

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية



قسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير نفسي

مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

## تأثير الثقة بالنفس على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم

دراسة ميدانية على لاعبين هلال سيق اقل من 19 سنة

تحت إشراف  
اد حمزاوي حكيم

إعداد الطالب  
بوتمزين مصطفى

رئيس لجنة المناقشة  
اد / صبان محمد

السنة الجامعية 2020/2021



# الإهداء

الحمد لله الذي وفقني إلى إتمام هذا العمل المتواضع الذي أهديته إلى كل من أعرفه من قريب

و من بعيد و خاصة إلى أعلى ما أملك في هذه الدنيا الوالدين العزيزين .

و إلى إخوتي و أخواتي و كل العائلة .

و إلى جميع الأصدقاء و أخص بذكر جميع أعضاء جمعية بسمتك .

و إلى جدي الغالي رحمه الله

و إلى جميع الزملاء في المعهد .

# الشكر

نشكر و نحمد الله سبحانه و تعالى على إنجاز هذا العمل .

و نتقدم بالشكر و العرفان لمؤطري الأستاذ حمزاوي حكيم الذي مكننا بفضل توجيهاته و إرشاداته على إتمام هذا العمل .

و الشكر أيضا إلى جميع أساتذة المعهد الدين لم يخلوا علينا بتعليماتهم القيمة .

وحزيل الشكر و العرفان للزميل سعدي سيد احمد الذي كان لنا سند قوي لإنجاح هذا العمل .

## الفهرس:

01	المقدمة
03	مشكلة البحث
04	التساؤل العام
04	الفرضية العامة
05	أهمية البحث
05	أهداف البحث
06	مصطلحات البحث

## الباب الأول: الجانب النظري

### الفصل الأول: الثقة بالنفس

12	1. مدخل الثقة بالنفس
12	2. مفهوم الثقة بالنفس
13	3. أهمية الثقة بالنفس
13	4. نظريات الثقة بالنفس
14	5. خصائص الثقة بالنفس
15	6. أشكال الثقة بالنفس
16	7. فوائد الثقة بالنفس
17	8. قياس الثقة بالنفس
17	9. الثقة في النفس مهارة عقلية
18	10. الثقة بالنفس في المجال الرياضي
20	11. الشعور بالثقة
20	12. توجيه الثقة للرياضيين
21	13. طرق تنمية الثقة الرياضية

### الفصل الثاني: الأداء المهاري

25	1. مفهوم الأداء الرياضي
26	2. أنواع الأداء الرياضي
26	3. متطلبات الأداء للاعب كرة القدم
27	4. أهمية الأداء المهاري
28	5. الأسباب الحركية للأداء الرياضي
28	6. العوامل المساهمة في الأداء
30	7. دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي

- 31 8. الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب
- 31 9. أداء رياضي والجهاز العصبي
- 33 10. تدعيم الثقة الرياضي في نفسه
- 33 11. فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة و نوعية الأداء

#### الفصل الثالث: كرة القدم و الفئة العمرية أقل من 19 سنة

- 38 1. مفهوم كرة القدم
- 38 2. قوانين كرة القدم
- 41 3. طرق اللعب في كرة القدم
- 41 4. مدارس كرة القدم
- 42 5. المبادئ الأساسية في كرة القدم
- 42 6. مفهوم المرافقة
- 42 7. خصائص ومميزات المرحلة العمرية (أقل من 19 سنة)
- 45 8. خصائص و مميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراقبين

#### الباب الثاني: الجانب التطبيقي

#### الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- 50 1 الدراسة الاستطلاعية:
- 50 2 المنهج المستخدم في البحث:
- 50 3 مجتمع البحث:
- 51 4 عينة البحث:
- 51 5 خصائص العينة:
- 51 6 مجالات البحث:
- 52 7 طرق جمع البيانات:
- 54 8 الأسس العلمية للاختبارات:

#### الفصل الثاني:

#### عرض النتائج

#### الجدول الأول:

- 56 عرض وتحليل نتائج فريق هلال سيق المتحصل عليها
- 65 -مناقشة نتائج الدراسة من خلال الفرضيات
- 70 المراجع
- 71 الملاحق

# المقدمة

## المقدمة

لقد نالت العلوم الرياضية نصيب مهما من النهضة العلمية الواسعة والتي شملت جميع المجالات من حيث البحوث كيف لا وقد أصبحت مؤشرا لا يستهان به إذا نحن أردنا أن نتعرف على درجة تطور بلد ما وتقدمه إضافة إلى أن المجال الرياضي أضحى يدر فريق اقتصاديات الدول التي منهاجيته فوائد ليست بالهبة فتحول إلى ميدان خصب للاستثمار فكان هذا على مستوى المادي وأيضا على مستوى الإنسان الممارس بمختلف الرياضات .

بالأداء الرياضي المثالي يتطلب الكفاءة العالية على العديد من المجالات المختلفة الفعالية القصوى للبلدان زائد المهارات التقنية والتكتيكية إضافة على كل ذلك الاستعداد النفسي الجيد حيث أصبح هذا الأخير المفتاح الرئيسي في مختلف المنافسات من أجل تحقيق الفوز وخاصة وأصبح المتنافسون يتساوون تقريبا في الصعيد البدني التقني والتكتيكي

يمثل مفهوم الثقة بالنفس من المواضيع الأساسية الهامة التي لها علاقة مباشرة بشخصية الفرد فهو يرتبط بنشاطاته في شتى مجالات الحياة حيث يشير إلى ذلك الإحساس الشخصي للكفاءة الجسمية والنفسية والاجتماعية من الشخص الواثق من نفسه الاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي وقبول الواقع وتجد في نفسه القدرة على مواجهة المواقف الصعبة بتعقل وتفكير ومرونة وإيجابية

حيث أن الثقة بالنفس من أهم السلوكيات التي يمكن أن تعتمد الفرق الرياضية عليها التي تؤدي إلى نجاحها واستمراريتها في عدة طرق ومسارات تجعل الأعضاء الفريق الرياضي في حاله كانوا مؤمنين بها وتمسكين بتعليماتها وفلسفتها من الاعتقاد بأنهم قادرون على البلوغ إلى أعلى الدرجات من الأداء الرياضي كما أنها تعمل على تحقيق نجاحات باهرة في البطولات التي يحضرونها ضد الفرق الثانية

و من هذا المنطلق فقد حاول الباحث في هذه الدراسة الربط بين احد الجوانب النفسية و المتمثل في الثقة بالنفس بالجانب المهاري في كرة القدم ومن خلال وضع فرضيات و مناقشتها و تحليلها معتمدا في ذلك على دراسات سابقة و نظريات مختلفة مرتبطة بعلم النفس بشكل عام و الثقة بالنفس و علاقتها بالأداء المهاري بشكل خاص.

وسعى الباحث من خلال الدراسة أن يبين مدى تأثير الثقة بالنفس للاعبين كرة القدم على الأداء المهاري وجعل البحث في اطار علمي يمكن أن يستفيد منه الطلبة و كمرجع للمكتبة وأكد المدرب ان عملية التدريب لا تقتصر على الجانب البدني والمهاري فقط بل تتطلب تدخل مختلف الجوانب و خاصة الجانب النفسي لان اللاعب خلال الأداء الرياضي لا يتجرد من كونه إنسان يحس و يشعر يفكر و يقرر وان هذا القرار يمكنه أن يكون سلبي أو ايجابي حسب ما يشعر به اللاعب من خلال حالته النفسية و الأهم من ذلك أن اغلب المدربين لا يهتمون بهذه الأحاسيس والمشاعر التي قد تؤدي إلى كبح الأداء و تنشيطه و هذا ما تطلع إليه الباحث وحاول إبرازه من خلال دراسة مدى تأثير الثقة بالنفس للاعبين كرة القدم على الأداء الرياضي و لهذا استحسن الباحث هذا الموضوع الذي يتناول الثقة بالنفس و لكونه موضوع نفسي مهاري يرتبط بجانبين أساسيين في عملية التدريب و من ناحية أخرى لابراراهمية الجانب النفسي في تحقيق الأداء الأمثل و الأحسن و لذلك الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الأداء.



## المقدمة

وسنتطرق في دراستنا إلى ما يلي

- الفصل التمهيدي** احتوى على إشكالية البحث .أسباب فرضيات و أهداف وأهمية البحث والتعريف بالمصطلحات وكذلك الدراسات السابقة  
أما الجانب النظري فكان كالآتي
- الفصل الأول** تطرق الباحث إلى موضوع الثقة بالنفس بكل جوانبها وكل ما يتعلق بها.
- الفصل الثاني** احتوى على كل ما يتعلق بالأداء المهاري
- الفصل الثالث** تناول الباحث كرة القدم و كذاك الفئة العمرية و خصائصها  
أما الجانب التطبيقي احتوى على فصلين
- الفصل الأول** تطرق فيه الباحث إلى مختلف الإجراءات الميدانية في البحث
- الفصل الثاني** احتوى على عرض و عرض النتائج كما تطرق الباحث إلى مقابلة النتائج بالفرضيات.

## مشكلة البحث:

الثقة بالنفس مظاهر ودلائل تدل على وجودها لدى الفرد كما لها مظاهر تشير لضعف مستواها وتدنيها لدى (بلال 2014)

كما تعتبر نظرة الإيجابية المتفاعلة مع الثقة بالنفس الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف أول الأولويات ويزرع روح الأمل في النفس موسيقى في قدراتها انها الأفعال السلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في معيشتهم في المواقف الاجتماعية التي يتعرضون إليها (بن محمد 2014)

بين المشاكل التي يعاني منها الفرد الثقة بالنفس حيث ان هذه المشكلة منتشرة بكثرة لدى لاعبي كرة القدم ولهذا جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على مدى تأثير الثقة بالنفس على الأداء الرياضي أثناء المنافسة لدى لاعبي 19u في مدينة معسكر فكثير من اللاعبين لديهم مما هو ملاحظ مستوى كبير من القدرات التي يمكن أن تحقق النتائج المرجوة ولكن ضعف الثقة بالنفس جعلهم لا يفجرون مواهبهم لذلك وجب على الباحثين تحريك الكوامن اخراج الطاقة فذلك كل وفق لتنمية الثقة بالنفس ومن هذا المنطلق يمكن طرح الإشكالية التالية

هل تؤثر الثقة بالنفس على مستوى الأداء المهاري أثناء المنافسة لدى لاعبين فريق هلال سيق اقل من 19 سنة ؟

**التساؤلات:**

**التساؤل العام:**

هل تؤثر الثقة بالنفس على مستوى الأداء المهاري أثناء المنافسة لدى لاعبين فريق هلال سيق اقل من 19 سنة؟

**التساؤلات الجزئية:**

ما هو مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي هلال سيق اقل من 19 سنة؟

هل هناك فوارق في مستوى الأداء ال مهاري بين اللاعبين ذوي الثقة المرتفعة واللاعبين ذوي الثقة المنخفضة؟

**فرضيات البحث:**

**الفرضية العامة:**

تؤثر الثقة بالنفس على مستوى الأداء المهاري للاعبين هلال سيق اقل من 19 سنة.

**الفرضيات الجزئية:**

تؤثر الثقة بالنفس على الأداء المهاري لدى لاعبي هلال سيق اقل من 19 سنة .

مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبين هلال سيق اقل من 19 سنة منخفض

هناك فوارق في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي هلال سيق اقل من 19 سنة بين اللاعبين ذوي الثقة المرتفعة واللاعبين ذوي الثقة المنخفضة.

## أسباب اختيار الموضوع:

### أسباب ذاتية:

إعجاب شخصي بموضوع وما ينتج عن تأثير الثقة بالنفس على الأداء الرياضي.  
حب رياضة كرة القدم والميول الشخصي للتدريب في كرة القدم.

### أسباب موضوعية:

عدم إعطاء الجانب النفسي أهمية وإسناده أشخاص غير مختصين في هذا المجال  
المشاكل النفسية التي يعاني منها لاعبي كرة القدم خاصة فيما يتعلق بالثقة بالنفس  
إظهار الأهمية البالغة للثقة بالنفس وتأثيرها على الأداء الرياضي

### أهداف البحث:

نلخص أهداف البحث فيما يلي  
التعرف على مدى تأثير الثقة بالنفس على الأداء الرياضي للاعبين أثناء المنافسة  
إيجاد الطرق لرفع الثقة في النفس للاعبين من أجل تطوير الأداء الرياضي  
استخلاص مجموعة من التوصيات من أجل تحقيقها مستقبلا

### أهمية البحث:

تكمن أهمية بحثنا في عدة نقاط أهمها:  
هذا البحث عبارة عن دراسة تحليلية لتأثير الثقة بالنفس على الرياضي أثناء المنافسة للاعبين  
تحاول هذه الدراسة استكشاف درجة تأثير الثقة في النفس على الأداء الرياضي للاعبين  
هذه الدراسة تساعد في تأكيد على ضرورة الاهتمام برفع الثقة بالنفس للاعبين  
معرفة الدور الذي يقدمه المختصون في مجال علم النفس

## مصطلحات البحث:

### الأداء الرياضي:

اصطلاحا متخذ من مفهوم عصام عبد القادر انه عبارة عن انعكاس القدرات والدوافع لكل فرد أفضل سلوك ممكن نتيجة تأثيرات متبادلة في القوة الداخلية غالبا ما يؤدي بصوره فرديه وهو نشاط او سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به النتائج التعلم وهو وسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً (نزار مجيد الطالب 1982 الصفحات 214-215).

إجرائيا هو قدرة الفرد تنفيذ ما أوكل إليه من أعمال والدرجة المتحصل عليها في تحمل المسؤولية.

### كرة القدم:

لغويا كرة القدم football هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم الأمريكيون يعتبرون الفوتبول ما يسمى عندهم بالريفي أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة تسمى soccer

اصطلاحا كرة القدم لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشباك نظيفة

العاب كرة القدم بين فريقين كل فريق ب 11 لاعب وتلعب هذه الرياضة كرة مستديرة مصنوعة من الجلد تدوم المباراة 90 دقيقة اي 45 دقيقة كل شوط يتخللها وقت راحة يقدر 15 دقيقة يكمن الهدف الحقيقي من اللعبة في صنع اللعب من أجل تطبيق جيد للخطط والاستراتيجيات(المذكرة الوطنية 1998 الصفحة 6)

إجرائيا كرة القدم رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الفئات تلعب بين فريقين يتالف كل منهما 11 لاعب تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق ارض مستطيلة نهاية كل طرف من طرفها مرمى و يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين حيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة الراحة 15 دقيقة واذا انتهت المقابلة في حالة الكأس سيكون هناك شوتين إضافيين لمدة 15 دقيقة وفي حالة التعادل الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين

### الثقة بالنفس:

لغويا الى مصدر قولك وثق يثق وثاقة أي ائتمنه والثيق هو الشيء المحكم وهو العهد وفي الأصل هو حبل أو قيد يشد به الاسير أو الدابة (ابن منظور 2003 صفحة 447)

اصطلاحا يعرفها شروجر بأنها إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة (محمد 2000 صفحه 167)

إجرائيا هي مدى إدراك الفرد بكفاءته ومهاراته الجسمية والنفسية والاجتماعية والعفوية التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف التعليمية التي يتعرض لها في الحياة والاجتماعية والمدرسية وهي كذلك الحرية الكلية التي يحصل عليها اللاعب من عينة الدراسة على الثقة بالنفس ومستخدمه في الدراسة الحالية

### المنافسة:

لغويا المنافسة مصدر الفعل نافس ونافس في الشيء أي بلغ ونافس فلان في كذا أي سبقه هو بارزه من غير أن يلحق به الضرر(درويش 2002 صفحة 345)

اصطلاحا تعرفها مارغريت ماد بأنها صراع بين الفردين او مجموعة من الأفراد يدخلون المنافسة من اجل المنافسة والشهرة ونيل مكانه في المجتمع

ويعرفها شارس بأنها صراع بين فردين او مجموعه من الافراد للوصول الى الهدف موحد أو الحصول على نتيجة معينة(بلعباس 2006 2007 الصفحة 11)

إجرائيا وهي تلك التظاهرات الرياضية ذات قيمة اجتماعية عالية وهي تعتبر حاصل أو نتيجة التحضير البدني والتقني الطويل والتزام كل من قبل الرياضي ما دام هدفه الفوز وهذا ما يفسر ذلك الحماس والضغط الذي يصاحب المنافسة

## الدراسات المشابهة:

### دراسة صلاح بن احمد السقاء 2010

بعنوان دراسة المهارة النفسية الثقة بالنفس المحددة للتفوق الرياضي من وجهة نظر رياضي المستوى العالي في المملكة العربية السعودية (السقاء 2010)

