



جامعة ألكل مآند اولآآ البويرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة آخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماسآرفي ميدان معهد علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

آآصص: آدريب رياضي نآبوي

بعنوان:

الصلابة النفسية و علاقتها بالآقة بالنفس لآى لاعبي كرة القدم

آراسة ميدانية على مستوى بعض فرق انآية ولاية البويرة

لآنة المناقشة:

-منصوري نبيل* رئيسا

-يونسى مآمد* مشرفا

-زاوى عبد السلام* مناقشا

اعآاد الطالب:

-عزاز اليمين

-آوابى بشير

السنة الجامعية: 2022/2021

شكر وتقدير

قال رسول الله "ص" [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]
نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث سواء
من قريب أو من بعيد، في البداية نشكر الله عزوجل الذي وفقنا لإتمام
هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى الدكتور المشرف * **يونسى محمد** *
الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا
البحث، ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان
إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة. كما أخص بالذكر
الدكتور * **منصوري نبيل** * الصديق تونسى محمد الذي ساعدني في إتمام
هذا البحث دون نسيان أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية.

اليمين

لبشير

إهداء

لى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني إلى ثمرة
جهدي

بر الأمان ... أمي العزيزة إلى الذي يحترق من أجل أن ينير في درب الحياة
إلى الذي كان يزيد

في عزيمتي وقوتي ... أبي العزيز.

إلى إخوتي وأخواتي

إلى كل الأصدقاء والأحباب

إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم إلى كل الأصدقاء الذين جمعني
بهم أيام الدراسة بجامعة البويرة دون
استثناء إلى كل هؤلاء أهدي

محتوى البحث

أ	شكر وتقدير .
ب	إهداء .
ج	محتوى البحث .
ز	قائمة الجداول و الأشكال .
ظ	ملخص البحث .
فا	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1. الاشكالية .
03	2. الفرضيات .
03	3. أسباب اختيار البحث .
03	4. أهمية البحث وأهدافه .
04	5. تحديد المصطلحات والمفاهيم
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث .	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
المحور الأول: الصلابة النفسية	
08	تهديد
09	1.1. مفهوم الصلابة النفسية .
09	1. 2. ابعاد الصلابة النفسية .
11	1. 3. انواع الصلابة .
11	4.1. خصائص الصلابة النفسية .
12	1. 5. أهمية الصلابة النفسية .
13	1. 6. استراتيجية بناء الصلابة النفسية .
14	خلاصة

المحور الثاني:الثقة بالنفس

17	-تمهيد
18	2. 1. تعريف الثقة بالنفس.
18	2. 2. النظريات النفسية.
20	2. 3. أهمية الثقة بالنفس في الرياضة.
21	2. 4. مظاهر الثقة بالنفس.
21	2. 5. أسباب فقدان الثقة بالنفس.
22	2. 6. خصائص الثقة بالنفس.
23	2. 7. مصادر الثقة بالنفس.
23	2. 8. بناء الثقة.
24	2. 9. انخفاض الثقة بالنفس.
26	خلاصة

المحور الثالث:كرة القدم

28	-تمهيد
29	3. 1. تعريف كرة القدم
29	3. 2.نبذة تاريخية عن كرة القدم.
31	3. 3. المبادئ الاساسية لقانون كرة القدم
31	3. 4. خصائص كرة القدم
31	3. 5.أهداف كرة القدم
32	3. 6. قواعد كرة القدم
32	3. 7. متطلبات الاداء للاعب كرة القدم
34	3. 8. دور كرة القدم في المجتمع
34	3. 9. صفات لاعب كرة القدم
37	خلاصة

الفصل الثاني : الدراسات المرتبطة بالبحث

39	تمهيد
40	1.2.دراسات تناولت الصلابة النفسية
40	1.1.2-دراسة (كوبازا 1982)
40	2.1.2-دراسة (هول 1987)

	3.1.2-دراسة(مادي و كوبازا1994)
41	4.1.2-دراسة(مخيمر1997)
41	5.1.2-دراسة(قارزون1998)
42	6.1.2-دراسة (محمد محمود2005)
42	7.1.2-دراسة (منصوري نبيل وساسي عبد العزيز2012)
43	2.2. - الدراسات التي تكلمت عن الثقة بالنفس
43	1.2.2دراسة (الدفاعي2004)
43	2.2.2-دراسة(علام محمد ابراهيم حمارشة2006)
44	3.2.2-دراسة(بن عمر رابح2007)
44	4.2.2-دراسة(أحمد رمضان أحمد2011)
45	5.2.2-دراسة (عالم محمد إبراهيم حماشة2012)
45	6.2.2-دراسة(عشيط رضوان رمام بوزيد2016)
46	7.2.2-دراسة (مروة مسعودي2018)
46	8.2.2-التعليق على الدراسات السابقة
48	خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
51	تمهيد
52	1-الدراسة الإستطلاعية
52	2-الدراسة الأساسية
52	1.2-المنهج المتبع
53	2.2-متغيرات البحث
53	3.2-مجتمع البحث
53	4.2-عينة البحث
54	5.2-مجالات البحث
54	6.2-أدوات البحث

58	7.2-الوسائل الإحصائية
60	خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
62	تمهيد
63	4-المعايير التي اعتمد عليها الطالبين في تفسير النتائج
63	1.4-المعايير الخاصة بمقياس الصلابة النفسية
63	2.4-المعايير الخاصة بمقياس الثقة بالنفس
64	3.4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
68	4.4-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
71	4-5-مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
73	خلاصة
74	الاستنتاج العام
75	خاتمة
76	اقتراحات وفروض مستقبلية
77	البيبلوغرافيا
-	الملاحق

قائمة الجداول والأشكال

قائمة الجداول

الترقيم	الجدول	صفحة
01	يمثل توزيع العبارات الموجبة والعبارات السالبة على ابعاد المقياس في صورته النهائية.	57
02	درجات الابعاد ودرجة المقياس ككل	57
03	يبين مستويات درجات أبعاد مقياس الصلابة النفسية والمقياس ككل	63
04	يبين مستويات درجات مقياس الثقة بالنفس	63
05	يبين نتائج البعد الأول "الالتزام	64
06	يبين نتائج البعد الثاني "التحدي	65
07	يبين نتائج البعد الثالث "التحكم "	66
08	يبين نتائج مقياس الصلابة النفسية	67
09	يبين نتائج الأبعاد الأربعة ومقياس الصلابة النفسية ككل.	68
10	يبين نتائج مقياس الثقة بالنفس	68
11	يبين العلاقة بين بعد الالتزام ومقياس الثقة بالنفس	69
12	يبين العلاقة بين بعد التحدي مع مقياس الثقة بالنفس	70
13	يبين العلاقة بين بعد التحكم مع مقياس الثقة بالنفس.	70
14	يبين العلاقة بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية والمقياس ككل مع مقياس الثقة بالنفس	70

قائمة الأشكال

01	يوضح التمثيل البياني لنتائج البعد الأول " الالتزام".	64
02	يوضح التمثيل البياني لنتائج البعد الثاني "التحدي "	65
03	يوضح التمثيل البياني لنتائج البعد الثالث " التحكم ".	66
04	يوضح التمثيل البياني لنتائج مقياس الصلابة النفسية.	67
05	يوضح التمثيل البياني لنتائج مقياس الثقة بالنفس.	69

ملخص الدراسة

"الصلابة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم"

-دراسة ميدانية" لبعض اندية الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة-

*إشراف الدكتور *يونس محمد*

إعداد الطالب :

عزاز اليمين

و*جوابي لبشير*

هدفت الدراسة إلى التعرف على: الصلابة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم وكذا مستويات الصلابة النفسية ودرجة الثقة بالنفس ولتحقيق ذلك تم استخدام عينة مكونة من 30 لاعب للرابطة الولائية لكرة القدم، بالبويرة واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية ومقياس الثقة بالنفس.

2-الإشكالية العامة للدراسة:

*هل توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم؟

-ويمكن في ضوء هذا طرح الإشكاليتين الجزئيتين التاليتين:

*ما مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟

*ما مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم؟

الفرضية العامة:

*توجد علاقة إيجابية طردية بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

الفرضيات الجزئية:

*مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم عالية.

*درجة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم متوسطة.

اهم النتائج المتوصل اليها:

1-هناك علاقة طردية إيجابية بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

2-مستوى الصلابة النفسية متوسطة لدى لاعبي كرة القدم. وفي ضوء ذلك تم وضع الإقتراحات التالية:

1-التركيز على الجوانب النفسية للاعبين مع الجوانب البدنية.

2-العمل على تدريب اللاعب لخفض حالة فقدان الثقة بالذات إلى درجة أدنى وذلك للارتباط العكسي بين الصلابة والثقة.

3-تنمية السمات الإيجابية للشخصية لدى اللاعبين واتجاههم نحو مهنة اللعب.

4-تنمية الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم ومساعدتهم على الالتزام نحو الأنشطة التي يمارسونها والتحكم

بظروف المنافسات وتنمية قدرتهم ودافعيتهم على التحدي.

الكلمات الدالة: الصلابة النفسية-الثقة بالنفس- كرة القدم

مقدمة

لتحقيق التفوق في الأداء الرياضي مهما الاهتمام بعلم النفس الرياضي بوصفه علماً أضحى طابعاً وأنه يأتي في مقدمة العلوم المساعدة لا إنجاز المدرب في عمله، وللمظاهر النفسية دور هام في نتائج المباريات فهي تؤثر على مستوى أداء اللاعبين وقدرتهم على تنفيذ الواجبات الفنية والخطية، إن كرة القدم ومنذ بداياتها الأولى استتفرت اهتمام العالم اجمع بكل مجتمعاته البشرية، فما زالت اللعبة الأمتع في جميع الظروف وجميع الأماكن ولجميع الأعمار، ومن أولويات التدريب الرياضي في كرة القدم هي الموضوعات النفسية،

إن التغيرات النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، يشعر بها الإنسان في أوقات ومواقف مختلفة، تتطلب منه توافقاً وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق، والإحباط، والعدوان وغيرها، وبالتالي لا نستطيع الهروب منها أو أن نكون بمنأى عنها، لأن ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته، ومن ثم الإخفاق في الحياة فلا حياة بدون تغيرات نفسية وحيث توجد الحياة توجد هذه الأخيرة.

فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والنكسات والظروف غير المواتية، ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الإحباط أو الشعور بالاعتراب، ولا يمكننا الهروب من متطلبات التغيير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل حياتنا المعاصرة.

يعيش الإنسان المعاصر زمناً كثرت فيه وتعددت روافد المظاهر النفسية، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع والمتلاحق مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي، ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة. ومع هذا التطور المتزايد الذي شهده العصر الحالي في جميع مجالات الحياة، مما أدى إلى المزيد من الحاجات الناشئة عن هذا التطور، وقد انعكس ذلك على الحياة الإنسانية في حد ذاتها فأصبحنا نعيش عصراً مليئاً بالضغوطات الكبيرة العائدة إلى التطور السريع سواء في المجال العلمي أو التكنولوجي أو الاجتماعي المتسارع، كل هذه الأمور ساهمت وساعدت في تعقيد أمور الحياة مما ولدت توترات نفسية لدى الأفراد.

وتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الثقة بالنفس، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضه للاضطرابات فسيولوجية الناتجة عن الضغوط، كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتأؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع التغيرات النفسية، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة.

إن الثقة بالنفس هي سمة شخصية يشعر الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب والظروف المختلفة مستعملاً أقصى ما تتيح له إمكانياته وقد ارته لتحقيق أهدافه المرجوة، وهي مزيج من الفكر والشعور في السلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي.

إن التماسك في الفريق الرياضي يعد من العوامل المهمة للنجاح والتفوق، فمن غير المعقول فوز الفريق الرياضي الذي يفتقر إلى التماسك والتأربط ووحدته الهدف، وهذه الفرق يسودها الملل والفرقة وهي العوامل البديلة للتماسك ال تستمر في

تشكيلاتها وذلك بسبب الإحباط مما سبق واستكمال للجهود الحثيثة في هذا المجال تبرز أهمية البحث من خلال دراسة العالقة وانطلاقاً وتجاهها بين كل من الثقة بالنفس ومستوى التماسك الاجتماعي - حركي لاعبي كرة القدم الشباب.

وان لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتميز بالشدة العالية والسرعة في تغيير المواقف أثناء المباريات وهذا بدوره يؤثر في قدرات اللاعبين البدنية والمهارية مما يتطلب صفات وخصائص نفسية ال بد أن يمتلكها لاعبو الفريق الواحد لمواجهة المواقف التنافسية خلال المباريات، و أن ضعف الإعداد النفسي يولد الخوف والقلق عند اللاعبين مما ينعكس على أدائهم وبالتالي سيولد شعور بعدم الثقة بالنفس.

هذا ومن خلال اطالع الباحث على واقع التدريبات والمناهج المعدة للاعبين (عينة البحث)، وجد عدم إعطاء الجانب النفسي الاهتمام الواضح والكافي أثناء بناء ووضع البرامج التدريبية وهذا على ما يؤثر سلباً تكامل مكونات التدريب من حيث ترابط الجانب البدني مع الخططي مع الجانب النفسي الخ. عليه جاءت محاولة الباحث هنا لدراسة جانب من جوانب التأثير النفسي على مدى التماسك الاجتماعي-حركي لاعبين الشباب بكرة القدم. وقسم هذا البحث إلى جانبين جانب نظري وآخر تطبيقي فأما عن الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى ثالث فصول الرئيسية: الفصل الأولى ثلاث محاور وهي الصلابة النفسية والثقة بالنفس وكرة القدم، وفي الفصل الثاني الدراسات المرتبطة بالبحث، وفي الفصل الثالث الجانب التطبيقي.

فل جانب التطبيقي للدراسة يحتوى على فصلين فالفصل الثالث عرض الباحث إلى طرق ومنهجية البحث المتبعة وما تضمنه من دراسة استطلاعية أدوات وعينات البحث، كما تطرق الباحث إلى أداة جمع المعلومات وتتمثل في مادة المقياس والمراحل التي مر بها وفي آخر هذا الفصل تم التطرق إلى العمليات الإحصائية التي تستخدمها الدراسة . أما الفصل الرابع تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج المقاييس (الصلابة والثقة بالنفس) الموجه للاعبين كرة القدم لرابطة الولائية بالبويرة وفي الختام خالصة وبعض الاقتراحات المستقبلية لبحث المتواصل إليها.

مدخل عام: التعريف بالبحث

الإشكالية:

تعد كرة القدم أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير الذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة، كما أنها تتميز بكفاح المباشريين بين فريقين، إضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف التي تتميز بشدتها وسرعة تغييرها، والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء لمهاري والخططي للاعب ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لازماً على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعب كرة القدم حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهم البدني والمهاري والخططي فبالإضافة إلى أن عدم اهتمام أغلب المدربين بالمهارات النفسية في مناهج التدريب والتدريب مما أدى إلى ضعف مستوى المهارات النفسية التي يجب أن يتصف بها لاعبي كرة القدم . (محمد حسن عالوي 1991، ص 172)

تعرف الصلابة النفسية بأنها مزيج من ثلاثة مواقف هي الالتزام والتحكم والتحدى، التي توفر معاً الشجاعة والحافز اللازمين لتحويل الظروف العصيبة من المصائب المحتملة إلى فرص للنمو الشخصي، ومن خلال هذا التعريف نلاحظ أن الصلابة النفسية لا تقتصر على الشق الدفاعي إن صح التعبير، بأن يسعى الإنسان للدفاع عن نفسه تجاه الضغوط والأزمات النفسية فقط، بل لها شق هجومي بأن يحول ترتبط الثقة بالنفس بالمتعة الداخلية للانطلاق نحو الهدف، محرراً من نظر الناس، ويرتبط ضعف الثقة بالنفس بالرغبة من نيل الاستحسان من خلال ثناء الناس، لذا فالثقة مرتبطة بالإخلاص في العمل، وضعف الثقة قد يؤدي إلى الرياء، هناك فارق جذري بين الثقة بالنفس وضعف الثقة هو التحرر من نظر الناس وطلب استحسانهم، والقيام بالعمل برغبة داخلية عن قناعة، متقبلاً احتمالية الفشل، ومعتبراً أنها فرصة للتعلم، بغض النظر عن ثناء الناس أو ذمهم . (عماد مخيمر، 1996، ص 277)

الواثق مرجعته معرفة نفسه وما يريد، وما يلائمه ويلتزم قدراته ولا يسعى للتقليد، وغير الواثق يريد أن يثبت نفسه للآخرين بعمله وينتظر المديح ويهتز من النقد ويتحرك بالغيرة ويسعى للتقليد، ولديه عقلية مقارنة لا واعية مع الآخرين، فعندما يمتلك شخص ميزة لا يمتلكها هو يشعر بالنقص، فتراجع ثقته بنفسه. من الطبيعي أن يشعر الإنسان أحياناً بضعف الثقة بالنفس، لكن إذا تكررت هذه المشاعر فإنها تؤثر علينا سلباً وتشدنا للوراء، فهي تؤثر على قراراتنا ومشاعرنا وعلاقتنا مع الآخرين، بل وعلى صحتنا النفسية والجسدية،

ويربط بعض الباحثين بين مفهوم الصلابة النفسية وبين تنمية الصحة النفسية على فكرة أن الشدائد والمحن تنشط بما يعرف بالعتاد النفسي للمواجهة وإثبات الذات، وتتضمن العوامل التي تساعد على سرعة وفاعلية التعافي وفي نفس الوقت عوامل الحماية أو الوقاية، ويرتبط بمدى قوة جهاز المناعة ومستوى الحصانة النفسية التي يتمتع بها الشخص ومستوى الخبرات الإيجابية التي تعايش ويتعايش معها.

وكثيراً ما يعتقد الناس أن الثقة بالنفس تأتي من التأكيدات الإيجابية للذات بأي رائق، وإيصال هذه الرسالة للآخرين، ولكن الرسالة الإيجابية التي أثبتتها في نفسي أو للآخرين لا تكفي لبناء الثقة بالنفس ولا تعني بالضرورة الثقة بالنفس، لأن الثقة بالنفس تعني تقبل الإنسان لنقاط ضعفه . (اسعد، 1977، ص 21)

من خلال دراسات التي تناولت مواضيع نفسية يتضح لنا مدى أهمية الصلابة النفسية وارتباطها بالثقة بالنفس ليس فقط في المجال الرياضي فحسب بل في كل مجالات الحياة ومن هنا جاءت دراستنا المتمحورة في البحث عن علاقة الصلابة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

❖ التساؤل العام:

* هل توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم؟

❖ التساؤلات الجزئية:

* ما مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟

* ما مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم؟

❖ الفرضية العامة:

* توجد علاقة إيجابية طردية بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

❖ الفرضيات الجزئية:

* مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم عالية

* درجة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم متوسطة

❖ أسباب اختيار الموضوع:

➤ أسباب ذاتية:

* حيننا لموضوع الثقة بالنفس

* لدينا مشكلة في الصلابة النفسية وكيفية ربطها بالثقة بالنفس

* ملاحظتنا لي وجود نقص الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

➤ أسباب موضوعية:

* السعي للفت الانتباه المدربين على الاهتمام بالجوانب النفسية عند اللاعبين

* السعي من خلال نتائج الدراسة الى فهم جوانب التعامل مع الثقة بالنفس

❖ أهمية الموضوع:

تكمن أهمية البحث في الوصول الى نتائج تفيد المعرفة الإنسانية بشكل عام من خلال المطالعة وإثراء المكتبة الجامعية

حيث نأمل من خلال هذه الدراسة الى تحسين النتائج الرياضية التي تعتبر الشغل الشاغل لكل الفاعلين في الرياضة الجزائرية

❖ أهداف البحث:

*التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

*التعرف على درجة الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم

*التعرف على العلاقة الموجودة بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم

❖ تحديد المفاهيم والمصطلحات:

➤ * مفهوم الصلابة النفسية اصطلاحا:

من المفاهيم الحديثة نسبية، وتعتبر كوبازا kopasa من أوائل من وضع الأساس لهذا المصطلح، وقد اشتقت هذا المصطلح متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة، والذي يركز في تفسيره السلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي، ويرى أن دافعية الفرد تتبع أساسا من البحث المستمر عن المعنى والهدف من الحياة (Maddi، 2004).

