

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضة  
قسم تدريب رياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس التدريب الرياضي التنافسي

تحت عنوان :

## الثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم " فئة أواسط "

تحت إشراف :  
د. فغلول سنوسي

من إعداد الطالبان :  
بن سميحة عابد  
لدرة نوح

السنة الدراسية : 2024 / 2025

## كلمة شكر و عرفان

لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على كل شيء قدير. اللهم لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك، أستغفر الله سبحانه الله الحمد لله، الحمد لله أقصى مبلغ الحمد، والشكر لله من قبل ومن بعد

نتوجه بخالص الشكر الى

الاستاذ المشرف فغلول سنوسي الذي تابع عملنا هذا ولم يبخل علينا بوقته الثمين

و الي أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضة الذي كانوا سندا في مشوارنا الدراسي

وكذلك مدربي كرة القدم رابطة مستغانم الذي ساعدونا في الدراسة

ولكل طلبة معهد التربية البدنية و الرياضة سنة 2024 / 2025

والى كل من مد يد المساعدة من بعيد او قريب

# إهداء

اشكر الله على توفيقنا على إتمام هذا العمل المتواضع و أهدي ثمرة جهدنا الى

... معنى الطهر و السمو و الى من رسموا لنا درب النجاح

... الى امهاتنا الغاليات اطال هلا في عمرهم

الى من كان سببا الى وصول معالي الوجود و جاد علي بالوجود

و تحدوا من أجلنا كل الصعاب ابويننا الغالين أطال الله في عمرهم ...

دون ان ننسى شموع حياتنا و من صنعوا ابتسامتنا في جميع الأوقات

الى اخوتنا ولكل اسرتنا الكريمة

و الدكتور الشريف فغول سنوسي والى كل أساتذة المعهد

وإلى أصدقائي وزملائي الذي شاركونا في حياتنا العامة و الجامعية

الى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدنا المتواضع

## : مخلص البحث

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم من فئة الأواسط، باعتبار أن الثقة بالنفس من العوامل النفسية الأساسية التي تؤثر على مردود اللاعب داخل الملعب. تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي كونه الأنسب لطبيعة الموضوع، حيث تم إعداد استبيان مكون من ثلاثة محاور الأول لقياس مستوى الثقة بالنفس، والثاني لقياس الأداء الرياضي للاعبين والثالث العلاقة بينهما

شملت عينة البحث ( 11 ) من لاعبي أندية ( اتحاد فرناكة )، وتم جمع البيانات من خلال توزيع الاستبيانات وتحليل سجلات الأداء الرياضي، إضافة إلى تقييمات المدربين. بعد تحليل البيانات باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة (مثل معامل الارتباط البسيط)، تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة بالنفس والمردود الرياضي، مما يدل على أن اللاعبين الذين يتمتعون بمستويات عالية من الثقة بالنفس يقدمون أداءً أفضل في المباريات

خلص البحث إلى التأكيد على أهمية تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي فئة الأواسط من خلال البرامج النفسية والتدريبية، لما لها من تأثير مباشر على رفع مستوى الأداء والمردود الرياضي .

### Research Summary:

This study aims to examine the relationship between self-confidence levels and athletic performance among youth football players, considering that self-confidence is one of the key psychological factors influencing a player's performance on the field. The descriptive-analytical method was adopted as it best suits the nature of the topic. A questionnaire was designed consisting of three sections: the first to measure self-confidence levels, the second to assess athletic performance, and the third to explore the relationship between the two.

The research sample included 11 players from the Ittihad Fernaka football club. Data was collected through the distribution of questionnaires, analysis of athletic performance records, and coaches' evaluations. After analyzing the data using appropriate statistical methods (such as the simple correlation coefficient), a positive correlation was found between self-confidence and athletic performance. This indicates that players with higher levels of self-confidence tend to perform better in matches.

The study concluded by emphasizing the importance of developing self-confidence in youth players through psychological and training programs, due to its direct impact on enhancing performance and athletic outcomes.

## الفهرس

1	كلمة شكر وعرفان
2	إهداء
3	مخلص البحث:
6	قائمة الجداول
7	1 المقدمة
8	2 الإشكالية:
9	3 : التساؤلات
9	4 : الفرضيات
9	5 : أهداف الدراسة
10	6: أهمية الدراسة
11	7:مصطلحات البحث :
13	8:الدراسات السابقة
15	8-1: التعليق على الدراسات السابقة:
16	الباب الأول
16	الجانب النظري
17	الفصل الأول
17	1 الثقة بالنفس
18	1-1:تعريف الثقة بالنفس
19	2-1:عوامل بناء الثقة بالنفس
19	3-1:معوّقات الثقة بالنفس
19	4-1: طرق تعزيز الثقة بالنفس
20	5-1الثقة بالنفس مقابل الغرور
20	2: في المجال الرياضي
20	1-2: أهمية الثقة بالنفس في المجال الرياضي
21	2-2:مصادر الثقة بالنفس لدى الرياضيين
21	3-2:علامات الرياضي الواثق من نفسه
21	4-2:أخطر معوّقات الثقة بالنفس في الرياضة
22	5-2:خطوات عملية لبناء وتعزيز الثقة بالنفس لدى الرياضي
24	الفصل الثاني
24	الأداء الرياضي
25	1:الأداء الرياضي
25	2-1:تعريف الأداء الرياضي
25	3-1:أنواع الأداء الرياضي
26	4-1:عوامل تؤثر في الأداء الرياضي
26	5-1:خصائص الأداء الرياضي الجيد

27	6-1: قياس الأداء الرياضي	27
27	7-1: كيفية تحسين الأداء الرياضي	27
27	8-1: الفرق بين الأداء الرياضي والمردود الرياضي	27
28	الفصل الثالث	28
28	العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي	28
29	1: العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي	29
29	2-1: تعريف المفهومين باختصار	29
29	3-1: طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي	29
29	4-1: كيف تؤثر الثقة بالنفس على الأداء؟	29
31	5-1: عند ضعف الثقة بالنفس، ماذا يحدث للأداء؟	31
32	6-1: أمثلة تطبيقية من الواقع الرياضي	32
33	الباب الثاني	33
33	الجانب التطبيقي	33
34	الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث	34
35	1. المنهج المستخدم	35
35	2. مجتمع و عينة الدراسة	35
36	3. مجالات البحث	36
36	4. متغيرات البحث	36
36	5. أدوات البحث:	36
37	6. الأسس العملية للأداة:	37
	7. وسائل الإحصائية:	
38	الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	38
38	1. عرض و تحليل النتائج:	38
60	1. الاستنتاجات	60
61	2. اقتراحات و توصيات	61
62	المصادر والمراجع	62
63	الملاحق	63

## قائمة الجداول

- جدول 1 سنوات الممارسة ..... 38
- جدول 2 المركز في الملعب ..... 39
- جدول 3 الثقة في اداء المهارة لاحراز التفوق خلال المنافسة ..... 40
- جدول 4 القدرة على اتخاذ القرارات خلال المنافسة ..... 41
- جدول 5 الطموحات والامال ..... 42
- جدول 6 القدرة على الاستمرارية ..... 43
- جدول 7 القدرة على النجاح ولو كان المنافس اقوى ..... 44
- جدول 8 الاستطاعة على الحفاظ على التركيز في الاوقات الصعبة ..... 45
- جدول 9 القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي تحقق الفوز في المنافسة ..... 46
- جدول 10 اعتقاد الزملاء اثناء التدريب ..... 47
- جدول 11 الحياة التي يعمل فيها الانسان ..... 48
- جدول 12 المسؤولية عند التدريب ..... 49
- جدول 13 كيفية العمل اذا لم يتم الوصول الى الهدف ..... 50
- جدول 14 عند اهمال اللياقة البدنية ..... 51
- جدول 15 المعايير في الميدان ..... 52
- جدول 16 كيف يكون اللاعب في المنافسة ..... 53
- جدول 17 الاداء عند الثقة بالنفس ..... 55
- جدول 18 ان كانه الثقة بالنفس تؤثر على المردود ..... 56
- جدول 19 الدعم النفسي هل يزيد الثقة بالنفس ..... 56
- جدول 20 ان كان الجمهور يؤثر على الثقة ..... 57
- جدول 21 ان كان التحسن في الاداء يزيد الثقة بالنفس ..... 58

## 1-المقدمة

تُعدّ الرياضة بمختلف أنواعها وسيلة فعالة في تنمية قدرات الفرد الجسدية والنفسية والاجتماعية، حيث لم تعد مجرد نشاط ترفيهي أو تنافسي فحسب، بل أصبحت علماً قائماً بذاته، له مبادئه وأساسه النفسية، التربوية، والاجتماعية. وفي هذا الإطار، يُشكّل علم النفس الرياضي أحد الركائز الأساسية لتطوير الأداء الرياضي، كونه يهتم بدراسة العوامل النفسية المؤثرة في سلوك الرياضيين أثناء التدريب والمنافسة (عبد الباسط 2005)

من بين أبرز هذه العوامل النفسية نجد الثقة بالنفس، والتي تُعدّ حجر الأساس في بناء شخصية رياضية متوازنة وقادرة على مواجهة التحديات، واتخاذ القرارات الصائبة تحت الضغط، وتحقيق الأداء الأمثل. فالرياضي الواثق بنفسه يمتلك القدرة على التحكم في انفعالاته، والتركيز على أهدافه، وتجاوز الصعوبات التي قد تعترضه أثناء المنافسة. في المقابل، قد يؤدي ضعف الثقة بالنفس إلى القلق، والتردد، وتراجع الأداء، مهما كانت القدرات البدنية والمهارية للاعب (محمد حسن 2002)

تكتسي هذه القضية أهمية مضاعفة عند التعامل مع فئة الأواسط، كونها تمثل مرحلة انتقالية حرجة بين الناشئين والكبار، وتشهد نمواً ملحوظاً في الجوانب النفسية والجسمية والاجتماعية. لذا، فإن دعم هذه الفئة وتعزيز ثقتها بنفسها يُعتبر عاملاً أساسياً في تطوير مهاراتها وتحقيق أفضل النتائج في المستقبل (ابراهيم سعيد عبد العزيز 2010)

انطلاقاً من هذه المعطيات، جاءت هذه الدراسة لتُسلط الضوء على العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أوسط، سعياً لفهم مدى تأثير هذه المتغيرات النفسية على مخرجات الأداء داخل الملعب، ومحاولة تقديم اقتراحات وتوصيات عملية يمكن أن تُسهم في الرفع من مستوى اللاعبين في هذه الفئة

## 2:الإشكالية

يُعدّ الأداء الرياضي نتاجاً لتكامل مجموعة من العوامل البدنية، المهارية، والخطئية، إلا أن العامل النفسي يظل من أبرز المحددات التي تلعب دوراً محورياً في تحديد مستوى اللاعب داخل الملعب، خصوصاً في ظل ما تفرضه المنافسة الرياضية من ضغوط وتحديات مستمرة. ومن بين هذه العوامل النفسية، تحتل **الثقة بالنفس** مكانة هامة، إذ تُعتبر عاملاً أساسياً في استقرار الحالة النفسية للاعب، وفي قدرته على التحكم في تصرفاته واتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب (محمد حسن 2002)

