

دراسة مقارنة لحالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة في جامعة الموصل

م.م عصام محمد عبد الرضا
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : 2004/6/3 ؛ تاريخ قبول النشر : 2004/6/20

ملخص البحث :

هدف البحث إلى التعرف على الفروق الفردية في حالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة، اجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثل (30) لاعبا في ثلاث كليات (كلية الادارة والاقتصاد، كلية علوم الحاسبات ،كلية الزراعة) بكرة السلة والمشاركين في بطولة جامعة الموصل بكرة السلة للعام الدراسي 2003/2004 استخدم الباحث مقياس حالة الثقة بالنفس الرياضية (لروبين فيلي) والذي اعد صورته العربية د.محمد حسن علاوي (1995) إذ يتكون المقياس من (13) فقرة وبعد التأكد من صدق وثبات المقياس تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط ليرسون، تحليل التباين باتجاه واحد) أسفرت النتائج عما يأتي :-

عدم وجود فروق معنوية لحالة الثقة بالنفس لدى لاعبي الفرق الثلاثة بكرة السلة عينة البحث وتمتع لاعبي الفرق الثلاثة بمستوى متقارب من حالة الثقة بالنفس الرياضية كما أوصى الباحث بالعمل على الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين أثناء الوحدات التدريبية والتركيز على تطوير حالة الثقة بالنفس من خلال إجراء المباريات التجريبية قبل الاشتراك بالمنافسات الرياضية

0

A Comparative Study for Self Confidence for Basket ball Players at The University of Mosul 2004

Assistant Lecturer Isam . M . Abdulridha
University of Mosul - College of Physical Education

Abstract:

The research aims to identify the individual differences in the degree of Self-confidence State in. basketball players.

The research was carried out on a sample chosen by the deliberate method which represented (30) players from three colleges (Forest and Agriculture College , Computers Science College the Administration and

Economic college, which are, participated in University of Mosul Champion in basketball in 2004-2003.

The Researcher used sport the degree of self confidence state scale (Robin Feely) which is Arabic version was prepared by D. Muhammad Hassan Alawi (1995) .

The scale consists of (13) article, after the accuracy and the validity of the scale. The data was statistically processed using (the arithmetic mean, standard deviation, Pearson simple correlation factor, and Uni.-directional variance analysis) .

The results showed the following: No significant differences exist in the degree of self -confidence state in among the three basketball teams players as a sample of research.

The three teams' players have close levels of Self-confidence State. The researcher recommends that work must be carried out for preparing the players psychically through training units and focus on the development of self-confidence through trial competition before participation in sport competitions.

1. التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

لاشك ان اللاعب بشكل عام في الألعاب الفردية أو الجماعية يتعرض إلى نوع من الضغوط النفسية المتباينة في شدتها والتي تؤدي إلى حدوث حالة من القلق والخوف والتوتر أثناء المباراة مما يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس وعدم السيطرة والتحكم على انفعالاته واستقراره في الأداء " إذ يشعر الفرد بأنه قد نسي خبراته السابقة وشعوره بالخوف من المنافس والإحساس في فقد الثقة في قدراته الذاتية " (السعدي .و الراوي ، 1994 ، 368)

ومن الأهمية التي تؤخذ بنظر الاعتبار عند إعداد اللاعب لجو المنافسات بان يركز المدرب اهتمامه بالناحية النفسية للاعب واعطائه مزيدا من الثقة بقدراته وإمكاناته في التعامل مع المواقف وظروف اللعب المختلفة " إذ ان ثقة اللاعب في قدراته على التعاون مع الأشياء والتحكم

في المواقف غير متوقعة وإصدار القرارات بثقة والتحدث عن أفكاره بطلاقة للمدرب أو زملائه " (صالح، 1996، 4)

