

## منهاج مقترح لتأهيل الثقة بالنفس وتأثيره في تعلم بعض المهارات الهجومية في الملاكمة

م.م. مجيد حميد مجيد

كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار

### أهداف البحث:

- 1- وضع منهاج لتأهيل الثقة بالنفس لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية لرياضية - جامعة الأنبار.
- 2- معرفة الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمستوى الثقة بالنفس لمجموعتي البحث.
- 3- معرفة الفروق بين نتائج الاختبارات المهارية لمجموعتي البحث بدلالة متوسط المجتمع. إجراءات البحث: تم اختيار المنهج التجريبيّ ذو المجموعتين المستقلتين لملائمته طبيعة البحث، كما تم إجراء قياس الطول والوزن لعينة البحث للتأكد من تجانسها، بعدها تم تحديد مهارات الملاكمة، والمقياس المناسب لقياس مستوى الثقة بالنفس، ثم تم إجراء تجربتين استطلاعتين للتأكد من صدق وثبات وموضوعية مقياس مستوى الثقة بالنفس، بعدها تم قياس مستوى الثقة بالنفس القبلي لمجموعتي البحث وأدخلت المجموعتين في المنهج التعليمي الموضوع من قبل الباحث، وعند نهاية الفترة المحددة للمنهاج تم قياس مستوى الثقة بالنفس البعدي لمجموعتي البحث، وتم إجراء الاختبار المهاري لمعرفة مستوى تعلم المهارتين قيد البحث لمجموعتي البحث.

### الاستنتاجات والتوصيات: توصل الباحث إلى:

- 1- استنتج الباحث بأن مستوى تعلم المهارات الهجومية يتأثر بنسب معينة بمستويات الثقة بالنفس.
  - 2- استنتج الباحث إن المستويات المناسبة من الثقة بالنفس تؤثر إيجابياً بمستوى تعلم المهارات الهجومية في الملاكمة.
- وأوصى ببعض التوصيات ومنها:

- 1- فتح دورات للمربين والمدربين لإطلاعهم على آلية التعامل مع المتعلمين والرياضيين كلاً حسب مستوى الثقة بالنفس الذي يمتلكه لأن اختلاف هذه المستويات بين الأفراد يفرض على المربي والمدرّب التعامل المختلف معهم وكلاً حسب مستواه.
- 2- دعم العملية التعليمية والتدريبية بالمستلزمات التي من شأنها زيادة تجارب النجاح للمتعلمين واللاعبين، إذ أن هذا الأمر من شأنه تطوير مستويات الثقة بالنفس.

### **Abstract**

A proposed program for the rehabilitation of self-confidence and its impact on the learning level of some fighting skills in Boxing.

### **Research Goals:**

- 1- Develop Platform for the rehabilitation of self-confidence for the second phase students in the College of Physical Education - University of Anbar.
- 2- Know the differences between the results of the tests (before and after) of self-confidence for the tow research groups.
- 3- Know the differences between the results of skill tests for the two groups of research in terms of the average community.

### **Research procedures:**

The researcher choose the experimental method with two independent groups, also measured the height and weight of the samples to ensure homogeneity, then been identified skills of boxing, and appropriate measure to measure the level of self-confidence, and then was conducted two experiments tests to ensure the validity and reliability and objective measure of the level of self-confidence, then measured the

level of self-confidence (first test) for the research groups and introduced the two groups in the learning curriculum which develop by the researcher, and at the end of the period specified for the platform has been measuring the level of self-confidence (second test) for the two groups of research, has been testing the level of boxing skill the two groups of search.

**Conclusions and recommendations:** Researcher concluded:

- 1- The level of learning of offensive skills in boxing influenced by levels of self-confidence.
- 2- That the appropriate levels of self-confidence affect positively of the level of learning offensive skills in boxing.

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية  
2013/12/31

## 1- الباب الأول: التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تقترن عملية تعلم المهارات الرياضية من قبل المتعلمين بعدة متغيرات تؤثر إيجاباً أو سلباً على مستويات ذلك التعلم وهذه المتغيرات هي: البدنية ، والحركية ، والفلسجية ، والعقلية ، والنفسية والاجتماعية ، ومجمل هذه المتغيرات تتناغم بالتأثير على المتعلم وبآلية خاصة لكل واحدة منها لتشكل المستوى العام لتعلمه المهارة في فعالية معينة ، والتناغم فيما بينها يتأثر بشكل كبير جداً بتأثر المستوى لكل واحدة منها في حالة الضعف أو القوة ، وهذا ما يظهر في نجاح أو فشل الأداء للمهارة والمستوى لهذا النجاح أو الفشل ، فضعف جميع المتغيرات يعني الفشل التام في الأداء ، وبنفس الوقت فقوة هذه المتغيرات مجتمعة تعطي احتمالات كبيرة لظهور أداء جيد يرتقي إلى المستوى المطلوب من هذا الأداء أما الضعف في بعضها والقوة في بعضها الآخر هو ما يعطي المستوى المتباين للأداء والذي يدل بالنتيجة إلى مستوى التعلم للرياضي أو المتعلم.

