الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم

أستاذ مساعد"أ". هيبر السعيد
قسم التربية البدنية والرياضة – جامعة أم البواقي

الملخص :

هذا الموضوع يقوم بدراسة سمة الثقة بالنفس عند اكابر كرة القدم

هذه الدراسة الميدانية سمحت لنا بمعرفة الفروق الفردية في سمة الثقة بالنفس بين لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم في كرة القدم باختلاف مراكزهم.

Résumé

Le sujet porte sur les traits comportementaux au plan de la confiance chez les seniors en foot ball.
Cette étude pratique nous a permis de définir les différences au plan comportemental sur la confiance entre les joueurs de défense, du milieu et de l'attaque en fonction des différents postes en foot-ball.

الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم

مقدمة:

تعد الرياضة في عالمنا الحالي أحد الأنشطة الإنسانية الأكثر أهمية، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات البشرية من شكل من أشكال الرياضة المختلفة فقد أصبحت تمارس في مختلف بلدان العالم الفقيرة منها قبل الغنية، ولعل الرياضة الأكثر شعبية وجماهيرية هي كرة القدم، فقد نالت هذه الأخيرة حظ وافر من الاهتمام لما لها من أهمية وأهداف تربوية واجتماعية ونفسية بالغة، وتستقطب أكبر عدد من المتتبعين والمناصرين لضمانها المتعة والتشويق والإثارة والفرجة.

إن التطور الذي تعرفه رياضة كر ة القدم لم يكن وليد البارحة بل كان ثمرة للبحوث والدراسات التي شملت مختلف الجوانب (البدنية والتقنية والتكتيكية والنفسية) الخاصة باللعبة وهذا ما ساعدها على الانتشار بسرعة في مختلف مناطق العالم.

لقد شهدت كرة القدم الحديثة تغيير شبه جذري في طرق ومناهج التدريب فلم يعد ذلك التحضير البدني والتقني والتكتيكي كاف من أجل تحقيق مستوى عال من الأداء بل تخللها التحضير والإعداد النفسي وتدريب المهارات النفسية كالإرادة والدافعية والصبر والثقة بالنفس وأصبح عامل أساسي من أجل الفوز والنجاح في المباريات.

إن الكثير من المدربين يقللون من أهمية التحضير النفسي ولا يضعون له مكانا في مخططاتهم التدريبية بالرغم من أن العديد من الدراسات والبحوث أكدت أن العامل النفسي هو المحدد للنجاح خاصة إذا تساوى الفريقان في التحضير البدني والتقني والتكتيكي، في حين اقتنع العديد من خبراء التدريب والمدربين بالإعداد النفسي وأدخلت على برامج التدريب البدني برامج للتحضير النفسي قبل وخلال وبعد المباراة نظرا لأهمية العوامل النفسية التي يتأثر بها اللاعب الناتجة عن الخصم أو الجمهور أو ضعف في الثقة أو عوامل أخرى.

إن الرياضيين بصفة عامة ولاعب كرة القدم بصفة خاصة يسطرون أهداف يريدون الوصول إليها، ولا يمكن تحقيقها إلا بتكامل وترابط مختلف الجوانب البدنية والتقنية والتكتيكية والنفسية.

تعد مواضيع علم النفس الرياضي في الآونة الأخيرة أحد أهم الدراسات التي اهتم بها العلماء النفسانيين والعاملين في ميدان التحليل النفسي الرياضي، وتعد سمة الثقة بالنفس لدى الرياضيين

أبرز المواضيع التي شغلت فكر علماء النفس الرياضي لارتباطها ارتباطا وثيقا بالنجاح والأداء العالي خاصة في كرة القدم.

فكثيرا ما نسمع لاعب يقول "شعرت بثقة في نفسي وأنا أدخل أرضية الملعب" أو يقول "كنت واثقا من التسجيل" أو محلل رياضي يقول "الاستحواذ على الكرة يكسب الثقة بالنفس" ولقد ارتأينا من هذا المنطق دراسة سمة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أكابر( )سنة حسب مراكزهم (دفاع، وسط، هجوم)، ونبرز أن للتحضير النفسي وتنمية صفة الثقة بالنفس للاعبي كرة القدم تأثير كبير على المردود الرياضي للاعب.

