

الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض القدرات المهارية لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك كرة السلة

م.م ابراهيم بهرام خورشيد محمد علي

جامعة كركوك – كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة

استلام البحث : ٢٠٢٢/١١/٩

قبول البحث : ٢٠٢٢/١٢/١٥

ibrahim_bahram@uokirkuk.edu.iq

ملخص البحث

ان طبيعة كل لعبة تفرض سلوكيات مختلفة من حيث تنوع مهاراتها وتميز ادائها بالإثارة والمتعة مما يحتم ضرورة التمتع بالنواحي البدنية والنفسية والمهارية بقدر معين يتطلب سرعة حركة الجسم واجزائه بصورة متكررة للحفاظ على توازنه في اغلب الاحيان ولعبة كرة السلة واحدة من هذه الالعاب التي يتطلب اتقان المهارات الاساسية والبدنية والنفسية، اذ ان البناء النفسي الصحيح وخاصة فيما يتعلق بعامل تطوير الثقة بالنفس من العوامل التي تعطي نتائج مثمرة في اثناء المنافسات ومن خلال الاستعانة بالأساتذة المختصين والاطلاع على العديد من المصادر العلمية في مجال لعبة كرة السلة، وهدف البحث إلى التعرف على علاقة الثقة بالنفس ببعض القدرات المهارية لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك بكرة السلة، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية، تألفت عينة البحث لاعبي منتخب جامعة كركوك بكرة السلة والبالغ عددهم (١٤) لاعب ثم استبعد (٢) لاعب لعدم حضورهم الاختبار، و(٢) لاعبين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية وبهذا يكون المجموع الكلي لعينة البحث (١٠) لاعباً وبنسبة (٧١.٤٢) % من مجتمع الاصلي.

توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباط إحصائية بين مقياس الثقة بالنفس والقدرات المهارية بكرة السلة لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك، و يوصي الباحث على المدرب ان يولون الاعداد النفسي للاعبين أهمية كبيرة لما له من اثر كبير من تحقيق النتائج، وبما ان الاعداد النفسي اصبح حاجة ملحة ومهمة فان على المدربين ان يؤدوا به من فترة الاعداد العام وحتى فترة المنافسات.

الكلمات المفتاحية : الثقة بالنفس ، القدرات المهارية ، كرة السلة.

Self-confidence and its relationship to some skill abilities among Kirkuk University Basketball players

Ibrahim bahram khorshed

kirkuk University - College of Physical Education
and Sports Sciences

Abstract

The nature of each game imposes different behaviors in terms of the diversity of its skills and the distinction of its performance with excitement and fun, which necessitates the need to enjoy the physical, psychological and skill aspects to a certain extent that requires the speed of movement of the body and its parts repeatedly to maintain its balance in most cases and basketball is one of these games that requires mastery of basic skills Physical and psychological, as the correct psychological construction, especially with regard to the factor of developing self-confidence, is one of the factors that give fruitful results during competitions and through the use of specialized professors and access to many scientific sources in the field of basketball, and the aim of the research is to identify the relationship of self-confidence to some The skill abilities among Kirkuk University Basketball players, the researcher used the descriptive approach in the survey method. The test, and (2) players on whom the reconnaissance experiment was conducted. Thus, the total sum of the research sample is (10) players, with a percentage of (71.42)% of the sample. with the original.

The researcher concluded that there is a statistical correlation between the measure of self-confidence and the skill abilities among of Kirkuk University Basketball players. Psychology has become an urgent and important need, so coaches must perform it from the general preparation period until the competition period

Keywords: self-confidence, skill abilities, basketball

١- المقدمة:

شهدت الألعاب الرياضية تطورا سريعا وفعالا خلال السنوات الاخيرة بفعل استخدام أفضل الوسائل العلمية الحديثة في عملية التعلم الحركي والتدريب الرياضي واتخذت نظرياتهم منحى جديد لمواكبة التطور للتوصل الى تحقيق افضل النتائج الجيدة في الألعاب الرياضية بالاعتماد على الأسس العلمية الدقيقة والمدرسة، وان المهتمون بالألعاب والفعاليات الرياضية جدوا واجتهدوا كثيرا في تطوير جوانب اعداد اللاعب وما نراه من تطور مذهل في الصفات البدنية والأداء المهاري الذي وصل الى قمة الاثارة لهو خير دليل على هذا الاهتمام والجدية، ولعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية المحببة للصغار والكبار لما تحمله من متعة وإثارة. اذ أصبحت اليوم في غاية الجمال والروعة وجعلت من ممارستها له الرغبة في التعبير عن أدائه الإيقاعي، فهي المزيج الرائع لمهارات كثيرة ومختلفة سواء أكانت هجومية او دفاعية ثم تظهر بصورة أجمل في إيقاع حركي جماعي له تعبيراته الفنية التي تثير إعجاب الجمهور. ولا سيما عندما تسجل النقاط بمهارة عالية من الدقة والسرعة من قبل لاعبيها، والعامل النفسي يعد عاملا أساسيا في تحقيق الفوز والانجاز الرياضي، ويقف في مقدمة العوامل النفسية الجانب الانفعالي للاعب كونه احد العوامل النفسية المرتبطة بتحقيق الفوز والانجاز الرياضي لان المواقف الانفعالية في المنافسة الرياضية ذات تأثير على الحالة البدنية والمهارية والخطية للاعب باعتبار الانفعال هو "استجابة متكاملة للكائن الحي، تعتمد على الإدراك للموقف الخارجي وتحدث تغيرات وجدانية وفسلجية للاجهزة العضلية والدموية والعديدية." (١ : ٢٧٩)