وتعرف كوبازا الصلابة النفسية على أنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته،

➤ * تعريف الصلابة النفسية اجرائيا:

هي الاعتقاد النفسي والمعرفي للاعب على مواجهة كل الظروف المحيطة بالمباراة كرة القدم

➤ * تعريف الثقة بالنفس:

الثقة لغة: تأتي الثقة في اللغة على معاني عدة أهمها:

الثقة: الائتمان. الثقة: اليقين، يقال: لست على ثقة من نجاح هذه التجربة. الثقة: من يعتمد عليه بالأقوال والأفعال
الثقة من الرجال: الأمين.

والثقة عند المحدثين: العدل الضابط وبدون هذه الصفة لا تقبل رواية الراوي للحديث. .

*الثقة بالنفس اصطلاحا: لا يوجد تعريف محدد للثقة بالنفس، بل تتنوع التعريفات وتختلف وسأورد منها على سبيل المثال يقول جرودون بايرون: إن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في النفس والركون إليها والإيمان بها. - عرف الدكتور أكرم رضا: هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته، أي الإيمان بذاته. الثقة بالنفس: هي احترام الشخص

لذاته، وكلما زاد الاحترام زادت الثقة بالنفس. أن يكون لدى الفرد شعور كاف بأنه قادر على النجاح في هذا الأمر الذي يرغب القيام به.

➤ *الثقة بالنفس إجرائيا: يقصد فيه الدرجة التي يحصل عليها لاعبي كرة القدم مقياس الثقة بالنفس المستخدم في الدراسة.

➤ *الثقة بالنفس إجرائيا: هي قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثرات التي تواجهه بدرجة مرتفعة.

➤ *تعريف كرة القدم:

➤ لغة: كرة القدم ball foot هي كلمة التينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون (الفوت البول) ما يسمى عندهم بالرغبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فيسُمونها soccer (جميل، 1986، ص50).

➤ *كرة القدم اصطلاحا: هي لعبة رياضية تتم بين فريقين، كل فريق يضم 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل أطراف من طرفية مرمى هدف، و يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف (السلمان 1998، ص9)

➤ *كرة القدم إجرائيا: هي لعبة جماعية تضم فريقين كل فريق مكون من 11 لاعب داخل ملعب مستطيل الشكل، يديرها 4 حكام، حكم رئيسي وحكمان مساعدان و الحكم الرابع يشير الى الوقت الضائع وادخال لاعبين الإحتياط.

الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة
والدارسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراصة

المحور الأول: الصلابة النفسية

تمهيد

تعد الصلابة النفسية أحد أهم الأسباب الوصول بالقدرة إلى درجة عالية من الاستقرار النفسي، و التوافق الشخصي و الاجتماعي، و تحقيق الصحة النفسية، و سوف نتناول مفهوم الصلابة النفسية بأبعادها و أهميتها و خصائصها و كيفية بناءها، وتتأثر شخصية وصحة النفسية للفرد بالعديد من المواقف الخارجية قد تكون شديدة على نفسيته وبيئته مما يحتم عليه استخدام الية الدفاع الخارجية والداخلية له من اجل مواجهتها وهو ما يطلق عليها بالصلابة النفسية الصلابة النفسية إحدى خصائص الشخصية وهو من متن المفاهيم الحديثة التي حظيت باهتمام الباحثين باعتباره من العوامل النفسية المهمة التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية.

وتعتبر كوبازا أول من تناولت مصطلح الصلابة النفسية ترى أن الصلابة نمط شخصية حاسم في تناول مقاومة الضغوطات، حيث الصلابة النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، يختبرها الإنسان في أوقات ومواقف مختلفة، تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة.

1-الصلابة النفسية:

1-1- مفهوم الصلابة النفسية :

يعود هذا المفهوم إلى كوبازا (kobaza،1979) حيث توصل إلى هطا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات و التي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الاشخاص بصحتهم النفسية و الجسمية رغم تعرضهم للضغوط.

و قد وردت العديد من التعريفات التي تعالج مفهوم الصلابة النفسية في العديد من الدراسات و الأبحاث نذكر منها:

تعرف كوبازا kobaza الصلابة النفسية بأنها " اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته و قدرته على استغلال كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة كي يدرك و يفسر و يواجه بفاعلية أحدا الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه و يفسر بواقعية، و موضوعية، و منطقية، و متعايش معها على نحو ايجابي و متضمن ثلاث أبعاد هي الالتزام و التحكم و التحدي". (عماد مخيمر،1996،ص277)

و يعرفها فنك funk بأنها "خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها و تنميتها الخبرات البيئية المتنوع(المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر". (زينب نوفل راضي،2008،ص50)

كما عرف كارفر وششير (karver et schier) الصلابة النفسية بأنها: "ترحيب الفرد و تقبله للمتغيرات،أوالضغوط التي تتعرض لها حيث تعمل الصلابة كمصدر واقى ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط".

(حمادة لؤلؤة و عبد اللطيف،2002، ص391)

ويشير البهاص إلى الصلابة النفسية بأنها "إدراك الفرد و تقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرف عليها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية و النفسية للضغوط، و تساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط و تنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط.

(سيد أحمج البهاص ،2002،ص391)

و يرى لاتسي latsy الصلابة النفسية أو المقاومة على أنها " توقع للكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدرته على مواجهة الضغوط المشكلات، و هو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي افترضه باندورا و الذي يقرر بأن الأشخاص الذين لديهم مستوى عالي من الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدراتهم على القيام بذلك". (حمادة لؤلؤة و عبد اللطيف،2002،ص236)

و يلاحظ من التعريفات السابقة إجماع علماء النفس و الباحثين على كون الصلابة النفسية مصدرا من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة التخفيف من اثارها على صحة النفسية والجسمية وعليه يمكن القول ان الصلاحية النفسية هي امتلاك الفرد مجموعة سمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط، منها القدرة على الالتزام و القدرة على التحدي والقدرة على تحكم في الامور الحياتية.

1-2- ابعاد الصلابة النفسية:

تظهر ابعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبا، والتي اشارت الى ان الافراد الذين يتمتعون

بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم تأثير في مجرى الأحداث التي يمرون بها، و هذه الأبعاد هي : الالتزام، التحكم، التحدي. (خالد محمد العبدلي، 2012، ص22)

-الالتزام:

يعتبر الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة مثيرات المشقة. (زينب نوفل راضي، 2008، ص23)

ويعرفه مخيمر بأنه " نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمة الآخرين من حوله. أنواع الالتزام:

الالتزام الديني: وهو التزام المسلم بعقيدة الايمان الصحيح، وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاز عن اتیان ما نهى عنه. (خاد محمد العبدلي، 2012، ص31)

الالتزام الاخلاقي: وهو اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقاته الشخصية والاجتماعية.

الالتزام القانوني: ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في المجتمع وامثاله لها وتجنبه مخالفتها.

التحكم:

أشارت الدراسات إليه كوابازا بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف و ظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدوث، ويمكن التنبأ بها و السيطرة عليها. (محمد عودة الريماوي، 2003، ص17)

و يشير عماد مخيمر بأن التحكم أربع صور رئيسية و هي:

- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة

- التحكم السلوكي وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز

- التحكم الاسترجاعي، و يرتبط بمعتقدات الفرد و اتجاهاته السابقة عن الموقف و طبيعته مما يؤدي انطباع محدد عن الموقف. (عزت الرفاعي، 2013، ص31)

التحدي:

تعرفه كوابازا بأنه: اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة، هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد من ارتقائه، أكثر من كونه تهديدا لأمنه و ثقته بنفسه و سلامته النفسية.

فالتحدي يمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، و تقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أمورا طبيعية لا بد من حدوثها لنموه و ارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية .

الصبر:

تضيف راضي بعدا رابعا و هو الصبر حيث يمد الصبر الانسان بطاقة تعينه على تحمل الاحداث المؤلمة و مواجهة الشدائد برطاشة جأش، و تقبلها و التكيف معها، كما ذكرت أنواع الصبر و هي:

- الصبر على طاعة الله

- الصبر عن معصية الله

- الصبر على المحن و المصاعب (زينب نوفل، راضي، 2008، ص30)

1-3-1- أنواع الصلابة:

1-3-1-1 تحمل الاحباط:

والاحباط هو ادراك الفرد لعائق يحول دون اشباع حاجاته او رغباته او تحقيق هدف او توقع حدوث هذا في المستقبل وهي حالة انفعالية تظهر حين تتدخل عقبة مافي طريق اشباع رغبة او حاجة او هدف او توقع عمل ما كذلك هي حالة غير مرغوبة ومزعجة تحدث تغير في السلوك تتراوح بين الغضب والعدوان الى التراجع والانسحاب يسبب الاحباط ظاهرة جديدة هي مقاومة الاحباط: اي محاولة الفرد تبديد الاثار السلبية للاحباط وتحويلها لصالحه ويرى (ستيلي) ان تحمل الاحباط طاقة تكيفية يملتها الانسان لمواجهة المواقف الخطرة والمؤلمة.

او هي قدرة الفرد على الصمود امام الضغوط دون فشل في التوافق النفسي وينشأ الاحباط عن تكرار احداث ضاغطة لايمكن السيطرة عليها او تجنبها وطرق معالجتها هي جعل الناس يغيرون تفكيرهم عن الاحداث التي تواجههم في حياتهم ، وبعد تحمل الاحباط مظهر من مظاهر التحمل النفس او الصمود ضد مظاهر الان التي تتولد عند منع الشخص من الوصول الى الهدف الذي يرغب فيه.

1-3-1-2 تحمل الغموض:

يعني قدرة الفرد مواجهة مشاعر المتناقضة واستجابته واستجابته لكل المواقف الاجتماعية والادراكية الانفعالية وهو يرتبط بالمجال المعرفي للفرد على تمييز بين الخصائص الايجابية والسلبية للموضوع نفسه او القدرة الرد ليصمد او يقاوم الفشل المتولد عن المثيرات غير المنظمة او غير المنظمة او غير الواضحة.

ان المواقف الغامضة هي المواقف الجديدة على خبرة الفرد او المواقف المتناقضة بتفاصيلها او محتواها يحدث تحمل الغموض في مستويين هما المستويين الظاهري والاجرائي.

1-4-1- خصائص الصلابة النفسية:

يجمع العديد من المختصين على ان خصائص الصلابة النفسية تتمثل فيما يلي:

1. الاحساس بالالتزام اي النية لدفع النفس لانخراط في اي مستجدات تراجعهم.
 2. الايمان بالسيطرة اي الاحساس بان الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته، وأن الشخص يستطيع ان يؤثر في بيئته.
 3. الرغبة في احداث التغيير ومواجهة الانشطة الجديدة التي تمثل او تكون بمثابة فرص لنمو وتطوير.
- من خلال معرفة خصائص ذوي الصلابة النفسية تبين ان هناك نوعين من الخصائص، ولقد اكدها "عما

مخيم" 1997 ، من خلال دراسته التي قام بها في مجال الصلابة النفسية، وتمثلت في فئتين من الناس ، افراد ذوي صلابة النفسية مرتفعة وافراد ذوي صلابة نفسية منخفضة.

1-4-1- خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت "كويازا" الى ان الافراد المتمتعين بالصلابة النفسية يميزون بالخصائص التالية:

1. القدرة على الصمود والمقاومة

2. لديهم انجاز

3. ذوي وجهة داخلية للضبط

4. اكثر مبادأة ونشاطا وذوي دافعية افضل (محمد عودة الريماوي 2003، ص66)

مما سبق يتضح ان الافراد الذين يمتازون بصلابة نفسية مرتفعة يتصفون بانهم اصحاب ضبط داخلي، وقادرون على الصمود والمقاومة ، ولديهم القدرة على انجاز في العمل ، والقدرة على الصمود والمقاومة، ولديهم القدرة على انجاز في العمل ، والقدرة على مواجهة احداث الحياة الضاغطة والتكيف معها، بالاضافة الى انهم ملتزمين بقيم والمبادئ والمعتقدات السليمة وعدم التخلي عنها مما يجعل لحياتهم معنى وقيمة ايجابية

1-4-2- خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

1. عدم الشعور بأي هدف لأنفسهم ومعنى لحياتهم

2. لا يتفاعلون مع بيئتهم الخارجية

3. يتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الاحداث الضاغطة

4. يتصفون بثبات الاحداث الحياتية، ولا يعتقدون بضرورة الاتقاء

5. عاجزون عن تحمل الاثر السلبي لأحداث الضاغطة. (محمد الجيهان، 2002، ص21.23)

ويتضح مما سبق ان ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون بعدم القدرة على تحمل المسؤولية وكذلك قلة المرونة في اتخاذ القرارات.

1-5- أهمية الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤل وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية . وقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي وكوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة:

أولاً: تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة .

ثاني: تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال .

ثالثاً: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.

رابعاً: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية. (حمادة وعبد اللطيف 2002 ، ص 21)

وقد أكدت البحوث أهمية إدراك أحداث في الشعور بالضغوط من عدمه ، فقد وجد كل من رودالت وزون ZUN rodwalt أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت إيجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها . ووجد مادي وكوبازا أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تقيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها ومما سبق يتضح أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة ، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الإحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية ، ليصل إلى مرحلة التوافق ، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنضرة ملؤها الأمل والتقاؤل ، وتخلو حياته من القلق والإكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالا للإستحسان.

1-6- استراتيجية بناء الصلابة النفسية:

تساهم العديد من العوامل في تكوين الصلابة لدى الفرد، وظهرت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوينها تتميتها تبدأ من مرحلة الطفولة من خلال العلاقات الاجتماعية السوية والدافئة، والمساندة داخل الأسرة وخارجها، فهي علاج ايجابية تنمية وتعزيز الثقة لدى الطفل وإنعاء الصلابة لديه لمواجهة ضغوط الحياة المرتقبة،

ومن خلال العوامل الذاتية والخارجية والمختلفة يمكن استخلاص طرق واستراتيجيات بنا وتقوية الصلابة لدى الأفراد وهي:

1-6-1- إقامة روابط مكثفة مع الآخرين

فالعلاقات الاجتماعية الإيجابية داخل الأسرة وخارجها من أهم متطلبات الصلاحية النفسية، وتقبل المساعدة والدعم من الأشخاص الذين تشققتهم واحترمتهم ونستمع لأرائهم، كما تعتبر المؤسسات الدينية وغيرها من الجماعات الخيرية مصدر من مصادر المساندة الاجتماعية التي قد يحتاج إليها الفرد في بعض الأزمات.

1-6-2- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها

إن الأحداث الضاغطة جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان، ولكن بالإمكان تعبيرها عن طريق إدراكها وتفسيرها، ومحاولة تجاوز الظروف الحاضرة والتطلع إلى المستقبل ورفع التحدي أمام المجهول، وعدم ترك المجال أمام هذه الظروف والأحداث لتهز عزيمة الفرد، واعتبارها تحدي جديد يجب أن يتخطاه ويتجاوزته مع كل ما من شأنه أن يحقق الكفر والحزن ويهون الصعاب.

1-6-3- استكشاف جوانب القوة في الذات:

ان المشاكل والصعوبات التي يواجهها البشر تنفعهم إلى اكتشاف أنفسهم وقدرتهم ومختلف جوانب شخصياتهم كما تؤدي هذه الأحداث إلى تطور وإنماء مختلف الجوانب النفسية لديهم من خلال تقلبهم الايجابي وتصديهم للأحداث الضاغطة، كل هذه الخبرات تقيد الكثير من الأفراد الذين واجهوا مصاعب ونكبات في حياتهم في الاستفادة من إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين والاحساس بقوة وفعالية الذات لديهم، واستكشاف مكامن قرية في ذواتهم لم يعرفوها من قبل بمجرد الأساس مقابلية التعرض للشدائد يزيد من احساس الفرد بقيمة الذات وفعاليتها كما يقوي جوانب أخرى في شخصيته تزيد من صلابته واحساسه بقيمة حياته ورفع التحدي أمام أحداث الحياة الضاغطة مع خسارة اقل.

1-6-4- تبني نظرة إيجابية للذات:

من خلال تيقن الفرد من قدرته على حل المشكلات والثقة في الذات والنظرة التفاؤنية التي تمكنه من توقع الجيد والأحسن بدل القلق والحذر.

1-6-5- وضع الأمور في سياقها:

من خلال فهم ووضع الأحداث الضاغطة في سياقها الطبيعي، مع النظر إلى المدى البعيد الذي يمكن أن تسوقه إليه الأحداث، فالفرد لا يجب أن تكون لديه نظرة ضيقة للأحداث وانيسة، بل يجب أن تكون نظرتة شاملة وواسعة وبعيدة المدى، كما يجب أن يتمتع بنظرة تطيلية للأحداث لكي يتمكن من وضع خطط تخلصه من المواقف الضاغطة وتستتر عليه أمور حياته.

(محمد السعيد أبو حلاوة ، 2008، ص26)

خلاصة:

لوصول بالرياضي إلى المستوى العالي وتحقيق نتائج ايجابية يتطلب توفر الوسائل والإمكانيات الضرورية التي تساعد لاعب على التحضير الجيد، وما يرافق هذا الأخير من تحضير نفسيا ومهاريا وبدنيا، حيث يتطلب النشاط الرياضي إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج ايجابية من جهة، وبالتالي تكمن مهمة المختص في تحضير اللاعب نفسيا، والذي يحدد سلوكه في ظروف التنافس، حيث لا يمكن القيام بالتحضير بالصدفة أو عشوائيا، بل يجب أن تكون عمليا وعلميا ومنظما ومنتظما وذلك بإتباع بعض الخطوات كمعرفة أبرز الخصائص النفسية لجميع اللاعبين. كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن الصلابة النفسية عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على اللاعبين، لذا يجب على المسؤولين والأخصائيين الأخذ بعين الاعتبار هذه الميزة ومحاولة دراستها بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهداف.

المحور الثاني: الثقة بالنفس

تمهيد:

يرى الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق الفوز و هذا المكسب أو الفوز اعتقاد خاطئ وربما يقود إلى المزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة، ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح فالثقة بالنفس ال تعني ما يأمل أن يفعله الرياضي و لكن ما هي الأسباب الواقية التي يتوقع عملها و قد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بالثقة وتوقع النتائج فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة بينما الثقة هي شعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج، وحتى إذا كان المنافس متوقفا عليه لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائما على تحقيق المكسب حيث يمكن عدم تحقيق الفوز أو المكسب، ولكن هذا لا يفقد الرياضي الشعور بالثقة أو إجابة الأداء.

و يلاحظ في مجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين من أنفسهم بينما آخرون يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو الثقة الزائفون يوجد فريق ثالث لديهم مقدرا من الثقة بالنفس وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة.

2-1- تعريف الثقة بالنفس:

ويعرفها أحمد القواسمة (1996) بأنها سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والصعاب والظروف المختلفة مستخدماً ما تتحه له إمكانياته والقدرة لتحقيق أهدافه المرجوة.

