



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر أكاديمي

تخصص تدريب رياضي فخبوي

العنوان

**علاقة بعض العوامل النفسية (الثقة بالنفس ودافعية
الانجاز) مع الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
لفئة أقل من 17 سنة**

دراسة ميدانية على لاعبي فريقين نادي بلدية المقارين ومولودية سيدي سليمان لبطولة الجهوي الثاني ورقلة

- تحت اشراف:

د. دخية عادل

- من اعداد:

- حلوه صالح الدين

- علية بوجمعة

الموسم الجامعي: 2024/2023

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هذا الإنجاز كان تلبية لرغبة من كنت أراه قدوتي وتحقيقا لحلم من أنار دربي وحياتي والذي حتى وهو غائب عني إلا أنه دائما موجود في حياتي، أنار الله قبرك كما أنرت عقلي ووجداني ، رحمة الله عليك يا أبي الغالي، كما أهدي هذا العمل المتواضع إلى التي الجنة تحت أقدامها ، والتي أفنت روحها من أجل وجودي في الكون والتي بفضل رضاها أنال رضا الله ، إلى أعلى ما في الوجود إلى «أمي» الغالية "أدامك الله لي وجعلك نورا يضيء دربي دون أن أنسى التي تحملتني وتعبت من أجل راحتي وسهرت على إعانتي وكانت لي سنداً في مشوار حياتي، إلى توأم روحي وشريكة عمري وأم أولادي، إلى زوجتي العزيزة حفظك الله ورعاك دمت سنداً وعونا لي ما تبقى لنا من عمر نعيشه مع بعضنا .

إلى الورود التي أزهرت حياتي وملأت دنياي بهجة وسرورا إلى أبنائي الأعزاء حفظهم الله من كل مكروه وسدد خطاكم وتبتكم على دينه، أمنيته أن أراكم ترتقون المراتب العليا ، إن شاء الله .

كما أخص بالذكر إخواني وأخواتي الذين كانوا يدعموني بالمشاعر والأحاسيس الخالصة والطيبة ولم ينسوني بالدعاء والدعم المعنوي .

إلى أصدقائي وأحبابي وكل من كان سنداً لي وعوضاً في السراء والضراء سواء من كان قريب أو من بعيد .

صلى الله عليه وسلم

إهداء

نهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهم عز وجل واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما

كما ربياني صغيرا"

إلى من ضمتني بوشاحها، إلى مؤنستي في وحدتي ولذتي في حياتي إلى صانعة حياتي إلى يوم الفراق إلى

من وضعت الجنة تحت أقدامها" والدتي الغالية "حفظها الله

إلى عين الوفاء وعنوان الروح، وعمر في دنياي، إلى من علمني كيف أقف على أرجلي وعلمني كيف

أصارع الصعاب

إلى من شرفني باسمه "إلى الذي لولا الله لسجدة له تقديرا واحتراما "أي الغالي" حفظه الله .

إلى من شاركوني حنان الأم وحب الأب إخوتي أسأل الله أن يحفظهم لي جميعا.

إلى كل من تابعوني بقلوبهم وتشجيعهم الدائم "أسرتي" وكل من يحمل لي ذرة حب الأصدقاء القدامى

كالذهب والأصدقاء الجدد كالألماس كل باسمه

الصداقة كلمة ثمينة لا تقال لكل انسان و أنا اقولها إلى كل من وسعتهم ذاكرتنا ولم تسعهم مذكرتنا

أهدي ثمرة جهودي

بوجمعة عليّة

شكر وعرفان

قال تعالى : { ... لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ } (سورة إبراهيم الآية 07)

نشكر الله الحي القيوم على منّهِ علينا وتوفيقنا لإنجاز هذا العمل، يشرفنا أن نتوجه بجزيل الشكر

وجميل العرفان والامتنان إلى الأستاذ الفاضل: د. خيرة عادل

نظير ما منحنا من جهد ووقت وتوجيهات ساهمت في تصويب العمل وإخراجه بصورته

الحالية.

كما يسرنا أن أتقدم بأسمى عبارات التقدير والاحترام لأعضاء اللجنة المحترمين على تفضلهم

بمناقشة العمل وتصويبه

كما لا يفوتنا أن نشكر كل من قدم لنا يد المساعدة طيلة مراحل إنجاز العمل، ولو بكلمة

تشجيع

إلى هؤلاء جميعا نقول لهم جزاكم الله عنا خيرا وجعل مساعدتكم في ميزان حسناتكم.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	اهداء
ب	شكر وعرفان
د	فهرس المحتويات
ي	قائمة الأشكال
ك	قائمة الجداول
02	مقدمة
الجانب التمهيدي	
06	الاشكالية
07	2- فرضيات البحث
08	3- أهداف البحث
08	4 - أهمية البحث
09	5- أسباب اختيار الموضوع
09	6- تحديد المفاهيم
11	7- الدراسات السابقة
	التعليق على الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الثقة بالنفس	
27	تمهيد
28	1. مفهوم الثقة بالنفس
28	1.1. تعريف الثقة لغة
28	2.1. تعريف الثقة بالنفس
29	2 تعريف الثقة بالنفس في المجال الرياضي

فهرس المحتويات

32	3- مكونات الثقة بالنفس
33	4- مستويات الثقة بالنفس
33	4-1 زيادة الثقة بالنفس
33	4-2 ضعف الثقة بالنفس
34	5- مظاهر الثقة بالنفس
35	6- أسباب ضعف الثقة بالنفس
36	7- العوامل المؤثرة في مستوى الثقة بالنفس
37	8- معوقات نمو الثقة بالنفس
37	8-1 المعوقات الصحية
38	8-2 المعوقات الوجدانية
38	8-3 المعوقات العقلية
38	8-4 المعوقات الاجتماعية
39	9- نظريات الثقة بالنفس في المجال الرياضي
39	9-1-نظرية Bandura لفاعلية الذات
40	9-2-نظرية Harter لدافعية الكفاية
43	9-3-نظرية إدراك القدرة لNicholls
43	10- النماذج المفسرة للثقة بالنفس في المجال الرياضي
44	10-1 نموذج ثقة لحركة(1982) Griffin & Keogh
45	10.2 نموذج(1986) Vealy
47	10-3 نموذج Carolina للثقة الرياضية (1994)
48	11- مصادر الثقة بالنفس في ميدان الرياضة
49	1.11 السيطرة المهارية
49	2.11 إظهار القدرة

فهرس المحتويات

49	3.11 الإعداد البدني والذهني
50	4.11 تقدير الذات البدنية
50	5.11 التأيد الاجتماعي
51	6.11 قيادة المدرب
51	7.11 الخبرة عن طريق الآخرين
51	8.11 البيئة المريحة
52	9.11 درجة التأيد الموقفي
52	12 أهمية وفوائد الثقة بالنفس في المجال الرياضي
52	1.12 تركيز الانتباه
53	2.12 الانفعالات الإيجابية
53	3.12 زيادة المثابرة وبذل الجهد
54	4.12 بناء الأهداف
54	5.12 إستراتيجية المنافسة
55	6.12 الطلاقة النفسية
55	7.12 القوة الدافعة
55	13 تأثير الثقة بالنفس على النتائج الذاتية
55	1.13 العلاقة بين الاعتقاد الداخلي للرياضي وأدائه
56	2.13 رضا الرياضي عن أدائه
56	3.13 إدراك الرياضي للنجاح
57	4.13 تصنيف الرياضي لأدائه
58	خلاصة الفصل:
الفصل الثاني: دافعية الانجاز	
60	1- تمهيد

فهرس المحتويات

61	2- تعريف الدافعية
61	3- الدافعية للإنجاز
63	4- خصائص الأفراد ذوي الدافعية المرتفعة للإنجاز
64	5- وظائف الدافعية
64	6- أنواع الدوافع
65	7- مصادر الدافعية
67	8- مراحل نشاط الدافع
68	9- العوامل المساهمة في تحديد مستوى الدافعية للاعب
69	10- الاسس المهمة لتطوير دافعية اللاعب للإنجاز
70	11- أهمية الدافعية في المجال الرياضي
71	12- الدافعية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي
72	13- علاقة الثقة بالنفس بدافعية الإنجاز الرياضي
الفصل الثالث: الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم	
75	تمهيد
76	1- التعريف برياضة كرة القدم
76	1-1 كرة القدم
76	2-1 تعريف كرة القدم
77	2- الاداء الرياضي للاعب كرة القدم
77	2-1 مفهوم الاداء الرياضي في كرة القدم
79	2-2 مستوى الاداء الرياضي
80	3- أهمية التخطيط للتدريب في كرة القدم على الاداء الرياضي
80	3-1 مفهوم التخطيط
81	3-2 التخطيط في المجال الرياضي وأسس

فهرس المحتويات

81	4- أنواع التخطيط الرياضي
81	4-1 تخطيط طويل المدى
82	4-2 التخطيط قصير المدى
82	4-3 التخطيط الجاري
82	5 - التدريب الرياضي
83	5-1 متطلبات عملية التدريب
84	5-2 الاعداد الرياضي
84	5-3 عناصر الإعداد الرياضي
85	5-4 فترات التدريب في الموسم الرياضي
86	5-5 الأهداف العامة للتدريب الرياضي
86	5-6 دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
87	6- سلوك الأداء الرياضي
88	7- العوامل المساهمة في الأداء الرياضي
92	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: الاجراءات الميدانية للدراسة	
95	1- الدراسة الاستطلاعية
95	2- الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية
95	أولاً: منهج الدراسة
96	ثانياً: مجتمع الدراسة
96	ثالثاً: عينة الدراسة
97	رابعاً: مجالات البحث
98	خامساً: متغيرات البحث

فهرس المحتويات

98	سادسا: الأدوات المستخدمة في الدراسة
98	3- اختبار كشف التوزيع الطبيعي (Tests of Normality) للبيانات
103	4- اساليب المعالجة الإحصائية لبيانات المستجوبين
108	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	
110	1- عرض وتحليل الوصفي للبيانات الشخصية لأفراد العينة
114	2- عرض وتحليل الوصفي للبيانات المستجوبين نحو متغيرات الدراسة
121	3- اختبار فرضيات الدراسة ومناقشة نتائج الدراسة
121	أولاً: اختبار فرضيات الدراسة
123	ثانياً: اختبار الفرضية الرئيسية
الفصل الثالث: مناقشة النتائج	
136	1- إختبار صحة الفرضية الأولى
136	2- إختبار صحة الفرضية الثانية
137	3- ملخص نتائج الدراسة الميدانية و اختبار الفرضيات
138	خلاصة الفصل
140	الخلاصة العامة
140	التوصيات
141	الاقتراحات المستقبلية
143	قائمة المراجع
147	الملاحق
الملخص	

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
32	تأثير الثقة الرياضية كسمة على الثقة الرياضية كحالة.	شكل رقم 01
40	المصادر الرئيسية لمعلومات الفاعلية	شكل رقم 02
42	نظرية دافعية الكفاية ل Harter .	شكل رقم 03
45	دورة مشاركة الحركة	شكل رقم 04
46	نموذج الثقة بالنفس ل Vealy (1986).	شكل رقم 05
47	نموذج Carolina للثقة الرياضية	شكل رقم 06
48	مصادر الثقة بالنفس	شكل رقم 07
66	يوضح مصادر الدافعية الداخلية الخارجية	شكل رقم 08
79	يوضح مبادئ واسس الرياضي لدي لاعبي كرة القدم	شكل رقم 09
83	يوضح متطلبات التدريب	شكل رقم 10
111	يبين تمثيل بياني لتوزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير العمر	شكل رقم 11
112	يبين تمثيل بياني لتوزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير الفئة المهنية	شكل رقم 12
128	يبين نموذج الميداني للدراسة	شكل رقم 13
128	رسم بياني لترتيب أهمية تأثير ابعاد علاقة بعض العوامل النفسية (الثقة بالنفس، دافعية الانجاز) مع الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم (فئة أقل من 17 سنة)	شكل رقم 14

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
85	جدول يبين النسبة المئوية لكلاً من الأعداد البدني العام والخاص وعلى مدار قمة واحدة.	جدول رقم 01
97	يبين توزيع الاستثمارات على افراد العينة	جدول رقم 02
100	اختيار التوزيع الطبيعي وتحديد الأساليب المعالجة الإحصائية	جدول رقم 03
102	يبين نتائج اختبار نوع توزيع البيانات المستجوبين نحو المتغيرات للدراسة	جدول رقم 04
105	يوضح صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة	جدول رقم 05
107	يوضح ثبات أداة المقاييس حسب قيم ألفا كرونباخ	جدول رقم 06
110	يبين توزيع افراد العينة حسب العمر	جدول رقم 07
111	يبين توزيع افراد العينة حسب متغير الفئة المهنية	جدول رقم 08
112	يبين توزيع افراد العينة حسب سنوات الخبرة	جدول رقم 09
114	نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات المتغير المستقل: العوامل النفسية (الثقة بالنفس)	جدول رقم 10
117	نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات المتغير المستقل: العوامل النفسية (الدافعية للإنجاز).	جدول رقم 11
120	نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات المتغير التابع: الأداء الرياضي	جدول رقم 12
124	يبين نتائج نموذج الانحدار المتعدد لاختبار الفرضية الرئيسية	جدول رقم 13
129	يوضح تحليل التباين بين متوسطات العوامل النفسية والأداء الرياضي تبعاً لمتغير السن	جدول رقم 14
131	تحليل التباين بين متوسطات العوامل النفسية والأداء الرياضي تبعاً لمتغير سنوات الممارسة	جدول رقم 15
132	تحليل التباين بين متوسطات العوامل النفسية والأداء الرياضي تبعاً	جدول رقم 16

قائمة الجداول

	لمتغير النادي الرياضي	
134	يبين متوسطات العوامل النفسية والأداء الرياضي تبعا لمتغير النادي الرياضي	جدول رقم 17
137	يبين ملخص نتائج الدراسة الميدانية و اختبار فرضيات	جدول رقم 18

مقدمة

ان الانسان ومنذ أن وطأة أفدامه هذه الأرض وهو في بحث مستمر عن كل ما يحسن ظروف الحياة والعيش الكريم في صحة جيدة ورفاهية ، مما أنتج ما نعيشه اليوم من تطور في العلوم والمعارف منذ مئات القرون ، وزيادات يومية للأبحاث والدراسات التي تهتم به وتنفعه في هذا العالم ، مصداقا لقوله تعالى عز وجل في محكم تنزيله : بسم الله الرحمن الرحيم {وعلم ادم الأسماء كلها} (الآية 30 من سورة البقرة) ، {علم الانسان ما لم يعلم} (الآية 04 من سورة العلق) {ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي وما أوتيتم من العلم الا قليلا} (الآية 85 من سورة الاسراء).

فالعلم والمعارف والبحث المستمر في شتى مجالات الحياة هم مفتاح التطور والازدهار للأمم ، وهذا دائما يبقى تحت تقدير الخالق .

وبما أن علم النفس يعتبر من أبرز العلوم الانسانية والاجتماعية الذي يهتم بدراسة السلوك البشري وتصرفاته وانفعالاته المنبثقة من نفسيته ومزاجيته ودوافعه عبر عدة عوامل نفسية تؤثر وتتأثر به في أفعاله وأفكاره وأدائه في حياته اليومية.

ويعد علم النفس الرياضي من أبرز العلوم الحديثة والهامة في المجال الرياضي ، حيث يهتم بدراسة العوامل النفسية المؤثرة على السلوك الرياضي ، وهذا لأجل تحقيق مستوى عال من الأداء والانجاز الرياضي ، فالاهتمام بالإعداد الرياضي لا يتوقف عند تعليمه للمهارات الأساسية وتنمية قدراته البدنية ، بل يتجاوز ذلك الى بناءه بناء متكامل يشمل شخصيته في جميع جوانبه البدنية ، العقلية والنفسية وترقيته الى مصاف الانجاز المتميز والأداء العالي .

ويرى كثير من الباحثين في هذا المجال أنه خلال السنوات الأخيرة ومع التقارب الكبير للمستوى البدني والمهارى والخططي للرياضيين نتيجة التكافؤ في طرق التدريب وأساليبه أصبحت الحاجة الى المزيد من الاهتمام بالجانب النفسي والاجتماعي ، بحيث أن التفوق الرياضي والأداء المتميز يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية تساعد على تعبئة الرياضي لطاقته النفسية والعقلية والقدرات البدنية والمهارية وتطويرها لتحقيق أعلى أداء وأفضل انجاز .

ويشير SOLOKEN وآخرون إلى أنه مستوى معظم الفرق على الصعيد الدولي والأوروبي متقارب من ناحية المستوى البدني والمهاري والخططي إلا أن هناك عاملاً مهماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية وهو العامل النفسي" ، وأكد على ذلك الرنطي (97، 2003) "حيث يعتبر أن الأعداد النفسية يعد من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي باعتباره يلعب دوراً كبيراً في الصراعات الرياضية في الوقت الحالي وله تأثير على الأداء الرياضي أثناء المنافسات".

وتعتبر التقه بالنفس والدافع للإنجاز عاملان نفسيان من أهم السمات الانفعالية الهامة التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتفاعل معها ، فالثقة بالنفس والدافعية للإنجاز من الركائز الأساسية في تحقيق التوافق النفسي والقدرة على قهر الصعاب والكفاح الدؤوب لتحقيق النجاح وبلوغ معايير الامتياز والأداء العالي .

ويرى السيد خير الله وآخرون (1985) " أن السمات النفسية يمكن يستدل عليها في أداء الفرد الفعلي والمميز من خلال فئتين أساسيتين من السمات النفسية حيث تتعلق الأولى بالطريقة التي يظهر بها الفرد أدائه والتي تمثل ثقته بنفسه أو مدى موقعته في الأداء ، أما الثانية فهي تفسر أداء الفرد والذي يمثل الدوافع والأغراض والحوافز والميول والاتجاهات "

وكما تؤكد أيضاً العديد من الدراسات والأبحاث في تحديد السمات النفسية بأن سمة التقه بالنفس والدافعية للإنجاز تعد من أهم العوامل النفسية المؤثرة على أداء الرياضي خلال المنافسات.

وباعتبار كرة القدم رياضة ذات نشاط بدني وفكري ، وتعد من الرياضات الأكثر شعبية في العالم ، حيث يسعى كل القائمون عليها لتقديم أفضل الأداء من اللاعبين وتحقيق المتعة والتميز، كان لها نصيب كبير من التطور والتقدم نتيجة البحوث والدراسات المهمة بهذه الرياضة مقارنة بالرياضات أخرى ، كما تعد أيضاً نشاطاً يعتمد على القدرات العقلية والنفسية بقدر اعتمادها على الجوانب البدنية والحركية ، من خلال توافق الجهاز العصبي العضلي .

حيث يرى الخيكا في (111، 2011) " أن من أهم الصفات المحددة للنجاح والتفوق في رياضة كرة القدم هي صفة الثقة بالنفس والتي تعتبر من أهم الصفات التي يجب أن يتصف بها الرياضي خلال مسيرته الرياضية "

ومن جهة نظر وليام وارن (1983) في كتابة التدريب والدافعية "أن استشارة الدافع الرياضي يمثل 70% الى 90% من العملية التدريبية ، ذلك أن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للنواحي المهارية والخططية ويأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والمثابرة والاستمرارية والطاقة أولا لتعلم تلك المهارات وثانيا للتدريب المستمر.

وبالنظر الى أهمية الثقة بالنفس ودافعية الانجاز وتأثيرها الكبير في تنمية الكفاءات والقدرات العقلية واثارها على أداء الرياضي أثناء المنافسة ومدى مساهمتها في تحقيق النجاح والتفوق بالرفع من مستوى الأداء يسعى الباحث الى ابراز طبيعة العلاقة الموجودة بين هاتان الصفتان والأداء الرياضي للاعب كرة القدم ، وذلك بإجراء دراسة ميدانية خلال الموسم (2024/2023) على لاعبي فئة اقل من 17 سنة في بطولة الجهوي الثاني ورقلة لكرة القدم، ولإنجاز هذه الدراسة قمنا بتنظيمهما وتقسيمهما الى قسمين:

القسم الأول: الذي يحتوي الجانب النظري والذي ينقسم بدوره الى ثلاثة فصول نظرية حيث تناولنا في الفصل الأول الثقة بالنفس، والفصل الثاني الدافعية للإنجاز أما الفصل الثالث فقد تناولنا فيه الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

أما القسم الثاني من دراستنا يتضمن الجانب التطبيقي للدراسة والذي بدوره ينقسم الى فصلين ميدانيين، الفصل الأول يخص الاجراءات المنهجية للدراسة أما الفصل الثاني فيضم تحليل ومناقشة نتائج الدراسة .

الاطار التمهيدي

1- الاشكالية :

ان التطور والتقدم العلمي الواقع في المجال الرياضي هو بمثابة خلاصة تداخلها بالعلوم الأخرى، فالباحثون والعلماء يهتمون دائما بالنظريات والأسس العلمية المرتبطة بالتدريب الرياضي من أجل رفع مستويات الأداء لدى اللاعبين والوصول الى انجازات المثلى لتحقيق الأهداف المسطرة.

ومما لا شك فيه بأن العوامل النفسية تؤثر على الفرد وسلوكياته وانفعالاته وتتأثر به أيضا ، فأصبح من الضرورة العمل على ايجاد السبل والطرق لتنمية شخصية هذا الرياضي الى أقصى درجة تسمح بها استعداداتها وقدراتها لتصبح شخصية فعالة ومبدعة تتحمل ما يسند لهما من مهام والقيام بأداءات عالية.

وبالنظر لأهمية العوامل البدنية والمهارية ودورها في تكامل بناء واعداد اللاعب لتحقيق أفضل انجاز فالوصول الى مستويات عالية في الأداء لأي نشاط رياضي يتطلب دراسة كل العوامل المؤثرة التي تساهم بالارتقاء والانجاز الرياضي والتفوق ، فالعوامل النفسية تمثل بعدا هاما في اعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء، وأصبح ينظر اليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنب الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية .

فصفتنا الثقة بالنفس ودافعية الانجاز من أهم السمات النفسية في حياة الانسان لهما دورا كبيرا جدا في تكوين الرياضي وقدرته على مجابهة صعوبات الحياة والمضي قدما لتحقيق أهدافه وطموحاته وبلوغ أقصى مستويات الأداء والتميز.

ويشير (علاوي، 275) " أن الرياضي الذي ينال درجة مقبولة من الثقة بالنفس يكون متأكدا من نفسه قدراته وامكانياته ومن كيفية التعامل مع ظروف ووضعيات المنافسة وخاصة غير المتوقعة منهما، كما تكون له القدرة على اتخاذ القرار بثبات وتحمده لا يظهر قلقا أو توترا ويتصف بالاستقرار والثبات وعدم التردد.

كما عبر أيضا كل من، "تروتل ومكونيل 1978 TROLLER&MCCONELL" أن الدافع للإنجاز يمكن أن يكون وحده من أعظم المؤثرات لدافعية قوية واهتمام عميق ومتواصل في حياة أي فرد وأي مجتمع فالإنجاز قوة هامة في حياة الفرد والمجتمع .

وكما تعد كرة القدم من أهم الرياضات التي حظيت بنصيب كبير من البحوث والدراسات الهادفة دائما الى البحث عن كل الطرق والوسائل التي تمهد الطريق للفرق من أجل الرفع من مستوى الأداء وايصال اللاعب الى انجاز متميز.

ولما كان لهذه العوامل النفسية تلك الأهمية والدور الكبير في التأثير على سلوكيات وأفعال اللاعبين وبالتالي على ادائهم كان لزوما علينا البحث في علاقة بعض العوامل (الثقة بالنفس ودافعية الانجاز) مع الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ، وهو موضوع دراستنا اليوم.

ومن هنا سنسلط الضوء وبالتحديد على سمة الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز وعلاقتهما بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

ومن هذا المنطلق وكل ما ذكرناه سالفاً من معطيات دفعتنا الى تلخيص مشكلة بحثنا في التساؤل الرئيسي التالي:

- ماهي العلاقة بين الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز من جهة مع الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم؟.

ولقد تفرع عن هذا التساؤل عدة تساؤلات جزئية هي كالتالي:

- هل توجد علاقة بين درجة الثقة بالنفس لدى لاعب كرة القدم ومستوى أدائه الرياضي؟.

- هل توجد علاقة بين دافعية الانجاز والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟.

2- فرضيات البحث:

الفرضية الرئيسية:

- توجد علاقة طردية بين الثقة بالنفس ودافعية الانجاز من جهة مع الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .
- توجد علاقة بين دافعية الانجاز والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

3- أهداف البحث:

مما لاشك فيه أن هذا البحث يساهم في رفع كفاءة صاحبه ويعود بالإيجاب في تكوينه العلمي ، بل ويزيد من توسع ثقافته في المجال الرياضي ، فهو يحمل فائدة نظرية وعلمية تجعل افاق صاحبه أوسع وأعلى مستوى ويمكن حصر أهداف بحثنا هذا فيما يلي :

- يهدف هذا البحث بالدرجة الأولى الى إيجاد ماهية العلاقة بين بعض العوامل النفسية (الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز) بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .
- وأيضاً لمعرفة مدى تأثير هذه العوامل على اللاعبين وادائهم .
- كما يهدف الى ابراز أهمية الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز لدى الرياضي واثارها على أدائه خلال المنافسات.
- التعرف على نتائج تأثير هذين العاملين ومدى تباث درجتهما على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

4 - أهمية البحث :

ان البحث في العلاقة الارتباطية بين سمات الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز مع الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ، لذو أهمية كبيرة تتجلى في عدة نقاط :

- ✓ إظهار دور الثقة بالنفس ودافعية الانجاز للاعب وعلاقتها بأدائه الرياضي.
- ✓ اثراء الرصيد العلمي من خلال زيادة معارف الطلبة والمدرّبين والمهتمين في هذا المجال بأهمية العوامل النفسية لدى لاعبي كرة القدم .

- ✓ يساعِد البَحْث في تحديِد أبرز العوامل النفسيّة التي قد تلعب دورا استراتيجيا في مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .
- ✓ يساهم في اتخاذ الإجراءات اللازمة من أجل تطوير استراتيجية التدريب والتحفيز من خلال فهم كيفية تأثير الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز على الأداء الرياضي لهدف تحقيق مستويات عالية من الأداء .
- ✓ يبرز دور وفعالية الثقة بالنفس والدافع للإنجاز ومدى تأثيرها على مستوى الأداء ، ونوع العلاقة الموجودة بينهما وبين الأداء الرياضي للاعب كرة القدم.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- هناك عدة أسباب ذاتية وأخرى موضوعية .
- أهمية البحث في حد ذاته بالنسبة لنا وللباحثين في هذا المجال .
- الميول الشخصية لرياضة كرة القدم ولما الت اليه في العالم عامة وفي الجزائر خاصة .
- لتوضيح أهمية العوامل النفسية للاعبين وعلاقتها مع أدائهما الرياضي .
- لتعزيز دور وأهمية المحضر النفسي في الفرق والنوادي من أجل تحين درجة الثقة بالنفس ودافعية الانجاز بهدف رفع مستوى الأداء الرياضي .
- لإبراز أهمية المعالجات النفسية للاعبين ووضع برامج واستراتيجيات للرفع من درجة الثقة بالنفس والدافع للإنجاز .
- لتبيان التأثير الناجم عن ارتفاع أو انخفاض مستوى درجة الثقة بالنفس والدافع لإنجاز ، على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

6- تحديد المفاهيم:

أ- الثقة بالنفس:

- الثقة بالنفس هي قدرة الفرد على أن يعتمد على قواه الخاصة. (Hornby 1974، 288)
 - هي سمة من سمات تكامل الشخصية تتمثل باتجاه الفرد نحو الذات ونحو الآخرين وإيمانه بقابلياته الخاصة. (البدراني جمال جاسم، 1986)
 - الثقة بالنفس هي القاعدة الأساسية لتنمية شخصية الفرد من خلال الشعور بقيمتها وأهميتها في محيطنا الاجتماعي، وهذا ما سيوصل الفرد إلى الاعتقاد بأنه كفؤ على إنجاز الأهداف المسطرة.
- التعريف الاجرائي: يعرف الباحث الثقة بالنفس على أنها احساس الفرد بكفائته الجسمية والنفسية والاجتماعية وبقدرته على عمل ما يريد وادراكه لتقبل الآخرين له وثقتهم به.

ب- دافعية الانجاز:

- يمكن اعتماد التعريف الذي قال به عبد اللطيف خليفة ، (2000: 96) (الدافعية للإنجاز)، حيث قال:
- أن الدافعية للإنجاز هي استعداد الفرد لتحمل المسؤولية، والسعي نحو التفوق لتحقيق أهداف معينة، والمثابرة للتغلب على العقبات والمشكلات التي قد تواجهه، والشعور بأهمية الزمن، والتخطيط للمستقبل.
- التعريف الاجرائي: يعرف الباحث الدافعية: مجموع عوامل داخلية وخارجية تؤدي بالفرد الى القيام بمختلف النشاطات لسد حاجاته ومواجهه التحديات التي تواجهه والتغلب عليها من خلال التصميم والمثابرة والارادة.

ج- الأداء الرياضي:

لغة: أدى الشيء أوصله والأداء هو إيصال الشيء إلى المرسل إليه. (قاموس المنجد في اللغة والاغلام، 2008، ص 6).

اصطلاحاً: يعرفه عصام عبد الخالق هو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية وغالباً ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي يقاس به نتائج التعلم، والوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً. (أسامة كامل راتب، 2004)

التعريف الاجرائي : يقصد الباحث بالأداء : النتائج التي يحققها الفرد الرياضي خلال الاختبارات في المهارات الرياضية، يمكن قياسها وتقويمها.

7- الدراسات السابقة:

1- دراسة دخية عادل (2020) بعنوان " العلاقة بين الأداء المهاري والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم المحترفين"، (دراسة ميدانية على بعض أندية الرابطة المحترفة الأولى للموسم (2017/2018)

بحيث هدفت الدراسة إلى التأكد من وجود علاقة بين الثقة بالنفس والأداء المهاري للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة ومعرفة طبيعة هذه العلاقة تبعاً لمراحل الموسم الرياضي .

وقد اشتملت عينة الدراسة على 72 رياضياً من الرياضيين الممارسين لكرة القدم في الأندية المحترفة المكونة من 16 فريقاً .

واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته

واعتمد الباحث على الأدوات التالية :

(1)- مقياس حالة الثقة بالنفس في الرياضة لـ (روبين ميالي 1986R.vealey)، والذي قام بترجمته وتعريبه محمد حسن علاوي (1998)

(2)- شبكة الملاحظة العلمية المنظمة للحصول على المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسة الوصفية التي تتصل بالسلوكيات وتعتمد الملاحظة في بغية التحقق من صحة نتائج المؤشرات التقنية .

وقد أسفرت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة عكسية قوية بين حالة الثقة بالنفس وفعالية الأداء المهاري أثناء المنافسة وذلك خلال جميع مراحل الموسم الماضي 2018/2017 لكرة القدم ، بالرغم من أن نتائج الدراسات والأبحاث العلمية السابقة المفسرة لطبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء المهاري جاءت مخالفة لنتائج دراسة الباحث .

وأهم ما وصى به الباحث:

- تقييم مستوى الثقة بالنفس بشكل دوري ومستمر خلال التدريب والمنافسة .
 - تنمية المدربين للمصادر التي يستمد منها الرياضي ثقته بنفسه .
 - التركيز على أهمية التحضير النفسي قبل المباريات من قبل المدرب والأخصائي النفسي الرياضي .
- 2- دراسة ، علاء حسن صالح (2021) بعنوان " الثقة بالنفس لدى لاعبي أندية القسم الثالث لكرة القدم "

حيث هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي أندية القسم الثالث لكرة القدم " بأندية محافظة الوادي الجديد" .

واستخدم الباحث المنهج الوصفي (أسلوب الدراسات المسحية) لملائمته طبيعة البحث .

واشتملت عينة الدراسة على 64 لاعب من لاعبي بعض أندية القسم الثالث لكرة القدم من مجتمع البحث للأندية المسجلة بالقسم الثالث لكرة القدم للموسم 2021/2020 والبالغ عددهم (109) لاعب.

وكما اعتمد الباحث في دراسته على مقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحث بحث إجراء مسحة ودراسة لمقاييس الثقة بالنفس واختيار العبارات الملائمة لبحثه وأهم ما توصل إليه الباحث في ضوء نتائج الاختبار ومناقشته إلى:

- قد ساهم متغير الثقة بالنفس بنسبة عالية في نتائج المباريات لدى اللاعبين .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس وفقا لنتائج المباريات .

- أظهرت النتائج وجود علاقة حقيقية وواضحة بين كل من الثقة بالنفس ونتائج المباريات لدى اللاعبين .
- وكانت توصيات الباحث :
- -الاهتمام ببرامج الثقة بالنفس للاعبين أثناء المنافسة الرياضية الأمر الذي يساعد على رفع مستوى الفريق وتحسين نتائجهم .
- الاهتمام بتنمية المهارات النفسية للاعبين كرة القدم لتطوير فاعلية أداء اللاعبين أثناء التدريب والمنافسات الرياضية .
- -ضرورة اهتمام مدربي كرة القدم بالإعداد النفسي للاعبين ، لدوره المهم في الحفاظ على مستوى الثقة الرياضية حتى في ظروف ضغط المنافسة الرياضية .

3- دراسة شرايش سيف الدين (2016) بعنوان " الثقة بالنفس وعلاقتها بالمرود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم " صنف أوسط

هدفت الدراسة الى التعرف على الثقة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم وعلاقتها بالنتائج الرياضية للفريق .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته الملائم لطبيعة البحث واشتملت عينة البحث على 60 لاعبا ممثلة لمجتمع الدراسة الذي يتكون من فرق لاعبي كرة القدم صنف أوسط - بالمسيلة - .

وقد اعتمد الباحث في دراسته على :

- مقياس روبن فيلي (1986) لقياس سمة الثقة الرياضية .
- نموذج تقييمي خاص بالمرود الرياضي موجه للمدرسين وأسفرت أبرز نتائج الدراسة على ما يلي :
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس والمرود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط .
- مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم مرتفع حيث أن الثقة بالنفس والحاجة للإنجاز تعتبر من أهم السمات الانفعالية الهامة التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها .

وكانت أهم ما وصى به الباحث في دراسته:

- الاستفادة من الأساتذة والخبراء المختصين لعمل دورات تدريبية منتظمة للمدربين لرفع مستواهم في الجانب النفسي ، وإلمامهم بكل ماهو مفيد في المجال النفسي الرياضي .

- فتح المجال أمام الإخصائيين النفسيين لتكوين إطارات رياضية في علم النفس الرياضي .

4- دراسة دريسي عبد الكريم(2020) بعنوان "دراسة دافعية الانجاز في المجالين الرياضي والدراسي لدى تلاميذ الثانوية الرياضية"

وهدف هذه الدراسة الى ايجاد العلاقة بين درجة دافعية الانجاز الدراسية والرياضية، وكذا معرفة طبيعة الدافعية للانجاز عند التلميذ الرياضي، وايضا لمعرفة الظروف في دافعية الانجاز بالنسبة للجنسين وبالنسبة لمستويات المنافسة الرياضية، والكشف عن الظروف بين تلاميذ الاقسام النهائية والاقسام الاخرى نحو المجالين الرياضي والدراسي وذلك من اجل تحسين اداء التلاميذ ،

وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي(الارتباطي) واشتملت عينة البحث على 100 تلميذ وتلميذة من مختلف الثانويات الرياضية في الجزائر(درارية الجزائر العاصمة/ملحقة البلدية معزوز عبد القادر/سطيف بورحلة حسن الباز/ام البواقي ملحقة سحال ابراهيم)من مجتمع دراسي قدره 562 تلميذة.

