



العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة وكحالة وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم في جامعة
ذي قار

م.د حوراء محمد علي السعيدي المديرية العامة للتربية ذي قار

Hwraahwraa22@gmail.com

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/٩/٣

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٥/٩/١٦

الكلمات المفتاحية: الثقة الرياضية، كسمة، كحالة، الأداء المهاري، كرة القدم
مستخلص البحث:

ببعض التوصيات منها تصميم برامج تدريب نفسية تستهدف تعزيز الثقة الرياضية كحالة قبل وأثناء المنافسات، مثل التدريب على التصور الذهني، وضبط القلق، وأساليب التحفيز الذاتي. دمج اختبارات الثقة الرياضية ضمن عملية التقييم الدوري للاعبين في جامعة ذي قار، إلى جانب الاختبارات البدنية والفنية.

The Relationship between Trait Sport Confidence, State Sport Confidence, and Skill Performance among Football Players at Thi-Qar University

Abstract

This study aims to investigate the relationship between trait sport-confidence and state sport-confidence, and their association with skill performance among football players at Thi-Qar University. The descriptive correlational method was employed as it suits the nature of the research problem. The research population

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم في جامعة ذي قار. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملاءمته طبيعة المشكلة، وتكون مجتمع البحث من لاعبي فريق كرة القدم في جامعة ذي قار واختيرت عينة عمدية منهم. تم جمع البيانات باستخدام مقياسي الثقة الرياضية كسمة وكحالة لفيالي (١٩٨٦) إضافة إلى اختبارات الأداء المهاري (التمرير، الاستقبال، المراوغة، التسديد). وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت النتائج ما يلي: وجود علاقة ارتباط موجبة بين الثقة الرياضية كسمة والأداء المهاري. وكذلك وجود علاقة ارتباط موجبة بين الثقة الرياضية كحالة والأداء المهاري. إضافة إلى علاقة ارتباط دالة بين الثقة الرياضية كسمة وكحالة. ويخلص البحث إلى أن الثقة الرياضية بنوعيتها (كسمة وكحالة) تُعد من المتغيرات النفسية المؤثرة في رفع مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، كما أوصت الباحثة

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

تُعدّ الثقة الرياضية من أهم المحددات النفسية المؤثرة في مستوى أداء الرياضيين، إذ تشكل عاملاً حاسماً في القدرة على مواجهة المواقف التنافسية والضغوط النفسية داخل الملعب ، وقد تناولت الدراسات النفسية في المجال الرياضي مفهوم الثقة من زاويتين أساسيتين: الأولى باعتبارها سمة (Trait)، أي نزعة ثابتة نسبياً في شخصية اللاعب تنعكس على مواقفه المختلفة، والثانية باعتبارها حالة (State)، أي مستوى لحظي من الثقة يتأثر بالظروف البيئية والموقف التنافسي الذي يعيشه اللاعب. وتبرز أهمية التمييز بين الثقة كصفة والثقة كحالة في المجال الرياضي، لكون اللاعب قد يمتلك مستوى عالياً من الثقة كسمة شخصية، لكنه في مواقف محددة قد يعاني من اهتزاز في ثقته المؤقتة نتيجة ضغوط المنافسة أو ضعف الأداء اللحظي ، ومن هنا تظهر الحاجة إلى دراسة العلاقة بين هذين البعدين للثقة الرياضية، وكيف ينعكسان على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، ولا سيما طلبة جامعة ذي قار الذين يمثلون شريحة شبابية رياضية واعدة، تسعى إلى تحسين مستواها البدني والمهاري والنفسي لتحقيق إنجازات رياضية مميزة وقد أشار العلماء إلى إن " مشكلة الثقة الرياضية في المجال الرياضي تعتبر من المشكلات التي ينبغي الاهتمام بدراستها لما لها من أثر واضح على أداء الرياضيين كما

