

تقدير الذات وعلاقته بدقة التهديف من ركلة الجزاء لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم

م.م أحمد عمر غالب الباجلاني

¹ جامعة كرميان، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق.

*الايمل: ahmad.omer@garmian.edu.krd

تاريخ نشر: 2026/09/25

تاريخ القبول: 2026/08/14

تاريخ استلام: 2026/07/14

الملخص

هدفت الدراسة الحالية في التعرف عن وجود علاقة بين تقدير الذات ودقة التهديف من ركلة الجزاء لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم والتعرف على نوع هذه العلاقة. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتكونت عينة البحث من (15) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية. ولجمع البيانات، استخدم الباحث مقياس موريس روزنبرغ لتقدير الذات (تعريب وتقنين الكاشف 2004) والمكون من 10 عبارات، واختبار التهديف الميداني على مرمى مقسم إلى خمس مناطق رقمية (من 1 إلى 5 نقاط) بواقع 5 محاولات لكل لاعب. عولجت البيانات إحصائياً باستخراج المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون. وأظهرت النتائج الإحصائية وجود ارتباط طردي قوي وذو دلالة إحصائية بين تقدير الذات ودقة التهديف بكرة القدم؛ حيث بلغت قيمة (ر) المحتسبة (0.96) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.514) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (13). وفي ضوء هذه النتائج، استنتج الباحث أن الفضائل النفسية الايجابية والتقييم الإيجابي للذات يسهمان بشكل مباشر في خفض التردد والتوتر الحركي مما يرفع من دقة التصويب. وأوصت الدراسة بضرورة إدراج برامج الإعداد النفسي وتدريب تعزيز الثقة بالذات كجزء موازٍ للتدريب البدني والمهاري لجميع فئات اللاعبين.

الكلمات المفتاحية:

تقدير الذات، دقة التهديف، ركلة الجزاء، كرة القدم..



Self-Esteem and its Relationship to Penalty Kick Accuracy among Young Football Players

Asst. Ahmad Omar Ghaleb Al-Bajlani

¹ University of Garmian, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: ahmad.omer@garmian.edu.krd

Received date: 14/07/2026

Accepted date: 14/08/2026

Published date: 25/09/2026

Abstract

This study aimed to identify the relationship between self-esteem and penalty kick accuracy among young football players and to determine the nature of this relationship. The researcher adopted a descriptive correlational approach, as it was suitable for the nature of the study. The research sample consisted of (15) players selected purposively. To collect data, the researcher used the Morris-Rosenberg Self-Esteem Scale (adapted and standardized by Al-Kashif, 2004), which consists of 10 items, and a field shooting test on a goal divided into five numerical zones (from 1 to 5 points), with each player having 5 attempts. The data were statistically analyzed by calculating means, standard deviations, and Pearson's correlation coefficient. The results showed a strong and statistically significant positive correlation between self-esteem and shooting accuracy in football. The calculated r-value was 0.96, which is greater than the critical value of 0.514 at a significance level of 0.05 and 13 degrees of freedom. Based on these results, the researcher concluded that positive psychological traits and a positive self-assessment directly contribute to reducing hesitation and motor tension, thus increasing shooting accuracy. The study recommended the inclusion of psychological preparation programs and self-confidence-boosting training as an integral part of physical and skill-based training for all categories of players.

Keywords:

Self-esteem, shooting accuracy, penalty kick, football.



1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يلعب الجانب النفسي دوراً حاسماً في الأداء الرياضي؛ فهو يؤثر بشكل مباشر على استجابة اللاعب للضغوط، ومستوى التركيز، واتخاذ القرارات السريعة أثناء المنافسات، في حين نرى أن الجوانب الأخرى والمتمثلة بالجانب البدني والمهاري والخططي يمكن السيطرة عليها من خلال التدريب الجيد المبني على الأسس العلمية الحديثة فكثيراً ما نسمع أن فريقاً متواضع القدرات البدنية والمهارية والخططية ولكنه يملك جانباً نفسياً عالياً تفوق على فريق أقوى منه وهذا يعود إلى الجوانب النفسية المتميزة التي من شأنها تحقيق الإنجاز الرياضي المرموق.