وقد لاحظ المختصون أن تفاوت الأداء بين اللاعبين في نفس الفئة العمرية والبدنية قد يُعزى في كثير من الأحيان إلى تفاوت في مستوى الثقة بالنفس، خاصة لدى فئة **الأواسط** التي تعيش مرحلة دقيقة من النمو، سواء من الناحية النفسية أو الانفعالية. حيث أن هذه المرحلة تتطلب دعماً نفسياً ممنهجاً لبناء شخصية رياضية قوية، متزنة وقادرة على التفاعل الإيجابي مع الضغوط المختلفة (عبد الفتاح 2014)

وعليه، فإن الإشكالية التي تطرح نفسها في هذا البحث هي

ما مدى تأثير الثقة بالنفس على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أواسط؟

### 3: التساؤلات

- 1 ما هو مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أواسط؟
  - 2 ما هو مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أواسط؟
  - 3 هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي لدى هذه الفئة؟
  - 4 ما مدى تأثير اختلاف مستويات الثقة بالنفس على تباين الأداء أثناء المنافسات؟
- 

### 4: الفرضيات

بناءً على التساؤلات السابقة، نقتراح الفرضيات التالية:

1. هناك علاقة طردية موجبة بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أواسط
  2. كلما ارتفع مستوى الثقة بالنفس، تحسّن الأداء الرياضي في المباريات والمنافسات
  3. انخفاض الثقة بالنفس يؤدي إلى تراجع الأداء الرياضي، خاصة في الظروف الضاغطة
- 

### 5: أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:

1. التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أواسط
2. تقييم مستوى الأداء الرياضي لدى هذه الفئة
3. تحليل العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي
4. تقديم توصيات لمدربي الفرق حول كيفية دعم اللاعبين نفسياً لتعزيز أدائهم

5. المساهمة في إثراء الجانب النفسي ضمن برامج التدريب الرياضي الموجهة لفئة الأواسط

---

## 6: أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة من

1. تسليط الضوء على أحد أهم العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي، وهو الثقة بالنفس
  - 2 الاهتمام بفئة الأواسط، التي تمثل الجيل الصاعد في كرة القدم، وتحتاج إلى رعاية خاصة في الجانبين البدني والنفسي.
  - 3 إمكانية استفادة المدربين، الأخصائيين النفسيين، وأولياء الأمور من نتائج الدراسة لتوجيه جهودهم نحو دعم اللاعبين بشكل أكثر فعالية
  4. المساهمة في تعزيز الأداء العام للفرق الرياضية من خلال بناء الثقة لدى اللاعبين الشباب
-

## 7: مصطلحات البحث :

- الثقة بالنفس

- لغة

هي الاطمئنان إلى النفس والاعتماد عليها في إنجاز المهام وتحقيق الأهداف

- اصطلاحًا

الثقة بالنفس هي إدراك الفرد لقدراته وإمكانياته الذاتية، وتقديره لها بشكل إيجابي، مما

ينعكس على سلوكه وأدائه في مختلف المواقف

- في المجال الرياضي

تشير إلى اعتقاد اللاعب بقدرته على النجاح في أداء مهامه الرياضية بكفاءة، حتى في

ظل الضغوط والمنافسات الحادة

- التعريف الإجرائي

الثقة بالنفس في هذا البحث تُقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في الاستبانة

المخصصة لذلك، والتي تقيس مدى شعوره بالكفاءة والسيطرة والثبات أثناء الأداء الرياضي

- الأداء الرياضي

- لغة

هو الفعل أو العمل الذي يقوم به الفرد

## - اصطلاحًا

الأداء الرياضي هو مجموع المهارات الحركية والقدرات البدنية والنفسية والفنية التي يظهرها اللاعب أثناء التدريب أو المنافسة، والتي تعكس مستواه الرياضي

## - التعريف الإجرائي

يقاس الأداء الرياضي في هذا البحث بناءً على درجات الاستبيان الخاصة بمكونات الأداء (البدني، الفني، الذهني...) التي يجيب عنها اللاعب أو يقيّمها المدرب

---

## - لاعبو كرة القدم أواسط

## - تعريف اصطلاحي

هم اللاعبون الشباب الذين ينتمون إلى الفئة العمرية ما بين 15 و18 سنة تقريباً، حسب تصنيف الاتحاد الرياضي المعتمد في الدولة

## - التعريف الإجرائي

لدى أندية كرة (U17-U18) في هذا البحث، هم اللاعبون المسجلون في فئة الأواسط القدم المحلية، والذين يمثلون عينة الدراسة

## 8: الدراسات السابقة

تُعد الدراسات السابقة مرجعًا مهمًا في إثراء موضوع البحث، حيث تساهم في بناء خلفية علمية وتبسيط الضوء على الجوانب التي تمت معالجتها من قبل باحثين سابقين. في هذا الإطار، نستعرض فيما يلي أهم الدراسات التي تناولت موضوع **الثقة بالنفس** وعلاقتها بـ **الأداء الرياضي**:

---

### 1. (2019) دراسة محمد علي .

"أثر الثقة بالنفس على أداء لاعبي كرة القدم في فئة الشباب": عنوان الدراسة

وصفي تحليلي : المنهج

أهم النتائج

- تبين أن هناك علاقة إيجابية قوية بين مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين وتحسن أدائهم في المباريات.
- اللاعبون الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الثقة بالنفس يظهرون مرونة نفسية أفضل في المواقف الضاغطة.

---

### 2. (2021) دراسة أحمد بن يوسف .

المتغيرات النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت " :عنوان الدراسة  
"17 سنة

تجريبي : المنهج

أهم النتائج

- أثبتت النتائج أن الثقة بالنفس تؤثر بشكل مباشر على الأداء المهاري، خاصة في المراوغة والتصويب.

- أوصت الدراسة بإدماج برامج تعزيز الثقة ضمن التدريب اليومي .
- 

### 3.(2018) دراسة لطيفة حمدان .

"الثقة بالنفس كمؤشر للتنبؤ بالأداء لدى لاعبات كرة اليد" :عنوان الدراسة

وصفي ارتباطي :المنهج

:أهم النتائج

- العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء كانت طردية ودالة إحصائيًا .
  - الفروق في مستوى الثقة تعود في جزء كبير منها إلى الخبرة الرياضية وعدد المشاركات.
- 

### 4.(2001) Vealey, R.S. – دراسة أجنبية .

"Understanding and enhancing self-confidence in athletes" :عنوان الدراسة

نظري تطبيقي :المنهج

:أهم النتائج

- قدم الباحث نموذجًا نظريًا يربط بين الثقة بالنفس والعوامل البيئية والشخصية .
- اقترح تقنيات تدريبية لتحسين الثقة مثل التصور العقلي والحديث الذاتي .

## 8-1: التعليق على الدراسات السابقة

- معظم الدراسات أجمعت على وجود علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي.
- هناك تفاوت في نتائج بعض الدراسات من حيث شدة العلاقة، تبعاً للعمر، الجنس، نوع الرياضة، ومستوى المنافسة.
- تشير النتائج إلى أهمية دمج الجوانب النفسية، خاصة تنمية الثقة، ضمن برامج التدريب الرياضي.

**الباب الأول**

**الجانب النظري**

## الفصل الأول

### الثقة بالنفس

1:الثقة بالنفس هي الإيمان بقدرة الفرد على التفكير، والتصرف، واتخاذ القرارات بطريقة صحيحة دون تردد أو خوف مفرط من الفشل أو انتقادات الآخرين. وهي عنصر أساسي لتحقيق النجاح الشخصي والمهني، وبناء علاقات قوية، وتجاوز التحديات. إليك تفصيلاً:شاملاً لمفهوم الثقة بالنفس

---

## 2-1:تعريف الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس هي شعور داخلي نابع من إدراك الشخص لقيمته، ومعرفته بقدراته ومهاراته، وقدرته على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة بثبات واتزان

---

## مظاهر الثقة بالنفس :

- اتخاذ القرارات بثبات دون تردد كبير .
- القدرة على التعبير عن الرأي بحرية واحترام .
- التعامل مع النقد بمرونة دون تحطيم الذات .
- عدم المقارنة الدائمة بالآخرين .

- الإصرار على الأهداف رغم الصعوبات .
  - لغة جسد قوية: الوقوف المستقيم، التواصل البصري، نبرة صوت واضحة .
- 

## 2-1: عوامل بناء الثقة بالنفس

1. فهم نقاط القوة والضعف: الوعي الذاتي
  2. التذكّر الدائم لما تم تحقيقه: الإنجازات السابقة
  3. التشجيع من الأهل والأصدقاء: الدعم الاجتماعي
  4. العناية بالنظافة والمظهر يعزز الإحساس بالثقة: المظهر الشخصي
  5. تنمية المهارات والمعرفة باستمرار: التعلم المستمر
- 

## 3-1: معوقات الثقة بالنفس

- كثرة النقد أو المقارنة في الطفولة: التنشئة السلبية .
  - دون فهم أسبابه أو معالجته: الفشل المتكرر .
  - الخوف من الرفض أو الإحراج .
  - الاعتماد على آراء الآخرين لتحديد القيمة الذاتية .
- 

## 4-1: طرق تعزيز الثقة بالنفس

1. مواجهة المخاوف تدريجياً
2. وضع أهداف صغيرة وتحقيقها
3. ("استبدال العبارات السلبية مثل "أنا فاشل" بـ "أنا أتعلم) التحدث مع النفس بإيجابية

4. الاحتفال بالنجاحات الشخصية مهما كانت بسيطة

5. الابتعاد عن الأشخاص المثبطين

6. طلب المساعدة عند الحاجة دون خجل

7. ممارسة التمارين الرياضية، فهي ترفع من طاقة الشخص ونظرتة لنفسه

---

### 1-5: الثقة بالنفس مقابل الغرور :

- واقعية، مبنية على وعي بالقدرات وحدودها، تقبل للآخرين :الثقة بالنفس
  - مبالغة في تقدير الذات، واحتقار للآخرين، ويخفي في الغالب شعورًا :الغرور
- بالنقص

### 2: في المجال الرياضي

في المجال الرياضي، الثقة بالنفس عنصر جوهري يحدد أداء اللاعب تحت الضغط، ويؤثر في اتخاذ القرار، والتركيز، والتفاعل مع الفشل أو النجاح. الرياضي الواثق من نفسه يكون أكثر قدرة على المنافسة، وتقديم أفضل أداء ممكن، وتحقيق نتائج متميزة

:إليك تفصيلاً لمفهوم الثقة بالنفس في السياق الرياضي

---

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

- تعزيز الأداء في المباريات والتمارين
- سرعة التعافي من الأخطاء أو الخسائر
- الثبات الذهني تحت الضغط
- الجراءة في اتخاذ قرارات حاسمة أثناء اللعب

- تحفيز الذات المستمر للتدريب والتطور
  - تقليل التوتر والخوف من الفشل
- 

## 2-2: مصادر الثقة بالنفس لدى الرياضيين

1. التدريب المتقن والالتزام بالخطط: التحضير الجيد
  2. النجاحات، الجوائز، الأرقام الشخصية: الإنجازات السابقة
  3. الدعم من المدرب أو الفريق
  4. الروتين الرياضي والانضباط
  5. الحالة البدنية الجيدة
- 

## 2-3: علامات الرياضي الواثق من نفسه

- هادئ في المواقف الحاسمة
  - لا ينهار عند الخطأ أو التراجع في النتيجة
  - يتفاعل إيجابياً مع النقد والتعليمات
  - يرفع معنويات الفريق
  - يظهر رغبة دائمة في التحدي والمنافسة
- 

## 2-4: أخطر معوقات الثقة بالنفس في الرياضة

- التركيز الزائد على أخطاء الماضي
- المقارنة الدائمة بلاعبين آخرين

- غياب التشجيع أو الدعم من المدرب .
  - ضغط الجمهور أو الإعلام .
  - الإصابات المتكررة دون تأهيل نفسي جيد .
- 

## 2-5: خطوات عملية لبناء وتعزيز الثقة بالنفس لدى الرياضي

### 1: التصور الذهني الإيجابي

- (visualization) تخيل النجاح قبل المنافسة .
- تخيل تنفيذ الحركات بدقة .