consisted of the football team players at Thi-Qar University for the academic from which a purposive sample was selected. Data were collected using Vealey's (1986) Trait Sport-Confidence Inventory (TSCI) and State Sport-Confidence Inventory (SSCI), in addition to football skill performance tests (passing, receiving, dribbling, and shooting). Statistical analysis revealed the following results: A positive correlation exists between trait sport-confidence and skill performance. A positive correlation exists between state sport-confidence and skill performance. A significant correlation exists between trait and state sport-confidence. The study concludes that both trait and state sport-confidence are key psychological factors that contribute to enhancing skill performance among football players he researcher recommended several strategies, including :Designing psychological training programs aimed at enhancing state sport confidence before and during competitions, such as mental imagery training, anxiety regulation techniques, and self-motivation strategies .Integrating sport confidence assessments into the regular evaluation process of players at Thi-Qar University, alongside physical and technical tests .

Keywords: Sport-confidence, Trait, State, Skill performance, Footbal

بشكل مباشر في مستوى أداء الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية، إلا أن الكثير من الرياضيين، وخاصة في المراحل التنافسية، يواجهون مشكلات نفسية تتمثل في ضعف الثقة بالنفس، مما ينعكس سلباً على أدائهم داخل الميدان الرياضي، ورغم إدراك أهمية الجانب النفسي في التدريب والإعداد، إلا أن هناك قصوراً في الاهتمام بقياس وتقييم مستوى الثقة النفسية لدى الرياضيين، والعوامل المؤثرة فيها، وقد لوحظ أن بعض الرياضيين يتمتعون بدرجة عالية من الثقة ك"سمة"، لكنهم يعانون من ضعف الثقة في بعض المواقف التنافسية الحاسمة، مما يشير إلى وجود فجوة بين الثقة كصفة دائمة والثقة كحالة مؤقتة، من هنا تتحدد مشكلة البحث في السؤال الآتي:

• ما العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم في جامعة ذي قار؟

١-٣ أهداف البحث :-

- التعرف على العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحاله لدى لاعبي كرة القدم .
- التعرف على الفروق في مستوى الثقة الرياضية كحاله تبعاً لمستويات الثقة الرياضية كسمة لدى لاعبي كرة القدم .

أوضحوا إن الثقة الرياضية تلعب دوراً هاماً في التأثير على أداء الرياضيين فقد تؤثر على الأداء بصورة إيجابية تسهم في بذل المزيد من الجهد وقد تؤثر على الأداء الحركي بصورة سلبية وتؤدي إلى إعاقة (محمد حسن علاوي، ١٩٧٩ :٢٨) يساهم البحث في توضيح الفروق بين الثقة كصفة ثابتة نسبياً والثقة كحالة متغيرة، وإبراز علاقتها بالأداء المهاري في كرة القدم، كما يضيف إلى المعرفة العلمية في مجال علم النفس الرياضي من خلال ربط الجوانب النفسية بالأداء المهاري لدى اللاعبين الجامعيين وعلى هذا الأساس ارتأت الباحثة دراسة الثقة الرياضية كسمة وكحاله لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات وذلك من خلال تطبيق مقياس الثقة الرياضية المعدل لكون هذه الصفة النفسية تلعب دوراً مهماً في تحديد مستوى نجاح اللاعب في سيطرته على إداائه أثناء المباريات . لذا تكمن أهمية البحث في دراسة العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة وبين الثقة الرياضية كحاله لدى لاعبي كرة القدم .

١-٢ مشكلة البحث: تُعتبر كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب مستوى عالياً من التكامل بين القدرات البدنية والمهارية والنفسية، إذ يُعد الجانب النفسي عاملاً أساسياً في نجاح الأداء، ومن أبرز هذه الجوانب **الثقة الرياضية** التي تؤثر بشكل مباشر في قدرة اللاعب على تنفيذ المهارات الأساسية بدقة وفاعلية، وتُعد الثقة النفسية من العوامل الأساسية التي تؤثر