والثقة بالنفس من الحالات النفسية المهمة في النشاط الرياضي كونها تعتبر ذات حدين بالتأثير على التعلم ، فربما تكون الثقة بالنفس محفزاً لتعلم المهارة وإتقانها وربما تكون سبباً مباشراً في تعويق التعلم وبالتالي الفشل بالأداء ، ولهذا تناول الباحث هذا الجانب من الحالة النفسية لاستكشاف تأثيره على أداء المهارات الهجومية في الملاكمة موضوعة التعلم.

### 1-2 مشكلة البحث:

تركزت مشكلة البحث حول الضعف في مستوى تعلم المهارات الهجومية في الملاكمة لدى نسبة كبيرة من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ومن خلال ملاحظة الباحث وجد إن أحد أسباب ذلك الضعف يعود إلى وجود تباين في مستويات الثقة بالنفس في أداء تلك المسكات وبالتالي ظهور المستويات الضعيفة في التعلم ، فضلاً عن عدم إعطاء الأهمية الكافية لتطوير مستويات الثقة بالنفس.

### 3-1 أهداف البحث:

1. وضع منهاج لتأهيل الثقة بالنفس لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار.
2. معرفة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمستوى الثقة بالنفس لمجموعي البحث.
3. معرفة الفروق بين نتائج الاختبارات المهارية لمجموعي البحث بدلالة متوسط المجتمع.

### 4-1 فروض البحث:

1. هناك فروق عشوائية بين نتائج اختبارات الثقة بالنفس القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.
2. هناك فروق معنوية بين نتائج اختبارات الثقة بالنفس القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.
3. هناك فروق عشوائية بين نتائج اختبارات الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية في الملاكمة ومتوسط المجتمع للمجموعة الضابطة.
4. هناك فروق معنوية بين نتائج اختبارات الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية في الملاكمة ومتوسط المجتمع للمجموعة التجريبية.

### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار.
- 1-5-2 المجال المكاني: قاعة الملاكمة في كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار.
- 1-5-3 المجال الزمني: الفترة من 2012/11/1 ولغاية 2012/12/2.

## 2- الباب الثاني : الدراسات النظرية والمشابهة

### 1-2 الدراسات النظرية:

#### 1-1-2 الثقة في النفس:

الثقة في النفس هي توقع النجاح، والاعتقاد في إمكانية التحسن، والثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع الأداء<sup>(351)</sup>.

أما محمود عنان فقد عرفها بأنها اعتقاد الفرد وشعوره بقدراته، والأيمان بها عند مواجهة المنافسة الرياضية، فهي درجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة<sup>(352)</sup>.

#### 2-1-2 أنواع الثقة في النفس<sup>(353)</sup>:

يمكن تحديد أنواع الثقة في النفس من خلال طبيعة العلاقة بين الثقة في النفس والأداء في ضوء منحنى (U) المقلوب، إذ يتوقع أن الأداء يتحسن مع زيادة الثقة في النفس حتى نقطة مثلى، وحيث أن الزيادة في الثقة تؤدي إلى نقص وضعف الأداء.

#### أولاً: الثقة المثلى في النفس:

تعني الاقتناع الشديد بالقدرة على تحقيق الأهداف التي تكافح بجدية من أجل تحقيقها، وذلك لا يعني بالضرورة أن يكون الأداء جيد دائماً، ولكن المهم أن تتحقق أفضل الإمكانيات والقدرات، والثقة القوية في النفس تساعد في التعامل مع الأخطاء ونواحي القصور بفاعلية، والاستمرار في الكفاح من أجل النجاح، والطلاب الذين لديهم درجة مثلى من الثقة في النفس يضعون أهدافاً واقعية وفقاً لمستوى قدراتهم.

351 - أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط:2 (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004)، ص 313.

352 - محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والنطق والتدريب، ط:1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995) ص 152.

353 - أسامة كامل راتب، المصدر السابق، 2004، ص 316-317.

### ثانياً: ضعف الثقة في النفس:

أن الكثير من الطلاب لديهم مهارات بدنية للأداء بنجاح, ولكنهم مصابون بفقد الثقة أو ضعف الثقة في قدراتهم لأداء هذه المهارات, وخاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في الاختبارات.

أن الشك في الذات يعوق الأداء, ويزيد القلق, ويضعف من التركيز, ويسبب التردد, ويجعل الطالب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة.

### ثالثاً: الثقة الزائفة في النفس:

الطلاب الذين لديهم ثقة زائفة في النفس, أي أن ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية, ويهبط مستوى أدائهم بسبب اعتقادهم لذا فأنهم لا يعدون أنفسهم أو يبذلون الجهد لأداء العمل المطلوب منهم, وكقاعدة عامة فإن الثقة الزائدة تعتبر مشكلة أقل تأثير من مشكلة ضعف الثقة.

### 2-1-3 فوائد الثقة في النفس (354):

#### أولاً: الثقة في النفس تثير الانفعالات الإيجابية:

فعندما تشعر بالثقة , فإنك تصبح أكثر هدوءاً واسترخاء في المواقف أو الظروف الضاغطة, وهذه الحالة العقلية والجسمية تسمح أن تتصرف بنجاح في بعض مواقف الأداء الحرجة.