يحدث البحث إلى تحديد درجة أهمية المهارة النفسية المحددة للتفوق الرياضي وتحديد مدى تعرض اللاعبين السعوديين للمشاكل في مهارة الثقة بالنفس ( لاعبين مدرسين واداريين ) وامكانية تطويرها واقتراض الباحث وجود تأثير المهارة النفسية الثقة بالنفس على التفوق الرياضي لدى رياضي المستوى العالي في المملكة العربية السعودية وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظرا لملائمة طبيعة البحث و طبقت الدراسة على عينة عددها 241 فرد موزعة على النحو التالي 165 لاعب من الدرجة الأولى في الدوري الممتاز للألعاب الجماعية والفردية و 45 مدرب و 40 إداريا من الألعاب الجماعية والفردية وقد تم اختيارهم عشوائيا من المستويات الثلاثة استخدم الباحث الاستبيان كاداة لجمع البيانات و وذلك لغرف التقييم تفوق الرياضي لدى رياضي المستوى العالي قيد الدراسة باستخدام الاختبار التفوق الرياضي و وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة الارتباط البسيط (pearson) لمعرفة العلاقة الارتباطية

لقد أسفرت نتائج الدراسة على أن وضع الرياضيين السعوديين للثقة بالنفس وتركيز الانتباه والدافع الشخصي والإعداد النفسي قبل المنافسة التحكم الانفعالي كأهم خمس مهارات نفسية محددة للنجاح والتفوق الرياضي و وجود دالة إحصائية بين أفراد العينة ( لاعبين - مدرسين - وإداريين ) في أهمية الخصائص والمهارات النفسية لصالح والمدرسين والإداريين مقارنة باللاعبين من التدريب على التصور الذهني ووجود دالة إحصائية مدرسين مقارنة باللاعبين في القيادة ويوصي الباحث في الأخير على دراسة كيفية مساهمة النفسية الثقة بالنفس في تفوق التلميذ السعودي في الميدان الدراسي والرياضي

### دراسة مورجان كوبر 2004:

بعنوان الثقة بالنفس مميزه للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالأداء المهاري (بيمينه 2009) يهدف البحث لتحديد العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة و التعرف على مدى تأثير الثقة بالنفس في الأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة واقتراض الباحث وجود علاقة طردية بين الثقة بالنفس والأداء المهاري لدى وجود علاقة غير دالة احصائيا بين الثقة بالنفس والأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة وقد الباحث المنهج الوصفي ببع الأسلوب المسحي نظرا لطبيعة البحث وطبقت الدراسة على عينة عددها 45 لاعبة كرة السلة قد بلغ متوسط العمر عندهن 11 و 18 السنة جمع البيانات من خلال اختبار المطبق لذلك لعرض تقويم الثقة بنفس الذي صممه كل من (بول دي شيفالو ) وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة الارتباط البسيط(بيرسون) لمعرفة العلاقة الارتباطية وأسفرت النتائج على تميز لاعبات كرة السلة(قيد الدراسة) بالثقة بالنفس وجود علاقة غير دالة إحصائيا بين الثقة بالنفس والأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة و يوصي باحث في الأخير على العمل على دراسة المهارات النفسية للرياضيين وخاصة.

الثقة بالنفس وضرورة الاهتمام بدراسة الثقة بالنفس لدى مختلف الفئات اضافة الى ضرورة الاهتمام بتطوير الثقة بالنفس في الأندية والمدارس وهذا في أهميتها البالغة لتطوير اداء الفرد.

## دراسة حسن حسن عبده 2000:-

بعنوان تقنين المهارات النفسية للرياضيين وعلاقته بتوجه الثقة بالنفس (حسن- 2000) يهدف البحث الى معرفة علاقة المهارات النفسية بتوجه الثقة بالنفس لدى الرياضيين كم يبحث عن علاقة بين أبعاد قائمة المهارات النفسية الرياضي والاستيان توجه الانجاز ببعديه توجه المهمة وتوجه الثقة بالنفس وافترض الباحث وجود علاقة ارتباطيه موحية و قوية بين ابعاد قائمه المهارات النفسية والمقياس الفرعي لتوجه المهمة بصورة أكبر من مقياس لتوجه الثقة بالنفس لدى عينة البحث مجتمعة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظام نظرا في طبيعة البحث على عينة قوامها 192 لاعب و لاعبه ( 117 ذكر و 75 انثى) من الطلاب الجامعيين رياضيين مشاركين في بطولة الجامعات لسنة 1996/1997 وقد تم اختيارهم عشوائيا من بين المشاركين في البطولة وتم تجميع البيانات من خلال اختبار المطبق وذلك لغرض تقويم المهارات النفسية قيد الدراسة باستخدام اختبار المهارات النفسية للرياضيين قام بتصميمه كل من( رونالد سميث- روبرت تشر- بتاسك 1995) كما استخدم الباحث استبيان توجه المهمة الثقة بالنفس في الرياض ة قام بتعليمها كل من ( دودا و نيكولز 1992) و تمت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة الارتباط البسيط (بيرسون) معرفة العلاقة الارتباطية. أسفرت النتائج على الحصول على اعلى معاملات الارتباط موجبة لجميع أبعاد قائمة المهارات المواكبة وقائمه ككل مع توجه المهمة بصوره اكبر من ارتباطها بتوجه الثقة بالنفس ويوصي باحث في الاخير على دراسة تقنين المهارات النفسية للرياضيين و علاقته بتوجهه الثقة بالنفس بالنسبة لمراحل المراهق الاولى والثانية.



## الباب الأول: الجانب النظري

## الفصل الأول: الثقة بالنفس

## الفصل الأول: الثقة بالنفس.

### تمهيد:

ان الهزيمة في الرياضة ترجع في بعض الاحيان الى الحالة النفسية للاعب ومن أهمها عدم وجود الثقة في النفس لديه ومن خلال هذا المنطق سنتطرق في هذا الفصل الى عنصر من عناصر الإعداد الذهني في المجال الرياضي إلا وهي الثقة بالنفس بمختلف الجوانب المتعلقة به من تعريفات وأنواع وأهمية

### **1. مدخل الثقة بالنفس:**

ان الكثير ما يعتقد أنه يمكن انه يمكن ان يصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق الفوز او المكسب فقط وذلك شيء غير صحيح لأننا لا نستطيع ان نشعر بالثقة حقا عندما نعتقد اننا نستطيع ان نؤدي بنجاح فالثقة بالنفس هي توقع النجاح والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق أو الفوز فانه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الاداء. قبل عام 1945 كان هناك اعتقاد سائد من عدم إمكانية الجري ميلا في اقل من 4 دقائق واقتنع معظم لاعبي الجري بأن التسجيل زمن اقل من 4 دقائق شيء مستحيل من الناحية الفيزيولوجية. لم يقتنع اللاعب روجر بانستر بذلك وكان لديه الثقة والتأكيد من إمكانية لتحطيم هذا الرقم وقد تمكن من تحقيق ذلك ثم شهدت السنة التالية أكثر من 12 لاعب استطاعوا تسجيل ارقام اقل من اربعة دقائق لماذا هل بدأ اللاعبون فجأة أسرع من ذي قبل ام تدرب بجهد أكبر من ذي قبل بالطبع ليس كذلك وإنما الذي حدث هو أنه تولد لدى اللاعبين الاعتقاد في إمكانية تحقيق النجاح وتحسين ارقامهم

### **2. مفهوم الثقة بالنفس:**

ان ما يشعر به اللاعبون في قدراتهم الفنية في أنفسهم ومدى قوة أو ضعف خصمهم من أهم العناصر لتحقيق هدفهم فالثقة بالنفس تتفاوت من لاعب الى اخر ولكن هناك شبه إجماع في الرأي عن خصائص ومميزات فريق ما ككل أو بشكل عام وهنا يأتي دور المدربين فاذا استطاعوا أن يخلقوا في عقبتهم بأنهم فريقا صلب قوي لا يخاف فيكون كذلك. فأداء اللاعبين كمبدأ أساسي الناتج عن مدى ما يؤمن به اللاعبون تجاه أنفسهم ويمكن تعريف الثقة الرياضية بأنها اعتقاد اللاعب وتأكيد من انه يمتلك القدرة والمهارة في أداء رياضي معين. كما أن

## الفصل الأول: الثقة بالنفس.

الثقة الرياضية تعتبر من بين أهم السمات التي تميز اللاعبين ذوي دافعية الإنجاز العالي (صدقي نور الدين محمد. علم النفس الرياضة. المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية 2004 الصفحة 27)

### 3. اهمية الثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس من سمات الشخصية الهامة في المجال الرياضي. نظرا لتأثيرها في أداء اللاعبين. ولهذا كان لدى علماء علم النفس الرياضة بصفة تقليدية مبنى ثلاثة مداخل في دراسة الثقة بالنفس في المجال الرياضي. و هي نظرية الذات\* لبيانورا (197) والتي اتخذت للتنبؤ بالسلوك بقياس توقعات الفاعلية. التركيز على النجاح المتكرر للفرد خلال مشاركته. و نظرية واقعية الكافية لهارتر (1978) والتي حاولت أن تكفيها لإدراك الكافية في المجال الرياضي للتنبؤ في الانجاز ونظريه إدراك القدرة ل نيكولز (1980) والتي ميز بين توجه الفرد الرياضي نحو المهمة وإدراك بقدراته (محمد صدقي نور الدين 2004 صفحة 36).

### 4. نظريات الثقة بالنفس

#### 1.4 نظرية فعالية الذات ل "بان دورا":

تعتمد نظرية بان دورا على مفهوم كفاءة الذات كشرط أساسي لأداء بكفاءة في المواقف التنافسية التي يشترك فيها الفرد الرياضي. حيث تشير الكفاءة الى " قدرة الفرد على ما يحتاجه او قدره على اداء المهارات بصفة خاصة"

وعلى هذا فكل ما يرفع مستوى كفاءة الذات يرتفع إنجاز الأداء لدى الفرد مفهومالثقة بالنفس وهو اعتقاد الفرد بأنه كفى ويستطيع إنجاز شيء ما نجاح وفاعلية وعلى هذا يتضح أن درجة أو مستوى كفاءة الذات لدى الرياضي هي التي تحدد مدى إمكانية إقباله ودخوله المواقف التنفسية والابتعاد عنها وهذا يشير إلى كفاءة الذات هي دالة الثقة بالنفس لدى الرياضي(25cox-richard h-2005-p)

#### 2.4 نظرية واقعية الكافية هارتر:

تعتبر نظرية واقعية الكافية هارتر (1978- 1981) النظرية الوحيدة التي تهتم بوصف وشرح التنبؤ. بماذا يكون الأفراد مدفوعين للاشتراك في مجالات الانجاز بشكل خاص حيث توضح ان الافراد يكونوا مدفوعين لكي يكونوا أكفاء في مجالات انجاز المعرفية والبدنية والاجتماعية من منطلق الشعور الكافية

## الفصل الأول: الثقة بالنفس.

وتكمل المسؤولية عن محاولات نجاحهم من فشلهم او بمعنى اخر فان الرياضيين الذين يدركون كفاءتهم في المجال الرياضي يكونون أكثر إقبالا على المشاركة في المواقف التنافسية الرياضية بينما الذين يكون إدراكهم كفاءتهم منخفضا فإنهم لا يستمرون ولا يقبلون على المشاركة في المواقف الرياضية التنافسية (160.chishie lescanff.2003.p)

### 3.4 نظرية إدراك القدرة لـ " نيكولز ":

تهتم هذه النظرية بإيضاح العلاقة بين إدراك الرياضي لقدراته وماذا صعوبة الهدف (الواجبات) الذي يتجه الرياضي الذي يتجه الرياضي إليه لتحقيقه بمعنى آخر توضح الأهداف التي يتجه الرياضي لإنجازها. تتأثر معرفته وإدراكه قدراته وعلى ذلك فان السلوك الرياضي لإنجاز الهدف الذي اختاره سوف يختلف من حيث مستوى الأداء. ومعدل الجهد المبذول والمثابرة والإصرار على تحقيقه.

ولي هذا يختلف الرياضيين في توجههم نحو نوعين من الاهداف هما هدف المهمة وهدف الذات نظرا لأنهما يمكنني حكما لإدراك رياضي لمفهوم النجاح والفشل (محمد صدقي نور الدين صفحة 9)

### 5. خصائص الثقة بالنفس:

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فإن ذلك يساعد على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة مناقش أهمها على النحو التالي (اسامه كامل راتب. علم النفس الرياضي-ط 3-دار الفكر العربي القاهرة مصر. 2000. الصفحة 342)

### 1.5 الثقة تثير الانفعالات الإيجابية:

تؤثر الثقة في إثارة العديد من الانفعالات الايجابية لدى الرياضي " التلميذ" الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والابراج والمتعة والرضا ويؤدي ذلك إلى أن حركات الرياضي تتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة إضافة الى ما سبق فان الثقة تساعدك على الاحتفاظ بالهدوء والاستقاء ورباطة الجاش

### 2.5 الثقة بالنفس تساعد على التركيز الانتباه:

تساعد في الرياضيات على التركيز الانتباه في المباراة أو في الرياضة المدرسية. ويرجع ذلك إلى ان الرياضي لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة الثقة. ويصبح موجهها للاهتمام نحو الأداء فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق ويستحوذ عليه التفكير السلبي ويشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته

## الفصل الأول: الثقة بالنفس.

### 3.5 الثقة تؤثر في بناء الأهداف:

يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة. ان يضع اهداف ذات صعوبة ملائمة ويستثير التحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي. بينما الرياضي الذي يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة ولذلك لا يبذل أقصى جهده ولا يستثير أقصى طاقاته

### 4.5 الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد:

تعريف الثقة بالنفس لدى بعض المهتمين في الدراسات النفسية رياضيات بانها" درجة التأكد والاعتقاد التي يمتلكها الرياضي لنتائج الأداء أو بمعنى آخر فان الثقة تعني ماذا تأكد اللاعب من مقدرته على تحقيق إنجاز معين

### 5.5 الثقة لا تعتبر بديلا الكفاية البدنية والمهارية:

يتضح من دراسة خصائص الثقة بالنفس الدور الهام الذي تساهم به في الأداء الرياضي. ولكن ما تجدر الإشارة إليه من ان الثقة لا تخلق ظلا. كما قيمه ان يتمتع الرياضي بدرجة عالية من الثقة بالنفس ومع ذلك لا يتقن أي مهارة رياضية ويفتقد إلى اللياقة البدنية. الثقة بالنفس هي حقا المفتاح الذي يكتشف المواهب الكامنة داخل الرياضيين لكنها ليست القدرات والاستعدادات ذاتها(أسامة كامل راتب - علم النفس الرياضي - ط 3- دار الفكر العربي القاهرة مصر. 2000 صفحة 243)

## 6. اشكال الثقة بالنفس

### 1.6 نقص الثقة بالنفس:

غالبية الناس لديهم مهارات بدنية ليكونوا ناجحين. ولكن نقص الثقة بالنفس في قدرتهم على الأداء لهذه المهارات يجعلهم تحت الضغوط. وحينما تكون مباراة في خط المنتصف بين فريقين كره الطائرة على سبيل المثال فإن كلا لاعبي الفريقين يوجعون ضربات قوية ودقيقة و كل يستغل ما لديه من ثقة في النفس في القدرات على الأداء في محاولة حسم المنافسة و الفوز بها و يفوز من لديه ثقة مثلثا بينما يتردد الآخر في الأداء ويصاب بالحيرة والشك ومن يعاني من هذا لديه قلق وتوقف التركيز التي تسبب في التردد ويركز الأفراد الذين لديهم نقص في الثقة بالنفس على مواطن الضعف أكثر من قوتهم(محمود عبد العزيز - عبد المجيد 2005 صفحہ 284)

### 2.6 الثقة بالنفس الزائدة(أو الزائفة):

تكون الثقة بالنفس زائفة عندما تكون اكبر من القدرات لذا يحذر انحدار الاداء بمن لديهم ثقة بالنفس زائدة لأنهم لا يقدررون أعداد انفسهم ولا يبذلون الجهد اللازمة لإتمام الاداء رغم أنهم يكادون يتقنون في الفوز الذي لا يتحقق ومن يقدر مهاراته وقدراته الفعلية لا تكون لديها ثقة بالنفس مبالغ فيها وان الثقة بالنفس الزائدة تعتبر مشكلة أكثر تعقيدا من نقص الثقة بالنفس حيث يبالغ الرياضي في تقدير المنافسين وتظهر الثقة بالنفس الزائفة احيانا حينما يحاول رياضي تغطيه الشكوك الذاتية ولذا يحاول الرياضيون من خلال الثقة الزائدة إخفاء مشاعرهم في الشك بأنفسهم التي تكون أكثر استدلالا للتعبير عن مشاعرهم

## الفصل الأول: الثقة بالنفس.

ويكون لدى المدرب برنامج لمساعدتهم في التخلص من الشكوك و ويعيدون الثقة في أنفسهم ( -scqnnff- 165-2003-p)

### 3.6 الثقة بالنفس المثلى:

أن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم. انهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يسيرون الى حدودهم العليا لقدرتهم. ولا يحاولون إنجاز اهداف غير واقعية بالنسبة لهم هذا يعتبر امتلاك الرياضيين للثقة في النفس المثلى صفة الشخصية ضرورية هامه. ويكون امتلاك الرياضيين لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقهم في الاداء. وانما يجب ان يمتلك الرياضيون المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد لأنهم من الأهمية تطوير كل من الثقة في النفس والكفاية البدنية والمهارية حيث أن كل منهما يدعم الآخر في الرياض الذي يمتلك الثقة في النفس دون الكفاية البدني ماذا يعني أن لديه الثقة الزائفة

عندما نتحدث عن الثقة في النفس المثلى فإن هناك اعتقادا شائعا لدى بعض الرياضيين مفاده ان الثقة في النفس تكسبهم مناعة ضد حدوث الاخطاء والحقيقة ليست كذلك ولكن الثقة في النفس تمنح الرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء فعندما يمتلك الرياضي الثقة في النفس ويشعر بقيمة ذاته فانه يكون أكثر فعالية في تصحيح الأخطاء(أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي-ط3-دار الفكر العربي القاهرة مصر.2000. صفحة 383)

### 7. فوائد الثقة بالنفس:

حيث ان الثقة بالنفس تتميز بالتوقع بدرجة عالية للنجاح فإن ذلك يحقق فائدة المجالات متعددة وهي:

### 1.7 الثقة بالنفس تثير الانفعالات الإيجابية:

وعندما تشعر بالثقة فإنك تصبح أكثر هدوء واسترخاء في المواقف أو الظروف الضاغطة هذه الحالة العقلية والجسمي تسمح لك أن تتصرف بنجاح في بعض المواقف الأداء الحرجة

### 2.7 الثقة بالنفس تساعد على التركيز:

عندما تشعر بالثقة فإنه يتوفر لديك صفاء ذهني بالتركيز على الرهان أما عندما تفقد الثقة فأنت تملي الى القلق حولك أن يكون ادائك جيدا وكيفية تفكير الآخرين في ادائك كما أن الزيادة الخوف ومحاولات تجنب الفشل سوف تعوق التركيز وتصبح أداة سهلة لتشتت الانتباه.