يرى أن: يشير عسكر علي (2000) إلى أن جيردانو ودوسيك الثقة بالنفس تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات. (عسكر، 2000، ص157)

في حين يرى صالح يحي الجار الله الغامدي (2009) أنها سمة هامة تمثل مظهراً من مظاهر صحة الفرد النفسية وفقدانها أو ضعفها يؤدي بالفرد ليقبل حدت التوتر والقلق الذي يعتريه نتيجة انخفاضها لديه. (الغامدي، 2009، ص87)

والاجتماعية، وبقدرته على عمل ما كما تعرف الثقة بالنفس على أنها إحساس الفرد بكفاءته الجسمية والنفسية يريد، واتسامه بالاتزان الانفعالي والنفسى والاجتماعي وقبول الواقع والقدرة على مواجهة الأزمات بتعقل وتفكير وحل جميع مشاكله. (محمد، 2014، ص30)

الإدراكي المعرفي والجانب مما سبق يمكن القول أن هناك اتفاق على أن الثقة بالنفس تتضمن بلا شك الجانب ومعرفته للمهارات التي يمتلكها، مع معرفته السلوكي، الجانب الإدراكي يتمثل في إدراك الفرد لكفاءته وقدراته الإمكانيات من عند الله، سبحانه وتعالى، وتقبله لها ولذاته، أما لحدود تلك القدرات وتقبله لها، واقتناعه أن هذه ترجمة هذه المعتقدات الايجابية عن الذات إلى أفعال سلوكية ومظاهر حركية تعكس الجانب السلوكي فيتبلور في التي يعيشها . ثقة الفرد بنفسه من خلال قدرته على التعامل بفاعلية وتوافق وانسجام مع المواقف الايجابية مدى

أي أن الثقة بالنفس تبدأ بمعتقدات ايجابية عن الذات يتبعها رضا وتقبل لذاته ليتبلور هذا الاعتقاد وهذا الرضا إلى أفعال وحركات سلوكية ظاهرة تنم عن ثقة الفرد بنفسه.

وبناء على ذلك، وبعد الاطلاع على التعريفات السابقة فإننا في تعريفنا للثقة بالنفس نتبنى تعريف الباحثة "سمية مصطفى رجب علي التي تعرف الثقة بالنفس على أنها قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه، واتخاذ القرار، وتمتعته بالعزيمة والإصرار، وإدراكه لكفاءته الاجتماعية والأكاديمية واستثماره لها في ضوء توكله على الله.

2-1- النظريات النفسية:

اهتمت العديد من النظريات النفسية بموضوع الثقة بالنفس باعتباره من مظاهر السواء من معالم الشخصية المتوافقة نفسياً واجتماعياً، وقد اتبعت كل نظرية أسلوباً من المعالجة النفسية والإرشادية لهذا المفهوم، حتى وإن كان بعضها قد أشار إلى الثقة بالنفس تحت مفاهيم أخرى ضمن سباقات أخرى إلا أن مفهوم الثقة بالنفس إجمالاً قد حظي باهتمام العديد من النظريات النفسية منها:

2-1-1- نظرية التحليل النفسي:

إن فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه فرويد يوضح الأهمية السيكلولوجية التي أولاها رائد التحليل النفسي للثقة بالنفس، فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها فرويد الأعلى " توضح الرغبة الداخلية لدى كل إنسان من أجل أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس تؤهله لحل صراعاته وتحقق السواء والتوافق. (المفرجي، 2004، ص34)

وتتفق هذه الرؤية مع ما ذهب إليه زهران، حيث يشير إلى أن فرويد يرى أن الجهاز النفسي لا بد أن يكون متوازنا حتى تسير حياته سيرا سويا، ولذلك يحاول الأنا حل الصراع بين الهو والانا الأعلى، فإذا أخفق ظهرت أعراض العصاب. (زهران، 2002، ص124)

فالتوازن بين الأنا والانا الأعلى والانا والهو، من شأنه الحفاظ على ثقة الفرد بنفسه.

2-1-2- النظرية الإنسانية (نظرية الذات) :

يعتبر مصطلح الثقة بالنفس المحور الأساسي لنظريات الاتجاه الإنساني، بل انشهار نظريات هذا الاتجاه قامت على أساس هذا المبدأ.

يؤكد كارل روجرز على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي وبين ثقة الفرد في ذاته، ولذلك فإن العملية الإرشادية وفقا للاتجاه الإنساني، تهدف إلى تحرير الطاقات الايجابية الكامنة داخل الفرد.

(مفرجي، 2008، ص33)

ويتفق الشناوي مع هذا حيث يرى: إن الميل إلى التوافق هو الميل نحو تحقيق الذات وبذلك فإن العلاج النفسي يعتبر في الواقع تحريرا لطاقة موجودة فعلا في الفرد، أن إيمان روجرز بأهمية الثقة بالنفس، جعله يطور نظريته حتى أصبحت من أشهر النظريات النفسية والمنتبج لفكرة روجرز الشهيرة التي تشير إلى أن أفضل طريقة لفهم السلوك الإنساني، هي النظر إليه من الإطار الداخلي المرجعي للشخص نفسه يرى مدى ما حظي به مصطلح الثقة بالنفس لدى روجرز فهو ينظر إلى الشخص الذي يثق في نفسه وفي أحكامه واختياراته، والذي يعتد على نفسه بأنه الإنسان الصحي الذي يعمل بنشاط . (داود، 2015 ص55)

يلاحظ أن روجرز قد اعتبر الثقة بالنفس مؤشرا على السواء والتوافق النفسي الاجتماعي، وهذا ما جعل الثقة بالنفس محور طريقته في الإرشاد النفسي.

2-1-3- النظرية السلوكية :

يرى واطسن أن كثرة استعمال العقوبة مع الطفل يؤدي إلى نشوء طفل غير واثق من نفسه كرد فعل على ذلك الأسلوب في التربية، وهذا يعتمد على الميزان الموجود في البيئة التي تؤدي إلى اكتساب الطفل الثقة بالنفس، إذا تعتمد المدرسة السلوكية التعلم في تفسير عملية التنشئة الاجتماعية، فالطفل يتعلم بناءا على قوانين التعلم وقواعده،

فالأساليب السلوكية المقبولة اجتماعيا من الوالدين تثاب وتدعم وما يعاقب عليه الطفل يميل إلى التلاشي والانطفاء وهذا تطبع شخصية الطفل بالطابع الاجتماعي المطلوب.

2-1-4- النظرية المعرفية :

يعتبر الاتجاه المعرفي، من الاتجاهات الحديثة في علم النفس بوجه عام، وفي الإرشاد النفسي بوجه خاص وذلك لاهتمامه بالعمليات العقلية في تفسيرها للسلوك السوي أو المرضي أو في علاج الاضطرابات النفسية. (الخواجه، 2002، 297)

وينظر ألبرت أليس إلى أن الثقة بالنفس كميّار من معايير الشخصية السوية حيث حدد ثلاث عشرة معياراً للشخصية السوية منها :

-اهتمام الفرد بذاته وتحقيقه لرغباته السوية.

-حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين.

-تقبل الفرد للإحباط وإمكانية التعامل معه بفعالية.

-القدرة الفرد في الحصول على السعادة.

-القدرة على التفكير العلمي.

-قدرة الفرد على توجيه ذاته واعتماده على نفسه.

-الواقعية.

-تقبل الذات والثقة بالنفس. (المفرجي، 2008، ص34)

وجاءت إسهامات ميكنبوم لتركز على الحديث الداخلي أو ما يعرف باسم حديث الذات (التعليمات الذاتية)، وأشار إلى تأثيرها على السلوك وبالتالي فإن العملية تتضمن أساليب تستخدم لتوجيه ومراقبة ومراجعة وضبط السلوك، وهو بذلك يشير إلى أهمية أن يتمتع الفرد بدرجة من الثقة بنفسه حتى يتمكن من أن تكون أحاديثه الذاتية إيجابية.

2-1-5-نظرية النمو النفسي الاجتماعي :

يرى ايركسون أن هناك ثلاث خصال للشخصية السليمة وهي السيطرة الفعالة والإيجابية على البيئة وإدراك الذات والعالم إدراكاً صحيحاً، أما إظهار قدر من الوحدة على جوهر النظرية فإنه يعتمد على تفاعل الفرد مع البيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها حيث اهتم ايركسون بوصف سلسلة من الأزمات التي تحدث استجابة لمطالب المجتمع التي يفرضها على الفرد النامي، والتي تتمثل في مطالب المسايمة وتوقعات الكبار الراشدين حول التعبير الذاتي والاعتماد على الذات. (ملحم، 2008، ص128)

2-2-أهمية الثقة بالنفس في الرياضة:

تساعد الرياضيين من خلال تطوير إدارتهم الإيجابي نحو قيمتهم لأنفسهم بغرض مساعدتهم لتطوير الثقة المثلى بالنفس وهناك بعض أساليب لمساعدة اللاعبين في تطوير والاحتفاظ بإدراكات صحيحة نحو قيمتهم لأنفسهم فمن ذلك:

*تعليم النواحي الفنية والخطية للنشاط بفاعلية و كفاءة، مما يعني تطوير كفاءته المطلوبة لتحقيق النجاح.

*التعامل مع الاعبين من خلال الجوانب الإيجابية لقيمة الذات لديهم بصرف النظر عن الأداء في الرياضة.

*مساعدة الاعبين على أن أهم مصدر للثقة بالنفس ليس هو المكسب ولكن مقدرتهم على أن يصبحوا أكفاء.

(محمد حسن علاوي، 1997ص182)

2-3- مظاهر الثقة بالنفس :

للثقة بالنفس مظاهر وعلامات نستطيع من خلالها تمييز الشخص الواثق من نفسه أو مدى ثقة الشخص بنفسه من عدمها .

ذكر الباحث العنزي فريح عويد، إن أهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس هي :

-الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة، في الحاضر والمستقبل، والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول.

-تقبل الذات، والشعور بتقبل الآخرين و احترامهم.

-الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم.

-الشعور بالأمن مع الأقران و العلاقات الجيدة . (العنزي، 2000 ، ص75)

و الشخص الواثق من نفسه يعطي للآخرين الشعور بأنه قوي و ماهر، وكلها سمات تمكنه من القيادة والإسهام في

حل مشكلات الجماعة. (كامل، 1989،ص220)

و تضيف الوشيلي و داد، أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس عند الأفراد هي :

-القدرة على الاعتماد على النفس.

-الحكم السليم على المواقف والأشياء.

-القدرة على مواجهة المشكلات والتوصل إلى حلول مناسبة لها.

-العزم والإرادة والشجاعة. (الوشيلي، 2007، ص14)

2-4-أسباب فقدان الثقة بالنفس :

أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس منها :

2-4-1- الطفولة البائسة :

إذا نشأ الإنسان خائفاً في طفولته، يظل كذلك طوال حياته، ما لم يحاول أن يكسر حاجز الخوف .

2-4-2- الشعور بالنقص :

أنه الإحساس الداخلي الذي يملك الإنسان و يشعره بالقصور والنقص إزاء الآخرين فيفقد ثقته بنفسه تماماً .

2-4-3- التركيز على الآخرين :

مشكلة كبيرة أن يربط الإنسان حياته بالآخرين .

2-4-4- المكاسب الوهمية :

في كثير من الأحيان قد يشعر الإنسان بأنه يحقق الكثير من المكاسب نتيجة عدم ثقته بنفسه .

2-4-5- الصور الذهنية :

عندما يعتقد الإنسان أنه لا يستطيع أن يقدم، وأنه لا يستطيع أن يحقق النجاح الذي حققه الآخرون، لقد أصدر حكماً على نفسه بالفشل ومن ثم سيحصل الفشل .

2-4-6- التغيرات الخاطئة :

عندما نصف الشخص فاقد الثقة بنفسه بأنه مؤدب، شديد الخجل، عاطفي، مسالم وفي المقابل قد نصف الشخص الواثق بنفسه بأنه مغرور، أو غير مؤدب، أو أنه لا يحترم الآخرين. (الناطور، 2010، ص8)

2-5- خصائص الثقة بالنفس:

يشير العمر (2000) ان من خصائص الثقة بالنفس انها تثير الانفعالات الإيجابية وتبعث على الشعور بالحماس والبهجة وتساعد على تركيز الإنتباه وتزيد المثابرة والجهد في سبيل تحقيق الأهداف والنجاح مما يسهم في بناء مفهوم ذات الإيجابية فتجعل الفرد مرتاحاً خالياً من المخاوف قادر على تنظيم البنية وأفكاره بسرعة دقة وبأقل معونة من الآخرين مما يمكنه من تخطي الصعاب والوصول الى مستوى عالي من الانجاز ويناقش العمر (2000) اهمها على النحو التالي:

- الثقة تثير الانفعالات الإيجابية.
- الثقة تؤثر في بناء الأهداف.
- الثقة تساعد على تركيز الإنتباه.
- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد.

2-6- مصادر الثقة بالنفس:

يعد فيالي من اوائل المهتمين بدراسة مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي وكان ذلك من خلال رسالة الدكتوراة التي قام بأعدادها عام 1984 بهدف تحديد مفهوم مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي وتطوير أداة لقياسها في جامعة الينوي ويعد ذلك حدث تطوير للمجال من قبل فيالي (vealey 1998) وذلك من خلال تطوير مقياس الثقة بالنفس في المجال الرياضي وبناء عليه يمكن ايجاز هذه المصادر فيمايلي :

- مصدر التمكن الرياضي.
- مصدر استعراض القدرة.
- مصدر الاستعداد البدني والمعرفي.
- مصدر الذات البدنية.
- مصدر الدعم الاجتماعي.
- مصدر النمط القيادي للمدرب.
- مصدر الخبرات غير مباشرة.
- مصدر مكان اللعب

2-7- بناء الثقة:

يعتقد الكثير من المدربين والرياضيين على السواء أن الثقة في النفس صفة نفسية هامة يتميز بها بعض الرياضيين دون البعض الاخر، وإنه من الصعوبة بمكان تطوير أو تنمية هذه الصفة النفسية خلال عملية التدريب الرياضي. والواقع يمكن تطوير أو تحسين الثقة من خلال العمل والممارسة والتخطيط.

الثقة كما إن تتظاهر عند *motivational Athlète* كما أن -توكو- ورفقائه يؤهلون بكل ثقة في كتابهم عامل الغيرة الرياضيين حسب هؤلاء الاختصاصيين تتميز بقبول الآخرين كما هو و بكل صفاتهم مع غياب إطار والارتقاء إلى غاية التفاهم مع الزملاء، زيادة إلى تجاهل كل النشاطات المعطاة للآخرين في العلاقات. (أسامة كامل راتب، 2000، ص 322)

ونستعرض فيما يلي بعض الاقتراحات التي تساعد على تطوير الثقة في النفس لدى الرياضيين:

- زيادة الوعي بالثقة في النفس.
- انجازات الأداء.

-التصور الذهني لأداء الناجح.

-الاداء بثقة.

-التفكير بثقة.

-الحالة البدنية الجيدة.

2-8- انخفاض الثقة بالنفس :

إن أفضل سلوك لانخفاض الثقة الزائدة للاعب يجب أن يعتمد على الممارسة الفعلية وليس الشرح و المناقشة، ومن الممارسات التي أظهرت فاعليتها تقديم نماذج من الاداء الرياضي تفضل مستوى اللاعب، ويتولى المدرب توضيح نقاط القوة و الضعف في هذا الاداء، حيث يساعد اللاعب على الاقتناع بأنه لم يصل إلى الإتقان في الاداء بعد .

كذلك يمكن أن يعرض المدرب على اللاعب نماذج من الأفلام التسجيلية لأدائه في مباريات مختلفة مع التركيز على نقاط الضعف، و الأخطاء التي تميز أدائه مع أهمية أخذ في الإعتبار وعدم تقديم مثل هذا. (أسامة كامل راتب، 200، ص 322)

2-9-العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس:

وضح ميخائيل (1977) ان هناك عدة عوامل تؤثر في الثقة في النفس لعل ابرزها:

2-9-1-العوامل الجسمية:

حيث اشار الى ان الشخص السليم المولود بأبوين واجداد اصحاء واجداد اصحاء والحائز على العناية الصحية الكاملة التي تضمن له النشاط والحيوية انه شخص يشعر بقدرته على مقاومة الصعاب وتحديها وتبديد ما من شأنه ان يقف عائقا امامه دون تحقيق اهدافه.

ويضيف ميخائيل (1977)الشخص الخالي من الامراض، التي تحول بينه وبين اداء العمل او عن بذل الجهد فمن المحتمل ان يؤدي الى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس كما ان الاتساق الحركي والملائمة الحركية للوظائف الاجتماعية المطلوبة من الشخص تكون من العوامل الاساسية التي قد تزيد من مستوى الثقة بالنفس، اذ ان انعدام التكيف الحركي لدى الشخص ينتهي به الى الاحساس بالإخفاق، بالتالي الى عدم القدرة على التحرك في الاتجاهات المطلوبة.

2-9-2-العوامل الاجتماعية:

من المرجح ان الوضع الاجتماعي للشخص يرتبط بمدى ثقته بنفسه، وذلك ان الكيان الاجتماعي الي شخص يحدد كيانه النفسي وفكرته على نفسه، فالفرد منا يولد وهو مزود بعدد كبير من الموروثات المتعلقة بالنوع البشري، التي تحكم سلوكه بعض الشيء ولكنه سرعان ما يتأثر بجو الذي يعيش فيه وبالتالي يخضع سلوكه للتأثيرات الأتية من

ذلك المجتمع، ومعنى هذا ان الرابطة بين النوع البشري من جهة وبين المجتمع الذي يحيا في ظله الفرد من جهة اخرى هي رابطة عضوية، غير قابلة للانقسام.

2-9-3-العوامل الاقتصادية:

من المؤكد ان هناك صلة وثيقة دخل الفرد وثقته بنفسه، ولكن يجب ان يأخذنا الحماس فنقول: ان العامل الوحيد الذي يقرر ثقة الشخص بنفسه هو مستواه الاقتصادي، وما يستطيع ان يحظى به من ارباح نتيجة ما يبذل من جهد في عمله، ذلك ان هناك جوانب اخرى من الحياة تقل اهميتها وفعاليتها عن الجانب الاقتصادي.

خلاصة:

إن موضوع الثقة بالنفس من بين المواضيع التي اهتم بها علم النفس الحديث وخاصة علم النفس التربوي والرياضي، لكونها تعتبر من بين مركبات النجاح، التي لا بد من وجودها، حيث تلعب دورا مهما في بناء شخصية الفرد، ولهذا نقول أن دور الثقة بالنفس عند الفرد عامة والرياضيين خاصة بمثابة الهواء للكائنات الحية، بحيث لا يمكن الإستغناء عنها في الحياة عامة والرياضة خاصة، لذا يجب على أي فرد منا العمل لاكتسابها و تتميتها، فمثال ممارسته لمختلف الأنشطة الجماعية التي تهدف بدورها إلى تطوير الناحية البدنية، النفسية، الاجتماعية .

وعليه فإن الممارسة الرياضية هي نشاطات رياضية مختلفة تطورت عبر السنين، ويقوم بها الأفراد والجماعات ليس لغرض تقوية الجسم والعضلات وإنما لرفع المستوى الحيوي للفرد نفسيا وعقليا واجتماعيا وحتى سلوكيا إن صح التعبير .