(الثقة الرياضية كسمة وحالة) ومتغير بدني- مهاري (الأداء المهاري) لدى لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال جمع البيانات وتحليلها إحصائيًا ، للتوصل إلى العلاقات بين هذه المتغيرات ، ويعمل على وصفها وصفًا دقيقًا من خلال جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها، بهدف الوصول إلى استنتاجات تساعد في فهم الواقع أو تطويره ويُستخدم المنهج الوصفي بشكل واسع في البحوث النفسية والتربوية والرياضية عندما يكون الهدف هو دراسة العلاقة بين متغيرات، أو قياس اتجاهات أو خصائص مجتمع معين دون التدخل فيه (عبيدات، ذوقان وآخرون : ١٩٩٨ : ١١٢) 2-2 عينة البحث :-

اشتملت عينة البحث على لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية في جامعة ذي قار والمشارك في بطولة الجامعة بكرة القدم وعددهم (١١) لاعب و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث .

٣-٢ أدوات البحث :-

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الأنترنت .
- استمارة خاصة بمقياس الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحاله
- اختبارات الأداء المهاري في كرة القدم، وتشمل:

• الكشف عن مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم في جامعة ذي قار

٣-١ مجالات البحث :

١-٤-١ المجال البشري :

اشتمل على لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية / جامعة ذي قار بكرة القدم وعددهم (١١) لاعبين المشاركين في بطولة القدم للجامعة .

١-٤-٢ المجال المكاني :- اشتمل على القاعة الرياضية الداخلية في كلية التربية الرياضية / جامعة ذي قار والتي أقيمت عليها بطولة الجامعة .

٣-٤-١ المجال الزمني :- للفترة من ١٥

/ ٢ / ٢٠٢٥ ولغاية ١ / ٥ / ٢٠٢٥ .

١-٥ المصطلحات :

الثقة الرياضية: هي درجة اعتقاد الفرد الرياضي بقدرته على النجاح في أداء مهارة معينة أو تحقيق إنجاز رياضي في موقف محدد، وهي تمثل أحد أهم الجوانب النفسية التي تؤثر في مستوى الأداء والتفاعل داخل المجال الرياضي (Vealey 1986 : ٢٢١)

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

1-2 منهج البحث :-

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي (الأسلوب الارتباطي) (لملاءمته طبيعة البحث الحالي، إذ يهدف إلى دراسة العلاقة بين متغيرات نفسية

- جمع البيانات وتفرغها في جداول إحصائية
- ٢-٤ الإجراءات الميدانية
١. التجربة الاستطلاعية أجريت على عينة صغيرة من اللاعبين للتأكد من صلاحية أدوات البحث (الاستبيانات والاختبارات المهارية) ومعرفة الصعوبات التي قد تواجه التنفيذ.
٢. التجربة الرئيسية :
- تطبيق مقياس الثقة الرياضية كسمة على اللاعبين.
 - تطبيق مقياس الثقة الرياضية كحالة قبيل وبعد بعض الوحدات التدريبية أو المباريات
 - إجراء الاختبارات المهارية : في ظروف متماثلة لجميع اللاعبين
- اختبار دقة التمرير: (عبد المالك سرور، ٢٠٠٠، ص ٧٦)
- الهدف: قياس دقة اللاعب في تمرير الكرة إلى هدف محدد (الحائط أو مناطق مرسومة).
- الأدوات: كرة قدم، حائط (أو لوحة) مرسوم عليها مربعات/مستطيلات بأبعاد محددة
- طريقة الأداء :
١. يقف اللاعب خلف خط يبعد (٣ - ٥ أمتار) عن الحائط.
٢. يمرر الكرة نحو الأهداف المرسومة على الحائط لعدد معين من المحاولات
- (١٠ - ٢٠ تمريرة).
٣. تحتسب النقاط وفقاً لإصابة الأهداف المرسومة (مركز الهدف = ٣ نقاط، الأطراف = نقطتان، خارج الهدف = صفر).
- التسجيل: مجموع النقاط التي حصل عليها اللاعب.
- اختبار استقبال الكرة : (محمد حسن علاوي، ٢٠٠٢، ص ١١٢)
- الهدف: قياس قدرة اللاعب على استقبال الكرة والسيطرة عليها بدقة عند قدومها من زميل أو من رمية/تمريرة موجهة.
- الأدوات:
- كرة قدم قياسية.
 - مساحة لعب مستوية.
 - شباك أو مربعات مرسومة على الأرض لتحديد منطقة الاستقبال (مربع ٢×٢ م مثلاً).
 - مسجل للأداء أو حكم لتسجيل النقاط.
- خطوات الأداء:
١. يقف المختبر داخل مربع الاستقبال (٢×٢ م).
٢. يمرر المختبر المساعد الكرة (١٠-١٥ تمريرة) من مسافة ٨-١٠ م باتجاه اللاعب المختبر.
٣. على اللاعب استقبال الكرة بطريقة صحيحة (بأي جزء من الجسم المسموح به في القانون: قدم، فخذ، صدر).