### 3.7 الثقة بالنفس تؤثر في الأهداف:

الأشخاص الذين يتميزون بالثقة في النفس يقترحون اهداف واقعية تستثير التحدي ويبدلون كل ما في وسعهم بنشاط من أجل تحقيق ذلك اما الاشخاص الذين يتميزون بضعف الثقة في النفس في يعانون الخوف من الفشل والشك في قدراتهم ويميلون عادة الى وضع أهداف سهلة أقل من قدراتهم

### 4.7 الثقة بالنفس تزيد الجهد:

## الفصل الأول: الثقة بالنفس.

ما هو مقدار الجهد الذي يبذله شخص ما وإلى أي مدى لديه المثابرة لتحقيق الاهداف ان ذلك يعتمد بدرجة كبيرة على مقدار الثقة. فعندما تكون القدرات متساوية بين المنافسين فإن المكسب عادة يكون من نصيب الرياضيين. الذين يثقون في أنفسهم وقدراتهم المطلوبة فتلك خاصة عندما يكون درجه عالية من المثابرة والتحمل مثل مسابقة جري الماراثون وأداء مباراة تونس ثلاث ساعات وتحمل الألم في جلسات التأهيل بعد الإصابة

### 5.7 الثقة في النفس تؤثر على استراتيجيات اللعب:

ترتبط الممارسة الرياضية عادة بمفهوم اللاعب بمكسب او العكس. اللعب لتجنب الخسارة بالرغم من التشابه بينالعبارتين.ولكنهما يؤديان غالبا أسلوبين مختلفين في اللعب فالرياضيون الذين يتميزون بالثقة في اللعب لتحقيق المكتب وهم عادة لا يخافون المحاولة ولهم سيطرة واستفادة في الظروف المنافسة اما إذا كان الرياضيون يفتقدون إلى الثقة فإنهم يميلون إلى اللعب لتجنب الخسارة وخوفا من الفشل ويكونون مترددين ويحاولون تجنب حدوث الأخطاء

### 6.7 الثقة في النفس تؤثر في تدعيم الطلاقة النفسية:

تعرف بانها أفضل حالة من الاستعداد النفسي يتميز بها الرياضي من تحقيق أفضل خبره ممارسة رياضة وتمثل الثقة بالنفس أحد أهم مصادر التعبئة النفسية الإيجابية التي تؤدي إلى حالة الطلاق النفسية(أسامة كامل راتب- تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي تطبيقات في المجال الرياضي ط1 دار الفكر العربي 2000 صفحة 318)

## 8. قياس الثقة بالنفس:

ان من المفيد أن يكون اللاعب واعيا بخصائص حالة الثقة في النفس. ومن التمرينات التي تساعد على تحقيق ذلك أن تسأل اللاعبين أن يقارنوا خبره الأفكار والمشاعر والسلوك التي تحدث اثناء ايام الساعات التي تسبق المنافسة عندما يشعرون بالثقة الشديدة وعندما تكون ثقتهم منخفضة. وكذلك من المفيد أن تتعرف على مستويات الثقة في المواقف المتنوعة يمكن للاعب أن يفعل ذلك بالإجابة على التساؤلات التالية:

- متى يكون لدي الثقة الزائدة؟
  - كيف استرجع كفاءتي من الأخطاء؟
  - متى يكون لدي شك في نفسي؟
  - هل ثقتي مستقرة خلال المسابقة؟
  - هل انا متردد في المواقف معينة؟
  - هل انا استمتع بمنافسة الشديدة؟
  - كيف اتصرف في الأوقات الصعبة؟
- (أسامة كامل راتب- تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي تطبيقات في المجال الرياضي ط 1 دار الفكر العربي 2000 صفحة 316-322)



## الفصل الأول: الثقة بالنفس.

### 9. الثقة في النفس مهارة عقلية:

المهارة العقلية هي القوة العقلية والإيمان بالذات القدرة على التركيز في لحظات الشدة والحرص وهذه هي المهارات

- القدرة على التخيل
- الإعداد العقلي
- الثقة بالنفس

(مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد - المدخل الى اتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي - الدار العالية للنشر والتوزيع 2004 صفحة 59)

### 10. الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

لقد حرصت " فيالي " على تحديد مصادر الثقة بالنفس لدى الرياضيين وعلاقتها ب نموذج الثقة الرياضية. والذي تحققت من صدقه. في سبيل ذلك طورت مقياس لقياس هذه المصادر هو(استبيان مصادر الثقة S.S.C.Q) وقد اشتملت على نسخة -9 مصادر الثقة الرياضية وهي:

#### 1.10 السيطرة المهارية:

وهو مصدر الثقة يستمد من السيطرة او تحسين اداء المهارات الرياضية انجاز الاهداف الشخصية المرتبطة بهذه السيطرة او ذلك التحسن(الخيكاني .2011.صفحة 88)

#### 2.10 إظهار القدرة:

ويستمد اظهار الرياضيين لمهاراتهم بالنسبة للآخرين. او اظهار مزيد من القلق أكثر من منافسيهم حيث نشير القدرة إلى وجود سيما عام من الفرض غير ظاهره ولكنها تؤثر على أداء عدد من المهارات الخاصة (منسي 2011 صفحة 33)

#### 3.10 الإعداد البدني والعقل:

ويستمد من الإعداد البدني والعقلي مع التركيز الأداء التالي. وقد دعم هذا المصدر العديد من الباحثين الذين وجدوا أن حالة اللياقة البدنية كانت واحدة من اعلى الاساليب التي سجدت درجات من قبل مدرسين لفائدتها. وهذا المصدر يشير الى أهمية الالتزام للاعبين في التدريب البدني والحاجة إلى إنتاج التركيز العقلي لتحصيل الثقة اللازمة للتنافس بنجاح (محمود ع 2005 صفحة 93)

#### 4.10 تقديم الذات البدنية:

وهو مصدر استمد من إدراكات الرياضيين لذاتهم البدنية. وهو مصدر هام الثقة بالنفس بصفة عامة والإناث بصفة خاصة ويؤكد هذا الارتباط تصدر الجسم لدين بالقبول الاجتماعي من الآخرين عندما يشتركون في الرياضة (الجبار 1988 صفحة 112)

## الفصل الأول: الثقة بالنفس.

### 5.10 التأييد الاجتماعي:

ويستمد من إدراك التأييد الاجتماعي من الآخرين ذوي الأهمية بالنسبة للرياضيين قبل المدرب. العائلة والزملاء في الفريق وقد عرف هذا المصدر على أنه " حصول الفرد على تغذية رجعية إيجابية وتشجيع من المدرب وأعضاء الفريق والوالدين....." ويرى هارت (1981) أن التعزيز الفعال من قبل الآخرين هو أحد أساليب التسيير العامة لإدراك الكفاية.

من الجدير بالذكر أن هذا المصدر يبرز أهمية توفير بنية واقعه حول الرياضي. تساهم في الإعداد الثقافي له للتنافس الرياضي (السيد. الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة 1985 صفحة 96)

### 6.10 قياده المدرب:

ويستمد في الاعتقاد في المهارات المجرب في اتخاذ القرار. والقيادة ويؤكد هذا المصدر ان سلوك المدرب له تأثير على الرياضيين وإنما يقدمه من تغذية لهم له دور هام في إدراك هؤلاء الرياضيين لكفاءته (نعيم 2007 الصفحة 187)

### 7.10 الخبرة عن طريق الآخرين:

ويستمد من مشاهده الآخرين مثل اعضاء الفريق او الاصدقاء الذين يؤدون بنجاح حيث رؤية النماذج الناجحة يعمل على تنشيط العملية العقلية للرياضي. وتنمي لديه ايضا تصور عقلي عند الاسترجاع ولذا في هذا المصدر للثقة رياضه في المواقف التعليمية ذاتية نشيطة حيث يوظف قدراته في المشاهدة والمتابعة والاداء (دحدوح 1999 صفحه 112)

### 8.10 البيئة المريحة(الملائمة):

ويستمد هذا المصدر للثقة من المشاعر الراحة والاستمتاع والرضا المتوفرة في البيئة التنافسية مثل صالة التدريب الخاصة المزودة بالإمكانات اللازمة للتدريب او التنافس لا شك ان توافر مثل هذه الاماكن الجيدة سوف يحفز على الاداء الجيد وبذل الجهد والاحترام بالتدريب والتعلم يتحسن المستوى المهاري وهذا يكون ثقة الرياض بقدرته المختلفة (شريت 2004 الصفحة 33)

### 9.10 درجة التأييد الموقفي:

وهو مصدر الثقة يشمل تحصي الثقة ان نقص الحالة الضاغطة التي تحدث الان في هذا الموقف ليكون بصالح حاله الرياضي النفسية (عثمان 2001 صفحة 115)

## الفصل الأول: الثقة بالنفس.

وتجدر الإشارة الى ان هذا المصدر للثقة يشير إلى اهمية التركيز على الجوانب التي تخفف الضغط السلبي على الرياضي وملاحظه الأمور الضاغطة وتوجيهها لخدمة الأهداف المرجوة منها عن طريق توفير فرص احتفاظ الرياضي بحاله بدنيه جيده تتابعه الرياضي وحل مشكلته ومكافأته... إلى آخره

### 11. الشعور بالثقة:

ان الكثير منا مارس الشعور بالثقة. فعلى سبيل المثال عندما نشعر بالثقة نستعد يأتينا الدافع والحافز. وفي المجال الرياضي يمكن ان ننظر الى الثقة انها حاله عقليه يمكن للاعب أن يستحضرها أو يستدعيها عندما يريد ذلك كما يمكن تنمية الثقة والشعور بها مقدره اللاعب على استدعائها عند مواجهة المواقف التي تتطلب ذلك مثل المنافسة الرياضية وربما يكون من النواحي المفيدة لتأصيل الشعور بالثقة للاعب وهو محاولة تمثيل أدائهم الذي سبق أن حققه وفي نفس الوقت يتذكر ذلك الشعور لأدائه الناجح ثم يستحضر هذا الشعور عند المنافسة ولا شك انه كلما زادت مقدره اللاعب على معايشة واستحضار الألفة بهذا الشعور بالثقة التي يسبق الفوز

أو المكسب أو الاداء الناجح كلما ساعد ذلك على استدعاء هذا الشعور بالثقة عندما يتطلب الامر. وعلى ضوء التفسير السابق يمكن للاعب أن يشاهد التسجيلات المرتبة لأدائه السابق أو التعليق الأدائي على ما سبق ان قدمه من اداء ناجح او حتى فاشل او صور لأدائه وذلك ليس مفيد لتطوير النواحي الفنية للأداء فحص ولكنه ولا شك يساعد على بناء وتنمية الثقة للاعب وحتى يجني الاسلوب السابق ثماره فإن ذلك يحتاج من اللاعب تكرار مرات عديدة وفي كل مرة يركز على كيف بوسعه أن يستحضر شعور الثقة هذا بسوء بسهولة أكثر وجهد أقل (أسامة كامل راتب علم النفس الرياضي مرجع سابق صفحة 255)

### 12. توجيه الثقة للرياضيين:

ربما كان أدق التعبير عن علاقة بين الثقة والأداء الرياضي هو ما يوضحه هذا الأخير من نتائج جيدة ثم إن زيادة الثقة تختلف من لاعب لآخر أي أنه يتحسن مع ارتفاع درجة الثقة تؤدي الى ضعف الاداء. لذا شكون من لاعبو المدرب أن يعرف كيفية التحكم في الثقة سواء من حيث زيادتها أو انخفاضها. ان تنمية وبناء الثقة هذا اللاعب تعتمد الى حد كبير على خبرات اللاعب السابق وبقدر ما تكون هذه الخبرات ناجحة ايجابي. بقدر ما يكتب اللاعب شعورا عاما بإمكانيات التنبؤ بالنجاح في المستقبل ومن ثم من المأمور ان تزداد الثقة في الأداء وهنا يلعب تصميم الاهداف بشكل واقعي دورا هاما لتحقيق التقدم المستمر كخبرات النجاح. بينما يلاحظ ان التركيز على الأهداف النهائية التي تتسم بالمستوى العالي من الطموح الذي يفوق قدرة اللاعب لا تضمن توفير خبرات النجاح وان كان منا لا نذكر أهمية وجود الأهداف ذات المستوى المرتفع لتحقيق التفوق الرياضي ومحاولات الوصول الى المستوى العالي ولكن ما نؤكد عليه أن لا يرى اللاعب في هذا المستوى العالي من الطموح انه الشيء الوحيد المتوقع حدوثه وانه معيار واحد لتقديم النجاح ومن الاعتبارات الهامة التي ينبغي أن يعملها كل من اللاعب المدرب ان افضل طرق لبناء الثقة وتأصيلها هو الاجتهاد الجيد و المتكامل للاعب من الناحية البدنية والمهارية والخطية وقد عبر عن هذا المعنى اللاعب العالمي "جاكنكوس" عندما قال "بقدر ما اتمتع بالاعداد الجيد للمنافسة بقدر ما تكون ثقه في تحقيق الكسب" العالمي "رونين دان" عندما قال "حقا انك لا تستطيع أن تكتسب الثقة دون تدريب الجاد" ونود أن نشير هنا اكتساب اللاعب الخبرة الأداء المطلوب منه تنفيذها في المسابقة أثناء التدريب تساعد على اكتساب الثقة أن تزداد الثقة كلما زادت مرات تكرارات اللاعب

## الفصل الأول: الثقة بالنفس.

بهذه الواجبات من خلال عمليه التدريب فمن السهولة بمكان ان يشعر اللاعب بالثقه في تسجيل رقم قياسي جديد سواء كان محليا او دوليا. إذا كان هذا اللاعب قد استطاع فعلا أن يحقق هذا المستوى من قبل من خلال عملية التدريب محمد حسن علاوي نصر الدين رضوان الاختبارات النفسية والمهارية في مجال الرياضي الطبعة 1 دار الفكر العربي القاهرة 1987 صفحة 134)

### 13. طرق تنمية الثقة الرياضية:

هناك العديد من الوسائل والأساليب التي يمكن استخدامها لتنمية الثقة الرياضية لدى اللاعبين وقد اشار ستيفان بيل (1996) الى النصائح التالية أساسيات المساعدة على تنمية القوة الرياضية لدى اللاعبين (خليل 2001 صفحة 179)

- حاول تنمية قدراتك على استخدام الكلام الذاتي الرياضي الإيجابي
- استخدام طرق "إيقاف التفكير" في النقاط السلبية واستبدالها بالتفكير في النقاط الإيجابية
- حاول ان تركز على الأداء بأفضل ما يمكن ألا تركز على قدره ووصولك الى الاقصى
- الدرجة الإتقان في مده تقوم فيها بالأداء او الاشتراك في المنافسة (2004 f.legrand صفحة 102)
- حاول مراجعة نقاط قوة ونقاط ضعفك وحاول أن تتعلم من نقاط ضعفك ثم قم بنسيانها وتذكر فقط نقاط قوتك
- حاول أن تتصور نفسك في المواقف في الاداء او تتصور بعض اللاعبين الرياضيين في المواقف التي يقومون فيها
- بالإداء بأفضل ما عندهم وبدوريه عالية من الثقة بالنفس
- حاول أن تثير لديك الدافع والرغبة في الاستمتاع بالاشتراك في المنافسة التي تتطلب التحدي(الفتاح 1999 صفحة 133)