وبعد تقدير الذات من أكثر المفاهيم النفسية أهمية وتأثيراً في بناء شخصية وسلوك اللاعب وخاصة فئة الشباب. فهو يشير إلى التقييم الشامل للنفس وإدراك القيمة الخاصة، مما ينعكس مباشرة على النجاح، والعلاقات وخاصة في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم لكثرة اللاعبين والضغوط النفسية والصدمات وتقلبات المباريات والمعوقات التي تواجه اللاعبين والتي من شأنها التأثير على أداء المهارات بالشكل المطلوب مثل مهارة التهديف من ركلة الجزاء والتي تعتبر فرصة مهمة جداً للتفوق في المباراة وإهدارها خسارة كبيرة للفريق. (زعيلق وآخرون، 2018)، إذ يواجه اللاعب بصفة خاصة بعض الصعوبات والمشكلات مما ينعكس على أداءه المهاري والبدني والخططي والنفسي، إذ يحتاج اللاعب أن يشعر بالتفاؤل والثقة والادراك للقيمة الذاتية للتعامل مع ضغوط المباريات. والاحساس الايجابي للمباريات رغم تقلباتها.

بالإضافة إلى ذلك؛ فإن توافر صفة تقدير الذات يتيح للفرد القدرة على وضع وتحديد أهداف لها معنى مما يمنحه قدراً من الإيجابية والصلابة النفسية في مواجهة الازمات واحداث المنافسات الضاغطة ، كما يمنحه شعوراً بالسعادة والتفاؤل والامل والهمة. (الباجلاني، أحمد، 2022)، وهنا تكمن أهمية هذه الدراسة في التعرف على العلاقة بين تقدير الذات ودقة التهديف من ركلة الجزاء لدى لاعبي كرة القدم.

1-2 مشكلة الدراسة:

يعد التهديف في كرة القدم الغاية النهائية والهدف الأسمى لكل فريق، فهو اللحظة الحاسمة التي تتوج كل الجهود التكتيكية والبدنية بتسجيل الأهداف. ويتطلب إتقان هذه المهارة دقة عالية، قوة بدنية، وسرعة في اتخاذ القرار تحت ضغط المباريات. كما تعد ركلة الجزاء وسيلة حاسمة لتغيير مجرى المباريات، حيث تمنح الفريق فرصة ذهبية لتسجيل هدف من مسافة قريبة جداً دون الحاجة إلى بذل مجهود كبير كما في الهدف الجماعي، ورغم الأهمية البالغة لهذه المهارة، يلاحظ الباحث من خلال المتابعة الميدانية والعملية وجود تفاوت واضح في دقة التهديف لدى اللاعبين؛ حيث ينجح البعض في إحراز الأهداف في الزوايا الصعبة بينما يخفق آخرون بشكل متكرر، بالرغم من خضوعهم لظروف التدريب والتعلم المهاري نفسه.

ويعزو الباحث هذا التباين إلى العوامل السيكولوجية والداخلية للاعب لأن الجانب النفسي من أهم الجوانب المؤثرة في هذه المواقف الحاسمة والتي تتطلب دقة عالية وثباتاً انفعالياً وثقة، إذ يواجه اللاعب أثناء تنفيذ ركلة الجزاء ضغوطاً متعددة ناتجة عن أهمية الموقف وضغط الجماهير والنتيجة، مما يؤدي إلى ظهور حالات القلق والخوف والارتباك وعدم الثقة مما يجعله بحاجة إلى الجوانب النفسية المهمة التي تجعله يتغلب على هذه المواقف عن طريق اكتشاف ذاته والإيمان بها.

ومن هنا برزت مشكلة الدراسة، إذ أراد الباحث معرفة العلاقة بين هذا المتغير النفسي المهم وهو تقدير الذات ودقة التهديف من ركلة الجزاء لدى لاعبي كرة القدم.



3-1 اهداف البحث:

يهدف البحث الى:

معرفة العلاقة بين تقدير الذات ودقة التهديف من ركلة الجزاء لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم.

4-1 فرضية البحث :

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات ودقة التهديف من ركلة الجزاء بكرة القدم.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اللاعبين الشباب لنادي خانقين بكرة القدم.

2-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي خانقين لكرة القدم.

3-5-1 المجال الزمني: الفترة من (2026-4-11) الى (2026-5-30).

