



## علاقة الثقة بالنفس بالاداء المهاري في الكرة الطائرة لطالبات كلية

### التربية الرياضية للبنات

غفران جليل فرحان

٢٠١٤ م

### الملخص

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الثقة والاداء المهاري في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واشتملت العينة على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد/المرحلة الثانية المتكونة من (٣٠) طالبة وقد توصلت الباحثة من خلال النتائج بعد التحليل الاحصائي الى وجود علاقة ارتباط طردية معنوية ايجابية بين الثقة بالنفس والاداء المهاري بالكرة الطائرة ومن اهم التوصيات التي توصلت اليها الباحثة هي اعداد برامج ارشادية لرفع مستوى الثقة بالنفس لدى الطالبات.

الكلمات المفتاحية:

### **Relationship self-confidence performance skills in volleyball for the students of the Faculty of Physical Education for Girls**

**Search descriptive 2014**

**Faculty of Physical Education for Girls / University of Baghdad**

### **Abstract**

The research aims to identify the relationship between confidence and performance skills in volleyball for the students of the Faculty of Physical Education for Girls. The researcher used the descriptive method and sample included The students of the Faculty of Physical Education for Girls / Baghdad University / second phase consisting of (30) student researcher has reached through the results after statistical analysis to the existence of a correlation proportional spirits positive between self-confidence and performance skills in volleyball is the most important recommendations reached by the researcher is



to prepare outreach programs to raise the level of self-confidence among the students

## 1-المقدمة واهمية البحث

ان لتطور البحث العلمي الذي حصل في مختلف دول العالم يعود الى اتباعها الاساليب الحديثة والمتطورة للوصول الى الغايات والاهداف المرجوة.لذا فأن المجال الرياضي شهد تطورا ملحوظا من خلال تقدم المستويات الرياضية الذي جاء نتيجة التخطيط السليم والمبرمج

ويعد علم النفس النفس الرياضي من العلوم الانسانية المهمة الذي يحصل من خلاله الرياضي على الكثير من المعلومات التي تساعده على تحقيق اهم الاهداف التي يصبوا الي تحقيقها وان علم النفس الرياضي له اهمية كبيرة في مجال التربية الرياضية ويعمل على تحقيق التطور المناسب،اذا ما تم الاهتمام به كجانب من جوانب الاعداد وهو يعد من اهم الركائز المهمة من الجانب الرياضي واذ يعمل على ازالة العوائق النفسية التي تقف في طريق الرياضي كالخوف،القلق،زيادة الثقة بالنفس مما يؤدي الى تحقيق افضل النتائج(6:7).

وتعتبر لعبة كرة الطائرة هي واحدة من الالعاب الفرعية التي شهدت تطورا ملحوظا وكبيراً واصبحت تحتل مكانة بارزة لدى اغلب دول العالم نظرا لامتيازها بالاثارة والتشويق فضلا عن ذلك انها تمارس من قبل كلا الجنسين وهي من الالعاب المميزة والجميلة حيث تمارسها اغلب دول العالم المتقدم واصبحت مكانة كبيرة ومميزه جدا من خلال الدوريات والبطولات العالمية التي تقام في مختلف انحاء العالم على الصعيد الدولي وكذلك العالمي وتمتاز بأثارها ومنافساتها القويه بين ممارسيها(3:9).تحتوي الكرة الطائرة على عدة مهارات اساسية والتي هي من اهم العوامل المساعدة في هذه اللعبة بالاضافة الى الجوانب الاخرى وهي الجانب الخططي والبدني والنفسي والمهاري حيث تكون هذه المهارات مرتبطة ارتباطا وثيقا مع هذه الجوانب المهمة والمكاملة بعضها البعض(8:203).

ومن خلال ما تقدم تجلت اهمية البحث بربط الجانب النفسي المتمثل بالثقة بالنفس الرياضية ومتطلبات الاداء المهاري بكرة الطائرة مما لها الاثر الكبير في تطوير الاداء المهاري لهذه اللعبة.

