الثقة بالنفس والهوية الرياضة وعلاقتهما بمستوى الانجاز لدى لاعبي سباق ١٠٠ متر

م.د. امجد علي فليح

جامعة كركوك- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

amjad86@uokirkuk.edu.iq

الملخص

شهد علم النفس الرياضي تطور في مختلف الميادين الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وعلوم مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة ، وكان من بين الموضوعات التي تناولها هذا البحث هو الثقة بالنفس والهوية الرياضة الذي يعد متغيراً نفسياً له تأثير مباشر على نتائج والانجازات الرياضية لكونه يعد سمةً من سمات الشخصية وان الثقة بالنفس من الصفات النفسية الارادية التي يحتاجها لاعب وخصوصاً عند تعلم وأتقان المهارات الخاصة باللعبة ، لان لاعب عندما يمتلك قدر كبير من الثقة بالنفس ستساعده في أتمام الواجبات المناطة به من خلال اقتصاده بالجهد المبذول وسرعة اتخاذ وتنفيذ القرار وهذا ما تتطلبه اداء سباق ١٠٠ متر ، اما المتغير الاخر فهو الهوية الرياضية اذ ان تكامل الهوية الرياضية يساعد الرياضي على تحقيق الشخصية السوية القادرة على تفهم نفسه والاخرين، وتجعله قادراً على مواجهة المواقف التي يمر بها اثناء التدريب والمنافسات الرياضية

ومن هنا تبرز مشكلة البحث في الاجابة على التساؤلات الآتية:-

- هل أن الثقة بالنفس والهوية الرياضة يساعد في الوصول إلى حالة من الاتزان والاستقرار في مستوى الاثارة الانفعالية.
- ما نوع العلاقة بين الثقة بالنفس والهوية الرياضة ومستوى الانجاز الرقمي للاعب سباق ١٠٠ متر.

وهدف البحث

١- التعرف على مستوى كل من الثقة بالنفس والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي سباق ١٠٠ متر.

٢- التعرف على طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والهوية الرياضة وعلاقتها بمستوى الانجاز لدى لاعبي سباق ١٠٠ متر .

واهم الاستنتاجات

١- وجود علاقة ارتباط بين الثقة بالنفس والهوية الرياضية لدى لاعبي فعالية عدو ١٠٠متر .

٢- وجود علاقة ارتباط بين مقاييس (الثقة بالنفس والهوية الرياضة) وعلاقتها بمستوى الانجاز لدى لاعبي فعالية عدو ١٠٠متر وذلك ان الزيادة في الثقة في النفس والهوية الرياضية تؤدي الى تحقيق مستوى الانجاز .

كلمات المفتاحية: الثقة بالنفس- الهوية الرياضية

Self-confidence, sports identity, and their relationship to the level of achievement of ١٠٠-meter players.

Dr. Amjad Ali Fleih
College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kirkuk
amjad٨٦@uokirkuk.edu.iq

Keywords: self-confidence / sports identity

ABSTRACT

Sports psychology witnessed a development in various sports fields, which is nothing but the outcome of different research, studies and sciences that contributed to the progress of the sports movement in a wide way at all levels. And sporting achievements because it is a feature of the personality and that self-confidence is one of the psychological and volitional qualities that a player needs, especially when learning and mastering the skills of the game.

Because when a player possesses a great deal of self-confidence, it will help him to complete the duties entrusted to him through his economy of effort and the speed of making and implementing the decision, and this is what is required by the performance of the ١٠٠-meter race. To understand himself and others, and make him able to face the situations he goes through during training and sports competitions

Hence, the research problem arises in answering the following questions:

-Does self-confidence and sport identity help in reaching a state of balance and stability in the level of emotional excitement?

-What is the relationship between self-confidence, sports identity, and the level of digital achievement of the ١٠٠-meter race player?

And the goal of the search

1-To identify the level of self-confidence, athletic identity and achievement of the ١٠٠-meter race players.