واستخدم الباحث في دراسته مقياس الدافعية في المجال الرياضي من تصميم "جو ولس" وتعريب الدكتور "مُجد حسن علاوي"

وقد اسفرت اهم النتائج على وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين درجة دافعية الانجاز الرياضية والدراسية. وكانت اهم توصيات الباحث

- ضرورة اجراء مثل هذه الاختبارات النفسية وخاصة في مجال الدافعية من اجل معرفة شعور التلاميذ الرياضييين وتحقيق الضغوطات عليهم

- القيام بدراسات مقارنة بين التلاميذ الذين يمارسون الرياضة في الاندية وبين تلاميذ الثانويات الرياضية من اجل معرفة تأثير المتغيرات الاخرى على الدافعية للإنجاز - ضرورة منح المكافآت المادية بما يتناسب مع المجهودات المبذولة لانها تدعم الدافعية الداخلية وتنميها .

5- دراسة بدر الدين داسته بعنوان " دافعية الإنجاز الرياضي وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي (لدى تلاميذ بعض المتوسطات للمنطقة الغربية لولاية البليدة ، المشاركين في برامج الرياضية المدرسية)"

يهدف الباحث في دراسته الى إبراز أهمية وعلاقة الدافعية للإنجاز على الأداء الرياضي

واستخدام الباحث المنهج الوصفي في دراسته للمشكلة.

واشتملت عينة البحث من مجموع التلاميذ المجازين في الرياضة المدرسية لمختلف الرياضات الجماعية صنف أصاغر على مستوى دائرة بعينات ولاية البليدة وكان عدد العينة المختارة 150 تلميذ من كلا الجنسين .

واعتمد الباحث في دراسته على مقياس دافعية الإنجاز ل(جو وليس 1982) واستبيان لقياس مستوى الأداء الرياضي ومدى ارتباطه بدافعية الإنجاز لدى التلاميذ

وقد أسفرت أهم نتائج الدراسة

- دافع تحقيق النجاح يساهم بشكل ايجابي في دفع التلاميذ لبذل قصارى جهودهم أثناء التدريب .
الدافعية للإنجاز لها علاقة موجبة بمستوى الأداء الرياضي.

6- دراسة سليمان عبيد الزهراء، زغدي صفاء لنيل شهادة ماستر (2021) بعنوان " الثقة بالنفس وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي "

هدفت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط الثقة بالنفس بالدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة.

وقد اختار الباحث عينته بطريقة عشوائية طبقية وشملت 120 طالب وطالبة من مجتمع الدراسة 2848 طالب وطالبة (بقسم لعلوم الاجتماعية جامعة الوادي) واعتمد الباحث المنهج الوصفي في دراسته

وقد استخدم الباحث في دراسته:

- مقياس الثقة بالنفس الذي أعده فريخ العنزي (200) بجامعة الكويت

ويتكون من 25 بنداً تقيس الثقة بالنفس ضمن أربعة أبعاد (الاعتماد على النفس، التردد في اتخاذ القرار، الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية، التصميم والإرادة).

وخلصت الدراسة النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة.

7- دراسة، صدام بخلولي وأسامة بن يحيى (2021) بعنوان "دافعية الإنجاز وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب" {على أندية الجهوي الأول لأقل من 18 سنة بولاية باتنة}

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين دافعية الإنجاز والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

وتكونت عينة البحث من 30 لاعباً مختلف مناصب اللعب من 3 أندية تنشط في الجهوي الأول لأقل من 18 سنة بطريقة عشوائية.

وقد استخدم الباحث في دراسته من الأدوات (مقياس دافعية الإنجاز ومقياس الثقة بالنفس)، واعتمد على المنهج الوصفي

وأُسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة إيجابية بين دافعية الإنجاز والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

ومن أهم توصيات الباحث كانت:

- اهتمام المدرب بجانب الإعداد النفسي للاعب من أجل التحكم بمستوى الاستشارة الانفعالية ودافعية الإنجاز لديه وجعلهما بالمستوى الجيد الذي يحقق المستويات العالية للاعبين

- استخدام مقياس البحث كوسيلة من قبل المدرب للتعرف على ما يمتلكه اللاعبين من استشارة ودافعية الإنجاز بصورة دورية ".

8- دراسة د. العلمي نذير بن رابح (2017) بعنوان " دور استخدام برامج التحضير النفسي للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم "

هدفت هذه الدراسة الى محاولة التعرف على مدى دور استخدام برامج التحضير النفسي من أجل الرفع من مستوى الأداء الرياضي وتنميته المهارات النفسية

وتمثلت عينة الدراسة في 32 لاعب من مجتمع الدراسة في فرق كرة القدم صنف أكابر للقسم الوطني الثاني للرابطة المحترفة بالجزائر، وكان اختيار العينة من نادي مولدية عنابة ونادي قسنطينة بطريقة عشوائية.

واعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره الأنسب الى الظواهر النفسية والاجتماعية.

وقام الباحث بالاعتماد على تقنية الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات وكذا التحقق من الإشكالية.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق الفرضيات المقترحة وكشفت عن مدى أهمية التحضير النفسي للاعبي كرة القدم وكذلك عن الدور الذي يلعبه في الرفع من مستوى الأداء الرياضي.

وأهم توصيات الباحث كانت:

- ضرورة اعداد برامج الإعداد النفسي المبنية على الأسس العلمية للرفع من مستوى الأداء الرياضي.

- مراعات جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء اعداد برامج.

9- دراسة فهد مرزوق علي راشد 2016 بعنوان " بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي لدى طلاب الجامعة " للحصول على درجة الماجستير في التربية جامعة سوهاج مصر.

حيث هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين المتغيرات النفسية ومستوى الأداء الرياضي لدى الفرق الرياضية للمرحلة الجامعية

* وتكونت عينة الدراسة من (134) طالب من لاعبي منتخبات جامعة سوهاج لكرة القدم.

* وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، كما اعتمد الباحث في بحثه على الأدوات التالية:

1 مقياس ضغوط المنافسة الرياضية، (اعداد محسن مُحمَّد عبد الرحيم مُحمَّد 2007م)

2 قائمة سمة وحالة الثقة بالنفس، (تصميم روبين فيالي 1986vealey م، تعريب مُحمَّد حسن علاوي)

3 استمارة قياس فاعلية الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم (إعداد أحمد الحرامة 2011)

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي:

- ✓ وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس كسمة أو كحالة وأبعاد الأداء الرياضي للاعب كرة القدم من الفرق الجامعية عينة البحث.
- ✓ وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وأبعاد الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم من الفرق الجامعية عينة البحث.

وأهم ما أوصى به الباحث :

- دعم الهيئات والمؤسسات الرياضية بتوفير المواد العلمية التي تتضمن التعرف على المتغيرات النفسية من خلال المراجع والندوات التثقيفية.
- التركيز على إعداد مجموعة من المراكز التدريبية تتناول أبعاد المتغيرات النفسية كالثقة بالنفس وضغوط المنافسة بهدف تنمية هذه المهارات عن اللاعبين
- التوصية بتعيين أخصائي نفسي داخل كل منتخب وتنظيم دورات في علم النفس الرياضي.

10- دراسة حني اسلام الدين ، زروق مراد (2020) ، بعنوان " دور التخطيط في التدريب في رفع مستوى الأداء لدى ممارسي رياضة كرة القدم " الفئة العمرية (19/15) سنة لولاية بسكرة.

تهدف الدراسة الى ابراز أهمية التخطيط فى التدريب لتعلم الأداء المهارى فى كرة القدم وكذلك دوره للرفع من الأداء الرياضى .

واعتمد الباحث على المنهج الوصفى فى دراسته .

وقد اشتملت العينة على مدربى كرة القدم لولاية بسكرة وعددهم (15).

وتم استخدام أداة الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات

وأسفرت أبرز نتائج هذه الدراسة:

- أن التخطيط فى التدريب دور هام جدا للرفع من مستوى الأداء .

وجاءتم توصيات الباحث فيما يلى :

- على مدربى كرة القدم لفئة الشباب إعطاء الوقت المناسب والملائم لعملية التدريب

- يمكن الاستفادة من الخبرة التى يكتسبها المدربون فى مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط فى التدريب .

- المرحلية العمرية لفئة الأشبال تناسب تطوير الأداء والرفع من مستواه وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج

- لا بد من مراعات كل الجوانب (البدنى ، النفسى ، التقنى ، التكتيكى ، ... الخ)

وأخذها بعين الاعتبار فى العملية التدريبية .

11- دراسة (2017) بعنوان " دور التحضير البدنى عباسى صدام فى تحسين الأداء الرياضى "
للأصاغر (12-15).

حيث حدد الباحث أهداف دراسته ، الى التعرف على العلاقة الموجودة بين دو التحضير البدنى على أداء الرياضى للاعبى كرة القدم فى مراحل المنافسة

وكما اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي.

وكان مجتمع الدراسة من لاعبي الفئات الوسطى لمدربي فرق (أولاد جلال ، الدوس ، طولقة) وقد اشتملت عينة البحث على 16 مدرباً.

واستخدم الباحث الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات والبيانات من المدربين.

وخلص الباحث إلى أهم النتائج:

- للتحضير البدني أهمية كبيرة للاعبي كرة القدم للرفع من مستوى أدائهم وقدراتهم
- التحضير البدني يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشاكل النفسية التي يتعرضون لها ويساهم في رفع وتنمية الثقة بالنفس لديهم.
- يساهم التحضير البدني في مساعدة اللاعبين للوصول الى أعلى مستوى ممكن من الأداء الفردي والجماعي .

وكان أبرز ما أوصى به الباحث من خلال دراسته يتلخص فيما يلي :

- عدم اهمال التدريب البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
- اتباع الطرق العلمية في التدريب البدني التي تتماشى مع اللاعبين .
- ضرورة تشخيص المتطلبات النفسية للاعبين .
- اعتبارات الهدف الحقيقي من التدريب البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين .

التعليق على الدراسات السابقة

من أجل تحديد وإبراز أهم معالم البحوث من حيث النقاط المشتركة وأوجه الاختلاف ارتأينا وضعها في جدول لتوضيح وتبسيط الرؤى

الدراسة	متغيرات البحث		المنهج المتبع	عينة الدراسة	الفئة المعنية	أدوات ووسائل الدراسة	النتائج المتوصل
	المستقل	التابع					

الجانب التمهيدي

إليها							
دخية عادل	الثقة بالنفس	الأداء المهاري	الوصفي	72 لاعب	لاعبي كرة القدم للأندية المحترفة الأولى بالجزائر	مقياس حالة -وجود علاقة عكسية بين حالة الثقة بالنفس وفعالية الأداء المهاري	مقياس حالة الثقة بالنفس في الرياضة لوينن فيالي 1986 *الملاحظة *الوسائل السمعية البصرية
علاء حسن صالح	الثقة بالنفس	لاعبي كرة القدم	الوصفي	64 لاعب	لاعبي القسم الثالث لكرة القدم أكابر للأندية محافضة الوادي الجديد ، مصر	-مساهمة متغير الثقة بالنفس بنسبة عالية في نتائج المباريات لدى اللاعبين	* مقياس الثقة بالنفس (اعداد الباحث)
سرايش سيف الدين	الثقة بالنفس	المردود الرياضي	الوصفي	60 لاعب	فرق لاعبي كرة القدم صنف أواسط المسيلة - الجزائر	- وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الثقة بالنفس والمردود الرياضي لصنف الأواسط	*مقياس روينن فيلي 1986 لقياس سمة الثقة بالنفس * نموذج تقييمي خاص بالمردود موجه للمدربين
دريسي عبد الكريم	دافعية الإنجاز	- المجال الرياضي - المجال الدراسي	الوصفي	100 تلميذ وتلميذة	الثانويات الرياضية بالجزائر	- وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين دافعية الإنجاز الرياضية و الدراسية	* مقياس الدافعية في المجال الرياضي ل(جو وليس)
بدر الدين داسه	دافعية الإنجاز	الأداء الرياضي	الوصفي	150 تلميذ	التلاميذ المجازين في الرياضة	- الدافعية للإنجاز لها	* مقياس دافعية الإنجاز ل(جو

الرياضة	ي				المدرسية لمختلف الرياضات الجماعية البلدية الجزائر	وليس (1982) * استبيان لقياس مستوى الأداء الرياضي	علاقة موجبة لمستوى الأداء الرياضي
سليماني عبير الزهراء زغدي صفاء	الثقة بالنفس	الدافعية للإنجاز	الوصفي	120 طالب وطالبة	طلبة قسم العلوم الاجتماعية جامعة الوادي - الجزائر .	* مقياس الثقة بالنفس (فريخ العنزي 2000)	- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة
صدام بهلولي أسامة بن يحيى	دافعية الإنجاز	الثقة بالنفس	الوصفي	30 لاعب كرة القدم	أندية الجهوي الأول لأقل من 18 سنة بولاية باتنة - الجزائر .	* مقياس دافعية الإنجاز * مقياس الثقة بالنفس	وجود علاقة ايجابية بين دافعية الإنجاز والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم
العلمي نذير بن رابح	التحضير النفسي	الأداء الرياضي	الوصفي	32 لاعب كرة قدم أكابر	فرق القسم الوطني الثاني للرابطة المحترفة الجزائر	استبيان	للتحضير النفسي أهمية ودور فعال يلعبه للرفع مستوى الأداء الرياضي
فهد مرزوق علي راشد	المتغيرات النفسية	الأداء الرياضي	الوصفي	134 طالب لاعب	لاعبي منتخبات جامعة سوهاج لكرة القدم مصر	* مقياس ضغوط المنافسة الرياضية (محمد عبد الرحيم محمد 2007)	- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الثقة

بالنفس كسمة أو كحالة وأبعاد الأداء الرياضي لاعبي كرة القدم ، وأيضا بين الضغوط النفسية وأبعاد الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم	* مقياس سمة وحالة الثقة بالنفس روبين فيالي (1986)						
للتخطيط في التدريب دور هام جدا للرفع من مستوى الأداء	الاستبيان	مدربي أندية كرة القدم لولاية بسكرة - الجزائر	15 مدرب كرة القدم (أصاغر)	الوصفي	مستوى الأداء	التخط يط في التدر ب	حمى إسلام الدين زروق مراد
للتحضير البدني أهمية كبيرة للاعبي كرة القدم للرفع من مستوى أدائهم وقدراتهم	الاستبيان	مدربي الفئات الوسطى لفرق (أولاد جلال - الدوس طولقة - بسكرة)	16 مدرب	الوصفي	الأداء الرياضي	التحض ير البدني	عباسي صدام
- وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي - وجود علاقة		لاعبي فرق بطولة الجهوي الثاني ورقلة لأقل من (17 سنة)	37 لاعب كرة القدم	الوصفي	الأداء الرياضي	الثقة بالنفس دافعية الإنجاز	حلوة صلاح الدين علية بوجمعة

ارتباطية ايجابية بين دافعية الإنجاز والأداء الرياضي للاعبين كرة القدم							
---	--	--	--	--	--	--	--

نجد أنه بعد عرضنا للدراسات السابقة والمشاهدة أن كل الدراسات المذكورة استخدمت المنهج الوصفي لملائته لطبيعة البحوث التي تدرس العلاقة النفسية والاجتماعية ، بأساليبه المختلفة .

كما استعملت مقاييس الثقة بالنفس كسمة أو كحالة ل (فيالي) أو مقياس الدافعية للإنجاز ل (جو) وليس ومعظم الدراسات اعتمدت على متغير مستقل واحد إما الدافعية أو الثقة بالنفس ، أو بعض المتغيرات الأخرى التي لها تأثير على الأداء الرياضي ، وما يتعلق بالعينة فقد اختلفت فمنها من شملت لاعبي كرة القدم أو لاعبي الجامعات ومنها من اختص ببحثه رياضي النخبة أو تلاميذ الثانويات والمتوسطات وحتى المدرسين وبفئات مختلفة ، وكانت أغلب النتائج التي توصلت إليها أغلب هاته الدراسات لوجود علاقة ارتباطية موجبة للثقة بالنفس والدافعية للإنجاز مع الأداء الرياضي مع ضرورة التخطيط المحكم للتدريب وإعداد اللاعب متكافئاً من جميع الجوانب (البدنية ، المهارية ، الخططية ، النفسية والتربوية)

وقد استفدنا من هذه الدراسات السابقة في بناء التصور العام والشامل لموضوع بحثنا ووضع الإطار النظري مع انتقاء المراجع ذات صلة بدراستنا الأمر الذي ساهم في صياغة الأسئلة لمشكلة البحث والفرضيات وكذا اختيار العينة والمنهج الملائم وكذا الوسائل والأدوات التي تخدم فرضية بحثنا ، ومقارنة النتائج التي توصلنا لها بالنتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الثقة بالنفس

تمهيد:

نحاول من خلال هذا الفصل الإلمام بالثقة بالنفس لدى الرياضيين، حيث سنتطرق في البداية إلى مفهوم الثقة بالنفس والنظريات والنماذج المفسرة لها في المجال الرياضي، ومن خلال هذا الفصل كذلك سنقوم بدراسة مصادر الثقة بالنفس في الرياضة والتي يجب على كل مدرب استخدامها حتى يتمكن من بناء وتنمية الثقة لدى لاعبيه وفي هذا الصدد قمنا بحصر طرق واستراتيجيات تنمية الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

إن لصفة الثقة بالنفس أهمية بالغة لتحقيق الانجازات الرياضية ولذلك قمنا بعرض أغلب الدراسات والأبحاث التي أشارت لأهميتها وخصائصها للوصول إلى الأداء العالي وسندرس كذلك من خلال هذا الفصل كيف تؤثر الثقة بالنفس على النتائج الذاتية للرياضيين وقد قمنا بدراسة مستويات الثقة بالنفس لدى الرياضيين وعلاقتها بأدائهم الرياضي.

1. مفهوم الثقة بالنفس

سوف نقوم بتحديد مفهوم الثقة لغة ومن ثم سوف نعرف الثقة بالنفس اصطلاحاً.

1.1. تعريف الثقة لغة

الثقة لغة هي من مصدر قولك وثق به، يثق، وثاقة، أي ائتمن والوثيقة في الأمر إحكامه والأخذ بالثقة، وكذلك الميثاق، والمواثقة تعني المعاهدة، وفي حديث كعب بن مالك: ولقد شهدت مع رسول الله -صلى الله عليه وسلم- "ليلة العقبة حتى تواتقنا على الإسلام أي تحالفنا وتعاهدنا". (البخاري أبو عبد الله، 1998).

والوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد، وفي الأصل هو حبل أو قيد يشد به الأسير أو الدابة، والثقة هي اطمئنان يديه فرد تجاه فرد آخر. (ابن المنظور جمال الدين، 2003، صفحة 447) والثقة تعني كذلك إحساس الفرد بالأمان والاطمئنان لشيء ما أو في الاعتماد على فرد ما والتعويل عليه. (Larousse، 2004، 127).

ومن ثمة فلغة للثقة معنى واحد وهو الشعور بالأمان والاطمئنان.

2.1. تعريف الثقة بالنفس

لم يتفق الباحثون على تعريف موحد لمفهوم الثقة بالنفس، لذلك سوف نقوم بعرض مختلف هذه التعاريف كما يلي:

- هي سمة من سمات تكامل الشخصية تتمثل باتجاه الفرد نحو الذات ونحو الآخرين وإيمانه بقابلياته الخاصة. (البدراني جمال جاسم، 1986، صفحة 27).
- هي سمة شخصية بشعور الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة مما يشجع على النمو النفسي السوي وتحقيق التكيف
- النفسي والاجتماعي. (قواسمة أحمد، عدنان الفرج، 1993، صفحة 37).

- هي سمة من سمات تكامل الشخصية بواسطتها يستطيع الفرد مواجهة الآخرين والاعتماد على نفسه وعدم التواني بالبدء بممارسة أعماله دون خوف أو تردد أو خجل من أمام الآخرين. (البدراني جمال جاسم، 1986)
 - هي قدرة الفرد أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه وإدراكه وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة وتكون لديه قدرة على التوافق النفسي والاجتماعي. (العنزي فريخ غويد، 2001، صفحة 51).
 - هي إيمان الفرد بقدرته في تسيير أموره دون خوف وبلوغ أهدافه وتقبله لذاته كما واعتقاده بأنه جدير بتقدير الآخرين. (الدفاعي انتصار مزهر ، 2004، صفحة 19)
 - هي إيمان الفرد بإمكاناته وقدراته للوصول لهدف معين .
- ترى Filliozat أن صفة الثقة بالنفس تنمو بالمرور بأربعة مراحل حاسمة انطلاقاً من الشعور بالأمان الداخلي ومن ثم تحقيق الاحتياجات ومن ثم اكتساب المواهب والقدرات وأخيراً كسب ثقة واعتراف الآخرين، وتلعب الأسرة والوالدين دوراً حاسماً في اكتساب الطفل للثقة بالنفس وتنميتها خلال مختلف مراحل عمره وخاصة في مرحلة المراهقة، وبالتالي سوف تتجلى ثقته بنفسه في أنانية إيجابية يمكن اختصارها في : أحب نفسيك، قدرها، استحسنها وتقبلها كما هي.
- مما سبق نستنتج أن الثقة بالنفس هي سمة شخصية تتجلى في اتجاه الفرد نحو الذات والآخرين وإيمانه بقابلياته الخاصة لدعم مكانته الاجتماعية وشعوره بالسعادة والطمأنينة.

2. تعريف الثقة بالنفس في المجال الرياضي

تعتبر صفة الثقة بالنفس ذات أهمية بالغة في الرياضة، وهذا ما أدى بالعديد من الباحثين لدراساتها وتحديد مفاهيم لها في المجال الرياضي، حيث تعرف Vealey (1986) الثقة بالنفس في المجال الرياضي على أنها درجة التأكد والاعتقاد التي يملكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة وذلك من خلال ممارساته للمنافسات الرياضية التي يمر بها والتي لها أهمية كبرى من أجل تنمية ثقته بنفسه. (صدقي نور الدين مُجَّد، 2004، صفحة 36).

وكذلك تعرف على أنها إيمان اللاعب بقدرته وثقته في مواهبه، ومعرفته بجوانب قوته وضعفه، وتجاوز الصعوبات التي تصادف هـ وذلك بغرض تحقيق الأهداف المسطرة. (مُجّد حسن علاوي، 2002، صفحة 178).

بينما يعرف راتب (أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 313) الثقة بالنفس في الرياضة على أنها توقع الرياضي الواقعي والحقيقي لتحقيق النجاح، أي شعور اللاعب أن أدائه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج.

والثقة بالنفس هي اعتقاد الرياض بأنه يمتلك المؤهلات والقدرات للتغلب على وضعية معقدة وهذا الاعتقاد لا يستند على حقيقة موضوعية، وهي بالتالي تمثل عاملاً محدداً للنجاح والتفوق في المجال الرياضي لأن اللاعب الذي يمتلك الثقة في قدراته ومواهبه يستطيع التغلب على العقابيل التي تصادفه خلال مسيرته الرياضية ويستطيع تسيير كل الوضعيات التي تصادفه بدون خوف أو تهور. (أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 313)

ويرى العديد من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ وقد يقود إلى اضطراب في صفة الثقة بالنفس لديهم، ويعود هذا الاعتقاد الخاطئ إلى مفهوم النجاح لديهم، حيث نجد أن هذا المفهوم يختلف من رياضي إلى آخر وذلك يرجع إلى اختلاف نوع الهدف الذي يسعى كل رياضي لتحقيقه خلال ممارساته ومنافساته الرياضية. (مُجّد حسن علاوي، 2002، صفحة 178).

وبصفة عامة نستطيع تعريف الثقة بالنفس في الرياضة على أنها سمة من سمات تكامل الشخصية لها أهمية كبيرة لتحقيق النجاح في الرياضة، وذلك من خلال اعتقاد وإيمان الرياضي الواقعي بقدرته والاعتماد على نفسه في تنفيذ مهام الأداء والمهارات بنجاح أثناء المنافسات التي يخوضها أي اتجاهه نحو تحقيق أهداف الأداء وعدم مبالغته في تحقيق أهداف الفوز والنتائج.

وتصنف صفة الثقة الرياضية إلى صنفين وهما:

أ- سمة الثقة الرياضية

هي درجة التأكد والاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عادة عن م قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة، وهي تعتبر بمثابة ثقة عامة في الرياضة تحدد الأفراد المتفائلين عن نظ المتترددين والذين لا يؤمنون بقدراتهم.

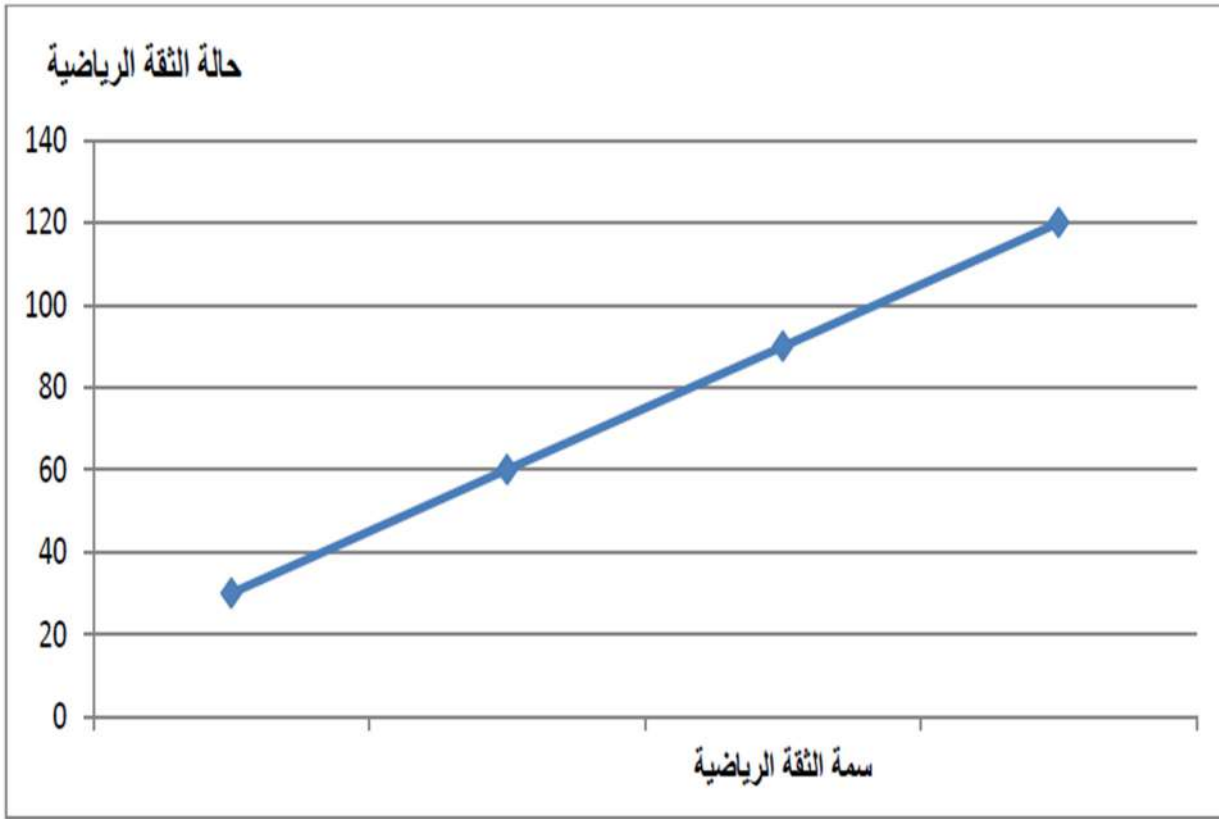
ب- حالة الثقة الرياضية

هي درجة التأكد والاعتقاد التي يمتلكها الرياضي في توقيت معين أو موقف معين عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة، ويستدل عليها بمستويات مختلفة كالتيغير في الوقت الزمني مثل حالات الشخصية (الأنا) ثم موقف معين ومن ثم الميل لظهور مشاعر معينة. (صدقي نور الدين مُجّد، 2004، صفحة 39).

وتؤثر سمة الثقة الرياضية على حالة الثقة الرياضية، حيث كلما زادت سمة الثقة الرياضية لدى اللاعبين أدى ذلك إلى زيادة حالة الثقة الرياضية لديهم في الموقف الرياضي التنافسي، أي أن الرياضيين الذين تكون لديهم سمة الثقة الرياضية عالية سوف ينتصرون بحالة الثقة الرياضية في الموقف التنافس وذلك عكس الرياضيين ذوي مستوى سمة الثقة الرياضية المنخفضة. (صدقي نور الدين مُجّد، 2004، صفحة 42).

وتعود الاختلافات الفردية لدى الرياضيين في سمة الثقة الرياضية إلى اختلاف التوجه التنافس، حيث يتجه البعض نحو هدف الأداء، في حين يتجه البعض الآخر نحو هدف النتيجة ولهذا نجد أن الرياضيين أصحاب الاتجاه نحو هدف الأداء أكثر ثقة في قدراتهم بالمقارنة مع الرياضيين أصحاب الاتجاه نحو هدف النتيجة. (صدقي نور الدين مُجّد، 2004، صفحة 37).

مما سبق نجد أن سمة الثقة الرياضية تمثل مدى اعتقاد الرياضي في قدرته وإمكاناته البدنية والمهارية والذهنية لتحقيق التفوق في مسيرته الرياضية، وتنعكس هذه السمة في مواقف تنافسية معينة في مواجهة الخصوم إلى حالة من الثقة العالية التي تساعد الرياضي للنجاح في المواقف الحاسمة أثناء المنافسة والشكل التالي يبين ذلك:



شكل رقم 01: تأثير الثقة الرياضية كسمة على الثقة الرياضية كحالة. (صدقي، 2004، 44).

3- مكونات الثقة بالنفس

وفقا لما يراه " باجري وماكس " في (هبة عبد الوهاب أبو هاشم، 2013، صفحة 32) أنه توجد خمس مكونات للثقة

- بالنفس هي: - الإيمان بأن الذات قادرة على عمل الأشياء كالآخرين.
- الشعور بالانتماء للآخرين والإيمان بأنه جزء متكامل مع الآخرين.
- التفاؤل بالمستقبل والنظرة الإيجابية للحياة.
- النظر إلى خبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم والنمو والحياة.
- امتلاك مصادر مناسبة من التعزيز.

4- مستويات الثقة بالنفس

تظهر الثقة بالنفس على مستويين إحداهما نقيض الآخر، فالأول مستوى مرتفع للثقة بالنفس يتضح من خلال كفاءة الفرد في التصرف أثناء المواقف المختلفة في الحياة وتمتعته بالصحة النفسية والآخر مستوى منخفض للثقة بالنفس يدل على عدم تمكين الفرد من التصرف بكفاءة في المواقف.

1-4. زيادة الثقة بالنفس

الثقة بالنفس أمر مهم لكل شخص، ولا يكاد إنسان يستغنى عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور ، أو موقف من المواقف سواء أكان في مجال التعليم أو العمل أو الحياة وهي دليل التوافق والواقعية في التفكير والشعور بالكفاءة الاجتماعية والقدرة على حل الأزمات ولا يولد الإنسان مزودا بها، ولكنه يكتسبها من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية، وخبرات الطفولة المبكرة تؤثر في مدى شعور الفرد بالثقة بنفسه (هبة عبد الوهاب أبو هاشم، 2013، صفحة 32)، وعلى ذلك فإن تربية الطفل تربية إنسانية ديمقراطية وكذلك إحساسه بالعدل وتكافؤ الفرص واحترام كيانه تزيد من ثقته بنفسه.

2-4. ضعف الثقة بالنفس

يرى " القوسي " في (نعمات شعبان علوان، عبد الرؤوف الطلاع، 2014، صفحة 207) أنها صفة كثيرة الشيع وهي عبارة عن ضعف الروح الاستقلالية في الأفراد وترتبط بالخوف ارتباطا شديدا وتدل في الغالب على فقدان الأمن أو وجود الخوف وفقدان الثقة بالنفس يولد الشعور بالنقص والدونية والحياء والخجل الزائد، لذلك يجد الفرد صعوبة في مواجهة الناس أو التحدث أمامهم أو مصاحبة الغرباء، ضعف الثقة بالنفس مع اختلاف العوامل التي تؤدي إلى ظهوره، قد يؤدي إلى أساليب سلبية.

تتمثل في مظاهر لضعف الثقة بالنفس منها : فقدان الثقة بالذات، ضعف الشعور بالهوية الإيجابية، وضعف القدرة على التحكم بالنفس، وتولد المظاهر السلبية وإخفاء المشاعر المؤدية إلى التوتر والأعراض الفسيولوجية، وضعف التواصل الاجتماعي والسلوك العدواني.

كذلك الجبن والانكماش والتردد وتوقع الشر وعدم الاهتمام بالعمل والخوف منه وإتهام الظروف عند الإخفاق فيه وأحيانا يكون من المظاهر التشدد والمبالغة في الرغبة في الإتقان وللوصول إلى درجة الكمال.

وهذا الاندفاع للكمال يدل عادة على ما تحته من خوف من نقد الآخرين ومن مظاهر أحلام اليقظة وسوء السلوك والمبالغة في التظاهر بطيب الخلق والحالات العصبية والمرضية كالتهته والتبول وبعض حالات الشلل وغير ذلك. (حمزة عبد النوز، 2009، صفحة 105).

في حين نجد أن فقدان الثقة بالنفس يؤدي إلى شعور الفرد بالشك في نفسه وفي نوايا الآخرين من حوله، فيعتقد أن أقرانه أفضل منه في كل شيء كما أنه يميل من الناحية السيكلوجية إلى التبخيس من قدراته والتقليل من شأنها حيث يعتقد أنه أسوأ حظاً كما أن فاقد الثقة في نفسه يعجز عن التعبير عن ذاته أو أن يفصح عن رأيه بل أنه يعجز عن التعبير عن قدراته ومواهبه وخبراته الحقيقية.

5 - مظاهر الثقة بالنفس

- 1 - الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة في الحاضر والمستقبل والقدرة على البت في الأمور واتخاذ القرارات، وتنفيذ الحلول.
 - 2- تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم.
 - 3- الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الإيجابية.
 - 4- الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة.
 - 5- قدرة الفرد على التعاون ومساعدة الآخرين.
 - 6- الرغبة في الظهور والقيادة والميل إلى الزعامة والقدرة على إدارة المواقف مع اعتزاز الفرد بقدراته وبذاته.
 - 7- التعبير بلباقة عما يريده أو يشعر به.
 - 8- الاتزان الانفعالي والشعور بالرضا عن الأحوال والخصائص الشخصية.
 - 9- التعبير عن آرائه واتخاذ القرارات وتعزز مواقفه وتقومها، فهذا يشعر الفرد بالأمن النفسي مع الكبار والأقران، فيؤمن الفرد بذاته ومن ثم يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه. (هبة عبد الوهاب أبو هاشم، 2013، صفحة 33).
- وقد تتجلى هذه المظاهر في آليات وكيفيات وهي:

- 1- نقل المعلمون للتلاميذ من خلال عملية نقل توقعات تقديرهم لقدرة التلميذ على تحقيق النجاح. وعندما يدرك التلاميذ ذلك فإنهم:
 - يميلون إلى زيادة جهودهم لتحقيق تلك التوقعات.
 - يتشجع التلاميذ عندما يدرسون عن آخرين تغلبوا على ما كان يبدو لهم عقبات لا يمكن تجاوزها أو التغلب عليها.
- 2- إن الافتقار للثقة غالباً ما يعتبر مشكلة للوصول إلى النجاح بينما يكون النجاح هو الدافع لمعظم التلاميذ، إلا أن الذين يفتقرون إلى الثقة فإن:
 - النجاح ذاته لا يدفع إلى تكراره.
 - يعززون نجاحهم للحظ.
 - يلجؤون إلى سلوكيات هازمة للذات بدلاً من تحمل المسؤولية.
 - تجنب العمل الجاد حتى لو تم تحقيق النجاح من قبل. (سمية مصطفى رجب علي، 2009، صفحة 53).