## الفصل الأول: الثقة بالنفس.

### الخلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل الى مهارة الثقة بالنفس والتي نعتبرها الأساس الذي يستند عليه من أجل تأسيس وبناء هذه الدراسة

من المعروف أن الرياضيين يتقاربون لدرجة كبيره من حيث قدراتهم مهاراتهم البدنية والحركية والخططية إلا أن هناك عاملا آخر مهما يحدد نتيجة الفروق بينهم وخاصة أثناء أدائهم للنشاط الرياضي قصص التدريب أو المنافسة. والذي يتأسس عليه نجاحهم وتفوقهم وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية ولكي يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق الأداء بنجاح أن يكون لديه تكامل وتوازن بين الوظائف البدنية والمهارات النفسية خاصة مهارة الثقة بالنفس

انه من الضروري جدا إكساب اللاعبين والرياضيين لبعض المعارف والمعلومات الأساسية حول اهمية الثقة بالنفس وفائدتها بالنسبة لهم بالنسبة لماذا تطور مستوياتهم الرياضية لقد دلت الخبرات في المجال علم النفس الرياضي إن الثقة بالنفس فائدة كبرى بالتلاميذ والرياضيين وأسهمت في الارتقاء في مستوياتهم. حيث أصبح الاعتقاد في الدول المتقدمة أن التطوير ثقه بالنفس لدى الرياضيين من الضروريات في برامج تدريبهم ومنافستهم

## الفصل الثاني: الأداء المهاري

## الفصل الثاني: الأداء المهاري

### تمهيد:

ان الاداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوك ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر متواصل في كل افعاله واقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجته واغراضه المحددة في المجال العلمي او المجال التعليمي أو في المجال الرياضي للوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة اولى على اتقان أفراد الفريق في المبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف. ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلم في طرق التدريب والتحضير النفسي الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود

## الفصل الثاني: الأداء المهاري

### 1. مفهوم الأداء الرياضي:

يعرفه الدكتور " عصام عبد الخالق " الاداء الرياضي على أنه " إيصال الشيء إلى المرسل إليه " وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد في لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة من قوه الداخلية وغالبا ما يؤدي في صورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل الى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم وهو وسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا(نزار مجيد الطالب- علم النفس الرياضي- دار الحكمة للطباعة- بدون طبعه- بغداد- العراق 1983 الصفحة 214- 215)

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الاداء الاقصى ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها ملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات(محمد نصر الدين رضوان- المقدمة في التقويم التربوية الرياضية الطبعة الثالثة دار الفكر العربي القاهرة 1992 الصفحة 162)

### 2. أنواع الأداء الرياضي:

تتمثل أنواع الأداء الرياضي في:

#### 1.2 أداء المواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسها في وقت واحد ويستطيع مدرب أن يوجه جميع اجراءاته التنظيمية الوصف كوحدة مناسبة

#### 2.2 الأداء الدائري:

طريقه هادفه للتدريب تؤدي الى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة في هذا النوع من الاداء يقسم اللاعبين الى مجموعات يؤديون العبء عدة مرات بصورة متتالية

#### 3.2 الأداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة اي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل

#### 4.2 الأداء في مجموعات:

يقصد بالاداء في المجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون مجموعات بالأداء في صورة فردية وتعد من أقدم طرق تدريب الرياضي(قاسم حسن حسين 1998 صفحة 41- 42)



## الفصل الثاني: الأداء المهاري

### 3. متطلبات الاداء للاعب كرة القدم

عندما نتكلم عن خطط اللاعب في كرة القدم فاننا نعني التحركات والمناورات الهادئة والاقتصادية التي يقوم بها لاعب فريق اثناء الهجوم او الدفاع بغرف تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس ويمكن حسن متطلبات الخطوط فيما يلي:

#### 1.3 المتطلبات البدنية:

كما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب يتمتع باللياقة البدنية العالية. فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة القدم أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفطرية والسنوية. الحديثة تتصف بسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة القدم المهاري والخططي للعبه

وتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة القدم الصفات البدنية للإعداد البدني العام والصفات البدنية والإعداد البدني الخاص. حيث يهدف الإعداد البدني العام الى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة ضرورية لأداء في لعبة كرة القدم تزويد اللاعب بقدرات مهارية والخططية على ان يكون مرتبط بإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب

ولما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم قد تنامت وتطورت بشكل ملحوظ لتطور الأداء من لاعبي كرة القدم كنتيجة في ظهور كرة القدم الحديثة التي تتميز جماعية الأداء في الوصول الى كره القدم الشاملة فقد القى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا وهجوما إذ انيطت مهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة تترتب عليها استنفاد دائم بطاقة اللاعبين والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل عالية لتنمية هذه المتطلبات

#### 2.3 المتطلبات المهاري:

المتطلبات المهاري لكرة القدم تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبه سواء كانت بالكره او من دونها وتعني كل تحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة القدم بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب اول مباراة ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهاريه من خلال التخطيط الجيد لوضع برنامج الإعداد المهاري الذي يهدف للوصول باللاعب الدقة والاتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متفنه تحت أي ظرف من ظروف المباراة و تتمثل المتطلبات المهاريه للاعب كرة القدم في المتطلبات المهاريه الهجومية والدفاعية ومتطلبات المهاريه في حراس المرمى

#### 3.3 المتطلبات الخططية:

## الفصل الثاني: الأداء المهاري

عندما نتكلم عن خطط اللاعب في كرة القدم فاننا نعني التحركات والمناورات الهادئة والاقتصادية التي يقوم بها لاعب فريق اثناء الهجوم او الدفاع بغرف تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافسة ويمكن حسن متطلبات الخطوط فيما يلي:

### 1.3.3 المتطلبات الخططية الهجومية والدفاعي:

وتتضمن ما يلي

- خطط هجومية فردية. جماعية
- خطوط هجومية للفريق
- خطط هجومية للحالات الخاصة
- خطط دفاعية فردية. جماعية
- خطط دفاعية للفريق

### 2.3.3 المتطلبات الخططية الهجومية لحراس المرمى:

وأهمها ما يلي

- تمرير الكرة
- اللعب الدفاعي لحارس المرمى
- التعاون مع المدافعين

### 4.3 المتطلبات النفسية

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقا في الأسس والمبادئ العالية حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة القدم بجوانبها المختلفة عن على التخطيط الدقيق لعمل التدريب الرياضي وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء الوصول إلى اعلى مستويات الرياضية

فنظر لأداء الحديث في كرة القدم خاصة اللاعبين وفق المستويات العالية فقط ظهر واضحا خلال مباريات البطولة الدولية الإقليمية والأولمبية والعالمية. تأثير الجانب النفسي الثقة والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية دورا هاما ورئيسا في حسن النتائج بعد المباريات (محمد حسن علاوي وآخرون 2003 الصفحات 29-38)

### 4. أهمية الأداء المهاري:

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري يتأسس عليه أفضل مستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية اراديه. فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في المعرض الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطر اريد مهاره اساسيه لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب عليه تحقيق نتائج ممتازة (محمد لطفي السيد وجدي مصطفى الفاتح 2002 صفحه 153)

### 5. الأسباب الحركية للأداء الرياضي:

## الفصل الثاني: الأداء المهاري

يعتبر الأداء الرياضي نتيجة لتعدد العوامل وتطور التوافق لكل هذه العوامل يسمح بالوصول الى مستوى المناسب للأداء الشخصي الرياضي

- القدرات الحركية
- القدرات التنفسية
- القدرات النفسية
- القدرات المعرفية والتكتيكية
- القدرات الاجتماعية
- عوامل صحية

اما القدرات البدنية

- المرونة
- المداومة
- السرعة
- القوة

### 6. العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الاداء الانساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في السنوات العمر الاولى وغيرها من الحركات الأخرى الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بنشاط وتختلف درجة الأداء المهاري في وفقا لبعض متغيرات وهي

- درجة صعوبة وسهولة المقابلة
- الغرض من الأداء يمكن ان 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 (محمد حسن علاوي نصر الدين رضوان الاختبارات النفسية والمهارية في مجال الرياضي الطبعة 1 دار الفكر العربي القاهرة 1987 الصفحة 42 41)

وقد بدل مختص في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها

### 1.6 القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من اهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية وتكون هذه الأهمية بصفة خاصة بالدول التي تلعبه القوة في الأداء المهارة أثناء المنافسة اثناء التدريب واكتساب المهارة وفي تثبيتها وتحسينها

## الفصل الثاني: الأداء المهاري

### 2.6 التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات. الديناميكي) ولقد اتفق العديد من الاخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص والترشق على الجديد والجمباز

### 3.6 المرونة:

تشير المرونة الى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة. حيث تتأثر العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبين الخصائص الفيزيولوجية العضلات والأربطة والأوتار وجميع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرور أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أدائها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في آن واحد أو بالتدرج.. وتتطلب الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة وهناك رياضات تتطلب نوعا من المرور المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة

### 4.6 التحمل:

يستهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي وتحمل 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 التنس الطاولة

### 5.6 الذكاء:

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

### 6.6 السرعة:

مصطلح عام يشير الى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع الى انواع اخرى كسرعة رد الفعل. سرعه الجري لمسافة قصيرة..... الخ  
السرعة مفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من أداء لمعظم أنشطة رياضية من عوامل مرتبطة بالنسبة للاداء في الالعاب

### 7.6 الرشاق:

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة او ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغيير في مواقف خلال منافسة الخاصة

## الفصل الثاني: الأداء المهاري

### 8.6 التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدم بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركة التوافقية واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة التوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي من ناحية اخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه

### 9.6 القدرة الإبداعية:

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

### 10.6 الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال دراسة النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر لنتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبيرا وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية وقد قسم العلماء بعض الدوافع الى دوافع المباشرة ودوافع غير المباشرة قسم " pumi " 1963 الدوافع تبقى الى مراحل أساسية التي يمر بها الفرد. إذا يرى ان لكل مرحلة رياضيه دوافعها الخاصة وهذه هي المراحل

ا- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي

ب- مرحلة الممارسه الفعليه

(فوضيل موساوي، عبد القادر قلال- عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة" مذكرة ليسانس غير منشورة معهد التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم الجزائر 2003 2004 الصفحة 77)

### 7. دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث انها تعبر عن الارتفاع وازدهار كافة الجوانب اعداده إذ يتأثر هذا الثبات بجملة من العوامل منها

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة

## الفصل الثاني: الأداء المهاري

وثبت الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة او امكانيه في المحافظة مستمرة ومستقرة على المستوى عالي من الكفاءات الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب او المسابقات في الإطار وحالة نفسية إيجابية ويؤثر في حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل التذكر. والانتباه. التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية في كافة الظروف التدريبية او التنافسية سواء كانت عالية او منخفضة الشده وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال السلبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشده أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل واثناء المنافسة تحت مختلف الظروف والدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو صعوبات خارجية) يتحكم الوعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال مباراة. كذلك المساعدة في التمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق التي تساعد على الأداء الثابت الفريق المتمثل في درجة امتحان او تماسك الفريق بما يحقق جو نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة (محمد حسن العلوي - سيكولوجية التدريب والمنافسات دار المعارف الطبعة الأولى القاهرة مصر 1987 الصفحة 28-29)

### 8. الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي. ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسه. وان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تطوي على اي معنى الا بارتباطها بأعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن للمستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية. وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي الا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي ولكن لا ينبغي ان ننظر الى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي. انها تسهم في التأثير على التنمية وتطوير المهارات وقدرات الفرد وتشكيل سمات الخلفية والإدارية ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي

- ان المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي احراز الفوز وتسجيل احسن مستوى من الأداء ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب بل أيضا على الدوافع الاجتماعية

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لاقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة التسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه الخلفية والإدارية

- نسيم المنافسات الرياضية في الارتفاع بالمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعملية التفكير والتصوير. ان تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لاقصى مدى ممكن

## الفصل الثاني: الأداء المهاري

- تتميز المنافسة الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في الكثير من فروع الحياة اليومية. ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا. يساعد وتارة أخرى ليكون سببا في عدم إجادتهم

- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة. وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط والسلوك الفردي. وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها. ومن الناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها بالبعض الآخر.

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلى الصراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه الخصوم له. كما ينظر إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المجالات عندما يرى في الرياضة سوى الصدق الجنون لتسجيل الأرقام التفوق الرياضي. ويتناسون ان الوصول الى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل المجتمع ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد (محمد حسن علاوي سيكولوجية التدريب والمنافسات مرجع سابق صفحة 30 33)

المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له ويرى توماس 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي وجود ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد والدافعية.... تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر سنجر 1975 (أن الأداء هو المهارات المكتسبة) ويضيف توماس ان الاداء هو الاستعداد بالإضافة الى المهارات المكتسبة(عبد الغفار العروسي دحمان معمر- دور خلق المنافسة في تأثير على مردود اللاعبين 2004 2005)

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان 1994 وآخرون المصطلح الاداء بنفس المعنى والمفهوم يطلق عليه مصطلح الاداء الاقصى ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي التي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات(محمد نصر الدين" مقدمة في التقويم التربوية الرياضية" دار الفكر العربي القاهرة الطبعة الثالثة 1992 صفحة 168)

### 1. أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية. حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية من أداء الانعكاسي اهبه كبيره اثناء اداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا ويكون الاداء الحركي في البداية مجهدا لان اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وادراكه مهما كانت الحركة بسيطة وتؤدي الحركة الى سرعة الشعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية (قاسم حسن حسين الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة مرجع سابق صفحة 41 42)

### 2. تدعيم الثقة الرياضي في نفسه:

## الفصل الثاني: الأداء المهاري

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل. ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهداف واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل الى أعلى مستوى منها. ولا يفعل إنجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجه كبيره مبالغ فيها عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيب الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعيق التركيز على النقاط الايجابية. الاقتصاد الى المتعة والشعور بالرضا لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين للوقاية من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال

### 1.10 خبرات النجاح:

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الإنجازات التي يحققها اللاعب. بمعنى أن اللاعب الذي يتميز اداؤه بنجاح يزيد من ثقته في المستقبل

### 2.10 الأداء بالثقة:

ان حرص اللاعب على الأداء بالثقة يساعد على الاحتفاظ بالروح المعنوية عالية حتى اثناء الاوقات الصعبة من المباراة واضافه الى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي يتميز بها هذا اللاعب

### 3.10 التفكير الإيجابي:

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافسون في المقابل نقاط الضعف وجوانب الضغط في قدراته. وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب على التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل

مراجعة خبرات النجاح السابقة تذكر أفضل مستوى أداء سابق. التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبدل الجهد بصرف النظر عن النتائج (أسامة كامل راتب طرق المنافسة (التدريب احتراق الرياضي) صفحة 203)

## 3. فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

ان نتائج اي مسابقة لأي رياضي تقع في واحد من الفئات الأربعة المحددة. حيث يمكن للرياضي أو الفريق ان يكسب او يخسر المباراة. كما يمكن أن يكون مستوى الاداء او لاعب جيد او ضعيفا هي

### 1.11 المكسب والأداء الجيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث ان الاداء الجيد. والمكافأة اي الفوز تحقق وينصح المدرب لتوجيه التقدير الرياضيين على هذا الانجاز. كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهاريه ونفسيه. حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم. اضافة الى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في مباراة وأهداف الأداء. كما يجب عدم التركيز على المكسب. فبالرغم من انه شيء مستحب وتجدر الإشارة الى اهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في مباراة وما هي اقتراحات لتطوير الأداء على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة ويقدم في الشكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي



## الفصل الثاني: الأداء المهاري

### 2.11 المكسب ولكن الأداء الضعيف:

عندما يكتب الفريق المباراة او يحقق فوزا بالرغم من ان مستوى الاداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة قدراتهم البدنية والمهارية ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافئ الرياضيون أنفسهم على النتائج ينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذي يتميز بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على الجوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها. وبشكل عام من الأهمية ان لا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء ولكنه يقدم ايجابيا وبناء

### 3.11 الخسارة ولكن الاداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الاكثر صعوبة. فما أقسى على النفس من الخسارة بالرغم من الاداء الجيد. وهذا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الإيجابية للاداء الجيد وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديث موجز مع الرياضيين عقب المباراة ربما يتجاوز دقيقتين. حيث كل الرياضي يعيش تجربة الفشل ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية

- الخسارة يعتبر شيئا طبيعيا متوقعا في الرياضة ولا ترقص من تقدير للأداء الجيد الجهد المبذول
- توضيح ان مشاعر الحزن والغضب للخسارة ربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي بذاته

