

علاقة مستوى الثقة في الذات بالأداء الرياضي عند اختصاصيي النصف الطويل - حالة الأكاير ذكور -

جامعة الجبلاي بونعامة، خميس مليانة

حمزة عبد النور

ملخص.

يُعدّ النصف الطويل من الاختصاصات التي تحظى بشعبية مميزة لدى بعض البلدان مثل الجزائر التي أنجبت عدة أبطال عالميين و أولمبيين في هذا الاختصاص... لكن إذا كان العداءون يتطورون و يحققون نتائج جيدة في التجمعات الرياضية العالمية و عند مشاركتهم في البطولات الدولية الكبرى كبطولة العالم أو الألعاب الأولمبية فإنهم يظهرون بوجه لا يعكس مستواهم الحقيقي على الإطلاق؟! و من تمّ صار من الضروري البحث عن طبيعة الارتباط بين الثقة في الذات و بين الأداء الرياضي في سباقات النصف الطويل. و قد تمّ استخدام المنهج الوصفي لملائمته لموضوع الدراسة، و تكوّنت عينة البحث من 33 عداء جزائري من صنف الأكاير ذكور، أما أدوات جمع البيانات فتمثلت في مقياس سمة الثقة الرياضية (لفتاحين، 2004) و مقياس حالة الثقة الرياضية (لفيالي، 1986)، أما نتائج الدراسة فقد وافقت الفرضيات، حيث وجد ارتباط بين مستوى الثقة و بين الأداء الرياضي (بلغ معامل الارتباط 0.74) أي كلما ارتفع مستوى الثقة ارتفعت معه نتائج الأداء. و يظهر ذلك من خلال التأثير الواضح لمستوى الثقة في النتائج المحصّلة و تأثير هذه الأخيرة في مستوى الثقة بعد المنافسة. كما نذكر أنّه من أهم الاستنتاجات التي وصلنا إليها أنّ نتائج أفراد النخبة الوطنية للنصف الطويل كانت ايجابية لما كانت مستويات الثقة لديهم مرتفعة (في التجمع الدولي للجزائر و البطولة العالمية العسكرية) و كانت سلبية عندما انخفضت مستوياتها لديهم، لاسيما مستويات الثقة التي ميّزت مشاركتهم في بطولة العالم (برلين 2009).

الكلمات المفتاحية: الثقة في الذات - الأداء الرياضي - اختصاص النصف الطويل.

Abstract.

The Middle-distance races are popular in some countries such as Algeria that has given birth to several international and Olympic champions... but if athletes develop and achieve good results in the international athletics meetings and when participating in major international competitions such as world championships or Olympic Games, they show a face that does not reflect their true level at all! It has become necessary to explore the nature of the correlation between self-confidence and athletic performance in the Middle-distance races. The descriptive method was used to suit the subject of the study. The research sample consisted of 33 male Algerian athletes. The data collection tools were represented in the trait confidence scale (Fetahine, 2004) and the state confidence scale (Vealey, 1986). The correlation between the confidence level and performance was big (correlation coefficient = 0.74), that means the higher confidence levels of athletes, the higher performance results in Middle-distance..

Key-words: Self-confidence, Athletic Performance, Middle-distance.

1. مقدمة.

تختص رياضة المستوى العالي بظروف مميزة، يعيش فيها الرياضي تحت الضغوط الكبيرة و التحديات الصعبة المستلزمة لاستغلاله لجميع جوانب التحضير التي تسمح له بضبطها و التحكم فيها أكثر بغية تحقيق أحسن النتائج الرياضية. و تعد ألعاب القوى من الرياضات التي تحظى بالشهرة و الاهتمام على مستوى العالم، لاسيما في المنافسات و البطولات الكبرى، كما تعتبر سباقات النصف الطويل من الاختصاصات الأكثر شعبية في ألعاب القوى و هي تحتل مكانة خاصة لدى بعض البلدان كالجزائر التي كانت معظم تتويجاتها العالمية و الأولمبية في هذا الاختصاص. إلا أن الأونة الأخيرة (أكثر من 6 سنوات) عرفت تراجع نتائج النصف الطويل الجزائري على المستوى الدولي، فقد غاب العداءون الجزائريون عن التتويج في دورتين أولمبيتين و ثلاثة بطولات عالمية رغم توفرهم على الاستعدادات الاستثنائية و المؤهلات العالية التي تسمح لهم بالتألق في هذه المستويات، خصوصا و أنهم في كل مرة يتمكنون من تحقيق النتائج الباهرة و الأرقام الكبيرة في التجمعات الدولية التي تقام كل سنة (العداء الجزائري طارق بوكنزة هو صاحب ثاني أحسن نتيجة عالمية لموسم 2006 في سباق الـ 1500 متر بتوقيت 3'30").

فأسباب تراجع النتائج و عجز الرياضيين عن التألق في مثل هذه المنافسات يمكن أن تعود إلى الجانب البدني أو التقني أو التكتيكي، كما يمكن أن ترجع كذلك إلى الجانب النفسي الذي نرجح أن يكون له الأثر الكبير في ذلك ، و لعل أهم عنصر في الجانب النفسي الذي يمكنه أن يؤثر في الأداء الرياضي خلال هذه البطولات التي تمتاز بالتقارب الكبير في مستوى الرياضيين العالي هو عامل الثقة في الذات.

و يقر راند النظرية الإنسانية روجرز (Rogers , 2005) بأن سرّ بلوغ الإنسان لمساعيه المختلفة في الحياة وتآلفه فيها يعود بالدرجة الأولى إلى **الثقة**. في حين يرى العديد من السيكلوجيين و المختصين في الميدان الرياضي أن الثقة في الذات هي التي يمكنها أن تعمل الفارق في حال تماثل أو تقارب المستوى بين المتنافسين ، فعندما يتقارب المتنافسون في المستوى و يكون تحضيرهم جيدا في مختلف الجوانب فإن المتنافس الذي يكون مؤمنا أكثر في قدراته و واثقا أكثر في ذاته هو الذي يفوز في آخر المطاف ، و منه نجد أن وينبرج و غولد (Weinberg & Gould,1997) يعتبران الثقة في الذات على أنها لازمة لنجاح الرياضيين ، فإيمانهم بقدراتهم و استعداداتهم يسمح لهم بتحقيق أهدافهم. غير أنّ عدم توفر المعلومات الكافية التي تخص مستوى الثقة في الذات لدى العدائين الجزائريين ، بالإضافة إلى شبه انعدام الأبحاث التي تطرقت إلى هذا الموضوع في بلادنا دفع الباحث إلى الإقبال على هذا الموضوع ، حيث تجسّد اهتمامه من خلال طرح إشكالية واقعة مستوى الثقة في الذات عند اختصاصيّ النصف الطويل في الجزائر و علاقته بالأداء الرياضي لديهم. إن أول محاولة لتناول هذه الإشكالية جعلت الباحث يفترض أنه:

- توجد علاقة بين الثقة في الذات لدى الرياضي و بين أدائه في سباقات النصف الطويل.
- يؤثر مستوى الثقة في الذات لدى العداء في النتيجة الرياضية المسجلة ، حيث أن ارتفاع مستوى الثقة في الذات يؤدي إلى النتائج الإيجابية في حين أن الانخفاض في مستواها يؤدي إلى النتائج السلبية.
- تؤثر نتائج الأداء المسجلة في ثقة العداء بعد المنافسة ، فتعمل الإيجابية منها على رفع مستوى الثقة في الذات، وتعمل النتائج السلبية على خفض مستواها.