6- أسباب ضعف الثقة بالنفس

إن ضعف الثقة بالنفس هي سلسلة مترابطة تبدأ بانعدام الثقة بالنفس ثم الاعتقاد أن الآخرين يرون عيوبه وسلبياته، مما يؤدي إلى الشعور بالقلق إزاء ذلك والرغبة من صدور سلوك سلبي وهذا يؤدي إلى الإحساس بالخجل؛ الأمر الذي يؤدي مرة أخرى إلى ضعف الثقة بالنفس، مما يعني تدمير حياة الفرد ومن الأسباب التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس. (سمية مصطفى رجب علي، 2009، صفحة 36)

أ- سلبية الوالدين وتعليماتهما السلبية المتكررة: والذي يجعل تفكير الفرد يتوجه نحو احتمالات الفشل أكثر من النجاح، مما يعني الفشل والذي سيصبح مع مرور الزمن واقع ملموس. ناهيك عن أن كثرة الأوامر والنواهي بحد ذاتها دون سلبيتها هي سبب لأنها تحرم الشخص من التفكير السليم إضافة إلى ذلك فإن كثرة الأوامر والنواهي تقتل الإبداع لدى الشخص حيث سيصبح شغله الشاغل هو تلبية الأوامر والابتعاد عن النواهي فلن يجد مجالاً للتفكير في شيء لم يطلبه أحد منه.

ب- تعرض الفرد لمواقف محبطة أكثر من مرة وتعرضه للفشل وكذلك تعرضه للانتقاد المتكرر مع الابتعاد عن التحفيز والتشجيع.

وقد يتدرك الفرد ذلك بعدة وسائل وهي من شأنها أن تساعد على تحسين ثقته بنفسه:

- التعرف على نقاط القوة والضعف في الشخصية، والتعايش مع نقاط الضعف إن لم يستطع تقويتها .
- وضع الأهداف ومن ثم تنفيذها سواء على الصعيد الشخصي أو الأكاديمي.
- الإيمان بالقضاء والقدر، وأن ما يحدث من مصائب قد كتبها الله عليه.
- أسلوب العقاب البدني، هذه البيئة تؤثر سلباً على شخصية الفرد، وتجعله خائفاً من المبادرة في القيام بأي عمل وأن تحسن الثقة بالنفس يعتمد على التغيرات الشخصية في الجانب المعرفي والوجداني والسلوكي وهو الأمر الذي يحتاج إلى عملية تربوية شاملة.

7- العوامل المؤثرة في مستوى الثقة بالنفس

أوضح تايلور 2007 (aylor) في (حسيب مُجد د س، صفحة 929) أن الثقة بالنفس تعتمد على بعض العوامل أهمها:

- مجموعة الخبرات المتراكمة التي يستخدمها الفرد لبناء مجموعة من المهارات.
- التعامل مع مجموعة من الأفراد يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس.
- الاتجاهات الإيجابية من الآخرين - ذو الأهمية - نحو الفرد وتعليقاتهم بشأنه.
- مواجهة المواقف الصعبة التي يستطيع الفرد التغلب عليها ويشعر بعدها بالراحة.
- اعتدالية مستوى القلق بعيداً عن القلق المرتفع أو القلق المنخفض.
- الوضع الاجتماعي للفرد والاستمتاع بالحياة الاجتماعية.
- قيمة الاحترام التي يتمتع بها من جانب الآخرين.
- الاعتقاد النابع من الذات باتجاه الفرد نحو أفكاره ووجهات نظره الخاصة.
- التمتع بقدر من النجاح في الحياة العملية.

- القدرة على مضاعفة الشعور بالثقة بالنفس عند الحاجة.

وإذا كانت معظم هذه العوامل تتعلق بالجوانب المعرفية فإن بيتر يركز على أهمية الاستعداد العاطفي كأحد العوامل التي تؤثر في الثقة بالنفس بل أعظمها.

8- معوقات نمو الثقة بالنفس

إن الثقة بالنفس أمر مطلوب، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به سواء كان في الأسرة أو العمل أو الأصدقاء إلا أنه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعوقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلبا فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه ومن هذه المعوقات. (عبد الله عادل الراغب، شراب ، 2013، صفحة 20).

8-1 المعوقات الصحية

من المعوقات الصحية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي:

- تخلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد بها الفرد بسبب تعاطي الأم للمخدرات أو نحوها في أثناء الحمل وبخاصة في الشهور الأولى منه، أو نتيجة الإصابة ببعض الأمراض أو قد يكون بسبب السممة الزائدة والمفرطة.

- الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو تثير استهزاء بعض المستهزئين كالشخص الذي يفقد حاسة البصر أو السمع نتيجة تعرضه لحادث ألم به وتسبب له في هذه العاهة.

- إصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي دأب على التمرس عليه وكسب رزقه عن طريقه، وإحساسه بأنه أصبح عاجزا عن الاعتماد على نفسه وعن إعالة من يجب عليه إعالتهم.

- فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته لكونه غير مستوفي لبعض الشروط في إحدى المجالات تجعله يفقد جانبا كبيرا من ثقته بنفسه خاصة إذا كان قد علق آماله المستقبلية عليها.

8-2- المعوقات الوجدانية

من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي:

- خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس.
- الصدمات العاطفية: كأن يتعرض الفرد لصدمة نفسية عاطفية بعد أن كان ملتفا ومتبلورا حول شخص ما أو حول موضوع ما ثم حدثت أحداث عكست ذلك التيار الوجداني وعملت على تلاشي ذلك التبلور العاطفي.
- المبالغة في الإحساس بالشعور بالذنب وتحقير الذات لدرجة اتهامها بالحقارة والدناءة التي لا يستطيع أن يبدأ منها.

8-3- المعوقات العقلية

- الإنسان باعتباره كائنا حيا لا يستطيع أن يثق في نفسه إلا إذا حقق وعبر عن ذاته وعن معوقات تلك الذاتية بالنهج المطلوب دون زيادة ونقصان فالحياة العقلية تشكل للفرد كيانا وقواما جوهريا .
- انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة في مجابهة وحل المشكلات الجديدة المتشابهة للمشكلات السابقة والمشاركة معها في بعض المقومات.
- عدم القدرة على الحفظ.
- بلادة التفكير والنقص في الجهد الذهني المبذول لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريبا ويصبح الفرد عندها عاجزا وكأن غشاوة قد وضعت على عقله فلا يستطيع أن يبين ما يفكر به

8-4 المعوقات الاجتماعية

- الإحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أقل شأنا من المجتمع الواقعي المحيط به.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أرفع قدرا من المجتمع النفسي المحيط به في الواقع.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي مقطوع الصلة تماما بالمجتمع الواقعي المحيط بالفرد.

- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد في صراع مع المجتمع الواقعي الذي يحيط. (عبد الله عادل الراغب، شراب، 2013، صفحة 23)

وبهذا فإن الشخص الذي يتصف بهذه السمات قد يؤثر عليه بالسلب من خلال عدم نفسه مع ومع غيره على عكس الشخص الذي يتمتع بثقة فقد يظهر عليه ذلك بصحة نفسية سوية والتمتع كذلك بالتوافق النفسي الذي يقوم في جوهره على إقامة علاقات نفسه مع فيكون عارفا لقدراته فيحسن استغلالها ويكون عازما لعيوبه ويحاول إصلاحها وكذلك إقامة علاقات أخرى إيجابية مع الآخرين.

9- نظريات الثقة بالنفس في المجال الرياضي

اهتم العديد من علماء علم النفس الرياضي بإيجاد نظريات مفسرة لصفة الثقة بالنفس في الممارسة الرياضية، ونجد من أهم النظريات التي شرحت مفهوم وأهمية الثقة بالنفس لدى الرياضيين نظرية باندورا التي ركزت على فاعلية الذات ونظرية هارتر لدافعية الكفاية ونظرية نيكولز لإدراك القدرة وفيما يلي سوف نشرح بالتفصيل هذه النظريات

9-1- نظرية Bandura لفاعلية الذات

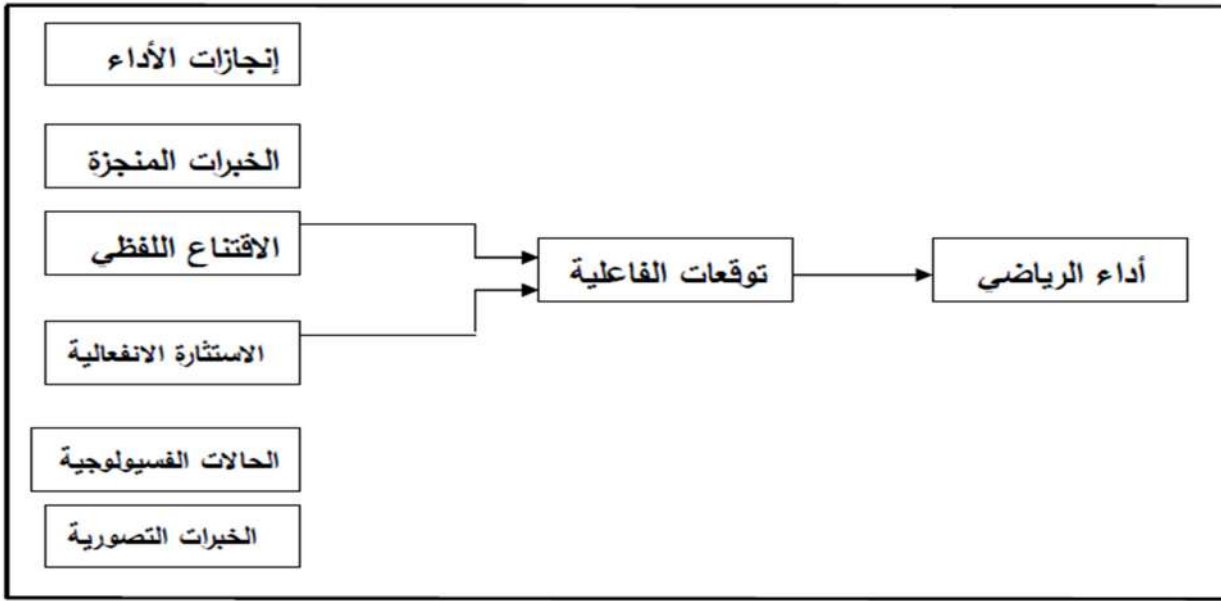
تعتمد هذه النظرية على مفهوم كفاءة الذات، كشرط أساسي للأداء بكفاءة في المواقف التنافسية التي يشترك فيها الفرد الرياضي، حيث تشير الفاعلية إلى قدرة الفرد على إنجاز ما يحتاجه أو القدرة على أداء المهارات بصفة خاصة، وعلى هذا فكلما ارتفع مستوى كفاءة الذات ارتفع معها مستوى إنجاز الأداء لدى الفرد.

وكذلك تعتبر فاعلية الذات مدخلا تفاعليا مع متطلبات البيئة لإحداث تغيرات في السلوك، وتتضمن نظرية فاعلية الذات لبندورا ما يلي:

- إذا كان رياضي ما يمتلك المهارات الضرورية ودافعية كافية لتكون المحدد الرئيسي لأداء فاعلية الذات فهي بمفردها لا تكفي للنجاح، فالرياضي يجب عليه أن يرغب بشدة في تحقيق النجاح ويمتلك أيضا القدرة على إنجازه.

- تؤثر فاعلية الذات في اختيار الرياضي للأنشطة ومستوى الجهد والمثابرة فاللاعب الذي يعتقد في نفسه يتجه ليشابر خاصة تحت الاشتراطات المختلفة . (عبد العزيز عبد المجيد مُجَد، 2005، صفحة 290)

ووفقا لنظرية **Bandura** فالفرد يستمد فاعلية الذات من ستة مصادر رئيسية للمعلومات وهي: إنجاز الأداء، الخبرات المنجزة، الإقتناع اللفظي، الخبرات المتصورة، الحالات الفسيولوجية والحالات الانفعالية. والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل رقم 02: المصادر الرئيسية لمعلومات الفاعلية (Bandura، 1997، 92).

ويرى الباحث أن نظرية Bandura تعبر عن جانب مهم من مفهوم الثقة بالنفس ألا وهو اعتقاد الرياضي بأنه كفؤ ويستطيع إنجاز مهمة ما بنجاح وفعالية، فالرياضي الذي لا تعوزه الكفاية يمكنه دخول الموقف التنافسي بثقة وإصرار، وعلى هذا يتضح أن درجة أو مستوى كفاءة الذات لدى الرياضيين هي التي تحدد إمكانية إقباله ودخوله المواقف التنافسية أو إحجامه وابتعاده عنها، وهذا يشير على أن كفاءة الذات هي دالة الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

9-2- نظرية Harter لدافعية الكفاية

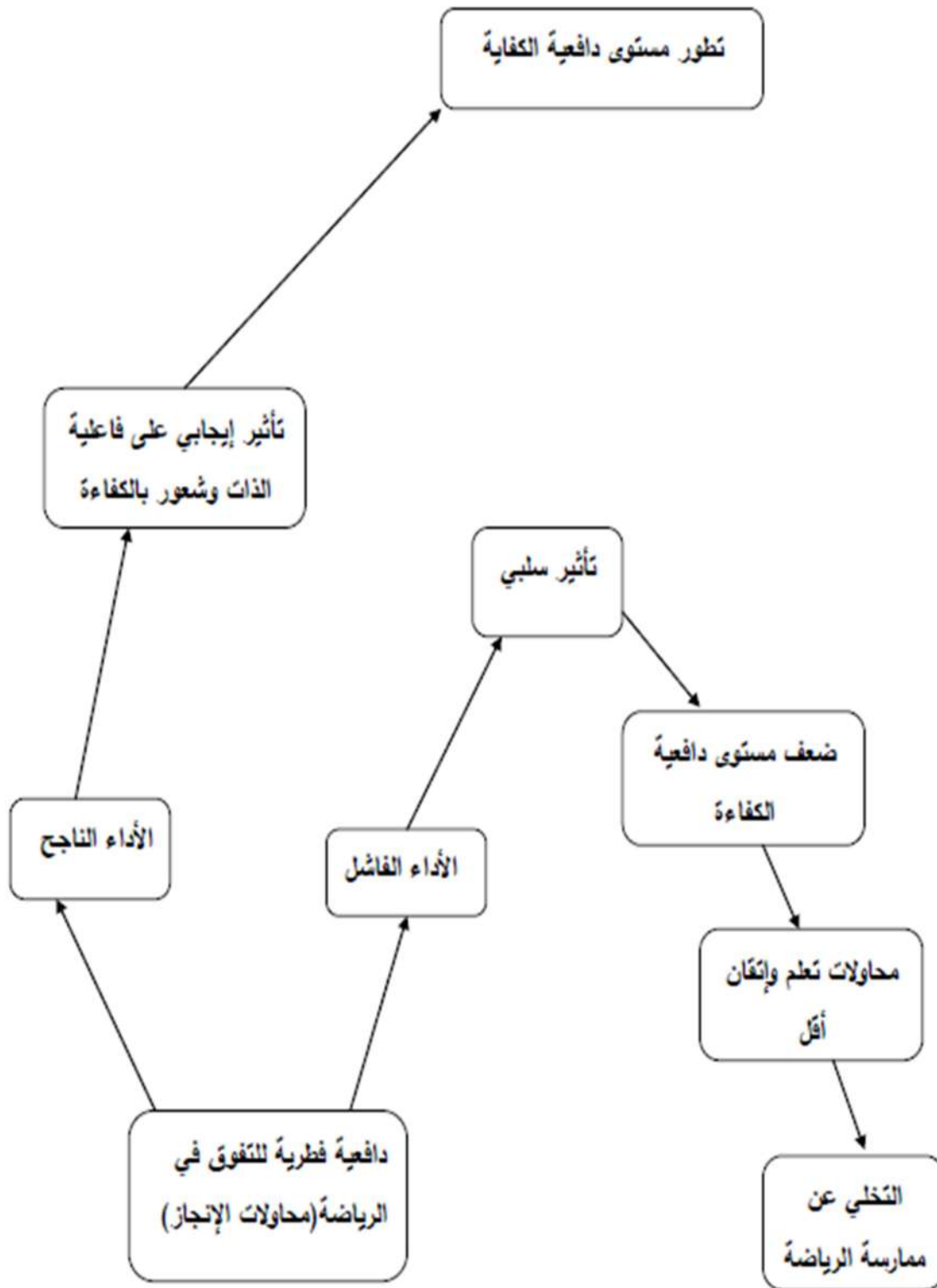
ترى هذه النظرية على أن للرياضيين دافعية فطرية ليكونوا أكفاء في الإنجازات المرتبطة بالأداء، وأن إدراك اللاعب للنجاح في مجال محاولته للتفوق يولد لديه مشاعر إيجابية كما يشجع على القيام بمحاولات أخرى

للتفوق، ويؤدي عدم إدراك النجاح لانخفاض دافعية الكفاءة مما قد يؤدي لانقطاع اللاعب عن ممارسة الرياضة، كما أن هؤلاء الرياضيين يكون لديهم تحكم وسيطرة أي تحكم مدرك (perceived control) والذي يحدد إلى أي مدى يكون توقع اللاعب تحت سيطرته، ويقاس هذا المكون بالجوانب التالية:

- ✓ مدى فهم اللاعب سبب حدوث النتائج
- ✓ مدى اعتقاد اللاعب أن قدرته هي سبب هذه النتائج.
- ✓ مدى اعتقاد اللاعب أن الآخرين هم سبب حدوث النتائج. (محمود عنان حسين باهي، 2000، صفحة 297).

كما تهتم هذه النظرية بوصف وشرح والتنبؤ بالسبب الذي يدفع الأفراد للاشتراك في مجالات الإنجاز بشكل خاص، حيث توضح أن الأفراد يكونون مدفوعين في مجالات الإنجاز المعرفية، البدنية والاجتماعية من منطلق الشعور بالكفاية وتحمل المسؤولية عن محاولات نجاحهم وفشلهم، وهذا يوضح أن مفهوم الكفاية يشمل مكونات هامة المحاولة، المسؤولية عن النجاح أو الفشل، إدراك الكفاية، والتي ترتبط ببناء ثقة الرياضي بقدراته.

والشكل التالي يشرح نظرية دافعية الكفاية ل Harter



شكل رقم 03: نظرية دافعية الكفاية ل Harter .

9-3- نظرية إدراك القدرة ل Nicholls

تتتم هذه النظرية بإدماج العلاقة بين إدراك الرياضي لقدرته ومدى صعوبة الهدف (الواجبات) الذي يتجه الرياضي لتحقيقه، وبمعنى آخر توضح أن الأهداف التي يتجه الرياضي لإنجازها تتأثر بمعرفته وإدراكه لقدرته، وعلى ذلك فإن سلوك الرياضي لإنجاز الهدف الذي اختاره سوف يختلف من حيث مستوى الأداء ومعدل الجهد المبذول، والمثابرة والإصرار على تحقيقه. وكذلك ترى هذه النظرية أن مستوى النجاح الذي سيحققه اللاعب أثناء الأداء يعتمد أساساً على الدوافع الذاتية للنجاح، أي أنه هناك تفسير سببي لشرح مستوى القدرة المنجزة. (Le grand، 2011، 159).

ولهذا يختلف الرياضيون في توجههم نحو نوعين من الأهداف هما هدف "المهمة" وهدف "الذات" نظراً لأنهما يكونان محكاً لإدراك الرياضي لمفهوم النجاح أو الفشل، كما أنهما يمثلان أسلوبان لحكم الرياضي على مستوى كفاءته، وهذا يوضح جانباً مهماً من مفهوم الثقة الرياضية. (صدقي نور الدين محمد، 2004، صفحة 33)

وبصفة عامة فقد أوضحت هذه النظرية أن مفهوم النجاح أو الفشل لدى الرياضيين يختلف باختلاف نوع الهدف الذي يتجهون نحوه وكذلك مستوى إدراكهم لكفاءتهم.

10- النماذج المفسرة للثقة بالنفس في المجال الرياضي

قام الباحثون ببناء نماذج مفسرة لمفهوم الثقة بالنفس في الممارسة

الرياضية، وعند التعمق في الأبحاث نجد ثلاثة نماذج مفسرة لمفهوم الثقة

بالنفس في الرياضة:

• نموذج Keogh & Griffin (1982)

• نموذج Vealy (1986).

• نموذج Carolina (1994).

10-1 نموذج ثقة حركة Keogh & Griffin (1982)

يعتبر نموذج ثقة الحركة (movement confidence) من النماذج التي فسرت الثقة بالنفس أثناء

تنفيذ التمارين الحركية وثقة الحركة هي شعور

بالكفاءة في مختلف الوضعيات الحركية التي يواجهها، وَيَعْتَبَرُ هذا

النموذج ثقة الحركة على أنها عامل مؤثر في إنجاز المهارات الحركية وهي

تتأسس على ثلاثة عناصر وهي:

■ الاعتقاد بالكفاءة في الحركة.

■ التمتع عند تنفيذ الحركة.

■ الخوف من الضرر.

ويرى هذا النموذج أنه يتم بناء الثقة بالنفس في قدرة الرياضي على الأداء بفعالية فعندما يدرك الرياضي

قدرته على التغلب على متطلبات الأداء فينتج عن ذلك حدوث تقييم ذاتي للرياضي على أدائه مما ينتج

عنه حالة من الثقة في الحركة، وكلما ارتفعت حالة الثقة في الحركة فإن الرياضي سوف يستمر في أداء

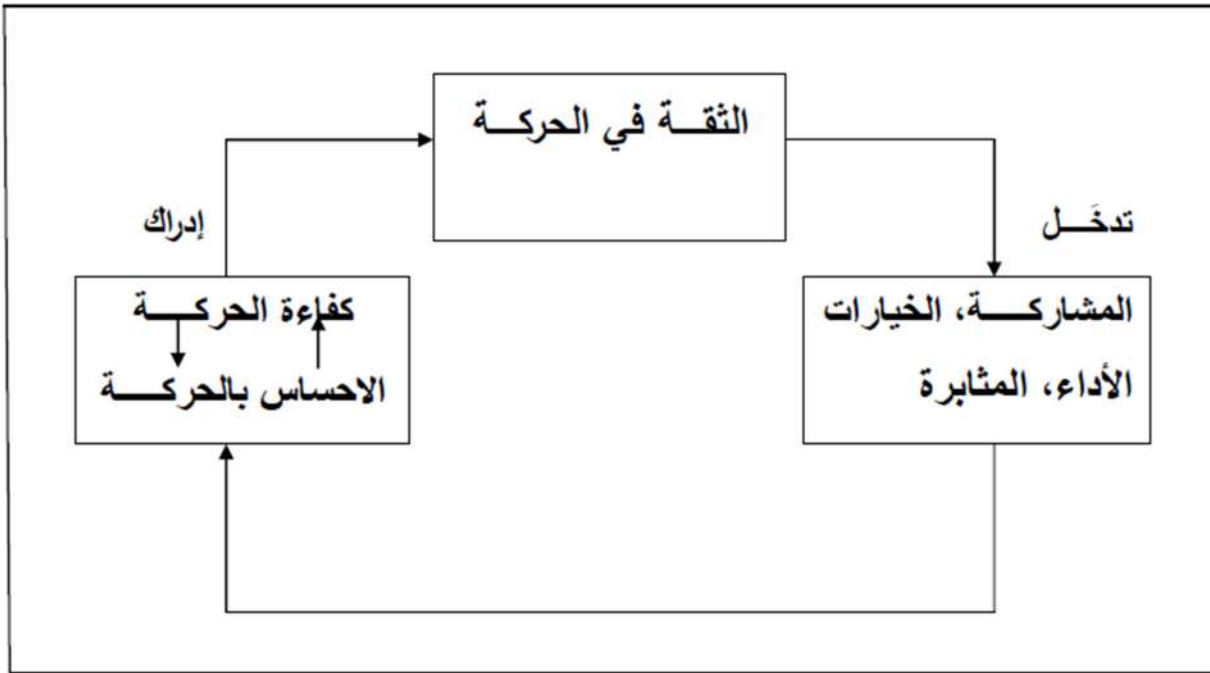
النشاطات التي تنطوي على الظروف الصعبة والضائقة المتعلقة بالصراع والتنافس معتقدا دائما أنه يتوقع

النجاح في أداء مهامه. (Griffin & Keogh, 1982, 214)

قام Keogh & Griffin بتوسيع مفهوم الكفاءة في نموذج ثقة الحركة ليشمل أهمية الاعتقادات

والأحاسيس المثلثة في مشاعر المتعة والخوف من الضرر التي تؤثران على ثقة الحركة، والشكل التالي يوضح

التأثير المباشر للشعور بالمتعة والخوف من الضرر على تصورات الكفاءة لإنتاج حالة من الثقة في الحركة.

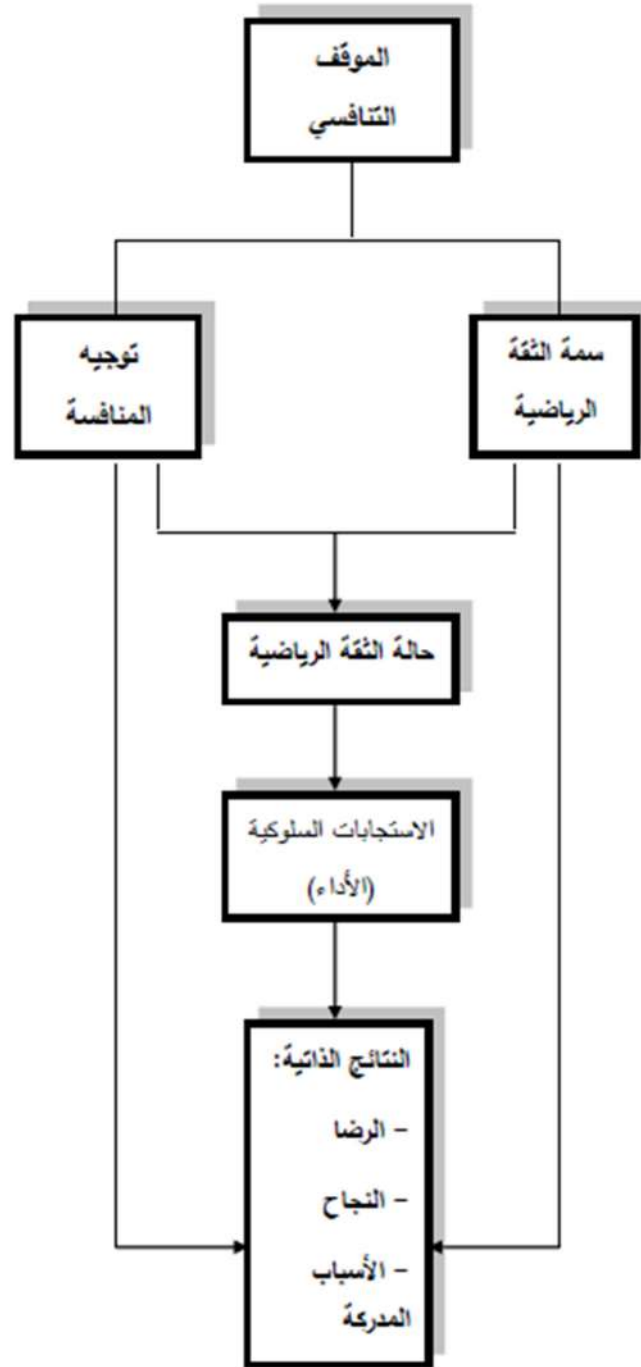


شكل رقم 04: دورة مشاركة الحركة (Keogh1982 & Griffin)

2.10 نموذج Vealy (1986)

ساهمت Vealy (1986) على بناء نموذج نظري لمفهوم الثقة بالنفس في المجال الرياضي، يقوم على التفاعل الداخلي بين مكوناته ونوع النشاط الرياضي، والتمييز بين سمات وحالات الشخصية والعلاقة المتبادلة بين السلوك والفروق الفردية بين الرياضيين، ويعد هذا النموذج مهما جدا لتفسير العلاقة بين الثقة بالنفس العامة والثقة بالنفس الخاصة أو الثقة النوعية والمتخصصة في المجال الرياضي، فاللاعب الذي يتألق في رياضة معينة يقوم بتحويل قدر كبير من ثقته المتراكمة عند ممارسته لرياضة أخرى (راتب، 2000، 354).

والشكل التالي نموذج الثقة بالنفس ل Vealy (1986) ذلك :



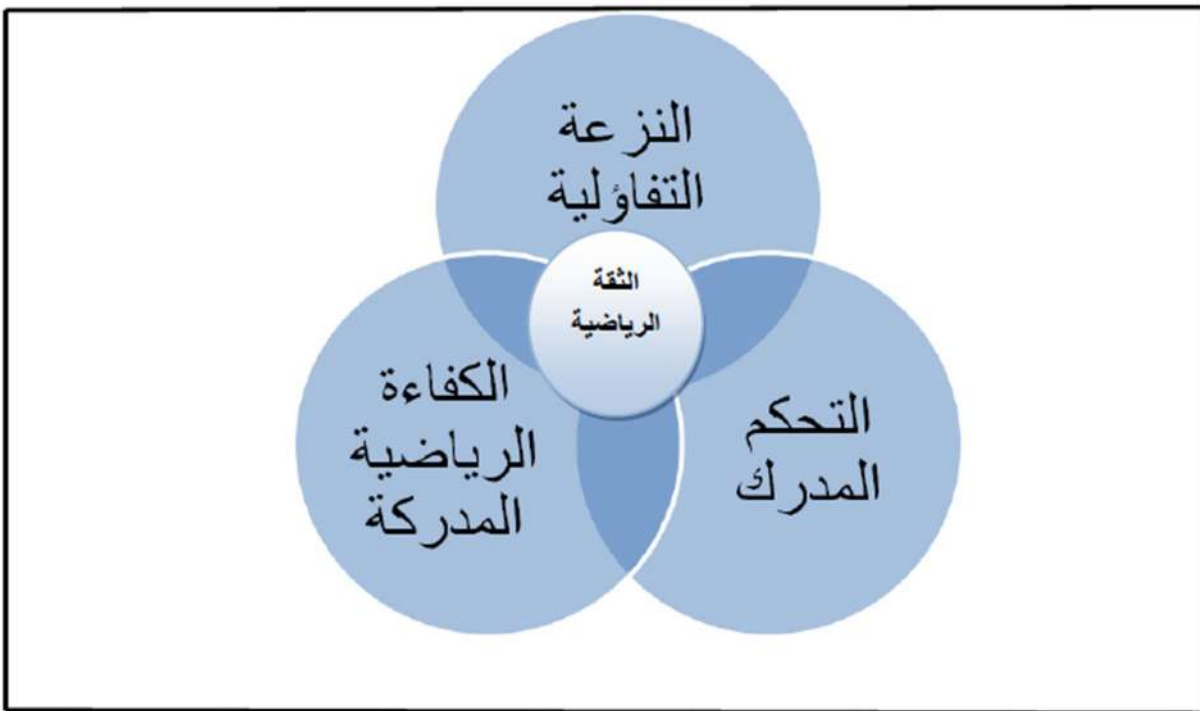
شكل رقم 05: نموذج الثقة بالنفس ل Vealy (1986).

10-3- نموذج Carolina للثقة الرياضية (1994)

يشير manzo وآخرون (2001، 259) أن دراسة الثقة بالنفس تأصلت في نظرية فاعلية الذات، وذلك لتحقيق تنبؤ ثابت وصادق للتغير السلوكي، ويعني هذا النموذج المقترح للثقة بالنفس اندماج الاتجاه الإيجابي ممثلاً في النزعة التفاعلية، حيث يدرك الرياضيون أصحاب هذه النزعة الأمور بشكل إيجابي ويعتقدون أن الأفضل سوف يحدث لهم أثناء منافساتهم، كما أنهم يدركون أنفسهم بأنهم أكثر كفاءة رياضية مدركة (Perceived Sport Confidence).

