

علاقة الثقة بالنفس بأداء الفريق الوطني لكرة اليد لأقل من 21 سنة في البطولة العالمية

مقاربة شمولية تحليلية

زيرم بوجمعة ؛ بن عكي محند ألكي ؛ عبد السلام مقبل الريمي

معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3

ملخص.

هدف هذا البحث الى التعرف على العلاقة الموجودة بين أحد المهارات النفسية والمتمثلة في الثقة بالنفس، بأداء الفريق الوطني لكرة اليد فئة أقل من 21 سنة ضمن البطولة العالمية لكرة اليد التي احتضنتها الجزائر في جويلية 2017، وبغرض تحسين الأداء يجب اقتراح برامج منظمة تصمم لتقديم المساعدة للاعب للوقوف عند مدى قدرته على تحقيق النجاح، ومن خلال التحكم فيها يرتقي أداء اللاعب الى مستوى أفضل. فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر للاستمتاع وتحقيق أداء متميز. من أجل تحقيق أغراض البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لدراسة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، حيث شملت العينة على (12) لاعب المشاركين في كل مباريات البطولة العالمية لأقل من 21 سنة، حيث طبقنا عليهم أدوات البحث المتمثلة في مقياس المهارات النفسية الأساسية للاعبين المستوى العالي، إضافة إلى بطاقة ملاحظة أداء اللاعبين الهجومية، وأسفرت النتائج على وجود علاقة طردية إيجابية (دالة إحصائية) بين الثقة بالنفس وأداء الفريق الوطني لكرة اليد لفئة أقل من 21 سنة.

الكلمات الدالة: الثقة بالنفس، الأداء الرياضي النخبوي.

Abstract.

The aim of this research is to identify the relationship between one of the psychological skills and the self-confidence of the national handball team for the category of less than 21 years in the World Handball Championship held by Algeria in July 2017, In order to improve performance, it must be a tool to train individuals to work in this area. The sample included (12) players in all the matches of the World Championship for less than 21 years, where we applied the tools of research, which is the standard psychological skills of the players of the high level, added to the card note the performance of offensive players, and results resulted in a positive relationship positive (Statistically significant) between self-confidence and national handball team performance for less than 21 years.

Key-words: Self-confidence, athletic performance elite.

1. مقدمة.

إن السلوك الإنساني يتسم بالمرونة والقابلية للتعديل وإن للفرد قدرة على التكيف المستمر إن اختلفت هذه القدرة من فرد إلى آخر وأن الفرد ينمو نفسيا كما ينمو جسديا، وأنه قادر على التعلم واختيار أفعاله واختيار مهنته وأنه يؤثر بالمجتمع الذي يعيش به ويؤثر فيه وأنه قادر على تصرف أموره وتحمل تبعات ذلك لو لا ما يتعرض منه من مشكلات صحية أو نفسية أو اجتماعية قد تعوقه عن ذلك، هي فلسفة يستند إليها الإرشاد النفسي كما يعد أيضا خدمة توجه للأسوياء في كافة مجالات الحياة وخاصة الدراسية والرياضية. وتعد المنافسات الرياضية العالمية مصدر لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة أثناء المنافسات الرياضية لارتباطها بمواقف النجاح، الفشل، الفوز أو الخسارة، ولهذه النواحي الانفعالية فاندتها، إذ تبين أن اللاعب الذي لا يمتلك قدرا كافيا من السمات الشخصية مثل الشجاعة والمثابرة والإرادة والثقة بالنفس وغيرها من هذه الصفات الإرادية تحت ظروف التنافس الصعبة لا يمكنه الوصول إلى الانجاز الرياضي المنشود، كما أن الوصول للمستويات العليا لم يكن وليد الصدفة أو بطريقة عشوائية وإنما هو نتيجة لاستخدام أحدث وأفضل الأساليب العلمية في التخطيط والإعداد الرياضي بشكل سليم، كما أن التفوق الرياضي تحدده أربعة محاور أساسية هي الجانب البدني، الجانب المهاري، الجانب الخططي، الجانب النفسي. (محمدي ممدوح، 2004، 08).

ويعد الإعداد النفسي ركن أساسي في إعداد اللاعب المتكامل من النواحي البدنية والمهارية والخططية وأن تطور المهارات النفسية للاعبين لا يقل أهمية عن تطوير المهارات البدنية والحركية، وإنها تعطي وتضيف قوة وأهمية للعملية التدريبية باعتبار أن الجانب النفسي يدرس تأثير النشاط الرياضي على

متغيرات الشخصية. (حسان عبد الكاظم وآخرون، 2009، 63)، كما أن لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي يتميز بها عن غيره من السمات النفسية مثل الثقة بالنفس، التصميم، ضبط النفس والمثابرة، وإثبات الذات للوصول إلى المستويات العليا. (بصول، ماجدولين عبد المهدي، 2008، 16).