لذا فان الثقة بالنفس تعد من العوامل النفسية التي تشكل دورا مهما في تفوق لاعب على آخر خلال المنافسة كما ان منافسات لعبة كرة السلة من الألعاب التي تشهد نوعاً من الضغوط النفسية المصاحبة للاعب اخذين بنظر الاعتبار تقارب المستوى الفني لدى اللاعبين ومدى قدرة لاعب كرة السلة على الأداء بثقة تساعده على احتفاظه بروح معنوية وتركيز عاليين وانه سوف يحقق النجاح في حسم المباراة لصالح فريقه والفوز بالنتيجة ، ومن هنا تكمن أهمية البحث في دراسة حالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة 0

1-2 مشكلة البحث:

من خلال ما تقدم عن أهمية البحث ونظرا للدور الذي يشكله الجانب النفسي في عملية إعداد اللاعب نفسيا والذي لا يقل أهمية عن عملية إعداده في الجوانب البدنية والخططية والمهارية في غضون الوحدات التدريبية والمباريات التجريبية والتهيئة لجو المنافسات والذي غالبا ما تزداد فيه الضغوط النفسية بشكل ملحوظ عند اللاعبين لذا ارتأى الباحث دراسة حالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة المشاركين ضمن بطولة الجامعة للعام الدراسي 2003/2004 وباعتبار العامل النفسي والمتمثل بحالة الثقة بالنفس للاعب في منافسات لعبة كرة السلة قد يكون عاملا حاسما في الحصول على افضل النتائج وذلك من خلال الوصول إلى عملية الاستقرار النفسي لدى اللاعب " اذ ان اللاعب الذي ترتفع لديه درجة الثقة بالنفس يتوفر لديه سلاح قوي في مواجهة الأزمات فلا تجده ينهزم من أول اللقاء ، وتأتى هذه الثقة من معرفة الفرد بإمكانيته وتقديره لها " (الصنيع ، 1995 . 79) .

1-3 هدف البحث :

- التعرف على الفروق الفردية في حالة الثقة بالنفس لدى لاعبي جامعة الموصل بكرة السلة عينة البحث 0

1-4 فرضية البحث :

- لا توجد فروق معنوية في درجة حالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة في جامعة الموصل عينة البحث 0

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو كرة السلة في كليات جامعة الموصل

2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2004/3/25 ولغاية 2004/4/25

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل

6-1 تحديد المصطلحات :

الثقة بالنفس (عرفها ،فيلي) " أنها الاعتقاد او درجة التأكد آو اليقينية بان الفرد يملك القدرة لكي يكون ناجحا في الرياضة " (علاوي، 1998 ، 385) 0

2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

1-2 الدراسات النظرية:

2-1-1 مفهوم الثقة بالنفس :

لقد اهتم كثير من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي بإيجاد وسائل وطرق تسهم في رفع مستوى الأداء للاعب من خلال حصوله على الاستقرار والاتزان النفسي قبل وفي أثناء المنافسات الرياضية والذي يتمثل بمنحه الثقة بالنفس في مواجهة ظروف اللعب المختلفة ولاسيما عند تقارب المستويات الفنية في الأداء وهذا ما يشير اليه (راتب، 2000) في مفهومه للثقة بالنفس " عندما تشعر بالثقة بالنفس فانك تصبح اكثر هدوءا واسترخاء في المواقف او الظروف الضاغطة وهذه الحالة العقلية والجسمية تسمح لك ان تتصرف بنجاح في بعض مواقف الأداء الحرجة " (راتب،2000، 305) 0

ومن ناحية أخرى يمكن ان نتعرف على ماهية الثقة بالنفس بالنسبة للاعب بشكل عام من خلال ما ذكره (علاوي ، 1998) اذ يقول " هي إيمان اللاعب بقدرته وثقته في مواجهة وتقبل التحديات التي تختبر صموده ، وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه واستخدامها جميعا في الوصول إلى افضل النتائج ، وهي تعني ان هناك استعدادا لمواجهة أية عقبات في حدود قدرات اللاعب " (علاوي، 1998 ، 35) 0

