



مذكرة مكملّة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

تقدير الذات وعلاقته بقلق المنافسة لدى لاعب كرة القدم

"دراسة متمحورة حول فرق قسم ما بين الرابطات - حالة فريق إتحاد برهوم أكابر -"

أعضاء لجنة المناقشة:

- النذير بوصلاح مشرفا

- السعيد بن البار رئيسا

- نوال صديقي عضوا مناقشا

- حمزة بركات عضوا مناقشا

إعداد الطالب:

- عبد الغني معتوقي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرافان

قال تعالى: { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي
بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ } {19}

سورة النمل الآية 19.

وقال **عبد الغني**: [لا يشكر الله من لم يشكر الناس] رَوَاهُ أَحْمَدُ

في البداية أشكر الله عز وجل الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع،

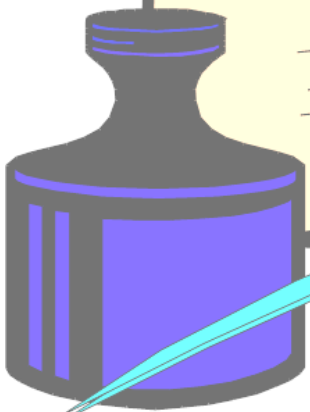
كما يسعدني أن أقدم بأسمى عبارات التقدير وجزيل الشكر

إلى الأستاذ المشرف الدكتور * بوصلح النذير * الذي لم يخلد علي بنصائح القيمة

التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا البحث ، ولا يغفني أن أقدم بجزيل الشكر والعرافان

إلى كل من قدم لي يد العون والمساعدة ولو بكلمة طيبة.

عبد الغني



الإهداء

إلى منبع النان ورمز العطاء، إلى نور طريقي ومنبع طمحي، إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا،

إلى أُمِّي الحبيبة حفصية ﴿حفظها الله﴾

إلى من كان حبه واهتمامه قوام عرسمتي، إلى ضياء حياتي، إلى الذي لا يسعني إلا أن ألقى أمامه وقفة إجلال واحترام وحب،

إلى الذي تمنيت لو حضر يوم تخرجي... لكن... إنا لله وإنا إليه راجعون،

إلى أبي الغالي صلح ﴿رحمه الله﴾

إلى كل إخوتي وأخواتي (عبد الكريم، عادل، معزوز، غنية، رتيبة، مفيدة، نادية)

إلى زوج اختي *سليمان*، وإلى زوجتي اختي *سعاد، صمرة*

إلى الكتاكيت: نور الإيمان، نور الحياة، سندس، مرام، محمد صلاح الدين، خولة، حور الجنة

إلى جميع أقابلي خاصة: عمي العيد وخالي عياش

إلى أستاذي المشرف *النذير بوصلاح*

إلى وليد عامر، يونس رداوي، شهاب خلدون، عبد الرزاق حمودي

إلى من شاركني الغرفة بالإقامة الجامعية: *وليد، عيسى، عبد الحق، وحيد، عز الدين*

إلى الأصدقاء الذين شاركوني أيام الدراسة بجامعة سطيف: عمر، منير، أحمد، محمد، جلول، فرحات

إلى أصدقاء القرية: ناصر، بشير، جمال، أحمد، فؤاد، رشيد، شافي، عبد الحفيظ، عبد الحليم، هشام

إلى كل زملاء الذين شاركوني أيام الدراسة بجامعة المسيلة

إلى كل من علمني حرفا

إلى كل من لم يجد اسمه فغضب...

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة هذا المجهود المتواضع

عبد الغني

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر وعرفان	
إهداء	
مقدمة	أ
الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة.	
1. الخلفية النظرية.....	4
1.1. تقدير الذات.....	4
1.1.1. مفهوم الذات الإنسانية وتطورها.....	4
2.1.1. مفهوم تقدير الذات.....	5
3. 1.1. مفهوم الذات في المجال الرياضي.....	5
4. 1.1. العوامل التي تؤثر في تكوين تقدير الذات.....	6
5. 1.1. اختلاف تقدير الذات باختلاف مواقفها.....	8
6. 1.1. تطور مفهوم تقدير الذات.....	8
7. 1.1. اتجاهات مفهوم تقدير الذات.....	9
8. 1.1. الحاجة إلى تقدير الذات.....	9
9. 1.1. مستويات تقدير الذات.....	10
10. 1.1. نظريات تقدير الذات.....	10
1.10.1.1. نظرية روزنبرج.....	11
2.10.1.1. نظرية كوبر سميث.....	11
3.10.1.1. نظرية إيشتاين.....	11
4.10.1.1. نظرية زيلر.....	12

12	 نظرية الذات عند روجرز. 5.10.1.1
12	 مناقشة النظريات. 11. 1.1.1
12	 القلق. 2. 1.2.1
12	 قلق المنافسة. 1.2.1.1
14	 مكونات عملية المنافسة. 2.2.1
14	 موقف المنافسة الموضوعي. 1.2.2.1
16	 موقف المنافسة الذاتي. 2.2.2.1
16	 العوامل المسببة للقلق. 3.2.1
16	 الخوف من الفشل. 1.3.2.1
17	 الخوف من عدم الكفاية. 2.3.2.1
17	 فقدان السيطرة. 3.3.2.1
18	 الأعراض الجسمية والفيزيولوجية للقلق. 4.2.1
18	 أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين. 5.2.1
19	 التعرف على نوع القلق لدى الرياضيين. 6.2.1
19	 التعرف على مستوى القلق المناسب للرياضي. 7.2.1
20	 كيفية مواجهة القلق الخاص بالمنافسة ودور المدرب حياله. 8.2.1
22	 نظريات العلماء بالنسبة للقلق. 9.2.1
22	 النظرية التحليلية. 1.9.2.1
23	 النظرية السلوكية الجديدة. 2.9.2.1
23	 نظرية كارن هونري. 3.9.2.1
23	 نظرية هندرسون وجيلبرني. 4.9.2.1

23	 نظرية أزارى ستاك سوليفان. 5.9.2.1
23	 نظرية سبليرجر وكاتل. 6.9.2.1
24	 نظرية الفريد أدلر. 7.9.2.1
24	 نظرية ميلاني كلاين. 8.9.2.1
25	 كرة القدم. 3.1
25	 تعريف كرة القدم. 1.3.1
25	 نبذة تاريخية عن كرة القدم. 2.3.1
26	 التسلسل التاريخي لكرة القدم. 3.3.1
28	 كرة القدم الجزائرية. 4.3.1
28	 تاريخ تطور كرة القدم في الجزائر. 5.3.1
28	 المرحلة الأولى (1895-1962). 1.5.3.1
29	 المرحلة الثانية (1962-1976). 2.5.3.1
30	 المرحلة الثالثة (الفترة الذهبية) 1976-1990. 3.5.3.1
30	 المرحلة الرابعة (1990 إلى 2002). 4.5.3.1
31	 مكانة كرة القدم في الجزائر. 6.3.1
31	 الدراسات المشابهة والمرتبطة. 2
31	 الدراسات المحلية. 2.1
33	 الدراسات العربية. 2.2
35	 التعليق على الدراسات. 3.2
37	 خلاصة.

الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة.

39	1. تحديد المفاهيم والمصطلحات.....
39	1.1. الذات.....
39	2.1. تقدير الذات.....
39	3.1. القلق.....
39	4.1. المنافسة.....
40	5.1. قلق المنافسة.....
40	6.1. كرة القدم.....
40	2. إشكالية الدراسة.....
42	3. أهداف الدراسة.....
43	4. أهمية الدراسة.....
43	5. فرضيات الدراسة.....
43	1.5. الفرضية العامة.....
43	2.5. الفرضيات الجزئية.....

الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة.

45	تمهيد.....
46	1. الدراسة الاستطلاعية.....
46	2. المنهج المستخدم.....
47	3. مجتمع الدراسة.....
47	4. عينة البحث وكيفية اختيارها.....
48	5. أدوات جمع البيانات.....

48	 1.5. مقياس تقدير الذات
48	 2.5. قائمة حالة قلق المنافسة
49	 3.5. الشروط العلمية لأدوات الدراسة
52	 6. تحديد متغيرات البحث
52	 1.6. تعريف المتغير المستقل
52	 2.6. تعريف المتغير التابع
52	 7. إجراءات التطبيق الميداني
52	 8. الأساليب الإحصائية للدراسة
53	 خلاصة

الفصل الرابع: تحليل النتائج ومناقشتها

55	 1. عرض النتائج
57	 1.1. نتائج الفرضية الأولى
58	 2.1. نتائج الفرضية الثانية
59	 3.1. نتائج الفرضية الثالثة
60	 4.1. نتائج الفرضية الرابعة
61	 5.1. نتائج الفرضية الخامسة
62	 6.1. نتائج الفرضية العامة
63	 2. تفسير النتائج ومناقشتها

64	1.2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى والثانية.....
65	2.2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.....
65	3.2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة والخامسة.....
65	4.2. مناقشة نتائج الفرضية العامة.....

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات.

68	1. استنتاجات عامة.....
69	2. التوصيات والاقتراحات.....
70	خاتمة.....
72	قائمة المصادر والمراجع.....

الملاحق.

قائمة الجداول		
الرقم	الجدول	الصفحة
01	عدد وتوزيع أفراد العينة.	47
02	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس تقدير الذات مع الدرجة الكلية للمقياس.	49
03	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس حالة قلق المنافسة مع درجة البعد المتتمية إليه.	50
04	معامل ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس حالة قلق المنافسة.	50
05	قيم معامل الصدق الذاتي لأدوات الدراسة.	51
06	يبن درجة الثبات لمقياس تقدير الذات.	51
07	درجة الثبات لمقياس حالة قلق المنافسة الرياضية.	51
08	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس تقدير الذات ومقياس قلق المنافسة ودلالاتها الاحصائية.	55
09	دلالة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لتقدير الذات ودرجة البعد المعرفي.	57
10	دلالة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لتقدير الذات ودرجة البعد البدني.	58
11	دلالة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لتقدير الذات ودرجة بعد الثقة بالنفس.	59
12	دلالة قيمة (ف) للمقارنة بين درجات تقدير الذات لأفراد العينة حسب مراكز اللعب.	60
13	دلالة قيمة (ف) للمقارنة بين درجات أبعاد قلق المنافسة لأفراد العينة حسب مراكز اللعب.	61
14	دلالة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لتقدير الذات والدرجة الكلية لقلق المنافسة الرياضية.	63

قائمة الاشكال		
الصفحة	الأشكال	الرقم
57	معادلة خط الانحدار للعلاقة بين تقدير الذات والقلق المعرفي.	01
58	معادلة خط الانحدار للعلاقة بين تقدير الذات والقلق الجسدي.	02
59	معادلة خط الانحدار للعلاقة بين تقدير الذات الثقة بالنفس.	03
60	مستوى تقدير الذات حسب مراكز اللعب.	04
62	مستوى قلق المنافسة حسب مراكز اللعب.	05
63	معادلة خط الانحدار للعلاقة بين تقدير الذات وقلق المنافسة.	06

تعد التربية البدنية و الرياضية نشاط تربوي متكامل، تهتم بالفرد ككل وتعمل على تنمية جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والتربوية وغيرها. بحيث أصبح للتدريب الرياضي مجال واسع يخضع لأسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على العلوم الرياضية التي سبق ذكرها من أجل تطويرها وإبرازها إلى أعلى مستوى من الجانب العلمي، وإخلاؤها من كل العوائق التي تعيق نجاحها. لكن هناك عائقا يقف في طريق المدربين والرياضيين، يتمثل في تعرضهم للعديد من الضغوطات النفسية الشديدة والاستشارات العالية، التي تثير انفعالات متعددة ومختلفة السمات التي تتميز بها كل شخصية عن أخرى، والتباين والاختلاف يمكن ملاحظته من الأداء المستمر أو المتكرر، وهو أداء يظهر منه الإخفاق في القدرة على التكيف والنجاح عند ممارسة الأنشطة الأساسية التربوية والشخصية والاجتماعية، فكما نجد أحد أسس طاقتنا الايجابية هو تقديرنا لذاتنا الايجابي فالشخص الرياضي الذي يقدر نفسه ويقدر الآخرين ويشعر براحة مع نفسه.

فتقدير الذات من أهم المفاهيم التي شاع انتشارها في الآونة الأخيرة فمنذ سنوات عديدة بدأ باحثوا علم الاجتماع بدراسة النظريات المرتبطة بالذات، ويرجع الفضل لكل من "مارجريت ميد" و"كولي" في إدخال هذا المفهوم إلى تكوين علم النفس، فلقد افترضت "مارجريت ميد" أن الفرد يأتي إلى مرحلة تكوين مفهوم عن ذاته من خلال تعريفه بالسلوك الذي ينبغي أن يقوم به، كذلك من خلال رد فعله تجاه الآخرين، بينما اعتبر "كولي" صورة الفرد عن ذاته بمثابة المحصلة لانعكاسات تقييم الآخرين له كما أن في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف التي تكون مبنية على هذه التأثيرات الانفعالية الناتجة من انخفاض تقدير الذات سواء أثناء التدريب وخاصة في المنافسات الرياضية. ومن بين هذه التأثيرات التي تكون مرتبطة ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق وبما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات قد تكون لها آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعبين وعلى مستوى قدراتهم المهارية وكذلك علاقتهم مع الآخرين الناتج من انخفاض مستوى التقدير الذات لديهم.

يعرف القلق أنه "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر" ويحدث القلق عادة عندما يشعر اللاعب بالضعف أو عدم الأمان أو القدرة وهذا بالنظر إلى تقدير الذات وعلاقته الارتباطية بظهور حالة القلق وخاصة في مواقف المنافسة وكما أردنا في هذا البحث ربط العلاقة بين أنماط تقدير الذات وبين ظهور حالة القلق قبيل وأثناء المنافسة الرياضية، مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين حسب مراكز لعبهم، فهذه المعالجة تأتي بطرح تساؤل عن مستوى تقدير الذات وعلاقته بظهور حالة القلق لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسات الرسمية في بطولة اللقب لكرة القدم. وعلى هذا الأساس نريد في هذه الدراسة بمحاولة كشف جوانب الموضوع والإمام بجميع المعالم النظرية الذي تعتبر أحد دعائم الأساسية و المنابع العلمية بين النظري و التطبيق التي رصدها واكتشفها كل عقل إنسان و مفكر بإبداع

علمي في هذا المجال. و لهذا أصبحت البحوث ثمرة علمية تنير كل من أراد السير في دربها والخوض في مجالها فالخطة التي سنتناولها في هذا البحث المتواضع و البسيط متكونة من خمسة فصول، بالإضافة إلى مقدمة وخاتمة.

الفصل الأول: والذي يحتوي على الخلفية النظرية للدراسة والتي تضمنت الإطار النظري لمتغيرات ومؤشرات الدراسة على غرار تقدير الذات، قلق المنافسة مع تبيان أهم النظريات المفسرة لها. هذا بالإضافة إلى أبرز وأهم الدراسات المشابهة التي تناولت متغيرات الدراسة. لذلك يعتبر الفصل الأول المحطة النظرية التي تساهم في بناء الهرم الذي قاعدته بناء فكري نظري وقمته استنتاج النتائج التطبيقية.

الفصل الثاني: والذي يحتوي على إشكالية البحث مع تحديد الفرضيات وتبيان أهمية وأهداف البحث وأخيرا تحديد المفاهيم والمصطلحات.

الفصل الثالث: "طرق ومنهجية البحث" وشملت الدراسة الاستطلاعية، المنهج المستخدم، إجراءات التطبيق الميداني، حدود الدراسة.

الفصل الرابع: "تحليل النتائج مع مناقشتها".

الفصل الخامس: تضمن استنتاجات وبعض الاقتراحات والتوصيات.

خاتمة: وفيها دونا أهم النتائج المتوصل إليها.

وأخيرا، فإن كان هناك توفيق فمن الله وحده وإن كان هناك تقصير وإخلال فلا يكلف الله نفسا إلا وسعها، ولا تجود نفس إلا بما تجدد، وما توفيقنا إلا بالله، عليه توكلنا وإليه أنبنا وإليه المصير.



المفصل الأول

الخلفية النظرية

والدراسات السابقة

1. الخلفية النظرية:

1.1. تقدير الذات:

الشخصية الإنسانية ظاهرة تكوينية وعملية تنموية مستمرة في غاية التعقيد، تتضمن التفاعل بين الفرد وبيئته المادية والنفسية والاجتماعية، وهي الإطار الخاص بالفرد، والذي تنظم فيه طبيعته الجسمية والعقلية والنفسية وخلاصة خبرته التي مر بها، وما اكتسبه من أفكار ومعتقدات بصورة مقصودة وغير مقصودة، والتي تتفاعل فيما بينها في مواجهة المثيرات البيئية المختلفة، مؤدية إلى استجابات خاصة تدل على الكيفية الفريدة التي مر بها هذا التفاعل في موقف معين، ومعني ذلك أن الشخصية ترتكز على عاملين لهما نفس الدرجة من الأهمية، وهما: عامل الوراثة، وعامل الخبرة، التي تكتسب من البيئة، وأن النمو الطبيعي للشخصية لا يتم إلا بالتفاعل بين هذين العاملين ويعتبر " أدلر " أن الذات تنظم يحدد للفرد شخصيته وفرديته التي تظهر معها طبيعة جذابة التي تحدد له أسلوبه المتميز في الحياة. ولما كانت الذات هي مركز الشخصية التي تتجمع حولها كل النظم الأخرى، وهي التي تمد الشخصية بالتوازن والثبات، فإن تحقيق الذات هو الغاية التي ينشدها الإنسان، يعني تحقيق الذات أفضل أشكال التوازن والتكامل والامتزاج المتجانس لجميع جوانب الشخصية(هول و ليندزي، 1978، 119).

وأن مفهوم تقدير الذات نابع من الحاجات الأساسية للإنسان، وقد أشار إليها العديد من المنظرين في مجال علم النفس بوجه عام، أمثال " ماسلو " Maslow، إذ صمم سلم الحاجات، وتقع الحاجة لتقدير الذات وتحقيقها في أعلاه، وكذلك " فروم و روجرز " Rogers & From وتأكيدهما أهميته في تحقيق الصحة النفسية للأفراد(أبمن غريب، 1994، 94).

كما أن الذات هي الجزء من المجال الظاهري الذي يتحدد علي أساسه السلوك المميز للفرد، كذلك ... فالطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي التي تحدد نوع شخصيتنا، فإن فكرة الفرد عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته (لبنى الطحان، 1995، 37).

1.1.1. مفهوم الذات الإنسانية وتطورها:

يعد مفهوم الذات (النفس) حجر الأساس في بناء الشخصية لما له من أهمية خاصة في فهم ديناميكية الشخص وتوافقه النفسي، فهو الذي يجعل الأفراد يختلفون فيما بينهم ويجعلهم منفردين في نظرهم للعالم الذي حولهم(حامد زهرات، 1977، 98)، وأن شخصية الفرد تنمو على عدة مراحل أولها مرحلة الرضاعة فأول ظهور لمفهوم الذات لدى الطفل يأتي من خلال تفاعله مع بيئته فضلا عن الإحساس بالذات الجسمية التي تنمو من الاحساسات العضوية التي تترك أثارها في نفسه وطريقته المميزة لإدراك جسمه(سيد محمد غنيم، 1976، 91)، بعدها يتدرج نمو الطفل بالتطور باتجاه الاستقلالية وتنتقل علاقته من البيت إلى المدرسة فعند وصول الطفل إلى عمر المراهقة وما بعدها يبدأ بالشعور لإنجاز الواجبات وإحساسه بالاستقلالية وتفكيره بالذات باستخدام القيم والاتجاهات المحددة وفي مرحلة الشباب يتصف الفرد بالاستقرار واتخاذ القرارات حول الدين والسياسة في مختلف مجالات الحياة لتصبح جميعها جزءا من مفهوم الذات، وقد يكون لدى الفرد ذات إيجابية تجعله أكثر ثقة وأمنا في معاملاته مع الآخرين وفي الأعمال التي يقوم بها

(علاوي ومحمد رضوان، 1987، 607)، وبعبارة الذات السلبية التي تجعله قلقاً وضعيف الشخصية ويتضح مما تقدم أن سلوك الفرد وشخصيته وتكوينه النفسي يتصل اتصالاً مباشراً بمراحل نموه وما يترتب عليه (محمد البيلي وآخرون، 1998، 108).

2.1.1. مفهوم تقدير الذات:

تقدير الذات هو عبارة عن "مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته على كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة، وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والقبول والنجاح" (مصطفى فهمي، 1987، 245).

كما يعرف تقدير الذات بأنه "عبارة عن تقييم الشخص لذاته علي نهاية قطب موجب أو سالب أو بينهما" (نبيل محمد الفحل، 2000، 245).

ويعرف أيضاً بأنه "مجموعة من التقديرات الحسنة والسيئة التي تتضمنها عبارات الاختيار من حيث درجة توافرها في ذاته، وأن تقدير الفرد لذاته يمكن أن يتكون من علاقاته بالآخرين، فهو يرتبط بعلاقة الفرد بالمجتمع الذي يعيش فيه الأفراد المحيطون ويعيشون معهم" (هانم عبد المقصود، 1983، 14).

كما هنالك تعريفاً آخراً لتقدير الذات بأنه "مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، ومن هنا فإن تقدير الذات يعطى تجهيزاً عقلياً يعد الشخص للاستجابة طبقاً لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية" (عبد الرحيم بخيت، 1985، 248).

ويشار إلى تقدير الذات بأنه "بمثابة تصميم الفرد لذاته في مسعى منه نحو التمسك بهذا التصميم، فيما يتضمنه من إيجابيات تدعوه لاحترام ذاته مقارنة بالآخرين، وفيما يتضمن هذا التصميم أيضاً من سلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين في الوقت الذي يسعى فيه للتخلص منه" (صفوت فرج، 1986، 7)، فضلاً عن ذلك يعرف تقدير الذات بأنه "اتجاهات الفرد الشاملة، سالبة أو موجبة نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع هو أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية" (Robson.P.J, 1988, 153).

ويعرف كاتل (1965) تقدير الذات بأنه حكم شخصي يقع على بعد أو متصل يتراوح ما بين الإيجابية والسلبية (Lawrence, 1981, 245).

ويشير كوبر سميث Cooper smith (1967) إلى تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفاء أي أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجه كفاءته الشخصية كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته عنها، وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة (حسين الدريني ومحمد سلامة، 1983، 484).

ويعرف روجرز (1969) تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد نحو ذاته والتي لها مكون سلوكي وآخر انفعالي (Rogers, 1969, 37).

ويذكر ايزاكس (1982) أن تقدير الذات هو الثقة بالنفس والرضي عنها واحترام الفرد لذاته ولإنجازاته واعتزازه برأيه وبنفسه وتقبله لها واقتناع الفرد بأن لديه من القدرة ما يجعله ندا للآخرين (5, 1982, Isaacs).

ويرى عبد الوهاب كامل (1989) أن تقدير الذات يتمخض عن وعي أو رؤية سليمة موضوعية للذات فقد يغالى الفرد في تقديره لذاته ويصاب بما يمكن وصفه بسرطان الذات أو تضخم مرضى خبيث في ذات الفرد يجعله غير مقبول من الآخرين ويبحث عن الكلام بدون عمل والعدوانية اللفظية، أو أن الفرد قد لا يعطى نفسه حقها ويحط من قدرها وبالتالي ينحدر بذاته نحو الدونية والإحساس بالنقص، وأخيراً فقد يكون الفرد متزناً يجمع بين الكبرياء الحميد والتواضع واحترام الآخرين (عبد الوهاب كامل، 1989، 80).

ويعرف روزنبرج (1991) تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد الشاملة نحو النفس، سالبه كانت أم موجبه (عبد الله عسكر، 1991، 9).

مما سبق يتضح أن تقدير الذات هو الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين وتقييمهم له، وأن كل التعريفات السابقة إنما تؤكد الدور الاجتماعي أو دور الآخرين والتفاعل معهم في تقدير الفرد لذاته، وهذا يوضح أهميه التفاعل مع الآخرين في تكوين تقدير الذات لدى الفرد.

1.1.3 مفهوم الذات في المجال الرياضي:

يرى (حسين، 1998) أن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة. يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص، يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته، وغالباً فإن المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين، اقتناعاً منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية، وتزداد الدافعية نحو الانجاز بزيادة هذه القيمة، وأن الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى الناشئ الصغير، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكونون أكثر ثقة بأنفسهم، يشعرون بالمزيد من قيمتهم، ويصبحون أكثر دافعية لمواصلة التفوق، وفي المقابل فإن هؤلاء الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم. إن أغلب اللاعبين يميلون إلى تقدير قيمة أنفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي، فهم يحددون قيمة أنفسهم بقدر تحسن أدائهم الرياضي. هنا يجب التأكيد على أهمية أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في الأداء، فأحياناً يتم الربط بين الأخطاء المرتبطة بمستوى أداء الرياضي باعتباره نوعاً من التقليل الموجه لشخصه ولذاته ومن ثم ذلك من قيمته لنفسه (قاسم حسن حسين، 1998، 432).

