

الفصل الثاني

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

١/٢ القراءات النظرية .

١/١/٢ أنواع الثقة بالنفس .

٢/١/٢ محددات الثقة بالنفس .

٣/١/٢ التفكير بثقة .

٤/١/٢ بناء وتنمية الثقة .

٥/١/٢ الشعور بالثقة .

٦/١/٢ العمل بثقة .

٧/١/٢ خصائص الثقة بالنفس .

٨/١/٢ الثقة لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارية .

٩/١/٢ انخفاض الثقة .

٢/٢ الدراسات المرتبطة .

١/٢/٢ الدراسات العربية .

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية .

الفصل الثاني

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

١/٢ القراءات النظرية :

في حياتنا اليومية نحكم على شخصيات الأفراد أحكاماً عامة ، ونخرج منها بمظاهر عامة ولكن علم النفس يحكم على الشخصية من زوايا متعددة مختلفة يقصد بتلك الزوايا أبعاد الشخصية أو سمات الشخصية فالسمات السلوكية هي خصائص للشخص تتصف بطابع الاستمرار ويجعل الآخرين يتوقعون صدور أنواع معينة من السلوك عن هذا السلوك . (٩ : ٢٧٥)

لذا تعتبر الثقة حالة عقلية ، أكثر من كونها انفعالاً واقعياً ، حيث يشير " أسامة كامل راتب " عن " ديفيد كايوس David Kayous " أن الرياضيين يفكرون عادة في الثقة كجزء من مشاعرهم ، لذا فإنه يفضل أن يتعامل معها كأحد أوجه الانفعالات بدلاً من الاقتصار على أنها سلسلة من الأفكار .

ومن هنا يجب الإشارة إلى قيمة الثقة في مساعدة الفرد على التفكير الإيجابي المؤدي إلى النجاح والتفوق ، بدلاً من التفكير السلبي الذي يحاول تجنب الفشل ، فالواقع أن الثقة تجعل الفرد يركز عملياته العقلية في تطوير الأداء للأفضل . (١٠ : ١٢٩)

ويرى كثيراً من الرياضيين أن الثقة بالنفس Self Confidence هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا اعتقاد خاطئ وربما يقود إلى المزيد من الافتقار إلى الثقة أو الثقة الزائدة ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح ، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي ولكن ما هي الأشياء المتوقعة التي يتوقع عملها ، وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج ، فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة ، بينما الثقة هي شعور اللاعب أن أدائه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج . (٣ : ٣٣٧)

ويعرف " قاموس تشامبرز Chambers Dictionary " الثقة بالنفس بأنها الاعتماد الثابت أو الراسخ خاصة بالنسبة لنتيجة شيء ما . (٣٠ : ٨٩)

كما يعرف " أسامة كامل راتب " الثقة بالنفس بأنها درجة اعتقاد الفرد أو تأكده من قدرته على النجاح في مهمة معينة . (٧ : ٩٨)

ويعرف " عادل عبد الله محمد " الثقة بالنفس بأنها إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة . (١٣ : ١٠)

ويعرف " عبد المطلب أمين القريطي ، وعبد العزيز السيد الشحضي " الثقة بالنفس بأنها إحساس الفرد بقيمته وأن لديه من الإمكانيات ما يجعله قادراً على العطاء ومواجهة الصعاب والتحديات والتغلب عليها دون الاعتماد على الآخرين بالإضافة إلى مقدرته على اتخاذ القرارات في الوقت المناسب وعدم الحساسية للنقد . (١٥ : ٦٨٤)

ويرى " محمود عبد الفتاح عنان " أن الثقة بالنفس تعني اعتقاد الرياضي وشعوره بقدراته والإيمان بها عند مواجهة المنافسة الرياضية . (٢٣ : ٦٨٤)

كما يرى " محمد حسن علاوي " أن الثقة بالنفس تعني إيمان الرياضي بقدراته ومهاراته وقبوله التحديات التي تختبر صموده وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه واستخدامها جميعاً في الوصول إلى أفضل نتائج . (٢١ : ٣٥)

كما يعرف " أحمد أمين فوزي " الثقة بالنفس بأنها قدرة الفرد الرياضي على الاقتناع بإمكانية تحقيق الواجبات الحركية المطلوبة وتقبل التحديات التي تختبر قدراته الشخصية . (١ : ٤٨)

ويعرف " عبد الحميد أحمد " الثقة بالنفس بأنها تظهر في عدم التكلف وحرية الأداء الحركي بالنسبة للاعب في التآني وعدم التهور والدقة في الأداء والاستخدام الأمثل للمهارات الفنية والطرق الخطئية في التوقيت المناسب . (١٤ : ٣٠٦)

ويرى " محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان " أن الفرد الذي يتميز بسمة الثقة بالنفس يكون واثقاً جداً من نفسه ومن قدراته ومهاراته ولا يبدو عليه القلق والتردد في المواقف غير المتوقعة وينتقل النقد . (١٨ : ٤٥٦)

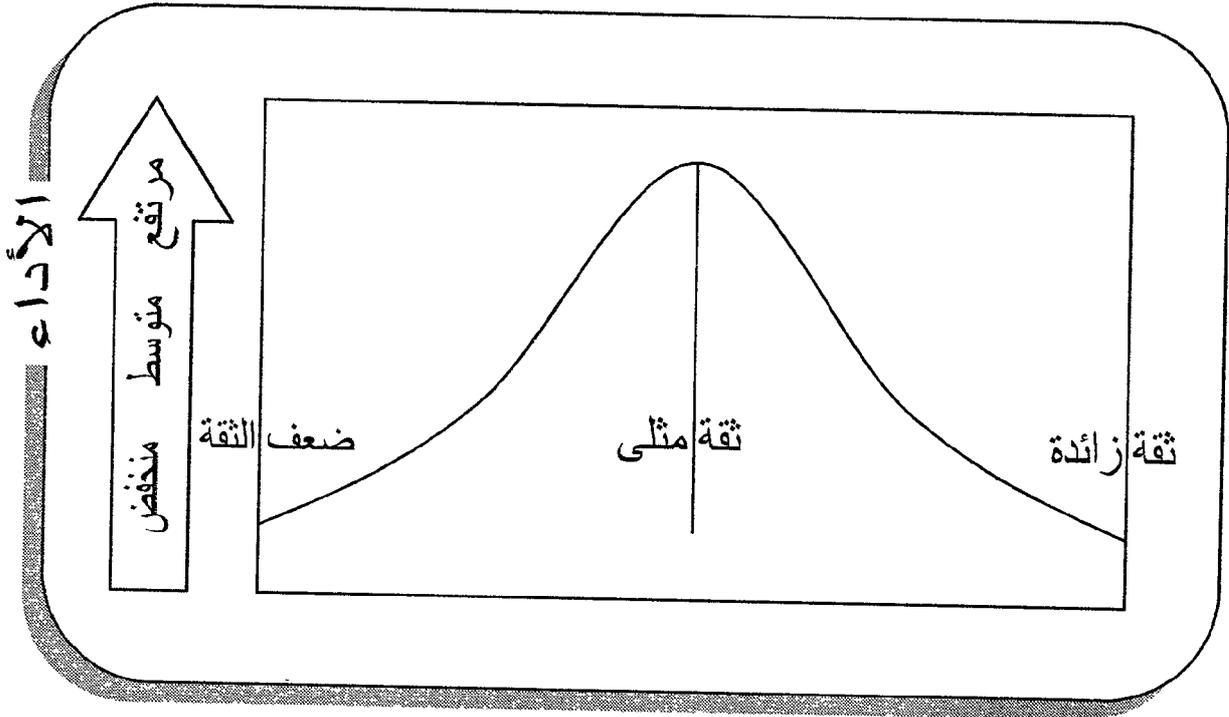
وتعتبر الثقة بالنفس كسمة من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين بصورة إيجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية في مجال نشاطهم الرياضي لتأكدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح في مجال النشاط الرياضي . (٣٤ : ٢٢٣)

ويشير " أسامة كامل راتب " إلى أن هناك بعض المشكلات الكامنة التي تنتج عن المبالغة في استخدام التفكير واعتماد اللاعب عليه وأهم هذه المشكلات هو شعور اللاعب بالثقة الزائدة Over Confidence ومما هو جدير بالذكر أن كل من الثقة الزائدة ، وفقدان الثقة لهما آثارهما السلبية على الأداء . لأنهما يعينان أن اعتقاد اللاعب لا يتأثر بالنتائج . (٤ : ١٥٣)

ويلاحظ في مجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين من أنفسهم أي تعوزهم الثقة بالنفس بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس Over Confidence أو الثقة الزائفة False Confidence كما يوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة . (٦ : ٣٣٧)

١/١٢ أنواع الثقة بالنفس :

يمكن تحديد أنواع الثقة بالنفس من خلال معرفة طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء في ضوء فهم منحنى (يو) المقلوب ، حيث يتوقع أن الأداء يتحسن مع زيادة الثقة بالنفس حتى نقطة مثلى ، حيث أن الزيادة في الثقة تؤدي إلى نقص وضعف الأداء كالمبين بالشكل (١-٢) . (٦ : ٣٣٧)



شكل (٢-١)

منحنى (يو) المقلوب ، يوضح العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء

١/١/٢ الثقة بالنفس المثلى :

إن الرياضيين الذين يتمتعون بسمة الثقة بالنفس المثلى يضعوا لأنفسهم أهداف واقعية تتماشى مع قدراتهم لأنهم يقدرون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى مستوى قدراتهم العليا ، ولا يحاولون تعدي مستوى قدراتهم العليا ، وتعتبر هذه الصفة ضرورية وهامة للرياضيين في إمتلاكها ، ولكن إمتلاك هذه الصفة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء وإنما يجب أن يعتمدوا على التوقع الحقيقي للنجاح والذي يعتمد على الأداء الجيد للمهارات البدنية ولذلك من الضروري تطوير كل من الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارية حيث أن كلا منهما يدعم الآخر ، فالرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديه الثقة الزائدة . (٦ : ٣٣٨)

٢/١/٢ الافتقار إلى الثقة بالنفس :

يعتبر النجاح والفشل جزءاً من الرياضة ، فالرياضيين الذين يفتقدون الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم ، ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم ، ونتيجة لذلك فإن الرياضيين الذين يفتقدون الثقة أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل .

وممكن الخطورة لضعف الثقة بالنفس لدى الرياضيين أن يقود إلى المزيد من الفشل وضعف الثقة يؤدي إلى ضعف كفاءة الأداء كما يؤدي إلى حدوث القلق وضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف .

وكذلك فإن الرياضيين الذين فقدوا الثقة بالنفس يكون تركيزهم نحو نقاط الضعف مما يصرف انتباههم عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد .

وإضافة إلى هذا فإن الرياضيين الذين يفقدون هذه الصفة قد يراودهم الشعور بعدم الكفاية حتى مع استمرار الممارسة . (٦ : ٣٣٨ ، ٣٣٩)

٣/١/٢ الثقة الزائفة (الزائفة) :

إن مفهوم الثقة الزائفة ليس دقيقاً حيث أن الرياضيين لا يتميزون بالثقة الزائفة إذا ما تأسست الثقة على فهم قدراتهم وعندما نصف شخصاً بأنه يتميز بالثقة الزائفة فإننا نعني أنه يتميز بالثقة الزائفة لدى الرياضيين في نمطين شائعين هما :

- (١) بعض الرياضيين يعتقدون بصدق أنهم أفضل من إمكاناتهم الحقيقية ويتولد هذا النوع من الثقة الزائفة نتيجة التدليل الزائد أو التشجيع المبالغ فيه من قبل الآباء أو المدربين ، وهذا النوع من الثقة الزائفة يقود صاحبه إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي .
- (٢) بعض الرياضيين يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخلياً تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عدم الثقة وهم قلقون وخائفون من الفشل في الرياضة .

والرياضيون الذين يتميزون بهذا النمط من الثقة تجدهم يعوضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك الخاصة مثل الغرور ، الغطرسة ، الخيلاء ، التكبر ، التهور .. ويظن بعض الرياضيين خطأ أن هذا هو الأسلوب الملائم للتأكيد للآخرين أنهم يتمتعون بالثقة ولكن سرعان ما تظهر الحقيقة أن مستوى قدراتهم ومهاراتهم يؤكد زيف هذا الإدعاء من الثقة الزائفة ، وترداد المشكلة تعقيداً . (٦ : ٣٤٠ ، ٣٤١)

٢/١/٢ المحددات الثقة بالنفس :

إن من أكثر المحددات أهمية في تطوير الثقة وتعزيزها هي ما يقوله الرياضي لنفسه ، فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته إيجابية السمات والمدرجات فهو يتمتع بالثقة والأداء الجيد .

وإن إثبات الذات هو عملية توجيه حديث النفس لتأكيد قدرات الرياضي ومهاراته الإيجابية إضافة إلى ما حصل عليه من تدريب مناسب ، وتكرار تلك التأكيدات يؤدي إلى ترسيخها في اللاشعور وهذا التعزيز الإدراكي يزيد من ثقة الرياضي بنفسه قبل المنافسة وأثناءها وفي النهاية يتحسن أدائه . (٢٤ : ٣٠)

٢/١/٢ التفكير بثقة :

تتأثر درجة الثقة لحد كبير بالعملية العقلية وأسلوب التفكير ، فاللاعب الذي يفكر أن في استطاعته إنجاز عمل معين وأنه سوف يحققه أي أنه يملك مقومات النجاح ، فإن ممارسة التفكير على النحو السابق يعكس نوعاً من الثقة لدى اللاعب ، وفي الواقع كلما زادت ممارسة اللاعب لهذا النوع من التفكير الذي يتسم بالثقة ، كلما سهل له ذلك استدعاء الأفكار والمشاعر العامة للثقة في مواقف الأداء الفعلي ، ومن ثم التأثير الإيجابي على أدائه . (٤ : ١٥٢)

٢/١/٢ بناء وتنمية الثقة :

إن بناء وتنمية الثقة لدى اللاعب يعتمد إلى حد كبير على خبرات اللاعب السابقة ، وبقدر ما تكون هذه الخبرات ناجحة وذات طابع إيجابي ، بقدر ما يكتسب اللاعب شعوراً عاماً بإمكانية النجاح في المستقبل ، ومن ثم فمن المأمول أن تزداد ثقته في الأداء .

وهنا يلعب تصميم الأهداف بشكل واقعي دوراً هاماً لتحقيق التقدم المستمر لخبرات النجاح ، بينما التركيز على الأهداف النهائية التي تتسم بالمستوى العالي من الطموح الذي يفوق قدرة اللاعب لا تضمن توفير خبرات النجاح ، لكن ما نؤكد عليه هو ألا يرى اللاعب في هذا المستوى العالي من الطموح أنه الشيء الأوحى المتوقع حدوثه وأنه المعيار الوحيد لتقييم نجاحه .

وكذلك من أفضل الطرق لبناء الثقة وتأصيلها هو الإعداد الجيد والمتكامل لدى اللاعب من الناحية البدنية والمهارية والخطية .

ونشير إلى إكتساب اللاعب لخبرة الأداء المطلوب منه تنفيذها في المسابقة أثناء التدريب تساعد على إكتساب الثقة ، بل نتوقع أن تزداد الثقة كلما زادت مرات تكرار اللاعب لهذه الواجبات خلال عملية التدريب ، فمن السهولة أن يشعر اللاعب بالثقة في تسجيل رقم قياسي جديد سواء كان محلياً أو عالمياً إذا استطاع هذا اللاعب فعلاً بتحقيق هذا المستوى خلال عملية التدريب ، وجدير بالذكر أنه كلما زادت درجة الألفة بين اللاعب وظروف المنافسة كلما ساعد ذلك على تنمية الثقة . (٤ : ١٤٨ ، ١٤٩)

٥/١/٢ الشعور بالثقة :

في مجال الأداء الرياضي يمكن أن ننظر للثقة باعتبار أنها حالة عقلية يمكن للاعب أن يستحضرها أو يستدعيها عندما يريد ذلك ، كما يمكن تنمية هذا الشعور بالثقة وتنمية مقدرة اللاعب على استدعائه عند مواجهة المواقف التي تتطلب ذلك مثل المنافسة الرياضية ، وربما يكون من النواحي المفيدة لتأصيل الشعور بالثقة لدى اللاعب هو محاولته إعادة تمثيل أدائه الناجح الذي سبق أن حققه ، وفي نفس الوقت يتذكر ذلك الشعور المصاحب لأدائه قبل النجاح ثم يستحضر هذا الشعور عند المنافسة ، ولا شك أنه كلما زادت مقدرة اللاعب على المعيشة واستحضار الألفة بهذا الشعور بالثقة الذي يسبق الفوز أو المكسب أو الأداء الناجح كلما ساعده ذلك على استدعاء هذا الشعور بالثقة عندما يتطلب الأمر ذلك . (٤ : ١٥١)

٦/١/٢ العمل بثقة :

يعتبر الإنسان وحدة متكاملة من الناحية الانفعالية والعقلية والسلوك ، حيث أن السلوك الذي يتضح من خلال أفعال وتصرفات اللاعب التي يمكن ملاحظتها ، فنقرر أن هذا اللاعب واثق من نفسه أم أنه غير واثق من نفسه ، ومن المنطقي أنه كلما أثر ذلك على الجانب الانفعالي أو شعور اللاعب بالثقة ، فسوف يترجم ذلك في أفعال اللاعب التي تتسم بالثقة . (٤ : ١٥٦)

٧/١/٢ خصائص الثقة بالنفس :

عندما يتمتع الفرد بالثقة فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة أهمها :

١/٧/١/٢ الثقة تثير الانفعالات الإيجابية :

تؤثر الثقة في إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الرياضي ، فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش والمتعة والرخاء ، ويؤثر ذلك على حركات الرياضي فتتميز بالإنسانية والمزيد من القوة والسرعة ، إضافة إلى ما سبق فإن الثقة تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة .

٢/٧/١/٢ الثقة تساعد على تركيز الانتباه :

تساعد الثقة الرياضي على تركيز الانتباه في المباراة ويرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة ويصبح موجهاً للاهتمام نحو الأداء ، فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق ويستحوذ عليه التفكير السلبي ويشغل بنتائج الأداء أكثر مما يهتم بالأداء ذاته .

٣/٧/١/٢ الثقة تؤثر في بناء الأهداف :

يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهدافاً ذات صعوبة ملائمة ويستثير التحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها ، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي ، بينما الرياضي الذي يفتقد الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة ولذلك لا يبذل أقصى جهده ولا يستثير أقصى طاقاته .

٤/٧/١/٢ الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد :

مما لا شك فيه توقع الرياضي لنتائج أدائه ، ويعتبر عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج الأداء ، بمعنى أنه يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء .

وتجدر الإشارة إلى أن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعداداً للبذل والعطاء ، وكلما زادت درجة التوقع وأصبح الرياضي أكثر ثقة ، كلما ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله ، أو المشكلات التي تعترضه ، ويصبح من الصعوبة عليه أن يستسلم للهزيمة أو الفشل أو يفقد الأمل .

٨/١/٢ الثقة لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارية :

إن الثقة وحدها لا تخلق بطلاً ، فلا بد على اللاعب الرياضي أن يتقن المهارات الرياضية واللياقة البدنية فإن الثقة بالنفس هي حق بمثابة المفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل الرياضي ، لكنها ليست القدرات والاستعدادات ذاتها .

إن تحقيق الثقة لدى الرياضيين يعتمد بدرجة أساسية على تطوير أو تحسين الأداء وهذا يتحقق من خلال وضع أهداف واقعية ثم التدريب الجاد الضروري لتحقيق هذه الأهداف . (٦ : ٣٤٢ ، ٣٤٣)

٩/١/٢ انخفاض الثقة :

نشير إلى أن الأداء الرياضي يتحسن مع ارتفاع درجة الثقة إلى نقطة معينة ، ثم يحدث بعد ذلك إن زادت درجة الثقة عن حد معين يؤدي ذلك إلى انخفاض مستوى الأداء ، أي أن زيادة الثقة لدى اللاعب عن مستوى معين تمثل إحدى المشكلات ، لذا فإن أفضل أسلوب لانخفاض الثقة الزائدة لدى اللاعب يجب أن يعتمد على الممارسة الفعلية وليس الشرح والمناقشة ، ومن الممارسات التي أظهرت فعاليتها تقديم نماذج من الأداء الرياضي تفضل مستوى اللاعب ويتولى المدرب توضيح نقاط القوى والضعف في هذا الأداء ، حيث يساعد اللاعب على الاقتناع أنه لم يصل إلى الإتقان في الأداء بعد . (٤ : ١٥٧)

ولقد ميز " محمد حسن علاوي " تمييزاً بين اللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة العالية واللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة المنخفضة على النحو التالي :

جدول (٢-١)

تمييز بين اللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة العالية واللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة المنخفضة

خصائص الثقة المنخفضة	خصائص الثقة العالية
متوتر وقلق	مسترخ ورابط الجأش
يصعب عليه التركيز والانتباه بصورة مستمرة	منتبه ويستطيع التركيز على نفسه وعلى المهمة الموكلة إليه
منزعج ولديه شكوك وعدم يقينية بالنسبة لقدراته واستطاعته	يعرف جيداً ما الذي ينبغي عليه أن يفعله أو يؤديه
يخشى المنافسين	هادئ وغير مشغول البال
يفكر كثيراً في نتائج المنافسة	لا ينشغل كثيراً في التفكير في نتائج المنافسة وخاصة في الجوانب السلبية
يخشى الفشل بصورة مبالغ فيها	أهدافه محددة وواقعية تتناسب مع قدراته واستطاعته ، كما أنها تتصدى هذه القدرات والاستطاعات
أهدافه غير محدودة بصورة واضحة	قادر على تصحيح أخطائه بصورة ذاتية
يشك في كفاءته وفعاليتته	يثق تماماً في كفاءته وفعاليتته

وقد قامت " روبين فيالي Robin Vealey " ببناء نموذج نظري لمفهوم الثقة بالنفس يقوم على الإقناع الداخلي ونوع النشاط الرياضي والتميز بين سمات وحالات الشخصية والعلاقة المتبادلة بين السلوك والاختلافات الفردية ولأن المفهوم الذي تمت صياغته ليس الثقة بالنفس في المجال العام .

ولأن الثقة بالنفس في المجال الرياضي فقد تم تبني مفهوم الثقة الرياضية Sport Confidence وهي كما تشير إليها " روبين فيالي " عبارة عن بعدين رئيسيين هما الثقة الرياضية كسمة ، الثقة الرياضية كحالة ، الثقة الرياضية كسمة هي درجة التأكد واليقينية التي يمتلكها اللاعب عادة في قدراته على تحقيق النجاح في الرياضة ، في حين أن الثقة الرياضية كحالة هي درجة التأكد واليقينية عند اللاعب في توقيت معين عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة . (٤٤ : ٢٢١)

٢/٢ الدراسات المرتبطة :

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية ، حيث توصل إلى ثمانية دراسات عربية ، وإثنى عشر دراسة أجنبية ، وسوف يقوم الباحث بعرض تلك الدراسات وفقاً لتاريخ إجراءاتها من الأقدم للأحدث .

١/٢/٢ الدراسات العربية :

١- دراسة " صدقي نور الدين محمد " (١٩٩١م) : (١١)

وموضوعها " اختبار العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى ملاكمي الدرجة الأولى " وهي تهدف إلى :-

- التعرف على العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى ملاكمي الدرجة الأولى .
- التعرف على الفروق في الثقة الرياضية كحالة تبعاً لمستويات الثقة الرياضية كسمة لدى ملاكمي الدرجة الأولى .
- تقنين كل من مقياس الثقة الرياضية كسمة ومقياس الثقة الرياضية كحالة في البيئة المصرية على ملاكمي الدرجة الأولى .
- اختبار الصدمة لنموذج الثقة الرياضي كسمة وكحالة في البيئة المصرية في نشاط الملاكمة .

وقد اشتملت عينة البحث على ٤٧ ملاكماً اختيروا بطريقة عشوائية من ملاكمي الدرجة الأولى ، وقد استخدم الباحث مقياس الثقة الرياضية كسمة ، ومقياس الثقة الرياضية كحالة وكالمقاييسين قامت بوضعهما " روبين فيالي Robin Vealey " (١٩٨٦م) .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى ملاكمي الدرجة الأولى عينة البحث .
- يختلف مستوى الثقة الرياضية كحالة لدى ملاكمي الدرجة الأولى بفروق دالة إحصائياً تبعاً لاختلاف مستوى الثقة الرياضية كسمة (عالي - منخفض) لصالح ملاكمي مستوى الثقة الرياضية كسمة عالية .

٢- دراسة " صدقي نور الدين محمد " (١٩٩٤م) : (١٢)

وموضوعها " العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين " وهي تهدف إلى :-

- التعرف على العلاقة بين الاتجاه التنافسي (اتجاه الأداء- اتجاه النتيجة) والثقة الرياضية كحالة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين .
- التعرف على العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين .
- التعرف على الفروق في الثقة الرياضية كحالة بين لاعبي كرة القدم الناشئين أصحاب اتجاه الأداء العالي للثقة الرياضية كسمة العالية (وكل من اللاعبين أصحاب اتجاه النتيجة العالية للثقة الرياضية كسمة العالية ، وأصحاب اتجاه النتيجة المنخفضة للثقة الرياضية كسمة المنخفضة ، وأصحاب اتجاه الأداء المنخفض للثقة الرياضية كسمة المنخفضة) .
- التعرف على الفروق في الثقة الرياضية كحالة بين لاعبي كرة القدم الناشئين أصحاب اتجاه النتيجة العالية للثقة الرياضية كسمة العالية (وكل من اللاعبين أصحاب اتجاه الأداء المنخفض للثقة الرياضية كسمة المنخفضة ، وأصحاب اتجاه النتيجة المنخفضة للثقة الرياضية كسمة المنخفضة) .

وقد تم اختيار عينة عشوائية من لاعبي كرة القدم الناشئين تحت ١٧ سنة بلغ قوامها ٤٥ لاعباً ، وقد استخدم الباحث مقياس الاتجاه التنافسي الرياضي " لجيل وآخرون Gill et al " (١٩٩١م) ، ومقياسي الثقة الرياضية كسمة وكحالة " لروبين فيالي Robin Vealey " (١٩٨٦م) .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- ارتباط الثقة الرياضية كحالة إيجابياً وبدلالة إحصائية مع اتجاه الأداء التنافسي ، والثقة الرياضية كسمة سلبياً مع اتجاه النتيجة التنافسي .
- إن لاعبي كرة القدم الناشئين أصحاب اتجاه الأداء العالي للثقة الرياضية كسمة العالية يكونون أعلى في الثقة الرياضية كحالة من لاعبي كرة القدم الناشئين أصحاب اتجاه (النتيجة العالية للثقة الرياضية كسمة العالية ، والنتيجة المنخفضة للثقة الرياضية كسمة المنخفضة ، والأداء المنخفض للثقة الرياضية كسمة المنخفضة) .

- إن لاعبي كرة القدم الناشئين أصحاب اتجاه النتيجة العالية للثقة الرياضية كسمة العالية يكونون أعلى في الثقة الرياضية كحالة من لاعبي كرة القدم الناشئين أصحاب اتجاه (الأداء المنخفض للثقة الرياضية كسمة المنخفضة ، والنتيجة المنخفضة للثقة الرياضية كسمة المنخفضة) .

٣- دراسة " محمد يوسف حجاج " (٢٠٠٠م) : (٢٢)

وموضوعها " الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجيه التنافسي لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية المختارة " وهي تهدف إلى :-

- التعرف على طبيعة العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة ، والثقة الرياضية كحالة لدى مجموعات الأنشطة الرياضية المختارة .
- التعرف على طبيعة العلاقة بين نموذج الثقة الرياضية والتوجيه التنافسي وكل من قلق المنافسة والسن والخبرة لدى مجموعات الأنشطة الرياضية المختارة .
- التعرف على مدى التنبؤ بحالة الثقة الرياضية من خلال الثقة الرياضية كسمة والتوجيه التنافسي لعينة البحث الكلية المختارة .
- التعرف على الفروق الفردية في الثقة الرياضية كحالة تبعاً لمستويات الثقة الرياضية كسمة (عالي- منخفض) لدى مجموعات الأنشطة الرياضية المختارة .
- التعرف على الفروق في الثقة الرياضية والتوجيه التنافسي لدى مجموعات الأنشطة الرياضية المختارة .

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي المنتخبات القومية في الأنشطة الرياضية المختلفة (ألعاب القوى- الدراجات- التايكوندو- السلاح- الملاكمة- الجودو- المصارعة- كرة القدم- كرة اليد- كرة السلة- الكرة الطائرة) وكان عدد أفراد العينة الأساسية ١٤٦ لاعباً ، وقد استخدم الباحث أربعة مقاييس لقياس الثقة الرياضية والتوجه التنافسي في المجال الرياضي وهي كالتالي ، قائمة سمة الثقة الرياضية ، وقائمة حالة الثقة الرياضية من تقييم " روبين فيالي Vealey " (١٩٨٦م) وتعريب " محمد حسن علاوي " (١٩٩٨م) ، واختبار التوجه التنافسي من تقييم " ديانا جيل Gill " (١٩٩١م) وتعريب " محمد حسن علاوي " (١٩٩٨م) ، واختبار التوجه الرياضي من تقييم " ديانا جيل Gill " (١٩٩١م) وتعريب " راينر مارتينز Martins " وتعريب " محمد حسن علاوي " (١٩٩٨م) .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- توجد علاقة تنبؤية للثقة الرياضية كحالة من خلال الثقة الرياضية كسمة والتوجه التنافسي لدى عينة البحث الكلية .
- توجد علاقة موجبة (طردية) دالة إحصائياً بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى مجموعات البحث .
- توجد علاقة سالبة (عكسية) دالة إحصائياً بين قلق المنافسة ، وحالة الثقة الرياضية لدى لاعبي الأنشطة الجماعية .

٤- دراسة " هويدا حسين ، وفاء عادل " (٢٠٠١م - ٢٠٠٢م) : (٢٧)

وموضوعها " التوجه نحو المنافسة الرياضية والثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء المهاري العالي لدى لاعبات السباحة التوقعية " وهي تهدف إلى :-

- التعرف على الفروق بين نوعية المتسابقات الثلاثة في كل من التوجه نحو المنافسة والثقة بالنفس والأداء المهاري لدى لاعبات السباحة التوقعية .
- التعرف على العلاقة بين التوجه نحو المنافسة والثقة بالنفس ومستوى الأداء .

وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمومية بالفرق المشتركة في بطولة العالم (ب) للسباحة التوقعية التي أقيمت بحمام نادي الأهلي بمدينة نصر وعدد اللاعبات المشتركات ٦٥ لاعبة ، وقد تم استخدام اختبار التوجه نحو المنافسة الرياضية إعداد " محمد حسن علاوي " (١٩٩٨م) ، واختبار الثقة بالنفس إعداد " بل وجون البنسون " (١٩٩٦م) وتعريب " محمد حسن علاوي " .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة بين نوعية المتسابقات الثلاثة في كل من التوجه نحو الأداء الجماعي للفريق مقارنة بالأداء الفردي والزوجي .
- وجود علاقة بين التوجه نحو المنافسة والثقة بالنفس والأداء المهاري لدى لاعبات السباحة التوقعية العالميين .

٥- دراسة " نجلاء البدري نور الدين محمد " (٢٠٠٢م) : (٢٥)

وموضوعها " الثقة الرياضية كسمة وكحالة والدافعية للإنجاز وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز " وهي تهدف إلى :

- التعرف على العلاقة بين كلٍ من الثقة الرياضية كسمة وكحالة والدافعية للإنجاز وبين المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز .
- اختبار العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة حلوان .

وقد تم اختيار عينة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة بلغ أعمارهم ما بين (٢٠-٢٢) سنة وبلغ قوامها ٢٠٠ طالبة ، وقد استخدمت الباحثة مقياس " روبين فيالي Vealey " للثقة الرياضية كسمة وكحالة ، واختبار الدافعية للإنجاز .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :-

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة والدافعية للإنجاز والمستوى الرقمي .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين الثقة الرياضية كسمة عالية والثقة الرياضية كسمة منخفضة في المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز لصالح الثقة الرياضية كسمة عالية .

٦- دراسة " نجلاء فتحي مهدي عبد الله " (٢٠٠٢م) : (٢٦)

وموضوعها " فعالية استخدام استراتيجيات التفكير في تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية لدى بعض طالبات كلية التربية الرياضية- جامعة المنوفية " وهي تهدف إلى :-

التعرف على استخدام استراتيجيات التفكير في تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية وذلك من خلال وضع برنامج لاستراتيجيات التفكير باستخدام :

- استراتيجيات التفكير في الواجب المهاري .
- استراتيجيات الحديث الذاتي الإيجابي .

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالاستعانة بأحد تصميماته التجريبية ذو الثلاث مجموعات ، مجموعتين تجريبتين ومجموعة ضابطة ، ويتمثل مجتمع البحث في طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية- جامعة المنوفية للعام الجامعي (٢٠٠٠م- ٢٠٠١م) مجتمع البحث

وبلغ عددهن ٧٢ طالبة ، تم اختيارهم بطريقة عمدية من الحاصلات على تقدير جيد على الأقل في الامتحان العملي لمادة التمرينات في العام السابق وقد بلغ قوامها ٤٥ طالبة ، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات قوام كل مجموعة ١٥ طالبة ، وقد تم إجراء التكافؤ بين هذه المجموعات في المتغيرات قيد البحث ، وأسفرت النتائج أن استخدام استراتيجيات التفكير في الواجب المهاري والحديث الذاتي من حيناً إلى حين مع البرنامج التقليدي المستخدم في كليات التربية الرياضية للبنات في محاضرات التمرينات الإيقاعية ، حيث أوضحت نتائج البحث وكذلك مجموعة من الدراسات والبحوث وأهمية هذه الاستراتيجيات في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري ، وكما أسفرت أيضاً أن الاهتمام بالتدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلي وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه لما له من دور بالغ الأهمية في زيادة فعالية استراتيجيات التفكير وتحقيق أكبر عائد من تطوير الأداء المهاري .

٧- دراسة " مجدي عبد الستار مصيلحي سليمان " (٢٠٠٣م) : (١٧)

وموضوعها " الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بترتيب الفرق في الدوري الممتاز لكرة القدم " وهي تهدف إلى :

- التعرف على الفروق بين فرق المقدمة و فرق المؤخرة في كل من الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية في الدوري الممتاز لموسم عام ٢٠٠٠م في رياضة كرة القدم .
- التعرف على الفروق بين فرق المقدمة و فرق الوسط و فرق المؤخرة في كل من الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية في الدوري الممتاز لموسم عام ٢٠٠٢م في رياضة كرة القدم .
- التعرف على الفروق بين مراكز اللاعبين في كل من الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية في الدوري الممتاز لموسم عام ٢٠٠٢م في رياضة كرة القدم .

وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وهي تشمل جميع لاعبي أندية الدوري الممتاز لكرة القدم موسم عام ٢٠٠٢م ، وتتألف عينة الدراسة من ٢٢٤ لاعباً ، وقد استخدم الباحث قائمة سمة الثقة الرياضية ، وقائمة حالة الثقة الرياضية ، واختبار التوجه التنافسي .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين فرق المقدمة وفرق المؤخرة في كل متغيرات البحث ما عدا التوجه الكلي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين فرق المقدمة وكل من فرق الوسط وفرق المؤخرة في كل من (سمة- حالة) الثقة الرياضية وكذلك توجيه النتيجة .
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين فرق الوسط وفرق المؤخرة في كل من سمة الثقة الرياضية وتوجه الأداء وتوجه النتيجة والتوجه الكلي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين فرق الوسط وفرق المؤخرة في حالة الثقة الرياضية .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي (الدفاع- الوسط- الهجوم) في حالة الثقة الرياضية .
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي (الدفاع- الوسط- الهجوم) في كل من سمة الثقة الرياضية وتوجه الأداء وتوجه النتيجة والتوجه الكلي .
- يوجد ارتباط بين جميع المتغيرات قيد البحث .

٨- دراسة " أسامة عبد الظاهر الأصفر " (٢٠٠٤م) : (٣)

وموضوعها " ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو عمومي رجال (دراسة تحليلية- مقارنة) " وهي تهدف إلى :-

- التعرف على ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو عمومي رجال .
- المقارنة بين لاعبي الجودو عمومي رجال في الثقة بالنفس وفقاً لعدد سنوات الممارسة (الخبرة) ، ولعدد سنوات التنافس ، وتحقيق النتائج وتحقيق المراكز .
- العلاقة بين كل من ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو عمومي رجال .

وقد تم اختيار عينة عشوائية من لاعبي الجودو عمومي رجال على مستوى الجمهورية بلغ قوامها ٢٤٩ لاعباً ، كما تم بناء مقياس ضغوط المنافسة ، ومقياس الثقة بالنفس لدى لاعبي الجودو عمومي رجال ، بالإضافة إلى استخدام مقياس دافعية الإنجاز إعداد " ليلى عبد العزيز زهران ، أسامة كامل راتب ، منى مختار المرسي " (١٩٩٩م) .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- تم بناء مقياس نفسي يسمح بالتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الجودو عمومي رجال .
- يتميز لاعبو الجودو عمومي رجال ذو سنوات الممارسة الأكثر بزيادة مستوى الثقة بالنفس (الثقة المثلى) مقارنة بلاعبي الجودو ذو سنوات الممارسة الأقل .
- يتميز لاعبو الجودو عمومي رجال ذو سنوات الاشتراك في المنافسات الأكثر بزيادة مستوى الثقة بالنفس (الثقة المثلى) مقارنة بلاعبي الجودو ذو سنوات الاشتراك في المنافسات الأقل .
- يتميز لاعبو الجودو عمومي رجال ذو المراكز المحققة الأفضل بزيادة مستوى الثقة بالنفس (الثقة المثلى) مقارنة بلاعبي الجودو ذو المراكز المحققة الأقل .

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية :

١- دراسة " فيالي Vealey " (١٩٨٦م) : (٤٣)

وموضوعها " بناء نموذج الثقة الرياضية " وهي تهدف إلى :-

- التعرف على العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة ، والثقة الرياضية كحالة ، ومن جهة أخرى معرفة العلاقة بين الثقة الرياضية والتوجه التنافسي .

وقد تم اختيار عينة مكونة من ٦٦٦ رياضياً بالمرحلة الثانوية والجامعية بلغ أعمارهم ما بين (١٥ - ٢٠) سنة ، كما تم بناء ثلاثة مقاييس هي (مقياس الثقة الرياضية كسمة ، ومقياس الثقة الرياضية كحالة ، ومقياس التوجه التنافسي) .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة.
- التوجه التنافسي داخل نموذج الثقة الرياضية يساعد على تحديد الفروق الفردية في النجاح في المجال الرياضي .
- وجود علاقة دالة إحصائياً بين الثقة الرياضية والتوجه التنافسي والتي يمكن عن طريقها التنبؤ بالثقة الرياضية كحالة .

٢- دراسة " فيالي Vealey " (١٩٨٨م) : (٤٤)

وموضوعها " الثقة الرياضية والتوجه التنافسي وعلاقتها بالنتائج لدى الجنسين " وهي تهدف إلى :

- التعرف على العلاقة بين كل من الثقة الرياضية والتوجه التنافسي ونتائج الأداء لدى كل من البنين والبنات .

وقد تم اختيار عينة مكونة من ٢٤٧ تلميذاً وتلميذة من المدارس الثانوية من الرياضيين ، وقد استخدمت الباحثة قائمة الثقة الرياضية كسمة ، وقائمة الثقة الرياضية كحالة ، واختبار التوجه التنافسي .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ والتلميذات في سمة الثقة الرياضية لصالح عينة التلاميذ .

- التوجه التنافسي وكان التلاميذ والتلميذات أكثر توجهاً نحو الأداء .

٣- دراسة " جونز وآخرون Jenes, J.G. et al " (١٩٩٠م) : (٣٨)

وموضوعها " دراسة قلق الحالة التنافسية المتعددة الأبعاد والثقة بالنفس لدى عدائي المسافات المتوسطة للجامعيين الممتازين " وهي تهدف إلى :

- التعرف على العلاقة بين القلق والثقة بالنفس والحالة التنافسية المتعددة الأبعاد .

وقد تم اختيار عينة من عدائين للمسافات المتوسطة للجامعيين الممتازين وقوامها ١٢٥ عداءاً .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- التعرف على أن القلق المعرفي والثقة بالنفس يسهمان في بعض المسابقات .

٤- دراسة " مارتنز وجل Martins & Gill " (١٩٩١م) : (٤١)

وموضوعها " العلاقة بين الثقة الرياضية والتوجه التنافسي والكفاءة الذاتية وقلق الأداء " وهي تهدف إلى :

- التعرف على العلاقة بين الثقة الرياضية والتوجه التنافسي والكفاءة الذاتية وقلق الأداء .

وقد تم اختيار عينة عشوائية من طلاب المدارس الثانوية الرياضية قوامها ٣٢٠ طالباً ، وقد تم استخدام كلٍ من قائمة الثقة الرياضية كسمة ، وقائمة الثقة الرياضية كحالة ، ومقياس الكفاءة الذاتية ، وقائمة القلق التنافسي .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- وجود الناشئين من العدائين الذين لم يكن لديهم خبرة في سباقات المضمار قد منعهم ذلك من تشكيل تقديرات ذاتية .
- وجود العدائين ذو الخبرة والممارسة كانوا أكثر ثقة وأقل قلقاً .

٥- دراسة " مانزو Manzo " (١٩٩٥م) : (٤٠)

وموضوعها " التقدير المتعلق بالقياس السيكولوجي لرياضات الثقة بالنفس " وهي تهدف إلى :

- التعرف على بعدي قائمة كارولينا للثقة الرياضية (البعد التنافسي- البعد التفاؤلي)

وقد تم اختيار عينة عشوائية من طلاب المدارس الثانوية قوامها ٢٩٣ طالباً ، وقد تم تطبيق قائمة كارولينا للثقة الرياضية عليهم .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- تم تقييم البعد التنافسي والبعد التفاؤلي ، حيث بلغ مجموع عامل البعد التنافسي ٩٢٪ كما بلغ مجموع البعد التفاؤلي ٨٦٪ .

٦- دراسة " مان وآخرون Man, F. et al " (١٩٩٥م) : (٣٩)

وموضوعها " دراسة قلق الحالة والسمة وعلاقتها بالعاطفة والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم " وهي تهدف إلى :

- التعرف على العلاقة كسمة وكحالة وكذلك على علاقة القلق بالعاطفة والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم .

وقد تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من ٤٥ لاعباً .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- وجود دلالة إحصائية للتفاعل بين الشخص والموقف في الثقة بالنفس .

٧- دراسة " إدواردز وهاردي Edwards & Hardy " (١٩٩٦م) : (٣٢)

وموضوعها " التأثيرات التفاعلية للشد والتوتر ووجهة الإدراك والقلق والثقة بالنفس على الأداء " وهي تهدف إلى :

- التعرف على مدى التنبؤ بالثقة بالنفس عن طريق شدة واتجاه القلق البدني والمعرفي .

وقد تم اختيار عينة عمدية من المشاركات في دوري الجامعات في كرة الشبكة Net Ball قوامها ٤٥ لاعبة ، وقد تم استخدام قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية من خلال الأبعاد الثلاثة (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس) .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين كلٍ من الثقة الزائدة بالنفس وشدة القلق المعرفي والبدني .

٨- دراسة " فانجي Fangyi " (١٩٩٧م) : (٣٣)

وموضوعها " إقامة وحماية ألعاب القوى والثقة بالنفس وبحوث العلوم الرياضية " وهي تهدف إلى :

- التعرف على تأثير برنامج تدريبي على الثقة بالنفس .

وقد تم اختيار عينة عشوائية قوامها ٣٥ لاعباً من بعض الفرق الرياضية الجماعية ، وقد تم استخدام الاختبارات الورقية للتعرف على بداية المستوى وتتبع مستوى الثقة لديهم وذلك كأداة للبحث .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- إن البرنامج التدريبي المقترح قد ساعد على تحسين مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي أفراد العينة .

٩- دراسة " زيو وتانج Zhu & Tang " (١٩٩٧م) : (٤٦)

وموضوعها " العلاقة بين القلق التنافسي والثقة بالنفس لدى مجموعة من الرياضيين " وهي تهدف إلى :

- التعرف على العلاقة بين القلق التنافسي والثقة بالنفس لدى الرياضيين من لاعبي كرة السلة .

وقد تم اختيار عينة عمدية قوامها ٢٣٥ رياضياً من لاعبي كرة السلة ، من إعداد " مارتينز وبيرتون وفيالي وبمب وسميث " ، وقد تم استخدام قائمة حالة قلق المنافسة CSA 1-2 من تقسيم " مارتينز وبيرتون وفيالي وبمب وسميث ، Martins, Burton, Vealey, Bump, Smith " (١٩٩٠م) ، ومقياس قوة الثقة بالنفس كوسائل لجمع البيانات من عينة البحث .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة دالة إحصائياً بين استجابة القلق التنافسي وقوة الثقة بالنفس لدى الرياضيين عينة البحث .
- أن هناك فروق دالة إحصائياً بين الرياضيين ذوي المستوى العالي والمستوى العادي في الاستجابة المناسبة للقلق التنافسي والثقة بالنفس وذلك لصالح الرياضيين ذوي المستوى العالي .

١٠- دراسة " بوريلي Borrelli " (١٩٩٧م) : (٢٨)

وموضوعها " العلاقة بين كل من مستدعيات حالة وسمة القلق والثقة بالنفس والاستثارة وأداء لاعبي الهوكي الصفوة أثناء المنافسة " وهي تهدف إلى :

- التعرف على العلاقة بين كل من مستوى حالة القلق والثقة بالنفس والاستثارة وأداء لاعبي الهوكي أثناء المنافسة .
- التعرف على العلاقة بين كل من مستوى سمة القلق والثقة بالنفس والاستثارة وأداء لاعبي الهوكي أثناء المنافسة .

وقد تم اختيار عينة عمدية قوامها ١٣٠ لاعباً بلغ أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٢) سنة ، وقد استخدم الباحث كل من اختبار قلق المنافسة الرياضية إعداد " مارتينز Martins " ، وقائمة حالة الثقة الرياضية كأداة للبحث .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- ارتفاع مستويات حالة القلق المعرفي والجسمي وذلك في المنافسات الأكثر أهمية مقارنة بالمنافسات الأقل أهمية .
- انخفاض مستوى الثقة بالنفس في المنافسات الأكثر أهمية ، مقارنة بالمنافسات الأقل أهمية .

١١- دراسة " سافوي وبيتل Saveoy & Beitel " (١٩٩٧م) : (٤٢)

وموضوعها " تأثير برنامج التدريب العقلي على حالة القلق والثقة بالنفس " وهي تهدف إلى :-

- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على حالة القلق والثقة بالنفس لدى مجموعات من لاعبي كرة السلة .

وقد تم اختيار عينة عمدية قوامها ٢٠ لاعباً ، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منهما ١٠ لاعبين ، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بلغ أعمارهم ما بين (١٨ - ٢١) سنة ، وقد تم استخدام قائمة حالة قلق المنافسة 1-2 CSA من إعداد " مارتينز وآخرون Martins et al " ، ومقياس حالة الثقة بالنفس من إعداد " سافوي وبيتل Saveoy & Beitel " كأدوات لجمع البيانات .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- أن هناك فروق دالة إحصائية في حالة القلق الجسماني والمعرفي بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
- أن هناك فروق دالة إحصائية في حالة الثقة بالنفس بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

١٢- دراسة " زيزي Zizzi " (١٩٩٧م) : (٤٧)

وموضوعها " اختبار تأثير نوع الجنس والثقة بالنفس وتوجه الإنجاز على نماذج العزو المرتبطة بالرياضة " وهي تهدف إلى :

- التعرف على أثر الجنس (ذكور- إناث) على الثقة بالنفس وتوجه الإنجاز .

وتم اختيار عينة عشوائية قوامها ١٠٩ لاعباً رياضياً من الجامعة والأندية .

وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- وجود ارتباط بين توجه الإنجاز وبين المميزات الداخلية والعاملة التي تلي إحراز النجاح .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين الإناث والذكور فيما يخص الثقة بالنفس أو دوافع الإنجاز .

٢/٢/٢ التعليق على الدراسات المرتبطة :

أولاً : المنهج :

يلاحظ الباحث من الدراسات المرتبطة أنها استخدمت جميعها المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث .

ثانياً : العينة :

بالنسبة لحجم العينة فقد اختلف الباحثون في حجم العينة حيث تراوحت ما بين (٢٠ - ٦٦٦) فرداً وذلك حسب طبيعة الدراسة ، كما اختلف الباحثون أيضاً في نوع النشاط فهناك أنشطة فردية ومنها (الملاكمة- المصارعة- ألعاب القوى- التايكوندو- الجودو) ، وأنشطة جماعية ومنها (كرة القدم- كرة السلة- كرة الطائرة- الهوكي) ، واختلفت أيضاً في بيئة الممارسة فمنها ما يتم بين طلاب المدارس أو الجامعات أو لاعبي الأندية أو لاعبي المنتخبات أو الممارسين وغير الممارسين .

النتائج :

وقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة .

٤/٢/٢ مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

يرى الباحث أن هذه الدراسات في مجملها قد ساهمت في إلقاء الضوء على تحديد الأسس الهامة لهذه الدراسة مثل :

- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة الحالية .
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها .
- التعرف على الطريقة المثلى لتطبيق المقياس على العينة .
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة هذا البحث .