

الثقة بالقدرات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم الجزائرية

الإسم محمد مهدي يحيى*

¹ جامعة سوق اهراس (الجزائر)، m.yahia@univ-soukahrass.dz

تاريخ النشر: 2025/05/30

تاريخ القبول: 2025/03/08

تاريخ الإرسال: 2024/12/30

الملخص: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الثقة بالقدرات البدنية عند لاعبي كرة القدم وعلاقتها بالثقة بالنفس للإنجاز الرياضي، والتعرف على مستوى الثقة بالقدرات البدنية عند لاعبي كرة القدم، كما هدفنا إلى التعرف على مستوى الثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند اللاعبين، وقد استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائمة هذا المنهج مع طبيعة الدراسة، كما اعتمدنا على عينة قوامها 54 لاعباً ينخرطون في القسم الأول جهوي، واستخدمنا أداة بحث ممثلة في الاستبيان، وقد جاءت نتائج الدراسة على أنه توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالقدرات البدنية والثقة بالنفس للإنجاز الرياضي، وأنه إذا كانت ثقة اللاعبين بقدراتهم البدنية بمستوى عالي انعكس ذلك على رفع مستوى الثقة بالنفس لتحقيق الانجاز الرياضي.

الكلمات المفتاحية: القدرات البدنية؛ الثقة بالنفس؛ الانجاز الرياضي

Abstract

This study aims to identify the correlation between confidence in physical abilities among football players and its relationship to self-confidence for athletic achievement, and to identify the level of confidence in physical abilities among football players. We also aimed to identify the level of self-confidence in sports achievement among players. In this study, we used the descriptive approach to adapt this approach to the nature of the study. We also relied on a sample of 54 players participating in the first regional division, and we used a research tool represented in the questionnaire. The results of the study showed that there is a correlation between confidence in physical abilities and self-confidence for athletic achievement, and that if the

players' confidence in their physical abilities is at a high level, this will be reflected in their Raising the level of self-confidence to achieve athletic achievement.

Key words : Physical abilities; Self-confidence ; Athletic achievement

1- مقدمة ومشكلة البحث:

شهد العصر الحديث ثورة في مجال الرياضة، ومع تأسيس الاتحادات الدولية، وتنظيم البطولات العالمية التي ساهمت في تعزيز روح التنافس والروح الرياضية، حيث أصبحت الرياضة اليوم ظاهرة عالمية تمارس من قبل مختلف الفئات العمرية، وتعد جزءاً لا يتجزأ من الثقافة والمجتمعات الحديثة، ومن بين هذه الرياضات كرة القدم التي تعتبر الرياضة الأكثر شعبية حول العالم والتي تبنى على تكوين صحيح، حيث يعد التكوين في كرة القدم رحلة شاقة تبدأ في سن مبكرة، وتتطلب التزاماً كبيراً من اللاعبين والمدربين والعائلات. (دحامنية نور الاسلام، سرايحية جمال، محمد مهدي، 2024: 388)

واعطت دول العالم اهتماماً خاصاً بكرة القدم كونها إحدى الرياضات التنافسية التي تحتل مكانة خاصة بين الرياضات الأخرى؛ حيث تعتمد على القدرات الخاصة للاعب والمتمثلة في تطوير الإنسان لذاته للوصول للمستويات العالمية من الإنجاز، مما يساعد على النمو المتزن والمتكامل للفرد، وهو ما دعا إلى اعتبار كرة القدم من الأنشطة الأساسية التي تمارس ونالة ممارسة أكثر من الرياضات الأخرى؛ حيث يتم خلال ممارستها تكوين الشخصية الناضجة انفعالياً. (عويسي الحياي، 1977: 9)

فاللاعب يستحضر شخصيته الأساسية إلى الحدث الرياضي (المباراة، المنافسة) ولعل أقوى وأهم جزء من المشهد الكلي قد لا يكون شخصية اللاعب ولكن الموقف الذي يوضع فيه اللاعب، والدرجة التي يمكن أن تتأثر بها الشخصية بما تتضمنه من استعداد للمنافسة. (محمود عنان، مصطفى باهي، 2000: 71)

وتعتبر المنافسات الرياضية مصدر الكثير من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظراً لارتباطها بتعدد مواقف الفوز والهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الواحدة. (محمد علاوي، 1987: 13)

ومنافسات كرة القدم من الأنشطة الأساسية التي يلعب فيها العامل النفسي دوراً مؤثراً في الكثير من المواقف الانفعالية التي يتعرض لها، ومن خلال الخصائص النفسية المختلفة التي تظهر أهمية السمات النفسية والتي تظهر بشكل واضح خلال مراحل الأداء المختلفة لكل مباراة والتي تمثل في تحديهم الفوز والخسارة والارتفاع لتحقيق أفضل الإنجازات مما يؤكد على ضرورة تمتعهم بسمات نفسية مميزة حتى يتمكنون من الوصول إلى المستويات العليا للأداء.

ولا شك في أن وصول الرياضي للمستويات العليا للإنجاز أصبح لا يعتمد على تنفيذ البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية فقط، بل لابد أن يرتبط تنفيذ هذه البرامج التدريبية بمحددات علمية أخرى كما أنه لابد أن تتوفر في الشخص الرياضي مثل الخصائص الانثروبومترية والصفات البدنية والسمات النفسية.