### 2: تحديد أهداف تدريجية واقعية

- تقسيم الهدف الكبير إلى أهداف يومية وأسبوعية .

### 3: تحليل الأداء لا الذات

- "لا تخط بين "أنا أخطأت" و"أنا فاشل" .

### 4: تكرار العبارات التحفيزية

- "مثل: "أنا مستعد"، "أنا قوي"، "أنا أتحسن كل يوم" .

### 5. استخدام لغة جسد قوية أثناء التدريب والمباراة

### 6. الاحتفال بالتحسن لا فقط بالنتائج

### 7: التعامل الصحيح مع الفشل

- كل خسارة هي فرصة تعلم، وليست نهاية الثقة .
- 

## دور المدرب والأسرة

- تقديم تغذية راجعة بناءة .
- مدح الجهد، لا فقط النتائج .
- خلق بيئة مشجعة وآمنة للتجريب والخطأ .
- بناء علاقة ثقة بين المدرب واللاعب .

## الفصل الثاني

### الأداء الرياضي

## 1:الأداء الرياضي

الأداء الرياضي هو القدرة على تنفيذ المهارات الحركية والفنية والذهنية المطلوبة ضمن رياضة معينة إنه يعكس "ما يفعله" الرياضي بكفاءة ودقة وسرعة وتناسق، سواء في التدريب أو أثناء المنافسة في لحظة معينة، ويُعتبر جزءاً من المردود الرياضي العام.

فيما يلي شرح مفصل لمفهوم الأداء الرياضي

---

### 1-2:تعريف الأداء الرياضي :

هو مجمل السلوك الحركي والذهني والتكتيكي الذي يقوم به الرياضي أثناء الممارسة أو المنافسة، ويشمل:

- (مثل التصويب أو التمرير)الدقة في تنفيذ المهارات
- (مثل التوازن، التناسق، السرعة)الكفاءة الحركية
- القدرة على اتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب
- الاستجابة الفعالة للمواقف التنافسية المتغيرة

---

### 1-3:أنواع الأداء الرياضي :

#### 1. (Physical Performance) أداء بدني

- يشمل القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة
- مثال: العداء الذي يقطع 100م بزمن قياسي

#### 2. (Technical Performance) أداء مهاري

- دقة تنفيذ المهارات الأساسية والمتقدمة
- مثال: لاعب كرة قدم ينفذ تمريرة دقيقة تحت الضغط

### 3. (Tactical Performance) أداء تكتيكي

- حسن اتخاذ القرار وتنفيذ الخطط.
- مثال: تمركز ذكي للاعب دفاع في توقيت حاسم.

### 4. (Mental Performance) أداء نفسي

- التحكم في التوتر والقلق، الثقة، التركيز.
- مثال: لاعب تنس يحافظ على تركيزه رغم تراجع النتيجة.

### 5. (Team Performance) أداء جماعي

- التعاون، الانسجام، تنفيذ الاستراتيجيات الجماعية.
- مثال: تناغم لاعبي كرة السلة في الهجوم والدفاع.

---

#### 4-1: عوامل تؤثر في الأداء الرياضي

(اللياقة، التغذية، النوم) الاستعداد البدني

التدريب الفني والتكتيكي

(التحفيز، إدارة القلق) الجاهزية النفسية

(الطقس، الأرضية، الجمهور) الظروف البيئية

(المدرّب، الطاقم الطبي) الدعم الفني

(كلما زادت الخبرة زادت كفاءة التصرف في المواقف) التجربة والخبرة

---

#### 5-1: خصائص الأداء الرياضي الجيد :

- الانسيابية في الحركة.
- سرعة الاستجابة واتخاذ القرار.
- تنفيذ المهارات دون تردد أو ارتباك.

- الثبات النفسي في المواقف الصعبة .
- الاستفادة من الفرص وتقليل الأخطاء .

### 6-1: قياس الأداء الرياضي :

- الزمن، المسافة، عدد التكرارات :الاختبارات البدنية .
- تقييم الحركات، التمرکز، القرارات :التحليل بالفيديو .
- مثل نسبة دقة التمرير، التسديد، (Key Performance Indicators) مؤشرات الأداء قطع الكرات .
- التقييم الفني والنفسي من قبل المدرب أو الأخصائي .

### 7-1: كيفية تحسين الأداء الرياضي :

- (بدنية، مهارية، تكتيكية) خطة تدريب متكاملة .
- (نوم، راحة، علاجات) التغذية الجيدة والتعافي .
- (تكرار المهارات بشكل متنوع) العمل على الذكاء الحركي .
- (التركيز، التصور العقلي، التحكم في الانفعالات) التدريب الذهني .
- (تحليل الأداء عبر الفيديو، أجهزة قياس اللياقة) استخدام التكنولوجيا .

### 8-1: الفرق بين الأداء الرياضي والمردود الرياضي

الجانب	الأداء الرياضي	المردود الرياضي
الزمن	لحظي وفوري (أثناء اللعب)	نتيجة تراكمية على مدى طويل
المحتوى	كيفية تنفيذ المهارة أو المباراة	نتائج هذا التنفيذ (أرقام، تطور، نتائج)

الجانب

الأداء الرياضي

المردود الرياضي

الهدف

الكفاءة اللحظية في اللعب

التطور الشامل وتحقيق الأهداف الكبرى

## الفصل الثالث

العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي

## 1:العلاقة بين الثقة بالنفس و الأداء الرياضي

العلاقة بين الثقة بالنفس و الأداء الرياضي علاقة وثيقة ومباشرة، حيث تُعد الثقة بالنفس من أقوى العوامل النفسية التي تؤثر على قدرة الرياضي على الأداء بكفاءة، خصوصًا في المواقف التنافسية أو تحت الضغط.

فيما يلي تحليل مفصل وعلمي للعلاقة بين الثقة بالنفس و الأداء الرياضي

---

### 1-2:تعريف المفهومين باختصار :

الثقة بالنفس .إيمان الرياضي بقدرته على النجاح في أداء مهمة رياضية معينة :

الأداء الرياضي .تنفيذ فعلي للمهارات البدنية، الذهنية، والفنية ضمن سياق رياضي، ويُقاس :  
بجودة النتائج أو الكفاءة

---

### 1-3:طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس و الأداء الرياضي :

- كلما زادت الثقة بالنفس، تحسّن الأداء الرياضي :العلاقة موجبة .
  - الإفراط في الثقة (الغرور) قد يؤدي إلى إهمال أو تهاون، وبالتالي :لكنها ليست خطية تمامًا .  
انخفاض الأداء
- 

### 1-4:كيف تؤثر الثقة بالنفس على الأداء؟

التحكم في القلق والضغط .

- الثقة بالنفس تقلل من التوتر والخوف من الفشل .

- تسمح للرياضي بالحفاظ على التركيز والانضباط خلال المنافسة .

#### اتخاذ قرارات أفضل أثناء اللعب .

- الرياضي الواثق لا يتردد في اتخاذ قرارات تكتيكية .
- هذا يعزز الأداء خاصة في الألعاب الجماعية (مثل كرة القدم أو السلة) .

#### تنفيذ المهارات بثبات ودقة .

- الثقة بالنفس تعزز قدرة الرياضي على أداء المهارات تلقائيًا دون تشتت ذهني .
- مثال: لاعب التنس الذي يسدد الإرسال الحاسم بثبات في اللحظة الحاسمة .

#### الاستمرار بعد الأخطاء .

- الثقة تساعد على التعافي النفسي بعد الفشل أو الخطأ .
- اللاعب الواثق يرى الأخطاء كفرص للتعلم، وليس كإثبات على الضعف .

#### زيادة الحافز الداخلي .

- الثقة تغذي الرغبة في التحدي والتفوق .
- تُشجع الرياضي على الاجتهاد والتدريب المستمر .

---

### (الكفاءة الذاتية – Bandura) نموذج العلاقة وفق نظرية بانديورا :

، وهو عنصر أساسي في (Self-Efficacy) عالم النفس ألبرت بانديورا قدّم مفهوم الكفاءة الذاتية  
الثقة بالنفس  
:وفقًا لنظريته

الرياضي الذي يؤمن بقدرته على النجاح في مهمة معينة، يزيد احتمال نجاحه فعليًا، لأنه يسلك "  
سلوكيات تدعم هذا النجاح

:التفسير

- تعزز → تنتج عنه نتائج جيدة → تؤدي إلى سلوك فعال → الثقة تخلق نية إيجابية للفعل  
الثقة مرة أخرى (حلقة إيجابية)

---

## 5-1: عند ضعف الثقة بالنفس، ماذا يحدث للأداء؟

- زيادة القلق والخوف من الفشل.
- ضعف التركيز والتردد.
- هروب من المواقف الحاسمة.
- إفراط في الحذر أو التسرع.
- انخفاض القدرة على التعافي من الخطأ.

---

## التوازن مهم: متى تصبح الثقة بالنفس سلبية؟ :

- عندما تتحول إلى غرور أو استهانة بالخصم.
- عندما تؤدي إلى تجاهل التحضير أو الاستهانة بالتعليمات.
- في هذه الحالة، ينخفض الأداء لأن اللاعب يصبح أقل تركيزًا وجدية.

---

## كيفية دعم العلاقة الإيجابية بين الثقة والأداء؟ :

1. التصور الإيجابي، التحكم في الحديث الداخلي: التدريب الذهني.
2. وضع أهداف واقعية وتحقيقها تدريجيًا.
3. "الفصل بين "الأداء السيئ" و"قيمتي كشخص: تحليل الأداء لا الذات.
4. التغذية الراجعة الإيجابية من المدرب.
5. بناء بيئة آمنة للتعلم دون خوف من الخطأ.