المحور الثالث: كرة القدم

تمهيد:

تهتم كرة القدم الرياضية الأكثر شعبية في العالم، حيث أصبحت تمثل مادة إعلامية هامة نظرا للأعداد المالية التي تستقطبها إليها، كما أنها تمثل موضوع من العديد من العلماء من مختلف التخصصات و هذا بهدف فهمها و المساهمة في تطويرها، لقد أصبحت كرة القدم محل اهتمام الدول خاصة منها المقدمة من خلال الإمكانيات الضخمة التي حصلت لها من أجل الرفع من مستواها و النهوض به إلى المستوى العالي، يتجلى هذا كله من خلال تأسيس مدارس كروية مجهزة بأحداث التجهيزات و الوسائل البيداغوجية يؤطرها مدربون مختصون و طاقم طبي و نفسي يسهرون علي تكوين اللاعبين منذ الصغر من كل النواحي طيلة سنوات كثيرة عن العمل الجاد و المتواصل تبعا لما تقتضيه هذه الرياضة من مميزات و متطلبات.

3-1-تعريف كرة القدم:

أولاً: التعريف اللغوي: كرة القدم foot ball هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون (لفوت البول) ما يسمى عندهم بالرغبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فيسمونها (جميل ، 1986 ،ص50) . soccer

ثانياً: التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا من بينهم حارس مرمو يشرف على تحكيم مبارياتها 4 حكام موزعين على النحو التالي واحد في وسط الميدان وحكيم مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي. (الدليمي ولحمر، 1997 ،ص11)

3-2-نبذة تاريخية عن كرة القدم:

3-2-1-تطور كرة القدم عالمياً:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال والتي تقوم على أساس التهذيب أو الفن.

وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكمل لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك.

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئاً وكانت المباراة تستمر أياماً وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء

المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب، أما تاريخياً فإن الباحثين يؤكدون

إنها كانت تلعب في القرن الثالث ولربح قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 205 قبل الميلاد وكانت تسمى Tchou Tsu بمعنى ركل الكرة.

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماي" KUMARI منذ 77 قرناً مضت وفي إيطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالتشيو" CALCIO تلعب بمناسبة عيد "سان جون" ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ.

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث

الدمركيون الإنجليز ما بين سنة 7571 إلى سنة 7570 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا.

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075 بعد الميلاد ويكتبونها BALL FOOT ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن طالب المدارس عام 1077 في انجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة. (رفعت محمد بيروت 1995 ص 47)

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت اول مرة في عام 1904 م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد، ألورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من ألورغواي تنظيم مسابقة الأولى عام 1930م.

3-2-2- التسلل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930.

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

1873: أول مقابلة دولية بين انجلترا واسكتلندا.

1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.

1963: أول دورة باسم كأس العرب.

1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

3-3- المبادئ الأساسية لقانون كرة القدم:

أولاً: المساواة: إن قانون اللعبة لممارسة كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك والتي يعاقب عليها القانون.

ثانياً: السلامة: تعتبر روحاً لعبة بخالف الخطورة التي كانت عليها اللعبة في العهود العابرة وتوضع القانون حدود للحفاظ على صحة وسلامة اللاعب أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب أو أرضيتها، تجهيزات اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال للاعبين لإظهار كفاءتهم المهارية العالية.

ثالثاً: التسلية: وهي فسح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يشهدها اللاعب من ممارسته للعبة فقد منع المشروع لقانون كرة القدم بعض الحالات الخطرة التي تؤثر على متعة اللاعب، ولهذا فقد وضعا ضوابط خاصة لتصرفات غير رياضية التي تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض. (حسن الجواد، 1984، ص 15)

3-4- خصائص كرة القدم:

تتميز رياضة كرة القدم بعدة خصائص أهمها ما يلي:

أ- **الضمير الجماعي:** وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعاً جماعياً بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في عائلات، أدوار متكاملة ومترابطة، وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

ب- **النظام:** تحديد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال مسموح لها مع الزملاء والاحتكاك مع الخصم، وهذا ما يكسبها طابع مهم في تنظيم اللعب وتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

ج- **العلاقات المتبادلة:** تتميز كرة القدم بتلك العلاقات المتبادلة والمتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط

الفريق، إذ تشكل كل متكامل بمجهود كل الأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن تنظيمات والتنسيق خلال فترة

المنافسات. (سامي السفار، 1987، ص 32)

3-5- أهداف كرة القدم:

يجب على مدرب كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية من أجل تطوير الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم

ذات الطابع الجماعي، وتتلخص هذه الأهداف في مايلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحلولات الرياضية الجماعية والتكيف معها.

- التنظيم الجماعي مثل الهجوم أو الدفاع، ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.

- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.

- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء جماعية أو فردية في مستوى اللعب.

-إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي، واستيعاب الوضعيات المختلفة.

-إدماج وادراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الإستيعاب الجيد ثم التنفيذ. (منهاج التربية البدنية، 198، ص29)

3-6- قواعد كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر 17قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سيق للثبات لأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثالث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي:

3-6-1- المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون .

3-6-2- السلامة:

وهي تعتبر روحا للعبة، بخالف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

3-6-3- التسلية:

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون

لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (سامي الصفار، 1982، ص29)

3-7- متطلبات الاداء للاعبين كرة القدم :

أولا: المتطلبات البدنية:

كما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب ان يكون الالعب متمعا بلياقة بدنية عالية، فقد اصبحت الصفات البدنية الضرورية للعب كرة القدم أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والاسبوعية والفترية والسنوية فكرة القدم الحديثة تتصف بالسرعة باللعب والمهارة في الاداء الفني والخططي، والقاعدة الاساسية لبلوغ الالعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث يرجع لها الاثر المباشر على مستوى الاداء المهارى والخططي

للاعب خاصة أثناء المباراة، لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخطئية وتربط اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم بالأداء المهاري والخطئي للعبة.

ثانيا: المتطلبات مهارية:

المتطلبات مهارية في كرة القدم تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في اطار قانون لعبة كرة القدم بهدف الوصول الى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات مهارية من خلال التخطيط الجيد لبرمج الإعداد المهاري الذي يهدف للوصول باللاعب الى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة ألية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لابدلهم من إمتالك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة القدم ويمكن حصر المتطلبات مهارية للاعب كرة القدم فيما يلي :

-المتطلبات مهارية الهجومية للاعبى الميدان.

-المتطلبات مهارية الدفاعية للاعبى الميدان.

-المتطلبات مهارية لحارس المرمى.

ثالثا: المتطلبات الخطئية:

عندما نتكلم عن خطط في كرة لقدم، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم والدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس، ويمكن حصر المتطلبات الخطئية فيما يلي:

أ-المتطلبات الخطئية الهجومية: وتتمثل فيما يلي:

-خطط هجومية فردية.

-خطط هجومية جماعية.

-خطط هجومية للفريق.

-خطط هجومية للحالات الخاصة.

ب-المتطلبات الخطئية الدفاعية: وتتمثل فيما يلي:

-خطط دفاعية فردية.

-خطط دفاعية جماعية.

- خطط دفاعية للفريق. (متولي، 1999، ص11-12).

3-8- دور كرة القدم في المجتمع:

تلعب الرياضة دورا كبيرا في المجتمع إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفرادها، وكرة القدم باعتبارها الرياضة الأكثر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

3-8-1- الدور الاجتماعي: كرة القدم كنظام إجماعي تقدم لنا شبكة معبرة عن العالقات بشتى أنواعها كالتعاون، المثابرة، الصداقة، الأمانة، التسامح... الخ كما تعمل هذه الرياضة على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا.

3-8-2- الدور النفسي التربوي: تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الافراد كما تلعب دورا هاما أيضا في ترقية المستوى الاخلاقي للأفراد ونذكر أهم المواصفات الاخلاقية مثل الروح الرياضية وتقبل الاخرين واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والنظام.

3-8-3- الدور الاقتصادي: إن هذا الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع لم تزداد مكانته إلا مؤخرا حيث ظهرت هناك دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "شوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية أن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى اكتساب الرياضة مكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية، وباعتبار أن كرة القدم أهم هذه الرياضات يتمثل دورها الاقتصادي في اشهار والتمويل مداخيل المنافسات، أسعار الاعبين... الخ وقد تعاضم مع مرور الوقت. (الخولي، 1996، ص132-133)

3-9- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الاداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للعب كرة القدم وهي الفنية، الخطئية، النفسية، والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططي جيد ومهاري عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب للمباريات، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (مجيد المولي، 1999، ص109)

3-9-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولكن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، ال تتقنه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندش إذا شاهدت مباراة ضمت وجها لوجه العبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار التي ترتكز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق العب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، و

ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الإرتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها و توجيهها. (رفعت، 1999، ص9)

3-9-2- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفيزيولوجية وكذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها، و عن قرب شديد فال فائدة من الكفاءات الفنية لالعب كانت المعرفة الخطية له قليلة، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية. (مجيد المولي، 1999، ص9-10)

3-9-3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية، ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

* التركيز:

يعرف التركيز على أنه "تضييق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه. (النجيب، 1990، ص334)

* الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة التشتت الذهني .

* التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للاداء، و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب.

* الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن وتتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (كامل راتب، 2000، ص117)

*الاسترخاء:

هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر. (ثامر 1991، ص7)

خلاصة:

يتطلب التحضير الكامل للاعب في كرة القدم الحديثة التمعن في مختلف الميادين الخاصة، و التي تساهم بكيفية أو بأخرى في رفع من إمكانيات النجاح في المنافسة حيث يمثل الجانب النفسي إحدى الميادين المعترف بها منذ العديد من السنوات على أنه عنصر هام في تحقيق أحسن الأداء، رغم أن التحكم تصف خسارة فريق مرشح بالفوز ، وهذا استنادا إلى العوامل النفسية بالدرجة الأولى مثل نقص الاستعداد النفسي للاعبين ، نقص التركيز ، الزيادة في الاستشارة أو الخمول، رغم أن هذه التفسيرات غالبا ما تكون صحيحة ، لكنها لا تستطيع التصدي للشبح النفسي ذو الطابع السلبي الذي يطوف فوق المنافسة.

الفصل الثاني: الدراسات المشابهة والمرتبطة بالبحث

تمهيد :

تعتبر الدراسات السابقة والمثابفة المرتبطة بالبحث ميدانا يجب التطرق إليه قبل إجراء أي دراسة لما طالعته على المعارف المرتبطة بميدان ومجال بحثه، وكذا الاطلاع لها من أهمية بالغة في تحضير الباحث او الباحث على آخر المستجدات والتطورات في ميدان الدراسة ولتجنب وقوع الباحث في الإعادة والتكرار وكذا تحديث النظريات والمعارف المرتبطة بمجال الدراسة .

ولذلك فقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من الدراسات والتي كانت في مجملها دراسات سابقة غير مثابفة للدراسة الحالية، وهي عبارة عن أطروحات دكتوراه وبحوث محكمة ومنشورة في المجالات الخاصة بالمجال الرياضي ولقد قمنا بتقسيمها إلى أطروحات جزائرية، أطروحات عربية، وبحوث عربية حيث سنتناولها بالعرض من حيث أهم المحاور المتناولة في هذه الدراسات مثل الفرضيات والأهداف والمنهج والأدوات، ثم التعليق عليها ومقارنتها مع الدراسة الحالية من حيث أوجه التشابه والاختلاف وبالتالي توضيح ما جاءت به هذه الدراسة من جديد وهنا نركز على الجانب العلمي الأكاديمي .

إن الدراسات السابقة تفيدنا في التحصيل والاطلاع على مختلف المعارف النظرية المرتبطة بالدراسة وكذا الاطلاع على المنهجية المستخدمة ومقاربتها مع الدراسة الحالية، وأهم المراحل والتقنيات المستخدمة في الدراسات التطبيقية للبحث، ومن كل هذا فإن الدراسات التي سنتطرق إليها بالعرض والتعليق روعي فيها ارتباطها بالدراسة الحالية من حيث المتغيرات المدروسة والمنهج المستخدم.

1.2.*دراسات تناولت الصلابة النفسية *

1.1.2-دراسة (كوبازا، 1982):

هدفت الدراسة لمعرفة أثر الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير سيكولوجي، في تخفيف وقع الاحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية.

وتكونت عينة الدراسة من عينات متباينة الاحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الاعمال، حيث كان عدد العينة (259) تراوحت أعمارهم بين 32-65 بمتوسط عمري 40 عام.

تكونت أدوات الدراسة من مقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد راهي 1967 ومقياس الصحة والمرض من اعداد (وايلر وماديسون وهولمز)، ومقياس حالة الاستعداد الوراثية ي الشخصية، ومقياس مركز الضبط، ومقياس الاغتراب عن الذات وعن العمل لقياس الالتزام، ومقياس الأمن، ومقياس المعرفة.

وكان من نتائج الدراسة، أن الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة، لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط، بل تمثل مصدر للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية، في مقابل الشعور بالاغتراب، والتحكم في مقابل الضعف، والتحدي في مقابل الشعور بالتهديد، وجود ارتباط دال بين بعدي الالتزام والتحكم والإدراك الإيجابي والواقعي للأحداث الحياة الشاقة وكذلك الاساليب الفعالة التعايشية، كما أشارت النتائج إلى دور بعض المصادر الاجتماعية في الوقاية من الإصابة بالاضطرابات، كالمساندة الاجتماعية في المحيط الاسرة، ولكن في ظل اقترانها بعدد من المصادر الشخصية الاخرى المدعمة لها ولدوها، كالصلابة النفسية، أما مساندة الرؤساء فمان لها الدور الوقائي الفعال، في إطار العمل فقط بشكل مستقل وكذلك تشير الدراسة إلى أن مفهوم الصلابة يتشابه مع مفاهيم اخرى، مثل الفاعلية الذاتية لباندورا والتماسك لانتونفسكي.

2.1.2-دراسة(هول، 1987):

هدفت الدراسة إلى تحديد طبيعة العاملية لمفهوم الصلابة، ودور الصلابة كمتغير سيط يخفف من أثر أحداث الحياة الضاغطة، ودراسة مفهوم الصلابة النفسية.

وتكونت عينة الدراسة من(1004) طالبا جامعيًا وقد تم تقسيم العينة إلى ستة مجموعات كل مجموعة يستخدم بها عدد من المقاييس النفسية، حيث تم استخدام مقاييس لصلابة النفسية في هذه الدراسة، كان أحدها مقياسا طوليا والآخر مقياسا مختصرا، وقد تم استخدام مقياس القلق الاجتماعي، والخجل والوعي بالذات، والوعي بالآخرين وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الصلابة ليست مفهوما واحدا بل ثلاثة مكونات منفصلة، وأن بعد الالتزام والتحكم يتمتعان بخصائص سيكومترية ملائمة، وأنهما يخففان من أثر الضغوط، وإن كان اثرهم يرتبط بنوعية الموقف، كذلك وجود ارتباطات ذات دلالة بين مقياسي الصلابة النفسية والمقاييس الاخرى، الاشخاص ذو الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة على مقياسي الخجل والقلق الاجتماعي والوعي بالذات والوعي بالآخرين.

3.1.2. دراسة (1994، مادي وكوبازا):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية، وما تحتوى من الاحساس بالذات، الذي يؤكد على الالتزام والتحدي والسيطرة، وبين الصحة النفسية، أجريت الدراسة على عينة مكونة من 157 من طالبة الجامعة الذين تتراوح أعمارهم بين (18 و24).

حيث استخدمت مقياس لمسح وجهة النظر الشخصية ويرمز له بالرمز PVS ودرجات الصلابة ومقياس بكنز للاعراض لفحص الحالات الانفعالية السلبية ومقياس الشخصية السلبي MMPI وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين درجات (PVS) ودرجات (MMPI) مما يدل على وجود اتجاهات المرض النفسي كما أظهرت النتائج وجود دعم وتأييد للفرضية القائلة: إن الصلابة تعكس وجود محركات للصحة النفسية، حيث أن الصلابة النفسية صفة مشتركة في الصحة النفسية.

4.1.2-دراسة (مخير 1997):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية كمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من آثار الأحداث الضاغطة خاصة بالاكنتاب، كما استعمل المنهج الوصفي التحليلي، وهذا اختار ادوات البحث على المقاييس النفسية، وقد طبقت على عينة من طلبة الفرقتين الثالثة والرابعة لكليات الآداب والعلوم والتربية بجامعة الزقازيق، وبلغ عدد الذكور 75 طالب، والإناث 96 طالبة.

النتائج المتوصل إليها:

-وجود فروق دالة إحصائي بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية والمساندة والضغط، ولصالح الإناث في الاجتماعية والضغط، فكانت لصالح الذكور في الصلابة النفسية
-فال توجد فروق بين الجنسين في الاكنتاب

5.1.2 -دراسة (Gaerson1998) :

هدفت الدراسة لبيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارة المواجهة والضغط بين الطلبة الخريجين، حيث بلغت العينة (101) طالبا من الطلاب الخريجين في قسم علم النفس من مدرسة أميدوسترن للخريجين، واستخدم الباحث اختبار الشخصية الصورة (PVS.2) ، واستبيان الضغوط اليومية (DSI) ، واستبيان المواجهة (CRT) ، ومقياس الصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب اللذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فعالية وتأثيرا من اللذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة، كما أن الضغوط ترتبط ايجابيا بمهارات المواجهة التالية: التحليل المنطقي، التجنب المعرفين التفرغ الانفعالي، والاستسلام، كما توصلت الدراسة إلى أن الصلابة الكلية، والتجنب المعرفي والتحليل المنطقي، منبهات هامة لضغوط، كما أشارت إلى وجد علاقة سالبة بين

الصلابة والضغط، حيث وجد أن الطلاب اللذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطاً من الطلاب اللذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة.

6.1.2- دراسة محمد محمود (2005) :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أساليب مواجهة الضغوط لدى مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية من طلاب الدراسات العليا وقد تكونت عينة الدراسة من 182 طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة جنوب الوادي بسوهاج، وقد استخدم الباحث الآتية: مقياس الصلابة النفسية: إعداد نوال (1999)، استبيان أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، إعداد حسن عبد المعطين اختبار تفهم الموضوع TAT إعداد موراي، ومورجان، مقياس المستوى الاجتماعي - الاقتصادي للأسرة، إعداد: هبد العزيز الشخصي، استمارات بيانات الطالب، واستمارات المقابلة الاكلينيكية، كلاهما من إعداد: الباحثين كما استخدم الأساليب الاحصائية الآتية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياريين التحليل العملي، تحليل التباين الأحادي والثنائي، اختبار (ت)، تحليل الانحدار البسيط، اختبار فيومان - كولز، وقد اسفرت النتائج الدراسة عما يلي: وجود فروق دالة احصائية بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية، اختلاف البناء النفسي وديناميات الشخصية لدى مرتفعي الصلابة النفسية عنه لدى منخفضي الصلابة النفسية.

7.1.2- دراسة منصور نبيل و ساسي عبد العزيز 2012 :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثان المنهج الوصفي و المنهج الوصفي التحليلي على عينة من 20 حكماً و 41 حكماً للساحة و 20 حكماً رئيسيين اختيروا بطريقة عشوائية من حكام كرة القدم للرابطة الولائية لكرة القدم، وطبق عليهم مقياس الصلابة النفسية المعد من طرف الباحثان، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الصلابة النفسية كان عال في كل أبعاده ما عدا بعد التحكم وفي ضوء ذلك أوصى الباحثان بما يلي:

- التركيز على الجوانب النفسية للحكام مع الجوانب البدنية عند اختبارات الترقية أو خلال الندوات التحسيسية والتصحيحية.

- تنمية السمات الإيجابية للشخصية لدى الحكام واتجاههم نحو مهنة التحكيم.

- تنمية الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم و مساعدتهم على الإلتزام نحو الأنشطة التي يمارسونها والتحكم بظروف المنافسات وتنمية قدرتهم ودافعيتهم على التحدي.