لقد اتسمت لعبة الكرة الطائرة بالدقة والسرعة والتركيز فضلا عن الاعداد الفني الدقيق وتطوير مستوى المهارات الاساسية الذي جاء نتيجة اتباع المدربين للاساليب التدريسية الحديثة للارتقاء بمستوى الفرق للمستويات العليا

وتتجلى مشكلة البحث الحالي من خلال معيشة الباحثة للحالة وممارستها لهذه اللعبة ومن خلال متابعتي الميدانية لاحظت ان هناك نسبة من الطالبات يعانون من حالة عدم الثقة بالنفس اثناء الاداء المهاري مما ادى بالباحثة بالبحث من جانب علم النفس الرياضي ومقياس الثقة بالنفس الرياضية وعلاقتها بالاداء المهاري بالكرة الطائرة ولكي يتسنى لنا التعرف على حالة الثقة بالنفس الرياضية لدى الطالبات وجب علينا دراسة الحالة ووضع استمارة الاستبيان الخاصة بالثقة بالنفس الرياضية للوصول الى مرحلة الثقة بالنفس اثناء الاداء المهاري

ويهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والاداء المهاري في كرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات



## 2- اجراءات البحث

### 1-2 منهج البحث

ان طبيعة المشكلة تلزم الباحثة بأختيار المنهج الملائم والهدف المراد تحقيقه وقد استعانت الباحثة بالمنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية كونه الملائم لحل هذه المشكله وتحقيق اهدافها .(اذ يهدف المنهج الوصفي الى جمع بيانات مختلفة لمحاولة اختيار فروض او الاجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لافراد عينة البحث). (20:17).

### 2-2 مجتمع وعينة البحث

تحدد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية الرياضية للبنات-المرحلة الثانية للعام الدراسي 2014/2013 والبالغ عددهم 110 طالبة موزعه على خمس شعب ليمثلوا مجتمع الاصل. وقد اشتملت عينة البحث على (30) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية. وتم اختيار خمسة طالبات بالطريقة العشوائية لأجراء التجربة الاستطلاعية عليهن ومن خارج عينة البحث الرئيسية

### 2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث.(16:85)

(وهي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث على حل مشكلة مهما كانت تلك الادوات ،بيانات او عينات او اجهزه) وعلى هذا الاساس استعانت الباحثة بالوسائل البحثية الاتية.

- 1- المصادر العربية والاجنبية
- 2- الملاحظة
- 3- المكتبة الافتراضية
- 4- استمارة الثقة بالنفس ل( روبن فيلي) والمعرب من قبل محمد حسن علاوي
- 5- الوسائل الاحصائية

### ادوات البحث

— مقياس الثقة بالنفس:- حيث قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المقاييس المتوفرة لقياس الثقة بالنفس مثل مقياس( اسامة كامل راتب ) ومقياس محمد حسن علاوي وبعد الاطلاع قامت الباحثة بأستخدام مقياس (روبين فيلي ) والمعرب من قبل محمد حسن علاوي والمتضمن 13 فقره كما وجدت الباحثة ان هذا المقياس اكثر شمولا واتصالا بالبحث الحالي من حيث الفقرات المتمثلة بالثقة بالنفس وكما موضح في ملحق رقم(1).(7:140)

حيث صممت روبين فيلي(1986 vealy) قائمة لمحاولة قياس الثقة بالنفس الرياضية وبعنوان Trai (sport condence Inventory) من حيث انها بعد هام من ابعاد دافعية الانجاز وتتكون من 13 عبارة يقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة على العبارات القائمة على مقياس مدرج من (9) نقاط بحيث يحدد درجة الثقة بالنفس التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس بالمجال الرياضي، وذلك مقارنة مع لاعب



اخر سواء في فريقه او في فريق اخر يتميز بأعلى درجة الثقة بالنفس بصفة عامة وقام محمد حسن علاوي (1995) بتعريب القائمة وتقنينها.

التسجيل:- اما حساب درجة الثقة بالنفس لدى المفحوصين فيكون من خلال جمع الفقرات كلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمى قدرها (117) كلما تميز بدرجة اكبر من الثقة بالنفس وبالعكس.

