



The effect of playing football on the level of self-confidence of football academies players in Zarqa Governorate from the point of view of their coaches

Ayyoub Abd Al-Hay Abu Asaba, Dr. Omar Abdul-Karim Radwan

Omar_abumus3ab@yahoo.com

Teacher, Ministry of Education \ Part-time Lecturer, Faculty of Sports Sciences \ University of Jordan

Prof. Ziad Muhammad Armili

Head of the Department of Movement Sciences and Sports Training \ Faculty of Sports Sciences \
University of Jordan

Dr. Amer Al-Shaar

University of Jordan \ Faculty of Sports Sciences

Research submission date: 16/08/2024

Publication date: 15/11/2024

Abstract

The study aimed to identify the effect of playing football on the level of self-confidence of players from the point of view of their coaches. The researcher used the descriptive approach to suit the nature of this study. Data was collected through a self-confidence questionnaire as a tool for the study. The study population consisted of (59) coaches in football academies Football in Zarqa Governorate.

The research sample included (38) trainers, meaning (64%) of the study population. The Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) program was used to analyze the study data .

The results showed that the level of self-confidence among football players in the academies of Zarqa Governorate was high, and that practicing football has a positive and clear impact on raising the level of confidence among football players in the academies of Zarqa Governorate. The researcher recommends directing young people towards practicing football because of its benefits. It has an impact on raising their level of self-confidence, and directing young people towards playing football because of its importance in enhancing compliance with regulations and laws.

Keywords:

Football game, self-confidence, football academies



أثر ممارسة كرة القدم على مستوى الثقة بالنفس للاعبين أكاديميات كرة القدم في محافظة الزرقاء من وجهة نظر مدربيهم

أيوب عبد الحي أبو عصبه*، دكتور عمر عبد الكريم رضوان

معلم وزارة التربية والتعليم \ محاضر غير متفرغ كلية علوم الرياضة \ الجامعة الأردنية

أ.د زياد محمد ارميلي

رئيس قسم علوم الحركة والتدريب الرياضي \ كلية علوم الرياضة \ الجامعة الأردنية

دكتور عامر الشعار

الجامعة الأردنية \ كلية علوم الرياضة

Omar_abumus3ab@yahoo.com

تاريخ النشر/2024/11/15

تاريخ تسليم البحث/2024/08/16

الملخص

هدفت الدراسة التعرف الى أثر ممارسة كرة القدم على مستوى الثقة بالنفس للاعبين أكاديميات كرة القدم في محافظة الزرقاء \ الأردن من وجهة نظر مدربيهم ، و استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة هذه الدراسة، وتم جمع البيانات من خلال استبيان الثقة بالنفس كأداة للدراسة، وتكون مجتمع الدراسة من (59) مدرب في أكاديميات كرة القدم في محافظة الزرقاء، واشتملت عينة البحث على (38) مدرب أي ما نسبته (64%) من مجتمع الدراسة، تم استخدام برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في تحليل بيانات الدراسة، وأظهرت النتائج ان مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم في أكاديميات محافظة الزرقاء جاء بدرجة مرتفعة، واستنتج الباحث ان ممارسة كرة القدم لها اثر إيجابي وواضح على رفع مستوى الثقة لدى لاعبي كرة القدم في أكاديميات محافظة الزرقاء، ويوصي الباحث توجيه الناشئين نحو ممارسة كرة القدم لما له من اثر على رفع مستوى الثقة بالنفس لديهم، وتوجيه الناشئين نحو ممارسة كرة القدم لما لها من أهمية في تعزيز الالتزام بالانظمة والقوانين.

الكلمات المفتاحية:

لعبة كرة القدم، الثقة بالنفس، أكاديميات كرة القدم.

المقدمة

إن أحد أهم مظاهر التقدم العلمي هو تداخل العلوم الأخرى في الرياضة ، حيث أصبح العلماء والمتخصصون يهتمون دائماً بالنظريات والأسس العلمية المرتبطة بالتدريب الرياضي من أجل تحسين ورفع المستوى للاعب ومحاولة الوصول باللاعب للحالة المثالية فهم دائماً ما يكتفون من البحوث والدراسات العلمية التي تؤثر نتائجها مباشرة على أدائه الرياضي، والعمل على الاستفادة من هذه العلوم في تطوير وتحسين كفاءة اللاعب وربط هذه العلوم بالشكل المثالي في الرياضة (دخية،2020).

ونظراً لاختلاف ميول اللاعبين تنوعت الرياضات التي يمارسونها، فمنها كرة السلة، وكرة الطائرة، وكرة اليد، وكرة القدم، وأكثر الألعاب شيوعاً في العالم كرة القدم ، لما تتميز به من سهولة ممارستها وبساطة كلفتها، ولما تتميز به من أداء جماعي يلفت الأنظار، وهذا الأداء الجماعي الجميل يتطلب من اللاعبين الجاهزية على المستوى البدني والمهاري والخططي والذهني، والأهم من ذلك أن يكون اللاعب مستعداً على المستوى النفسي ، لأنه في ظل التطورات الكبيرة والتقارب في جميع المستويات البدنية و المهارة و الخطئية والذهنية ، بدأ الاهتمام بعلم النفس الرياضي الذي يعد العامل الفاصل في عصر الضغوطات، والصراعات ، والتوترات النفسية ، والمشاكل النفسية ، فأصبح لا بد من تسليط الضوء على الجانب النفسي ليستطيع اللاعب التعامل مع هذه الضغوط والقدرة على حلها مهما كانت (عشي واخرون،2016).

