

دراسة مقارنة في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة

أ.م.د. وفاء تركي الغريزي

ملخص البحث

لثقة الرياضية دور كبير في حياتنا فمنها يستطيع الرياضي اجتياز أقوى الصعاب , وهناك فروق كبيرة في درجة الثقة الرياضية بين الرياضيين كذكور والرياضيات كنساء ولأهميتها في المجال الرياضي سعت الباحثة إلى دراسة هذه الفروق في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وطالبات قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة , أما هدف البحث هو دراسة مقارنة في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وطالبات قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة وقد فرضت الباحثة إن هناك فروق في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة , أما الباب الثاني فقد تم التعرف على مفهوم الثقة الرياضية والعوامل المساعدة في تطوير هذه السمة , وفي الباب الثالث تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة وكانت عينة البحث طالبات من كلية التربية الرياضية وطالبات من قسم التربية الرياضية والبالغ عددهن 60 طالبة وقد استخدمت الباحثة بعض الوسائل ومنها استمارة استبانة سمة الثقة الرياضية للوصول إلى النتائج وهو في الباب الرابع الذي تم فيه عرض ومناقشة النتائج , أما في الباب الخامس توصلت الباحثة إلى بعض الاستنتاجات ومنها إن للقابلية البدنية والمهارية دور كبير في زيادة الثقة الرياضية وقد كانت التوصيات بث روح التعاون والإيثار والعمل الجماعي بين الطالبات

A comparative study on feature sports trust between students in the Faculty of Physical Education and Department of Physical Education
University of Kufa

Of confidence sporting a big role in our lives mismatch can sports to pass the strongest difficulties, and there are significant differences in the degree of confidence in sports among athletes Kzkor and mathematics as women and their importance in the sports field has expanded the researcher to study the differences in trait confidence sports among students in the Faculty of Physical Education and students of Department of Physical Education at the University of Kufa, and the objective of this research is a comparative study on feature confidence sports among students in the Faculty of Physical Education and students of Department of Physical Education at the University of Kufa has imposed a researcher that there are differences in trait confidence sports among students in the Faculty of Physical Education and Department of Physical Education at the University of Kufa, Part II has been identified on the concept of self-confidence and contributing factors in the development of this attribute, and in Section III was used descriptive method in a manner comparable and the sample students from the Faculty of Physical Education and students from the Department of Physical Education and of their number 60 students The researcher used some means, including the form questionnaire trait confidence sports to get to the results which is in Part IV, which was the presentation and discussion of results, while in Part V researcher reached to some conclusions, including that of the potential physical and skill a major role in increasing self-confidence were the recommendations spread the spirit of cooperation and altruism and teamwork between the students

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد علم النفس الرياضي من العلوم التي ناقشت الكثير من الحالات النفسية التي يمر بها الرياضي ,وموضوع الثقة الرياضية احد هذه المواضيع فلولا وجودها لما استطاع الرياضي تحقيق الانجازات والأهداف التي طالما سعى إليها ,وموضوع الثقة الرياضية قد شغلت العاملين في المجال الرياضي لأنه إلى أي مدى من الثقة يستطيع فيها تحقيق الفوز فالرياضي عندما يتعرض إلى ظروف خارجية تكون خارج نطاق إرادته تجعله يفقد الثقة بنفسه أو بالمجتمع الذي يعيش فيه مما يؤدي إلى فقدان الثقة بمهاراته الرياضية وقدرته على الانجاز , كما إن هناك رياضي يتمتع بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو الثقة الزائفة , ورياضي آخر لديه مقدار من الثقة بالنفس وهذا هو المستوى المرغوب فيه , كما إن هذا الموضوع يشمل الرياضيات من النساء فبعضهن يكون على درجة عالية من الثقة الرياضية وبعضهن يخلون من هذه الثقة نتيجة عوامل عديدة وفي بحثنا الحالي نسعى إلى دراسة مقارنة في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة .

2-1 مشكلة البحث

أن أدائنا الرياضي يتأثر بالكثير من المتغيرات ومنها المتغيرات النفسية , ولسمة الثقة الرياضية دور كبير في إحراز النتائج والفوز بالعديد من الجوائز , وهذه السمة تختلف من رياضي لآخر ورياضية لأخرى فهناك من لديها الثقة في اجتياز مهامها الرياضية الصعبة بصورة جيدة وأخرى تواجه صعوبات في اجتيازها لنفس المهام , ولخبرتنا التدريسية والتدريبية للفرق النسوية ارتأت الباحثة دراسة مقارنة في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وطالبات قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة .

3-1 هدف البحث

دراسة مقارنة في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية

وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة .

4-1 فرض البحث

هل توجد فروق إحصائية في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة

2-5-1 المجال أزماني : 2011/11/3 ولغاية 2012/4/1

3-5-1 المجال المكاني : القاعات الرياضية في كلية التربية الرياضية وقاعة كلية التربية للبنات في جامعة الكوفة .

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 الثقة بالنفس

وهي تعني " شعور اللاعب إن أدائه سوف يكون جيد بصرف النظر عن النتائج وحتى إذا كان المنافس متفوقا عليه , لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائما إلى تحقيق المكسب وهذا لايفقد الرياضي الشعور بالثقة أو إجادة الأداء"¹

ويعرفها علاوي " هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين حوله فتترجم هذه الثقة إلى حركة من حركاته وسكناته ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة , فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره وهي نابعة من ذاته لاشأن لها بالأشخاص المحيطين به , وبعبكس ذلك إن انعدام الثقة تجعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب من حوله فتصبح حركاته مخالفة لطبيعته ويصبح القلق حليفه الأول في كل قرار "²

وتشير فيلي (1986) Vealey في الثقة الرياضية إلى : "اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في

الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة

بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية

وقد أجريت دراسات كثيرة عن الثقة الرياضية عند الفتيات " إن تشجيع البنات على المشاركة في الألعاب الرياضية في سن مبكرة أصبح من ضرورات الحياة العصرية. لأن ذلك لا يعني انخراطهن المبكر في أسلوب حياة صحي فقط، ولكنه أيضا يساعد على تعزيز ثقتهم بأنفسهن ورفع مستوى قوتهم كما يساعدن أيضا على الاستقلالية واتخاذ القرارات الحكيمة والقدرة على حل المشاكل. ومهما كان نوع الرياضة التي تفضلها، لا بد أنها تشمل على

¹ - أسامة كامل راتب , علم نفس الرياضة , المفاهيم والتطبيقات , القاهرة , دار الفكر العربي , 1997 , ص 337 .

² - محمد حسن علاوي , مدخل في علم النفس الرياضي , ط7 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2009 , ص 168 .

تمارين منظمة في الهواء الطلق، وهذا يعني تعزيزا للقوة والنشاط والصحة البدنية بشكل عام. وهناك أمور تزيد من الثقة عند الفتيات ومنها

الثقة بالجسم :

الألعاب الرياضية تزيد من الثقة بالجسم والالتزام مع الآخرين. على سبيل المثال المشاركة في لعبة كرة السلة تعلم الفتيات التعاون، والقدرة على الثقة بالآخرين، كما تعلمهن الاعتماد على أجسامهن. القوة واللياقة والحالة الجسدية الصحية تعزز إيمان الفتاة بنفسها. فهي لا تخاف الانخراط في الألعاب، والدفاع عن نفسها، وهو ما تخشاه معظم الفتيات !

الثقة في العقل :

النشاط البدني يعزز الثقة بالعقل أيضا، فالعقل السليم في الجسم السليم. الفتاة المنشغلة في التفكير في إستراتيجية للفوز في اللعبة تحفز دماغها على التفكير وهي بلا شك اقدر على حل المشاكل من الفتاة التي لا تقوم بالرياضة بشكل منتظم.