2. الخلفية النظرية.

يتطلب التأكد من هذه الافتراضات أولا التعرف على كل من الثقة في الذات ، اختصاص النصف الطويل، و الأداء الرياضي.

2.1 الثقة في الذات.

الثقة لغة: تعرف الثقة حسب قاموس Le petit Larousse (2010) على أنها الشعور بالأمن في الاعتماد على شخص ما أو شيء ما. - صداقة مبنية على الثقة أو على عدم الثقة و الشك. - وضع الثقة في شخص ما، أي الاعتماد عليه.

الذات لغة: تعرف الذات حسب قاموس منجد الطلاب (1985) على أنها النفس و الشخصية -كل ما يقوم بنفسه-. **ذات الشيء:** حقيقته و خاصته. **ذات الصدور:** بواطنها و خفاياها - قال تعالى (إن الله عليم بذات الصدور). **ذات البين:** الحال التي بين العشيّة - قال تعالى (فاتقوا الله و أصلحوا ذات بينكم). **ذات اليد:** ملكة الإنسان. **ذات الجنب:** التهاب يحدث في غلاف الرئة فينتج منه سعال و حمى. **ذات اليمين:** جهتها - قال تعالى (و نقلهم ذات اليمين و ذات الشمال).

أما اصطلاحا ، تعرّف الثقة في الذات حسب دو سان بول (De-Saint Paul , 2007) بأنها شعور الشخص بالثقة في قدراته لمواجهة مختلف ظروف الحياة و النجاح في مساعيه و في أن يصبح محبوبا. وهو يعتبرها عاملا محدد للنجاح ، الذي يسمح بالتغلب على مختلف عقبات الحياة. و تظهر الثقة في الذات منذ الأيام الأولى لولادة الفرد و تنمو تدريجيا خلال الطفولة و المراهقة، فهي تتكون من خلال المكتسبات المتتالية و المثيرات المختلفة ، و كل ذلك يبدأ لا محال في الأسرة. كما أنها تتولد أيضا من علاقة الفرد بالآخرين. فحسب André و Lelord (2001) فإن الثقة تتكون خاصة من عالم التربية الذي ينشأ فيه الطفل. و تعد الثقة في الذات **أثباتية إيجابية** ، يمكن اختصارها في: **[أحب نفسك ، قدرها ، استحسنها بما يكفي و تقبلها كما هي]**، و التي تكون ركيزة قوية لتنمية الشخصية أو ببساطة للوجود و الشعور بالقيمة و الأهمية لدى الآخرين. أن تكون واثقين ، يعني الاعتقاد بأننا **أكفاء و قادرين** على انجاز ما نريد و الوصول إلى الهدف المسطر (Famose, 2001). أما الثقة في ميدان الرياضة ، فتتميّز بتواجد الرياضي في بيئة خاصة جدًا ، أين تلاحظ الضغوطات الكبيرة الناتجة عن التدريب و المنافسة الرياضية. و منه نجد أن كلا من Weinberg و Gould (1997) يعتبران الثقة في الذات على أنها اليقين بالقدرة على بلوغ (أو النجاح في) سلوك أو موقف مرغوب ، هي أمل الفلاح ، كما أنها لازمة لنجاح الرياضيين ، فإيمانهم بقدراتهم و استعداداتهم يسمح لهم بتحقيق أهدافهم. و في سيكلوجية الرياضة ، تمثل الثقة في الذات إيمان الرياضي و اعتقاده بمدى حظوظه لتحقيق مستوى أداء مرغوب في موقف معين. حيث يرى **علاوي**

(1998) أن الثقة في الذات هي إيمان اللاعب بقدرته وثقته في مواهبه وتقبل التحديات التي تختبر صموده ، و هي معرفته بنواحي قوته وضعفه واستخدامها جميعا للوصول إلى أفضل النتائج ، كما تعني الاستعداد لمواجهة العقبات في حدود قدرات اللاعب. أما عند راتب (2004) <فهي توقع النجاح، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، فالثقة في الذات لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في الذات و توقع تحسن الأداء>. و تعرف Vealey (1986) كذلك الثقة في الرياضة على أنها الاعتقاد أو درجة اليقين التي يمتلكها الأفراد عن مدى قدرتهم على النجاح في الرياضة. و في نفس السياق يرى باحثون آخرون (على غرار صدقي نور الدين محمد) أنها درجة التأكد و الاعتقاد التي يملكها اللاعب (الرياضي) عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة. في حين يذهب محمد حسن علاوي إلى أن <الثقة الرياضية هي اعتقاد اللاعب و تأكده من أنه يمتلك القدرة و المهارة في أداء رياضي معين. كما أن الثقة الرياضية العالية تعتبر من بين أهم السمات التي تميز اللاعبين ذوي دافعية الانجاز الرياضي العالي> (علاوي، 2002). و تختصر الثقة في الذات حسب Famose (2001) من خلال الإجابة على أسئلة مثل: " ما هي حظوظي للفوز بهذه المقابلة (المنافسة)؟ " أو "هل أنا كفاء لتحقيق هذه المهمة؟". كما يرى أن الثقة تحدّد بالبعد أو الفارق بين النتيجة التي نتطلع إليها و النتيجة المتوقعة، كلما كان هذا الفارق ضئيلا كلما كان الرياضي واثقا من ذاته : فهو بذلك يشعر أنه قادر على الوصول إلى الهدف المرغوب. كذلك، الرياضيون الواثقون يؤمنون بأنفسهم، فوق ذلك، هم مقتنعون و متيقنون من استعداداتهم لبلوغ كمونهم و حدود جهودهم و قواهم. في حين، الرياضيون الأقل ثقة يشكون في قدراتهم بالنجاح ، فهم يشعرون أنهم غير قادرين على تحقيق الأهداف و يخلقون بذلك تنبؤ ضيق و محدود يعمل على إنشاء حواجز أو موانع سيكولوجية و توليد حلقة متلفة : فترقب الفشل يقود إلى الفشل، و الذي بدوره يزيد من الشك ، يؤثر في صورة (تصور) الذات و يضاعف من الإخفاقات اللاحقة. و منه ، نستطيع القول أن الثقة في الذات هي الميزة أو الخاصية الأكثر ثباتا التي تميز الرياضيين الذين ينجحون عن الذين لا يعرفون النجاح.

2.2 . اختصاص النصف الطويل.