ويمكن لهذا البحث أن يكون دعما أساسيا للآراء والنظريات التي تنظر إلى أن الإعداد النفسي والثقة بالنفس بوجه الخصوص لدى لاعبي كرة القدم تختلف باختلاف مراكز اللعب

2/إشكالية البحث:

تعرف كرة القدم بأنها الرياضة الأكثر ممارسة في العالم والأكثر شهرة لمتعتها ولقد شهدت في الآونة الأخيرة تطورات ملحوظة في مختلف جوانبها التقنية والتكتيكية وخاصة النفسية حيث يرى "محمد حسن علاوي" أن معظم الأبطال على المستوى الدولي متقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي نتيجة لذلك هناك عامل هام يحدد مقاومتهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وتسجيل الأرقام وهم العامل النفسي الذي دورا هاما ويتأسس عليه تحقيق الانتصار أو الهزيمة .

واقتناعا منا أن سمة الثقة بالنفس عامل أساسي في مجال الإعداد النفسي لدى لاعبي كرة القدم وتختلف لاختلاف مراكز اللعب، أعددنا هذا البحث الذي يرتبط بإشكالية نحاول الإجابة عنها وهي:

هل يوجد اختلاف في سمة الثقة بالنفس لدى أكابر لاعبي كرة القدم حسب المراكز (الدفاع، الوسط، الهجوم)

3/ فرضيات البحث:

الفرضية العامة: يوجد اختلاف في الثقة بالنفس لدى أكابر لاعبي كرة القدم حسب مراكزهم (دفاع ، وسط ، هجوم).

الفرضيات الجزئية:

الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة الثقة بالنفس اللاعبين حسب مراكز اللعب (دفاع – وسط).

الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة الثقة بالنفس اللاعبين حسب مراكز اللعب (وسط – هجوم).

الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة الثقة بالنفس اللاعبين حسب مر اكز اللعب (دفاع – هجوم).

4/ منهج البحث:

لكل دراسة علمية أسس منهجية يبني عليها الباحث انطلاقته في عملية البحث، وتكون بمثابة المرشد الذي يوجهه حتى تتسم دراسته بالدقة والموضوعية والمنهج يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة.(1)

ويتم ذلك عبر تحديد عملياته حتى يصل على نتيجة معلومة.(2)

يختلف منهج البحث باختلاف المواضيع المدروسة، حيث أن المنهج الوصفي يعتبر منهجا مناسبا لدراستنا فهو حسب "محمد زيان عمر" عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة، وفي مكان معين ووقت محدد بحيث يحاول الباحث كشف ووصف الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل.(3)

وتهتم البحوث الوصفية بظروف العلاقات القائمة بين المتغيرات.(4)

ومن جهة أخرى لا يمثل المنهج الوصفي جمع البيانات والمعلومات وتبويبها وعرضها فقط بل يتعداها إلى التحليل الدقيق لهذه البيانات والمعلومات، حيث يفسرها من أجل الوصول إلى الحقائق والتعميمات التي تساهم في تقدم المعرفة

5/ عينة البحث:

إن اختيار العينة تم على أربعة فرق من صنف أكابر (18 سنة فأكثر) وهي تنتمي إلى ولاية أم البواقي ويلعبون ضمن البطولة لشرفية لرابطة قسنطينة، حيث تمت الدراسة على 60 لاعب أي 15 لاعب من كل فريق والجدول التالي يبين لنا كيفية اختيار العينة:

الفريق	العدد
نادي هنشير تومغني	15
نادي عين ببوش	15
نادي عين كرشة	15

نادي أولاد قاسم	15
المجموع	60

جدول يبين تقسيم عينة البحث

6/ أدوات البحث:

استخدمنا في بحثنا مقياس سمة الثقة بالنفس لتحديد السمة المدروسة لدى رياضيي كرة القدم أكابر وقد تم إعداد هذا المقياس من طرف "روبن فيالي" ويشمل 13 عبارة يتم الإجابة عليها على سلم تصاعدي (1إلى9) وهو مصمم خصيصا لتحديد سمة الثقة بالنفس لدى الرياضيين وهو اختبار سليم من حيث الشكل والمضمون، وعمل "محمد حسن علاوي" على تعريبه من الإنجليزية إلى العربية ليتم الاستفادة منه لدى طلاب العرب وهو مقياس جيد ويمكن من الحصول على نتائج دقيقة وسليمة.