### 4.11 الخسارة واللعب الضعيف:

عندما يواجه مدرب هذه الفئة فمن الأهمية أن يعزى الفشل نتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية كما ان من الأهمية ان يعبر عن عدم الرضا الجهد والأداء الضعيفين

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة إرجاء ذلك الى الثمن الثاني للمسابقة حيث يتم التركيز على مشكلات الفعلية وكيفية تطويرها وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والاداء لبعض الرياضيين الذين أظهروا أداء حسنا (اسامه كامل راتب- علم النفس الرياضية (المفاهيم- التطبيقات) دار الفكر العربي الطبعة الثالثة القاهرة مصر -2000 الصفحة 405-407)

## الفصل الثاني: الأداء المهاري

### خلاصه

إن الأهمية التي يلعبها الأداء المهاري والبدني الحركي اهميه بالغه حيث يعتبر بمثابة الفن أو الانسجام. حيث بعد الأداء الحركي من القوانين التي تستخدم في أداء الحركات في آن واحد أو بالتدرج حيث تحقق أفضل الحلول الواجبات الحركية المعنية من أجل الحصول على نتائج رياضيه عالية بالنظر الى المراحل الاستيعاب والتكيف في الاداء الحركي ان تعلم فن الأداء الحركي الرياضي في كرة القدم يهدف الى اكتساب الأداء الرياضي الأمثل الذي يستخدمه الرياضي اثناء اداء التمرينات في المنافسه الرياضية ومحاولة إتقانها لتحقيق المستوى الرياضي اتقان الجيد والكمال للحركات الرياضية والهدف النهائي لعمل التدريب فن الأداء الحركي وذلك بثبات الحركات بشكل كامل وزيادة قابلية البدنية الحركية وتحقيق المستوى الأفضل من نوع الفعلية أو في حدود اللعبة الرياضية

## الفصل الثالث

: كرة القدم والفئة العمرية أقل من  
19 سنة

## الفصل الثالث: كرة القدم والفئة العمرية أقل من 19 سنة

### تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة

وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظ فيه على حيويتها وقدرتها على استقدام الجماهير باهتمام ممارسته الشعوب بشغف كبير و اعطوها اهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج التدريب العسكري لما تتميز به بالروح المنافسة والنظام

ولقد تطرقنا في هذا الفصل الى التعريف بهذه اللعبة. متطلبات التي يجب على اللاعب الإنصاف بها من أجل الممارسة. كذا اخذ نظره عن المبادئ الأساسية للعبة والقوانين والنظم التي تسيرها

ولقد تطرقنا كذلك الى خصائص ومميزات المرحلة العمرية لفئة أقل من 19 سنة أي فترة المراهقة وكيف حكم الفرد من اجتياز المرحلة بنجاح ليسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة و بدون اثار جانبية خاصة من الجانب النفسي.

## الفصل الثالث: كرة القدم والفئة العمرية أقل من 19 سنة

### 1. مفهوم كرة القدم:

كرة القدم رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف كما أشار إليها رومي جميل "كره القدم قبل كل شيء رياسته جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع"

كما تلعب بين فريقين كل منهما من 11 لاعب تلعب بواسطة كره منفوحة فوق أرضية مستطيلة في نهاية طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى لمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكيم التماس وحكم رابع بمراقبة الوقت بحيث التوقيت المباراة 90 و فترة راحة مدتها 15 دقيقة وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم الى إجراء ضربات الجزاء الفصل بين الفريقين وضعت قوانين لعبة كرة القدم في إنجلترا وسط الاتحاد الانجليزي لكرة القدم سنة 1863 يترأس لعبة كرة القدم دوليا الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا). تنظم بطولة كأس العالم لهذه الرياضة كل أربع سنوات وهي البطولة ( رومي جميل كره القدم الطبعة الأولى دار النقائض بيروت لبنان 1986 الصفحة 50 52)

### 2. قوانين كرة القدم:

#### 1.2 القانون الأول الملعب:

يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب ان يكون خط التماس أطول من خط المرمى ويكون ابعاد المباريات الدولية

الطول الحد الأدنى 100 متر  
الحد الأقصى 110 متر

العرض الحد الأدنى 64 متر  
الحد الأقصى 75 متر

و يبلغ ارتفاع المرمى 2,44 م و طوله 7.32 متر

(الرابطة الوطنية لكرة القدم الدليل الطبعة الاولى الهدى للطباعة والنشر والتوزيع الجزائر عين الميلة -بدون تاريخ صفحة 19)

## الفصل الثالث: كرة القدم والفئة العمرية أقل من 19 سنة

### 2.2 القانون الثاني الكرة:

كروية الشكل غطاءها من جلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 950 غ

### 3.2 القانون الثالث مهمات اللاعبين:

لا يسمح لاي لاعب أن يلبس أي شيء يكون في الحضور على لاعب اخر.

### 1.2 القانون الرابع عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان 7 لاعبين احتياطيين

### 5.2 القانون الخامس الحكام:

يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة وتطبيقه

### 6.2 القانون السادس مراقبو الخطوط:

يعين لمباراة مراقبا للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ويجهزون برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة (علي خليفي وآخرون كره القدم الجماهيرية العربية الليبية 1987 صفحة 255)

### 7.2 القانون السابع التخطيط:

يجب ان يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12 سنتيم يبين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائره قطرها 9,10 متر

### 8.2 القانون الثامن منطقة المرمى:

عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 5.5 متر من كل قائم يوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى

### 9.2 القانون التاسع منطقة الجزاء:

عند كل من نهايتي الملعب يرسم خطا عموديا على مسافة 16.5 متر وتضع علامة مناسبة على بعد 11 م تسمى علامة ركلة الجزاء ومن كل علامة ركلة جزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوس دائري قطره 9.15 متر

### 10.2 القانون العاشر منطقه الركنية:

من قائم كل راية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50 سم

### 11.2 القانون الحادي عشر المرمى:

يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين في قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7.32 متر من بعضها يوصلان عارضة افقية ارتفاعها 2.44 متر(مفتي ابراهيم الجديد في اعداد المهاري للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي القاهرة 1999 الصفحة 267 269)

### 12.2 القانون الثاني عشر التسلل:

## الفصل الثالث: كرة القدم والفئة العمرية أقل من 19 سنة

يعتبر اللاعب متسلل اذا كان أقرب من خط المرمى من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها كره

### 13.2 القانون الثالث عشر الاخطاء والسلوك:

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم
- عرقلة الخصم مثل محاولة ايقاع باستعمال الساقين أو الانحناء امامه او خلفه
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة
- الوثب على الخصم
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع
- يمنع لعب الكرة باليد إلى حارس المرمى
- الدفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه

(علي خليفي وآخرون كره القدم الجماهيرية العربية الليبية 1987 صفحة 255)

### 14.2 القانون الرابع عشر الضربة الحرة:

حيث يقسم الى قسمين

- مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة المرمى الفريق المخطئ مباشرة

- غير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها الا اذا لعب الكرة أو لمسها لاعب اخر

### 15.2 القانون الخامس عشر ضربة جزاء:

تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب ان يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء

### 16.2 القانون السادس عشر رمية التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس

### 17.2 القانون السابع عشر ضربة المرمى:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من

فريق الخصم

### 18.2 القانون الثامن عشر التهديف:

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكاملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العريضة الفريق الذي

يسجل أكبر عدد من الاهداف اثناء المباراة يعتبر فائزا

### 19.2 القانون التاسع عشر الركلة الركنية:

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكاملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العريضة الفريق الذي

يسجل أكبر عدد من الاهداف اثناء المباراة يعتبر فائزا

## 3. طرق اللعب في كرة القدم:

## الفصل الثالث: كرة القدم والفئة العمرية أقل من 19 سنة

ان لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق ولا بد ان تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءات الفردية لجميع لاعبي الفريق

### 1.3 طريقة 2-4-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كاس العالم سنة 1985 ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لان هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع. بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع و الهجوم) و إشراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل الدفاع الخصم

### 2.3 طريقه متوسط الهجوم المتأخرM-M;

في هذه طريقه يكون متوسط الهجوم والجناحان على خط واحد خلف الساعدي الهجوم متقدمين على الإمام. للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجأة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم

### 3.3 طريقة 3-3-4:

وتمتاز هذه الطريقة انها طريقه دفاعيه وهجوميه وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ومن ممكن للظهير أن يشارك في عملية الهجوم على فريق الخصم وكما ان هذه الطريقة سهله الدراسة والتدريب

### 1.3 طريقة 4-3-3:

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا ويكون فريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد الكرة مع خط هجوم او خط الوسط

### 5.3 الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي ( هيلينكو هيريرا) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين 3-2-4-1

### 6.3 الطريقة الشاملة:

وهي طريقة دفاعيه وهجوميه في نفس الوقت حيث تعتمد على جمع اللاعبين في الهجوم والدفاع

### 7.3 الطريقة الهرمية

ظهرت في انجلترا سنة 1989 وقد سميت هرمية لأن تشكل اللاعبين الأساسيين في ارض الملعب يشبه هرم قمته حارس المرمى وقاعدتها خط الهجوم ( حارس مرمى. اثنان دفاع. ثلاثة خطر وسط. وخمسة مهاجمين) ( الشافعي 1998)

### 4. مدارس كرة القدم:

كل مدرسه تتميز عن الاخرى بانها تؤثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذي يمارسونها و كذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي تنشأ فيها كره القدم تميز المدارس التالية

1- مدرسة أوروبا الوسطى ( النمسا. المجر. التشيك)

2- المدرسة اللاتينية

3- مدرسه امريكا الجنوبية ( عيساوي 1980 الصفحة 72)



## الفصل الثالث: كرة القدم والفئة العمرية أقل من 19 سنة

### 2. المبادئ الأساسية في كرة القدم:

كرة القدم في اي لعبه من الالعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة التي تعتمد في إتقانها على اتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب

ويتوقف نجاح اي فريق وتقدم الى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بالخفة و الرشاقة و يقوم بالتمرير بالدقة وتوقيف السليم والمختلف الطرق ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في العمل الجماعي المنسق وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كره السله والطائره من حيث تخصصه في قيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم الا ان هذا لا يمنع مطلقا ان يكون لاعب كره القدم متقنا من جميع مبادئ أساسية إتقاننا تاما

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم المتعدده والمتنوعه لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق التدريب اللاعبين على الناحيتين او أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتقسيم المبادئ الأساسية لكرة القدم الى ما يلي

- استقبال الكرة
- المحاوره بالكرة
- المهاجمه
- رميه التماس
- ضرب الكرة
- ضرب الكرة بالرأس
- حراسة المرمى (الجواد كرة القدم الصفحات 25 27)

### 3. مفهوم المراهقة:

لغه كلمة تعني في اللغة العربية الاغتراب من الحلم هي الغلام أي قارب الحلم بلغه حد الرجول جاء في المنجد" رهقت كلاب الصيد أي لحفته المراهقه تفيد معنى الاقتراب او الدنو من الحلم" وهنا اكد علماء ومفكرون اللغه العربيه ان هذا المعنى في قوله حسب رهق بمعنى( غشي. أو لحق او دنو) فالمراهق وهو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج والالتحاق بحد الرجوله( عيساوي عبد الرحمن 1980 الصفحة 242)

اصطلاحا يقول" لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يختلف فيها الطفل وهو الفرد الغير ناضج جسميا وعقليا وانفعاليا من مرحله البلوغ الى الرشد ثم الرجوله" ( السيد فؤاد البهي 1994 صفحه 257)

### 4. خصائص ومميزات المرحلة العمرية (أقل من 19 سنة):

تبدأ المراهقه عاده مع بدايه السن الحادي عشر حتى الخامس عشر حسب الشارح عوامل النمو الجنسي وخاصة الفيزيولوجي مع تراخي وتباطئ في النمو العقلي ولعل هناك سلوك يتبادر الى ذهن المراهق هو من انا؟ ويزعجه ان يعامل كطفل لانه صار كبيرا غير أن الأسرة تنظر إليه بعين الرضا ولقد أهله نمو الجسمي النفسي لتحمل المسؤولية الراشدين( زيدان. مصطفى. 1975 صفحة 153) و تعتبر هذه

## الفصل الثالث: كرة القدم والفئة العمرية أقل من 19 سنة

المرحلة حسب اكرم زكي خطابية فترة الانتقال من الطفولة المتأخرة إلى النضج والرشد وهي مرحلة تبدأ من البلوغ حيث تتضح فيها الوظائف الجنسية للفرد وتنتهي بين النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي (خطابية اكرم زكي 1997 صفحة 71)

### 1.7 النمو الحركي:

لقد اختلف العلماء في الدور الذي تلعبه فترة المراهقة وماذا أهميتها بالنسبة للنمو الحركي حيث يرى "gorkin" حركات المراهقة تكون في حوالي 15 سنة تتميز باختلاف في التوازن والاضطراب ما يجعله يحمل الطابع الوقتي (محمد حسن علاوي 1985 صفحة 142) أما ميكالمان و نويهاوس فيرى أن هذه الفترة هي مرحلة الاضطراب الحركية و تتميز حركة المراهقة بالارتباك للنواحي الحركية و من مظاهر النمو الحركي نمو القدرة والقوة الحركية من جهة و ميل المراهق نحو الخروج من جهه ثانيه و تكون حركاته غير دقيقة مما يؤدي الى تعثر اذا يجب على المدرب تنمية المهارات الحركية للمراهق وممارسة الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع مميزات و مستوى شخصية المراهق و ميوله وهو ما يسمح بتكوين عادات حركية سليمة مع الاخذ بعين الاعتبار الفروق بين الجنسين حسب ميول رغبات كل شخص (حامد عبد السلام زهران 1983الصفحة 263)

ويضيف حامد عبد السلام أن هذه المرحلة تتميز باتفاق المهارات الحركية حيث تصبح حركات المراهق أكثر تفوقا وانسجاما ويزداد ونشاطه وقوته وتزداد عنده سرعه زمن الرجوع وهو الزمن الذي يمضي بين مشير وبين الاستجابة لذلك المشير (حامد عبد السلام زهران 1995 صفحة 375)

ويذكر كورت مانيل في هذا المجال أن ديناميكية سير الحركة تتحسن خلال هذه المرحلة هذه المرحلة وتطور كذلك دقة هذه التصورات الحركية بشكل عام النقل الحركي (إن الحركة الرياضية لا تنجح إلا بمشاركة الجسم كله فيها وهذه المشاركة لا تكون في وقت واحد ولا سرعه واحده) وكذا الظهور الواضح لبناء الحركي (مجال وزمان الحركة الذي تشغله) والوزن الحركي (حركة الشد والارتخاء الأجزاء المرتبطة بحركة ما) و الانسانيه ( تعكس علاقة الشد والارتخاء والزمان ديناميكية الحركة) والدقة الحركية ( قدرة الرياضي على تغيير أوضاعه في الهواء) وثبات الحركة (التوصل لأداء الحركة المطلوبة بشكل كامل ومستمر دون تغيير في الحركات الخاصة المطلوبة) وتتطور طبقا لذلك قابلية التطبع الحركي والحركات المركبة (كورت مانيل 1987 صفحة 284)

### 2.7 النمو الفسيولوجي:

إنها مرحلة يتم فيها تقدمه نحو النضج من مظاهرها تقل ساعات النوم من ذي قبل عن حوالي 8 ساعات ليلا ويضيف بسطويسي في هذا الصدد بأنه بالإضافة الى التوازن غذائي متميز والذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الجسمية و الانفعالية للفرد والتي تعمل على اكتمال في تكوين شخصية الفرد المتعددة الجوانب وبالنسبة لنبض القلب يلاحظ هبوط نسبي ملحوظ في نبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهوده الاقصى دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي ويلاحظ ارتفاع نسبي ضغط الدم ويرتفع تدريجيا كما يلاحظ انخفاض نسبة استهلاك الاكسجين عند الجنسين لصالح الذكور وهذا ما يؤكد تحسن تحمل في هذه الحالة ( بسطويسي احمد 1992 الصفحة 183)

## الفصل الثالث: كرة القدم والفئة العمرية أقل من 19 سنة

يزداد في هذه المرحلة النمو الغددي الوظيفي نمو الأعضاء الداخلية بوظائفها المختلفة حيث يؤثر الجهاز الدوري في نمو الشرايين ويبدأ مظاهر هذا النمو بزيادة سريعة في سعة القلب اتفقوا في جوهرها سعة حجم وقوة الشرايين ضغط الدموي الى 120 ملل عند الذكور والإناث في بداية هذه المرحلة وتنقص هذه الكمية إلى 105 ملم عند الإناث في سن 19 مليت عند الذكور في السن 18 اما بالنسبة للرياضيين الذي يمارسون الرياضة في استمرار غير عندهم حجم القلب والرئتين يصاحبه زيادة في الهيموجلوبين و الأجسام الحمراء حيث تستهلك العضلات كمية كبيرة من الاكسجين وتزداد التهوية الدقيقة للرئتين ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والفول و يرتبط هذا النمو العقلي العمليات العليا كما لتفسير والانتباه( الجدي عمران شلش 1984 صفحة 125)

