

الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين.

م. د. رمزي رسمي جابر

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تبعاً إلى متغيرات درجة اللاعب، وطول اللاعب، واليد المستخدمة في اللعب والخبرة في اللعب، وتصنيف اللاعب ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٩٦) لاعباً، وتمثل ما نسبته (٦٤%) من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عدده (١٥٠) لاعب، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس الثقة بالنفس للاعبي الملاكمة من إعداد أحمد زينة (٢٠٠٨)، وقام الباحث بتغيير بعض الفقرات لتتلاءم مع طبيعة دراسته. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين جاءت (ثقة ملائمة) أو (ثقة مثلى بالنفس) حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على (٨٣%). - وكذلك أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تعزى إلى متغيرات درجة اللاعب، طول اللاعب، اليد المستخدمة في اللعب. وكذلك أظهرت النتائج بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تعزى للاعب الأكثر خبرة في اللعب، واللاعب المصنف دولي.

Self-confidence and their relationship to some among Table Tennis players in the governorates of Palestine

Abstract:

The study aimed to identify the level of confidence of the players of table tennis in Palestine according to the variables of the degree of the player, and the length of the player, and to achieve this study was conducted on a sample of (96) players equivalent (64 %) of the community of the original study (150) player, and to collect data and achieving the objectives of the study was the use of the descriptive approach, and the measure of self-confidence of the players boxing prepared by Ahmed Accessories (2008), and the researcher to change some of the paragraphs to fit with the nature of his studies. The study results showed that the level of confidence of the players of table tennis in Palestine came (trust appropriate) or (self-confidence optimal), reaching the percentage of response (83%). - As well as the results showed that there was no statistically significant differences in the confidence of the players table tennis in Palestine due to the variables of the degree of the player, the length of the player, the hand used in the play. As well as the results showed that there are significant differences in the confidence of the players table tennis in Palestine due to the most experienced player in the play, and the player ranked internationally.

١. مقدمة :

مهارة الثقة بالنفس من المهارات الأساسية في مجال علم النفس الرياضي ، وذلك للدور الكبير التي تلعبه في وصول اللاعب إلى قمة التركيز خلال المباريات، وخاصة عند الحديث عن رياضة كرة الطاولة. وتعد الثقة بالنفس بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى اللاعب، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكونون أكثر ثقة بأنفسهم ويشعرون بالمزيد من قيمتهم، ويصبحون أكثر واقعية لمواجهة التفوق، وفي المقابل الذين لديهم خبرات فشل مبكر يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل بأنفسهم (راتب، ٢٠٠٠، ص ٣٥١).

ويرى (علاوي، ١٩٩٢، ص ٤٧٥) أن الشخص الذي ينال درجة مرتفعة من الثقة بالنفس يكون متأكد جداً من قدراته وإمكانياته ومن كيفية التعامل مع الأشياء ويمكن أن يحسن التعامل مع المواقف غير المتوقعة، كما أنه في إمكانه القدرة على اتخاذ القرار بثبات ونجده لا يظهر قلقاً، أو توتراً نحو مستوى أدائه كما نجده دليماً متصفاً بالاستقرار، والثبات وعدم التردد.

ويشير (محمد، ١٩٩٤، ص ٩٨) أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على أداء اللاعبين وثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية. وتعد الثقة بالنفس أحد الخصائص التي تلعب دوراً أساسياً في حياة الرياضي التي تسهم في تحقيق التوافق النفسي، ويتفق كل من (راتب وآخرون، ٢٠٠٦، ص ٥٨-٥٩) و (علاوي، ٢٠٠٢، ص ١٧٥) و (راتب، ٢٠٠٠، ص ٣٣٨-٣٣٩) و (Martin , 1991 , p 159) و (Manzo , 1995 , p89) في أن الأفراد الذين تنقصهم الثقة يخافون من الفشل مما يعكس ذلك على أدائهم ، وسلوكهم فتقل كفاءة أدائهم، أما الذين يتمتعون بالثقة يمكنهم التكيف النفسي فينعكس ذلك على مدى كفاءتهم وفاعليتهم ونتائج أدائهم وقدرتهم على التغلب على الصعوبات، والمواقف المختلفة .

ويعرف (محمد، ٢٠٠٥، ص ٥) الثقة بالنفس بأنها إدراك الفرد لكفاءته، أو مهاراته وقدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة.

ويتفق الباحث مع ما يشير إليه (علاوي، ١٩٩٤، ص ٣١٧) على أن الرياضي الذي يتسم بسمه الثقة بالنفس يتميز بالواقعية، والحيوية، والأمان، وعدم الخوف عند مواجهة المواقف الصعبة . ويضيف (علاوي، ١٩٩٨، ص ١٨-٢٧) أن الرياضي الذي ينال درجة مرتفعة من الثقة بالنفس يكون واثقاً في إمكانياته وقدراته، ويتخذ قراراته بثبات ويتصف بالاستقرار وعدم التردد ويستطيع التعبير عن وجهة نظره بجرأة ولديه مفهوم إيجابي عن ذاته ويتقبل النقد من مدربه ولديه دافعية عالية للإنجاز .

وهذا ما أكدته (راتب، ١٩٩٧، ص ٣٤٢) أن زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعب أثناء المباراة تساعد على زيادة تركيز الانتباه مما يؤدي إلى قلة توتر اللاعب.

وقد أشار (Plessinger , 1999 , p59) إلى أن الوصول لقمة الأداء الرياضي يعتمد على استخدام

أحدث الأسس العلمية في علم النفس الرياضي والتي تساهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى الثقة

بالنفس وبالتالي قوة الأداء لكافة المستويات .

وبضيف (singer, 1984, p16) في هذا الصدد في أن ثقة اللاعب في توقع إنجاز الأهداف خلال برامج إعداداته التدريبية يزيد من دافعيته وبالتالي ثقته في نفسه .