ويؤكد بعض الخبراء على أن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون إلى حد ما من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي، ويبقى هناك عامل هام يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وتسجيل الأرقام وهو العامل النفسي الذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق.

وقد أكد على ذلك "كولي" بأن التميز المعرفي في معرفة الشخص بأن جسمه يختلف عن أجسام الآخرين، أي أن المرء يرى نفسه بالطريقة التي يراها الآخرون، واتفق كل من "كانل" و "كارل" و "روجرز" على اعتبار أن هناك ذات فعلية وذات مثالية، والتطابق بينهما دلالة على التكيف بينما تعتبر المقارنة بينهما دلالة على سوء التكيف. (جمال أبو كاشف، 1999: 179)

فمفهوم الفرد عن قدراته البدنية له أهمية حيث يؤثر في النشاط الرياضي الذي يمارسه، كما يؤثر في مستوى أدائه الحركي. (خلاص عبد الحفيظ، 1984: 2)

فتقة اللاعب عن قدراته البدنية يؤثر بدرجة عالية على صحته النفسية والعقلية وثقته بنفسه لتحقيق الانجاز، فإذا كان للإنسان اتجاه عالي للذات تصبح مجمل سلوكياته وتصرفاته مغايرة تماماً للشخص الذي لديه شعور سلبي نحو ذاته.

- الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع.

- عادل مالك، السعيد مزروع (2023)

تحت رعاية "تأثير الألعاب المصغرة على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارات التقنية لناشئي كرة القدم 13-15 سنة"، هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مدى تأثير الألعاب المصغرة على تنمية بعض الصفات البدنية (الرشاقة والتوافق، السرعة) والمهارات الفنية (ضرب الكرة هي في الهواء، الضربة الركنية) لدى لاعبي كرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين 13-15 عاماً استخدم الباحثان المنهج التجريبي ونظراً لطبيعة الدراسة وأهدفها وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية والمكونة من 31 لاعباً وتنقسم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، فريق اتحاد تبسة كعينة تجريبية تقدر بـ 31 لاعباً؛ وفريق نجم الشريعة كعينة ضابطة وتقدر بـ 31 لاعباً، وتوصلت نتائج الدراسة بعد المعالجة الإحصائية؛ إلى أن التدريب بالألعاب المصغرة كان لها أثر إيجابي على بعض القدرات البدنية والمهارات الفنية في كرة القدم لدى المجموعة التجريبية وهذا لصالح الاختبار البعدي.

- تمطاوسين أحمد (2023)

"دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي" تهدف الدراسة الى معرفة الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير

ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وتأثير هذه الأخيرة في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي، ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها، وتماشيا للمنهج الوصفي مع الدراسة استعملنا مقياس (الثقة بالنفس)، وقد شملت عينة البحث 260 تلميذاً تتراوح أعمارهم (14-19 سنة) من بين النتائج الأساسية المتحصل عليها: تتنوع الأنشطة في حصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الطاقة المغوية، الجانب النفسي، الجانب الفيزيولوجي.

ومن خلال ما سبق يمكن طرح التساؤلات التالية: هل للثقة بالقدرات البدنية علاقة ارتباطية بالثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم الجزائرية؟
التساؤلات الجزئية:

➤ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند لاعبي كرة القدم في تقدير مستوى اللياقة البدنية؟

➤ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند لاعبي كرة القدم في تقدير مستوى الكفاءة الرياضية؟

➤ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند اللاعبين في مستوى الثقة بالنفس للإنجاز الرياضي؟

➤ هل للياقة البدنية علاقة ارتباطية بالثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم بالجزائر؟

➤ هل للكفاءة الرياضية علاقة ارتباطية بالثقة بالنفس الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم؟
الفرضية العامة:

للثقة بالقدرات البدنية علاقة ايجابية بالثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم الجزائرية.

• الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند لاعبين كرة القدم في تقدير مستوى اللياقة البدنية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند لاعبين كرة القدم في تقدير مستوى الكفاءة الرياضية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند اللاعبين في مستوى الثقة بالنفس للإنجاز الرياضي.
- للياقة البدنية علاقة ارتباطية ايجابية بالثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم بالجزائر.
- للكفاءة الرياضية علاقة ارتباطية ايجابية بالثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

2- الهدف العام من الدراسة

تهدف الدراسة الى معرفة مستوى التحضير البدني في كرة القدم وذلك من خلال وصف شعور اللاعبين لقدراتهم البدنية ومدى انعكاسه على الجانب النفسي في رفع أو خفض الثقة بالنفس عند اللاعبين لتحقيق الانجاز الرياضي، كما هدفنا الى التعرف على الفروق في مستوى الكفاءة البدنية واللياقة البدنية والثقة بالنفس عند اللاعبين.