من خلال نموذج Carolina للثقة الرياضية أن الثقة بالنفس هي نتائج: النزعة التفاعلية، الكفاءة الرياضية المدركة والتحكم المدرك، أي أنها محصلة تداخل كل عامل من هذه العوامل مع الآخر، فالثقة الرياضية حسب هذا النموذج تعني اندماج النزعة التفاعلية مع التحكم المدرك . 2600، 2001 (Manzo et al،

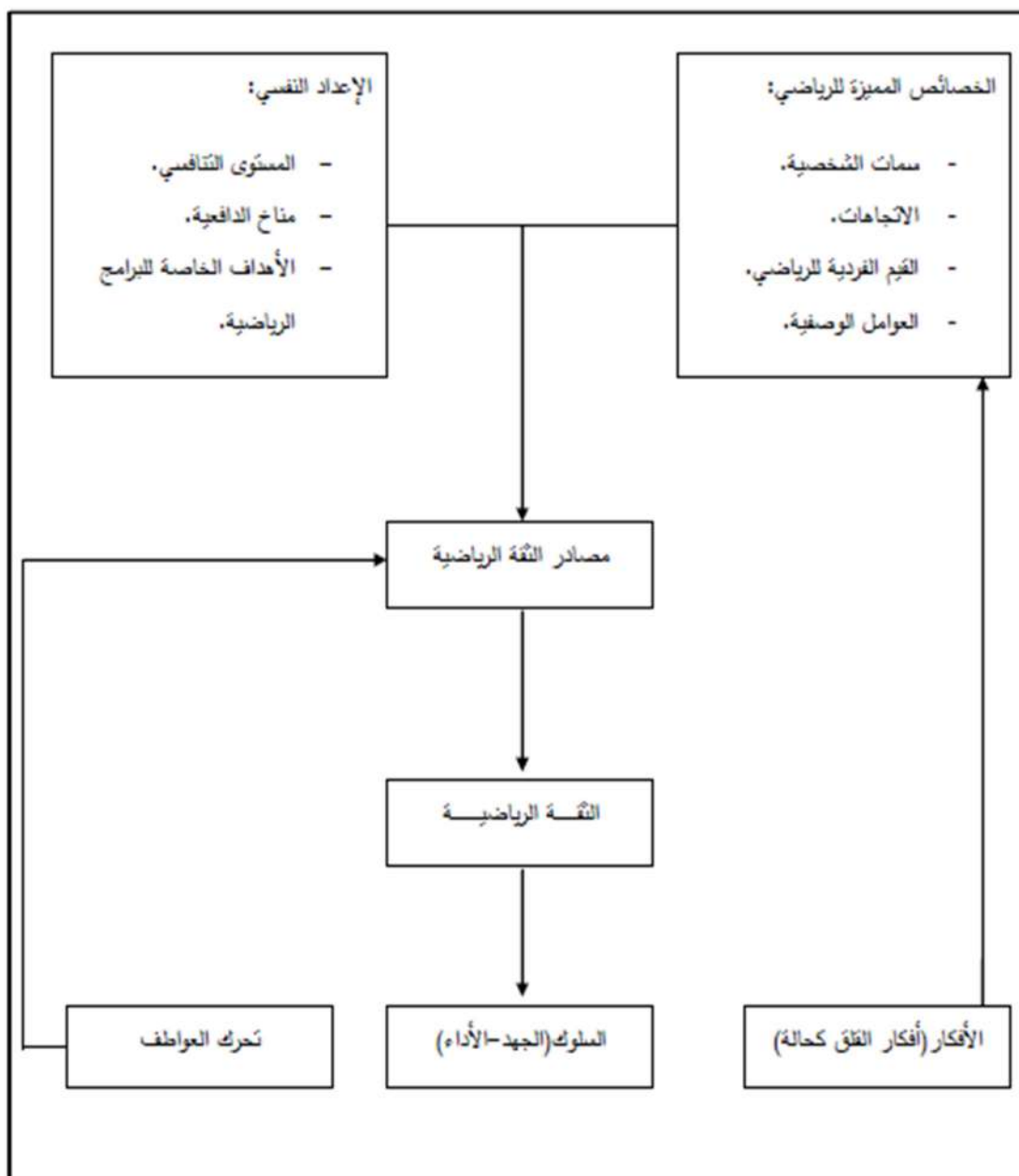
إن الشكل التالي يفسر نموذج كارولينا لمفهوم الثقة بالنفس في الرياضة:



شكل رقم 06: نموذج Carolina للثقة الرياضية (Manzo et al، 2001، 263)

11- مصادر الثقة بالنفس في ميدان الرياضة

قدمت Vealey (1994، 26) نموذجاً حديثاً أكثر اتساعاً لمفهوم الثقة بالنفس يشمل تحديد معظم مصادر الثقة بالنفس لدى الرياضيين، والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل رقم 06: مصادر الثقة بالنفس

حيث تتمثل هذه المصادر في:

1.11. السيطرة المهارية

هو مصدر للثقة بالنفس يستمد من تحسن أداء المهارات الرياضية وإنجاز الأهداف الشخصية المرتبطة بهذه السيطرة أو ذلك التحسن، وهذا المصدر يعتبر من أهم مصادر الثقة بالنفس لأنه يقوم على خبرات التعلم المكتسبة. (Vealey، 1994، 26)

2.11. إظهار القدرة

هو مصدر للثقة يستمد من إظهار الرياضيين مهاراتهم بالنسبة للآخرين، أو إظهار مزيد من القدرة أكثر من منافسيهم، حيث تشير القدرة إلى وجود سمة عامة في الفرد غير ظاهرة، ولكنها تؤثر على أداء عدد من المهارات الخاصة، كما أن هذه السمة تتميز بالثبات النسبي، وترجع إلى عوامل وراثية وتتأثر بالتعلم والتدريب والممارسة، ويقترن هذا المصدر بالحصول على التأييد الاجتماعي المقترن بهزيمة الآخرين، ويجب كذلك ملاحظة أن هذا المصدر ينتفع به اللاعبون الذين يتجهون نحو هدف النتيجة لأنهم يركزون اهتمامهم على المنافسين، كما يعتمدون أيضا على عوامل البيئة الخارجية كدعم المدرب، الأصدقاء، الجمهور. (Machida، 2008، 22).

3.11. الإعداد البدني والذهني

يعتبر كل من الإعداد البدني والذهني مصدران مهمان للثقة بالنفس لدى الرياضيين، وقد دعم هذا المصدر العديد من الباحثين الذين وجدوا أن حالة اللياقة البدنية لها أهمية في تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين، فضلا عن أن الرياضيين يستخدمون الجهد كمصدر لمعلومات الكفاية لديهم والتي تستمد من تطوّر حالة اللياقة البدنية العامة والخاصة لديه، ومن ثم فإن هذه اللياقة يكون لها تأثير على شعور الرياضي بالكفاءة والاعتدال التي تستند إليها ثقته بنفسه ومن ثم يمكن تحمل الأعباء التنافسية خلال المباريات وتوزيع جهده واستمرار أدائه بمستوى عالي، ويبرز ذلك على نحو خاص في الأنشطة محددة الزمن ولكن التي تتميز بسرعة وتغير في مواقف الأداء كالمنازلات الفردية، وأيضا الأنشطة التي تحتاج لزمن كبير كرة القدم، وكذلك الأنشطة غير المحددة الزمن كالتنس والكرة الطائرة. (Jarvis، 2006، 80).

4.11. تقدير الذات البدنية

يعتبر هذا المصدر من المصادر المدعمة للثقة بالنفس لدى الرياض لأنه مصدر يستمد من ادراكات الرياضيين لذاتهم البدنية وهو أفضل من المصادر الأخرى من ناحية تسهيل الدعم المستمر للمستويات العالية للثقة بالنفس، وذلك من خلال دفع ثقة الرياضي والارتقاء بها من مصادر الضبط الأقل، وذلك بأن يعمل الرياضي على تطوير إدراكاته المنخفضة والتي تعتمد على عوامل ضبط البيئة الخارجية كالزملاء والمدرّب لإدراكه بالكفاية، ومن ثم إلى إدراك أقوى يعتمد على عوامل ضبط داخلية لإدراك الكفاية مثل الجهد ومصدر الإعداد البدني والذهني. (Machida، 2008، 22)

5.11. التأييد الاجتماعي

يتمثل التأييد الاجتماعي في حصول الفرد على تغذية راجعة إيجابية وتشجيع من المدرّب وأعضاء الفريق والوالدين، فالتعزيز الفعال من قبل الآخرين هو أحد أساليب التسيير الهامة لإدراك الكفاية، ويشمل التأييد من الأشخاص ذوي الأهمية بالنسبة للرياضي مثل : المدرّب العائلة والزملاء في الفريق، ويشابه هذا المصدر مصدر الإقناع اللفظي الذي يعتبر واحدا من الأساليب الشائعة كأسلوب إستراتيجي يستخدمه المدربون لتسهيل السبيل نحو تعزيز وتنمية فاعلية الذات لدى الرياضيين . (Harter، 198290)

ومن الجدير بالذكر أن هذا المصدر يبرز أهمية توفير بيئة دافعة حول الرياضي تساهم في التدفق النفسي له أثناء المنافسة، وذلك بأن يعي كل من المدرّب والوالدين على نحو خاص أن الدعم الإيجابي والتشجيع سوف يساهم في إدراك الرياضي لكفايته وقدراته وبالتالي زيادة ثقته بهذه القدرات فيتجه إلى تحمل مسؤولية محاولاته لتطوير أدائه وبذل مزيد من الجهد سواء في التدريب أو المنافسة والمثابرة على تحقيق الأهداف خاصة في الفئات الصغرى، فضلا عن ذلك فإن الدعم الإيجابي يساعد على جعل الممارسة الرياضية خبرة ممتعة وتحقق السرور والمرح الرياضي فيتجه اللاعب إلى تنمية مصادر ثقته بنفسه إلى مصادر أكثر ثباتا كالإعداد البدني والعقلي وإنجازات الأداء لإشباع حاجته لإسعاد كل من مدرّبه ووالديه (20، 2008 Machida،).

6.11. قيادة المدرب

وهو مصدر للثقة بالنفس يستمد من الاعتقاد في مهارات المدرب في اتخاذ القرار والقيادة، ويؤكد هذا المصدر أن سلوك المدرب له تأثيره على الرياضيين وأن ما يقدمه أيضا من تغذية راجعة لهم له دور هام في إدراك هؤلاء الرياضيين لكفاءتهم عن طريق ما يقدمه من إجراءات أثناء التدريب والمنافسة، على سبيل المثال لا الحصر: تقديم الأهداف التي ينجزها الرياضي في ضوء مفهوم النجاح لديه، تقديم توجيهات يترتب عليها تصحيح أخطاء الأداء... الخ، ولا شك أن هذه الإجراءات وغيرها تمثل سلوك وقيادة المدرب الواعي لأهمية دوره كمصدر لبناء الثقة لدى لاعبيه من خلال التدريب والمنافسة، كما توضح البناء الفكري للمدرب للارتقاء بدوره كمصدر للثقة من خلال تنمية مهاراته المختلفة مثل مهارة تقديم المعلومات، مهارة إجادة الاستماع للاعبين... الخ. (Jarvis، 2006)

7.11. الخبرة عن طريق الآخرين

وهو مصدر للثقة بالنفس يستمد من مشاهدة وملاحظة الآخرين مثل: أعضاء الفريق والأصدقاء الذين يؤدون بنجاح، حيث أن رؤية النماذج الناجحة يعمل على تنشيط العمليات العقلية للرياضي من خلال متابعة أداء هذه النماذج الناجحة ومن ثم فهو مصدر فعال للمعلومات التي تمثل محكا حاسما يقيس عليه الرياضي مدى تقدم أدائه والتعرف على أخطائه وكيفية لاجها، وتنمي لديه أيضا التصور العقل عند الاسترجاع، وبالتالي فإن هذا المصدر للثقة بالنفس يضع الرياضي في مواقف تعليمية ذاتية نشطة بحيث يوظف قدراته في الملاحظة والمتابعة والأداء وهذا ما ينمي لديه معرفته بقدراته وبالتالي ينمي ثقته بها. (صدقي، 2004، 91)

8.11. البيئة المريحة

وهو مصدر للثقة يستمد من مشاعر الراحة والاستمتاع والرضا المتوفرة في البيئة التنافسية مثل ملعب التدريب المزود بالإمكانات اللازمة للتدريب والتنافس وكذلك وجود حمام السباحة في المكان التي ستجري فيه المنافسة، ولاشك أن توافر مثل هذه الأماكن الجيدة سوف يحفز على الأداء الجيد وبذل الجهد والالتزام بالتدريب الأمر الذي يؤدي إلى الاهتمام بعملية التعلم فيتحسن المستوى المهاري، وكذلك الاهتمام

بالإعداد البدني والنفسي فتتح الصفات البدنية العامة والخاصة وكذلك التركيز العقلي، ولا شك أن ذلك ينمي ثقة الرياضي بقدراته المختلفة (Machida، 2008,24)

9.11 درجة التأييد الموقفي

إن هذا المصدر يشيد إلى أهمية التركيز على الجوانب التي تخفف الضغط السلبي على الرياضي وملاحظة الأمور المضاعطة وتوجيهها لخدمة الأهداف المرجوة منه ونذكر منها مايلي:

- توفير فرص احتفاظ الرياضي بحالة بدنية جيدة.
 - توفير فرص خبرة الأداء الناجح للرياضي والمشاركة للمنافسة.
 - أن يعمل المدرب على حل مشكلات الرياضيين في جميع جوانبها.
 - عدم مغالاة الطاقم الإداري للفريق لأهمية الفوز وقيمة المكافآت المالية لأنهما مصدران للقلق .
- (Jarvis، 2006,165)

12. أهمية وفوائد الثقة بالنفس في المجال الرياضي

إن الثقة بالنفس تعمل على دعم الرياضيين وذلك عن طريق تأثيرها على العديد من الصفات النفسية الأخرى والتي تتمثل في:

1.12 تركيز الانتباه

تساعد الثقة بالنفس على زيادة تركيز الانتباه لدى الرياضي أثناء المنافسة الرياضية، حيث نجد أن اللاعب لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة بالنفس وإنما يوجه تركيزه نحو الأداء، وعلى العكس من ذلك فالرياضي الذي يتصف بضعف الثقة بالنفس يمتلكه فقدان التركيز والانتباه ويستحوذ عليه التفكير السلبي بنتائج الأداء أكثر من اهتمامه بالأداء بحد ذاته ومنه فإن امتلاك الرياضي للثقة بنفسه سيسمح له ذلك بالتركيز والحفاظ على صفاته الذهني أثناء المنافسة. (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 342).

كذلك نجد أنه حينما يشعر الرياضي بالثقة بالنفس يكون ذهنه التركيز على المهارات التي يؤديها، ولكن عندما يشعر الرياضي بنقص الثقة فإنه يميل إلى القلق عما سيفعله وماذا يفكر الآخرون في هذا الأداء وأن

الانشغال بتجنب الفشل يفسد التركيز ويجعل الرياضي أكثر سهولة للتحير . (عبد العزيز عبد المجيد مُجَد، 2005، صفحة 281).

2.12. الانفعالات الإيجابية

تؤثر الثقة بالنفس في إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الرياضي، فهي تبعث فيه الشع بالحيوية، الحماس، البهجة، الانتعاش، المتعة والرضا ويؤدي ذلك إلى حدوث تحسن في أدائه أثناء المنافسة. (راتب، 2000، 342) فحينما يشعر الرياضي بالثقة بالنفس يبقى هادئاً ومسترخياً تحت الضغوط، وهذه الحالة من العقل والجسم تسمح للرياضي بأن يكافح ويبقى مصراً. (عبد العزيز عبد المجيد مُجَد، 2005، صفحة 281)

3.12. زيادة المثابرة وبذل الجهد

إن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملاً مهماً من حيث التأثير على نتائج الأداء، وبمعنى آخر فالثقة بالنفس تعتبر بمثابة الزيادة في درجة توقع نتائج الأداء، وبمعنى آخر فإن الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من قدرته على تحقيق إنجاز معين.

وتجدر الإشارة إلى أن الثقة في توقع النتائج سوف 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 يفقد الأمل، بيد أن الرياضي الذي يعتقد أن الفوز أمر بعيد المنال وصعب التحقيق فإن دافعيته تقل وحماسه يهتز وعزمته تضعف لبذل الجهد أو مقاومة التعب، بل يصل به الأمر أحياناً في الإعراض عن الاشتراك في المسابقة، وقد يلازمه الشعور السلبي عن قيمة بذل الجهد ما دام يتوقع أن الفشل حدوثه قريب وأن الفوز أمر عسير، أي يفتقد إلى وجود الحافز الذي يبرر له المثابرة في بذل الجهد. (أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 320).

إن مقدار الجهد الذي يبذله الرياضي ومدى استمراره في بذل الجهد يعتمد بدرجة كبيرة على ثقة الرياضي بنفسه، ونجد أن الرياضيين معتادين أن يتقوا في أنفسهم عندما تتطور قدراتهم البدنية مع الفوز بالمنافسات

وبذل الجهد المطلوب وخاصة في الرياضات التي تدوم لأكثر من ساعة ككرة القدم والماراطون ورياضة الدراجات (عبد العزيز عبد المجيد مُجَد، 2005، صفحة 281).

4.12. بناء الأهداف

إن الرياضي الذي يتمتع بالثقة بالنفس يضع دائما أهداف ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي، ومن ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة بالنفس تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي، بينما الرياضي الذي يفتقد للثقة بالنفس يميل إلى وضع أهداف سهلة ولذلك لا يبذل أقصى جهده ولا يستثير أقصى طاقاته. (أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 320).

ويرى عبد العزيز (2005، 281) أنه حينما يشعر الرياضي بالثقة بالنفس يميل نحو الأهداف التي تتحدى قدراته ويظل نشطا لتحقيق هذه الأهداف، وكذلك تتيح الثقة بالنفس للرياضي الفرصة ليصبح ناجحا أهدافا ويدرك قواه، بينما من لديه ضعف في ثقته بنفسه فهو يضع سهلة ولا يتوقع تحقيقها إلا في حدود قليلة.

5.12. إستراتيجية المنافسة

إن الخطط والاستراتيجيات المطبقة من طرف الرياضيين أثناء المنافسة تتأثر بثقة الرياضيين بأنفسهم، لأن المنافسة الرياضية ترتبط بمفهوم اللعب من أجل الفوز أو اللعب من أجل تجنب الخسارة، إن العبارتين السابقتين تتشابهان في المعنى اللغوي ولكن أثناء المنافسة تؤديان إلى أسلوبين مختلفين في اللعب، إن الرياضيين الذين يتميزون بالثقة العالية في أنفسهم يميلون إلى تحقيق أفضل أداء لديهم وبالتالي هذا يمكنهم من اللعب من أجل الفوز، وعلى العكس تماما فاللاعبون الذين يفتقدون للثقة بالنفس أو الذين لديهم مستوى منخفض منها يكونون مترددين ويحاولون تجنب ارتكاب الأخطاء وذلك لخوفهم من الفشل، وهذا ما سيؤدي بهم إلى اللعب من أجل تجنب الخسارة. (أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 320).

كما يرى عبد العزيز (عبد العزيز عبد المجيد مُجَد، 2005، صفحة 282) أن الرياضي الواثق بنفسه يميل للعب من أجل الفوز ولا يفقد الفرص المتاحة ولهذا فهو يتحكم في المزايا المتاحة خلال المنافسة خاصة حينما يفتقد المنافس للثقة بالنفس، بينما الرياضي الذي يلعب لتجنب الخسارة فهو يلعب مترددا ويحاول تجنب ارتكاب الأخطاء.

6.12. الطلاقة النفسية

تعتبر الطلاقة النفسية حالة الاستعداد النفس المثلى الذي يتميز بها الرياضي والتي تساعد على تحقيق أو الوصول إلى الأداء الأمثل أثناء المنافسات، ويتطلب الوصول إلى الطلاقة النفسية وجود توازن بين الاستعدادات من جهة والأهداف المسطرة من جهة ثانية، وتساهم الثقة بالنفس بشكل كبير في تدعيم وزيادة الطلاقة النفسية لدى الرياضي ليتمكن من خلق فترات القوة النفسية الإيجابية وتخطي الفترات السلبية ومن ثم الوصول إلى حالة الطلاقة النفسية التي تدعم اعتقاده وإيمانه بتحقيق أفضل أداء ممكن . (أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 320).

7.12. القوة الدافعة

إن القوة الدافعة هي القدرة على تغيير كمية الحركة أثناء المنافسة، وهي تعتبر عاملاً حاسماً في الفوز أو الهزيمة أثناء المباراة، فالرياضي الواثق من نفسه وقدراته لا يحتاج إلى تكوين اتجاهات إيجابية وينظر إلى المواقف التنافسية على أنها تحدي يجابهه ويتعامل معها محاولاً زيادة تقديره عن ذاته وإمكاناته. (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، صفحة 282).

13. تأثير الثقة بالنفس على النتائج الذاتية

تعتبر النتائج الذاتية نتائجاً شخصية لها تأثير على أداء الرياضي لما لها من أهمية في مسيرته الرياضية، وتتأثر نتائج الرياضي الذاتية بشكل كبير بالثقة بالنفس ويمكن تحديد هذا التأثير في عدة عوامل ذاتية وهي:

1.13. العلاقة بين الاعتقاد الداخلي للرياضي وأدائه

إن الاعتقاد الداخلي هو جانب مهم في مفهوم الثقة بالنفس الذي له تأثيره على أداء الرياضي، ويتكون مفهوم الاعتقاد الداخلي من ستة عوامل هي: القدرة الجهد مدى الاستعداد للتنافس الاستعداد على أداء التمارين البدنية المختلفة، صعوبة الإجراءات والحظ. (صدقي نور الدين محمد، 2004، صفحة 47)

وتوجد علاقة قوية بين الاعتقاد الداخلي والثقة الرياضية، وذلك لأن ثقة الرياضي بنفسه تقوم على إدراك واعٍ لقدراته والجهد المطلوب ومدى الاستعداد للتنافس، ويكون هذا الإدراك أعلى لدى الرياضيين ذوي مستوى سمة الثقة الرياضية العالي وكذلك لدى الرياضيين ذوي الاتجاه نحو هدف الأداء، لأن هذه العوامل

الثلاثة السابقة للاعتقاد الداخلي تمثل عوامل حقيقية لديه تمكنه من تحقيق النجاح في الرياضة وذلك لأن الرياضي يستخدم اعتقاده الداخلي للحصول على استرجاع لأدائه القوي في الموقف الرياضي. كما أن العلاقة بين اتجاه الأداء والاعتقاد الداخل أيضا قوية ويفسر هذا بأن اتجاه الأداء يجعل الرياضي يتحمل شخصا مسؤولة أدائه دون خوف من النتيجة أو الفشل لأنه يدرك أن المحاولة الواعية هي الوسيلة لتحقيق النجاح حتى ولو فشلت هذه المحاولة، ويدعم هذا إدراكه المتراكم أنه أكثر نجاحا من الرياضي الذي يخشى المحاولة، ذلك لأن مفهوم النجاح لديه واضح ويتمثل في تحديد نوع الهدف الذي يسعى لتحقيقه. (صدقي نور الدين مُجَّد، 2004، صفحة 46، 47).

2.13. رضا الرياضي عن أدائه

يهتم مفهوم الاتجاه التنافس بهدي الاتجاه نحو الأداء أو النتيجة، ونجد أن الرياضي المتجه نحو تحقيق هدف الأداء يكون أكثر رضا عن أدائه من الرياضي المتجه نحو تحقيق هدف النتيجة، وكذلك إن اتجاه الرياضي نحو تحقيق المهام الشاقة يشجع على الرضا والاهتمام بالنشاط مقارنة بالتوجه نحو النتيجة، وهذه الاختلافات والفروق توضح كيفية تحقيق النجاح الذاتي وقدرة الرياضي على التنافس وذلك باختيار الهدف الذي يبرهن على نجاحه وكفاءته وبالتالي رضائه عن أدائه.

3.13. إدراك الرياضي للنجاح

يمثل إدراك النجاح نسبة الخبرات الرياضية السابقة المدركة لدى الرياضي الذي لديه خبرات ناجحة، وتعتبر الخبرة الرياضية على الأثر الداخلي الإيجابي الذي تتركه المحاولة الناجحة للرياضي عند محاولة إنجاز هدفه، ومن ثم فإن الخبرة الرياضية الناجحة تمثل رصيда للأثر الإيجابي لوقائع وأحداث حقيقية في حياة الرياضي العملية وبالتالي سوف يكون هناك ارتباطا وثيقا بين سمة الثقة بالنفس لدى الرياضي وإدراكه للنجاح، ذلك لأن خبرة النجاح الموقف سوف تدعم الإدراك العام للثقة الرياضية عنده وبالتالي مع تكرار هذه العملية سوف تتطور سمة الثقة بالنفس لدى الرياضي ومن ثم سوف يكون قادرا بالمرور بخبرته إلى مستويات أعلى من الثقة الرياضية الموقفية (حالة الثقة الرياضية عندما يواجه منافسات جديدة، هذا ما يؤكد أن الرياضي صاحب سمة الثقة الرياضية العالية يكون أكثر نجاحا من الرياضي صاحب سمة الثقة الرياضية المنخفضة. (صدقي نور الدين مُجَّد، 2004، صفحة 48).

4.13. تصنيف الرياضي لأدائه

يعتبر تصنيف الرياضي لأدائه نتيجة ذاتية هامة تتأثر بالاتجاه التنافسي (هدف الأداء، هدف النتيجة)، حيث أن الرياضي الذي يتجه نحو هدف الأداء يكون مستوى أدائه أعلى من الرياضي الذي يتجه نحو هدف النتيجة، وهذا يعني أن الرياضي الذي يتجه نحو هدف الأداء يصنف أدائه بدرجة أعلى من الرياضي الذي يتجه نحو هدف النتيجة، ذلك لأن إدراك هدف الأداء لديه يكون أعلى تأثيراً على حالة الثقة بنفسه، وهذا ما سيؤثر على سلوكاته وتصرفاته أثناء المنافسة. (صدقي نور الدين مُجدد، 2004، صفحة 49).

خلاصة الفصل:

من أهم ما خلصنا إليه من خلال هذا الفصل أن صفة الثقة بالنفس تتمثل في ذلك الاعتقاد الذي يمتلكه الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة، وقد أشرنا إلى أن الثقة بالنفس هي سلوك معرفي- دافعي وذلك بالاستناد إلى النظريات التي درست مفهوما وخصائصها في المجال الرياضي كنظرية Bandura ونظرية Harter

كما استخلصنا أنه يوجد ثلاثة مستويات من الثقة بالنفس لدى الرياضيين : ضعف الثقة بالنفس الثقة الزائدة أو الزائفة والثقة المثلى أو المقدار الأمثل من الثقة بالنفس، فإذا كان الرياضي يتمتعون بالمستوى الأمثل من الثقة بالنفس سيتميزون بالفهم الجيد لقدراتهم ويضعون أهدافا واقعية ويشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى قدراتهم القصوى.

وقد أبرزنا من خلال هذا الفصل أهمية وفوائد الثقة بالنفس في المجال الرياضي كإثارة الانفعالات الإيجابية وزيادة المثابرة وبذل الجهد... الخ، لذلك وجب على كل المدربين العمل على بناءها وتنميتها بإتباع العديد من الاستراتيجيات والتي أشرنا إليها والتي من أهمها الإعداد الجيد واستخدام مصادر الثقة بالنفس واستخدام أسلوب الحوار الداخلي

الفصل الثاني: دافعية الانجاز

1- تمهيد

يكتسب موضوع الدافعية اهتماما متميزا من المعنيين بدراسة الانسان والمتعاملين معه وذلك لارتباط سلوك الفرد بدوافع متعددة تثيره وتحركه وتوجهه في ان واحد نحو اتجاهات محددة لذلك استعمل موضوع الدافعية لتفسير السلوك الانساني في محاولة للتنبؤ به والتحكم فيه.

وقد احتل موضوع الدافعية في الرياضة مكانة متقدمة في مجالات الدراسة والبحث سواء في مجال سيكولوجية المنافسات او علم النفس الرياضي والدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها كما انها المتغير الاكثر اهمية الذي يحرك سلوك الرياضي لتحقيق الانجازات الرياضية الدولية والعالمية فالدافعية تلعب دورا مهما وبارزا في تحديد مستوى اداء الرياضي للمهارات الحركية المختلفة كما انها تبين لنا لماذا يسلك الرياضي سلوكا معينا.

لذلك لابد بنا ان نعرف ما مفهوم الدافعية وما هي انواع الدافعية ومصادرها المختلفة التي قسمها العلماء من وجهه نظرهم للدافعية ، ومن ثم سوف اتطرق الى عدة مفاهيم متداخلة ومترابطة مع مفهوم الدافعية ، وما هي النظريات التي حاولت تفسير الدافعية وما هي الاسس المهمة لتطوير دافعية الانجاز للرياضي للوصول الى اعلى المستويات.

2- تعريف الدافعية

تؤدي الدافعية دوراً هاماً وفعالاً في سلوك اللاعب فهي تقوم بآثارته وتحريكه وتحافظ على دوامه واستمراره ما دامت الحاجة قائمة لذلك ، وهناك عدة تعريفات للدافعية سنتعرف عليها وهي:

- " مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك اللاعب من اجل اعادة التوازن الذي اختل".
- " عملية استثارة السلوك والمحافظة عليه لتحقيق هدف"
- " مجموعة القوى التي تحرك السلوك وتوجهه وتعضده نحو هدف من الاهداف".
- " حالة داخلية في الفرد تستثير سلوكه وتعمل على استمرار هذا السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين".
- " عامل داخلي يستثير سلوك الانسان ويوجهه لتحقيق التكامل مع ان هذا العامل لا يلاحظ مباشرة وانما نستنتجه من السلوك او نفترض وجوده لتفسير ذلك السلوك".
- " الرغبة والسعي للتغلب على الصعوبات والعوائق لتحقيق النجاح في الاداء".
- " الطاقة الحيوية الكامنة او الاستعداد الفسيولوجي النفسي الذي يثير في الفرد سلوكاً مستمراً متواصلاً لا ينتهي حتى يصل الى اهدافه المحددة سواء كان ذلك السلوك ظاهراً يمكن مشاهدته او خفياً لا يمكن مشاهدته وملاحظته". (احمد يحيى الرق، 2009).

ويعرف الباحث الدافعية بأنها " مجموعه عوامل داخلية وخارجية تؤدي بالفرد الى القيام بمختلف النشاطات لسد حاجاته ومواجهه التحديات التي تواجهه والتغلب عليها من خلال التصميم والمثابرة والارادة".

3- الدافعية للإنجاز

من الواضح أن المكونات الدافعية تحتل موقعاً رئيسياً في كل ما قدمه علم النفس حتى الآن من نظم ونظريات متسقة سيكولوجية، ويرجع ذلك إلى مسلماتها (أن كل سلوك وراءه دافع) ، وإذا كانت دراسة الدافعية من المحاور الأساسية في علم النفس فإن دافعية الإنجاز تمثل أحد الجوانب الهامة في نظام الدوافع الإنسانية، والتي

برزت في السنوات الأخيرة معلما من المعالم المميزة للدراسة والبحث في ديناميات الشخصية والسلوك، بل ويمكن إعتبارها أحد منجزات الفكر السيكولوجي المعاصر.

ويعد هنري موراي (1938) (Murray) أول من قدم مفهوم الحاجة إلى الإنجاز في دراسة ديناميات الشخصية، وذلك بإعتباره أحد متغيراتها الأساسي، كما يعزى إليه الفضل في بدء تحديد مفهوم هذا الدافع وفي إرساء القواعد التي يمكن أن تستخدم في قياسه.

ويقصد بالدافعية للإنجاز " قدرة الفرد على تحقيق الأشياء التي يرى الآخرون أنها صعبة، والسيطرة على البيئة الفيزيائية والاجتماعية، والتحكم في الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها، وسرعة الأداء، والاستقلالية، والتغلب على العقبات، وبلوغ معايير الامتياز، والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم والاعتزاز بالذات وتقديرها بالممارسة الناجحة للقدرة". (عبد العزيز عبد المجيد مُجَد، 2005، صفحة 89)

ويشير مصطلح الدافعية Motivation إلى مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل تحقيق حاجاته وإعادة الاتزان عندما يختلف، وللدوافع ثلاث وظائف أساسية في السلوك هي: تحريكه وتنشيطه وتوجيهه والمحافظة على استدامته إلى حين إشباع الحاجة. ويعرف الدافع على أنه القوة التي تدفع الفرد لأن يقوم بسلوك من أجل إشباع وتحقيق حاجة أو هدف شكلاً من أشكال الاستثارة الملحة التي تخلق نوعاً من النشاط أو الفعالية.

وتسمى الدوافع ذات المصادر الداخلية بأنها دوافع فطرية بيولوجية غير متعلمة، ويمثل على ذلك بدافع الجوع والعطش والجنس، والتخلص من الألم والمحافظة على حرارة الجسم، أما الدوافع المتعلمة أو المكتسبة فإنها تنتج من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد في الأسرة، المدرسة، الحي، مع الأصدقاء وباقي المؤسسات الأخرى، وتنمو وتعزز هذه الدوافع من خلال عمليات الثواب والعقاب التي تسود ثقافة مجتمع ما، ومن الأمثلة الحاجة إلى التحصيل، والحاجة إلى الصداقة، الحاجة للسيطرة والتسلط والحاجة إلى العمل الناضج.

وتسهم الدافعية في تسهيل فهمنا لبعض الحقائق المحيرة في السلوك الإنساني، ويمكن القول بشكل عام أن الدافعية مهمة لتفسير عملية التعزيز وتحديد المعززات وتوجيه السلوك نحو هدف معين، والمساعدة في

التغييرات التي تطرأ على عملية ضبط المثير (تحكم المثيرات بالسلوك والمثابرة على سلوك معين حتى يتم إنجازه، كذلك فإننا نتصرف عادة أثناء حياتنا اليومية وكأننا نتقدم نحو مكان ما (أي أن سلوك الإنسان هادف). (عبد الله عادل الراغب، شراب ، 2013)

يتمثل دافع التحصيل (الإنجاز في الرغبة في القيام بعمل جيد، والنجاح في ذلك العمل، وهذه الرغبة كما يصفها " ميكلاوند" أحد كبار المشتغلين في هذا الميدان أنها تتميز بالطموح والإستمتاع في مواقف المنافسة، والرغبة الجامعة للعمل بشكل مستقل، وفي مواجهة المشكلات وحلها، وتفضيل المهمات التي تنطوي على مجازفة متوسطة بدل المهمات التي لا تنطوي إلا على مجازفة قليلة أو مجازفة كبيرة.

ويعتبر دافع التحصيل من الدوافع الخاصة بالإنسان، ربما دون غيره من الكائنات الحية الأخرى، وهو ما يمكن تسميته بالسعي نحو التميز والتفوق، والناس يختلفون في المستوى المقبول لديهم من هذا الدافع، فهناك من يرى ضرورة التصدي للمهام الصعبة والوصول إلى التميز، وهناك أشخاص آخرون يكتفون بأقل قدر من النجاح وتُقاس دافعية الإنجاز عادة باختبارات معينة من أشهرها إختبار تفهم الموضوع (TAT) الذي يتطلب من الناس أن يستجيبوا لثلاثين صورة كل منها أكثر من تفسير، وتحلل إجاباتهم ويستخرج منها مستوى الإنجاز عند المستجيب، كما يمكن قياس دافعية الإنجاز من خلال المواد المكتوبة (كالمقالات والكتب) دون حاجة إلى صورة غامضة. وعلى الرغم من ذلك فإن مهمة توفير الدافعية نحو التعلم وزيادة تحقيق الإنجاز.

لا تلقى على عاتق المدرسة وإنما هي مهمة يشترك فيها كل من المدرسة والبيت معاً وبعض المؤسسات الاجتماعية الأخرى، فدافعية الإنجاز والتحصيل على علاقة وثيقة بممارسات التنشئة الاجتماعية. (يوسف قطامي و عبد الرحمن عدس، 202 : 60).

4- خصائص الأفراد ذوي الدافعية المرتفعة للإنجاز

تشير البحوث والدراسات التي تناول أصحابها خصائص شخصية الأفراد ذوي دافعية الإنجاز المرتفعة بأنهم يميلون إلى التصرف والسلوك بطرق وأساليب معينة يتميزون فيها عن غيرهم من الأفراد وهي مثل:

(1) السعي نحو الإتقان والتميز.

- (2) القدرة على تحمل المسؤولية.
- (3) القدرة على تحديد الهدف.
- (4) القدرة على إستكشاف البيئة.
- (5) القدرة على التخطيط لتحقيق الهدف.
- (6) القدرة على تعديل المسار.
- (7) القدرة على التنافس مع الذات. (البخاري أبو عبد الله، 1998)

5- وظائف الدافعية

هناك ثلاث وظائف اساسيه للدافعية هي:

- 1- تحريك وتنشيط السلوك بعد ان يكون في مرحلة من الاستقرار او الاتزان النسبي ، فالدوافع تحرك السلوك او تكون عي نفسها دلالات تنشط الاجهزة العضوية لإرضاء بعض الحاجات الاساسية.
- 2- توجيه السلوك نحو وجهة معينة دون اخرى ، فالدوافع بهذا المعنى اختياريه ، اي انها تساعد الفرد في اختيار الوسائل لتحقيق الحاجات عن طريق وضعه على اتصال مع بعض المثيرات المهمة لاجل بقائه مسببة بذلك سلوك اقدام.
- 3- المحافظة على استدامة السلوك طالما بقي الانسان مدفوعا او طالما بقيت الحاجة قائمه ، فالدوافع فضلا عن انها تحرك السلوك تعمل على المحافظة عليه حتى تشبع الحاجة. (البدراني جمال جاسم، 1986)

6- انواع الدوافع

(a) الدوافع الاولية

وتسمى بالدوافع الجسمية او الفسيولوجية وهي الاساس في نشاط الفرد وقيامه بالسلوك فضلا عن دوافع او حاجات تفرضها طبيعة تكوين جسم الانسان ووظائف اعضائه ومن امثلتها الحاجة الى الطعام والماء والاكسجين والنوم وهذه الحاجات تمثل متطلبات البقاء على الحياة.