ان مواضيع علم النفس تتداخل بصورة كبيرة جدا في عمليات اعداد اللاعبين والفرق الرياضية وبالتالي اصبحت مواضيع هذا العلم ذات تأثير كبير على نتائج الفرق الرياضية سواء كانت هذه الفرق ذات مستويات عالية او واطنة. الثقة بالنفس هو ذلك الشعور الذي يعطي للانسان احساسا يلعبون قيمته بين الآخرين فيتصرف بثقة دون خوف من ردود افعال الآخرين تجاه تصرفه وتظهر هذه الثقة في كل تحركاته وكلماته وتصرفاته التي لا تكثرث بمن حوله، فهو سيد نفسه دون منازع، ومن هنا تكمن أهمية البحث بمعرفة الثقة بالنفس وعلاقتها بأداء بعض القدرات المهارية لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك بكرة السلة.

٢- الغرض من الدراسة

الغرض من الدراسة التعرف بالثقة بالنفس لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك ببعض القدرات المهارية وما هي علاقة الثقة بالنفس ببعض القدرات المهارية.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لكونه اكثر المناهج اذ يشير (٢ : ١٤٠) "أن البحث الوصفي يهدف الى تجديد الظروف والعلاقات والمظاهر والاسلوب المسحي، يسعى الى جمع البيانات من جميع افراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين او متغيرات معينة".

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

العينة تعني "طريقة جمع البيانات والمعلومات من وعن العناصر وحالات محددة يتم اختبارها بأسلوب معين من جميع عناصر مفردات ومجتمع الدراسة وبما يخدم ويتناسب ويعمل على تخفيف هدف الدراسة" (٣ : ١٣٨)، واذا تألفت عينة البحث لاعبي منتخب جامعة كركوك بكرة السلة والبالغ عددهم (١٤) لاعب ثم استبعد (٢) لاعب لعدم حضورهم الاختبار، و(٢) لاعبين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية وبهذا يكون المجموع الكلي لعينة البحث (١٠) لاعباً ونسبة (٧١.٤٢%) من مجتمع الاصل.

٣-٢-١ تجانس عينة البحث

لأجل التواصل الى مستوى واحد متساوي لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي تؤثر في نتائج البحث حيث الفروق الفردية الموجودة بين لاعبي منتخب جامعة كركوك بكرة السلة قام الباحث بأجراء التجانس على عينة البحث للمتغيرات (الطول، الوزن، العمر) كما مبين في الجدول.

الجدول (١)

يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات (العمر - الوزن - الطول)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	معامل الالتواء
١	العمر	سنة	٢٢.٥	٢٢.٥	٢٠	٠.٥٢
٢	الوزن	كغم	٧٨	٧٥	٧٥	٠.٥١
٣	الطول	سم	١٨٢	١٨١.٩٢	١٨٠	٠.٨٦

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

المقالات الشخصية، المصادر العربية والأجنبية، فريق العمل المساعد، شبكة المعلومات الدولية الانترنت، الملاحظة والقياس والاختبار.

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

ملعب كرة سلة قانوني، كرات سلة قانونية عدد (١٠)، صافرة، ساعة توقيت، شواخص عدد (٨)، ميزان طبي لقياس الوزن، حاسبة (Laptop) نوع (Dell inspiron 15)، كاميرا تصوير فوتوغراف نوع (Nikone D5000).
٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث

لغرض تحديد القدرات المهارية الواجب توفرها عند لاعبي منتخب جامعة كركوك بكرة السلة، اطلع الباحث على العديد من المصادر والاستعانة بأهل الخبرة من المدرسين والمدرّبين وقد تم تحديد القدرات المهارية وفق الجدول (٢).

