

علاقة الثقة بالنفس بأداء بعض القدرات المهارية لدى اللاعبين الشباب

بكرة القدم

أ . م . د أحمد رمضان أحمد

2011م

1432هـ

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء المهاري للاعبين بعض أندية بغداد للشباب بكرة القدم .

وأستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح على عينة مكونة من ( 15 ) لاعباً من لاعبي نادي القوة الجوية لفئة الشباب والمشاركين في الموسم الرياضي 2010 – 2011 .

وقد تم تطبيق مقياس روبين فيلي لتقدير حالة الثقة الرياضي على عينة البحث ، وقد توصل الباحث إلى أن الثقة بالنفس من العوامل المؤثرة في الأداء المهاري للاعبين الشباب من خلال وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مقياس الثقة الرياضية ومستوى الأداء المهاري للاعبين الشباب بكرة القدم .

Abstract

The research aiming at identifying the relation between the self – confidence and the skilful for the football players of Baghdad football clubs for the youth and the sample composed of ( 15 ) players from air force club for the football youth players for the sport season ( 2010 – 2011 ) . And the researcher has used ( Roben – vealey ) metric to estimate the self – confidence , and out comes have shown

that there is existence of a statistic functional liaison relation between the dimensions of self – confidence and the skillful performance level of the football youth players.

## الباب الأول

### 1- التعريف بالبحث:-

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

يُعد اللاعب احد الركائز الأساسية التي من خلالها تتضح جدية وعلمية العملية التدريبية وان تطوره من خلال الانجاز أو المستوى المميز هو المحصلة النهائية لتطور العملية التدريبية التي تتعدد وتترابط واجباتها ( بدنية ومهارية وخططية وذهنية ونفسية) إذ تلعب هذه الجوانب مجتمعة دورا أساسيا ومهما في صنع اللاعب المميز والقادر على تحقيق الانجاز.

إن المربين والمدربين والمهتمين بالألعاب والفعاليات الرياضية جدوا واجتهدوا كثيراً في تطوير جوانب إعداد اللاعب وان ما نراه من تطور مذهل على اللاعبين في الألعاب والفعاليات الرياضية الجماعية والفردية متمثلا بالسرعة والقوة والتحمل وغيرها من الصفات البدنية الأخرى وكذلك الأداء المهاري الذي وصل إلى قمة الإثارة والمتعة لهو خير دليل على هذا الاهتمام والجدية، ولكي نكون قريبين من الموضوع الذي نبحت فيه نشير إلى إن للعامل النفسي الكلمة الفصل في رجحان كفة فريق على آخر وخاصة عندما تتساوى وتتقارب مستويات الفرق مع بعضها في النواحي أنفة الذكر.

وعلى هذا الأساس يُعد العامل النفسي عاملا أساسيا في تحقيق الفوز والانجاز الرياضي، ويقف في مقدمة العوامل النفسية الجانب الانفعالي للاعبين كونه احد العوامل النفسية المرتبطة بتحقيق الفوز والانجاز الرياضي لان المواقف الانفعالية في المنافسة الرياضية ذات تأثير على الحالة البدنية والمهارية والخططية للاعب باعتبار الانفعال هو " استجابة متكاملة للكائن الحي ، تعتمد على الإدراك للموقف

الخارجي وتحديث تغيرات وجدانية وفسلجية للأجهزة العضلية والدموية والغدية<sup>(1)</sup>

ولهذا فان فقدان اللاعب لحالة الاتزان في طبيعة العمل الوظيفي للجسم والنتائج من الانفعال يؤدي إلى اضطراب الجسم بوجه عام ومؤثراً على عملية التفكير والتي تنعكس آثارها على قدرات اللاعب الحركية

إن مواضيع علم النفس تتداخل بصورة كبيرة جداً في عمليات إعداد اللاعبين والفرق الرياضية وبالتالي أصبحت مواضيع هذا العلم ذات أثر كبير على نتائج الفرق الرياضية سواء كانت هذه الفرق ذات مستويات عالية أو واطنة .

كما أن دراسة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم تسهم في معرفة سلوكيات اللاعب في مواقف المنافسة وقد تعطي مؤشراً نفسياً عن تلك السلوكيات مما يقدم لنا فهماً أكثر عن شخصية اللاعب ويسهم ذلك في عملية إعدادهم النفسي ومما تقدم فإن الباحث من خلال عمله هذا حاول أن يبرز مدى علاقة الثقة بالنفس بأداء بعض القدرات المهارية للاعب كرة القدم .