## 6-1: أمثلة تطبيقية من الواقع الرياضي :

النتيجة	أثر الثقة بالنفس	الحالة
تسجيل النقطة والفوز	ثبات، تركيز، تنفيذ دقيق	لاعب كرة سلة يسدد رمية حرة في آخر ثانية وهو واثق
انخفاض الأداء	قلق، توتر، ضعف التنفس	سبّاح يفقد الثقة بعد تأخره في أول 50 متر
عودة قوية للمنافسة	التزام بالعلاج والتدريب	عدّاء يثق بقدرته على العودة بعد إصابة

---

## الباب الثاني

### الجانب التطبيقي

## الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث

#### تمهيد

ان تحديد الاطار المنهجي من اهم أسس الدراسة العلمية و الذي من خلاله تتحدد طبيعة و قيمة كل دراسة، حيث أن الضبط السليم لمنهجية البحث يضمن أيضا مصداقية النتائج المتحصل عليها.

و يتناول هذا الفصل عرضا للدراسة الاستطلاعية، ثم لمنهج الدراسة، و متغيرات الدراسة و لمجتمع الدراسة و عينتها و كيفية اختيارها، ثم يتناول عرضا تفصيليا لكيفية بناء أدوات الدراسة و تطبيقها، يلي ذلك خطوات الدراسة.

## 1. المنهج المستخدم

بما اننا نهدف الى دراسة الثقة بالنفس و علاقتها بالمردود الرياضي في كرة القدم، فإن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع، و لما كنا بحاجة الى وصف ظاهرة محددة و جمع بيانات و معلومات حولها، و تحليل تلك النتائج و البيانات، فقد اقتضى ذلك منا إتباع المنهج الوصفي التحليلي، لبلوغ الأهداف المرجوة من البحث.

فالمنهج الوصفي يمتاز عن باقي المناهج باعتماده في دراسته للظاهرة على المعلومات المتعلقة بها في زمن معين او فترات زمنية مختلفة للنظر اليها في ابعادها المختلفة و في تطوراتها، و ذلك من أجل ضمان الوصول الى نتائج موضوعية.

و من الأدوات الوصفية التي يتميز بها المنهج الوصفي انتقينا ( استمارة استبيان للاعبين و المدربين)

## 2. مجتمع و عينة الدراسة

### • مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم، و ابالغ عددهم 11 لاعب ينتمون الى صنف الاواسط.

### • عينة الدراسة:

تكونت الدراسة من 11 لاعب من لاعبي كرة القدم تم اختيارهم بطريقة قصدية، و هذا بعد استبعاد افراد العينة الاستطلاعية.

### 3. مجالات البحث

مجال بشري: يتكون من 11 رياضي في كرة القدم

مجال المكاني: لقد قمنا بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على ( اتحاد فرناكة)

المجال الزمني:

تم اجراء البحث للموسم الدراسي 2025/2024 في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر "أكتوبر" الى غاية شهر "ديسمبر" خصصت الأشهر الأربعة الأولى للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان من بداية شهر جانفي و شهر افريل تم خلاله تحضير الأسئلة الخاصة بالاستبيان و توزيعها على العينة المختارة، ثم بعد ذلك قمنا بجمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

### 4. متغيرات البحث

المتغير المستقل ( السبب): هو الذي يؤدي التغير فيه الى التأثير في القيم متغيرات أخرى لها علاقة به. اثر جودة المعلومات المحاسبية على جودة التدقيق

حدد المتغير المستقل في بحثنا ب: الثقة في النفس.

المتغير التابع ( النتيجة): هو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغيرات أخرى، و معني ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على القيم المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على القيم المتغير التابع.

حدد المتغير التابع في بحثنا ب: المردود الرياضي

### 5. أدوات البحث:

لقد تم اعداد استمارة استبيان مكونة من " 21 " سؤال موجهة للاعبين.

و يعرف الاستبيان على انه: " مجموعة من الأسئلة المركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل الى الأشخاص المعنيين و هذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها".

و يحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة و هي:

أ. **الأسئلة المغلقة:** و هي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجابات مسبقا و غالبا ب، "نعم" أو "لا".

ب. **الأسئلة متعددة الأجوبة:** و هي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسباً.

6. **الأسس العملية للأداة:**

**صدق الأداء:** صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب ان تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها و مفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه".

7. **الوسائل الإحصائية:** لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علمياً استخدمنا طريقة إحصائية

للبحث، لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداة الحقيقة التي تعالج بها النتائج على أساس

فعلي يستند عليها في البحث و الاستقصاء، و على ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

**النسبة المئوية:** بما أن البحث كان مقتصرًا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد ن

افضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية.

**طريقة حسابها:** عدد التكرارات  $\times 100$  / العينة

ع----- 100 %

س = ت  $\times 100$  /

ع: عدد العينة

ت: التكرارات

س: النسبة المئوية.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

### 1. عرض و تحليل النتائج:

#### 1.1 المعلومات الشخصية

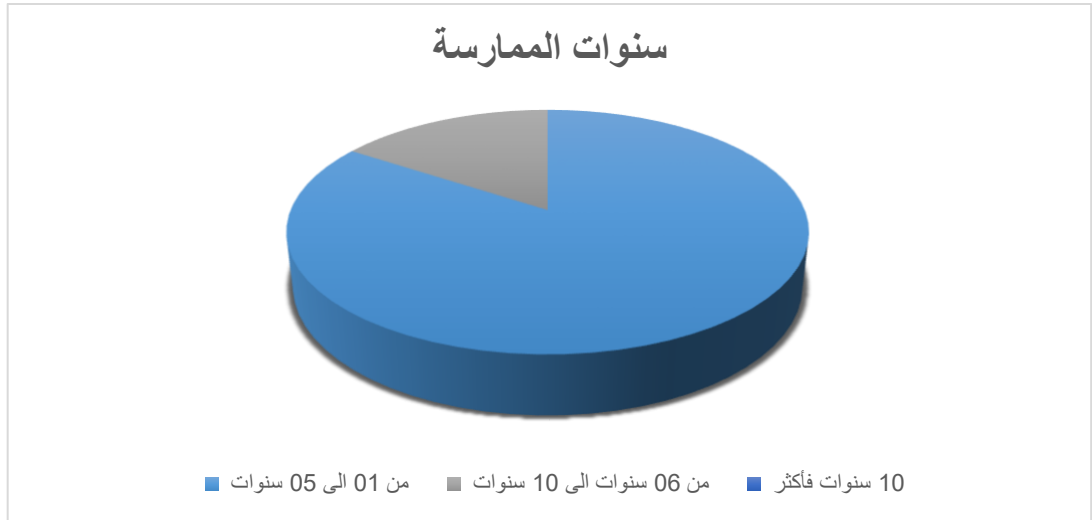
##### العمر:

أغلب المبحوثين تتراوح أعمارهم بين 17 حتى 19 سنة و هم فئة الاواسط و التي تعد مرحلة حاسمة في حياة الفرد و هي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة، اذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا آخر و فيها يتجه الفرد محاولا ا كيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه و يوائم بين تلك المشاعر الجديدة و الظروف البيئية لتحدد موقعه .

#### جدول رقم 01: سنوات الممارسة

جدول 1 سنوات الممارسة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
من 01-الى 05 سنوات	08	72.72 %
من 06 سنوات الى 10 سنوات	03	13.63 %
10 سنوات فأكثر	00	00 %
المجموع	11	100 %



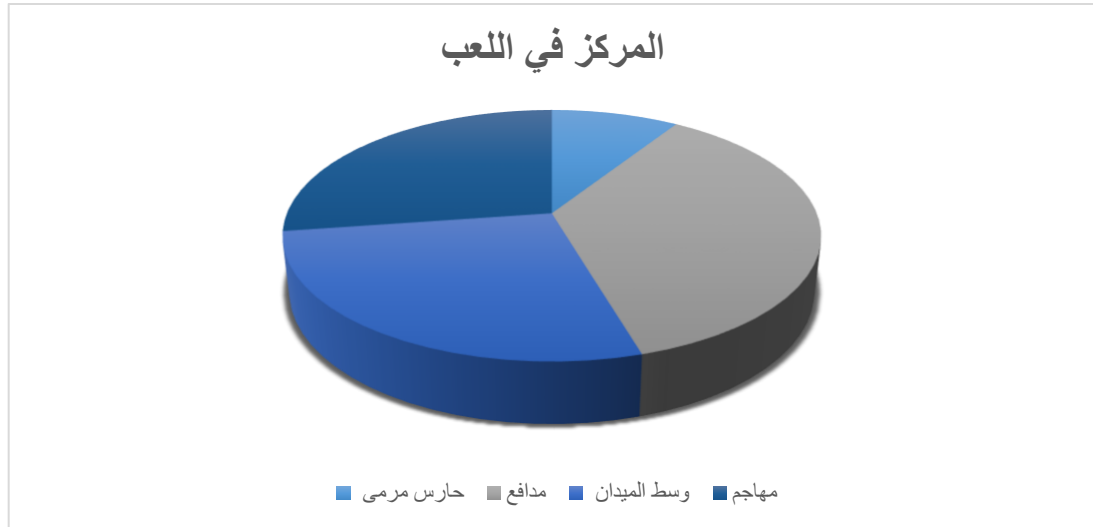
نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن 72 % من اللاعبين يمارسون لعبة كرة القدم من سنة الى 05 سنوات، و 13% يمارسونها من 06 الى 10 سنوات ، أما نسبة 10 %سنوات فلا يوجد أي لاعب.

و هذا ما يوضح لنا أن سنوات الممارسة لرياضة كرة القدم كانت قليلة، و هذا نظرا لان افراد العينة كانوا من صنف الاواسط.

### جدول رقم 02: المركز في اللعب

جدول 2 المركز في الملعب

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
حارس مرمى	01	%9.09
مدافع	04	%36.36
وسط الميدان	03	%27.27
مهاجم	03	%27.27
المجموع	11	%100



نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 02 ) ان 36% من اللاعبين مركزهم في اللعب مدافعين، أما بالنسبة المهاجمين 27%، و نفس النسبة وسط الميدان 27%، و حارس مرمى نسبة 9%.

و هذا ما يوضح لنا ان افراد العينة كانوا مقسمين، على حسب مراكز اللعب و على حسب قوانين كرة القدم.

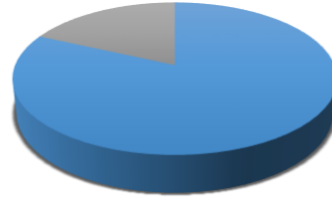
#### المحور الأول: الثقة بالنفس الرياضية

جدول رقم 03: يوضح ان كان هناك الثقة في أداء المهارة الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية

جدول 3 الثقة في أداء المهارة لإحراز التفوق خلال المنافسة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	09	81.81 %
لا	00	00 %
الى حد ما	02	18.18 %
المجموع	11	100 %

يوضح ان كان هناك الثقة في أداء المهارة الحركية لضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية



■ نعم ■ لا ■ الى حد ما

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 03 ) أن معظم اللاعبين أجابوا نعم بنسبة 81 %، و هناك من قام بالإجابة الى حد ما بنسبة 18%.