أو المسافات النصف الطويلة ، ينتمي هذا الاختصاص إلى عائلة السباقات في رياضة ألعاب القوى، و هو تنافس أو منافسة أو سباق يحاول من خلاله المتسابقون سبق بعضهم البعض. و هو لعبة رياضية منظمة تتطلب نوع من المثابرة و الإرادة و بذل الجهد إلى غاية اجتياز خط الوصول ، كما يختص بتجميعه للمتسابقين في المنافسة ، و سمي هذا الاختصاص كذلك كونه يجري على مسافات متوسطة تتواجد بين سباقات السرعة (القصيرة) و سباقات المسافات الطويلة ، و يشمل السباقات التي تجري بين مسافتي الـ 800 متر و الـ 5000 متر. و منه فسباقات النصف الطويل هي : 800 م ، 1000 م ، 1500 م ، المايل أو الميل (1609 م) ، 2000 م ، 3000 م ، سباق المايلين (3218 م) ، سباق الموانع و كذا سباق الـ 5000 م. مع ذلك تبقى سباقات 800 م ، 1500 م ، الموانع و الـ 5000 م الوحيدة التي تصنف كمنافسات أولمبية (أي تدرج ضمن برنامج الألعاب الأولمبية و كذا البطولات العالمية لألعاب القوى) . أما بالنسبة إلى سباق 3000 متر مستوية فقد اختفى عن المنافسات النسائية بعد ألعاب أتلانتا 1996 و تم تعويضه بسباق الـ 5000 متر. و مما تجدر الإشارة إليه أنه يمكن التمييز بين اختصاص النصف الطويل القصير (Demi-fond court) الذي يضم المسافات المتراوحة بين سبقي الـ 800 و الـ 1500 متر ، و بين اختصاص النصف الطويل الطويل (Demi-fond long) الذي يشمل السباقات الأخرى التي تصل إلى الـ 5000 متر (Billouin , 1980).

2.3 . الأداء الرياضي .

> استخدم بكثرة هذا المصطلح الخاص بالتميز الرياضي ، حيث يعتبر مصطلح أوسع من بقاء المصطلحات التي تناولت نفس السياق ، ويمثل الأداء الرياضي الوصول إلى مستوى معين من الانجاز و التميز في انجاز المهارات... و الحديث هنا ينصب على المتميزين رياضيا ، الذين تمكنوا من توظيف طاقات مهارية ، و وظيفية ، و نفسية ، و عقلية ، و صحية ممتازة. ما يوفر للرياضي الاختلاف عن غيره من الرياضيين في نفس الاختصاص < (ثابت ، 2013).

3 . المنهجية.

3.1 . المنهج المتبع:

تم اعتماد المنهج الوصفي الملائم للدراسة الحالية و الذي يقوم على وصف و تحليل المستويات المختلفة للثقة في الذات لدى عدائي النصف الطويل قبل و بعد المنافسات الرياضية.

3.2 . عينة البحث:

مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية SPAPSA

المجتمع الأصلي لعينة البحث يتمثل في الأفراد الممارسين لاختصاص النصف الطويل ، الذين يمثلون مختلف مناطق الوطن. أما عينة البحث ، و باعتبار أنها تمثل جزء من المجتمع الأصلي ، فقد تكونت من 33 عداء و تلخصت خصائصها كما هو موضّح في الجدول رقم (01):
الجدول رقم (01): خصائص عينة الدراسة

الخصائص	
الجنس	ذكور
الفئة الرياضية	أكابر
الاختصاص الرياضي في ألعاب القوى	النصف الطويل
السن (معدّل العمر بالسنة)	24.09 ± 2.40
سنوات الممارسة (معدّل الخبرة الرياضية بالسنة)	11.75 ± 1.56
المستوى الرياضي الوطني	25 (75.75%)
المنتخب الوطني العسكري	04 (12.12%)
المنتخب الوطني المدني	04 (12.12%)
المجموع	33 (100%)

3.3. زمن البحث: امتد لفترة قاربت الثلاثة أشهر (بين بداية جوان و نهاية أوت من سنة 2009)، و هي الفترة التي تشهد منافسات المضمار. قمنا بقياس سمة الثقة الرياضية مرة واحدة، أما حالة الثقة فقد كنا نقوم بقياسها في كل مرة يوم قبل المنافسة و يوم عقب انتهائها. أما فيما يخص تواريخ مختلف المنافسات و البطولات فكانت كما يلي:

- ✓ البطولة العالمية العسكرية (صوفيا) : من 08 إلى 11 / 06 / 2009.
- ✓ التجمع الدولي للجزائر : 06 / 11 / 2009.
- ✓ بطولة الجزائر المفتوحة : من 22 إلى 24 / 07 / 2009.
- ✓ بطولة العالم (برلين) : من 15 إلى 23 / 08 / 2009.

3.4. أدوات و وسائل جمع البيانات:

أولاً: مقياس سمة الثقة في الذات لفتاحين (2004) المكوّن من 60 فقرة تتوزع على الأبعاد الخمسة للثقة في الذات. فالثقة أو سمة الثقة في الذات حسب فتاحين تتكون من جملة من السمات الشخصية، التي تمثل في نفس الوقت مؤشرات إجرائية تتحدّد من خلالها الثقة في الذات. كل مؤشر منها يقوم بإعطاء بعد من أبعاد الثقة، و منه فمجموع القياسات التي تعطيها هذه المؤشرات يتحدّد من خلاله مستوى الثقة عند الرياضي. و تتمثل هذه الأبعاد في: - الشعور بالأمن - تصور الذات - تأكيد الذات - مقاومة الإحباطات- تقبل الحصيلة الرياضية. و بخصوص بحثنا الراهن ، لم نقم بتقييم كل بعد على حدا ، بل أخذنا بقياس الأبعاد الخمسة مجتمعة (المجموع الكلي للأبعاد) و التي أعطتنا بذلك مستويات سمة الثقة الرياضية لدى العدائين. و منه استطعنا إسقاط النتائج على الدرجات أو المستويات الخمسة لسمة الثقة الرياضية طبقا للجدول التالي:

الجدول رقم (02): توزيع مستويات سمة الثقة في الذات حسب مجالات قيم مقياس سمة الثقة الرياضية:

مستوى سمة الثقة في الذات	ضعيف	ضعيف	معتدل	عال	عال
	جدا				جدا
مجال القيم (النقاط)	48 - 0	96 - 49	144 - 97	192 - 145	240 - 193

ثانياً: مقياس حالة الثقة لفيالي (Vealey, 1986) المكوّن من 13 فقرة. كل فقرة تمثل موقف معين من مواقف المنافسة الرياضية. نقوم بعد ذلك بقياس مستوى حالة الثقة (المجموع الكلي للعلامات). و بالتالي

الوصول إلى إسقاط النتائج على المستويات الخمسة لحالة الثقة الرياضية كما يظهر في الجدول الموالي:
الجدول رقم (03): توزيع مستويات حالة الثقة في الذات حسب مجالات قيم مقياس حالة الثقة الرياضية:

مستوى حالة الثقة في الذات	ضعيف	ضعيف جدا	معتدل	عال	عال جدا
مجال القيم (النقاط)	33 - 13	54 - 34	75 - 55	96 - 76	117 - 97

* لكن في هذه المرة نقوم بالاختبار مرتين ، الأولى قبل المنافسة. أما الثانية فتكون عقب انتهائها.
3. 5. **التقنيات الإحصائية:** قمنا باستخدام **الإحصاء الوصفي** (المتوسطات الحسابية ، النسب المئوية، المدى - l'étendu -) و **الإحصاء التحليلي** (الانحرافات المعيارية، اختبارات ستودنت - T Test - ، معاملات الارتباط لبيرسون، معاملات الثبات،). و ذلك بالاعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية SPSS (V 10)..