الثقة في الروح :

إن النشاط الرياضي أو المشاركة في اللعب أو المباريات يشجع الفتيات على بناء الثقة في روحهن. فالنجاح وتحقيق الفوز سواء الشخصي أو ضمن الفريق يعزز الثقة بالروح. ويضع أهداف طموحة لأي فتاة. مما يجعلها تؤمن بنفسها وقوتها وثقتها بروحها.

وأخيرا فإن المشاركة في الألعاب والمباريات يشجع على التعاون والانخراط في الحياة الاجتماعية، كما يشجع على تبادل الأدوار وتشكيل علاقات صحية.¹

¹ - Montemayer , R.& Eisen .M. The development of self – conception from cgilhood to adolescent , Development psychology , 1977 , p67

2-1-2 العوامل المساعدة في تطوير الثقة بالنفس

" هناك بعض الاقتراحات التي تساعد في تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضي ومنها :

- 1- زيادة الوعي في النفس : هناك ثلاثة أنماط في الثقة بالنفس (الثقة في النفس المثلى - الثقة الزائدة - وضعف الثقة) ولكي يستطيع الرياضي بناء ثقة فان الخطوة الأولى أن يصبح مدركا وأكثر وعيا حول مشاعره بثقة بما في ذلك معرفة جوانب التحسن .
 - 2- انجازات الأداء : لقد أظهرت نتائج البحوث إن أهم عامل يساعد في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها الشخص فعندما يتميز أدائه بالنجاح في الماضي سوف يزيد من ثقته في نجاح الأداء مرة أخرى في المستقبل
 - 3- التصور الذهني للأداء الناجح : من فوائد التصور الذهني مساعدة الرياضي على بناء الثقة ويمكن من خلال التصور أن يستحضر الرياضي الصورة الذهنية لبعض المواقف التي يصعب ممارستها فعليا أثناء التدريب ومن ذلك يستطيع تصور نفسه وهو يهزم المنافس الذي لم يسبق هزيمته من قبل , فعندما يعتاد الرياضي الهزيمة من منافس معين فان ذلك سوف يضعف من ثقته ويمكن من خلال التصور الناجح للأداء وتنفيذ الخطة بدقة أن يلحق الرياضي الهزيمة بهذا المنافس .
 - 4- الأداء بثقة : من أفضل وأسهل الطرق لبناء الثقة أن يحرص الرياضي على تميز أدائه , وحيث إن الأفكار والمشاعر والسلوك يتأثر كل واحد بالآخر فكلما تميز الأداء بمزيد من الثقة زاد الشعور والتفكير بثقة وهذا الإجراء يكون أكثر أهمية عندما يبدأ الرياضي بفقدان الثقة وان منافسه يدرك ذلك , الأمر الذي يستدعي التأكيد على الثقة من خلال الأداء .¹
- " كما توجد بعض الاقتراحات التي تساعد في تطوير الثقة بالنفس ومنها (الحالة البدنية الجيدة - الصحة النفسية - الانفعالات الإيجابية - التعاون والإيثار وقيمة الذات)²

¹ - محمد حسن علاوي , الإعداد النفسي في كرة اليد , ط1 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2000 , ص296 .

² - محمد شحاته ربيع , قياس الشخصية , ط2 , الأردن , دار المسيرة , 2009 , ص625 .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المقارنات لملائمته طبيعة المشكلة .

3-2 مجتمع وعينة البحث

إن مجتمع البحث قد بلغ (120) وهن طالبات كلية التربية الرياضية والبالغ عددهن 30 وطالبات قسم التربية

الرياضية والبالغ عددهن 90 طالبة أما عينة البحث فقد تألفت من 30 طالبة من كلية التربية الرياضية و30

طالبة من قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة وبذلك تكون النسبة المئوية 50%

3-3 وسائل جمع المعلومات

استخدمت الباحثة في عملية جمع البيانات وإجراء العمليات الإحصائية الوسائل والأدوات التالية :

1- المراجع والمصادر العربية والأجنبية

2- استمارة استطلاع آراء الخبراء

3- استمارات لجمع وتقرير البيانات

4- استمارة استبانة سمة الثقة الرياضية (ملحق 1)