وبشير (علاوي، ١٩٩٢، ص ٢٣٠) إلى أن خبرات النجاح تؤثر بدرجة كبيرة على ثقة الفرد الرياضي بنفسه. فالنجاح يسهم بدرجة كبيرة في تقوية وتنشيط الثقة بالنفس وبيعث في النفس الأمان والطمأنينة مما يؤثر بالتالي على المستوى الرياضي.

ويرى (راتب، ١٩٩٧، ص ٣٤٨) أن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها عن مدى قدرته على تحقيق النجاح ولا شك أن توقعه لنتائج أدائه يعتبر عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج الأداء، كما أن الثقة في توقع النتائج تجعله أكثر استعداداً للبذل والعطاء، وكلما زادت درجة التوقع وأصبح أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله أو المشكلات التي تعترضه ويصبح ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل وتساعد أيضاً على تركيز الانتباه في المباراة وتستثير قدراته الكامنة، ويتميز أدائه بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة وتساعد على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة.

ويرى الباحث بأنه كلما تميز لاعب كرة الطاولة بسمة الثقة بالنفس الكبيرة كلما كان ذلك نتيجة بقدراته البدنية ، والمهارية ، والخططية.

٢-١ أهمية الدراسة:

تتضح أهمية سمة الثقة بالنفس كإحدى السمات الإرادية الواجب توافرها لدى لاعبي كرة الطاولة في أن إيمانهم بقدراتهم البدنية والفنية شيء هام وضروري ليستطيعوا تحديد أهداف واقعية وفقاً لمستوى قدراتهم ويستطيعون تحقيقها باستغلال نواحي القوة لديهم ، وثقتهم في قدرتهم على الأداء في المباريات بدون خوف أو تردد. وكذلك تكمن أهمية الدراسة في أنها تقدم معلومات حول ظاهرة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة، ووضع توصيات للاعبين والمدربين على حد سواء عن أهمية الثقة بالنفس للاعب، فالثقة بالنفس هي اللاعب الأساسي للتفوق الرياضي، وهذا ما يؤكد علماء النفس الرياضي على أن الثقة بالنفس هي مفتاح الفوز والتفوق في رياضة كرة الطاولة لما له من خصوصية في مجال رياضة كرة الطاولة التي تعتمد بدرجة كبيرة على الثقة بالنفس عند فارق النقاط مع المنافس.

وتأتي كذلك أهمية الثقة في حالة فوز اللاعب ببعض المباريات المتتالية، فإن الاتجاه هو أنه سوف يفعل ذلك في المرة القادمة مما يدفعه إلى مزيد من الثقة بالنفس. وهذا ما أكدته (راتب، ١٩٩٠، ص ١٣٢) إلى أن التفوق الرياضي مرتبط بعدد من العوامل نتاج معتقدات وأفكار وتخيلات اللاعب تلك التي تمثل بناء أو تكوين الثقة بالنفس وهي ليست الشيء الذي يمتلكه بعض اللاعبين ويفتقده البعض الآخر ولكن هي سمة متدرجة فهناك حد أدنى أو مقدار أكبر من الثقة لكل لاعب.

١-٣ مشكلة الدراسة:

يعد البحث العلمي في مجال علم النفس الرياضي، من مجالات البحث الهامة في المجال الرياضي ، ولكن من خلال الخبرات البحثية والاطلاع لدى الباحث ، تبين أن الدراسات السابقة في معظمها على الثقة بالنفس لدى الألعاب الرياضية المختلفة، أضف إلى ذلك نقص الدراسات التي اهتمت بدراسة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين بشكل عام ،من هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث وبالتحديد يمكن إيجازها في الإجابة عن السؤال الرئيسي الآتي: ما مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين.

١-٤ أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى:

- ١- مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين.
 - ٢- الفروق في مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تبعا إلى متغيرات درجة اللاعب ، طول اللاعب ، اليد المستخدمة في اللعب، الخبرة في اللعب ،تصنيف اللاعب.
- أسئلة الدراسة :

في ضوء أهداف الدراسة يضع الباحث الأسئلة الآتية:

- ١- ما مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في محافظات قطاع غزة؟.
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تبعا إلى متغير درجة اللاعب؟.
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تبعا إلى متغير طول اللاعب؟.
- ٤- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تعزى إلى متغير اليد المستخدمة في اللعب؟.
- ٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب؟.
- ٦- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تعزى إلى متغير تصنيف اللاعب؟.

مجالات الدراسة :

- ١- المجال الجغرافي :أجريت الدراسة في محافظات قطاع غزة - فلسطين .
- ٢-المجال البشري:أجريت الدراسة على اللاعبين المسجلين في كشوفات الاتحاد الفلسطيني لكرة الطاولة.
- ٣- المجال الزمني:أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة ما بين ٦/١/ ٢٠١١ إلى ٢٠/١٠/٢٠١١.

٢ الدراسات السابقة المرتبطة :

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة المرتبطة بمجال هذا الدراسة، وقد توصل الباحث إلى (١٤) دراسة، منها (١٠) دراسات عربية، (٤) دراسات أجنبية، وفيما يلي عرض لتلك الدراسات وفقاً لتاريخ إجرائها من الأحدث إلى الأقدم.

دراسة زينة (٢٠٠٨) بعنوان " بناء مقياس الثقة بالنفس للاعبين الملاكمة " هدفت الدراسة إلى بناء مقياس الثقة بالنفس للاعبين الملاكمة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم اختيار عينة عمدية عشوائية قوامها (١١٧) ملاكماً. وتوصلت الدراسة إلى بناء مقياس الثقة بالنفس للاعبين الملاكمة يتكون من (١١) فقرة نستطيع من خلاله التعرف على مستوى الثقة بالنفس للملاكمين.