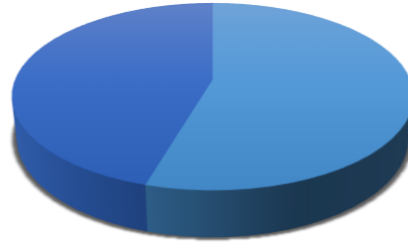
و هذا ما يبين لنا ان معظم اللاعبين كانت عندهم الثقة في أداء المهارة الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية .

**جدول رقم 04: يوضح القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية**

جدول 4 القدرة على اتخاذ القرارات خلال المنافسة

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
54.54%	06	نعم
00%	00	لا
45.45%	05	الى حد ما
100%	11	المجموع

### يوضح القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية



■ الى حد ما ■ لا ■ نعم

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن اللاعبين كانت لهم القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية بنسبة 54%، و نسبة 45% من اللاعبين لم يكن لهم القدرة الكافية على اتخاذ مثل هاته القرارات.

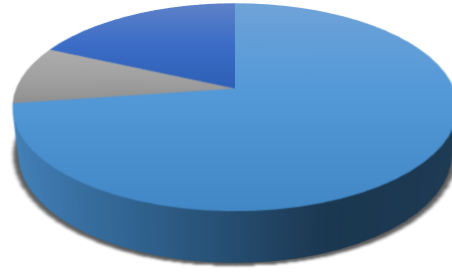
و هذا ما يبين لنا أن اتخاذ القرارات حاسمة يزيد من مستوى الثقة في النفس خلال المنافسة الرياضية

### جدول رقم 05: يوضح ان كان شخصا يكتفي بالقليل من الآمال و الطموحات

جدول 5 الطموحات والامال

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	08	72.72%
لا	01	9.09%
الى حد ما	02	18.18%
المجموع	11	100%

### يوضح ان كان شخصا يكتفي بالقليل من الآمال و الطموحات



■ الى حد ما ■ لا ■ نعم

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 05 ) ان معظم اللاعبين كانوا أشخاصا يكتفون بالقليل من الآمال و الطموحات بنسبة 72%، و نسبة 18% الى حد ما، و أما بالنسبة للأشخاص الذين لم يكتفوا كانت نسبتهم 9%.

و هذا ما يدل على ان الآمال و الطموحات لدى اللاعبين يسهلون أمامهم طريق النجاح، و يحسنون قدراتهم و تجعلهم يكتسبون مهارات جديدة و ذلك بالمحاولات العديدة.

### جدول رقم 06: يوضح ان كان للاعب القدرة على ان يستمر النجاح

جدول 6 القدرة على الاستمرارية

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	90.90%
لا	00	00%
الى حد ما	01	9.09%
المجموع	11	100%



نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 06 ) ان معظم اللاعبين بنسبة 90 % يوضحون القدرة على ان يستمر النجاح ، و نسبة 9% من اللاعبين الى حد ما فقط.

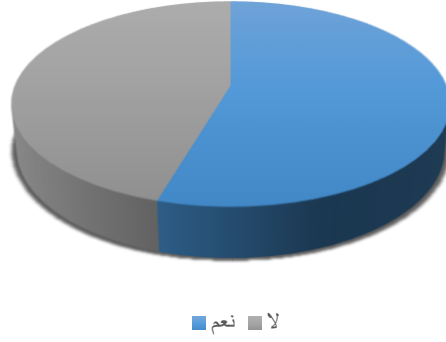
و هذا ما يبين ان معظم اللاعبين عندهم القدرة على ان يستمر النجاح و هذا ما يوضح ان الثقة بالنفس هي الثقة الذاتية الضرورية لنجاح لاعبي كرة القدم، كما يجب أن يؤمن اللاعبون بقدرتهم على اللعب بشكل جيد و اتخاذ القرارات الصحيحة في هذا المجال.

**جدول رقم 07: يوضح القدرة على محاولة النجاح و لو كان المنافس اقوى منه**

جدول 7 القدرة على النجاح ولو كان المنافس اقوى

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	06	%54.54
لا	05	%45.45
المجموع	11	%100

### يوضح القدرة على محاولة النجاح و لو كان المنافس أقوى منه



نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 07 ) ان اللاعبين عندهم القدرة على محاولة النجاح و لكان المنافس أقوى منهم بنسبة 54% ، و نسبة 45% قاموا بالإجابة بلا أي انهم لا يحاولون النجاح.

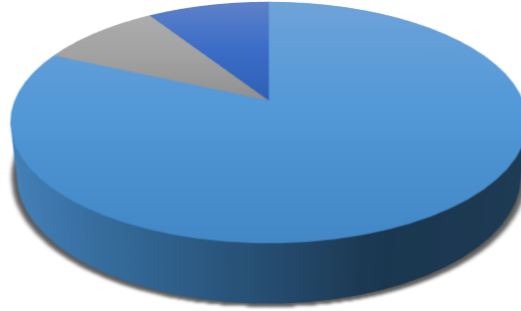
و هذا ما يوضح لنا ان اقدره على محاولة النجاح على المنافس الأقوى من اهم عوامل النجاح في رياضة كرة القدم و هذا ما يزيد الثقة بالنفس لدى اللاعبين و يحفزهم على بذل أكثر مجهود لتحقيق النجاح.

**جدول رقم 08: يوضح ان كان اللاعب يستطيع الحفاظ على تركيزه حتى في الأوقات الصعبة من المباراة**

جدول 8 الاستطاعة على الحفاظ على التركيز في الاوقات الصعبة

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
81.81%	09	نعم
9.09%	01	لا
9.09%	01	الى حد ما
100%	11	المجموع

يوضح ان كان اللاعب يستطيع الحفاظ على تركيزه حتى في أوقات الصعبة من المباراة



■ نعم ■ لا ■ الى حد ما

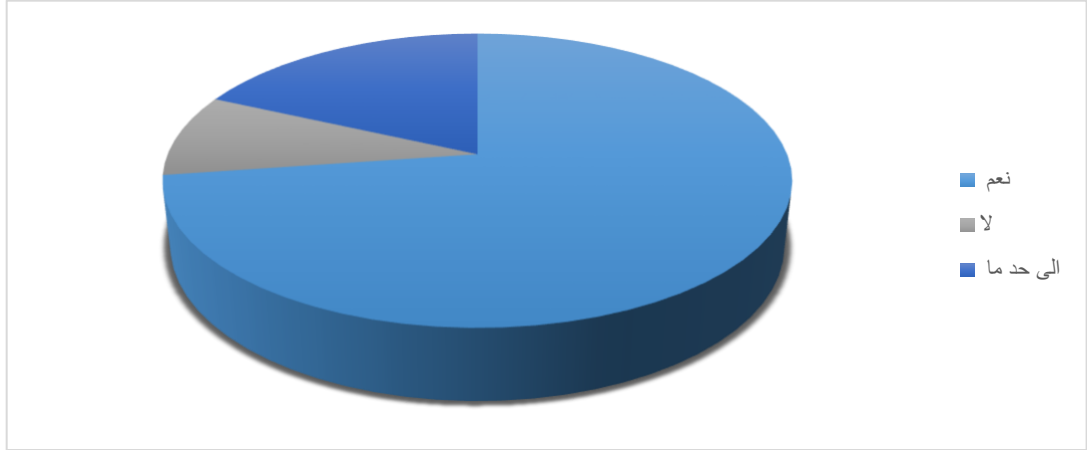
نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 08 ) أن 81% من اللاعبين يستطيعون الحفاظ على تركيزهم حتى في الأوقات العبة من المباراة، و 9 % لا يستطيعون التركيز، و نفس النسبة 9 % الى حد ما.

و هذا ما يوضح لنا أن التركيز يساعد على الانتباه نحو نقطة محددة، كما ان اللاعب الذي يؤدي التهديف لا يحتاج الى تحويل الانتباه خلال الأداء لهذه المهارة و انما يحتاج كذلك الى التركيز حتى في الأوقات الصعبة من المباراة.

**جدول رقم 09: يوضح القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي تحقق الفوز في المنافسة**

جدول 9 القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي تحقق الفوز في المنافسة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	08	%72.72
لا	01	%9.09
الى حد ما	02	%18.18
المجموع	11	%100



نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 09 ) ان 72 % من اللاعبين عندم القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي يحققون الفوز في المنافسة، و 18% أجابوا بـ الى حد ما، و نسبة 9 % اجابوا بـ لا.

و هذا ما يوضح لنا القدرة على التكيف مع مواقف اللعبة المختلفة يحقق الفوز و التفوق على الآخر شيء ايجابي في المنافسة و هذا ما يجلب للرياضي السعادة و الرضا الذاتي و تعبير عن القوة و دعم و تشجيع المجتمع ماديا و معنويا.

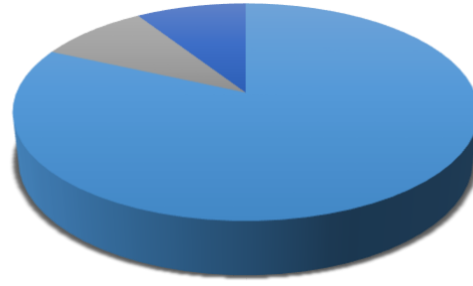
### المحور الثاني: دافعة التدريب الرياضي

#### جدول رقم 10: يوضح اعتقاد الزملاء اثناء التدريب

جدول 10 اعتقاد الزملاء اثناء التدريب

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
اعمل بشدة جدا	09	% 81.81
اعمل بشدة	01	%9.09
أعمل بدرجة متوسطة	01	%9.09
المجموع	11	%100

### يوضح اتخاذ الزملاء اثناء التدريب



■ اعمل بدرجة متوسطة ■ اعمل بشدة جدا ■ اعمل بشدة جدا

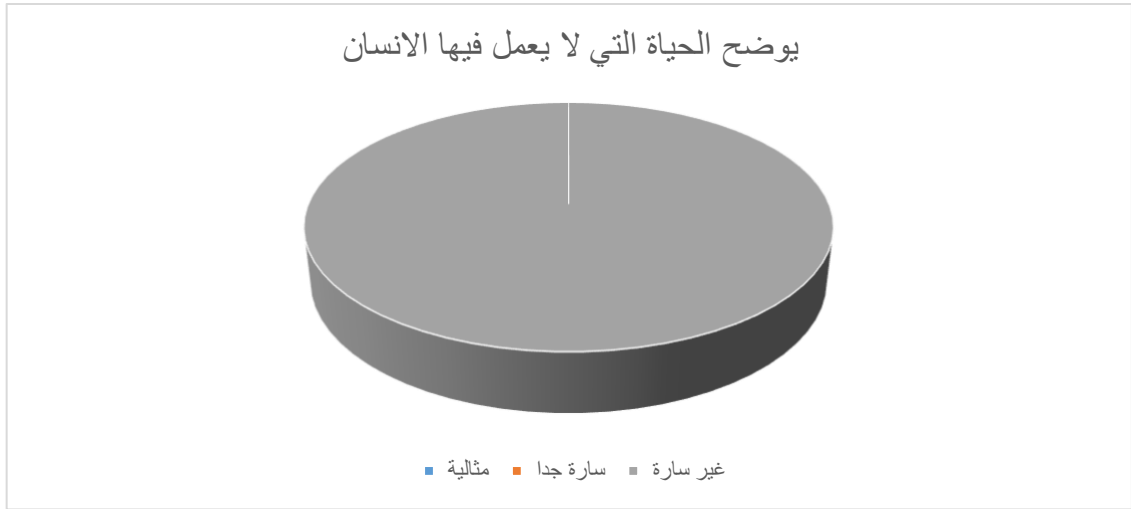
نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 10 ) ان 81% من اللاعبين اجابوا أنهم يعملون بشدة جدا نظرا لاعتقاد الزملاء أثناء التدريب، و 9 % قاموا بالإجابة أنهم يعملون بشدة، و نفس النسبة 9 % يعملون بدرجة متوسطة.

