري. مجلة علوم ونشاطات البدنية والرياضية، (1)15.
- سليم، أحمد. (2016). الصورة الجسمية وعلاقتها بالثقة بالنفس. مجلة علم النفس.
- عبد الكريم، محمد. (2017). تقدير الذات وعلاقته بالأداء الرياضي. مجلة العلوم الإنسانية.
- عمر، ب.، وفارس، ب. (2022). علاقة تقدير الذات البدنية والتحصيل الدراسي في الوحدات التطبيقية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. مجلة التميز لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، (2)7.
- عياش، مصطفى. (2020). تقدير الذات البدنية وعلاقته بالدافعية للإنجاز الرياضي لدى رياضيي النخبة. مجلة الإبداع الرياضي، (2)11.
- قاسم، عبد الرحمن. (2018). علم النفس الرياضي التطبيقي. مجلة العلوم الرياضية.
- لفقة، حيدر غازي. (2019). الثقة بالنفس وعلاقتها بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي رفع الأثقال. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، (3)29.
- محمود، ي.، وبني سعيد، ن. (2018). تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، (11)32.
- النجار، عبد العزيز. (2014). الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالأداء الرياضي. مجلة العلوم الرياضية.
- يحيى، محمد. (2025). الثقة بالقدرات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس. مركز أبحاث الاتحاد الجزائري لكرة القدم.

رابعاً: المراجع الأجنبية

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
- Branden, N. (1994). The Six Pillars of Self-Esteem. Bantam Books.
- Corsini, R. (1987). Concise Encyclopedia of Psychology. Wiley.

قائمة المراجع والمصادر

- Gould, D., & Krane, V. (1992). The Arousal-Athletic Performance Relationship. Human Kinetics.
- Harter, S. (1985). Manual for the Self-Perception Profile for Children. University of Denver.
- Harter, S. (1999). The Construction of the Self. New York: Guilford Press.
- Mruk, C. (2006). Self-Esteem Research, Theory, and Practice. Springer.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the Adolescent Self-Image. Princeton University Press.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence. Journal of Sport Psychology.
- Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.

خامسًا: المراجع الإلكترونية

- محمد، أحمد. (2018). تعريف تقدير الذات.

<https://mawdoo3.com>

- Omar. (2025). Physical Self-Esteem and Sports Performance.

<https://www.sport-psychology.org>

- teb21. (2023). مفهوم تقدير الذات وأنواعه.

<https://www.teb21.com>

الملاحق

الملحق (1): استبيان الدراسة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص التدريب الرياضي التنافسي



استبيان حول: تقدير الذات البدنية وعلاقته بالثقة بالنفس لدى رافعات الأثقال

يأتي هذا الاستبيان في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص التدريب الرياضي التنافسي، بعنوان:

"تقدير الذات البدنية وعلاقته بالثقة بالنفس لدى رافعات الأثقال"

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية لدى رافعات الأثقال، وتحليل علاقته بالثقة بالنفس، من خلال دراسة إدراكهن لقدراتهن البدنية، وتأثير ذلك على سلوكهن وأدائهن أثناء التدريب والمنافسة.

كما تسعى الدراسة إلى إبراز دور الجوانب النفسية في تحسين الأداء الرياضي، خاصة في الرياضات التنافسية التي تتطلب مستوى عاليًا من التركيز والثبات الانفعالي.

نؤكد لكون أن جميع المعلومات المقدمة ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، وستعامل بسرية تامة، مع ضمان عدم الكشف عن الهوية، واحترام مبادئ وأخلاقيات البحث العلمي.

إن مشاركتكم الجادة والصادقة تمثل عنصرًا أساسيًا في نجاح هذا البحث.

وتفضلن بقبول فائق عبارات الشكر والتقدير .

تحت إشراف الاستاذ الفاضل:

سالم العياشي



من إعداد الطالبة:

أمنية مرزوقي



2025.2026

الملاحق

م الأول: المعلومات الشخصية والديموغرافية

1. السن

- ☐ . أقل من 18 سنة
- ☐ . من 18 إلى 22 سنة
- ☐ . من 23 إلى 27 سنة
- ☐ . أكثر من 27 سنة

2. المستوى الدراسي

- ☐ . ثانوي
- ☐ . ليسانس
- ☐ . ماستر
- ☐ . أخرى

3. المستوى الرياضي

- ☐ . مبتدئة
- ☐ . متوسطة
- ☐ . متقدمة
- ☐ . نخبة (منافسات رسمية)

4. عدد الحصص التدريبية في الاسبوع

- ☐ . 1 إلى 2 حصص

الملاحق

- ☐ . 3 إلى 4 حصص
- ☐ . 5 إلى 6 حصص
- ☐ . أكثر من 6 حصص

5. المشاركة في المنافسات

- ☐ . لا أشارك
- ☐ . أشارك محليًا
- ☐ . أشارك وطنيًا
- ☐ . أشارك دوليًا

القسم الثاني: محاور الاستبيان

محور الأول: تقدير الذات البدنية

ف هذا المحور إلى التعرف على مستوى إدراك رافعات الأثقال لذواتهن البدنية وقدراتهن الجسدية.