4. تحليل النتائج.

عقب إنهاء الاختبارات أو المقاييس التي أجريت على أفراد العينة، انتقلنا إلى تحليل و مناقشة النتائج المحصلة التي ستصاغ في شكلها النهائي من خلال تنظيمها و مراجعتها. مما سمح لنا التعرف على المستويات المختلفة للثقة عند أفراد عينتنا و بالتالي تحديد العلاقة بين مستويات الثقة عند عدائي النصف الطويل و النتائج الرياضية المحصلة من طرفهم. نبدأ في الأول بمقياس سمة الثقة في الذات الذي طبق مرة واحدة ، ثم ننقل إلى مقياس حالة الثقة في الذات الذي أجري قبل و بعد كل منافسة رياضية معينة ببحثنا.

4. 1. نتائج سمة الثقة في الذات:

لقد قمنا باستخدام مقياس سمة الثقة في الذات لفتاحين (2004) المكون من 60 فقرة، و الذي من خلال أبعاده الخمسة نستطيع تقييم مستوى سمة الثقة لدى الرياضيين. فكانت النتائج كما يلي:
الجدول (04): توزيع مستويات سمة الثقة في الذات لدى رياضيي العينة المختصين في النصف الطويل.

مستوى سمة الثقة في الذات	ضعيف جدا	ضعيف	معتدل	عال	عال جدا	المجموع
التكرار	00	00	02	24	07	33
النسبة المئوية (%)	00	00	6.06	72.73	21.21	100

4. 2. نتائج حالة الثقة في الذات:

لقد جاءت نتائج حالة الثقة في الذات لدى الرياضيين في المنافسات الرسمية المختلفة كما يلي:

- التجمع الدولي للجزائر

الجدول رقم (05): توزيع مستويات حالة الثقة في الذات لدى الرياضيين قبل و بعد منافسة التجمع الدولي للجزائر.

مستوى حالة الثقة في الذات	ضعيف جدا		ضعيف		معتدل		عال		عال جدا		المجموع
	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	
قبل المنافسة	0	0	0	0	0	0	5	38.4	8	61.5	13
بعد المنافسة	0	0	0	0	1	7.6	2	15.3	10	76.9	13

الجدول رقم (06): الإحصاء الوصفي لمستوى الثقة الذي ميز رياضيي العينة المشاركين في التجمع الدولي للجزائر.

مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية SPAPSA

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المدى	أعلى قيمة	أدنى قيمة	
10.35	97.69	30	109	79	قبل المنافسة
14	100.54	44	114	70	بعد المنافسة

- البطولة العالمية العسكرية

الجدول رقم (07): توزيع مستويات حالة الثقة في الذات لدى رياضيي العينة قبل و بعد منافسة البطولة العالمية العسكرية.

المجموع		عال جدا		عال		معتدل		ضعيف		ضعيف جدا		مستوى حالة الثقة في الذات
%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	
100	4	50	2	50	2	0	0	0	0	0	0	قبل المنافسة
100	4	75	3	25	1	0	0	0	0	0	0	بعد المنافسة

الجدول رقم (08): الإحصاء الوصفي لمستوى الثقة الذي ميز رياضيي العينة المشاركين في البطولة العالمية العسكرية.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المدى	أعلى قيمة	أدنى قيمة	
8.10	93.75	18	100	82	قبل المنافسة
13.71	98	30	109	79	بعد المنافسة

- بطولة الجزائر المفتوحة

الجدول رقم (09): توزيع مستويات حالة الثقة في الذات لدى الرياضيين قبل و بعد منافسة بطولة الجزائر المفتوحة.

المجموع		عال جدا		عال		معتدل		ضعيف		ضعيف جدا		مستوى حالة الثقة في الذات
%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	
100	28	32.14	9	46.43	13	21.43	6	0	0	0	0	قبل المنافسة
100	28	39.28	11	39.28	11	21.43	6	0	0	0	0	بعد المنافسة

الجدول رقم (10): الإحصاء الوصفي لمستوى الثقة الذي ميز رياضيي العينة المشاركين في بطولة الجزائر المفتوحة.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المدى	أعلى قيمة	أدنى قيمة	
13.04	87.71	42	107	65	قبل المنافسة
13.20	88.96	43	110	67	بعد المنافسة

- بطولة العالم برلين 2009

الجدول رقم (11): توزيع مستويات حالة الثقة في الذات لدى الرياضيين قبل و بعد منافسة بطولة العالم (برلين 2009).

المجموع		عال جدا		عال		معتدل		ضعيف		ضعيف جدا		مستوى حالة الثقة في الذات
%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	
100	4	0	0	100	4	0	0	0	0	0	0	قبل المنافسة
100	4	25	1	75	3	0	0	0	0	0	0	بعد المنافسة

الجدول رقم (12): الإحصاء الوصفي لمستوى الثقة الذي ميز رياضيي العينة المشاركين في بطولة العالم (برلين 2009).

الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المدى	أعلى قيمة	أدنى قيمة	
4.11	86.75	10	92	82	قبل المنافسة
10.72	83.25	24	99	75	بعد المنافسة

شاركوا فيها:

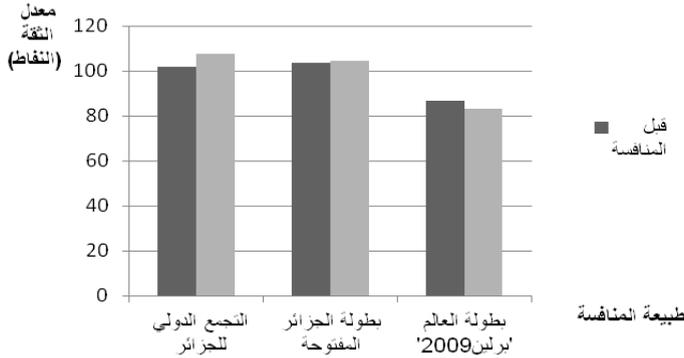
لمعرفة تطور مستويات الثقة عند رياضيي نخبتنا الوطنية للنصف الطويل ، قمنا بتقييم معدلات الثقة لديهم و تتبع تغيراتها عبر مختلف المنافسات و البطولات. فخلصنا إلى ما يلي:
الجدول رقم (13): تطور مستويات الثقة لعدائي النخبة الوطنية للنصف الطويل عبر مختلف المنافسات.

المنافسة	التجمع الدولي للجزائر	بطولة الجزائر المفتوحة	بطولة العالم 'برلين 2009'
معدل حالة الثقة	04= ن	04= ن	04= ن
قبل المنافسة	4.79 ± 101.75	2.75 ± 103.75	4.11 ± 86.75
بعد المنافسة	5.45 ± 107.50	7.19 ± 104.50	10.72 ± 83.25

الجدول رقم (14): جدول المقارنة الإحصائية لمستويات الثقة التي ميّزت النخبة الوطنية للنصف الطويل في مختلف المنافسات.

T المجدول	التجمع الدولي للجزائر	بطولة الجزائر المفتوحة	بطولة الجزائر المفتوحة	اختبار المقارنة عند القيمة 0.05α
	بطولة العالم 'برلين' / T المحسوب	بطولة العالم 'برلين' / T المحسوب	التجمع الدولي للجزائر / T المحسوب	
3.182	< 5.669*	< 7.249*	> 1.852	قبل المنافسة
	< 5.483*	< 5.302*	> 2.449	بعد المنافسة

الشكل (01): تطور مستويات الثقة لدى النخبة الوطنية للنصف الطويل عبر مختلف المنافسات.



