

## الصحة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الالعاب الفردية لأندية محافظة ذي قار

أ.م.د. عبد العباس عبدالرزاق عبود

جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

أثبت كثير من الباحثين في مجال الطب الرياضي أن الرياضة لها علاقة وثيقة وطيدة بتحسين الصحة النفسية وظهور المشاعر الوجدانية الإيجابية والتمتع بالسعادة النفسية، والراحة والاطمئنان وتشير العديد من الدراسات إلى أن ذلك يتم أساسا من خلال آليتين هما: أولا تعزيز الثقة بالنفس وتحسين النظرة العامة للذات من خلال تعزيز إيمان الفرد بقدراته لإنجاز الخطوات الإيجابية، وثانيا تخفيف التوتر والضغط النفسي والاكنتاب الذي ينتج أساسا عن تحويل النشاط الجسدي انتباه الفرد بعيدا عن الأفكار لسلبية والتشاؤمية ، وتعد الثقة بالنفس من العوامل النفسية الأساسية في تطوير أداء اللاعبين وتحقيقهم للإنجازات الرياضية وخاصة في الالعاب الفردية وإن دراسة العلاقة بين الصحة النفسية بجميع عناصرها ومكوناتها بالثقة بالنفس والأداء أهمية كبيرة خاصة حسب علم الباحث لا يوجد مقياس رياضي يقيس الصحة النفسية لرياضي الالعاب الفردية والجماعية

ولاحظ الباحث كونه مدرب لأحد الالعاب الفردية ان هنالك ارتباط بين الصحة النفسية بكل مكوناتها وبين الثقة لدى اللاعبين في تحقيق الانجازات الفردية خاصة ان الالعاب الفردية تقع فيها المسؤولية على اللاعب عكس الالعاب الجماعية التي تكون المسؤولية جماعية لذلك ارتى دراسة العلاقة بين الصحة النفسية وبين الثقة بالنفس لدى لاعبي الالعاب الفردية ، اما اهداف البحث بناء وتطبيق مقياس الصحة النفسية لدى لاعبي الالعاب الفردية والتعرف على مستوى الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الالعاب الفردية والتعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى عينة البحث .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية نظرا لملاءمته طبيعة المشكلة ، واهم الاستنتاجات هو ان المقياس المعد من قبل الباحث قادر على قياس الصحة النفسية لدى لاعبي الالعاب الفردية وظهور علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية وسمة الثقة بالنفس للاعبي الالعاب الفردية في محافظة ذي قار ، واهم التوصيات هو إمكانية استفادة المدربين في الالعاب الفردية من المقياس المعد في بناء شخصية اللاعب ومعالجة المشكلات النفسية والاستعانة بخبراء في علم النفس الرياضي لمناقشة اللاعبين في مستوى الصحة النفسية والثقة بالنفس لتطويرها لديهم .

## Rehabilitation of Mental health with self-confidence among the players for individual games Clubs of Thiqr province

Abdul Razak Abdul Abbas Abboud Ph.D. Prof Assist  
Thiqr University / College of Physical Education and Sports Science

### Abstract

Many researchers in the field of sports medicine has proven that sports have a close relationship and strong improvement in mental health and the emergence of feelings sentimental positive and enjoy the psychological happiness, comfort and confidence suggest many of the studies that it is mainly through two mechanisms: First, strengthen self-confidence and improve public perception of the same from by enhancing the individual's faith in his ability to accomplish positive steps, and secondly ease the tension, stress and depression, which are produced primarily from the conversion of physical activity the attention of the individual away from the ideas of negative and pessimistic, and is the self-psychological factors basic confidence in developing the performance of the players and their investigation sporting achievements, especially in individual games and study The relationship between the mental health of all the elements and components of self-confidence and performance especially great importance to the knowledge of the researcher has no mathematical scale measures the psychological health of the athlete individual and collective games. It noted the researcher being a coach for one individual games that there is a correlation between mental health with all its components and the confidence of the players in the achievement of a private individual achievements that individual games where the responsibility on the player unlike team sports that are a collective responsibility for that lies Imaginative study the relationship between mental health and the self-confidence of the individual players Games, the objectives of the research building and the application of mental health measure of individual players Games and identify mental health and level of self-confidence among the players for individual games and learn about the relationship between mental health and self-confidence among the research sample.