إن علم النفس الرياضي من العلوم الحديثة والمهمة في الجانب الرياضي، فهو يهتم بدراسة العوامل النفسية التي تؤثر على الأداء الرياضي والعمل على فهم هذه العوامل ومحاولة ضبطها والسيطرة عليها من خلال العمل على تعديلها وتوجيهها، بهدف تحقيق تطوير في الأداء الرياضي، وتعديل بعض السمات وال ميول والرغبات في الشخصية الرياضية (الزبيدي، الهروتي،2021)، ومن خلال ممارسة كرة القدم يمكن ان يتم التعديل والتحسين في حياة اللاعبين، فمن خلال المنافسة في كرة القدم والمواقف التي يتعرض لها اللاعب والتي تحتاج إلى مزيد من العبيء العصبي والتي تكون استجابة اللاعب في الموقف إما إيجابية يعمل من خلالها على شحن طاقته وقدراته أو بالعكس في خفض مستوى قدراته، وينبغي على المدرب ارشاد اللاعبين ومعرفة المتغيرات التي تؤثر على اللاعبين وكيفية التعامل معها في جميع المواقف، ويجب على المدرب إعطاء الأهمية للجوانب النفسية جميعها والتركيز عليها لأنها لا تقل أهمية عن الجوانب البدنية، والمهارة، والخطئية، والذهنية، وعند قدرة اللاعب على التعامل مع الظروف جميعها تتولد لديه الجوانب النفسية ومنها الثقة بالنفس التي لها الأثر الكبير في تقدم مستواه وتطوره وإبراز افضل ما لديه من قدرات وامكانيات (صادق وياسين،2008).

إن الثقة بالنفس هي سمة شخصية تعني إيمان الفرد بأهدافه وقدراته وامكانياته والتي تتمثل بالتفكير الإيجابي والمثابرة واستثمار الوقت (عسكر، 2019)، ويشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة من خلال استخدام أفضل ما لديه من قدرات وطاقات في التعامل مع هذه الظروف بأفضل صورة ممكنة، وإن الشخص الذي يتسم بالثقة بالنفس دائماً ما يكون لديه تفكير إيجابي عن ذاته وعن المواقف التي يتعرض لها ويثق في قدراته ومهاراته ولا يبدو عليه التردد أو القلق في المواقف غير المتوقعة ودائماً ما يكون لديه دافعية عالية لتحقيق الإنجاز والتفوق، كما أن لديه القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة بسرعة وسهولة، والثقة بالنفس هي الثقة بوجود الإمكانيات والقدرات التي أعطاها الله للإنسان، فهذه ثقة إيجابية يجب أن يترتب عليها الفرد ليكون قوي الشخصية، ليستطيع من خلالها اتخاذ القرارات المناسبة في مختلف الظروف التي يتعرض لها واستغلال هذه القدرات والطاقات بأفضل صورة ممكنة (حسن، حسن، 2020)، فهي ليست عملية يجب ممارستها، بل هي سمة يمتلكها الفرد من خلال المعلومات والخبرات التي يحصل عليها الفرد من المواقف المختلفة وهي انعكاس داخلي موجود في أعماق الشخصية (شاهين، 2018)، وهي مزيج من الفكر والشعور في السلوك تشجع على التطور النفسي والتي يصل الفرد من خلالها للمستوى المثالي من الصحة العقلية والتكيف النفسي والاجتماعي (الحوري، 2021)

أهمية الدراسة

- 1- تسليط الضوء من خلال نتائج هذه الدراسة بزيادة الاهتمام بالعوامل النفسية وكيفية التعامل معها لأنها تشكل شخصية اللاعب الناشئ في الأكاديميات وتساعد على التعامل مع الضغوط والمواقف المختلفة .
- 2- دعم وتوجيه الأطفال نحو ممارسة كرة القدم لأنها تخلق شخصية الفرد من خلال التعامل مع جميع المواقف .

مشكلة الدراسة

تعد لعبة كرة القدم لعبة تنافسية وفيها متغيرات عديدة خلال المنافسة تتطلب من اللاعب أن يكون لديه سمات نفسية ومنها سمة الثقة بالنفس وهي ذات أهمية كبيرة في الرياضات التنافسية ، ويفضل زرع وتعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين منذ الصغر ، ومن خلال عمل الباحثين وخبراتهم في مجال تدريب وتخصص كرة القدم لاحظوا تفاوت وتغيرات في الثقة بالنفس لدى بعض اللاعبين بعد ممارستهم للتدريب والمنافسات حيث كان يظهر جليا الثقة بالنفس لدى بعض اللاعبين وتحسن الجانب النفسي لديهم وتفاعلهم الكبير مع زملائهم ومع المتغيرات الحاصلة خلال التدريب والمنافسة بينما يوجد عدد لا بأس به أيضا من اللاعبين يدخلون خلال اللعب ويخافوا من تحمل المسؤولية ولا يتفاعلوا بشكل جيد مع زملائهم خلال التدريب ومن هنا قرر الباحثون القيام بهذه الدراسة لتبين أثر ممارسة كرة القدم على الثقة بالنفس لدى لاعبي الأكاديميات وهم لاعبي المستقبل حيث إذا ما تم تأسيسهم بشكل علمي من كافة النواحي ومنها النفسي وسمة الثقة بالنفس فسيكونوا أبطالاً ونجوماً في قادم السنوات .