2-Identifying the nature of the relationship between self-confidence and sport identity and its relationship to the level of achievement of the ١٠٠-meter race players.

The most important conclusions

1-There is a correlation between self-confidence and sports identity among the ١٠٠-meter sprint event players.

2-The existence of a correlation between the measures of (self-confidence and sports identity) and its relationship to the level of achievement of the ١٠٠-meter sprint event players, and that the increase in self-confidence and sports identity leads to achieving the level of achievement.

١-التعريف بالبحث

١-١-مقدمة البحث وأهميته

شهد علم النفس الرياضي تطور في مختلف الميادين الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وعلوم مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة ، حيث شكلت عاملاً مشتركاً مع العلوم النفسية الاخرى ، في البحث والتقصي عن الحقائق السلوكية عند الرياضي، الذي له الأثر الكبير والواضح جنباً إلى جنب مع بقية العلوم النظرية والتطبيقية في اعتلاء الألعاب الرياضية وفي نهاية المطاف تنصب في خدمة الرياضي وجعله ذوي امكانيات وقدرات وقابليات صحية وبدنية وعقلية جيدة وبالمستوى المطلوب التي من خلالها يتم التوصل الى الاهداف والانجازات العالية.

وكان من بين الموضوعات التي تناولها هذا البحث هو الثقة بالنفس والهوية الرياضة الذي يعد متغيراً نفسياً له تأثير مباشر على نتائج والانجازات الرياضية لكونه يعد سمةً من سمات الشخصية وان الثقة بالنفس من الصفات النفسية الارادية التي يحتاجها لاعب وخصوصاً عند تعلم وأتقان المهارات الخاصة باللعبة ، لان لاعب عندما يمتلك قدر كبير من الثقة بالنفس ستساعده في أتمام الواجبات المناطة به من خلال اقتصاده بالجهد المبذول وسرعة اتخاذ وتنفيذ القرار وهذا ما تتطلبه اداء سباق ١٠٠ متر ، اما المتغير الاخر فهو الهوية الرياضية اذ ان تكامل الهوية الرياضية يساعد الرياضي على تحقيق الشخصية السوية القادرة على تفهم نفسه والاخرين، وتجعله قادراً على مواجهة المواقف التي يمر بها اثناء التدريب والمنافسات الرياضية. وفي ضوء ما تقدم فأن اهمية البحث الحالي وضع الاهداف والتي يمكن قياسها بصورة موضوعية والخروج بنتائج تخدم العملية التدريبية وبالتالي تطوير مستوى اللاعبين وفرقنا العراقية ودراسة الثقة بالنفس عند لاعبي العاب القوى، فضلاً عن توضيح طبيعة علاقته مع الهوية الرياضية، وكذلك الانجاز الرقمي للاعب.

١-٢ مشكلة البحث:-

ان الاهتمام بموضوع الاختبار والقياس واعتماده مبدءاً اساسياً في عمل المدربين يعد من الامور التي تؤدي الى التخطيط السليم والبعيد عن الارتجال والعشوائية مما لاشك فيه أن شعور أي لاعب بشكل عام ولاعب العاب القوى بشكل خاص ان الثقة بالنفس والهوية الرياضة لها دور في مستوى الانجاز في المنافسة وخلالها، يساعد في كفاءة الأداء وزيادة العطاء والعكس هو الصحيح، نظراً لما للمنافسة الرياضية من ضغوط نفسية على اللاعبين مما يؤدي إلى توترهم وانفعالهم وتهديد امنهم وفقدانهم الثقة بالنفس من لحظة لأخرى وحسب ظروف المباراة وأهميتها، ومن هنا تبرز مشكلة البحث في الاجابة على التساؤلات الآتية:-

- هل أن الثقة بالنفس والهوية الرياضة يساعد في الوصول إلى حالة من الاتزان والاستقرار في مستوى الاثارة الانفعالية.
- ما نوع العلاقة بين الثقة بالنفس والهوية الرياضة ومستوى الانجاز الرقمي للاعب سباق ١٠٠ متر.

