

جامعة ديالى  
كلية التربية الرياضية

علاقة الثقة بالنفس بأداء بعض القدرات  
الهوائية لدى اللاعبين الشباب  
بكرة القدم  
بحث مقدم من قبل  
الباحثان

أ.م.د احمد رمضان احمد

أ.د عبد الرحمن ناصر راشد

٢٠١١م

١٤٣٢هـ

## مستخلص البحث

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

وأستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح على عينة مكونة من ( ١٥ ) لاعباً من لاعبي نادي القوة الجوية لفئة الشباب والمشاركين في الموسم الرياضي ٢٠١٠ - ٢٠١١ م .

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

## Abstract

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

## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته :-

تتداخل مواضيع علم النفس بصورة كبيرة جداً في عمليات إعداد اللاعبين والفرق الرياضية وبالتالي أصبحت مواضيع هذا العلم ذات أثر كبير على نتائج الفرق الرياضية سواء كانت هذه الفرق ذات مستويات عالية أو واطئة .  
كما أن دراسة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم تسهم في معرفة سلوكيات اللاعب في مواقف المنافسة وقد تعطي مؤشراً نفسياً عن تلك السلوكيات مما يقدم لنا فهماً أكثر عن شخصية اللاعب ويسهم ذلك في عملية إعدادهم النفسي ومما تقدم فإن الباحث من خلال عمله هذا حاول أن يبرز مدى علاقة الثقة بالنفس بأداء بعض القدرات المهارية للاعبي كرة القدم .

### ١-٢ مشكلة البحث

الباحث من خلال خبرته كونه لاعباً ومهتماً في مجال كرة القدم ومن المتابعين لمباريات الفرق العراقية في الدوري ( الممتاز - النخبة ) وجد إن أغلب نتائج الفرق متدنية ، وكما أن مستوى الأداء الفني للاعبين في تفاوت طيلة مباريات الدوري مما ينعكس بالتالي على مستوى أداءهم المهاري في الملعب من هنا تكمن مشكلة البحث .

### ١-٣ هدف البحث

يهدف البحث إلى :-

- التعرف على نوع العلاقة بين حالة الثقة بالنفس والأداء المهاري للاعبين .

## ١-٤ فرض البحث

- وجود علاقة دالة معنوياً بين حالة الثقة بالنفس والأداء المهاري للاعبين .

## ١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لعبوا نادي القوة الجوية للشباب بكرة القدم وعددهم ( ١٥ ) لاعباً للموسم الرياضي ( ٢٠١٠ - ٢٠١١ م ) .

١-٥-٢ المجال الزمني : للمدة من ٢٥/٦/٢٠١١ ولغاية ٢٣/٧/٢٠١١ .

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب نادي القوة الجوية لكرة القدم .

## ١-٦ التعريف بالمصطلحات

- **الثقة بالنفس** : هي الاعتقاد أو درجة التأكد التي يمتلكها الأفراد حول قدراتهم على أن يكونوا ناجحين في الرياضة .<sup>(١)</sup>

- **المهارات الأساسية** : هو تكتيك اللاعب أو أداءه بالكرة ومدى أنسجامة مع مهاراته وحسن استخدامها في المباريات بشكل مناسب وفقاً لحالات اللعب المختلفة وفي إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها .<sup>(٢)</sup>

---

(١) أسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة ( المفاهيم - التطبيقات ) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٣٥ .

(٢) غاي صالح محمود ؛ كرة القدم ( المفاهيم - التدريب ) ، ط ١ ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للطباعة ، ٢٠١١ ، ص ٤٥ .

## ٢- الدراسات النظرية والمشابهة

### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ٢-١-١ ماهية الثقة بالنفس في المجال الرياضي

الثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الفنية والخطئية بفعالية كفاءته البدنية وخبرته ، وممارسة الرياضة بشكل مستمر .<sup>(١)</sup> وهي عامل أساسي في تكوين مظاهر الشخصية .<sup>(٢)</sup>

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

لذلك فإن الأداء المقرون بالثقة ليس ضرورياً " أ تؤدي دائماً إلى تحقيق المكسب " <sup>(٣)</sup> . فتوفر الثقة بالنفس في جميع الألعاب الرياضية وخاصة لعبة كرة القدم يعتبر شرطاً أساسياً من شروط أظهار القدرات الحقيقية للاعبين ، وافتقادها يفيد اللاعب ولا يسمح له بإظهار مستواه الحقيقي .