الاهمية النظرية للدراسة

- ابراز اهمية التحضير البدني الجيد عند اللاعبين كونه يساهم في الرفع من مستوى القدرات البدنية المختلفة.
- ابراز اهمية الجانب النفسي الى جانب البدنية ومدى تأثير كلا منهما على الاخر من خلال هذه الدراسة وأننا لا نستطيع أن نجزئهما عن بعضهما اثناء التحضير البدني للاعبين.

- هذه الدراسة منطلق لدراسات أخرى يرغب الباحثين في دراسة مشابهة لها وجعلها مرجع ومصدر من مصادر البحث العلمي ورصيد في المكتبة الجزائرية.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث

1.3. الثقة بالقدرات البدنية

1.1.3. التعريف الاصطلاحي

القدرات البدنية: هي كفاءة لاعب كرة القدم من حيث اللياقة البدنية اللازمة لتنفيذ مهام المباراة ومصطلح القدرات البدنية ترجمة لمصطلحات أجنبية متعددة فنجد الصفات الجسمية أو الصفات الحركية أو القدرات الحركية الفسيولوجية، وهذه المصطلحات كمياً تعني مفهوم واحد وهي تتكون من الصفات التالية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوافق). (بسطويسي أحمد، 1997: 2)

2.1.3. التعريف الاجرائي

الثقة بالقدرات البدنية هي حسن اعتزاز اللاعب بنفسه، واعتباره لذاته، وقدراته ومقدار من الثقة بالنفس نحو القوة البدنية ونمو العضلات والثقة في المواقف التي تتطلب استخدام القوة. كما أنه إدراك مستوى اللياقة البدنية والقدرة على الاستمرار في أداء تمارين بدنية لفترة طويلة نسبياً والثقة في النفس عند ممارسة تمارين اللياقة البدنية استعداداً للمنافسة الرياضية.

2.3. الثقة بالنفس

1.2.3. التعريف الاصطلاحي

كما يعرف شروجر (shrauger,1995) الثقة بالنفس بأنها: إدراك الفرد لمهاراته وقدراته وإمكاناته على التعامل بفاعلية مع المواقف الاجتماعية. في حين تعرف علي (2009) الثقة بالنفس بأنها: قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه، واتخاذ القرار، وتمتعه بالعزيمة والاصرار، وإدراكه لكفاءته الاجتماعية

والاكاديمية والجسمية واستثماره لها في ضوء توكله على الله. فيما يعرف (بطرس، 2008) الثقة بالنفس بأنها: شعور الفرد الكافي على الانجاز والنجاح في الأمر الذي يرغب القيام به.

2.2.3. التعريف الاجرائي

الثقة بالنفس هي المقدار الذي يضعه اللاعب لنفسه بوصفه للمستوى البدني الذي وصل اليه من خلال التدريبات الرياضية التي تلاقاها خلال الموسم الرياضي ووصفة الشعورى الايجابى أو السلبى بمصادقية عن قدرته البدنية ومدى انعكاس ذلك في ثقته في تحقيق الانجاز الرياضى وتجنب الفشل.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

- المنهج المتبع.

➤ المنهج المتبع في الدراسة المنهج الوصفى.

المنهج الوصفى يهدف أولاً إلى جمع البيانات ومعلومات كافية ودقيقة عن الظاهرة ومن ثم تحليل ما تم جمعه بطريقة موضوعية وصولاً إلى العوامل المؤثرة على تلك الظاهرة (عبد الهادي السيد عبده، 2002: 66)

- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية تدريباً عملياً الباحثين للوقوف على الإيجابيات والسلبيات التي تظهر في طريقه أثناء تطبيق الاختبار للابتعاد عنها. (محمد حسن علاوي، 1988: 73)

وقبل البدء في الجانب التطبيقي للدراسة قمنا بإجراء استطلاع أولية بغية التعرف على عينة المجتمع الأصلي وذلك من خلال الاطلاع على الأندية

الرياضية المعنية بالدراسة، ووقت التدريب، وكذا مستوى الأندية الرياضية، والقسم الذي ينشطون في، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل الظروف لتوزيع الاختبار وتجنب العراقيل التي يمكن أن تتسبب بها لهم، أو التي يمكن أن تواجهها خلال العمل الميداني، ووقع الاختيار على بعض أندية قسم الجهوي الأول لكرة القدم لولاية سوق أهراس بالجزائرية، واتفقنا أن نلتقي أيام التدريب من كل أسبوع بمقر التدريب للأندية وذلك لتوزيع الاختبار.

وقد قمنا بإجراء دراسة استطلاعية تمت على 3 مراحل:

المرحلة رقم (01): تمثلت في مراجعة المصادر والمراجع والدراسات السابقة والمثابرة الخاصة بالدراسة، وكل ما له علاقة بالبحث والتي يمكن أن تساعد في تقديم هذه الدراسة.

المرحلة رقم (02): تمثلت في لتواصل مع اللاعبين التي تم اختيارهم كدراسة استطلاعية والعينة مكونة من عدد (15 لاعباً) ينشطون في القسم الثالث هواة للرابطة الولائية شرق وهو نادي الاتحاد الرياضي لبلدية سدراته بكرة القدم الجزائرية.