كما تم استخدام مجموعة من المصادر والمراجع لجمع المعلومات النظرية، في حين مكنتنا الدراسة الاستطلاعية على معرفة المكان المناسب والوقت اللازم لتوزيع وجمع المعلومات باستخدام هذا المقياس.

7/ الأسس العلمية للاختبار:

7-1/ ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف.

ولقد ساعدت الدراسة الاستطلاعية على معرفة مدى ثبات المقياس بعد تطبيق المقياس في الدراسة الأساسية أعيد على نفس الفريق "هنشير تومغني" بعد شهر من إجراء من الدراسة الاستطلاعية، ولقد وجدت نفس النتائج هذا دليل على ثبات الاختبار المستخدم في هذه الدراسة.

8-2/ صدق الاختبار:

يتضمن الصدق محكمين هامين هما الصدق الظاهري وصدق المحتوى لكل عبارة من حيث الوضوح والتركيب اللغوي والإتقان مع مفهوم الثقة الرياضية كسمة.

8-3/ موضوعية الاختبار:

إن الاختبار الذي اعتمدنا عليه سهل وبسيط ولقد وضحنا بواسطة عبارات قبل الاختبار أن الإجابة على المقياس تكون موضوعية وشفافة بعيدة عن التأويل ولتجنب ذلك فقد تم توزيع المقياس على اللاعبين في مختلف مراكز اللعب مع تجنب اللاعبين المصابين أو المبعدين عن الفريق

9/ الدراسة الإحصائية:

إن الهدف من الدراسة الإحصائية هو الوصول إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والمعادلات الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي:

10-1/ النسبة المئوية:

حصلت عليها العينة وفق القانون التالي:

$$X(\%) = \frac{\text{عدد اللاعبين في كل مركز} \times 100}{\text{المجموع الكلي}}$$

10-2/ المتوسط الحسابي:

حيث: $\bar{X}$: المتوسط الحسابي.

£x : مجموع الدرجات

$$\bar{x} = \frac{1}{n}\sum_{i=1}^{n} x_i$$

n : عدد الأفراد

10-3/ الانحراف المعياري:

ويعتبر من أهم معايير التشتت إذ يبين لنل مدى ابتعاد درجة المختبر الوصفي عن المتوسط الحسابي وقانونه هو:

$$S^2 = \frac{\sum_{i=1}^{n} (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}$$

10-4/ t ستيودنت:

$$t_{exp} = \frac{\left|\overline{X}_A - \overline{X}_B\right|}{S_{AB}\sqrt{\frac{1}{n_A} + \frac{1}{n_B}}}$$

-11عرض النتائج ومناقشتها:

1/ تمهيد:

إن المعطيات المنهجية الوصفية التي تقتضي العرض والتحليل للنتائج التي كشفت عنها الدراسة وهذا من أجل الوقوف عند حقيقة الاختلافات والفروق والتشابهات التي يبرزها أي بحث حتى لا تبقى النتائج مجرد أرقام.

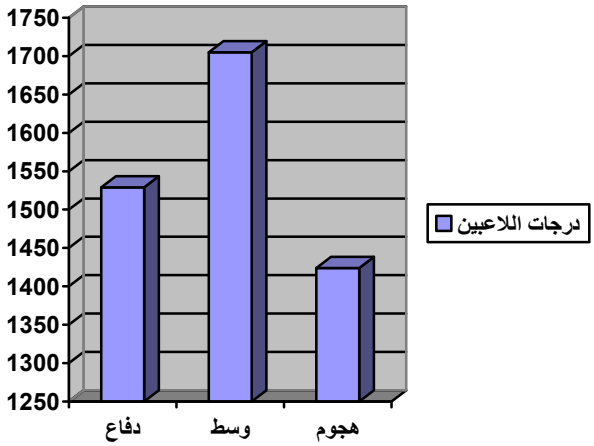
12/ عرض ومناقشة نتائج الاختبار:

اختبار الثقة بالنفس كسمة "لمحمد حسن علاوي" وأبرز المقياس المستخدم النتائج المبينة في الجدول التالي:

درجات اللاعبين عدد اللاعبين	درجات اللاعبين دفاع	درجات اللاعبين وسط	درجات اللاعبين هجوم
01	**85**	**93**	**88**
02	**79**	**85**	**71**
03	**80**	**91**	**73**
04	**65**	**90**	**69**
05	**83**	**87**	**63**
06	**84**	**81**	**84**
07	**76**	**88**	**89**
08	**88**	**92**	**73**
09	**71**	**94**	**69**
10	**69**	**90**	**87**
11	**78**	**85**	**78**
12	**81**	**79**	**81**

13	79	77	80
14	66	84	71
15	82	89	70
16	67	95	75
17	80	71	69
18	76	70	64
19	71	78	81
20	69	86	67
المجموع	1529	1705	1424

جدول يبين مجموع عدد الدرجات التي حصل عليها كل لاعب حسب مركزه في مقياس الثقة بالنفس كسمة.



أعمدة بيانية تمثل مجموع درجات اللاعبين حسب مراكزهم.

من خلال الجدول والرسم البياني يتبين لنا أن مجموع درجات اللاعبين في الوسط أكبر من مجموع درجات اللاعبين في الدفاع والهجوم حيث:

مجموع درجات اللاعبين في الوسط بلغ 1705 درجة من درجات المقياس المطبق على 20 لاعب ومجموع درجات اللاعبين في الدفاع وصل إلى 1529 درجة أم أقل مجموع فهو مجموع درجات

اللاعبين في الهجوم حيث بلغ 1424 درجة علما أن أقل مجموع ممكن في هذا المقياس هو 260 درجة أي (13x 1)x20 لاعب= 260درجة

(عندما يختار 20 لاعب الدرجة 1 في كل العبارات الثلاثة عشر في مقياس الثقة بالنفس كسمة).

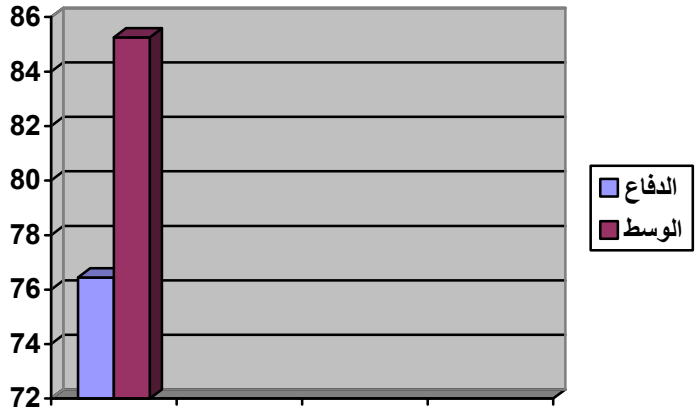
وأن أكبر مجموع ممكن لهذه الدرجات هو 2340 درجة أي: (13x 9)x 20 لاعب = 2340 درجة (عندما يختار 20 لاعب الدرجة 9 في كل العبارات الثلاثة عشر في مقياس الثقة بالنفس كسمة).

3/ المقارنة الإحصائية بين المجموعتين (لاعبي الدفاع ولاعبي الوسط):

اللاعبون	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Tc المحسوبة	قيمة Tt الجدولية	الدلالة
لاعب الدفاع	1529	76.45	47.31			
لاعب الوسط	1705	85.25	52.41	-5.57	1.68	دالة

جدول يبين الفروق الإحصائية بين المجموعتين (دفاع – وسط) حسب مقياس سمة الثقة بالنفس.