6-1 مصطلحات البحث:

1- تقدير الذات: هي السمة او الصفة التي يمتلكها الشخص التي بدورها ترتبط باحترامه لنفسه ومهاراته، حيث يندرج تحت هذا المفهوم العديد من المعتقدات الخاصة بالنفس؛ بما فيها المشاعر، السلوك والاعتناع بالمظهر الخارجي، وان ذلك يحقق حالة من الاستقرار النفسي لصحابه(الطويل، 2023).

2- دقة التهديف: وهي "القدرة على توجيه الحركات الارادية التي يقوم بها اللاعب من اجل توجيه الكرة نحو مرمى الخصم، إذ يعد التهديف إحدى وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لتحقيق هدف في مرمى الفريق الآخر حيث إن الفريق الذي يحقق أكبر عدد من الأهداف خلال المباراة يعد فائزاً(سعدالله وخورشيد، 2011، ص200).

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:**1-2 منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين تقدير الذات ودقة التهديف من ركلة الجزاء بكرة القدم.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث هم اللاعبون الشباب بكرة القدم لنادي خانقين الرياضي والبالغ عددهم (21) لاعب. اما عينة البحث فتألفت من 15 لاعبا بعد استبعاد حارسي المرمى وعينة التجربة الاستطلاعية، بعد استبعاد (5) لاعبين لاجراءات التجربة الاستطلاعية.

3-2 وسائل وادوات جمع البيانات:**1-3-2 وسائل جمع البيانات:**

استخدم الباحث الوسائل التالية لجمع البيانات:

1- استبيان لقياس تقدير الذات.

2- المصادر والمراجع العربية.

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة:

1- كرات قدم عدد(5)

2- اشرطة ملونة.

3- لابتوب نوع لينوفو.

4- صافرة.



4-2 اجراءات البحث الميدانية:

4-2-1 مقياس تقدير الذات:

تم الاعتماد على مقياس تقدير الذات الذي اعده موريس روزنبرغ والذي قام (الكاشف 2004) بتعريبه وتقنيته. ويتألف المقياس من عشرة عبارات ذات مقياس متدرج وفق مقياس ليكرت (موافق بشدة، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة)، وتتألف من عبارات ايجابية وسلبية، وتمنح الدرجات وفق سلم تنازلي رباعي التدرج، لذلك فإن النهاية العليا تبلغ ثلاثون درجة والنهاية الصغرى تبلغ صفراً.

4-2-2 المعاملات العلمية للمقياس:

4-2-1-2 الصدق (الصدق الظاهري):.

قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم من اجل معرفة صلاحية المقياس، اذ تم قبول المقياس من قبل جميع الخبراء وبنسبة (100%) وهذا يدل على صدق المقياس .

4-2-1-2 الثبات (الثبات واعدة الاختبار):

قام الباحث بتطبيق المقياس على (3) من اللاعبين ومن ثم اعادة تطبيق المقياس ثم استخراج معامل الارتباط بيرسون بينهما وتبين ان معامل الارتباط يساوي (0.90) وهو مؤشر جيد لثبات المقياس.

4-2-3 اختبار دقة التهديد من ركلة الجزاء:

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديد.

طريقة الاداء:

توضع (5) كرات على نقطة الجزاء الذي يبعد (12) يارد عن خط المرمى، إذ يقوم اللاعب بالتهديد في المناطق المؤشرة بالاختبار وبحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض والرجوع للخلف بعد كل تهديد للكرة .

طريقة التسجيل :

تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمس كالآتي:

تحتسب كل كرة بالنقاط المحددة للمنطقة المحسوبة مع مراعاة في حال مس الكرة للشريط تحتسب للمنطقة الأعلى بحسب المناطق المرقمة، وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى.

- (5) درجات إلى المنطقة رقم (5).

- (4) درجات إلى المنطقة رقم (4).

- (3) درجات إلى المنطقة رقم (3).

- (2) درجة إلى المنطقة رقم (2).

- (درجة واحدة) إلى المنطقة رقم (1).

- (صفر) خارج حدود المرمى.

4-2-5 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (4-6-2026) على اللاعبين الشباب في نادي خانقين لكرة القدم وكان عددهم (4) لاعبين، وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية.

وكان الهدف من التجربة هو:

- التعرف على المعوقات التي قد تواجه التجربة.
- معرفة الوقت اللازم للإجابة على المقياس.