كما تعد لعبة كرة اليد إحدى الألعاب الجماعية التنافسية التي احتلت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم وتطورت من لعبة لقضاء وقت الفراغ إلى لعبة اولمبية تحتاج إلى متطلبات بدنية ومهارية ونفسية عالية، وتعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة مهمة للتقدم في مستوى الأداء ولاسيما مهارة المناولة والاستلام والتصويب والخداع، لذا يجب توجيه الاهتمام إلى مراحل تعلمها فهي تحتاج إلى بذل الكثير من الجهد والممارسة في سبيل تعلمها وإتقانها، لذا فإن استخدام الأساليب المعرفية الإدراكية يمكن أن يكون له دور كبير وفعال في تعلم وإتقان هذه المهارات الأساسية (حاتم شوكت وآخرون، 2013، 24)، الشيء المتعارف عليه هو أن الأمم على أنواعها تتفاعل مع بعضها البعض كما تستفيد كل أمة من الأمم المجاورة لها لذلك إما لتقاربت الإمكانات أم لتوطيد العلاقات بينها، لذلك نجد المجال الرياضي عبر تنظيم المنافسات ذات الطابع الإقليمي والقاري والدولي مثل الألعاب الأولمبية كأكبر مهرجان عالمي رياضي، ولتجسيد التعاون هناك آليات وقوانين ومراسيم تنظم ذلك مثل: المرسوم التنفيذي رقم 129-91 المؤرخ في 20 ربيع الثاني عام 1421 الموافق ل 20 نوفمبر سنة 1991.

وبالنظر إلى نتائج الرياضة الجزائرية وبخاصة نتائج الرياضات الجماعية التي يمكن القول أن كرة اليد هي الأكثر تمثيلا للرياضة الوطنية على المستويين الدولي والعالمي، هذه النتائج التي توصف بأنها ضعيفة مقارنة بسنوات خلت.

انطلاقا من المظلمات المتوفرة لدينا ارتأينا إلى ضرورة إخضاع واقع علاقة الثقة بالنفس بالأداء الرياضي النخبوي للدراسة، الأمر الذي أدى بنا إلى طرح الإشكالية التالية: هل هناك علاقة بين الثقة بالنفس وأداء الفريق الوطني لكرة اليد لأقل من 21 سنة؟

2. الخلفية النظرية.

الثقة بالنفس: يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح وشعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل ان يفعله الرياضي ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها. (أسامه كامل راتب، 2007، 336).

مفهوم الأداء المهاري: هو نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة. كما انه الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهارة حركية.

يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية (عادل عبد البصير على، 1992، 26). فمهما بلغ مستوى اللياقة البنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج الموجودة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يمارسه (محمد حسن علاوي، 2009، 257).

رياضي المستوى العالي- النخبة: هو مجموع الرياضيين الذين يمارسون نشاطهم الرياضي على مستوى وطني أو دولي من أجل التفوق وتحقيق التتويج المشرف للوطن (محمد حسن علاوي، 2002، 109).

تعريف كرة اليد: من الألعاب الرياضية الجامعية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من 07 لاعبين وخمس احتياطيين تتصف بسرعة الداء والتنفيذ وبشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة ويمكن القول كذلك أنها أحد الألعاب الجماعية التي تتطلب الطرق المعينة في الممارسة وذات قوانين خاصة وتلعب في مساحة محدودة وحسب قوانين متفق عليها دوما. (Abderahmane et Houria dekbili, 1985, 51)، ويمكن اعتبار هذه الرياضة من اهم الرياضات الأكثر ممارسة في الوسط المدرسي وأكثر احتكاكا وهذا ناتج عن قرب المتنافسين من بعضهم البعض والشدة التي تتطلبها. (Host Kexs Lertre, 1986, 06).

3. الدراسات السابقة والمشابهة.

دراسة (حمزة عبد النور، 2018): "الإعداد النفسي لدى اختصاصي النصف الطويل في الجزائر" هدفت هذه الدراسة الى معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين مستويات التصور العقلي وبين نتائج الأداء الرياضي لدى اختصاصي النصف الطويل، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصدية قوامها 22 عداء بينهم 18 مستوى وطني و04 مستوى دولي، ولغرض الوصول الى النتائج الإحصائية استعمل

الباحث : النسب المؤية، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، إختبار (ت) للمقارنة وخرجت قد خرجت الدراسة بالاستنتاجات التالية: حاجة الرياضيين كبيرة للتدريب على المهارات النفسية لاسيما مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي. إضافة الى تأثير إستخدام برنامج الإعداد النفسي في مستويات الاسترخاء والتصور العقلي لدى اختصاصي النصف الطويل، كما يوجد ارتباط بين إستخدام الإعداد النفسي وبين نتائج الأداء الرياضي لدى اختصاصي النصف الطويل. (حمزة عبد النور، 2018)

دراسة (بوخراز رضوان، 2008): فعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين" هدفت هذه الدراسة الى: معرفة ما هي العلاقة بين المهارات النفسية والأداء الرياضي. استخدم الباحث المنهج الوصفي والتجريبي على عينة عشوائية قوامها 18 مدرب ومرابي قائم على تكوين الرياضيين على مستوى الثانوية الرياضية و100 رياضي النخبة الوطنية المستقبلية، و60 تلميذ ولغرض الوصول الى النتائج الإحصائية استعمل الباحث : المتوسط الحسابي، إختبار (ت) ستودنت، معامل ارتباط فروق الرتب لسبيرمان، وقد خرجت الدراسة بالاستنتاجات التالية: ان هناك علاقة ارتباطية موجبة بين نتائج التصور الذهني واختبارات القدرة الحركية. إضافة الى ان المجموعة التي استفادة من برنامج تنمية المرات النفسية سجلت نتائج افضل من الطابطة.