ويشير (راتب ، 1997) إلى مميزات الثقة بالنفس التي تسهم في تطوير أداء اللاعب أثناء المنافسة الرياضية من خلال أربع طرق وعلى النحو الآتي:

- الثقة تنثير الانفعالات الإيجابية : تبعث لدى الرياضي الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش والمتعة والرضا مما تؤدي إلى الانسيابية بالأداء 0
- الثقة تساعد على تركيز الانتباه : يرجع ذلك إلى ان الرياضي لا يحاول تجنب الفشل الذي ياتي نتيجة ضعف الثقة وانما يركز او يوجه الاهتمام نحو الأداء فقط 0
- الثقة تؤثر في بناء الأهداف : الرياضي الذي يتمتع بالثقة عليه ان يضع أهدافاً ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي ثم يبذل الجهد لا نجازها 0

- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد : وتعني ان الثقة هي درجة التأكد او الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته في تحقيق النجاح في الرياضة (راتب ، 1997 ، 342)

2-2 الدراسات المشابهة :

دراسة الشيخو، خالد فيصل ، محمد حيدر سليمان (2002)

"قياس درجة الثقة بالنفس لدى لاعبي منتخبات جامعات القطر بكرة اليد "

هدفت الدراسة الى التعرف على درجة الثقة بالنفس لدى لاعبي منتخبات جامعات القطر بكرة اليد فضلاً عن التعرف على الفروق بين لاعبي هذه المنتخبات وقد أجريت هذه الدراسة في القاعة الرياضية في المعهد الفني بركوك واشتملت عينة الدراسة على (48) لاعباً يمثلون منتخبات جامعات القطر بكرة اليد ضمن بطولة الاتحاد العراقي للرياضة الجامعية للموسم 2002/2001 وقد استخدم الباحثان نموذج (روبن فيلي) للثقة الرياضية عام (1986) وعربه د0 محمد حسن علاوي ويتكون المقياس من (16) عبارة وبدائله مكونة من (نعم، لا) أسفرت نتائج الدراسة عن تميز منتخب جامعة تكريت بأعلى درجة ثقة بالنفس عن باقي الجامعات بلعبة كرة اليد ووجود فروق معنوية بين جامعة بغداد والموصل لصالح جامعة بغداد كما وتوجد فروق معنوية بين جامعة تكريت وكل من الموصل والقادسية ولصالح تكريت واخيراً لا توجد فروق بين جامعتي الموصل والقادسية وبين بغداد وتكريت وبين بغداد والقادسية (الشيخو، محمد، 2002، 159)

3- إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحة لملاءمتها وطبيعة البحث

3-2 مجتمع البحث وعينته:

شمل مجتمع البحث لاعبي كرة السلة المشاركين في بطولة جامعة الموصل بكرة السلة للعام الدراسي 2004/2003، وتمثلت عينة البحث بـ (30) لاعبا يمثلون كليات الإدارة والاقتصاد وعلوم الحاسبات والزراعة والغابات بكرة السلة تم اختيارها بالطريقة العمدية باعتبارها تضم افضل لاعبي كرة السلة من حيث المستوى والأداء في جامعة الموصل0

3-3 أداة البحث :

3-3-1 وصف المقاس وتصحيحه:

اختبار (روبن فيلي) لحالة الثقة بالنفس الرياضية والذي اعد صورته العربية د0 محمد حسن علاوي (1995) يتكون المقياس من (13) فقرة يقيس ثقة اللاعب بنفسه في لحظة ما قبل المنافسة الرياضية علماً بان المقياس يتكون من (9) درجات لكل فقرة والدرجة العظمى

للمقياس قدرها (117) تعبر عن حالة تميز اللاعب بدرجة اكبر من حالة الثقة بالنفس الرياضية (علاوي، 1998، 60) 0 انظر الملحق (1)