دراسة عبد العزيز (٢٠٠٨) بعنوان "الخجل الموقفي وعلاقته بالثقة بالنفس ومستوى التحصيل لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات" هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الخجل الموقفي والثقة بالنفس ومستوى التحصيل في طرق التدريس لدى طالبات الفرقة الثانية. وكذلك على العلاقة بين الثقة بالنفس ومستوى التحصيل في طرق التدريس لدى طالبات الفرقة الثانية. وأيضاً على الفروق بين كل من الخجل الموقفي والثقة بالنفس ومستوى التحصيل في طرق التدريس لدى طالبات الفرقة الثانية. استخدمت الباحثة المنهج المسحي الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٥) طالبة، وتم استخدام أدوات الدراسة التالية:- اختبار الخجل الموقفي - مقياس الثقة بالنفس. وتوصلت الباحثة إلى وجود علاقة ارتباط سلبى بين الخجل الموقفي ومتغيرات الدراسة الثقة بالنفس ومستوى التحصيل في طرق التدريس التطبيقي فقط. - وجود علاقة ايجابية بين الثقة بالنفس ومستوى التحصيل التطبيقي فقط. - وجود فروق دالة معنوية لدى طالبات مرتفعي الخجل ومنخفضي الخجل في الثقة بالنفس ومستوى التحصيل في طرق التدريس (التطبيقى -الشفهي- النظري) لصالح منخفضي الخجل.

دراسة القدومي (٢٠٠٦) بعنوان "مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة كما يقدرونها بأنفسهم" هدفت الدراسة التعرف إلى مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة كما يقدرونها بأنفسهم؛ إضافة إلى تحديد أثر متغيرات الخبرة في اللعب، ومهمة اللاعب الرئيسة في الفريق، وعدد المشاركات الدولية للاعب على هذه المصادر، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٩٠) لاعباً. طبق عليها مقياس الثقة بالنفس في المجال الرياضي الذي طوره (Vealey et al, 1998). وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المصادر السابقة كانت عالية عند أفراد عينة الدراسة، وكان مصدر استعراض التفوق الرياضي بالمرتبة الأولى، ومصدر التفصيل الموقفي في المرتبة الأخيرة. وفيما يتعلق بأثر متغيرات الخبرة في اللعب، ومهمة اللاعب الرئيسة في الفريق، وعدد المشاركات الدولية للاعب على مصادر الثقة بالنفس أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة تعزى لمتغيري الخبرة في اللعب، والمهمة الرئيسة للاعب، بينما كانت الفروق دالة تبعاً لمتغير عدد المشاركات الدولية ولصالح أصحاب المشاركات الأكثر عدداً.

دراسة يوسف (٢٠٠٥) بعنوان "دراسة مقارنة لمصادر الثقة الرياضية بين لاعبي المستوى العالي والناشئين من الجنسين في بعض الأنشطة الرياضية المختارة" هدفت الدراسة إلى مقارنة لمصادر الثقة الرياضية بين لاعبي المستوى العالي والناشئين من الجنسين في بعض الأنشطة الرياضية المختارة، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، واستخبار مصادر الثقة الرياضية والذي صممه Vealey، أما عينة الدراسة فتكونت من (٣٦٤) رياضي، وأسفرت نتائج الدراسة بأنه توجد فروق ذات دلالة بين عينة البحث تبعاً لمستوى المنافسة لصالح لاعبي المستوى العالي من الجنسين في أبعاد (إتقان المهارات - استعراض القدرة - الاستعداد البدني والعقلي - التأييد الاجتماعي - إدراك الذات البدنية).- توجد فروق ذات دلالة بين عينة البحث تبعاً لنوع الجنس لصالح الذكور في كل أبعاد المقياس وقد تأكدت الفروق في هذا الاتجاه.- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث تبعاً لنوع المنافسة (الألعاب الجماعية والألعاب الفردية) في أبعاد (إتقان المهارات - استعراض القدرة - الاستعداد البدني والعقلي - التأييد الاجتماعي - إدراك الذات البدنية) لصالح المشتركين في الألعاب الفردية.

دراسة الأصفر (٢٠٠٤) بعنوان "ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو" دراسة تحليلية- مقارنة" هدفت الدراسة إلى التعرف على ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو، باستخدام المنهج الوصفي ، السببي المقارن ، الارتباطي ، وذلك على عينة مكونة من (٢٤٩) لاعب ، ومن أهم نتائجه : بناء مقياس نفسي يسمح بالتعرف على ضغوط المنافسة التي يتعرض لها لاعبي الجودو .

دراسة ستيفيندي وروس (2003) Stephen & Ross بعنوان " الثقة بالنفس والقلق الاجتماعي كعوامل متداخلة لدى الرياضيين " استهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيري الثقة بالنفس والقلق الاجتماعي لدى (١٠) من الرياضيين في رياضات تنافسية وقد أوضحت النتائج أهمية الثقة بالنفس كعامل إيجابي للرياضيين في منافساتهم وأن الثقة بالنفس تمثل العامل المقاوم لحالة القلق الاجتماعي التي قد يتأثر بها الرياضي وأنه يمكن من خلال التدريب العقلي المساهمة في زيادة الثقة بالنفس ، كما أن القلق التنافسي يزداد بزيادة الإجهاد البدني أثناء لمنافسة .

دراسة مهدي (٢٠٠٢) بعنوان "فعالية استخدام استراتيجيات التفكير في تنمية الثقة الرياضي ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية " هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية استخدام استراتيجيات التفكير في تنمية الثقة الرياضي ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٥) طالبة بكلية التربية الرياضية ، ومن أدوات البحث: اختبار استراتيجيات التفكير - بطاقة مستويات التوتر العضلي - اختبار شبكة التركيز، ومن أهم النتائج، استخدام استراتيجيات التفكير في الواجب المهاري والحديث الذاتي يساهم في تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء من خلال التركيز على النواحي الفنية للأداء.