١-٣ اهداف البحث :-

يهدف البحث الى :-

١-التعرف على مستوى كل من الثقة بالنفس والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي سباق ١٠٠ متر.
٢- التعرف على الفروق في الثقة بالنفس والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي سباق ١٠٠ متر.
٣- التعرف على طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والهوية الرياضة وعلاقتها بمستوى الانجاز لدى لاعبي سباق ١٠٠ متر .

١-٤ مجالات البحث :-

١- **المجال البشري** :- لاعبوا فعاليات سباق ١٠٠ متر في اندية محافظة كركوك

٢-**المجال الزماني** :- للمدة من ٢٠٢٢/١/١٠ الى ٢٠٢٢/٩/١

٣-**المجال المكاني** :- اندية وملاعب العاب القوى في محافظة كركوك .

٣-اجراءات البحث :

٣-١منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية ، إذ تمثل الدراسات المسحية " عملية جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثم الخروج باستنتاجات منها.[١]، فضلا عن استخدام طريقة العلاقات الارتباطية (لانها تهتم بالكشف عن العلاقة بين متغيرين او اكثر لمعرفة مدى الارتباط بين المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية [٢] هذا ما يتلائم مع طبيعة الدراسة الحالية .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار البحث بالطريقة العمدية من لاعبي اندية محافظة كركوك في فعالية سباق ١٠٠ متر وهم (نادي الثورة الرياضي ، ونادي غاز الشمال ، ونادي نفط الشمال ، ونادي سولاف الرياضي) والبالغ عددهم (١٦) لاعبا وبعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والثبات والبالغ عددهم (٤) لاعبا بطريقة عشوائية ، يبقى عينة البحث (١٢) وقد شكلت نسبة ٧٥% من المجتمع الاصلي .

٣-٣ الأدوات والأجهزة المساعدة في البحث :-

٣-٣-١ ادوات البحث :-

(ان نجاح البحث في تحقيق اهدافه يتوقف على عوامل عديدة من اهمها الاختبار السليم والمناسب للوسائل في الحصول على البيانات ،ولهذا فأن اختيار الادوات المناسبة يعد عاملا اساسيا" في البحوث) [٣]، وفي البحث الحالي تمثلت ادوات البحث بالمقاييس النفسية (الثقة بالنفس ، الهوية الرياضية) المقابلات الشخصية والاستبيان .

٣-٣-٢ الاجهزة المستخدمة :-

١- حاسبة الكترونية : نوع Pentium 7 .

٢- ساعة توقيت : نوع Casio .

٣-أوراق وأقلام .

[١] نوري الشوك ورافع صالح الكبسي : دليل البعثات لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الشهد للطباعة ، ٤-٢ ، ص٥٦.

[٢] محمد سامي ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط١ ، عمان ، دار الميسر للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠٠٠.

[٣] يوسف العنيزي واخرون : مناهج البحث الفديوي بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ،ص١٣ .

٤- صافرة .

٣-٤ الاختبارات المستخدمة :

٣-٤-١ اختبار قياس الثقة بالنفس :

لقد استخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس الذي صممه محمد حسن علاوي كما في (ملحق١) [١] وقد تضمن المقياس (١٣) فقرة ومقابل كل فقرة (٩) درجات ويتم اختيار احدى الارقام مقابل كل فقرة حيث تم جمع الدرجات من جميع العبارات وكلما اقترب المجموع من (١١٧) تميز اللاعب بدرجة اكبر من الثقة الرياضية وهي اعلى درجة اما اقل درجة (١٣) .

٣-٤-٢ اختبار قياس الهوية الرياضية :

لقد استخدم الباحث مقياس الهوية الرياضية وهو الذي تم تصميمه (عبد الودود الزبيدي ، ٢٠٠٥) وتم تعديله من قبل محمد نعمة حسن [٢] ليلائم لاعبي العاب القوى كما في (ملحق ٢). وقد تضمن المقياس (١٢) ١٧فقرة حيث يتم تصحيح العبارات وفق ما ياتي : ولكون اجابة المقياس ثنائية (نعم ، كلا) إذ أعطى للبديل (نعم) درجتين وللبديل(كلا) درجة واحد .