*الدراسات التي تكلمت عن الثقة بالنفس *

1.2.2-دراسة الدفاعي 2004:

هدفت الدراسة وضع برنامج إرشادي نفسي لتنمية الثقة بالنفس لدى العبي الساحة والميدان وأثر البرنامج في الثقة بالنفس والإنجاز الرياضي والعلاقة بين الثقة والإنجاز الرياضي تكونت عينة الدراسةً وضمن الأعمار 19-34 سنة استخدم مقياس رويين وميلي والمعرب من قبل من محمد حسن علاوي والمتضمن 13فقرة.

أستخرج الصدق التلازمي للقياس الذي بلغ (93.0) والثبات بإعادة الإختبار إذ بلغ (22.0) استخدم الإختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون كوسائل إحصائية.

النتائج المتوصل اليها:

-عدم وجود فروق معنوية للثقة والإنجاز الرياضي في الاختبار القبلي وان هناك فروق في الثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

-وجود فروق معنوية في متغيري الثقة بالنفس والإنجاز الرياضي للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي

2.2.2-دراسة علام محمد ابراهيم حمارشة 2006:

هدفت الدراسة التعرف الى مستوى كل من الرضا الرياضي ومصادر الثقة بالنفس والعلاقة بينهما لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية، إضافة إلى تحديد الفروق في كل من مستوى الرضا الرياضي ومصادر الثقة في النفس لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية تبعا إلى متغيرات مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ودرجة النادي والمؤهل العلمي

*اهم النتائج المتواصل اليها:

وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين الرضا الرياضي ومصادر الثقة بالنفس

اهم التوصيات:

أوصى الباحث بضرورة اهتمام المدربين بتنمية الجوانب النفسية والبدنية والمهارية التي من شأنها تحسين مستوى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية لما لها من تأثير فعال في الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، والإهتمام بالإعداد النفسي قصير وطويل المدى للاعبي كرة القدم لما له من أهمية في إحراز البطولات الرياضية، وخصوصا عند تقارب الصفات البدنية والمهارية والخطئية بين الفرق، يصبح العامل النفسي هو العامل الحاسم لنتيجة المباريات.

3.2.2-دراسة بن عمر رابع 2007:

هدافت الدراسة الى ابراز دور سمة الثقة بالنفس ودراستها وذلك من اجل ايضاح مختلف اثارها والوقوف على مختلف نقاط ضعفها بغية تبين اهميتها والعمل على تدريبها.

-البحث عبارة عن دراسة للجانب النفسي للاعب لان له تاثير بليغ في ادائه خصوصا خلال المنافسة.

-التعرف على مدى اهمية سمة الثقة بالنفس و تاثيرها على زيادة مردود اللاعبين خلال المنافسة.

تساؤلات الدراسة:

-عينة الدراسة:45 لاعب كرة قدم من اندية الجهوي الثاني_رابطة باتنة _صنف اكابر.

المنهج: المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة:

-الثقة المثلى بالنفس لدى لاعبي كرة قدم دور في الرفع من ادائهم خلال مرحلة المنافسة.

-الثقة الزائدة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم دور في الرفع من ادائهم خلال مرحلة المنافسة.

-كذلك ان اللاعب الذي لديه ثقة زائدة يبالغ من تقدير ذاته ويقلل من المنافس، ويكون هذا الموقف

الاكثر شيوعا.

-الاقتراحات:

-الاستفادة من الاساتذة و الخبراء المتخصصين في المعاهد والجامعات وذلك بعمل دورات تدريبية

منتظمة للمدربين الحاليين لرفع مستواهم في الجانب النفسي.

-الزام المدربين بالبحث والتحقيق على كل ما هو مفيد في الال النفسي الرياضي.

-زيادة تفعيل الدور الاعلامي في اظهار اهمية التحضير النفسي خصوصا الثقة بالنفس ويظهر من خلال

وسائل الاعلام والاشهار

4.2.2-دراسة أحمد رمضان أحمد(2011):

هدافت الدراسة الى التعرف على علاقة الثقة بالنفس ببعض القدرات المهارية للاعبين الشباب لكرة القدم والتعرف على

بعض القدرات والمهارية للاعبين الشباب لكرة القدم.

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

كانت العينة لاعبي فرق أندية الشباب لكرة القدم (15 لاعب من لاعبي القوة الجوية لفئة الشباب)

ومن أدوات البحث اعتمد الباحث على المقياس وبعض الاختبارات.

وأشارت الدراسة على وجود عالقة ارتباط معنوية بين مهار الدحرجة بالكرة و مقياس الثقة بالنفس

ووجود عالقة ارتباط معنوية بين مهارة ركل الكرة البعد مسافة و مقياس الثقة بالنفس.

التعليق على الدراسة: بعد عرض الدراسة السابقة لدراسة الحث الحالي، أصبح بإمكان التعليق عليها وفقا لما يلي:

العينة: تشابهت كلتا الدراستين في إختيار فرق كرة القدم.

الأدوات المستخدمة: استخدمت كلتا الدراستين مقياس "الثقة بالنفس"

5.2.2-دراسة عالم محمد إبراهيم حماشة(2012):

هدافت الدراسة الى التعرف على مستوى الرضا لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية والتعرف على مستوى مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية .

استخدم الباحث المنهج الوصفي، استخدم الباحث مقياس الرضا الرياضي ومقياس مصادر الثقة بالنفس.

اختار الباحث عينة الدراسة بالطريقة الطبقيّة العشوائية.

- النتائج التي توصل اليها الباحث هي:

- أن مستوى الرضا لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية كان متوسطا حيث بلغ متوسط الاستجابة (4.76) درجة.

- أن مستوى مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية كان عاليا حيث بلغ متوسط الاستجابة (6.67)درجة

- وجود عالقة ايجابية دالة احصائيا بين الرضا الرياضي ومصادر الثقة بالنفس حيث وصل معامل الارتباط بيرسن الى (63.0)

6.2.2-دراسة عشيپ رضوان رمام بوزيد(2016)"

هدافت الدراسة الى التعرف على مستوى الطموح و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم والتعرف إلى العلاقة بين مستوى الطموح وتنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

حيث تناول الباحث المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث متمثلة في ثلاثة أندية من الرابطة الجهوية، حيث تنتمي الى ثلاث نوادي إلى ولاية البويرة، كما اخترنا 11لاعب من كل نادي وهذا بطريقة عشوائية بسيطة.

وأدوات الدراسة هي الملاحظة الميدانية (وكانت موجهة لملاحظة مستوى الطموح لاعبين وعلاقته بتنمية الثقة بالنفس من خلال المقاييس المطبقة).

النتائج المتوصل إليها مستوى الطموح الذي هو نتاج تفاعل عنصرين هما وعي الفرد بذاته وقدراته على مواجهة نفسه بأن يجعل من نفسه ذاتا وموضوعا في أن واحد والثاني قدرته على الفعل وتنفيذ أهدافه بحيث يشعر بتقديره لذاته وتحقيقه لها وكذا البيئة الثقافية للفرد، ويعرف أيضا مستوى الطموح انه القرار أو البيان الذي يتخذه الفرد.

7.2.2-دراسة مروة مسعودي (2018):

هدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة وفقا لمتغير الجنس وتكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة تم اختيارهم بصفة عشوائية من كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي، وتم تطبيق الأدوات الخاصة بالدراسة والتي تتمثل في مقياس الثقة بالنفس لفريخ العنزي ومقياس التفاؤل غير الواقعي لبدر الأنصاري ومقياس الصحة النفسية لعماد عبد الأمير نصيف ونغم هادي حسين وتم التحقق من صدقهم وثباتهم بالدراسة الاستطلاعية، وقد جرت المعالجة الإحصائية للنتائج باستخدام البرنامج الإحصائي S

3-التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن الإشارة إلى عدة نقاط منها:

*معظم الدراسات تناولت أحد متغيرات بحثنا سواء الصلابة النفسية أو الثقة بالنفس.

*الدراسات كانت متنوعة بين المجال الرياضي أو بالتدقيق المجال النفسي رياضي

*الدراسات تناولت مستويات الصلابة النفسية للرياضيين.

*بعض الدراسات تناولت الثقة بالنفس عند الرياضيين وخاصة عند لاعبي كرة القدم.

وكانت مختلف النتائج تجمع على التعب البدني والإنهاك العقلي والنفسي والخوف من الفشل، ومحاولة إرضاء

الأخرين فوق الجهد المطلوب، وكذا ضعف التقدير المادي والمعنوي.

*بينت الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أن نوع الرياضة وخصائصها تؤثران على درجة

الثقة بالنفس ولأجل ذلك أردنا معرفة علاقة الصلابة النفسية بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

*استخدمت معظم هذه الدراسات السابقة المقاييس النفسية كأداة في جمع البيانات بالإضافة إلى الإستبيان

والمقابلات الشخصية، بالإضافة إلى المنهج الوصفي

*اتفقت بعض الدراسات الحالية مع بعض الدراسات في اختيار العينة من لاعبين كرة القدم.

*معظم الدراسات السابقة اتفقت نتائجها على أهمية تنمية وتعزيز الصلابة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس عند

الرياضيين.

خلاصة:

ترتبط جل الدراسات والبحوث العلمية و الأكاديمية بعدد من الدراسات السابقة و المثابفة ذات الصلة المباشرة بالمواضيع المراد دراستها، و أهمية هذه الدراسات، فإن صاحب البحث قد حاول استعراض جملة من الدراسات في ميدان التدريب الرياضي و علم النفس الرياضي، بغرض تحديد و ضبط بعض المتغيرات الرئيسية في ميدان بحثه والتي اتفقت بالإجماع على أهم النقاط المشتركة.

حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم دراسة بحثنا وتدعمها للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية و عملية مبرزين في ذلك بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسات، كما حرصنا على ان تكون تكملة علمية من زاوية أخرى محاولين في ذلك إعطاء صبغة جديدة لهذه العملية الحساسة.

الجانف التطببقى: الدراسة المىءانىة للبحف

الفصل الثالث: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

بعد عرض الإطار النظري للدراسة والذي يهبط الأرضية لمشكلة الدراسة عن طريق فصوله، يأتي الجانب التطبيقي والذي يضم الإطار المنهجي للبحث والذي يعتبر أحد الجوانب الهامة، بحيث لا يمكن لأي باحث أن يتخلى عنه، وهناك علاقة وطيدة بين موضوع البحث ومنهجه، فلكي يتم تأسيس عمل منهجي منظم لا بد من توضيح جميع الجوانب والإجراءات التي تم القيام بها أثناء عملية الدراسة لكي يكون البحث موضوعي، وتيسر للمطلع فهم وتفسير النتائج على ضوء المعلومات الواردة فيه.

وفي هذا الفصل سوف نقوم بتوضيح الخطوات المنهجية المتبعة في موضوع الدراسة من خلال عرض الدراسة الاستطلاعية للبحث والدراسة الأساسية التي تضم طبيعة المنهج المتبع فيها ومدى ملاءمته لموضوعها، وعرض المتغيرات الأساسية لها، كذا مجتمع الدراسة والعينة وكيفية اختيارها، بالإضافة إلى حدود الدراسة ومجالاتها المتمثلة في المجال البشري، المجال الزمني والمجال المكاني، وكذا أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية والأسس العلمية لها وذلك من حيث الصدق والثبات والموضوعية، وبدون أن ننسى الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة والتي استعملناها في تحليل وتفسير النتائج.

1- الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية عبارة عن القيام بزيارة إلى الأندية والاطلاع على ظروف تدريباتهم، حيث إنها كانت ميدانا وأرضية صلبة لإنجاح هذا البحث، والهدف منها كان إلقاء نظرة قريبة على اللاعبين و مدى طموحهم وبالتالي اختيار أحسن الأندية التي ستسهل عملنا هذا وتستجيب لتطلع الباحث في هذه الدراسة.

الدراسة من خلال الدراسة الاستطلاعية قمنا بتجريب مقياس الصلابة النفسية للفريق ومقياس الثقة بالنفس ومدى ناجعتهما وملائمتها لموضوع الدراسة، كما اختبرنا قابلية اللاعبين على التعاون والتركيز وأخذ هذه المقاييس على محمل الجد والتجاوب مع متطلباتها وأيضا من أجل التحدث مع المدربين وأخذ آرائهم ونظرتهم للمقياسين المقدمين ومدى إمكانية تطبيقهما وصدقهما في قياس العلاقة بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس عند اللاعبين، وتتجلى أهمية الدراسة الاستطلاعية في رسم خريطة الطريق نحو العمل التطبيقي ، معرفة المجتمع والعينة .

خطوات الدراسة الاستطلاعية:

-بعد موافقة الأستاذ المشرف والإدارة الوصية تم اختيار موضوع الدراسة وكان ذلك نهاية شهر نوفمبر تم الانطلاق في جمع الخلفية النظرية والدراسة السابقة من ديسمبر الى شهر نوفمبر

-تم اختيار أدوات الدراسة بالتشاور مع الأستاذ المشرف وتوزيعهم على الأساتذة من أجل الخصائص السكومترية للمقياسين وكان ذلك في شهر مارس

تم الإتصال بمديرية الشباب والرياضة من أجل توضيح الغرض من الدراسة وتحديد العينة وكان ذلك بداية شهر أفريل

2- الدراسة الأساسية:

2-1- المنهج المتبع:

1.1.2-تعريف منهجية البحث: منهجية البحث هي الطريقة التي يتم السير عليها واحترام خطواتها من أجل الوصول إلى

الحقيقة . (بوحوش، الذنبيات، 1995، ص 98)

أو هي الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو في الخيط غير المرئي الذي يشد الباحث من البداية إلى النهاية قصد الوصول إلى نتائج معينة. (السهل، 1980، ص42)

المنهج المتبع وأسباب اختياره من أجل البحث في موضوع هذه الدراسة والإلمام بكافة جوانبه تم إختيار المنهج الوصفي التحليلي لأن بصدد دراسة العلاقة بين المتغير المستقبل والمتغير التابع ، حيث قمنا باختياره انطلاقا من مشكلة البحث بقصد الإجابة عن التساؤلات وإثبات صحة الفرضيات إن استعمالنا للمنهج الوصفي لم يكن من العبث وانما من منطلق المنطقية وهذا لملائمته لموضوع الدراسة ، حيث أن المنهج الوصفي يعتمد على التجريب عن طريق المقاييس التبيان صحة الفرضيات والإجابة عن مشكلة الدراسة ولأنه المنهج الأقرب والأكثر ملائمة للبحث في المجال النفسي وهذا من منطلق أن موضوع الدراسة يميل إلى الجانب النفسي للممارسة الرياضية.

ولأن هذا المنهج يناسبه استعمال المقاييس والتي هي وسيلة منطقية تساعدنا في الإجابة عن المشكلة الدراسة.

2.2-متغيرات البحث:

المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو المتغير الذي يؤثر على المتغير التابع ولا يتأثر به، وفي البحث هذا مستوى الطموح للفريق هو المتغير المستقل لأنه يؤثر على الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

المتغير التابع: حيث أن المتغير التابع هو المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل ولا يؤثر عليه، وفي البحث هذا الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم هو المتغير التابع لأنه يتأثر بمستوى الطموح للفريق.

3.2-مجتمع البحث

تعريف مجتمع البحث:

يعرفه غراوينز 1988 Gravitez على أنه: مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تتركز عليها الملاحظات، إذا فأى كانت مجموعة البحث، فإنها لا تعرف إلا بمقياس يجعل بطريقة ما العناصر التي ستملها ذات خاصية مشتركة أو ذات طبيعة واحدة. (تجريبى، 2006 ص298، 299)

-خصائص مجتمع البحث:

لقد اختر الباحث مجتمع البحث انطلاقا من عنوان الدراسة، ومن خصائصه أنه يشمل أندية كرة القدم دون سواها من الرياضات الفردية أو الجماعية يشمل لاعبي كرة القدم دون إدخال المدربين أو الإداريين أو غيرهم. يشمل صنف الأكابر دون التعرض للفئات العمرية الأخرى يشمل جنس الذكور فقط.

2-4-عينة البحث:

إن اختيار عينة البحث يعد من الأمور المهمة والأساسية والمؤثرة في سير العمل في البحث لذا يجب أن تكون العينة ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صادقا وحقيقيا، إذا هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه. (محجوب، 2000، ص 163)

لذلك فقد اخترتنا عينة البحث بطريقة تسمح لنا من تعميم نتائجها على المجتمع الكلي، وتساعدنا على بحث مشكلة دراستي بطريقة منطقية، واقعية وذات مصداقية.

-خطوات اختيار العينة:

اختيار الأندية التي تلعب في الرابطة الجهوية.

اختيار الأندية الواقعة بولاية البويرة وهذا لقربها من مكان إقامتنا ولشهيل مهمة التنقل والعمل معها.

5.2- مجالات البحث:

-المجال البشري:

المجموع	عدد الافراد	النادي
30	10	E.S.B.G.K نجم رياضي بئر غبالو
	10	H.C.A.B حمزاويا عين بسام
	10	U.S.A الإتحاد الرياضي اوزيا

المجال المكاني:

مكان تطبيق المقياس	النادي
ملعب الساييد الصاح	E.S.B.G.K نجم رياضي بئر غبالو
ملعب الشهيد زروقي عبد القادر	H.C.A.B حمزاويا عين بسام
ملعب دراجي محمد	U.S.A الإتحاد الرياضي اوزيا

2-6- أدوات البحث:

أ) البحث البيبليوغرافي:

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المصادر البيبليوغرافية (الوثائق، الكتب...) الخاصة بالتربية البدنية والرياضية وخصوصا التي تهتم بالعناصر المكونة لموضوع دراستنا (الثقة بالنفس للفريق، الصلابة النفسية، كرة القدم...)، حيث أننا حاولنا بكل جهد الاطلاع على أكبر كم من المعطيات وعلى أحدثها في هذا المجال، والإلمام بكل المستجدات والوقائع التي تثرى الدراسة من أجل عرض واقع نظري مهم وغي بالمعلومات المفيدة ومن أجل البحث عن المصادقية والأثلة عن ما تناولناه كما أننا اعتمدنا على البحث في الشبكة الإلترنيت) وهذا لتوفرها على مصادر ومراجع مهمة وحديثة عن مجال الدراسة حيث استفدنا منها في تحسين المعلومات وتدقيق المعارف وهذا تدعيما للبحث المكتبي من أجل خلق التكامل والتحديث والعصرنة في المعلومات المقدمة بالملاحظة الميدانية.

إن المقاييس ليست هي الأساس الوحيد للوصول إلى الهدف الرئيسي للدراسة، حيث أن الملاحظة الميدانية تلعب دورا للوصول إلى الهدف المنشود، واستجابة هؤلاء اللاعبين للإجابة على المقياس بالشكل المناسب، وإذا ما كانت مشاركتهم فعالة ومدى وعيهم بضرورة عملنا في البحث عن طرق تطوير أدائهم.

ج) المقاييس:

لقد اعتمدنا على مقياس الصلابة النفسية للفريق ومقياس الثقة بالنفس وهذا لمناسبتهما لموضوع ومشكلة البحث، ولأنه عن طريق المقاييس نستطيع الحصول على الإجابات المنطقية للفرضيات المطروحة، كما استخدمنا هاذين المقاييسين تماشيا مع المنهج المستخدم والذي هو المنهج الوصفي أولا لقياس الثقة بالنفس للفريق تم استخدام مقياس الثقة بالنفس

الرياضي الذي صممه فالي واخرون" والذي عرّبه القومي والشكعة (1999) والذي يضم (38 سؤالاً) يقوم كل لاعب في الفريق الرياضي بالإجابة على هذه التساؤلات، على مقياس تساعي التدرج (الدرجة القصوى، والدرجة الصغرى).