1.1.4 العوامل التي تؤثر في تكوين تقدير الذات:

يذكر وولف Wolf إن إدراك الذات عن طريق الاستدماج والإسقاط يكون في مجمله استدماج الحسن وإسقاط القبيح، والتوازن بين العمليتين ليس مضموناً تماماً مما يجعل الزيادة في جانب تسبب النقصان في الجانب الآخر لذلك نجد أن تقدير الذات عرضه لعوامل دينامية ذاتية تؤثر فيه، وبعبارة وولف نجد أن الشخص إذا عبر عن نقص الانسجام بين الصورة الداخلية للذات والواقع الخاص بالذات فإنه يتوتر انفعالياً ويمكن أن نفترض أن غياب التعرف على الذات هو في

حقيقته مقاومة للتعرف على الذات لذا نصل إلى افتراض أن العوامل الدينامية الداخلية تسبب عدم التعرف على الذات والحكم الانفعالي عليها (أحمد فائق، 1963، 185).

وهناك نوعان من العوامل المؤدية إلى تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض:

أ- عوامل تتعلق بالفرد نفسه: فلقد ثبت أن درجه تقدير الذات لدى الفرد تتحدد بقدر خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي بمعنى أنه إذا كان الفرد متمتعاً بصحة نفسيه جيده، ساعد ذلك على نموه نمواً طبيعياً ويكون تقديره لذاته مرتفعاً أما إذا كان الفرد من النوع القلق غير المستقر فإن فكرته عن ذاته تكون منخفضة وبالتالي ينخفض تقديره لذاته.

ب- عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية: وهي متصلة بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربي ونشأ فيها الفرد وكذلك نوع التربية (مصطفى فهمي ومحمد على القطان، 1979، 78).

ويذهب فاروق عبد الفتاح إلى أن العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته كثيرة منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع أن يستغلها بما يحقق له الفائدة، ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية وبالأفراد الذين يتعامل معهم فإذا كانت البيئة تهيئ للفرد المجال والانطلاق والإنتاج والإبداع فإن تقديره لذاته يزداد، أما إذا كانت البيئة محبطة وتضع العوائق أمام الفرد بحيث لا يستطيع أن يستغل قدراته واستعداداته ولا يستطيع تحقيق طموحاته فإن تقدير الفرد لذاته ينخفض، كذلك فإن نمو تقدير الذات لا يتأثر بالعوامل البيئية والموقفية فحسب ولكنه يتأثر بعوامل دائمة مثل ذكاء الفرد وقدراته العقلية وسمات شخصيته والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها (فاروق عبد الفتاح، 1987، 12). والقلق من المتغيرات التي وجد أن لها تأثيراً كبيراً على تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الفرد فقد أوضحت العديد من الدراسات أن الفرد السوي الذي لا يعاني من القلق يتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات وقد أكد روجرز على أن تهديد الذات أو سوء التوافق يحدث عندما يتعرض الإنسان للقلق، ويضيف روجرز أن القلق هو استجابة انفعالية للتهديد تنذر بان بنیان الذات المنظم قد أصبح في خطر، فالقلق يؤدي إلى إحداث تغيير خطير في صورة الفرد عن ذاته، أما إذا كان الفرد سوياً لا يعاني من أي قلق زائد فإن هذا يؤدي إلى إحداث التوافق الشخصي ويؤدي إلى تقدير ذات مرتفع لدى الفرد.

ويمكن القول بأن الفرد ذو التقدير المرتفع للذات يكون بعيداً عن القلق حتى أعتبر البعض أن التقدير المرتفع للذات هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حاله التوافق فيستطيع مواجهه الفشل واقتحام المواقف الجديدة دون أن يشعر بالحزن والانهيار، أما ذو التقدير المنخفض للذات فإنه يشعر بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة لأنه يتوقع الفشل مسبقاً (فاروق عبد الفتاح، 1987، 19).

1.1.5. اختلاف تقدير الذات باختلاف مواقفها:

من المعلوم إن تقديرنا لذواتنا يتغير في المواقف المختلفة كتغير مفهومنا لذواتنا في المواقف المختلفة أيضاً، فقد يقدر الفرد نفسه بدرجة كبيرة في علاقاته الشخصية بالآخرين ويقدر نفسه بدرجة منخفضة في المواقف التي تتطلب ذكاء وتفكيراً، ويقدر نفسه بدرجة متوسطة في أداء عمله، ومهما كان الأمر فإن الناس يحاولون في كل المواقف بصرف النظر عن القيمة المبدئية التي قدروها لأنفسهم أن يسلكوا بطرق تدعم تقدير الذات وقد يكون تحقيق ذلك صعباً في بعض الأحيان حيث أن حوافزنا وآراءنا عن الواقع تؤدي إلى نوع من الصراع فيما بينها مما يهدد تقدير الذات، ويبدو أنه لا سبيل إلى الخروج من هذا الصراع بدون عدم إشباع (رفض متطلبات الهو) أو الوقوع في خطأ (رفض متطلبات الذات العليا) أو الإصابة بالضرر (رفض متطلبات الذات) وتكون النتيجة هي القلق والشعور بالخوف، ويمكن القول بلغه التحليل النفسي أن تهديد تقدير الذات هو تهديد للذات التي تحاول إحداث توازن بين الحاجات المتصارعة، ولا توجد طريقة سهلة للتخلص من الصراع ولكن كل ما تفعله الذات هو محاولة وقاية نفسها من القلق الذي يحدثه الصراع (فاروق عبد الفتاح، 1987، 20).

ويتضح مما سبق، أن تقدير الذات بمثابة تقييم عام لقدرات الفرد ينقله إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة، وتتضح أيضاً أهميه العوامل البيئية والعوامل الشخصية في تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الفرد، وأهميه القلق في تكوين تقدير ذات مرتفع لمن لا يعاني من القلق ولديه درجة ملائمة من الاستقرار النفسي ويستطيع مشاركته الآخرين والإقبال عليهم والتعامل معهم، أما من يعاني من القلق والتوتر النفسي الشديد فإنه بلا شك لديه مفهوم سلبي عن ذاته وبالتالي يعاني من التقدير المنخفض للذات، كذلك نجد أن تقدير الشخص لذاته يتغير باختلاف المواقف، فقد يقدر الشخص ذاته بدرجات متفاوتة حسب الموقف الذي يتعرض له حتى لا يكون عرضة للقلق والصراع وتهديد الذات.

1.1.6. تطور مفهوم تقدير الذات:

نالت سمة تقدير الذات اهتماماً واضحاً في البحوث والدراسات الحديثة وخاصة علاقتها بالعديد من المتغيرات، لدرجة أن بعض الباحثين ينظرون إليها كسمة محورية لقطاعات عديدة من السلوك الانساني (معتر سيد عبد الله، 2000، 199). فقد ظهر مصطلح تقدير الذات في أواخر الخمسينيات، وسرعان ما أخذ مكانته المتميزة في كتابات الباحثين والعلماء بجانب المصطلحات الأخرى في نظرية الذات التي زودت بها نظرية الأدب السيكلوجي في تلك الفترة مثل مفهوم الذات المثالية، مفهوم صورة الذات، مفهوم الذات الواقعية، ومفهوم تقبل الذات، ثم ظهر مفهوم تقدير الذات الذي كان يشير حسب كوهن 1959 إلى الدرجة التي تتطابق عندها الذات المثالية والذات الواقعية.

في حين حاول أرجايل 1967 - الذي يعتبر من الأوائل الذين كتبوا عن مفهوم تقدير الذات - تعريفه على أنه التقييم الذي يتوصل إليه الفرد ويتبناه عادة فيما يتعلق بذاته، ويرى أن هذا المفهوم يعبر عن اتجاه موافقة أو عدم موافقة من جانب الفرد تجاه ذاته من جهة وإلى مدى اعتقاده في ذاته باعتبارها ذاتاً قادرة ناجحة وذات أهمية من جهة أخرى (Burness, 1979, 55).

وبعد ذلك أثري التراث السيكولوجي بدراسات عديدة تناولت مفهوم تقدير الذات باعتباره مفهوما سيكولوجيا يتضمن العديد من أساليب السلوك وبدراسات عن ارتباطه بالعلاقات الشخصية، ومدى شعور الفرد بالتوافق مع ذاته ومع الآخرين إلى جانب دراسات تحدد أهدافه الذاتية (فيوليت، 1998، 191).

1.1.7. اتجاهات مفهوم تقدير الذات:

عدد الاتجاهات التي تناولت مفهوم تقدير الذات هي كما يأتي:

1.1.7.1. تقدير الذات بوصفه اتجاهًا: بأنه شعور الفرد بالإيجابية مع نفسه متمثلة في الكفاءة والقوة والإعجاب بالذات واستحقاق الحب.

1.1.7.2. تقدير الذات بوصفه حاجة: حيث اهتم "أبراهام ماسلو" Maslow بتصنيف حاجات التقدير إلى اتجاهين مهمين، أولهما: (حاجات التقدير التي تتضمن الرغبة القوية في الانجاز والكفاءة والثقة بالنفس والقدرة على الاعتمادية، وثانيهما: حاجات تشترك مع التصنيف الأول ولكنها تتضمن الرغبة في الحصول على الهيبة والإعجاب، فالناس لديهم احتياج حقيقي للتقدير من خلال وجهة نظر الآخرين.

1.1.7.3. تقدير الذات بوصفه حالة: فقدمت كرسيتين (وآخرون) تعريفاً لتقدير الذات يتضمن نظرة الشخص الشاملة لذاته أو لنفسه، والتقدير يتضمن التقييم والحكم على معرفة الذات التي تتضمن الإيجاب والسلب؛ فالتقدير الإيجابي يرتبط بالصحة النفسية، والتقدير السلبي يرتبط بالاكتئاب.

1.1.7.4. تقدير الذات بوصفه توقعاً: فإن التغذية الراجعة السلبية أو الإيجابية تؤثر من خلال البيئة الاجتماعية في تقدير الذات، ويربط "أدler Adler" بين الإحساس بالفشل وتقدير الذات، وهو ما أسماه عقدة النقص، هذا على عكس ما تصوره "ألبرت Alport" وهو القوة والمثابرة، أما "رولوماي Rollo may" فيؤكد أن تقدير الذات مرتبط بالكينونة " نكون أو لا نكون " ؛ فالوعي بالذات احتياج ومطلب رئيسي للأفراد حتى يعي بنفسه وكونيته، وقبول ما هو مقبول ومستحسن.

1.1.7.5. تقدير الذات بوصفه تقييماً: فيتمثل في إصدار الحكم وأيضا أحكام الآخرين لمعاني الذات المتمثلة في الذات الجسمية، وهوية الذات، ونطاق الذات، وتصور الذات، ومجموع تلك القيم المدركة يمكن أن يعبر عنه من خلال الظاهرة السلوكية للفرد في أثناء المحادثة (نجوى السيد، 1995، 129).

1.1.8. الحاجة إلى تقدير الذات:

حاجتنا إلى الشعور وما نحن عليه وما نقوم به هو ضمن معاييرنا الذاتية الخاصة التي ترتبط بمفهوم الذات ومستوى الطموح عندنا، وما نفكر به عن أنفسنا يدور حول مفهومنا للقيم والمعايير وما هو صواب وما هو خطأ، فجميعها تؤدي للجوانب المهمة لحاجتنا لتقدير الذات، لأنها تدور حول منظومة القيم التي اكتسبها الفرد في أثناء عملية التطبيع الاجتماعي له والتي يحاول من خلالها المجتمع أن يعد طريق حياته، وأن يتشرب قيمه ومعاييرها والتي لا يستطيع الفرد أن يخرج تلك القيم والمعايير الاجتماعية دون أن يشعر بإحباط يتصل بتقديره لذاته، كما يهدف الإنسان في سلوكه لأن يشعر بقيمته وأهمية الدور الذي يقوم به في حياته، فكل منا له أدوار مختلفة يقوم بها يشعر بقيمته في حد ذاته كإنسان

وكقوائم بالدور، ويود أن يلقي تقدير الآخرين لما يقوم به من عمل في حياته، وعندما يقوم بأي عمل، فإنه يود أن يشعر بالنجاح والتقليل فيما يقوم به من عمل، وأن هذا العمل له وزن وقيمة، وأن انخفاض تقدير الذات ينتج عن الفجوة أو الثغرة بين الذات وطموحاتها، كما ترجع حاجتنا إلى إدراك ومعرفة أهمية تقدير الذات من أن فكرة الفرد عن ذاته منذ طفولته لا يقتصر تأثيرها على سلوكه الحالي، بل يمتد إلى سلوكه المستقبلي ويؤثر في تنميته الاجتماعية المقبلة حيث يميل ذوو تقدير الذات المرتفع إلى الحرية والاستقلال والابتكار والقدرة على التعبير عن آرائهم، مهما اختلفت مع آراء الآخرين، ويميلون للتوافق والخلو من الاضطراب الشخصي، وإذا كان الفرد يعزو إنجازاته ويستمد تعزيزات سلوكه من ذاته، فيتوقع منه في هذه الحالة درجة مرتفعة من تقدير الذات مقارنة بآخر لا يحصل على تعزيزات لتقديره لذاته نتيجة لاعتقاده أنه يحقق ما يحقق، ويعجز عن تحقيق ما يعجز عنه لا اعتماداً على قدرته وإمكاناته بل اعتماداً على العوامل الخارجية، ويصبح تقديره لذاته بوصفه شخصاً فعالاً منجز تقدير ضئيل (المُرشدِي، 1987، 392).

1.1.9. مستويات تقدير الذات:

يدل مصطلح تقدير الذات على مدى تقبل الفرد لنفسه بما فيها من إيجابيات وسلبيات، ومدى تقديره لخصائصه العامة، إذ تتضمن تقييمًا شاملاً لكل جوانبها الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية. ويتوقف تقدير الفرد لذاته على حسب العمل الذي قام به، سواء كان سلبياً أو إيجابياً، حيث نجد حسب "كوبر سميث" يشمل تقدير الذات على مستويين:

– التقدير المرتفع للذات.

– التقدير المنخفض للذات.

1.1.9.1. التقدير المرتفع للذات:

هو مفهوم إيجابي للذات والذي يتمثل في الثقة بالنفس واحترام الذات وتقديرها، وإعطاء كل الأهمية لها. فمن خلال دراسة قام بها كوبر سميث 1981 على الأشخاص المبتكرين الذين حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس تقدير الذات، وجد أنهم أكثر رغبة في القيام بدور نشيط وفعال في المجموعات الاجتماعية، وأنهم أكثر قدرة على التعبير عن وجهات نظرهم، وأقل شعوراً بالمتاعب والخوف، وأقل اضطراباً في شخصيتهم وأقل شعوراً بالشك في أدائهم.

1.1.9.2. التقدير المنخفض للذات:

يسمى أيضاً المفهوم السلبي للذات، حيث يرى سيد "خير الله" (1981) أن الشخص ذو التقدير المنخفض للذات هو الذي يفقد إلى الثقة في قدراته، لأنه لا يستطيع أن يجد حلاً لمشاكله ويعتقد أن محاولاته ستبوء بالفشل، كما يتخوف من المواقف التي يجد نفسه فيها، ويشعر بالإذلال إذا قام بأعمال فاشلة (سيد خير الله، 1981، 42). أما روزنبرج 1969 يرى أن التقدير المنخفض للذات غالباً ما يكون مرتبطاً بوضعية خاصة منها الإحساس بالفشل، الاكتئاب، مشاعر محبطة وأعراض القلق كما يتصفون بالخجل والحساسية المفرطة وقلة الثقة بالنفس، والميل إلى العزلة، كما أنهم قلما يبدون آراءهم أمام الآخرين (جويدة أولبسير، 1994، 39).

1.1.10. نظريات تقدير الذات:

من النظريات التي فسرت مفهوم تقدير الذات هي:

1.10.1.1. نظرية روزنبرج:

إن هذه النظرية تعتبر من أوائل النظريات التي وضعت أساساً لتفسير وتوضيح تقدير الذات، حيث ظهرت هذه النظرية من خلال دراسته للفرد وارتقاء سلوك تقييمه لذاته، في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوي الاقتصادي والاجتماعي، والديانة وظروف التنشئة التربوية.

ووضع روزنبرج للذات ثلاثة تصنيفات هي:

- 1- الذات الحالية أو الموجودة: وهي كما يرى الفرد ذاته وينفعل بها.
- 2- الذات المرغوبة: وهي الذات التي يجب أن يكون عليها الفرد.
- 3- الذات المقدمة: وهي صور الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها للآخرين، ويسلط روزنبرج الضوء على العوامل الاجتماعية فلا أحد يستطيع أن يضع تقديراً لذاته والإحساس بقيمتها إلا من خلال الآخرين، ويعتبر روزنبرج (1979) تقدير الذات اتجاه الفرد نحو نفسه لأنها تمثل موضوعاً يتعامل معها، ويكون نحوها اتجاهًا، وهذا الاتجاه نحو الذات يختلف من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى (علاء الدين كفافي، 1997، 176).

2.10.1.1. نظرية كوبر سميث:

لقد استخلص "كوبر سميث Cooper Smith" نظريته لتفسير تقدير الذات من خلال دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، حيث ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا فعلينا ألا نتعلق داخل منهج واحد ومدخل معين لدراسته، بل علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد أيضاً بشدة أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية، فضلاً عن ذلك يرى "كوبر سميث" أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كلاً من تقييم الذات ورد الفعل أو الاستجابات الدفاعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمه نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات عند سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين (التعبير الذاتي)، وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها و(التعبير السلوكي) ويشير إلى الأساليب السلوكية، التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية (علاء الدين كفافي، 1989، 104).

3.10.1.1. نظرية إبشتاين:

من نظريات الذات التي سعى فيها "إبشتاين Epstein" إلى توضيح ماهية مفهوم الذات بقوله: "إن كل شخص يضع هيئة أو صياغة للذات اعتماداً على قدرتها وصلاحتها بشكل غير مقصود طبقاً لخبراته المختلفة، ويشكل الجزء الأكبر من هذه الصياغة احتراماً كاملاً للذات بمقدار الخبرات المرتبطة بالإنجاز، وبزيادة تقدم الفرد، فإن نظريته تزداد تعقيداً، ومع ذلك يظل متمسكاً بمبادئها الأساسية، بمعنى أن اعتقاد شخص ما في قيمته وأهميته قد لا يتغير كثيراً بشكل جذري، ودائماً تتغير الاستنتاجات المستخلصة من هذه الاعتقادات، أو يعاد فحصها والتحقق منها مرة أخرى بتقدم العمر وزيادة خبرات الحياة، فاعتقاده بأنه إنسان ذو قيمة ليس بالضرورة أن يتخلص منه في جميع الحالات، وأنه من السهل أن يجني الآخرون مثلاً، ويتطور هذا المفهوم التقويمي وفقاً لملاحظات عن ذاته، أنه كموضوع مجرد وفقاً لكيفية رؤية الآخرين له، وهو على هذا

النحو أمر مكتسب يتوقف بالدرجة الأولى علي خبرات التنشئة الأولى ومدى الاستحسان والاستهجان الذي لقيه الفرد أو يلقاه من قبل ذوي أهمية في حياته (عبد الرحمن سليمان، 1999، 97).

4.10.1.1. نظرية زيلر:

إن نظرية "زيلر" Ziller في تقدير الذات نالت شهرة أقل من نظريتي روزنبرج وكوبر سميث، وحظيت بدرجة أقل منها من حيث الذبوع والانتشار، لكنها في الوقت نفسه تعد أكثر تحديداً وأشد خصوصية، أي أن زيلر يعتبر تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات. وينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته. ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغييرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية المتغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك (ممدوحة سلامة، 1991، 702).

5.10.1.1. نظرية الذات عند روجرز:

إن نظرية روجرز قد جعلت من الذات جوهر الشخصية إذ تعكس عند روجرز مبادئ النظرية الحيوية، وبعض من سمات نظرية المجال وبعض من الملامح لنظرية فرويد، كما أنها تؤكد المجال السيكلوجي وترى أنه منبع السلوك. كما ارتكزت نظرية الذات عند روجرز على عمق خبرته في الإرشاد والعلاج النفسي، وخاصة في الطريقة التي ابتدعها في العلاج النفسي، وهي العلاج المتمركز حول الذات، ومن وجهة تلك النظرية فإن الذي يحدد السلوك ليس المجال الطبيعي الموضوعي ولكنه المجال الظاهري "عالم الخبرة" الذي يدركه الفرد نفسه، فالجال الذي تحدث فيه الظاهرة هو الذي يحدد معناها، وأن هذا المعنى أو الإدراك هو الذي يحدد سلوكنا إزاء الموقف (ابراهيم أحمد، 1987، 68).

11.1.1. مناقشة النظريات:

من خلال النظريات التي تم استعراضها من قبل الباحث، نستنتج أن تقدير الذات يؤكد على أهمية الأسرة بالنسبة للأفراد وما تقوم به من دور أساسي، وكذلك نوع الرعاية الأبوية في فهم وتطوير مفهوم تقدير الذات. أي أن تقدير الذات يتأثر بالمؤثرات البيئية إلى حد كبير، وطرق التنشئة الاجتماعية. لذلك نرى اهتمام علماء النفس والباحثين بالخبرات المبكرة لدى الطفل وخصوصاً في السنوات الأولى من حياته، إذ أنها تلعب دوراً كبيراً وهاماً في تكوين وبناء شخصية الفرد وكذلك تعمل على تكوين سلوكه من خلال الاعتماد على النفس والاستقلال بها، وبعبارة أخرى قد تتراكم لدى الأفراد العجز عن القيام بالعمل بأنفسهم والاعتماد على الغير بسبب تقديره المنخفض لذاته.

2.1. القلق:

1.2.1. قلق المنافسة:

يقسم قلق المنافسة الرياضية إلى قلق السمة التنافسية وقلق الحالة التنافسية. ويعرف قلق الحالة التنافسية بالميل إلى رؤية الظروف التنافسية بأنها مهددة وأن الرياضي يستجيب إلى هذه الظروف بأحاسيس تدل على الشد والتخوف. ويجب

التفريق بين قلق الحالة وقلق السمة في المنافسات الرياضية والنشاط البدني. أما قلق السمة التنافسية فهو ميل في الشخصية الذي تم اكتشافه عن طريق الخبرة. وترجع الفروقات الفردية في سمة القلق التنافسية بأنها مهددة.

ومن جانب آخر يعبر قلق الحالة التنافسية عن مستوى رد الفعل الذي يحدث نسبه إلى المثير الذي يعد مصدر التهديد الذي قد يأتي من مصادر داخلية أو خارجية (انويا، 2002، 342).

وعندما نتحدث عن القلق وعلاقته بالأداء الرياضي فمن المناسب أن نناقش نوعين من القلق أولهما يرتبط بالاضطرابات الجسمية، ويطلق عليها (القلق الجسمي) أما النوع الثاني من القلق فيطلق عليه (القلق المعرفي) ويحدث داخل العملية العقلية للاعب، وقد يكون له أعراض خارجية، أو ليس له أعراض خارجية (راتب، 1990، 113).

وتجدر الإشارة إلى النوعين السابقين من القلق قد يظهران معا للناشيء الرياضي، كذلك من المناسب أن نفرق بين حالات قلق المنافسة والتي منها حالة قلق ما قبل المنافسة وهي عبارة عن الأيام القليلة قبل اشتراك اللاعب في المنافسة ويحددها البعض بفترة 48 ساعة قبل المسابقة، وتعني حالة قلق المنافسة فترة الاشتراك الفعلي للاعب في المنافسة أو المسابقة وما يصاحبها من مثيرات من المنافسين أو الجمهور أو تغيرات في النتائج ومستوى الأداء وتختلف هذه الفترة تبعاً لنظام وزمن المسابقة من ثوان قليلة إلى العديد من الساعات (راتب، 2001، 420).

واللاعب الرياضي تتناوب بعض المظاهر المعينة سواء قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية أو أثناء أو بعد انتهاء المنافسة الرياضية والتي يمكن أن تؤثر على مستوى أدائه بصورة واضحة، ويعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تتناوب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال).

والتصنيف التالي يوضح الارتباط بين حالات قلق المنافسة الرياضية بعضها ببعض الأخر.

- حالة قلق ما قبل بداية المنافسة: يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة بزمن قصير نسبياً (عدة أسابيع إلى يومين تقريباً).

- حالة قلق بداية المنافسة: هي الحالة التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة (من يوم إلى بضع دقائق) قبيل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية، كما أشار بعض الباحثين أنها تبدو وبصورة أكثر وضوحاً في حالة الاتصال المباشر للاعب الرياضي مع جو أو بداية المنافسة، كما هو الحال عند توجه اللاعب الرياضي إلى مكان المنافسة الرياضية.

- حالة القلق أثناء المنافسة: هي الحالة التي ترتبط بالفترة الزمنية التي يشترك فيها اللاعب الرياضي في المنافسة الرياضية، وما قد يحدث فيها من أحداث، وما قد يرتبط بها من تغيرات أو متغيرات. وتسري هذه الحالة على كل من اللاعبين الأساسيين (المشاركين فعلاً في المنافسة الرياضية) واللاعبين الاحتياطيين.

- حالة قلق ما بعد المنافسة: يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي في فترة ما بعد انتهاء المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من خبرات نجاح أو فشل أو فوز أو هزيمة أو أداء جيد أو أداء سيء واستعداده للاشتراك في المنافسة القريبة التالية (علاوي، 2002، 311-313).

فالرياضيون الذين يتسمون بحالة قلق المنافسة فهي استجابة القلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي معين، وتشابه أعراضها حالة القلق إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات موقف رياضي محدد (راتب، 1997، 157).