٣-٤-٣ اختبار مستوى الانجاز سباق ١٠٠ متر :

حساب انجاز لركض ١٠٠ متر عن طريق ساعة توقيت بحساب الزمن للاعب من انطلاقه من خط البدء وحتى خط النهاية .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :-

ان افضل طريقة لاستكشاف مدى ملائمة اداة البحث المهمة هو اختيارها قبل تنفيذها أي اجراء استكشافية (استطلاعية للتثبت من مشكلاتها).[٣]

واجرى الباحث التجربة الاستطلاعية للتحقق من مدى وضوح تعليمات وفقرات المقياس ، ومدى دقتها، وملائمة البدائل ، ومدى استيعاب اللاعبين للمقياس وتشخيص الغموض والتعرف على الاخطاء مسبقا قبل اجراء التجربة الاساسية .

[١] محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،١٩٩٨ ، ص ٢١٢.

[٢] محمد نعمه حسن: التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بتحقيق الأهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى، اطروحة دكتوراه ،٢٠٠٨، ص ١٣٥

[٣] روجرديمر وجوزيف دومنيك : مقدمة في اسس البحث العملي – مناهج البحث اللاعلامي ، ترجمة صالح خليل ابو اصبع ، ط٦ ، عمان ، دار ارام للدراسات والنشر والتوزيع ، ١٩٩٧ ، ص١٨٤

وتم اجراء التجربة على عينة من لاعبي فعالية سباق ١٠٠ متر وبواقع (٤) لاعباً اختيروا بأسلوب عشوائي من بين لاعبي الاندية ، وقد اتضح من خلال هذه التجربة ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة لجميع اللاعبين، وبهذا اصبح المقياس جاهزا للتطبيق على العينة.

٤- ٥ خصائص السيكرومترية للمقايس :-

٣-٥-١ صدق الاختبار :

تم التحقق من صدق كل من المقياسين (الثقة بالنفس والهوية الرياضية) من خلال ايجاد صدق المحتوى وذلك بعرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية (ملحق١) وذلك للتعرف على مدى ملائمتها لعينة البحث تبين ان هناك اتفاقا بنسبة (١٠٠%) حول الفقرات جميعها .

٣-٥-٢ ثبات الاختبار:

ولغرض التأكد من حصول المقياسين على درجة ثبات عالية قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من (٤) لاعبا وأعيد تطبيق الاختبار بعد اسبوع تحت ظروف الاختبار الاول نفسها وعلى العينة ذاتها ثم تم حساب معامل الارتباط للنتائج كما في الجدول (١)

جدول (١) يبين حساب معامل الثبات باستخدام اسلوب اعادة الاختبار الثقة بالنفس والهوية الرياضية

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل التواء
الثقة بالنفس	٩١,٥٠	٤,٨٥٢	٩٢	-١,٧٧١
الهوية الرياضية	١٨,٧٥	١,٦٣٢	١٨	٠,١٤١

٣-٦ التجربة الرئيسية :

اجرى الباحث التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٠٢٢/٧/١٣ على عينة البحث حيث تم توزيع استمارة المقياييس النفسية في اليوم الاول اما في اليوم الثاني فقد تم اختبار مستوى الانجاز .

٣-٧ الوسائل الاحصائية :

لاجل التوصل الى نتائج الدراسة الحقيقة الإحصائية ssps

-الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- الارتباط بيرسون

- معامل الالتواء

- المنوال

٤-عرض ومناقشة النتائج البحث

٤-١عرض ومناقشة نتائج المقاييس

من اجل تحقيق أهداف البحث بغية التعرف على مستوى كل من المقاييس (الثقة بالنفس والهوية الرياضية) لدى لاعبي فعالية سباق ١٠٠ متر وتم تطبيق المقاييس على عينة من اللاعبين وعند إخضاع البيانات ومعالجتها إحصائيا ظهرت النتائج الآتية كما في الجدول (٢) .