### 3.7 النمو العقلي:

وهنا نرى قدرة المراهق على القيام ببعض العمليات التي تتطلب تدخل خصائص العقلية وهنا بدورها تنمو تدريجيا حسب مراحل الحياة وتمثل القوى العقلية التي تكون عند الطفل في الحكم والتحليل والفهم والذاكرة والانتباه وتوسيع الخيال ويظهر عنده ما يسمى بعالم أحلام اليقظة حيث يسعى من خلالها المراهق الى تحقيق كل شيء موجود في عالمه الحقيقي ويوجد في عالم أكثر اتساعا لكل ما يخطر على البال

### 4.7 النمو المعرفي:

ن النمو المعرفي في هذه الفترة يبلغ ذروته حيث يصبح الفرد قادر على التفكير التجريدي وبالتالي قادر على الاستدلال الاستنتاجي والاستقرائي وتتسع المدارك ونمو المعرفي عداد القدرة على تحصيل وبناء على درجة النضج التي يصلها الفرد في هذه المرحلة تكون بقلمه السريع وفهمها الكثير من المهارات والمعارف الفسيولوجية التي لها صلة أوجه النشاطات البدنية والرياضية( زيدان مصطفى 1975 صفحة 152)

### 5.7 النمو الاجتماعي الانفعالي:

يتصف النمو الاجتماعي في المراهقة بمظاهر رئيسية خصائص أساسية تميزها على حد ما عن مرحلتها الطفولة والرشد وتبدو هذه المظاهر في تألف الفرد مع الجماعة. كما تظهر مظاهر أخرى للتألف وتبدو في ميوله الجنس الآخر ويؤثر هذا على حريته الشخصية وتغيير نظرة الابن لأبيه ويرى فؤاد البهي السيد" ان تحول علاقة الابناء بالوالدين من نزاع الى وفاء تبدأ عند 17 سنة وتمتد الى أوائل الرشد في السن 21" ويارا عبد المنعم المليجي أن النمو الانفعالي في هذه المرحلة يؤثر على باقي مظاهر النمو و كل الجوانب الشخصية كما يرى حامد عبد السلام الزهران" أن يشاهد الرغبة في مقاومة السلطة والميل الى شدة الانتقال الوالدين والتحرر من سلطة جميع الراشدين في المجتمع بوجه عام( عبد المنعم المليجي 1989 صفحة 120)

### 6.7 النمو النفسي:

## الفصل الثالث: كرة القدم والفئة العمرية أقل من 19 سنة

الملاحظ لسلوك المراهق في هذه الفترة يشير انتباه نمط الاتجاه نحو الذات حيث يهدف المراهق من خلال معرفة أسباب التحولات الجسدية التي يتعرض لها إلى إيجاد تفسيرات لطبيعة معاملة الآخرين لهم والتي لم تعد تناسب سنه ووضعية الجديدة كما يلاحظ عليه الاهتمام الزائد بنفسه بمظهره الخارجي وعدم الاكتراث بما يدور حوله من حوادث وكان سرعه الغضب خاصة عند منعه من ممارسة نشاطاته المفضلة كما يحبز عدم إفشاء أسرارهم وتفادي مشاركة الآخرين اهتماماتهم ومشاكلهم كما يرفض معاملة الكبار لهم كما نلاحظ عليه كثرة الانتقادات بأساليب المعاملة الوالدية ( جابر نصر الدين 1996 صفحة 17)

ويتميز الفرد في هذه المرحلة باعتماده على نفسه كما لا يحب ان يعامل كطفل صغير يحتفظ باعتقاد وله رغبة في الانتقام والعنف و لتقدمه في العمر تزول النواحي السالفة الذكر ويتحسن مزاجه ويقل عنه عنده الخوف ويتحكم في اعصابه و نادرا ما يبكي و يميل للمرح والتسلية والضحك و يراعي مواقف الآخرين يحب العمل والمناقشة ولو ان تكون له علاقة مع الآخرين ( حامد عبد السلام زهران 2001صفحة 347)

### 5. خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهقين:

إن خصائص ومزيد الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق هي كالاتي

- تحقيق مبدأ التكامل بين المهارات الحركية التي تعلموها في المرحلة الاعدادية و المرحلة الثانوية تحقيق الاستمرار في النمو
- استيعادي بعض الرياضات للبنات مثل رفع الأثقال. المصارعة... الخ
- تشابه ألعاب البنات وألعاب الأولاد في النشاطات الجماعية مثل كرة القدم كرة الطائرة... الخ والألعاب الفردية مثل السباحة.
- تمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسين القوام والتمرينات الارضية والتمرينات الاجهزه ( محمد عوض بسيوني 1992 صفحة 56)

## الفصل الثالث: كرة القدم والفئة العمرية أقل من 19 سنة

### خلاصه:

تعتبر كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها حيث تتميز كرة القدم الحديثة بمتطلبات وامتيازات فرضها التطور المذهل في جميع الجوانب واصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل مخصص لها من امكانيات كبيره من طرف الدول مما جعلتها من بين أول الرياضات في العالم التي تسعى الدول الى الرقي بها تطويرها بشتى الوسائل وأدخلت فيها تكنولوجيا بشتى انواعها بل وحتى اصبحت بعض الدول تبني اقتصادها عليها واصبح شعوبا يقتاتون من مداخيل التي يكسبونها منها

و مما هو متفق عليه إن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب فلولا وجود اللاعبين الممارسين لهذه الرياضة لما انتشرت وتطورت ولما اهتم بها العالم بأسره بفضل اللاعبين ومهاراتهم وفنياته وأخلاقهم داخل المستطيل الأخضر وخارجه لما كان لها كل هذه الشهرة والمتابعه والشعبية ولهذا وجب الاهتمام باللاعب وتوفير أحسن الظروف والوسائل من أجل تقديم أحسن ما لديه والوقوف على الصفات والخصائص التي تميز بها كل لاعب من اجل الاستفادة منها وتوظيفه في مركزه الملائم داخل الملعب من اجل ان يقدم أحسن ما لديه ويكون دوره ايجابيا وإعطاء أحسن النتائج ولا ننسى كذلك دور العلم في هذه المعادلة حيث العلماء والأخصائيين في هذا المجال على تطوير الوسائل المستخدمة في التدريبات وانشاء مدارس لتعليم وتكوين اللاعبين والمدربين واكتشاف الطرق لاجب جديدة وحديثة وكذلك تطوير وسائل الراحة والاسترجاع واحذيه اللعب وغيرها

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث  
والإجراءات الميدانية

### تمهيد:

ان كل باحث من خلال بحث يسعى الى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية وذلك باتباع المنهج يتلائم مع طبيعة الدراسة وكذا قيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات والمقاييس على عينة الدراسة لذا بعد أن تعرضنا في الفصول السابقة إلى الدراسة النظرية والإلمام بأهم جوانبها في هذا الفصل الموضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة من خلال عرض الدراسة والمنهج المتبعه وكل من المجتمع وعينه البحث وكيفية اختياره وخصائصه اضافة الى مجالات البحث وسائل وأدوات الدراسة



## 1 الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر مرحلة اوليه او دراسة قبلية تسبق الدراسة الأساسية فهي تهدف الى جمع اكبر قدر ممكن من المعلومات على موضوع الدراسة ( مصطفى عشوي مدخل الى علم النفس المعاصر الطبعة الثانية ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 2003 صفحة 110)

قبل الشروع في إجراء التجربة ومن أجل ضبط متغيرات الدراسة والوقوف على معيقات العمل التجريبه تم إجراء تجربة استطلاعية على عين مكونه من ست لاعبين من النادي هلال سيق وهم في المجتمع البحث في نادي هلال سيق 19u لكره القدم تم استبعادهم من العينة الدراسة الأساسية وهذا في غرض معرفة أهم التسهيلات و الخطوات الميدانية وإمكانيات اللاعبين ومكان إجراء الاختبارات كذلك العينة التي ستم عليها الدراسة اضافة الى التحقق من صدق وثبات الاختبارات كما تم من خلالها

- معاينة مكان الاختبار والأجهزة المتوفرة
- الحصول على القوائم الاسمية للاعبين لإعداد بطاقة الاختبار
- معرفة جدول الزمني للحصص

## 2 المنهج المستخدم في البحث:

المنهج هو الطريق المؤدي الى الهدف المطلوب او الخيط الغير مرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج( محمد أزهر السماك وآخرون الأصول في البحث العلمي دار الحكمة للطبع والنشر الموصل للعراق 1980 صفحة 42)

قد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا الاختبار لم يحدث 4 اعتباريا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع باعتبار المنهج الوصفي "طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول الى أغراض محددة لوضعية اجتماعية او مشكله اجتماعيه او سكان معين" ( عمار بوحوش محمد محمود دندونات مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث ديوان المطبوعات الجامعية بدون طبعه الجزائر 1995)

## 3 مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث الجزء من المجتمع الأصلي يختاره الباحث في أساليب مختلفة وتضم مجموعة أو عدد من أفراد من المجتمع الأصلي ( بوداود عبد اليمين صفحة 50) وكان مجتمع دراستنا لاعبي هلال سيق 19u البالغ عددهم 23 لاعب

#### 4 عينة البحث:

تعتبر اساس البحث التجريبي حيث ان العين هي عباره عن مجموعه من الافراد يبني الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة تمثيلاً صادقاً (رومان محمد محاضرات في منهجية البحث العلمي طلبة الماجستير بالمدرسة العليا للأساتذة التربوية البدنية مستغانم 1995 صفحة 105)

لقد كان اختيار العينة بطريقة الحصر الشامل لمجتمع الدراسة (دراسة حالة) واشتملت 23 لاعب من لاعبين هلال سيق 19U الذين تتراوح أعمارهم بين 17 و19 سنة

#### 5 خصائص العينة:

- الطول/ متوسط طولهم 1.78م
- الوزن / متوسط وزنهم 74 كغ
- العمر/ متوسط عمرهم 18.1 سنة

#### 6 مجالات البحث:

##### 1.6 المجال البشري:

من اجل الوصول الى هدفنا مسطر تمت دراسة على 23 لاعب من لاعبين هلال سيق 19U المنخرطة في القسم الجهوي الاول سعيده أعمارهم ما بين 17 و19 سنة

##### 2.6 المجال المكان:

لقد تم دراسته في فريق هلال سيق اين قمنا باجراء مقياس الثقة بالنفس واختبار مهاري مركب في سطح ملعب الشهيد سعيد أحمد ملعب تدريبات النادي.

##### 3.6 المجال الزماني:

- تم تحديد الموضوع في يناير 2021
- الدراسة الاستطلاعية في فبراير 2021
- الدراسة الأساسية في ماي 2021
- المعالجة الإحصائية والاستنتاجات في جوان 2021

## 7 طرق جمع البيانات:

اعتمدنا على نوعين أساسيين من المصادر الى الحصول على البيانات وهما:

### 4.7 المصادر الثانوية:

حيث اعتمدنا في معالجة الإطار النظري للدراسة إلى المصادر الثانوية التالية

- الكتب والمراجع العربية والأجنبية
- الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع
- البحث في الشبكة العنكبوتية

### 5.7 المصادر الأولية:

#### 1.2.7 مقياس سمة الثقة الرياضية:

صممت روبن فيلي 1986 vealey قائمة لمحاولة قياس الثقة الرياضية بعنوان trait sport confidence inventory من حيث انها البعد هام من أبعاد دفعي إنجاز

وتتكون القائمة من 13 عباره ويقوم اللاعب الرياضي في الاستجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من 9 نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية وذلك بمقارنة بلاعب آخر سواء في فريقك او في فريق آخر يتميز بأعلى درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة وقام محمد علاوي بتعريبها وتقنينها في البيئية المصرية ( محمد حسن علاوي 1998 صفحة 55)

الدراجات									العبارات
9	8	7	6	5	4	3	2	1	1 - عند أداء المهارات الحركية الضرورية لاحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	2 في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	3 في القدرة على أداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	4 في القدرة على تنفيذ الخطط الناجحة في المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	5 في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	6 في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي احقق الفوز في المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	7 في القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	8 في القدرة على ان أكون ناجحا في المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	9 في القدرة على ان يستمر نجاحي.

## منهجية البحث والإجراءات الميدانية

9	8	7	6	5	4	3	2	1	10 - في القدرة على التفكير و الاستجابة بنجاح اثناء المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	11 - في القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	12 - في القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	13 - في القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامى بأداء فاشل.

### 2.2.7 الاختبار المهاري المصمم:

- اسم الاختبار/ اختبار مهاري مركب مقترح
- الهدف من الاختبار/ قياس دقة وسرعة الأداء المهاري
- الأدوات المستخدمة / 5 كرة القدم 2 مقعد السويدي- شواخص- اثنين مرمى صغيره- شريط- ميقاتي- مرمى قانوني

#### - طريقه الأداء

يبدأ اللاعب عند الاشاره في الجري بالكرة من خط المنتصف ليمر بين الشواخص البعد بينهما اثنان متر والاول يبعد 4 امتار وبعدها يقوم بتمريرة طويلة لتسقط في الدوائر وبعدها ذلك يجد كراتين يمررها بعد تخطي الاقماغ للتسجيل في المرمى الصغير الموجود على بعد 10 م على اليمين ثم اليسار ثم يأخذ الكرة الرابعة الى المقعد السويدي ثم يسدها مباشرة نحو المرمى المقسم الى مناطق التهديف المحددة في واحد بواحد متر من القائم الايسر وبعدها الكرة الخامسة يمر بها على الاقماغ ويسدها نحو المرمى

#### -كيفية التقبيل

#### التمريرة الطويلة

- نقطتين عند سقوط الكرة داخل الطائرة الصغيرة
- نقطة واحدة عند سقوط الكرة داخل دائره كبيره
- صفر عند سقوط الكرة خارج دائرتين

#### دقة التهديف

- نقطتين عند تسجيل الكرة داخل المنطقة المحددة واحد متر عن القائم الايمن او الايسر
- نقطة واحدة عند ارتطام الكرة بأعمدة المرمى الصغير
- صفر عند عدم التسجيل في المرمى الصغير

## منهجية البحث والإجراءات الميدانية

### دقة التمرير:

- نقطتان عند تسجيل الكرة داخل المرمى الصغير مباشرة.
- نقطة واحدة عند التسجيل داخل المرمى الصغير.
- صفر عند عدم التسجيل.

### -طريقه الحساب

يحسب الزمن الكلي للاختبار من البداية حتى انتهاء من التهديف  
مجموع الدرجات المتحصل عليها

## 8 الأسس العلمية للاختبارات:

### 1.8 صدق الأداة:

قام الباحث لعرض الاداة على (10) محكمين من أصحاب التخصص والخبرة والكفاءة في مجال التربية البدنية و المختصين في مجال الأنشطة الرياضية للتحقق من صدقها الظاهري.

### 2.8 ثبات الأداة:

للتحقق من ثبات الأداة التي تم تطبيقها على عدد من أفراد مجتمع الدراسة من خارج عينة الدراسة وإعادة تطبيقها عليهم حيث طبقت الأداة على عينة عددها 23 اللاعب وتم اعاده تطبيقها عليهم بعد أسبوع. وتم استخراج ثبات الأداة باستخدام معامل الارتباط "بيرسون" وقد بلغ معامل الثبات الكلي للأداة (0.94) ويبين الجدول معامل الارتباط لمجالات الأداة والأداة ككل.  
جدول يمثل ثبات الاختبار:

مفردات الاختبار	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الجري بالكرة	0.74	0.01
التمرير الطويل	0.54	0.01
دقة التمرير	0.63	0.01
دقة التهديف	0.47	0.01

ويلاحظ من الجدول السابق ان معاملات الارتباط لكل اختبار كانت موجبة وقوية و دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01.  
ونستنتج منه ان الاختبار يتمتع بقدر عالي من الثبات.