ويمكن أن تظهر على اللاعب الرياضي في حالة ما قبل بداية المنافسة وحالة بداية المنافسة بعض مظاهر الأنواع المختلفة للقلق (قلق بدني، وقلق معرفي، وسرعة وسهولة الانفعال)، والتي تتراوح في شدتها ما بين الشدة العالية (قلق مرتفع) أو الشدة المتوسطة (قلق متوسط) أو الشدة المخفضة (قلق منخفض)، وشدة أبعاد القلق قد تؤثر على اللاعب الرياضي في بداية اشتراكه في المنافسة الرياضية إما إيجاباً أو سلباً، وذلك طبقاً للحالة المعينة من قلق المنافسة للاعب الرياضي لكي يظهر أحسن ما عنده من أداء، والتي يطلق عليها مصطلح (حالة القلق الأفضل للاعب) فكأن حالة القلق الأفضل ناحية فردية لأبعد مدى نظراً لأن الخبرات التطبيقية أوضحت أن هناك بعض اللاعبين يحتاجون لإظهار درجة عالية نسبياً من القلق في حين أن آخرين يتطلبون درجة أقل من القلق حتى يمكنهم إظهار أفضل ما لديهم من قدرات ومهارات، وهذا يعني أن ظهور درجات عالية نسبياً من حالة القلق لدى اللاعب قد تكون ظاهرة صحيحة أو إيجابية، نظراً لأن القلق الأفضل للاعب يتطلب ذلك في حين أن مثل هذه الدرجات من حالة القلق (شدة القلق) قد تكون بالنسبة للاعب لا يتناسب مع هذه الشدة من حالة القلق. وفي ضوء ذلك يمكن للأخصائي النفسي الرياضي استخدام الوسائل المناسبة لتعديل حالة القلق لدى اللاعب ارتفاعاً أو انخفاضاً حتى يمكن أن تصل إلى حالة القلق الأفضل لدى اللاعب الرياضي (علاوي، 2002، 313).

2.2.1. مكونات عملية المنافسة:

يوضح "مارتينيز" أن هناك أربعة مكونات تفسر المنافسة كعملية اجتماعية تتمثل في:

1.2.2.1. موقف المنافسة الموضوعي:

ويعني جميع المثيرات الموضوعية المرتبطة بموقف المنافسة وتتضمن نوع الواجبات المطلوبة ومستوى المنافس والقواعد والشروط الخاصة بالأداء، بإيجاز يمكن أن يطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف المطلوب إنجازه وتحدد الإشارة إلى أن متطلبات الهدف المطلوب إنجازه في عملية المنافسة تتحدد إلى درجة كبيرة في ضوء معرفتنا ماذا يجب أن يفعل الفرد لإنجاز الهدف على نحو مرض وفقاً لمستويات محددة، ومثال ذلك الفوز على المنافس أو تسجيل مستوى رقمي معين أو تتبع معدل التقدم لمستوى أداء الفرد في ضوء خبرة أدائه السابقة، نظراً لأن موقف المنافسة الموضوعي يتحدد من خلال المتطلبات السيئة للفرد فإن هذه المتطلبات قد تتضمن بعض مصادر التهديد للفرد، منها ما يرتبط بالعوامل الاجتماعية ومنها ما يرتبط بالعوامل البدنية، حيث أن عملية المنافسة تعتبر بمثابة موقف تقويمي لقدرات الفرد فإنه من المتوقع أن تتضمن مصادر عديدة تعتبر نوعاً ما من التهديد بالنسبة للفرد وخاصة أن أغلب البحوث التي اهتمت بدراسة العوامل المسببة لحالة قلق المنافسة أظهرت وجود مصدرين هما:

- الخوف من الفشل.
- الخوف من الضرر البدني. (علاوي، 2002، 49).

وبالرغم من أن "سيلبجر" 1972 توصل إلى أن المصدر الأول الخاص بالخوف من الفشل هو الأكثر تهديداً، فإن البراهين والأدلة لم تعضد ذلك في المنافسة الرياضية والتي منها على سبيل المثال:

طبيعة وواجبات المنافسة والظروف المحيطة التي يؤدي فيها الفرد المنافسة، إضافة إلى ذلك مستوى قدرات الرياضي ومستوى المنافسة وكذلك نوع وكمية المكافأة المرتبة بالاشتراك في المنافسة، يعني كيف يدرك أو يتقبل أو يقيم الفرد الجوانب الموضوعية المحيطة بالمنافسة، بمعنى آخر يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط بين بعض العوامل مثل استعدادات الفرد واتجاهه وقدراته إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة.

ويبدو أن أغلب الدراسات التي اهتمت بدراسة عملية المنافسة تثبت افتراضاً هاماً مفاده أن الجانب الموضوعي لموقف المنافسة يتم إدراكه على نحو متماثل بالرغم من تباين أو اختلاف الأفراد وهذا افتراض بجانبه الصواب، حيث أن الشيء المنطقي إذا أردنا حقاً فهم كيف يدركون مواقف المنافسة، أي التعرف على الجانب الذاتي لموقف المنافسة كما يدركه هؤلاء الأفراد أنفسهم. هذا وبالرغم من أهمية ذلك الإجراء فإنه من الصعب التحقق منه أو قياسه بشكل مباشر، وإنما يمكن أن نستدل عليه من بعض المؤشرات السلوكية الأخرى وفي هذا السياق تعتبر معرفتنا بمستوى سمة قلق المنافسة لدى الفرد من أحد المؤشرات المفيدة لأنه يوضح هل الفرد يدرك مواقف المنافسة على أنها شيء مهدد أم غير مهدد بالنسبة له. (راتب، 1998، 161).

– الاستجابة:

تحدد درجة استجابة الفرد نحو موقف المنافسات الموضوعي تبعاً لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة ويمكن عندئذ أن يستجيب الفرد وفقاً لمستويات ثلاثة على النحو التالي:

- الاستجابة السلوكية: الأداء الجيد.
- الاستجابة الفيزيولوجية: زيادة تعرق كف اليد.
- الاستجابة النفسية: زيادة قلق الحالة.

– النتائج:

تقدم نتائج المنافسة غالباً في ضوء محكين أساسيين هما: النجاح والفشل ويعتبر النجاح عادة نتيجة إيجابية، بينما ينظر إلى الفشل على أنه نتيجة سلبية، هذا ويعتبر تتبع النتائج التي يحققها فرد ما خلال مواقف المنافسة السابقة أمراً مفيداً، يساعد في التنبؤ بدرجة إقباله أو إحجامه عن الاشتراك في المنافسة التالية، إضافة إلى أنها تعكس – إلى حد كبير – طبيعة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة.

وتجدر الإشارة إلى إمكانية تطبيق هذا النموذج المقترح لعملية المنافسة عند دراسة قلق المنافسة حيث ينظر إلى سمة قلق المنافسة كمتغير وسطي للشخصية يؤثر على نحو مباشر في إدراك الفرد للتهديد الذي يؤثر بدوره في استجابة حالة القلق نحو موقف المنافسة الموضوعي.

1.2.2.2. موقف المنافسة الذاتي:

يعني كيف يدرك أو يتقبل أو يقيم الفرد الجوانب الموضوعية المحيطة بالمنافسة، بمعنى آخر يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط بين بعض العوامل مثل استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة.

ويبدو أن أغلب الدراسات التي اهتمت بدراسة عملية المنافسة تثبت افتراضا هاما مفاده أن الجانب الموضوعي لموقف المنافسة يتم إدراكه على نحو مماثل بالرغم من تباين أو اختلاف الأفراد وهذا افتراض بجانبه الصواب، حيث أن الشيء المنطقي إذا أردنا حقا فهم كيف يدركون مواقف المنافسة، أي التعرف على الجانب الذاتي لموقف المنافسة كما يدركه هؤلاء الافراد أنفسهم. هذا وبالرغم من أهمية ذلك الاجراء فإنه من الصعب التحقق منه أو قياسه بشكل مباشر، وإنما يمكن أن نستدل عليه من بعض المؤشرات السلوكية الأخرى وفي هذا السياق تعتبر معرفتنا بمستوى سمة قلق المنافسة لدى فرد ما أحد المؤشرات المفيدة لأنه يوضح هل الفرد يدرك مواقف المنافسة على أنها شيء مهدد أو غير مهدد بالنسبة له.

1.2.3. العوامل المسببة للقلق:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك، ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة في أثناء المنافسة، ولقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين، وجاءت النتائج أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق:

- الخوف من الفشل.
- الخوف من عدم الكفاية.
- فقدان السيطرة.
- الأعراض الجسمية والفيزيولوجية.

1.3.2.1. الخوف من الفشل:

تشير البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من الخسارة، أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة والواقع أن ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظرا لأن جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهومه لذاته أو تقديره لذاته ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية مثلا ما يلي:

- هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي.
- ماذا يقول الآخرون عند آخر هذه المباراة.
- أنا لا أريد أن أخيب آمال مدربي ووالدي.
- إنه يصعب على مقابلة أصدقائي في النادي إذا خسرت هذه المباراة.

- حقا، إذا خسرت هذه المباراة فإن كل شخص يعتقد أنني فاشل.

لقد توصل الباحثون إلى وجود دافعان أساسيان للنجاح والتفوق هما: دافع الخوف من الفشل ودافع الرغبة في النجاح والأشخاص الذين يسعون إلى التفوق يبدلون على نحو جيد، نظرا لأن التفكير في الفشل يمثل شيئا بغضضا بالنسبة لهم، فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل، وما يصاحبه من اضطرابات وقلق واكتئاب ونقد ذاتهم. أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق رغبة في النجاح فإنهم يبدلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح، وكيف أنه يمثل قيمة كبيرة بالنسبة لهم. ولا شك أن دافع الرغبة في النجاح هو الأكثر ملائمة لتحقيق الأداء الأقصى حيث أن الخوف من الفشل يقود الرياضي إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة، بدلا من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز وهناك عدة فروق بينهما. (علاوي، 1996، 46).

كذلك الحال بالنسبة للرياضي الفريق مثل كرة القدم أو كرة السلة أو كرة اليد حيث نلاحظ أن الرياضيين الذين يتميزون بالخوف من الفشل يميلون إلى استخدام أسلوب الدفاع، ولا يبادرون باستخدام أسلوب الهجوم. هذا ويعتبر الخوف البدني وخاصة الخوف من الإصابة التي تحدث خلال المنافسة سواء للاعب نفسه أو للمنافسين الآخرين من المخاوف الأكثر شيوعا، ويحدث ذلك بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتميز بزيادة درجة الاحتكاك الجسماني، مثل المصارعة والملاكمة، أي أن هذا النوع من المخاوف لدى الرياضيين يزداد تبعا للارتفاع احتمال حدوث إصابة في الرياضة التي يمارسها الرياضي.

1.2.3.2. الخوف من عدم الكفاية:

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة.

ويتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بقصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه. لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة تبين الإحساس بعدم الكفاية ومن ذلك على سبيل المثال:

- عدم القدرة على التركيز.
- عدم القدرة على التعبئة النفسية.
- عدم الرغبة في الأداء.
- فقدان الكفاءة البدنية.
- عدم الحصول على المقدار الكافي من الراحة.
- فقدان السيطرة على التوتر. (راتب، 1998، 278).

1.3.3.2. فقدان السيطرة:

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها، وبأن الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية والواقع أن هناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية ومن ثمة حالة القلق لدى الرياضي قبل المنافسة.

ويتضمن العامل الأول البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل مكان انعقاد المنافسة، الأدوات والأجهزة، الحالة المناخية، الجمهور.

أما العامل الثاني فيرتبط بمجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه هذا و يتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل العوامل الخارجية والعوامل الداخلية، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حيث أن ذلك يزيد من درجة السيطرة على الموقف، ويقلل من فرص زيادة القلق فعلى سبيل المثال يجب أن يسمح للرياضي بالتدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسات أو الأماكن المماثلة لها، فكما هو معروف أن أماكن المنافسة تختلف تبعاً لنوع الرياضة ومن ذلك أن المنافسة التي تعقد في الصالات تتأثر بطبيعة الأرضية، الإضاءة، الفراغ المحيط بالملاعب ارتفاع السقف، درجة الحرارة الخ. وإذا كان من المتوقع أن يواجه الرياضي جمهوراً يتسم بالعداء أو قرارات خاطئة من الحكام عندئذ يجب على المدرب أن يسمح للرياضي بالتدريب تحت ظروف مماثلة وإكسابه الاستجابات السلوكية الملائمة لمواجهة هذه الظروف التي قد تمثل مصدر للتشتت وزيادة القلق.

4.2.1. الأعراض الجسمية والفيزيولوجية للقلق:

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، وتسبب زيادة في التنشيط الفيسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعراض: اضطراب المعدة، الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة توتر العضلات... الخ. وتجد الإشارة إلى أن هذه الأعراض الفيسيولوجية للقلق يكمن أن تفسر على أنها أعراض إيجابية لحالة الاستثارة الانفعالية، كما أنها تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق.

إن التفسير الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق يقود إلى المزيد القلق المعوق للأداء، بينما التفسير الصحيح ينظر لهذه الأعراض الجسمية على أنها شيء طبيعي ومن ثم لا يؤدي إلى المزيد من القلق (راتب، 1998، 190).

5.2.1. أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين ومن ذلك قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة القلق المنافسة التي سبق الإشارة لهما في الصفحات السابقة، من خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يكمن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي. إضافة إلى استخدام هذه المقاييس يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء من ذلك على سبيل المثال ما يلي:

- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشراً لزيادة القلق فعلى سبيل المثال لاعب كرة القدم الذي يتميز بالأداء الجيد خلال فترات التدريب المختلفة، ثم يحدث أثناء المنافسة أن يضعف مستوى أدائه بشكل واضح، وتزداد أخطاؤه فإن ذلك يمكن أن يكون مؤشراً لزيادة درجة القلق.
- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشراً لزيادة درجة القلق.

- لاعب كرة السلة الذي يفشل دائما في تسجيل الرمية الحرة في الدقائق الأخيرة لمباراة كرة السلة عندما تكون نتائج الفريقين متقاربة.
- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة مؤشرا أحيانا لارتفاع مستوى القلق.
- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعاء الإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية، فعلى سبيل المثال فإن الرياضي الذي تحدث له الإصابة كثيرا أثناء المنافسة وخلال مواقف المنافسة ربما يرجع ذلك إلى ارتفاع القلق، وأن اتجاهاته نحو المنافسة غير واضحة ولا محددة، إنه يريد الاشتراك في المنافسة ويخشى الفشل ونتيجة لهذا النوع من الصراع فإنه يبحث عن تبرير مقبول لعدم الاشتراك في المنافسة، فيدعي أنه لديه الرغبة في الاشتراك ولكن يفتقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة.

6.2.1. التعرف على نوع القلق لدى الرياضيين:

تشير الدلائل إلى أن هناك نوعان من القلق لدى الرياضيين هما: القلق الجسمي والقلق المعرفي. أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي اضطراب المعدة وزيادة التعرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة معدلات التنفس. أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي فهي زيادة الأفكار السلبية الغير مرغوبة التي يعاني منها الرياضي، ويؤدي ذلك عادة إلى ضعف التركيز والانتباه. (راتب، 1998، 194).

وقد يظهر هذان النوعان معا، ومع ذلك فمن الممكن أن يكون واحد منهما أكثر شيوعا من الآخر، ورغم ذلك فمن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية ولا شك أن لكل نوع من نوعي القلق السابقين الأسلوب الملائم للتعامل معه، ففي حالة القلق الجسمي يفضل المشاركة الإيجابية لأعضاء الجسم، وخاصة الأكثر توترا في عمل أو نشاط معين ومن ذلك على سبيل المثال مزاولة بعض الأنشطة البدنية الخفيفة، أو استخدام التدليك نظرا لدوره البناء في تنشيط وتحسين عمل الدورة الدموية. أما حالة القلق المعرفي فإنه يفضل إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة، وبعض تدريبات الاسترخاء، والتصور الذهني.

7.2.1. التعرف على مستوى القلق المناسب للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام الذي يبحث عن إجابة دائما هو كيف تأثر انفعالات الرياضي على أدائه؟. هذا ويتوقف توجيه الانفعالات للرياضي على عاملين أساسيين هما: طبيعة شخصية الرياضي وطبيعة الموقف. فعلى سبيل المثال قد يفسر قد يفسر البعض درجة القلق للرياضي قبل المنافسة الهامة، بأنه نوع من اهتمام الرياضي بهذه المنافسة، أو أن الرياضي لديه دافعية زائدة، أو أن ذلك الاهتمام أو تلك الزيادة في درجة الدافعية سوف يساهمان في الاستعداد النفسي على نحو أفضل.

والواقع أننا نستطيع أن نقرر هنا أن القلق في المثال السابق هل هو النوع الميسر للأداء دونما أن يؤخذ بعين الاعتبار طبيعة الشخص الرياضي، وكيف يستجيب الرياضي لمثل هذا الموقف التنافسي (راتب، 1998، 195).

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب والرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء، ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هو طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق وأن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، ما هو إلا مفهوم خاطئ وقد يترتب عن ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة.

وفي المعنى السابق يشير "كاينوس" (أحد المهتمين بالرعاية والاعداد النفسي 1980) إلى أنه يمكن الاستفادة من حالة القلق قبل المنافسة للرياضيين باعتبارها مدرا للاستثمار وتعبئة الطاقة النفسية.

ويضيف أيضا بأن هناك من الرياضيين المتميزين من استطاعوا ان يحققوا أفضل انجازاتهم رغما عن تميزهم بزيادة درجة القلق قبل المنافسة، ويضرب لذلك مثلا بأن أحد الرياضيين كان يتميز بالقلق الدائم قبل المباريات لدرجة يعب عنه التحدث مع أي شخص، أو بالاستماع إلى حديث يوجه له من شخص آخر وأحيانا يصاب بالغثيان، ورغم ذلك فإن هذه المظاهر السابقة بحالة القلق تمثل جزءا طبيعيا من عملية استعداده النفسي الخاص قبل المنافسة. فإن المفهوم السائد لدى بعض المدربين بأن الاستشارة والدافعية العالية قبل المنافسة تؤديان إلى تحسين مستوى أداء الرياضي ما هو إلا مفهوم خاطئ، فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب الذي سيعقب المنافسة قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على أداء الرياضيين لذا وجب على المهتمين بالتدريب الرياضي والاعداد النفسي للرياضيين الإلمام بطبيعة التأثير المحتمل لمستويات الاستشارة والقلق العالية في الأداء في ضوء مراعات الفروق الفردية.

إن أسلوب زيادة الاستشارة والدافعية قبل المنافسة أحدث تأثيرات متباينة على مستوى القلق لدى الرياضيين على النحو التالي:

- ساهم أسلوب زيادة الاستشارة والدافعية على وصول الرياضي إلى المستوى الملائم من حالة القلق قبل المنافسة.
- ساهم أسلوب زيادة الاستشارة والدافعية على وصول الرياضي إلى المستوى الملائم من حالة القلق قبل المنافسة.
- والذي كان يتميز به قبل أن يتعرض لأسلوب زيادة الاستشارة والدافعية من قبل المدرب.
- ساهم أسلوب زيادة الاستشارة والدافعية على وصول الرياضي إلى المستوى الملائم من حالة القلق قبل المنافسة.
- بمعنى أم هذا الرياضي كان يحتاج إلى استخدام أسلوب يعتمد على التهدة أكثر من حاجته إلى زيادة الاستشارة والدافعية.
- ساهم أسلوب زيادة الاستشارة والدافعية على وصول الرياضي إلى المستوى الملائم من حالة القلق قبل المنافسة.
- ولكن بالدرجة الكافية وكان يحتاج إلى المزيد من التذكير بأهمية المباراة وضرورة التفوق. (راتب، 1998، 198).

8.2.1. كيفية مواجهة القلق الخاص بالمنافسة ودور المدرب حياله:

- نظرا لاختلافات الرياضيين في أسلوب استجابتهم لتأثير القلق، فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق على كل واحد منهم، وما هي الطرق التي يتبعها لمواجهة حالة القلق.

- يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق (كسمة وكحالة تنافسية) ونوع القلق (جسمي، معرفي) كما ينبغي على المدرب أن يلاحظ ويسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى الرياضيين، حيث أن ذلك يساعد في حسن إعداد الرياضيين وتوجيههم والتنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسات (راتب، 1998، 200).
- يجب على المدرب عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى اللاعب أو أكثر، أن يسعى إلى معرفة أسباب هذا الخوف، وقد يتطلب ذلك منه عمل جلسات خاصة مع هذا الرياضي، وجمع المعلومات الوافية عن الحالة الرياضية والتاريخ الرياضي لهم في ممارسة اللعبة، كما يمكنه إشراك أولياء أمور هؤلاء الرياضيين في هذا الأمر وخاصة مع النشء منهم.
- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم أن حالة القلق التي ينتاب الرياضي قبل المنافسة من الممكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة ذاتها، إذ أنه من المفيد أن يفهموا أن القلق لا يكون معوقاً للأداء الجيد وبذل الجهد في المنافسة.
- يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعداداً نفسياً يتلاءم مع حالة القلق قبل أو أثناء المنافسة، ومن ذلك على سبيل المثال استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما، كذلك تشكيل البيئة التي حوله بشكل يساعد اللاعبين التعود على قلق المنافسة الذي قد ينتابه في المباراة وإحدى الطرق التي يمكن أن تساعد في ذلك، تقسيم الفريق إلى مجموعات وإجراء مباراة بينهم.
- يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة، أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي، بحيث يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلاً مع كل المباريات التي يشترك فيها بمعنى آخر من الأهمية أن يعتاد الرياضي التعامل مع كل مباراة بإعداد نفسي متقارب.
- نظراً لأنه يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تساهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة ومن ذلك على سبيل المثال:
- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.
- معرفة خصائص المنافسة وما يتميز به من نواحي القوة والضغط.
- استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة (الكاشف، 1991، 126).
- يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضي أمام الآخرين، حيث أن ذلك غالباً ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق، ويفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظي لبناء الثقة لدى الرياضي.
- يجب أن يتحلى الرياضي بشخصية متزنة، ويتحكم في انفعالاته، وأن لا يظهر الخوف والقلق حيث أنه إذا انتقل القلق والخوف إلى الرياضي فيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضي التحلي بالثقة وعدم القلق.
- يجب أن يكون المدرب قادراً على استخدام بعض الإجراءات التي تساهم في حفظ مستوى القلق لدى الرياضيين ومن ذلك على سبيل المثال:

- ممارسة التصور الذهني للمهارات التي يؤديها في المباراة.
- أداء التدريبات الاسترخائية (راتب، 1998، 203).

9.2.1. نظريات العلماء بالنسبة للقلق:

1.9.2.1. النظرية التحليلية: اهتم عالم النفس فرويد بدراسة ظاهرة القلق وحاول سبب نشأته عند الفرد حيث أنه يميز بين نوعين من القلق هما القلق الموضوعي، القلق العصبي (سامر جميل رضوان، 2002، 432).

1.1.9.2.1. القلق الموضوعي:

حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق خارجي نقول أن الفرد يعاني قلقا موضوعيا ويعرف فرويد القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف، فمصدر الخطر في القلق الموضوعي يوجد في العالم الخارجي، فمثلا الخوف من سيارة سرعة قد لا يسيطر عليها سائقها، أو الخوف من قرب امتحان آخر العام، يعتبر قلقا موضوعيا، ولقد أطلق فرويد علي القلق الموضوعي هذه المسميات:

- القلق الموضوعي.
- القلق الحقيقي.
- القلق السوي.

وهذا النوع من القلق من الخوف لان مصدره يكون واضح المعالم لدى الفرد ويوضح فرويد في نظريته أن القلق والخوف مهمان في ردود أفعال في موقف معين فالخوف استجابة لخطر خارجي معروف ، والقلق استجابة لخطر داخلي معروف فالقلق هو من وجهة توقع صدمة ومن وجهة أخرى تكرارا للصدمة في صورة مخففة فعلاقة القلق ترجع إلى حالة الخطر بينما تحديد القلق وعدم وجود موضوع له يرجعان إلى حالة الصدمة التي يسببها العجز وهي الحالة التي يتوقع حدوثها في حالة الخطر.

2.1.9.2.1. القلق العصبي :

يمكن تعريف القلق العصبي على انه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الشخص أن يشعر به أو يعرف سببه فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي ويتضح من هذا التعريف أن القلق العصبي يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه الهم فيخاف الفرد من أن تغرغه وتسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن ضبطها أو التحكم فيها وقد تدفعه ليقوم بعمل أو يفكر في أمر قد يعود عليه بالأذى ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع (نبيل راغب، 2003، 29)

أ. **القلق الهائم الطليق** : وهو قلق يتعلق بأنه فكرة مناسبة أو أي شيء خارجي والأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائما أسوأ النتائج ويفسرون كل ما يحدث لهم أنه نذير سوء.

ب. **قلق المخاوف المرضية** : هو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة ولا يستطيع المريض أن يفسر معناها وهذا النوع من القلق يتعلق بشيء خارجي معين فهو ليس خوفا معقولا كما أننا لا نجد عادة ما يبرره وهو ليس خوفا شائعا بين جميع الناس

ج. قلق الهستيريا : يرى فرويد أن هذا النوع من القلق يبدو واضحاً في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى كما أن أعراض الهستيريا مثل الرعشة والإغماء وصعوبة التنفس إنما تحل محل القلق وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح ومن هذا نجد أن أعراض القلق الهستيريا نوعان أحدهما نفسي والآخر بدني.