و هذا ما يبين لنا أن العمل بشدة جدا اثناء التدريب يعمل على تحسين الأداء، كما انه يعد عنصرا أساسيا في تطوير القدرات البشرية و تحقيق النجاح في مختلفة المجالات فهو يساهم في تحقيق التقدم الشخصي و المهني.

### جدول رقم 11: يوضح الحياة التي لا يعمل فيها الانسان

جدول 11 الحياة التي يعمل فيها الانسان

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
مثالية	00	%00
سارة جدا	00	%00
غير سارة	11	%100
المجموع	11	%100



نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 11 ) ان 100% من اللاعبين يوضحون ان الحياة التي لا يعمل فيها الانسان غير سارة.

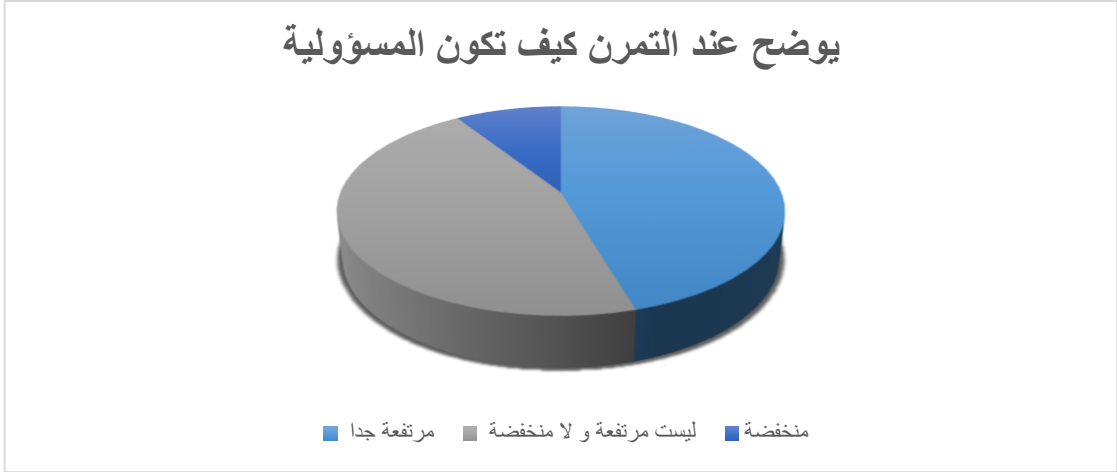
و هذا ما يبين لنا ان الحياة التي لا يعمل فيها الانسان مملة و كئيبة، أي لن يكون هناك أهداف تقوم بها يوميا و تسعى لتحقيقها، كما يقال الحياة بدون عمل كالحياة بلا أمل.

### جدول رقم 12: يوضح عند التمرن كيف تكون المسؤولية

جدول 12 المسؤولية عند التدريب

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
45.45%	05	مرتفعة جدا
45.45%	05	ليست مرتفعة و لا منخفضة
9.09%	01	منخفضة
100%	11	المجموع

## يوضح عند التمرن كيف تكون المسؤولية



نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 12 ) أن معظم اللاعبين بنسبة 45% تكون عندهم المسؤولية عند التمرن، و 45% أجابوا أنها ليست مرتفعة و لا منخفضة، و 9% أجابوا بـ منخفضة.

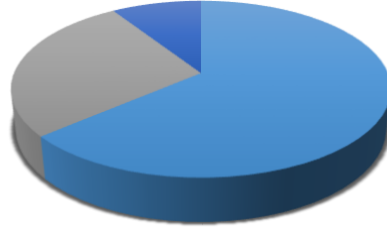
و هذا ما يبين لنا ان تحمل المسؤولية عند التمرن تجعل عقلك أكثر هدوءا و تعطيك رؤية واضحة لأنها تهدئ من انفعالاتك و تتيح لك فرصة التفكير الإيجابي البناء.

## جدول رقم 13: يوضح اذا لم يتم الوصول الى الهدف كيف يعمل

جدول 13 كيفية العمل اذا لم يتم الوصول الى الهدف

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
استمر في بذل قصاري جهدي للوصول الى هدفي	07	63.63%
ابذل جهدي مرة اخرى للوصول الى هدفي	03	27.27%
اجد من الصعوبة ان أحاول مرة أخرى	01	9.09%
المجموع	11	100%

## يوضح اذا لم يتم الوصول الى الهدف كيف يعمل



- استمر في بذل قصاري جهدي للوصول الى هدفي
- ابذل جهدي مرة أخرى للوصول الى هدفي
- اجد من الصعوبة أن أحاول مرة أخرى

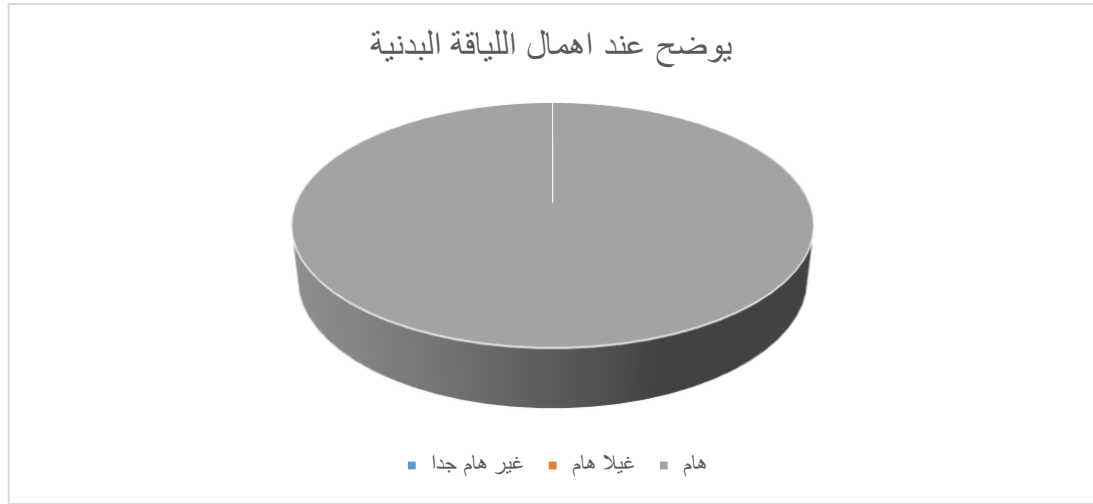
نلاحظ ن خلال الجدول رقم ( 13 ) أن 63% يستمرون في بذل قصارى جهدهم للوصول الى أهدافهم، و نسبة 27% يبذلون مجهوداتهم مرة أخرى، البعض يجد من الصعوبة ان يحاولن مرة اخرة للوصول الى الهدف بنسبة 9%.

و هذا ما يبين لنا ان الوصول الى الهدف يعمل على تعزيز الثقة بالنفس و يوسع المدارك، و يطور الذات و القدرات و المهارات العلمية و العملية، كما يجعلك تكون صورة واضحة عن مسارك في الحياة، كما يغذي رغبتك في الالتزام.

## جدول رقم 14: يوضح عند اهمال اللياقة البدنية

جدول 14 عند اهمال اللياقة البدنية

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
غير هام جدا	00	%00
غير هام	00	%00
هام	11	%100
المجموع	11	%100



نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 14 ) ان 100 % يوضحون انه هام بالنسبة لهم اهمال اللياقة البدنية.

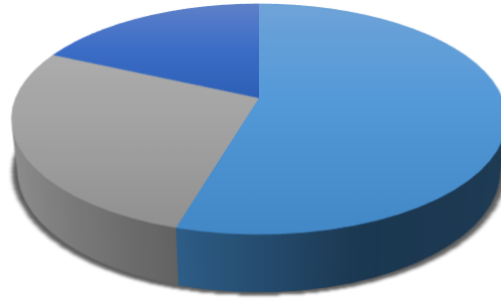
و هذا ما يبين لنا ان اللياقة البدنية تساعد في تقوية العضلات و تعزيز القدرة على التحمل، كما انها من اهم الأشياء التي تحافظ على الصحة.

### جدول رقم 15: يوضح المعايير في الميدان

جدول 15 المعايير في الميدان

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
مرتفعة جدا	06	%54.54
مرتفعة	03	%27.27
متوسطة	02	%18.18
المجموع	11	%100

### يوضح المعايير في اميدان



■ مرتفعة جدا ■ مرتفعة ■ متوسطة

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 15 ) أن 54% من اللاعبين يضعون معايير مرتفعة جدا في الميدان، و 27% اجابوا بمرتفعة و البعض الآخر اجابوا بمتوسطة بنسبة 18%.

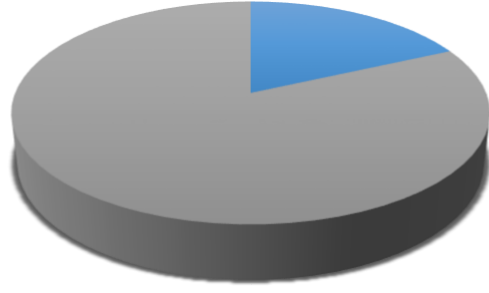
و هذا ما يبين لنا ان المعايير التي يضعها اللاعبون في الميدان تعتمد على النتائج العلمية في عدد من التخصصات ذات الصلة التي تحدد احتياجات اللاعبين الى جانب مختلف جوانب السلامة و الأداء و الاستدامة و ضمان جودة اللعب و اريحته.

### جدول رقم 16: يوضح كيف يكون اللاعب في المنافسة

جدول 16 كيف يكون اللاعب في المنافسة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
في غاية الحماس	02	18.18%
متحمس جدا	09	81.81%
غير متحمس بشدة	00	00%
المجموع	11	100%

### يوضح كيف يكون اللاعب في المنافسة



■ غير متحمس بشدة ■ متحمس جدا ■ في غاية الحماس

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) ان 81% من اللاعبين يكونوا في المنافسة في متحمسين جدا، و 18% يكونوا في غاية الحماس.