The researcher used the curriculum descriptive manner connectivity relations due to the relevance of the nature of the problem, and the most important conclusions is that the measure prepared by the researcher is able to measure the mental health among players for individual games and the emergence of a significant correlation between mental health relationship and feature self-players for individual games trust in Thiqr province, the most important recommendations advantage is the possibility of coaches in individual games from prepared to build a player's character and treatment of psychological problems and the use of experts in sports psychology to discuss the players in the mental health and self-confidence level of scale to develop.

### 1-1 المقدمة واهمية البحث

إن ممارسة الفعاليات الرياضية بجميع أنواعها تعتبر شيئا مهما بالنسبة للصحة الجسدية والنفسية للفرد ولاستمرار العيش في حياة أفضل، فهي تفيد كل أعضاء الجسم ووظائفه، وتحسن وضعية العديد من اللاعبين وخاصة المتغيرات النفسية والأمراض وخاصة الأمراض المرتبطة بالجهاز الهضمي وغيرها.

وقد أثبت كثير من الباحثين في مجال الطب الرياضي أن الرياضة لها علاقة وثيقة وطيدة بتحسين الصحة النفسية وظهور المشاعر الوجدانية الإيجابية والتمتع بالسعادة النفسية، والراحة والاطمئنان وتشير العديد من الدراسات إلى أن ذلك يتم أساساً من خلال آليتين هما: أولاً تعزيز الثقة بالنفس وتحسين النظرة العامة للذات من خلال تعزيز إيمان الفرد بقدراته لإنجاز الخطوات الإيجابية، وثانياً تخفيف التوتر والضغط النفسي والاكتماب الذي ينتج أساساً عن تحويل النشاط الجسدي انتباه الفرد بعيداً عن الأفكار لسلبية والتشاؤمية.

وتعد الثقة بالنفس من العوامل النفسية الأساسية في تطوير أداء اللاعبين وتحقيقهم للإنجازات الرياضية وخاصة في الألعاب الفردية والثقة هي درجة التأكد والاعتقاد واليقين بقدرات وقابليات اللاعب في التعامل مع مختلف المواقف وقدرته على التخطيط والتنظيم واتخاذ القرار في مواقف المنافسة لتحقيق النجاح ، اللاعب الذي يتسم بهذه السمة تتصف بالثقة من قدرته ومهارته ويكون لديه مفهوم ايجابي عن ذاته يتصف بالصدق والواقعية و لا يبدو عليه القلق أو التردد أو الخوف في المواقف غير المتوقعة كما يجب التحدث عن أفكاره ويعرض وجهة نظره سواء للمدرب او للاعبين الآخرين وتقبل النقد ولديه واقعية للتفوق (1) .

وان دراسة العلاقة بين الصحة النفسية بجميع عناصرها ومكوناتها بالثقة بالنفس والاداء اهمية كبيرة خاصة حسب علم الباحث لا يوجد مقياس رياضي يقيس الصحة النفسية لدى رياضي الألعاب الفردية والجماعية

## 1-2 مشكلة البحث

عندما تصاب بالتوتر يفرز الجسم كمية كبيرة من الأدرينالين والكورتيزول ما يجعلك تشعر بفيضان من المشاعر، والتي قد تسبب في بعض المواقف ردود أفعال أكبر مما يقتضيه الموقف. القلق في المنافسات والحياة الاجتماعية وتأثيرها والحياة في الأسرة هي الأسباب الرئيسية التي تسبب التوتر والإجهاد النفسي. وعدم الثقة في الاداء لاحظ الباحث كونه مدرب ل احد الألعاب الفردية ان هنالك ارتباط بين الصحة النفسية بكل مكوناتها وبين الثقة لدى اللاعبين في تحقيق الانجازات الفردية خاصة ان الألعاب الفردية تقع فيها المسؤولية على اللاعب عكس الألعاب الجماعية التي تكون المسؤولية جماعية لذلك ارتى دراسة العلاقة بين الصحة النفسية وبين الثقة بالنفس لدى لاعبي الألعاب الفردية .

## 1-3 اهداف البحث

- 1- بناء وتطبيق مقياس الصحة النفسية لدى لاعبي الألعاب الفردية .
- 2- التعرف على مستوى الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الألعاب الفردية .
- 3- التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى عينة البحث .