-مقياس خاص بالصلابة النفسية-

وصف المقياس : وهي أداة تعطي تقدير كمي لصلابة الفرد النفسية ، والأداة مكونة من 38 عبارة على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات تتطبق دائماً، تتطبق أحياناً، لا تتطبق ابد وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثالث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة تتطبق دائماً 03 درجات إذا كانت تتطبق أحياناً 02 درجتين و إذا كانت لا تتطبق أبداً فإنه يأخذ درجة واحدة ، وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين 40 إلى 120 درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى ، أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وبالتالي فإن هذه العبارات ، والتي تقابل في المقياس هذه العبارات وهي: 07-25-11-23-21-16-37-38-36-35-23-22، يكون تصحيح في الاتجاه العكسي، بمعنى أن هذه العبارات تصحح كالتالي : تتطبق دائماً فيها درجة- تتطبق درجتين - لا تتطبق ابداً 03 درجات، وبلغ عدد العبارات التي يجب ان توضع لها الدرجة مجموع عبارات المقياس ، وفي ضوء ذلك تحديد ما يلي: %المعكوسة 12 عبارة أي 30

-تحديد فقرات المقياس-

-تحديد أبعاد الفقرات وبالتالي المقياس-

و ذلك تم تحديد عدد فقرات المقياس 41 فقرة و 03 أبعاد وتم عرض المقياس على 05 أساتذة محكمين الذين قاموا بتعديل بعض الفقرات حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي تتطبق دائماً، تتطبق أحياناً ، تتطبق نادراً، لقياس مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم وبذلك تنحصر درجات أفراد بين 40 و 120 و مقياس الصلابة النفسية له ثلاثة أبعاد، هي:

-الالتزام :

هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والأخرين من حوله وله في المقياس 15 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد أكثر التزام تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والأخرين.

-التحكم:

ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وهذا البعد يتكون من 13 عبارة ، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث له.

-التحدي:

وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديده، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية. وهذا البعد يتكون من 13 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى اعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديد له، مما يساعده على المبادرة والاستكشاف والتحدي.

- مقياس الثقة بالنفس

- الوصف: قام بإعداده فالأصل سيدنى شروجر 1990 وذلك لقياس ثقة الفرد بنفسه وتقييمه لها، ولقد قام بترجمته وتعريبه عادل عبد الله محمد، كما قام بتطويره كل من أحمد قواسمه وعدنان الفرح 1996 فلوير مقيان الثقة بالنفس، المجلة العربية للتربية، وهذا لقياس مستوى الثقة بالنفس وتشخيص الضعف في سمة الثقة لدى فئة من الطلبة الجامعيين، كما استعانت به سمية مصطفى رجب على 2009 الحالية برنامج ارشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدي طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير و التصميم مقياس يهدف إلى تحديد مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية، كما قام أيضا عبد الله عادل راغب شراب 2013 فاعلية برنامج التنمية الثقة بالنفس لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه باقتباس المقياس واعداده وهذا لتحديد مستوى درجة الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أما الهدف من إعداد مقياس الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، هو أن يتوفر لدينا مقياس خاص يحدد مستوى الثقة بالنفس لدى هذه الفئة المميزة من الطلبة، حيث تم هذا بالاعتماد على مقياس عبد الله عادل راغب شراب الذي قام باقتباسه من مقياس الذي أعده كل من أحمد قواسمه وعدنان الفرح و أضاف عليه بعض التعديلات تمثلت في إضافة عبارات الكل بعد، حيث احتوى المقياس على خمسة أعاد تتمثل في بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، ولقد قمنا بإضافة بعدسات والمتمثل في البعد الأكاديمي من مقياس سمية مصطفى رجب علي. ولقد ارتأينا إلى القيام ببعض التعديلات في العبارات التي تنتمي لكل بعد حيث تم إعادة صياغة بعضها وحذف البعض الآخر، فأصبح المقياس يتكون من (48) عبارة موزعة على (86) أبعاد بتساوي (عبارات لكل بعد)، يقوم الطالب بالإجابة عليها وفق سلم خماسي التدرج (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا).

يراعى عند تطبيق المقياس بعثرت العبارات و عدم ذكر البعد التي تنتمي إليه.

التصحيح: يحتوي المقياس على عبارات سالبة وأخرى موجبة موضحة في الجدول التالي:

البعد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
بعد الطلاقة اللغوية	7 - 13 - 19 - 25 - 37 - 43	1 - 31
بعد الاستقلالية	2 - 8 - 14 - 20 - 26 - 32 - 44	38
البعد الفيزيولوجي	45	3 - 9 - 15 - 21 - 27 - 33 - 39
البعد النفسي	4 - 22 - 28 - 34 - 40	10 - 16 - 46
البعد الاجتماعي	17 - 23 - 35 - 41 - 47	5 - 11 - 29
البعد الأكاديمي	9 - 12 - 24 - 30 - 36	18 - 42 - 48

الجدول(01): يمثل توزيع العبارات الموجبة والعبارات السالبة على ابعاد المقياس في صورته النهائية.

عند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات الموجبة الدرجات التالية: (دائماً=5، غالباً=4، أحياناً=3، نادراً=2، أبداً=1)، كما يتم منح العبارات السالبة الدرجات التالية: (دائماً=1، غالباً=2، أحياناً=3، نادراً=4، أبداً=5).

يتم جمع الدرجات التي حددها الطالب في جميع العبارات حيث أن الدرجة العظمى للمقياس هي 240، أما الدرجة الدنيا فهي مقدرة بـ48 بالنسبة للمقياس ككل، أما بالنسبة للأبعاد الدرجة العظمى هي 40 و الدنيا هي 8.

مرتفع جدا	مرتفع	متوسط	منخفض	منخفض جدا	درجة البعد
40-35	34-28	27-21	20-14	13-8	
240-203	202-164	163-125	124-86	85-48	درجة المقياس ككل

الجدول(02): درجات الابعاد ودرجة المقياس ككل

عند تصحيح المقياس يتم جمع الدرجات المسجلة لجميع تساؤلات المقياس لكل لاعب من الفريق، بعد حساب الوسط الحسابي لجمع درجات اللاعبين، فكلما اقترب من الدرجة القصوى للمقياس التي تقدر بـ (108) كلما دل على زيادة تماسك الفريق الرياضي. (حسن علاوي، 1998، ص 407)

قائمة الأساتذة المحكمين لكل من مقياس الصلابة النفسية ومقياس الثقة بالنفس:

القرار	الصفة	الأستاذ/المدرّب
مقبول مع التعديل	دكتور و أستاذ محاضر مقبول بمعهد STAPS البويرة	لوناس عبد الله

مقبول	دكتور و أستاذ محاضر مقبول بمعهد STAPS البويرة	فرنان مجيد
مقبول	دكتور و أستاذ محاضر مقبول بمعهد STAPS البويرة	علوان رفيق
مقبول مع التعديل	دكتور و أستاذ محاضر مقبول بمعهد STAPS البويرة	ايت الطاهر

2-7- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث ان يستغني عن الوسائل الإحصائية مهما كانت الدراسة التي يقوم بها فهي تمده بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث الذي يعتمد على الملاحظة الشخصية غالبا ماتقوده الى نتائج لا تنطبق على الوقائع العلمية انطباقا تاما، أما الاعتماد على الإحصاء هو من يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، ولذا سوف نقوم باستعمال الوسائل الإحصائية التالية:

النسبة المئوية: قمنا باستخدام قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في النقاط المتحصل عليها وذلك بعد جمع تكرارات كل منها ، حساب النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية كالتالي: (فريد كامل ، أبو زينة 2006، ص68)

$$\text{النسب المئوية} = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{مجموع أفراد العينة}$$

المتوسط الحسابي: والوسط الحسابي لمجموعة من القيم هو مجمع هذه القيم مقسوم علي عددها، يتم حساب المتوسط الحسابي بالعلاقة التالية:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

x : القيمة أو الدرجة

∑ : مجموع

n : عدد الرد في عدد الدرجات. (عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو طو، 2009. ص424)

الانحراف المعياري: ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالتالي:

$$S = \sqrt{\frac{\sum(X - \bar{X})^2}{n}}$$

X : القيمة او الدرجة

\sum : مجموع

n : عدد الأفراد او عدد الدرجات

\bar{X} : المتوسط الحسابي

(عبد الوصيف، السامرائي، 1996، ص76،75)

- خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأن لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث خلال إنجازه لدراسة حول ظاهرة من الظواهر إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق استخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والمجلات والوثائق وكذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات المتحصل لكي يستطيع أن يثبت أو ينفي الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث، حيث يعتبر التحديد الدقيق لكل من منهجية البحث والإجراءات الميدانية، من أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث من أجل تقويم بحثه، وذلك بإتباع الطريق الصحيح في خطوات إجراء الدراسة، ولدى نعتبر هذا الفصل العمود الفقري للدراسة بصفة عامة للبحث وبصفة خاصة للجانب التطبيقي، ذلك لأنه ضم أهم العناصر والمتغيرات التي ستساعد الباحث في الوصول إلى نتائج، يمكن من خلالها التحقق من الفرضيات وكذا الوصول إلى الأهداف المرجوة من عدمه، فيما سبق حاولنا توضيح أهم خطوات الدراسة من منهج وعينة ومجالات وأدوات البحث، كذلك مواصفات الاختبارات المستعملة، وكيفية إجراء التجربة والمعالجة الإحصائية اللازمة.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

-تمهيد:

يعتبر عرض النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق الدراسة وتناولها بالتحليل والمناقشة اعتمادا على الوسائل الإحصائية وقوة القراءة للبيانات حصادا للعمل المقدم سابقا، وهنا يجب تحديد كيفية عرض نتائج المقياسين وكيفية استعمال الوسائل الإحصائية وتقديمها في جداول وبيانات تعكس وتعبر عن النتائج المتحصل عليها بالشكل المناسب، واحترام الترتيب والأولويات، وهذا من أجل تقديم تحليلات وقراءات واستنتاجات تخدم الموضوع وقابليته للفهم والمناقشة.

كما أن هذا يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة مرابطة ومتماسكة، واضحة المعالم وخليّة من المبهمات، وهنا نركز على كيفية عرض نتائج المقياسين كل على حدا من أجل تفادي الالتباسات الغير مرغوبة والاعتماد على مقارنة النتائج بين المقياسين للعينة المدروسة بتطبيق الوسائل الإحصائية واستخراج النتائج و مناقشتها ومقارنتها بالفرضيات.

4- المعايير التي اعتمد عليها الطالبين في تفسير النتائج:

➤ 1.4-المعايير الخاصة بمقياس الصلابة النفسية: لقد حدد الطالبين مستوى الصلابة النفسية وفق ثلاث مستويات لأبعاد المقياس الثلاثة (بعد الالتزام، بعد التحكم، بعد التحدي)، وهي موضحة في الجدول التالي:
الجدول (3): يبين مستويات درجات أبعاد مقياس الصلابة النفسية والمقياس ككل.

مرتفع	متوسط	منخفض	المستوى الأبعاد
45-35	34-25	24-15	بعد الالتزام
36-28	27-20	19-12	بعد التحدي
31-39	22-30	13-21	بعد التحكم
94-120	67-93	40-66	المقياس ككل

من خلال الجدول (03) يتبين لنا أن: إذا كانت أبعاد مقياس الصلابة النفسية في:

- بعد 1 منخفض + بعد 2 منخفض + بعد 3 منخفض = مستوى الصلابة النفسية منخفض.

- بعد 1 متوسط + بعد 2 متوسط + بعد 3 متوسط = مستوى الصلابة النفسية متوسط.

- بعد 1 مرتفع + بعد 2 مرتفع + بعد 3 مرتفع = مستوى الصلابة النفسية مرتفع.

➤ 2.4-المعايير الخاصة بمقياس الثقة بالنفس: لقد حدد الطالبين مستوى الثقة بالنفس سي وفق ثلاث

مستويات وهي موضحة في الجدول التالي:

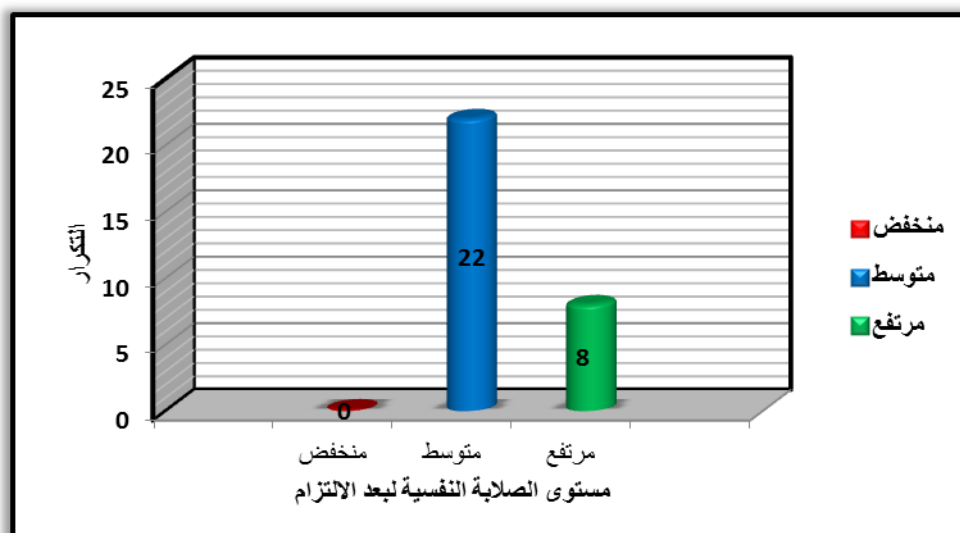
الجدول (04): يبين مستويات درجات مقياس الثقة بالنفس.

مرتفع	متوسط	منخفض	المستوى الأبعاد
176-240	112-175	48-111	مقياس الثقة بالنفس

4-3- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى: مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم متوسط
4-3-1- البعد الأول "الالتزام":

الجدول (05) يبين نتائج البعد الأول "الالتزام".

المستوى	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم
منخفض	00	%00	32.40	2.91	متوسط
متوسط	22	%73			
مرتفع	08	%27			
المجموع	30	%100			



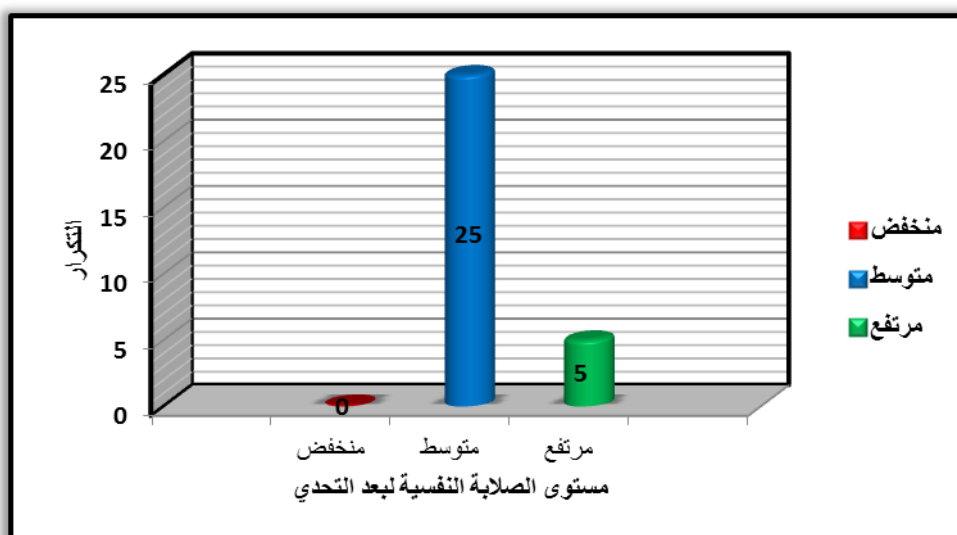
الشكل (1): يوضح التمثيل البياني لنتائج البعد الأول "الالتزام".

من خلال الجدول (4) الذي يمثل نتائج البعد الأول "الالتزام"، والشكل (1) التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الصلابة النفسية في بعد الالتزام منخفض بنسبة %00، ومتوسط بنسبة %73، ومرتفع بنسبة %27، حيث بلغ المتوسط الحسابي (32.40) بانحراف معياري (2.91)، وهذا يدل على أن مستوى الصلابة النفسية في بعد الالتزام متوسط وفق تقييم مقياس الصلابة النفسية.

4-3-2- البعد الثاني " التحدي " :

الجدول (6): يبين نتائج البعد الثاني "التحدي "

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	2.40	25.23	%00	00	منخفض
			%83	25	متوسط
			%17	05	مرتفع
			%100	30	المجموع



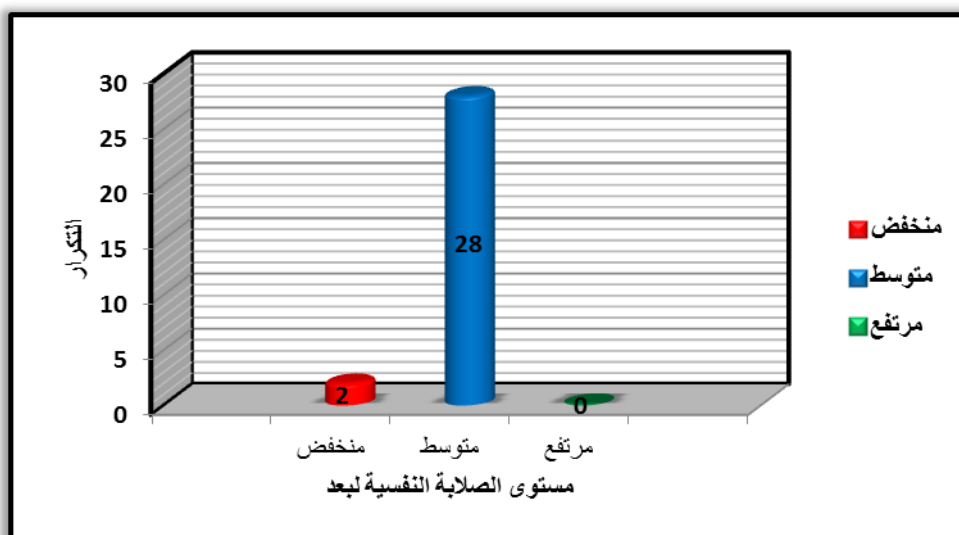
الشكل(2): يوضح التمثيل البياني لنتائج البعد الثاني "التحدي " .

من خلال الجدول (6) الذي يمثل نتائج البعد الثاني " التحدي"، والشكل (2) التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الصلابة النفسية في بعد التحدي منخفض بنسبة %00، ومتوسط بنسبة %83، ومرتفع بنسبة %17، حيث بلغ المتوسط الحسابي (25.23) بانحراف معياري (2.40)، وهذا يدل على أن الصلابة النفسية المستقبل في بعد التحدي متوسط وفق تقييم مقياس الصلابة النفسية.

4-3-3- البعد الثالث "التحكم":

الجدول (7): يبين نتائج البعد الثالث "التحكم"

المستوى	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم
منخفض	02	%07	25.20	2.36	متوسط
متوسط	28	%93			
مرتفع	00	%00			
المجموع	30	%100			



الشكل (3): يوضح التمثيل البياني لنتائج البعد الثالث "التحكم".