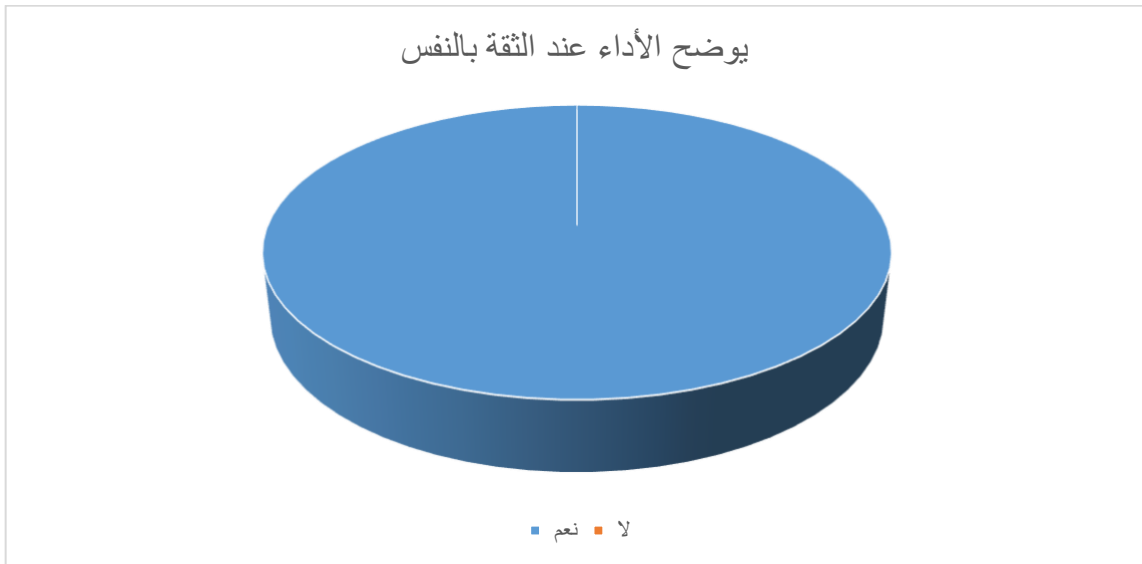
و هذا ما يبين لنا ان الحماس خلال المنافسة الرياضية هو القوة الدافعة التي تساعد على تحقيق الأهداف، و هو الوقود الذي يحرك المحرك و الطريق المؤدية الى القوة المشتعلة التي تفجر القدرات.

### المحور الثالث: العلاقة بين الثقة بالنفس و المردود الرياضي

#### جدول رقم 17: يوضح الأداء عند الثقة بالنفس

جدول 17 الاداء عند الثقة بالنفس

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	11	%100
لا	00	%00
المجموع	11	%100



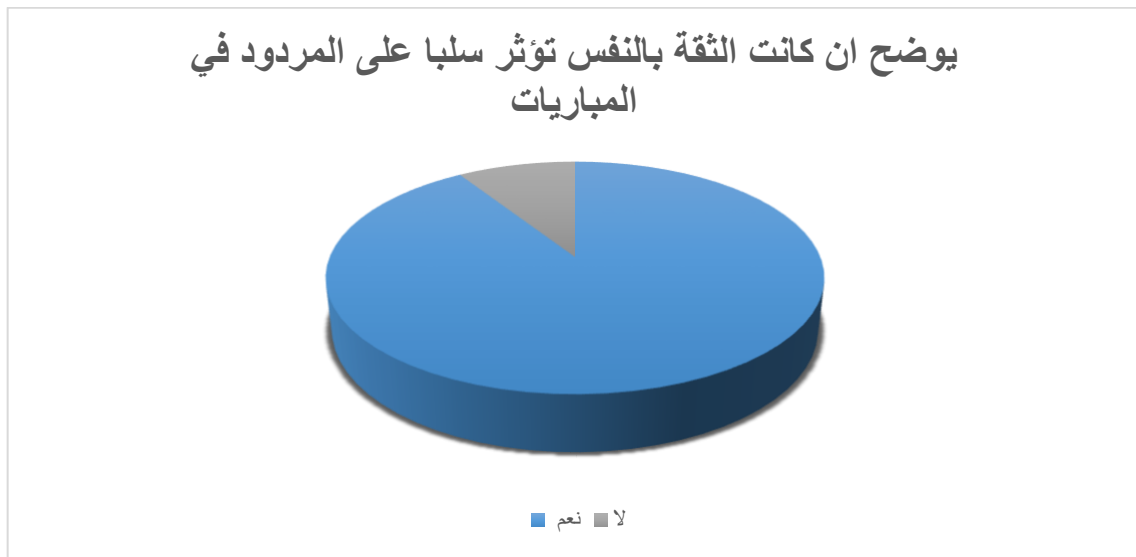
نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 17 ) أن 100 % من اللاعبين عندما تكون عندهم الثقة بالنفس يقدمون أداء افضل.

و هذا ما يوضح لنا ان الثقة بالنفس قد تؤثر على الأداء الرياضي، فهي تسهل التركيز و تؤثر على الأهداف و تزيد الجهد، بالإضافة الى تحسين الممارسة الرياضية.

## جدول رقم 18: يوضح ان كانت الثقة بالنفس تؤثر سلبا على المردود في المباريات

جدول 18 ان كانت الثقة بالنفس تؤثر على المردود

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	90.90%
لا	01	9.09%
المجموع	11	100%



نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 18 ) ان 90 % من اللاعبين يوضحون ان الثقة بالنفس تؤثر سلبا على المردود في المباريات، و 9% اجابوا بأنها لا تؤثر عليه.

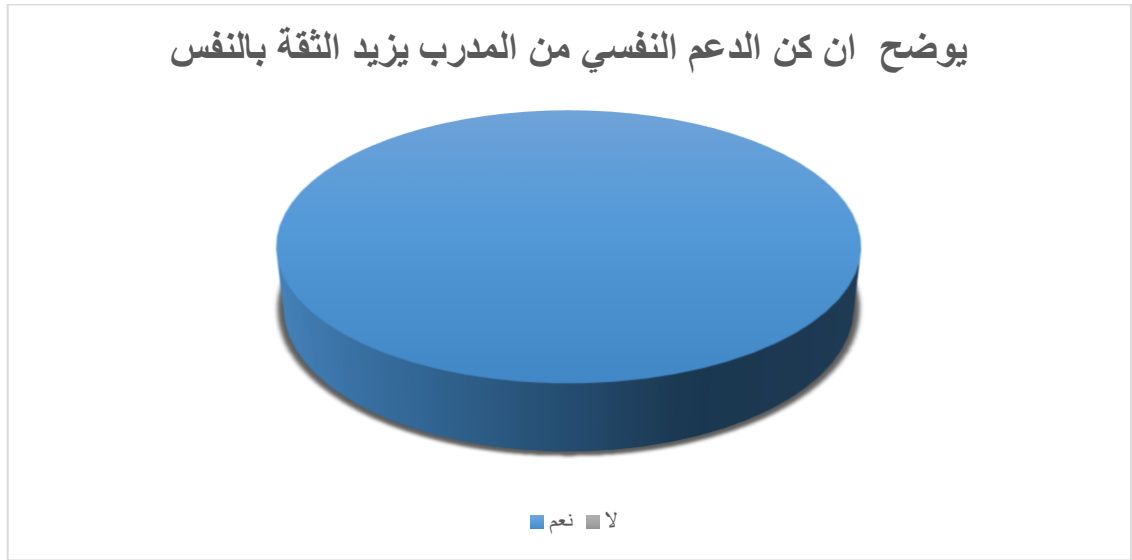
و هذا ما يبين لنا ان الثقة بالنفس تؤثر إيجابا و ليس سلبا على المردود الرياضي لأنها محرك لسوك لاعب كرة القدم

## جدول رقم 19: يوضح ان كان الدعم النفسي من المدرب يزيد الثقة بالنفس

جدول 19 الدعم النفسي هل يزيد الثقة بالنفس

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	11	100%
لا	00	00%

المجموع	11	%100
---------	----	------



نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 19 ) ان 100% من اللاعبين يوضحون ان الدعم النفسي من المدرب يزيد الثقة بالنفس.

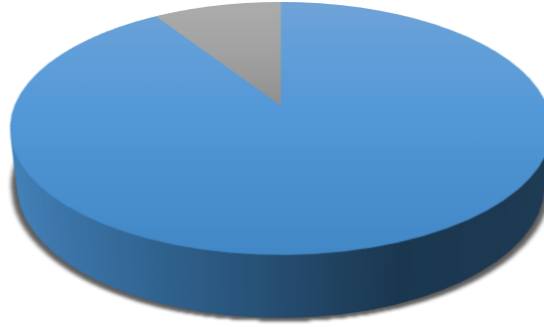
هذا ما يبين لنا ان الدعم النفسي من المدرب يساهم على تعزيز الصحة النفسية للاعب، و يساعد على التعافي من التجارب الصعبة و الصدمات النفسية.

**جدول رقم 20: يوضح ان كان الجمهور و التشجيع يؤثران على مستوى الثقة**

جدول 20 ان كان الجمهور يؤثر على الثقة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	09	%81.81
لا	02	%18.18
المجموع	11	%100

### يوضح ان كان الجمهور و التشجيع يؤثران على مستوى الثقة



■ نعم ■ لا

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 20 ) ان 81% من اللاعبين يوضحون ان الجمهور و التشجيع يؤثران على مستوى الثقة، و 18% أجابوا ب لا .

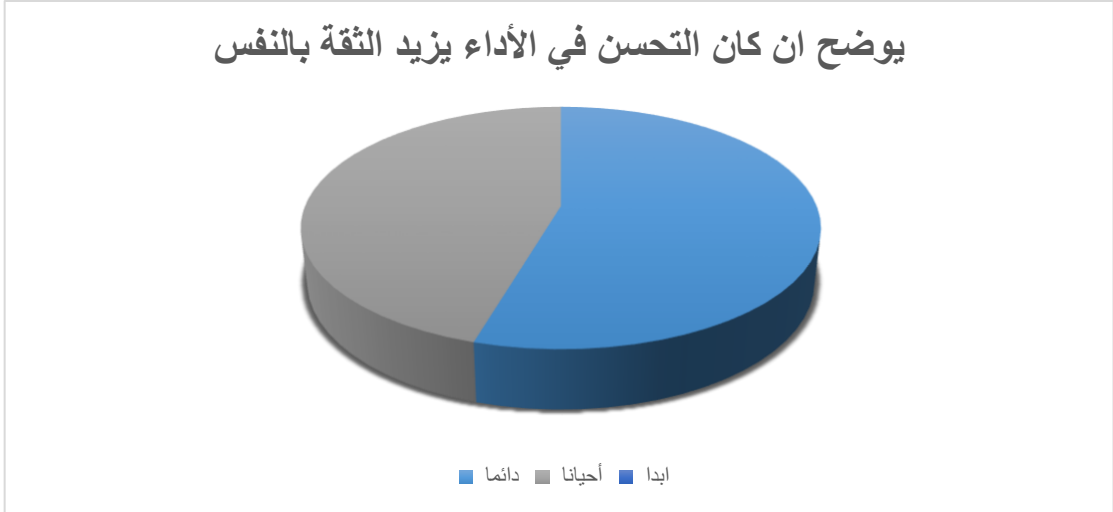
و يتضح هنا ان الجمهور و التشجيع يؤثران على مستوى الثقة بالنفس لأن الجماهير يجب أن يكون لها دور فاعل جدا في كثير من الأمور، و لتشجيع مفعول سحري يمنح اللاعب دفعة معنوية كبيرة لا يحس بها الا من لعب الكرة و استمتع بالتشجيع.