الجدول رقم (٢) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل التواء
الثقة بالنفس	٩٣,٧٥	٤,٨٦٤	٩٥	-١,٧٩١
الهوية الرياضية	١٩,٢٥	١,٦٠٢	١٩	٠,١٤٩
مستوى الإنجاز	١١,٥٠	١,٠٠٠	١١	٠,٠٠٠

جدول (٣) يبين التعرف على الفروق في الثقة بالنفس والهوية الرياضية والانجاز.

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الاحتمالية sig	نوع الدلالة
الثقة بالنفس	٩٣,٧٥	٤,٨٦٤	٠,٠٠	معنوي
الهوية الرياضية	١٩,٢٥	١,٦٠٢	٠,٠٠	معنوي
مستوى الإنجاز	١١,٥٠	١,٠٠٠	٠,٠٠	معنوي

جدول (٤) **يبين العلاقة بين الثقة بالنفس والهوية الرياضية وعلاقتها بمستوى الإنجاز**

الاختبارات	قيمة ر المحسوبة (معامل ارتباط)	
الثقة بالنفس	٠,٩٨	مستوى الإنجاز
الهوية الرياضية	٠,٩٦	

من خلال الجدول (٢) الذي يبين لنا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البحث حيث بلغ الوسط الحسابي لمقياس الثقة بالنفس (٩٣,٧٥) وبالانحراف معياري بلغ (٤,٨٦٤) كما بلغ الوسط

الحسابي لمقياس الهوية الرياضية (١٩,٢٥) وبالانحراف معياري بلغ (١,٦٠٢) وبلغ الوسط الحسابي لمستوى الإنجاز

(١١,٥٠) وبالانحراف المعياري بلغ (١,٠٠٠) كما تبين في جدول (٤) قيمة معامل الارتباط الثقة بالنفس بلغت (٠,٩٨) قيمة معامل الارتباط الهوية الرياضية بلغت (٠,٩٦) ومن الجدول أعلاه يبين لنا ان قيمة معامل الارتباط كبيره وقريبه من الواحد وبهذا يبين ان هناك علاقة ارتباط معنوية مابين المقاييس ومستوى الإنجاز .

مما يدل ان جميع اللاعبين يمتلكون هوية رياضية متكاملة وجاء ما يؤكد ذلك لكون إجاباتهم على المقياس المعد للهوية الرياضية اكبر من الوسط الفرضي والبالغ (١٢) درجة هذا ان دل على شيء فأنه يدل على ان لاعبي العاب القوى يمكن وصفهم راشدين وناضجين ولديهم احساس بالمسؤولية اتجاه ما يقومون به أثناء تأدية الواجبات المطلوبة في التدريبات والبطولات وهذا مما يعبر عن شعورهم بالاهتمام والالتزام بالهوية الرياضية ولكون الفرد في هذه المرحلة يبدأ بممارسة دوره الاجتماعي بوصفه راشدا في مجتمعه اذ تؤهله خبرات النمو السابقة لممارسة هذا الدور والمشاركة في علاقات صحيحة وصادقة تتح له النجاح . [١] إذ بذكر (فليكر Felker) ان تقدير الفرد لذاته واحترامه لها يرتفع عندما يشعر (الاحساس بالانتماء) وعندما يشعر بالاحساس والجدارة وعندما يشعر بأنه متقبل وبأنه ذو كفاية . [٢]

من اجل تحقيق اهداف البحث في معرفة العلاقات الارتباطية بين متغيرات الدراسة (الثقة بالنفس والهوية الرياضية ومستوى الانجاز) موضح كما في جدول (٣) وجود علاقة معنويه ، من هنا سنستدل على ان هنالك علاقة ارتباط طردية وموجبة بين جميع متغيرات البحث ، فضلاً عن ذلك علاقة الثقة بالنفس ، إذ ان الرياضين لكونهم لديهم ثقة عالية وفي الوقت نفسه هم يمتازون بتكامل في مستوى الانجاز, لذا من الطبيعي تظهر علاقة ارتباط قوية .