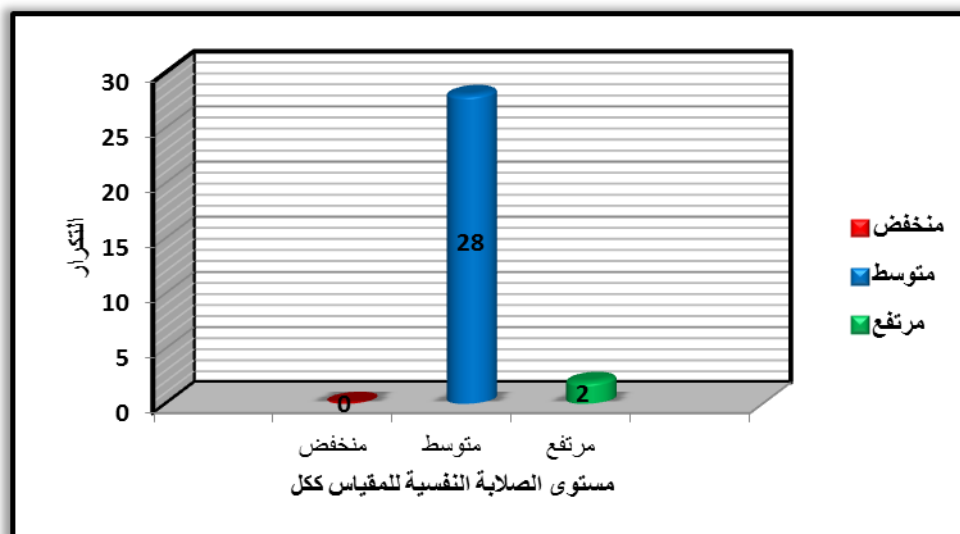
من خلال الجدول (7) الذي يمثل نتائج البعد الثالث "التحكم"، والشكل (3) التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الصلابة النفسية في بعد التحكم منخفض بنسبة %07، ومتوسط بنسبة %93، ومرتفع بنسبة %00، حيث بلغ المتوسط الحسابي (25.20) بانحراف معياري (2.36)، وهذا يدل على أن مستوى الصلابة النفسية في بعد التحكم متوسط وفق تقييم مقياس الصلابة النفسية.

4-3-4- مقياس الصلابة النفسية ككل:

أولاً- حسب مستوى مقياس الصلابة النفسية ككل:

الجدول (8): يبين نتائج مقياس الصلابة النفسية

المستوى	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم
منخفض	00	%00	82.83	5.49	متوسط
متوسط	28	%93			
مرتفع	02	%07			
المجموع	30	%100			



الشكل (4): يوضح التمثيل البياني لنتائج مقياس الصلابة النفسية.

من خلال نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول (8) الذي يبين نتائج مقياس الصلابة النفسية ككل، والشكل (4) التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الصلابة النفسية للمقياس ككل منخفض بنسبة %00، ومتوسط بنسبة %93، ومرتفع بنسبة %07 لدى عينة الدراسة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (82.83) بانحراف معياري (5.49)، وهذا يشير إلى أن مستوى الصلابة النفسية للمقياس ككل متوسط وفق تقييم مقياس الصلابة النفسية.

ثانيا- حسب تقييم أبعاد مقياس الصلابة النفسية:

الجدول (9): يبين نتائج الأبعاد الأربعة ومقياس الصلابة النفسية ككل.

الأبعاد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى المهارات الحياتية
بعد الالتزام	73%	32.40	2.91	متوسط
بعد التحدي	83%	25.23	2.40	متوسط
بعد التحكم	93%	25.20	2.36	متوسط
مقياس الصلابة النفسية	93%	82.83	5.49	متوسط

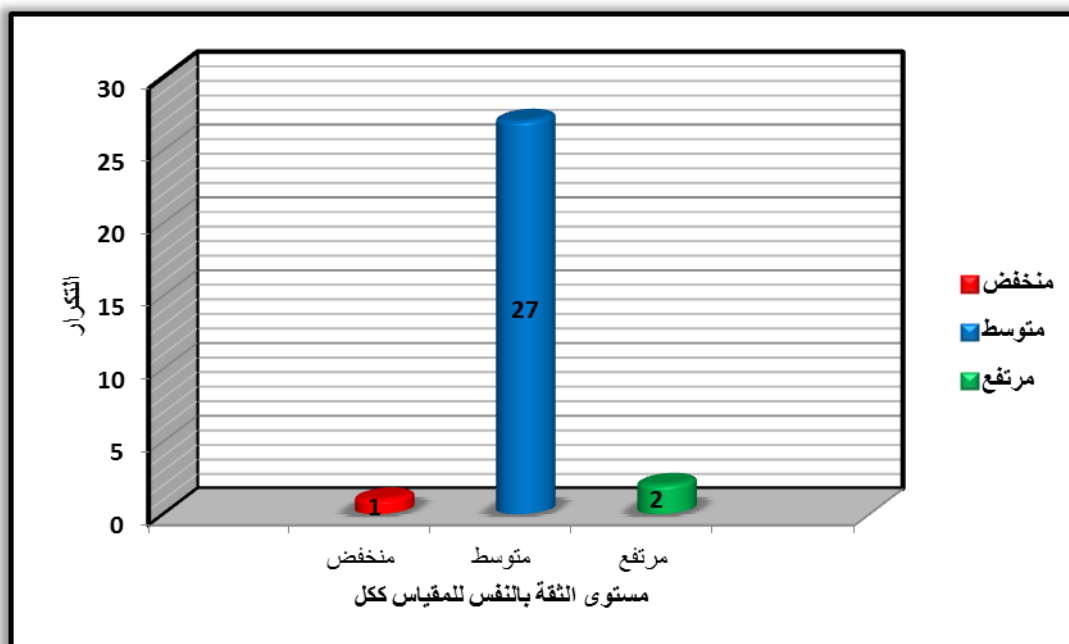
توضح النتائج المبينة في الجدول (9) أن مستوى الصلابة النفسية كان متوسطا في بعد الالتزام. حيث بلغت نسبة الاستجابة عليه 73% وقيمة المتوسط الحسابي (32.40) والانحراف المعياري (2.91)، وكان متوسطا في بعد التحدي حيث بلغت نسبة الاستجابة عليه 83% وقيمة المتوسط الحسابي (25.23) والانحراف المعياري (2.40)، وكان متوسطا في بعد التحكم حيث بلغت نسبة الاستجابة عليه 93% وقيمة المتوسط الحسابي (25.20) والانحراف المعياري (2.36)، أما مستوى الصلابة النفسية للمقياس ككل لدى عينة الدراسة كان متوسطا بنسبة 93% ومتوسط حسابي بلغ (82.83) وانحراف معياري قدره (5.49)، أي أن مستوى الصلابة النفسية متوسط لدى عينة الدراسة، في جميع أبعاد المقياس والمقياس ككل.

4-4-4 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

4-4-4-1 مقياس الثقة بالنفس:

الجدول (10): يبين نتائج مقياس الثقة بالنفس.

المستوى	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم
منخفض	01	03%	142.13	12.21	متوسط
متوسط	27	90%			
مرتفع	02	07%			
المجموع	23	100%			



الشكل (5): يوضح التمثيل البياني لنتائج مقياس الثقة بالنفس.

من خلال نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول (10) الذي يبين نتائج مقياس الثقة بالنفس ككل، والشكل () التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الثقة بالنفس للمقياس ككل منخفض بنسبة 03%، ومتوسط بنسبة 90%، ومرتفع بنسبة 07% لدى عينة الدراسة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (142.13) بانحراف معياري (12.22)، وهذا يشير إلى أن مستوى الثقة بالنفس للمقياس ككل متوسط وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

- العلاقة بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية والمقياس ككل مع مقياس الثقة بالنفس:

- علاقة بعد الالتزام مع مقياس الثقة بالنفس:

الجدول (11): يبين العلاقة بين بعد الالتزام ومقياس الثقة بالنفس.

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الارتباط	العينة	مقياس الثقة بالنفس	مقياس الصلابة النفسية
دال احصائيا	0.05	0.666	30	مقياس الثقة بالنفس	بعد الالتزام

نلاحظ من خلال الجدول (11) وجود علاقة طردية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين بعد الالتزام والثقة بالنفس، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.66)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05....

- علاقة بعد التحدي مع مقياس الثقة بالنفس:

الجدول (12): يبين العلاقة بين بعد التحدي مع مقياس الثقة بالنفس.

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الارتباط	العينة	مقياس الثقة بالنفس	مقياس الصلابة النفسية
دال احصائيا	0.05	0.506	30	مقياس الثقة بالنفس	بعد التحدي

نلاحظ من خلال الجدول (12) وجود علاقة طردية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين بعد التحدي ومقياس الثقة بالنفس، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.506)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ...0.05

- علاقة بعد التحكم مع مقياس الثقة بالنفس:

الجدول (13): يبين العلاقة بين بعد التحكم مع مقياس الثقة بالنفس.

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الارتباط	العينة	مقياس الثقة بالنفس	مقياس الصلابة النفسية
دال احصائيا	0.05	0.578	30	مقياس الثقة بالنفس	بعد التحكم

نلاحظ من خلال الجدول (13) وجود علاقة طردية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين بعد التحكم ومقياس الثقة بالنفس، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.578)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05

- علاقة أبعاد مقياس الصلابة النفسية والمقياس ككل مع الثقة بالنفس:

الجدول (14): يبين العلاقة بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية والمقياس ككل مع مقياس الثقة بالنفس.

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الارتباط	العينة	مقياس الثقة بالنفس	مقياس الصلابة النفسية
دال	0.05	0.666	30	الثقة بالنفس	بعد الالتزام
		0.506			بعد التحدي
		0.578			بعد التحكم

4-5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

4-5-1- مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم متوسط:

(أ) - بعد الالتزام:

من خلال نتائج الجدول رقم(5)ظهر لنا ان المتوسط الحسابي هو(32.40) والانحراف المعياري هو(2.91)وهو حسب معيار التقييم جاء متوسط.

-هذه النتائج ارجعها الباحثان الي عدة عوامل شملت المستوى العام للدوري (الرابطه الولائية) وما يمتازها بعدة تدخلات تأثر على العلاقة الإلزامية بين اللاعب والنادي سواء من الناحية المادية او المعنوية (غياب العقل) وكذا نقص اطرا النجاح والتفوق الشخصي.

(ب) -التحدي:

من خلال نتائج الجدول رقم(6) ظهر لنا ان المتوسط الحسابي هو(25.23) والانحراف المعياري هو(2.40) وهو حسب معيار التقييم جاء متوسط.

فالتحدي يمثل في قدرة اللاعب على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة باعتبارها أمورا طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية وهي العوامل الغائبة عن البطولة في الأقسام الدنيا.

(ج) -التحكم:

من خلال نتائج الجدول رقم(7)ظهر لنا ان المتوسط الحسابي هو(25.20) والانحراف المعياري هو(2.36)وهو حسب معيار التقييم جاء متوسط.

- من خلال هذه النتائج ارجعها الباحثان ان التحكم السلوكي وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية متوسطة للإنجاز

-اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (منصوري2020)

واختلفت مع دراسة جواد (2019)

هذا الاختلاف ارجعه الباحثان الي البيئة المختلفة

4-5-2- مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم متوسط :

من خلال نتائج الجدول رقم(10) ظهر لنا ان المتوسط الحسابي هو(142.13) والانحراف المعياري هو(12.21) وهو حسب معيار التقييم جاء متوسط.

وأوعزا الباحثان النتائج المتحصل عليها الى ان الثقة بالنفس جاءت متوسطة على اعتبار ان اللاعبين في هذه المرحلة لم يصلو بعد الى إتمام الثقة بالنفس بالنمط البطولة المحلي وكذا غياب اوفق البروز والنجاح بشكل اعباء نفسية لديهم من اجل تطوير ذاتهم في غياب اطر النجاح والاعتقال إمكانية البروز والتحسن وعدم تحقيق المكسب قلصت من بروز الثقة بالنفس باللاعبين.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تم عرض ومناقشة النتائج وتحليلها بالاعتماد على الوسائل الإحصائية وتبينها في الجداول تحققنا من أن الصلابة النفسية لها أهمية كبيرة تقوية الثقة بالنفس في المنافسات الرياضية لتحقيق الأهداف الواجب الوصول إليها، كما أنه من خلال مناقشة وعرض وتحليل النتائج بالفرضيات تطرقنا إلى توضيح وتبيين معالم المقاييس المطبقة (الصلابة النفسية، الثقة بالنفسية) ومدى تحقيقها للفرضيات المطروحة، حيث وضنا حيثيات إجراءاتها ومراحلها وتدرج الأسئلة والأجوبة في المساعدة على الوصول إلى النتائج التي تبين الفرضية الرئيسية.

الاستنتاج العام :

لقد تناول في هذا البحث بدراسة وتحليل ظاهرتين نفسييتين مهمتين جدا في جوانب الحياة عموما والرياضة خاصة جوانب التحكيم والبحث في سبل التي تجعله أكثر فاعلية في الميدان وخارجه. فالصلابة النفسية نمط من التعاقد النفسي يلتزم به لاعبي كرة القدم تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل مسؤولية ما.

تمثل الثقة بالنفس التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما له الخبرات المبكرة في الرياضة تعتبر هامة جدا تشكيل الثقة بالنفس للناشئ الصغير، فاللاعب الذي تكون خبراته المبكرة ناجحة يصبح أكثر ثقة في النفس، ويشعر بقيمة أكثر، ويكون لديه دافعية أكبر لبذل الجهد من اجل الامتياز والتفوق. بينما اللاعب الذي تكون خبراته المبكرة فائيلة يكون ثقته في نفسه ضعيفة ويشعر بدرجة اقل نحو قيمته لذاته.

ومن خلال دراستنا للموضوع الصلابة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم بالنفس من خلال تحليل نتائج عينة الدراسة نستنتج ما يلي:

-هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما بينته الفرضية العامة.

-مستوى الصلابة النفسية متوسطة لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما ظهر في الفرضية الأولى.

-مستوى الثقة بالنفس متوسطة لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما بينته الفرضية الثانية.

خاتمة:

الرياضة ظاهرة اجتماعية، كما أنها تمارس في جماعات حتى بالنسبة للرياضات الفردية فإن اللاعب الرياضي لا يمارس بمعزل عن الآخرين بل بصيفته عضوا في جماعة فريق رياضي أو نادي رياضي يحمل اسمه وينتمي إليه ولقد أسهمت نتائج الدراسات الحديثة في مجالات علم النفس الرياضي في التوصل إلى العديد من المعارف والمعلومات والنماذج والنظريات الهامة.

فتأثير الصلابة يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة، فتلك الآلية يفترض أنها تزيد كمية الثقة بالنفسية للتجارب التي يمر بها اللاعب، كما تساعد الصلابة النفسية اللاعب على التعامل مع الثقة بفاعلية .

فاللاعب الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم واستراتيجيات المواجهة بفاعلية، وهذا يشير أن لدى ذلك اللاعب مستوى عالي من الثقة النفسية

فاللاعب الكفاء هو الذي يتميز بمستوى مرتفع لفعالية الذات مع انخفاض في سمة القلق، ويتسم بالثقة في النفس، وتقدير عال للذات، ويحترم نفسه والآخرين أما أنه يشعر بالقدرة ويشعر بالكفاءة مع الإحساس بالقدرة على فعل أشياء بطريقة أحسن، مما يسمح له بتوظيف قدراته للتعرف على الأحداث والتأقلم مع الضغوط وحل المشكلات.

ومن هنا تعتبر الدراسة الحالية استمرارية لبحوث مضت وبداية في المجال الرياضي النفسي وذلك لتعزيز مختلف الدراسات الأخرى التي تسعى إلى اكتشاف المزيد من الطرق البناءة لإعداد لاعبين الجزائريين ومن أجل ذلك يجب العمل المتواصل في كل النواحي بدنية وفنية واجتماعية والنفسية وهذا هو قيمة التطور والنجاح للوصول إلى أعلى المستويات.

وتفتح هذه النتائج المتواصل إليها أفقا جديدة لبحوث مستقبلية قادمة في هذا المجال الخصب ، إذ يعتبر المجال النفسي الرياضي عموما وان الصلابة النفسية دور في خلق استراتيجيات بناء الثقة بالنفس ، وتدعو النتائج التي وصلت إليها في هذا البحث إلى المزيد من الدراسة والبحث على العينة نفسها وفق متغيرات وتأثيرات أخرى الامر الذي يساهم دون شك في التعرف على الأهمية والعلاقة ودورها في الحد من درجة الاحتراق النفسي وأثر ذلك في تشكيل شخصية سوية ومتزنة وقوية لها القدرة على التعامل مع مواقف المتعددة للحكم عند إدارته للمباراة، الأمر الذي يجنب الممارسات والسلوكيات السلبية ورايات الفعل العدوانية، مما يحقق طموحات وأهداف الجميع المكونون للمنظومة الكروية من لاعبين و مدربين و إداريين وجمهور.....

❖ اقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال ما تقدمنا به في هذه الدراسة وإجراءاتها الميدانية واطلاعنا على المعلومات والبحوث والتطبيقات المختلفة لفهم الصلابة النفسية والثقة بالنفسية المعتمد على القوانين والأسس النفسية، ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات والفروض لعلها خير أثر يتركه الباحث عند إجرائه لموضوع بحثه هو ترك المجال مفتوح للبحث واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعمه، من خلال تقديم بعض الاقتراحات وفرضيات مستقبلية تضيف على البحث قيمة علمية وكذا فتح المجال والاستمرارية للبحث من طرف باحثين آخرين لمعالجة الموضوع من زاوية مختلفة من أجل الوصول إلى معالجة الموضوع من كل أبعاده ومن هذه التوصيات والفرضيات المستقبلية نقترح:

- 1- التركيز على الجوانب النفسية للاعبين مع الجوانب البدنية.
- 2- العمل على تدريب اللاعب لخفض حالة فقدان الثقة بالذات إلى درجة أدنى وذلك للارتباط العكسي بين الصلابة والثقة.
- 3- تنمية السمات الإيجابية للشخصية لدى اللاعبين واتجاههم نحو مهنة اللعب.
- 4- تنمية الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم ومساعدتهم على الالتزام نحو الأنشطة التي يمارسونها والتحكم بظروف المنافسات وتنمية قدرتهم ودافعيتهم على التحدي.
- 5- تصميم برامج تدريبية تتضمن تطبيقات نظرية للصلابة النفسية للمساهمة في رفع درجة دافعية لإنجاز وتجنب دافع الفشل مهما كانت الظروف.

قائمة المراجع

- 01- إبراهيم أحمد، أبو زيد : سيكولوجية الذات والتوافق، دارالمعرفة الجامعية - كلية علم النفس، جامعة الإسكندرية، مصر، 1987.
- 02- أحمد عبد الخالق، محاضرات في علم النفس العام، دار المعرفة الجامعية، 1984.
- 03- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس، المكتب المصري الحديث، ط3، الإسكندرية، مصر 1979.
- 04- أحمد عزت راجح الأمراض النفسية والعقلية، أسبابها وعالجها ، وآثارها الاجتماعية، دار المعارك، الإسكندرية، مصر، 1974.
- 05- احمد محمد الطيب: اخصائي في التربية وعلم النفس، ط2، المكتب الجامعي الحديث، رسالة ماجستير ازرباطا - اسكندرية، 2000.
- 06- أحمد محمد حسن صالح و آخرون- الصحة النفسية و علم النفس الاجتماعي و التربية الصحية الطبعة الأولى، مركز الإسكندرية للكتاب - مصر - بدون سنة
- 07- أحمد محمد عبد الخالق: الصدمة النفسية، دار الفكر العربي. القاهرة، 1997.
- 08- أديب الخالدي : المرجع في الصحة النفسية، الطبعة 2 ،الدار العربية لمنشر والتوزيع، غريفا، ليبيا 1994.
- 09- أسامة المزيني : القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة ، رسالة الماجستير، 2000.
- 10- أسامة كامل راتب: التربية الحركية للطفل. دار الفكر العربي. القاهرة، 1992.
- 11- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر ام العربي، القاهرة، 1997.
- 12- اكرم زكي خطاية: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ط1، دار الفكر ، عمان ، 1997.
- 13- أمال عبد السميع أباطة: مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب، مكتبة النجوم المصرية، القاهرة، 2004.
- 14- أمين أحمد فوزي : علم النفس الرياضي. الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية، 1992.
- 15- أمين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع. المجلس الوطني للثقافة والأدب. الكويت، 1996.
- 16- امين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع، ط1، مكتبت عالم المعرفة ، الكويت ، 1996.
- 17- امين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب ، الكويت، 1996.
- 18- البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو، ط4، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1995.