## 1-4 تحديد المصطلحات :

الصحة النفسية : بأنها قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة و إيمانه بقيمته و قيمة الآخرين كي يمكنه من التعامل مع المواقف المختلفة في الحياة و هي كذلك تترجم في طريقة تعاملنا مع من حولنا في المجتمع. و تشمل الصحة النفسية أيضاً قدرة الشخص على إحداث التوافق و التناغم بين قدراته و طموحاته و مثله و عواطفه و ضميره من أجل تلبية متطلبات الحياة المختلفة و قدرته على متابعة حياته بشكل طبيعي بعد التعرض لأي صدمة أو ضغط نفسي.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1 - محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط7 ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2009 ، ص168 .

## 2-1 منهج البحث.

" الطريقة التي سيستخدمها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقائق " (2) فإن هذا يعني أن لكل بحث منهاجاً خاصاً يتبع لحل مشكلته، وقد استخدم الباحث المنهاج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية نظراً لملاءمته طبيعة المشكلة وترتبط عملية اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث ومجتمع البحث التي تؤخذ العينة منه كونها ( العينة ) "ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره على وفق قواعد واصول علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً" (3).

## 2-2 عينة البحث :

لاعبو اندية محافظة ذي قار للدرجة الممتازة للموسم الرياضي.2015-2016 في الالعاب الفردية ( 11 ) لعبة رياضية يمثلون ( 110 ) لاعباً يمثلون نسبة 80% من المجتمع والجدول (1) يمثل حجم العينة .

جدول ( 1 ) يمثل حجم العينة والنسبة المئوية لكل لعبة

ت	الالعاب	العدد	النسبة المئوية
1	العاب القوى	12	10.9
2	الشطرنج	11	10
3	تنس الطاولة	8	7.3
4	الريشة	8	7.3
5	الملاكمة	10	9.1
6	المصارعة	9	8.1
7	الجودو	12	10.9
8	الكراتية	10	9.1
9	السباحة	9	8,1
10	رفع الاثقال	10	9.1
11	كمال الاجسام	11	10
المجموع	المجموع	110	%100

## 2-3 وسائل جمع المعلومات : وقد استعان الباحث بالوسائل المساعدة الآتية مثل :

1- المصادر العربية والاجنبية.

2- استمارة استبانة اراء المختصين بعلم النفس ، وعلم النفس الرياضي لاختيار صلاحية فقراته.

3- مقياس الثقة بالنفس .

## 2-4 الاجراءات العملية في بناء المقياس

2 - احمد بدر: اصول البحث العلمي ومناهجه، ط4: (الكويت، وكالة المطبوعات، 1978)، ص 33.

3 - محمد زاهر السماك واخرون : اصول البحث العلمي، ط1 ، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1986، ص64.

قام الباحث بعد الاطلاع على المصادر والكتب والمراجع بصياغة فقرات المقياس والذي تكون من ثلاثون فقرة ملحق (1) قام الباحث بعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق (3) مع بدائل الاجابة سلم ثلاثي (دائما ، احيانا ، نادرا) وكانت اجابتهم تؤيد جميع الفقرات بنسبة اتفاق 100% .

اما مقياس الثقة بالنفس اختار الباحث مقياس روبين فيلي والمعرب من قبل محمد حسن علاوي، والمتضمن 13 فقرة لمقياس الثقة بالنفس، كما وجد الباحث أن هذا المقياس اكثر شمولا واتصالا بالبحث الحالي، من حيث الفقرات الممثلة للثقة بالنفس وكما موضح في ملحق (2).

## 2-5 تصحيح المقياس

مقياس الصحة النفسية به فقرات سلبية وفقرات ايجابية وسلم التقدير ثلاثي (دائما . احيانا . نادرا) الفقرات الايجابية تعطى درجات (1.2.3) والعكس في السلبية (3.2.1) . اعلى درجة بالمقياس 84 وادنى درجة 28 ، الفقرات السلبية وعددها 17 فقرة هي تسلسل (2,5,6,7,11,14,15,16,17,18,19,20,21,22,24,25,6) وبقيّة الفقرات وعددها 11 ايجابية .

اما مقياس الثقة بالنفس ويتكون المقياس من (13) عبارة، ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من 9 نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي، وذلك بالمقارنة بلاعب آخر سواء في فريقه أو في فريق آخر يتميز بأعلى درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة. وقام محمد حسن علاوي (1995) بتعريب القائمة وتقنينها في البيئة المصرية .