دراسة حجاج (٢٠٠٠) بعنوان " الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية المختارة " هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين نموذج الثقة الرياضية و بالتوجه التنافسي وكل من قلق المنافسة والسن والخبرة لدى لاعبي الأنشطة المختلفة، وتم تطبيق خمس اختبارات هي اختبار التوجه الرياضي، قائمة سمة الثقة الرياضية ، اختبار التوجه التنافسي الصورة المصغرة ، اختبار قلق المنافسة الرياضي ، وذلك على عينة قوامها (١٤٦) لاعباً من لاعبي المنتخبات القومية في بعض الأنشطة المختارة ، ومن أهم نتائجه: توجد علاقة موجبة بين توجه الهدف والتنافسية للاعبي أنشطة المنازل .

دراسة القدومي (١٩٩٩) بعنوان "مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الرياضية الجماعية في فلسطين "هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الرياضية الجماعية في فلسطين؛ إضافة إلى تحديد أثر متغيري اللعبة الممارسة والخبرة في اللعب والتفاعل بينهما على ذلك، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٠) لاعباً لكرة القدم، والسلة، واليد، والطائرة، طبق عليها استبانة الثقة بالنفس في المجال الرياضي التي طورها (Vealey et al, 1998) . وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المصادر السابقة كانت عالية عند أفراد عينة الدراسة ، وكان مصدر إثبات القدرة بالمرتبة الأولى، ومصدر التفصيل الموقفي في المرتبة الأخيرة .وفيما يتعلق بأثر متغيري اللعبة الممارسة والخبرة في اللعب والتفاعل بينهما على مصادر الثقة بالنفس وأظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة تعزى لمتغير الخبرة في اللعب، بينما كان هناك تفاعل بين متغيري اللعبة والخبرة في اللعب على الدرجة الكلية، إضافة إلى ظهور الفروق على غالبية المصادر والدرجة الكلية لصالح لاعبي كرة القدم والسلة واليد مقارنة بلاعبي الطائرة.

دراسة ذيو وتانج (1997) Zhu & Tang بعنوان "العلاقة بين القلق التنافسي والثقة بالنفس لدى مجموعة من الرياضيين " هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القلق التنافسي والثقة بالنفس لدى مجموعة من الرياضيين، بلغ عددهم (٢٣٥) رياضي في ألعاب كرة السلة، ألعاب الخلاء، ألعاب القوى وتم استخدام بعض المقاييس مثل اختبار CSAI2 ، ومقياس قوة الثقة بالنفس من إعداد الباحثان ، ومن أهم نتائجه : - وجود علاقة بين استجابة القلق التنافسي والثقة بالنفس ، وأن الرياضيين ذوي المستوى العالي لديهم استجابة للقلق التنافسي والثقة بالنفس .

دراسة جيايو يانج (1994) Guibao yang بعنوان "دراسة العلاقة بين الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية وقلق التنافس والأداء الرياضي" هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين المتغيرات السيكولوجية (الثقة بالنفس- الكفاءة الذاتية- القلق التنافسي) وبين الأداء الرياضي، وقد شملت العينة على (١٩٦) لاعباً صينياً في رياضات مختلفة واستخدم الباحث قائمة الثقة الرياضية، قائمة القلق التنافسي، والكفاءة الذاتية وقد أشارت النتائج إلى انخفاض الكفاءة الذاتية وارتفاع القلق يعوق الأداء، وأن المنافسات الناجحة والتي تتميز بانخفاض درجة القلق التنافسي مع وجود درجة عالية من الثقة بالنفس أدت إلى درجة عالية من التنافس.

دراسة محمد (١٩٩٤) بعنوان " العلاقة بين الاتجاه التنافسي و الثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم " هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الاتجاه التنافسي و الثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، مستخدما المنهج الوصفي، وذلك على عينة مكونة من (٤٥) لاعب تحت (١٧) سنة، ومن أهم نتائجه: ارتباط الثقة الرياضية كحالة إيجابية وبدلالة إحصائية مع التوجه التنافسي نحو الأداء، وارتباط الثقة الرياضية كسمة سلبيا مع التوجه التنافسي نحو النتيجة .

دراسة زائدي تاليجا (1992) Zainuddin & Taluja بعنوان " علاقة الطموح بكل من الثقة بالنفس والابتكارية " هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الطموح بكل من الثقة بالنفس والابتكارية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، ومقياس الطموح المهني المعدل بواسطة Rostagi ، واختبار Torans للابتكارية ، ومقياس الثقة بالنفس المعدل بواسطة Shrivustava ، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة سالبة بين كلا من الطموح المهني والثقة بالنفس والابتكارية وبين كلا من الثقة بالنفس والطموح المهني .

دراسة محمد (١٩٩١) بعنوان " اختبار العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى ملاكمي الدرجة الأولى " هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى ملاكمي الدرجة الأولى والفروق الفردية في الثقة الرياضية كحالة تبعا لمستويات الثقة الرياضية كسمة (عال / منخفض) لدى ملاكمي الدرجة الأولى، واستخدم الباحث مقياس الثقة الرياضية كسمة ومقياس الثقة الرياضية كحالة، وتم تطبيقها على عينة قوامها (٤٧) ملاكم، ومن أهم نتائجه: صدق مقياس الثقة الرياضية كسمة وكحالة للتنبؤ بمستوى الثقة الرياضية.

مناقشة الدراسات السابقة :

يتضح لنا من العرض السابق للدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة باهتمامات الدراسات الحالية أنها تميزت بما يلي :

- ١- اهتمت جميع الدراسات بدراسة الثقة بالنفس لدى الرياضيين.
- ٢- تعدد البيانات التي أجريت فيها الدراسات فمنها العربية والأجنبية.
- وقد تم الاستفادة من الدراسة السابقة في:
- ١- تحديد مشكلة الدراسة.
- ٢- صياغة تساؤل الدراسة.
- ٣- تحديد مفاهيم الدراسة.
- ٤- تحديد المعالجات الإحصائية منها المتوسطات الحسابية .
- ٥- يمكن أن تساعد نتائج هذه الدراسات في تفسير نتائج الدراسة الحالية والاسترشاد بها.