## 2-1 مشكلة البحث:

لابد من تحليل جميع الجوانب المؤثرة في العملية التدريبية لكي تساهم في حل المشاكل التي تقف حجر عثرة في تحقيق ما تصبوا له الفرق الرياضية من التفوق وتحقيق النتائج المتميزة في الألعاب الرياضية وفي كرة القدم بالذات ، إذ يُعد البناء والإعداد النفسي الصحيح وخاصة فيما يتعلق بتطوير الثقة بالنفس من العوامل التي تعطي نتائج مثمرة في أثناء المنافسات الرياضية لان ثقة اللاعب بنفسه تجعله يحقق الأهداف الصعبة بل تجعله يتحدى جميع ما تعترضه من مصاعب وعقبات في أثناء المنافسات الرياضية وكذلك في التدريب.

إن الباحث من خلال خبرته كونه لاعباً سابقاً وأكاديمياً وكذلك مهتماً ومتابعاً للفرق العراقية في مجال كرة القدم يرى إن الجانب النفسي لم يحظى بالقدر الكافي من اهتمام المدربين والمهتمين في شؤون الكرة العراقية مما دفعه إلى تناول جانب

(1) رضا حنفي احمد، السمات الانفعالية المميزة للاعبين منتخبات بعض الدول العربية للشباب تحت 19 سنة، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الأول، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، 1987، ص279.

الثقة بالنفس وعلاقتها بقدرات اللاعبين المهارية لتحقيق الانجازات الرياضية.  
لقناعته التامة بان هذين الجانبين يشكلان أساساً حاسماً في تحقيق الانجازات  
الرياضية.

3-1 هدف البحث:

- التعرف على علاقة الثقة بالنفس ببعض القدرات المهارية للاعبين الشباب بكرة  
القدم.

4-1 فرضية البحث:

- وجود علاقة دالة معنوياً بين حالة الثقة بالنفس ببعض القدرات المهارية للاعبين  
الشباب بكرة القدم.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي القوة الجوية للشباب بكرة القدم وعددهم  
( 15 ) لاعباً للموسم الرياضي ( 2010 – 2011 م ) .

2-5-1 المجال الزماني : للمدة من 2011/6/25 ولغاية 2011/7/23 .

3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي القوة الجوية لكرة القدم - بغداد

6-1 التعريف بالمصطلحات:

- الثقة بالنفس : هي الاعتقاد أو درجة التأكد التي يمتلكها الأفراد حول قدراتهم  
على أن يكونوا ناجحين في الرياضة (1).

- المهارات الأساسية : هو تكتيك اللاعب أو أداءه بالكرة ومدى انسجامه مع  
مهاراته وحسن استخدامها في المباريات بشكل مناسب وفقاً لحالات اللعب المختلفة  
وفي إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (2).

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 ماهية الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

(1) أسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة ( المفاهيم – التطبيقات ) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 335 .  
(2) غازي صالح محمود ؛ كرة القدم ( المفاهيم – التدريب ) ، ط 1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للطباعة ، 2011 ، ص 45 .

الثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الفنية والخطية بفعالية كفاءته البدنية وخبرته ، وممارسة الرياضة بشكل مستمر .(1) وهي عامل أساسي في تكوين مظاهر الشخصية .(2)

ويرى كثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا الاعتقاد خاطئ ، ربما يؤدي إلى مزيد الافتقار إلى الثقة أو الزائدة ، ولكن المفهوم الصحيح لها يعني توقع اللاعب الواقعي بتحقيق النجاح ، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعل الرياضي ولكن ما الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة ، وتوقع النتائج ، فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة . في حين أن الثقة بالنفس هي شعور اللاعب أن أداءه سيكون جيداً بصرف النظر عن النتائج حتى أن كان المنافس متفوقاً عليه .

لذلك فإن الأداء المقرون بالثقة ليس ضرورياً " أ تؤدي دائماً إلى تحقيق المكسب " (3) . فتوفر الثقة بالنفس في جميع الألعاب الرياضية وخاصة لعبة كرة القدم يعتبر شرطاً أساسياً من شروط إظهار القدرات الحقيقية للاعبين ، وافتقادها يفيد اللاعب ولا يسمح له بإظهار مستواه الحقيقي .

وتأتي أهمية الثقة بالنفس من خلال ارتباطها بقيمة الذات وتقدير اللاعب نفسه .(4) إذ أنه حالة شعورية يصبح اللاعب من خلالها أكثر وعياً حول مشاعره بالثقة حيث يكون أداءه جيداً بصرف النظر عن النتائج ، بما في ذلك معرفة جوانب التحسن من خلال عدة أسئلة منها . هل لديك قدرة على التركيز بصورة جيدة لكي تحقق النجاح ؟ هل لديك قدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة ؟ ..... الخ .

وأن اللاعب لهذه الأسئلة تساعده على تحديد معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف في جوانب الثقة بالنفس .

---

(1) أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ) ص300 .  
(2) محمد أبو علام العادل ؛ قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية أو الثانوية : ( الكويت ، مؤسسة الصباح ، 1978 ) ص18 .  
(3) أسامة كامل راتب ؛ نفس المصدر السابق ، ص337 .  
(4) أسامة كامل راتب ؛ نفس المصدر السابق ، ص300 .