2.9.2.1. النظرية السلوكية الجديدة:

ترى هذه النظرية أن القلق المرضي ناتج عن القلق العادي كالمواقف المحبطة أو التي ليس فيه إشباع فقد يتعرض الفرد للخوف والتهديد ويتبعه عدم التكيف فيترتب عن ذلك حالة عدم الاستقرار والتوتر والانفعال وعلى رأسها القلق المرضي، كما أن الحماية المفرطة قد تجعل منه مستقبلاً عرضة للمخاوف والقلق المرضي عند مواجهته للعالم الخارجي. (فاروق السيد عثمان، 2001، 20).

3.9.2.1. نظرية كارن هونري:

يرى كارن هونري أن القلق يرجع إلى ثلاث أسباب وهي الشعور بالعجز، الشعور بالعدوانية، الشعور بالعزلة وهذه العوامل تنشأ عن الأسباب التالية:

انعدام الدفء العاطفي والأسري وشعور الطفل بأنه شخص منفرد ومحروم من الحب والعطف والحنان وأنه مخلوق وسط عالم عدواني متوحش وهو أهم مصادر القلق كما إن بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلى نشأة القلق لديه، فالسيطرة المباشرة وعدم تبيين الأخوة والأخلاف بالوعد وعدم احترام الطفل والجو الأسري العدائي هذه كأي عوامل توظف مشاعر القلق في النفس (فاروق السيد عثمان، 2001، 85).

البيئة وما تحتويه من تعقيدات ومناقضات وما تشتمل عليه من أنواع الحرمان والإحباط فكل هذا يجعل الطفل يشعر أنه يعيش في عالم متناقض مليء بالغش والخداع والحسد والخيانة وأنه مخلوق لا حول له تجاه هذا العالم القوي والعنيف.

4.9.2.1. نظرية هندرسون وجيليري:

يعتقد هذان العالمان أن هناك من مواقف إحباطية معوقة تؤدي إلى الصراع النفسي ومن هذه المواقف نجد: الحالة الاقتصادية، الفشل في الحياة الزوجية، أسلوب التربية الخاطئ عاهات البدن، كل هذه المواقف الإحباطية ينتج عنها سلسلة من ردود الأفعال (مصطفى فهمي، 1985، 225).

5.9.2.1. نظرية أزارى ستاك سوليفان:

يرى سوليفان إن نفسية الرياضي تتكون من نظام خاص باستحسان الكبر لأعمال الطفل والذي يدفعه إلى الانتباه لنوع السلوك الذي ينال الاستحسان (مصطفى فهمي، 1985، 245).

6.9.2.1. نظرية سبلرجر وكاتل:

شهدت بداية الخمسينات من القرن الماضي بين نوعي القلق كحالة وكسمة، وقد توصل كاتل من خلال دراسته العلمية التي قام بها في بداية الستينات إلى وجود عاملين واضحين للقلق هما قلق السمة وقلق الحالة ودعم سبلرجر 1922 هذا المفهوم وقدم نظرية القلق كسمة وكحالة ويعرف قلق الحالة بأنه حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر، ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر (سعد جلال، 1985، 153).

ويعرف أسامة راتب قلق الحالة على أنها ذخيرة انفعالية مباشرة تتميز بالخوف والتوتر ويصاحبها استثارة فيزيولوجية (محمد السيد عبد الرحمن، 1982، 445).

بينما يعرف سبلرجر قلق السمة بأنه (استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له والاستجابة لهذه المواقف لمستويات مختلفة من حالة القلق) أما أسامة راتب فيقول (قلق السمة يعني استعداد شخصي مستقر لإدراك مواقف بيئية معينة كمصدر للتهديد أو التوتر والميل للاستجابة لهذه المواقف بدرجات عالية من حالات القلق ويلاحظ أن الأفراد الذين يتميزون بسمة القلق يدركون عددا كبيرا من المواقف على أن فيها تهديدا لهم ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفيزيولوجية). (أسامة كامل راتب، 2000، 125).

ويمكن تشبيه العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة بالعلاقة بين طاقة الوضع (طاقة كامنة) وطاقة الحركة حيث يثير قلق السمة مثل طاقة الوضع إلى استعداد كامن لحدوث استجابة معينة إذا أثرت كمثير مناسب كما يصير قلق الحالة مثل طاقة الحركة إلى الاستجابة به (رد الفعل) التي تحدث الآن ومستوى معين من الشدة.

7.9.2.1. نظرية الفريد أدلر:

كان ادلر يؤمن بالتفاعل الدينامي بين الفرد والمجتمع وهذا الفرد يؤدي إلى نشأة القلق ويرى أن الطفل يشعر عادة بالضعف وعجز بالنسبة للكبار والبالغين بصفة عامة وللتغلب على هذا العجز يسلك طريق السوية فالإنسان السوي يتغلب على شعوره بالنقص والقلق عن طريقة تقوية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالآخرين المحيطين به (فاروق السيد عثمان، 2001، 22).

8.9.2.1. نظرية ميلاني كلاين:

ترى كلاين أن هناك نوعين من الغرائز التي يجب أن يواجهها الرضيع وهي الغرائز العدوانية والغرائز الليبيدية، فأما الرضيع غير ناضج فبالتالي يتعرض للقلق فعدم النضج نعني به عدم الإشباع لغرائزه وحاجياته البيولوجية. فالطفل يدرك أمه كأنها موضوع جزئي مزدوج فالإشباع يكون متعلق بالموضوع الجيد والاحباطات تكون متعلقة بالموضوع الرديء وبين هذين التمثيليين هناك صراعات حادة ومقلقة ثم ينتقل الطفل إلى مرحلة إدراك العالم الخارجي بعد قلق الفصام البارانوني فيبدأ بإسقاط صراعاته عليه فيمر بخبرات جيدة مشبعة وبخبرات سيئة محبطة ثم ينتقل الطفل إلى مرحلة يكون تمثيله للعالم الخارجي أكثر وضوحا وتناسقا كما يتعرف على أمه كفرد غير مجزأ وهنا تظهر عند الطفل حيرة وتناقض وجداني وهذا في إطار ما يسمى بالقلق الاكتسابي (أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 22).

ويرى روجرز Rogers أن القابلية للقلق إنما تحدث عندما يكون هناك تعارض بين ما يعيشه الكائن العضوي وبين مفهوم الذات، فالاضطراب يأتي عندما تكون الأحداث التي يتم إدراكها على أنها تنطوي على دلالة بالنسبة للذات تتعارض مع انتظام الذات، فإن الأحداث أما أن تلقى الإنكار أو تلقى تحريفاً إلى الحد الذي تصبح معه صالحه للتقبل ويغدو التحكم الشعوري أكثر صعوبة عندما يناضل الكائن الحي إشباعا لحاجات لا تحظى شعوريا بالاعتراف ويناضل استجابة لخبرات تلقى الإنكار من الذات الشعورية، عندئذ يحدث التوتر، فإذا ما أصبح الفرد بأية درجه على وعي بهذا التعارض فإنه يشعر بالقلق، وبأنه غير متحد أو غير متكامل وبأنه غير متيقن من وجهاته، وعدم المطابقة أو الملائمة ما

بين إمكانيات الفرد ومنجزاته وما بين الذات المثالية والذات الممارسة يؤدي إلى انخفاض مستوى تقدير الذات والشعور بالذنب والقلق (ساميه القطان، 1986، 642).

ويتضح مما سبق، أن هناك صلة وثيقة بين القلق وأدراك تهديد الذات، وأن هذا الإدراك يأتي في المرتبة الأولى ثم يليه الانفعال الشديد المتمثل في حاله القلق بحسب ما مر به الفرد من خبرات مؤلمة، وتشير الدراسات إلى اختلاف الأشخاص في إدراك تهديد تقدير الذات بحسب مستوى القلق فالأشخاص ذوي مستوى القلق المرتفع يدركون التهديد في مواقف كثيرة قد تبدو عادية ليس فيها تهديداً لغيرهم، وفسر سيبلرجر هذا بافتراض أن القلق المرتفع يعكس أيضاً استعداد الشخص لإدراك تهديد الذات في المواقف مما يعني أن استعداد الأشخاص ذوي القلق المرتفع لأدراك التهديد أعلى من الأشخاص ذوي مستوى القلق المنخفض.

وأشارت الدراسات أيضاً إلى أن الأشخاص مرتفعي مستوى القلق لا يدركون تهديد تقدير الذات في مواقف كثيرة فحسب، بل أيضاً يتطرون ويعتقدون في سوء حظهم وعدم كفاءتهم، مما يكون له الأثر الكبير المدمر على احترام الذات.

3.1. كرة القدم:

1.3.1. تعريف كرة القدم:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع، فبعد أن صارت رياضة جماعية انعدمت المناظر التي ميزت طفولتنا حين كنا نمارس هذه اللعبة، فأصبحت أماكن اللعب أكثر ندرة (الشارع، الأماكن العمومية، الساحات الخضراء)، هذه الأماكن التي تعتبر المحيط الساحر لهذه اللعبة الأكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، ولقد رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة، واتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشأوها آنذاك ثم استخدام الأيدي والسواعد باستثناء حارس المرمى.

إن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين، يتألف كل منهما على 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء

هي لعبة جماعية الهدف منها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شبك الخصم والحفاظ على شبكه نظيفة من الأهداف، وتلعب بين فريقين، كل فريق يتكون من 11 لاعبا وتلعب هذه الرياضة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة 90 دقيقة بشوطين لكل شوط 45 دقيقة، يتخللها وقت راحة بـ 15 دقيقة تجرى المباراة بين فريقين يرتديان لباساً مختلف اللون، وتكون متكونة هذه الأخيرة من "الألبسة" من شرت، قميص، جوارب، حذاء، وتجري المباراة فوق أرضية مستطيلة الشكل، بالإضافة إلى مرمى لكل جهة محددة القياس والنوعية (رومي جميل، 1986، 11).

2.3.1. نبذة تاريخية عن كرة القدم:

بقدر سنوات التقويم الميلادي أو أكثر تعود البدايات الأولى لجذور كرة القدم في حضارات العالم القديمة كحضارة الصين وعرفت بها لعبة كرة القدم آن ذاك باسم "تسوتشو" منذ ألفين وخمسمائة عام بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ومحشوة بالشعر وكما هو الحال سميت لعبة كرة القدم في الحضارة الإغريقية "الهار باستم" حيث كان يمارسها الرجال

فقط في المدن والأرياف وكانت الكرة عبارة عن جلد حيوان وقد اختلف العلماء والمؤرخون عن تاريخ هذه اللعبة أو مكان نشأتها لأول مرة ولا تحتاج إلى تفسير ودلائل واضحة لتفسير هذه النشأة التي مر عليها أكثر من خمسة آلاف سنة، ولا يختلف اثنان أن الحضارات القديمة في الغرب والعالم العربي الذي كانوا يمارسون شتى الممارسات الرياضية والألعاب لخدمة جيوشهم وتقوية رجالهم، وقد مرت لعبة كرة القدم في بريطانيا الدور النهائي لمراحل تطور اللعبة حتى وصلت إلى الحالة التي نعرفها بها الآن وشأن كرة القدم كشأن غيرها من الألعاب الرياضية، فقد ظهرت بدائية دون تحديد لقواعدها وأصولها فلم يكن هناك وقت محدد للمباراة ولا عدد معين لأفراد الفريق الواحد ولا مواصفات خاصة للكرة أو الملابس ولا تحديد لأطوال الملعب ومقاييس الأهداف بل كانت تلعب بين أهالي قريتين تستمر أياما عديدة، وفي بداية القرن 18 بدأ العمل على تنظيم لعبة كرة القدم وتم وضع قواعد وأسس لها وباتت أقرب للعبة التي تمارس اليوم والإنجليز لهم الفضل الكبير في تنظيم قواعد اللعبة وتطوير أسس لاعبيها وكذلك في انتشارها في أرجاء المعمورة ففي القرن 19 كان البحارة الإنجليز ينقلون اللعبة إلى أي بلد يحلون به وتبقى القواعد الثلاث عشر التي وضعتها جامعة "كمبردج" سنة 1845 هي اللبنة الأولى للقانون الحديث للعبة كرة القدم.

وبدأت كرة القدم تخرج من وسط اللعب في المدن والقرى والمدارس والجامعات وظهرت الأندية الرياضية التي تمارس اللعبة وفق القوانين والأنظمة، وكان في عام 1855م تأسس أول نادي في بريطانيا ثم تأسس عدة أندية وفي مناطق مختلفة حتى عام 1863م اجتمع أحد عشر مندوبا من الأندية والجمعيات والمؤسسات الرياضية في بريطانيا للبحث في كيفية وضع القوانين الخاصة بلعبة كرة القدم والغاية من ذلك هو تأسيس أول اتحاد دولي لهذه اللعبة، وفي عام 1882م تم إنشاء الاتحاد الويلزي وبنفس السنة أنشأ اتحاد أسكوتلندا ومن ثم الأيرلندي وهذه الاتحادات الأربعة حظيت بشرف تنظيم لعبة كرة القدم في أنحاء العالم.

ومع نهاية القرن 19 انتشرت لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء العالم حيث تم نشرها من قبل البحارة والتجار البريطانيين ومن مختلف المسافرين الأوربيين من أستراليا إلى البرازيل ومن المجر إلى روسيا ثم أنشأت الاتحادات والأندية والمسابقات وأدى ذلك النمو الشامل إلى تكوين الاتحاد الدولي لكرة القدم عام 1904م بعدما تم إنهاء دور الاتحاد السابق من قبل فرنسا وبمشاركة ستة دول أوروبية وأصبحت كرة القدم لعبة عالمية.

وفي بداية القرن 20 ابتدأ التنظيم الدولي والعالمي لكرة القدم حيث اجتمعت كل من فرنسا وهولندا وبلجيكا وسويسرا والدنمارك عام 1904م في تشكيل الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" وفي عام 1908م أقيمت أول بطولة أولمبية شاركت بها 06 دول فازت بها إنجلترا على الدنمارك (2-0) وفي عام 1930م أقيمت أول بطولة لكأس العالم في الأوروغواي وريحت البطولة الدولة نفسها وفي عام 1955م أقيمت أول بطولة للأندية الأوربية (غازي صالح محمود، 2011، 20).

3.3.1. التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930م.

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

- 1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد الثلاث عشر للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).
- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتحاد في العالم).
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، أسكتلندا، إيرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي (مختار سالم، 1988، 11).
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب (حسن عبد الجواد، 1997، 16).
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر الأبيض المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية في مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الأولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في إسبانيا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها منتخب الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.
- 2002: دورة كأس العالم في اليابان وكوريا الجنوبية ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة، فاز بها منتخب البرازيل Alain (Michel-1998-14).
- 2006: دورة كأس العالم في ألمانيا فاز بها منتخب إيطاليا على حساب فرنسا.

○ 2010: دورة كأس العالم لأول مرة في بلد إفريقي بجنوب إفريقيا، فاز بها منتخب إسبانيا على حساب منتخب هولندا.

○ 2014: دورة كأس العالم أقيمت بالبرازيل، وتوج بها المنتخب الألماني على حساب نظيره الأرجنتيني.

1.3.4. كرة القدم الجزائرية:

تعتبر كرة القدم من بين أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن حمود بن رايس" الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام 1895م، تحت اسم "طليلة الحياة الهواء في الكبير" وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917م، وفي 07/08/1921م، تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية (مولودية الجزائر) غير أن هناك من يقول بأن النادي القسنطيني (شباب قسنطينة) هو أول نادي جزائري تأسس قبل 1921م.

بعد تأسيس العميد مولودية الجزائر تم تأسيس عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، وأثناء فترة الاستعمار كانت حاجة الشعب الجزائري ماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل ضد الاستعمار، وقد ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كإحدى الوسائل لتحقيق التكامل لصعد الاستعمار، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تفتنت السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري لأنها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة مولودية الجزائر وفريق أورلي سنة 1956م والتي تم على إثرها اعتقال مجموعة من الجزائريين، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجسيد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م، وقد عرفت فترة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 فيفري 1958م، مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: زوبا، رشيد مخلوفي، كرمالي... الخ وحقق هذا الفريق عدة نتائج إذ كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والعالمية (علال خالد وآخرون، 2008، 14-15).

1.3.5. تاريخ تطور كرة القدم في الجزائر:

يقسم المختصون والمتابعون لتطور مشوار كرة القدم في الجزائر إلى أربعة مراحل رئيسية هي:

1.5.3.1. المرحلة الأولى (1895-1962):

عرفت انطلاقة جزئية في ظل ظروف محبة "تعتبر رياضة كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت واكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود علي إدريس الذي أسس عام 1895م أول طليعة الحياة في الهواء الكبير (AGVAG)، وظهر أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر، غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول فريق تأسس قبل سنة 1921م، وبعد تأسيس مولودية

الجزائر في أوت 1921، تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهرا، الاتحاد الإسلامي الرياضي الجزائري (المذكورة الرياضية، 1998، 05-06).

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة إلى قوى أبنائه من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار، كانت كرة القدم إحدى هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الفرق الجزائرية الإسلامية التي تسعى إلى مضاعفة وزر الروح الوطنية.

مع هذا لم تنفطن السلطات الفرنسية إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1952م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت مولودية الجزائر بفريق أورلي من سانت أوجين (بولوغين حاليا) والتي أعتقل على إثرها الكثير من الجزائريين، مما أدى بقيادة الثورة إلى تحميد النشاطات الرياضية في 11-03-1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين (المذكورة الرياضية، مرجع سابق، 01).

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18-04-1958، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين، أمثال رشيد مخلوفي الذي كان آنذاك يلعب في فريق سانت إتيان، زوبا كرمو، إيدير.... الخ، وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية.

1.2.5.3.1 المرحلة الثانية (1962-1976):

مباشرة بعد استرجاع السيادة الوطنية، شهدت كرة القدم في بلادنا مرحلة جديدة، حيث نظمت أول دورة كروية بتاريخ 31-10-1962، وهذا بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور محمد معوش، وقد شاركت في هذه الدورة أندية الوداد البيضاوي من المغرب، الترجي التونسي، اتحاد طرابلس الليبي. ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر 111 ألف فرد يشكلون ما يقارب 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية، و6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جهوية جزائرية لكرة القدم خلال موسم 1962-1963، إذ فاز بها الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ومثلها أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية و الأفرو آسيوية، وكانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري سنة 1963م ضد المنتخب البلغاري انتهت ب 2-1 لصالح المنتخب الوطني الجزائري وفي شهر سبتمبر 1962م كانت أول انطلاقة للبطولة الوطنية، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له سنة 1964م ضد المنتخب التونسي، كما تحصل على أول ميدالية ذهبية سنة 1975م في إطار ألعاب البحر الأبيض المتوسط بفوزه على المنتخب التونسي بنتيجة 3-2.

وفيما يتعلق بالأندية الوطنية، فإننا نسجل أول تتويج لفريق مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976م (أحمد منصوري، 1993، 24).

1.3.5.3.1 المرحلة الثالثة (الفترة الذهبية) 1976-1990:

بعد فترة الستينات جاءت مرحلة الإصلاح الرياضي سنة 1976 إلى 1990 التي شهدت قفزة نوعية من تاريخ كرة القدم الجزائرية، بفضل ما توفر لديها من إمكانيات مادية كالتجهيزات الضرورية، وتشيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن، كملاعب 05 جويلية الذي دشن في جوان 1972م.

وفي هذه المرحلة من تاريخ كرة القدم الجزائرية باشر المسؤولون على مستوى الكرة المستديرة سياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي، إذ تم إدماج جل الأندية في مؤسسات اقتصادية وطنية كبرى، ونذكر على سبيل المثال ضم مولودية الجزائر إلى شركة سوناطراك حيث تحولت إلى مولودية نفط الجزائر (MCA) هذا من ناحية، أما من ناحية أخرى فقد تم إدماج بعض الأندية الوطنية إلى سلطة المجالس الشعبية البلدية، وقد كان الهدف من هذا التحول توفير الإمكانيات المادية للرياضة الجزائرية النخبوية.

ونتيجة للدعم الكبير الذي عرفته الأندية الجزائرية من قبل هذه المؤسسات الاقتصادية الكبرى، توج فريق مولودية نفط الجزائر بالكأس الإفريقية للأندية البطلة سنة 1976 وكذلك فوز شبيبة القبائل بنفس الكأس 1981، 1990 وبالكأس الممتازة سنة 1983، إضافة إلى ذلك فاز الفريق الوطني الجزائري في الدورة 17 لكأس إفريقيا للأمم التي احتضنتها الجزائر سنة 1990 بعد فوزه على نظيره النيجيري بنتيجة (1-0) (أحمد منصوري، 1993، 24).

1.4.5.3.1 المرحلة الرابعة: (1990 إلى 2002):

هذه المرحلة تمثل فترة ما بعد 1991 أين عرفت كرة القدم الجزائرية تدهورا خطيرا انعكس سلبا على الرياضة في الجزائر وبالاخص المنتخب الوطني على الصعيدين الدولي والقاري معا، حيث ظهر المنتخب الوطني أثناء دورة كأس إفريقيا للأمم سنة 1992 بالسنغال بمستوى متواضع، فانهمز بأول مقابلة له أمام كوت ديفوار وهو ما خيب أمل الجمهور والمتابعين للكرة المستديرة بالجزائر، وفي سنة 1994 أي في الدورة 19 لكأس إفريقيا للأمم المقامة بتونس أقصي المنتخب الوطني الجزائري، والسبب هو قضية "كاروف" لاعب شبيبة القبائل الذي أدرج ضمن المقابلة الرسمية التي جمعت الجزائر بنظيرتها السنغال المقامة يوم 10-01-1993 في إطار تصفيات كأس إفريقيا للأمم (تونس 194)، حيث أن اللاعب كان معاقبا من طرف الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم وهو الأمر الذي تسبب في إقصاء وحرمان الفريق الوطني من المشاركة في هذه الدورة، بالإضافة إلى إقصائه من تصفيات كأس العالم لسنة 1994 بالولايات المتحدة الأمريكية كما أن المنتخب الوطني خرج من الدور الربع النهائي لنهائيات الدورة 20 لكأس أمم إفريقيا 1996 وكذلك الإقصاء من تصفيات كأس العالم سنة 1998 بفرنسا، إلى جانب المشاركة الجذ سلبية في الدورة 21 لكأس أمم إفريقيا ببوركينا فاسو سنة 1998، وفي سنة 2000 أي في الدورة 22 لكأس أمم إفريقيا سجلنا خروج منتخبنا الوطني في الدور الربع النهائي بانهمزه أمام منتخب الكاميرون (2-1)، وفي سنة 2002 بكأس أمم إفريقيا بمالي خرج المنتخب الوطني مبكرا في الدور الأول.

أما فيما يتعلق بالأندية فمشاركتها كانت سلبية على العموم ، إذ عرفت إقصاء كل من مولودية وهران من كأس الأندية العربية سنة 1998م ، وفريق شباب قسنطينة من كأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1998م ، وإقصاء شباب بني ثور من كأس الكؤوس سنة 2001م، وشباب بلوزداد الذي هو الآخر أقصي من كأس الأندية البطلة لسنة 2001م، وفريق اتحاد العاصمة الذي أقصي من كأس الكؤوس الإفريقية سنة 2002م، باستثناء إحراز شبيبة القبائل للكأس الإفريقية البطلة وكأس الكؤوس الإفريقية سنة 1995م، وكأس الكونفيدرالية الإفريقية لكرة القدم لسنوات 2000، 2001، 2002 وإحراز مولودية وهران كأس الأندية العمرية في أوت 1997م.

لكن على العموم فإن النتائج المسجلة سواء من طرف الفريق الوطني الجزائري أو الأندية الجزائرية تعتبر جد سلبية خلال هذه الفترة، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على أن الكرة المستديرة ببلادنا تعاني من أزمة كبيرة والأسباب في ذلك متعددة.(أحمد منصوري، 1993، 25).

6.3.1. مكانة كرة القدم في الجزائر:

تعتبر من أشهر الرياضات على الإطلاق وأحسن دليل على ذلك جمهورها الواسع والذي يضم جميع شرائح المجتمع، كما اهتمت الدولة بهذه الرياضة، وجعلت لها منشآت هامة مثل ملعب 05 جويلية بالعاصمة ، ملعب عنابة، ملعب البليدة، وهران، مستغانم، كما أننا نجد تقريبا في كل الولايات ملعبا لكرة القدم ونجد أيضا تنسيقا خاصا ومنظما في مختلف المنافسات الخاصة بكرة القدم، عبر عدة مراحل من البلدي إلى الجهوي حتى تصل إلى القسم الوطني الأول، ومع دخول الألفية الثالثة ستدخل البطولة الوطنية سجل الاحتراف(المجلة الفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية، 1999، 09).

2. الدراسات المشابهة والمربطة:

1.2. الدراسات المحلية:

1.1.2. الدراسة الأولى:

دراسة اسماعيل الصادق(سنة 2008)، بعنوان: " العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم الناشئين"، رسالة ماجستير.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى اللاعبين الناشئين لكرة القدم.

اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي.

شملت العينة 70 لاعبا من فئة الأشبال والأواسط من فريق عين الدفلى.

استخدم الباحث مقياس تنسيقي لتقدير الذات، وبطارية فاندرووف لكرة القدم.

توصل الباحث إلى وجود ارتباط بين تقدير الذات والأداء المهاري عند أفراد العينة.