- معرفة مدى تفاعل العينة مع الاختبارات المعدة لهذا البحث.

6-2 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتوزيع المقياس على عينة البحث والبالغ عددهم (15) لاعبا بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وكذلك (2) لاعب في مركز حراسة المرمى. من أجل قياس تقدير الذات لديهم بعد شرح كيفية الاجابة وضرورة الاجابة على جميع الفقرات بدقة وصدق. وبعد الاستبيان تم اختبار دقة التهديد من ركلة الجزاء لدى اللاعبين.

7-2 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

1-3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-1-3 عرض النتائج:

بعد إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، تم التوصل إلى النتائج التالية:

متغيرات البحث	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ر المحسوبة	ر الجدولية	درجة الحرية	نوع العلاقة
تقدير الذات	22.60	3.81	0,96	0.514	13	معنوي
دقة التهديد	17,26	4.23				

معنوي عند مستوى دلالة (0.05)

"يلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لمقياس تقدير الذات بلغ (22.60) بانحراف معياري (3.81)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لإختبار دقة التهديد (17.26) بانحراف معياري (4.23). وعند قياس العلاقة بينهما، بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.96)، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.514) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (13)، مما يثبت وجود ارتباط طردي قوي جداً وذو دلالة إحصائية بين المتغيرين.

2-1-3 مناقشة وتحليل النتائج:

تُظهر النتيجة النهائية ارتباطاً طردياً وثيقاً للغاية؛ وهو ما يفسر علمياً بأن المنظومة النفسية للاعب تؤثر بشكل مباشر ومحسوس على المنظومة الحركية المهارية. فالتهديد بكرة القدم ليس مجرد ركل ميكانيكي للكرة، بل هو عملية عصبية-عضلية معقدة تتطلب تحكماً كاملاً في الإرادة العضلية والتركيز (Al Mukhtar, 2026) الذهني.

وعندما يمتلك اللاعب تقديراً عالياً لذاته (وفقاً لمقياس روزنبرغ)، فإنه يواجه الاختبار الميداني بمستوى منخفض من القلق وبنقطة مرتفعة في إمكانياته البدنية والمهارية. هذا الاستقرار النفسي يمنع حدوث "التشتت الذهني" أثناء التهديد، ويسهل على الدماغ إرسال إشارات حركية دقيقة للعضلات لتوجيه الكرة نحو المناطق الصعبة ذات النقاط العالية في المرمى (مثل المنطقتين 4 و5). بالمقابل، فإن انخفاض تقدير الذات يولد تراجعاً في الثقة، مما يؤدي إلى ارتباك حركي وتردد أثناء التسديد، وبالتالي خروج الكرات خارج المرمى (تسجيل صفر). (Al-Hadithi, 2023).



ويتمشى هذا التفسير مع الأطر النظرية لـ **باندورا (Bandura)** في "الكفاية الذاتية" وعلاقتها بالسلوك الرياضي النوعي، ومع نتائج المراجعات المنهجية الحديثة مثل دراسة **(2022 Lochbaum et al)**، التي أكدت عبر تحليل شامل أن العلاقة بين الثقة بالأداء والمهارات الموضوعية (مثل دقة التهديد المقاسة بالنقاط) هي علاقة إيجابية وثابتة وتتأثر بشكل مباشر بمدى وضوح وموضوعية أداة القياس.

وكذلك تتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد الله وعلي (2023) حول "علاقة السيطرة الذاتية بمهارة التهديد"، ودراسة إدراك الذات البدنية وعلاقتها بالأداء المهاري (2017)، حيث أظهرت النتائج أن السيطرة النفسية وإدراك اللاعب لإمكاناته الذاتية هما الوقود الأساسي لنجاح المهارات المركبة والدقيقة كالتهديد والسيطرة على الكرة. وتدعم أيضاً دراسة العبيدي (2025) التي بحثت الثقة بالنفس وعلاقتها بدقة التهديد بكرة القدم، وخلصت إلى أن الإعداد النفسي السليم والثقة بالقدرات لها تأثير إيجابي حاسم في رفع نسب نجاح اللاعبين أمام المرمى وتقليل تأثير الضغوط.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث، والبيانات الإحصائية المستخرجة، ومناقشتها، توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- وجود علاقة ارتباط طردية: يرتبط الجانب النفسي (تقدير الذات) بالجانب المهاري (دقة التهديد من ركلة الجزاء بكرة القدم) ارتباطاً طردياً لدى أفراد العينة.
- الأثر الإيجابي لتقدير الذات: يسهم ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى اللاعبين في تعزيز ثقتهم بقدراتهم الحركية، مما ينعكس إيجابياً على دقة تسديداتهم نحو زوايا المرمى الصعبة (المنطقتين 4 و 5).
- تكامل المنظومة الرياضية: نجاح المهارات المركبة والدقيقة في كرة القدم كمهارة التهديد لا يتوقف على الإعداد البدني والمهاري فحسب، بل يتأثر بشكل حاسم بمدى تقييم اللاعب الإيجابي لذاته ونظراته لإمكاناته.