أما حساب درجة الثقة بالنفس لدى المفحوصين، فيكون من خلال جمع الفقرات، وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمى وقدرها (117) كلما تميز اللاعب بدرجة اكبر من سمة الثقة الرياضية، وبالعكس.

## 2-6 التجربة الاستطلاعية

جرت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 20/9/2015 على عينة من نفس عينة البحث وعددهم (10) لاعبين للاطلاع على اهم المعوقات والسلبيات التي ترافق الاجابة على الاستبيان وكانت التعليمات واضحة وتراوحت الاجابة على الاستبيانين فترة بين (15-20) دقيقة .

## 2-7 الاسس العلمية

### الصدق

قد تحقق الصدق الظاهري عن طريق عرض مقياس الصحة النفسية مع البدائل ومقياس الثقة بالنفس على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس العام والرياضي والاختبارات والمقياس ملحق (3) وكانت نسبة اتفاقهم على فقرات المقياسين 100% ، اما صدق البناء لمقياس الصحة النفسية فقد تحقق عن طريق المجموعتين الطرفية القوة التمييزية جدول (2) والاتساق الداخلي وهو ارتباط الفقرة بالمجموع الكلي للمقياس وكما موضح في جدول (3) .

جدول (2) يمثل القوة التمييزية للفقرات

ت	قيمة (T) المحسوبة	ت	قيمة (T) المحسوبة	ت	قيمة (T) المحسوبة
1	3.4	11	2.7	21	2.9

3.9	22	3.1	12	2.9	2
3.1	23	3.5	13	3.1	3
2.8	24	2.8	14	2.8	4
3.4	25	3	15	3	5
3.1	26	3.2	16	3.3	6
2.9	27	4.2	17	2.9	7
3.4	28	2.9	18	3.4	8
3.8	29	3.7	19	3.2	9
3.5	30	3.2	20	3.5	10

قيمة (ت) الجدولية بمستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (56) تساوي (1.98)

جدول (3) يمثل الاتساق الداخلي الارتباط بين الفقرة والمقياس

قيمة الارتباط	تسلسل الفقرة	قيمة الارتباط	تسلسل الفقرة	قيمة الارتباط	تسلسل الفقرة
.57	21	*. 12	11	55.	1
.55	22	48.	12	49.	2
*. 18	23	53.	13	60.	3
.63	24	55.	14	68.	4
.59	25	64.	15	50.	5
.72	26	71.	16	67.	6
.77	27	59.	17	63.	7
.63	28	62.	18	70.	8
.57	29	58.	19	58.	9
.70	30	49.	20	66.	10

قيمة (ر) الجدولية تحت مستوى 0,05 وبدرجة حرية (108) تساوي (1.195).

تم استبعاد فقرتين لأنها ضعيفة الارتباط وهي الفقرة ذات التسلسل (11,23)

#### ثبات المقياسين

وزيادة في الدقة وللتأكد من أن المقياسين يتمتعون بالثبات ، قام الباحث بالاختبار وإعادة تطبيقه بطريقة إعادة الاختبار على عينة بلغت (10) لاعبين بفاصل زمني اسبوعين بين الاختبار الاول والثاني، إذ بلغ معامل الثبات لمقياس الصحة النفسية (0.83) ولمقياس الثقة بالنفس (0.87) باستخدام الارتباط البسيط ( بيرسون ) .

#### 2-8 تطبيق المقياسين

قام الباحث بتطبيق المقياسين على عينة التطبيق وعددهم (80) رياضي من لاعبي الالعاب الفردية لأندية محافظة ذي قار وهم من نفس عينة البناء بتاريخ 2016/3/25

### 3-9 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS باستخراج التالي:

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-مربع كاي

-اختبار T

-ارتباط بيرسون

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

#### 3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج قياس الصحة النفسية والثقة بالنفس لعينة البحث

جدول (4) يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي للاعبين الفردي .

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
الصحة النفسية	67.08	6.32	56
الثقة بالنفس	96.30	6.74	65

يظهر من خلال جدول (4) ان قيمة الوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية (67.08) بانحراف معياري قيمته (6.32) بمتوسط فرضي قيمته (56) . اما مقياس الثقة بالنفس فان قيمة الوسط الحسابي (96.30) بانحراف معياري قيمته (6.74) بمتوسط فرضي قيمته (65) .