#### ثانياً: الثقة في النفس تساعد على التركيز:

عندما تشعر بالثقة, فإنه يتوفر لديك صفاء ذهني للتركيز على الأداء الراهن, أما عندما تفتقد إلى الثقة, فإنك تميل إلى القلق حول كيفية أن يكون الأداء



جيد، وكيفية تفكير الآخرين في أدائك، كما أن زيادة الخوف ومحاولات تجنب الفشل سوف تعوق التركيز، وتصبح أداة سهلة لتشتت الانتباه.

#### ثالثاً: الثقة في النفس تؤثر في الأهداف:

الطلاب الذين يتميزون في الثقة في النفس، يضعون أهدافاً واقعية ويبدلون كل ما في وسعهم بنشاط من أجل تحقيق تلك الأهداف، أما الطلاب الذين يتصفون بضعف الثقة في النفس فيعانون الخوف من الفشل والشك في قدراتهم، ويميلون إلى وضع أهداف سهلة أقل من قدراتهم.

#### رابعاً: الثقة في النفس تزيد الجهد:

أن مقدار الجهد المبذول، ومدى المثابرة لتحقيق الأهداف يعتمدان بدرجة كبيرة على مقدار الثقة بالنفس.

#### خامساً: الثقة في النفس تؤثر في إستراتيجية اللعب:

أن الطلاب الذين يتميزون بالثقة يميلون إلى اللعب لتحقيق المكسب، وهم عادة لا يخافون المحاولة والمبادرة، ولهم سيطرة واستفادة من ظروف الاختبار، أما الطلاب الذين يفتقدون إلى الثقة فإنهم يميلون إلى اللعب لتجنب الخسارة، وخوفاً من الفشل، ويكونون مترددين، ويحاولون تجنب حدوث الأخطاء.

#### سادساً: الثقة في النفس تؤثر في تدعيم الطلاقة النفسية:

تعرف الطلاقة النفسية بأنها أفضل حالة من الاستعداد النفسي يتميز بها الطالب، وتمكنه من تحقيق أفضل خبرة ممارسة رياضية، وتمثل الثقة في النفس أحد مصادر التعب النفسية الإيجابية التي تؤدي إلى حالة الطلاقة النفسية.



2-1-4 بناء الأهداف (355):

تتكون لدى الطلاب مجموعة من الميول والاتجاهات نحو ممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية، وقد تكون ميول ورغبات آنية أو دائمية تؤدي به إلى تحديد طريقه نحو هدف معين.

أن بناء الأهداف تحقق الدافعية اللازمة للطالب نحو الأداء الرياضي، ويصرف النظر عن نوع الدوافع وراء ممارسة الطالب للأنشطة الرياضية فإن عليه أن يحدد الهدف من ممارسته الرياضة وليس أهداف النتائج.

ويجب أن تمتاز الأهداف بالتحدي والواقعية والفردية إضافة إلى تحديد أهداف بديلة، ويجب أن يكون بدرجة من الصعوبة تسمح للطالب بالقدرة على إنجازها وعدم المبالغة في صعوبتها.

تبنى الثقة في النفس وتتطور من خلال زيادة الوعي بالثقة في النفس وإنجازات الأداء والتصور العقلي للأداء الناجح، إضافة إلى أن الإعداد البدني والمهاري من أهم الجوانب التي تساعد الطالب في بناء ثقته بنفسه.

3- الباب الثالث: منهج وإجراءات البحث.

3-1 منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة المراد حلها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم للحصول على البيانات الدقيقة لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي (مجموعتين مستقلتين) لملائمته طبيعة البحث.

3-2 عينة البحث:

اجري البحث على عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار، والبالغ عددهم (30) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة)، بواقع (15) خمسة عشر طالب من كل شعبة، مع شرط عدم خضوع أي منهم لأي منهاج

تعليمي أو تدريبي في الملاكمة، استثنى منهم (10) طلاب في التجربة الرئيسية لشمولهم في التجربة الاستطلاعية، ثم قسموا إلى مجموعتين بالاعتماد على شعبيهم كل مجموعة ضمت (10) عشرة طلاب فمثلت شعبة (أ) المجموعة الضابطة وشعبة (ب) المجموعة التجريبية.

### 3-2-1 قياس الطول والوزن لعينة البحث:

تم قياس الوزن لعينة البحث باستخدام جهاز قياس الوزن (الميزان) كوري لمتنساء، الذي تصل درجات قياس الوزن فيه إلى (160) كلغم، أما قياس الطول فتم باستخدام شريط قياس ثبت على حائط، وقد تم القياس بوقوف اللاعب أما شريط القياس، ويتم تحديد طوله عن طريق وضع مسطرة خشبية صغيرة فوق رأسه بشكل موازي للأرض بحيث تشير إلى قياس الطول في شريط القياس، أما قياس الوزن فيتم عن طريق صعود اللاعب على دكة الميزان منتصباً مرتدياً السروال القصير فقط، ويتم تسجيل الوزن في استمارة قياسات العينة المعدة لهذا الغرض، أما الغرض من هذه القياسات فهو إجراء عملية التجانس للعينة.