الجدول (٢)

يبين اختبارات القدرات المهارية قيد البحث

الاختبار المختار	الهدف بالاختبار	تكرار	النسبة المئوية
اختبار المناولة الصدرية	قياس قدرة المختبر على سرعة تمرير واستلام الكرة	٩	٩٠%
اختبار الطبطبة المتدرجة	قياس سرعة الطبطبة بين مجموعة شواخص عددها (٦)	١٠	١٠٠%
اختبار التصويب الامامي	قياس مهارة المختبر في التصويب الامامي على الهدف	١٠	١٠٠%

٣-٤-٢ مواصفات الاختبارات المستخدمة في البحث.

اولاً: اختبار المناولة الصدرية (٤ : ١٧١)

ثانياً: اختبار الطبطبة (٤ : ١٧٧):

ثالثاً: اختبار التصويب الامامي: (٤ : ١٨٤)

٣-٤-٣ مقياس الثقة بالنفس (٥ : ٥٥)

هذا المقياس وضعه في الأصل (روبين فيلي Vealey) عام ١٩٨٦ واعد صورته العربية (محمد حسن علاوي) ويتكون المقياس من (١٣) فقرة ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على فقرات القائمة على مقياس يتكون من (٩) درجات وان الدرجات هي (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩) تحدد درجة ثقة الرياضي التي يتميز بها اللاعب. وإن اقل درجة على المقياس (١٣) درجة، ودرجة الحياد (٦٥) درجة، وأعلى درجة هي (١١٧)، وتصحيح المقياس يتم من خلال الدرجات التي يجمعها اللاعب على جمع الفقرات وكلما اقترب مجموع الدرجات من الدرجة العليا وقدرها (١١٧) كلما تميز اللاعب بدرجة اكبر من سمة الثقة بالنفس.

٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية:

إجريت التجربة الاستطلاعية في قاعة الألعاب الرياضية في قاعة النشاط المدرسي / كركوك يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٨ بعد استدعاء مجموعة من لاعبين منتخب جامعة كركوك وذلك في تمام الساعة ١٠:٣٠ صباحاً وإذ وزع مقياس الثقة بالنفس على افراد التجربة الاستطلاعية ومن ثم أجريت عليهم اختبارات القدرات المهارية، وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية هو:

١- الوقوف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.

٢- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

٣- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة في البحث وسهولتها.

٤- الوقوف على كفاءة فريق العمل المساعد.

٥- معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

٣-٤-٥ التجربة الرئيسية:

أجريت التجربة الرئيسية على افراد عينة البحث وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢٣ وذلك في قاعة الألعاب الرياضية في قاعة النشاط المدرسي / كركوك ، إذ قام الباحث وبحضور فريق العمل المساعد بتوزيع مقياس الثقة بالنفس على افراد عينة

البحث وبعد الانتهاء من الإجابة قام الباحث بجمع استمارة القياس ومن ثم تطبيق اختبارات القدرات المهارية وتثبيت الظروف التي أجريت فيها.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج الاختبارات المهارية وتحليلها وعلاقتها بمستوى الثقة بالنفس

الجدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومج العينة لمتغيرات البحث.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة T المحسوبة	نسبة الخطأ
١	الثقة بالنفس	درجة	٨٤.٦٠	٤.٩٩٣	١.٥٧٩	٥٣.٥٧٧	٠.٠٠٠
٢	المنافسة	ثا	٧.٥١٨	٠.٨٧٣	٠.٢٧٦	٢٧.٢١٧	٠.٠٠٠
٣	الطبطبة	ثا	١٠.٠٥٧	١.٠٦٤	٠.٣٣٦	٢٩.٨٨٧	٠.٠٠٠
٤	التصويب	درجة	١٢.٧٦٢	١.٦٧٣	٠.٥٢٩	٢٤.١١٩	٠.٠٠٠

الجدول (٤)

يبين معامل الارتباط ونسبة الخطأ وحجم العينة ومستوى الدلالة

ت	المتغيرات	الأوساط الحسابية	الانحراف المعياري	س ف	$\pm$ ع ف	معامل الارتباط	قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
١	المنافسة	٧.٥١٨	٠.٨٧٣	٧٧.٠٨٢	٤.٨٤٣	٠.٢٥٦	٥٠.٣٢٥	٠.٠٠٠	معنوي
	الثقة بالنفس	٨٤.٦٠	٤.٩٩٣						
٢	الطبطبة	١٠.٠٥٧	١.٠٦٤	٧٤.٥٤٣	٤.٩٩٧	٠.١٠٣	٤٧.١٦٩	٠.٠٠٠	معنوي
	الثقة بالنفس	٨٤.٦٠	٤.٩٩٣						
٣	التصويب	١٢.٧٦٢	١.٦٧٣	٧١.٨٣٨	٥.٤٢٤	٠.١٠١	٤١.٨٨١	٠.٠٠٠	معنوي
	الثقة بالنفس	٨٤.٦٠	٤.٩٩٣						

٤-٢ مناقشة النتائج

بعد ان قام الباحث بعرض الجداول الخاصة بنتائج المعالجات الإحصائية المتعلقة بالمتغيرات النفسية (الثقة بالنفس) والمتغيرات المهارية للاعبين عينة البحث سوف يقوم بمناقشة تلك النتائج.