وبالمقارنة بين الوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية مع المتوسط الفرضي فان قيمة الوسط الحسابي اكبر بكثير مما يدل على ان لاعبي الالعاب الفردية يتمتعون بالصحة النفسية والتي اكتسبوها من خلال ممارسة الانشطة الرياضية والتدريب الشاق والمشاركة في المنافسات الرياضية المختلفة .

وفي المقابل فان قلة النشاط البدني ترتبط أكثر بمشاعر وأعراض نفسية سلبية. هذه التأثيرات المتنوعة أكدتها العديد من الدراسات والأبحاث الميدانية التي أوضحت أيضا بأن الكثير من الأعراض النفسية السلبية مثل القلق والحزن والآلام النفسية الجسدية تعرف بعد ممارسة التمرينات الرياضية انخفاضاً تدريجياً، على الرغم من كون هذا الانخفاض يختلف من فرد لآخر، ومن سباق لآخر. ومن هنا فالمطلوب من الفرد أن يهتم بممارسة نشاط رياضي معين، وأن يجد لذلك الوقت الكافي. كما يجب الاعتناء ببعض الأفكار والقواعد التي ستجعل تلك الممارسة أكثر فائدة وتأثيراً إيجابياً، ومنها:

كلما كانت ممارسة الرياضة تتم في جو ممتع مثل جو التنافس أو الجو الجماعي المتفاعل أو في أماكن طبيعية مثل الحدائق تحت ظلال الأشجار، كلما كانت التأثيرات أكثر إيجابية وفائدة على الصحة النفسية. إن الانتظام في ممارسة التمرينات الرياضية ولو كانت خفيفة يساعد على الرفع من درجة شعور الفرد بقدراته البدنية والتفاعلية، وبالتالي يزيد من درجة احترام الفرد لذاته والرضا عنها. لكن يجب أن يتم ذلك الانتظام وفق برنامج شبه يومي أو أسبوعي يلتزم به الفرد.

كذلك هنالك فروق بين الوسط الحسابي والمتوسط الحسابي في مقياس الثقة بالنفس ولصالح لاعبي الالعاب الفردية ويدل على تمتعهم بسمة الثقة بالنفس التي اكتسبها اللاعبون من خلال ممارستهم للفعاليات والالعاب الرياضية المختلفة وكذلك المشاركة في المسابقات والمهرجانات والبطولات في مختلف الاماكن وفي مختلف الظروف وتعد سمة الثقة بالنفس من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين بصورة ايجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد للمواجهة التنافسية في مجال نشاطهم الرياضي و قدرتهم على النجاح . ثقة بالنفس وهي صفة لا بد منها للنجاح في جميع الأنشطة وهي من الصفات التي يمكن ان تنمي بالمران الكثير ومشاهدة السباقات والتحكم بالمواقف غير المتوقعة وإصدار القرارات بكل ثقة كما يرى الباحث انه بالإمكان تطوير الثقة بالنفس عن طريق تطوير القابليات والقدرات والمهارات لدى اللاعب وهذا يؤكد ما اشار له (أسامة كامل راتب) "ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية ويمكن تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين من خلال التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي الذي يوفر خبرات النجاح ويركز على تطويرا لقدرات البدنية والمهارية فضلا عن الاهتمام بتطوير قيمة الذات باعتبار أن الثقة بالنفس ماهي إلا تعبير عن قيمة الرياضي لنفسه" (4) .

## 2-2 عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين الصحة النفسية والثقة بالنفس لعينة البحث.

جدول(5)يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للصحة النفسية والثقة بالنفس وقيمة معامل الارتباط .

المتغيرات المبحوثة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط
الصحة النفسية	67.08	6.32	0.71
الثقة بالنفس	96.30	6.74	