2.1.2. الدراسة الثانية:

دراسة بورنان شريف مصطفى(سنة 2007)، بعنوان: " قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر" دراسة ميدانية لفرق القسم الأول.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

اعتمد الباحث المنهج الوصفي، وحصر عينته في لاعبي أندية شباب بلوزداد، نادي بارادو، أولمبي العناصر. بمجموع 45 لاعبا، طبق عليهم مقياس قلق المنافسة ومقياس دافعية الانجاز الرياضي.

أثبتت النتائج المتوصل إليها وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين قلق المنافسة ودافعية الانجاز.

3.1.2. الدراسة الثالثة:

دراسة مويسي فريد (سنة 2004)، بعنوان: "تقدير الذات وعلاقته بدافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر"، رسالة ماجستير.

هدفت الدراسة إلى معرفة تقدير الذات عند اللاعب، وبالتالي التنبؤ بسلوكه في الميدان، وكذلك إعطاء صورة للمدرب من أجل معرفة مستوى دافعية الانجاز عند اللاعبين انطلاقا من تقديرهم لذواتهم.

اعتمد الباحث المنهج الوصفي.

شكلت العينة 55 لاعبا من ثلاثة نوادي من الجزائر القسم الوطني الأول.

استخدم الباحث مقياس الذات للدكتور "عبد الرحمن صالح الأزرق" ومقياس دافعية الانجاز لنفس الدكتور.

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات ودافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم، ووجود فروق في دافعية الانجاز بين التقدير المرتفع والمنخفض للذات.

4.1.2. الدراسة الرابعة:

دراسة أوسماعيل مخلوف (سنة 2004)، بعنوان: "تأثير التغذية الرجعية الحيوية في خفض من القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد"، رسالة ماجستير.

هدفت الدراسة إلى الحصول على حالة الاسترخاء الإرادي والتحكم في الأفعال الإرادية، وهذا يعمل على خفض بعض مستويات القلق أثناء المنافسات الرياضية.

اعتمد الباحث المنهج التجريبي.

تكونت العينة من 30 لاعبا، الأمل الرياضي للجزائر الوسطى (مجموعة تجريبية) ونادي بوسماعيل (مجموعة شاهدة).

أسفرت النتائج عن وجود تأثير للتغذية الرجعية الحيوية على خفض حالات القلق أثناء المنافسة.

5.1.2. الدراسة الخامسة:

دراسة عباس جمال (سنة 2001)، بعنوان: "علاقة قلق المنافسة بأنماط الجسم عند الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي"، رسالة ماجستير.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية وأنماط الجسم النموذجية عند بعض الرياضيين الجزائريين في مختلف الرياضات الفردية والجماعية.

اعتمد الباحث المنهج الوصفي، وشملت العينة 68 رياضيا من مختلف التخصصات الرياضية.

استخدم الباحث الأدوات التالية: القياسات الأوتروبومترية، استبيان قلق المنافسة الرياضية.

توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية بين أنماط الجسم ودرجة القلق في الرياضات الفردية والجماعية، وهي دالة عند النمطين العضلي والنحيف وغير دالة عند النمط السمين.

2.2. الدراسات العربية:

1.2.2. الدراسة الأولى:

دراسة نصر حسين عبد الأمير (سنة 2011)، بعنوان: "تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة"

هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين تقدير الذات والأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب في كرة السلة، والمقارن بين مستوى تقدير الذات ومستوى الأداء المهاري بين اللاعبين الناشئين والشباب. اعتمد الباحث المنهج الوصفي.

تمثلت العينة في لاعبي نادي الحلة لكرة السلة، 20 لاعبا من الشباب و 20 لاعبا من الناشئين، ما نسبته 14.7% من المجتمع الأصلي البالغ 136 لاعبا من كل فئة.

توصل البحث إلى عدم وجود علاقة بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للناشئين والشباب، كما لا توجد فروق معنوية في مستوى تقدير الذات والأداء المهاري بين اللاعبين الناشئين والشباب.

2.2.2. الدراسة الثانية:

دراسة رمزي رسمي جابر (سنة 2008)، بعنوان: "حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعا للمتغيرات التالية: هجوم، دفاع، درجة ممتازة، درجة أولى.

استخدم الباحث المنهج الوصفي.

شملت العينة 210 لاعبا من لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز والأول لكرة القدم.

تمثلت أداة الدراسة في مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية من إعداد مارتنز وآخرون.

توصل الباحث إلى أنه:

- لا توجد فروق في حالة قلق المنافسة الرياضية بين اللاعبين تعزى لمتغير مركز اللعب (دفاع، هجوم).
- لا توجد فروق في حالة قلق المنافسة الرياضية بين اللاعبين تعزى لمتغير الدرجة (الممتازة، الأولى).

3.2.2. الدراسة الثالثة:

دراسة فلاح محمود احمد (سنة 2005)، بعنوان: "تقدير الذات وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد".

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين تقدير الذات وأداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

اعتمد الباحث المنهج التجريبي.

كما اختيرت العينة بطريقة عمدية حيث شملت 40 طالبا وطالبة من قسم التربية الرياضية في كرة اليد بالجامعة المستنصرية.

استخدم الباحث مقياس تقدير الذات من إعداد (جبري 1980)، وبرنامج تعليمي لبعض المهارات الأساسية لكرة اليد. توصل الباحث إلى وجود علاقة بين تقدير الذات والأداء المهاري عند الإناث، بينما لا توجد عند الذكور.

4.2.2. الدراسة الرابعة:

دراسة الكاشف (سنة 2004)، بعنوان: "تقدير الذات لدى طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وعلاقته بمستوى التحصيل الأكاديمي".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات لدى طلبة قسم التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس، وكذلك العلاقة بين مستوى تقدير الذات ومستوى التحصيل الدراسي.

اعتمد الباحث المنهج الوصفي.

شملت العينة 102 طالب وطالبة من قسم التربية الرياضية بالجامعة.

استخدم الباحث مقياس تقدير الذات المعد من قبل روزنبرج 1975 والمعدل من قبل الباحث.

أسفرت النتائج عن:

- مستوى تقدير الذات كان إيجابياً لدى أفراد العينة.

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات ومستوى التحصيل الأكاديمي.

5.22. الدراسة الخامسة:

دراسة وحيد مصطفى كامل (سنة 2003)، بعنوان: "علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع".

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع من ناحية، والتعرف على الفروق بين الجنسين في تقدير الذات والقلق الاجتماعي.

اعتمد الباحث المنهج الوصفي.

تكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من (120) طفل بمدرسة الأمل الابتدائية للصم وضعاف السمع بمدينة بنها، محافظة القليوبية، ويتراوح أعمارهم ما بين (9 - 12).

استخدم الباحث مقياس تقدير الذات للأطفال، ومقياس القلق الاجتماعي من إعداد الباحث.

توصلت النتائج إلى:

- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع من الجنسين.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على متغير القلق الاجتماعي، وذلك لصالح الإناث.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على متغير تقدير الذات، وذلك لصالح الذكور.

6.2.2. الدراسة السادسة:

دراسة جمال رمضان موسى (سنة 2001)، بعنوان: "قلق المنافسة وعلاقته بخصائص الانتباه وفاعلية الأداء في المباريات للاعبين كرة السلة"، رسالة ماجستير.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة التي تربط حالة قلق المنافسة الرياضية (جسمي، معرفي، ثقة بالنفس) بفاعلية الأداء الهجومي في المباريات للاعبي كرة السلة.

اعتمد الباحث المنهج الوصفي باتباع الأسلوب المسحي.

اختيرت العينة بطريقة عمدية، وتمثلت في 50 لاعبا من لاعبي الفرق الأربعة الأوائل لبطولة الدوري العام المصري في كرة السلة لموسم 1999/1998.

استخدم الباحث مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية واختبار أساليب الانتباه في كرة السلة، كما استخدم استمارة تقييم فاعلية الأداء الهجومي للاعبي كرة السلة.

توصل الباحث إلى وجود ارتباط سلبي دال بين ارتفاع درجة حالة القلق التنافسي بنوعيه (جسمي، معرفي) وفاعلية الأداء الهجومي للاعبي كرة السلة.

7.2.2. الدراسة السابعة:

دراسة محمود حمدي محمد (سنة 2000)، بعنوان: "علاقة حالة قلق المنافسة الرياضية ونمط مركز التحكم للاعبي المستوى العالي في الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير.

هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين حالة قلق المنافسة الرياضية ونمط مركز التحكم للاعبي المستوى العالي في الكرة الطائرة.

اعتمد الباحث المنهج الوصفي.

تم حصر العينة في 90 لاعبا من نوادي الدرجة الأولى والممتازة للكرة الطائرة بالمملكة العربية السعودية.

استخدم الباحث قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية من إعداد مارتنز وآخرون 1990، واختبار مركز التحكم من إعداد الباحث.

توصلت الدراسة إلى:

- وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين نمط التحكم الداخلي وبعد الثقة بالنفس.
- وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين نمط التحكم الخارجي وحالة الثقة بالنفس.
- وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين نمط التحكم الخارجي وحالة القلق الجسمي.

3.2. التعليق على الدراسات:

استعرض الباحث مجموعة من الدراسات المشابهة التي كانت لها صلة بموضوع الدراسة الحالية، ومن خلال تفحص هذه الدراسات تبين أنها تناولت في مجملها نقاط وأبعاد مختلفة من دراسة الباحث، أدت بالإشارة إلى موضوع معين، ولا توجد من بين هذه الدراسات دراسة واحدة تكون قد تعرضت للموضوع أو تناولته كوحدة واحدة، إضافة إلى أن الدراسات التي تم طرحها وإجرائها كانت في بيئات عربية وجزائرية مختلفة، لكل منها خصائصها ومميزاتها، وتم تطبيق هذه الدراسات على بعض الرياضيين في مختلف الرياضات في أماكن عدة من الوطن العربي، واستخدمت هذه الدراسات في مجملها المنهج الوصفي، كما لاحظ الباحث أن جميع الدراسات التي تناولت موضوع قلق المنافسة الرياضية قد تضمنت

المقياس الذي أعده مارتنز وآخرون لقياس هذه الحالة أثناء المنافسة، وهو المقياس ذاته الذي اعتمده الباحث في الدراسة الحالية، أما الأدوات المستخدمة لقياس تقدير الذات فقد اختلفت باختلاف المواضيع من دراسة إلى أخرى، في حين اعتمد الباحث مقياس روزنبرج لقياس تقدير الذات في الدراسة الحالية.

ومعظم الدراسات التي استعرضها الباحث قد ركزت على المؤشرات التالية:

- معرفة العلاقة التي تربط تقدير الذات بمختلف الجوانب النفسية، البدنية والمهارية للرياضيين.
- تحديد العلاقة التي تربط ظهور حالة قلق المنافسة الرياضية بمختلف الجوانب الأخرى المرتبطة بالمنافسة.
- كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على نتائج هذه الدراسات ويسايرها في النقاط المشتركة ويرى الباحث أن هذه الدراسات لم تتطرق بشكل خاص إلى العلاقة التي تربط تقدير الذات بحالة قلق المنافسة عند لاعبي كرة القدم، وقد كانت انطلاقة الباحث على ضوء نتائج هذه الدراسات وقد ساعدته في:
- إعداد الخلفية النظرية للبحث.
- كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث، واختيار المنهج العلمي المناسب وعينة البحث، أدوات جمع البيانات، الأسلوب الإحصائي المناسب للدراسة.
- تحديد وصياغة مشكلة الدراسة.
- ساعدت الباحث في معالجة البيانات وتفسير النتائج.
- ساعدت الباحث أيضا في التعرف على المراجع العلمية التي يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليها، في الدراسة وبالتالي الإجابة عن الإشكالية المطروحة.

خلاصة :

ويتضح مما سبق، أن تقدير الذات بمثابة تقييم عام لقدرات الفرد ينقله إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة، وتتضح أيضا أهميه العوامل البيئية والعوامل الشخصية في تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الفرد، وأهميه القلق في تكوين تقدير ذات مرتفع لمن لا يعاني من القلق ولديه درجة ملائمة من الاستقرار النفسي ويستطيع مشاركته الآخرين والإقبال عليهم والتعامل معهم، أما من يعاني من القلق والتوتر النفسي الشديد فإنه بلا شك لديه مفهوم سلبي عن ذاته وبالتالي يعاني من التقدير المنخفض للذات، كذلك نجد أن تقدير الشخص لذاته يتغير باختلاف المواقف، فقد يقدر الشخص ذاته بدرجات متفاوتة حسب الموقف الذي يتعرض له حتى لا يكون عرضه للقلق والصراع وتهديد الذات.



الفصل الثاني

الاطار العام

للدراصة

1. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.1. الذات:

- لغة: الذات مأخوذة من ذات الشيء، وهي مؤنث ذو، وذات الشيء نفس الشيء أو عينه(المنجد في اللغة والأدب والعلوم، 1962، 240).

- اصطلاحاً: عرفها (منصور) بأنها: "مصطلح يستخدم أحياناً بمعنى الشخصية أو الأنا، ويعني غالباً إحساس الفرد أو وعيه بهويته ووجودها"(منصور، 1989، 484).

- التعريف الاجرائي: الذات هي ما يكونه لاعبو فريق اتحاد برهوم من صورة عن أنفسهم من خلال ما يؤدونه من مهارات رياضية مختلفة.

2.1. تقدير الذات:

- لغة: قدر بمعنى اعتبر، ثمن، أعطى القيمة(المتقن، 2004).

- اصطلاحاً: هو نظرة الفرد واتجاهاته نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالدور والمركز الأسري والمهني، وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع(مصطفى كامل عبد الفتاح، 1993، 239).

- التعريف الإجرائي: الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في ضوء مقياس روزنبرج لتقدير الذات.

3.1. القلق:

- لغة: ورد في لسان العرب لابن منظور: القلق انزعاج، يقال بات قلقاً، أقلقته غيره، أي أزعجته، ويقال قلق الشيء قلقاً: فهو قلق ومقلق، وأقلق الشيء من مكانه أي حركه، وتحريك الشيء من مكان إلى آخر يعني عدم استقراره في مكان واحد(ابن منظور، 1997، 323).

- اصطلاحاً: حالة من التوتر الانفعالي تشير إلى وجود خطر داخلي أو خارجي شعوري أو لاشعوري يهدد الذات، وجوهره الانتظار والتوقع والعجز عن الهرب(أحمد عزت راجح، 1979، 112).

- التعريف الاجرائي: هي تلك الحالة من التوتر والانفعال التي تنتاب لاعبي كرة القدم لفريق اتحاد برهوم، هذه الحالة تعتبر استجابة لمثير يتمثل في خطر يهدد الذات قد يكون داخلياً أو خارجياً.

4.1. المنافسة:

- لغة: المنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس" ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلاناً في كذا أي سابق، والمنافسة في اللغة الإنجليزية تكون بمعنى *Competition* (درويش وآخرون، 2002، 345).

- اصطلاحاً: عرفها Alderman هي الصراع بين أشخاص للوصول إلى الهدف مع الدقة القصوى من أجل تحقيق نتيجة ما(Alderman,1985,p13).

- التعريف الاجرائي: هي المسابقة التي تنطوي تحت ما يسمى ببطولة ما بين الرابطات لكرة القدم(وسط - شرق)، والتي يتنافس من خلالها 16 فريقاً من أجل تحقيق الصعود، ومن بينها فريق اتحاد برهوم.

5.1. قلق المنافسة:

- اصطلاحاً: عرفه نزار مجيد الطالب وكامل لويس: "أنه القلق الناجم عن مواقف المنافسة، وينقسم إلى حالة قلق ما قبل المنافسة، حالة قلق المنافسة، حالة قلق ما بعد المنافسة" (نزار مجيد الطالب وكامل لويس، 1993، 209).
- التعريف الإجرائي: الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في ضوء مقياس قلق المنافسة لمارتنز وزملاؤه.

6.1. كرة القدم:

- لغة: كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة تسمى "Soccer".
- اصطلاحاً: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق يتكون من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف (مأمور بن حسن، 1998، 9).
- التعريف الإجرائي: هي رياضة من الرياضات الجماعية، يتنافس فيها فريقان، كل فريق يتكون من عشرة لاعبين وحارس للمرمى، هذا المرمى موجود على حافتي ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، ويحاول كل فريق إحراز هدف وذلك بإدخال الكرة في مرمى الخصم، والفريق الفائز هو الفريق الذي يحرز عدد أهداف أكبر من الآخر.

2. إشكالية الدراسة:

لقد أصبحت الرياضة بنظمها وأساليبها وقواعدها السليمة وبأنواعها المتعددة ميدانا علميا من ميادين العلوم، وعنصرا قويا في إعداد الفرد من جميع النواحي النفسية، الاجتماعية، الثقافية، والبدنية. فهي تعمل على تزويد الفرد بمميزات ومهارات سريعة جدا تجعله يتكيف ويساير العصر الذي يعيش فيه، لذا لم تكن الرياضة مجرد حركات أو نشاط يؤدي دون هدف محدد، بل خصصت لها أهداف في سبيل تحقيقها، وأصبحت تستمد قواعدها ونظرياتها من العلوم الأخرى المختلفة، بغرض الوصول إلى تنمية مدارك الفرد من الناحية البدنية الحركية، العضلية، العقلية، والعلاقات الإنسانية.

وربما كرة القدم على غرار باقي الرياضات الأخرى، عرفت منذ ظهورها تطورات ملحوظة ملكت من خلالها قلوب الشعوب، وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية، وسخرت لها كل الإمكانيات من أجل تطويرها أكثر، حتى انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيماً، تمثلت في ممارستها كمهنة لكسب لقمة العيش، فشيدت من أجلها المركبات والمنشآت، وأدخلت عليها طرق علمية تتماشى مع تطورها، ونظمت لها دورات وبطولات عالمية وإقليمية وقارية، وانتقلت من الممارسة المحلية إلى الدولية، حتى شملت كل أنحاء العالم (بلخضر عمر وقاسمي صالح، 2009، 1).

لقد شهدت رياضة كرة القدم تفوقا في تحقيق نتائجها على الصعيد العالمي، وذلك لمساهمة الباحثين والقائمين على العملية التدريبية بتطوير الحركة الرياضية بالوسائل العلمية، فضلا عن استخدام أغلب المدربين الأسس العلمية في التدريب الرياضي للجوانب البدنية والمهارية وحتى النفسية مما ساعد في تحقيق النتائج المرموقة وصولا للإنجاز.

هذا ولا يزال للعامل النفسي تأثير كبير وملحوس في تحقيق الإنجازات الرياضية، فضلا عن مساعدة الرياضي في قيادة نفسه وتغلبه على المصاعب التي تواجهه، الأمر الذي جعل وجوده أمرا ضروريا كأحد أركان العملية التدريبية. ولعل من أهم جوانب العامل النفسي تقدير الذات.

إن موضوع تقدير الذات مثل مركزا هاما في نظريات الشخصية، كما يعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا كبيرا على السلوك، فالسلوك هو حصيلة خبرات الفرد الاجتماعية، وهو إحساس الفرد بذاته، فقد ذكرت "مارغريت ميد" أن إحساس الفرد بذاته هو نتيجة لسلوك الآخرين نحوه، فالذات عندها ظاهرة اجتماعية ونتاج اجتماعي لا تظهر إلا في ظروف اجتماعية وحيث توجد اتصالات اجتماعية، وترى "ميد" أنه يمكن أن تظهر عدة ذوات تمثل كل منها مجموعة من الاستجابات مستقلة بدرجة أو بأخرى ومكتسبة من مختلف الجماعات الاجتماعية (هويدي، 1982، 17)، وقد توصل "هورتز" إلى أن الفرد الذي يدرك أنه غير متقبل من الجماعة الاجتماعية التي ينتمي إليها فإنه يقدر نفسه تقديرا منخفضا (الأنصاري، 1989، 284). ومن الظواهر النفسية الهامة في المجال الرياضي والمرتبطة بالشخصية كذلك ظاهرة القلق.

يعتبر القلق حالة من الانفعال غير السار، واتجاه الانفعال في حالة القلق سلبى لأنه يصف مشاعر خبرة ذاتية غير سارة، وهذه المشاعر تؤثر على أداء الرياضيين وتقلل من قدراتهم على بذل الجهد (صدقي نورالدين، 2004، 257). إن القلق يؤثر على الشخصية في مختلف الميادين الرياضية بشتى نشاطاتها والتي يعتبر حقلا هاما لها، ويكون تأثيره مباشرا على الأداء والنتيجة، والقلق حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطرا موحها لجوهر شخصية الفرد الذي يستعي ظهور استجابات القلق (محمد حسن علاوي، 1994، 279).

إن من الحالات الجديرة بالدراسة البحث هي تلك التي تظهر أثناء المنافسة أو ما يعرف بحالة قلق المنافسة وهي تؤثر تأثيرا مباشرا على الأداء والنتيجة.

تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، حيث لا يمكن للرياضة أن تعيش بدون منافسة إذ أن عملية التدريب الرياضي لا تكتسب أي أهمية بمفردها بل تكتسب معناها من خلال ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، ومن أجل السمو بمستوى اللاعب وإعطاء أحسن نتيجة يجب أن

تكون عملية التدريب بمنهجية علمية أي مراعاة جميع الجوانب، الجانب البدني والجانب النفسي، كما أن هذا الأخير نجده عنصر هام وفعالاً في إنجاح المنافسة وإعطائها صورة حسنة.

وتعد كرة القدم واحدة من النشاطات الرياضية الأكثر تنافسية من خلا ما تحمله مبارياتها من ضغوط تؤدي إلى استشارة حالة قلق المنافسة، وللاعب كرة القدم كإنسان يحس ويشعر ويتعامل مع هذه الحالة من خلال بذل مجهودات إضافية تمكن من تحسين أدائه، وذلك إذا كان مقدراً لذاته. مما تقدم ومن خلال ما توصلت إليه معظم الدراسات والبحوث إلى نتيجة مفادها أن حالة قلق المنافسة تؤثر سلباً على أداء اللاعبين وإنجازاتهم، حاول الباحث دراسة طبيعة العلاقة بين تقدير الذات وقلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم، من خلال طرح التساؤل التالي:

1.2. التساؤل العام:

- هل توجد علاقة بين تقدير الذات وحالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟.

2.2. التساؤلات الفرعية:

- هل هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والقلق المعرفي عند لاعبي كرة القدم ؟
- هل هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والقلق البدني عند لاعبي كرة القدم ؟
- هل هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم ؟
- هل هناك فروق بين لاعبي كرة القدم في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير مركز اللعب؟
- هل هناك فروق بين لاعبي كرة القدم في مستوى قلق المنافسة تعزى لمتغير مركز اللعب؟

3. أهداف الدراسة:

إن المعالجة لأي موضوع تتطلب من الباحث تحديد أهدافه كونها خطوة مهمة لأي دراسة علمية، يطمح الباحث الوصول إليها وتحققها، ومن هذا المنطلق فإن دراستنا تهدف إلى:

- أ- التعرف على طبيعة العلاقة بين تقدير الذات وقلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم.
- ب- التعرف على طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والقلق المعرفي عند لاعبي كرة القدم.
- ج- التعرف على طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والقلق البدني عند لاعبي كرة القدم.
- د- التعرف على طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم.
- هـ- معرفة مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة.
- و- معرفة مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية لدى أفراد العينة.

4. أهمية الدراسة :

من المعروف أن كل دراسة تستمد أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تناولته من جهة، ونوع المشكلات التي تطرحها من جهة أخرى، فأهمية الموضوع الذي نحن بصدد دراسته تتوقف على قيمته العلمية، وذلك بدراسة طبيعة وقوة العلاقة بين تقدير الذات والقلق التنافسي عند لاعبي كرة القدم، كما أن لها مساهمة في إرشاد المدربين واللاعبين على حد سواء للاهتمام بموضوع الذات الذي يعتبر مهما من الناحية النفسية للرياضيين، هذا بالإضافة إلى إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

5. فرضيات الدراسة:

1.5. الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وحالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

2.5. الفرضيات الجزئية:

- هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والقلق المعرفي عند لاعبي كرة القدم.
- هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والقلق البدني عند لاعبي كرة القدم.
- هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير مركز اللعب.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى حالة قلق المنافسة تعزى لمتغير مركز اللعب.



الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية

للدراصة

تمهيد:

يستعمل المنهج العلمي قصد الحصول على المعرفة السليمة، والوصول بالبحث إلى حقيقة علم من العلوم، ويعتبر استخدامه في المجال الرياضي بالخصوص أداة للحصول على المعلومات والمعارف الحديثة والحقائق التي تخص هذا المجال، والتي تحقق للبحث ضمان إمكانية تطوير القدرات الإنسانية.

يتناول هذا الفصل منهج الدراسة الذي استخدمه الباحث لمناقشة ورصد حدودها، من خلال تعين مجتمعيها وكيفية وأسباب اختيار العينة، وأهم خصائصها في ضوء متغيرات أفرادها، ثم استعراض أداة الدراسة المستخدمة وكيفية بنائها في جمع المعلومات، والبيانات اللازمة ويحدد الإجراءات التي قام بها للتأكد من صدقها وثباتها، وأخيرا يتطرق إلى توضيح الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الخطوة الأولى في أي دراسة ميدانية قصد الإلمام بموضوع البحث حتى تتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها، وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام والإحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة لبحثنا، فالبحوث الاستطلاعية هي التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق لها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث الكثير من أبعادها (ناصر ثابت، 1984، 47).