تطور مستويات الثقة لدى النخبة الوطنية للنصف الطويل

من خلال النظرة السطحية للرسم البياني الموضح لتطور مستويات الثقة لدى النخبة الوطنية للنصف الطويل عبر مختلف المنافسات، يمكننا ملاحظة اتساع الفارق بين مستويات الثقة التي تميّز بها عداءو نخبتنا في منافستي التجمع الدولي للجزائر و بطولة الجزائر المفتوحة و بين المستويات التي ميّزت مشاركتهم في بطولة العالم (برلين 2009).

إحصائيا، و من خلال إجراء اختبار المقارنة الإحصائية لمستويات الثقة وفقا لقانون ستودنت خلصنا إلى النتائج الآتية:

لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستويات الثقة عند القيمة $\alpha = 0.05$ بين بطولة الجزائر المفتوحة و التجمع الدولي للجزائر لا قبل المنافسة و لا عقب انتهائها. في حين أنّ الفروق قد توأجت قبل و بعد المنافسة بين كل من بطولة الجزائر و بطولة العالم، و بين التجمع الدولي للجزائر و بطولة العالم أيضا عند نفس القيمة كذلك ($\alpha = 0.05$) يظهر كذلك أنّ مستويات الثقة لدى رياضيي نخبتنا كانت عالية جدا في التجمع الدولي للجزائر و كذا في بطولة الجزائر المفتوحة ، بينما كانت أدنى في بطولة العالم.

و فيما يخص تطوّر مستويات الثقة لمختلف المنافسات الرياضية ، فقد سجلنا ارتفاعا معتبرا (إحصائيا) عقب التجمع الدولي للجزائر ، ارتفاعا طفيفا بعد بطولة الجزائر ، بينما شهدنا انخفاضا ملموسا لمستويات الثقة عند عدائنا بعد البطولة العالمية إلا أنه لم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

إنّ المستويات العالية جدا للثقة قد ميّزت حالة الثقة التي أظهرها دعاوننا في كل من التجمع الدولي للجزائر و بطولة الجزائر المفتوحة. و منه **فارتفاع مستوى الثقة** في هاتين المنافستين ساهم بشكل كبير في وصول العدائين إلى تحقيق **النتائج الإيجابية**. في حين أنّ **انخفاض مستوى الثقة** الذي ميّز ثقة أفراد عينتنا قبل **البطولة العالمية** قد أثر في **النتائج المحققة** من قبلهم و التي كانت **ضعيفة** خلال هذه البطولة. كما كان للنتائج المسجلة الأثر الواضح في مستويات حالة الثقة بعد المنافسة حيث ارتفعت عند الرياضيين المحققين للنتائج الإيجابية و انخفضت عند الذين سجلوا النتائج السلبية.

5. مناقشة النتائج.

إنّ مستوى سمة الثقة في الذات الذي تميز به رياضيو عينتنا المختصين في النصف الطويل كان على العموم إما عاليا أو عاليا جدا، و قد يعزى ذلك إلى الممارسة الرياضية التي سمحت لهم الاستفادة من الخبرات المختلفة ، و بالتالي الاتسام بارتفاع مستوى سمة الثقة في الذات، حيث يرى ميسوم (Missoum, 1987) بأنّ الرياضيين المحترفين لاسيما رياضيو المستوى العالي - باعتبار النتائج و الانجازات السابقة المحققة من طرفهم- يمتلكون إدراك أو شعور بالذات أقرب ما يكون إلى **مثالية الأنا** أو **مثالية الذات** مقارنة بالرياضيين الآخرين الأقل مستوى منهم. أما فيما يخص حالة الثقة الرياضية ، فقد كانت متفاوتة. و يمكن ارجاع هذا التباين إلى اختلاف **طبيعة المنافسات** (بطولة الجزائر، بطولة العالم...)، **شكل المنافسات** (نهائي أو منافسة واحدة فقط، تصفيات ثم نهائيات...) و **مستوى المنافسات**، بالإضافة إلى مدى التعارف بين الرياضيين (بخصوص مستواهم) و مستوى التحضير المتعدد الجوانب الذي خص كل منافسة رياضية. ، حيث يرى كوكس (Cox, 2005) بأنّ الرياضي يمكن أن يعاني من بعض المخاوف التي من شأنها أن تؤثر في مستوى ثقته بذاته خاصة إذا توالى نتائج السلبية أو عاد من إصابة أو **صحب الهدف أصعب و الرهان أكبر و بالتالي ينشأ عنده ما يسمى بالخوف من الفشل أو الخوف من النجاح...** و منه فقد وجدنا بأنّ مستويات حالة الثقة المسجلة في التجمع الدولي للجزائر كانت مرتفعة ، حيث بلغ معدلها قبل المنافسة 97.69 نقطة، كما أنّ مستويات ثقة جُلّ العدائين -خاصة المتأقنين منهم- كانت عالية جدا. كما يبدو أنّه كان للنتائج المسجلة في التجمع الدولي للجزائر تأثير واضح على مستويات الثقة بعد المنافسة، حيث ارتفعت عند الرياضيين المتأقنين و انخفضت عند الذين سجلوا نتائج متواضعة ، و منه يمكننا القول، أنّه بالإضافة إلى التحضير الجيد الذي مسّ مختلف الجوانب (البدنية و التقنية و...) فإن النتائج الإيجابية المسجلة في التجمع الدولي للجزائر قد تأثرت كذلك بثقة العدائين العالية في ذاتهم ، أي أنّ المستوى المرتفع للثقة ساعدهم على تحقيق هذه **النتائج الإيجابية**. كما نذكر كذلك احتمال ملائمة مضمار التجمع لعدائنا الذين اعتادوا على التدرّب فيه ، فعندما تكون المنافسة في مضمار معروف بالنسبة للعداء يكون لديه شيء من الأفضلية مقارنة بالمنافسين الذين لا يتدرّبون فيه ، حيث أن **المعالم تكون أكثر وضوحا بالنسبة له و الحالة النفسية تكون أكثر توافقا مع المكان و المحيط.**

أما **البطولة العالمية العسكرية** فقد عرفت هي الأخرى ارتفاع مستوى الثقة لدى أفراد عينتنا المشاركين فيها، حيث أنّ العدائين الذين تحصلوا على الميداليتين الفضيبتين (الدرجة التقييمية الخامسة للنتائج) كانا قد أظهرنا مستويات **عالية جدا** للثقة ، العداء الذي تحصل على المرتبة السادسة (الدرجة التقييمية الرابعة للنتائج) كانت حالة الثقة لديه **عالية**، في حين أنّ صفّ العداء الذي لم يتمكن من المرور إلى النهائي (الدرجة الأولى أو الدنيا) بمستوى أقل للثقة في الذات (82 نقطة). كما أثّرت النتائج المسجلة على مستويات الثقة عقب البطولة، حيث انتقل المعدل من 93.75 إلى 98 نقطة، قد يرجع هذا إلى النتائج الإيجابية المحققة من قبل أغلب العدائين (75 % منهم تحصلوا على نتائج مرضية)، فالرياضي حينما يتمكن من تحقيق النتائج الإيجابية تزداد ثقته في ذاته من خلال ارتفاع إيمانه بقدراته و شعوره بنوع من