(b) الدوافع الثانوية

وتسمى بالدوافع او الحاجات المكتسبة او الاجتماعية ويكتسبها الفرد نتيجة تفاعله وتقوم هذه الدوافع الثانوية على الدوافع الاولى غير انها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك نتيجة تأثير العوامل الاجتماعية المتعددة ومن امثلتها الحاجة الى تقدير الذات والحاجة الى الامن النفسي والحاجة الى الانتماء والحاجة الى اثبات الذات.

7- مصادر الدافعية**a. الدافعية الداخلية**

الدافعية الداخلية في مجال الرياضة هي الحالات الداخلية المتأتبة من داخل اللاعب نفسه والتي تدعى ذاتية الاثابة والتي تشبعها ممارسته للعبة كهدف في حد ذاته من منطلق الرغبة في الشعور بالاقتدار او الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن ممارسة كرة القدم والشعور بالارتياح كنتيجة للتكيف مع التدريبات البدنية والقدرة على تجاوزها بنجاح او بسبب المتعة الجمالية الناجمة من رشاقة وتنسيق الاداء الحركي الذاتي للاعب.

b. الدافعية الخارجية

هي الحالات الخارجية التي لا تنبع من داخل اللاعب نفسه وانما تأتي من خارجه (من اشخاص اخرين) وتتم عن طريق التدعيم الايجابي او السلبي وتدعى خارجية الاثابة والتي تثير وتوجه السلوك نحو ممارسة لعبة كرة القدم. فالمدرّب او الاداري الرياضي او الوالدين او الاصدقاء يمكن اعتبارهم بمثابة مصادر للدافعية الخارجية للاعب. وتكون صورة الدافعية الخارجية متمثلة بالمكاسب المادية والمعنوية كالحصول على مكافآت او جوائز او الحصول على التدعيم او التشجيع الخارجي. (البدراني جمال جاسم، 1986)

اما فرويد فقد صنف الدوافع الى:

1- دوافع شعورية.

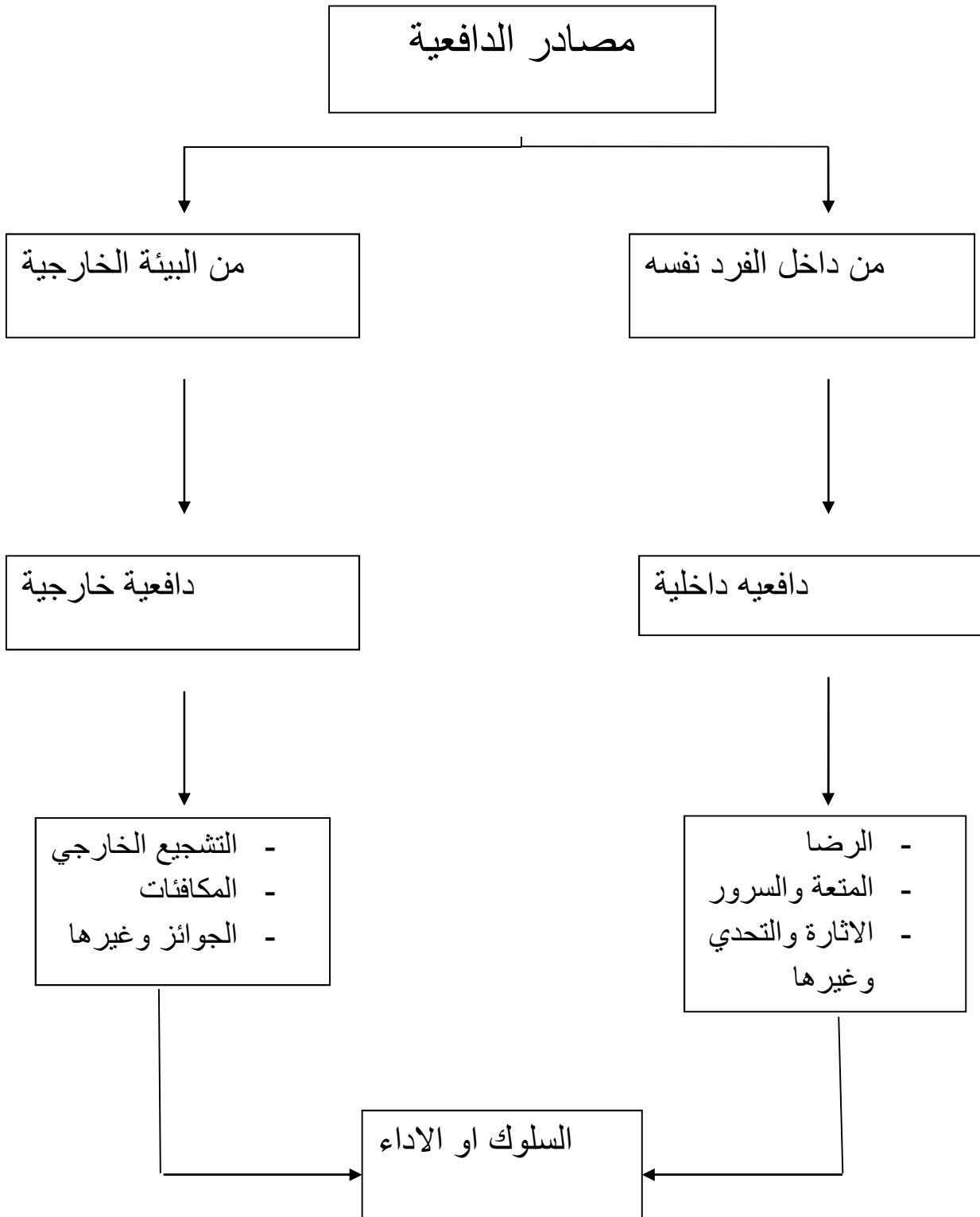
2- دوافع لا شعورية.

في حين صنفها البعض الاخر الى:

1- دوافع اجتماعية.

2- دوافع فرقية.

والشكل الاتي يوضح مصادر الدافعية بنوعيتها الداخلية والخارجية.



شكل رقم 08: يوضح مصادر الدافعية الداخلية الخارجية (البدراني جمال جاسم، 1986)

8- مراحل نشاط الدافع

1- مرحلة الالحاح

وهي المرحلة التي يتسارع فيها معدل التوتر وبتزايد ويصبح الدافع واضحا تماما في المجال الادراكي كما يتحول ما عداه من عوامل ومتغيرات الى ارضيه او خلفية لهذا المجال.

2- مرحلة الاشباع

وهي المرحلة التي يتم فيها اشباع الدافع وتحقيق الحاجة سواء كانت بيولوجية او اجتماعية وتتميز هذه المرحلة بدرجة الاكتفاء او الرضي التي تتصل بأداء الفرد وسلوكه، وتختلف هذه الدرجة من فرد الى اخر ومن موقف الى موقف ويعتمد ذلك على نوعية الدافع ودرجة نشاطه وشدته كما يعتمد ايضا على مستوى طموح الفرد وصورة ذاته ومفهومه عن الآخرين.

3- مرحلة الاتزان

وهي المرحلة الاخيرة من مراحل نشاط الدافع اذ يتم التوافق او التعادل في عملية التفاعل بين تركيب اجهزة الفرد و وضايف هذه الاجهزة ، ومن ثم يحدث التوازن بين الفرد وبين عناصر البيئة الخارجية ، ويصل الدافع الى مرحلة من الاستقرار وهي مؤقته بطبيعة الحال - وذلك الى ان ينشط من جديد. (أسامة كامل راتب، 2000)

8- النظريات المفسرة للدافعية

1- نظرية الغرائز

يشير اصحاب هذه النظرية في تفسير الدوافع ان سلوك اللاعب يعتمد على اساس الغرائز وأشاروا الى ارتباط كل نشاط يقوم به اللاعب بغريزة من الغرائز ، وفي الوقت الحالي تخلى العديد من الباحثين عن نظرية الغرائز اذ انها نظرية غيبية وليست علمية وتفتقر الى التفسير العلمي لدوافع السلوك ، اذ ان الغرائز حاجات جسمانية تفترضها طبيعة تكوين جسم الانسان ووظائف اعضائه.

2- نظرية التنشيط او الاستثارة

يفترض اصحاب هذه النظرية ان اللاعب لديه مستوى مناسب من (التنشيط - الاستثارة) وان السلوك يكون موجها لمحاولة الاحتفاظ بهذا المستوى ، وهذا يعني اذا كانت مثيرات البيئة عالية لدرجة كبيرة فإن السلوك يكون مدفوعا لمحاولة (التنشيط - الاستثارة) اما اذا كان مستوى (التنشيط - الاستثارة) منخفضا جدا فإن السلوك عندئذ يكون مدفوعا لمحاولة الارتفاع

بمستوى (التنشيط - الاستثارة). (البخاري أبو عبد الله، 1998)

3- نظرية الحاجة ماسلو (هرم ماسلو)

اعتمد العالم النفسي ماسلو في تفسيره للدوافع على الحاجات ويعتقد ان الحاجات متفاوتة من حيث اهميتها وتوقيت ظهورها عند الانسان.

4- نظرية التعلم الاجتماعي : تشير نظرية التعلم الاجتماعي في مجال الدافعية إلى إن التعلم السابق يعتبر من المصادر الرئيسية للدافعية إذ إن نجاح أو فشل استجابة معينة تؤدي إلى التعرف على الجوانب التي يمكن أن تؤدي إلى نتائج ايجابية أو نتائج سلبية وبالتالي نشأة الرغبة والدافع في تكرار السلوك الناجح كما إن التعلم بملاحظة نجاح أو فشل الآخرين قد يكون كافياً لإنتاج حالات الدافعية. (نعمات شعبان علوان، عبد الرؤوف الطلاع، 2014)

9- العوامل المساهمة في تحديد مستوى الدافعية للاعب

- 1- عوامل متعلقة باللاعب: مثل سمات شخصية اللاعب ومستوى طموحه ورغباته الذاتية وهذه جميعها تعد عوامل مستقلة للدافعية لا يستطيع المدرب التأثير فيها بسهولة.
- 2- عوامل متعلقة بنتائج الاداء الرياضي: مثل خبرات النجاح والفشل والتعزيز الايجابي والسلبي ، وهذه العوامل جميعها تعد مصادر كامنة للدافعية يمكنها ان تؤثر في مستوى دافعية اللاعب ، وبأستطاعة المدرب ان يؤثر في هذه العوامل بأساليب مختلفة.
- 3- عوامل متعلقة بالمنافسة الرياضية: مثل مستوى المنافسة واهميتها ونظامها ومكانها وحضور الجمهور وغيرها. وان المدرب له دور بسيط في احداث تأثير فيها. (قواسمة أحمد، عدنان الفرج، 1993)

4- عوامل متعلقة بطبيعة المهارة: مثل سهولة المهارة وصعوبتها ومعلومات التغذية الراجعة ودرجة الانتباه الخاص الذي يتطلبه اداء المهارة ، وباستطاعة المدرب ان يؤثر في عوامل الدافعية هذه من خلال عملية التدريب.

10- الاسس المهمة لتطوير دافعية اللاعب للإنجاز

ان الدافعية في علم النفس هي الاسباب المحركة للسلوك كما انها الحاجات والاهتمامات والغرائز والبواعث التي تنشط وتصبح مؤثرة وفاعلة عند معرفة امكانيات الاختبار المتوفرة او القائمة اي انها الجاهزية او الاستعداد للقيام بفعل ما والمستنتجة من السلوك القابل للملاحظة بهدف اشباع حاجة ما ولتطوير الانجاز الرياضي للاعب.

ومن هذه الاسس هي:

- 1- الحوار البناء بين المدرب واللاعب.
- 2- الملاحظة الدقيقة ودراسة سلوك اللاعب بعد خبرات الفشل وحتى النجاح.
- 3- معرفة السمات النفسية للاعب للتعرف على شعوره ودوافعه نحو المشاركة في اللعبة.
- 4- على المدرب ان يكون موضوعيا ومتسامحا ومتفهما عندما يرى مزاج او دوافع اللاعب تتقلب من يوم لآخر او من موسم لآخر.
- 5- على المدرب ان يوضع المنهاج التدريبي واداء التدريب بشكل مشوق وذو مغزى للاعب.
- 6- ان اسلوب القيادة الذي يتبعه المدرب والتفاهم بينه وبين اللاعب ومدى قناعه اللاعب بكفاءة المدرب كلها تعد عوامل مؤثرة في دافعية اللاعب.
- 7- يجب على المدرب ان يأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية الموجودة بين اللاعبين عند استخدامه للدافعية.
- 8- يجب ان تحدد للاعب اهداف يمكن تحقيقها.
- 9- على المدرب مساعدة اللاعب في اختيار اهدافه.
- 10- على المدرب تطوير ثقة اللاعب بنفسه وبمفهومه نحو ذاته.

- 11- على المدرب مساعدة اللاعب في اختيار اهدافه.
- 12- على المدرب ان يسعى الى تطوير الدافعية الداخلية لدى اللاعب. (نعيمات شعبان علوان، عبد الرؤوف الطلاع، 2014)

11- أهمية الدافعية في المجال الرياضي

- 1- الدافعية تمكن الفرد من اختيار نوع الرياضة أو النشاط الذي يرغب ويميل إلى ممارسته من بين الرياضات والنشاطات المتعددة والمتاحة.
- 2- تؤثر الدافعية على مدى استمرار الرياضي في التدريب والممارسة للرياضة أو النشاط الذي يختاره ويفضله.
- 3- تساهم الدافعية في تطوير إمكانيات التعلم والاستفادة من التدريبات المتاحة لرفع مستوى أداء الرياضي.
- 4- تؤثر الدافعية على نوعية ومستوى الجهد الذي يبذله الرياضي خلال التمرين والتدريب واكتساب المهارات وتحذيتها وتطويرها.
- 5- تؤثر الدافعية على مستوى الاستثارة لدى الرياضي في مواقف المنافسات والمسابقات المتنوعة التي يشارك فيها.
- 5- تمكن الدافعية الرياضي من استغلال قدراته الكامنة وإمكانياته الذاتية المساعدة على رفع مستوى أدائه. (هبة عبد الوهاب أبو هاشم، 2013).

12- الدافعية وعلاقتها بالانجاز الرياضي

يعرف دافع الإنجاز بأنه المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى لإداء ممكن. وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز أو التوجيهات الإنجازية ليعبر عن دافع الإنجاز، هذا ويندرج دافع الإنجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة أشمل وأعم وهي الحاجة للتفوق. وقد أكد مُجد علاوي أن هناك خصائص عامة للأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الانجاز وهي :

1. يظهرون قدرة كبيرة من المثابرة في الاداء .
 2. يظهرون نوعية مميزة في الاداء .
 3. ينجزون الاداء بمعدل مرتفع .
 4. يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين .
 5. يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة والمخاطرة .
 6. يتطلعون الى اداء المواقف التي تتطلب التحدي .
 7. يتحملون المسؤولية فيما يقدمون به من اعمال .
 8. يحبون معرفة نتائج ادائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الافضل
- بينما يذكر يحيى النقيب " أن هناك مجموعة من العوامل تتفاعل بصورة ديناميكية لتؤثر على مستوى الانجاز ومن ضمن هذه العوامل التي تؤثر على دافعية الفرد هي :

1. تراث المجتمع الذي يعيش فيه الفرد (الثقافة والعادات والتقاليد السائدة)
2. شخصية الفرد وخبراته في مواقف معينة .
3. التعلم الاجتماعي للفرد .
4. الاعتبارات الاجتماعية ، النظم الاجتماعية ، المعايير والقيم والتوقعات الاجتماعية .
5. نوعية النشاط الممارس .
6. صعوبة المهارة وجاذبيتها للفرد " (ربيع أمين،، 2008)

13- علاقة الثقة بالنفس بدافعية الإنجاز الرياضي

الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي هما مفهومان مترابطان يلعبان دورًا هامًا في النجاح الرياضي.

الثقة بالنفس هي إيمان الفرد بقدرته على تحقيق أهدافه وإمكانياته، بينما دافعية الإنجاز الرياضي هي رغبة الفرد في النجاح في الرياضة وتحقيق أفضل النتائج.

أظهرت الدراسات وجود علاقة إيجابية قوية بين الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي.

فالأفراد الواثقون بأنفسهم هم أكثر عرضة لما يلي:

- تحديد أهداف عالية لأنفسهم: يؤمن الأشخاص الواثقون بأنفسهم بقدرتهم على تحقيق أهداف صعبة، لذلك يضعون أهدافًا عالية لأنفسهم في الرياضة.
- بذل المزيد من الجهد: يُبذل الأشخاص الواثقون بأنفسهم المزيد من الجهد لتحقيق أهدافهم، لأنهم يؤمنون بقدرتهم على النجاح.
- التمتع بالمثابرة: يُواجه الأشخاص الواثقون بأنفسهم التحديات والصعوبات بشكل أفضل، لأنهم يؤمنون بقدرتهم على التغلب عليها. expand_more
- الحفاظ على تركيزهم: يستطيع الأشخاص الواثقون بأنفسهم الحفاظ على تركيزهم على أهدافهم، حتى في ظلّ الضغوطات.

من ناحية أخرى، فإن نقص الثقة بالنفس يمكن أن يؤدي إلى:

- تحديد أهداف منخفضة: قد يضع الأشخاص الذين يعانون من نقص الثقة بالنفس أهدافًا سهلة لأنفسهم، خوفًا من الفشل.
- قلة بذل الجهد: قد لا يبذل الأشخاص الذين يعانون من نقص الثقة بالنفس ما يكفي من الجهد لتحقيق أهدافهم، لأنهم قد لا يؤمنون بقدرتهم على النجاح.

- سهولة الاستسلام: قد يستسلم الأشخاص الذين يعانون من نقص الثقة بالنفس بسهولة عند مواجهة التحديات والصعوبات.
- فقدان التركيز: قد يفقد الأشخاص الذين يعانون من نقص الثقة بالنفس تركيزهم بسهولة، مما قد يؤثر على أدائهم.

كيف تُعزّز الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي؟

هناك العديد من الطرق لتعزيز الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي، تشمل ما يلي:

تعزيز الثقة بالنفس:

- تحديد نقاط القوة: ابدأ بتحديد نقاط قوتك وإنجازاتك في الرياضة. تذكر نفسك بالأشياء التي جُيدتها وحققتها.
- تحديد الأهداف: حدد أهدافًا واقعية وقابلة للتحقيق في الرياضة، ثم اعمل على تحقيقها. سيساعدك ذلك على الشعور بالإنجاز والثقة بالنفس.
- تحدي الأفكار السلبية: تحدي الأفكار السلبية التي تُعيقك عن تحقيق أهدافك في الرياضة. استبدلها بأفكار إيجابية وواقعية.
- التعامل مع الفشل: لا تخف من الفشل في الرياضة. الفشل هو جزء طبيعي من الحياة. تعلّم من أخطائك واستمر في المحاولة.

تعزيز دافعية الإنجاز الرياضي:

- ضع أهدافًا جذابة: حدد أهدافًا في الرياضة تُحفّزك وتُشعرك بالحماس.
- ابحث عن قدوة رياضية: ابحث عن رياضي ناجح تُعجبه وتُلهمك بإنجازاته.
- استمتع بالرياضة: ركز على الاستمتاع بالرياضة، بدلاً من التركيز على النتائج فقط.
- كافئ نفسك: كافئ نفسك على إنجازاتك في الرياضة، مهما كانت صغيرة.

الفصل الثالث: الاداء الرياضي

لدى لاعبي كرة القدم

تمهيد

إن الأداء الرياضي في كرة القدم هو ذلك المستوى الذي يظهره وينتجه اللاعب في سلوكياته وتحركاته البدنية خلال تأديته لمهامه الرياضية سواءاً خلال التدريبات أو أثناء المنافسة ، وكذا أسلوب تعامله مع المواقف التي يتعرض لها وسرعة اتخاذه القرار المناسب ، وهذا من أجل التميز في الأداء وتحقيق الإنجاز الذي يطمح فيه اللاعب بصفة خاصة والفريق بصفة عامة .

ويعتبر الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم هو مجمل ما حصله اللاعب من مكتسبات قبلية وتعلمات خلال مشواره الرياضي، ويمكن ملاحظته وتحليله خلال ما يديه اللاعب من سلوكيات وانفعالات ذهنية وحركية أثناء المنافسة خاصة وخلال التدريبات والتعلمات .

وكما أن للأداء الرياضي مستوى يعبر عن مدى تطبيق اللاعب للتعليمات والمهارات الفنية والتكتيكية والذهنية ، وأيضا عن التخطيط المحكم وفعالية برنامج التدريب الرياضي المطبق على هذا اللاعب ، ويتغير مستوى الأداء الرياضي للاعب بين فترة وأخرى كما يتغير من لاعب الى اخر نتيجة لمجموعة مختلفة من الظروف والعوامل المؤثر على مستوى هذا الأداء.

1- التعريف برياضة كرة القدم

1-1 كرة القدم : تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر متابعة واقبالا من جميع سكان العالم وهي الأفضل في نظر اللاعبين والمتفرجين وما يزيدها جمالا وإبهارا هو أداء اللاعبين في الميدان حيث يشتد التنافس من اجل تحقيق الفوز والنجاح.

وأشار رومي جميل، (1986ص 52، 50) أن كرة القدم هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع .

وبضيف جوشا تيسي (1969) "أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة".

ويرى فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق (1997،ص01) أن كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربعة حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع إحتياط.

2-1 تعريف كرة القدم**1-2-1 التعريف اللغوي :**

كرة القدم "foot ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم.

1-2-1 التعريف الاصطلاحي:

يرى مأمور بن حسن ال سلمان (1998ص21) "أن كرة القدم هي لعبة جماعية تتم بين فريقين كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس علمي محدد ، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة ، في كل طرف من طرفين مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف ".

1-2-3- التعريف الإجرائي :

كرة القدم هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقين كل فريق متكون من إحدى عشر لاعبا من بينهما حارس المرمى ، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل يحتوي على مرمى الهدف في كل جانب من جانبيه بواسطة كرة مستديرة الشكل ومنفوخة مصنوعة من الجلد او مادة مطاطية وبقياسات واوزان متفق عليها عالميا ، حيث يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الخصم وتسجيل الهدف على الحارس ويمنع فيها استعمال اليدين أثناء اللعب إلا لحارس المرمى داخل منطقته .

2- الأداء الرياضي للاعب كرة القدم

1-2- مفهوم الاداء الرياضي في كرة القدم

إن الأداء بصفة عامة هو تكيف الفرد مع الظروف والعوامل المحيطة به من أجل الوصول الى انجاز معين لأهداف موضوعة سابقا ، ويعبر أيضا عن مقدار الإنتاج المنجز .

زكان تعريف منصور 1973 للأداء " بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة " وتأسيسها على هذا المعنى يتركز على عنصرين اثنين:

الاولى مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، والثانية يتمثل في صفات الفرد الشخصية ، ومدى ارتباطها واثارها على مستوى أدائه لعمله .

ويرى pierresimo (1986ص72) أن الأداء "هو الطريقة الجسمية للعمل الحركي لكي يتم الحصول على نتيجة بمعنى الحركة حالة ونتيجة وفي هذه الحالة الاداء الحركي يمكن اعتباره مقياس مستوى الاكتساب وتقييم الأداء عن طريق إيجاد كفاية الأفراد ومساهماتهم في الانجاز " .

ويستخدم مُجد ناصر الدين رضوان وآخرون (1994،ص168)مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى" ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات .

ويعرف عصام عبد الخالق ان الاداء هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن ، نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية ، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل الى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعليم ، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم " تعبيرا سلوكيا " (أسامة كامل راتب 1997ص195).

ويعتبر الأداء في المجال الرياضي الوصول الى مستوى معين في الإنجاز وما يتطلبه للوصول الى هذه المستويات من طاقات بدنية ، وظيفية ونفسية عقلية ونقول عن متميز رياضي هو ذلك الفرد او اللاعب الذي وصل فعلا الى مستوى عالي في أدائه الرياضي .

فالأداء الرياضي من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي ، حيث عرف الاداء الرياضي تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في المحاولة لتحسين خدمته للرياضة والأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي من أجل بلوغ أعلى مستويات الأداء لتحقيق انجازات متميزة وبالتالي البلوغ للهدف المسطر .

ويمكن القول بأن الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم هو تقديم كل ما ثم تحصيله من مكتسبات وتعلمت خلال المشوار الرياضي ونلاحظه من خلال ما يبيده من سلوكيات وانفعالات حركية وفكرية أثناء المنافسات خاصة أو خلال مراحل التدريب الرياضي .

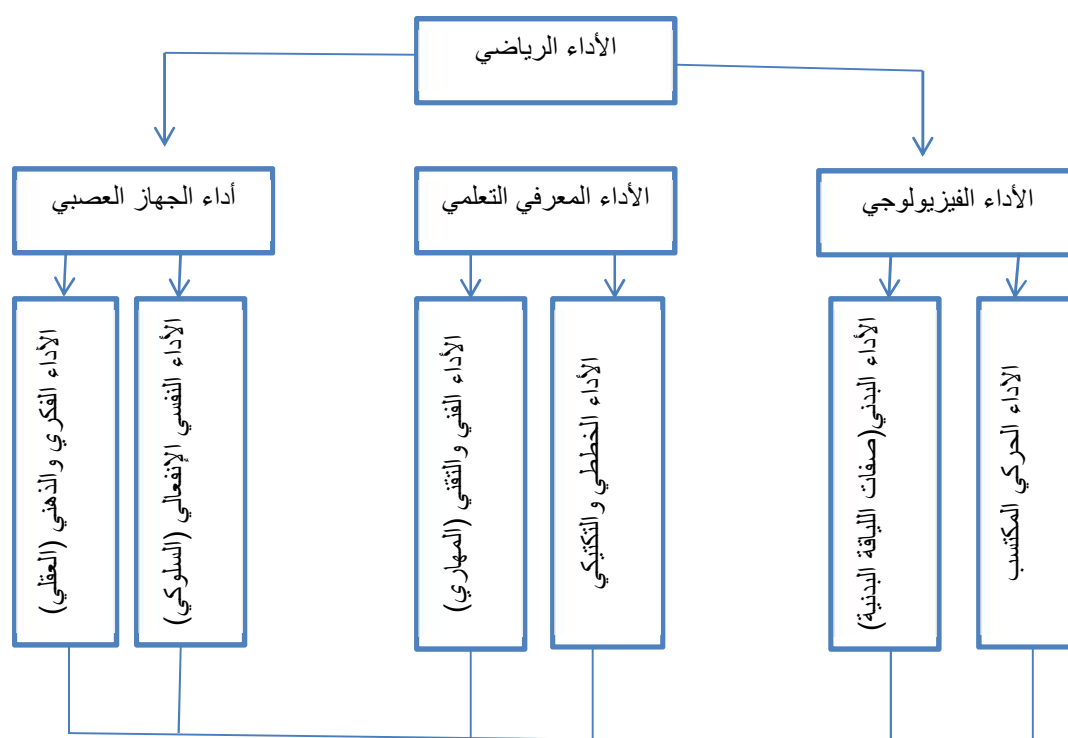
كما يعتمد الاداء على مدى اتقان اللاعب للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف كما يعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحصير النفسي والبدني الجيد للوصول الى نتائج جيدة في الأداء .

ولقد قمنا بتقسيم أسس الأداء الرياضي للاعبين الى ثلاثة أقسام رئيسية :

أولا : الأداء الفيزيولوجي : ويمثل أداء الأجهزة الوظيفية الداخلية مثل عمل عضلة القلب والرئتين....والخارجية مثل العضلات والحركات الجسدية الفنية والتحركات التكتيكية .

ثانيا :الأداء المعرفي والتعلمي : ويمثل مقدار المعارف المكتسبة والتعلمات خلال التدريبات والتحضيرات للمنافسة الرياضية .

ثالثا :أداء الجهاز العصبي : ويمثل السلوكات والانفعالات الناتجة من العوامل والضغط النفسية وكذا المستوى الفكري والذهني للاعب والشكل المقابل يمثل الأسس والمبادئ الهامة للأداء الرياضي من أجل الوصول إلى مستويات التميز في الأداء .



شكل رقم 09: يوضح مبادئ واسس الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

المصدر: من اعداد الطالبين

2-2 مستوى الأداء الرياضي : يرى عصام عبد الخالق (2003، ص205) أنه "هو الدرجة أو المرحلة التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج من عملية التعلم والاكتساب والدقة بدرجة عالية من الواقعية من الفرد لتحقيق أعلى النتائج من الاقتصاد في الجهد "

ويعد مستوى أداء الرياضي هو القيمة والدرجة التي يبلغها اللاعب من خلال التدريبات وأثناء المنافسات ، وتتغير هذه القيمة من مستوى أداء عالي يتصف بالتميز في الانجاز الرياضي إلى مستوى أداء ضعيف لا يرقى إلى تحقيق الأهداف الرياضية المسطرة .

وكما أنه أيضا يجب التنويه إلى أن مستوى الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم مرتبط ارتباطا وثيقا مع التخطيط الرياضي الجيد ومدى فعالية البرنامج التدريبي المطبق على اللاعب وكذا نسبة تحضيره وإهداده من جميع الجوانب (الإعداد البدني ، والمهاري ، الخططي، النفسي التربوي والنظري المعرفي).

3- أهمية التخطيط للتدريب في كرة القدم على الأداء الرياضي

تعتبر عملية إعداد اللاعب في كرة القدم من الأهمية البالغة لتحديد مستوى أدائه ، ومن القواعد الرئيسية في العملية التدريبية وعملية الإعداد هذه لا بد لها من طرق ووسائل تعليمية مدروسة جيدا يتم التخطيط لها مسبقا من طرف الهيئة المشرفة على الفريق (الإدارية والفنية) .

3-1 مفهوم التخطيط

هنالك عدة مفاهيم وتعريفات من وجهات نظر مختلفة سنعرض بعضها منها :

* يعرفه إبراهيم عبد المقصود (2003، ص16.17) بأنه " استقرار للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخبرات الماضي ، والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة، عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف ، مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبطة " .

* ويرى محمد محمود مرسى (1985، ص107.108) أن التخطيط هو التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ .

التخطيط هو تحديد الغايات والأهداف المرجوة ، ووضع الاستراتيجيات والأسس الكفيلة للبلوغ إلى تحقيق إنجاز هذه الأهداف عن طريق الوسائل وكل الظروف المتاحة والتي يجب توفرها .

3-2 التخطيط في المجال الرياضي وأسسُه : بما أن للتخطيط الأهمية البالغة في شتى المجالات ، فالتخطيط الرياضي له الأثر الكبير على مستويات الفرق وأداء اللاعبين وتحديد غايات واهداف النجاح .

وعبر مفتي إبراهيم حماد (199*9-ص27) هو التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي والإستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ ، والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد ، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب "

وفي تعريف اخر لمفتي إبراهيم حماد (1999،ص 253) يرى أن التخطيط الرياضي هو " التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة ومرغوب فيها " .

ويعتمد التخطيط في المجال الرياضي على أسس وعناصر يجب اتباعها نذكر منها :

- تحديد أنسب أنواع التدريب .
- تحديد واجبات كل فرد وإعطائه المهام المنوطة إليه .
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .
- تحديد الاهداف المراد تحقيقها (طلحة حسام عل وعدله عيسى مطر(1999،ص62).
- تحديد الوسائل والإمكانات المتاحة والمسخرة .
- كفاءة عناصر الفريق أو الفرد ومستوى أدائه الرياضي .

ولنجاح التخطيط الرياضي ، يجب وضع برنامج عملي يسعى الى تكوين الشخصية الرياضية للرفع من المستوى الرياضي وتحقيق الإنجازات المطلوبة ، من خلال رسم خطة تخضع للأسس العلمية الحديثة تحمل عملية التدريب الرياضي الذي يعتبر عملية محورية للرياضيين بصفة عامة وللاعبي كرة القدم بصفة خاصة .

4- أنواع التخطيط الرياضي

4-1- تخطيط طويل المدى

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة ، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله ، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الاولمبية أو بطولات العالم في كثير من

الألعاب أو قد تكون سنتان كالفترة بين بطولة أوروبا مثلاً أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب ، ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة ، هذه الدورة تمتد لعدة شهور ويجب ان تشمل الفترات الثلاثة وهي : الإعداد والتحضير الجيد للممارسين من كل النواحي ، الاهتمام لكل صغيرة وكبيرة من اجل اكتساب الثقة لدى الممارسين ، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتتمثل في الراحة النشطة او الإيجابية .

2-4 التخطيط قصير المدى

هو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير محدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائماً لممارسي اللعبة وذلك مع مراعاة كل الجوانب.

3-4 التخطيط الجاري: ويعتمد أساساً على التخطيط طويل المدى ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة.

5- التدريب الرياضي

- عبر مفتي إبراهيم حماد (2001، ص23،22) على أن التدريب الرياضي " هو العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة " .

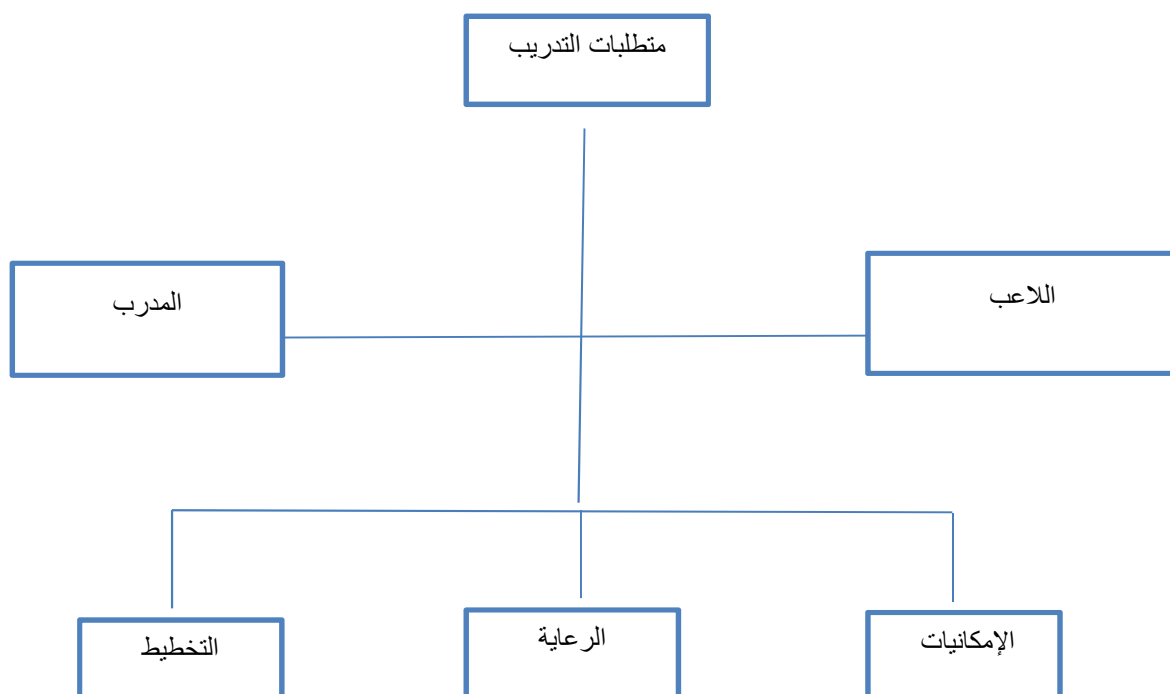
- ويرى حسين السيد أبو عبده (2001، ص349-350) أن " التخطيط الرياضي هو العمل السياسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي ، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه "

- وترى فاطمة عبد المالكى ونوال مهدي العبيدي (2012ص 32) أن التدريب الرياضي هو " اعداد الفرد بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وفق أسس ومبادئ علمية ولمدة زمنية ، من أجل رفع كفاءته وقدرته في الوصول إلى المستويات العليا أو تحقيق الأرقام القياسية .