واعتباراً بأن الموضوع المقترح للدراسة هو امتداد للدراسات السابقة والمشابهة للموضوع ولكونه ذو أهمية بالغة، ما يجعله جديراً بالاهتمام في تناوله لتقدير الذات عند لاعبي كرة القدم، ومحاولة تحديد طبيعة العلاقة التي تربطه بحالة القلق التي تظهر على اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية، وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام والإحاطة بمختلف جوانب المشكلة المدروسة، ولأجل الحصول على هذه المعلومات فقد قمنا بالتوجه إلى فريق الاتحاد الرياضي لبلدية برهوم أكابر الذي ينشط في قسم ما بين الرباطات، وكان الغرض من الدراسة الاستطلاعية معرفة ما يلي:

- الممارسة العملية لتوزيع استمارة تقدير الذات واستمارة قلق المنافسة الرياضية.
- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقياسين.
- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية.
- التحقق من فهم واستيعاب اللاعبين لفقرات المقياسين.
- حساب صدق وثبات المقياسين.

ومن خلال هذه الدراسة الاستطلاعية تم استخلاص أن المقياسين اللذان هما قيد التطبيق في هذه الدراسة تتوفر فيهما الشروط العلمية للاختبار، مما يجعلهما مناسبين وصالحين لقياس ما وضعنا لأجله.

2. المنهج المستخدم:

انطلاقاً من طبيعة الموضوع المعالج في بحثنا، والذي نقوم من خلاله بوصف الظواهر التي تتمحور عموماً على علاقة تقدير الذات بقلق المنافسة عند لاعبي كرة القدم، فإن المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد التي تبحث عن سير العقل وتحديد عملياته.

ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي والذي تفرضه طبيعة الدراسة، وهو المنهج الذي يهتم بوصف ما هو كائن وتفسيره ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع، كما يهتم أيضاً بتحديد الممارسات الشائعة أو السائدة والتعرف على المعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات، وهذا المنهج يعبر عن الظاهرة المقصود دراستها تعبيراً كمياً وكيفياً، ويفسر الجوانب المختلفة للظاهرة من خلال توفير معلومات ضرورية ودقيقة لفهمها، كما أنه يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها، وكشف جوانب القوة والضعف فيها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى، وذلك تحت تأثير معين.

3. مجتمع الدراسة:

هو جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث (الشافعي، 1999، 45)، وضمن الموضوع المعالج يتجسد مجتمع الدراسة في لاعبي فريق الاتحاد الرياضي لبلدية برهوم لكرة القدم صنف أكابر الناشط في بطولة ما بين الجهات وسط - شرق والبالغ عددهم 24 لاعبا.

4. عينة البحث وكيفية اختيارها:

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك (رشيد زرواتي، 2007، 334).

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع وتتلخص فكرة دراسة العينات في انه إذا كان هدفنا الوصول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة (رشيد وحيد دويدي، 2001، 305).

ونظرا لمحدودية مجتمع الدراسة قام الباحث بحصر جميع أفراد مجتمع الدراسة، وبعد استبعاد الأفراد الذين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية، انحصرت عينة الدراسة على 20 لاعبا، والجدول رقم(01) يبين عدد وتوزيع أفراد العينة على مراكز اللعب (دفاع، وسط، هجوم).

جدول رقم(01) يبين عدد وتوزيع أفراد العينة:

أفراد العينة	عدد اللاعبين
دفاع	07
وسط	08
هجوم	05
العدد الكلي	20

. مجالات الدراسة:

أ- المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى ملعب سليمان عميرات ببلدية برهوم.

ب- المجال البشري: اقتصرت الدراسة على لاعبي فريق اتحاد برهوم أكابر.

ب- المجال الزمني: أجريت الدراسة خلال الفترة الزمنية من ديسمبر 2014 إلى نهاية أبريل 2015.

5. أدوات جمع البيانات:

1.5. مقياس تقدير الذات:

أعد هذا المقياس عام 1975 من قبل "موريس روزنبرج" الأستاذ بجامعة ماريلاند، ومنذ وفاته عام 1992 تولى فلورانس روزنبرج بالتعاون مع جامعة ماريلاند بإعطاء الإذن للراغبين باستخدام المقياس للأغراض التربوية والبحثية. يعد هذا المقياس من أكثر المقاييس استعمالاً لقياس تقدير الذات من قبل الباحثين على المستوى العالمي، ويذكر بأن الكاشف 2004 قام بتعريب المقياس وتقنيته، إذ يتكون من (10) فقرات ببدائل اختيار الإجابة هي (موافق بشدة - موافق - غير موافق - غير موافق بشدة)، ويتألف المقياس من 5 عبارات إيجابية وهي العبارات ذات الأرقام (1، 3، 4، 7، 10)، و 5 عبارات سلبية وهي العبارات ذات الأرقام (2، 5، 6، 8، 9) ويتم حساب الدرجات بشكل تصاعدي (4، 3، 2، 1) بالنسبة للعبارات الإيجابية، في حين تحسب درجات العبارات السلبية وفقاً لسلم تنازلي رباعي التدرج (1، 2، 3، 4) إذ تبلغ الدرجة العليا للمقياس (40) درجة والدنيا تبلغ (10) درجات.

2.5. قائمة حالة قلق المنافسة:

صمم مارتنز وآخرون قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية، وقام علاوى بإعداد الصورة العربية لهذه القائمة، وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة وهي كما يلي:

- القلق المعرفي: ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وتصور الفشل في المنافسة الرياضية.
 - القلق البدني: وهو إدراك الاستثارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبي.
 - الثقة بالنفس: وهو البعد الإيجابي في مواجهة القلق.
- وتتضمن القائمة (27) عبارة وفيها يطلب من المفحوص وصف شعوره قبل المنافسة بمدة معينة (قبل المنافسة بأسبوع أو بعدة أيام أو بعدة ساعات) على مقياس مدرج من أربعة تدرجات (أبداً تقريباً - أحياناً - غالباً - دائماً تقريباً).

أرقام عبارات بعد القلق المعرفي هي: 1/4/7/10/13/16/19/22/25.

أرقام عبارات بعد القلق البدني هي: 2/5/8/11/14/17/20/23/26.

أرقام عبارات بعد الثقة بالنفس هي: 3/6/9/12/15/18/21/24/27.

وجميع عبارات القائمة في اتجاه كل بعد فيما العبارة رقم 14 في بعد القلق البدني فإنها في عكس اتجاه البعد. ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي:

أبداً تقريباً = درجة واحدة، أحياناً = درجتان، غالباً = 3 درجات، دائماً تقريباً = 4 درجات.

أما العبارة التي في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

أبدا تقريبا = 4 درجات، أحيانا = 3 درجات، غالبا = درجتان، دائما تقريبا = درجة واحدة.

3.5. الشروط العلمية لأدوات الدراسة:

هناك شروط معيارية يجب مراعاتها خلال إنجاز الاختبارات وفقا للأسس العلمية الصحيحة والمتمثلة في:

1.3.5. الصدق:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو ما يتعلق أساسا بنتائج الاختبار(علاوي ومحمد رضوان، 1996، 321)، كما يشير "تايلر" أن الصدق يعتبر أهم معيار يجب توفره في الاختبار(محمد صبحي، 1996، 183).

- **صدق الاتساق الداخلي:** وهو معرفة مدى ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس وتستخدم هذه الوسيلة الإحصائية كمحك داخلي لقياس مدى صلاحية العبارات ومعرفة ما يقيسه الاختبار أو بمعنى آخر صدق المضمون (سهير إبراهيم، 2004، 145).

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياسين بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من 04 لاعبين من داخل أفراد عينة الدراسة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياسين مع درجة البعد المنتمية إليه والدرجة الكلية للمقياس، وحساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم(02): معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس تقدير الذات مع الدرجة الكلية للمقياس(ن=04).

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.492*	6	0.618*
2	0.501*	7	0.766*
3	0.676*	8	0.487*
4	0.620*	9	0.565*
5	0.574*	10	0.684*

يتضح من الجدول السابق أن جميع فقرات المقياس ترتبط ارتباطا دال احصائيا بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.05، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

جدول رقم(03): معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس حالة قلق المنافسة مع درجة البعد المنتمية إليه (ن=04).

البعد المعرفي			البعد الجسمي			بعد الثقة بالنفس		
الرقم	رقم العبارة	معامل الارتباط	الرقم	رقم العبارة	معامل الارتباط	الرقم	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	1	0.609*	1	2	0.015	1	3	0.221
2	4	0.265	2	5	0.723*	2	6	0.766*
3	7	0.794*	3	8	0.584*	3	9	0.887*
4	10	0.587*	4	11	0.168	4	12	0.706*
5	13	0.555*	5	14	0.616*	5	15	0.857*
6	16	0.470*	6	17	0.867*	6	18	0.719*
7	19	0.569*	7	20	0.799*	7	21	0.784*
8	22	0.645*	8	23	0.623*	8	24	0.697*
9	25	0.591*	9	26	0.646*	9	27	0.568*

جدول رقم(04): معامل ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس حالة قلق المنافسة (ن=04).

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
البعد المعرفي	0.717*
البعد الجسمي	0.590*
بعد الثقة بالنفس	0.815*

(*) = دالة عند المستوى 0.05.

يتضح من الجدولين السابقين أن أغلبية فقرات المقياس ترتبط ارتباطا دالا إحصائيا بدرجة الأبعاد المنتمية إليها، كما أن أبعاد المقياس ترتبط ارتباطا دالا إحصائيا بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.05، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

الصدق الذاتي:

بالإضافة إلى صدق الاتساق الداخلي الذي يعتبر طريقة من طرق إيجاد صدق المحتوى، قام الباحث بحساب معامل الصدق الذاتي الذي يمثل الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث معامل الصدق = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$.

جدول رقم (05) يبين قيم معامل الصدق الذاتي لأدوات الدراسة:

المقياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
مقياس تقدير الذات	0.797	0.892
قائمة حالة قلق المنافسة	0.812	0.901

يتضح من الجدول السابق أن مقياس تقدير الذات ومقياس حالة قلق المنافسة صادقين وسوف يقيسان ما أعدا لقياسه، ويتجلى ذلك من خلال معامل الصدق الذاتي للمقياسين الذي بلغ على التوالي:

2.4.5. الثبات:

الثبات يمثل أهمية كبيرة في عملية بناء وتقنين الاختبارات، وهو يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان فيما وضع لقياسه وتعتبر درجة الثبات عالية كلما اقتربت إلى القيمة الصحيحة الواحد، ووفقا لمتطلبات الدراسة فقد تم استعمال معامل (ألفا كرونباخ) للتأكد من الثبات.

جدول رقم (06) يبين درجة الثبات لمقياس تقدير الذات:

عدد العبارات	معامل الثبات
10	0.797

من الجدول نجد أن درجة ثبات مقياس تقدير الذات عالية وهي أعلى من (0.5) وهي القيمة الدنيا المقبولة وهي تقترب من واحد وهذه القيمة مؤشرا على صلاحية أداة الدراسة للتطبيق بغرض تحقيق أهدافها من خلال الإجابة عن أسئلتها، مما يؤكد ثبات النتائج التي يمكن الحصول عليها عند تطبيقها.

جدول رقم (07): يبين درجة الثبات لمقياس حالة قلق المنافسة الرياضية:

عدد العبارات	معامل الثبات
27	0.812

3.4.5. الموضوعية:

تعتبر الموضوعية أحد أشكال الثبات فهي من العوامل المؤثرة على ثبات الاختبار، خاصة في الاختبارات التي تعتمد على تقدير المحكمين (الفاحصين) فقد أشارت ليلي السيد فرحات "ففي المجال الرياضي لابد من إيضاح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار من حيث إجراءاته وإدارته وتسجيل النتائج. ونجد ذلك عند قيام مجموعة من المحكمين بقياس الأداء لمجموعة من الأفراد وسجلوا نفس النتائج، وبمعنى آخر الموضوعية هي اتفاق بين حكمين عند قياس فرد في النتائج وذلك باستخدام معامل الارتباط بين النتائج" (ليلي السيد، 2001، 169) ويتفق معها محمد صبحي حسانين إذ يقول "أي أن الفرد يحصل على نفس الدرجة على الاختبار ولو اختلف المحكمين" (محمد حسانين، 1995، 194). أما محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب يقصد بالموضوعية حسبهما "الموضوعية تعني تحرر الباحث من التحيز، وأن

يتصف الباحث بصفات العالم المدقق للحقائق، المتحمس لمعرفة الأسباب الفعلية للنتائج " (علاوي وأسامة راتب، 1999، 218).

إن المقياسيين المستخدمين في الدراسة سهلة ومفهومة وواضحة للفاحص والمفحوص، وتتوفر على إجراءات ومواصفات تسمح بتسجيل النتائج وفقا لذلك، كما أن الباحث نفسه أشرف على القياس مما يجعلها تتميز بصفة الموضوعية.

6- تحديد متغيرات البحث:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لا بد إن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته. استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

1.6. تعريف المتغير المستقل:

" متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع" وهو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به...
تحديد المتغير المستقل: تقدير الذات.

2.6. تعريف المتغير التابع:

"متغير يؤثر فيه المتغير المستقل" وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع...
تحديد المتغير التابع: قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم.

7. إجراءات التطبيق الميداني:

بعد التأكد من صلاحية أداتي الدراسة، قمنا بالتوجه إلى الملعب البلدي لبلدية برهوم بتاريخ 20 مارس 2015، حيث كان الفريق يستعد لمواجهة فريق وداد الرويبة برسم الجولة 22 من البطولة، قمنا بتوزيع الاستمارات على اللاعبين واسترجاعها في ظرف 15 دقيقة، وذلك بمساعد الطاقم المسير للفريق.

8. الأساليب الإحصائية للدراسة :

تمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية الاجتماعية SPSS نسخة 22 تضمنت المعالجة للأساليب الإحصائية التالية:
- التكرارات والنسب المئوية.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- معامل الثبات (ألفا كرونباخ) للوقوف على مدى ثبات أدوات الدراسة.
- حساب معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرات.

. ANOVA لدلالة الفروق.

خلاصة:

إن التحديد الدقيق لمنهجية البحث والإجراءات البحث الميدانية هي أساس البحث العلمي في جميع التخصصات والميادين، وذلك لما تقدمه من توجيهات وإرشادات للباحث قصد إتباع السبيل الصحيح في خطوات إجراء الدراسة، لذلك يمكننا أن نقول أن هذا الفصل، هو بمثابة العمود الفقري للدراسة بصفة عامة والجانب الميداني بصفة خاصة، وذلك لأنه ضمّ أهم العناصر والمتغيرات التي ستساعد الباحث للوصول إلى نتائج علمية تساهم في ربط الجانب النظري التطبيقي، وبالتالي التحقق من الفرضيات وكذا أهداف الدراسة. وفي ضوء ما سبق الإشارة إليه في هذا الفصل، يرى الباحث أنه قد جمع عدد من البيانات والمعطيات التي سيقوم بتحليلها إحصائياً قصد إيجاد تفسيرات علمية ومنهجية لإشكالية و فرضيات الدراسة.



الفصل الرابع

تحليل النتائج ومناقشتها

1. عرض نتائج الدراسة:

جدول رقم (08): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس تقدير الذات ومقياس قلق المنافسة ودلالاتها الاحصائية. (ن=20):

تقدير الذات	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	أعلى درجة	أصغر درجة
تقدير الذات	692	34.60	1.729	25	38	31
القلق المعرفي	261	13.05	1.538	22.5	16	10
القلق الجسمي	249	12.45	1.605	22.5	15	09
الثقة بالنفس	641	32.05	1.638	22.5	35	29
قلق المنافسة	1151	57.55	1.572	67.5	60	54

من خلال الجدول رقم (08) يتضح أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس تقدير الذات قد بلغ 34.6 درجة، وهي قيمة مرتفعة إذا ما قورنت بالقيمة القصوى لدرجات المقياس والتي تقدر بـ 40 درجة، كما أنها أكثر من المتوسط الفرضي المقدر بـ 25 درجة وهذا ما يوحي بأن أفراد العينة يتمتعون بتقدير مرتفع لذاتهم، خاصة مع ملاحظة أن الدرجات على المستوى الفردي قد انحصرت بين 31 و 38 درجة.

كما لاحظ الباحث كذلك أن متوسط درجات أفراد العينة على مقياس قلق المنافسة (البعد المعرفي والبعد الجسمي) قد كان منخفضاً نوعاً ما، إذا ما قورن بالقيمة العليا للبعدين والتي تقدر بـ 36 درجة لكل بعد، كما أنه أقل من المتوسط الفرضي للبعدين والبالغ 22.5 درجة، حيث قدر بـ 13.05 و 12.45 على التوالي، ومع ملاحظة أن استجابات أفراد العينة جاءت متقاربة، وهو ما يفسر أن أفراد العينة ليس لديهم حالة من القلق المعرفي والبدني قبل المباراة. ويشير محمد حسن علاوي (1998) إلى أن القلق المعرفي هو التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاده للتركيز وتصور الفشل في المنافسة الرياضية.

ويشير فوزي (2003) إلى أن القلق المعرفي يختلف في تأثيره عن القلق البدني، حيث يؤثر الأول في أداء المتطلبات الحركية التي يحتاج إلى الدقة وتركيز الانتباه، بينما الثاني في أداء المتطلبات الحركية التي تتطلب السرعة. ويشير محمد حسن علاوي (2004) إلى أن القلق المعرفي هو الانزعاج أو الهم بالنسبة لأداء اللاعب، وهو الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة، أو الاهتمام المعرفي بنتائج الفشل في الأداء. ويؤكد راتب (1997) إلى أن القلق المعرفي يمثل القلق المعرفي الجانب العقلي للقلق، ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقييم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى أدائه، ويظهر في ضعف قدرته على التركيز والانتباه.

ويؤكد عبد الحفيظ (2002) إلى أن العصر الحالي يتميز بأنه عصر الضغوط النفسية والقلق، الأمر الذي يتطلب منا الاهتمام بمواجهة العوامل المسببة لها، والتصدي لها لمساعدة الفرد على التكيف مع الواقع الذي نعيش فيه، ووصولاً به إلى الصحة النفسية السليمة .

كما يؤكد مياسا (1997) أن من أعراض القلق وجود ضغط أو شدة يشعر بها الشخص القلق ويشعر معها بالكدر، ويظهر هذا الشعور مرافقاً لشعور العجز، وشعور بالعزلة والانفراد والعداوة، فضلاً عن شعور بخوف وتوقع المصائب ويهزه هذا التوقع هزاً قوياً يمس ثقته بنفسه، ويؤدي إلى وجود صعوبة في تركيز الانتباه لديه (مياسا، 1997، 97).

ويشير راتب (1997) إلى أن حالة القلق الجسمي ترتبط ارتباطاً شرطياً بمثيرات البيئة عند بداية المنافسة، والأفراد الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من سمة القلق يدركون أغلب المواقف على أنها مهددة لهم، ويستجيبون لها باستجابات مرتفعة الشدة من حالة القلق، وذلك على نحو أكثر من الأفراد ذوي سمة القلق المنخفض. هذا وتدل البراهين على أن المواقف التي تتضمن فشلاً كبيراً، أو تهديداً نحو تقدير الذات تعتبر مصادر أشد تأثيراً على الفرد مقارنة بالمواقف التي تتضمن ضرراً جسيماً.

ويشير محمد حسن علاوي (2004) إلى أن القلق البدني هو إدراك الاستشارة الفسيولوجية أو إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الأوتونومي (اللاإرادي) كآلام المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب.

ويؤكد راتب (1997) أن القلق الجسمي يمثل كلا من الجانبين الفسيولوجي والوجداني للقلق، ومن المظاهر المميزة لهذا النوع من القلق ما يحدث للرياضي من زيادة سرعة نبضات القلب، وزيادة سرعة التنفس، وتعرق اليدين، واضطرابات في المعدة وتوتر العضلات .

أما البعد الثالث (الثقة بالنفس) فقد جاء على النحو التالي:

المتوسط الحسابي 32.05 درجة وهي قيمة مرتفعة بمقارنتها بالقيمة العليا للبعد والتي تقدر بـ 36 درجة، وبمقارنتها كذلك مع المتوسط الفرضي للبعد والمقدر بـ 22.5 درجة، نجد أنها أكثر من المتوسط الفرضي، وهو ما يدل على أن أفراد العينة لديهم ثقة في أنفسهم، وخصوصاً إذا علمنا أن الدرجات قد تراوحت بين 29 و 35 درجة.

ويشير محمد علاوي (2004) إلى أن الثقة الرياضية هي الاعتقاد أو درجة التأكد واليقينية بأن الفرد يملك القدرة لكي يكون ناجحاً في الرياضة . وقد تكون الثقة الرياضية سمة مميزة للاعب .

كما أشار محمد علاوي (1994) إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية .

حيث يشير راتب (2002) أن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح ولا شك أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج الأداء، كما أن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعداداً للبذل والعطاء، وكلما زادت درجة التوقع وأصبح الرياضي أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله أو المشكلات التي تعترضه ويصبح

ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل وتساعدته أيضا على تركيز الانتباه في المباراة وتستثير قدراته الكامنة، ويتميز أدائه بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة وتساعدته على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة.

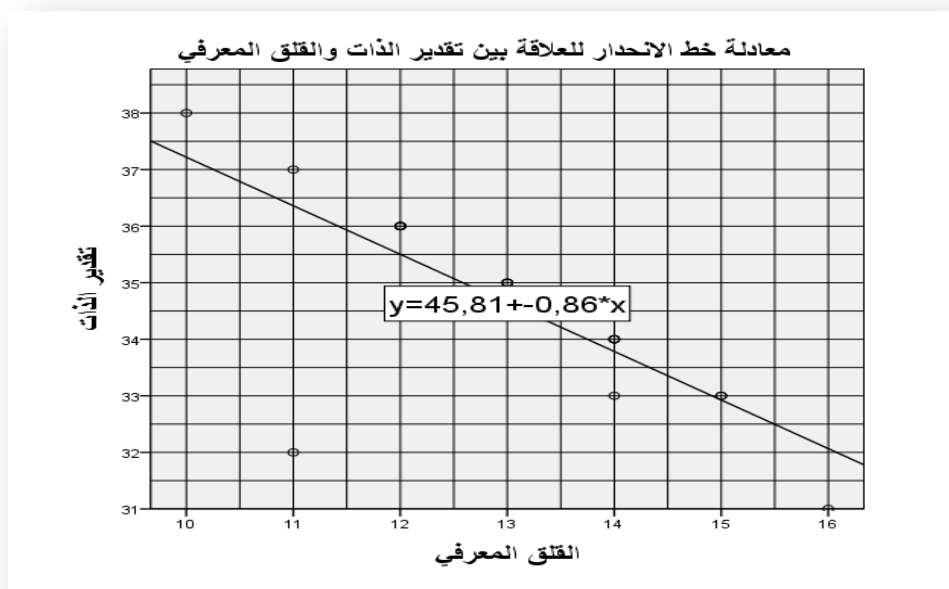
1.1. نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية بين درجة تقدير الذات ودرجة البعد المعرفي لمقياس حالة قلق المنافسة الرياضية عند أفراد العينة، وللتحقق من ذلك قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بين درجة القلق المعرفي والدرجة الكلية لتقدير الذات، والجدول رقم (09) يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون والدلالة الإحصائية بين درجة البعد المعرفي ودرجة تقدير الذات عند أفراد العينة.

جدول رقم (09): يوضح دلالة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لتقدير الذات ودرجة البعد المعرفي. (ن=20)

القرار الاحصائي	قيمة احتمال المعنوية	قيمة معامل الارتباط	الدرجة الكلية	
دال	0.0001	-0.764**	692	تقدير الذات
			261	البعد المعرفي

() دال عند المستوى 0.01.



الشكل رقم (01): معادلة خط الانحدار للعلاقة بين تقدير الذات والقلق المعرفي.

من خلال الجدول رقم (09) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين درجة تقدير الذات ودرجة البعد المعرفي لمقياس قلق المنافسة قدرت بـ (0.764) سالبة باحتمال معنوية بلغ (0.0001) وهو أقل من (0.01)، وهذا ما يدل على وجود ارتباط عكسي قوي دال إحصائياً بين درجة تقدير الذات ودرجة البعد المعرفي لمقياس قلق المنافسة.