المرحلة (03): تمثلت في توزيع الاستبيان على عينة من مجتمع الدراسة تمثلت في كما اتضح من خلال هذه العملية أن محور الاستبيان وعباراته واضحة وكانت نسبة الأوراق التي ردت إلينا نسبة 85% وكانت نسبة إجاباتهم 92% كما أن نسبة الإجابات كانت متقاربة مع إجابات العينة الأصلية.

- العينة وطرق اختيارها.

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، حيث شملت العينة 54 لاعباً من القسم الجهوي الأول (نادي الوفاق الرياضي وعددهم 28 لاعباً، والنادي الرياضي الهاوي بئر بوحوش وعددهم 26 لاعباً) بولاية سوق أهراس.

- مجالات الدراسة.

المجال المكاني:

تمت الدراسة على مستوى الاندية الرياضية الوفاق الرياضي بلدية سوق
أهراس والأمل بلدية بئر بوحوش ولاية سوق أهراس بالجزائر.

المجال الزمني:

اجريت الدراسة خلال الفترة بين 2024 /10/05 الى 2024/11/20

- إجراءات الدراسة:

• تحديد المتغيرات وكيفية قياسها.

- المتغير المستقل: وهو الثقة القدرات البدنية
- المتغير التابع: متمثل في الثقة بالنفس للإنجاز الرياضي
- تم قياس متغيرات الدراسة بواسطة تحليل وتفسير وعرض نتائج الاستبيان.
- الأداة /

الأداة المستخدمة في الدراسة هي الاستبيان وبعد الاطلاع على كل ما يخص متغيرات الدراسة من مجلات، كتب، مراجع، دراسات أجنبية وعربية، معارف نظرية وتطبيقية قمنا ببناء الاستبانة لمعرفة مستوى القدرات البدنية عند اللاعبين ومستوى الثقة بالنفس للإنجاز الرياضي، ومعرفة مدى انعكاس الثقة بالقدرات البدنية على الثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم. وتحتوي الاستبانة الاولى التي تقيس القدرات البدنية على محورين تستدعي الاجابة (أبداً تقريباً، أحياناً، غالباً، دائماً تقريباً).

اما الاستبانة التي تقيس الثقة بالنفس يحتوي على عبارات تستدعي الاجابة (أبداً تقريباً، أحياناً، غالباً، دائماً تقريباً)

جدول (01) يوضح ادوات الدراسة

عدد العبارات	الاستبيان	
12	الثقة بالقدرات البدنية	1
09	الثقة بالإنجاز الرياضي	2

- الأسس العلمية للأداة:

صدق الاداة:

بعد إعداد المقياس في شكله الأولي تم عرضه على (5) أساتذة مختصين ذوي علاقة بالموضوع من أجل التأكد من صدقه وقد وجدنا أن قيمة معامل الصدق لاختبار الثقة بالقدرات البدنية تقدر درجته بـ (0.92)، واختبار الثقة بالنفس بالإنجاز الرياضي تقدر درجته بـ (0.94) وهو ما يؤكد أن صياغة أسئلة معظم العبارات سليمة وفي نفس الوقت مترابط مع محاورها، وبعد الأخذ بعين الاعتبار كل الملاحظات التي قدموها وتعديل ما أكدوا على ضرورة تعديله وصيغت المقاييس في شكلها النهائي.

ثبات الاداة:

وبعد ما قمنا بدراسة استطلاعية على اللاعبين، قمنا بحساب قيمة الثبات للمقياسين بطريقة (α) كرنباخ وجدنا اختبار الثقة بالقدرات البدنية تقدر درجته بـ (0.85) وهو ما يدل على أن الاختبار ثابت، واختبار الثقة بالنفس بالإنجاز الرياضي درجته تقدر بـ (0.89) وهو ثابت، أي أن قيمة كل عبارة أكبر من (0.60) وبذلك تدل على ثبات هذا المقياس بمعنى أن اللاعبين يفهمون بنوده بنفس الطريقة وكما حددها الباحث، ويمكن تطبيق المقاييس على العينة الأصلية.

جدول (02) يوضح معامل الثبات والصدق لمقياسين

الاختبار	الاداة	معامل الثبات	معامل الصدق
1	الثقة بالقدرات البدنية	0.85	0.92
2	الثقة بالنفس للإنجاز الرياضي	0.89	0.94

- الأدوات الإحصائية

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار حسن المطابقة كا²

- اختبار T لعينة واحدة
- معامل الثبات الفا كرنباخ
- معامل الارتباط برسون

4-2 عرض وتحليل النتائج:

- الفرضية الاولى تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة احصائية عند لاعبين كرة القدم في تقدير مستوى اللياقة البدنية.

جدول رقم (03) يوضح تقدير مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين

المحور	المتوسط	الانحراف	المستوى
اللياقة البدنية	15.62	1.88	كبيرة

* نقارن نتائج المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري الذي بلغه درجته (12)

من خلال نتائج الجدول (03) الذي يبين مستوى اللياقة البدنية من خلال المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، حيث بلغ المتوسط الحسابي بـ (15.62) وبانحراف معياري (1.88) وبمقارنة الدرجة المحسوبة بالمتوسط النظري (12) نجد أن مستوى الثقة باللياقة البدنية كبيرة.