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة نتائج المقياس للمجموعتين (دفاع – وسط) والذي تحصل فيه لاعبو الدفاع على متوسط حسابي قدره 76.45 وانحراف معياري قدره 47.31 أما لاعبو الوسط فقد تحصلوا على متوسط حسابي قدره 85.25 وانحراف معياري بلغ 52.41 أما قيمة Tc الإحصائية المحسوبة بلغت 5.57- فيما بلغت قيمة Tt الجدولية 1.68 وبالمقارنة بين Tc المحسوبة و Tt الجدولية مجد أن مستوى الدلالة معنوي أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح لاعبي الوسط.



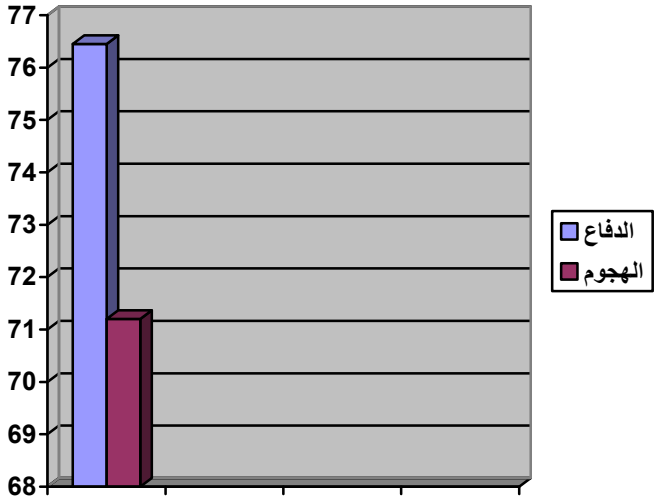
أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي بين لاعبي الدفاع ولاعبي الوسط.

4/ المقارنة الإحصائية بين المجموعتين (لاعبي الدفاع ولاعبي الهجوم):

اللاعبون	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Tc المحسوبة	قيمة Tt الجدولية	الدلالة
لاعب الدفاع	1529	76.45	47.31			
لاعب الهجوم	1424	71.20	663.6	1.25	1.68	غير دالة

جدول يبين الفروق الإحصائية بين المجموعتين (دفاع – وسط) حسب مقياس سمة الثقة بالنفس.

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة نتائج المقياس للمجموعتين (دفاع – هجوم) والذي تحصل فيه لاعبو الدفاع على متوسط حسابي قدره 76.45 وانحراف معياري قدره 47.31 أما لاعبو الهجوم فقد تحصلوا على متوسط حسابي قدره 71.20 وانحراف معياري بلغ 663.6 أما قيمة Tc الإحصائية المحسوبة بلغت 1.25 فيما بلغت قيمة Tt الجدولية 1.68 وبالمقارنة بين Tc المحسوبة و Tt الجدولية نجد أن مستوى الدلالة غير معنوي أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع ولاعبي الهجوم في سمة الثقة بالنفس.



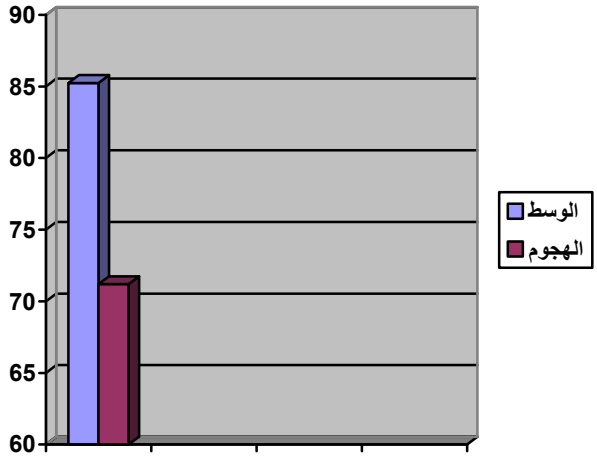
أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي بين المجموعتين لاعبي الدفاع ولاعبي الهجوم.

5/ المقارنة الإحصائية بين المجموعتين (لاعبي الهجوم ولاعبي الوسط):

اللاعبون	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Tc المحسوبة	قيمة Tt الجدولية	الدلالة
لاعبو الهجوم	1424	71.20	663.6			
لاعبو الوسط	1705	85.25	52.41	3.32	1.68	دالة

جدول يبين الفروق الإحصائية بين المجموعتين (هجوم – وسط) حسب مقياس سمة الثقة بالنفس.