**الفصل الثاني: عرض النتائج  
ومناقشتها.**

الجدول الاول: عرض وتحليل نتائج فريق هلال سيق المتحصل عليها:

المعدل	المجموع	السؤال 13	السؤال 12	السؤال 11	السؤال 10	السؤال 09	السؤال 08	السؤال 07	السؤال 06	السؤال 05	السؤال 04	السؤال 03	السؤال 02	السؤال 01	
3,23	42	4	5	2	1	2	4	3	1	2	6	3	4	5	اللاعب 01
3,77	49	5	3	2	2	3	5	4	4	5	3	4	3	6	اللاعب 02
3,54	46	3	4	7	5	4	1	2	3	5	4	2	3	3	اللاعب 03
3,92	51	3	3	2	3	4	6	5	4	2	3	5	4	7	اللاعب 04
4,23	55	5	1	4	2	3	4	7	4	5	3	6	5	6	اللاعب 05
4,62	60	3	4	3	4	5	7	3	5	6	4	5	6	5	اللاعب 06
4,23	55	4	5	4	2	3	4	5	6	7	3	5	4	3	اللاعب 07
3,46	45	1	2	3	5	6	2	5	4	3	5	2	4	3	اللاعب 08
5,69	74	7	6	5	4	8	5	3	8	4	7	6	5	6	اللاعب 09
3,77	49	5	4	5	4	2	3	2	5	3	4	3	4	5	اللاعب 10
3,85	50	2	5	4	3	5	2	3	6	5	4	3	4	4	اللاعب 11
5,08	66	7	6	2	5	3	7	5	6	4	5	7	6	3	اللاعب 12
2,92	38	2	4	1	3	1	2	5	3	4	2	4	3	4	اللاعب 13
3,69	48	2	1	7	6	5	3	4	2	3	3	4	4	4	اللاعب 14
3,69	48	1	2	3	4	6	5	4	2	4	3	6	5	3	اللاعب 15
5,54	72	5	4	5	5	7	5	6	5	4	6	5	7	8	اللاعب 16
2,92	38	4	2	3	2	1	5	3	2	4	3	2	3	4	اللاعب 17
3,00	39	5	3	2	1	4	2	3	5	4	2	3	2	3	اللاعب 18
3,54	46	2	4	5	3	4	2	5	1	4	3	4	4	5	اللاعب 19
3,46	45	3	3	4	5	2	3	2	4	1	4	3	5	6	اللاعب 20
3,46	45	4	5	4	4	3	2	2	4	2	5	3	3	4	اللاعب 21
3,00	39	2	2	4	3	5	2	4	3	2	4	2	3	3	اللاعب 22
2,62	34	1	2	3	1	2	3	5	4	3	2	4	2	2	اللاعب 23
3,79		80	80	84	77	88	84	90	91	86	88	91	93	102	
		3,48	3,48	3,65	3,35	3,83	3,65	3,91	3,96	3,74	3,83	3,96	4,04	4,43	

## عرض النتائج ومناقشتها

من خلال الجدول رقم واحد ، النتائج المتحصل عليها حسب مقياس (فايلي) لمحاولة قياس الثقة الرياضية من حيث أنها تؤثر على الأداء الرياضي وتتكون القائمة مثل 13 عبارة ليقوم اللاعب بالإجابة على العبارات القائمة على مقياس مدرج من 9 نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتمتع بها بصفة عامة يحتوي هذا الجدول على النقاط المحصل عليها والمتوسط الحسابي لكل عبارة ولكل لاعب

لاحظنا أن اللاعبين لم يقوم بوضع العلامه على الدرجات 8 و9 وهذا يدل بصفة سطحية على أنه لا يوجد مستوى ممتاز للثقة في النفس للاعبين بحيث متوسط الحسابي أي المعدل العام 3.79

ومن هنا نستنتج ان اللاعبين لا يمتلكون الثقة بالنفس الرياضية حيث كان معدلهم في مقياس (فايلي) ضعيفة.

### شرح وتحليل قائمة سمة الثقة الرياضية حسب كل عبارة:

السؤال 01:

الدرجة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
التكرار	0	1	7	5	4	4	1	1	0
	0%	4%	30%	22%	17%	17%	4%	4%	0%

- عند أداء المهارة الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن أداء لاعبي الفريق المهارات الضرورية كان دون الوسط حيث معظم اللاعبين كانت درجاتهم محصورة بين 3 و4 بنسبة أكثر حيث 7 لاعبين حصلوا على درجة 3 بنسبة 30 بالمئة و5 لاعبين حصلوا على درجة 4 بنسبة 22 بالمئة وهذا يدل على وجود قدرة ضعيفة في أداء اللاعبين.

السؤال 02:

الدرجة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
التكرار	0	2	6	8	4	2	1	0	0
	0%	9%	26%	35%	17%	9%	4%	0%	0%

- في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين في اتخاذ القرارات كانت ضعيفة حيث معظم اللاعبين كانت درجاتهم محصورة بين 2 و3 و4 بالنسبة اكبر حيث 8 لاعبين حصلوا على الدرجة 4 بنسبة 35 بالمئة و 6 لاعبين حصلوا على الدرجة 3 بنسبة 26 بالمئة و 4 لاعبين تحصنوا على الدرجة 2 بنسبة 17 بالمئة وهذا يدل على أن جل لاعبي الفريق ليس لديهم القدرة على اتخاذ القرارات.



## عرض النتائج ومناقشتها

السؤال 03:

الدرجة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
التكرار	0	4	6	5	4	3	1	0	0
	0%	17%	26%	22%	17%	13%	4%	0%	0%

-في القدرة على أداء في منافسة تحت الضغوط العصبية من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية كانت ضعيفة حيث معظم اللاعبين كانت درجاتهم محصورة بين 2 و3 و4 بنسبة أكبر حيث 4 لاعبين تحصلوا على الدرجة 2 بنسبة 17 بالمائة و6 لاعبين حصلوا على الدرجة 3 بنسبة 26 بالمائة 5 لاعبين حصلوا على الدرجة 4 بالنسبة 22 بالمائة وهذا يدل على عدم قدرتهم في الأداء في منافسة تحت الضغوط العصبية

السؤال 04:

الدرجة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
التكرار	0	3	8	6	3	2	1	0	0
	0%	13%	35%	26%	13%	9%	4%	0%	0%

- في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على تنفيذ خطط ناجحة في منافسة كانت ضعيفة حيث اللاعبين كانت درجاتهم محصورة بين 3 و4 بنسبة أكبر حيث 8 لاعبين تحصلوا على الدرجة 3 بنسبة 35 بالمائة و6 لاعبين حصلوا على الدرجة 4 بنسبة 26 بالمائة وهذا يدل على عدم قدرة اللاعبين على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة.

السؤال 05:

الدرجة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
التكرار	1	4	4	8	4	1	1	0	0
	4%	17%	17%	35%	17%	4%	4%	0%	0%

-في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي يحقق النجاح من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على التركيز بصورة جيدة كي يحقق النجاح كانت ضعيفة حيث معظم اللاعبين كانت درجاتهم محصورة بين 2 و3 و4 بنسبة أكبر حيث 8 لاعبين حصلوا على الدرجة 4 بنسبة 35 بالمائة و4 لاعبين حصلوا على الدرجة 3 بنسبة 17 بالمائة و4 لاعبين حصلوا على الدرجة 2 بنسبة 17 بالمائة وهذا ما يدل على أن اللاعبين ليس لديهم القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي يحقق النجاح.

## عرض النتائج ومناقشتها

السؤال 06:

الدرجة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
التكرار	2	3	3	7	4	3	0	1	0
	9%	13%	13%	30%	17%	13%	0%	4%	0%

-في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لاحقق الفوز من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على التكيف مع واقف في اللعب المختلفة لتحقيق الفوز كانت ضعيفة حيث معظم اللاعبين كانت درجاتهم محصورة بين 3 و4 و5 بنسبة أكبر حيث أن 7 لاعبين حصلوا على درجة 4 بنسبة 30 بالمئة و4 لاعبين حصلوا على درجة 5 بنسبة 17 بالمئة و3 لاعبين حصلوا على الدرجة 3 بنسبة 13 بالمئة وهذا ما يدل على أن اللاعبين ليس لديهم القدرة في التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لتحقيق الفوز .

السؤال 07:

الدرجة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
التكرار	0	4	6	4	7	1	1	0	0
	0%	17%	26%	17%	30%	4%	4%	0%	0%

-في القدرة على إنجاز اهدافي مرتبطة بالمنافسة من خلال نتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على إنجاز الأهداف المرتبطة بالمنافسة كانت ضعيفة حيث النظام اللاعبين كانت درجاتهم محصورة بين 3 و4 و5 بنسبة أكبر حيث أن 7 لاعبين تحصل على درجة بنسبة 30 بالمئة و6 لاعبين حصلوا على الدرجة 3 بنسبة 26 بالمئة و4 اللاعبين حصلوا على الدرجة 4 بنسبة 17 بالمئة وهذا ما يدل على عدم قدرة اللاعبين على إنجاز الأهداف المرتبطة بمنافسه .

السؤال 08:

الدرجة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
التكرار	1	7	4	3	5	1	2	0	0
	4%	30%	17%	13%	22%	4%	9%	0%	0%

-في القدرة على ان اكون ناجحا في المنافسة من خلال نتائج متحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على أن يكون ناجحين في منافسة ضعيفة حيث كانت درجاتهم محصورة بين 2 و3 و5 بنسبة أكبر حيث 7 لاعبين حصلوا على الدرجة 2 بنسبة 30 بالمئة و 5 لاعبين تحصل على درجة 5 بنسبة 22 بالمئة و4 لاعبين حصلوا على الدرجة 3 بنسبة 17 بالمئة وهذا ما يدل على عدم قدرة اللاعبين أن يكونوا ناجحين في المنافسة.

## عرض النتائج ومناقشتها

السؤال 09:

الدرجة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
التكرار	2	4	5	4	4	2	1	1	0
	9%	17%	22%	17%	17%	9%	4%	4%	0%

-في القدرة على أن يستمر نجاحي من خلال نتائج متحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على أن يستمر نجاحهم ضعيفة حيث كانت درجاتهم محصورة بين 2 و3 و5 بنسبة أكبر حيث 5 لاعبين تحصل على الدرجة 3 بنسبة 22 في المئة و4 لاعبين تحصل على الدرجة 2 بالنسبة 17 بالمئة و4 لاعبين حصلوا على الدرجة 4 نسبة 17 بالمئة وهذا ما يدل على عدم قدرة اللاعبين في استمرار نجاحهم.

السؤال 10:

الدرجة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
التكرار	3	4	5	5	5	1	0	0	0
	13%	17%	22%	22%	22%	4%	0%	0%	0%

في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة ضعيفة حيث كانت درجاتهم محصورة بين 2 و3 و4 بنسبة أكبر حيث 5 لاعبين حصلوا على الدرجة 4 بنسبة 22 بالمئة و5 لاعبين حصلوا على درجة 3 بنسبة 22 بالمئة و4 لاعبين حصلوا على الدرجة 2 بنسبة 17 بالمئة وهذا يدل على عدم قدرة اللاعبين في التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة.

السؤال 11:

الدرجة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
التكرار	1	5	5	6	4	0	2	0	0
	4%	22%	22%	26%	17%	0%	9%	0%	0%

-في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة من خلال نتائج متحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على مواجهة التحدي أثناء المنافسة كانت ضعيفة حيث كانت درجاتهم محصورة بين 2 و3 و4 بنسبة أكبر حيث 6 لاعبين حصل على درجة 4 بنسبة 26 بالمئة و5 اللاعبين حصلوا على درجة 3 بنسبة 22 بالمئة و5 لاعبين حصلوا على الدرجة 2 بنسبة 22 بالمئة وهذا يدل على عدم قدرته اللاعبين على مواجهة تحدي أثناء المنافسة.

## عرض النتائج ومناقشتها

السؤال 12:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	الدرجة
0	0	0	2	4	6	4	5	2	التكرار
0%	0%	0%	9%	17%	26%	17%	22%	9%	

-في القدرة على محاولة النجاح حتى لو كان منافس أقوى مني من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين في محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس أقوى منهم كانت ضعيفة حيث كانت درجاتهم محصورة بين 2 و3 و4 بنسبة أكبر حيث 6 لاعبين حصلوا على درجة 4 بنسبة 26 بالمئة و5 لاعبين حصلوا على الدرجة 2 بنسبة 22 بالمئة و4 لاعبين حصلوا على الدرجة 3 بنسبة 17 بالمئة وهذا يدل على عدم قدرة اللاعبين على محاولة النجاح حتى ولو كان منافس أقوى منهم.

السؤال 13:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	الدرجة
0	0	2	0	5	4	4	5	3	التكرار
0%	0%	9%	0%	22%	17%	17%	22%	13%	

-في القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين في القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل كانت ضعيفة حيث كانت درجاتهم محصورة بين 2 و3 و5 بنسبة أكبر حيث 5 لاعبين حصلوا على الدرجة 2 بنسبة 22 بالمئة و5 لاعبين حصلوا على الدرجة 5 بنسبة 22 بالمئة و4 لاعبين حصلوا على الدرجة 3 بنسبة 17 بالمئة هذا يدل على عدم قدرة اللاعبين في القيام بأداء ناجح بعد القيام بأداء فاشل .

عرض النتائج ومناقشتها

الجدول الثاني: نتائج الاختبار المهاري المركب المتحصل عليها:

مجموع النقاط	الزمن الكلي	دقة التمرير	دقة التهديف	التمريرة الطويلة	اللاعب
2	80,33	1	1	0	1
1	81,44	0	0	1	2
1	100,44	0	0	1	3
0	101,41	0	0	0	4
2	67,14	1	0	1	5
1	84,51	0	0	1	6
0	100,33	0	0	0	7
1	91,33	0	0	1	8
5	42,34	2	1	2	9
0	101,33	0	0	0	10
2	78,33	1	1	0	11
5	45,14	2	2	1	12
1	84,11	0	0	1	13
1	99,11	0	1	0	14
2	74,44	1	1	0	15
5	58,34	2	2	1	16
1	97,11	0	1	0	17
2	89,24	1	0	1	18
1	98,25	1	0	0	19
2	81,33	0	1	1	20
1	98,33	1	0	0	21
1	78,13	1	0	0	22
1	95,41	1	0	0	23

## عرض النتائج ومناقشتها

### شرح وتحليل نتائج اختبار مهاري مركب مقترح:

#### التمريرة الطويلة:

النقطة	0	1	2
التكرار	12	10	1
	52%	43%	4%

من خلال الجدول نلاحظ أن 12 لاعب تحصلوا على النقطة 0 بنسبة 52 بالمئة و10 لاعبين تحصلوا على نقطة واحدة بنسبة 43 بالمئة و لاعب واحدة تحصل على نقطتين بنسبة أربعة بالمئة ومن هنا نستنتج ان مستوى اللاعبين في أداء المريرات الطويلة ضعيفة.

#### دقة التهديف:

النقطة	0	1	2
التكرار	14	7	2
	61%	30%	9%

من خلال الجدول نلاحظ أن 14 لاعب تحصلوا على النقطة صفر بنسبة 61 بالمئة و 7 اللاعبين تحصل على النقطة واحدة بنسبة 30 بالمئة ولاعبين تحصلوا على نقطتين بنسبة 9 بالمئة ومن هنا نستنتج أن مستوى اللاعبين في دقة التهديف ضعيفة .

#### دقة التمرير:

النقطة	0	1	2
التكرار	11	9	3
	48%	39%	13%

من خلال الجدول نلاحظ أن 11 لاعب تحصلوا على نقطة صفر بنسبة 48 بالمئة و 9 لاعبين تحصلوا على نقطة واحدة بنسبة 39 بالمئة وثلاثة لاعبين تحصلوا على نقطتين بنسبة 13 بالمئةومن هنا نستنتج ان مستوى اللاعبين في دقة التمرير تحت المتوسط.

## عرض النتائج ومناقشتها

### الزمن الكلي للاختبار:

المستويات	الزمن الخام	التكرار	النسبة المؤوية
ممتاز	39,54 - 26,22	0	0,0%
جيد جدا	52,86 - 39,55	2	8,7%
جيد	66,18 - 52,87	1	4,3%
متوسط	79,50 - 66,19	4	17,4%
مقبول	92,82 - 79,51	7	30,4%
ضعيف	106,14 - 92,83	9	39,1%

من خلال الجدول نلاحظ أن ولا لاعب كان مستوى وقته ممتاز ولاعبين كان توقيتهما جيد جدا بنسبة 8.7 بالمئة لاعب واحد كان وقته جيد بنسبة 4.3 بالمئة و4 لاعبين كان توقيتهم متوسط بنسبة 17,4 بالمئة هو 7 لاعبين كان توقيتهم مقبول بنسبة 30,4 بالمئة و9 لاعبين كان توقيتهم ضعيف بنسبة 39.1 بالمئة ومن هنا نستنتج أن الزمن الكلي للاختبار كان معظمه ضعيف.