أما فيما يخص الفروق الفردية في مستوى الثقة باللياقة البدنية عند لاعبي كرة القدم الجدول (04) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t)

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة	القرار
15.62	1.88	- 2.20	53	0.05	0.00	توجد دلالة

يبين الجدول أن قيمة (t) المحسوبة للياقة البدنية تقدر بـ (- 2.20) وهي دالة عند درجات الحرية (53) ومستوى الخطأ (0.05) بمستوى دلالة قدره (0.00) وهو يثبت صحة الافتراض، وهذا ما يعني أنه توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية في إدراك لاعبي كرة القدم للياقة البدنية ولصالح المدركين لها.

- الفرضية الثانية تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند لاعبي كرة القدم في تقدير مستوى الكفاءة الرياضية.

جدول رقم (05) يوضح مستوى الكفاءة الرياضية عند اللاعبين

المحور	المتوسط	الانحراف	المستوى
الكفاءة الرياضية	15.70	1.56	كبيرة

* نقارن نتائج المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري الذي بلغه درجته (12)

من خلال نتائج الجدول (05) الذي يبين مستوى الثقة بالكفاءة الرياضية من خلال المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، فقد بلغ المتوسط الحسابي لمحور الكفاءة البدنية بـ (15.70) وانحراف معياري (1.56) وبمقارنة الدرجة المحسوبة بالمتوسط النظري (12) نجد أن مستوى الكفاءة الرياضية عند اللاعبين بدرجة كبيرة.

أما فيما يخص الفروق الفردية في مستوى الكفاءة الرياضية عند لاعبي كرة القدم الجدول (06): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t)

القرار	مستوى الدلالة	مستوى الخطأ	درجات الحرية	t المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
توجد دلالة	0.00	0.05	53	1.87 -	1.56	15.70

نلاحظ من خلال الجدول الذي يبين الفروق الفردية في ادراك الكفاءة الرياضية عند اللاعبين فقد جاءت قيمة (t) المحسوبة للكفاءة الرياضية والمقدر بـ (-1.96) وهي دالة عند درجات الحرية (53) ومستوى الخطأ (0.05) بمستوى دلالة قدره (0.00) وهو يثبت صحة الافتراض، وهو ما يعني أنه توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الرياضية لصالح المدركين لها.

- الفرضية الثالثة تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة احصائية عند اللاعبين في مستوى الثقة بالنفس للإنجاز الرياضي.

الجدول (07) يوضح مستوى الثقة بالنفس بالإنجاز الرياضي عند اللاعبين

المستوى	الانحراف	المتوسط	العبارات
كبير	2.24	22.14	الثقة بالنفس للإنجاز الرياضي

من خلال الجدول (07) الذي يوضح وصف اللاعبين شعورهم حول الثقة بالنفس، حيث بلغ المتوسط الحسابي بـ (22.14) وبانحراف معياري (2.24) مما يعني أن مستوى الثقة بالنفس بالإنجاز الرياضي عند اللاعبين مرتفع بدرجة كبيرة.

-أما فيما يخص الفروق الفردية في مستوى الثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم الجدول (08): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t)

القرار	مستوى الدلالة	مستوى الخطأ	درجات الحرية	t المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
توجد دلالة	0.00	0.05	53	2.30	2.24	22.14

نلاحظ من الجدول أن قيمة (t) المحسوبة للثقة بالنفس تقدر بـ (2.30) وهي دالة عند درجات الحرية (69) ومستوى الخطأ (0.05) بمستوى دلالة قدره (0.02)، وهذا ما يبين على أنه توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم ولصالح الذين لديهم الثقة بالنفس، وهو ما يثبت صحة الافتراض.

-الفرضية الرابعة تنص على أنه: للياقة البدنية علاقة ارتباطية ايجابية بالثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم بالجزائر.

سوف نظهر علاقة الارتباط التي توجد بين اللياقة البدنية والثقة بالنفس وذلك من خلال

الجدول(09): يوضح الذي يوضح قيمة معامل الارتباط ومستوى الخطأ ومستوى الدلالة.

القرار	مستوى الدلالة	مستوى الخطأ	قيمة معامل الارتباط	اللياقة البدنية
توجد علاقة عكسية قوية	0.00	0.05	0.58**	الثقة بالنفس

نلاحظ من الجدول الذي يوضح علاقة الارتباط بين اللياقة البدنية والثقة بالنفس فقد جاءت قيمة معامل ب (0.58^{**}) وهي دالة عند مستوى الخطأ (0.05) بمستوى دلالة قدرها (0.00)، وهذا ما يؤكد على وجود علاقة عكسية قوية بين اللياقة البدنية والثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم، وبذلك تم قبول الفرضية.