وفي كرة القدم يلعب التدريب الرياضي المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا لوصول باللاعب الى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة القدم لا يتوقف على حالته البدنية فقط من حيث القوة ، السرعة ، التحمل ... إلخ بل يعتمد أيضا قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق جماعيا أو فرديا ، وأيضا يعتمد على الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة والدافعية وقوة الإرادة والثقة بالنفس والذكاء... إلخ .

5-1- متطلبات عملية التدريب

بالنظر الى أهمية هذه العملية في المنافسات الرياضية المختلفة نجد أنها تعتمد على مجموعة من المحاور الرئيسية والهامة تتمثل في : (اللاعب (الرياضي) – المدرب – الإمكانيات – الرعاية – التخطيط).



شكل رقم 10: يوضح متطلبات التدريب

وكما يعتبر أن التخطيط الجيد والمحكم من أهم عوامل نجاح العملية التدريبية

2-5- الاعداد الرياضي : نقصد بالاعداد الرياضي للفرد هو تهيئته واستعداداته لأداء حمل من خلال ترمينات على وفق وحدات تدريبية مخطط لتطوير قدراته البدنية والمهارية والخططية والفكرية والنفسية أي لجميع نواحي الاعداد الرياضي المتكامل لإنجاز الفعالية المطلوبة .

3-5- عناصر الاعداد الرياضي: فحسب محمد حسن علاوي يشير إلى أربعة عمليات من مدى تحقيق الواجبات المتوخاة من العملية التدريبية والتي تتمثل في :

أ)الاعداد المهاري . ب) الاعداد المعرفي النظري. ج)الاعداد التربوي النفسي . د) الاعداد الخططي.

ويتفق معظم الباحثين وأصحاب الاختصاص أن عناصر الاعداد الرياضي تتمثل في 5 عناصر رئيسية:

1) الإعداد البدني : والذي ينقسم إلى مرحلتين :

- مرحلة الاعداد البدني العام: : هو عملية أعداد الفرد الرياضي أعداداً شاملاً ومتزناً لكافة عنصر اللياقة البدنية .

- مرحلة الإعداد البدني الخاص: هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة .

2) الإعداد المهاري: هو عملية اعداد وتطوير وتعليم الرياضي اسس المهارات المركبة الخاصة بالنشاط الرياضي.

3) الإعداد الخططي: هو عملية اتقان وتعلم المعارف الخططية والتصرف السليم في المواقف المختلفة

4) الإعداد النفسي والذهني: ان امتلاك اللاعب المعارف والمعلومات الخاصة بالنشاط التخطيطي يساهم في رفع مستوى الحالة التدريبية وازافة الى سرعة اتخاذ القرار والتصرف السليم في المواقف المختلفة وكثير من الحالات يكون اللاعب جاهز بكافة النواحي السابقة الذكر الا انه لا يستطيع تحقيق الفوز نتيجة ضعف الاعداد النفسي وعمليات الشحن والتركيز على المبارات .

(5) الإعداد النظري والمعرفي: يقصد بها ان يقوم المدرب بعرض المهارات الاساسية والخطيطة بشكل نظري للتعرف على نقاط القوة والضعف في اداء المهارات او تطبيق النواحي الخطيطة وهذا الامر يكون خلال (الفيديووات) او الصور التوضيحية الخاصة بالنشاط .

4-5- فترات التدريب في الموسم الرياضي

فترة الاعداد البدني

فترة المنافسات.

فترة الانتقال.

والجدول تبين النسب المئوية لفترات التدريب الرياضي

النسبة المئوية للأعداد		الفترة التدريبية
البدني الخاص	البدني العام	
		أولاً : (فترة الأعداد) والتي تشمل :
5-20%	80-90%	1- المرحلة الأولى (بناء أسس التكيف)
65-70%	30-35%	2- المرحلة الثانية (التدريب التخصصي)
70-80%	20-30%	3- المرحلة الثالثة (التكيف والدخول في المنافسات)
80-90%	10-20%	ثانياً : (فترة المنافسات)
0-50%	95-100%	ثالثاً : (فترة الانتقال)

جدول رقم 01: جدول يبين النسبة المئوية لكلاً من الأعداد البدني العام والخاص وعلى مدار قمة واحدة.

5-5- الأهداف العامة للتدريب الرياضي

يمكن حصر أهداف التدريب الرياضي فيما يلي :

* الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية ، الذهنية النفسية

* محاولة الحفاظ على حالة الفورمة الرياضية للاعب وتبثا مستواه عند الإنجاز لأطول فترة زمنية خلال الموسم الرياضي .

* إيصال الرياضي إلى المستوى الأقصى للأداء عند إنجاز المهمات سواءا خلال الحصص التدريبية أو المنافسات والمسابقات لتحقيق التميز والنجاح .

5-6- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي

يعد دور ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواءا خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

➤ الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل : التذكر ، الانتباه، سرعة رد الفعل التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواءا كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن

طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

➤ الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات.

➤ المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت) صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

➤ العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

6- سلوك الأداء الرياضي

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي:

الجهد المبذول القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره

الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره.

أ- الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك

ب القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

ج إدراك اللاعب لدوره

يقصد بهذا تصوراتا وانطباعاتا عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج.

7- العوامل المساهمة في الأداء الرياضي

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

درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.

الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.

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

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

7-1 القوة العضلية

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

2-7 التوازن

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

3-7 المرونة:

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

4-7 التحمل

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

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

5-7 الذكاء

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط وإستراتيجيات خاصة تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط 1

6-7 السرعة

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

7-7 الرشاقة:

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة خاصة.

8-7 التوافق:

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

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

9-7 القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا.

10-7 الدافعية

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية ولقد قسم بعض

العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم 1963 "pumi" الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي :

أ- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

ب مرحلة الممارسة الفعلية.

خلاصة الفصل

يتبين لنا في هذا الفصل أهمية فهم عوامل متعددة تؤثر على أدائهم. يتطلب النجاح في هذا المجال توافر مزيج متناسق من العوامل الفنية والبدنية والنفسية. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تؤخذ في الاعتبار العوامل البيئية التي قد تؤثر على الأداء، مثل الدعم الاجتماعي والظروف المحيطة باللاعب. من خلال فهم هذه العوامل وتكييف البرامج التدريبية والإدارية بما يتوافق معها، يمكن تحقيق تطور مستمر في أداء اللاعبين وتحقيق النجاحات في ميدان الكرة القدم.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الاجراءات

الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية

ان الدراسة الاستطلاعية هي جمع المعلومات والبيانات الأولية للبحث المراد القيام به وذلك من أجل الوصول الى اختيار الأدوات البحثية الأنسب لتجريبها على العينة المختارة لبحثنا. وهي ايضا خطوة جد ضرورية لاي بحث علمي، حيث تعمل على توضيح الرؤيا في مجال الدراسة الميدانية للبحث والكشف على كل الجوانب المختلفة التي تحدد اطار بحثنا. وتمثلت دراستنا في ما يلي:

- جمع المعلومات والمعارف النظرية المتعلقة ببحثنا من كتب وجلات وبحوث ودراسات.
- اختيار الفئة المتغيرة وهي فئة اقل من 17 سنة باعتبارها مرحلة عصرية يحدث فيها الكثير من التدخلات النفسية، وتعتبر وعاء فارغ للتعليم والتدريب وايصاله الى اعلى المستويات، وبعد تحليل لنتائج الغرف في بطولة الجهوي الثاني ورقة لاقل من 17 سنة فوج.
- معاينة بعض اللاعبين وادائهم في المباريات ، وتسجيل ملاحظات مع بعض المدربين لمدى جاهزية اللاعبين من كل الجوانب لاجراء المقاييس وتفسير الأداء
- بعض اجراء جلسات مسبقة مع المدربين والتواصل مع العينة.
- كما تم تعيين الفريقين المراد اجراء البحث الميداني عليهم والاتفاق مع الناديين على مشروع لبحث، واعتبارهم أحسن فريقين اداء في بطولتهم.

2- الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

أولاً: منهج الدراسة

وتماشيا مع أهداف وإشكالية الدراسة تم الاستعانة بالمنهج الوصفي التحليلي، والذي يعرف بأنه " طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها عن طريق جمع المعلومات المقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة" (بوحوش و واخرون، 2000، صفحة 32)

تم استخدامنا هذا المنهج لأنه يتناسب وطبيعة دراستنا، كونه لا يقتصر فقط على جمع البيانات لظاهرة معينة، بل يتناول تحليل هذه الظاهرة ورصدها، حيث نقوم بجمع البيانات والمعلومات عن الظاهرة ونهتم

بوصفها وصفاً تفسيريًا دقيقاً من خلال البيانات المجمعة والمتوفرة، ومعبّر عن تعبيراً كيفياً وكمياً سواء بفقرات أو في شكل رسوم بيانية أو في جداول رقمية وصفية.

ثانياً: مجتمع الدراسة

يعرف بأنه: " عبارة عن جميع الوحدات أو الأفراد أو المشاهدات أو الحالات التي تشترك في صفة أو مجموعة من الصفات تميزها عن غيرها ويرغب الباحث في تعميم النتائج المتوصل إليها". (طويطي، 2018، صفحة 19)

حيث كان مجتمع بحثنا على لاعبي كرة القدم لاقل من 17 سنة (2008/2007) أشبار في بطولة الجهوي الثاني بورقلة الفوج (و) والذي يضم 6 فرق بمجموع كلى تقريبي 120 لاعب كرة القدم. وتم اختيار عينة قصدية مكونة من فريقين من هذه المجموعة (فريق نادي الرياضي لبلدية المقارين NRBM ومولودية سيدي سليمان MCSS) المجموع 37 لاعب (18 لاعب NRBM، 19 لاعب MCSS) باعتبارهم من أحسن فرق المجموع سواء في التدريب المنتظم أو في الأداء خلالا المنافسات والتدريبات.

ثالثاً: عينة الدراسة

في العينة يمكن الاكتفاء بعدد معين من وحدات المجتمع، ودراستهم وعند التوصل الى نتائج يمكن تعميم هذه النتائج على جميع افراد المجتمع، وباختصار فان العينة هي عبارة عن جزء أو قسم من المجتمع الدراسة. (طويطي، 2018، صفحة 20)

وعليه ويتكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة – كرة القدم والجدول التالي يوضح آلية توزيع المقاييس على العينة الدراسة:

جدول رقم 02: يبين توزيع الاستثمارات على افراد العينة

عدد الاستبانات الموزعة	عدد الاستبانات المسترجعة	عدد الاستبانات غير مسترجعة	عدد الاستبانات غير الصالحة للدراسة	العدد النهائي للاستبانات التي تم تفرغها والاعتماد عليها في الدراسة
37	37	00	00	37
100.00%	%00	%0	%00	%100

المصدر من إعداد الطالبين

حيث بعد الضبط النهائي للاستبيان، قمنا بتوزيعه على عينة الدراسة إذ قمنا باسترجاع 37 استبيان والتي قمنا بتفريغ محتوياتها في برنامج SPSS للمعالجة الإحصائية.

رابعاً: مجالات البحث

أ- المجال البشري: يشمل مجتمع البحث 120 لاعب كرة القدم تتراوح اعمارهم ما بين (16-17) سنة، ممثلين لستة فرق يتنافسون في بطولة الجهوي الثاني ورقلة فوج (و)، وقدر حجم عينة البحث ب 37 لاعب مقسمين على فريقين من هذه الستة فرق.

ب- المجال المكاني: أجريت بعض الملاحظات والتقسيمات الحضور لبعض المقابلات بملعب 5000 مقعد المقارين، ولقاءات خاصة مع المدربين لتعبئة نموذج تقييم الأداء الرياضي للاعبين. وكذا اجراء حصص خاصة لتوزيع المقاييس على اللاعبين وملاها بالاجابة على كل العبارات.

ج- المجال الزمني:

بداية مشروع البحث كانت من 10 أفريل 2024 الى غاية 27 ماي من نفس السنة حيث تخللتها لقاءات مع المدربين وحضور بعض المقابلات المصيرية الهامة وأيضاً توزيع المقاييس والاختبارات الخاصة بموضوع البحث وكان هذا من خلال مرحلة المنافسات (مرحلة العودة).

خامسا: متغيرات البحث

أ- المتغير المستقل: حدد المتغير المستقل في دراستنا حول عاملين هما: الثقة بالنفس ودافعية الانجاز.

ب- المتغير التابع: وهو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغيرات الأخرى وحدود المتغير التابع في دراستنا حول الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم.

سادسا: الأدوات المستخدمة في الدراسة

يتطلب اعداد أي دراسة جمع معلومات والبيانات التي تحيط بالظاهرة موضع الدراسة، وتم على أداة المقاييس كأداة أساسية في الدراسة للحصول على البيانات المطلوبة .

و" تعتبر المقاييس الأداة الأكثر استخداما في البحوث الاجتماعية والإنسانية إذ يعتبر وسيلة لجمع البيانات من خلال احتوائه على مجموعة من الأسئلة أو العبارات ويطلب من المستجوبين الإجابة عليها ويتم توزيع المقاييس عادة باليد أو من خلال ارسالها الى المستجوبين عبر البريد او وسيلة اخرى تلي الغرض المطلوب من المقاييس" (د.طويطي و د.وعيل ، 2014 ، صفحة 28)

لتصميم المقاييس لا بد من تحديد أهدافه في ضوء اشكالية البحث وتحويلها إلى مجموعة من الأسئلة الفرعية؛ حيث يرتبط كل سؤال فرعي بجانب من جوانب الإشكالية ثم يتم إسقاطه على فرضيات الدراسة، ومن أجل الاجابة عن هذه الفرضيات من خلال تحليل بيانات الدراسة الميدانية وللحصول على البيانات وجمعها وتحليلها فإنه تم إعداد استبيان بشكل يساعد على جمع البيانات وروعي في تصميمه ما تم تناوله في الجانب النظري وأيضاً ما تم طرحه من الدراسات السابقة .

ومراعاة بعض النقاط كوضوح العبارات وسهولة فهمها، وتم عرضه ومراجعته مع الأستاذ المشرف وقمنا ومن خلال آراءه وتوجيهاته واقتراحاته بإجراء إضافات وتغييرات في بعض العبارات وهذا من أجل دقة الصياغة اللفظية والعلمية لعبارة المقاييس، ومدى شمولها لمشكل الدراسة وتحقيق أهدافها.

وفي الأخير خلصنا إلى بناء المقاييس ليصبح في صورته النهائية متكون من 33 عبارة ولقد تم تقسيمه في شكله النهائي إلى جزأين سبقتهما مقدمة تعريفية توضح للمستقصي الغرض من الدراسة وتقدم له

إرشادات وتعليمات لملء المقاييس، إضافة إلى طمأنته على سرية المعلومات واستخدامها لأغراض البحث العلمي البحث.

كما تضمن تقييم للجانب الادائي الرياضي للاعبين من طرف المدربين في الجانبين الفني و المهاري. ووفقاً للدراسات السابقة التي تطرقنا إليها في دراستنا الحالية، فإن معظمها تعتمد على مقياس ليكارت (Likert Scale) الخماسي، بحيث يقابل كل عبارة قائمة تحمل الاختيارات التالية: (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وفي دراستنا فانه استخدمنا نفس المقياس ويرمز لها رقمياً خلال ادخال البيانات في برنامج (spss) ب (1،2،3،4،5):

بدائل القياس	بدرجة قليلة جداً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جداً
الدرجة/الترميز	01	02	03	04	05

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مقياس ليكارت (Likert Scale)

ولتسهيل تحليل ومناقشة آراء المستجوبين نحو مدى موافقتهم أو عدم الموافقة على ما تضمنته عبارات ومحاور المقاييس فإنه يتم إعداد دليل الموافقة لتحليل إجابات أفراد العينة الدراسة وتم الاعتماد على أدوات الإحصائية التالية:

- المدى العام: وهو يساوي = (أعلى درجة في مقياس - أدنى درجة في مقياس) = (5-1) = 4.

- طول الخلية = المدى العام / عدد درجات الموافقة وذلك على نحو التالي: $0.8 = 5/4$

وبإضافة هذه القيمة (0.8) في كل مرة للحد الأدنى لدرجة الموافقة كما يلي:

[1، 1.80 = 1 + 0.80] نحصل على الحد الأعلى أي يصبح مجال الموافقة على العبارة بدرجة ضعيفة

جداً كما يلي: [1 - 1.80] وهكذا مع باقي مجالات الموافقة كما هو مبين أدناه.

وتفيد هذه العملية (تحديد مجالات الموافقة) في التعرف على الموقف المشترك لإجمالي إجابات أفراد العينة على كل عبارة وتحديد مدى موافقتهم هل موافقة (منخفضة جداً؛ منخفضة؛ متوسطة؛ موافقة عالية؛ موافقة عالية جداً)؛ وفيما يلي مجالات المتوسط الحسابي لتحديد اتجاه موافقة المستجوبين نحو عبارات المقاييس وايضاً مستويات توفر المتغيرات الدراسة:

إذا تراوحت قيمة المتوسط الحسابي لدرجة الموافقة حول أي عبارة من عبارات المقاييس ما بين [1.80 -1] فان هذا يعني أن درجة الموافقة عليها تمثل درجة منخفضة جداً؛	[1.80 -1]
إذا تراوحت قيمة المتوسط الحسابي لدرجة الموافقة حول أي عبارة من عبارات المقاييس ما بين [2.60 -1.81] فان هذا يعني أن درجة الموافقة تمثل درجة منخفضة؛	-1.81] [2.60
إذا تراوحت قيمة المتوسط الحسابي لدرجة الموافقة حول أي عبارة من عبارات المقاييس ما بين [3.40 -2.61] فان هذا يعني أن درجة الموافقة تمثل درجة متوسطة؛	-2.61] [3.40
إذا تراوحت قيمة المتوسط الحسابي لدرجة الموافقة حول أي عبارة من عبارات المقاييس ما بين [4.20 -3.41] فان هذا يعني أن درجة الموافقة تمثل درجة عالية؛	-3.41] [4.20
إذا تراوحت قيمة المتوسط الحسابي لدرجة الموافقة حول أي عبارة من عبارات المقاييس ما بين [5 -4.21] فان هذا يعني أن درجة الموافقة تمثل درجة عالية جداً.	[5 -4.21]

جدول رقم 03: اختبار التوزيع الطبيعي وتحديد الأساليب المعالجة الإحصائية

03- اختبار كشف التوزيع الطبيعي (Tests of Normality) للبيانات

من أجل معالجة صحيحة لبيانات المستجوبين نحو متغيرات الدراسة ومن أجل اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة، فانه يجب أولاً تحديد ما إذا كان بيانات المستجوبين نحو المتغيرات التي يتم دراستها تتبع التوزيع الطبيعي أم تتبع أحد التوزيعات الاحتمالية الأخرى.

تفيد عملية تحديد نوع توزيع البيانات في اختيار نوع الأساليب الإحصائية الملائمة لتحليل البيانات واختبار الفرضيات لأنه يوجد نوعين من الأساليب الإحصائية وهي: أساليب إحصائية معلمية والتي تشترط أن تتبع البيانات المستجوبين نحو محاور المقاييس (متغيرات الدراسة) للتوزيع الطبيعي. وأساليب

إحصائية اللامعلمية والتي لا تشترط أن تتبع البيانات المستجوبين نحو محاور المقاييس (متغيرات الدراسة) للتوزيع الطبيعي.

وهناك عدة طرق إحصائية للكشف عن نوع التوزيع البيانات المقاييس منها: (أبو زيد، 2005، صفحة 156)

أ- طريقة اختبار كولومنجوروف -سيمرنوف (Kolmogorov-Smirnov) يستخدم إذا كان عدد العينة أكبر أو يساوي من 50.

ب- طريقة اختبار شايبرو ويلك (Shapiro-Wilk) يستخدم إذا كان عدد العينة أقل من 50.

ولكل اختبار له قيمة احتمالية يرمز لها بالرمز (sig) من خلالها يتم الحكم على نوع التوزيع وهذا بمقارنتها مع مستوى الدلالة (0.05) حيث: كالقاعدة العامة المعمول بها في حالة كشف عن نوع التوزيع البيانات هي (ربيع أمين، 2008، صفحة 121):

☞ إذا كانت قيمة (sig) أقل من 0.05، فإن بيانات العينة لا تتبع التوزيع الطبيعي

☞ إذا كانت قيمة (sig) أكبر من 0.05، فإن بيانات العينة نحو متغيرات الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي.

وفيما يلي نتائج كشف نوع توزيع بيانات المستجوبين نحو متغيرات الدراسة:

نوع التوزيع بيانات كل محور	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			محاور المقاييس
	اختبار شايفرو ويلك			اختبار كولومنجوروف -سيمرنوف			
	Sig.	Df	القيمة	Sig.	Df	القيمة	
	القيمة	درجة	الإحصائية	القيمة	درجة	الإحصائية	
	الاحتمالية	الحرية	للاختبار	الاحتمالية	الحرية	للاختبار	
يتبع التوزيع طبيعي	,290	37	,965	,200 [*]	37	,101	المحور الأول الثقة بالنفس
يتبع التوزيع طبيعي	,637	37	,977	,200 [*]	37	,082	المحور الثاني المتعلق دافعية الانجاز
يتبع التوزيع طبيعي	,678	37	,978	,200 [*]	37	,087	المحور الثالث المتعلق بالداء الرياضي
يتبع التوزيع طبيعي	,295	37	,965	,200 [*]	37	,085	كل المقاييس
القاعدة : اذا كانت قيمة sig اكبر من 0.05 فان البيانات المستجوبين نحو ما تضمنه محور المقاييس تتبع التوزيع الطبيعي							

جدول رقم 04 : يبين نتائج اختبار نوع توزيع البيانات المستجوبين نحو المتغيرات للدراسة

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

ومن خلال الجدول أعلاه نجد : وبما أن افراد عينة الدراسة أقل من أو تساوي (50 فردا) فإننا نستدل بـ نتائج اختبار (اختبار شايرو ويلك). وتظهر نتائجه أن القيمة الاحتمالية (sig) بيانات المستجوبين نحو محاور المقاييس (متغيرات الدراسة) هي أكبر من (0.05)، حيث:

- بالنسبة لبيانات المستجوبين نحو المحور الأول (الثقة بالنفس) نجد أن قيمته الاحتمالية بلغت قيمة (SIG=0.101) وهي أكبر من مستوى دلالة 0.05، وعليه ووفق القاعدة أعلاه فإن بيانات العينة نحو المحور الأول تتبع التوزيع الطبيعي.

- وبالنسبة لبيانات المستجوبين نحو المحور الثاني (دافعية الانجاز) نجد أن قيمته الاحتمالية بلغت قيمة (SIG=0.082) وهي أكبر من مستوى دلالة 0.05، وعليه ووفق القاعدة أعلاه فأن بيانات العينة نحو المحور الثاني تتبع التوزيع الطبيعي.

- وبالنسبة لبيانات المستجوبين نحو المحور الثالث (الأداء الرياضي) نجد أن قيمته الاحتمالية بلغت قيمة (SIG=0.087) وهي أكبر من مستوى دلالة 0.05، وعليه ووفق القاعدة أعلاه فأن بيانات العينة نحو المحور الثاني تتبع التوزيع الطبيعي.

الاستنتاج: وبما أن البيانات المستجوبين تتبع التوزيع الطبيعي فإنه في دراستنا سنستخدم الأساليب الإحصائية العلمية ل تحليل إجابات وآراء أفراد العينة واختبار فرضيات الدراسة، وفيما يلي شرح للأساليب الإحصائية العلمية المستخدمة في الدراسة.

04- أساليب المعالجة الإحصائية لبيانات المستجوبين

تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي بالاستعانة برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية **SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (SPSS: V26)**

وتم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

1. التكرارات والنسب المئوية: لوصف الاحصائي لبيانات الشخصية لأفراد عينة الدراسة.
2. الرسوم البيانية: من أجل عرض القيم والمؤشرات الإحصائية بيانياً كي يسهل فهمها أكثر.
3. المتوسط الحسابي: وهو أحد مقاييس النزعة المركزية وهو مجموع القيم مقسم على عددها؛ فهو يعبر عن تمركز إجابات العينة حول قيمة معينة وتكون محصورة من (01 - 05 درجات) تبعاً لدرجات المعطاة لبدائل مقياس ليكرت المستخدم في المقاييس، ويستخدم أيضاً في تحديد اتجاهات العينة نحو مدى موافقتهم على عبارات المقاييس ومستويات توفر وتطبيق المتغيرات لدى العينة محل الدراسة، وتم الاستعانة بقيم المتوسط الحسابي أيضاً في ترتيب عبارات محاور المقاييس من خلال أهميتها في المحور وهذا بالاعتماد على أكبر قيمة متوسط حسابي في المحور وعند تساوي المتوسط الحسابي بين عبارتين فإنه يأخذ بعين الاعتبار أقل قيمة للانحراف معياري (أقل تشتت) بينهما.

4. الانحراف المعياري: وهو مقياس من مقاييس التشتت، يستخدم لقياس وبيان تشتت إجابات مفردات عينة الدراسة حول وسطها الحسابي.

5. معامل الثبات ألفا كرو نباخ: وذلك لاختبار مدى موثوقية أداة جمع البيانات المستخدمة (الاستبيان) في قياس المتغيرات التي اشتملت عليها الدراسة؛ المجالات المختلفة لدرجة الثبات لـ معامل الفا كرو نباخ هي:

إذا كانت قيمه: $a > 0.6$ (غير كافية)، إذا كانت قيمه بين $0.6 > a > 0.65$ (ضعيفة).

إذا كانت قيمه بين $0.65 > a > 0.70$ (مقبولة نوعاً ما)، وإذا كانت قيمه بين $0.70 > a > 0.85$ (حسنة).

وإذا كانت قيمه بين $0.85 > a > 0.90$ (جيدة)، وإذا كانت أكبر من 0.9 تكون قيم الثبات (ممتازة).

(Mana & Fanny , 2009, p. 53)

6. تحليل الانحدار (Regression analysis): أداة إحصائية قوية ومرنة تستعمل لتحليل

العلاقة الارتباطية بين متغير تابع واحد أو أكثر من المتغيرات المستقلة ويستعمل:

للتحديد ما إذا كان المتغير المستقل قادر على شرح تغيرات معنوية في المتغير التابع: أي هل توجد علاقة؟

للتحديد كمية الاختلاف في المتغير التابع التي يمكن شرحها بواسطة المتغير المستقل: أي ماهي قوة العلاقة؟

للتحديد البناء أو شكل العلاقة: أي ماهي المعادلة الرياضية التي تربط المتغير المستقل أو عدة متغيرات مستقلة مع المتغير التابع؟

للتنبؤ بقيمة المتغير التابع. (نخلة رزق الله، 2002، الصفحات 210-211)

7- حساب صدق وثبات المقاييس

يقصد بصدق أداة الدراسة؛ أن تقيس عبارات المقاييس ما وضعت لقياسه، وقمنا بالتأكد من صدق المقاييس من خلال صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقاييس.

أما الثبات فيشير على مدى ثبات نتائج المقاييس أي أن يكون المقاييس قادراً على أن يحقق دائماً نفس النتائج فيما لو كررت عمليات توزيع المقاييس أكثر من مرة واحدة .

أولاً: حساب صدق أداة المقاييس:

وقمنا بالتأكد من صدق عبارات المقاييس من خلال صدق الاتساق البنائي نهدف من خلال الصدق البنائي قياس الدلالة الاحصائية للعلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لكل عبارة مع الدرجة الكلية لمحوره الذي ينتمي إليه (أي مدى قدرة المتغير الفرعي بعباراته على قياس وتمثيل المتغير الرئيسي) وايضاً لقياس الدلالة الاحصائية للعلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لكل محور مع الدرجة الكلية لعبارات المقاييس. وإحصائياً نعر عن الصدق الاتساق البنائي من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون Pearson وهذا الأخير محصور بين (-1) و (+1)، وعليه يتعين علينا تفحص الدلالة الاحصائية لمعامل الارتباط بيرسون وهذا من خلال مقارنة القيمة الاحتمالية (sig) المصاحبة لكل معامل ارتباط مع مستوى الدلالة 0.05، وفق القاعدة التالية:

- إذا كانت قيمة (sig) أقل من مستوى الدلالة: 0.05 فإن معامل الارتباط بيرسون ذا دلالة إحصائية أي توجد علاقة بين العبارة والدرجة الكلية لمحورها، أي بعبارة أخرى أن العبارات صادقة متسقة لما وضعت لقياسه. (أي مدى قدرة المتغير الفرعي بعباراته على قياس وتمثيل المتغير الرئيسي) غير ذلك فانه يتم النظر في فحص العبارات المؤثرة على الصدق المقاييس ويتم بعد ذلك حذفها من المقاييس. والجداول التالية تبين نتائج حساب صدق الاتساق البنائي لعبارات ومحاور المقاييس كما يلي:

جدول رقم 05: يوضح صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة

الارتباط مع الدرجة الكلية لمحاور			أبعاد ومحاور المقاييس	
النتيجة	القيمة الاحتمالية Sig	معامل ارتباط بيرسون		
(الصدق البنائي للأبعاد) أي مدى جودة العلاقة الارتباطية بين البعد مع محوره: (المتغير المستقل)				
1	المحور الأول: الثقة بالنفس	0.445**	0.006	دال
2	المحور الثاني: دافعية الانجاز	0.219**	0.000	دال
3	المحور الثالث: الأداء الرياضي	0.860**	0.194	غير دال
دال: أي يوجد ارتباط معنوي بين العبارة والدرجة الكلية لمحورها				
دال : أي يوجد ارتباط بين اجمالي عبارات محاور المقاييس				

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من خلال الجدول نجد معاملات الارتباط Pearson Correlation بين عبارات المقاييس تراوحت بين أعلى قيمة بلغت (0.886) وأدنى قيمة بلغت (0.219) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05. لان قيمة SIG (القيمة الاحتمالية) لكل معامل ارتباط كل محور هي أقل من بمستوى الدلالة 0.05، فمثلا نجد لدى قيمة معامل الارتباط لدى (المحور الأول: الثقة بالنفس) بلغت (R=0.445) وأن القيمة الاحتمالية (sig) بلغت قيمة (0.006) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 ومنه فإن معامل الارتباط بيرسون ذا دلالة إحصائية أي توجد علاقة طردية بين (المحور الأول: الثقة بالنفس) والدرجة الكلية للاستبيان ، أي بعبارة أخرى أن المحور صادق متسق لما وضع لقياسه. (أي ان المحور بعباراته قادر على قياس المتغير) وبذلك تعتبر عبارات هذا المحور صادقة لما وضعت لقياسه لذا لن نستبعد أية عبارة من عبارات البعد من التحليل، ونفس المقارنة مع باقي المحاور المقاييس. وعليه يمكننا القول بأن عبارات المتغيرات التابعة والمتغيرات المستقلة ، صادقة لما وضعت لقياسه أي أن المقاييس على درجة عالية من الصدق ومن ثم يمكننا الاعتماد على عباراته ومتغيراته في تحليل الاحصائي لبيانات المستجوبين واختبار فرضيات الدراسة.

ثانيا: حساب ثبات أداة المقاييس:

وهناك عدة طرق لقياس ثبات عبارات المقاييس منها طريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha وهو أكثر استخداما من طرف الباحثين ، حيث يقيس درجة ثبات مجموعة من عبارات المقاييس، بمعنى ما نسبة الحصول على نفس النتائج فيما لو أعيد تطبيق نفس الأداة على نفس العينة وفق ظروف مماثلة و أكثر من مرة. وتتفق معظم البحوث العلمية على قيم العتبة لمعامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha هي اذا حقق لمعامل قيمة أكبر من (0.60). فنقول أن عبارات المقاييس ككل أو عبارات المحور أو البعد تتمتع بالثبات. وفيما يلي نتائج حساب قيم ألفا كرونباخ :

جدول رقم 06: يوضح ثبات أداة المقاييس حسب قيم ألفا كرونباخ

القيم الاحصائية			أبعاد ومحاور المقاييس	
النتيجة	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ		
ثابت	13	0.910	المحور الأول: الثقة بالنفس	1
ثابت	20	0.628	المحور الثاني: دافعية الإنجاز	2
ثابت	05	0.717	المحور الثالث: الأداء الرياضي	3
ثابت	33	0.809	ثبات جميع عبارات المقاييس	
القاعدة العامة: المعمول بها في الدراسات السابقة هي أنه إذا كان قيمة معامل الثبات أكبر من 0.6: فإن أداة الدراسة تتميز بالثبات في النتائج فيما لو أعيد توزيعها لأكثر من مرة في نفس الظروف.				
دال : أي يوجد ارتباط بين البعد واجمالي عبارات محاور المقاييس أي هناك اتساق بنائي بين البعد والمحور ككل				

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

يعرض الجدول أعلاه نتائج حساب قيم (Cronbach's Alpha) لكل مجموعة من عبارات المقاييس، وكذا محاوره وهذا من أجل معرفة مدى تمتع عبارات كل محور بدرجة الثبات في النتائج فيما لو أعيد توزيع المقاييس مرة ثانية خلال فترات زمنية مختلفة؛ وعليه فإننا نتفحص قيمة معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، إذ دلت النتائج المعروضة في الجدول أعلاه على أن قيم معامل ألفا كرونباخ جيدة ومقبولة إحصائياً، حيث أن كل قيم أكبر من العتبة (0.6).

فبالنسبة للمحور المتعلق بقياس **الثقة بالنفس** بلغت قيمة معامل الثبات (0.910) والذي يضم 13 عبارة، والتي تعتبر **قيمة ممتازة**، أما بالنسبة للمحور المتعلق بقياس **مستوى الأداء الرياضي** بلغ (0.717) والذي يضم 20 عبارة، وهي **قيمة جيدة**، وأن القيمة الإجمالية لجميع عبارات المقاييس بلغت (0.809) بإجمالي (33) عبارة وهي أكبر من الحد الأدنى (0.6). ومنه ومن قيم معامل ألفا كرونباخ الجيدة المتحصل عليها، تدل على ثبات أداة الدراسة وإمكانية الاعتماد على بيانات المقاييس في قياس متغيراتها وأن المقاييس الذي قمنا بأعداده لدراستنا الحالية يكون دائماً قادراً على أن يحقق دائماً ثبات في النتائج فيما لو أعيد تطبيقه في نفس الظروف عبر أزمنة مختلفة.