٣- إجراءات الدراسة:

يتناول هذا الفصل وصفاً مفصلاً للإجراءات التي اتبعها الباحث في تنفيذ الدراسة، ومن ذلك تعريف منهج الدراسة، ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، وتحديد أداة الدراسة، والتأكد من ثباتها، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

٣-١ منهج الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي " أسلوب المسح" حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذه الدراسة.

٣-٢ مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة الطاولة في فلسطين والمسجلين فعلياً في اتحاد كرة الطاولة في فلسطين والبالغ عددهم (١٥٠) لاعباً، تم اختبار (٩٦) لاعباً منهم بطريقة عشوائية وتمثل ما نسبته (٦٤%) من مجتمع الدراسة الأصلي، والجدول (١) يمثل بعض المعلومات عن عينة الدراسة.

الجدول رقم (1)

توزيع عينة الدراسة

متغيرات الدراسة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
درجة اللاعب	55	57.2%
	41	42.8%
طول اللاعب	22	22.9%
	48	50%
	26	27.1%
اليدين المستخدمة في اللعب	79	82.3%
	17	17.7%
الخبرة في اللعب	31	32.3%
	30	31.3%
	35	36.4%
تصنيف اللاعب	15	15.6%
	81	84.4%
المجموع	96	100%

٣-٣ أداة الدراسة:

استخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس لدى لاعبي الملاكمة من إعداد أحمد زينة (٢٠٠٨)، وقد قام الباحث بتقنين المقياس ليتلاءم مع لاعبي كرة الطاولة ويتضمن المقياس (١١) فقرة يقوم اللاعب بالإجابة على

فقرات المقياس وفق ثلاثة بدائل (لا تنطبق علي نهائياً ، ينطبق علي بدرجة كبيرة، ينطبق علي بدرجة تماماً). تعطى الدرجات من (١-٣) على التوالي. ويتم جمع الدرجات التي حددها اللاعب على جميع الفقرات، كما ارتضى الباحث النسب التالية :

-فوق ٨٥% بما يعادل ٢٩ درجة فأكثر تدل على (ثقة زائدة بالنفس).

- من ٦٥% إلى ٨٥% بما يعادل من ٢٢ إلى ٢٨ درجة تدل على (ثقة ملائمة) أو (ثقة مثلى بالنفس).

- أقل من ٦٥% بما يعادل ٢١ درجة فأقل تدل على (ثقة منخفضة بالنفس).

٣-٤ الموصفات العلمية للمقياس:

صدق المقياس:

اعتمد الباحث صدق المقياس الظاهري وهي أن تقوم مجموعة من المختصين بتقويم صلاحية فقرات القياس التي وضع من اجلها المقياس وعليه قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المختصين في مجال التربية الرياضية للإطلاع على فقرات المقياس وبيان مدى صلاحيتها وبعد جمع الاستمارات من السادة المختصين تم تفريغها من قبل الباحث وبلغت نسبة الاتفاق (١٠٠%)

ثبات المقياس:

يعد أسلوب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار أكثر الطرق استخداماً في إيجاد معامل الثبات وأكثرها شيوعاً وبقيّة الحصول على ثبات المقياس قام الباحث بتوزيع المقياس على عينة مؤلفة من (٢٠) لاعباً من لاعبي الدرجة الممتازة والأولى للدوري الفلسطيني لكرة الطاولة كاختبار أولي ثم أعيد الاختبار نفسه بعد مرور (٧) أيام من الاختبار الأول على العينة نفسها، إذ تشير المصادر إلى أن الفترة ما بين التطبيق الأول للأداة والتطبيق الثاني لها يجب أن لا يجاوز أسبوعين - ثلاثة أسابيع وبعد جمع البيانات تمت معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط وبلغت قيمة (ر) = ٠.٨٧ وهذا يدل على وجود ارتباط عالي وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياس.

٣-٥ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. معامل الارتباط البسيط .
٤. اختبار "ت" .
٥. تحليل التباين الأحادي.

٤ - مناقشة النتائج

٤-١ النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين؟.

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بإيجامجموع التكرارات و المتوسطات الحسابية والانحرافات

المعيارية والأوزان النسبية لكل فقرة من فقرات المقياس والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (2)

مجموع التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب (ن = 96)

م	الفقرات	مجموع التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	أنا واثق كل الثقة من قدرتي على هزيمة أي منافس	252	2.6	0.494	86.6	4
2	لدى ثقة كبيرة في مهاراتي وفي لياقتي البدنية	272	2.8	0.380	93.3	2
3	ثقتي بنفسي كلاعب كرة طاولة على درجة عالية جداً	480	2.9	0.282	96.6	1
	أستطيع أن احتفظ بثقتي في نفسي عند مواجهة بعض	264				
4	لصعوبات أثناء اشتراكي في المباراة		2.7	0.442	90	3
5	تزداد ثقتي بنفسي كلما اقترب موعد المباراة	228	2.3	0.575	76.6	
	أنا واثق كل الثقة من قدرتي على تنفيذ واجباتي المهارية	232				
6	أثناء المباراة		2.4	0.503	80	5
	لدي الثقة على التركيز واتخاذ القرار بثبات وبدون تردد	208				
7	أثناء المنافسة		2.1	0.380	70	8
8	أستطيع تعويض الفشل بالنجاح في المباراة	224	2.3	0.637	76.6	6
	لدي القدرة على التخطيط الجيد للمباراة للوصول إلى	236				
9	الفوز		2.4	0.508	80	5
	أنا واثق من قدرتي على الأداء الجيد ومواجهة الضغوط	260				
10	المختلفة أثناء المباراة		2.7	0.464	90	3
	عند هزيمتي احتفظ بثقتي في نفسي واستطيع تعبئة طاقتي	212				
11	النفسية للفوز بالمباراة		2.2	0.414	73.3	7
	المجموع الكلي لفقرات المقياس	2868	27.4	5.079	83	

يتضح من الجدول (2) مجموع التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة

الدراسة على كل فقرة من فقرات المقياس، وتبين أن الأوزان النسبية تراوح بين (96.6%-70%).