-الفرضية الخامسة تنص على أنه: للكفاءة الرياضية علاقة ارتباطية ايجابية بالثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

علاقة الارتباط بين إدراك الكفاءة الرياضية والثقة بالنفس نبينه من خلال نتائج الجدول (10) الذي يوضح قيمة معامل الارتباط ومستوى الخطأ ومستوى الدلالة

القرار	مستوى الدلالة	مستوى الخطأ	قيمة معامل الارتباط	الكفاءة الرياضية
توجد علاقة عكسية قوية	0.00	0.05	0.61**	الثقة بالنفس

نلاحظ من الجدول الذي يوضح علاقة الارتباط بين إدراك الكفاءة الرياضية والثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند اللاعبين، فقد جاءت قيمة معامل ب (0.61^{**}) وهي دالة عند مستوى الخطأ (0.05) بمستوى دلالة قدرها

(0.00). وهذا ما يؤكد على وجود علاقة عكسية قوية بين الكفاءة الرياضية والثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم، وبذلك تم قبول الفرضية. -الفرضية العامة تنص على أن: للثقة بالقدرات البدنية علاقة ارتباطية ايجابية بالثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند لاعبين كرة القدم الجزائرية. الجدول رقم (11) يوضح قيمة معامل الارتباط بين الثقة بالقدرات البدنية والثقة بالنفس للإنجاز الرياضي ومستوى الخطأ ومستوى الدلالة.

قيمة معامل الارتباط	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة	القرار
0.75**	0.05	0.00	توجد علاقة عكسية قوية جدا

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة معامل الارتباط بين الثقة بالقدرات البدنية والثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم تقدر بـ(0.75)، وهي دالة عند مستوى الخطأ (0.05) بمستوى دلالة قدره (0.00)، وهذا ما يؤكد على وجود علاقة عكسية قوية جداً بين بين الثقة بالقدرات البدنية والثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم ، وبذلك تم قبول الفرضية.

3-4 مناقشة النتائج وتفسيرها:

-مناقشة الفرضية الاولى: أظهرت نتائج الجدول (03)(04) على أنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في إدراك لاعبي كرة القدم للياقة البدنية ولصالح المدركين لها، أي أنهم يدركون ذاتهم بمستوى واحد وبدرجة كبيرة، وهذه حقيقة واقعية يحسون بها نتيجة اعدادهم الجيد اثناء التدريبات في إحدى مكونات اللياقة البدنية (السرعة الرشاقة، المرونة، المطاولة، الجلد) واللياقة البدنية وفي رأي الباحث أنها هي القاعدة التي تبنى عليها كفاءة البدن.

وهو ما أكدته (اخلاص عبد الحافظ 1984) في دراستها بأن مفهوم الفرد عن قدراته البدنية له أهمية حيث يؤثر في النشاط الرياضي الذي يمارسه، كما يؤثر في مستوى أدائه الحركي.(اخلاص عبد الحفيظ: 2)

فتتق اللاعب عن قدراته البدنية يؤثر بدرجة عالية على صحته النفسية والعقلية وثقته بنفسه لتحقيق الانجاز.

- مناقشة الفرضية الثانية: تبين النتائج الجدول (05)(06) توجد فروق ذات دلالة احصائية عند لاعبي كرة القدم في تقدير مستوى الكفاءة الرياضية وجاءت في صالح المدركين لها، مما يعني أن لاعبي كرة القدم يدركون الكفاءة الرياضية بمستوى كبير، يعزو الباحث السبب في ذلك كون اللاعبين يشعرون بقوة في إحدى مكونات اللياقة البدنية، أو المهارية، أو الخطيطة أو النفسية، أو الجسمية، مما أثر ايجاباً على حالتهم النفسية.

يؤكد ذلك (عامر السعدي 2005) على أن إدراك اللاعب لمواطن القوة والضعف في كفايته البدنية وهذه الصفة تظهر من خلال إدراك اللاعب بمستواه البدني خلال ممارسة نشاط التربية البدنية والرياضية مع زملائه، إذ أن اللاعب لديه تصورات عن قدراته البدنية من قوة وسرعة المطاولة ورشاقة ومرونة وغيرها من القدرات التي تشكل الأساس في تطور الإنجازات، وبذلك فإنها تسهل تقييم الفرد من خلال الشعور البدني بمستوى كفاءته سلبياً أو إيجابياً. (عامر السعدي: 209)

على ذلك فإن الكفاءة الرياضية متطلب هام جداً والوصول إليه يتطلب المزيد من التدريب المنتظم وفق أطر علمية صحيحة من خلاله تصبح مدركات الذات ذات تقييم إيجابي ومنه يحصل لدى اللاعب الاستقرار النفسي.

- مناقشة الفرضية الثالثة: تبين النتائج الجدول (07)(08) توجد فروق ذات دلالة احصائية عند لاعبي كرة القدم في تقدير مستوى الثقة بالنفس وجاءت في صالح اللاعبين لديهم ثقة بالنفس. أي أن غالبية اللاعبين لديهم الثقة في النفس بدرجة كبيرة، يعزو الباحث السبب في ذلك كون اللاعبين لديهم شعور داخلي في تحقيق أفضل إنجاز لهم وهذا الشعور ناتج عن ثقتهم بمستوى قدراتهم المحدودة التي قد تمكنهم من تحقيق أفضل انجاز في كرة القدم.