من خلال الجدول (٤) والذي يبين معامل الارتباط بين المتغيرات (الثقة بالنفس) والقدرات المهارية بكرة السلة يظهر لا من خلاله ان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين هذه المتغيرات وهذا يعود الى ان لاعبي العينة استخدموا التدريب على المهارات النفسية جنباً الى جنب مع القدرات المهارية بكرة السلة اذ كان الاهتمام على الجوانب النفسية والبدنية والمهارية مما جعل اللاعبين يستخدمون المهارات النفسية (الثقة بالنفس) بشكل فعال اثناء التدريب او المنافسة لغرض السيطرة على مختلف الافكار التي تدور في ذهن اللاعب اثناء الأداء حتى يكون قادراً على أداء المهارة بشكلها الأمثل، اذ ان " التدريب الرياضي على المهارات النفسية (الثقة بالنفس) في وقت مبكر يزيد من قدرته على التعامل مع معوقات الأداء المصاحب للأداء السيئ والتثبت يبين الاخطاء ونقص الثقة" (٦ : ٧٤).

كما ان هذا يعود الى اعتماد المدربين على تنمية المهارات النفسية (الثقة بالنفس) للاعبين اثناء التدريب اذ تؤكد البحوث والدراسات الحديثة على انه "اصبحت الحاجة ماسة الى اختيار وتصنيف اللاعبين وفقاً لقدراتهم البدنية والحركية والنفسية والارتباط الايجابي بينها ودورها في منظومة التدريب الرياضي وخاصة في المستويات الرياضية العالية التي تتطلب اصدار القرارات العاجلة في اقل من جزء من الثانية" (٧ : ٦٨).

٥ - الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباط إحصائية بين مقياس الثقة بالنفس والقدرات المهارية بكرة السلة لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك، ويوصي الباحث على المدربين ان يولون الاعداد النفسي للاعبين أهمية كبيرة لما له من اثر كبير من تحقيق النتائج، وبما ان الاعداد النفسي اصبح حاجة ملحة ومهمة فان على المدربين ان يودوا به من فترة الاعداد العام وحتى فترة المنافسات، والتأكيد على استخدام التدريب على المهارات النفسية جنباً الى جنب مع القدرات المهارية، والتأكيد على كثرة اعتماد المدربين على تنمية المهارات النفسية للاعبين اثناء التدريب .

المصادر:

- ١- رضا حنفي ، السمات الانفعالية المميزة للاعب منتخبات بعض الدول العربية للشباب تحت ١٩ سنة ، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الاول ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٧٨ .
- ٢- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي: ط١ ، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- ٣- ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم؛ مناهج واساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق: ط١ ، (عمان، دار صفاء، ٢٠٠٠).
- ٤- محمد صبحي حسنين، محمد محمود عبد الدايم؛ القياس في كرة السلة: ط١ (الكويت، دار الفكر العربي، ١٩٨٤).
- ٥- محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية في المجال الرياضي: ط١ (القاهرة، دار الكتاب، ١٩٩٨).
- ٦- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد؛ المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي: (القاهرة، الدار العالمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤).
- ٧- محمد العربي ، شمعون؛ علم النفس الرياضي والقياسي النفسي: ط١ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩).

الملحق (١)

مقياس الثقة بالنفس

ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد أنك تستحقه فعلا" في ثقتك بنفسك في لحظة ما قبل اشتراكك في المنافسة الرياضية مباشرة بالمقارنة باللاعب المثالي من وجهة نظرك .. والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة الرياضية قبل اشتراكه في المنافسة مباشرة والتي تبلغ (٩) درجات.

ت	العبارات	الدرجات								
١.	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لأحراز التفوق خلال المنافسات الرياضية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٢.	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٣.	في القدرة على الأداء 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 أحقق النجاح.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٦.	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٧.	في القدرة على أنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٨.	في القدرة على أن أكون ناجحا" في المنافسة.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٩.	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١٠.	في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١١.	في القدرة على أن أكون ناجحا" على أساس أعدادي لهذه المنافسة.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١٢.	في القدرة على أستمرار أدائي الجيد لكي أكون ناجحا" في المنافسة.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١٣.	في القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس أقوى مني.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