اما في ما يخص علاقة متغير الهوية الرياضية مع الإنجاز الرقمي للاعب فوجد بأن هنالك علاقة طرية وقوية جدا، وعن طبيعة العلاقة بين تحقيق الثقه بالنفس والهوية الرياضية اتضح بأن هنالك علاقة طردية بين هذين المتغيرين لكون لاعبي العاب القوى قد امتازوا بسعيهم الجدي في تحقيق ما يرغبون تحقيقه من انجازات عالية وهم في الوقت نفسه لديهم حب الانتماء والاحساس بالجدارة في هويتهم الرياضية لذا فظهر هنا ارتباط قوي بين كلا المتغيرين، إذ ان الافراد عندما تكون لديهم انجازات واهداف يسعون الى تحقيقها يقودهم هذا الى الاحساس بتقدير الذات والثقة العالية بالنفس وهذا يعزز شعورهم بالهوية ، وفي طبيعة الحالة واستنادا" لما تم تناوله في العلاقات السابقة ، بأن علاقة الهوية الرياضية بالانجاز عند لاعبي العاب القوى جاءت متأكدة بأن تكامل الهوية له علاقة طردية بالانجاز الرقمي إذ كلما تكاملت هوية اللاعب

[١] صالح محمد ابو جادو : علم النفس التربوي ، ط١ ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ١٩٩٨ ، ص٢٥٠ .
[٢] Felker ,essentials of psychological testing ,new york ,harber and row publisher. 1994 , p202 .

الرياضية أدى ذلك به للوصول الى انجازات عالية . وهذا يتفق مع ما قدمه (Oayehaly 1981) الى ان تكامل الهوية يقود الى المستويات العالية من اتصاف الشخصية بالاستقلالية والتفرد وان ادراك الفرد لنفسه يؤدي به الى بذل اقصى ماعندة لتحقيق افضل انجاز[٢] .

٥-١ الاستنتاجات :

٣- التعرف على الثقة بالنفس لدى لاعبي فعالية عدو١٠٠ متر .

٤- التعرف على الهوية الرياضية لدى لاعبي فعالية عدو١٠٠ متر.

٥- وجود علاقة ارتباط بين الثقة بالنفس والهوية الرياضية لدى لاعبي فعالية عدو ١٠٠متر .

٦- وجود علاقة ارتباط بين مقاييس (الثقة بالنفس والهوية الرياضة) وعلاقتها بمستوى الانجاز لدى لاعبي فعالية عدو ١٠٠متر وذلك ان الزيادة في الثقة في النفس والهوية الرياضية تؤدي الى تحقيق مستوى الانجاز .

٥-٢ التوصيات :

١- لاهتمام بتطبيق الاختبارات النفسية والمهارية بشكل دوري من اجل التعرف على مستوى التقدم في كلا العنصرين النفسي والمهاري

٢- تطبيق الاختبارات النفسية والمهارية على الجميع فريق الرياضية الاخرى (كرة الطائرة ، كرة القدم ، كرة السلة ، وغير ذلك) في المنتخبات الجامعة

٣- عمل بحوث اخرى مماثلة على اندية والمؤسسات الرياضية في كركوك .

٤- إجراء دراسات بهذه المقاييس على الفرق النسوية .

[٢]Dnyehaly Anlhony .S.I dentity crisis in adolescence Adolence VOL.XVINO .1981 , p63 .

المصادر

١- روجرديمر وجوزيف دومنيك : مقدمة في اسس البحث العملي – مناهج البحث اللاعلامي ، ترجمة صالح خليل ابو اصبع ، ط٦ ، عمان ، دار ارام للدراسات والنشر والتوزيع ، ١٩٩٧ .