٣. عند الإشارة يبدأ اللاعب بالمرادغة بالكرة بين الأقماع ذهاباً وإياباً.

٤. يسجل الزمن المستغرق من خط البداية حتى العودة إليه.

التسجيل:

• يسجل الزمن الكلي الذي استغرقه اللاعب.

• أقل زمن يعني أفضل أداء.

• يمكن خصم ثوانٍ أو إعطاء إنذارات عند لمس

الحواجز أو فقدان السيطرة على الكرة.

اختبار دقة التسديد Engler, F., Hohmann, A., & Siener, 2023, P119 :

الهدف: قياس مدى دقة اللاعب في تسديد الكرة على أجزاء محددة من المرمى.

الأدوات:

• مرمى كرة قدم.

• شبكة أو لوحة مقسمة إلى مناطق

(مربعات/دوائر) مع تحديد قيم للنقاط.

• ٥ - ١٠ كرات.

• خط تسديد يبعد (١١ - ١٦.٥ م) عن

المرمى.

طريقة الأداء:

١. يقف اللاعب خلف خط التسديد.

٢. يقوم بتسديد مجموعة من الكرات (١٠

محاولات مثلاً) نحو المرمى.

٤. يسجل الأداء وفقاً لقدرة اللاعب على السيطرة على الكرة داخل المربع

استقبال صحيح وتثبيت الكرة داخل المربع = ٢ نقاط.

استقبال صحيح مع خروج الكرة قليلاً عن المربع لكن تمت السيطرة عليها = ١ نقطة.

فشل في الاستقبال (ارتدت بعيداً/فقدان السيطرة) = صفر.

التسجيل:

المجموع الكلي = عدد النقاط التي حصل عليها

اللاعب من أصل (٢٠ أو ٣٠ نقطة) حسب

عدد المحاول

اختبار المرادغة : (الطرابلسي، محمد، ،

١٩٩٤، ص ٢١٣)

الهدف: قياس مهارة اللاعب في المرادغة بالكرة بدقة وسرعة بين حواجز محددة.

الأدوات:

• كرة قدم.

• ٦-٨ أقماع (cones) أو أعمدة صغيرة.

• شريط قياس لتحديد المسافة (عادة ١.٥ -

٢ م بين كل حاجز).

• ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

١. توضع الأقماع في خط مستقيم أو متعرج

على مسافات متساوية (مثلاً ١.٥ م).

٢. يقف اللاعب عند خط البداية والكرة أمامه.

و لا ترتبط الإجابة على أي منهما بزمن محدد ، وفي نفس الوقت لا يقل زمن الإجابة على كلاً منهما عن (٤) دقائق وتوضح قائمة كل مقياس التعليمات الكاملة الخاصة بتطبيقه .

- أهم جزء في تعليمات مقياس الثقة الرياضية كسمة هو التأكد من إن المفحوص يجيب على كل عبارته وفقاً لما يشعر به عادةً في المواقف الرياضية التنافسية بينما أهم جزء في تعليمات مقياس الثقة الرياضية كحاله هو التأكد من إن المفحوص يجيب على كل عبارته وفقاً لما يشعر به الآن قبل منافسه هامه وحساسة

الصدق والثبات

• **الصدق** : تم التأكد من صدق المقاييس عن طريق عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس الرياضي وتدريب كرة القدم.