### 3-2-2 تجانس عينة البحث:

لغرض التأكد من إن عينة البحث تتوزع توزيعاً طبيعياً في بعض المتغيرات المتعلقة بموضوع البحث (العمر، الطول، والوزن)، إذ أن التجانس في متغير الجنس محقق لان أفراد العينة كلهم من الذكور. لذا قام الباحث بإجراء اختبار (معامل الالتواء). وقد عالج الباحث تلك المتغيرات بواسطة طريقة معامل الالتواء وحصل على القيم الآتية لأفراد عينة البحث. لاحظ الجدول (1).

الجدول رقم (1)

يوضح تجانس العينة في متغيرات العمر، الطول، والوزن

المعاملات الإحصائية	العمر - سنة	الطول - سم	الوزن - كغم
الوسط الحسابي	21.7500	174.9500	77.4500
الوسيط	21.0000	175.0000	78.5000
الانحراف المعياري	1.01955	3.83165	3.47131
الالتواء	1.221	-0.363	-0.565

يلاحظ من الجدول (1) إن قيم معامل الالتواء قد اقتربت من الدرجة (صفر) ولم تتجاوز الدرجة (3+) أو (3-) وهذا يعني إن عينة البحث كانت ضمن التوزيع الطبيعي في متغيرات (العمر، الطول، والوزن) مما يعكس تجانس العينة في تلك المتغيرات.

3-3 أدوات وأجهزت البحث

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
2. الاختبارات والقياس.
3. استمارات لتسجيل وتفرغ البيانات.
4. استمارة الاستبانة (مقياس الثقة بالنفس).
5. حلبة الملاكمة.
6. حاسبة شخصية نوع (كاسيو).
7. جهاز حاسوب محمول نوع (HP).

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية

#### 3-4-1 تحديد مهارات الملائمة للمنهج التعليمي:

بدءاً استخدم الباحث (المصادر وآراء المختصين في الملائمة)<sup>(\*)</sup> لتحديد أهم المهارات الهجومية المناسبة لإجراء البحث، وعدد الوحدات التعليمية المناسبة لكل مسكة، وبعد تحديد هذه المهارات اختار الباحث (2) مهارتان، وهما الضربة المستقيمة، والضربة الجانبية (الخطف).

#### 3-4-2 اختبار مستوى الثقة بالنفس:

اشتمل المقياس على (50) خمسون سؤال تتم الإجابة عليها بـ (نعم) أو (كلا) وتقيم الإجابات بإعطاء (2) درجة للإجابة بنعم لكل فقرة و (1) درجة للإجابة بكلا لكل فقرة ، فإذا كان مجموع الدرجات بين (88-100) فإن مستوى الثقة بالنفس عالي ، وان كان المجموع يتراوح بين (87-76) فإن الثقة بالنفس متوسطة ، أما إذا كان المجموع بين (75-62) فإن مستوى الثقة بالنفس ضعيف وبحاجة إلي تقوية، أما إذا كان المجموع بين (61-50) فهذا يعني إن مستوى الثقة بالنفس ضعيف جدا ويحتاج إلي علاج نفسي لتقويته ، وقد أعد هذا المقياس من قبل الأستاذ الدكتور أمل المخزومي من دولة الإمارات العربية المتحدة<sup>(356)</sup> واستخدم في قياس مستويات الثقة بالنفس للأشخاص هناك ، وكما هو مبين في الملحق رقم (1).

#### 3-5 التجريبتين الاستطلاعتين:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة مؤلفة من (10) طلاب تم اختيارهم عشوائياً من مجموعة العينة، وتم إجراء التجربة يوم الخميس المصادف 2012/11/1 ، أما التجربة الاستطلاعية الثانية فقد أجراها الباحث بعد ستة أيام من

\* الخبراء المختصين:

1- أ.د. كمال جلال	اختصاص الملائمة	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
2- م.د. علي مسير	مدرس لعبة الملائمة	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
3- م.د. مهدي دويغر	اختصاص ملاكمة	كلية الإعلام - جامعة بغداد
4- م. محمد قصي	مدرس الملائمة	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

التجربة الاستطلاعية الأولى، وكان الغرض منها استخراج الأسس العلمية (الصدق والثبات والمعنوية) لاختبارات الثقة بالنفس.

### 3-5-1 مؤشرات صدق المقياس:

الصدق من المؤشرات الأساسية والمهمة التي نحتاجها لمعرفة ما إذا كان المقياس قد حقق ما مطلوب منه بصورة جيدة لأي أداة أو جهاز قياس أو اختبار، "ويعد من أهم الخصائص السيكومترية للاختبار أو القياس، إذ لا بد أن يكون صادقاً إلى الحد الذي يقيس السمة أو الخاصية التي أعد لقياسها وعدم تأثره بالمتغيرات الأخرى" (357).

#### الصدق الظاهري:

يرى أيبيل (Ebel) إن أفضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري للمقياس هو ملائمة المقياس لما وضع لأجله ومدى وضوح التعليمات وصلاحيات العبارات وذلك من خلال عرضه على خبراء أو محكمين وبخاصة إن هؤلاء المحكمين من ذوي الدراية والخبرة (358).

وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال تحليل العبارات وعرضها على الخبراء والمحكمين<sup>(\*)</sup> الذين أكدوا صدق المقياس وبمستوى جيد جداً.