قيمة (R) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (78) تساوي (0.217) يظهر من خلال جدول (5) ان قيمة الوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية (67.08) بانحراف معياري قيمته (6.32) اما مقياس الثقة بالنفس فان قيمة الوسط الحسابي (96.30) بانحراف معياري قيمته (6.74) وان قيمة الارتباط بين الصحة النفسية والثقة بالنفس يساوي (0.71) وهو اكبر من القيمة الجدولية (0.217) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (78) مما يعني ان هنالك ارتباط عالي بين الصحة النفسية والثقة بالنفس . وهذا يدل ان اللاعبين في الالعاب الفردية يمتلكون مؤهلات وسمات نفسية اكتسبوها بالعمل مع مدربين اكفاء وعن طريق التدريب والمشاركات والجو الاجتماعي والراحة النفسية والتعاون مع الهيئات الادارية والفنية مما انعكس على سلوكهم النفسي وبالتالي على الاداء بثقة عالية بالنفس وتحقيق الانجازات الفردية . لان سمة الثقة بالنفس من اهم السمات النفسية لتحقيق البطولات والانجازات و يشير ( مورجان Morgan ) " أن من أهم الصفات والسمات التي يجب أن يتحلى بها الرياضيون هي الثقة بالنفس

4 - أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم- التطبيقات ، 2 ، مصر ، دار الفكر العربي، 1997 ، ص152.

والانبساطية و التنافسية والاستقرار الانفعالي والقلق المنخفض" (5) ان الرياضيين الذين يعوزهم الثقة أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس ، إن مكن الخطورة لضعف الثقة بالنفس لدى الرياضيين انه يقود إلى مزيد من الفشل وإنهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم إلى الفشل الحقيقي الذي يؤكد بدوره تصورهم السلبي لا نفسهم والذي يزيد من توقعهم للفشل 0.0 كما إن "الرياضي الذي يتمتع بثقة يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها ، فالثقة تثير القدرات لدى الرياضي " (6)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات :

- 1- المقياس المعد من قبل الباحث قادر على قياس الصحة النفسية لدى لاعبي الالعاب الفردية .
- 2- تبين ان لاعبي الالعاب الفردية ( المتقدمين ) في اندية محافظة ذي قار يتمتعون بالصحة النفسية وسمة بالنفس .
- 3- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية وسمة الثقة بالنفس للاعبي الالعاب الفردية في محافظة ذي قار .

##### 4-2 التوصيات :

- 1- إمكانية استفادة المدربين في الالعاب الفردية من المقياس المعد في بناء شخصية اللاعب ومعالجة المشكلات النفسية .
- 2- الاستعانة بخبراء في علم النفس الرياضي لمناقشة اللاعبين في مستوى الصحة النفسية والثقة بالنفس، لتطويرها لديهم.
- 1 إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة على لاعبي المنتخب الوطني العراقي وندية الدرجة الاولى لمختلف الالعاب الفردية والجماعية ولمختلف الفئات .

#### ملحق (2)

ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد انك تستحقه فعلا في ثقتك بنفسك في المواقف التنافسية التالية بالمقارنة باللاعب المثالي-والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة بالنفس في المجال الرياضي والتي تبلغ 9 درجات:

ت	العبارات	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	لدي القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية									
2	لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية									
3	لي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية									

5 - محمود عبد الفتاح ، مصطفى حسين : مقدمة في علم نفس الرياضة ، مصر ، مركز الكتاب والنشر ، 2000 ، ص74.

6 - آمال جودة : الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ( العلوم الإنسانية ) المجلد 3 ،

2007 ، ص 21 .

										4	لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة
										5	لي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح
										6	لي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة
										7	لي القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة
										8	لي القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة
										9	لي القدرة على أن يستمر نجاحي
										10	لي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة
										11	لي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة
										12	لي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني
										13	لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل

### ملحق (3)

#### الخبراء والمختصين

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	عبد الكاظم جليل حسان	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة- كلية التربية البدنية
2	محمد عبد الوهاب	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة- كلية التربية البدنية
3	ميثاق غازي	استاذ	اختبارات وقياس	جامعة ذي قار- كلية التربية البدنية
4	كاظم جبر	استاذ	علم النفس	جامعة القادسية- كلية التربية
5	سلمان عكاب سرحان	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة- كلية التربية البدنية
6	حيدر ناجي حبش	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة- كلية التربية
7	عبد الكريم عطا	استاذ مساعد	علم النفس	جامعة ذي قار- كلية التربية
8	ربيع لفته	استاذ مساعد	اختبارات وقياس	جامعة ذي قار- كلية التربية البدنية
9	حسن صالح مهدي	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة- كلية التربية
10	عماد كاظم ياسر	استاذ مساعد	اختبارات وقياس	جامعة ذي قار- كلية التربية البدنية