التحكم في نتائج أدائه ، كما يتحسن تصوّره لذاته و يميل إلى تأكيده للذات.... و قد لمسنا كذلك ارتفاع مستواها بصورة ملفتة عند المتوجين (109 و 107 نقطة). كما لاحظنا ارتفاع مستوى ثقة العداء المتحصل على المرتبة السادسة إلى المستوى العالي جدا، يحتمل أن يرجع هذا الارتفاع إلى ايجابية النتيجة المحققة، بالإضافة إلى اكتسابه الخبرة و إدراكه لإمكانية التواجد على منصات التتويج في المحافل الرياضية اللاحقة، حيث شعر بأنه كان قريبا من التتويج، مما زاد من مستوى الثقة لديه، و الذي تجلّى في أمل التآلق أكثر مستقبلا. حيث يؤكد راتب (2000) أن الثقة في الذات تقوم بتدعيم الطلاقة النفسية (L'état de flow) التي تتمثل أفضل حالة استعداد نفسي يميّز بها الرياضي و تمكنه من تحقيق أفضل خبرة في الممارسة الرياضية ، كما يرى آخرون على أنه يمكن الوصول إلى هذه الحالة عندما يكون هناك نوع من التوازن بين الأهداف من جهة و الاستعدادات من جهة ثانية، حيث نستطيع بذلك خلق فترات القوة النفسية الإيجابية و قلب الفترات السلبية و منه الوصول إلى هذه الطلاقة النفسية. فالعداء الوائق في ذاته و المؤمن بقدراته يعيش هذه الحالة من الطلاقة النفسية التي تدعم تأكده و وثيقته من أنه سيحقق أفضل أداء رياضي و بالتالي شعوره بالتفاؤل و التوقع الكبيرين لنجاحه في المنافسات القادمة. كما أنّ رياضيّ المستوى العالي عند ميسوم - باعتبار النتائج و الانجازات السابقة المحققة من طرفهم- يمتلكون إدراك أو شعور بالذات أقرب ما يكون إلى **مثالية الأنا** أو **مثالية الذات** مقارنة بالرياضيين الآخرين الأقل مستوى منهم . فالتصور الإيجابي للذات بالنسبة للرياضي الذي ينجح يخلق لديه أفضل مستوى لتقدير الذات و ثقة في الذات أكبر و منه الإسهام في بلوغ النجاحات اللاحقة. و على العكس ، فالتصور السلبي للذات يمهد الطريق إلى الإخفاق و الفشل (Missoum , Thomas & Rivolier , 1987) .

و منه يمكننا القول أنّ ارتفاع مستوى ثقة جل عدائي نخبتنا قبل البطولة العالمية العسكرية سمح لهم بتحقيق النتائج الإيجابية و التحصل على الميداليات. لقد كان معدل حالة ثقة أفراد العينة المشاركين في **بطولة الجزائر المفتوحة** أقل مقارنة بالمنافستين السابقتين حيث بلغ 87.71 نقطة قبل المنافسة، و يرجع السبب في ذلك إلى **كبر حجم العينة** الذي أدى إلى تباين النتائج التي تعود أساسا إلى **الاختلاف في المستوى بين أفرادها** الموزعين على ثلاثة أقسام ، فمنهم من ينتمي إلى الفريق الوطني المدني (4 عدائين)، و منهم من يمثل الفريق الوطني العسكري (4 عدائين)، بينما نجد أن أغلبية العدائين (20 عداء) ينتمون إلى المستوى الوطني. لذا، فقد توزعت حالة الثقة لديهم بين الاعتدال (21.43 %)، العلو (46.43 %) و العلو جدا (32.14 %). كما لاحظنا اتصاف الرياضيين **الفائزين** في مختلف المنافسات (المتأهلين للدرجة التقييمية الخامسة) بمستويات **عالية جدا** لحالة الثقة الرياضية (بلغ معدلها 104.33 نقطة)، و امتلاك المتحصّلين على المراتب الثانية و الثالثة أي الدرجة الرابعة- للمستويات العالية للثقة (بمعدل 95.33 نقطة). بينما تناقصت مستويات حالة الثقة تدريجيا مع انخفاض النتائج الرياضية، حيث سجلنا: 88.14 نقطة للدرجة الثالثة، 77.86 نقطة للدرجة الثانية، في حين بلغ معدل مستوى حالة الثقة لدى عدائي الدرجة التقييمية الدنيا 68 نقطة. أما بعد المنافسة، فقد لاحظنا زيادة طفيفة في مستوى ثقة الرياضيين الفائزين، يحتمل أن يرجع هذا الارتفاع الغير محسوس إلى تعود رياضيي النخبة الوطنية على الفوز بمثل هذه المنافسات التي تعتبر سهلة لهم نسبيا، فلم تصبح تمثل هدفا كبيرا في نظرهم ، و بالتالي الفوز بها لن يرفع كثيرا من ثقتهم. بينما سجّلنا لدى المتحصّلين على المراتب الثانية و الثالثة (الدرجة الرابعة) زيادة معتبرة وصلت إلى ثلاثة نقاط السبب في ذلك يمكن أن يرجع إلى **النتيجة الإيجابية المحققة مع إدراك إمكانية الفوز في الفرص المقبلة**. كما سجلنا زيادة أقل عند أصحاب الدرجة الثالثة، في حين شهدنا ترجعا مسّ كلا من الدرجة التقييمية 2 و 1 ، و الذي يعود أساسا إلى **تواضع النتائج المسجلة** (نتائج سلبية). فالتصور الإيجابي للذات بالنسبة للرياضي الذي ينجح يخلق لديه أفضل مستوى لتقدير الذات و ثقة في الذات أكبر و منه الإسهام في بلوغ النجاحات اللاحقة. و على العكس من ذلك ، فالتصور السلبي للذات و المرتبط أساسا بخبرات الفشل السابقة يمهد الطريق إلى الإخفاق و الفشل () Missoum , Thomas & Rivolier , 1987). أما بخصوص معدل الثقة، فقد عرف هو الآخر ارتفاعا طفيفا حيث بلغ 88.96 نقطة، السبب في محدودية الزيادة هو انقسام أفراد العينة على الدرجات التقييمية (أي بين النتائج الإيجابية و بين النتائج المتواضعة...)، بمعنى آخر فإنهم توزعوا حسب النتائج (الإيجابية ، المقبولة أو النتائج السلبية)، الأمر الذي أدى إلى ارتفاع مستوى حالة الثقة عند العدائين المسجلين للنتائج الإيجابية و انخفاض مستواها لدى العدائين المسجلين للنتائج المتواضعة أو السلبية ، و بالتالي ، فإن ارتفاع مستوى الثقة بعد البطولة لم يكن معتبرا. أما فيما يخص **بطولة العالم (برلين 2009)**، فقد سجّلنا المستويات الأقل اعتبارا لحالة الثقة الرياضية مقارنة بما سبق من المنافسات و البطولات. فعلى الرّغم من أنّ حالة ثقة العدائين في ذواتهم كانت عالية ، إلا أنّ المعدل كان منخفضا قياسا بما سبق (في التجمع الدولي للجزائر و في بطولة