3-3-2 المواصفات العلمية للمقياس :

3-3-2-1 صدق المقياس :

بغية الحصول على صدق المقاييس فقد تم عرضه على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم^(*) وبعد جمع الاستمارات توصل الباحث الى الصدق الظاهري للمقياس اذ يشير (Eble:1972) في هذا المجال أن افضل وسيلة للتأكد من صدق الأداة هو ان يقرر عدد من المختصين مدى تغطية وشمولية الفقرات لجوانب الصفة المراد قياسها " (Eble :1972:P555) 0

3-3-2-2 ثبات المقياس:

وبغية الحصول على ثبات المقياس فقد قام الباحث بالتوزيع على عينة مؤلفة من (4) لاعبين من لاعبي كرة سلة في منتخب كلية التربية الرياضية كاختبار أول ثم أعيد الاختبار نفسه بعد مرور (10) ايام من الاختبار الاول على العينة نفسها إذ تشير بعض المصادر الى ان "الفترة بين التطبيق الأول للأداة والتطبيق الثاني لها يجب ان لا تتجاوز اسبوعين -ثلاثة أسابيع" (adam، 1964، 88). وبعد جمع البيانات تم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط ليبرسون فظهرت قيمة (ر)المحتسبة (0،91)وهذا يدل على وجود ارتباط عالي ومن ثم وجود معامل ثبات للمقياس 0

3-4 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط ليرسون
- تحليل التباين (التكريري والعبيدي ، 1996 ، 101 ، 154 ، 209 ، 289) ،

(*) 0م0د ضرغام جاسم محمد / القياس والتقويم / كلية التربية الرياضية جامعة الموصل
0م0د سبهان محمود الزهيري / اختبارات ومقاييس/كلية التربية الرياضية جامعة الموصل
م0د زهير محمد محمد علي / علم النفس الرياضي /كلية التربية الرياضية جامعة الموصل

4- عرض النتائج ومناقشتها :

بغية معرفة ما تحقق من هدف وفرضية البحث وبعد معالجة البيانات إحصائياً التي حصل عليها الباحث ثم تفسير النتائج، من خلال الجداول الآتية:

الجدول (1)

يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة

الكليات	س	ع+ -	ن
كلية الزراعة	69.3	22.4	10
كلية علوم الحاسبات	87.4	23.4	10
كلية الإدارة والاقتصاد	87.7	14.9	10

الجدول (2) يمثل تحليل التباين لاختبار حالة الثقة بالنفس الرياضية لأفراد عينة البحث

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف المحتسبة	ف الجدولية	النتيجة
بين المجموعات	2	2220.8	1110.4	2.61	3.35	غير معنوي
داخل المجموعات	27	11476.6	425.05			
الجموع الكلي	29	136970.4				

يتضح من الجدول (2) ان قيمة ف المحتسبة = 2,61 بينما كانت قيمة ف الجدولية عند درجة حرية (27-2) ونسبة خطأ $\Rightarrow 0.05 = 3.35$ ولما كانت القيمة المحتسبة اقل من الجدولية اذاً تحققت فرضية البحث بعدم وجود فروق معنوية بين الفرق الثلاثة عينة البحث ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان مستويات هذه الفرق تميزت من خلال اداء لاعبيها بمستوى متقارب من حالة الثقة بالنفس والتي عبرت عن مدى قدرات وإمكانيات اللاعبين واستثمار مهاراتهم الفنية للحصول على أداء افضل من خلال الوصول الى حالة من الاستقرار النفسي والثبات وعدم التوتر خلال المنافسة وينتج ذلك من حالة الانسجام والتعاون بين المدرب واللاعبين من ناحية واللاعبين فيما بينهم من ناحية أخرى اذ يؤكد (علاوي ومحمد 1987) " ان الرياضي الذي يتميز بثقة بالنفس يكون واثقاً جداً من نفسه ومن قدراته ومهاراته ولا يبدو عليه القلق او التردد في المواقف غير المتوقعة وله الإمكانية على اتخاذ القرار بثبات نحو مستوى لعبه ونجده متصفاً بالاستقرار والقدرة على التعبير عن أفكاره وآرائه سواء للمدرب ام لزملائه