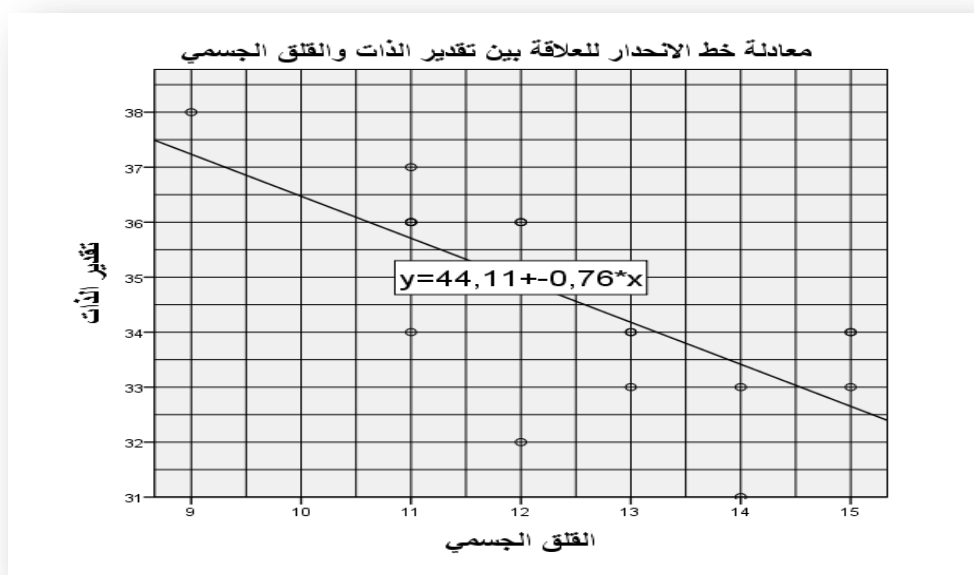
2.1. نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود علاقة ارتباطية بين درجة تقدير الذات ودرجة البعد الجسمي لمقياس حالة قلق المنافسة الرياضية عند أفراد العينة، وللتحقق من ذلك قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بين درجة القلق الجسمي والدرجة الكلية لتقدير الذات، والجدول رقم (10) يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون والدلالة الإحصائية بين درجة البعد الجسمي ودرجة تقدير الذات عند أفراد العينة.

جدول رقم (10): يوضح دلالة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لتقدير الذات ودرجة البعد البدني. (ن=20)

القرار الاحصائي	قيمة احتمال المعنوية	قيمة معامل الارتباط	الدرجة الكلية	
دال	0.0001	-0.709**	692	تقدير الذات
			249	البعد الجسمي

(**) دال عند المستوى 0.01.



الشكل رقم (02): معادلة خط الانحدار للعلاقة بين تقدير الذات والقلق الجسمي.

من خلال الجدول رقم (10) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين درجة تقدير الذات ودرجة البعد الجسمي لمقياس قلق المنافسة قدرت بـ (0.709) سالبة باحتمال معنوية بلغ (0.0001) وهو أقل من (0.01)، وهذا ما يدل على وجود ارتباط عكسي قوي دال إحصائياً بين درجة تقدير الذات ودرجة البعد الجسمي لمقياس قلق المنافسة.

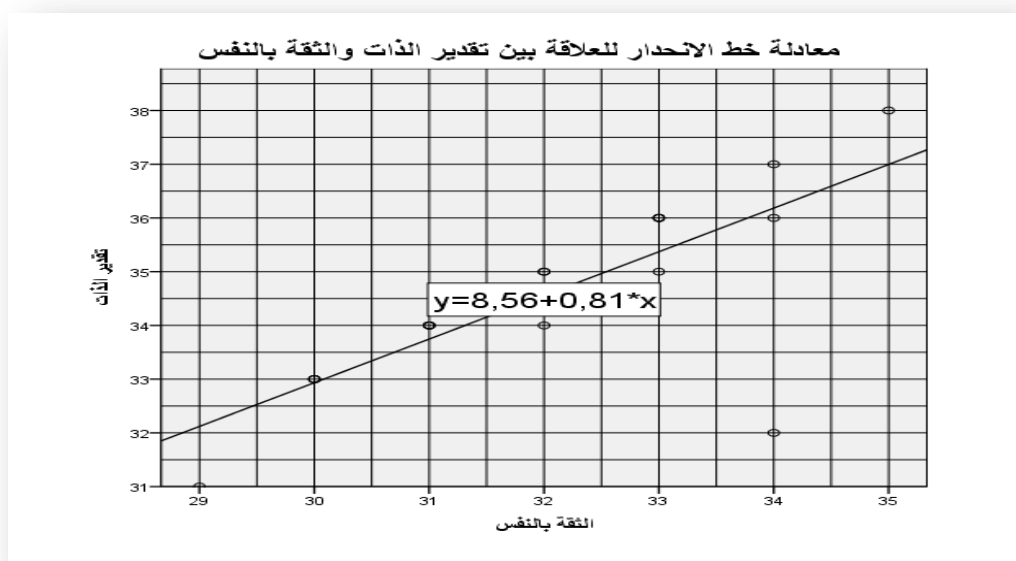
3.1. نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود علاقة ارتباطية بين درجة تقدير الذات ودرجة بعد الثقة بالنفس لمقياس حالة قلق المنافسة الرياضية عند أفراد العينة، وللتحقق من ذلك قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بين درجة بعد الثقة بالنفس والدرجة الكلية لتقدير الذات، والجدول رقم (11) يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون والدلالة الإحصائية بين درجة بعد الثقة بالنفس ودرجة تقدير الذات عند أفراد العينة.

جدول رقم (11): يوضح دلالة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لتقدير الذات ودرجة بعد الثقة بالنفس. (ن=20)

القرار الاحصائي	قيمة احتمال المعنوية	قيمة معامل الارتباط	الدرجة الكلية	
دال	0.0001	0.770**	692	تقدير الذات
			641	بعد الثقة بالنفس

(**) دال عند المستوى 0.01.



الشكل رقم (03): معادلة خط الانحدار للعلاقة بين تقدير الذات والثقة بالنفس.

من خلال الجدول رقم(11) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين درجة تقدير الذات ودرجة بعد الثقة بالنفس لمقياس قلق المنافسة قدرت بـ(0.770) موجبة باحتمال معنوية بلغ (0.0001) وهو أقل من(0.01)، وهذا ما يدل على وجود ارتباط طردي قوي دال إحصائياً بين درجة تقدير الذات ودرجة بعد الثقة بالنفس لمقياس قلق المنافسة.

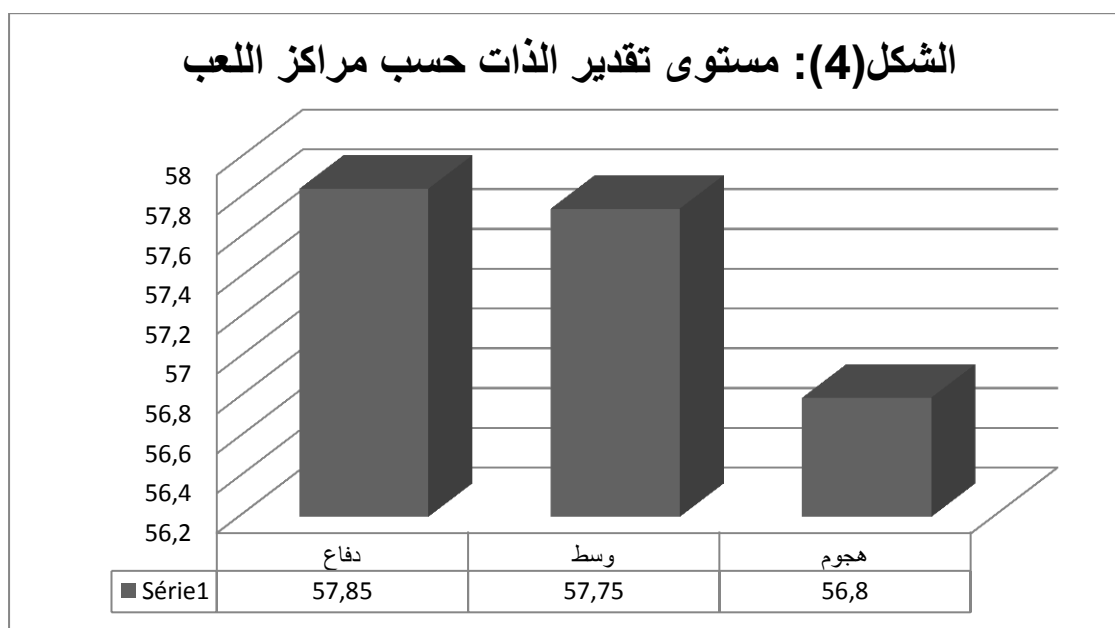
4.1. نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين أفراد العينة تعزى لمتغير مركز اللعب (دفاع، وسط، هجوم)، وللتحقق من ذلك قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي(ف) ANOVA ، والجدول رقم(12) يوضح قيمة (ف) والدلالة الإحصائية للفروق في درجات أفراد العينة في ضوء مقياس تقدير الذات وفقاً لمراكز لعبهم.

جدول رقم(12): يوضح دلالة قيمة (ف) للمقارنة بين درجات تقدير الذات لأفراد العينة حسب مراكز اللعب.(ن=20)

قيمة احتمال المعنوية	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0.652	0.438	1.393	02	2.786	بين المجموعات
		3.177	17	54.014	داخل المجموعات
			19	56.800	المجموع

الشكل(4): مستوى تقدير الذات حسب مراكز اللعب



من خلال الجدول رقم (12) يتضح أن قيمة (ف) قدرت بـ (0.438) موجبة باحتمال معنوية بلغ (0.652) وهو أكبر من (0.05)، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين أفراد العينة تعزى لمتغير مركز اللعب.

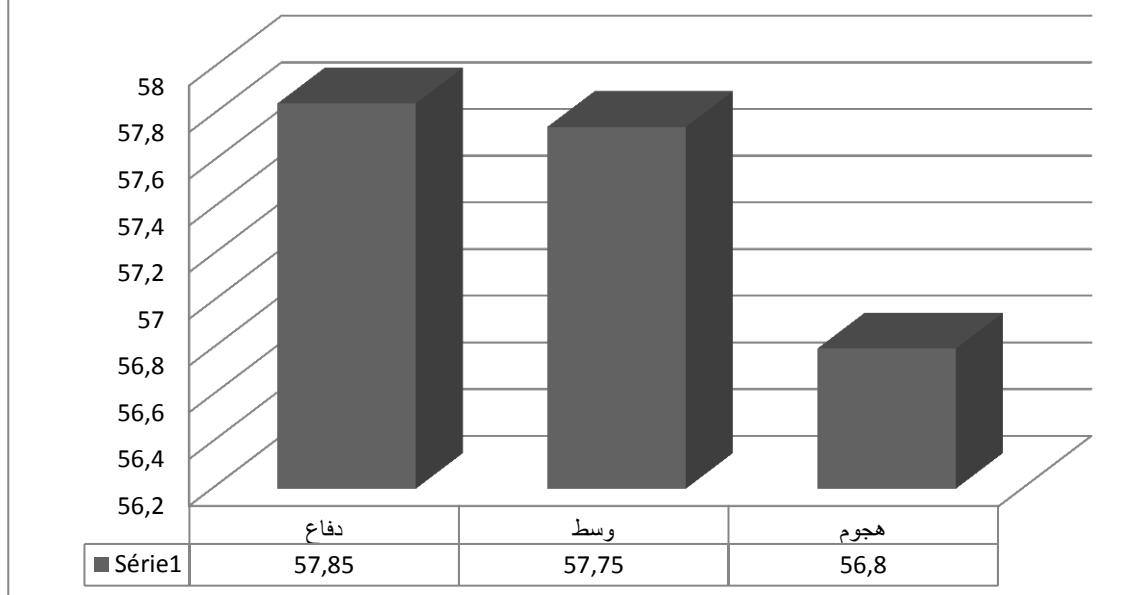
5.1. نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المنافسة بأبعاده بين أفراد العينة تعزى لمتغير مركز اللعب (دفاع، وسط، هجوم)، وللتحقق من ذلك قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) ANOVA ، والجدول رقم (13) يوضح قيمة (ف) والدلالة الإحصائية للفروق في درجات أفراد العينة في ضوء مقياس قلق المنافسة الرياضية وفقا لمراكز لعبهم.

جدول رقم (13): يوضح دلالة قيمة (ف) للمقارنة بين درجات أبعاد قلق المنافسة لأفراد العينة حسب مراكز اللعب. (ن=20)

قيمة احتمال المعنوية	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات		
0.741	0.306	0.780	02	1.561	بين المجموعات	البعد المعرفي
		2.552	17	43.389	داخل المجموعات	
			19	44.950	المجموع	
0.388	1.002	2.580	02	5.161	بين المجموعات	البعد الجسدي
		2.576	17	43.789	داخل المجموعات	
			19	48.950	المجموع	
0.860	0.152	0.446	02	0.893	بين المجموعات	بعد الثقة بالنفس
		2.945	17	50.057	داخل المجموعات	
			19	50.950	المجموع	
0.489	0.747	1.896	02	3.793	بين المجموعات	قلق المنافسة
		2.539	17	43.157	داخل المجموعات	
			19	46.950	المجموع	

الشكل (5): مستوى قلق المنافسة حسب مراكز اللعب



من خلال الجدول رقم (13) يتضح أن قيمة (ف) قدرت بـ (0.306) موجبة باحتمال معنوية بلغ (0.741) بالنسبة للبعد المعرفي، و (1.002) موجبة باحتمال معنوية بلغ (0.388) بالنسبة للبعد الجسمي، و (0.152) موجبة باحتمال معنوية بلغ (0.860) بالنسبة لبعد الثقة بالنفس، أما بالنسبة لقلق المنافسة فقد بلغت قيمة (ف) (0.747) موجبة باحتمال معنوية قدر بـ (0.489)، والملاحظ أن جميع قيم احتمال المعنوية أكبر من (0.05)، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المنافسة بأبعاده بين أفراد العينة تعزى لمتغير مركز اللعب.

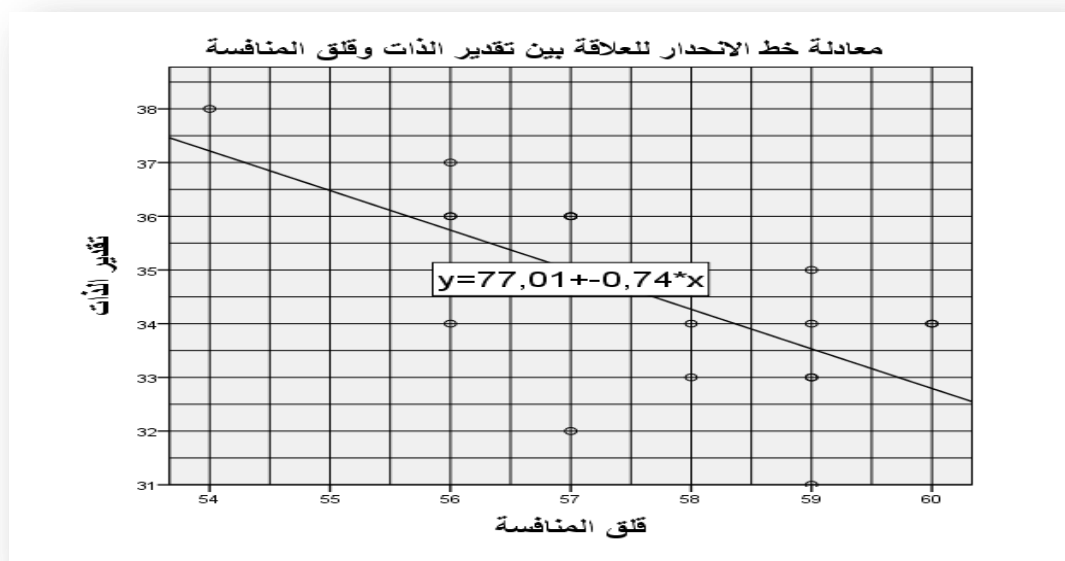
6.1. نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية الثانية على وجود علاقة ارتباطية بين درجة تقدير الذات ودرجة البعد الجسمي لمقياس حالة قلق المنافسة الرياضية عند أفراد العينة، وللتحقق من ذلك قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بين درجة القلق الجسمي والدرجة الكلية لتقدير الذات، والجدول رقم (14) يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون والدلالة الإحصائية بين درجة البعد الجسمي ودرجة تقدير الذات عند أفراد العينة.

جدول رقم (14): يوضح دلالة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لتقدير الذات والدرجة الكلية لقلق المنافسة الرياضية. (ن=20)

القرار الاحصائي	قيمة احتمال المعنوية	قيمة معامل الارتباط	الدرجة الكلية	
دال	0.001	-0.670**	692	تقدير الذات
			1151	قلق المنافسة

(**) دال عند المستوى 0.01.



الشكل رقم (06): معادلة خط الانحدار للعلاقة بين تقدير الذات وقلق المنافسة.

من خلال الجدول رقم (14) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين درجة تقدير الذات ودرجة قلق المنافسة قدرت بـ (0.670) سالبة باحتمال معنوية بلغ (0.001) وهو أقل من (0.01)، وهذا ما يدل على وجود ارتباط عكسي قوي دال إحصائياً بين درجة تقدير الذات ودرجة قلق المنافسة.

2. تفسير النتائج ومناقشتها:

يتضح من الجدول رقم (08) أن أفراد عينة البحث يمتلكون مستويات إيجابية فوق المتوسط على مقياس تقدير الذات، إذ بلغ المتوسط الحسابي 34.60 درجة وبانحراف معياري مقداره 1.729 درجة، وهي درجة مرتفعة جداً. ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن جماعة الفريق الرياضي وما تتيحه من فرص التفاعل الاجتماعي والخبرات الشخصية للاعبين تساهم في زيادة مستوى تقدير الذات.

إذ كشفت العديد من الدراسات النفسية عن وجود علاقة موجبة بين التفاعل الاجتماعي وكل من جاذبية الشكل، تقدير الذات، المهارة الاجتماعية، والصحة الجسمية. إذ يرى كريتش وآخرون أن تقدير الذات عند الفرد ينمو من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين المهمين في حياته والذين يقدمون له الثواب والعقاب، كما أنه عد نظام الذات عبارة عن نتائج للفرصة في التوصل إلى رضى الآخرين والاجتهاد في تجنب عدم رضاهم أثناء التفاعل معهم (كريتش وآخرون، 1974، 41). ويشير "فيكر" أن تقدير الفرد لذاته واعتباره لها يرتفع عندما يقترن الإحساس بالانتماء وعندما يشعر بالاستحقاق والجدارة وعندما يشعر أنه متقبل كفاء، وينمو الإحساس بالانتماء عندما يرى الفرد نفسه عضواً في جماعة لأن هذه العضوية تمنحه الشعور بالقيمة بالنسبة للآخرين (كفافي، 1979، 106).

كما أكد روجرز وكيلى بشدة على الخبرات الذاتية للفرد، إذ أنها تؤكد إدراكاته الخاصة وفهمه للعالم والتي تعد الأداة الرئيسية لدراسة الشخصية، إذ أنها أساس البناء الاجتماعي للفرد، فإن مدى تقبل الفرد لنفسه بما فيها من إيجابيات وسلبيات تكونت خلال حياته الاجتماعية ومدى تقديره لخصائصها العامة، فإنه كلما انخفض تقديره لذاته كان أقل تقبلاً لنفسه، بمعنى آخر أن الفرد ينظر لذاته نظرة تتضمن الثقة العالية بالنفس، كما تتضمن إحساس الفرد بكفاءته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة وتنمية اتجاهاته الإيجابية نحو الذات والآخرين والتي تؤثر بدورها في بناء الشخصية وتماسكها (المليحي، 2001، 156).

كما أشارت نتائج الجدول رقم (08) إلى انخفاض مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية لدى أفراد عينة البحث، حيث بلغ المتوسط الحسابي 57.55 درجة وهي قيمة أقل من 67.5 درجة التي تمثل المتوسط الفرضي، ويرجع الباحث ذلك إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة، الذي يعتبره محمد حسن علاوي البعد الإيجابي في مواجهة القلق، بالإضافة إلى المركز الذي يحتله الفريق في البطولة حيث يحتل المرتبة الخامسة، كذلك لأن المباراة تلعب على أرضه وأمام جمهوره، حيث يعتبر الباحث أن المباراة والظروف المحيطة بها لا تمثل تهديداً للاعبين، فقد أشار (أنويا) إلى أن قلق الحالة التنافسية يعبر عن مستوى رد الفعل الذي يحدث نسبه إلى المثير الذي يعد مصدر التهديد الذي قد يأتي من مصادر داخلية أو خارجية.

1.2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى والثانية:

دلت النتائج الواردة في الجدولين (09) و(10) عن وجود ارتباط عكسي قوي دال إحصائياً بين تقدير الذات والبعدين المعرفي والبدني لقلق المنافسة الرياضية، حيث أن الاختبار الإحصائي لها عند مستوى الدلالة 0.01 كان دالاً، وهو ما يعني تحقق الفرضية الجزئية الأولى والثانية. ويرجع الباحث ذلك إلى أن نظرة أفراد العينة الإيجابية لذاتهم تحون عليهم التهديدات الخارجية والداخلية التي تكون على شكل مثيرات تتطلب استجابات فيسيولوجية وعقلية تتلخص في القلق.

ويشير راتب (1997) إلى أن حالة القلق الجسمي ترتبط ارتباطاً شرطياً بمثيرات البيئة عند بداية المنافسة، والأفراد الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من سمة القلق يدركون أغلب المواقف على أنها مهددة لهم، ويستجيبون لها باستجابات مرتفعة

الشدة من حالة القلق، وذلك على نحو أكثر من الأفراد ذوي سمة القلق المنخفض. هذا وتدلل البراهين على أن المواقف التي تتضمن فشلا كبيرا، أو تهديدا نحو تقدير الذات تعتبر مصادر أشد تأثيرا على الفرد مقارنة بالمواقف التي تتضمن ضررا جسيما.

2.2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

يتضح كذلك من الجدول (11) أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين تقدير الذات وبعد الثقة بالنفس، حيث أن الاختبار الاحصائي لها عند مستوى الدلالة 0.01 كان دالا، ومنه تتحقق الفرضية الجزئية الثالثة. فالثقة بالنفس هي اذن نتيجة لتقدير الذات، فيقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التي نملكها تجاه أنفسنا بقدر ما تزداد ثقتنا بأنفسنا، وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي نملكها تجاه أنفسنا بقدر ما تقل ثقتنا بأنفسنا. فقد أكد (محمد حسن علاوي) أن الرياضي الذي لديه مفهوم إيجابي عن ذاته يتسم بالثقة الواضحة في نفسه وفي قدرته ومهاراته ولا يبدوا عليه القلق أو التردد أو الخوف في المواقف غير المتوقعة كما أنه يتقبل النقد من مدربه ولديه واقعية عالية للإنجاز والتفوق وباستطاعته اتخاذ القرارات بسرعة وسهولة (علاوي، 1998، 168). كما أشار حسن علاوي (1994) إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا إيجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية.

3.2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة الخامسة:

تنص الفرضيتين الجزئيتين الرابعة والخامسة على وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى تقدير الذات ومستوى حالة قلق المنافسة بأبعادها تعزى لمتغير مركز اللعب (دفاع، وسط، هجوم)، والجدول (12) و(13) يتضمنان نتائج اختبار تحليل التباين، حيث أن الاختبار الاحصائي لها كان غير دال عند مستوى الدلالة 0.05، ومنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي أنه لا توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى تقدير الذات ومستوى حالة قلق المنافسة بأبعادها تعزى لمتغير مركز اللعب (دفاع، وسط، هجوم). وهي نفس النتائج التي توصل إليها الباحث رمزي جابر في دراسته للفروق في مستوى حالة قلق المنافسة بين لاعبي الدفاع والمهجوم في كرة القدم الفلسطينية. ويعزو الباحث ذلك إلى أن حالة قلق المنافسة الرياضية وتقدير الذات تعتبر من السمات المميزة و يتحلى بها لاعبو الهجوم والوسط والدفاع على حد سواء.

4.2. مناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وحالة قلق المنافسة الرياضية، والجدول رقم (14) يتضمن نتائج الفرضية، حيث دلت على وجود ارتباط عكسي قوي دال إحصائيا عند المستوى 0.01، وهو ما يعني تحقق الفرضية العامة للدراسة.

وقد أكدت دراسة زوكولو 1992 أهمية القلق كمتغير له أثره السلبي على تقدير الذات، فكلما ارتفع القلق نقص تقدير الفرد لذاته.

فقد أوضحت دراسة كل من مايرز 2000 وجرشام 1998 أن القلق يرتبط بتقدير الذات، فالأفراد القلقين لا بد وأنهم يعانون من تقدير ذات سلبي، ومن ثم لديهم الاستعدادات السلوكية لعدم التوافق، أما الأفراد الذين لديهم تقدير ذات إيجابي فتنمو لديهم الاستعدادات السلوكية للتوافق ومن ثم فهم يتمتعون بتقدير ذات مرتفع.

فالعلاقة بين تقدير الذات والقلق علاقة عكسية بمعنى أنه كلما ارتفع القلق إلى الحد الذي يدرك فيه الفرد تهديدا لذاته انخفض تقدير الذات، وكلما انخفض القلق إلى المستوى الطبيعي زاد تقدير الذات.

فلقد ثبت أن درجه تقدير الذات لدى الفرد تتحدد بقدر خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي بمعنى أنه إذا كان الفرد متمتعاً بصحة نفسيه جيدة ساعد ذلك على نموه نمواً طبيعياً ويكون تقديره لذاته مرتفعاً أما إذا كان الفرد من النوع القلق غير المستقر فإن فكرته عن ذاته تكون منخفضة وبالتالي ينخفض تقديره لذاته (مصطفى فهمي ومحمد على القطان، 1979، 78).

والقلق من المتغيرات التي وجد أن لها تأثيراً كبيراً على تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الفرد فقد أوضحت العديد من الدراسات أن الفرد السوي الذي لا يعاني من القلق يتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات وقد أكد روجرز على أن تهديد الذات أو سوء التوافق يحدث عندما يتعرض الإنسان للقلق، ويضيف روجرز أن القلق هو استجابة انفعاليه للتهديد تنذر بأن بنیان الذات المنظم قد أصبح في خطر، فالقلق يؤدي إلى إحداث تغيير خطير في صوره الفرد عن ذاته، أما إذا كان الفرد سوياً لا يعاني من أي قلق زائد فإن هذا يؤدي إلى إحداث التوافق الشخصي ويؤدي إلى تقدير ذات مرتفع لدى الفرد.