4-2 التوصيات :

- بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بما يلي:
- تكامل البرامج التدريبية: ضرورة إدراج برامج الإعداد النفسي وتدريبات تعزيز الثقة وتقدير الذات كجزء أساسي موازٍ للتدريبات المهارية والبدنية ضمن المناهج التدريبية للاعبين..
 - الاهتمام بالقياس المستمر: استخدام المقاييس النفسية مثل مقياس (روزنبرغ) لتقدير الذات بشكل دوري من قبل المدربين ومدرسي التربية الرياضية للاكتشاف المبكر للاعبين الذين يعانون من ضعف الثقة بالنفس ومعالجة مشكلاتهم سيكولوجياً قبل المباريات.
 - خلق بيئة تدريبية إيجابية:حث المدربين على استخدام أسلوب الدعم الإيجابي والتعزيز اللفظي والابتعاد عن النقد الهدام، لما له من أثر مباشر في رفع تقدير الذات وتحسين دقة الأداء المهاري أمام المرمى.
 - إجراء دراسات مكملية: القيام ببحوث مشابهة على عينات أكبر حجماً، أو دراسة متغير تقدير الذات وعلاقته بمهارات مركبة أخرى في كرة القدم مثل (دقة التمرير الطويل، أو المحاورة، أو مهارات حراس المرمى).



المصادر العربية والاجنبية

- الباجلاني، أحمد عمر. (2022). *فاعلية برنامج ارشادي في الحيوية الذاتية ودقة التهديف لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة كرميان.
- بوزديلة، زهير؛ وباكور، إبراهيم (2020). تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. جامعة البويرة (دراسة مستشهادة بمقياس روزنبرغ وعلاقة تقدير الذات بالدافعية والإنجاز).
- العبيدي، ميسون (2025). الثقة بالنفس وعلاقتها بدقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم. *مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية*، جامعة ميسان، المجلد 30، العدد 3، ص 327.
- الطويل، حسن. (2023) ؛ تقدير الذات وعلاقتها بالقيم التربوية لدى الرياضيين، *مجلة مؤته للدراسات الانسانية والاجتماعية*، المجلد 38 العدد 6. ص 19.
- زعيلق، أحمد واخرون. (2018). تقدير الذات وعلاقتها بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. *مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي*، جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف وهران. المجلد 4، العدد 2، ص 120.
- سعد منعم وهه فال خورشيد؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات، ط 1: (مكتب به يوه ند للطباعة والنشر، السليمانية، 2012).
- عبد الله، موسى؛ وجاسم، علي جواد (2023). علاقة السيطرة الذاتية بمهارة التهديف من الضربات الثابتة بكرة القدم. *مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية*، الرابط عبر جامعة القادسية.
- مقداد، فيصل (2018). سيكولوجية العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات في ضوء المتغيرات المعرفية والاجتماعية لدى ناشئي كرة القدم. *مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية*، الجزائر.
- (Al Mukhtar2026) The Relationship Between Self-Confidence and Emotional Stability and Shooting Accuracy in Football Among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences University of Ai- Jafara . (2026). *Journal of Scientific and Human Dimensions*, 2(2), 32-40.
- Al-Hadithi, M. T., & Al-Zubaidi, A. S. (2023). Self-confidence and its impact on football shooting skill among hearing-impaired athletes. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 15(1),
- Al-Khafaji, A. (2026). The Relationship Between Self-Confidence and Emotional Stability in Relation to Shooting Accuracy in Football among College Students. *Journal of Sports Humanities and Development*.
- Lochbaum, M., et al. (2022). Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.