دراسة (عدنان مقبل عون أحمد، 2008): تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعب كرة القدم هدفت هذه الدراسة الى: التعرف على تأثير برنامج لتدريب المهارات النفسية على بعض المهارات النفسية " الاسترخاء- التصور- تركيز الانتباه" ومستوى أداء المهارات الأساسية للاعب كرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصدية قوامها 30 لاعب ، ولغرض الوصول الى النتائج الإحصائية استعمل الباحث : النسب المؤية، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الارتباط البسيط (بيرسون)، الإختبار الإحصائي (ت)، وقد خرجت الدراسة بالاستنتاجات التالية: أن برنامج التدريب العقلي المستخدم أثر تأثيرا إيجابيا في رفع مستوى الأداء المهاري لكرة القدم لدى المجموعة التجريبية. إضافة الى وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المهارات النفسية ولصالح المجموعة التجريبية. كما تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التحسن لمستوى أداء المهارات الأساسية والمهارات النفسية. (عدنان مقبل عون أحمد، 2008).

دراسة (قرقوز محمد، بن سميشة العيد، مداني محمد، 2016): "تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية وتعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة" هدفت هذه الدراسة الى: التعرف على تأثير البرنامج التعليمي بالتدريب العقلي على إنجاز بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصدية قوامها 34 تلميذ السنة الأولى متوسط بمتوسطة طارق بن زياد بوسغون ولاية البيض لغرض الوصول الى النتائج الإحصائية استعمل الباحث : النسب المؤية، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الإختبار الإحصائي (ت)، وقد خرجت الدراسة بالاستنتاجات التالية: توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، ومستويات التوتر العضلي تركيز الانتباه والتصور العقلي لصالح المجموعة التجريبية. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تطبيق برنامج التدريب العقلي للمصاحب للتعلم المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة. (قرقوز محمد، بن سميشة العيد، مداني محمد، 2016).

دراسة (بزيبو سليم، 2011): الإعداد النفسي الرياضي وظاهرة القلق التنافسي هدفت هذه الدراسة إلى إبراز دور التحضير النفسي في التخفيف من حدة القلق قبل المنافسة الرياضية. استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة منتظمة قوامها 27 لاعب 13 لاعب في فريق اتحاد بسكرة، 14 لاعب من فريق شباب قسنطينة لغرض الوصول الى النتائج الإحصائية استعمل الباحث : النسب المؤية المتوسط الحسابي، إختبار توزيع وقد خرجت الدراسة بالاستنتاجات التالية: يؤثر البعد المعرفي على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة بدرجة عالية. كما يؤثر بعد الثقة بالنفس على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة بدرجة عالية. ويرجع وجود حالة القلق عند اللاعبين قبل المنافسة وعدم تحكمهم في انفعالاتهم وأعصابهم الى محدودية وعدم فعالية الإعداد البسيكولوجي وانحصار اساليب التخفيف من حدة القلق. (بزيبو سليم، 2011).

دراسة (أوشني مصطفى، 2013): علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة اليد هدفت هذه الدراسة الى: تحديد المهارات النفسية المميزة للاعب كرة اليد والتعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعب كرة اليد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة منتظمة قوامها 45 لاعب من لاعبي كرة اليد لغرض الوصول الى النتائج الإحصائية استعمل الباحث : النسب

المؤبة، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت)، معامل الالتواء، معامل الفا، معامل الارتباط بيرسون وقد خرجت الدراسة بالاستنتاجات التالية: ان يقوم الاخصائي النفسي الرياضي بتدريب المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعبين بما يتناسب مع أعمارهم ومستوياتهم. بالإضافة الى أهمية التأكيد على انه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية في عمر مبكر كان ذلك افضل. (أوشني مصطفى، 2013)

دراسة (علي احمد حسين، 2013): برنامج تدريبي مقترح (للياقة البدنية والأداء المهاري الهجومي) وتأثيره على المهارات النفسية لدى ناشئي كرة اليد بالجمهورية اليمنية اليد هدفت هذه الدراسة الى: التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح (للياقة البدنية والأداء المهاري الهجومي) على المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على الاسترخاء- القدرة على تركيز الانتباه- القدرة على مواجهة القلق- الثقة بالنفس- دافعية الإنجاز)، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة منتظمة قوامها 18 لاعب من لاعبي كرة اليد المسجلين بالاتحاد اليمني، لغرض الوصول الى النتائج الإحصائية استعمل الباحث: النسب المؤبة، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت)، معامل الالتواء، معامل الارتباط بيرسون، حجم التأثير، وقد خرجت الدراسة بالاستنتاجات التالية: الاستفادة من الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية والنفسية في التخطيط ومتابعة وتنمية المتغيرات الخاصة بالبرامج التدريبية، لما لهذه القياسات من أهمية بالغة في التعرف على الحالة الصحية والتدريبية لناشئي كرة اليد. وضرورة اهتمام المدربين بالمهارات النفسية عند التخطيط للبرنامج التدريبي لكي تتماشى مع جميع مراحل الاعداد لناشئي كرة اليد لما لها من دور مهم في تحسين أدائهم المهاري والخططي. (علي احمد حسين، 2013).