وتعرف ( فيلي ) الثقة بالنفس لدى اللاعب بأنها ( اعتقاد أو درجة التأكد أو يقين اللاعب بأنه عليك القدرة لكي يكون ناجحاً في الرياضة ).<sup>(1)</sup>  
ويعرف ( أسامة كامل راتب ) الثقة بالنفس ( درجة تأكد أو اعتقاد اللاعب بقدراته على تحقيق النجاح ) .<sup>(2)</sup> ويعرف ( ثامر محسن ) الثقة بالنفس بأنها ( شعور اللاعب بأنه قادر على القيام بعمل معين بنجاح ) .<sup>(3)</sup>  
ويعرف الباحث الثقة بالنفس بأنها ( حالة شعورية يمتلكها اللاعب تدفعه نحو الأداء الجيد بقدرة وثبات عالية بعيداً عن الخوف أو التردد في الأداء ) .\*

## 2-1-2 أنواع الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

تقسم أنواع الثقة بالنفس إلى :-

### 1- الثقة بالنفس المثلى .<sup>(4)</sup>

إن اللاعبين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراتهم ، وأنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد ويجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ، ولا يحاولون أنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم هذا يعتبر امتلاك اللاعبين الثقة بالنفس المثلى سمة شخصية ضرورية وهامة ، ولكن امتلاك اللاعبين لهذه السمة لا يضمن وحدة تفوقهم في الأداء وإنما يجب أن يمتلك اللاعبين المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد . وأنه من الأهمية تطوير كل من الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارية حيث أن كلاً منهما بدعم الآخر . فاللاعب الذي يمتلك الثقة بالنفس دون الكتابة البدنية والمهارية يعني أن لديه الثقة الزائفة .

(1) محمد حسن علاوي ؛ مدخل إلى علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 285 .

(2) أسامة كامل راتب ؛ نفس المصدر السابق ، ص 345 .

(3) ثامر محسن ؛ الإعداد النفسي بكرة القدم : ( بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990 ) ص 78 .

\* تعريف إجرائي .

(4) أسامة كامل راتب ؛ نفس المصدر السابق ، ص 338 .

## 2- الافتقاد إلى الثقة بالنفس .(1)

يعتبر النجاح والفشل جزء من الرياضة ، واللاعبون دور الثقة بالنفس يعرفون هذه الحقيقة ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية ، ولكن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم ، ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأداءهم ، ونتيجة ذلك فإن اللاعبين الذين يعوزهم الثقة أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون طريق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس وأنه مكن الخطورة لضعف الثقة بالنفس لدى اللاعبين أنه يقود إلى المزيد من الفشل . إذ أنهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم إلى الفشل الحقيقي الذي يؤكد بدوره تصورهم السلبي لأنفسهم ، والذي يزيد من توقعهم للفشل .

## 3- الثقة الزائفة .(2)

عندما نصف لاعباً بأنه يتميز بالثقة الزائدة فإننا نعني أنه يتميز بالثقة الزائفة وهو المعنى الأقرب للدقة ويعني أن الثقة تزيد عند القدرات المتاحة للاعب وتتضح الثقة الزائفة لدى اللاعبين في نمطين شائعين هما :-

أولاً :- بعض اللاعبين يعتقدون بصدق أنهم يمتلكون أفضل من إمكاناتهم الحقيقية ويتولد هذا النوع من الثقة الزائدة نتيجة التدليل الزائد أو التشجيع المبالغ فيه من قبل الآباء والمدرسين ، ولكن بصرف النظر عن السبب فإن هذا النوع من الثقة الزائفة يقود صاحبه إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي ويتأكد أن قدراته وإمكاناته أقل واطعف مما يعتقد .

ثانياً :- بعض اللاعبين يتظاهرون بالثقة ، ولكنهم داخلياً تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عدم الثقة منهم قلقون وخائفون من الفشل في الرياضة ، واللاعبون الذين يتميزون بهذا النمط من الثقة نجدهم يعوضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك مثل ( الغرور – الغطرسة – التكبر – التهور ..... الخ ) ويظن بعض

(1) أسامة كامل راتب ؛ نفس المصدر السابق ، ص329 .

(2) أسامة كامل راتب ؛ نفس المصدر السابق ، ص240 – 241 .

اللاعبين خطأ بأن هذا الأسلوب ملائم لتأكد الآخرين بأنهم يتمتعون بالثقة ، ولكن سرعان ما تظهر الحقيقة بأن مستوى قدراتهم ومهاراتهم ضعيفة ويؤكد زين هذا الادعاء من الثقة الزائدة ، وتزداد المشكلة تعقيداً . وأن لاعبين ذوي الثقة بالنفس العالية يختلفون عن لاعبي الثقة الزائدة اختلافاً بين الشيء الواقعي والشيء الخيالي ، من حيث التقدير الدقيق بقدراتهم وجهدهم ، وأن هؤلاء ذوو الثقة الزائدة يشوهون الحقيقة ، ويخلطون بينا ما هم عليه وما يرغبون فيه ، وما يجب تحقيقه.