أيضاً تتعارض هذه النتيجة مع دراسة (منال السقاف 2009) حيث أظهرت النتائج دراستها على عدم وجود فروق في الثقة بالنفس بين طلاب وطالبات جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى، إلى أن كلاهما لديهم قدر من الثقة بالنفس ناتجة عن تحقيقهم للنجاح خلال المراحل السابقة ووعيهم بمدى أهميتها في بناء شخصياتهم، تقبلهم لذاتهم، وإدراكهم لقدراتهم وإمكانياتهم التي تمكنهم من تحقيق أهدافهم المستقبلية، وبقدرتهم على اتخاذ القرارات المناسبة، ومواجهة مصاعب الحياة ومشاكلها، والتواصل مع الآخرين واحترامهم وهذا كله من شأنه يساعدهم على تنمية ثقتهم بأنفسهم. (منال السقاف: 101)

-مناقشة الفرضية الرابعة: تبين نتائج الجدول (09)(10) لللياقة البدنية علاقة ارتباطية إيجابية بالثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم بالجزائر، وهو ما يعني أن اللاعبين الذين لديهم اللياقة البدنية بدرجة كبيرة ثقة بالإنجاز الرياضي في كرة القدم.

وتعزى قوة العلاقة إلى شعور اللاعبين بالقوة في اللياقة البدنية (السرعة، القوة، الشاقة والمرونة، التحمل العضلي) وهي القاعدة الأساسية التي تبنى عليه العملية التدريبية وأي خلل في إحداها يؤدي إلى زيادة قلة الثقة بالنفس لتحقيق الانجاز.

في هذا الإطار تشير دراسة "سونستروم" "جروبر" (1986) إلى أن تحسين اللياقة البدنية والحركية يؤدي إلى تقدير وتطور الثقة بالنفس لدى اللاعبين. (عبدالفتاح محمود، باهي مصطفى ، 2000: 79)

ويؤكد "دويل" ومساعديه بدراسة العلاقة بين الاستعداد البدني، ووجدوا علاقة بين مفهوم الذات واللياقة البدنية، وافترضوا أن الأفراد اللائقين بدنياً يفسرون استجابات الآخرين في ضوء لياقتهم البدنية بطريقة إيجابية. (شمعون محمد ، 1979: 44)

وأشار "محمد علاوي" (1998) بأن الفرد إذا تميز بضعف اللياقة البدنية وعدم القدرة على التحمل أو الضعف العضلي من العوامل التي تستدعي بعض الخبرات الانفعالية غير السارة كالخوف والقلق وعدم الثقة في النفس. (ص.366)

- مناقشة الفرضية الخامسة: توجد علاقة ارتباط بين الكفاءة الرياضية الثقة بالنفس للإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم نتائج الجدول (11)(12) توضح على أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية قوية بين الكفاءة الرياضية والثقة بالنفس للإنجاز الرياضي لدى أفراد العينة، فغالبية اللاعبين الذين لديهم إدراك نحو الكفاءة الرياضية بدرجة كبيرة يشعرون بالثقة بالنفس بدرجة عالية. والعلاقة القوية تكونت نتيجة إحساس اللاعبين تجاه كفاءتهم الرياضية بأنها في المستوى المرضي لإنجاز الأداء الأفضل أثناء المنافسة بسبب التدريب الجيد مما تولد عند اللاعبين ثقة بالنفس لتحقيق الانجاز في كرة القدم.

يتفق مع رأي الباحث ما ذكره "كراتي" (1968) إلى أن إزالة المخاوف المتنوعة في التدريب وفي إنجاز الأداء لازمة لإنتاج الكفاءة الرياضية المتفوقة، ويشير أن الخوف من الفشل معوق مهم للسلوك التنافسي فالرياضي إذا لم يبذل الجهد في التدريب وفي المنافسة فقد يتجه إلى الخوف من الخسارة أكثر مما يخشى من متاعب بدنية أو احتمالات الإصابة. (عبدالفتاح محمود، باهي مصطفى، 2000: 79)

- مناقشة الفرضية العامة: نتائج الجدول (11) تظهر العلاقة الارتباط بين الثقة بالقدرات البدنية والثقة بالنفس للإنجاز الرياضي يعزو الباحث قوة العلاقة بين المتغيرين إلى طبيعة لعبة كرة القدم كونها لعبة جماعية تتميز بالطابع التنافسي القوي بين اللاعبين فكل لاعب تبنى عليه نتيجة الفوز والخسارة حيث يسعى كل لاعب من تحقيق أفضل إنجاز له، هذا ما جعل اللاعبين يدركون أهمية الخصائص البدنية (الفسولوجية والنفسية والمهارية)، و يدركون كذلك العوامل الداخلية والخارجية التي تساهم مساهمة كبيرة في تحقيق الهدف وهو

الفوز وتجنب الخسارة، وأي خلل في إحدى هذه الخصائص تسبب ضعف في الثقة بالنفس لتحقيق الانجاز ويولد الخسارة في المباراة، وهذا ما لاحظناه من خلال النتائج فقد وصف أفراد العينة قدراتهم البدنية بأنها في المستوى كبير مما أثرت على حالتهم النفسية الانفعالية كارتفاع مستوى الثقة بالنفس أي أن الثقة بالنفس عند اللاعبين كبير وهذا يرجع الى ثقتهم بقدراتهم البدنية الجيدة مما ينعكس ايجاباً على حالتهم النفسية.