الملاحق
المقياس الذي تم عرضه على الخبراء
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة كرميان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
بسم الله الرحمن الرحيم
الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم (تقدير الذات وعلاقته بدقة التهديف من ركلة الجزاء لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم).

وقد اعتمد الباحث على مقياس تقدير الذات المقنن من قبل (روزنبرغ، 1992)، ويتألف المقياس من عشرة عبارات ذات مقياس متدرج (موافق بشدة، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة)، ويتألف المقياس من خمسة عبارات ايجابية وخمسة سلبية، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يرجى بيان صدق المقياس وتدوين الملاحظات العلمية بما ترونه مناسباً.

الاسم الكامل:
 الجامعة والكلية:
 اللقب العلمي والاختصاص:
 التوقيع:

ت	العبارات	تصلح	لا تصلح	التعديل او الملاحظات
1	أشعر أنني لاعب ذو قيمة، مثلي مثل بقية زملائي اللاعبين في الفريق.			
2	أشعر أن لدي الكثير من الصفات والقدرات الرياضية الجيدة.			
3	بشكل عام، يميل تفكيري إلى الشعور بأنني لاعب فاشل.			
4	أنا قادر على أداء التمارين والمهارات الرياضية بكفاءة تشبه معظم اللاعبين الآخرين.			
5	أشعر أنه ليس لدي الكثير من الإنجازات الرياضية التي أفخر بها.			
6	أأخذ موقفاً إيجابياً تجاه نفسي وقدراتي البدنية والمهارية.			
7	على العموم، أنا راضٍ تماماً عن أدائي وعن نفسي كرياضي.			
8	أتمنى لو كان بإمكانني كسب المزيد من الاحترام لذاتي ولعطائي داخل الملعب.			



9	بالتأكيد أشعر بالعديد من لحظات العجز أو عدم الكفاءة أثناء المنافسة.		
10	في كثير من الأحيان أظن أنني لست لاعباً جيداً على الإطلاق.		

الملحق رقم (3)
الاستبيان المقدم الى اللاعبين
بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة كرميان
كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة-خانقين

م/استبيان

عزيزي اللاعب المحترم تحية طيبة:-

المقياس الذي بين يديك هو مجموعة من العبارات التي تصف مشاعرك وصفاتك في امور تواجهك في الملعب وفي خارجه، او مرتبطة بمواقف معينة، وهو ليس امتحانا او اختبارا للفوز او الخسارة بل يستخدم لاغراض البحث العلمي فقط، لذلك حاول ان تحدد الاجابة التي تنطبق مع ماتشعر به، ولا داعي لذكر الاسم.

وهناك اربعة مستويات للاجابة عن كل عبارة، المطلوب وضع اشارة في المربع الذي ينطبق على حالتك بالضبط ((موافق بشدة، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة)).

يرجى الاجابة عن جميع الفقرات بكل دقة وصراحة امام كل فقرة تعتقد انها متوافقة معك. وشكرا لكم على تعاونك....

ملاحظة/ الاجابة على جميع الفقرات، ولا تترك اي فقرة بلا اجابة.

ت	العبارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أشعر أنني لاعب ذو قيمة، مثلي مثل بقية زملائي اللاعبين في الفريق.				
2	أشعر أن لدي الكثير من الصفات والقدرات الرياضية الجيدة.				
3	بشكل عام، يميل تفكيري إلى الشعور بأنني لاعب فاشل.				
4	أنا قادر على تسجيل الاهداف واداء المهارات الرياضية بكفاءة تشبه معظم اللاعبين الآخرين.				
5	أشعر أنه ليس لدي الكثير من الإنجازات الرياضية التي أفخر بها.				
6	أأخذ موقفاً إيجابياً تجاه نفسي وقدراتي البدنية والمهارية.				



				7	على العموم، أنا راضٍ تماماً عن أدائي وعن نفسي كلاعب..
				8	أتمنى لو كان بإمكانني كسب المزيد من الاحترام لذاتي ولعطائي داخل الملعب.
				9	بالتأكيد أشعر بالعديد من لحظات العجز أو عدم الكفاءة أثناء المنافسة.
				10	في كثير من الأحيان أظن أنني لست لاعباً جيداً على الإطلاق.