### الباب الثالث

## 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 3-1 منهج البحث :

تتوقف إجراءات البحث المستخدمة سواء في جمع البيانات أو تحليلها أو استخلاص النتائج على طبيعة منهج البحث ونوعه أي إن جميع البحوث العلمية تلجأ إلى حل مشكلاتها إلى اختيار منهج يتلاءم وطبيعة المشكلة اعتماداً على إن منهج البحث هو " الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل إلى هدف معين " (1) ولهذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة هذه المشكلة إذ يشير محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب (1999) إلى "إن البحث الوصفي يهدف إلى تحديد الظروف والعلاقات والمظاهر والأسلوب المسحي يسعى إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة" (2)

### 3-2 مجتمع البحث وعينته :

يعني مجتمع البحث " جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة" (3) وقد كان مجتمع البحث في هذه الدراسة لاعبوا فرق أندية الشباب بكرة القدم في بغداد المشاركين في بطولة الدوري للموسم 2010 – 2011 ، إذ بلغ

(1) أكرم خطابية ؛ مناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1997 ، ص19 .

(2) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، ط1: ( القاهرة، دار الفكر لعربي، 1999، ص140.

عدد الأندية المشمولة بالبحث (10) أندية وبواقع (18) لاعباً لكل نادي . إذ بلغ مجتمع البحث (180) لاعباً ، وقد عمد الباحث في تنفيذ بحثه على عينة تكونت من (15) لاعباً من لاعبي نادي القوة الجوية للشباب بكرة القدم . وبلغت نسبة عينة البحث (10%) من مجتمع البحث .

### 3-3 أدوات البحث:

وهي " الوسيلة أو الطريق التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات ، بيانات أو عينات أو أجهزة"<sup>(1)</sup>

### 3-3-1 وسائل جمع البيانات:

- الملاحظة:

هي " الانتباه إلى ظاهرة أو حادثة معينة أو شيء ما بهدف الكشف عن أسبابها وقوانينها"<sup>(2)</sup> ومن خلال ملاحظة الباحث ومتابعته لمباريات كرة القدم على كافة المستويات المحلية والعربية والعالمية حدد مشكلة الدراسة الحالية.

- المقابلة :

هي حوار ودي مباشر بين الباحث ومبحوث أو أكثر إذ يرمي إلى استثارة دوافع المبحوث للإدلاء بمعلومات تساعد على فهم ما يدور حول الموضوع وقد أجرى الباحث مقابلات مباشرة مع عدد من لاعبي كرة القدم وبعض المدربين لجمع المعلومات حول مشكلة البحث.

- ساعة توقيت يابانية الصنع نوع كاسيو .

- كرات قدم عدد (15) .

- شواخص وأعلام .

- ساحة كرة القدم .

- صافرة عدد (2) .

### 3-3-2 وسائل جمع المعلومات:

(1) وجيه محبوب؛ البحث العلمي ومناهجه: ( بغداد ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002) ص163.  
(2) سامي محمد ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس: ط1، ( عمان ، دار المسيرة للنشر، 2000) ص226.

لغرض ضمان الحصول على البيانات صحيحة ودقيقة تؤمن الوصول إلى تحقيق أهداف البحث تمت الاستعانة بالوسائل الآتية :

1. المصادر العربية والأجنبية .
2. الدراسات والبحوث المشابهة.
3. الشبكة الدولية (الانترنت).
4. الاختبارات والقياسات المهارية .
5. مقياس ( تتكو – ريتشارد ) للدافعية .

3-3-3 وسائل تحليل البيانات:

- استمارات جمع البيانات وتفريغها.
- حاسبة الكترونية.
- الوسائل الإحصائية.
- حاسبة يدوية.

3-4 خطوات تنفيذ البحث :

3-4-1 طريقة تحديد القدرات المهارية واختباراتها :

لغرض تحديد القدرات المهارية الواجب توفرها عند لاعب كرة القدم . أطلع الباحث على العديد من المصادر واستعان بأهل الخبرة من بين الأكاديميين فضلاً عن خبرته لكونه لاعب كرة قدم سابق ومدرس لمادة كرة القدم لأكثر من (20) عام وقد تم تحديد القدرات المهارية ، وذلك لمناسبة الاختبارات لهذه القدرات ، وهي على النحو الآتي :

أولاً – القدرات المهارية :

- 1- الجري بالكرة .
- 2- ركل الكرة .
- 3- التهديف .