أظهرت النتائج أن الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين كانت (ثقة ملائمة) أو (ثقة مثلى

بالنفس) لدى عينة الدراسة حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على (٨٣%) وهذا يعني أن الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة كانت كبيرة. ويعزو الباحث ذلك إلى قوة شخصية لاعب كرة الطاولة في فلسطين، وكذلك إلى ثقة اللاعب بقدراته أن كانت بدنية أو مهارية على حد سواء.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة يوسف (٢٠٠٥) ودراسة القدومي (٢٠٠٦) ودراسة محمد (١٩٩٤)، ودراسة القدومي (١٩٩٩) ودراسة (Zhu & Tang (1997)، ودراسة (Stephen & Ross (2003)، ودراسة (Guibao yang (1994) في ارتفاع سمة الثقة بالنفس لدى عينات الدراسات.

ويرى القريطي والسيد (١٩٩٢) أن سمة الثقة بالنفس تعني "إحساس الفرد بقيمته وأن لديه من الإمكانيات ما يجعله قادراً على العطاء ومواجهة الصعاب والتحديات والتغلب عليها دون الاعتماد على الآخرين بالإضافة إلى قدرته على اتخاذ القرارات في الوقت المناسب وعدم الحساسية للنقد".

ويؤكد العبيدي (١٩٩١) إلى أن هناك علاقة جدلية وجوهرية بين ثقة اللاعب بنفسه وبين القدرات البدنية والمهارية للاعب لأن الثقة وحدها تعتبر المفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل اللاعب لكنها ليست القدرات والاستعدادات نفسها "فالثقة هي عنصر الأمان لدى كل فرد الذي يكافح في سبيل التفوق من أجل بلوغ الكمال لإحساسه بعدم الاكتمال أو عدم الإتيان .

يرى أسعد (١٩٩١) أن الشخص الواثق بنفسه يكون متمتعاً بقوة الإرادة ويستطيع أن يضع خطة قابلة للتنفيذ ويستمر في العمل بنشاط أثناء التنفيذ حتى الوصول إلى تحقيق أهداف خطته.

ويضيف راتب (٢٠٠٠) أن الرياضي الذي يتميز بالثقة بالنفس يقترح أهداف واقعية تستثير التحدي ويبذل أقصى جهده بنشاط من أجل تحقيق تلك الأهداف.

ويشير (Personality, 1978, p93) إلى أن الكثير من اللاعبين يخطئون في عملية التعامل الأمثل والصحيح مع درجة الثقة الذي يحملها ذلك الرياضي ومدى علاقتها في تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسات الرياضية حيث في الحالتين كليهما لا بد من اللاعب أن لا يفقد شعوره بالثقة لأن تحقيق الفوز (المكسب) في عدة مناسبات رياضية ينبغي أن لا يصل إلى حالة المبالغة بشعورهم نحو الثقة الزائدة والتي تسمى بحالة حيث يعتقدون أنهم أفضل من إمكاناتهم الحقيقية وآخرون يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخلياً تستحوذ عليهم مشاعر الفشل والخوف وفي حالة أخرى أثناء المنافسات الرياضية يصل بعض اللاعبين إلى حالة عدم الوثوق بأنفسهم وقدراتهم مما يكون لها التأثير المباشر على أداء اللاعب سلبياً ، ولكن من الأفضل والأمثل أن يكون هنالك توازن بين تلك الحالتين المذكورتين لدى اللاعبين وهذا يصل باللاعب إلى المستوى المرغوب فيه من الثقة بالنفس المثلى ، وغالباً ما يصل إلى هذه الحالة عند اللاعبين ذات المستويات العليا حين يفهمون قدراتهم البدنية والمهارية ويضعون أهدافا واقعية يضمن لهم تحقيق الأداء الأفضل وتزيد اللاعبين خبرة ومناعة ضد حدوث الأخطاء ومدى كفاءتهم بالتعامل معها وليس من السهل دخول سمة الخوف إلى قلوبهم أثناء المباراة المهمة وهذا ينعكس على سلوكهم وأدائهم وبالتالي تحقيق أحسن الانجازات. واللاعبون الذين تعوزهم الثقة في النفس يقعون فريسة الفشل والخوف وأسرى لتصوراتهم السلبية

إثناء المباراة مما يؤدي إلى الاضطراب النفسي بسبب النقص العضوي والإهمال والرفض ومحاولة لتعويض مشاعر النقص لديه والإحباط في أعماله.

٤-٢ النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

نص السؤال الثاني من أسئلة الدراسة على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تعزى إلى متغير درجة اللاعب." وللاجابة عن السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب "T. test"

جدول رقم (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للمقياس تعزى إلى متغير الدرجة (ن = 96)

الدرجة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الممتازة	55	27.8	5.968	1.3	0.115	غير دالة إحصائياً
الأولى	41	26.5	4.523			

دال إحصائياً دلالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) (ت) الجدولية (1.96).

يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في الدرجة الكلية للمقياس ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيها تعزى لمتغير الدرجة ويعزو الباحث ذلك إلى أن سمة الثقة بالنفس من السمات التي يتميز بها لاعب كرة الطاولة لكونها تؤدي إلى الانتباه والتركيز.

٤-٣ النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث :

نص السؤال الثالث من أسئلة الدراسة على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تعزى إلى متغير طول اللاعب .

وللاجابة عن السؤال قام الباحث باستخدام تحليل التباين الأحادي One Way A nova

جدول رقم (4)

يبين تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الدرجة الكلية تعزى إلى متغير طول اللاعب (ن = 96)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	213.327	3	71.109	0.991	0.796	غير دالة إحصائياً
داخل المجموعات	21385.651	146	146.477			
المجموع الكلي	21598.978	149				

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (٣، ١٤٩) وعند مستوى دلالة (≤ 0.05).