في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالجانب النفسي سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أم المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد يكون لها آثار واضحة ومباشرة على سلوك الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته، وكذلك علاقته مع الآخرين. (وفاء درويش، 2007: 40)

في هذا الصدد يذكر "محمد علاوي ومحمد نصر الدين" (1987) بأن احترام الذات يرتبط بنظرة الرياضي نحو قدراته، ويزداد كلما أصبح الرياضي أكثر استقلالية وازدادت احتمالات شعوره بالثقة بالنفس. (ص. 623)

- الخاتمة:

تلعب القدرات البدنية دوراً كبير في تعزيز الثقة بالنفس ولها دوراً محورياً في تشكيل سلوك الفرد وإبراز سماته المزاجية فكل منا ينحو إلى أن يسلك بالطريقة التي تتفق مع مفهوم الذات عن ذاته، فإذا كان مفهومي عن قدراتي البدنية بأنها قوية فمن الصعب توقع أن يصدر مني سلوك مختلف عن ما تعرضه هذه القوة، وإذا كان مفهومي عن قدراتي البدنية أنني ضعيف البنية فاعلم الظن أنني سأشارك في المنافسة بالانهزام النفسي الذي يولد خسارة المباراة في وقت مبكر.

عليه جاءت هذه الدراسة للتعرف على مدى العلاقة الارتباطية بين ثقة اللاعبين بقدراتهم البدنية والثقة بالنفس للإنجاز الرياضي.

فقد اظهرت النتائج أنه توجد علاقة كبير بين الثقة بالقدرات البدنية والثقة بالنفس للإنجاز الرياضي، أي كلما كان هناك صورة ايجابية عن القدرات البدنية اثر ذلك على الثقة بالنفس لتحقيق الانجاز الرياضي.

المراجع:

الكتب:

1. السيد عبده، عبد الهادي. (2002). القياس والاختبارات النفسية (أسس وأدوات) (ط.1) مصر: دار الفكر العربي.
2. بطرس، حافظ. (2008). التكيف والصحة النفسية للطفل. (ط.1). الاردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
3. درويش، وفاء (2007). إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية. (ط.1). مصر: دار الوفاء للنشر.
4. عباس صالح، بسطويس احمد. (1997). كرة القدم للناشئين. (ط.1). مصر: مركز الكتاب للنشر.
5. عنان، محمود. باهي، مصطفى. (2000). مقدمة في علم النفس الرياضي. (ط.1). مصر: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
6. عويسي الحياي. (1977). العااب القوى (النظرية والتطبيق). (ط.1). مصر: المكتبة الاشتراكي للآلة الكاتبة.
7. علاوي، محمد حسن. (1987). سيكولوجية التدريب والمنافسات. (ط.6). مصر: دار المعارف.
8. علاوي، محمد حسن. (1988). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. (ط.1). مصر: دار الفكر العربي.
9. علاوي، محمد. رضوان محمد نصر الدين. (1987). الاختبارات والمهارات النفسية في المجال الرياضي، (ط.1). مصر: دار الفكر العربي.
10. محمود عبد الفتاح عنان، مصطفى حسين باهي. (2000). مقدمة في علم النفس الرياضي. (ط.1). مصر: مركز الكتاب للنشر والتوزيع..

المقالات

1. السعدي عامر جبار. (2005). دراسة مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة الطائرة. العراق. مجلة التربية الرياضية، المجلد 04 ، العدد 1. العراق.

2. تمطاوسين، أحمد. (2023). "دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي"، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 8، العدد 01، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر. صفحة 214-232.

3. دحامنية نور الاسلام، وآخرون. (2024)، مساهمة الانتقاء والتوجيه الجيد في نجاح تكوين لاعبي القدم الجزائرية في المستوى العالي - فئة اكابر - (دراسة ميدانية على مستوى الاندية الجزائرية المحترفة)، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 8، العدد 02، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر، صفحة 387-406.

4. عادل مالك، وآخرون. (2023)، تأثير الالعب المصغرة على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارات التقنية لناشئي كرة القدم 13-15 سنة"، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 8، العدد 01، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر، صفحة 115-135.

رسائل الماجستير والدكتوراه:

1. أبو كاشف، جمال محمد (1999). مفهوم الذات وعلاقته بالمبول المهنية والدافعية للإنجاز لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة في محافظات غزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية. قسم الصحة النفسية. جامعة عين شمس بالاشتراك مع كلية التربية الحكومية بغزة.

2. شمعون، محمد العربي (1979). السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين جامع حلوان. رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان. مصر.

3. عبد الحافظ، إخلاص محمد (1984). مفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لدى طالبات كلية التربية الرياضية. جامعة الزقازيق. رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين. مصر.

4. علي، سمية مصطفى (2009). فعالية برنامج لرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة. رسالة ماجستير. الجامعة الاسلامية بغزة. فلسطين.

5. منال، محمد السقاف (2009). الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة ام القرى بمكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية. قسم علم النفس. جامعة ام القرى. السعودية.