### جدول رقم 21: يوضح ان كان التحسن في الأداء يزيد الثقة بالنفس

جدول 21 ان كان التحسن في الاداء يزيد الثقة بالنفس

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائما	06	54.54%
أحيانا	05	45.45%
أبدا	00	00%
المجموع	11	100%

### يوضح ان كان التحسن في الأداء يزيد الثقة بالنفس



نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 21 ) ان 54% من اللاعبين تزيد ثقتهم بنفسهم عند التحسن في الأداء دائما، و 45% أحيانا فقط.

و هذا ما يبين لنا ان التحسن في الأداء هو عملية متكاملة تعمل على تحديد و تقييم و تعزيز و تشجيع افضل السلوكيات و المخرجات و المنتجات المتوقعة المتعلقة اللعب، و هذا ما يزيد ثقتهم بنفسهم.

## 1. الاستنتاجات

الثقة بالنفس و المردود الرياضي للاعب كرة القدم هي إحساس رياضي و مكونين أساسيين في سعي الفرد اتجاه تحقيق ذاته و توكيدها، كما ان الثقة بالنفس و المردود الرياضي لا تأتيان من فراغ و لا يمكن اصطناعهما او محاولة تقليد الاخرين فيها بل يستطيع الشخص اكتسابهما حينما يتخلص من كل المخاوف التي تحاول تثبيط عناصر النجاح بداخله، ثم ان الثقة بالنفس هي إحساس الرياضي بقيمة نفسه بين من حوله خلال التدريب و المنافسة فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته و سكناته و يتصرف حولها بشكل طبيعي دون قلق او رهبة فتصرفاته هو من يحكمها و ليس غيره... هي نابعة من ذاته لا شأن لها لا بالبيئة الرياضية او بالأشخاص المحيطين به و بعكس ذلك انعدام الثقة التي تجعل الرياضي يتصرف و كأنه مراقب ممن حوله فتصبح تحركاته و تصرفاته بل و آراءه في بعض الأحيان مخالفة لطبيعته و يصبح القلق حليفة الأول في كل اجتماع او اتخاذ قرار و الثقة بالنفس هي بالطبع شيء مكتسب من البيئة التي تحيط بنا و التي نشأنا بها و لا يمكن ان تولد مع أي شخص كان.

### و أظهرت النتائج على أن:

- مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم مرتفع.
- مستوى المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم مرتفع.
- يتميز رياضي كرة القدم بمستوى عالي من الثقة بالنفس
- هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الثقة بالنفس و المردود الرياضي ي كرة القدم

- عندما تكون هناك ثقة بالنفس يقدم اللاعب أداء افضل
- قلة الثقة بالنفس تؤثر سلبا على المردود في المباريات
- الدعم النفسي يزيد من الثقة بالنفس
- الجمهور و التشجيع يؤثران ايجابا على مستوى الثقة بالنفس

## 2. اقتراحات و توصيات

في ضوء النتائج التي توصلنا اليها في هذه الدراسة، يقدم الباحث مجموعة من التوصيات تتمثل في:

- توجيه الباحثين لإجراء المزيد من الأبحاث في الثقة بالنفس و المردود الرياضي
- اجراء دراسة مقارنة بين بيئات مختلفة في المردود الرياضي
- اجراء دراسة مقارنة بين بيئات مختلفة في الثقة بالنفس
- الاخذ بعين الاعتبار الوسائل و الإمكانيات اللازمة من اجل تحقيق المردود الرياضي
- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لدى رياضي كرة القدم.
- الاهتمام بتصميم البرامج و الأنشطة وفقا للاتجاهات العلمية و التربوية الحديثة في مجال تعليم و تدريب و تأهيل لاعبي كرة القدم من خلال الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية

## المصادر والمراجع

### الكتب (مراجع ورقية)

1. السيد، عبد الرحمن. (2016). *علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. حميد، علي حسين. (2019). *المدخل إلى علم النفس الرياضي*. بغداد: دار الكتب الوطنية.
3. قواسمي، رائد. (2017). *الإعداد النفسي للرياضيين*. عمان: دار الشروق.
4. عبد الباسط، محمد. (2020). *علم النفس الرياضي التطبيقي*. القاهرة: دار الوفاء.
5. واينبرغ، آر إس، وجولد، د. (2019). *أسس علم النفس الرياضي والتمرين* (الطبعة السابعة). الحركة البشرية.

### الدراسات العلمية (مقالات ومذكرات)

1. عبد العزيز، سامي. (2018). *الثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم*. المجلة العربية للعلوم النفسية، العدد 12.
2. منصور، خالد؛ عبد القادر، محمد. (2020). *العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي لدى لاعبي الألعاب الجماعية*. مجلة علوم الحركة والتربية البدنية، جامعة الجزائر.
3. بن عبد الله، ياسين. (2021). *تأثير برنامج تدريبي نفسي على الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب*. رسالة ماجستير، جامعة مستغانم، الجزائر.
4. سرايش سيف الدين (2015) *الثقة بالنفس وعلاقتها بالمردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم*، جامعة المسيلة

### مصادر إلكترونية

1. اللجنة الأولمبية الدولية <https://olympics.com> –
2. موقع الأكاديمية الرياضية السعودية <https://sasma.org.sa> –
3. قاعدة بيانات الباحث العلمي من <https://scholar.google.com> – Google
4. المجلة العربية لعلم النفس الرياضي – متاحة عبر بوابات الجامعات العربية أو المنصات الأكاديمية مثل "منصة المنهل" أو "أرسيف".

## الملاحق



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM





وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضة  
قسم تدريب رياضي



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM

### شهادة التحكيم

يشهد السادة الأساتذة والدكاترة المحترمون الموقعون أدناه أن الطالبان بن سميحة عابد و لدرة نوح المسجلان في السنة 3 ل.م.د تخصص تدريب رياضي تنافسي لسنة 2025/2024 قد حكمت أداة بحثهما المتمثلة في إستمارة إستبيان موجهة للاعبين كرة القدم صنف أواسط و اللتي تدرج ضمن متطلبات إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان (الثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط )

<u>التوقيع</u>	<u>الدرجة العلمية</u>	<u>إسم ولقب الأستاذ</u>
	الدكتوراه	- آد/ بلكسي عاكة
	دكتوراه	- آد/ ساندو سداوي
	دكتوراه	- آد/ كفا ورفاوي
	دكتوراه	- كافي جمال

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

من اعداد:

لدرة نوح - بن سمينة عابد

استبيان

تحت عنوان:

## الثقة بالنفس و علاقتها بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم - فئة الاواسط

يسرنا ان نقدم لكم هذا الاستبيان الذي يندرج ضمن إطار دراسة علمية بعنوان: " الثقة بالنفس و علاقتها بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم - فئة الاواسط"، و التي تهدف الى التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين و مدى تأثيرها على أدائهم في المنافسات الرياضية.

ملاحظة: نؤكد لكم ان جميع المعلومات التي ستقدم من خلال هذا الاستبيان ستعامل بسرية تامة، و ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. نرجو منكم الإجابة بدقة و صدق على جميع البنود فمشاركتكم القيمة تساهم في نجاح هذا البحث.

السنة الدراسية: 2025/2024

المعلومات الشخصية:

1. العمر: .....

2. عدد سنوات الممارسة:

من 01 الى 05 سنوات

من 06 الى 10 سنوات

10 سنوات فأكثر

3. المركز في اللعب:

حارس مرمى

مدافع

وسط ميدان

مهاجم

المحور الأول: الثقة بالنفس الرياضية

4. هل عندك الثقة في أداء المهارة الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة

الرياضية؟

يقبل  يرفض  يعدل

5. هل عندك القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية؟

يقبل  يرفض  يعدل

6. هل تعتقد انك شخص يكتفي بالقليل من الآمال و الطموحات ؟

يقبل  يرفض  يعدل

7. هل لديك القدرة على ان يستمر نجاحك؟

يقبل  يرفض  يعدل

8. عندك القدرة على محاولة النجاح و لو كان المنافس أقوى منك؟

يقبل  يرفض

9. هل تستطيع الحفاظ على تركيزك حتى في الأوقات الصعبة من المباراة؟

يقبل  يرفض  يعدل

10. هل لديك القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي تحقق الفوز في

المنافسة ؟

يقبل  يرفض  يعدل

المحور الثاني: دافعية التدريب الرياضي

11. اثناء التدريب يعتقد زملائي أنني؟

أعمل بشدة جدا

أعمل بشدة

اعمل بدرجة متوسطة

12. أرى ان الحياة التي لا يعمل فيها الانسان مطلقا

مثالية

سارة جدا

غير سارة

13. عندما اتمررن تكون مسؤوليتي أمام نفسي

مرتفعة جدا

ليست مرتفعة و لا منخفضة

منخفضة

14. اذا لم اصل الى هدفي و لم أؤدي مسؤوليتي تماما عندئذ:

أستمر في بذل قصارى جهدي للوصول الى هدفي

أبذل جهدي مرة احدى للوصول الى هدفي

أجد من الصعوبة ان أحاول مرة أخرى

15. أعتقد أن إهمال اللياقة البدنية

غير هام جدا

غير هام

هام

16. عندما أكون في الميدان فان المعايير التي اضعتها لنفسي تكون:

مرتفعة جدا

مرتفعة

متوسطة

17. في المنافسة أكونك

في غاية الحماس

متحمس جدا

غير متحمس بشدة

المحور الثالث: العلاقة بين الثقة بالنفس و المردود الرياضي

18. عندما أكون واثقا بنفسي، اقدم أداء افضل

يرفض

يقبل

19. قلة الثقة بالنفس تؤثر سلبا على مردودي في المباريات

يرفض

يقبل

20. الدعم النفسي من المدرب يزيد من ثقتي بنفسي

يرفض

يقبل

21. الجمهور و التشجيع يؤثران على مستوى ثقتي بنفسي

يرفض

يقبل

22. ألاحظ تحسنا في أدائي كلما زادت ثقتي بنفسي

ابدا

أحيانا

دائما