3-4-2 الاختبارات :

3-4-2-1 الاختبارات المهارية :

الاختبار الأول : الجري بالكرة (1) .

(1) ريسان خريبط ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1989 ، ص227 .

هدف الاختبار : قياس القدرات على التحكم بالكرة أثناء التقدم في الملعب وأثناء المراوغة .

الأدوات المستخدمة : 3 حواجز – ساعة توقيت – كرة قدم .

وصف الاختبار : يرسم خطان متوازيان من البورك على أرض الملعب بحيث تكون المسافة بين الخطين (50) ياردة ، تثبت ثلاث قوائم في مواجهة خط البداية. بحيث يكون القائم الأول على بعد (9) ياردة من خط البداية وتكون المسافة بين كل قائم وآخر (8) ياردة وبذلك تكون المسافة بين القائم الآخر فقط البداية (25) ياردة ، وكما موضح في الشكل (1) .

عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بالكرة ذهاباً وإياباً .

#### خط البداية



يوضح اختبار الجري بالكرة

الاختبار الثاني : ركل الكرة الأطول مسافة ممكنة (1) :

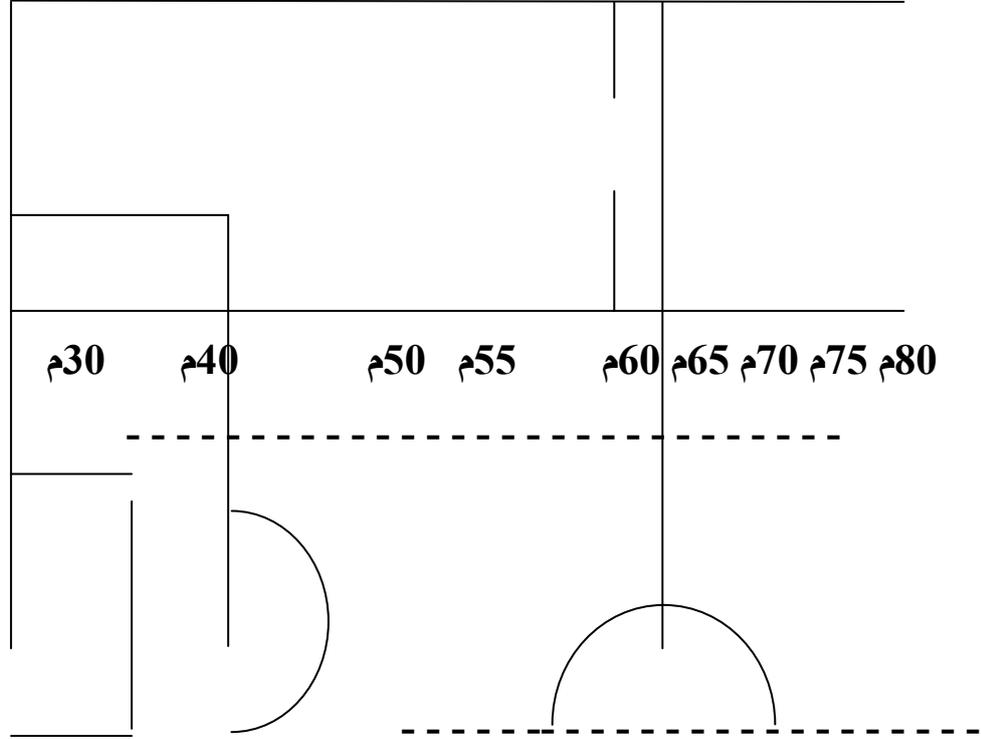
هدف الاختبار : قياس دقة وقوة ركل الكرة .

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة القدم – كرات قدم عدد (2) – شريط قياس .

وصف الأدوات : يرسم خط البداية بطول (4م) ويرسم خط آخر خلف خط البداية بطول (4م) . أن المسافة المحصورة بين الخطين تكون بحركة اللاعب لركل الكرات الثابتة على خط البداية ويرسم خطان متوازيان متعامدان مع امتداد خط البداية

(1) زهير الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص133 .

طول كل منهما (80م) وباتجاه مجال ركل الكرة ، بحيث تكون المسافة المحصورة بين الخطين (20م) ، وكما موضح في الشكل (2) .



شكل (2)

يوضح اختبار ركل الكرة لأطول مسافة ممكنة

الاختبار الثالث : التهديف من الثبات نحو المرمى المقسم<sup>(1)</sup> .

هدف الاختبار : قياس دقة تصويب الكرة نحو المرمى .