خلاصة الفصل:

من نتائج حساب قيم مؤشرات الصدق والثبات الجيدة للاستبيان نكون قد تأكدنا من صدق أداة الدراسة وثباتها، مما يجعلنا على ثقة بصحة المقاييس وصلاحيته لتحليل النتائج والإجابة على إشكالية الدراسة واختبار فرضياتها.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل

النتائج

بعد عرض مختلف الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية، ففي هذا المبحث سيتم عرض مختلف نتائج المستجوبين باعتماد على أساليب الإحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري) بهدف تحديد اتجاهاتهم نحو المتغيرات الدراسة وعبارات المقاييس وتحديد تلك التي حازت على أعلى وأقل درجات الموافقة وفقاً لإجابات مفردات العينة وكذلك عرض تحليلاً وصفيًا للمتغيرات خصائص الديمغرافية لأفراد العينة من خلال التكرارات والنسبة %.

1- عرض وتحليل الوصفي للبيانات الشخصية لأفراد العينة

أ- بالنسبة لمتغير سنوات العمر المستجوبين

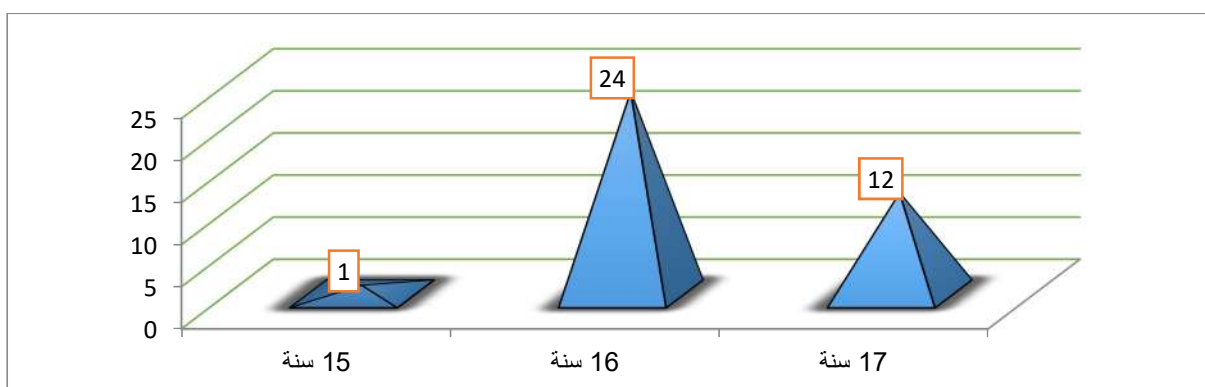
جدول رقم 07: يبين توزيع افراد العينة حسب العمر

النسبة %	التكرار		
2.70	01	15 سنة	العمر
64.86	24	16 سنة	
32.43	12	17 سنة	
100.0	37	Total	

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات العينة البالغ عددها 37 فرداً، أكبر فئة بعدد 24 فرداً ونسبة 64.86% لصالح الفئة العمرية (16 سنة)، وبعدها 12 فرداً بنسبة 32.43% لصالح الفئة العمرية (17 سنة)، ونسبة 2.70% لصالح الفئة العمرية (15 سنة)، والنتائج أعلاه تمثلها في الرسم البياني التالي:

شكل رقم 11 : يبين تمثيل بياني لتوزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير العمر



المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج Excel.2010

ب- بالنسبة لمتغير النادي الرياضي

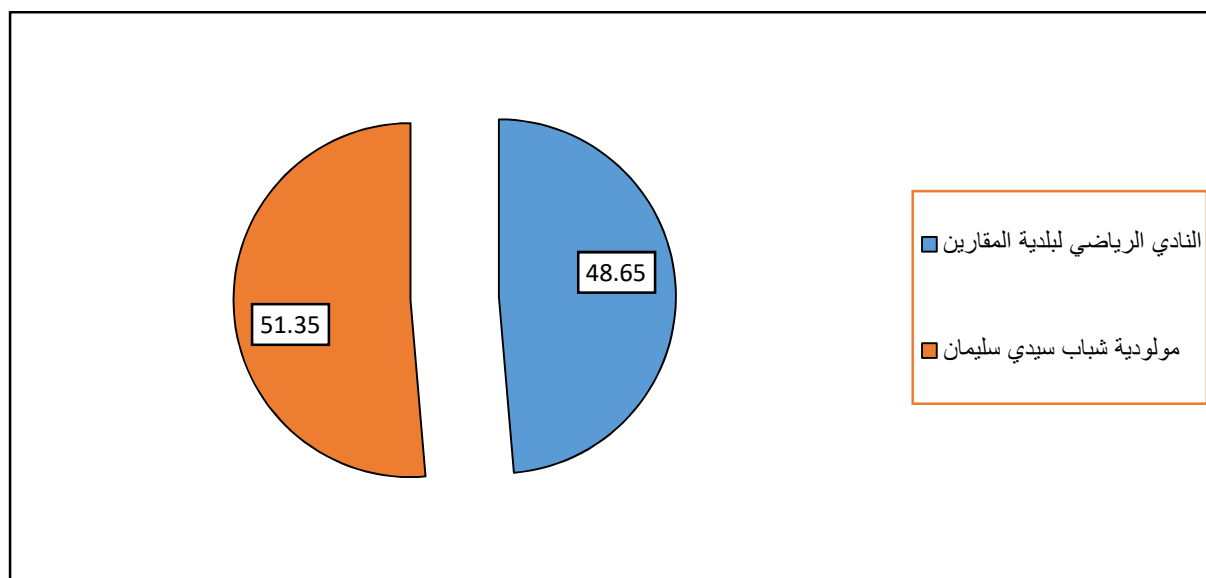
جدول رقم 08: يبين توزيع افراد العينة حسب متغير الفئة المهنية

النسبة %	التكرار		
48.65	18	النادي الرياضي لبلدية المقارين	النادي الرياضي
51.35	19	مولودية شباب سيدي سليمان	
100.0	37	Total	

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات العينة البالغ عددها 37 فردا، نلاحظ أن افراد العينة يتوزعون حسب متغير النادي الرياضي بعدد 19 فردا بنسبة 51.35 % لصالح (مولودية شباب سيدي سليمان) وهي أكبر نسبة ولصالح الفئة (النادي الرياضي لبلدية المقارين) بعدد 19 فردا وبنسبة 48.65 % والنتائج أعلاه تمثلها في الرسم البياني التالي:

شكل رقم 12: يبين تمثيل بياني لتوزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير الفئة المهنية



المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج Excel.2010

ج-. بالنسبة لمتغير سنوات الممارسة

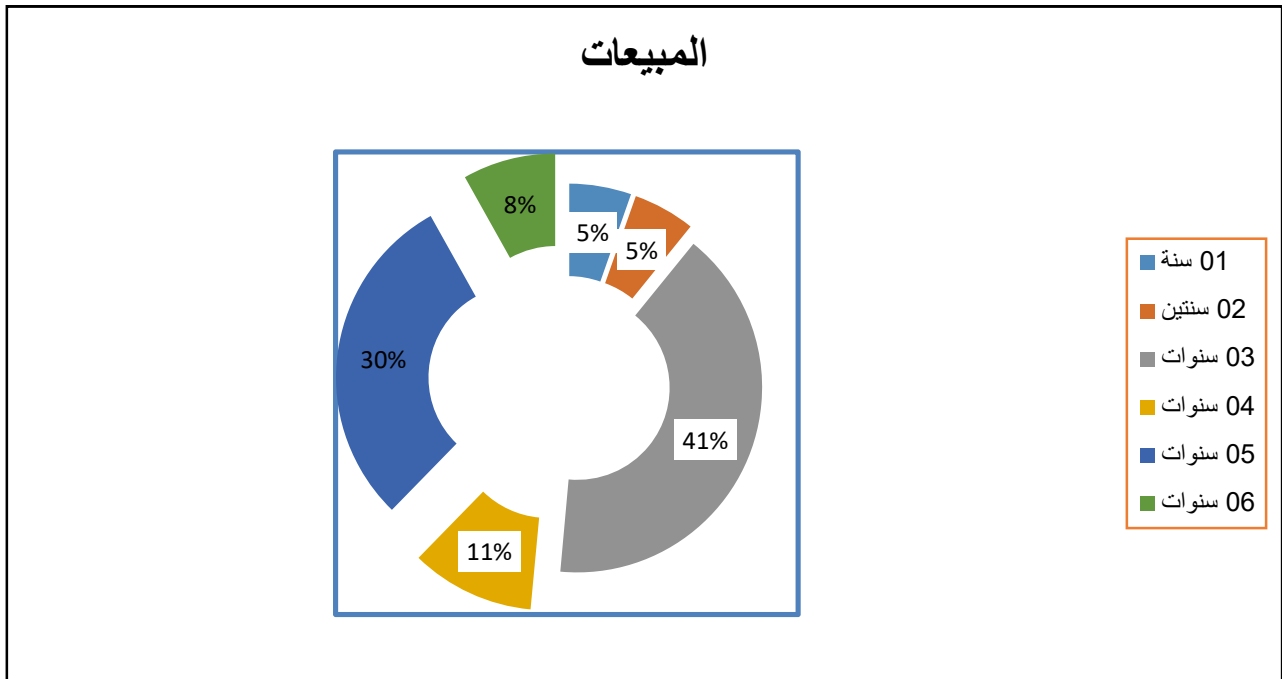
جدول رقم 09: يبين توزيع افراد العينة حسب سنوات الخبرة

النسبة %	التكرار		
05.4	02	01 سنة واحدة	سنوات الممارسة
05.4	02	02 سنتين	
40.5	15	03 سنوات	
10.8	04	04 سنوات	
29.7	11	05 سنوات	
8.10	03	06 سنوات	
100.0	37	Total	

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات العينة البالغ عددها 37 فرداً، أكبر فئة بعدد 15 فرداً ونسبة 40.5% لصالح فئة سنوات الممارسة (03 سنوات)، وبعدد 11 فرداً ونسبة 29.7% لصالح فئة سنوات الممارسة (05 سنوات)، وبعدد (04) أفراد ونسبة 10.80% لصالح فئة سنوات الممارسة (04 سنوات)، وبعدد 02 فردين ونسبة 5.40% لصالح فئة سنوات الممارسة (01-02 سنة)، وبعدد (03) أفراد ونسبة 8.10% لصالح فئة سنوات الممارسة (06 سنوات)، والنتائج أعلاه تمثلها في الرسم البياني التالي:

الشكل رقم 13: يبين تمثيل بياني لتوزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير سنوات الخبرة المهنية



المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج Excel.2010

2- عرض وتحليل الوصفي للبيانات المستجوبين نحو متغيرات الدراسة

أولاً: العرض والتحليل الوصفي لإجابات أفراد العينة نحو عبارات المحور الأول: الثقة بالنفس. يحتوي هذا الجزء على وصف وتقييم درجات الموافقة من خلال معرفة آراء واتجاهات أفراد العينة نحو إجاباتهم على عبارات المحور الأول من المقاييس وفقاً للعبارات من 01 إلى 13 عبارة. وفيما يلي عرض للنتائج المتحصل عليها وفق الجداول التالية:

جدول رقم 10: نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات المتغير المستقل: العوامل النفسية (الثقة بالنفس)

الرمز	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	الاتجاه العام
01	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية.	4.16	0.95	83.20	موافقة عالية
02	على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية.	4.16	0.92	83.20	موافقة عالية
03	على الأداء في المنافسة تحت الضغوطات العصبية.	3.78	0.91	75.60	موافقة عالية
04	على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة.	4.29	0.81	85.80	موافقة عالية جداً
05	على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح.	4.32	0.62	86.40	موافقة عالية جداً
06	على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة.	4.16	0.72	83.20	موافقة عالية

07	على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة.	4.10	0.90	82.00	11	موافقة عالية
08	على أن أكون ناجحا في المنافسة.	4.32	0.70	86.40	05	موافقة عالية جدا
09	على أن يستمر نجاحي.	4.40	0.79	88.00	03	موافقة عالية جدا
10	على الاستجابة بنجاح أثناء المنافسة	4.05	0.84	81.00	12	موافقة عالية
11	على مواجهة التحدي أثناء المنافسة	4.35	0.75	87.00	04	موافقة عالية جدا
12	على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوي مني.	4.56	0.68	91.20	01	موافقة عالية جدا
13	على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل	4.45	0.73	89.00	02	موافقة عالية جدا
X	الدرجة الكلية	4.243 2	0.5259 6	84.86	بدرجة عالي جدا	

الأهمية النسبية للمتوسط الحسابي (%) = المتوسط الحسابي * 0.20

مجال المتوسط	من 01 إلى 1.80	من 1.81 إلى 2.60	من 2.61 إلى 3.40	من 3.41 إلى 4.20	من 4.21 إلى 5
مستوى الموافقة	درجة منخفضة جدا	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة عالية	درجة عالية جدا

نقوم بترتيب العبارات من خلال أهميتها في كل بعد بالاعتماد على أكبر قيمة متوسط حسابي في البعد وعند تساوي المتوسط الحسابي بين عبارتين فإنه يأخذ بعين الاعتبار أقل قيمة للانحراف معياري (أقل تشتت) بينهما.

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من خلال الجدول أعلاه نجد أن المتوسط الحسابي الإجمالي لإجابات المستجوبين على جميع العبارات المحور بلغ: 4.2432 والذي يقع ضمن مجال درجة موافقة عالية [من 4.21 إلى 5] وبانحراف معياري قدره: 0.52596، وهو منخفض مما يشير إلى تقارب آراء الأفراد وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام، وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز البيانات لاتجاهات أفراد العينة ولا يوجد تشتت كبير في اجاباتهم أي موافقون ونسبة 84.86% على أن مستوى الثقة بالنفس لدى الاعبين هو بدرجة عالية جدا من وجهة نظر المستجوبين .

ثانيا: العرض والتحليل الوصفي لإجابات أفراد العينة نحو عبارات المحور الثاني: الدافعية للانجاز يحتوي هذا الجزء على وصف وتقييم درجات الموافقة من خلال معرفة آراء واتجاهات أفراد العينة نحو اجاباتهم على عبارات المحور الثاني من المقاييس وفقا للعبارات من 01 إلى 20 عبارة. وفيما يلي عرض للنتائج المتحصل عليها وفق الجداول التالية:

الجدول رقم 11: نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات المتغير المستقل: العوامل النفسية (الدافعية للإنجاز).

الرمز	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	الترتيب	الاتجاه العام
01	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة	3.00	1.17	60.00	13	موافقة متوسطة
02	يعجبني اللاعب الذي يتدرب الساعات إضافية لتحسين مستواه	4.48	1.16	89.60	05	موافقة عالية جدا
03	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسي هذا الخطأ	2.97	0.98	59.40	14	موافقة متوسطة
04	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية	1.91	1.21	38.20		موافقة منخفضة
05	أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة	2.24	0.98	44.80	19	موافقة منخفضة
06	أستمتع بتحمل أي مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة	3.94	1.02	78.80	10	موافقة عالية
07	أخشى الهزيمة في المنافسة	2.91	1.34	58.20	15	موافقة متوسطة
08	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد	1.78	1.25	35.60	20	موافقة منخفضة

09	في بعض الاحيان عندما أنهزم في منافسة فان ذلك يضايقي لعدة أيام	2.89	1.21	57.80	16	موافقة متوسطة
10	لدي استعداد للتدريب طوال العام دون انقطاع لكي أنجح في رياضي	4.54	0.93	90.80	04	موافقة عالية جدا
11	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة	3.56	1.09	72.20	11	موافقة عالية
12	1الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا	4.32	1.04	86.40	07	موافقة عالية جدا
13	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية	2.72	0.93	54.40	17	موافقة متوسطة
14	15لأفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية	3.97	1.14	79.40	09	موافقة عالية
15	عندما أرتكب خطأ في الاداء فان ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة	2.59	1.70	51.80	18	موافقة متوسطة
16	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضي	4.59	0.86	91.80	03	موافقة عالية جدا
17	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو نتائجها.	3.59	0.86	71.80	12	موافقة عالية
18	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب	4.64	0.88	92.80	02	موافقة عالية جدا

19	استطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة	4.24	1.03	84.80	08	موافقة عالية جدا
20	هدي هو ان اكون مميزا في رياضي.	4.70	0.84	94.00	01	موافقة عالية جدا
X	الدرجة الكلية	3.2542	1.07723	65.084	بدرجة متوسطة	
الوزن النسبي للمتوسط الحسابي (%) = (المتوسط الحسابي * 0.20)						
مجال المتوسط	من 01 إلى 1.80	من 1.81 إلى 2.60	من 2.61 إلى 3.40	من 3.41 إلى 4.20	من 4.21 إلى 5	
مستوى الموافقة	منخفضة جدا	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة عالية	درجة عالية جدا	
نقوم ترتيب العبارات من خلال أهميتها في كل بعد بالاعتماد على أكبر قيمة متوسط حسابي في البعد وعند تساوي المتوسط الحسابي بين عبارتين فإنه يأخذ بعين الاعتبار أقل قيمة للانحراف معياري (أقل تشتت) بينهما						

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من خلال الجدول أعلاه نجد أن المتوسط الحسابي الإجمالي لإجابات المستجوبين على جميع العبارات بلغ: 3.2542 والذي يقع ضمن مجال درجة موافقة عالية [من 2.61 إلى 3.40] وبانحراف معياري قدره: 1.07723، وهو منخفض، مما يشير إلى تقارب آراء الأفراد وتركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام، وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز البيانات لاتجاهات أفراد العينة ولا يوجد تشتت كبير في اجاباتهم أي موافقون ونسبة 65.084 % على أن مستوى الدافعية للانجاز للاعبي كرة القدم هو بدرجة متوسطة من وجهة نظر المستجوبين.

الجدول رقم 12: نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات المتغير التابع: الأداء الرياضي

الرمز	الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	الاتجاه العام
01	القوة	4.37	0.72	87.4	موافقة عالية جدا
02	السرعة	4.54	0.55	90.8	موافقة عالية جدا
03	التحمل	4.64	0.63	92.8	موافقة عالية جدا
00	محور الاداء البدني	4.5225	0.5473 9	90.45	موافقة عالية جدا
01	المهاري	4.00	0.70	80.00	موافقة عالية
02	الخططي	4.43	0.68	88.6	موافقة عالية جدا
00	محور الاداء الفني	4.2162	0.5955 9	84.32	موافقة عالية جدا
Y	الدرجة الكلية المتغير التابع	4.3694	0.4728 5	87.38 8	موافقة عالية جدا
الأهمية النسبية للمتوسط الحسابي (%) = المتوسط الحسابي * 0.20					
مجال المتوسط	من 01 إلى 1.80	من 1.81 إلى 2.60	من 2.61 إلى 3.40	من 3.41 إلى 4.20	من 4.21 إلى 5

مستوى الموافقة	درجة منخفضة جدا	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة عالية	درجة عالية جدا
نقوم بترتيب العبارات من خلال أهميتها في كل بعد بالاعتماد على أكبر قيمة متوسط حسابي في البعد وعند تساوي المتوسط الحسابي بين عبارتين فإنه يأخذ بعين الاعتبار أقل قيمة للانحراف معياري (أقل تشتت) بينهما.					

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من خلال الجدول أعلاه نجد أن المتوسط الحسابي الإجمالي لإجابات المستجوبين على جميع العبارات المحور بلغ: 4.3694 والذي يقع ضمن مجال درجة موافقة عالية [من 4.21 إلى 5] وبانحراف معياري قدره: 0.47285، وهو منخفض مما يشير إلى تقارب آراء الأفراد وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام، وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز البيانات لاتجاهات أفراد العينة ولا يوجد تشتت كبير في اجاباتهم أي موافقون ونسبة 87.388 % على أن مستوى الأداء الرياضي لدى اللاعبين هو بدرجة عالية جدا من وجهة نظر المستجوبين .

3- اختبار فرضيات الدراسة ومناقشة نتائج الدراسة

أولا: اختبار فرضيات الدراسة

تتمحور فرضيات الدراسة في الكشف عن مدى وجود علاقة ارتباطية ذات تأثير ايجابي بين المتغير المستقل وابعاده والمتغير التابع أي بين متغير مستقل المتمثل في العوامل النفسية بأبعادها (البعد الأول: الثقة بالنفس، البعد الثاني: الدافعية للانجاز)، والمتغير التابع المتمثل في الأداء الرياضي بأبعاده (البعد الأول: الاداء البدني، البعد الثاني: الاداء الفني)، وعليه وللإجابة عن الفرضيات فإنه سيتم دراسة علاقة التأثير بينهما باستخدام تحليل الانحدار الخطي للكشف على وجود ارتباط بين المتغيرات وكذلك عن مدى تأثير ومساهمة ودور متغير مستقل في التغيرات التي تحدث في المتغير التابع، حيث ومن خلال حساب معادلة الانحدار الخطي لعلاقة التأثير بين المتغيرين فإننا نتحصل على مؤشرات احصائية تفسر لنا هذه العلاقة وفيما يلي نقدم شرح موجز لها حتى نتمكن من تفسير النتائج المتحصل عليها:

- معامل الارتباط بيرسون (**Correlation de Pearson**) ، ويستخدم لقياس اتجاه وقوة العلاقة الخطية بين المتغيرين وتقع قيمة معامل الارتباط بين -1 إلى +1 وهذه القيمة تدل على قوة أو ضعف العلاقة بين المتغيرين، فإذا كانت القيمة كبيرة كافية بغض النظر عن الإشارة فإن العلاقة بين المتغيرين قوية، أما إشارة معامل الارتباط فإنها تدل على اتجاه العلاقة بين المتغيرين فإذا كانت الإشارة موجبة فإن زيادة قيم أحد المتغيرات ترافقها زيادة في المتغير الآخر أي العلاقة بينهما طردية والعكس صحيح، ويمكن تقسيم مجالات قيمة معامل الارتباط :

أقل أو يساوي 0.30	ضعيفة
من 0.3 الى 0.7	متوسطة
أكبر من 0.7	عالية

- اختبار **F (F-test)**: من اجل معنوية العلاقة بين متغير المستقل والمتغير التابع للعلاقة المدروسة يمكن معرفة المعنوية أو الدلالة الإحصائية للعلاقة المدروسة من خلال قيمة sig المرافقة للاختبار (**F-test**) فإذا كانت قيمة SIG أقل من 0.05 فإن العلاقة المدروسة بين متغيرين ذات دلالة إحصائية:

- معامل الانحدار **B₁** و **b₀**، : حيث **b₀** يمثل مقدار ثابت ذلك أن الثابت **b₀** ومعامل **B₁** فهو القيمة التي يزيد بها المتغير التابع عند زيادة وحدة واحدة في المتغير المستقل.

- اختبار **T (T-test)** من اجل معنوية التأثير بين المتغيرين، ويستخدم لاختبار معنوية تأثير المستقل في التابع، بكلمة أخرى يستخدم للتحقق من معنوية معاملات (**b₁**, **b₀**) لنموذج الانحدار وهذا من مقارنة قيمة sig المرافقة للاختبار (**T-test**) مع مستوى الدلالة 0.05 حيث إذا كانت قيمة SIG أقل من 0.05 فإن معامل الانحدار (**b₁**, **b₀**) يختلف عن الصفر ومنه له تأثير معنوي ويضم في نموذج الانحدار الممثل للعلاقة المدروسة.

قيمة معامل التفسير: ويرمز له بالرمز R^2 ويمثل النسبة المئوية للتباين التي يتم تفسيرها بواسطة المتغير أو المتغيرات المستقلة التي يتضمنها النموذج وتقع بين 0 و 1 أي بين: $0 \leq R^2 \leq 1$. فكلما اقتربت من 1 يعني ارتفاع درجة التفسير متغير التابع من قبل متغير المستقل.

ثانيا: اختبار الفرضية الرئيسية

نص الفرضية البحث: يوجد تأثير ذو دلالة احصائية للعلاقة بين بعض العوامل النفسية (الثقة بالنفس،

دافعية الانجاز) مع الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم (فئة أقل من 17 سنة) .

نص الفرضية الاحصائية: يتم اختبار الفرضية عند مستوى الدلالة 0.05 وعليه نقوم بإعادة صياغتها إلى

الفرضية الصفرية H_0 والفرضية البديلة H_1 كما يلي:

الفرضية الصفرية (H_0): لا يوجد تأثير ذو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لعلاقة بين

بعض العوامل النفسية (الثقة بالنفس، دافعية الانجاز) مع الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم (فئة أقل من

17 سنة).

الفرضية الصفرية (H_1): يوجد تأثير ذو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لعلاقة بين بعض

العوامل النفسية (الثقة بالنفس، دافعية الانجاز) مع الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم (فئة أقل من 17

سنة).

تم استخدام الانحدار المتعدد لمعرفة تأثير المتغيرات المستقلة أبعاد العوامل النفسية (البعد الأول: الثقة

بالنفس، البعد الثاني: الدافعية للانجاز) على المتغير التابع: الأداء الرياضي وأيهما له تأثير في المتغير التابع

وأيهما ليس له أي تأثير في وجود باقي المتغيرات المستقلة الأخرى.

صياغة النموذج الانحدار الخطي المتعدد للفرضية: من أجل دراسة العلاقة بين المتغير (المستقل (المؤثرة)

والتابع (المتأثر) نعتمد على المعادلة التالية:

$$y = B_0 + B_1(x_1) + B_2(x_2) + B_3(x_3) + B_4(x_4) + \varepsilon_i$$

ε_i يمثل الأخطاء العشوائية:

B_0 : المعامل الثابت

– معامل الانحدار للمتغير المستقل (البعد الأول: الثقة بالنفس) $B_1: (x_1)$

– معامل الانحدار للمتغير المستقل (البعد الثاني: دافعية الانجاز) $B_2: (x_2)$

– المتغير التابع (الأداء الرياضي) y

والجدول التالي هو ملخص للجدول مخرجات تحليل الانحدار المتعدد بالاستعانة ببرنامج SPSS وهي (ملخص نموذج الانحدار (r, R^2) ، تحليل التباين ANOVA، النتائج الدلالة الإحصائية لمعاملات الانحدار (b).... انظر ملحق مخرجات برنامج spss.

جدول رقم 12: يبين نتائج نموذج الانحدار المتعدد لاختبار الفرضية الرئيسية

القدرة التفسيرية للنموذج					
R Squareمعامل التفسير				Rمعامل الارتباط المتعدد	
0.387				0.429	
معنوية الكلية لنموذج حسب نتائج تحليل ANOVA					
Sig. مستوى المعنوية أو احتمال الخطأ p		اختبار F (F-test)			
0.000		14.960			
المعنوية الجزئية، لمعاملات					
تشخيص مشكلة التداخل الخطي بين المتغيرات المستقلة	Sig القيمة الاحتمالية	قيم اختبار T	B قيم معاملات الانحدار		المتغيرات المستقلة
VIF					
	0.956	0.055	0.017	=B ₀	الثابت (Constant)
3.581	0.040	2.094	0.295	=B ₁	البعد الأول: الثقة بالنفس
3.144	0.046	2.040	0.257	=B ₂	البعد الثاني: الدافعية للإنجاز

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

التعليق على الجدول: يتبن من جدول تحليل الانحدار المتعدد ما يلي:

- تشخيص مشكلة الارتباط الخطي (الازدواج الخطي) بين المتغيرات المستقلة (التفسيرية) في

النموذج:

قبل تحليل نتائج الانحدار الخطي المتعدد ول بناء النموذج الفرضية للعلاقة بين المتغيرات محل الدراسة في ضوء أسس إحصائية دقيقة يجب التأكد أولاً: من استقلالية المتغيرات المستقلة وعدم التداخل الخطي فيما بينها أو ما يعرف بتشخيص مشكلة الارتباط الخطي المتعدد، ويتم هذا من خلال استخدام معامل تضخم التباين (VIF) ويجب أن تكون قيمة: (VIF) تكون أقل من 5. (السيد عامر، 2018، صفحة 54) ويتبين من الجدول أعلاه: أن قيمة معامل تضخم التباين (VIF) لجميع المتغيرات المستقلة (البعد الأول: الثقة بالنفس، الدافعية للإنجاز) هي أقل من 5، حيث نجد أن قيم (VIF) للمتغيرات المستقلة (3.144-3.581)، مما يبين أنه لا توجد مشكلة التعدد الخطي في بيانات المتغيرات المستقلة ومنه نتائج نموذج الانحدار المتعدد المتعلق باختبار الفرضية الرئيسية، ستكون دقيقة ونعتمد على نتائجها من أجل تحليلها وتفسيرها.

نمر الآن إلى تحليل باقي المؤشرات الإحصائية لنموذج الانحدار المتعدد وهذا من خلال معرفة معنوية نموذج الانحدار الممثل لدراسة العلاقة بين المتغيرات المستقلة والمتغير التابع ونسبة مساهمة وتفسير المتغيرات المستقلة في التغيرات التي تؤدي إلى تفعيل المتغير التابع وأيضا من خلال تحليل معاملات الانحدار للمتغيرات المستقلة كل على حدا ومدى التأثير المعنوي لكل منها على المتغير التابع كما يلي:

- معنوية نموذج الانحدار من خلال قيم اختبار (F-test): وهي القيمة التي تشير الى معنوية

نموذج الانحدار لدراسة العلاقة بين المتغيرات المستقلة في المتغير التابع ويتم الحكم على معنوية العلاقة من خلال قيمة احتمال الخطأ (Sig) المصاحبة لقيمة F فإذا كانت قيمة Sig أقل من 0.05 فإن العلاقة معنوية. ومن خلاله يتم الحكم على قبول الفرضية أو رفض الفرضية الإحصائية. حيث يتبين من الجدول

أعلاه: أن قيمة F المحسوبة بلغت ($F_{cal}=14.970$) وأن قيمة $SIG=0.000$ المصاحبة لقيمة (F) هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يشير إلى وجود تأثير دال احصائيا لـ المتغيرات المستقلة أو على الأقل متغير واحد من هذه المتغيرات مع المتغير التابع وعليه نستنتج قرار اختبار الفرضية الرئيسية:

: نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1): يوجد تأثير ذو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 للعلاقة بين بعض العوامل النفسية (الثقة بالنفس، دافعية الانجاز) مع الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم (فئة أقل من 17 سنة).

- تفسير قيمة معامل ارتباط بيرسون (R) من خلال معامل الارتباط بيرسون الذي بلغت قيمته: R

$= (0.429)$ وقيمته موجبة ودالة إحصائياً، لأن قيمة المستوى المعنوية ($\text{sig} = 0.000$) أقل من

مستوى الدلالة 0.05. ويدل ذلك أن العلاقة بين المتغيرات أبعاد العوامل النفسية (البعد الأول: الثقة

بالنفس، البعد الثاني: الدافعية للانجاز) والمتغير (الأداء الرياضي) وطردية (موجبة)، أي أن كل زيادة في

تطبيق أبعاد العوامل النفسية يؤدي ذلك إلى زيادة في الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17

سنة وهذه النتيجة منطقية من حيث الاتجاه وهذا بناءً على ما تطرقنا له في الجانب النظري للدراسة.

- تفسير قيمة معامل التحديد (R^2) (نسبة التفسير): من خلال الجدول أعلاه نجد قيمة معامل

التحديد المقدرة بـ $R^2 = 0.387$ وهي تُوضح أن القوة التفسيرية لنموذج الانحدار حيث بلغت 38.70

% أي أن 38.70% من التغيرات الحاصلة في متغير الأداء الرياضي لدى (فئة أقل من 17 سنة)،

ترجع إلى تأثير التغير في قيم متغيرات أبعاد بعض العوامل النفسية (البعد الأول: الثقة بالنفس، البعد الثاني

: الدافعية للانجاز) معاً وهذا من وجهة نظر المستجوبين والباقي يرجع إلى عوامل أخرى، بعبارة أخرى أن

العوامل النفسية تساهم بنسبة 38.70 % في الأداء الرياضي لدى (فئة أقل من 17 سنة)، وباقي

النسبة راجع الى عوامل أخرى.

- تفسير قيمة التأثير (معامل الانحدار B) للمتغيرات المستقلة في المتغير التابع وأيهما له تأثير (تأثير

معنوي) وأيهما ليس له أي أثر (تأثير غير معنوي) ومن ثم استبعاده من النموذج الانحدار (معادلة الانحدار

المتعدد) وقاعدة التقييم: هي إذا كانت قيمة مستوى المعنوية (sig) والمبينة في الجدول أعلاه أقل من

مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة 0.05 المقابلة لقيمة 't' المحسوبة للمعامل B فإن قيمة معامل

الانحدار معنوية أي (تضم إلى النموذج). وتشير قيم معامل الانحدار المذكورة في الجدول أعلاه أن كل

أبعاد العوامل النفسية لها تأثير معنوي على المتغير التابع الأداء الرياضي، لدى (فئة أقل من 17 سنة

حيث:

01- بلغ معامل الانحدار للمتغير المستقل (البعد الأول : الثقة بالنفس) قيمة ($B=0.295$) وهي قيمة موجبة (تأثير إيجابي) ودالة إحصائية، حيث نجد أن قيمة (T) المحسوبة بلغت ($T_{cal}=2.094$) وأن قيمة ($Sig=0.040$) أقل من مستوى الدلالة 0.05 ويمكن أن نفسر ذلك أن تأثير متغير (البعد الأول : الثقة بالنفس) معنوي (دالة احصائية). وهذا يعني بأن كل تغير مقداره درجة واحدة في تطبيق البعد الأول : الثقة بالنفس، سيؤدي الي تغير إيجابي في زيادة الأداء الرياضي لدى فئة أقل من 17 سنة بقيمة 0.295 وهي قيم مقبولة احصائيا.

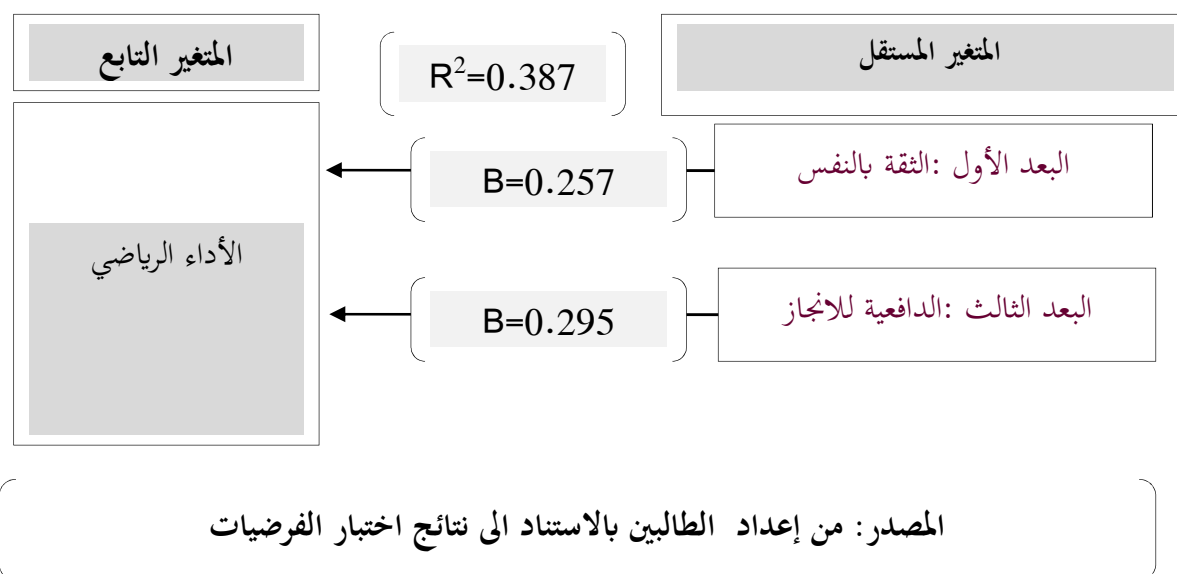
02- بلغ معامل الانحدار للمتغير المستقل (البعد الثاني : الدافعية للانجاز) قيمة ($B=0.257$) وهي قيمة موجبة (تأثير إيجابي) ودالة إحصائية، حيث نجد أن قيمة (T) المحسوبة بلغت ($T_{cal}=2.040$) وأن قيمة ($Sig=0.046$) أقل من مستوى الدلالة 0.05، ويمكن أن نفسر ذلك أن تأثير متغير (البعد الثاني : الدافعية للانجاز) معنوي (دالة احصائية). وهذا يعني بأن كل تغير مقداره درجة واحدة في تطبيق البعد الثاني : سيؤدي إلى تغير إيجابي في زيادة الأداء الرياضي لدى (فئة أقل من 17 سنة بقيمة 0.257).