## 1-مناقشة نتائج الدراسة من خلال الفرضيات

### - مناقشة الفرضية الأولى

نصت الفرضية الأولى على أن مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي هلال سيق أقل من 19 سنة منخفضة من خلال الجدول الأول وجدنا أن معدلهم العام في مقياس (فيلي) كان 3.79 وهذا ما يدل على أن ثقة اللاعبين منخفضة. (الفرضية الأولى تحققت)

### -مناقشة الفرضية الثانية

نصت الفرضية الثانية على أن تؤثر الثقة بالنفس على الأداء الرياضي لدى لاعبي هلال سيق أقل من 19 سنة حيث من خلال الاختبار المهاري المركب وجدنا أن معظم اللاعبين كان أداءه ضعيف وهذا راجع لنقص الثقة بالنفس لها وهو ما أثر على أدائهم (الفرضية الثانية تحققت)

### -مناقشة فرضية الثالثة

نصت الفرضية الثالثة على أن هناك فوارق في مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي هلال سيق أقل من 19 سنة بين اللاعبين ذوي الثقة المرتفعة واللاعبين ذوي الثقة المنخفضة. حيث وجدنا لاعبين (9-12-16) كانت لديهم ثقة مرتفعة وكانت نتائج أدائهم جيدة وبقيه اللاعبين كانت ثقتهم منخفضة وكانت نتائج أدائهم ضعيفة. (الفرضية الثالثة تحققت)



## -الاستنتاجات العامة-

مما سبق من تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها في حدود المنهج المستخدم و العينة التي طبقت عليها الدراسة تمكنا من الوصول إلى النتائج التالية

-الثقة المثلى بالنفس لدى اللاعبين دور في الرفع من أدائهم خلال منافسة الرياضيين فالذين يتميزون بالفئة المثلى يقترحون أهدافا واقعية تستثير التحدي و يبذلون كل ما في وسعهم من أجل تحقيق الأهداف ويميلون إلى اللعب لتحقيق المكسب ولا يخافون من محاولة ومبادرة ولهم السيطرة واستفادة في ظروف المنافسة.

-لنقص الثقة لدى اللاعبين بأنفسهم ليس لها دور في الرفع من أدائهم خلال مرحلة المنافسة وذلك أن ضعف الثقة بالنفس لدى هؤلاء لذا يعانون من الخوف من الفشل و الشك في قدراتهم و يميلون عادة إلى وضع أهداف سهلة أقل من قدراتهم ويميلون إلى اللعب لتجنب الخسارة خوف من الفشل ويكونون مترددين و يحاولون تجنب الأخطاء.

-الثقة الزائدة بالنفس لدى اللاعبين لا تساعد اللاعبين في الرفع من أدائهم خلال منافسة فاللاعبون الذين يتميزون بهذا النوع تكون ثقتهم زائدة لأنها أكبر من قدراتهم ولهذا يحذر الخبراء من هبوط مستوى الأداء لأنهم لا يقدرّون على إعداد أنفسهم ولا يبذلون الجهد اللازم لإتمام الأداء رغم أنهم يكاد يتقون في الفوز الذي لا يحقق.

- من يقدر مهاراته وقدراته لا تكون لديه ثقة بالنفس مبالغ فيها

- كذلك أن اللاعب الذي لديه ثقة زائدة يبالغ في التقدير ذاته و يقلل من تقدير المنافس و يكون هذا الموقف أكثر شيوعا عندما يلعب الرياضي مع آخر أو فريق مع آخر حيث يدخل اللاعب أو الفريق الموقف المنافسة بثقة زائدة وإعداد ضعيف واللاعب بالصدفة وهذا يكون سببا في فشل مبكر في المنافسة ويكون اكتساب الثقة بالنفس بالنسبة للاعبين الذين ليس لهم ثقة بالنفس.

## -الاقتراحات-

- لقد أجريت الدراسة بهدف التعرف على تأثير الثقة بالنفس على الأداء الرياضي أثناء المنافسة لاعبي هلال سيق ولقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج تم تحليلها ومناقشتها وبناء على ذلك نقدم اقتراحات التالية

-فتح المجال أمام الأخصائيين النفسانيين بتكون إطارات رياضية ومدربين في علم النفس الرياضي  
- تهيئة الجو المناسب لعمل الأخصائي النفسي  
- تدعيم الفرق الرياضية بمختص نفسي أي محضر نفسي

- إزام المدربين بالبحث والتحقيق على كل ما هو مفيد في مجال نفسي الرياضي
- الاستفادة من الأساتذة والخبراء المختصين في المعاهد والجامعات وذلك بعمل دورة تدريبية منتظمة للمدربين الحاليين للرفع من مستواهم في الجانب النفسي.
- تدعيم التربصات الخاصة بعلم النفس الرياضي خارج الوطن
- زيادة تفعيل الدور الإعلامي في إظهار أهمية التحضير النفسي الرياضي خصوصا الثقة بالنفس.

## ملخص الدراسة

### العنوان

تأثير الثقة بالنفس على مستوى الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية للاعبين هلال سيق اقل من 19 سنة.

### مشكلة الدراسة

هل تؤثر الثقة بالنفس على مستوى الأداء الرياضي أثناء المنافسة لدى لاعبين فريق هلال سيق اقل من 19 سنة؟

### التساؤل العام

- هل تؤثر الثقة بالنفس على مستوى الأداء الرياضي أثناء المنافسة لدى لاعبين فريق هلال سيق اقل من 19 سنة؟

### الفرضية العامة:

-تؤثر الثقة بالنفس على مستوى الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية للاعبين هلال سيق اقل من 19 سنة

### الفرضيات الجزئية:

-تؤثر الثقة بالنفس على الأداء الرياضي لدى لاعبي هلال سيق اقل من 19 سنة.  
-مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبين هلال سيق اقل من 19 سنة منخفض  
-هناك فوارق في مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي هلال سيق اقل من 19 سنة بين اللاعبين ذوي الثقة المرتفعة واللاعبين ذوي الثقة المنخفضة

### هدف الدراسة

التعرف على مدى تأثير الثقة بالنفس على الأداء الرياضي للاعبين أثناء المنافسة  
المنهج وصفي  
أدوات الدراسة قائمة سمة الثقة الرياضية لفيلي1986 و ترجمة محمد حسن علاوي  
اختبار مهاري مركب

### الكلمات مفتاحية

الثقة بالنفس

الأداء الرياضي

كرة القدم

### من أهم النتائج المتوصل إليها

- للثقة المثلى بالنفس لدى اللاعبين دور في الرفع من أدائهم خلال منافسة رياضية
- لنقص الثقة لدى اللاعبين بأنفسهم ليس لها دور في الرفع من أدائهم خلال مرحلة المنافسة
- الثقة الزائدة بالنفس لدى اللاعبين لا تساعد اللاعبين في الرفع من أدائهم خلال منافسة
- من يقدر مهاراته وقدراته لا تكون لديه ثقة بالنفس مبالغ فيها

### أهم المقترحات

- فتح المجال أمام الأخصائيين النفسانيين بتكون إطارات رياضية ومدربين في علم النفس الرياضي
- تهيئة الجو المناسب لعمل الأخصائي النفسي
- تدعيم الفرق الرياضية بمختص نفسي أي محضر نفسي

- إلزام المدربين بالبحث والتحقيق على كل ما هو مفيد في مجال نفسي الرياضي
- الاستفادة من الأساتذة والخبراء المختصين في المعاهد والجامعات وذلك بعمل دورة تدريبية منتظمة للمدربين الحاليين للرفع من مستواهم في الجانب النفسي.
- تدعيم التربصات الخاصة بعلم النفس الرياضي خارج الوطن
- زيادة تفعيل الدور الإعلامي في إظهار أهمية التحضير النفسي الرياضي خصوصا الثقة بالنفس.

## Résumé de l'étude

### Adresse

L'effet de la confiance en soi sur le niveau de performance athlétique lors de la compétition sportive pour les joueurs Hilal Saqiq de moins de 19 ans.

### le problème de l'étude

La confiance en soi affecte-t-elle le niveau de performance athlétique en compétition chez les joueurs de Hilal Seiq de moins de 19 ans ?

### question générale

La confiance en soi affecte-t-elle le niveau de performance athlétique en compétition chez les joueurs de l'équipe Hilal Saig de moins de 19 ans ?

### Prémisse générale :

La confiance en soi affecte le niveau de performance athlétique lors de la compétition sportive pour les joueurs de moins de 19 ans

### Hypothèses partielles :

La confiance en soi affecte les performances athlétiques des joueurs de Hilal Seiq de moins de 19 ans.

- Le niveau de confiance en soi des joueurs de Hilal Seq de moins de 19 ans est faible

- Il existe des différences de niveau de performance sportive parmi les joueurs de Hilal Seiq de moins de 19 ans entre les joueurs ayant une confiance élevée et les joueurs ayant une confiance faible.

### But de l'étude

Reconnaître l'impact de la confiance en soi sur la performance athlétique des joueurs en compétition

### programme descriptif

Outils d'étude : Liste d'attributs de confiance mathématique de Philly de 1986, traduite par Muhammad Hassan Allawi

### Test de compétence composé

### Mots clés

Sûr de soi

performance athlétique

Football

Parmi les résultats les plus importants obtenus

La confiance en soi optimale des joueurs a un rôle à jouer dans l'amélioration de leurs performances lors de la compétition sportive

Le manque de confiance dans les joueurs eux-mêmes n'a aucun rôle dans l'amélioration de leurs performances pendant la phase de compétition

- Une confiance en soi excessive des joueurs n'aide pas les joueurs à augmenter leurs performances lors d'une compétition  
Une personne qui apprécie ses compétences et ses capacités n'a pas une confiance en soi excessive

Suggestions les plus importantes

Ouvrir la voie aux psychologues pour être des cadres sportifs et des formateurs en psychologie du sport

Créer l'atmosphère appropriée pour le travail du psychologue

- Accompagnement des équipes sportives avec un psychologue spécialiste, tout dossier psychologique

Exiger des entraîneurs qu'ils recherchent et enquêtent sur tout ce qui est utile dans le domaine de la psychologie du sport

Profiter des professeurs et experts des instituts et universités en animant une formation régulière pour les formateurs actuels pour élever leur niveau dans l'aspect psychologique.

Formations de renforcement pour la psychologie du sport à l'étranger

Accroître l'activation du rôle des médias en démontrant l'importance de la préparation psychologique et sportive, en particulier la confiance en soi

## **Study summary**

Address

The effect of self-confidence on the level of athletic performance during the sports competition for players Hilal Saqiq under 19.

the study Problem

Does self-confidence affect the level of athletic performance during competition among Hilal Seiq players under the age of 19?

general question

Does self-confidence affect the level of athletic performance during competition among Hilal Saig team players under 19 years old?

General premise:

Self-confidence affects the level of athletic performance during the sports competition for players under 19 years old

Partial Hypotheses:

Self-confidence affects the athletic performance of Hilal Seiq players under 19 years of age.

- The level of self-confidence among Hilal Seq players under 19 years old is low
- There are differences in the level of sports performance among Hilal Seiq players under 19 years of age between players with high confidence and players with low confidence.

Purpose of the study

Recognize the impact of self-confidence on the athletic performance of players during competition

descriptive curriculum

Study tools: Philly's 1986 Mathematical Confidence Attribute List, translated by Muhammad Hassan Allawi

Compound skill test

Keywords

Self confidence

athletic performance

football

Among the most important results obtained

The optimum self-confidence of the players has a role in raising their performance during the sports competition

The lack of confidence in the players themselves has no role in raising their performance during the competition stage

- Excessive self-confidence of players does not help players increase their performance during a competition

A person who appreciates his skills and abilities does not have excessive self-confidence

Most important suggestions

Opening the way for psychologists to be sports frames and trainers in sports psychology

Creating the appropriate atmosphere for the work of the psychologist

- Supporting sports teams with a psychological specialist, any psychological record

Requiring coaches to research and investigate everything that is useful in the field of sports psychology

Taking advantage of the professors and experts in institutes and universities by conducting a regular training course for the current trainers to raise their level in the psychological aspect.

Strengthening trainings for sports psychology abroad

Increasing the activation of the media role in demonstrating the importance of psychological and sports preparation, especially self-confidence

المراجع

## قائمة المراجع

- صدقي نور الدين محمد. علم النفس الرياضية. المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية 2004
- أسامه كامل راتب. علم النفس الرياضي-ط3-دار الفكر العربي القاهرة مصر. 2000
- أسامة كامل راتب- تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي تطبيقات في المجال الرياضي ط 1 دار الفكر العربي 2000
- حسين باهي وسمير عبد القادر جاد -المدخل الى اتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي- الدار العالية للنشر والتوزيع 2004
- نزار مجيد الطالب- علم النفس الرياضي- دار الحكمة للطباعة- بدون طبعه- بغداد- العراق 1983
- محمد نصر الدين رضوان- المقدمة في التقويم التربوية الرياضية الطبعة الثالثة دار الفكر العربي القاهرة 1992
- محمد حسن علاوي نصر الدين رضوان الاختبارات النفسية والمهارية في مجال الرياضي الطبعة 1 دار الفكر العربي القاهرة 1987
- فوضيل موساوي. عبد القادر قلال- عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة" مذكرة ليسانس غير منشورة معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر 2003
- 2004
- محمد حسن العلوي -سيكولوجية التدريب والمنافسات دار المعارف الطبعة الأولى القاهرة مصر 1987
- محمد نصر الدين" مقدمة في التقويم التربوية الرياضية" دار الفكر العربي القاهرة الطبعة الثالثة 1992
- قاسم حسن حسين الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة
- اسامه كامل راتب- علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات) دار الفكر العربي الطبعة الثالثة القاهرة مصر -2000
- الخولي الرياضة والمجتمع الكويت- المجلس الوطني للفنون والإدارة 1996
- ) رومي جميل كره القدم الطبعة الأولى دار النقائض بيروت لبنان 1986
- الرابطة الوطنية لكرة القدم الدليل الطبعة الاولى الهدى للطباعة والنشر والتوزيع الجزائر عين الميلة
- مفتي ابراهيم الجديد في اعداد المهاري للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي القاهرة 1999
- ) مصطفى عشوي مدخل الى علم النفس المعاصر الطبعة الثانية ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 2003
- ) محمد أزهر السماك وآخرون الأصول في البحث العلمي دار الحكمة للطبع والنشر الموصل للعراق 1980
- عمار بوحوش محمد محمود دندونات مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث ديوان المطبوعات الجامعية بدون طبعه الجزائر 1995



الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية

### المقياس

زملائي لاعبين كرة القدم تحية طيبة أما بعد.....  
في إطار القيام ببحث لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي تحت عنوان تأثير الثقة بالنفس على مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع نرجو منك الإجابة على أسئلة المقياس بعناية و نتعهد بحفظ السرية لإجابتك التي لا تستخدم إلا لإغراض علمية لا غير .

### ملاحظة

الرجاء قراءة كل عبارة بعناية ثم الإجابة عليها بوضع دائرة حول الرقم في الخانة التي تناسب شعورك مع العلم انه لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة المهم هو تطابق إجابتك مع ما تشعر به.

من إعداد                      تحت إشراف  
بوتمرزين مصطفى              أ د حمزاوي حكيم

السنة الجامعية 2020-2021

## -التعليمات

ارسم دائرة حول الرقم الذي انك تستحقه فعلا في ثقتك في نفسك في المواقف التنافسية التالية بالمقارنة باللاعب المثالي -من وجهة نظرك- و الذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة بالنفس في المجال الرياضي و التي تبلغ 9 درجات.

الدراجات									العبارات
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 في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	3 في القدرة على أداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	4 في القدرة على تنفيذ الخطط الناجحة في المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	5 في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	6 في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	7 في القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	8 في القدرة على أن أكون ناجحا في المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	9 في القدرة على أن يستمر ناجحي.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	10 - في القدرة على التفكير و الاستجابة بنجاح أثناء المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	11 - في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	12 - في القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	13 - في القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل.

## الاختبار

- اسم الاختبار/ اختبار مهاري مركب مقترح

- الهدف من الاختبار / قياس دقة وسرعة الأداء المهاري
- الأدوات المستخدمة / 5 كرة القدم 2 مقعد السويدي- شواخص- اثنين مرمى صغيره- شريط-

ميفاتي- مرمى قانوني

- طريقه الأداء

يبدأ اللاعب عند الاشاره في الجري بالكرة من خط المنتصف ليمر بين الشواخص البعد بينهما اثنان متر والاول يبعد 4 امتار وبعدها يقوم بتمريرة طويلة لتسقط في الدوائر وبعدها ذلك يجد كراتين يمررها بعد تخطي الاقماع للتسجيل في المرمى الصغير الموجود على بعد 10 م على اليمين ثم اليسار ثم يأخذ الكره الرابعة الى المقعد السويدي ثم يسددها مباشرة نحو المرمى المقسم الى مناطق التهديف المحددة في واحد بواحد متر من القائم الايسر وبعدها الكرة الخامسة يمر بها على الاقماع ويسددها نحو المرمى

-كيفية التنقيط

التمريرة الطويلة

-نقطتين عند سقوط الكرة داخل الطائرة الصغيرة

-نقطة واحدة عند سقوط الكرة داخل دائره كبيره

- صفر عند سقوط الكرة خارج دائرتين

دقة التهديف

- نقطتين عند تسجيل الكرة داخل المنطقة المحددة واحد متر عن القائم الايمن او الايسر

- نقطة واحدة عند ارتطام الكرة بأعمدة المرمى الصغير

-صفر عند عدم التسجيل في المرمى الصغير

دقة التمرير:

- نقطتان عند تسجيل الكرة داخل المرمى الصغير مباشرة.

- نقطة واحدة عند التسجيل داخل المرمى الص.

- صفر عند عدم التسجيل.

-طريقه الحساب

يحسب الزمن الكلي للاختبار من البداية حتى انتهاء من التهديف

مجموع الدرجات المتحصل عليها