### 3-5-2 مؤشرات ثبات المقياس:

المقصود بالثبات هو أن يعطي المقياس نفس النتائج تقريبا إذا ما أعيد تطبيقه على المجموعة نفسها من الأفراد، وعلى الرغم من إن كل مقياس صادق يعد ثابتاً إلا أن

357 - مصطفى القميشي (وأخرون)، القياس والتقويم في التربية الخاصة: (عمان، دار الفكر، 2000) ص109.

358 - علي صبحي خلف، تأثير برنامج إرشادي في تعديل اتجاهات الطلاب نحو لعبة الجناستك، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، 2007، ص141.

\* الخبراء والمحكمين:

- 1- أ.د. حامد سليمان
  - 2- أ.م. د. وعد عبد الرحمن
  - 3- م. مروان عبد اللطيف
  - 4- م. أسعد عبدالله حمد
- كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار  
كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار  
كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار  
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

الصدق صفة نسبية وليست مطلقة، فلا يوجد مقياس عديم الصدق أو تام الصدق<sup>(359)</sup>، وهناك عدة طرق لاستخراج ثبات المقياس اعتمد الباحث واحدة منها وهي:

### إعادة الاختبار:

تعد هذه الطريقة من أهم الأساليب لحساب الثبات لأنها تكشف عن معامل الاستقرار في النتائج بوجود فاصل زمني، حيث قام الباحث باستخراج قيمة معامل الارتباط بين نتائج اختبار التجربة الاستطلاعية الأولى ونتائج اختبار التجربة الاستطلاعية الثانية باستخدام معامل الارتباط البسيط (Person)، وانحصرت قيم معامل الارتباط الناتج (0.817) وهي قيمة جيدة، وهذا معناه إن الاختبار يمتلك درجة عالية من الثبات.

### 3-5-3 مؤشرات موضوعية المقياس:

من أهم صفات الاختبار الجيد أن يكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي اعد أصلا لقياسها، والموضوعية هي التحرر من التحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وميوله الشخصية، وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعنى بوصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون، وهي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما، أو على موضوع معين، أي أن هناك فهما كاملا من جميع المختبرين بما سيطبقونه، وان يكون هناك تفسير واحد للجميع، وان لا يكون هناك فرصة لفهم معنى آخر غير المقصود منه.

وعليه يجب على كل من يقوم بتطبيق اختبارات بدنية أو مهارية أن يحدد التعليمات لكل اختبار، وان تكون التعليمات واضحة، ثم القيام بعمل نموذج أمام المختبرين، بالإضافة إلى الاطمئنان على صحة الأداة والأجهزة المستخدمة، وان يثبت جميع الشروط الواجب اتخاذها أثناء التطبيق، بالإضافة إلى تدريب بعض الأفراد من ذوي الخبرة لكيفية استخدام الأدوات والأجهزة، وكيفية استخراج النتائج.



أن موضوعية إجراءات تطبيق أي اختبار يحكم عليها بواسطة درجة الاتفاق بين الدرجة النهائية التي يقدمها ملاحظان مستقلان أو أكثر (360).

ولقد استعان الباحث بمحكمين حياديين عند إجراء الاختبارات على العينة المشار إليها سابقاً، وعند إجراء الاختبارات جميعها قام الباحث بجمع النتائج من المحكمين ومعاملتها إحصائياً بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج أفراد العينة للمحكمين كلهم في التطبيق الثاني، وقد حصل الباحث على نتائج أعطت دليلاً واضحاً على موضوعية الاختبارات جميعها إذ كان معامل الارتباط (0.942)، وهي قيمة عالية جداً، "إذ إن الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من المختبرين عند تطبيقه" (361)، لذلك فقد تأكد الباحث من موضوعية الاختبارات في قياس المتغيرات التي ترشحت تلك الاختبارات لقياسها.

### 3-6 المنهج التعليمي:

قام الباحث بوضع منهج تعليمي باستخدام الأسلوب الأمريكي لتعليم مهارتي الضربة المستقيمة والضربة الجانبية (الخطف) معتمداً على عدد الوحدات التعليمية المحددة من قبل الخبراء لتعليم تلك المسكة، وهي وحدتين تعليميتين لكل مسكة وبفترة زمنية أمدها (4) أربعة أسابيع، أبتدأ يوم الخميس المصادف 2012/11/8، وانتهى يوم الخميس 2012/11/29، وتخلل هذا المنهاج وسائل تنمية الثقة بالنفس، وطبق هذا المنهاج على المجموعة التجريبية، أما ما يخص المجموعة الضابطة فقد خضعت لنفس المنهاج التعليمي باستثناء وسائل تنمية الثقة بالنفس وبنفس عدد الوحدات التدريبية والفترة الزمنية للمجموعة التجريبية.