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (٣، ١٤٩) وعند مستوى دلالة (≤ 0.01).

يتضح من الجدول رقم (٤) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المقياس تعزى

لمتغير طول اللاعب. ويعزو ذلك الباحث إلى أن من مميزات رياضة كرة الطاولة بأنها تتلاءم مع جميع الأنماط الجسمانية كالطول، والوزن، ولكنها لا تتلاءم مع جميع الأنماط المزاجية للاعب كرة الطاولة.

٤-٤ النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع :

نص السؤال الرابع من أسئلة الدراسة على: " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تعزى إلى متغير اليد المستخدمة في اللعب . وللإجابة عن السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب "T. test"

جدول رقم (5)

المتوسطات والانحرافات وقيمة "ت" للمقياس تعزى إلى متغير اليد المستخدمة في اللعب (ن=96)

اليد	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
اليمنى	79	28.1	5.899	1.1	0.115	غير دالة إحصائياً
اليسرى	17	27.0	5.132			

دال إحصائياً دلالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) (ت) الجدولية (1.96).

يتضح من الجدول رقم (٥) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيها تعزى لمتغير اليد المستخدمة في اللعب. ويعزو الباحث ذلك إلى أن العوامل النفسية المرتبطة برياضة كرة الطاولة هي التي تلعب دوراً هاماً بزيادة مستوى الثقة بالنفس ، وبالمقابل نرى من النتائج أن اليد المستخدمة لا تعني شيئاً بزيادة الثقة بالنفس.

٤-٥ النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس::

نص السؤال الخامس من أسئلة الدراسة على: " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في محافظات قطاع غزة تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب.

وللإجابة عن السؤال قام الباحث باستخدام تحليل التباين الأحادي One Way A nova

جدول رقم (6)

يبين تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الدرجة الكلية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب (ن = 96)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	211.109	3	70.369	2.997	0.493	دال إحصائياً
داخل المجموعات	39969.899	146	273.766			
المجموع الكلي	40181.008	149				

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (٣، ١٤٩) وعند مستوى دلالة (≤ 0.05).

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (٣، ١٤٩) وعند مستوى دلالة (≤ 0.01).

يتضح من الجدول رقم(٦) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المقياس تعزى إلى متغير الخبرة الأكبر في اللعب. ويعزو ذلك الباحث إلى أن كثرة المباريات التي يؤديها اللاعب تزيد من خبراته في التعامل مع جميع اللاعبين ، وهذا ما يطلق عليه التصور الذهني،التي من خلالها تزداد ثقة اللاعب بنفسه.

٤-٦ النتائج المتعلقة بالسؤال السادس:

نص السؤال السادس من أسئلة الدراسة على: " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تعزى إلى متغير تصنيف اللاعب.

وللإجابة عن السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب "T. test"

جدول رقم (7)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للمقياس تعزى إلى متغير تصنيف اللاعب (ن=96)

اليد	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
دولي	15	28.1	5.899	1.1	0.115	غير دالة إحصائياً
محلي	81	27.0	5.132			

دال إحصائياً دلالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) (ت) الجدولية (١.٩٦).

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيها تعزى إلى متغير اللاعب المصنف دولي ويعزو الباحث تميز لاعب كرة الطاولة الدولي بسمة الثقة بالنفس إلى القدرات البدنية ، أو المهارية ،أو الخطئية الذي يتمتع بها.

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (راتب، ٢٠٠٠، ص ٣٠٠) عن أهمية سمة الثقة بالنفس لرياضي الأنشطة الفردية أصحاب المستويات العليا لارتباطها الإيجابي بقيمة تقدير الرياضي لنفسه وزيادة دافعية لبذل الجهد من أجل الامتياز والتفوق.

وهذا ما يؤكد كذلك (علاوي، ٢٠٠١، ص١٧٨) بأن الثقة الرياضية العالية تعتبر من بين أهم السمات التي تميز اللاعبين ذوي دافعية الإنجاز الرياضي العالي.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يمكن استنتاج التالي:

- ١- يتضح من نتائج الدراسة أن الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في محافظات قطاع غزة كانت (ثقة ملائمة) أو (ثقة مثلى بالنفس) حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على (٨٣%).
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) $a=$ في فلسطين تعزى إلى متغير درجة اللاعب.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) $a=$ في فلسطين تعزى إلى متغير طول اللاعب.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) $a=$ في فلسطين تعزى إلى متغير اليد المستخدمة في اللعب.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) $a=$ في فلسطين تعزى إلى اللاعب ذو الخبرة العالية في اللعب.
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) $a=$ في فلسطين تعزى إلى اللاعب المصنف دولي.

٥-٢ ثانياً التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الدراسة من نتائج فإن الباحث يوصي بالتالي :

- ١- ضرورة زيادة اهتمام المدربين بزيادة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين.
- ٢- إعداد البرامج التدريبية المناسبة لتنميته الثقة بالنفس بسن مبكر لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين.
- ٣- ضرورة تنمية القدرات البدنية، والمهارية لدى لاعبي كرة الطاولة، وذلك لزيادة الثقة بالنفس.