ويمكن القول بأن الفرد ذو التقدير المرتفع للذات يكون بعيداً عن القلق حتى اعتبر البعض أن التقدير المرتفع للذات هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حاله التوافق فيستطيع مواجهه الفشل واقتحام المواقف الجديدة دون أن يشعر بالحزن والانحيار، أما ذو التقدير المنخفض للذات فانه يشعر بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة لأنه يتوقع الفشل مسبقاً (فاروق عبد الفتاح، 1987، 19).



الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

1. استنتاجات عامة:

- من خلال تحليل النتائج المتوصل إليها في ضوء فرضيات الدراسة المطروحة، والتي تعالج علاقة تقدير الذات بظهور حالة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم، تم التوصل إلى ما يلي:
- يتمتع أفراد عينة البحث بمستوى إيجابي من تقدير الذات.
- من خلال قياس حالة قلق المنافسة الرياضية عند اللاعبين تبين أنه لم تظهر عليهم حالة من قلق المنافسة، ويعزو الباحث ذلك إلى ارتفاع مستوى تقدير الذات لديهم.
- يوجد ارتباط سلبي قوي بين مستوى تقدير الذات وحالة القلق المعرفي لدى أفراد العينة.
- توجد علاقة عكسية قوية بين مستوى تقدير الذات وحالة القلق البدني عند أفراد العينة.
- من نتائج الدراسة كذلك أن ارتفاع مستوى تقدير الذات عند لاعبي كرة القدم يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس لديهم.
- تعتبر الثقة بالنفس عاملاً إيجابياً لمواجهة القلق.
- يرتبط ظهور حالة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم سلباً بمستوى تقدير الذات، أي أنه كلما ارتفع مستوى تقدير الذات كلما أدى ذلك إلى عدم ظهور حالة قلق المنافسة الرياضية.
- لا يوجد اختلاف بين أفراد العينة من حيث مستوى تقدير الذات تبعاً لاختلاف مراكز لعبهم.
- لا توجد فروق في مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية بأبعاده بين المدافعين، لاعبي الوسط والمهاجمين.

2. الاقتراحات:

بعد الانتهاء من هذه الدراسة بجانبها النظري والتطبيقي، وبعد جمع النتائج وتحليلها والخروج باستنتاجات تخص علاقة تقدير الذات بظهور حالة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم، وبناء على ذلك يمكن الخروج بعدة توصيات واقتراحات نذكر منها ما يلي:

- مرافقة الفرق الرياضية أخصائي نفسي إلى جانب المدرب للعمل بالتزامن مع البرنامج التدريبي.
- ضرورة إعداد برنامج نفسي بالإضافة إلى البرامج الأخرى المكملية للعملية التدريبية يمس الجوانب النفسية للاعب على غرار تقدير الذات والثقة بالنفس والقلق.
- الاهتمام بتدعيم مستوى تقدير الذات للاعبين الناشئين والشباب من خلال إعداد منهج موجه نحو ذلك.
- اهتمام المدربين بتوضيح الجدوى والفائدة الحقيقية لاختبارات ومقاييس علم النفس وعلاقته بعلم التدريب للاعبين بين فترة وأخرى.
- إجراء الاختبارات الدورية لمقياس تقدير الذات ولقائمة قلق المنافسة الرياضية ولكل الفئات العمرية.
- نقترح على المدربين تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين من خلال توفير خبرات النجاح المبكرة للرياضيين، فالمصدر الأول للثقة بالنفس يتشكل من الانجازات للممارسات المبكرة، لذلك من الأهمية تشكيل بيئة للمنافسة بما يسمح بتحقيق النجاح في الأداء.
- الاهتمام بالإعداد النفسي وبصفة خاصة قبل المنافسات واستخدام الأساليب الحديثة في التغلب على زيادة القلق مثل التدريب على الاسترخاء والاسترخاء العقلي والتي تعمل على عزل اللاعب والتركيز على الأداء.
- أهمية العمل على تزويد المدرب بالمعلومات والمعارف حول حالات القلق قبل المنافسة حتى يتمكن من التعرف عليها واستخدام الأسلوب الأمثل في معالجتها حتى يمكنه مساعدة اللاعب على تحقيق مستوى أفضل في الأداء.
- تبصير اللاعبين بالآثار السلبية لزيادة التوتر في فترة ما قبل المنافسة وإمدادهم بالمعلومات والوسائل التي تعمل على مساعدتهم في التغلب عليها مثل التدريب الذاتي والمقاومة الانفعالية.
- إجراء دراسات مماثلة للتعرف على العلاقة الارتباطية التي تربط تقدير الذات والقلق بالخصائص النفسية والعقلية والجوانب البدنية والمهارية عمد الرياضيين في مختلف النشاطات الرياضية وجميع المستويات والفئات العمرية.

خاتمة:

يعد الاهتمام بتقدير الذات من جهة، وبالقلق المتعدد الأبعاد من جهة أخرى في مجال النشاط البدني الرياضي بكل ألوانه موضوعا هاما، ويمثل ميدانا خصبا للبحث في ميدان علم النفس الرياضي، وذلك قصد إبراز العلاقة التي تربطهما. وفي هذا السياق أنجزت هذه الدراسة التي اهتمت بدراسة العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية كحالة موقفية خاصة من جهة، وتقدير الذات كبعد نفسي من أبعاد الشخصية، وصفة متعددة الأبعاد من صفاتها، تدور حول القيمة التي ينسبها الفرد لذاته، ونوع من أنواع الديناميكيات للشعور بالذات والحكم عليها، وعملية معرفية يشكل فيها الفرد حكما وإدراكا ذاتيا بالنسبة لقدراته بكل أنواعها لمواجهة متطلبات معينة.

وقد أوضحت دراستنا من خلال النتائج التي توصلت إليها، أن العلاقة بين القلق التنافسي وتقدير الذات تظهر عندما يكون مستوى تقدير الذات مؤشرا للتنبؤ بسلوك الرياضي في ظروف مختلفة، وبالعكس فإن هذه العلاقة تظهر كذلك عندما ينعكس مستوى القلق على الطريقة التي ينظر ويحكم بها الفرد على نفسه. وعليه نستطيع القول بأن العلاقة بين قلق المنافسة وتقدير الذات هي علاقة تبادلية مستمرة فكل منهما يؤثر ويتأثر بالآخر، وبالتالي فإن النشاط البدني الرياضي يساهم في بناء الشخصية وأن لتقدير الذات صلة كبيرة في تحديد نوعية السلوك أو الأداء.

نرجو أن تشكل هذه النتائج والمعلومات المتحصل عليها مكسبا للإفادة في التطبيق العملي، وأن يساهم هذا العمل المتواضع في إثراء البحث العلمي في مجال النشاط البدني الرياضي، لعله يمد المختصّ والعام برؤية حقيقية لكيفية التعامل مع الرياضي بصفة عامة والناشئ في كرة القدم بصفة خاصة، بشكل سليم ويمكن من تحديد الاستراتيجيات المناسبة للتحكم في أداء اللاعب وتعديله في مختلف الرياضات على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارستها، من خلال الوصف والتفسير والتنبؤ، وبالتالي النهوض بالمستوى الرياضي في بلادنا وتكوين المواطن الصالح واللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.



قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

I. قائمة المصادر:

- 1- القرآن الكريم: سورة النمل، الآية، 19.
- 2- الحديث الشريف.
- 3- المنجد في اللغة والأدب والعلوم، المطبعة الكاثوليكية، الجزء الثاني، بيروت، 1962.
- 4- المتقن، 2004.
- 5- ابن منظور: "لسان العرب"، المجلد العاشر، الطبعة السادسة، دار صادر بيروت، 1997.

II. قائمة المراجع:

الكتب باللغة العربية:

- 1- إبراهيم أحمد أبو زيد: "سيكولوجية الذات والتوافق"، د.ط، دار المعرفة، الإسكندرية، مصر، 1987.
- 2- أحمد عكاشة: "الطب النفسي المعاصر"، د.ط، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر، 1998.
- 3- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة"، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000.
- 4- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
- 5- أسامة كامل راتب: "دوافع التفوق في النشاط الرياضي"، د.ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990.
- 6- حسن احمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى: "ميدان البحث العلمي"، د.ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1999.
- 7- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997.
- 8- حسين أحمد الشافعي، رضوان أحمد مرسللي: "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية"، د.ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2001.
- 9 - حامد زهرات: "التوجه والإرشاد النفسي"، د.ط، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1977.
- 10- رشيد زرواتي: "تدريبات علي منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية"، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2002.
- 11- رشيد وحيد دويدي: "البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية"، د.ط، دار الفكر المعاصر، دمشق، سوريا، 2001.
- 12- رومي جميل: "فن كرة القدم"، ط2، دار النفائس، بيروت، 1986.

- 13- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: "القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
- 14- فاروق السيد عثمان: "القلق وإدارة الضغوط النفسية"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
- 15- قاسم حسن حسين: "الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة الالعب والفعاليات والعلوم الرياضية"، د.ط، دار الفكر للطباعة، عمان، الاردن، 1998.
- 16- كريتش وآخرون ترجمة الفقهي وسيد خير الله: "سيكولوجية الفرد في المجتمع"، دط، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1974.
- 17- ليلي السيد فرحات: "القياس والاختبار في التربية الرياضية"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2001.
- 18- مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"، ط2، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، 1998.
- 19- محمد البيلي وآخرون: "علم النفس التربوي"، د.ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998.
- 20- محمد السيد عبد الرحمان: "دراسات في الصحة النفسية، نواحي فاعلية الذات الاضطرابات النفسية السلوكية"، د.ط، دار قباء للنشر والتوزيع، 1982.
- 21- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، د.ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
- 22- محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان: "الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي"، د.ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1987.
- 23- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: "القياس في التربية الرياضية وعلم النفس"، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
- 24- محمد حسن علاوي: "مدخل في علم النفس الرياضي"، د.ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998.
- 25- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: "البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
- 26- محمد صبحي حسانين: "القياس والتقويم في التربية الرياضية"، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1995.
- 27- مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1988.
- 28- مصطفى فهمي: "الصحة النفسية"، دراسة في سيكولوجية التكيف، المطبعة العربية الحديثة، القاهرة، مصر، 1987.
- 29- مصطفى فهمي ومحمد علي القطان: "التوافق الشخصي والاجتماعي"، د.ط، مكتبة الخانجي، القاهرة، مصر، 1979.
- 30- مصطفى فهمي: "علم النفس الإكلينيكي"، د.ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1985.

- 31- مياسا محمد: "الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية وقاية وعلاج"، د.ط، دار الجبل، بيروت، 1997.
 - 32- نبيل راغب: "أخطر مشكلة الشباب"، د.ط، دار غريب، القاهرة، مصر، 2003.
 - 33- ناصر ثابت: "أضواء الدراسة الاستطلاعية"، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت، 1984.
 - 34- عبد الحفيظ إخلاص: "التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2002.
 - 35- عبد الله عسكر: "اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين"، الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر، 1991.
 - 36- عبد المنعم المليحي: "سيكولوجية الشخصية"، دط، دار النهضة المصرية، 2001.
 - 37- عبد الرحيم بخيت: "دور الجنس في علاقته بتقدير الذات"، بحوث المؤتمر الأول لعلم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، القاهرة، 1985.
 - 38- علاء الدين كفاي: "الصحة النفسية"، ط4، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان، القاهرة، مصر، 1997.
 - 39- فوزي أحمد: "مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003.
 - 40- سامر جميل رضوان: "الصحة النفسية"، ط1، دار المسيرة، عمان، الاردن، 2002.
 - 41- سعد جلال: "الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية"، د.ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1985.
 - 42- سيد خير الله: "مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية"، د.ط، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1981.
 - 43- هول وليندزي (ترجمة) فرج أحمد وقدرى حنفي: "نظريات الشخصية"، د.ط، الهيئة المصرية العامة للنشر، القاهرة، مصر، 1976.
- الكتب باللغة الأجنبية:

- 1-A.J.& Vich . M.A.(1969) : Readings in Humanistic Psychology , the Free Press. New York.
- 2-Alain Michel(1998) : "foot balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2 me édition, paris.
- 3- Alderman,(1985) :manuel de la psychologie du spor,Vigot,paris.
- 4-Izaacs , A.F. (1982) : Self Esteem Giftedness Talent Creativity and suicide . the Creative Child and adult quartory Vol. II.
- 5-Lawrance ,D.(1987) : The Development of Self Esteem auastionare , British Journal of Education Psychology , Vol. I.

6-Robson.P.J(1988):Self- Esteem A psychiatric view, British Journal of psychology .

7-Rogers, C.R.(1969) : Toward A science of the Person . In . Sutich .

قائمة الرسائل والأطروحات:

- 1- أحمد فؤاد السيد فائق: "دراسة تجريبية عن القلق والجمود وتقدير الذات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس، مصر، 1963.
 - 2- بلخضر عمرو قاسمي صالح: "أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المديرين في تحسين مردود الرياضي في كرة القدم"، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، فرع الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2008-2009.
 - 3- جويدة أولبشير: "دور العوامل السلوكية والمعرفية في ظهور السلوك الناجح"، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، الجزائر، 1994.
 - 4- حسين عبد العزيز الدريني ومحمد أحمد سلامة: "تقدير الذات في البيئة القطرية"، دراسة ميدانية منشورة، 1983.
 - 5- لبنى الطحان: "تقدير الذات وعلاقته ببعض المخاوف لدى الطفل الأصم"، رسالة ماجستير مودعة لدى جامعة عين شمس، 1995.
 - 6- نجوى السيد بنيس: "الكفاية الشخصية وتقدير الذات وعلاقتها بأمراض الاكتئاب لدى المراهقين"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر، 1995.
 - 7- شوقية إبراهيم: "الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات"، رسالة ماجستير مودعة بكلية التربية، جامعة الزقازيق، 1993.
 - 8- هانم عبد المقصود: "نمو القدرة الابتكارية وعلاقتها بنمو تقدير الذات"، رسالة ماجستير مودعة بكلية التربية، جامعة عين شمس، 1983.
- #### قائمة المجلات العلمية:

- 1- أحمد محمد صالح: "مقياس تقدير الذات لطلاب الجامعة"، مجلة التقويم النفسي والتربوي، تصدر عن جماعة القياس والتقويم التربوي الفلسطيني، السنة الثالثة، العدد السادس، 1995.
- 2- أيمن غريب: "حالة تقدير الذات وعلاقتها بمركز الضبط المدرك"، مجلة علم النفس، السنة التاسعة، العدد الحادي والثلاثون، 1994.

- 3- محمد المرشدى موسى: "دراسة معملية لمستوى الطموح وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة"، مجلة كلية التربية، العدد9، جامعة المنصورة، 1987.
- 4- محمد منصورى: " الكرة الجزائرية فوز مستحق"، جريدة الشباك، العدد 26 ، 26 نوفمبر 1993، الجزائر.
- 5- ممدوحة سلامة: "المعاناة الاقتصادية في تقدير الذات و الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة"، مجلة دراسات نفسية، ك1، ج3، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، القاهرة، مصر، 1991.
- 6- نبيل محمد الفحل: "دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية"، دراسة ثقافية، مجلة علم النفس، العدد الرابع والخمسين، القاهرة، مصر، 2000.
- 7- صفوت فرج: "مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتها بالانبساط والعصابية"، مجلة دراسات نفسية، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية "رائم" ك1، ج1، القاهرة، 1986.
- 8- عبد الرحمن سليمان: "بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية في دولة قطر"، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد الرابع والعشرين، القاهرة، 1999.
- 9- عبد الوهاب محمد كامل: "المكونات العائلية لتقدير الذات"، (بحث منشور)، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، بحوث ودراسات في الاتجاهات والميول النفسية، المجلد السابع، ج2، مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، 1989.
- 10- علاء الدين كفاي: "تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي"، دراسة في عملية تقدير الذات، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد التاسع والثلاثون، مجلد9 ، مجلس النشر العلمي الكويتي، جامعة الكويت، 1989.
- 11- فاروق عبد الفتاح سلامة: "مقارنة نحو الذكاء ونحو تقدير الذات في الطفولة والمراهقة"، دراسة ميدانية، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، المجلد الثاني، العدد الثالث.
- 12- سيد محمد غنيم: "النمو النفسي من الطفل إلى الراشد"، مجلة عالم الفكر، الكويت، وزارة الإعلام.
- 13- المذكرة الرياضية: "مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية"، 1998.

الملاحق

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة بحث ميداني لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

عنوان البحث:

"علاقة تقدير الذات بقلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم"

الرجاء مساعدتنا في إنجاز هذه الدراسة بالإجابة على قائمة العبارات التي يمكن أن تصف شعورك أو اتجاهك في المنافسة الرياضية أو النشاط الرياضي بصفة عامة.

المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة، ووضع علامة ($\sqrt{\quad}$) حول أي رقم على يسار العبارة بحيث يدل على مدى انطباق هذه العبارة على حالتك.

لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل رياضي يختلف عن رياضي آخر وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.

لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

مركز اللعب: دفاع () وسط () هجوم ()

لا أوافق بشدة	لا أوافق	أوافق	أوافق بشدة	العبارات
				1- على العموم أنا راض عن نفسي.
				2- في بعض الأحيان أفكر أنني لست كفؤا على الإطلاق.
				3- أشعر أن لدي عددا من الخصائص الجيدة.
				4- باستطاعتي إنجاز الأشياء بصورة جيدة كغالبية الأفراد.
				5- أحس أنه ليس لدي الكثير من الأمور التي أعتر بها.
				6- أنا متأكد أحيانا من إحساسي بأني عديم الفائدة.
				7- أحس أنني شخص له قيمة على الأقل مقارنة بالآخرين.
				8- أتمنى لو يكون لدي احترام أكثر لذاتي.
				9- أميل إلى الشعور بأنني شخص فاشل.
				10- لدي اتجاه إيجابي نحو نفسي.

الملحق رقم 2:

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي

استمارة بحث ميداني لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

عنوان البحث:

"علاقة تقدير الذات بقلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم"

الرجاء مساعدتنا في إنجاز هذه الدراسة بالإجابة على قائمة العبارات التي يمكن أن تصف شعورك أو اتجاهك في المنافسة الرياضية أو النشاط الرياضي بصفة عامة.

المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة، ووضع علامة ($\sqrt{\quad}$)، حول أي رقم على يسار العبارة بحيث يدل على مدى انطباق هذه العبارة على حالتك.

لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل رياضي يختلف عن رياضي آخر وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.

لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

مركز اللعب: دفاع () وسط () هجوم ()

العبارات	أبدا تقريبا	أحيانا	غالبا	دائما تقريبا
1- أنا مشغول البال بالمباراة القادمة.				
2- أشعر بالنرفزة.				
3- أشعر بالهدوء.				
4- أشعر بعدم الثقة في نفسي.				
5- أشعر بالاضطراب.				
6- أشعر بالراحة.				
7- بالي مشغول من ناحية عدم إجادتي في المباراة بما يتناسب مع مستواي.				
8- أشعر بأن جسمي متوتر.				
9- أشعر بالثقة في نفسي.				
10- بالي مشغول من ناحية الهزيمة في المباراة.				
11- أشعر بالتوتر في معدتي.				
12- أشعر بالاطمئنان.				
13- أخشى من سوء الأداء نتيجة للضغط العصبي قبل المباراة.				
14- أشعر بالاسترخاء في جسمي.				
15- أثق في قدرتي على مواجهة التحدي في المباراة.				
16- أخشى أن يكون أدائي سيئا في المباراة.				
17- قلبي يدق بسرعة.				
18- عندي ثقة بأنني سوف أجد في المباراة.				
19- بالي مشغول من ناحية تحقيق هدي في المباراة.				
20- أشعر بتقلص في معدتي.				
21- أشعر براحة البال.				
22- فكري مشغول خوفا من عدم رضا مدربي عن أدائي في المباراة.				
23- أحس بعرق في اليدين.				
24- أشعر بثقة لأنني هيأت نفسي ذهنيا بأنني سوف أجد في المباراة.				
25- بالي مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز في المباراة.				
26- أشعر بأن جسمي مشدود.				
27- عندي ثقة بأنني سوف أتغلب على ضغوط المباراة.				

Study summary:

Study Title: relationship between self-esteem and competitive state anxiety of football players.

The goal of the study: the subject of this research falls within the research that fall under the framework of educational research, and the goal of the study is: an attempt to identify the nature of the relationship between self-esteem and the emergence of the competitive state anxiety when football players.

Study Problem: Is there a correlation between self-esteem and the status of athletic competition concern for football players?

Hypotheses of the study:

1. there is a correlation between self-esteem and cognitive anxiety when football players.
2. There is correlation between self-esteem and anxiety physical when football players.
3. There is correlation between self-esteem and self-confidence when football players.
4. statistically significant differences between football players do not exist in the level of self-esteem due to the variable play post.
5. statistically significant differences between football players do not exist in the level of anxiety of competition due to the variable play post.

Field application procedures: The final sample consisted in 20 players from the players Municipal Sports Federation team Berhoum activist in the senior class championship between associations and St- East.

Temporal sphere: The study was conducted during the time period from December 2014 to April 2015.

The human sphere: the study was limited to the ambition of the Union Berhoum.

Methodology of the study: The researcher used the descriptive approach which is based on the description of the phenomenon in relation to variables associated with them.

Search Tools: was the scale of the Rosenberg self-esteem, anxiety and a list of athletic competition for Martinez and others.

Results of the study:

1. There is a strong negative correlation between self-esteem and cognitive anxiety when football players.
2. There is a strong negative correlation between self-esteem and anxiety physical when football players.
3. There is a strong correlation between the extrusive self-esteem and self-confidence when football players.
4. statistically significant differences between football players do not exist in the level of self-esteem due to the variable play center.
5. statistically significant differences between football players do not exist in the level of anxiety of competition due to the variable play center.

Suggestions:

1. conducting periodic tests to measure self-esteem and the list of sports competition and concern for all age groups.
2. The need to prepare myself program in addition to other programs complementary to the training process affects the psychological aspects of the player along the lines of self-esteem and self-confidence and anxiety estimate.
3. attention to strengthening the level of self-esteem for young players and young people through the preparation prompt approach so.
4. We propose to develop self-confidence coaches have the players through the provision of expertise of the early success of the athletes.
5. conduct similar studies to identify the correlation relationship between self-esteem and anxiety psychological and mental characteristics and aspects of physical and skill when athletes in various sports activities for all age levels and alliances.

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: تقدير الذات وعلاقته بقلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم.

هدف الدراسة: يندرج موضوع هذا البحث ضمن البحوث التي تدخل تحت إطار البحوث التربوية، وكان الهدف من الدراسة هو: محاولة

التعرف على طبيعة العلاقة بين تقدير الذات وظهور حالة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم.

مشكلة الدراسة: هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وحالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟.

فرضيات الدراسة :

1. هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والقلق المعرفي عند لاعبي كرة القدم.
 2. هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والقلق البدني عند لاعبي كرة القدم.
 3. هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم.
 4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير مركز اللعب.
 5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى حالة قلق المنافسة تعزى لمتغير مركز اللعب.
- إجراءات التطبيق الميداني: تمثلت العينة النهائية في 20 لاعبا من لاعبي فريق الاتحاد الرياضي لبلدية برهوم صنف أكابر الناشط في بطولة ما بين الرابطات وسط - شرق.

المجال الزمني: أجريت الدراسة خلال الفترة الزمنية من ديسمبر 2014 إلى أبريل 2015.

المجال البشري: اقتصرَت الدراسة على لاعبي فريق اتحاد برهوم.

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يقوم على وصف الظاهرة في علاقتها بالمتغيرات المرتبطة بها.

أدوات البحث : تمثلت في مقياس تقدير الذات لروزنبرج، وقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية لمارتينز وآخرون.

نتائج الدراسة:

- 1- هناك علاقة ارتباطية سالبة قوية بين تقدير الذات والقلق المعرفي عند لاعبي كرة القدم.
- 2- توجد علاقة ارتباطية سالبة قوية بين تقدير الذات والقلق البدني عند لاعبي كرة القدم.
- 3- يوجد ارتباط طردي قوي بين تقدير الذات والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير مركز اللعب.
- 5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم في مستوى حالة قلق المنافسة تعزى لمتغير مركز اللعب.

الاقتراحات:

- 1- إجراء الاختبارات الدورية لمقياس تقدير الذات ولقائمة قلق المنافسة الرياضية ولكل الفئات العمرية.
- 2- ضرورة إعداد برنامج نفسي بالإضافة إلى البرامج الأخرى المكملة للعملية التدريبية يمس الجوانب النفسية للاعب على غرار تقدير الذات والثقة بالنفس والقلق.
- 3- الاهتمام بتدعيم مستوى تقدير الذات للاعبين الناشئين والشباب من خلال إعداد منهج موجه نحو ذلك.
- 4- نقترح على المدربين تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين من خلال توفير خبرات النجاح المبكرة للرياضيين.
- 5- إجراء دراسات مماثلة للتعرف على العلاقة الارتباطية التي تربط تقدير الذات والقلق بالخصائص النفسية والعقلية والجوانب البدنية والمهارة عند الرياضيين في مختلف النشاطات الرياضية ولجميع المستويات والفئات العمرية.

تم بحمد الله