من خلال هذا الجدول يتضح لنا من مقارنة نتائج المقياس للمجموعتين (هجوم – وسط) والذي تحصل فيه لاعبو الهجوم على متوسط حسابي قدره 71.20 وانحراف معياري قدره 663.6 أما لاعبو الوسط فقد تحصلوا على متوسط حسابي قدره 85.25 وانحراف معياري بلغ 52.41 أما قيمة Tc الإحصائية المحسوبة بلغت 3.32 فيما بلغت قيمة Tt الجدولية 1.68 وبالمقارنة بين Tc المحسوبة و Tt الجدولية مجد أن مستوى الدلالة معنوي أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح لاعبي الوسط.



أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي بين مجموعتي لاعبي الوسط ولاعبي الهجوم.

13/ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها من مقياس الثقة بالنفس كسمة والتي توضحها نتائج الجدول (1) ومن خلال العمليات الحسابية الإحصائية لاستنتاج قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وTc المحسوبة وTt الجدولية بالإضافة إلى المقارنة بين هذه النتائج يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين في سمة الثقة بالنفس حسب مراكزهم "دفاع، وسط وهجوم" وهذا لا يعني أنه لا توجد فروق في سمة الثقة بالنفس في بعض المراكز وهذا يتضح فيما يلي:

- من خلال الجدول (2) الذي يخص مقارنة النتائج الإحصائية بين لاعبي الوسط والدفاع اتضح أن مستوى الدلالة معنوي أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع ولاعبي الوسط في سمة الثقة بالنفس لصالح لاعبي الوسط.
- من خلال الجدول (3) الذي يخص مقارنة النتائج الإحصائية بين لاعبي الدفاع ولاعبي الهجوم اتضح أن مستوى الدلالة غير معنوي أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع ولاعبي الهجوم.

- من خلال الجدول (4) الذي يخص مقارنة النتائج الإحصائية بين لاعبي الهجوم ولاعبي الوسط اتضح أن مستوى الدلالة معنوي أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الوسط ولاعبي الهجوم في سمة الثقة بالنفس لصالح لاعبي الوسط.

14/ الاستنتاج العام:

من خلال الجداول (2)، (3)، (4) يتضح لنا أن مستوى الدلالة معنوي لدى لاعبي الوسط مع الهجوم والوسط مع الدفاع وغير معنوي لدى لاعبي الدفاع مع الهجوم، وهذا يبين أن لاعبي الوسط يتمتعون بسمة الثقة بالنفس اكبر من لاعبي الدفاع والهجوم.

15/ مناقشة الفرضيات:

من أجل التحقق من الفرضيات المطروحة والتي تبين أنه يوجد اختلاف بين اللاعبين في سمة الثقة بالنفس حسب مراكزهم، قمنا باستخدام مقياس الثقة بالنفس كسمة وبمقارنة النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى ما يلي:

1- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع ولاعبي الوسط ويتضح ذلك من خلال قيمة Tc المحسوبة التي كانت قيمتها 5.57- وكانت أقل من قيمة Tt الجدولية وبالرغم من ذلك فقد عبرت عن مستوى دلالة معنوي لصالح لاعبي الوسط، وهذا ما يتطابق مع الفرضية الجزئية الأولى التي وضعناها في بحثنا.

2- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع ولاعبي الهجوم ويتضح ذلك من خلال قيمة Tc المحسوبة التي قدرت ب 1.25 وكانت أقل من قيمة Tt الجدولية، أما مستوى الدلالة فكان غير معنوي أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة الثقة بالنفس بين لاعبي الدفاع ولاعبي الهجوم، وهذا ما لا يتطابق مع الفرضية الجزئية الثانية التي وضعناها في بحثنا.

أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الوسط ولاعبي الهجوم في سمة الثقة بالنفس، ويتضح ذلك من خلال قيمة Tc المحسوبة والتي كانت 3.32 وهي أكبر من قيمة Tt الجدولية ولكن مستوى الدلالة معنوي أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الوسط ولاعبي الهجوم لصالح لاعبي الوسط، وهذا ما يتطابق مع الفرضية الجزئية الثالثة التي وضعناها في بحثنا.