محور الأول: إدراك القدرات البدنية (القوة)

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
	أعتقد أنني أمتلك قوة بدنية جيدة	☐	☐	☐	☐	☐
	أستطيع أداء التمارين البدنية بكفاءة	☐	☐	☐	☐	☐
	أشعر أنني قادرة على رفع أوزان مناسبة لمستواي	☐	☐	☐	☐	☐
	أتحكم في حركاتي أثناء الأداء	☐	☐	☐	☐	☐
	أرى أن مستواي البدني يتحسن باستمرار	☐	☐	☐	☐	☐

محور الثاني: الرضا عن المظهر الجسمي

	أشعر بالرضا عن مظهري الجسمي	☐	☐	☐	☐	☐
	أرى أن جسدي مناسب لممارسة رفع الأثقال	☐	☐	☐	☐	☐
	لا أشعر بالحرج من مظهري أثناء التدريب	☐	☐	☐	☐	☐
	أعتبر مظهري الجسمي نقطة قوة بالنسبة لي	☐	☐	☐	☐	☐
	أقبل شكل جسدي كما هو	☐	☐	☐	☐	☐

محور الثاني: الثقة بالنفس

ف هذا المحور إلى قياس مستوى الثقة بالنفس لدى رافعات الأثقال أثناء التدريب والمنافسة.

محور الأول: الثقة أثناء الأداء

	أثق في قدرتي على أداء التمارين بشكل جيد	☐	☐	☐	☐	☐
	أتمكن من التحكم في توتري أثناء المنافسة	☐	☐	☐	☐	☐
	أشعر بالثقة عند مواجهة المنافسات	☐	☐	☐	☐	☐
	أؤمن بقدرتي على تحقيق نتائج جيدة	☐	☐	☐	☐	☐

الجزء الثاني: اتخاذ القرار والمثابرة					
☐	☐	☐	☐	☐	أستطيع اتخاذ قرارات سريعة أثناء الأداء
☐	☐	☐	☐	☐	أواصل التدريب رغم الصعوبات
☐	☐	☐	☐	☐	لا أستسلم بسهولة عند الفشل
☐	☐	☐	☐	☐	أتعلم من أخطائي لتحسين أدائي
الجزء الأول: العلاقة بين تقدير الذات البدنية والثقة بالنفس					
☐	☐	☐	☐	☐	كلما تحسن مستواي البدني زادت ثقتي بنفسي
☐	☐	☐	☐	☐	إدراكي لقدراتي البدنية يؤثر على أدائي
☐	☐	☐	☐	☐	أشعر بثقة أكبر عندما أحقق تقدماً في التدريب
☐	☐	☐	☐	☐	ضعف لياقتي يقلل من ثقتي بنفسي
☐	☐	☐	☐	☐	نجاحي في رفع الأوزان يزيد من ثقتي بنفسي

الملاحق

ملحق (2) : مخرجات برنامج SPSS الخاصة بالدراسة

جدول (أ): الإحصائيات الوصفية لمحور تقدير الذات البدنية

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
إدراك القدرات البدنية	4.72	0.45	مرتفع جداً
الرضا عن المظهر الجسدي	4.90	0.22	مرتفع جداً
المتوسط العام	4.81	0.33	مرتفع جداً

جدول (ب): الإحصائيات الوصفية لمحور الثقة بالنفس

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
الثقة أثناء الأداء	4.70	0.31	مرتفع جداً
اتخاذ القرار والمثابرة	4.60	0.46	مرتفع جداً
المتوسط العام	4.65	0.39	مرتفع جداً

جدول (ج): الإحصائيات الوصفية لمحور العلاقة بين المتغيرين

العلاقة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
كلما تحسن مستوى البدني زادت ثقتي بنفسي	5.00	0.00
إدراكي لقدراتي البدنية يؤثر على أدائي	4.60	0.49
أشعر بثقة أكبر عندما أحقق تقدماً في التدريب	5.00	0.00
ضعف لياقتي يقلل من ثقتي بنفسي	3.00	0.00
نجاحي في رفع الأوزان يزيد من ثقتي بنفسي	5.00	0.00

جدول (د): معامل الثبات ألفا كرونباخ

المحور	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
تقدير الذات البدنية	10	0.86
الثقة بالنفس	08	0.83
العلاقة بين المتغيرين	05	0.81
الاستبيان ككل	23	0.85

جدول (هـ): معاملات ارتباط بيرسون

المتغيرات	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة
تقدير الذات البدنية x الثقة بالنفس	0.84	دالة إحصائية