



الثقة بالنفس وعلاقتها باداء التشكيلية الحركية باداء الطوق لطالبات المرحلة الثالثة

مريم عبدالجبار

غفران بشير

م.م هدى عيدان

[huda.edaan90@yahoo.com/](mailto:huda.edaan90@yahoo.com)

<https://doi.org/10.54702/msj.2020.19.1.0001>

الملخص:

هدفت هذه الدراسة للتعرف على درجة الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم لرياضة للبنات وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمة لطبيعة مشكلة البحث اذ بلغ مجتمع البحث (94) طالبة موزعين على اربعة شعب وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (6) للتجربة الاستطلاعية و(20) للتجربة الرئيسية وتم عرض وتحليل النتائج للتواصل الى اهم الاستنتاجات: ان هناك علاقة ارتباطية طردية بين الثقة بالنفس واداء التشكيلية الحركية لدى عينة البحث.
الكلمات المفتاحية: مقياس الثقة بالنفس ، التشكيلية الحركية

Self confidence and its relationship to the performance of the dynamic formation of the ring tool for students of the third stage

Abstract:

This study aimed to identify the degree of self confidence among the students of the third stage in the faculty of physical education and sports science for girls has been using the descriptive curriculum survey method and relations in order to suit the nature of the research problem the research community reached 94 students distributed among four division and the sample was chosen randomly 6 for the pilot and 20 for the main experiment and the results were presented and analyzed to reach the most important conclusions : there is a positive correlation between self confidence and the performance of the motor formation in the research sample .

Key words: Self confidence measure, Kinetic configuration

1 - التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان التطور الذي يحدث في مجال التربية الرياضية كونه من المؤثرات الايجابية لتقدم المجتمع يفرض علينا مواكبة ما يطرأ منة في مجال البحث العلمي من خلال الدراسة والفهم والتحليل لمختلف المجالات المرتبطة بالجانب الرياضي لاسيما علم النفس الرياضي الذي يعد مؤشر مهم في مستوى تعلم المهارات الرياضية والذي يعنى عناية تامة بالرياضي من الناحية النفسية ومحاولة تهيئته نفسيا من اجل الاداء الافضل فا الأعداد النفسي يعد جزء مهم من اجل الاعداد البدني كونه احد الاجزاء الاساسية التي تساعد على تحقيق الاداء الافضل وتعد الثقة بالنفس هي سمة من مجموعة سمات تتكون منها شخصية الرياضي



"فهي قيمة تربوية اخلاقية وعملية وهي جوهره نجاح الطالب واللاعب لافي حياة العملية فحسب بل في عموم الحياة, وان ثقة اللاعب بقدرته على النجاح شئى اساس عند اكتسابه اي مهارة" (2:60)

وتعد مادة الجمناستك الايقاعي من المواد الاساسية في مناهج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات والتي تتصف بنوع من الصعوبة بالنسبة للمبتدئين كونهم يتعاملون مع الادوات ومع صعوبة الاداء وقد تتعرض الطالبة الى حالة من التردد الذي يؤثر سلبا على تنفيذ اداء التشكيلة الحركية ويتطلب ادائها ثقة بالنفس حتى تتمكن من الاداء الصحيح

اذا تكمن اهمية البحث في دراسة الثقة بالنفس لدى الطالبات وعلاقتها باداء التشكيلة الحركية باداء الطوق من اجل تسليط الضوء عليها ودراسة دورها في الاداء مما يوفر نتائج تعتمد اثناء وضع برامج تعليمية من اجل تطويرها مشكلة البحث ان الجمناستك الايقاعي يعد من الالعاب الرياضية التي تعتمد في ادائها مهاراتها على مكانية الطالبة وقدراتها على الاداء ولكون الباحثات تدريسيات في هذا المجال فقد لاحظن ان الكثير من الطالبات لديهن مهارات بدنية تساعدن على الاداء ولكن يعانين من ضعف الثقة في قدراتهن لأداء هذه المهارات بشكلها الصحيح والبعض الاخر لديهن ثقة بنسبة جيدة لذى ارتات الباحثات لدراسة الثقة بالنفس وعلاقتها باداء التشكيلة الحركية لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

2-1 اهداف البحث:

- 1- التعرف على درجة الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية لتربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- 2- التعرف على اداء التشكيلة الحركية باداء الطوق لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .
- 3- التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس واداء التشكيلة الحركية باداء الطوق لدى عينة البحث.