• **الثبات** : تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest)

وحساب معامل كرونباخ ألفا للمقاييس .

٥-٢ **المعالجات الإحصائية** :- استخدمت

الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة مثل: المتوسط الحسابي، الانحراف

المعياري، معامل الارتباط (بيرسون) و

معامل الانحدار R .

٣. المرمى مقسم إلى مناطق (الزوايا العلوية = أعلى نقاط، الجوانب = نقاط متوسطة، الوسط = أقل نقاط).

٤. على اللاعب محاولة إصابة المناطق المستهدفة في كل تسديدة.

التسجيل:

يُمنح اللاعب نقاطاً حسب المنطقة المصابة

٣ نقاط = إصابة الزوايا المحددة.

٢ نقطة = إصابة الجوانب أو منتصف المنطقة المستهدفة.

١ نقطة = دخول الكرة المرمى في غير المنطقة المحددة.

٠ = خارج المرمى.

تجمع النقاط وتُحسب الدرجة النهائية.

٢-٥ **مقياس الثقة الرياضية كسمة والثقة**

الرياضية كحاله :- استخدمت الباحثة مقياس

الثقة الرياضية كسمة ومقياس الثقة الرياضية

كحاله وكلا المقياسين قام بوضعها (روبن فيالي

1986) ، كما قام بتقنينها على عينات

المقياس ، ثم قام بتعديلها وتعريبها محمد

حسن علاوي .

- يتكون كل مقياس من مقياسي الثقة الرياضية

كسمة وكحاله من (13 عبارة) يتم الإجابة

عليها على وفق ميزان تقدير تساعي ، يميز

ثلاث عناوين وهي (منخفض ، متوسط ، عالي)

- يمكن تطبيق كلا المقياسين (الثقة الرياضية

كسمة وكحاله) بصورة فرديه أو بصورة جماعية

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

1-3 عرض وتحليل نتائج البحث :-

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للثقة الرياضية كسمة وكحاله لعينة البحث

متغيرات البحث	الوسط الحسابي (س ⁻)	الانحراف المعياري (ع)
الثقة الرياضية كسمة	91,000	8,485
الثقة الرياضية كحاله	90,600	9,489

يتبين من الجدول (1) إن الوسط الحسابي للثقة الرياضية كسمة هو (91,000) وانحراف معياري (8,485) ، أما الوسط الحسابي للثقة الرياضية كحاله فقد كان (90,600) وانحراف معياري قيمته (9,489) هذا يشير هذا إلى أن لاعبي الفريق يتمتعون بدرجة عالية من الثقة الدائمة بقدراتهم الفنية والبدنية، بغض النظر عن الموقف التنافسي.

٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين

الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحاله :-

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحسوبة للثقة الرياضية كسمة وكحاله لعينة البحث

الدلالة	قيمة (ر)		الانحراف المعياري (ع)	الوسط الحسابي (س ⁻)	متغيرات البحث
	الجدولية	المحتسبة			
الثقة الرياضية كسمة	0,632	0,803	8,485	91,000	الثقة الرياضية كسمة
			9,489	90,600	الثقة الرياضية كحاله

تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حريه (8)

يتبين من الجدول (2) إن الوسط الحسابي للثقة الرياضية كسمة هو (91,000) وانحراف معياري (8,485) ، أما قيمة الوسط الحسابي للثقة الرياضية كحاله هو (90,600) وانحراف معياري (9,489) ، لذا ظهرت قيمة (ر) المحسوبة (0,803) وبالمقارنة مع القيمة الجدولية التي تساوي (0,632) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حريه (8) ، وهذا يدل على معنوية الارتباط بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحاله . وتغزو الباحثة ذلك إلى إن هذه العلاقة لا يتم إرجاعها إلى الصدفة ، أي إن هناك علاقة حقيقية بين الثقة الرياضية كسمة وبينها كحاله ، إذ تدل هذه النتيجة إلى إن مقياس الثقة الرياضية كسمة يمكن اعتباره مؤشراً جيداً للتنبؤ بحالات الثقة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم وكذلك ظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط إيجابية بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحاله، ما يدل على أن اللاعبين الذين يمتلكون ثقة عالية كخاصية شخصية يظهرون مستويات مرتفعة من الثقة في المواقف التنافسية وهذا يتفق مع ما توصلت إليه **Vealey (1986)** التي أكدت أن الثقة كسمة تُعد متغيراً متنبئاً بمستوى الثقة كحاله لدى الرياضيين . (٢٤٦: Vealey 1986) وتتفق الباحثة في ذلك مع (مارتنيز 1977) الذي يؤكد على " مثلما يحتاج اللاعب إلى مستوى عالي من تركيز الانتباه والسرعة والرشاقة