٢- صالح محمد ابو جادو : علم النفس التربوي ، ط١ ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ١٩٩٨ .

٣- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،١٩٩٨ .

٤- محمد سامي ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط١ ، عمان ، دار الميسر للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠٠٠.

٥- محمد نعمه حسن: التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بتحقيق الأهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى، اطروحة دكتوراه ،٢٠٠٨.

٦- نوري الشوك ورافع صالح الكبسي : دليل البعثات لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الشهد للطباعة ، ٤-٢ .

٧- يوسف العنيزي واخرون : مناهج البحث الفديوي بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ .

1-Felker ,essentials of psychological testing ,new york ,harber and row publisher. 1994 , p202 .

2-Dnyehaly Anlhony .S.I dentity crisis in adolescence Adolence VOL.XVINO .1981 , p63 .

الملحق (١) اسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	اللقب	الاسم	التخصص
١	أ.د	مها صبري حسن	علم النفس الرياضي
٢	أ.م.د	فتح الله لامين عبد العزيز	علم النفس الرياضي
٣	أ.م.د	مراد احمد الياس	تعلم حركي /العاب القوى
٤	أ.م.د	امنية كريم حسين	طرائق تدريس / العاب القوى
٥	أ.م.د	احسان قدوري امين	تعلم حركي / العاب القوى

ملحق (٢)

استمارة مقياس الثقة بالنفس

عزيزي اللاعب :

يروم الباحث بدراسة الموسومة " **الثقة بالنفس والهوية الرياضية وعلاقتها بمستوى الانجاز لدى لاعبي فعالية عدو ١٠٠ متر** " لذا يضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن الحالات التي تنتابك راجين منك وضع علامة (√) امام العبارة التي تنطبق عليك علما ان المعلومات في غاية السرية وخدمة للبحث العلمي.

ملحق (٣) استمارة مقياس الهوية الرياضية

عزيزي اللاعب :

يروم الباحث بدراسة الموسومة " **الثقة بالنفس والهوية الرياضية علاقتها بمستوى الانجاز لدى لاعبي فعالية عدو ١٠٠ متر** " لذا يضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن الحالات التي تنتابك راجين منك وضع علامة (√) امام العبارة التي تنطبق عليك علما ان المعلومات في غاية السرية وخدمة للبحث العلمي

العبارات	الدرجات								
١-عند اداء المهارات الحركية الضرورية لاحراز التفوق في خلال المنافسة الرياضية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٢-في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٣-في القدرة على الاداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٤-في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٥-في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٦-في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي احقق الفوز في المنافسة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٧-في القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٨-في القدرة على ان اكون ناجحا في المنافسة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٩-في القدرة على ان يستمر نجاحي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١٠-في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١١-في القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١٢-في القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوى مني	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١٣-في القدرة على القيام باداء ناجح بعد قيامي باداء فاشل	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩

ت	الفقرات	كلا	نعم
١	بعض الرياضيين يصفونني بأنني متميز بالسباق		
٢	اقوم بالتركيز الشديد عندما اتسابق		
٣	تزداد ثقتي في نفسي عند اقتراب السباق		
٤	لتكوين هويتي الرياضية يجب ان اكون رياضي بارز		
٥	مشاركتي في السباق تنمي اعتزازي بنفسي		
٦	الفوز في السباق يقودني لابذل المزيد من الجهد		
٧	افهم مسؤولياتي اثناء السباق		
٨	احدث نفسي عن السباقات المقبلة وما مطلوب عمله مني		
٩	في الاسبوع الاخير اتخذت قرارات عدة ومنها ضرورة مشاركتي بالسباق		
١٠	عندما اخطأ في السباق لا اجد صعوبة في اعادة تركيز انتباهي		
١١	مظهري الخارجي افضل ممن هم في مثل سني		
١٢	اقدم ما عندي ولا يهمني مستوى المنافس		