1-3 فروض البحث:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس واداء التشكيلة الحركية باداء الطوق لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

1-4مجالات البحث:

- 1-المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .
- 2-المجال الزماني: الفترة من 2018/3/1 ولغاية2018/4/30 .
- 3-المجال المكاني: القاعة الداخلية – القاعات النظرية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد .

1-5 تحديد المصطلحات

- 1-الثقة بالنفس : "هو مفهوم نفسي تطوره الخبرة والممارسة والادراك للفرد وهو بذلك يعني التكيف الناجح والفعال ويكشف عن مدى اعتماد الفرد على نفسه في معظم الامور وعدم الشعور بالنقص والخلج في مختلف المواقف وعدم الخوف من ثقة الاخرين والاعتراف بالخطا"(4:18).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1منهج البحث:



استخدامت الباحثات المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملامته طبيعة المشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد للسنة الدراسية 2017-2018 والبالغ عددهم (94) موزعين على (4) شعب /أ- ب- ج- د) وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية التي تمثلت في شعبة (أ) والبالغ عددها (26) طالبة (20) تجربة رئيسية و(6) طالبات تجربة استطلاعية .

جدول (1)
يبين عينة البحث

عدد المجتمع	عينة البحث	تجربة رئيسية	تجربة استطلاعية
94	26	20	6

3-2 الوسائل ولادوات والاجهزة المستخدمة:
– المصادر, المراجع, الملاحظة, المقابلة الشخصية, الاستبانة, المقاييس النفسية, القاعة الداخلية, اطواق جناستك قانونية, اقلام, حاسبة, ساعة توقيت .

4-2 اجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 تحديد المقاييس النفسية (مقياس الثقة بالنفس)
بعد الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية المتغلغة بموضوع البحث قامت الباحثات باعتماد مقياس روبن فيلي والمعرب من قبل محمد حسن علاوي (3:200) والمتضمن (13) فقرة والبدائل مكونة من (9) درجات وان اعلى درجة للمقياس هي (17) واقل درجة (13) .

2-4-2 تحديد المهارت الاساسية للجناستك الايقاعي :
اعتمدت الباحثات المهارات الموضوعية في المنهج في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام (2017-2018) والمعدة للمرحلة الثالثة باداة الطوق اذقامت الباحثات باستخدام تشكيلة من المهارات الحركية باداة الطوق

3-4-2 تقييم الاداء المهاري في الجناستك الايقاعي :
قامت الباحثات باعتماد درجات ثلاث محكمات لتقييم اداء التشكيلة الحركية في الجناستك الايقاعي باداة الطوق وذلك باخذ المتوسط الحسابي لتلك الدرجات.¹

5-2 التجربة الاستطلاعية :

¹ المحكمات

- 1.د ساهرة رزاق كاظم /تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
1.د هدى شهاب جاري / تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
1.م.د ميساء نديم احمد /تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات



قامت الباحثات باجراء التجربة الاستطلاعية على عينة البالغة (6) طالبات من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في يوم الخميس المصادف 2018/3/15 لغرض التأكد من الاسس العلمية للمقياس ومدى ملائمة لافراد عينة البحث ومعرفة الوقت المستغرق الذي يحتاجه للاجابة على المقياس .

2-6-2 الاسس العلمية للبحث :

1-6-2 صدق الاختبار :

قامت الباحثات باستخدام الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين اذظهرت النتائج اتفاق الخبراء بنسبة 100% على جميع فقرات المقياس .

2-6-2 ثبات الاختبار

قامت الباحثات باعتماد طريقة التجزئة النصفية للتحقق من ثبات المقياس ولكون هذه الطريقة تعد ثبات لنصف المقياس اذبلغ معامل الثبات (0.874) وبعد تصحيح معامل الثبات بمعامل سبيرمان براون بلغ معامل الثبات (0.932)

2-6-2 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثات باجراء التجربة الرئيسية في يوم الاربعاء المصادف 2018/3/28 على عينة البحث البالغة (20) طالبة تم تطبيق المقياس عليهن في تمام الساعه الحادية عشر صباحا في القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد وتم تقسيم اداء التشكيلة الحركية اثناء المحاضرات ليومي الثلاثاء والاربعاء بتاريخ 2018/4/4-3 بواقع (10-10) طالبة لكل يوم في القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد اذ تم اعتماد الوسط الحسابي لثلاث محكمات

2-8 الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثات الحقيبة الاحصائية (spss) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

جدول (2) بين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للثقة بالنفس واداء التشكيلة الحركية