3-3-1 مقياس سمة الثقة الرياضية

" صمم المقياس من قبل روبن فيلي (1986) وتم تعريبه وتقنيته (محمد حسن علاوي) ويتكون المقياس من (13) فقرة يقوم الرياضي بالإجابة على هذه الفقرات على مقياس مدرج من (9) نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي وذلك بالمقارنة باللاعب الآخر سواء من فريقه أو في فريق آخر يتميز بأعلى درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة أما تصحيح المقياس فيتم جمع الدرجات التي حددها اللاعب في جميع العبارات وكلما اقترب من الدرجة العظمى وقدرها (117) كلما تميز بدرجة كبيرة من سمة الثقة الرياضية , أما الوسط الفرضي فقد بلغ مجموع البدائل مقسمة على عددها ومضروبة في عدد الفقرات والذي يبلغ (65) درجة . وملحق (1) يوضح فقرات ودرجات المقياس¹

3-4 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على مجموعة من الطالبات البالغ عددهن 10 طالبات لغرض حساب المعاملات الإحصائية , حيث تم إيجاد الصدق باستخدام الصدق الظاهري والذي تم صلاحيته * من خلاله عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي * لبيان على عينة البحث وبلغت نسبة الصدق 90 % .

ولحساب الثبات تم استخدام طريقة إعادة الاختبار حيث بلغ معامل الثبات 0,82 , ومن خلال هذه التجربة تم التعرف على الوقت المستغرق لمليء الاستمارة والذي تراوح ما بين 8 إلى 10 دقائق وقد تم إجراء التجربة بتاريخ 2012/2/1 .

¹ - محمد حسن علاوي , موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين , ط1, القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1998 , ص 55 .

* أسماء الخبراء

أ.م.د عقيل الاعرجي / جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات / قسم التربية الرياضية

أ.م.د باسم فارس - / - - - / قسم التربية وعلم النفس

أ.م.د حيدر ناجي - / - - - / قسم التربية الرياضية

م.د حسن صالح - / - - - / - - - /

3-5 التجربة الرئيسية

أجريت التجربة الرئيسية بتاريخ 2012/2/19 حيث تم توزيع استبانة سمة الثقة الرياضية على عينة البحث والبالغ عددهن (60) طالبة , وبعد جمع البيانات وتفرغها في استمارات أعدت لهذا الغرض تم استخدام الوسائل الإحصائية لغرض تحقيق هدف البحث .

3-6 الوسائل الإحصائية¹

1- النسبة المئوية

2- الوسط الحسابي

3- الانحراف المعياري

4- اختبار ت

5- معامل ارتباط بيرسون

¹ - وديع ياسين , حسن محمد العبيدي , التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1999 , ص 214 .

4- عرض ومناقشة النتائج

1-4 عرض النتائج : يبين الجدول (1) عرض أولي لمجموعة من البيانات الخاصة بعينة البحث

جدول (1) يبين الوسط الفرضي والوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث

العينة	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
طالبات كلية التربية الرياضية	65	87,5	15,01
طالبات قسم التربية الرياضية		73,7	17,38

يبين الجدول أعلاه قيمة الوسط الفرضي والذي بلغ قيمته 65 أما الوسط الحسابي فقد بلغ لعينة طالبات كلية

التربية الرياضية 87,5 وانحراف معياري قيمته 15,01 أما الوسط الحسابي لعينة طالبات قسم التربية الرياضية

بلغ 73,7 وانحراف معياري بلغت قيمته 17,38

ومن اجل تحقيق هدف البحث قامت الباحثة بعرض نتائج الفروق في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية

التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة وهو مامبين في جدول (2)

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة

المعلومات الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	الارتباط
العينة				
كلية التربية الرياضية	87,5	15,01	3,23	معنوي
قسم التربية الرياضية	73,7	17,38		

قيمة T الجدولية 1,699 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 29

من خلال جدول (2) يتبين إن الوسط الحسابي لطالبات كلية التربية الرياضية قد بلغ 87,5 وانحراف معياري قدره