- 19-بوخريسة بوبكر : المفاهيم والعمليات الأساسية في علم النفس الاجتماعي، منشورات جامعة عنابة،2006.
- 20-حماده لؤلؤه، وعبد الحفيظ حسين : دور الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طالبة الجامعة، دراسات نفسية، المجلد02 ،مصر،2000.
- 21-خالد بن محمد بن عبدلا العبدلي:الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة - رسالة ماجستير، كلية التربية -جامعة القرى - السعودية،1974.
- 22-رومح جميل: كرة القدم، ط2، دار النفائس، بيروت، 1896.
- 23-سالم عيسى بدر:عيماد غصاب ،عبابنة،مبادئ الإحصاء الوصفي والإستدلالي،ط1،دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة،الأردن2007.
- 24-يحي كاظم النقيب، علم النفس الرياضي معهد اعداد القادة،1990.

المذكرات:

- 25-رافع احمد وناصر باي كريمة: فعالية برنامج ارشادي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج،مذكرة ماستر،جامعة البويرة،2016-2017.
- 26-جدة احمد: الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوطات النفسية لدى حكام كرة القدم مذكرة ماستر،جامعة البويرة،2014-2015
- 27-عزاز عبد الرحمان وتونسي محمد: الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم،مذكرة ماستر،جامعة البويرة،2019-2020.

المراجع باللغة الأجنبية

- 28-Ender, S.C (1985): “The impact of peer helper training program on the maturity and maturity and self-confidence of under graduate students, Dissertation Abstracts International. Vol. 42. No. 10, April, (p4298-4299).
- 29- Horn by, A. (1974) : Ox Ford advanced learners Dictionary of current, London, Oxford Univ.
- 30- Lévy Le Boyer : Psychologie sociale ; textes fondamentaux, Ed Dumobd, Paris 1978
- المواقع الإلكترونية:

31-<http://www.univ-bouira.dz/>

32-<http://bishanet.net>

الملاحق

مقياس الصلابة النفسية

الرقم	العبارات	ينطبق دائما	ينطبق أحيانا	لاينطبق ابدا
01	اعمل أي شيء حتى يمكنني التحكم في المباراة			
02	المبادئ والقيم التي أتمسك بها تعطي لمهنتي قيمة			
03	استسلم عندما تسوء مواقف إدارتي للمباراة			
04	احزن عندما اتلاقا بطاقات حمراء أو صفراء			
05	أقبل قرارات اللاعبين والمدربين دون اعتراض			
06	ما من شيء يمكنه إعاقتي عن تحقيق أهدافي			
07	الترحم بحضور الملتقيات والندوات في وقتها			
08	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لأمعنى لها			
09	أبادر الى تقديم المساعدة للزميل حتى لو كان منافسا لي في المباراة			
10	دائم لاطالع على كل القضايا والأحداث الرياضية من حولي			
11	اشعر بان الحياة مليئة بالأشياء التي تجعلها ذات قيمة			
12	أعتقد أن لحياتي هدف ومعنى التزم من أجل تحقيقه			
13	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها			
14	اعمل أي شيء حتى يمكنني تسيير المقابلة بشكل جيد وتحقيق الهدف			
15	اهتمامي بتحقيق ذاتي لايمكنني من التفكير في أي شيء اخر			
16	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حتى حدوثها			
17	لدي حب استطلاع كل الجديد في مجال كرة القدم			
18	النجاح في اللعب فرصة وحظ وليست عمل و كفاح			
19	اشعر بالقلق اذا طرأ تغيير على ظروف المباراة			
20	أتمتع بحب المغامرة والمجازفة في التنافس في اللاعب			
21	أتجنب الإحتكاك بالمحيط الخارجي اصدقاء - زملاء اذا كتبت عني الصحافة اشياء لاتعجبني			
22	أعتقد أن المباراة مثل الحياة تتطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها في مختلف اطوار المقابلة			

			أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه	23
			المشكلات تستنفر قواي وقدرتي على التحدي	24
			عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	25
			أعتقد أن مواجهة المشكلات استبانة لقوة تحملي وقدرتي على المثابر	26
			حدوث تغيير في حياتي غير مهم لكن المهم هو القدرة على مواجهته والتغلب عليه	27
			أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	28
			الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	29
			أعتقد أن سوء حظي يعود إلى سوء التحكم في التخطيط	30
			أرجع أسباب الفشل في المباريات لقدراتي وامكانياتي الذاتية	31
			تحقيق أهدافي ينتج من تخطيطي لهذه الأهداف	32
			أتحكم في كل الأمور المتعلقة بالتدريب والمنافسة	33
			اعتقد أن النظرة السلبية للأخريين لها تأثير ضعيف على الأحداث التي تقع علي بعد المباراة	34
			اعتقد أن تحكمي في أعصابي سر نجاح في المباراة	35
			زملائي يساندونني في تحقيق أهدافي	36
			التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على التحكم في مواجهته بنجاح	37
			إحراز الماديات هو هدفي من اللعب	38

أبدا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا	العبارات	الرقم
					أجد صعوبة في التعبير عن شعوري	01
					اعتمد على نفسي في حل مشكلاتي	02
					اتصبت عرقًا أثناء الإجابة عن سؤال إمام زملائي	03
					أناقش الآخرين بجرأة	04
					أفضل الجلوس بعيدًا عن الآخرين	05
					يمثل الأداء الأكاديمي مجالًا أستطيع من خلاله أن أظهر قدراتي	06
					أتمتع بالقدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث عن شيء ما	07
					أعمل جاهداً من أجل تحقيق أهدافي	08
					أشعر بمغص في بطني عندما أقابل الغرباء	09
					أتردد عند إنجاز أي عمل	10
					أجتنب مشاركة الآخرين في الكثير من النشاطات الاجتماعية	11
					أشعر بالارتياح عن مستوى التعليمي	12
					أتكلم بطلاقة عند التحدث مع الآخرين	13
					أحقق أهدافي التي حددتها	14
					أهرب من المواقف التي تتطلب المواجهة	15
					أخش الفشل عند القيام بعمل ما	16
					لا أجد صعوبة في بناء علاقاتي الاجتماعية	17
					أعترف بانني لست مميز مثل العديد من زملائي	18
					أعبر عن رأيي بسهولة تامة	19
					أستطيع الدفاع عن حقوقي	20
					أحس بضيق التنفس في الأماكن الضيقة	21
					أواجه المواقف الطارئة بثبات دون تفاعل	22
					أصرف بحرية تامة في مختلف المواقف دون الاكتراث للآخرين	23
					أشعر بالرضا عن الدرجات التي أحصل عليها في الدراسة	24

					اعبر عما يدور بخاطري دون خجل	25
					امتلك القدرة على اتخاذ القرارات	26
					ترتجف اطرافي عند التحدث امام مجموعة افراد	27
					لا اتردد في السؤال عن أي امر ارغب فيه	28
					اجد صعوبة في تكوين علاقتي الاجتماعية	29
					ابحث عن الأنشطة الفكرية تتطلب التحدي	30
					تغيب عن ذهني بعض الكلمات اثناء نقاشي مع زملائي	31
					اخطط لمستقبلي بكل ثقة	32
					تزداد دقات قلبي عند مقابلة أناس جدد	33
					استطيع الرد على من يسئ الي	34
					أحب المشاركة في الرحلات	35
					يرؤفني أن مستوي المعرفي ليس في المستوى الذي ارغب	36
					أتكلم بصوت واضح وكلمات معبرة	37
					احتاج لمساعدة الاخرين في اتخاذ قراراتي	38
					تتغير نبرة صوتي عند الحدث امام الناس	39
					استطيع الدفاع عن نفسي	40
					ابادر الأصدقاء بالترحيب والسلام	41
					أشارك في أنشطة أكاديمية تتطلب الإبداع والابتكار	42
					أناقش الاساتذ عند حدوث اية مشكلة	43
					لا أسمح للأخرين بالتدخل في شؤوني	44
					اشعر بالارتياح عند التحدث مع الأساتذ	45
					يضايقني انتقاد الآخرين لي	46
					أصدر التجمعات دون حرج	47
					افتقر الى بعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق	48

- علاقة بعد الالتزام مع مقياس الثقة بالنفس:

Correlations

		الالتزام بعد	الثقة مقياس
الالتزام بعد	Pearson Correlation	1	.666**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
الثقة مقياس	Pearson Correlation	.666**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

- علاقة بعد التحدي مع مقياس الثقة بالنفس:

Correlations

		الثقة مقياس	التحدي بعد
الثقة مقياس	Pearson Correlation	1	.506**
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	30	30
التحدي بعد	Pearson Correlation	.506**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

- علاقة بعد التحكم مع مقياس الثقة بالنفس:

Correlations

		الثقة مقياس	التحكم بعد
الثقة مقياس	Pearson Correlation	1	.578**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	30	30
التحكم بعد	Pearson Correlation	.578**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

- علاقة مقياس الصلابة النفسية ككل مع الثقة بالنفس:

Correlations

		مقياس الثقة	مقياس الصلابة
مقياس الثقة	Pearson Correlation	1	.825**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
مقياس الصلابة	Pearson Correlation	.825**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

- الإحصاءات الوصفية لمقياس الصلابة النفسية + مقياس الثقة بالنفس:

Statistics

		بعد الالتزام	بعد التحدي	بعد التحكم	مقياس الصلابة	مقياس الثقة
N	Valid	30	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		32.4000	25.2333	25.2000	82.8333	142.1333
Std. Deviation		2.91961	2.40235	2.36934	5.49033	12.22133

العمليات الحسابية للمقاييس 1-الصلابة النفسية

الأستئلة الأفراد	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
1	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	1	3	1	3	3	2	2	1	3	3	2	3	2	3	1	3	2	2	1	2	3	3	2	3	1	2	1	2	
2	3	3	1	2	3	2	1	1	3	2	1	3	1	3	2	1	3	1	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	1	2	1	2	
3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	1	3	1	3	1	3	2	1	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	1	1	1	
4	3	3	1	2	2	3	2	1	3	1	1	3	1	3	2	1	3	1	2	3	3	2	2	1	1	3	3	1	2	2	1	2	3	3	1	1	1	1	
5	1	3	2	3	2	3	1	2	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	1	3	2	3	2	3	1	1	2	1	2	
6	3	3	1	2	3	3	1	1	3	1	3	3	1	3	1	1	1	2	3	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	2	3	3	3	1	1	1	1	3	
7	3	3	2	2	3	2	1	1	3	2	2	1	2	4	2	1	7	1	2	3	2	3	2	3	1	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	
8	3	2	3	2	3	2	1	2	3	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	
9	2	1	3	2	3	2	1	1	2	3	2	2	3	2	2	3	1	3	3	3	1	1	2	3	3	1	3	1	2	2	3	1	1	2	1	1	1	3	
10	3	2	1	2	1	3	2	2	1	3	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	1	1	1	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	1	
11	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	3	2	3	2	2	1	2	3	1	3	2	1	3	2	1	3	3	2	2	2	2	
12	3	2	1	3	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	2	
13	3	3	2	2	3	1	3	2	2	3	3	2	1	3	2	1	2	2	1	1	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	2	3	1	2	2	2	2	
14	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	3	3	2	1	2	3	2	1	3	2	1	1	2	3	2	1	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2
15	1	3	3	2	2	3	1	3	2	1	2	1	2	1	2	3	3	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	3	
16	3	2	1	3	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	3	2	1	2	3	2	1	2	3	1	1	3	1	1	2	3	2	1	3	3	3	
17	3	3	3	3	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3
18	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	
19	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	1	1	2	1	2	3	3	3	3	2	
20	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	1	3	2	1	1	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	2	1	3	3	1	
21	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	1	2	3	3	2	1	3	2	1	2	3	2	1	2	2	3	3	2	1	2	2	
22	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	
23	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1	1	2	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	
24	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2
25	2	1	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	
26	2	2	3	2	3	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	1	1	1	2	3	2	1	2	3	
27	1	3	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3
28	3	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	3	3	2	1	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	
29	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	
30	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	1	2	3	

2-الثقة بالنفس

الأسئلة الأفراد	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48				
1	2	5	5	3	5	5	4	5	2	1	2	4	3	5	2	1	4	2	4	5	1	4	5	4	4	5	1	4	2	5	1	5	1	5	5	5	4	1	1	4	5	2	3	1	5	4	1	2				
2	1	5	3	5	1	3	2	5	3	5	2	3	5	1	3	5	3	4	5	1	3	1	2	2	2	4	1	2	5	3	4	5	3	1	5	3	2	2	3	5	3	5	2	5	2	4	2	4				
3	1	4	3	4	1	3	2	1	4	3	5	2	4	2	3	3	1	4	5	4	3	1	5	4	3	4	4	5	3	4	4	5	4	3	2	3	2	4	2	5	3	4	3	4	5	3	4	3				
4	1	5	2	3	5	5	3	2	2	3	5	5	3	1	1	3	2	1	3	1	1	4	5	1	2	3	1	4	3	5	5	5	3	1	5	3	1	1	3	1	5	2	2	1	1	4	3	4				
5	1	4	3	5	2	5	4	5	2	2	3	4	3	5	3	1	4	1	5	5	2	3	4	3	3	4	2	4	1	4	1	5	2	4	1	4	3	1	1	5	5	2	3	3	4	5	1	1				
6	1	4	3	5	2	5	4	5	2	2	3	4	3	5	2	1	5	1	4	5	2	4	5	5	5	4	2	3	1	4	2	4	2	5	4	5	4	1	1	5	5	1	4	4	5	4	2	2				
7	3	5	3	4	3	1	4	5	5	5	3	3	4	5	4	5	1	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	5	4	1	4	4	4	1	5	2	5	3	5				
8	5	5	5	5	1	3	5	5	4	5	3	3	5	2	5	4	2	5	5	5	1	3	3	3	4	5	4	4	3	4	3	5	3	5	2	3	5	5	2	5	4	5	1	5	2	1	3	2				
9	1	5	3	5	1	4	5	5	4	3	1	4	5	3	2	1	3	2	5	5	2	3	5	5	4	5	3	4	4	5	3	5	3	5	5	5	4	3	3	5	5	2	5	5	5	4	1	2				
10	2	5	4	5	3	4	5	5	4	1	2	3	2	1	5	5	5	4	2	3	1	3	5	4	5	5	5	4	2	3	3	5	4	2	5	4	2	3	5	5	5	4	5	4	5	5	4	2				
11	2	5	4	2	3	3	2	1	5	5	3	2	1	3	3	3	4	5	3	2	4	5	5	5	4	2	2	3	4	4	4	5	2	3	2	5	5	5	5	4	3	2	4	3	2	3	2	5				
12	2	4	5	5	4	3	2	1	1	2	3	1	4	5	2	4	2	4	5	4	4	5	5	4	3	2	5	4	3	5	4	3	5	4	3	2	5	5	5	4	3	2	1	3	2	1	3	1				
13	3	2	5	5	2	3	2	3	5	4	5	4	5	2	3	2	5	4	2	3	1	5	3	2	1	5	3	2	5	3	2	2	5	5	5	3	2	5	3	2	5	2	3	2	5	2	3	2				
14	5	4	5	5	2	5	2	4	5	2	1	2	3	2	5	2	5	2	5	4	2	5	4	2	5	4	2	5	4	2	5	4	5	5	2	5	2	5	4	2	5	4	2	5	3	3	2	5				
15	4	3	2	5	4	1	2	5	4	3	2	2	5	4	3	2	5	4	2	5	3	2	5	3	2	5	4	1	2	3	2	5	4	5	4	5	4	5	2	3	2	5	4	2	3	2	5	4	5	2		
16	2	3	5	3	2	5	3	2	1	5	4	2	3	2	5	4	2	3	5	4	2	3	1	5	4	2	3	2	4	1	2	5	4	5	2	5	4	2	3	1	5	4	2	1	5	4	2	3				
17	2	5	4	2	5	4	2	1	5	4	2	1	5	4	2	1	5	4	3	3	2	5	4	5	2	4	5	1	2	5	4	1	2	5	4	1	2	5	4	2	5	4	2	1	4	2	1	5				
18	5	5	5	2	5	4	1	2	5	3	2	5	4	2	5	4	1	2	5	4	2	5	5	5	4	5	2	4	1	2	5	5	4	2	3	2	5	4	3	2	5	4	1	5	4	2	1	5				
19	4	2	3	2	5	5	4	2	3	2	1	5	4	2	3	2	4	1	3	2	5	4	1	2	5	4	2	3	2	5	4	2	3	2	5	4	1	2	3	2	5	4	5	5	5	4	2	2				
20	2	3	2	5	4	2	5	4	1	2	4	3	2	5	4	1	2	5	4	1	2	5	4	2	3	2	5	5	2	3	2	1	4	5	2	3	2	5	4	1	2	3	2	5	4	1	2	3				
21	5	5	4	2	1	5	4	2	3	2	5	4	1	2	5	4	5	5	4	2	3	2	5	4	2	3	2	5	4	2	3	1	5	4	2	3	2	5	4	2	3	2	5	4	1	2	3	2				
22	2	3	2	5	4	1	2	3	5	3	2	5	4	1	2	3	2	5	4	1	2	3	2	5	4	2	2	5	4	5	2	4	2	4	5	2	4	5	2	4	5	1	2	3	2	5	4	1				
23	5	4	2	3	2	2	5	2	3	2	4	2	3	2	5	4	2	3	2	5	4	2	3	2	5	4	2	3	2	5	4	2	3	2	1	5	4	2	3	2	5	4	1	2	3	2	5	4				
24	5	4	2	1	5	4	2	3	2	5	4	2	3	2	5	4	1	2	3	5	2	4	1	2	5	5	4	2	5	4	2	3	2	5	4	2	2	3	2	4	2	3	3	3	2	4	5	4				
25	5	4	5	2	3	5	4	2	1	3	2	5	4	3	2	5	2	3	1	2	5	4	2	3	5	4	1	2	3	2	5	4	1	2	5	5	4	1	2	3	2	5	4	2	3	2	1	5				
26	2	5	4	2	3	2	5	4	2	3	2	1	5	4	2	3	2	1	5	4	1	2	3	2	5	4	1	2	3	2	5	4	2	5	5	4	2	5	5	4	1	2	3	2	5	4	1	2				
27	2	5	4	1	2	3	2	5	4	1	2	5	4	4	5	5	5	2	2	3	2	5	4	1	2	3	2	5	4	1	2	5	4	1	2	5	4	1	2	5	4	3	2	5	4	1	2	3	3	2	5	4
28	2	5	4	1	2	3	2	5	4	1	2	3	2	5	4	1	2	5	4	1	2	5	4	3	2	5	4	1	3	2	5	1	2	3	5	4	2	3	1	5	4	2	3	2	5	4	1	2				
29	1	2	3	2	5	4	1	2	3	2	5	1	2	3	2	5	4	1	2	3	5	4	1	2	3	5	4	1	2	2	5	4	1	2	5	5	4	2	3	2	3	2	5	4	3	25	4	2				

30	2	5	4	2	5	4	1	2	5	4	3	2	5	4	2	3	2	5	4	1	2	3	2	5	4	1	2	3	5	4	1	2	3	5	4	1	2	3	5	4	1	2	3	2	5
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---