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- القدومي ، عبد الناصر . (٢٠٠٦) . مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة كما يقدرونها بأنفسهم ، مجلة دراسات العلوم التربوية، العدد الثاني ، الجامعة الأردنية ، الأردن .
- ٢- الأصفر،أسامة.(٢٠٠٤). ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو" دراسة تحليلية-مقارنة"رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة حلوان ،مصر .
- ٣- القدومي ، عبد الناصر . (١٩٩٩). مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الرياضية الجماعية في فلسطين ، ملخصات المؤتمر الرياضي الأول لجمعية كليات ومعاهد التربية الرياضية العربية، كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك ، الأردن .
- ٤-القريطي،عبد المطلب وعبد العزيز السيد.(١٩٩٢).مقياس الصحة النفسية للشباب،القاهرة:مكتبة الانجلو .
- ٥- أسعد ، يوسف .(١٩٩١). سيكولوجية النمطية والإبداعية ، القاهرة : دار نهضة مصر .
- ٦- ألببيدي ، محمد .(١٩٩١) . قياس الاتزان الانفعالي عند أبناء الشهداء ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة بغداد، العراق .
- ٧- حجاج ، محمد .(٢٠٠٠) .الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية المختارة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، مصر .
- ٨-راتب ، أسامة وآخرون . (٢٠٠٦). الإعداد النفسي للبطل الرياضي ،القاهرة : دار الفكر العربي.
- ٩-راتب ، أسامة.(٢٠٠٠).تدريب المهارات النفسية ، ط١ ، القاهرة:دار الفكر العربي.
- ١٠-راتب، أسامة.(٢٠٠٠). علم نفس الرياضة المفاهيم -التطبيقات . ط٣ ، القاهرة:دار الفكر العربي.
- ١١-راتب ، أسامة.(٢٠٠٠). تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط١ ، القاهرة :دار الفكر العربي.
- ١٢-راتب، أسامة. (١٩٩٧). علم نفس الرياضة المفاهيم -التطبيقات . ط٢ ، القاهرة:دار الفكر العربي.
- ١٣-راتب ، أسامة.(١٩٩٠) .واقع التفوق في النشاط الرياضي " المدرب - اللاعب - المربي " ، القاهرة :دار الفكر العربي.
- ١٤- زينة ، أحمد .(٢٠٠٨) .بناء مقياس الثقة بالنفس للاعبي الملاكمة ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، كلية التربية الرياضية بابو قير ، الإسكندرية ، مصر .
- ١٥- عبد العزيز ، منى .(٢٠٠٨) . الخجل الموقفي وعلاقته بالثقة بالنفس ومستوى التحصيل لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد (٥٣) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، مصر ٢٨٣-٣٠٨.

- ١٦- محمد ، عادل .(٢٠٠٥).مقياس الثقة بالنفس ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- ١٧- علاوي ، محمد .(٢٠٠٢). علم نفس التدريب والمنافسات ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- ١٨- علاوي ، محمد .(٢٠٠١).علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة : دار الفكر العربي.
- ١٩- علاوي ، محمد .(١٩٩٨). مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
- ٢٠- علاوي، محمد .(١٩٩٨). مدخل في علم النفس الرياضي، ط١ ، القاهرة:مركز الكتاب للنشر .
- ٢١- علاوي، حسن .(١٩٩٨).موسوعة الاختبارات النفسية، ط١ ، القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
- ٢٢- علاوي ، محمد (١٩٩٤).علم النفس الرياضي ، ط٩ ، القاهرة :دار المعارف.
- ٢٣- علاوي، محمد .(١٩٩٢).سيكولوجية التدريب والمنافسات،ط٧ ، القاهرة :دار المعارف.
- ٢٤- علاوي ، محمد.(١٩٩٢).سيكولوجية التدريب الرياضي ، ط (٧) ، القاهرة :دار المعارف.
- ٢٥- مهدي ، نجلاء.(٢٠٠٢). فعالية استخدام استراتيجيات التفكير في تنمية الثقة الرياضي ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية – جامعة المنوفية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر .
- ٢٧- محمد ، صدقي.(١٩٩٤).العلاقة بين الاتجاه التنافسي و الثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم ، المؤتمر العلمي الرياضة والمبادئ الأولمبية التراكمات والتحديات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، مصر .
- ٢٨- محمد ، صدقي . (١٩٩٤).العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الأولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، مصر .
- ٢٩- محمد ، صدقي .(١٩٩١).اختبار العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى ملاكمي الدرجة الأولى ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد الثالث عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، مصر .
- ٣٠ - يوسف ، مجدي .(٢٠٠٥)دراسة مقارنة لمصادر الثقة الرياضية بين لاعبي المستوى العالي والناشئين من الجنسين في بعض الأنشطة الرياضية المختارة ، مجلة نظريات وتطبيقات،العدد(٥٦)، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، مصر .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 31 – Manzo . I . G . (1995) : Psychometric assessment of the Carolina sport confidence inverter microform publications , **Into I Institute for sport and Haman performance**,43(2) (81-89) .
- 32- Martin , J.J , Gill , D.L. (1991) . The relationships among sport confidence , competitive orientation , self – efficacy anxiety and performance , **Journal of sport and exercise psychology**,23(2), 149-159 .

- 33- Plessinger . A.(1999). **The effects of mental in magery on athletic performance** .[http :// www.vanderbilt.edu/ans/physiology/healthpsychology/mentalimagery.html](http://www.vanderbilt.edu/ans/physiology/healthpsychology/mentalimagery.html) .
- 34- Personality, D. Rycman.(1978). **Theories of van Nostrand Com.**N.Y.
- 35- Stephen D & Ross .(2003). **Department of sports science , university of wales Swansea , singleton Park , Vivian tower , Swansea SA2 & pp.uk.**
- 36- Singer , R.N. (1984) . Sustaining motivation in sport: The youth in sport, psychological consideration series , **sport consultants international inc.**, Florida.
- 37- Yang Guibao (1994).**An Investigation of relationships among self-confidence ,self-efficacy , competitive anxiety , and sport perform-once** , Ph.D. Degree , Florida state University .
- 38- Zhu , P., Ji , L., & Tang , Z .(1997) . Research of precompetitive Anxiety and State Self – Confidence of Undergraduate Athletes in Shanghai by using CSAI – 2 **Sport Science research** , 18 (2) , 5-8 .
- 39-Zainuddin, R. & Taluja, H.(1992). A study of occupational Aspiration in Relation To self. Confidence and creativity Among Female college , **Journal of psychological researches**, 36 (3) : 158-163.