الجزائر) وبلغ 86.75 نقطة فقط، الأمر الذي كان له الأثر في انخفاض النتائج المسجلة من طرفهم خلال هذه البطولة. فثلاثة عدائين من أصل الأربعة الممثلين للجزائر في بطولة العالم تحصلوا على نتائج جد متواضعة و لم يتمكنوا حتى من اجتياز الأدوار الأولى التأهيلية (كانوا ضمن الدرجة التقييمية الدنيا للنتائج)، أما فيما يتعلق بالرياضي الرابع (مخلوفي) الذي تميّز بأعلى مستوى ثقة في العينة (92 نقطة) فقد اكتفى باجتيازه للدور الأول و مروره إلى النصف النهائي (الدرجة التقييم الثانية) لكن دون إتمام مسيرته إلى النهائي. أما بعد البطولة، فسجلنا لأول مرة انخفاض مستوى الثقة إلى 83.25 نقطة، يرجع هذا الانخفاض إلى سلبية النتائج المسجلة التي أدت إلى خفض مستويات الثقة لدى الرياضيين بعد المنافسة. فالنتائج السلبية خلقت خيبة الأمل أو الإحباط لدى عدائنا الذين كان ينتظر منهم الأفضل ، كما أدت إلى توغل الشك في القدرات لديهم و شعورهم بالنقص أمام الرياضيين الذين كانوا أحسن منهم، حيث يؤكد لايمان (Layman , 1970) أنه عندما يتصارع رياضيان أو فريقان من أجل الحصول على نفس المكافئة (الجانزة)، يتعرض الخاسر تلقائيا إلى الإحباط ، هذا الإحباط يكون أكبر وقعا عندما نطلب من المهزوم إظهار روحه الرياضية وإخفاء ضعيفته و غيظه. في حين نذكر ارتفاع مستوى ثقة الرياضي الذي تمكن من اجتياز الدور الأول، حيث انتقل من 92 نقطة قبل المنافسة إلى 99 نقطة بعد انقضائها ، يحتمل أن يرجع ذلك إلى كونه (أي الرياضي توفيق مخلوفي) يشارك لأول مرة في منافسة من هذا المستوى، فاجتيازه للدور الأول و وصوله إلى النصف النهائي يعد إنجازا بالنسبة إليه ، و منه فالنتيجة التي تحصل عليها أدت إلى إكتسابه خبرة أكثر و ثقة أكبر قد تعمل على إعطائه الأمل في التألق أفضل مستقبلا. كما يمكننا إرجاع انخفاض مستوى الثقة الذي تميّز به أفراد عينتنا خلال هذه البطولة لعديد من الأسباب منها: طبيعية و مستوى المنافسة و احتمال شعور عدائنا بالنقص مقارنة بالمنافسين الآخرين، بالإضافة إلى التجارب السلبية أو الغير الموفقة في البطولات الكبرى السابقة (العالمية أو الأولمبية)، أي توالي النتائج السلبية في هذه البطولات، و هذا من شأنه أن يخلق الشعور بالخوف من الفشل، حيث تزداد الضغوط على الرياضيين و تجعل هاجس الفشل يجتاحهم ثم يصبحون مترقبين له فيما بعد، حيث يرى ألدرمان (Alderman, 1986) أن انتظار أو توقع الفشل يؤدي دوما إلى الفشل ، لهذا على الرياضي أن يتعلم كيف يضطلع على حدوده ، كيف يتقبلها و كيف يجتازها ، مع عدم اعتبار نتائجه السلبية كمرجع له. يجب عليه أيضا أن يتعلم النهوض بعد كل عثرة لكي يصبح أكثر قوة في المرة اللاحقة من خلال تصحيحه كذلك لأخطائه السابقة . و بالنسبة إلى كوكس (Cox, 2005) الخوف من الفشل هو الأكثر انتشارا مقارنة بالخوف من النجاح و عادة ما يرتبط بالضغط الذي يضعه الرياضي على نفسه أو الذي يوضع عليه من طرف الآخرين ، كما يترجم بتراجع في مستوى الثقة و بجنوح الفرد إلى الشعور بالنقص. كما يحدث الخوف من الفشل نقصا في الوضوح و جمودا و صلابة في الحركية و سلوكا غير متكيف (معتد)... يرجع هذا النوع من الخوف من الفشل إلى الإصابات أو إلى تتالي النتائج المتواضعة... فالرياضي هنا يعتقد أنه لم يعد في المستوى ، لم يصل إلى إيجاد نفسه أو مستواه ثانية ، و أن الآخر (المنافس) هو حتما الأقوى و الأفضل . و إما أنه يكون قد سيطر عليهم الخوف من النجاح ، خاصة بالنسبة للذين شاركوا في العديد من البطولات سابقا، فكان ينتظر منهم التألق و جلب الميداليات، إلا أنهم لم يقدروا ربما على مجابهة هذه الضغوط ، و منه تكوّن لديهم نوع من الحواجز السيكولوجية التي أدت إلى عدم اجتيازهم الأدوار الأولى و اجتبابهم الوصول إلى النهائيات التي تميّزها الضغوطات الكبيرة بسبب الرهان الكبير و المستوى العالي جدا للتنافس الذين يرتبطان بها. و في نفس السياق يرى كوكس (Cox, 2005) أن الخوف من النجاح هو الأكثر تعقيدا من سابقه. و في الحقيقة أن النجاح ليس بالشئ السهل ، فالرياضي إذا أراد أن يكسب عليه أن يبحث عن الفوز ، كما يجب عليه أن يكون مهيا ذهنيا لذلك. بالإضافة إلى أن الفوز لا يتعلّق به فحسب بل هناك أمور أخرى يرتبط بها أيضا . كيف يمكن تفسير أو ترجمة هذا الخوف ؟ فعلى سبيل المثال، إذا كان رياضي المباراة متقدما في النتيجة، ثم بدون أي سبب أو حجة يغير تكتيكه و يتراجع للوراء (للدفاع). سوف يبدأ منافسه تدريجيا باستعادة قواه و الصعود و الارتفاع من جديد، و يستطيع قلب اتجاه المقابلة فيما بعد ، و نفس الشيء بالنسبة للرياضي أو العداء الذي يكون أثناء السباق في موقع أو في ظروف ملائمة تسمح له بالفوز إذا قام ببيعته انطلاقته النهائية ، أو أنه في أحيانا أخرى يكون متوقفا إلى غاية الأمتار الأخيرة للسباق أين يخسره بصفة غير مبررة و ربما يفقد المقاومة و الرغبة في إتمامه... فكان الرياضي كان ينتظر اجتياز الآخرين له في الأمتار الأخيرة للسباق فحدث بالضببط ما كان يتوقعه...!!!؟ يخلق الكسب أحيانا أعباء تكون أثقل من الفوز نفسه. نجد أن بعض العدائين يحتلون منصات التتويج (غالبا المرتبة الثانية) لسنوات متتابعة في البطولة الوطنية، في حين أنه كان بإمكانهم الفوز! بالنسبة إلى هؤلاء الرياضيين، كان من الأسهل عليهم الحصول على المرتبة الثانية في