4. المنهجية.

- **المنهج المستخدم في البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي كونه المنهج الانسب لمعالجة المشكلة المطروحة في الدراسة.

- **مجتمع الدراسة:** اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الفريق الوطني لكرة اليد الجزائري لفئة أقل من 21 سنة في البطولة العالمية 2017 البالغ عددهم 19 لاعب.

- **عينة البحث:** اشتملت عينة البحث على (12) لاعب من لاعبي الفريق الوطني الذين شاركوا في جميع مباريات البطولة العالمية 2017.

- **أدوات جمع المعلومات الميدانية:** إعدمتنا في هذه الدراسة على مقياس خماسي يقيس المهارات النفسية الأساسية لرياضي المستوى العالي المصمم من طرف "ماهوني، بركنز، تيلر" يتكون من 32 عبارة تقيس 4 أبعاد هي " الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، الاستعداد العقلي، القلق". إضافة الى بطاقة ملاحظة الاداء الرياضي الهجومي للاعبين.

- **ثبات ادوات البحث:** من أجل التعرف على صلاحية ادوات جمع المعلومات قام الباحث بإيجاد معامل ثبات وذلك بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) حيث تم تطبيق الأدوات البحثية على مجموعة من اللاعبين البالغ عددهم (6) وإعادة التطبيق بعد مرور 15 يوم، واستعمل الباحث معامل الارتباط بيرسون لإيجاد الثبات بين النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (1): يمثل معاملات الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار وإعادة الاختبار.

الأبعاد	القلق	التركيز	الثقة	الاستعداد العقلي
معامل الارتباط بيرسون	*85,3	80,5	59,2	*85,2

الأساليب والأدوات الإحصائية المستعملة: استعان الباحث في معالجة معطيات مقياس المهارات النفسية (الثقة بالنفس) بالأداء الرياضي بحزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية « spss » واستخرجنا من خلاله على: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

الجدول رقم (2): يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اللاعبين في بعد الثقة بالنفس والاداء الرياضي.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	م. الارتباط بيرسون	العينة	مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	القرار الإحصائي
الإداء الرياضي	13,16	9,66	*0.646	12	0,05	0,023	دالة
الثقة بالنفس	27,33	4,41					

يبين الجدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد الثقة بالنفس وعلاقته بالأداء الرياضي.

اذ يبين ان المتوسط الحسابي للأداء الرياضي (13,16) اما متوسط الحسابي لبعده الثقة بالنفس (27,33)، اما درجة الانحراف المعياري للأداء الرياضي (9,66) اما درجة الانحراف المعياري لبعده الثقة بالنفس (4,41). كما قدرت قيمة معامل الارتباط بين الاداء الرياضي ببعده الثقة بالنفس ب : (*0,646) وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطية مقبولة ودالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,05) بمعنى ان ارتفاع نسبة الثقة بالنفس يصاحبه ارتفاع مستوى الاداء الرياضي.

من خلال الجدول رقم (02) اتضح ان قيمة الارتباط بيرسون مقدرة بـ (0,646) دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,05) ويعود هذا الارتباط بدرجة مقبولة الى النتائج المتحصل عليها عند لبعده الثقة بالنفس للاعب الفريق الوطني لكرة اليد، اين بينت النتائج مستويات متوسطة للاعبين في هذا البعد هذا يعود الى ان لاعبي الفريق الوطني لكرة اليد يمتازون بنسبة ثقة بالنفس متوسطة كما نلاحظ تباين في قدرتهم على التعامل مع مواقف المختلفة ، والشاهد ان ثقة اللاعب بنفسه من العوامل الفعالة التي تجعل اللاعب قادرا على العطاء ولها الدور البارز في ضمان الاداء الفني والخططي الافضل والذي ينعكس بدوره على اداء زملائه في الفريق وبالتالي تحقيق افضل الإنجازات، اذ ان " الثقة بالنفس احد الاركان المهمة المكونة لشخصية الرياضي والتي يتوقف عليها الكثير من القرارات الحاسمة في المباريات. ويتضح ضعفها في التردد اثناء تنفيذ المهام والتهرب من التصويب نحو المرمى وتحويل المسؤولية للاعب اخر، وللثقة بالنفس اهمية كبيرة لأي انسان ولاسيما اذا كان رياضيا اذ هو ينافس عدد غير قليل من اللاعبين الذين لهم امكانيات لا تقل عنه وحاجته الى التصرف السليم والمنتج اثناء المباراة، واللاعب الواثق من نفسه يكون اقتصاديا في حركته فهو يعرف ما يريد ويستطيع حسم الموقف لصالحه" (غازي صالح محمود ،2011، 57). ويضيف (راتب 2000) " على اهمية امتلاك الثقة بالنفس كصفة شخصية ومهارة نفسية، وان الاداء يتحسن حينما الثقة تزداد الى نقطة تزداد الى نقطة مثلى" (أسامة كامل راتب، 2000، 338). كما ان الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي اكثر استعداد للبلد والعطاء. وكلما زادت درجة التوقع واصبح الرياضي اكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقاب التي تقابله او المشكلات التي تعرضه ويصبح ليس من السهل عليه ان يستسلم للهزيمة او فقدان الامل وتساوده ايضا على التركيز الانتباه في المباراة وتستثير قدرته الكامنة، ويتميز ادائه بالانسانية والمزيد من القوة والسرعة وتساعد على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء خاصة في مواقف المنافسة الضاغطة. (اوشني مصطفى، 2013، 82).