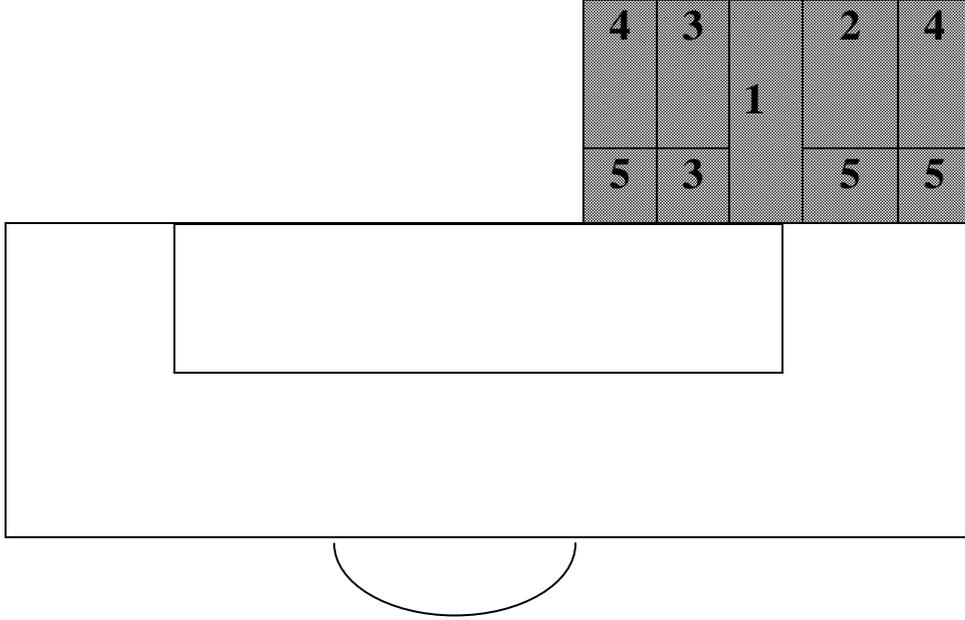
الأدوات المستخدمة :

- كرات قدم قانونية عدد (6) .
- حبل لتقسيم المرمى .
- شريط قياس .
- هدف كرة قدم .
- ساحة كرة قدم .

(1) عماد كاظم العطوانى ؛ تأثير منهج تدريب مقترح لتطوير مهارة التهديف بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 1990 ، ص 39-40 .

## الإجراءات :

- توضع الكرات الخمس على خط منطقة الجزاء وبأماكن مختلفة .
- يقسم المرمى إلى تسعة أقسام بواسطة الحبل ، وكما موضح بالشكل (3) .



### الشكل (3)

يوضح التهديف من الثبات نحو المرمى القسم

مواصفات الأداء :

يقف اللاعب خلف خط منطقة الجزاء ومعه الكرات في اتجاه المرمى وعندما تعطى الإشارة للبدء يقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم نحو المرمى لإدخالها بين المربعات المرسومة في المرمى ، ثم ينتقل إلى الكرة الثانية وهكذا .  
- يعطى للاعب خمس محاولات متتالية .

التسجيل :

- تعطى 5 درجات عند المربع رقم (4) .
- تعطى 4 درجات عند المربع رقم (5) .
- تعطى 3 درجات عند المربع رقم (2) .
- تعطى 2 درجات عند المربع رقم (3) .

- تعطى 1 درجات عند المربع رقم (1) .

- تعطى صفر خارج المربع .

ملاحظة : عندما ترتطم الكرة بالحبل تعطى الدرجة الأكبر .

3-2-2-2 مقياس الثقة بالنفس (1)

هذا المقياس وضعه في الأصل ( روبين فيلي ) عام 1986 وأعد صورته العربية ( محمد حسن علاوي ) ويتكون المقياس من (13) فقرة ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على فقرات القائمة على مقياس يتكون من (9) درجات وأن الدرجات هي ( 1 , 2 , 3 , 4 , 5 , 6 , 7 , 8 , 9 ) تحدد درجة ثقة الرياضي الذي يتميز بها اللاعب . وأن أقل درجة على المقياس (13) درجة ، ودرجة الحياد (65) درجة ، وأعلى درجة هي (117) .

وتصحیح المقياس يتم من خلال الدرجات التي يجمعها اللاعب على جميع الفقرات وكلما اقترب من مجموع الدرجات من الدرجة العليا وقدرها (117) كلما تميز اللاعب بدرجة أكبر من سمة الثقة بالنفس .

3-5 الوسائل الإحصائية :

1. الوسط الحسابي .

2. الانحراف المعياري .

3. معامل الارتباط ( بيرسون ) .

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

4- عرض النتائج وتحليلها .

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات المهارية وتحليلها وعلاقتها بمستوى الثقة بالنفس

(1) محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز كتاب للنشر ، 1998 ، ص55 .

1-1-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات درجة الكرة وعلاقتها بمستوى الثقة بالنفس .

### جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين اختبار درجة الكرة والثقة بالنفس .

الاختبار	وحدة القياس	الوسائل الإحصائية		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
		س-	ع <sup>+</sup>		
درجة الكرة	متر	39	1,48	0,72	معنوي *
الثقة بالنفس	درجة	31,86	3,85		

\* قيمة (ر) الجدولية تساوي (0,514) تحت درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0,05) من الجدول (1) يتضح إن الوسط الحسابي لعينة البحث في اختبار درجة الكرة يساوي (39) أما الانحراف المعياري فقد كان (1,48) بينما كان الوسط الحسابي للعينة ذاتها في مقياس الثقة بالنفس يساوي (31,86) بانحراف معياري قدره (3,85) بينما كان معامل الارتباط بين عينة البحث في اختبائي درجة الكرة ومقياس الثقة بالنفس يساوي (0,72) وهو اكبر من قيمة (ر) الجدولية التي تساوي (0,514) نحت درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0,05)

2-1-1-4 عرض وتحليل اختبار ركل الكرة وعلاقتها بمستوى الثقة بالنفس .

## جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين اختبار ركل الكرة والثقة بالنفس .

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الوسائل الإحصائية		وحدة القياس	الاختبار
		ع <sup>+</sup>	س-		
معنوي *	0,83	0,76	38	متر	ركل الكرة لأبعد مسافة
		3,85	31,86	درجة	الثقة بالنفس

\* قيمة (ر) الجدولية تساوي (0,514) تحت درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0,05) أما الجدول (2) ففيه يظهر إن الوسط الحسابي لعينة البحث في اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة يساوي (38) أما الانحراف المعياري فقد كان (0,76) بينما كان الوسط الحسابي للعينة ذاتها في مقياس الثقة بالنفس يساوي (31,86) بانحراف معياري قدره (3,85) بينما كان معامل الارتباط بين عينة البحث في اختباري ركل الكرة لأبعد مسافة ومقياس الثقة بالنفس يساوي (0,83) وهو أكبر من قيمة (ر) الجدولية التي تساوي (0,514) نحت درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0,05) 4-1-1-3 عرض وتحليل اختبار التهديد وعلاقتها بمستوى الثقة بالنفس .

من الجدول (3) يظهر إن الوسط الحسابي لعينة البحث في اختبار التهديد يساوي (22,47) أما الانحراف المعياري فقد كان (1,18) بينما كان الوسط الحسابي للعينة ذاتها في مقياس الثقة بالنفس يساوي (31,86) بانحراف معياري قدره (3,85) بينما كان معامل الارتباط بين عينة البحث في اختباري التهديد ومقياس الثقة بالنفس يساوي (0,85) وهو أكبر من قيمة (ر) الجدولية التي تساوي (0,514) نحت درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0,05).

### جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين اختبار التهديد والثقة بالنفس

معامل الارتباط	الوسائل الإحصائية		وحدة القياس	الاختبار
	ع <sup>+</sup>	س-		
0,85	1,18	22,47	درجة	التهديد
	3,85	31,86	درجة	الثقة بالنفس

\* قيمة (ر) الجدولية تساوي (0,514) تحت درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0,05)

#### 4-1-2 مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجداول (1) (2) (3) يتضح إن جميع القدرات المهارية المبحوثة وهي دحرجة الكرة وركل الكرة لباعد مسافة والتهديد كانت لها علاقة ارتباط معنوية مع مقياس الثقة بالنفس مما يعزز القناعة الأكيدة بان للعوامل النفسية دورا لايمكن الاستغناء عنه للرياضيين بصورة عامة ولللاعبي كرة القدم بصورة خاصة وذلك لطبيعة هذه اللعبة وما تتطلبه من عوامل نفسية يحتاج لها لاعب كرة القدم ، إن هذه النتائج تظهران عينة البحث لديهم الثقة الكبيرة في أنفسهم وفي قدرتهم على التعامل مع الظروف التي تواجههم في أثناء المنافسات.

إن ثقة اللاعب بنفسه من العوامل الفاعلة التي ينعكس أثرها على الفريق ككل وعن هذه السمة يشيرنا سامة كامل راتب (2001) إلى إنها " مهارة نفسية تحتاج إلى تدريب وممارسة مثل المهارات الرياضية وانه يمكن تنميتها من خلال مجموعة إجراءات أهمها:

1- توفير خبرات ناجحة في التدريب والممارسة.

2- تحديد أهداف داخلية في حدود قدرات اللاعب لكي يستطيع انجازها.

3- تعرف اللاعب على قدرته البدنية والمهارية من خلال الاختبارات المستخدمة.

4- مشاركة اللاعب في اتخاذ القرارات المتعلقة بالمنهج التدريبي.