اللاعبين " (علاوي، 1987، 456-475) وكما يؤكد(فيلي) من خلال دراسته إلى أن حالة الثقة بالنفس الرياضية والتي يظهرها اللاعب في المنافسة الرياضية تعطي دفعة تقدمية للإدراك الذاتي للاعب وينتج عنها الرضا والشعور بالنجاح.

(علاوي ومحمد، 1998، 285)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- عدم وجود فروق معنوية في حالة الثقة بالنفس لدلاعي الفرق الثلاثة عينة البحث 0
- يتمتع لاعبو الفرق الثلاثة بمستوى متقارب ومثالي لحالة الثقة بالنفس الرياضية 0

5-2 التوصيات :

- الاهتمام بالإعداد النفسي جنباً إلى جنب مع الإعداد الخططي والبدني والمهاري خلال الوحدات التدريبية 0
- التركيز على تطوير درجة الثقة بالنفس من خلال إجراء المباريات التجريبية استعداداً للمشاركة في المنافسات 0

المصادر العربية والأجنبية:

1. التكريتي ،وديع ياسين محمد،حسن محمد العبيدي : (1996) التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ،المكتبة الوطنية ،دار الكتب والوثائق ،بغداد0
2. علاوي،محمد حسن:(1998)مدخل في علم النفس الرياضي ،ط1 ،مركزا لكتاب للنشر ، القاهرة
3. علاوي،محمد حسن:(1998)موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين،ط1،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 0
4. السعدي،عامر جبار،هيثم عبد الرحيم الراوي:(1994) الانفعالات النفسية المصاحبة للمباريات عند لاعبي كرة الطائرة للمتقدمين،مجلة التقني،البحوث التقنية،عدد19،بغداد0
5. علاوي،محمد حسن ،محمد نصر الدين رضوان : (1987) الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ،ط1،دار الفكر العربي ،القاهرة 0
6. الشيوخو،خالد حامد ،محمد حيدر سليمان (2002) قياس درجة الثقة بالنفس لدى لاعبي منتخبات جامعات القطر بكرة اليد مجلة الزافدين للعلوم الرياضية ،مجلد8،عدد29، جامعة الموصل0
7. صالح ،،إبراهيم مجدي احمد (1996) السمات الانفعالية للاعبي منتخبات كرة القدم تحت 18 سنة وعلاقتها بنتائج البطولة الدولية الثالثة للشباب ،مجلة علوم وفنون الرياضة ، مجلد 8 ، عدد3،2،1 جامعة حلوان القاهرة0
8. الصنيع ،صالح بن إبراهيم : (1995) دراسات في التأصيل الإسلامي في علم النفس ،دار عالم الكتاب للطباعة والنشر ، الرياض0
9. راتب ، أسامة كامل (2000) تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 0
- 10.Adams, Georgia(1964): Measurement and evaluation education psychology and guidance, new York, holt.
- 11.Eble,R.L.(1972): Essential of educational measurement, 2ed, prentice-hall, Englewood, cliff, New Jersey.

ملحق (1)

استبيان حالة الثقة بالنفس الرياضية

الدرجات									العبارات
9	8	7	6	5	4	3	2	1	1. عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	2. في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	3. في القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	4. في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	5. في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح
9	8	7	6	5	4	3	2	1	6. في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز بالمنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	7. في القدرة على إنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	8. في القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	9. في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	10. في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	11. في القدرة على أن أكون ناجحاً على أساس إعدادي لهذه المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	12. في القدرة على استمرار أدائي الجيد لكي أكون ناجحاً في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	13. في القدرة على محاولة النجاح حتى وإن كان المنافس أقوى مني