### 3-7 المنهاج المقترح لتنمية الثقة بالنفس:

تتعاماً مع المنهج التعليمي، اعتمد الباحث في وضع منهاج لتدعيم الاستجابات الإيجابية للطلاب، حيث قام بالتدرج بمستوى صعوبة الأداء من خلال تسهيل الظروف



والشروط المرتبطة بأداء المهارات الهجومية في الملاكمة من حيث تجزئة المهارات، وبما يتناسب مع ضبط المهارة، إذ تم التدريب عليها منفصلة ثم جمع الأجزاء وأداء المسكة بشكل مهارة واحدة، وبعدها إجراء أداء تنافسي بين أفراد العينة، على أن يدعم الأداء الصحيح بالتشجيع والثناء والمدح الجميل بشكل كبير، أما الأداء السلبي فيقابل بالنصح المختصر، وتهوين حالة الخطأ، والتشجيع على تكرار الأداء مع تخطي حالة الخطأ.

ومن خلال هذا المنهاج قام الباحث بإخضاع العينة لجلسات التدعيم النفسي، وتقوية الشخصية من خلال الحوار والمناقشة بهذه الحالات، والتطرق إلى الحالات والشخصيات العامة المعروفة في المجتمع، ومناقشة شخصياتهم وثقتهم بنفسهم من خلال استقراء قراراتهم وإدارتهم للأمور، واستمر المنهج لأربعة أسابيع ابتداءً وانتهى مع المنهج التعليمي، وكما هو موضح بالملحق (2).

### 3-8 الاختبارات المهارية:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التعليمي على المجموعتين الضابطة التجريبية، قام الباحث يوم الأحد المصادف 2012/12/2 بإجراء الاختبار المهاري لكلا مجموعتي البحث لمعرفة مستوى الأداء المهاري لمهاتري الضربة المستقيمة والضربة الجانبية (الخطف)، والذي يعتبر دليلاً على مستوى تعلم أفراد العينة، ومقدار استفادتهم من المنهاج التعليمي المخصص لهم، وتم الاختبار بواسطة مدرسي مادة الملاكمة في كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار<sup>(\*)</sup>، حيث نظمت نزالات بين كل طالبين لهم نفس الوزن، وطلب منهم تنفيذ المهارات الهجومية كلاً ضد منافسه ليتسنى للمدرسين تقييم أداء كل منهما للمهارات الهجومية قيد الدراسة، وكانت درجة التقييم من (صفر - 100).

\* مدرسي مادة الملاكمة:

أ.م.د. وعد عبد الرحمن  
م. زياد مشعل

كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار  
كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار.

### 3-9 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث برنامج (Spss) الإحصائي الذي يعمل في بيئة (Windows) حيث تم بواسطته الحصول على نتائج الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، واستخدم الباحث أيضاً برنامج (Microsoft Excel) الإحصائي الذي هو أحد برامج مجموعة (Microsoft Office) والذي يعمل في بيئة (Windows) للحصول على نتائج العمل الإحصائي وترتيبها بالشكل النهائي.

#### 4- الباب الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات مستوى الثقة بالنفس القبليّة - البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (2) يوضح نتائج اختبارات مستوى الثقة بالنفس القبليّة - البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المعنوية	ت المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
				ع	س	ع	س	
0.916	0.108	0.924	0.100	3.76 5	55.200	3.16 4	55.30 0	المجموعة الضابطة
0.00	15.354	1.836	28.20 0	3.56 5	82.600	3.56 5	54.40 0	المجموعة التجريبية

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)

نلاحظ من الجدول (2) إن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختبارات المجموعة الضابطة بمستوى الثقة بالنفس للاختبار القبلي كانت على التوالي (55.300)، (3.164) بينما كانت للاختبار البعدي (55.200)، (3.765)، وكانت قيمة (ف) و(ف هـ)

هـ) على التوالي (0.100)، (0.924)، وظهرت قيمة (ت) المحسوبة (0.108) بمعنوية مقدارها (0.916) تحت مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (9)، وبما أن قيمة المعنوية ظهرت أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، فهذا دليل على وجود فروق عشوائية ليست ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة لمستوى الثقة بالنفس، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المجموعة الضابطة لم تخضع لأي منهاج لتأهيل الثقة بالنفس فبقي أفراد هذه المجموعة يخضعون لضغوطات التردد والخوف وعدم الإقدام وضعف الشجاعة، وغيرها من المتغيرات النفسية التي من شأنها أن ترفع مستوى الثقة بالنفس.

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية، فنلاحظ من الجدول (2) إن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختبارات مستوى الثقة بالنفس للاختبار القبلي كانت على التوالي (54.400)، (3.565)، بينما كانت للاختبار البعدي (82.600)، (3.565)، وكانت قيمة (ف) و (ف هـ) على التوالي (28.200)، (1.836)، وظهرت قيمة (ت) المحسوبة (15.354) بمعنوية مقدارها (0.00) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)، وبما أن قيمة المعنوية ظهرت أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، فهذا دليل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية المنهاج المقترح لتأهيل متغير الثقة بالنفس وتطوير مستوياتها المتدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

#### 2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار المهاري بدلالة متوسط المجتمع للمجموعة

##### الضابطة والتجريبية

#### جدول رقم (3)

يوضح نتائج الاختبار المهاري للمجموعة الضابطة والتجريبية بدلالة متوسط المجتمع

المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	المعنوية
----------	---------------	-------------------	--------------	--------------	----------