المتغيرات	وسط حسابي	انحراف معياري	قيمة المحسوبة	قيمة الجدولية	الدلالة الاحصائية
الثقة بالنفس	74.90	16.65	0.773	0.387	معنوي طردي
اداء التشكيلة الحركية	6.36	1.34			

يتبين من الجدول اعلا قيمة الاوساط الحسابية ولانحرافات المعيارية للمتغيرات المبحوثة اذبلغ الوسط الحسابي كمقياس الثقة بالنفس (74.90) وبانحراف معياري (16.65) وبلغ الوسط الحسابي لاداء التشكيلة الحركية (6.36) وبانحراف معياري (1.34) وبين من الجدول (1) العلاقة بين الثقة بالنفس والاداء الحركي للتشكيلة الحركية للجناساتك الايقاعي اذ بلغت قيمة المحسوبة (0.773) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (0.387) وبذلك يكون الفرق معنوي عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) الى وجود علاقة معنوية بين الثقة بالنفس واداء التشكيلة الحركية بالجناساتك الايقاعي وتعزو الباحثات ذلك



الى ان الطالبات لديهن ثقة بالنفس التي تعد احد العوامل المهمة في نمو وتطوير بعض السمات الشخصية لديهن اذ ان الطالبه التي تمتلك هذه السمة تنظر الى نفسها بأيجابية ويكون مستوى طموحها مرتفعا في الاداء وتكون مؤمنة بقدراتها ولديها القدرة على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب لقدراتها العقلية والنفسية والجسمية وتعمل على بذل المزيد من الجهد والمثابرة من اجل الأداء بنجاح مما ينعكس عليها بشكل ايجابي وعلى تعزيز ثقتها بنفسها اذ يرى اسامة كامل "اللاعب الذي يكون ناجحا يصبح اكثر ثقة في النفس ويشعر بثقة اكبر وتكون لديه دافعية اكبر ببذل الجهد من اجل التفوق ,بينما اللاعب الذي تكون خبراته فاشلة تكون ثقته بنفسه ضعيفة ويشعر بدرجة اقل نحو قيمة لذاته " (300:1).

4- الخاتمة:

استنتجت الباحثات:-

- 1- ان الثقة بالنفس لها دور ايجابي في اداء التشكيلية الحركية في الجمناستك الايقاعي
- 2- ان هناك علاقة ارتباط طردية بين الثقة بالنفس واداء التشكيلية الحركية لدى عينة البحث

واوصت ب:-

- 1- الاهتمام من قبل الهيئات التدريسية في كلية التربية البدنية بضرورة التركيز على تطوير محور الثقة بالنفس لدى الطالبات عن طريق الحوارات والارشادات والتوجيه ومعرفة مشاكلهن لخلق قاعدة اساسية للثقة بالنفس لديهن .
- 2- الاهتمام بالجانب النفسي اسوة بالجانب البدني والمهاري لدى الطالبات .

المصادر

- 1- اسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية , تطبيقات في المجال الرياضي , ط1, (دار الفكر العربي , القاهرة , 2000) ص 300.
- 2- عبد علي الجسماني ؛ توجيه المناهج ووسائل التدريسي لتعزيز شخصية الطالب في مسالة الثقة بالنفس واتخاذ القرار , ج2, (بغداد, 1984) ص 60.
- 3- محمد حسن علاوي , محمد نصير الدين الديوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , (القاهرة , دار الفكر العربي , 200) ص 200.
- 4- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , (بغداد, مكتبة الصخرة للطباعة , 2002) ص 18



ملحق (1)

مقياس الثقة بالنفس

ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد انك تستحقه فعلا في ثقتك بنفسك في المواقف التنافسية التالية مقارنة باللاعب المثالي الذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة بالنفس في المجال الرياضي والتي تبلغ 9 درجات

الدرجات									العبارات	ت
9	8	7	6	5	4	3	2	1	عند اداء المهارات الحركية الضرورية لاحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية	1
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على اتخاذ القرارات الحاسمة خلال المنافسة الرياضية	2
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على لاداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية	3
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على تنفيذ خطط في المنافسة	4
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح	5
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي احقق الفوز في المنافسة	6
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة	7
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على ان اكون ناجحا في المنافسة	8
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على ان يستمر ناجحي	9
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة	0
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على مواجهه التحدي اثناء المنافسة	1
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوى مني	2
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على القيام باداء ناجح بعد قيامي باداء فاشل	3