عدة بطولات متوالية من أن يفوزوا مرة واحدة و يصبحوا أبطالاً، هناك احتمال أن هذا الخوف يعود إلى **الضغط** الذي يراه الرياضيون في حال فوزهم، أي أنهم إذا فازوا سيخوضون إذن مستويات أعلى للتنافس (منافسات ذات مستوى أكبر)... بالخصوص إذا التحقوا بالفريق الوطني أين نسجل أنه في كل مرة يتمكنون من بلوغ الأهداف المسطرة، يصبحون مجبرين على تحقيق أهداف أخرى أرفع. بمعنى آخر، الفوز ببطولة وطنية أو دولية سيحجب الفائز على تحقيق ألقاب أكثر و إنجازات أكبر و أن يعمل جاهداً للاحتفاظ بلقبه السابق... كل هذا يمثل أعباء ثقيلة لهؤلاء الرياضيين... كما يمكننا إعطاء مثال التصنيفات التأهيلية في البطولات الكبرى كبطولة العالم مثلاً، أين نجد أن بعض الرياضيين يفضلون عدم الوصول إلى الأدوار النهائية التي تتميز بضغطات أكبر ، و حيث ينتظر منهم التألق خاصة إذا كانوا قد شاركوا عدة مرات في مثل هذه البطولات من قبل ، و منه فهم يفودون أنفسهم بحشك أو بأخر- إلى خلق حواجز (الإصابة أو السقوط أو المرض...) من شأنها أن تعطل توقعهم في بداية المسار...!!! و المؤكد في الأخير أن انخفاض مستويات الثقة عند عدائي نخبتنا المشاركين في البطولة العالمية نسبياً (ضعيفة مقارنة بما أظهره في المنافسات السابقة) أثر سلباً في النتائج المسجلة من قبلهم. كما كان للنتائج المتواضعة تأثير واضح على مستويات الثقة لديهم بعد بطولة العالم (برلين 2009) حيث أدت إلى تراجعها.

خلاصة.

لقد أتضح من خلال الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الثقة في الذات و بين الأداء الرياضي في سباقات النصف الطويل، حيث تبين من خلال النتائج أن الثقة في الذات تؤثر في النتيجة الرياضية. فقد لاحظنا أن هناك ارتباط وثيق بين حالة الثقة و بين النتائج الرياضية في اختصاص النصف الطويل (معامل ارتباط بيرسون = 0.74)، حيث تتجلى علاقة واضحة بين مستوى الثقة و بين النتيجة (الأداء) الرياضية المحصلة ، فكما زاد مستوى الثقة كانت النتيجة المحصلة أفضل. و بالمقابل ، وجدنا أن النتيجة الرياضية تؤثر في مستوى حالة الثقة بعد المنافسة حيث يظهر ذلك من خلال ارتفاع مستوى هذه الأخيرة (أي الثقة) عند تحقيق النتائج الإيجابية و تراجعها بعد النتائج السلبية. كما لوحظ بأن تجانس مستوى ثقة الرياضيين كان أكبر قبل المنافسة ، في حين كان يقل بعد انتهاءها ، حيث تدل على ذلك نتائج الانحرافات المعيارية التي كانت أكبر عقب المنافسة. و يعود هذا النقص في التجانس إلى تأثير النتائج المسجلة في مستوى ثقة الرياضيين بعد المنافسة ، فقيم حالة الثقة تتوزع على الأطراف حسب النتائج، فجد أنها كانت تزداد لدى أصحاب النتائج الإيجابية (خاصة الدرجة التقييمية الخامسة و الرابعة أيضاً) و تتناقص عند المسجلين للنتائج المتواضعة. بالإضافة إلى اتساع المدى في كل مرة عقب المنافسات. و منه نستطيع القول أن هذه الاستنتاجات جاءت مطابقة لفرصيات البحث حيث أكدتها و افقتها تماماً. كما أتضح أن المستوى المعتدل أو العالي للثقة في الذات لا يكفي للتألق في البطولات الرياضية الكبرى ، فهذه الأخيرة تستلزم الثقة العالية جداً في الذات، التي تسمح باستغلال كامل الاستعدادات و المؤهلات و القدرات المؤدية إلى النجاح ، خاصة وأن الأمور حالياً أصبحت تلعب على الجزئيات في رياضة المستوى العالي التي صارت تتميز بالتقارب الجد كبير في مستوى الرياضيين. و في حقيقة الأمر، إن كل ما نقوم به من عمل و جهود و تدريب و تحضير و ... هدفه الأسمى أو غايته الكبرى في الأخير هي امتلاك الثقة التي تسمح بتفجير الطاقات و صنع الانجازات و التألق على أعلى المستويات الرياضية و في جميع مجالات الحياة. و إذا كان قد قيل أن: النصر هو حليف أكثر الناس إيماناً به. فإن النجاح الرياضي هو حليف أكثر الرياضيين إيماناً به، و ذلك من خلال إيمانهم و ثقتهم بقدراتهم.

6. المراجع .

- حماد م، إ. (2001). التدريب الرياضي الحديث - تطبيق و تخطيط و قيادة - . القاهرة : دار الفكر العربي راتب، ك. (2004). :تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي - ط 2- شمعون، م. أ. (2001). اللاعب و التدريب العقلي. القاهرة : مركز الكتاب للنشر علوي، م. ح. (2002). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي فتاحين، ع. (2004) . دراسة التكيف النفسي البيداغوجي لدى المعوق جسمياً - نموذج خاص بالمعلم المعوق بصرياً أو حركياً - . جامعة الجزائر: أطروحة دكتوراه دولة فوزي، أ. أ. (2000). مبادئ علم نفس الرياضة. القاهرة : دار الفكر العربي. ثابت، م. (2013). الأداء الرياضي في ظل نظريات العمليات العقلية المعرفية وبعض نظريات سمات الشخصية ، مجلة علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي ، 4 منجد الطلاب (1985). الطبعة 29 . بيروت: دار المشرق.

Alderman, R. (1990). Manuel de la psychologie du sport, . Paris : éd. Vigot, André, C. & Lelord, F. (2001). L'estime de soi. Paris : éd Odile Jacob.

- Bellenger, L. (2004). La confiance en soi- Avoir confiance pour donner confiance. Paris : éd. ESF éditeur .
- Cox, H-R. (2005). Psychologie du sport. Bruxelles : De Boeck.
- Famose, J-P (2001) . La motivation en éducation physique et en sport. Paris : éd Armand Colin.
- Gajer, B, Hanon C . , Marajos, J. & Vollmer, J-C (2000). Le 800m Analyse descriptive et entraînement . Paris : éd. INSEP.
- Rogers, C. (2005). Le développement de la personne . Paris : éd Dunod.
- Thomas, R, Missoum, G., Rivolier, J. (1987). La psychologie du sport de haut niveau, Paris : éd. RUF.
- Thomas, R. (1995). La réussite sportive. Paris : Paris publications.
- Weinberg, R. & Gould, D. (1997). Psychologie du sport et de l'activité physique. Paris : éd. Vigot.
- Dictionnaire électronique (2010). Le Petit Larousse 2010.