هدف الدراسة

1- التعرف إلى أثر ممارسة كرة القدم على مستوى الثقة بالنفس للاعبين أكاديميات كرة القدم في محافظة الزرقاء من وجهة نظر مدربيهم.

تساؤل الدراسة

1- ما أثر ممارسة كرة القدم على مستوى الثقة بالنفس للاعبين أكاديميات كرة القدم في محافظة الزرقاء من وجهة نظر مدربيهم؟

مجالات الدراسة

المجال المكاني: أكاديميات كرة القدم في محافظة الزرقاء\الأردن

المجال الزمني: 2024-1-1\2023-11-7

المجال البشري: مدربي أكاديميات كرة القدم في محافظة الزرقاء

مصطلحات الدراسة

لعبة كرة القدم : لعبة جماعية تجرى ما بين فريقين؛ يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا أساسيا بما في ذلك حارس المرمى يقومون بنقل كرة واحدة فيما بينهم لمدة تسعين دقيقة على شوطين مدة كل شوط (45) دقيقة بينهما فترة راحة قصيرة، ويدير المقابلة حكم رئيسي والذي يشاركه مساعدان على خطي الملعب، ويتجلى مفهوم اللعب في محاولة كل فريق الاستحواذ على الكرة والسيطرة عليها، والتحرك بنشاط وحيوية وفعالية خلال زمن المباراة مستخدما كل الحركات البدنية والمهارية والخططية التي تمكنه من التغلب على المنافس (الفريق الاخر) ومحاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، في حين يقوم حكم المقابلة ومساعديه بإدارة المباراة(كرامة،2022).

الثقة بالنفس : هي إدراك الفرد لكفاءته، ومهاراته، وقدرته على التفاعل مع المواقف الاجتماعية المختلفة (الدسوقي،2008).

أكاديميات تدريب كرة القدم: هي مؤسسة علمية تربوية فنية لإعداد لاعب كرة القدم للإحتراف مستقبلا، تمتلك كافة المقومات للبنية التحتية التي تمكنها من تحقيق أهدافها بنجاح وتتخلص هذه المقومات في المنظومة الإدارية والفنية والعلمية الممنهجة في كافة أنواع البرامج المتعلقة بعلوم الرياضة وكرة القدم على وجه الخصوص.(ندا وآخرون،2021)

الدراسات السابقة

- قام محمد (1994) بدراسة هدفت التعرف الى العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم ،استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وهذه الدراسة،استخدم الباحث مقياس الاتجاه التنافسي الرياضي ل"جيل" Gill وآخرون (1991) وذلك بعد ان قام الباحث بترجمته، واعداد الصورة العربية له، ثم تقنينه في البيئة على لاعبي كرة القدم الناشئين، تكون البحث من عينة عشوائية من لاعبي كرة القدم تحت (17)سنة، بلغ قوامها (45) واطهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة احصائيا عند مستوى 0,5 وبين درجات لاعبي كرة القدم الناشئين كحالة، وتبين وجود علاقة موجبة دالة احصائيا 0,1 بين درجات لاعبي كرة القدم الناشئين في الثقة الرياضية كسمة.

- قام حمارشة (2012) بدراسة هدفت التعرف الى مستوى كل من الرضا الرياضي ومصادر الثقة بالنفس والعلاقة بينهما لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية،واستخدم الباحث المنهج لوصفي ملائمته وهذه الدراسة،وتم استخدام مقياس الرضا الرياضي الذي طوره رايمر وشلاوري (Riemer & Chelladurai , 1998)، تكونت عينة الدراسة من (210) لاعبا من أندية المحترفين والدرجة الاولى

والثانية لكرة القدم في الضفة الغربية، والتي تمثل ما نسبته (20%) تقريبا من مجتمع الدراسة والبالغ (1014) لاعب، وظهرت نتائج الدراسة أن مستوى مصادر الثقة بالنفس لدى اللاعبين لكرة القدم في الضفة الغربية كان عالياً حيث بلغ متوسط الاستجابة (6.57) درجة، وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين الرضا الرياضي ومصادر الثقة بالنفس.

- قام السعيد (2012) بدراسة هدفت التعرف الى الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وهذه الدراسة، وتم استخدام مقياس سمة الثقة بالنفس لتحديد السمة المدروسة لدى رياضيي كرة القدم أكابر وقد تم إعداد هذا المقياس من طرف "روبن فيالي" ويشمل 13 عبارة كأداة للبحث، وتكونت عينة البحث من أربع فرق من صنف أكابر (18 سنة فأكثر) وهي تنتمي إلى ولاية أم البواقي ويلعبون ضمن البطولة الشرفية لرابطة قسنطينة، حيث تمت الدراسة على 60 لاعب أي 15 لاعب من كل فريق، وظهرت النتائج ان مستوى الدلالة معنوي أي انه توجد فروق ذات دلالة احصائيا لصالح لاعبي الوسط على المدافعين، وظهرت النتائج ان مستوى الدلالة غير معنوي أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع ولاعبي الهجوم في سمة الثقة بالنفس.