كما يؤكد كارل روجر على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي وبين ثقة الفرد في ذاته، ولذلك فإن العملية الإرشادية وفقا للإتجاه الإنساني تهدف الى تحرير الطاقات الايجابية الكامنة داخل الفرد (المرفجي سالم محمد، 2008، 33)، ويتفق الشناوي مع هذه الرؤية، حيث يرى ان: الميل الى التوافق هو الميل نحو تحقيق الذات وبذلك فان العلاج النفسي يعتبر في الواقع تحريرا لطاقة موجودة فعلا في الفرد (الشناوي محمد محروس، 1994، 271).

إن إيمان (روجرز) بأهمية الثقة بالنفس جعله بطور من نظريته حتى أصبحت من أشهر النظريات النفسية، والمتتبع لنظرية (روجرز) الشهيرة التي تشير الى ان " أفضل طريقة لفهم السلوك الانساني هي النظر اليه من الإطار الداخلي المرجعي للشخص نفسه" يرى مدى ما حظي به مصطلح الثقة بالنفس لدى (روجرز) (المرفجي سالم محمد، 2008، 33). فهو ينظر الى الشخص الذي يثق في نفسه وفي احكامه واختياراته، والذي يعتمد على نفسه بأنه : " الانسان الصحي الذي يعمل بنشاط وفعالية (البوسفي مشيرة عبد الحميد، 2003، 123).

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

وجاءت اسهامات (ماسلو) مع ما ذهب اليه روجرز، حيث تمحورت اهتمامات ماسلو على دراسة الأشخاص الأسوياء والعادين، وتوصل الى خصائص الأشخاص الذين حققوا ذواتهم، وجاءت الثقة بالنفس في مقدمتها هذه الخصائص وأكثر أهمية، ويقرر ماسلو بأنه: يتمتع الأفراد الذين حققوا قوتهم بتقنهم الكبيرة في أنفسهم وقدراتهم ورسالتهم في هذه الحياة فنجدهم يتفاعلون مع الآخرين عندما تكون لهم مهام معينة يسعون لتحقيقها ويظهرون قبولا بالآخرين فهم يدركون عيوبهم ولا يتضايقون منها بل يقبلون بها (عن انجلز بربرا، 1991، 305).

يتجلى مما سبق ان ماسلو يؤيد ما ذهب اليه روجرز في اعتبار الثقة بالنفس خاصية يتميز بها الأفراد الأسوياء الأكفاء الذين اثبتوا قوتهم وقدرتهم على مواجهة مواقف الحياة.

بينما الاتجاه التحليلي الفرويدية: إن فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه (فرويد) يوضح الأهمية السيكولوجية التي اولاهها راند التحليل النفسي للثقة بالنفس، فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها (فرويد) (الهو - الانا - الانا الاعلى) توضح الرغبة الداخلية لدى كل انسان من اجل ان يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس تؤهله لحل صراعاته وتحقيق السواء والتوافق.

وتتفق هذه الرؤية مع ما ذهب اليه زهران، حيث يشير الى ان (فرويد) يرى ان الجهاز النفسي لا بد ان يكون متوازنا حتي تسير حياته سيرا سويا، ولذلك يحاول الأنا حل الصراع بين الهو والانا الاعلى، فإذا أخفق ظهرت أعراض العصاب (زهران محمد حامد، 2002، 124).

فالتوازن بين الانا الاعلى والانا والهو، من شأنه الحفاظ على ثقة الفرد بنفسه. وجاء (ادلر) بإسهاماته التي ركزت على مفاهيم الاهتمام الاجتماعي ومشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدفا يسعى الفرد للنضال والسعي من اجل الكمال والتفوق، ولذلك فإن الثقة بالنفس تتأثر من خلال شعورنا بالنقص، وكل إنسان له اسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل الى التحقيق النفسي الاجتماعي المتفوق، وكل إنسان له اسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل الى التحقيق النفسي الاجتماعي المتفوق. وهذا الاسلوب الذي ينتابه كل فرد والذي اطلق عليه ادلر اسلوب الحياة، يتأثر بالتركيبية الاسرية والاجتماعية. كما أنه يركز على النفس الواعية الشعورية، بعكس ما كان ينادي به (فرويد). ويؤكد العزة وعبد الهادي ان: " الإنسان يسعى في حياته وراء التفوق والخلاص من النقص ومحاولته للوصول الى الكمال ليحقق ذاته ليحتل مكانة مرموقة في المجتمع". (العزة سعيد وعبد الهادي جودت، 1999، 31).

وتكلم ادلر عن مفهوم الذات ومفهوم الاخرين والذات المبتكرة، وهي العنصر الدينامي النشط في حياة الشخص وتبحث عن الخبرات التي تنتهي بتحديد اسلوب حياة الشخص. (زهران محمد حامد، 2002، 124). ومنه فإن اسلوب الحياة كما تصوره (ادلر) يمثل مستوى عال من مستويات الثقة بالنفس، وبسبب ذلك من خلالها الفرد ان يصل الى الشخصية المتكاملة المحققة لذاتها.

كما اسهم (يونج) في تناول الثقة بالنفس تحت مفهوم تحقيق الذات حيث يذكر زهران ان يونج يصر على اهمية الذات كجهاز مركزي للشخصية يضيف عليها وحدتها وتوازنها وثباتها، وأنها تحرك وتنظم السلوك (زهران محمد حامد، 2002، 124). ومنه فإن فكرة (يونج) حول الثقة بالنفس في كونها الغاية الاساسية من عملية النمو، وتتضمن الفردية والسمو (التفوق) وحين تصل الذات الى سمو والتميز تحقق تكامل الشخصية وتوازنها.

في حين الاتجاه التحليل الاجتماعي: جاءت نظرياته لتؤكد على أهمية العوامل الاجتماعية والثقافية وتشير الى أهمية نوعية العلاقات بين الفرد والمحيط الانساني والاجتماعي الذي ينتمي اليه، كما جاءت إسهامات هذا الاتجاه أكثر نضجا في تناولها للشخصية الانسانية من الاتجاه التحليلي الكلاسيكي، ولهذا فإن نظريات هذا الاتجاه الذي يتزعمه كل من (هورني، فروم، سوليفان) تأثرت واستفادت من التحليلية الفرويدية ومن نظرية ادلر ويونج وقد انتزعت من خلالها هيمنة الرؤية الحتمية لضعف الانا وسلبيتها وكانت هذه الرؤية إسهاما أثري الحركة المعرفية والبحثية وادى الى ظهور رؤى أكثر ايجابية وموضوعية، كان أبرزها التحليلية الشاملة التي جاء بها (ايريكسون) (المفرجي سالم محمد، 2008، 34). وهذا ما تؤكده امل المخزومي: " بأن اصحاب هذا الاتجاه يؤكدون على العوامل الاجتماعية والثقافية وان الفرد مخلوق اجتماعي يدفعه شعوره الى تحقيق الأهداف الاجتماعية بالاعتماد على النفس" (المخزومي أمل، 2002، 162).

وترى (هورني) : " بأن السلوك الانساني سلوك متعلم وانه قابل للتغيير وان الانسان في سلوكه يحاول ان يحقق لنفسه الامن والرضا". كما اولت هتماما لأثر البيئة في السلوك، ولقد ركزت على العلاقات الشخصية وترى بأن طرق التنشئة الاسرية السوية تعزز النمو السوي. وتساعد على تحقيق الذات والثقة بها وتشجيع الحب والاحترام. ويجب ان تتجنب الاسرة استخدام السيطرة والتساهل المفرط والمتطلبات الزائدة لأنها تعيق حدوث النمو والسلوك السليمين" (عن العزة سعيد وعبد الهادي جودت، 1999، 39).

وقد حث هورني مفهوم الذات الدينامي. وهي تعتقد ان الشخص يناضل في الحياة من اجل تحقيق ذاته" (زهران محمد حامد، 2002، 124).

والملاحظ ان هورني قد ارتبطت بين اكتساب الفرد الثقة بالنفس ونوع البيئة التي ترعرع فيها الفرد، فإن نشأ في جو سليم يشجع الاحترام وحب الذات نشأ وثقا من نفسه، وان كان خلاف ذلك حدث العكس. ويتناول (فروم) الثقة بالنفس تحت مصطلح قريب منه، وهو مصطلح الحب الذاتي ويشير انجاز الى ان " الحب الذاتي مطلب ضروري لحب الآخرين، فالיום عدد كبير من الناس يستخدم الحب الذاتي كبديل للمهمة الأصعب وهي حب الآخرين. ويؤكد فروم بل يصر على ان القدرة على الحب تتطلب التغلب على النرجسية، نحن يجب ان نكافح من اجل النظر الى الناس الاخرين والأشياء بطريقة موضوعية، ونعترف

بتلك الأوقات التي كنا فيها مقيدين بمشاعر ذاتية، فنحن نحتاج الى الاعتراف بأن الفرق بين تصورنا لشخص آخر وواقعية الشخص كما تظهر بعيدة عن تدخل حاجاتنا وانفعالنا في الحكم عليه. فمفهوم فروم للحب الذاتي يوازن تأكيد روجرز على الانسجام ومناقشات ماسلو للاحترام والتقدير الذاتي" (انجلز بربر، 1991، 162).

وينظر (سوليفان) للثقة بالنفس كأحد المكونات الأساسية في البناء الشخصي، التي تعتمد على العلاقات الشخصية المتبادلة ويؤكد انجلز: " ان سوليفان يؤكد على الشخصية تظهر كنتيجة لتفاعلات الشخص مع البيئة من خلال عدد لا حصر له من المواقف الاجتماعية فتصبح واعين بأنفسنا وبكيفية ارتباطنا بالناس الآخرين" (انجلز بربر، 1991، 139). كما يعتبر سوليفان ان دينامية الذات تلعب دورا هاما في تنظيم السلوك وفي تحقيق الحاجة للقبول والتقبل" (زهرا محمد حامد، 2002، 124). من هنا يتضح بأن الثقة بالنفس كما ينظر إليها (سوليفان) تتوقف على العلاقات الشخصية المتبادلة بين الشخص والآخرين، الى جانب أهمية دينامية الذات التي تؤمن الحاجة للقبول والتقبل.