0.174	2.262	1.477	11.778	55.50	الضابطة
0.000		10.300	6.293	70.50	التجريبية

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) وقيمة متوسط المجتمع (50)\*

نلاحظ من الجدول رقم (3) إن الوسط الحسابي لنتائج الاختبار المهاري للمجموعة الضابطة هو (55.50) بانحراف معياري قيمته (11.778)، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (1.477) بمعنوية مقدارها (0.174) تحت مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (9)، وهي هنا أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.262)، وهذا يدل على عدم وجود فروق بين نتائج المجموعة الضابطة ومتوسط المجتمع البالغ (50)، ومن خلال قيمة المعنوية للمجموعة الضابطة (0.174) التي ظهرت أكبر من مستوى الدلالة (0.05)<sup>(362)</sup> وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين نتائج المجموعة الضابطة ومتوسط المجتمع البالغ (50)، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى محدودية عملية التعلم في المجموعة الضابطة، إذ إنها لم تظهر فروقاً معنوية في نتائج اختبارها عن متوسط المجتمع.

أما الوسط الحسابي لنتائج الاختبار المهاري للمجموعة التجريبية فكانت (70.50) بانحراف معياري قيمته (6.293)، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (10.300) بمعنوية مقدارها (0.000) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)، وهي هنا أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.262)، وهذا يدل على وجود فروق بين نتائج المجموعة التجريبية ومتوسط المجتمع البالغ (50)، ومن خلال قيمة المعنوية للمجموعة الضابطة (0.000) التي ظهرت أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، نجد وجود فروق معنوية بين نتائج المجموعة التجريبية ومتوسط المجتمع البالغ (50)، وبذلك تكون الدلائل واضحة إن أفراد المجموعة التجريبية أظهروا مستويات تعلم عالية بالنسبة للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية المنهاج المقترح لتأهيل الثقة بالنفس إيجابياً بمستوى تعلم

\* - متوسط المجتمع تعني متوسط درجات الاختبار البالغة (100).

المهارات الهجومية، إذ أن الثقة بالنفس تعني القدرة على الأداء للمسكات الصعبة مع السيطرة على حالة الخوف من الفشل أو الإصابة وتوجيهها بشكل إيجابي باتجاه السعي للأداء الصحيح الخالي من الأخطاء، وهذه السيطرة تجعل من السهل تقبل التعلم والاحتفاظ به مما يطور المستوى المهاري للمتعلم وإتقانه المهارة.

#### 5- الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

##### 5-1 الاستنتاجات:

على وفق المعالجات الإحصائية وعرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها استنتج الباحث ما

يلي:

- 1- استنتج الباحث إن مستوى الثقة بالنفس لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار كان واطئ عند أدائهم للمهارات الهجومية، ومنها الضربة المستقيمة، والضربة الجانبية (الخطف).
- 2- استنتج الباحث فاعلية المنهج المقترح في تأهيل الثقة بالنفس الذي طبقه على عينة البحث.
- 3- استنتج الباحث بأن مستوى تعلم المهارات الهجومية يتأثر بنسب معينة بمستويات الثقة بالنفس.
- 4- استنتج الباحث إن المستويات المناسبة من الثقة بالنفس تؤثر إيجابياً بمستوى تعلم المهارات الهجومية في الملاكمة.

5-2: التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحث فإنه يوصي بما يلي:

- 3- إجراء الاختبارات الخاصة بكشف مستوى الثقة بالنفس للمتعلمين واللاعبين وإعطائها الأهمية التي توازي تأثيراتها على مختلف نواحي الإعداد والتعليم والتدريب على المهارات الرياضية.
- 4- فتح دورات للمربين والمدربين لإطلاعهم على آلية التعامل مع المتعلمين والرياضيين كلاً حسب مستوى الثقة بالنفس الذي يمتلكه لأن اختلاف هذه المستويات بين الأفراد يفرض على المربي والمدرّب التعامل المختلف معهم وكلاً حسب مستواه.
- 5- دعم العملية التعليمية والتدريبية بالمستلزمات التي من شأنها زيادة تجارب النجاح للمتعلمين واللاعبين، إذ أن هذا الأمر من شأنه تطوير مستويات الثقة بالنفس.
- 6- التعامل مع آلية التشجيع والمدح لذوي المستويات المنخفضة بالثقة بالنفس ومتابعة أدائهم أكثر من ذوي المستويات العالية من الثقة بالنفس.



### المصادر

- إبراهيم أحمد سلامة، الاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (القاهرة، مطبعة الجيزة، 1980).
- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط:2 (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
- إيمان حسين الطائي ، صلاحية الاختبارات والقياسات والمعاملات العلمية، محاضرات الإحصاء والاختبارات في التربية الرياضية، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، 2005.
- عبد الرحمن سعد، المقياس النفسي: (القاهرة، مكتبة الفلاح، 1983).
- علي صبحي خلف، تأثير برنامج إرشادي في تعديل اتجاهات الطلاب نحو لعبة الجمناستيك، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، 2007.
- محفوظ جودة، التحليل الإحصائي، ط:1 (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2008).
- محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والنطق والتعريب، ط:1 (دار الفكر العربي، 1995).
- مصطفى القمشي (وآخرون)، القياس والتقويم في التربية الخاصة: (عمان، دار الفكر، 2000).
- نبيل محمود شاكر، معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية، ط:1 ، (ديالى ، 2007).