(0,05) ودرجة حريه (8) ، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الثقة الرياضية كحاله تبعاً لمستويات الثقة الرياضية كسمة . وتعزو الباحثة ذلك إلى إن هذا الفرق هو فرق حقيقي تدل نتيجته على حساسية مقياس الثقة الرياضية كحاله لمستويات الثقة الرياضية كسمة ، إن وجود هذه الفروق يشير إلى أن الثقة الرياضية كسمة (وهي نزعة شخصية مستقرة نسبياً) تؤثر بصورة مباشرة على قدرة اللاعب في استدعاء مستويات عالية من الثقة كحالة خلال المواقف التدريبية أو التنافسية. فاللاعب الواثق من قدراته بشكل عام يكون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية والبدنية، مما ينعكس على حالته اللحظية أثناء المباريات (سوسن جرجس ، ٢٠١٦ : ١٧٦) وهذا يتفق مع ما ذكره **Weinberg & Gould (2019)** بأن الرياضيين ذوي مستويات عالية من السمات الإيجابية (كالتحفيز والثقة) يظهرون حالات نفسية أكثر استقراراً أثناء الأداء. وبالتالي، فإن الفروق المكتشفة في هذا البحث توضح أهمية تنمية الثقة الرياضية كسمة لدى اللاعبين، لأنها تشكل قاعدة أساسية لتعزيز الثقة كحالة في المواقف التنافسية، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على الأداء المهاري **Weinberg, R. S., & Gould, D, 2019 :**) (65

٣-٤ العلاقة بين الثقة (كسمة وكحالة) والأداء المهاري أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن الثقة كسمة والثقة كحالة من التباين في الأداء المهاري لدى اللاعبين، وكانت العلاقة موجبة ودالة إحصائياً، إن ارتفاع الثقة سواء

وصفات بدنيه وحركيه أخرى مهمه فضلاً عن القدرة على مواجهة التحدي الأمر الذي يتطلب أهمية التعرف على مستوى الثقة الرياضية كسمة وكحاله مما قد يسهم في التنبؤ بسلوكهم في تلك المواقف ويساعدنا على فهم أفضل لشخصيتهم وذلك يساعد في عملية اختيار وانتقاء اللاعبين والإعداد النفسي لهم ، إذ لا تقل العوامل الشخصية أهميه في إعداد اللاعبين عن النواحي البدنية والنفسية" (١٠٧ : ١٩٧٧ ، Martens)

٣-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الثقة الرياضية كحاله تبعاً لمستويات الثقة الرياضية كسمة (عالي × منخفض) :-

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين قيم الثقة الرياضية كحاله لعينة البحث ذوي مستوى الثقة الرياضية كسمة (عالي × منخفض)

المجموعات	مجموعتي الثقة الرياضية كسمة				قيمة (ت)
	عالية (ن=5) لاعبي	منخفضة (ن=5) لاعبي	محتسبه		
			جدوليه	جدوليه	
(س)	(ع)	(س)	(ع)		
97,200	6,572	84,800	4,764	3,416	0,632

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حريه (8) .