15,01 أما الوسط الحسابي لطالبات قسم التربية الرياضية فقد بلغ 73,7 وانحراف معياري قدره 17,38 , كما

يتبين أيضا إن قيمة t المحسوبة قد بلغت 3,23 وهي أعلى من قيمة t الجدولية والبالغة 1,699 عند مستوى

دلالة 0,05 ودرجة حرية 29

4-2 مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه من نتائج تبين إن هناك فروق في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وطالبات قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة حيث إن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمة ت الجدولية , وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى عدة نقاط ومنها .

إن الطالبة في كلية التربية الرياضية تمارس الأنشطة الرياضية بدافعية عالية وحيوية وحماس نظرا لطبيعة الدراسة في الكلية والاختلاط مع الطلاب والذي يدفع بالطالبة إلى بذل طاقة أكثر ودافع عالي لمواجهة منافس يفوق عليها بدنيا ومهاريا , كما إن التنافس بين الجنسين له دور كبير في زرع الثقة الرياضية , وهناك نقطة أخرى إن الأعباء التدريبية أثناء الدروس العملية تعطى لكلا الجنسين والتي تكون أحيانا فيها نوع من المخاطرة وهذا بحد ذاته يولد ثقة كبيرة عند الطالبة , وهذه النقاط نادرا ما نجدها في طالبة قسم التربية الرياضية فالمحيط الذي تمارس فيه أنشطتها ضيق وعدم وجود منافس أقوى منها يجعل سمة الثقة الرياضية تكون أقل مقارنة بالثقة الرياضية عند طالبة كلية التربية الرياضية .

وتشير فيلي " إن الرياضي الذي يتمتع بثقة يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي ثم يبذل الجهد لانجازها , فالثقة تثير القدرات لدى الرياضي , كما إن الإقدام على الأعمال الغير مألوفة والمهمة والتي تتضمن جانبا من الصعوبة وتحمل المسؤولية في المواقف الاجتماعية وغيرها التي تتضمن نوعا من المخاطرة لا يقدم عليها إلا من كان لديه ثقة بالنفس "¹

¹ - آمال جودة , الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى , مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 3 , 2007 , ص 21 .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1- للقابلية البدنية دور في زيادة الثقة بالنفس للطلّابات

2- الألعاب الجماعية وخاصة مع الذكور يزيد من الثقة بالنفس

3- التمارين الصعبة والغير مألوّفة تعمل على زيادة الثقة الرياضية

2-5 التوصيات

1- العمل على زيادة قابلية الطالبة البدنية والمهارية

2- بث روح التعاون والإيثار بين الطالّابات

3- إجراء منافسات مستمرة مع فرق أقوى منها

المصادر

1- آمال جودة , الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى , مجلة جامعة

النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 3 , 2007 .

2- كامل راتب , علم نفس الرياضة , المفاهيم والتطبيقات , القاهرة , دار الفكر العربي , 1997 .

3- محمد حسن علاوي , موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين , ط1, القاهرة, مركز الكتاب للنشر , 1998.

4- محمد حسن علاوي , الإعداد النفسي في كرة اليد , ط1 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر .

5- محمد حسن علاوي , مدخل في علم النفس الرياضي , ط7 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2009 .

6- محمد شحاتة ربيع , قياس الشخصية , ط2 , الأردن , دار المسيرة , 2009

7- وديع ياسين , حسن محمد العبيدي , التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية

, الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1999

⁸ - Montemayer , R.& Eisen .M. The development of self – conception from cgilhood to adolescent , Development psychology , 1977

ملحق (1)

ت	العبارات	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	لدي القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية									
2	لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية									
3	لي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية									
4	لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة									
5	لي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح									
6	لي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة									
7	لي القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة									
8	لي القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة									
9	لي القدرة على أن يستمر نجاحي									
10	لي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة									
11	لي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة									
12	لي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني									
13	لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل									