

# قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد أمين فوزي : موضوعات في علم النفس الرياضي ، ذهب للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠١م .
٢. أحمد محمد عبد الخالق : استشارات الشخصية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠م .
٣. أسامة عبد الظاهر الأصفر : ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجيه التنافسي لدى لاعبي الجودو ، رسالة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤م .
٤. أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠م .
٥. \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضي ، المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
٦. \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
٧. \_\_\_\_\_ : تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
٨. \_\_\_\_\_ : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين ، دليل المدربين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
٩. السيد محمد غنيم : سيكولوجية شخصية ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٨٠م .
١٠. العادل محمد أبوعلام : قياس الثقة بالنفس عند الطالبات ، مؤسسة علي جراح الصباح ، الكويت ، ١٩٧٨م .
١١. صدقي نور الدين محمد : اختبار العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى ملاكمي الدرجة الأولى ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد ١٣ ، ١٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، يناير - إبريل ، ١٩٩٢م .

١٢. **صادقي نورالدين محمد** : العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الأولمبية " التراكمات والتحديات " ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٨ - ٣٠ ديسمبر ١٩٩٤ م .
١٣. **عادل عبد الله محمد** : مقياس الثقة بالنفس ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
١٤. **عبد الحميد أحمد** : الملاكمة ، الطبعة الرابعة ، مكتبة دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .
١٥. **عبد المطلب أمين القرطبي ، عبد العزيز السيد الشحضي** : مقياس الصحة النفسية للشباب ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
١٦. **عزت محمود الكاشف** : التخطيط في التدريب الرياضي ، دار النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
١٧. **مجدي عبد الستار مصيلحي سليمان** : الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بترتيب الفرق في الدوري الممتاز لكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ م .
١٨. **محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان** : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
١٩. **محمد حسن علاوي** : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٢٠. \_\_\_\_\_ : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٢١. \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضي ، الطبعة التاسعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .

٢٢. محمد يوسف حجاج : الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية المختارة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
٢٣. محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
٢٤. مصطفى حسين بساوي ، سمير عبد القادر جواد : سيكولوجية التفوق الرياضي وتنمية المهارة العقلية ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ١٩٩٩ م .
٢٥. نجلاء البدري نور الدين محمد : الثقة الرياضية كسمة وكحالة والدافعية للإنجاز وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
٢٦. نجلاء فتحي مهدي عبد الله : فعالية استخدام واستراتيجيات التفكير في تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية لدى بعض طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
٢٧. هويدا حسين ، وفاء عسادل : التوجه نحو المناقشة الرياضية والثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء المهاري العالي لدى لاعبات السباحة التوقعية ، المؤتمر العلمي للرياضة والعولمة ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .

28. *Borrel. D.M* : " Examining the relationship Among Measures of Anxiety self . Confidence Arousal and performance of Elite field Hockey players (M.S)". Ball State University, Includes bibliography, 1997.
29. *Bunker, L.E & et al* : " Cognitive techniques for improving performance and Building Confidence In J.M. William's (Ed) Applied sport psychology " Personal Growth to peak performance 2nd – ed 1992.
30. *Butlery. J* : " Sport psychology in performance British Library Cataloguing in Publication Data" , 1997.
31. *Chapman. C & Lane. A. Terre. P* : Anxiety, self-Confidence tackueondo, perceptual and Motor Skills (Missoula, Manta), 1997.
32. *Edwards, T & Hardy. L* : " The interactive effects of intensity and direction of cognitive and somatic Anxiety and self confidence upon performance" . Journal of Sport & Exercises psychology Vol. 18. No 3, 1996.
33. *Fangy, Y* : " Establishment and protection of Athletes, self. Confidence, Sport Science Research (shanghai) " , 1997.
34. *Feltz, D.L* : Self-Efficacy as cognitive mediator of athletic-performance. In W. Fstrault & J.M. William's (Eds), cognitive sport psychology [pp.191-198]

35. *Feltz, F.L. & Dalel. A* : Improving self-Confidence in Athletic performance Motor skill: Theory into practice, 5 (2), 1981.
36. *Hu, H* : Investigation on Chinese Students self-Confidence on physical Education. Journal of Brijing University of P.E. 20 (4), Dec 1997.
37. *James, J.G., Swain. A & Cale A* : Antecedents of Multidimensional Competitive state Anxiety and self Confidence in Elite Meter collegiate Middle Distance Runners. The sport psychologist 4, 1991.
38. *Jenes, J.G; Swain, A.J Cale, A.* : Antecedents of multi tensional competitive state anxiety and self-confidence in elite inter collegiate middle –distance runners. Sport psychologist, Champaign [11, June: 107-118.], 1990
39. *Man, f; stuchlikova, I; Kindlmann, P.* : Trait – State anxiety, worry, emotionality and self-confidence in Top-level soccer players. Sports psychologist Champaign III June: 212-224, 1995. /
40. *Manzo. L. G* : Psychometric Assessment of the Carolina Sport confidence inventory microform publications, Int. Institute for sport and Human Performance, 1995.
41. *Martin. J.J. Gill, D.L* : The relationships Among sport confidence, Competitive Orientation, self Efficacy, and performance, Journal of sport and Exercises psychology, 1991.

42. *Saveoy. C., Beitel. P.* : The relative effect of a group and group Individualized program a state Anxiety and state self-Confidence. Journal of sport Behavior (Mobile, Ala) 20 (3) Aug. Vol. 20(3), 1997.
43. *Vealey. R.S.* : Conceptualization of sport confidence and Competitive orientation preliminary investigation and instatement development. Journal of sport psychology (champing III) 1986.
44. *Vealey R.S.* : Sport Confidence and competitive orientation and a scoring procedure and Gender differences. Journal of sport & Exercise psychology (champing III), 1988.
45. *Yoo, S.L* : A model of understand and Sport confidence and sport competition Anxiety college university Athletes, University of Oregon, Eugene, 1966.
46. *Zhu., L. & Tang* : Research of pre-competitive Anxiety and state self-confidence of undergraduate Athletes in shang by using CASI-2, Sport science research, 18, 1997.
47. *Zizzi, S.J* : An Examination of the effect of gender self-confidence and achievement orientation on sport relatzed attribution styles. (M.A.) University Hill. 1, 1997.

## قائمة المرفقات

- مرفق (١) أسماء السادة الخبراء المحكمين لمقاييس الثقة بالنفس لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية .
- مرفق (٢) استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد عبارات مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم - السباحة ) في صورته المبدئية .
- مرفق (٣) استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد عبارات أبعاد مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم في صورته المبدئية .
- مرفق (٤) استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد عبارات مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة لدى السباحين في صورته المبدئية .
- مرفق (٥) مقياس الثقة بالنفس العام كسمة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم - السباحة ) في صورته النهائية .
- مرفق (٦) مقياس الثقة بالنفس العام كحالة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم - السباحة ) في صورته النهائية .
- مرفق (٧) مقياس الثقة بالنفس كسمة لدى لاعبي كرة القدم في صورته النهائية .
- مرفق (٨) مقياس الثقة بالنفس كحالة لدى لاعبي كرة القدم في صورته النهائية .
- مرفق (٩) مقياس الثقة بالنفس كسمة لدى السباحين في صورته النهائية .
- مرفق (١٠) مقياس الثقة بالنفس كحالة لدى السباحين في صورته النهائية .

**مرفق ( ١ )**

**أسماء السادة الخبراء المحكمين لمقاييس الثقة بالنفس  
لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية**

**أسماء السادة الخبراء المحكمين لمقاييس الثقة بالنفس  
لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية**

الاسم	الوظيفة
أ.د/ السيد إبراهيم السمدوني	أستاذ علم النفس - كلية التربية جامعة طنطا .
أ.د/ بثينة محمد فاضل	أستاذ علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .
أ.د/ عبد الحفيظ إسماعيل	أستاذ علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
أ.د/ عبد العزيز عبد المجيد	أستاذ علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق .
أ.د/ عزة شوقي الوسيمي	أستاذ علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
أ.د/ ليلسي السيد فرحسات	أستاذ القياس والتقويم - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .
أ.د/ مصطفى محمود كامسل	أستاذ علم النفس - كلية التربية - جامعة طنطا .

أسماء السادة الخبراء مرتبة ترتيباً هجائياً

## مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد عبارات مقياس الثقة بالنفس العام

كسمة وكحالة لسدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية

(كرة القدم- السباحة) في صورته الأولية

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علم النفس الرياضي

..... / السيد الأستاذ الدكتور /

### تحية طيبة وبعد ...

يقوم الباحث بإجراء بحث بعنوان "بناء مقياس الثقة بالنفس لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية" للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية ، وتهدف الدراسة إلى بناء مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) .

والباحث وهيئة الإشراف يشكرون مسبقاً تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء المقياس وإثراء البحث العلمي في مجال علم النفس الرياضي .

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل في مساعدته في استكمال خطوات وإجراءات بناء المقياس من حيث :

- ١- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة .
- ٢- مدى مناسبة العبارات .
- ٣- مدى ارتباط كل عبارة بالبعد نفسه .
- ٤- حذف أو تعديل أو دمج أو إضافة عبارات أخرى .

هذا وسوف يستخدم الباحث أمام كل عبارة ميزان تقدير عشاري عن تطبيق المقياس على عينة البحث كما في الجدول التالي :

درجة انطباق العبارة									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

حيث العبارة الحاصلة على أقل من ٥ درجات تحذف من المقياس أما العبارة الحاصلة على أكثر من ٥ درجات تبقى في المقياس .

حيث يشمل المقياس على ( ٣٤ ) عبارة لمقياس الثقة بالنفس العام كسمة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم - السباحة ) في صورته الأولية :

الدرجة	العبارة	
	م	قارن ثققتك بأفضل لاعب
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	١	من أداء المهارات الحركية الضرورية أثناء المنافسة
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	٢	من المهارات الفنية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	٣	من إتقانك لمهاراتك البدنية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	٤	من خلال انتباهك أثناء المنافسة لإحراز الفوز
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥	من خلال تنفيذك لخطة اللعب للوصول إلى الأداء الأمثل
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	٦	في مواجهة الضغوط التي تؤثر عليك أثناء المنافسة
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	٧	في الوصول إلى أهدافك الخاصة بالمنافسة
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	٨	من إنجازك للمهارات الصعبة لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	٩	من قدرتك على التحدي خلال المنافسة
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	١٠	التحول من الفشل إلى النجاح
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	١١	في قدرتك على الانتباه
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	١٢	في قدرتك على المساهمة في تسجيل الأهداف
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	١٣	في قدرتك على الاستمرار في الأداء الجيد
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	١٤	في قدرتك على الاستمرار بنجاح خلال المنافسة

تابع مقياس الثقة بالنفس العام كسمة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم -  
السباحة ) في صورته الأولية :

الدرجة										العبرة	م
										قارن ثقتك بأفضل لاعب	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال التعامل مع زملائك في الفريق لإحراز الفوز	١٥
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على التكيف في مواقف اللعب المختلفة	١٦
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على تجنب الأخطاء	١٧
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على الاقتصاد في الجهد	١٨
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على التوافق العضلي والعصبي	١٩
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على التعامل مع الظروف المختلفة والمحيط	٢٠
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على الاحتفاظ بالهدوء أثناء المنافسة	٢١
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في الاحتفاظ بالاتزان الانفعالي لتحقيق التقدم	٢٢
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال الأداء الأمثل لإحراز التفوق	٢٣
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في ضبط النفس للوصول إلى الفوز	٢٤
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال أدائك لمتطلبات كل مركز في اللعب	٢٥
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في تنفيذ تعليمات المدرب للوصول إلى التفوق	٢٦
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال قيادتك لفريقك خلال المنافسة للوصول إلى النجاح	٢٧
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال تحمل المسؤولية أثناء المنافسة	٢٨
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال معرفتك أن منافسك أقوى منك	٢٩

تابع مقياس الثقة بالنفس العام كسمة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم -  
السباحة ) في صورته الأولية :

الدرجة										العبارة	م
										قارن ثقتك بأفضل لاعب	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال تركيزك أثناء المنافسة لإحراز الفوز	٣٠
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال بناء الهجمات على المنافس أثناء المنافسة للوصول إلى التفوق	٣١
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال تأكدك من نجاحك أثناء المنافسة	٣٢
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال الاستجابة لمتطلبات الموقف	٣٣
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال حسن التصرف أثناء المنافسة للوصول إلى النجاح	٣٤

وحيثُ يشمل المقياس على ( ٣٤ ) عبارة لمقياس الثقة بالنفس العام كحالة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم - السباحة ) في صورته الأولية :

م	العبارة										الدرجة
	قارن ثققتك بأفضل لاعب										
١	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من أداء المهارات الحركية الضرورية أثناء المنافسة الآن
٢	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من المهارات الفنية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية الآن
٣	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من إتقانك لمهاراتك البدنية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية الآن
٤	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال انتباهك أثناء المنافسة لإحراز الفوز الآن
٥	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال تنفيذك لخطة اللعب للوصول إلى الأداء الأمثل الآن
٦	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	في مواجهة الضغوط التي تؤثر عليك أثناء المنافسة الآن
٧	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	في الوصول إلى أهدافك الخاصة بالمنافسة الآن
٨	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من إنجازك للمهارات الصعبة لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية الآن
٩	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من قدرتك على التحدي خلال المنافسة الآن
١٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	التحول من الفشل إلى النجاح
١١	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	في قدرتك على الانتباه الآن
١٢	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	في قدرتك على المساهمة في تسجيل الأهداف الآن

تابع مقياس الثقة بالنفس العام كحالة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم -  
السياحة ) في صورته الأولى :

الدرجة										العبرة	م
										قارن ثقتك بأفضل لاعب	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على الاستمرار في الأداء الجيد الآن	١٣
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على الاستمرار بنجاح خلال المنافسة الآن	١٤
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال التعامل مع زملائك في الفريق لإحراز الفوز الآن	١٥
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على التكيف في مواقف اللعب المختلفة الآن	١٦
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على تجنب الأخطاء الآن	١٧
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على الاقتصاد في الجهد الآن	١٨
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على التوافق العضلي والعصبي الآن	١٩
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على التعامل مع الظروف المختلفة والمحيطه الآن	٢٠
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على الاحتفاظ بالهدوء أثناء المنافسة الآن .	٢١
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في الاحتفاظ بالانزاع الانفعالي لتحقيق التقدم الآن .	٢٢
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال الأداء الأمثل لإحراز التفوق الآن	٢٣
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في ضبط النفس للوصول إلى الفوز الآن .	٢٤
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال أدائك لمتطلبات كل مركز في اللعب الآن .	٢٥
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في تنفيذ تعليمات المدرب للوصول إلى التفوق الآن .	٢٦

تابع مقياس الثقة بالنفس العام كحالة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم -  
السباحة ) في صورته الأولية :

الدرجة										العبارة	م
										قارن ثقتك بأفضل لاعب	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال قيادتك لفريقك خلال المنافسة للوصول إلى النجاح الآن .	٢٧
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال تحمل المسؤولية أثناء المنافسة الآن .	٢٨
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال معرفتك أن منافسك أقوى منك الآن .	٢٩
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال تركيزك أثناء المنافسة لإحراز الفوز الآن .	٣٠
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال بناء الهجمات على المنافس أثناء المنافسة للوصول إلى التفوق الآن .	٣١
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال تأكدك من نجاحك أثناء المنافسة الآن .	٣٢
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال الاستجابة لمتطلبات الموقف الآن	٣٣
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال حسن التصرف أثناء المنافسة للوصول إلى النجاح الآن .	٣٤

مرفق ( ٣ )

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد عبارات أبعاد مقياس الثقة بالنفس  
كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم في صورته الأولية

السيد الأستاذ الدكتور / .....

### تجربة طيبة وبعد ...

يقوم الباحث بإجراء بحث بعنوان "بناء مقياس الثقة بالنفس لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية" للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية ، وتهدف الدراسة إلى بناء مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم .

والباحث وهيئة الإشراف يشكرون مسبقاً تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء المقياس وإثراء البحث العلمي في مجال علم النفس الرياضي .

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل في مساعدته في استكمال خطوات وإجراءات بناء المقياس من حيث :

- ١- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة .
- ٢- مدى مناسبة العبارات .
- ٣- مدى ارتباط كل عبارة بالبعد نفسه .
- ٤- حذف أو تعديل أو إضافة أو دمج عبارات أخرى .

هذا وسوف يستخدم الباحث أمام كل عبارة ميزان تقدير عشاري عن تطبيق المقياس على عينة البحث كما في الجدول التالي :

درجة انطباق العبارة									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

حيث العبارة الحاصلة على أقل من ٥ درجات تحذف من المقياس أما العبارة الحاصلة على أكثر من ٥ درجات تبقى في المقياس .

حيث يشمل المقياس على ( ٢٩ ) عبارة لمقياس الثقة بالنفس كسمة لدى لاعبي كرة القدم في صورته الأولى :

م	العبارة										
	قارن ثققتك بأفضل لاعب										
١	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بالتصويب
٢	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب التصويب من داخل منطقة ٦ ياردة
٣	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بالتصويب من خارج منطقة ٦ ياردة
٤	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بالتصويب من ضربة الجزاء
٥	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بالتصويب من داخل منطقة ١٨ ياردة
٦	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بالتصويب من خارج منطقة ١٨ ياردة
٧	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بتمرير الكرة من الناحية اليمنى أو اليسرى
٨	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بالتصويب من ضربة ركنية من الناحية اليمنى أو اليسرى
٩	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	في مهارة السيطرة على الكرة
١٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	في مهارة الجري بالكرة دون فقدها
١١	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	في مهارة مهاجمة الكرة
١٢	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	في مهارة ضرب الكرة بالرأس لإحراز هدف
١٣	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	في مهارة تمرير الكرة إلى الزميل بدقة
١٤	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	في مهارة المراوغة بالمنافس

تابع مقياس الثقة بالنفس كسمة لدى لاعبي كرة القدم في صورته الأولية :

الدرجة										العبارة	م
										قارن ثقتك بأفضل لاعب	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في ركل الكرة إلى أبعد مسافة من ضربة المرمى	١٥
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة التصويب	١٦
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة التصويب من داخل منطقة ٦ ياردة لإحراز هدف	١٧
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة التصويب من خارج منطقة ٦ ياردة لإحراز هدف	١٨
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة التصويب من داخل منطقة ١٨ ياردة لإحراز هدف	١٩
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة التصويب من خارج منطقة ١٨ ياردة لإحراز هدف	٢٠
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في التصويب من دائرة ضربة الجزاء	٢١
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في بناء الهجمات	٢٢
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في الاختراقات من الدفاع إلى الهجوم	٢٣
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في الحفاظ على المرمى خالي من الأهداف	٢٤
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة رمية التماس ووصولها إلى لاعب معين	٢٥
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة صد آخر ضربة ترجيحية آخر المباراة	٢٦
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في حالة تسديد آخر ضربة ترجيحية من لاعب لتحقيق الفوز	٢٧
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في تمرير الكرة لزميل في موقع متميز	٢٨
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في تمرير الكرة أثناء الضغط من المنافس	٢٩

تابع مرفق ( ٣ ) وحيث يشمل المقياس على ٢٩ عبارة لمقياس الثقة بالنفس كحالة لدى لاعبي كرة القدم في صورته الأولية :

الدرجة										العبارة	م
										قارن ثقتك بأفضل لاعب	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بالتصويب الآن	١
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب التصويب من داخل منطقة ٦ ياردة الآن	٢
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بالتصويب من خارج منطقة ٦ ياردة الآن	٣
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بالتصويب من ضربة الجزاء الآن	٤
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بالتصويب من داخل منطقة ١٨ ياردة الآن	٥
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بالتصويب من خارج منطقة ١٨ ياردة الآن	٦
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بتمرير الكرة من الناحية اليمنى أو اليسرى الآن	٧
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بالتصويب من ضربة ركنية من الناحية اليمنى أو اليسرى الآن	٨
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة السيطرة على الكرة الآن	٩
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة الجري بالكرة دون فقدها الآن	١٠
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة مهاجمة الكرة الآن	١١
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة ضرب الكرة بالرأس لإحراز هدف الآن	١٢
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة تمرير الكرة إلى الزميل بدقة الآن	١٣
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة المراوغة بالمنافس الآن	١٤

تابع مقياس الثقة بالنفس كحالة لدى لاعبي كرة القدم في صورته الأولية :

الدرجة										العبرة	م
										قارن ثققتك بأفضل لاعب	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في ركل الكرة إلى أبعد مسافة من ضربة المرمى الآن	١٥
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة التصويب الآن	١٦
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة التصويب من داخل منطقة ٦ ياردة لإحراز هدف الآن	١٧
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة التصويب من خارج منطقة ٦ ياردة لإحراز هدف الآن	١٨
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة التصويب من داخل منطقة ١٨ ياردة لإحراز هدف الآن	١٩
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة التصويب من خارج منطقة ١٨ ياردة لإحراز هدف الآن	٢٠
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في التصويب من دائرة ضربة الجزاء الآن	٢١
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في بناء الهجمات الآن	٢٢
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في الاختراقات من الدفاع إلى الهجوم الآن	٢٣
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في الحفاظ على المرمى خالي من الأهداف الآن	٢٤
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة رمية التماس ووصولها إلى لاعب معين الآن	٢٥
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة صد آخر ضربة ترجيحية آخر المباراة الآن	٢٦
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في حالة تسديد آخر ضربة ترجيحية من لاعب لتحقيق الفوز الآن	٢٧
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في تمرير الكرة لزميل في موقع متميز الآن	٢٨
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في تمرير الكرة أثناء الضغط من المنافس الآن	٢٩

مرفق ( ٤ )

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد عبارات مقياس الثقة بالنفس  
كسمة وكحالة لدى السباحين في صورته الأولية

..... السيد الأستاذ الدكتور /

### خية طبية وبعد ...

يقوم الباحث بإجراء بحث بعنوان "بناء مقياس الثقة بالنفس لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية" للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية ، وتهدف الدراسة إلى بناء مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة لدى السباحين .

والباحث وهيئة الإشراف يشكرون مسبقاً تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء المقياس وإثراء البحث العلمي في مجال علم النفس الرياضي .

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل في مساعدته في استكمال خطوات وإجراءات بناء المقياس من حيث :

- ١- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة .
- ٢- مدى مناسبة العبارات .
- ٣- مدى ارتباط كل عبارة بالبعد نفسه .
- ٤- حذف أو تعديل أو إضافة أو دمج عبارات أخرى .

هذا وسوف يستخدم الباحث أمام كل عبارة ميزان تقدير عشاري عن تطبيق المقياس على عينة البحث كما في الجدول التالي :

درجة انطباق العبارة									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

حيث العبارة الحاصلة على أقل من ٥ درجات تحذف من المقياس أما العبارة الحاصلة على أكثر من ٥ درجات تبقى في المقياس .

حيث يشمل المقياس على ( ١١ ) عبارة لمقياس الثقة بالنفس كسمة لدى السباحين في صورته الأولية :

م	العبارة										
	الدرجة										
قارن ثقتك بأفضل لاعب											
١	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال قفزة البدء لحظة إطلاق الإشارة
٢	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال اللمس والدوران في سباحة الظهر
٣	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال اللمس في سباحة الصدر والفراشة
٤	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال اللمس والدوران في سباحة الظهر وسباحة الصدر في سباقات ٢٠٠ م مفتوح
٥	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال مدى اجتيازك لمنافسك في الحارة المجاورة في آخر ٥ م لتحقيق الفوز
٦	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال التوافق الزمني لمعدل السرعة في سباقات ١٥٠٠ م
٧	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال التوافق الزمني لمعدل السرعة في سباقات ٨٠٠ م
٨	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال مدى تحقيق الفوز في سباقات الـ ٥٠ م لانخفاض المعدل الزمني عن باقي السباقات
٩	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال الوقوف على مكعب البدء لتحقيق الفوز في أحد السباقات
١٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال تسجيل رقم قياسي جديد لأحد السباقات
١١	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال اجتياز فارق المسافة الناتجة عن وصول الزميل في سباق التتابع

تابع مرفق ( ٤ ) وحيث يشمل المقياس على ( ١١ ) عبارة لمقياس الثقة بالنفس كحالة لدى السباحين في صورته الأولية :

م	العبارة										
	الدرجة										
قارن ثقتك بأفضل لاعب											
١	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال قفزة البدء لحظة إطلاق الإشارة الآن
٢	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال اللمس والدوران في سباحة الظهر الآن
٣	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال اللمس في سباحة الصدر والفراشة الآن
٤	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال اللمس والدوران في سباحة الظهر وسباحة الصدر في سباقات ٢٠٠ م مفتوح الآن
٥	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال مدى اجتيازك لمنافسك في الحارة المجاورة في آخر ٥ م لتحقيق الفوز الآن
٦	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال التوافق الزمني لمعدل السرعة في سباقات ١٥٠٠ م الآن
٧	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال التوافق الزمني لمعدل السرعة في سباقات ٨٠٠ م الآن
٨	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال مدى تحقيق الفوز في سباقات الـ ٥٠ م لانخفاض المعدل الزمني عن باقي السباقات الآن
٩	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال الوقوف على مكعب البدء لتحقيق الفوز في أحد السباقات الآن
١٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال تسجيل رقم قياسي جديد لأحد السباقات الآن
١١	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	من خلال اجتياز فارق المسافة الناتجة عن وصول الزميل في سباق التتابع الآن

مرفق ( ٥ )

مقياس الثقة بالنفس العام كسمة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية

( كرة القدم - السباحة ) في صورته النهائية

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علم النفس الرياضي

عزيزي اللاعب :

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن رأيك حول بعض المواقف التي تواجهك أثناء أدائك في المباريات .

والمطلوب منك وضع ( دائرة ) حول كل رقم يعبر عن العبارة في الخانة التي تعبر عن رأيك ، علماً بأنه لا توجد إجابات خاطئة أو صحيحة ورجاءاً منك الإجابة على العبارات بصدق حتى يمكننا الاستفادة من رأيك في خدمة البحث العلمي والرياضي .

- ..... : الاسم
- ..... : العمر الزمني ( السن )
- ..... : عدد سنوات الممارسة
- ..... : نوع الرياضة التي تمارسها
- ..... : النادي التابع له

جميع المعلومات والبيانات بغرض البحث العلمي فقط وفي غاية السرية

مع خالص شكري وتقديري

الباحث

أحمد رأفت فريد أبو السعود

مقياس الثقة بالنفس العام كسمة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية

(كرة القدم- السباحة) في صورته النهائية

الدرجة										العبارة	م
										حدد موقعك	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من أداء المهارات الحركية الضرورية أثناء المنافسة	١
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال انتباهك وتركيزك أثناء المنافسة لإحراز الفوز	٢
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال تنفيذك لخطة اللعب للوصول إلى الأداء الأمثل	٣
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مواجهة الضغوط التي تؤثر عليك أثناء المنافسة	٤
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في الوصول إلى أهدافك الخاصة بالمنافسة	٥
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من قدرتك على التحدي خلال المنافسة	٦
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على التحول من الفشل إلى النجاح	٧
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على المساهمة في تسجيل الأهداف	٨
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على الاستمرار في الأداء الجيد	٩
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال التعاون مع زملائك في الفريق لإحراز الفوز	١٠
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على تجنب الأخطاء	١١
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على الاقتصاد في الجهد	١٢
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على التعامل مع الظروف المختلفة والمحيط	١٣
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في قدرتك على الاحتفاظ بالهدوء أثناء المنافسة	١٤
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في الاحتفاظ بالاتزان الانفعالي لتحقيق التقدم	١٥
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في ضبط النفس للوصول إلى الفوز	١٦

تابع / مقياس الثقة بالنفس العام كسمة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية

(كرة القدم - السباحة) في صورته النهائية

الدرجة										العبرة	م
										حدد موقعك	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال أدائك لمتطلبات كل مركز في اللعب	١٧
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال تحمل المسؤولية أثناء المنافسة	١٨
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال معرفتك أن منافسك أقوى منك	١٩
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال تأكدك من نجاحك أثناء المنافسة	٢٠
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في المحافظة على النتائج	٢١
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مواصلة الكفاح من أجل التقدم المستمر	٢٢
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال الاستجابة لمتطلبات الموقف	٢٣
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	بعدك عن التأثير السلبي للجمهور في اللحظات الحرجة	٢٤
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال التغلب على حمى ما قبل البداية	٢٥

**مرفق ( ٦ )**

**مقياس الثقة بالنفس العام كحالة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية**

**( كرة القدم - السباحة ) في صورته النهائية**

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علم النفس الرياضي

عزيزي اللاعب :

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن رأيك حول بعض المواقف التي تواجهك أثناء أدائك في المباريات .

والمطلوب منك وضع ( دائرة ) حول كل رقم يعبر عن العبارة في الخانة التي تعبر عن رأيك ، علماً بأنه لا توجد إجابات خاطئة أو صحيحة ورجاءاً منك الإجابة على العبارات بصدق حتى يمكننا الاستفادة من رأيك في خدمة البحث العلمي والرياضي .

- الاسم : .....
- العمر الزمني ( السن ) : .....
- عدد سنوات الممارسة : .....
- نوع الرياضة التي تمارسها : .....
- النادي التابع له : .....

جميع المعلومات والبيانات بغرض البحث العلمي فقط وفي غاية السرية

مع خالص شكري وتقديري

الباحث

أحمد رافت فريد أبو السعود

مقياس الثقة بالنفس العام كحالة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية

(كرة القدم - السباحة) في صورته النهائية

الدرجة											العبارة	م
											حدد موقعك	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١	من أداء المهارات الحركية الضرورية أثناء المنافسة الآن	١
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٢	من خلال انتباهك وتركيزك أثناء المنافسة لإحراز الفوز الآن	٢
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٣	من خلال تنفيذك لخطة اللعب للوصول إلى الأداء الأمثل الآن	٣
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٤	في مواجهة الضغوط التي تؤثر عليك أثناء المنافسة الآن	٤
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٥	في الوصول إلى أهدافك الخاصة بالمنافسة الآن	٥
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٦	من قدرتك على التحدي خلال المنافسة الآن	٦
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٧	في قدرتك على التحول من الفشل إلى النجاح الآن	٧
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٨	في قدرتك على المساهمة في تسجيل الأهداف الآن	٨
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٩	في قدرتك على الاستمرار في الأداء الجيد الآن	٩
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٠	من خلال التعاون مع زملائك في الفريق لإحراز الفوز الآن	١٠
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١١	في قدرتك على تجنب الأخطاء الآن	١١
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٢	في قدرتك على الاقتصاد في الجهد الآن	١٢
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٣	في قدرتك على التعامل مع الظروف المختلفة والمحيطه الآن	١٣
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٤	في قدرتك على الاحتفاظ بالهدوء أثناء المنافسة الآن	١٤

تابع / مقياس الثقة بالنفس العام كحالة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية

(كرة القدم - السباحة) في صورته النهائية

الدرجة										العبارة	م
										حدد موقعك	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في الاحتفاظ بالاتزان الانفعالي لتحقيق التقدم الآن	١٥
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في ضبط النفس للوصول إلى الفوز الآن	١٦
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال أدائك لمتطلبات كل مركز في اللعب الآن	١٧
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال تحمل المسؤولية أثناء المنافسة الآن	١٨
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال معرفتك أن منافسك أقوى منك الآن	١٩
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال تأكيدك من نجاحك أثناء المنافسة الآن	٢٠
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في المحافظة على النتائج الآن	٢١
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مواصلة الكفاح من أجل التقدم المستمر الآن	٢٢
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال الاستجابة لمتطلبات الموقف الآن	٢٣
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	بعدك عن التأثير السلبي للجمهور في اللحظات الحرجة الآن	٢٤
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال التغلب على حمى ما قبل البداية الآن	٢٥

مرفق ( ٧ )

مقياس الثقة بالنفس كسمة لدى لاعبي كرة القدم في صورته النهائية

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علم النفس الرياضي

عزيزي اللاعب :

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن رأيك حول بعض المواقف التي تواجهك أثناء أدائك في المباريات .

والمطلوب منك وضع ( دائرة ) حول كل رقم يعبر عن العبارة في الخانة التي تعبر عن رأيك ، علماً بأنه لا توجد إجابات خاطئة أو صحيحة ورجاءاً منك الإجابة على العبارات بصدق حتى يمكننا الاستفادة من رأيك في خدمة البحث العلمي والرياضي .

- الاسم : .....
- العمر الزمني ( السن ) : .....
- عدد سنوات الممارسة : .....
- نوع الرياضة التي تمارسها : .....
- النادي التابع له : .....

جميع المعلومات والبيانات بغرض البحث العلمي فقط وفي غاية السرية

مع خالص شكري وتقديري

الباحث

أحمد رأفت فريد أبو السعود

مقياس الثقة بالنفس كسمة لدى لاعبي كرة القدم في صورته النهائية

الدرجة										العبارة	م
										حدد موقعك	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بالتصويب
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٢	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بالتصويب من ضربة الجزاء
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٣	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بتمرير الكرة من الناحية اليمنى أو اليسرى
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٤	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بالتصويب من ضربة ركنية من الناحية اليمنى أو اليسرى
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٥	في مهارة السيطرة على الكرة
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٦	في مهارة الجري بالكرة دون فقدها
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٧	في مهارة ضرب الكرة بالرأس لإحراز هدف
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٨	في مهارة تمرير الكرة إلى الزميل بدقة
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٩	في مهارة المراوغة بالمنافس
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٠	في ركل الكرة إلى أبعد مسافة من ضربة المرمى
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١١	في مهارة التصويب
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٢	في التصويب من دائرة ضربة الجزاء
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٣	في بناء الهجمات
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٤	في الاختراقات من الدفاع إلى الهجوم
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٥	في الحفاظ على المرمى خالي من الأهداف
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٦	في مهارة رمية التماس ووصولها إلى لاعب معين

تابع / مقياس الثقة بالنفس كسمة لدى لاعبي كرة القدم في صورته النهائية

الدرجة										العسارة	م
										حدد موقعك	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة صد آخر ضربة ترجيحية آخر المباراة	١٧
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في حالة تسديد آخر ضربة ترجيحية من لاعب لتحقيق الفوز	١٨
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في تمرير الكرة لزميل في موقع متميز	١٩
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في تمرير الكرة أثناء الضغط من المنافس	٢٠

مرفق ( ٨ )

مقياس الثقة بالنفس كحالة لدى لاعبي كرة القدم في صورته النهائية

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علم النفس الرياضي

عزيزي اللاعب :

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن رأيك حول بعض المواقف التي تواجهك أثناء أدائك في المباريات .

والمطلوب منك وضع ( دائرة ) حول كل رقم يعبر عن العبارة في الخانة التي تعبر عن رأيك ، علماً بأنه لا توجد إجابات خاطئة أو صحيحة ورجاءاً منك الإجابة على العبارات بصدق حتى يمكننا الاستفادة من رأيك في خدمة البحث العلمي والرياضي .

- الاسم : .....
- العمر الزمني ( السن ) : .....
- عدد سنوات الممارسة : .....
- نوع الرياضة التي تمارسها : .....
- النادي التابع له : .....

جميع المعلومات والبيانات بغرض البحث العلمي فقط وفي غاية السرية

مع خالص شكري وتقديري

الباحث

أحمد رأفت فريد أبو السعود

مقياس الثقة بالنفس كحالة لدى لاعبي كرة القدم في صورته النهائية

الدرجة										العبرة	م
										حدد موقعك	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بالتصويب الآن	١
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بالتصويب من ضربة الجزاء الآن	٢
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بتمرير الكرة من الناحية اليمنى أو اليسرى الآن	٣
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة صد الكرة عندما يقوم لاعب بالتصويب من ضربة ركنية من الناحية اليمنى أو اليسرى الآن	٤
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة السيطرة على الكرة الآن	٥
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة الجري بالكرة دون فقدها الآن	٦
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة ضرب الكرة بالرأس لإحراز هدف الآن	٧
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة تمرير الكرة إلى الزميل بدقة الآن	٨
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة المراوغة بالمنافس الآن	٩
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في ركل الكرة إلى أبعد مسافة من ضربة المرمى الآن	١٠
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة التصويب الآن	١١
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في التصويب من دائرة ضربة الجزاء الآن	١٢
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في بناء الهجمات الآن	١٣
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في الاختراقات من الدفاع إلى الهجوم الآن	١٤

تابع / مقياس الثقة بالنفس كحالة لدى لاعبي كرة القدم في صورته النهائية

الدرجة										العبرة	م
										حدد موقعك	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في الحفاظ على المرمى خالي من الأهداف الآن	١٥
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة رمية التماس ووصولها إلى لاعب معين الآن	١٦
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في مهارة صد آخر ضربة ترجيحية آخر المباراة الآن	١٧
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في حالة تسديد آخر ضربة ترجيحية من لاعب لتحقيق الفوز الآن	١٨
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في تمرير الكرة لزميل في موقع متميز الآن	١٩
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	في تمرير الكرة أثناء الضغط من المنافس الآن	٢٠

مرفق ( ٩ )

مقياس الثقة بالنفس كسمة لدى السباحين في صورته النهائية

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علم النفس الرياضي

عزيزي اللاعب :

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن رأيك حول بعض المواقف التي تواجهك أثناء أدائك في المباريات .

والمطلوب منك وضع ( دائرة ) حول كل رقم يعبر عن العبارة في الخانة التي تعبر عن رأيك ، علماً بأنه لا توجد إجابات خاطئة أو صحيحة ورجاءاً منك الإجابة على العبارات بصدق حتى يمكننا الاستفادة من رأيك في خدمة البحث العلمي والرياضي .

- الاسم : .....
- العمر الزمني ( السن ) : .....
- عدد سنوات الممارسة : .....
- نوع الرياضة التي تمارسها : .....
- النادي التابع له : .....

جميع المعلومات والبيانات بغرض البحث العلمي فقط وفي غاية السرية

مع خالص شكري وتقديري

الباحث

أحمد رأفت فريد أبو السعود

مقياس الثقة بالنفس كسمة لدى السباحين في صورته النهائية

الدرجة										العبرة	م
										حدد موقعك	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال قفزة البدء لحظة إطلاق الإشارة	١
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال اللمس والدوران في سباحة الظهر	٢
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال اللمس في سباحة الصدر والفراشة	٣
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال اللمس والدوران في سباحة الظهر وسباحة الصدر في سباقات ٢٠٠ م مفتوح	٤
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال مدى اجتيازك لمنافسك في الحارة المجاورة في آخر ٥ م لتحقيق الفوز	٥
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال التوافق الزمني لمعدل السرعة في سباقات ١٥٠٠ م	٦
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال التوافق الزمني لمعدل السرعة في سباقات ٨٠٠ م	٧
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال مدى تحقيق الفوز في سباقات الـ ٥٠ م لانخفاض المعدل الزمني عن باقي السباقات	٨
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال الوقوف على مكعب البدء لتحقيق الفوز في أحد السباقات	٩
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال تسجيل رقم قياسي جديد لأحد السباقات	١٠
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال اجتياز فارق المسافة الناتجة عن وصول الزميل في سباق التتابع	١١

سرفق (١٠)

مقياس الثقة بالنفس كحالة لدى السباحين في صورته النهائية

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علم النفس الرياضي

عزيزي اللاعب :

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن رأيك حول بعض المواقف التي تواجهك أثناء أدائك في المباريات .

والمطلوب منك وضع ( دائرة ) حول كل رقم يعبر عن العبارة في الخانة التي تعبر عن رأيك ، علماً بأنه لا توجد إجابات خاطئة أو صحيحة ورجاءاً منك الإجابة على العبارات بصدق حتى يمكننا الاستفادة من رأيك في خدمة البحث العلمي والرياضي .

- الاسم : .....
- العمر الزمني ( السن ) : .....
- عدد سنوات الممارسة : .....
- نوع الرياضة التي تمارسها : .....
- النادي التابع له : .....

جميع المعلومات والبيانات بغرض البحث العلمي فقط وفي غاية السرية

مع خالص شكري وتقديري

الباحث

أحمد رأفت فريد أبو السعود

مقياس الثقة بالنفس كحالة لدى السباحين في صورته النهائية

الدرجة										العبرة	م
										حدد موقعك	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال قفزة البدء لحظة إطلاق الإشارة الآن	١
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال اللمس والدوران في سباحة الظهر الآن	٢
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال اللمس في سباحة الصدر والفراشة الآن	٣
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال اللمس والدوران في سباحة الظهر وسباحة الصدر في سباقات ٢٠٠ م مفتوح الآن	٤
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال مدى اجتيازك لمنافسك في الحارة المجاورة في آخر ٥ م لتحقيق الفوز الآن	٥
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال التوافق الزمني لمعدل السرعة في سباقات ١٥٠٠ م الآن	٦
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال التوافق الزمني لمعدل السرعة في سباقات ٨٠٠ م الآن	٧
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال مدى تحقيق الفوز في سباقات الـ ٥٠ م لانخفاض المعدل الزمني عن باقي السباقات الآن	٨
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال الوقوف على مكعب البدء لتحقيق الفوز في أحد السباقات الآن	٩
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال تسجيل رقم قياسي جديد لأحد السباقات الآن	١٠
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	من خلال اجتياز فارق المسافة الناتجة عن وصول الزميل في سباق التتابع الآن	١١

## ملخصات البحث

أولاً : ملخص البحث باللغة العربية .

ثانياً : ملخص البحث باللغة الأجنبية .

## مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر الثقة بالنفس Self Confidence من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين بصورة إيجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية في مجال نشاطهم الرياضي لتأكيدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح أو بصورة سلبية تسهم في إعاقة الأداء لعدم تأكدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح في مجال النشاط الرياضي .

فسلوك اللاعب وإن كان يعكس أهدافه ورغباته إلا أن هذا السلوك لا ينفرد بها وحدها نظراً لوجود جوانب أخرى تؤثر في ذلك كالظروف المحيطة ومدركاته ، والمجال الرياضي غني بمواقفه المتعددة والمتغيرة سواء أثناء عمليات التدريب أو المنافسات الرياضية ، ولا شك أن تلك المواقف لها تأثيرها على سلوك اللاعب ، الأمر الذي يجعلنا لا نستطيع أن ننظر إلى الشخصية كما لو كانت مستقلة عن المواقف التي تمر بها أو توجد فيها ، فالشخصية كنظام من السمات الداخلية لها أثر في سلوك اللاعب إلا أن ذلك ليس له صفة العمومية حيث أن الموقف الذي يوجد فيه اللاعب قد يلعب دوراً في التأثير على سلوكه .

هذا ويذكر " أسامة كامل راتب " أن بعض الرياضيين يعتقد أن الثقة بالنفس تحقق المكسب والفوز ، والحقيقة أن الثقة بالنفس أكبر من ذلك ، إنها التوقع الواقعي لدى الرياضي لتحقيق النجاح وإنجاز الأهداف التي يريدها ، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي ، ولكن ما هي الأهداف الواقعية التي يتوقع تحقيقها ، وقد يكون من المناسب أن نفرق بين الأداء الرياضي بثقة وتوقع النتائج ، بمعنى إلى أي مدى يتوقع المدرب الرياضي تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة .

ولقد اهتمت " فيالي Vealey " ببناء نموذج نظري لمفهوم الثقة بالنفس في المجال الرياضي أطلق عليه مفهوم الثقة الرياضي وقد اعتمدت في تكوين هذا المفهوم على كل من " نظرية فاعلية الذات لباندورا ووينبرج Bandura & Weinberg " وكذا على " نظرية إدراك الكفاية لهارتر Harter " و " نظرية الأداء المتوقع لكوربين Corbin " .

ومن هنا يتضح أن الأداء الرياضي في الأنشطة الرياضية يتأثر بالعديد من العوامل ، والتي منها العامل النفسي ، وتعتبر الثقة بالنفس كسمة وكحالة من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين بصورة إيجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة التنافسية في مجال نشاطهم الرياضي لتأكيدهم من قدرتهم على النجاح ، أو بصورة سلبية في إعاقة الأداء لعدم تأكدهم

من قدرتهم على تحقيق النجاح في مجال نشاطهم الرياضي ، مما حدا بالباحث إلى بناء ذلك المقياس للوقوف على درجة الثقة بالنفس لدى اللاعبين ، كما لا تقتصر هذه الدراسة على التعرف على الثقة بالنفس لدى الرياضيين عينة البحث وإنما تشتمل على المقارنة بين اللاعبين وفقاً لعدة متغيرات هامة مثل ( الثقة بالنفس كسمة وكحالة وفقاً لطبيعة النشاط- وفقاً للمستوى التدريبي- وفقاً للعمر التدريبي- وفقاً للعمر الزمني ) .

## أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :

- بناء مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) .
- بناء مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم .
- بناء مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة لدى السباحين .
- التعرف على الفروق بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة .
- التعرف على الفروق بين درجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة .
- التعرف على الفروق بين درجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة .
- التعرف على الفروق بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة ، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة ، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة .
- التعرف على الفروق بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) في مقياس الثقة بالنفس العام كحالة ، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كحالة ، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كحالة .
- التعرف على الفروق بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة ، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، وفقاً للمستوى التدريبي ( المرتفع- المنخفض ) .

- التعرف على الفروق بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة ، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، وفقاً للعمر التدريبي ( أكثر من ١٠ سنوات- أقل من ١٠ سنوات ) .
- التعرف على الفروق بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة ، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، وفقاً للعمر الزمني ( أكثر من ٢٠ سنة- أقل من ٢٠ سنة ) .

### تساؤلات البحث :

- هل توجد فروق بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة ؟
- هل توجد فروق بين درجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ؟
- هل توجد فروق بين درجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ؟
- هل توجد فروق بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة ، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة ، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة ؟
- هل توجد فروق بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) في مقياس الثقة بالنفس العام كحالة ، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كحالة ، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كحالة ؟
- هل توجد فروق بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة ، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، وفقاً للمستوى التدريبي ( المرتفع- المنخفض ) ؟
- هل توجد فروق بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة ، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، وفقاً للعمر التدريبي ( أكثر من ١٠ سنوات- أقل من ١٠ سنوات ) ؟

- هل توجد فروق بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة ، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، وفقاً للعمر الزمني ( أكثر من ٢٠ سنة- أقل من ٢٠ سنة ) ؟

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي Descriptive Method بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث .

### المجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث لاعبي الدوري الممتاز في جمهورية مصر العربية في الأنشطة الرياضية المختارة ( كرة القدم- السباحة ) في الموسم الرياضي (٢٠٠٦م- ٢٠٠٧م) وقوامه ٥٠٠ لاعباً بأندية ( الأهلي- الزمالك- طنطا- غزل المحلة- الاتحاد السكندري- الجزيرة- سموحة- سبورتنج- الشمس- حرس الحدود ) .

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقوامها ٢٥٠ لاعباً بنسبة ٥٠ % من المجتمع الكلي للبحث ، بواقع ٩٠ لاعب كرة القدم ، ٦٠ سباح للدراسة الأساسية ، بالإضافة على العينة الإستطلاعية وقوامها ١٠٠ لاعباً منهم ٦٠ لاعب كرة قدم ، ٤٠ سباح من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية .

### أدوات جمع البيانات :

- مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) .
- مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم .
- مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة لدى السباحين .

وقد قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) على النحو التالي :

#### - حساب الصدق :

تم إيجاد الصدق من خلال كل من :

- صدق المحتوى .
- صدق المحكمين .
- صدق الاتساق الداخلي .

#### - حساب الثبات :

تم إيجاد الثبات من خلال كل من :

- معامل ألفا كرونباخ .
- التجزئة النصفية

وبعد التأكد من توافر كافة الشروط الإدارية والعلمية تم تطبيق المقياس العام للثقة بالنفس ومقياس الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ومقياس الثقة بالنفس لدى السباحين على عينة البحث ( ن = ١٥٠ ) وذلك وفق الشروط الموضوعية لاختيار العينة .

ثم قام الباحث بتصحيح المقياس ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها للمعالجة الإحصائية وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك .

#### الاستخلاصات :

في حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة ، ومن خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج باستخدام المعالجات الإحصائية ، أمكن التوصل إلى الاستخلاصات الآتية :

- تم بناء مقياس الثقة بالنفس العام لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) .
- تم بناء مقياس الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم .
- تم بناء مقياس الثقة بالنفس لدى السباحين .

ومن خلال تطبيق المقاييس على عينة الدراسة تم التوصل إلى المعاملات العلمية للمقاييس (الصدق- الثبات) حيث تم حساب الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وقد وجد اتساقاً بين كل عبارة والمقياس التي تنتمي إليه.

أما معامل الثبات فقد تم إجراء معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للمقاييس وقد حصلت على درجة ثبات واستقرار مرتفعة.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (كرة القدم- السباحة) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (كرة القدم- السباحة) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة القدم، ودرجات السباحين على مقياس الثقة بالنفس كسمة.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (كرة القدم- السباحة) في مقياس الثقة بالنفس العام كحالة، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كحالة، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كحالة.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (كرة القدم- السباحة) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة، وفقاً للمستوى التدريبي (المرتفع- المنخفض).
- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (كرة القدم- السباحة) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة، وفقاً للعمر التدريبي (أكثر من ١٠ سنوات- أقل من ١٠ سنوات).
- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (كرة القدم- السباحة) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة، وفقاً للعمر الزمني (أكثر من ٢٠ سنة- أقل من ٢٠ سنة).

## التوصيات :

- أهمية استخدام مقاييس الثقة بالنفس لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) بصورتها الحالية وذلك لإرتفاع المعاملات العلمية لمفرداتها .
- وضع البرامج التدريبية المقننة التي تعمل على رفع مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) ، وتنمية وتطوير الأداء الرياضي في العملية التدريبية والمنافسة الرياضية .
- إعطاء المزيد من الاهتمام بتدريب اللاعبين على المهارات النفسية وخاصة مهارات الثقة بالنفس .
- أهمية التأكيد على أن مهارة الثقة بالنفس تلعب دوراً هاماً في تحقيق الإنجاز عند الرياضيين وأن إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة .
- استخدام مقاييس الثقة بالنفس بصفة دورية والاستفادة من النتائج في تصنيف اللاعبين .
- الاهتمام بتواجد الأخصائي النفسي الرياضي في الجهاز الفني للفريق لماله من أهمية كبيرة في الحفاظ على الصحة النفسية للاعبين ، ومن ثم تطوير مهارة الثقة بالنفس لهم للإرتقاء بالعملية التدريبية .
- إجراء المزيد من البحوث التطبيقية في دراسة مهارة الثقة بالنفس لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختلفة .

## مستخلص البحث باللغة العربية

### عنوان البحث

### بناء مقياس الثقة بالنفس لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية

بحث مقدم من : أحمد رأفت فريد أبو السعود

يهدف هذا البحث إلى :

- بناء مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم - السباحة ) .
- بناء مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم .
- بناء مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة لدى السباحين .
- التعرف على الفروق بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم - السباحة ) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة .
- التعرف على الفروق بين درجات لاعبي كرة القدم على مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة .
- التعرف على الفروق بين درجات السباحين على مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة .
- التعرف على الفروق بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم - السباحة ) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة ، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة ، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة .
- التعرف على الفروق بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم - السباحة ) في مقياس الثقة بالنفس العام كحالة ، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كحالة ، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كحالة .

المجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث لاعبي الدوري الممتاز في جمهورية مصر العربية في الأنشطة الرياضية المختارة ( كرة القدم - السباحة ) في الموسم الرياضي ( ٢٠٠٦م - ٢٠٠٧م ) وقوامه

٥٠٠ لاعباً بأندية ( الأهلي- الزمالك- طنطا- غزل المحلة- الاتحاد السكندري- الجزيرة- سموحة- سبورتنج- الشمس- حرس الحدود ) .

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقوامها ٢٥٠ لاعباً بنسبة ٥٠ ٪ من المجتمع الكلي للبحث ، بواقع ٩٠ لاعب كرة القدم ، ٦٠ سباح للدراسة الأساسية ، بالإضافة على العينة الإستطلاعية وقوامها ١٠٠ لاعباً منهم ٦٠ لاعب كرة قدم ، ٤٠ سباح من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية .

## نتائج البحث :

- تم بناء مقياس الثقة بالنفس العام لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) .
- تم بناء مقياس الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم .
- تم بناء مقياس الثقة بالنفس لدى السباحين .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة ، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، وفقاً للعمر التدريبي ( أكثر من ١٠ سنوات- أقل من ١٠ سنوات ) .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ( كرة القدم- السباحة ) في مقياس الثقة بالنفس العام كسمة وكحالة ، ودرجات لاعبي كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، ودرجات السباحين في مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ، وفقاً للعمر الزمني ( أكثر من ٢٠ سنة- أقل من ٢٠ سنة ) .

*Tanta University*  
*Faculty of Physical Education*  
*Sport Psychology Department*

# **Designing Self- Confidence Measurement among the Players of Some Sportive Activities**

*A study proposed by*

**Ahmed Raafat Farid Abo El-Soud**

**Among the requirements of the M.A. degree**

*Supervised by*

**Dr**  
**Riyad Zakaria El-Menshawy**

Professor of Sport Psychology  
and the Dean of Faculty of  
Physical Education Tanta  
University

**Dr**  
**Adel Abd El-Haleem Heider**

Professor of Measurement and  
Evaluation and the Deputy of Faculty  
of Physical Education for the Students'  
Affairs Kafr El-Shiekh  
University

**2007- 1428**

## **Summary of the research in English :**

### **Introduction and the problem of the research :**

Self confidence is considered from the most important psychological aspects that affects the performance of the players positively which make them exert more effort to face the competitive situations in the field of their sports activity as they are sure of their ability to achieve success, or negatively which take part in handicap performance as they aren't sure of their ability to achieve success in the field of sports activity.

Although the behavior of the player reflects his aims and desires, there are other sides that affect the behavior as the surrounding circumstances and his realization. The sports field is rich its several situations and changed situations bath through training or sports competitions. There is no doubt that these situations have their effect on the behavior of the player. So we can't look at the character apart from the situation which it passes by or exists in. the character as a system of internal features, has its effect on the behavior of the player, but not in general as the situation in which the player exists may play a role in affecting his behavior.

**Osama Kamel Ratib** mentions that some sports persons think that self confidence achieves winning, but it is really more than this. It is the actual expectation of the sports man for achieving success and fulfilling the aims he wants. Self confidence doesn't mean what the sports man wishes to do, but what actual aims which he expects to achieve. So we should distinguish between the confident sports activity and results expectancy that means to what extent the trainer expects winning and loss in competition.

Also "**Vealey**" has cared of building a theoretical pattern for the concept of self confidence in the sports field which is called the sports concept of confidence. She has depended on theory of Self Effectiveness for "**Bandura & Weinberg**", the theory of Understanding Satisfaction for "**Harter**" and the theory of the Expectant Performance for "**Corbin**" to form this concept.