ومن خلال الاتجاه التحليلي الشامل: يعد ما قدمه (ايركسون) نموذجا للفكر المتكامل الذي تناول الثقة بالنفس ويظهر ذلك من خلال ما توصل اليه في تقسيمه لمراحل النمو النفسية الاجتماعية، حيث ان اول مرحلة في مراحل التي جاء بها ايريكسون جاءت تحت مسمى الثقة مقابل عدم الثقة. ويشير اريكسون في نظريته النفسية الاجتماعية، الى ان الانسان يمر خلال مراحل حياته بثمانية مراحل اساسية، وان الفرد خلال كل مرحلة يواجه بعض المشكلات التي يطلق عليها اريكسون الازمات وهذه الازمات قد تؤدي الى تكامل الشخصية او تدهورها وفي كل مرحلة توجد أزمة ناتجة عن الضيق الفسيولوجي والمطالب الاجتماعية، وفي حال الوصول الى حلول مقبولة لهذه الازمات او المشكلات النفسية والاجتماعية تتحقق الهوية الشخصية، كما ترتبط كل أزمة بغيرها من الازمات (الاشول عادل عز الدين، 1997، 123).

كما يذكر ان المرحلة الاولى هي الحجر الاساس للشخصية فتربس الثقة بالذات والثقة بالأمر له اثار ونتائج هامة في النمو المستقبلي لشخصية الطفل حيث يمكن الأطفال من تحمل الاحباطات التي يواجهونها من خلال مراحل النمو. كما يعتقد اريكسون ان النمو الصحي لدى الطفل لا ينتج كلية من احساس تام بالثقة وإنما ينتج كذلك من عدم الثقة حيث ترجع نسبة الثقة على نسبة عدم الثقة، فمن الأهمية بمكان ان نتعلم ما لا نتق به كتعلمنا ما نتق به، فالقدرة على التنبؤ واستنباط الخطر اساسية في السيطرة على البيئة وهكذا ينبغي ان ينظر الى الثقة الاساسية على سلم مترجح للانجاز" (لاحق عبد الله محمد لاحق، 2008، 38).

ويشير اريكسون الى الثقة بالنفس باعتبار حجر الاساس الذي تبنى عليه شخصية الفرد مستقبلا. وما من خلال الاتجاه المعرفي: الذي يعتبر من الاتجاهات الحديثة في علم النفس بوجه عام، وفي الإرشاد النفسي بوجه خاص وذلك لاهتمامه بالعمليات العقلية في تفسيرها للسلوك السوي او المرضي او علاج الاضطرابات النفسية.

وينظر (البرت ليس) وهو احد رواد هذا الاتجاه الى الثقة بالنفس كمعيار من معايير الشخصية السوية حيث حدد ثلاث عشر معيارا للشخصية السوية. وجاءت اسهامات (ميكينبوم) لتركز على الحديث الداخلي او ما يعرف باسم حديث الذات (التعليمات الذاتية) و اشار الى تأثيرها على السلوك وبالتالي فإن العملية الإرشادية تتضمن تطوير أساليب تستخدم لتوجيه ومراقبة ومراجعة وضبط السلوك، وبذلك يشير الى أهمية ان يتمتع الفرد بدرجة من الثقة بنفسه حتي يتمكن من ان تكون احاديثه الذاتية ايجابية (المفرجي سالم محمد، 2008، 34).

وهذه الفكرة المعرفية توحى بأن ثقة الفرد بنفسه هي محصل لأحاديث داخلية ايجابية كونت بناءات معرفية نتج عنها سلوك ايجابي يتمثل في مستوى مرتفع من الثقة بالنفس. وجاءت اسهامات (ريمي) المعرفي لتكون أكثر النظريات المعرفية اهتماما بثقة الفرد بنفسه ولعل هذا يرجع الى تأثر ريمي بالاتجاه الانساني وتحديد الروجزي. ومن خلال استعراضنا لمفهوم الثقة بالنفس في النظريات والاتجاهات النفسية المختلفة نجد ان الثقة بالنفس قد حظيت باهتمام كل النظريات وذلك باعتبارها من مظاهر السواء والتوافق النفسي والاجتماعي والائتران الداخلي للفرد وحتى وان اختلفت المسميات التي اطلقها على مفهوم الثقة بالنفس، فإن الاساليب العلاجية والإرشادية لكل نظرية تسعى لتنمية الثقة بالنفس لدى المفحوصين والمسترشدين لأنها حجر اساس لبناء الشخصية السوية والمترنة.