- قام عباسي و دخية (2016) بدراسة هدفت التعرف الى دراسة العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والأداء المهاري لحراس المرمى الجزائريين لكرة القدم، استخدم الباحث المنهج الوصفي يسمح بقياس المستوى، وكانت عينة البحث (26) حارسا للمرمى ينشطون في الفرق المحترفة، وأظهرت نتائج الدراسة الى اتصاف حراس المرمى بالثقة الزائفة في النفس، أما ادأؤهم الرياضي فقد كان بعيدا عن المستوى العالي، وبرز ما اوصت به الدراسة ضرورة إدخال الإعداد والتدريب السيكولوجي في البرامج السنوية للفرق المحترفة، وكذلك ضرورة معرفة المدربين تقنيات تنمية الثقة بالنفس.

- قام المخادمة و سلام (2017) بدراسة هدفت التعرف الى تأثير فترة المنافسات على الثقة بالنفس لدى لاعبات المنتخب الوطني الأردني لكرة القدم للشابات تحت (17) عام، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بصورته المسحية، قام الباحثان بتصميم استبيان لقياس سمة الثقة بالنفس، وظهرت نتائج البحث الى ان مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبات جاءت مرتفعة في جميع محاور الاستبيان.

- قام الفحام واخرون(2019) بدراسة هدفت التعرف الى بناء مقياس الثقة بالنفس للاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته هذه الدراسة، وقد استخدم مقياس الثقة بالنفس المكون من (22) فقرة، اشتملت عينة البحث على لاعبي (5) اندية من اندية دوري النخبة بكرة القدم للموسم (2018-2019) وبلغ عدد لاعبيها (150) لاعبا، وظهرت النتائج ان قيم الأوساط الحسابية للثقة بالنفس لدى

لاعبي دوري النخبة بكرة القدم اعلى من الوسط الفرضي المقابل لها مما يدل على ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي دوري النخبة بكرة القدم.

- قام حسن و حسن (2020) بدراسة هدفت التعرف الى الفروق بين لاعبي بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة أسيوط في مستوى الذكاء الوجداني والثقة بالنفس والعلاقة بينهم، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمة طبيعة إجراءات البحث، وقام الباحثان ببناء الثقة بالنفس وكذلك تم استخدام مقياس العدوان والعنف اعداد (احمد عبده) كأداة للدراسة، واشتمل مجتمع البحث على بعض لاعبي منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة أسيوط في العاب (كرة القدم-كرة اليد كرة الطائرة) البالغ أعمارهم (18-25) سنة بإجمال 235 لاعب بواقع (105) لاعب في كرة القدم، و(50) لاعب كرة يد، و(80) لاعب كرة طائرة للعام الجامعي 2020\2021م واشتملت عينة الدراسة على (105) لاعب كعينة أساسية وتتراوح أعمارهم ما بين (18 - 25) سنة، وظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين لاعبي بعض المنتخبات الألعاب الجماعية بجامعة أسيوط في مستوى الذكاء الوجداني ولصالح لاعبي كرة القدم ثم كرة اليد ثم كرة الطائرة، توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبي منتخبات بعض الألعاب الجماعية بجامعة أسيوط في مستوى الثقة بالنفس ولصالح لاعبي كرة القدم ثم كرة اليد ثم كرة الطائرة، توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائيا بين مستوى الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى لاعبي بعض المنتخبات الألعاب الجماعية بجامعة أسيوط في مستوى الثقة بالنفس.

- قام بن ساسي والعنتري (2021) بدراسة هدفت التعرف الى التدريب العقلي وفق الاتجاهات النفسية وعلاقته في تطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 20 سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة من اثنا عشر (12) لاعبا مجزئة الى مجموعتين واحدة تجريبية وأخرى ضابطة كلاهما من ستة (6) لاعبين، وظهرت النتائج ان هناك تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في الثقة بالنفس في الاختبارات القبليية وكذلك استقرار وثبات في مستوى الثقة بالنفس في هذا البحث لدى العينة الضابطة اثناء الاختبارات البعدية ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة واستنتج الباحث ان التدريب العقلي كان له اثر إيجابي على التنمية وتطوير الثقة بالنفس عند اللاعبين حيث وجد ان هناك تطور بالنسبة للعين التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة.

- قام القلاي (2022) بدراسة هدفت التعرف الى الثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء للاعبي كرة القدم، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، تم استخدام مقياس لقياس مستوى الثقة بالنفس ويتكون من (21) عبارة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الفريق الأول لكرة القدم بنادي صقور العالقة وكان عددهم (19) لاعب للموسم الرياضي (2021\2022)، وظهرت النتائج أن درجة مستوى

الثقة بالنفس كانت في مستوى عالي لثلاثة عشر (13) لاعبا وفي المستوى المتوسط لستة (6) لاعبين من لاعبي الفريق الأول لكرة القدم بنادي صقور العالقة وأن درجة الأداء للاعبين كانت عالية والعلاقة بين مستوى الثقة بالنفس ومستوى الأداء كانت طردية ضعيفة.

- قام لزرقي وحبارة (2022) بدراسة هدفت التعرف الى الارشاد النفسي الرياضي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لطبيعة وملائمة هذه الدراسة، وتم استخدام استبيانين لقياس متغيري الدراسة كأداة لهذه الدراسة، الأولى للإرشاد النفسي الرياضي، والثانية للثقة بالنفس، تكونت الدراسة من عينة قصدية مكونة من (25) لاعب كرة القدم واطهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين متغيري الدراسة، مع وجود مستويات متوسطة ومرتفعة في كل من الإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس على الترتيب.

التعليق على الدراسات السابقة

تشابهت هذه الدراسة من حيث المنهج مع دراسة محمد (1994)، وحمارة (2012)، والسعيد (2012)، وعباسي ودخية (2016)، والمخادمة و سلام (2017)، والفحام واخرون (2019)، وحسن وحسن (2020)، والقلالي (2022)، ولزرقي وحبارة (2022) من حيث استخدام المنهج الوصفي، واختلفت مع دراسة بن ساسي والعنتري (2021) من حيث استخدام المنهج التجريبي.

تشابهت هذه الدراسة من حيث اعمار مجتمع الدراسة مع دراسة محمد (1994) والذي تكون مجتمع دراسته من لاعبي كرة القدم تحت (17) سنة، ومع دراسة المخادمة وسلام (2017) والذي تكون مجتمع البحث من لاعبات المنتخب الوطني الأردني لكرة القدم للشابات تحت (17) سنة، ومع دراسة بن ساسي والعنتري (2021) والذي تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم الأقل من (20) سنة، واختلفت مع دراسة حمارة (2012) والذي تكون مجتمع الدراسة من لاعبي الفريق الأول لأندية المحترفين الدرجة الأولى والثانية في الضفة الغربية، ومع دراسة سعيد (2012) والذي تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم في ولاية ام البواقي من صنف اكابر (18 سنة) فأكثر، ومع دراسة عباسي و دخية (2016) والذي تكون مجتمع الدراسة لحراس المرمى في أندية المحترفين، ومع دراسة الفحام و اخرون (2019) والذي تكون مجتمع الدراسة من لاعبي اندية دوري النخبة بكرة القدم موسم (2018-2019)، ومع دراسة حسن وحسن (2020) والذي تكون مجتمع الدراسة من لاعبي منتخبات الألعاب الجماعية بجماعة أسيوط، ومع دراسة القلالي (2022) والذي تكون مجتمع الدراسة من لاعبي الفريق الأول لكرة القدم بنادي صقور العالقة.

واختلفت هذه الدراسة من حيث الجنس مع دراسة المخادمة وسلام (2017) والتي كانت على لاعبات المنتخب الوطني الأردني لكرة القدم الشابات تحت (17) عام بينما كانت هذه الدراسة على لاعبي كرة القدم الشباب، واختلفت هذه الدراسة من حيث مراكز اللاعبين مع دراسة عباسي ودخية (2016) والتي كانت على حراس المرمى الذين يلعبون في اندية المحترفين في الجزائر بينما شملت هذه الدراسة جميع مراكز لاعبي كرة القدم.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته وهذه الدراسة

مجتمع الدراسة

مدرين اكايمييات كرة القدم في محافظة الزرقاء البالغ عددهم (59) مدرب الحاصلين على شهادات معتمدة من الإتحاد الأردني والاسيوي لكرة القدم .

عينة الدراسة

(38) مدرب من تدريبي اكايمييات كرة القدم في محافظة الزرقاء اي ما نسبته (64%) من مجتمع الدراسة.

متغيرات الدراسة

متغير مستقل : ممارسة كرة القدم

متغير تابع : الثقة بالنفس

أداة الدراسة

يعد الاطلاع على الأدبيات المرتبطة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع، وبعد اجراء مراجعة لهذه الدراسات التي بحثت في هذا الموضوع وبعد استشارة أصحاب الخبرة والاختصاص في هذا المجال، واتباع الأسس العلمية قام الباحث ببناء استبيان الثقة بالنفس والذي تضمن (20) فقرة وتكون من (17) فقرة إيجابية (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-13-15-16-17-18) و (3) فقرات سلبية (11-12-14) ، وقام الباحثون بعرض الاستبيان على المحكمين والمكون عددهم من (4) أشخاص والملحق رقم (1) وذلك للحكم على مدى مناسبة الاستبيان لعينة الدراسة، وكذلك تعديل بعض العبارات او حذف بعض العبارات غير المناسبة.

ثبات الأداة:

للتأكد من مؤشرات الثبات لاستبيان الدراسة، تم توزيع أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (10) مدربين، تم اختيارهم من مجتمع الدراسة ومن داخل عينتها، وتمَّ حساب معامل الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) استبيان ككل، والجدول (1) يوضح ذلك:

الجدول رقم(1) معاملات كرونباخ ألفا والثبات الخاصة بمقياس الدراسة

الرقم	استبيان	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
1	الثقة بالنفس	20	0.87

يظهر من الجدول (1) أن معامل كرونباخ ألفا للاستبيان ككل (0.87)، ومعامل الثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق هذه الدراسة، حيث يعد معامل الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) مقبول إذا زاد عن (0.70).

الأهمية النسبية

تم تحديد مستوى الثقة بالنفس وفقا لمقياس ليكرت الخماسي والذي تم ترجمته من سلم إجابة لفظي الى سلم إجابة رقمي كما هو موضح بالجدول رقم (2)

الجدول رقم(2) القيمة الرقمية للإجابات

درجة الموافقة	القيمة الرقمية للفقرات الإيجابية	القيمة الرقمية للفقرات السلبية
موافق بدرجة كبيرة جدا	5	1
موافق بدرجة كبيرة	4	2
موافق بدرجة متوسطة	3	3
موافق بدرجة قليلة	2	4
موافق بدرجة قليلة جدا	1	5

وتم تحديد ثلاث معايير للحكم على مستوى الثقة بالنفس كما هي موضحة بالجدول رقم (3)

الجدول رقم (3) معايير الحكم على مقياس الثقة بالنفس

الدرجة	المستوى	الرقم
1 إلى 2.33	منخفض	1
2.34 إلى أقل 3.67	متوسط	2
3.67 إلى 5.0	مرتفع	3

المعالجات الإحصائية

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في تحليل بيانات الدراسة لاستخراج معامل الثبات كرونباخ ألفا والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.

إجراءات الدراسة

- 1- تم الاطلاع على الدراسات السابقة.
- 2- تم بناء استبيان وعرضه على مجموعة من المحكمين لتأكد من صدق الاداة واجراء التعديلات اللازمة عليها.
- 3- تم توزيع الاستبيان الكترونيا على العينة الاستطلاعية المكونة من (10) مدربين ثم التأكد من ثبات الاداة.
- 4- تم توزيع الاستبيان الكترونيا على المدربين عن طريق تطبيق (الواتس اب).
- 5- تم جمع البيانات ومعالجتها.
- 6- تم استخراج النتائج.

عرض النتائج ومناقشتها:

للإجابة عن تساؤل الدراسة : ما أثر ممارسة كرة القدم على مستوى الثقة بالنفس عند اللاعبين من وجهة نظر مدربيهم ؟

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الثقة بالنفس عند اللاعبين من وجهة نظر مدربيهم والجدول رقم(4) يوضح ذلك

جدول رقم(4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الثقة بالنفس للاستبيان ككل (ن=38)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	الرتبة	التصنيف
1	ممارسة كرة القدم تساعد اللاعب في اتخاذ القرارات الهامة في حياته الشخصية	4.19	0.90	84	11	مرتفعة
2	تساهم ممارسة كرة القدم في تحقيق أهداف اللاعبين	4.31	0.62	86	6	مرتفعة
3	تساهم ممارسة كرة القدم في تقليل التوتر لدى اللاعبين	4.27	1.19	85	8	مرتفعة
4	يعتمد لاعب كرة القدم على نفسه في حل المشكلات	3.88	1.03	78	16	مرتفعة
5	تساعد ممارسة كرة القدم اللاعب الاعتماد على نفسه بالمهام الصعبة	4.23	0.71	85	10	مرتفعة
6	تساهم ممارسة كرة القدم في بناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية.	4.62	0.50	92	1	مرتفعة
7	تساهم كرة القدم في زيادة مستوى الثقة لدى اللاعب الرياضي بشكل دائم.	4.38	0.80	88	3	مرتفعة
8	تساهم كرة القدم في التواصل مع الزملاء بشكل لبق	4.27	0.67	85	7	مرتفعة

مرتفعة	9	85	0.65	4.23	تساهم ممارسة كرة القدم في طرح الأفكار والآراء بشكل إيجابي.	9
مرتفعة	15	78	0.84	3.92	يستطيع اللاعب أن يتصرف بحكمة أكثر في المواقف الصعبة	10
مرتفعة	17	76	0.98	3.81	يشعر اللاعب بالخجل كثيراً عند التحدث أمام مجموعة من الناس	11
مرتفعة	20	68	0.76	3.42	يخشى اللاعب الفشل عند القيام بعمل ما	12
مرتفعة	12	82	0.65	4.12	تساعد كرة القدم اللاعب على تحقيق أهدافه التي حددها	13
متوسطة	19	72	0.64	3.58	يتردد اللاعب عند إنجازه لعمل ما	14
مرتفعة	13	82	0.84	4.08	تساعد ممارسة كرة قدم على ضبط الانفعالات لدى اللاعبين بشكل كبير	15
مرتفعة	2	89	0.71	4.46	تساهم ممارسة كرة القدم في عملية احترام الأنظمة والقوانين	16
مرتفعة	5	86	0.84	4.31	يلتزم لاعب كرة القدم بتعليمات المدرب	17
مرتفعة	14	81	1.04	4.04	تساهم ممارسة كرة القدم في التصدي للمشكلات التي يتعرض لها اللاعب	18
مرتفعة	18	75	0.86	3.77	تساهم ممارسة كرة القدم في الحفاظ على هدوء اللاعبين بشكل دائم	19
مرتفعة	4	87	0.56	4.35	تحفز ممارسة كرة القدم على خلق الدافع الدائم لتحسين مهارات اللاعب المختلفة	20
مرتفع		82	0.46	4.11	مستوى الثقة بالنفس ككل	

يظهر من الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأثر ممارسة كرة القدم على مستوى الثقة بالنفس عند اللاعبين من وجهة نظر مدربيهم، تراوحت ما بين (3.42-4.62) كان أعلاها للفقرة رقم (6) التي تنص على "تساهم ممارسة كرة القدم في بناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية." وبمتوسط حسابي (4.62)، وانحراف معياري (0.50) وبدرجة مرتفعة، وجاءت الفقرة رقم (16) بالمرتبة الثانية والتي تنص "تساهم ممارسة كرة القدم في عملية احترام الأنظمة والقوانين" وبمتوسط حسابي (4.46) وانحراف معياري (0.71) وبدرجة مرتفعة، وكان أدناها للفقرة رقم (12) والتي تنص على "يخشى اللاعب الفشل عند القيام بعمل ما" وبمتوسط حسابي (3.42) وانحراف معياري (0.76) وبدرجة متوسطة وجاء المتوسط الحسابي لمستوى الثقة بالنفس ككل (4.11) وانحراف معياري (0.46) وبدرجة مرتفعة، أي أن كان هنالك أثر لممارسة كرة القدم على زيادة مستوى الثقة بالنفس، ويعزو الباحثين هذه النتيجة إلى أن لكل لاعب دور يؤديه في لعبة كرة القدم، ومن خلال هذا الدور يتعلم اللاعب مواطن القوة الخاصة به التي يبرز دوره من خلالها، كما تساعد لعبة كرة القدم في خروج اللاعب من القوقعة الخاصة به من خلال اندماجه أكثر في أجواء الفريق، وتعامله مع زملائه بروح الفريق، كما توفر لعبة كرة القدم للاعب الخجول أو الذي يفترق للثقة بالنفس البيئة المناسبة والفرصة المواتية لكي ينظر لنفسه بطريقة إيجابية، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة حمارشة (2012) التي أظهرت بأن مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية مرتفعاً، ومع دراسة المخادمة وسلام (2017) والتي أظهرت بأن مستوى الثقة بالنفس للاعبين المنتخب الوطني الأردني لكرة القدم الشباب مرتفع، ومع دراسة الفحام وآخرون (2019) والتي أظهرت بأن مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي دوري النخبة بكرة القدم جاءت مرتفعة

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

- 1- نستنتج ان ممارسة كرة القدم لها اثر إيجابي وواضح على رفع مستوى الثقة لدى لاعبي كرة القدم في اكااديميات محافظة الزرقاء.
- 2- كرة القدم تعزز الثقة بالنفس بمواطن كثيرة قد يتعرض لها اللاعب .

التوصيات

- 1_ توجيه الناشئين نحو ممارسة كرة القدم لما له من اثر على رفع مستوى الثقة بالنفس لديهم.
- 2_ توجيه الناشئين نحو ممارسة كرة القدم لما لها من أهمية في تعزيز الالتزام بالانظمة والقوانين.
- 3_ عمل ورش عمل للمدربين واولياء الأمور واللاعبين لتبيان أهمية ممارسة كرة القدم على ثقة اللاعبين بأنفسهم وتحملهم متغيرات كثيرة خلال التدريب والمنافسات.

المراجع العربية

- بن ساسي، رضوان، و العنتري، محمد على. (2021). التدريب العقلي وفق الاتجاهات النفسية وعلاقته في تطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 20 سنة: دراسة تجريبية أجريت على لاعبي فريق سريع غليزان. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 13(4) 507-518
- بني هاني، زين العابدين، وطبيشات، أسامة(2023) مستوى علم النفس الإيجابي لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في شمال المملكة الأردنية الهاشمية مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث 8(1) 137-154
- حسن، احمد، وحسن، أبوبكر. (2020) الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي بعض منتخبات الالعاب الجماعية بجامعة أسيوط.مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية. 55(3), 829-802
- الحوري، سليمان عكلة(2021) ، مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي(سلبيات ومعالجات)، ط1، دار الاكاديميون للنشر والتوزيع،عمان،الأردن.
- دخيه، عادل (2020) العلاقة بين الأداء المهاري والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم المحترفين، معهد التربية الرياضية والبدنية-جامعة الجزائر.
- الدسوقي ، مجدي محمد (2008) دراسات في الصحة النفسية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الزبيدي، عبدالودود أحمد، والهروتى، حسين عمر سليمان(2021)، علم النفس الرياضي ط1، دار الاكاديميون للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- السعيد، هبير (2012) الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم. مجلة التحدي 137-151.
- شاهين،أسامة(2018)، الثقة بالنفس وتطوير الذات ،ط1،مؤسسة شمس للنشر والإعلام،القاهرة،مصر .
- صادق، صادق جعفر، وياسين، إقبال طه (2008) التوجيهات النفسية والتربوية للمدرب ومدى استخدامها في تدريب ومنافسات كرة القدم، مجلة نيسان للدراسات الأكاديمية، 7(13)، 11-19.
- عباسي، زهرة، ودخيه، عادل (2016) دراسة العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والأداء المهاري لحراس المرمى الجزائريين لكرة القدم. مجلة التحدي.
- عسكر،محمد(2019)المهارات النفسية في علم النفس الرياضي، ط1،ماستر للنشر والتوزيع،عمان،الأردن.

- عشي، حليم، وغول، حمزة، وجبار، عبد السلام. (2016). دراسة علاقة الثقة بالنفس بأداء بعض المهارات الأساسية لدى أصاغر كرة القدم 13-15 سنة. جامعة أم البواقي.
- الفحام، عقيل، وسرحان، سلمان، وصالح، عباس(2019) بناء مقياس الثقة بالنفس للاعبي كرة القدم. مجلة علوم التربية الرياضية.
- الفلالي، صبحي (2022) الثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء للاعبي كرة القدم. مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم الأخرى.
- كرامة، أحمد (2022) محاضرات في كرة القدم.
- لزرقي، أحمد، وجبار، محمد (2022) الإرشاد النفسي الرياضي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم مجلة البحوث في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي.3(1) 55-79.
- المخادمة، عبدالله، وسلام، حمزة (2017) تأثير فترة المنافسات على الثقة بالنفس لدى لاعبات المنتخب الوطني الأردني لكرة القدم للشابات تحت (17) عام
- محمد، صدقي نور الدين (1994) العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم. المؤتمر العلمي - الرياضية والمبادئ الأولمبية - التراكمات والتحديات، مجلة القاهرة: كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 83-101
- ندا، نبيل خليل، والجوهري، ياسر محفوظ، وسوسة، عبدالله سيد عبدالرحيم محمد (2021) تقييم مدربي أكاديميات كرة القدم بجمهورية مصر العربية. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة 25(7), 117-134.

المراجع الاجنبية

Hamarsheh, A. M. I. (2012). *The Relationship between Sports Satisfaction and Sources of Sport Self-confidence among Soccer Players in the West Bank* (Doctoral dissertation).

ملحق رقم (2) الاستبيان بصورته الأولية للتحكيم

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الاردنية
كلية الدراسات العليا
كلية علوم الرياضة
الاستاذ الدكتورالمحترم .

تحية طيبة و بعد ،،،

يقوم الباحثين أيوب عبد الحي أبو عصبه، عمر رضوان ، زياد ارميلي ، عامر الشعار

بإعداد دراسة علمية بعنوان :

(أثر ممارسة كرة القدم على مستوى الثقة بالنفس للاعبين أكاديميات كرة القدم في محافظة الزرقاء

من وجهة نظر مدربيهم.)

و نظرا لما عرفناه عنكم من خبرة و دراية في المجال التدريبي فإنه ليسرنا ان نضع بين يديكم هذه الاستبانة
لتحكيماها من حيث وضوح عباراتها ، و مناسبة العبارة لمحور الدراسة ، و كذلك إضافة او حذف اية عبارات
و إضافة اي اقتراحات اخرى ترونها مناسبة قد تنثري هذه الدراسة .

شاكرين لكم كريم تعاونكم .

واقبلو فانق الاحترام و التقدير

العبارات	موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جدا
1					يمتلك اللاعب القدرة الكافية للدفاع عن حقوقه
2					يعمل اللاعب جاهدا من اجل تحقيق اهدافه
3					يشعر اللاعب بالخوف في المواقف المختلفة
4					يعتمد اللاعب على نفسه في حل مشاكله
5					يتجنب اللاعب مشاركة الاخرين في كثير من النشاطات الاجتماعية
6					يتكلم اللاعب بطلاقة عند التحدث مع زملائه
7					يشعر اللاعب بالخوف عند مقابلة لاعبين جدد
8					لا يجد اللاعب صعوبة في بناء علاقاته الاجتماعية
9					يعبر اللاعب عن رأيه بسهولة تامة
10					لدى اللاعب القدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما
11					يناقش اللاعب الاخرين بجرأة
12					يفضل اللاعب الجلوس بعيدا عن الاخرين في الأماكن العامة
13					يتصرف اللاعب بحرية تامي في مختلف المواقف
14					يضطرب صوت اللاعب عند التحدث امام زملائه
15					يخشى اللاعب الفشل عند القيام بعمل ما
16					يتمكن اللاعب من تحقيق أهدافه التي تم تحديدها له
17					يتردد اللاعب عند إنجاز ه لعمل ما
18					يواجه اللاعب المواقف الطارئة بثبات دون انفعال

ملحق رقم (3) الاستبيان بصورته النهائية

تحية طيبة وبعد: يقوم الباحث بدراسة بعنوان (اثر ممارسة كرة القدم على الثقة بالنفس للاعبين من وجهة نظر مدربيهم) أرجو التكرم بالإجابة على فقرات الاستبيان من قبل المدرب للاعبين الذين مر على ممارستهم لكرة القدم شهر او اكثر

الرقم	العبارات	موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جدا
1	ممارسة كرة القدم تساعد اللاعب في اتخاذ القرارات الهامة في حياته الشخصية					
2	تساهم ممارسة كرة القدم في تحقيق أهداف اللاعبين					
3	تساهم ممارسة كرة القدم في تقليل التوتر لدى اللاعبين					
4	يعتمد لاعب كرة القدم على نفسه في حل المشكلات					
5	تساعد ممارسة كرة القدم اللاعب الاعتماد على نفسه بالمهام الصعبة					
6	تساهم ممارسة كرة القدم في بناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية.					
7	تساهم كرة القدم في زيادة مستوى الثقة لدى اللاعب الرياضي بشكل دائم.					
8	تساهم كرة القدم في التواصل مع الزملاء بشكل لبق					

					تساهم ممارسة كرة القدم في طرح الأفكار والآراء بشكل إيجابي.	9
					يستطيع اللاعب أن يتصرف بحكمة أكثر في المواقف الصعبة	10
					يشعر اللاعب بالخجل كثيراً عند التحدث أمام مجموعة من الناس	11
					يخشى اللاعب الفشل عند القيام بعمل ما	12
					تساعد كرة القدم اللاعب على تحقيق أهدافه التي حددها	13
					يتردد اللاعب عند إنجازه لعمل ما	14
					تساعد ممارسة كرة قدم على ضبط الانفعالات لدى اللاعبين بشكل كبير	15
					تساهم ممارسة كرة القدم في عملية احترام الأنظمة والقوانين	16
					يلتزم لاعب كرة القدم بتعليمات المدرب	17
					تساهم ممارسة كرة القدم في التصدي للمصاعب والمشكلات التي يتعرض لها اللاعب	18

					تساهم ممارسة كرة القدم في الحفاظ على هدوء اللاعبين بشكل دائم	19
					تحفز ممارسة كرة القدم على خلق الدافع الدائم لتحسين مهارات اللاعب المختلفة	20