الملحق رقم (1):

مقياس مستوى الثقة بالنفس:

عزيزي الطالب:

يرجى الإجابة على الأسئلة المدرجة في قائمة الاستبانة أدناه بشكل واضح بحيث تكون الإجابة تمثل حقيقة ما تشعر به تجاه نفسك، إذ ستعتمد نتائج هذا البحث على الإجابة الحقيقية التي ستضعها على الأسئلة، وأعلم إنك بهذا تساعد على تقدم مستوى البحث العلمي خدمة للمسيرة العلمية في بلدنا العزيز.

الباحث

الاسم:

الصف:

الشعبة:

العمر:

التاريخ:

خطأ	صح	الأسئلة
		1. هل تترج نفسك في أمور فوق قدرتك ؟
		2. هل تتعاون مع أفراد عائلتك ؟
		3. هل تعتمد على نفسك في حل المشاكل التي تعترضك ؟
		4. هل تنتقي أصدقائك من ذوي الأخلاق العالية ؟

خطأ	صح	الأسئلة
		5. هل تحاول أن تصد من يطلق عليك الصفات السلبية ؟
		5. هل تحاول أن تخطط لحياتك المستقبلية و حياة أفراد عائلتك ؟
		6. هل تعتمد علاقتك مع الآخرين على المحاوره والتفاهم ؟
		7. هل لديك الجرأه في الدفاع عن النفس ؟
		8. هل ترفض الظلم الذي يقع عليك ؟
		9. هل تحاول أن توضح رأيك للآخرين ؟
		10. هل تشترك مع الآخرين في إبداء رأيهم في المجالات المختلفه ؟
		11. هل تشترك بالفعاليات الاجتماعيه المختلفه ؟
		12. هل تعتمد على نفسك في أداء مهامك اليوميه ؟
		13. هل لا تهتم ولا تنتظر من الكبار المساعدة ؟
		14. هل تحاول أن تحل مشاكل الآخرين ؟
		15. هل تستفيد من خبرات وأخطاء وتجارب الآخرين ؟
		16. هل تقرأ عن حياة الواصلين من أنفسهم في العالم ؟
		17. هل تعتقد أن الواصلين من أنفسهم في العالم كثيرون ؟
		18. هل تشترك بالنشاطات الاجتماعيه المختلفه ؟
		19. هل تعتقد أن الفعاليات والنشاطات تعمل على تكوين وتقوية ثقة الفرد بنفسه ؟

خطأ	صح	الأسئلة
		20. هل تعبر عن أفكارك بحرية تامة ؟
		21. هل تتخوف من انتقادات الآخرين لك ؟
		22. هل تهتم بما يجول في فكر الجنس الآخر نحوك ؟
		23. هل تفنن عن عيوبك ؟
		24. هل تتفق من أن بعض المشاهير من تخطى عيوبه وأصبح مشهوراً ؟
		25. هل تدع الآخرين يتدخلون في شؤونك ؟
		26. هل تحاول أن تستفيد من فرص التعليم المتاحة لك ؟
		27. هل تضع أمامك قدوة حسنة تستفيد منها ؟
		28. هل تقاوم الأشخاص المتسلطين ؟
		29. هل تحترم هويتك ولا تفرط بها (الوطن . اللغة . الدين . الانتماء العائلي . الاختصاص وكل ما يتعلق بك) ؟
		30. هل تتخذ قراراتك بدون تردد ؟
		31. هل تحاول أن تحقق نجاحا في عملك وتبدع به ؟
		32. هل تعتقد أن من يردد جملة (ثقتي بنفسي عالية) مع التركيز عليها هو واثق من نفسه ؟
		33. هل تهيب نفسك قبل الشروع بالتحدث للسيطرة على أفكارك ؟
		34. هل تنظر بعيون الآخرين عند التحدث ؟

خطأ	صح	الأسئلة
		35. هل تمشي في وسط الطريق ؟
		36. هل تدخل الاجتماعات بجرأة ؟
		37. هل تعترف بأخطائك ؟
		38. هل تسيطر على انفعالاتك ؟
		39. هل تكره الخانعين ؟
		40. هل تحب أن تظهر أمام الآخرين ؟
		41. هل تعيد البضاعة للبائع عندما تجدها معشوشة ؟
		42. هل تتجراً وتسال الآخرين عن الطريق أو العنوان أو المكان ؟
		43. هل تبادر الآخرين بالسلام والسؤال عن صحتهم ؟
		44. هل تخدم ضيوفك بدون إخراج ؟
		45. هل تبادر ضيفك بالكلام والمحاورة ؟
		46. هل تستأنس من صحبة الآخرين ؟
		47. هل تجلس في الخطوط الأمامية ؟
		48. هل تقدم الدعوة للأصدقاء ؟
		49. هل تتحدث بشكل اعتيادي أمام الآخرين ؟
		50. هل أنت من النوع الذي لا يعير اهتمام لحجم الجمهور عند التحدث ؟

يشكر الباحث الجهود المبذولة من قبلكم في إجابة هذه الاستبانة