5- استخدام أساليب التعامل الايجابي كالتشجيع والتقدير وتجنب النقد.<sup>(1)</sup>

أن الباحث بعد أن اطلع على نتائج هذه الدراسة وناقش نتائجها يرى إن سمة الثقة بالنفس تعد عاملا أساسيا في تكامل اللاعب ويتفق مع هذا محمد حسن علاوي (1983) بقوله "إن الفرد الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية الأساسية لا يستطيع تحقيق أعلى المستويات مهما بلغت قدراته ومستواه البدني والفني نظرا لان هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في شخصية الرياضي ككل"<sup>(2)</sup> كما إن إبراهيم شعلان (1993) يؤكد على إن " الأداء في كرة القدم يتأثر بالعديد من العوامل، منها النفسية والوظيفية والصحية إذ تتسم هذه العوامل بدرجات متفاوتة في الانجاز الرياضي في كرة القدم وان أي قصور في عامل من هذه العوامل قد يؤثر سلبا على الأداء وخاصة عند الوصول إلى مستوى البطولة"<sup>(3)</sup> إن الباحث يشير هنا إلى إن عملية إعداد اللاعبين هي عملية متكاملة في جميع جوانبها فلا يمكن فصل الإعداد البدني عن المهاري وكذلك عن الإعداد النفسي كما لا يمكن رجحان كفة جانب على آخر لان العملية متداخلة.

## الباب الخامس

### 5-الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات:

1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين مهارة الدحرجة بالكرة ومقياس الثقة بالنفس.  
2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين مهارة ركل الكرة لأبعد مسافة ومقياس الثقة بالنفس.

3- وجود علاقة ارتباط معنوية بين مهارة التهديف ومقياس الثقة بالنفس.

#### 5-2 التوصيات:

(1) أسامة كامل راتب؛ الإعداد النفسي للناشئين ( القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001) ص36.  
(2) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي ، ط3( القاهرة ، دار المعارف، 1978) ص166.  
(3) إبراهيم حنفي شعلان؛ سمات الدافعية وعلاقتها بمستوى الأداء الحركي للاعبين كرة القدم، بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد الثامن عشر، ت1، 1993 ، ص45.

- 1- على المدربين أن يولون الاعتداد النفسي للاعبين أهمية كبيرة لما له من اثر كبير في تحقيق النتائج.
- 2- وبما إن الأعداد النفسية أصبح حاجة ملحة ومهمة فان على المدربين أن يبدووا به من فترة الإعداد العام وحتى فترة المنافسات.
- 3- إن الحوافز المادية والتشجيع أصبحت من العوامل التي تحفز اللاعبين على بذل الجهود في تحقيق الانجازات.

### المصادر

- 1- إبراهيم حنفي شعلان؛ سمات الدافعية وعلاقتها بمستوى الأداء الحركي للاعبي كرة القدم، بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد الثامن عشر، ت1، 1993 .
- 2- أسامة كامل راتب؛ الإعداد النفسي للناشئين ( القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001).
- 3- أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ) .
- 4- أسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة ( المفاهيم – التطبيقات ) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ،
- 5- ثامر محسن ؛ الإعداد النفسي لكرة القدم : ( بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990 ) .
- 6- زهير الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
- 7- رضا حنفي احمد، السمات الانفعالية المميزة للاعبي منتخبات بعض الدول العربية للشباب تحت 19 سنة، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الأول، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، 1987.

- 8- سامي محمد ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس: ط1، ( عمان ، دار المسيرة للنشر، 2000).
- 9- غازي صالح محمود ؛ كرة القدم ( المفاهيم – التدريب ) ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للطباعة ، ( 2011 ) .
- 10- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي ، ط3 ( القاهرة ، دار المعارف، 1978).
- 11- محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز كتاب للنشر ، ( 1998 ) .
- 12- محمد أبو علام العادل ؛ قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية أو الثانوية : ( الكويت ، مؤسسة الصباح ، 1978 ) .
- 13- محمد حسن علاوي ؛ مدخل إلى علم النفس الرياضي ، ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 )

## ملحق (1)

### قائمة حالة الثقة الرياضية

تصميم : روبن فيلي

تعريب : محمد حسن علاوي

أرسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد أنك تستحقه فعلاً في ثقتك بنفسك في لحظة ما قبل اشتراكك في المنافسة الرياضية مباشرة بالمقارنة باللاعب المثالي من وجهة نظرك .. والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة الرياضية قبل اشتراكه في المنافسة مباشرة والتي تبلغ (9) درجات .

الدرجات									العبارات	ت
9	8	7	6	5	4	3	2	1	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لأحراز التفوق خلال المنافسات الرياضية .	1
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسات الرياضية .	2
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية.	3
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة .	4
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح.	5
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة .	6
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على أنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة .	7
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة .	8
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة.	9

الدرجات									العبارات	ت
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة .	10
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على أن أكون ناجحاً على أساس أعدادي لهذه المنافسة .	11
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على استمرار أدائي الجيد لكي أكون ناجحاً في المنافسة .	12
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس أقوى مني .	13