يتبين من الجدول (3) إن الوسط الحسابي لمجموعة الثقة الرياضية كسمة العالية (97,200) وانحراف معياري (6,572) أما الوسط الحسابي لمجموعة الثقة الرياضية كسمة المنخفضة (84,800) وانحراف معياري (4,764) ، وقد ظهرت قيمة (ت) المحتسبه (3,416) وبالمقارنة مع القيمة الجدولية التي تساوي (0,632) تحت مستوى دلالة

٤ - الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

في ضوء عرض وتحليل ومناقشة النتائج، توصلت الباحثة إلى ما يلي:

- مستوى مرتفع من الثقة الرياضية كسمة لدى لاعبي كرة القدم في جامعة ذي قار، مما يشير إلى امتلاكهم دافعية عالية وثقة ثابتة بقدراتهم الفنية والبدنية.
- مستوى متوسط-مرتفع من الثقة الرياضية كحالة، ما يدل على أن شعورهم اللحظي بالثقة جيد، لكنه يتأثر بالظروف المحيطة بالمباراة.
- وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة إحصائياً بين الثقة كسمة والثقة كحالة، مما يعكس أن الثقة الدائمة تمثل الأساس الذي يدعم الثقة اللحظية في المواقف التنافسية.
- وجود علاقة إيجابية قوية بين الثقة (كسمة وكحالة) والأداء المهاري، حيث ساهمت مستويات الثقة في تحسين دقة التمرير، وسرعة المراوغة، ودقة التسديد لدى اللاعبين.
- إمكان التنبؤ بجزء مهم من الأداء المهاري من خلال معرفة مستويات الثقة كسمة وكحالة

الدائمة أو اللحظية يساهم في تحسين دقة التمرير، سرعة المراوغة، ودقة التسديد، نتيجة لتحسن القدرة على اتخاذ القرار وتقليل التوتر، تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Horn 2008) التي بينت أن الثقة العالية ترتبط بزيادة الكفاءة الحركية والدقة تحت الضغط، وكذلك أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة إحصائياً بين الثقة كسمة والأداء المهاري، مما يشير إلى أن اللاعبين الذين يتمتعون بثقة راسخة في قدراتهم يظهرون مستوى أعلى من الأداء المهاري في المواقف التدريبية والتنافسية. وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) بأن السمات النفسية المستقرة مثل الثقة بالنفس تُعد من العوامل المحددة لمستوى الإنجاز الرياضي، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين الثقة كحالة والأداء المهاري، أي أن ارتفاع مستوى الثقة اللحظية عند اللاعب يساهم في تحسين تركيزه وتنفيذه للمهارات. (محمد حسن علاوي، ٢٠٠٢ : ١٥٠). أن النتائج توضح أن الثقة الرياضية (سواء كسمة أو كحالة) لها دور محوري في تحسين الأداء المهاري، اللاعب الذي يثق بقدراته يمتلك دافعية أكبر، وقدرة أعلى على ضبط الانفعالات، مما ينعكس إيجاباً على تنفيذ المهارات، العلاقة القوية بين الثقة كسمة والثقة كحالة تشير إلى ضرورة التركيز في التدريب على تعزيز البعدين معاً، من خلال الإعداد النفسي والبرامج الإرشادية.

٤-٢ التوصيات :-

- استناداً إلى النتائج، توصي الباحثة بما يلي:
 - تصميم برامج تدريب نفسي تستهدف تعزيز الثقة الرياضية كحالة قبل وأثناء المنافسات، مثل التدريب على التصور الذهني، وضبط القلق، وأساليب التحفيز الذاتي.
 - دمج اختبارات الثقة الرياضية ضمن عملية التقييم الدوري للاعبين في جامعة ذي قار، إلى جانب الاختبارات البدنية والفنية.
 - تطوير بيئة تدريبية داعمة تقلل من الضغوط السلبية على اللاعبين، وتعزز الثقة
- ضرورة أن يتعرف المدرب على مستوى الثقة الرياضية كسمة وكحاله لدى لاعبيه بصفه دوريه وذلك باستخدام مقياسي الثقة الرياضية كسمة وكحاله إذ إن ذلك سيساعدهم في حسن إعدادهم وتوجيههم .
 - ضروري على المدرب تطبيق مقياس الثقة الرياضية كسمة قبل فترة المنافسات لتحديد اللاعبين ذوي مستوى الثقة الرياضية كسمة المنخفض حتى يكتمل إعدادهم النفسي المناسب.