وتأتي أهمية الثقة بالنفس من خلال ارتباطها بقيمة الذات وتقدير اللاعب نفسه .<sup>(٤)</sup>

---

(١) أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، ط ١ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ) ص ٣٠٠ .

(٢) محمد أبو علام العادل ؛ قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية أو الثانوية : ( الكويت ، مؤسسة الصباح ، ١٩٧٨ ) ص ١٨ .

(٣) أسامة كامل راتب ؛ نفس المصدر السابق ، ص ٣٣٧ .

(٤) أسامة كامل راتب ؛ نفس المصدر السابق ، ص ٣٠٠ .

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

وأن اللاعب لهذه الأسئلة تساعده على تحديد معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف في جوانب الثقة بالنفس . وتعرف ( فيلي ) الثقة بالنفس لدى اللاعب بأنها ( اعتقاد أو درجة التأكد أو يقين اللاعب بأنه عليك القدرة لكي يكون ناجحاً في الرياضة ) .<sup>(١)</sup>

ويعرف ( أسامة كامل راتب ) الثقة بالنفس ( درجة تأكد أو اعتقاد اللاعب بقدراته على تحقيق النجاح ) .<sup>(٢)</sup> ويعرف ( ثامر محسن ) الثقة بالنفس بأنها ( شعور اللاعب بأنه قادر على القيام بعمل معين بنجاح ) .<sup>(٣)</sup>

ويعرف الباحث الثقة بالنفس بأنها ( حالة شعورية يمتلكها اللاعب تدفعه نحو الأداء الجيد بقدرة وثبات عالية بعيداً عن الخوف أو التردد في الأداء ) .<sup>(٤)\*</sup>

---

(١) محمد حسن علاوي ؛ مدخل إلى علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ٢٨٥ .

(٢) أسامة كامل راتب ؛ نفس المصدر السابق ، ص ٣٤٥ .

(٣) ثامر محسن ؛ الإعداد النفسي بكرة القدم : ( بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠ ) ص ٧٨ .

(٤) أسامة كامل راتب ؛ نفس المصدر السابق ، ص ٣٤٢ .

\* تعريف إجرائي .

## ٢-١-٢ أنواع الثقة بالنفس في المجال الرياضي

تقسم أنواع الثقة بالنفس إلى :-

### ١ - الثقة بالنفس المثلّي (١).

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

### ٢ - الأفتقاد إلى الثقة بالنفس (٢).

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

(١) أسامة كامل راتب ؛ نفس المصدر السابق ، ص ٣٣٨ .

(٢) أسامة كامل راتب ؛ نفس المصدر السابق ، ص ٣٢٩ .

### ٣- الثقة الزائفة (١)

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

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

ثانياً :- بعض اللاعبين يتظاهرون بالثقة ، ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عدم الثقة منهم قلقون وخائفون من الفشل في الرياضة ، واللاعبون الذين يتميزون بهذا النمط من الثقة نجدهم يعرضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك مثل ( الغرور - الغطرسة - التكبر - التهور ..... الخ ) ويظن بعض اللاعبين خطأ بأن هذا الأسلوب ملائم لتأكد الآخرين بأنهم يتمتعون بالثقة ، ولكن سرعان ما تظهر الحقيقة بأن مستوى قدراتهم ومهاراتهم ضعيفة ويؤكد زين هذا الإدعاء من الثقة الزائدة ، وتزداد المشكلة تعقيداً . وأن لاعبين ذوي الثقة بالنفس العالية يختلفون عن لاعبي الثقة الزائدة أختلافاً بين الشيء الواقعي والشيء الخيالي ، من حيث التقدير الدقيق بقدراتهم وجهدهم ، وأن هؤلاء ذو الثقة الزائدة يشوهون الحقيقة ، ويخلطون بينما ما هم عليه وما يرغبون فيه ، وما يجب تحقيقه .

(١) أسامة كامل راتب ؛ نفس المصدر السابق ، ص ٢٤٠ - ٢٤١ .