ومنه نموذج الانحدار الخطي المتعدد والمطابق لبيانات العينة والمتعلق ب دراسة: مساهمة العوامل النفسية في الأداء الرياضي لدى (فئة أقل من 17 سنة عند مستوى دلالة (0.05) من وجهة نظر المستجوبين هو:

$$\text{الأداء الرياضي} = 0.257 + 0.017 (\text{الثقة بالنفس}) + 0.295 (\text{الدافعية للانجاز})$$

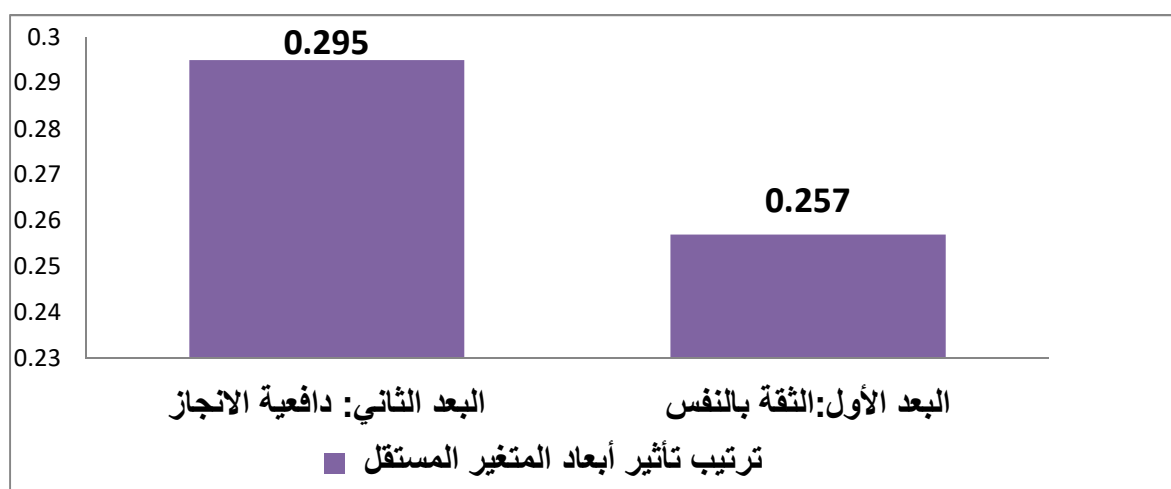
قيمة ثابتة بلغت ($B_0=0.017$) وهي تُعبر عن قيمة الأداء الرياضي لـ (فئة أقل من 17 سنة في حالة انعدام العوامل النفسية ما يفسر وجود حد من الأداء الرياضي تتحكم فيه عوامل أخرى غير تلك المذكورة في دراستنا. أي أن الأداء الرياضي تساهم فيه أيضا متغيرات أخرى إضافة الى متغيرات الدراسة الحالية.

شكل رقم 13: يبين نموذج الميداني للدراسة



التعليق على نموذج الدراسة : نجد ان ابعاد إدارة العوامل النفسية (البعد الأول: الثقة بالنفس، البعد الثاني: الدافعية للإنجاز) معاً تساهم بـ 38.70 % في التغيرات التي تحدث في الأداء الرياضي للاعبين وهي نسبة عالية ومن بين هذه الأبعاد الأكثر تأثيراً على الأداء الرياضي هو الثقة بالنفس يليه الدافعية للإنجاز كما هو مبين في الشكل التالي:

الشكل رقم 14: رسم بياني لترتيب أهمية تأثير ابعاد علاقة بعض العوامل النفسية (الثقة بالنفس، دافعية الانجاز) مع الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم (فئة أقل من 17 سنة).



المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على برنامج Excel.2010

اختبار الفرضية :

الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تصور أفراد عينة الدراسة حول العوامل النفسية والأداء الرياضي، بحيث تعزى هذه الفروق إلى المتغيرات الشخصية والوظيفية (السن، سنوات الممارسة).

ولاختبار هذه الفرضية نقوم بتطبيق اختبار (**T-Test**) في حالة المتغير الذي يحتمل إجابتين واختبار (**ANOVA**) في حالة المتغير الذي يحتمل أكثر من إجابتين.

1- **متغير السن** : يقوم هذا الاختبار على أساس بيان هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تصور أفراد عينة الدراسة حول العوامل النفسية والأداء الرياضي ، بحيث تعزى هذه الفروق إلى متغير السن الذي يضم أكثر من فئتين.

جدول رقم 14: يوضح تحليل التباين بين متوسطات العوامل النفسية والأداء الرياضي تبعاً لمتغير السن

ANOVA						
		مجموع المربعات Sum of Squares	درجة الحرية Df	متوسط المربعات Mean Square	قيمة F	مستوى الدلالة Sig
X	Between Groups بين المجموعات	0.440	2	0.220	0.336	0.717
	Within Groups داخل المجموعات	22.223	34	0.654		

	Total الإجمالي	22.663	36			
Y	Between Groups بين المجموعات	0.096	2	0.048	0.205	0.816
	Within Groups داخل المجموعات	7.953	34	0,234		
	Total الإجمالي	8.049	36			

المصدر : من اعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS 26)

يظهر الجدول رقم (12-02) نتيجة تحليل التباين لمتغير السن بناء على قيمة Sig البالغة (0.717) و(0.816) بالنسبة للعوامل النفسية والأداء الرياضي على التوالي، وهي أكبر من (0.05)، هذا يعني أن التباين منخفض بين المجموعات، ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعوامل النفسية والأداء الرياضي تعزى إلى متغير السن، فرغم اختلاف أعمار أفراد عينة الدراسة فهم يتعرضون لنفس الظروف البيئية والمناخ التنظيمي، كما لا يوجد تفريق في التكليف بالمهام بينهم حسب السن، لأن المسؤولية واحدة.

جدول رقم 15: تحليل التباين بين متوسطات العوامل النفسية والأداء الرياضي تبعا لمتغير سنوات الممارسة

ANOVA						
		مجموع المربعات Sum of Squares	درجة الحرية Df	متوسط المربعات Mean Square	قيمة F	مستوى الدلالة Sig
X	Between Groups بين المجموعات	8.447	7	1.207	2.462	0.041
	Within Groups داخل المجموعات	14.216	29	0.490		
	Total الإجمالي	22.663	36			
Y	Between Groups بين المجموعات	1.718	7	0.245	1.124	0.375
	Within Groups داخل المجموعات	6.331	29	0.218		
	Total الإجمالي	8.049	36			

المصدر : من اعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS 26)

يظهر الجدول رقم (02-13) نتيجة تحليل التباين لمتغير سنوات الممارسة بناء على قيمة **Sig** البالغة (0.345) بالنسبة الأداء الرياضي ، وهي أكبر من (0.05)، هذا يعني أن التباين منخفض بين المجموعات، ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية الأداء الرياضي تعزى إلى متغير سنوات الممارسة.

نتيجة تحليل التباين لمتغير سنوات الممارسة بناء على قيمة **Sig** البالغة (0.041) بالنسبة للعوامل النفسية ، وهي قل من (0.05)، هذا يعني أن التباين مرتفع بين المجموعات، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعوامل النفسية تعزى إلى متغير سنوات الممارسة.

جدول رقم 16: تحليل التباين بين متوسطات العوامل النفسية والأداء الرياضي تبعاً لمتغير النادي

الرياضي

ANOVA						
		مجموع المربعات Sum of Squares	درجة الحرية Df	متوسط المربعات Mean Square	قيمة F	مستوى الدلالة Sig
X	Between Groups بين المجموعات	3.404	1	3.401	6.180	0.018
	Within Groups داخل المجموعات	19.262	35	0.550		
	Total إجمالي	22.663	36			

Y	Between Groups بين المجموعات	0.095	1	0.095	0.416	0.523
	Within Groups داخل المجموعات	7.955	35	0.227		
	Total الإجمالي	8.049	36			

المصدر : من اعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS 26)

يظهر الجدول رقم (14-02) نتيجة تحليل التباين لمتغير النادي الرياضي بناء على قيمة **Sig** البالغة (0.523) بالنسبة الأداء الرياضي ، وهي أكبر من (0.05)، هذا يعني أن التباين منخفض بين المجموعات، ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية الأداء الرياضي تعزى إلى متغير النادي الرياضي.

نتيجة تحليل التباين لمتغير النادي الرياضي بناء على قيمة **Sig** البالغة (0.018) بالنسبة للعوامل النفسية وهي أقل من (0.05)، هذا يعني أن التباين مرتفع بين المجموعات، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعوامل النفسية تعزى إلى متغير النادي الرياضي.

جدول رقم 17: يبين متوسطات العوامل النفسية والأداء الرياضي تبعاً لمتغير النادي الرياضي

	العوامل النفسية		الأداء الرياضي				
			الأداء البدني			الأداء الفني	
	الثقة النفسية	دافعية الانجاز	القوة	السرعة	التحمل	المهاري	الخططي
النادي الرياضي لبلدية المقارين	8,0299	3,4278	4,388 9	4,5000	4,888 9	3,7778	4,7222
المتوسطات	5.72885		4.5926			4.25	
مولودية شباب سيدي سليمان	6,4008	3,5474	4,368 4	4,5789	4,421 1	4,2105	4,1579
المتوسطات	4.9741		4.3861			4.1842	

المصدر : من اعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS 26)

يظهر الجدول رقم (15-02) نتيجة تبين متوسطات العوامل النفسية والأداء الرياضي للفريقين هذا يبين أن متوسطات النادي الرياضي لبلدية المقارين في أغلبها أعلى من متوسطات نادي مولودية شباب سيدي سليمان ، في كلا الجانبين العوامل النفسية و الأداء الرياضي بمختلف أبعادها في المقاييس حسب اجوبة المبحوثين.

الفصل الثالث:

مناقشة النتائج

بعد تحليل المقاييس واختبار فرضيات الدراسة بالأساليب الإحصائية المناسبة تم التوصل إلى النتائج التالية :

1- إختبار صحة الفرضية الأولى

أثبتت الدراسة الميدانية أن العوامل النفسية لها تأثير كبير على الأداء الرياضي في فئة أقل من 17 سنة بنسبة (55.2 %)، من خلال نسبة تأثير كل بعد من أبعاد العوامل النفسية (الثقة بالنفس، دافعية الانجاز) مع الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم (فئة أقل من 17 سنة) على النحو التالي : الثقة بالنفس (25.7 %)، الدافعية للإنجاز بنسبة (29.5 %)، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثالثة المتعلقة بوجود أثر إيجابي للعوامل النفسية على الأداء الرياضي للاعبين محل الدراسة، وهذا ما يفسر أن العوامل النفسية لها أهمية كبيرة ، نظرا لأن حصيلتها سواء بالإيجاب أو السلب لها انعكاسات كبيرة على أداء اللاعبين، وكذلك جميع اللاعبين في الاندية الاخرى.

2- إختبار صحة الفرضية الثانية

حيث تم اختبار صحة هذه الفرضية عن طريق استعمال اختبار (T-Test) و (ANOVA) وأثبتت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في تصور أفراد عينة الدراسة حول العوامل النفسية و الأداء الرياضي، بحيث تعزى هذه الفروق إلى المتغيرات الشخصية (السن، سنوات الممارسة، النادي الرياضي). حيث نجد أن مستوى الدلالة Sig لمتغيري العوامل النفسية و الأداء الرياضي لمتغير السن نجد قيمة Sig البالغة (0.717) و (0.816) وهي أكبر من (0.05)، أما بالنسبة لمتغير سنوات الممارسة فقد بلغت قيمة Sig (0.041) و (0.375) وهي أكبر من (0.05) ، وفي الأخير بلغت قيمة Sig لمتغير النادي الرياضي (0.018) و (0.523) وهي أكبر من (0.05)، بالنسبة لمحور العوامل النفسية (الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تصور أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغيري سنوات الممارسة والنادي الرياضي فقط، والباقي يثبت صحة الفرضية الرابعة التي تنص على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تصور أفراد عينة الدراسة حول مستوى العوامل النفسية والأداء الرياضي تعزى إلى المتغيرات الشخصية (السن) ، سنوات الممارسة، النادي الرياضي).

03- ملخص نتائج الدراسة الميدانية و اختبار الفرضيات

جدول رقم 18: يبين ملخص نتائج الدراسة الميدانية و اختبار فرضيات

الفرضية	النتيجة	القرار
01	يوجد تأثير ذو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لعلاقة بعض العوامل النفسية (الثقة بالنفس، دافعية الانجاز) مع الأداء الرياضي للاعبين فئة أقل من 17 سنة.	قبول الفرضية البديلة (H ₁)
	يوجد تأثير ذو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لـ الثقة بالنفس على الأداء الرياضي لفئة أقل من 17 سنة.	قبول الفرضية البديلة (H ₁)
	يوجد تأثير ذو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لـ الدافعية للإنجاز على الأداء الرياضي لفئة أقل من 17 سنة.	قبول الفرضية البديلة (H ₁)
02	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تصور أفراد عينة الدراسة حول مستوى العوامل النفسية والأداء الرياضي تعزى إلى المتغيرات الشخصية (السن، سنوات الممارسة، النادي الرياضي).	قبول الفرضية البديلة (H ₁)
وجدنا أن العلاقة بين المتغيرات أبعاد العوامل النفسية (البعد الأول: الثقة بالنفس، البعد الثاني: الدافعية للإنجاز) والمتغير (الأداء الرياضي) طردية (موجبة)، أي أن كل زيادة في أبعاد العوامل النفسية يؤدي ذلك إلى زيادة في الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، وهذه النتيجة منطقية من حيث الاتجاه وهذا بناء على ما تطرقنا له في الجانب النظري للدراسة.		

المصدر من اعداد الطالبين بالاعتماد على نتائج الدراسة الميدانية

خلاصة الفصل

في هذا الفصل اعتمدنا على المقاييس الذي تم توزيعه على لاعبي فئة أقل من 17 سنة لنادي بلدية المقارين ومولودية سيدي سليمان، وتضمن المقاييس ثلاث محاور أساسية تقيس متغيرات الدراسة، وعند استرجاع المقاييس.

ثم تفرغته وتحليل بياناته بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي SPSS-26. ثم بالاعتماد على الاختبارات الإحصائية اللازمة للإجابة على اشكالية الدراسة، ومن خلال تحليل إجابات أفراد العينة وتفسيرها توصلنا إلى أن: العوامل النفسية لها دور ايجابي على الأداء الرياضي.

خلصت الدراسة إلى أن العلاقة بين المتغيرات أبعاد العوامل النفسية (البعد الأول: الثقة بالنفس، البعد الثاني: الدافعية للإنجاز) والمتغير (الأداء الرياضي) طردية (موجبة)، أي أن كل زيادة في أبعاد العوامل النفسية يؤدي ذلك إلى زيادة في الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، وهذه النتيجة منطقية من حيث الاتجاه وهذا بناء على ما تطرقنا له في الجانب النظري للدراسة.

الخلاصة العامة

في سياق الرياضة، تعد الثقة بالنفس أحد العوامل الرئيسية التي تحدد أداء اللاعبين. عندما يكون اللاعب واثقًا من قدراته ومهاراته، فإنه يظهر أداءً أفضل خلال المباريات والتدريبات. فالثقة بالنفس تمكن اللاعب من التحمل أمام التحديات والضغط، وتساعد على التفوق والتألق في المواقف الصعبة.

من جانب آخر، تأثير دافعية الإنجاز يبرز كذلك بوضوح في سلوك وأداء اللاعب. عندما يشعر اللاعب بالرغبة القوية في التفوق وتحقيق الأهداف، فإنه يبذل جهدًا إضافيًا ويتحمل التضحيات اللازمة لتحقيق ذلك النجاح. فدافعية الإنجاز تحفز اللاعبين على الاستمرار في التطور والتحسين، وتجعلهم يسعون لتحقيق أقصى إمكاناتهم.

ولكن، يجب أن ندرك أن هذه العوامل قد تتأثر بعوامل خارجية مثل الضغوط الاجتماعية والتوترات الشخصية. فعلى الرغم من أهمية الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز، قد يجد اللاعب نفسه في بعض الأحيان يتأثر بظروف خارجة عن إرادته، مما يؤثر على أدائه الرياضي.

وبالتالي، يبرز أهمية توجيه الاهتمام إلى تعزيز هذه العوامل النفسية من خلال تطوير برامج تدريبية تركز على بناء الثقة بالنفس وزيادة دافعية الإنجاز بشكل مستمر لدى اللاعبين في فئة الأقل من 17 سنة. من خلال هذه الجهود، يمكن تعزيز الأداء الرياضي وتحقيق تطور مستمر في مستوى اللاعبين في هذه الفئة العمرية.

التوصيات:

- الاهتمام بالجانب النفسي لدى اللاعبين وتنمية سمة الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز للرفع من مستوى الأداء الرياضي وتحقيق الإنجازات .

- دورات تكوينية للمدربين والمشرفين على الفرق في المجال النفسي الرياضي لتكوين فكرة على أهمية المتغيرات النفسية وبالخصوص الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز ووضعها كعاملين أساسيين للرفع من مستوى الأداء الرياضي .

- الاستفادة من خريجي وخبراء علم النفس وتوظيفهما في المجال الرياضي لفرق كرة القدم من أجل اعداد اللاعبين اعدادا شاملا متكاملًا من جميع الجوانب لتحسين ادائه خلال التدريبات أو المنافسات .

- وضع برامج خاصة تعتمد على أسس علمية ممنهجة لمتابعة الحالة النفسية للاعبين وتطويرها بما يخدم أهداف .

الاقتراحات المستقبلية

* الضغوطات النفسية وتأثيرها على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم خلال المباريات النهائية والمصيرية .

* أهمية سنوات الممارسة الرياضية (التدرج في الفئات) وأثرها على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم .

*أثر الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي على مردود اللاعبين خلال المقابلات .

قائمة المراجع

المراجع

Mana, c., & Fanny , P. (2009). Analyse de données avec spss . Retrieved 05 09, 2023, from academia: https://www.academia.edu/11386101/Manu_CARRICANO_Fanny_POUJOL

مصطفى د.طويطي، و ميلود د.وعيل . (2014). مطبوعة جامعية موسومة بـ ” أساليب تصميم و إعداد الدراسات الميدانية – منظور إحصائي – “. الجزائر: جامعة البويرة.

ابن المنظور جمال الدين. (2003). لسان العرب المجلد الخامس عشر. بيروت: دار الكتب العلمية.

احمد يحيى الزق. (2009). علم النفس (المجلد 1). الأردن: دار وائل للنشر.

أسامة ربيع أمين،. (2008). التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS-مهارات أساسية اختبارات الفروض الاحصائية(المعلمية – اللامعلمية). القاهرة، مصر: الدار العلمية،.

أسامة كامل راتب. (2000). علم نفس الرياضة. القاهرة : دار الفكر العربي.

أسامة كامل راتب. (2004). تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي (المجلد 2). القاهرة: دار الفكر العربي.

البخاري أبو عبد الله. (1998). صحيح البخاري. الرياض: بيت الأفكار الدولية للنشر.

البخاري أبو عبد الله. (1998). صحيح البخاري. الرياض: بيت الأفكار الدولية للنشر.

البدراني جمال جاسم. (1986). بناء مقياس الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة. جامعة بغداد.

الدفاعي انتصار مزهر . (2004). أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي،. جامعة بغداد.

- العنزي فريح غويد. (2001). المكونات الفرعية للثقة بالنفس والتجمل دراسة ارتباطية عاملية مجلة العلوم الاجتماعية (الإصدار المجلد 29 العدد 3).
- حسيب محمد د س. (بلا تاريخ). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وخفض اضطراب اللجلجة في الكلام لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية المركز القومي للامتحانات والتقويم التربوي.
- حمزة عبد النوز. (2009). تأثير مستوى الثقة بالنفس في الأداء الرياضي لدى اختصاصيي النصف الطويل. الجزائر: المدرسة الوطنية العليا لعلوم الرياضة وتكنولوجياها.
- سمية مصطفى رجب علي. (2009). فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية الإسلامية. غزة: الجامعة الإسلامية.
- صدقي نور الدين محمد. (2004). علم نفس الرياضة. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- عايدة نخلة رزق الله، . (2002). "دليل الباحثين في التحليل الاحصائي الاختبار والتفسير". مصر: الطبعة الأولى.
- عبد العزيز عبد المجيد محمد. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عبد العزيز عبد المجيد محمد. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عبد الله عادل الراغب ،شراب . (2013). فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. القاهرة: الفلسفة في التربية.
- عبد الناصر السيد عامر. (2018). نمذجة المعادلة البنائية للعلوم النفسية والاجتماعية (الأسس والتطبيقات والقضايا (الإصدار الجزء الثاني). الرياض-السعودية: دار جامعة نايف للنشر.

عمار بوحوش، و وآخرون. (2000). مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث،. بن عكنون، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر. 2000، ص 32، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

قواسمة أحمد، عدنان الفرج. (1993). تطوير مقياس الثقة بالنفس، (الإصدار العدد 2). المجلة العربية للتربية.

محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد خير سليم أبو زيد،. (2005). أساليب التحليل الإحصائي باستخدام برمجية spss . الرياض، السعودية: دار جرير للنشر والتوزيع ،.

محمود عنان حسين باهي. (2000). مقدمة في علم نفس الرياضة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

مصطفى طويطي. (2018). - : التحليل الإحصائي لبيانات الاستبيان - تطبيقات عملية على برنامج excel- الجزء الأول. تلمسان، الجزائر، الجزائر: لنشر الجامعي الجديد.

نعمات شعبان علوان، عبد الرؤوف الطلاع. (2014). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في زيادة المرونة الإيجابية (الإصدار المجلد 18 العدد 2). جامعة الأقصى: مجلة الأقصى.

هبة عبد الوهاب أبو هاشم. (2013). مستوى الوعي بحقوق الإنسان وعلاقته بكل من الثقة بالنفس والتوكيدية لدى طلبة الصف التاسع. غزة: جامعة الأزهر.

الملاحق

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي نخبوي

إلى السيد: *والله أعلم بالصواب*
 د. السيد: *والله أعلم بالصواب*

في إطار إجراء تريض ميداني ضمن متطلبات التكوين للحصول على شهادة الماستر في التدريب الرياضي النخبوي.

ننقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام
الطلبة: جملوءمنا بالرجاء الرد .. على أيدى .. بوجاهة

للقيام بتريص ميداني في النادي الرياضي: لعدة أفر من 17 سنة...

الاجابة كى الاعداد

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

قواد العابد

بسكرة في: 05/03/2024

رئيس القسم
رئيس قسم التدريب الرياضي

وضیة عاوی

٢٠ امضاء المسير
ع. العريير يعقوب

المدرّب
النادي
الفئة

جدول تقييم المدرّب لمستوى الأداء الرياضي مع درجة مستوى الثقة بالنفس ودافعية اللاعب **هوجبة للمدرّب**

ضع العلامة من 01 الى 05 حسب درجة إستحقاق كل لاعب
النقطة 5 للممتاز

النقطة 4 للجيد

النقطة 3 متوسط

النقطة 2 ضعيف

النقطة 1 ضعيف جدا

الرقم	الاسم واللقب	مركز اللاعب	السن	الأداء البدني			الأداء الفني		الأداء النفسي	
				القوة	السرعة	التحمل	الخططي	المهاري	الثقة بالنفس	الدافعية للاجتهاد
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										

العمر:

عدد سنوات الممارسة:

مقياس: حالة الثقة الرياضية

* ضع دائرة حول الرقم الذي تعتقد أنك تستحقه فعلا في ثقتك بنفسك في المواقف التنافسية التالية بالمقارنة باللاعب المثالي- من وجهة نظرك- والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة بالنفس في المجال الرياضي والتي تبلغ 9 درجات.

الدرجات									المعلم التدريبي
9	8	7	6	5	4	3	2	1	1- عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	2- على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	3- على الأداء في المنافسة تحت الضغوطات العصبية.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	4- على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	5- على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	6- على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	7- على إنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	8- على أن أكون ناجحا في المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	9- على أن يستمر نجاحي.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	10- على الاستجابة بنجاح أثناء المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	11- على مواجهة التحدي أثناء المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	12- على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	13- على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل

مقياس دافعية الإنجاز

السن

النادي

ضع (X) إشارة في الخانة المناسبة

الرقم	الصفات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة					
2	يمعجني اللاعب الذي يتكرب لساعات إضافية لتحسين مستواه					
3	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ					
4	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية					
5	أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة					
6	أستمتع بتحمل أي مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة					
7	أخشى الهزيمة في المنافسة					
8	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد					
9	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقتني لعدة أيام					
10	لدي استعداد للتكرب طوال العام دون انقطاع لكي أنجح في رياضتي					
11	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة					
12	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا					
13	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية					
14	أفضل أن أستريح من التكرب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية					
15	عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة					
16	لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجحاً في رياضتي					
17	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو نتائجها.					
18	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب					
19	أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة					
20	هتلي هو ان أكون مميزاً في رياضتي.					

الملحق: مخرجات ال spss

الثبات الفاكرومباخ

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	37	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	37	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,709	33

الفاكرومباخ والعبارات المحذوفة

التوزيع الطبيعي

Tests de normalité^a

	السن	Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk		
		Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
النفسية_الثقة	16,0	,292	24	,000	,741	24	,000
	17,0	,192	12	,200 [*]	,939	12	,479

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. الثقة النفسية est une constante lorsque السن = 15,0. Elle a été omise.

b. Correction de signification de Lilliefors

Tests de normalité^a

	السن	Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk		
		Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
الانجاز_دافعية	16,0	,247	24	,001	,714	24	,000
	17,0	,175	12	,200*	,901	12	,166

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. الانجاز_دافعية est une constante lorsque السن = 15,0. Elle a été omise.

b. Correction de signification de Lilliefors

Tests de normalité^a

	السن	Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk		
		Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
الرياضي الاداء	16,0	,208	24	,009	,928	24	,086
	17,0	,236	12	,063	,826	12	,019

a. الرياضي الاداء est une constante lorsque السن = 15,0. Elle a été omise.

b. Correction de signification de Lilliefors

Tests de normalité						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
الثقة	,101	37	,200*	,965	37	,290
الانجاز	,082	37	,200*	,977	37	,637
الاداء	,087	37	,200*	,978	37	,678
*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.						
a. Correction de signification de Lilliefors						

Tests de normalité						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
الاستبيان	,085	37	,200*	,965	37	,295

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Corrélations

		الاستبيان	الثقة	الاداء	الانجاز
الاستبيان	Corrélation de Pearson	1	,445**	,860**	,219
	Sig. (bilatérale)		,006	,000	,194
	Somme des carrés et produits croisés	35,027	20,440	76,281	8,360
	Covariance :	,973	,568	2,119	,232
	N	37	37	37	37
الثقة	Corrélation de Pearson	,445**	1	,093	-,197
	Sig. (bilatérale)	,006		,583	,243
	Somme des carrés et produits croisés	20,440	60,333	10,865	-9,877
	Covariance :	,568	1,676	,302	-,274
	N	37	37	37	37
الاداء	Corrélation de Pearson	,860**	,093	1	-,070
	Sig. (bilatérale)	,000	,583		,679
	Somme des carrés et produits croisés	76,281	10,865	224,795	-6,817
	Covariance :	2,119	,302	6,244	-,189
	N	37	37	37	37
الانجاز	Corrélation de Pearson	,219	-,197	-,070	1
	Sig. (bilatérale)	,194	,243	,679	
	Somme des carrés et produits croisés	8,360	-9,877	-6,817	41,775
	Covariance :	,232	-,274	-,189	1,160
	N	37	37	37	37

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

ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
العوامل	Intergruppes	3,401	1	3,401	6,180	,018
	Intragruppes	19,262	35	,550		
	Total	22,663	36			
الرياضي	Intergruppes	,095	1	,095	,416	,523
	Intragruppes	7,955	35	,227		
	Total	8,049	36			

المقارن

Récapitulatif des observations^a

	الخططي	المهاري	التحمل	السرعة	القوة	الانجاز_دافعية	النفسية_الثقة
1	4,00	3,00	5,00	4,00	5,00	2,65	7,77
2	5,00	3,00	5,00	4,00	5,00	3,75	8,08
3	4,00	3,00	5,00	4,00	4,00	3,05	8,00
4	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	3,30	8,00
5	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	2,50	8,23
6	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	3,50	8,08
7	4,00	3,00	5,00	4,00	4,00	3,60	7,15
8	5,00	4,00	5,00	4,00	5,00	3,60	8,23
9	5,00	4,00	5,00	4,00	4,00	3,60	7,85
10	5,00	4,00	5,00	4,00	4,00	3,65	8,00
11	5,00	4,00	5,00	4,00	4,00	3,60	8,15
12	5,00	4,00	5,00	4,00	4,00	3,60	8,23
13	4,00	4,00	5,00	5,00	5,00	3,50	8,08
14	4,00	3,00	4,00	5,00	3,00	3,45	8,23

15		7,92	3,50	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00
16		8,08	3,55	4,00	5,00	4,00	4,00	5,00
17		8,15	3,65	4,00	5,00	5,00	4,00	5,00
18		8,31	3,65	4,00	5,00	5,00	4,00	5,00
Total	N	18	18	18	18	18	18	18
	Moyenne	8,0299	3,4278	4,3889	4,5000	4,8889	3,7778	4,7222
	Somme	144,54	61,70	79,00	81,00	88,00	68,00	85,00
	Minimum	7,15	2,50	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00
	Maximum	8,31	3,75	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	Première	7,77	2,65	5,00	4,00	5,00	3,00	4,00
	Médiane	8,0769	3,5750	4,0000	4,5000	5,0000	4,0000	5,0000

a. Limité aux 100 premières observations.

سيدي سليمان

Récapitulatif des observations^a

	الخططي	المهاري	التحمل	السرعة	القوة	الانجاز دافعية	النفسية الثقة
1	5,00	5,00	4,00	5,00	3,00	3,75	7,69
2	4,00	3,00	5,00	5,00	5,00	3,60	6,15
3	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	3,75	6,31
4	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	3,45	6,69
5	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00	3,70	6,62
6	5,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,50	6,62
7	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	3,60	5,85
8	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00	3,50	6,69
9	4,00	4,00	3,00	4,00	3,00	3,75	5,77

10		5,46	3,40	5,00	5,00	5,00	3,00	3,00
11		4,92	3,70	3,00	4,00	3,00	4,00	3,00
12		6,62	3,75	4,00	4,00	4,00	3,00	3,00
13		5,46	3,50	4,00	4,00	4,00	3,00	3,00
14		6,46	3,45	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00
15		7,08	3,45	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00
16		7,00	3,50	5,00	5,00	5,00	5,00	4,00
17		7,46	3,40	5,00	5,00	5,00	4,00	4,00
18		5,85	3,55	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
19		6,92	3,10	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
Total	N	19	19	19	19	19	19	19
	Moyenne	6,4008	3,5474	4,3684	4,5789	4,4211	4,2105	4,1579
	Somme	121,62	67,40	83,00	87,00	84,00	80,00	79,00
	Minimum	4,92	3,10	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
	Maximum	7,69	3,75	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	Première	7,69	3,75	3,00	5,00	4,00	5,00	5,00
	Médiane	6,6154	3,5000	5,0000	5,0000	5,0000	4,0000	4,0000

a. Limité aux 100 premières observations.

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة التي تجمع بين الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم وكذا إبراز أهميتها للرفع من مستوى الأداء وتحقيق الإنجاز والأهداف المسطرة ، كما اشتملت العينة على 37 لاعب ممثلين لفريقيين لأقل من (17) سنة في البطولة الجهوية ورقلة الفوج (و) من مجتمع بحث لسته (6) فرق في نفس الفوج بتقدير 120 لاعب، بنسبة قدرت ب44.4%.

وقد استخدمنا في بحثنا هذا مقياس حالة الثقة الرياضية ل(روبين فيالي1986)، ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي ل(جو وليس1982)، ونموذج لتقييم الأداء الرياضي للاعبين موجه للمدربين ، والذي اعتمدنا فيه على 3 عناصر أساسية وهي: الاداء البدني : السرعة – القوة – التحمل، والأداء الفني : المهاري – الخططي، والأداء النفسي : الثقة بالنفس – دافعية الإنجاز

وكانت أهم الاستنتاجات فيما يلي:

– الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز تأثير فعال على مستوى الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم فكلما كان مستواه عالي كان الأداء الرياضي جيد ما يفسر العلاقة الطردية الموجودة بن الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز للأداء الرياضي للاعبي كرة القدم.

– مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين حسب تحليل نتائج الاختبارات جاء عالي مقارنة بمستوى ودرجة الدافعية للإنجاز للاعبين وهذا يمكن ارجاعه للنقص الحافز المادي أو المعنوي للاعبين

– لا يوجد تأثير لعامل السن على المتغيرات النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي .

– وجد تأثير لعامل سنوات الممارسة على الأداء الرياضي وهذا عائد بطبيعة الحال على عامل الخبرة لدى اللاعبين ودوره في الرفع من مستوى الأداء الرياضي

الكلمات المفتاحية : الثقة بالنفس – دافعية الإنجاز – الأداء الرياضي .

Summary

The study aimed to explore the relationship between self-confidence and achievement motivation on the athletic performance of football players, highlighting their importance in enhancing performance levels and achieving set goals. The sample consisted of 37 players from two teams under the age of 17 in the regional championship and Reggane's group (W) from a research community of six teams in the same group, totaling 120 players, with a response rate of 44.4%.

In this research, we utilized the Sports Confidence Inventory by Vealey (1986) and the Achievement Motivation Scale by Gould and Weiss (1982). Additionally, we employed a model for evaluating players' athletic performance directed at coaches, focusing on three main elements: physical performance (speed, strength, endurance), technical performance (skills, tactics), and psychological performance (self-confidence, achievement motivation).

Key findings include:

Self-confidence and achievement motivation have a significant impact on the athletic performance of football players. Higher levels of self-confidence and achievement motivation correspond to better athletic performance, explaining the positive relationship between these factors and performance.

Players exhibited higher levels of self-confidence compared to their levels of achievement motivation, which could be attributed to a lack of material or moral incentives.

Age did not have a significant effect on psychological variables and their relationship with athletic performance.

However, years of practice did influence athletic performance, reflecting the importance of player experience in enhancing performance levels.

Keywords: Self-confidence, Achievement Motivation, Athletic Performance.