الخاتمة العامة:

تعتبر سمة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم من أهم سمات الشخصية التي تساعد على تخطي مواقف مختلفة تتطلب الجرأة والتحدي والشجاعة لتحقيق الفوز والانتصار.

كما أن سمة الثقة بالنفس التي هي موضوع دراستنا تختلف اللاعبين باختلاف مراكز ومناصب اللعب حيث أنه تعتبر أكبر سمة يتمتع بها لاعبي الوسط وهذا راجع إلى أن لاعبي الوسط لا يتحملون الأخطاء الدفاعية غالبا ولا حتى الأخطاء الهجومية كما أن السيطرة على الكرة تخلق ثقة أكبر بالنفس وتكون هذه السيطرة في وسط ميدان الملعب الذي يتواجد فيه لاعبو الوسط.

ولقد بينت لنا هذه الدراسة أن سمة الثقة بالنفس سمة هامة جدا لدى لاعبي كرة القدم لذا وجب على المدربين والمربين بناءها بطريقة سليمة تجعل من اللاعبين أكثر ثقة في مختلف مراكز ومناصب اللعب وأن لا تكون مقتصرة فقط على لاعبي الوسط.

ومن جهة أخرى أبرزت هذه الدراسة أن لاعبي كرة القدم الحديثة ظاهرة شاملة لمختلف الجوانب والتي من أهمها الجانب النفسي عامة والثقة بالنفس خاصة لأن اللاعب لا يمكنه أن يفصل بين سمات شخصيته ولعبة كرة القدم، بل أصبح لسمة الثقة بالنفس دور كبير في المحافظة على النتيجة أو العودة في النتيجة في المباريات الرسمية وكذلك تحقيق الألقاب وتحطيم الأرقام القياسية في مختلف الرياضات.

وفي الأخير نتمنى أن يسمح بحثنا هذا بفتح باب دراسات أخرى أشمل وأوسع تأخذ فيها بعين الاعتبار كل سمات الشخصية المتعلقة بلاعب كرة القدم من أجل الرقي بكرة القدم إلى المستويات العليا.

التوصيات والاقتراحات:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها أثناء دراستنا لهذا البحث فإنه يمكن أن نقدم جملة من التوصيات والاقتراحات التي يمكن أن تساعد على الحصول على نتائج جيدة للفرق، نذكر منها"

- توجيه انتباه المدربين إلى أهمية تنمية بناء سمة الثقة بالنفس من خلال مصادرها المختلفة.
- كذلك توجيه انتباه اللاعبين إلى أن سمة الثقة بالنفس تساعد في تحسين المهارات الأساسية القاعدية في كرة القدم.
- إدراج حصص خاصة للعمل النفسي ضمن البرامج التدريبية تأخذ بعين الاعتبار سمة الثقة بالنفس كعنصر أساسي.

- ضرورة العناية الخاصة باللاعبين والاهتمام بمشاكلهم النفسية كالخوف والاكتئاب التي تكبح تنمية الثقة لدى اللاعب.
- ربط العمل النفسي بالعمل البدني من خلال تطوير سمات الإرادة والشجاعة والقوة والتحدي والثقة والجدارة....
- دراسة سمة الثقة بالنفس دراسة أوسع وأشمل لأنها لم تنل قسط أوفر من الاهتمام من طرف الباحثين والطلبة والاخصائين النفسانيين.

المراجع:

1- عمار بوخوش ومحمد دنيبات، منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية-الجزائر 1998، ص89.

2- محمد السعاف صالح، المدخل على البحث في العلوم السلوكية، سلسلة البحث في العلوم السلوكية، ط1، 1989، الرياض، ص 169.

3- محمد زيدان عمر، البحث العلمي ومناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجزائر 1997، ص 18.الجامعية-الجزائر 1997، ص 18.

4- خبرالدين عويس، دليل البحث العلمي، ط1، 1997، دار الفكر العربي القاهرة، ص 96.