وتعد لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية التي انتشرت بشكل كبير في مختلف انحاء العالم لما تمتاز به من جمالية في الاداء وروح المنافسة والاثارة والتشويق لذلك كان لابد من توفر معلومات عن مستوى الاداء للفرق المختلفة من اجل وضع الخطط التدريبية المناسبة وتوفير معلومات عن اللاعبين ووضع الخطط الانتقاء الجيد الذي يخدم اللعبة التي تحتاج الى مواصفات خاصة بمختلف المراكز التي تسهم برفع

مستوى الاداء وتحقيق نتائج جيدة ونلاحظ ان اغلب دول العالم تقوم بإدخال الاساليب الحديثة في شتى المجالات الرياضية كتحليل المباريات الذي يلعب دور كبير في توفير المعلومات الدقيقة للوصول الى المستوى العالي إن لتحليل أهمية كبيرة في تطوير لعبة كرة اليد ولذلك عن طريق توفر معلومات دقيقة للمدربين واعتمادها وملاحظة نقاط الضعف وتعزيز الجوانب الإيجابية وتطويرها، هذا في ظل التطور الكبير الذي يشهده العالم في الوقت الحاضر في الانجازات الرياضية وهذا نتيجة البحوث العلمية وربط علوم التربية بالعلوم الأخرى.

5. خلاصة.

تعد الثقة بالنفس مكونا مهما في تنمية وتطوير الاداء الرياضي المهاري خاصة عند لاعبي المستوى العالي، وأن الثقة بالنفس تعد الاعتقاد او درجة التأكد التي يمتلكها الافراد حول قدراتهم على ان يكونوا ناجحين في الرياضة . ويقدم الرياضي على موضوع الموقف الرياضي متأثر بسمه الثقة بالنفس والتوجهات التنافسية الخاصة، وهذان العاملان يتنبأان بالمستوى الموقى لحالة الثقة بالنفس الرياضية والتي يظهرها الرياضي اثناء المنافسة، فكان الموقف النوعي للثقة بالنفس بمثابة التنبؤ بالأداء او الاستجابات السلوكية الظاهرة، وهذه الاستجابات السلوكية تقود الى ادراكات ذاتية للنتائج ومن امثلة النتائج الذاتية تتضمن الرضا، ادراك النجاح ومن ثم تؤثر في النتائج، هذا وتتحول النتائج الذاتية لتؤثر بواسطة توجيهات المنافسة للرياضي، وسمه الشخصية المرتبطة بالثقة الرياضية.

6. المراجع.

- الاشول عادل عز الدين (1997) الشباب والصحة النفسية في الفكر الاسلامي علم النفس الحديث المجلد الثامن العدد الواحد والثلاثون ص 64.
- الشناوي محمد محروس (1994) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي دار الغريب القاهرة. مصر.
- العزة سعيد وعبد الهادي جودت (1999) نظريات الارشاد النفسي والعلاج النفسي الطبعة الاولى دار الثقافة عمان الاردن.
- المخزومي امل (2002) التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس مجلة المنهل العدد (578) مجلد (63) ص 125-122.
- المفرجي سالم محمد (2008) الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة رسالة ماجستير جامعة ام القرى مكة.
- انجلز بربرا (1991) مدخل الى نظريات الشخصية، دار الحارثي للطباعة والنشرن السعودية.
- أوشني مصطفى (2013). علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة اليد. مجلة علوم الرياضة والتدريب – العدد الصفح ص 60-90.
- بزيو سليم (2011). الإعداد النفسي الرياضي وظاهرة القلق التنافسي. نشر في مجلة العلوم الانسانية – العدد الثالث (ب دص).
- بصول، ماجدولين عبد المهدي (2008). دراسة مقارنة لأثر مسابقات الجميز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الاردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك اربد.
- بوخراز رضوان. (2008). فعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين أطروحة دكتوراه جامعة الجزائر 03.
- حاتم شوكت ابراهيم الدليمي. (2013). فاعلية الأسلوب التدريبي لذوي التصلب- المرونة والتأملي- الاندفاعي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، أطروحة دكتوراه بجامعة ديالى العراق.
- حمزة عبد النور. (2018). الإعداد النفسي لدى إختصاصي النصف الطويل في الجزائر أطروحة دكتوراه جامعة الجزائر 03.
- زهران محمد حامد (2002) الارشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات المدرسية، الطبعة الثانية عالم الكتاب مصر.
- عادل عبد البصير على (1992). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. المكتبة المتحدة ص 26.
- عدنان مقبل عون أحمد. (2008). تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، مذكرة ماجستير جامعة الجزائر 03.
- علي احمد حسين. (2013). برنامج تدريبي مقترح (لللياقة البدنية والأداء المهاري الهجومي) وتأثيره على المهارات النفسية لدى ناشئي كرة اليد بالجمهورية اليمنية اليد. نشر في مجلة علوم الرياضة والتدريب – العدد الصفح ص 158-213.
- غازي صالح محمود (2011) سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم. عمان. مكتبة المجتمع العربي للنشر، ط1. (ب د ص)
- قرقوز محمد، بن سميثة العيد، مداني محمد. (2016). تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية وتعلم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة. نشر في مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية- العدد الاول ماي. (ب د ص).

مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية رقم 14 (2/2018) (أكتوبر 2018)

محمد حسن علاوي.(2009) علم التدريب الرياضي، ط7، دار المعارف.
محمدي ممدوح.(2004) بناء مقياس للسمات الإرادية للاعبين الدرجة الممتازة في كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ص 08.

Abderrahmane Hichem et Houria dekbili,(1985) fédération Algérienne de Handball, Ed.p 51.

Host Kexs Lertre,(1986) Handball de l'apprentissage à la compétition, FUJOT,p06.