It's clear that the sports performance of the sports activities affects by several factors as the psychological factor. Self confidence bath as a feature and as a state is considered from the most important psychological aspects that affects the performance of the players positively that make them

exert more effort to face competitive situations in their sports activity as they are sure of their ability to achieve success or negatively in handicap the performance as they aren't sure of their ability to achieve success in the field of their sports activity, so the researcher designed the criteria to assign the degree of self confidence for the players. This study isn't only for recognizing the self confidence of the sample research players, but it also includes the comparison between the players according to several important changes like (self confidence as a trait and as a state according to "the nature of the activity- the training level- the training age- the time age")

### **The aims of the research :**

- Setting the general criteria of self confidence.
- Setting criteria of self confidence for football players.
- Setting criteria of self confidence for the swimmers.
- Recognizing the differences between the general criteria of self confidence as a state and the general criteria of self confidence as a trait.
- Recognizing the differences between the criteria of self confidence for football players as a state and the criteria of self confidence for football players as a trait.
- Recognizing the differences between the criteria of self confidence for the swimmers as a state and the criteria of self confidence for the swimmers as a trait.
- Recognizing the differences between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a state.
- Recognizing the differences between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a trait.
- Recognizing the differences between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a trait and as a state according to the training level (high - low).
- Recognizing the differences between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a trait and as a state according to the training age (more than 10 years- less than 10 years).

- Recognizing the differences between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a trait and as a state according to the time age (more than 20 years- less than 20 years).

**The questions of the research :**

- Are there difference between the general criteria of self confidence as a trait and the general criteria of self confidence as a state?
- Are there difference between the criteria of self confidence for football players as a trait and the criteria of self confidence for football players as a state ?
- Are there difference between the criteria of self confidence for the swimmers as a trait and the criteria of self confidence for the swimmers as a state ?
- Are there difference between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a trait?
- Are there difference between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a state?
- Are there difference between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a trait and as a state according to the training level (high - low)?
- Are there difference between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a trait and as a state according to the training age (more than 10 years- less than 10 years)?
- Are there difference between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a trait and as a state according to the time age (more than 20 years- less than 20 years)?

### **Research Method :**

The researcher used the Descriptive Method by the method of the survey studies as it is suitable for the nature of this research.

### **The society and the research sample :**

The group of research represents the players of Primer League in Egypt in these selected sports (football- swimming) for the season (2006-2007) that consists of 500 players from the following clubs ( Al-Ahly- Al-Zamalek- Tanta- Ghazel El-Mahala- Al-Ethad Al-Sakandary- Al-Gazeera- Sporting- Smoha- Al-Shams- Haras EL Hedoud).

The research sample has been chosen by the random way that consisted of 250 players which represents 50% of the total group of the research, 90 football players, 60 swimmers for the main study in addition to the tested sample that consisted of 100 players, 60 football players, 40 swimmers from the original society of the research and out of the main research sample.

### **Tools of collecting data :**

- The general criteria of self confidence.
- The criteria of self confidence for football players.
- The criteria of self confidence for the swimmers.

The researcher has calculated the scientific standards (truth fullness- steadiness) as following:

### **Calculating fullness :**

*The truth fullness is calculated through :*

- The truth fullness of the content.
- The truth fullness of the inside symmetry.
- The truth fullness of the referees.

## **Calculating steadiness :**

### ***The steadiness is calculated through :***

- The standard of Alpha Chronpakh
- The standard of half division.

After becoming sure that all the scientific and managerial conditions were exited, the general criteria of self confidence and the private criteria of self confidence for the football players and the private criteria of self confidence for the swimming players applied on the research sample (N= 150) according to the definite conditions for selecting the sample through the period from 27/5/2006 to 5/9/2006 and taking in consideration the following:

Applying the criteria in a group ( 3-5 ) players with the help of (5) assistants who know the instructions of applying criteria.

Assuring the importance of the responses to the members of the sample to benefit from it and also the necessity of answering all the phrases and not selecting more than one answer to the phrases.

The application sessions ranged from 10 to 20 minutes after reading the instructions on the sample members and taking into consideration the existing of enough pens and forms.

Then the researcher has corrected the criteria and recorded and purified the marks and prepared it for the statistical treatment according to the prepared correction key for this.

## **Conclusions :**

In the light of the research sample and the used producers and through what the researcher has achieved of results by using the statistical treatment, he could reach the following conclusions:

- The general criteria of self confidence for the players of some sportive activities have been designed.
- Criteria of self confidence for football players have been designed.
- Criteria of self confidence for the swimmers have been designed.

Through the criteria's application on the study sample we got the scientific standard of the criteria (truth fullness- steadiness) as we could calculate the accuracy of distinction and the accuracy of the inside symmetry, when the truth fullness has been calculated by the truth fullness of the inside symmetry, there was a symmetry between every phrase and the criteria to which it belongs.

The standard of steadiness has been done by the way of Alpha Chronpakh and the half division of the criteria with a high degree of steadiness and stability.

- There are statistical difference between the general criteria of self confidence as a trait and the general criteria of self confidence as a state.
- There are statistical difference between the criteria of self confidence for football players as a trait and the criteria of self confidence for football players as a state.
- There are statistical difference between the criteria of self confidence for the swimmers as a trait and the criteria of self confidence for the swimmers as a state.
- There are statistical difference between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a trait.
- There are statistical difference between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a state.
- There are statistical difference between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a trait and as a state according the training level (high - low).
- There are statistical difference between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a trait and as a state according to the training age (more than 10 years- less than 10 years).
- There are statistical difference between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a trait and as a state according to the time age (more than 20 years- less than 20 years).

## **Recommendations :**

- The importance of using criteria of self confidence for the players of some sportive activities (football- swimming) in their current state because the scientific standards of their components are high.
- Putting the prescribed training programs which help to raise the level of self confidence for the players of some sportive activities (football- swimming) and to develop and improve the sports performance in the training process and the sports competition.
- Giving more interest in training the players on the psychological skills and specially the skills of self confidence.
- The importance of assuring that the skill of self confidence plays an important role to achieve winning to the sport men and the neglecting and uncaring of this role harms the performance seriously.
- Using criteria of self confidence regularly and using the results in classifying the players.
- The importance of the existence of the sports psychologist in the technical team staff and he has a great importance in maintaining the psychological balance of the players and hence developing their skill of self confidence to improve the training process.
- Making more applicable researchers in the study of self confidence skill for players in some different sports activities.

## **Outline to the research in English :**

***The title: Designing Self- Confidence Measurement among the players of some Sportive Activities.***

***The researcher: Ahmed Raafat Farid Abo El-Soud***

### **The research aims to :**

- Setting the general criteria of self confidence.
- Setting criteria of self confidence for football players.
- Setting criteria of self confidence for the swimmers.
- Recognizing the differences between the general criteria of self confidence as a state and the general criteria of self confidence as a trait.
- Recognizing the differences between the criteria of self confidence for football players as a state and the criteria of self confidence for football players as a trait.
- Recognizing the differences between the criteria of self confidence for the swimmers as a state and the criteria of self confidence for the swimmers as a trait.
- Recognizing the differences between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a state.
- Recognizing the differences between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a trait.

### **The society and the research sample :**

The group of research represents the players of Primer League in Egypt in these selected sports (football- swimming) for the season (2006-2007) that consists of 500 players from the following clubs (AlAhly- AlZamalek- Tanta- Ghazel ElMahala- AlEthad AlSakandary- AlGazeera- Sporting- Smoha- AlShams- Haras ELHedoud).

The research sample has been chosen by the random way that consisted of 250 players which represents 50% of the total group of the research, 90 football players, 60 swimmers for the main study in addition to the tested sample that consisted of 100 players, 60 football players, 40 swimmers from the original society of the research and out of the main research sample.

## **The research results :**

- There are statistical difference between the general criteria of self confidence as a trait and the general criteria of self confidence as a state.
- There are statistical difference between the criteria of self confidence for football players as a trait and the criteria of self confidence for football players as a state.
- There are statistical difference between the criteria of self confidence for the swimmers as a trait and the criteria of self confidence for the swimmers as a state.
- There are statistical difference between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a trait and as a state according the training level (high - low).
- There are statistical difference between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a trait and as a state according to the training age (more than 10 years- less than 10 years).
- There are statistical difference between the general criteria of self confidence and the criteria of self confidence for football players and the criteria of self confidence for the swimmers as a trait and as a state according to the time age (more than 20 years- less than 20 years).