المصادر العربية والاجنبية

- سوسن جرجس علم النفس الرياضي وتطبيقاته في التدريب والمنافسة . عمان: دار المسيرة , ٢٠١٦ .
- عبيدات، ذوقان وآخرون : البحث العلمي: مفهومه، أدواته، وأساليبه .دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، ١٩٩٨ .
- عبد المالك سرور، الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية. القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠ .
- محمد حسن علاوي، اختبارات القياس في التربية البدنية والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي , ٢٠٠٢ .
- محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي, ٢٠٠٢ .
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، القاهرة ، دار المعارف ، 1979 .
- الطرابلسي، محمد، ، الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضة، جامعة الإسكندرية , ١٩٩٤ .

Vealey, R. S. Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. Journal of Sport Psychology, 1986 .

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	أستطيع التعامل مع المواقف الصعبة أثناء المنافسة.	٩
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	أشعر أنني قادر على المحافظة على مستوي طوال زمن المباراة.	١٠
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	لدي ثقة بقدرتي على تنفيذ الخطط التكتيكية المطلوبة	١١
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	أشعر أنني أمتلك القوة الذهنية لمواجهة المنافسة	١٢
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	أثق بأن أدائي سيكون ناجحاً في هذه المنافسة	١٣

Martens . R .Sport Competition Anxiety Test , Champaign . 11: Human Kinetics , 1977 , .

Weinberg, R. S., & Gould, D Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics ٢٠١٩ .

Engler, F., Hohmann, A., & Siener, M Validation of a New Soccer Shooting Test Based on Speed Radar Measurement and Shooting Accuracy. Children, ١٠(٢), ١٩٩. MDPI.٢٠٢٣,

ملحق (١)

مقياس سمة الثقة الرياضية

ملحق (٢)

مقياس حالة الثقة الرياضية

ت	العبارات	الدرجات
١-	أشعر أنني قادر دائماً على أداء المهارات الرياضية بشكل جيد	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٢-	لدي ثقة عامة في نجاحي بالنشاط الرياضي.	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٣-	اعتقد أنني أستطيع مواجهة التحديات الرياضية مهما كانت صعبة.	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٤-	أشعر بالقدرة على التحكم في أدائي بشكل عام.	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٥-	أمتلك الثقة في	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

ت	العبارات	الدرجات
١-	لدي ثقة في قدرتي على تنفيذ المهارات المطلوبة.	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٢-	أشعر بالقدرة على تحقيق النجاح في هذه المنافسة	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٣-	أشعر أنني أستطيع مواجهة خصومي بقوة	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٤-	أعتقد أنني قادر على أداء مهامي بفاعلية.	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٥-	أستطيع السيطرة على أدائي خلال المنافسة	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٦-	لدي القدرة على مواجهة الضغوط أثناء المباراة.	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٧-	أشعر أنني أمتلك المهارات اللازمة للتفوق	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٨-	لدي ثقة بأنني أستطيع التغلب على الأخطاء بسرعة	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١



										قدراتي بغض النظر عن نوع المنافسة.	
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	-٦	استطيع مواجهة الضغط النفسي المرتبب باللعب.	
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	-٧	لدي شعور دائم بأنني قادر على التفوق على خصومي	
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	-٨	أثق بقدرتي على تعلم مهارات جديدة بسرعة.	
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	-٩	لدي قناعة بأنني قادر على تنفيذ التعليمات التكتيكية بكفاءة.	
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	-١٠	أشعر أنني أتمتع بمستوى ثابت من الثقة في جميع المنافسات.	
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	-١١	أؤمن بقدرتي على تحقيق النجاح في الرياضة التي أمارسها.	
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	-١٢	أثق بقدرتي على الاستمرار في الأداء الجيد حتى عند مواجهة صعوبات	
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	-١٣	لدي شعور دائم بأنني أستطيع التكيف مع مختلف المواقف الرياضية	