## 4-2 اجراءات البحث الميدانية

### 1-4-2 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية (تجربة مصغره للتجربة الاساسية ويجب ان تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الاساسية ما امكن ذلك يمكن الاخذ بنتائجها). (9:95) وعلى ذلك قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على خمسة طالبات من طالبات المرحلة الثانية في يوم الثلاثاء 2014/4/8 وذلك من اجل التعرف على المعوقات التي تواجه الباحثة والمختبرين وكذلك من اجل استخراج الاسس العلمية للاختبار

### 2-4-2 الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة

**1-2-4-2 صدق المقياس:-** قامت الباحثة بالاعتماد على صدق المقياس من قبل الباحثة انتصار مزهر الدفاعي. (4:50) لمقياس الثقة بالنفس والاعتماد عليه حيث كان الصدق التلازمي والبالغ (0,94).

**2-2-4-2 ثبات المقياس:-** ان الاختبار يعد ثابتا (اذا كان يؤدي الى النتائج نفسها في حال تكراره خاصة اذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار والمختبر متماثلة في الاختبارين). (15:430) حيث قامت الباحثة وعلى هذا الاساس ايجاد معامل الثبات من خلال اعادة الاختبار لمقياس الثقة بالنفس على عينة استطلاعية مكونة من خمسة طالبات وبفارق زمني قدرها اسبوعين بين الاختبارين فقد ظهرت معامل الثبات والبالغ (0,915) كما موضح في جدول رقم (1)

معامل الثبات	معامل الصدق	المعالجات الاحصائية
0,915	0,94	الثقة بالنفس الرياضية

\*قيمة ر الجدولية (0,805) تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 3



## 2-4-3 التجربة الرئيسية.

بعد التأكد من الاسس العلمية للمقياس قيد البحث قامت الباحثة بتوزيع استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الثقة بالنفس على افراد عينة البحث الاساسية وبعد جمع الاستمارات قامت الباحثة بتفريغ البيانات اعتمادا على مفاتيح العبارات الموجودة بالمقياس وذلك في يوم الاحد 2014/4/13 في الساعة التاسعة صباحا. اما بالنسبة لدرجة الاداء المهاري فقد اعتمدت الباحثة درجات الاساتذة المختصين بتدريس كرة الطائرة.

## 2-5 الوسائل الاحصائية

اعتمدت الباحثة على الحقيبة الاحصائية الجاهزه spss وبأستخدام المعالجات الاحصائية التالية:-

- 1- وسط حسابي
- 2- انحراف معياري
- 3- معامل الارتباط البسيط بيرسون (11:140)

## 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

### 3-1 عرض نتائج الاختبارات وتحليلها

يبين جدول (2) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير بالنفس قد بلغ على التوالي (84,83) (14,29) اما متغير الاداء المهاري فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (17,22) (3,11) **جدول رقم (2)**

المتغيرات	س-	ع
الثقة بالنفس	84,83	14,29
الاداء المهاري	17,22	3,11



### 3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج وقيم معاملات الارتباط بين متغيرات البحث

جدول رقم (3)

يبين قيمة معامل الارتباط بين الثقة بالنفس والاداء المهاري بالكرة الطائرة لدى عينة البحث

الاختبارات	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية*	الدلالة
الاداء المهاري	0,652-	0,361	معنوي

\*تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 28

يبين جدول (3) قيمة معامل الارتباط بين الثقة بالنفس والاداء المهاري اذ بلغت (-0,652) وهي اصغر من قيمة معامل الارتباط الجدولية والبالغة (0,361) لذا فان هناك علاقة ارتباط طردية معنوية اي كلما زادت الثقة بين النفس كلما زاد الاداء المهاري وهي علاقة ايجابية وتعزو الباحثة سبب هذه النتائج من خلال اطلاعها على دراسات حديثة ومن خلال تحليل مئات المباريات فلقد اظهرت نتائج دراسة اجريت على لاعبي التنس انه يمكن تحديد اللاعبين الفائزين والخاسرين من حركاتهم وادائهم اثناء المباراة ان الاداء بثقة لايجعل الرياضي يشعر انه افضل فحسب ولكن يربك منافسه بدرجة كبيرة كذلك وهذا ما يؤكد رأي الباحثة وعلى ما جاء به (اسامة كامل راتب). (2:347) والذي يعتبر ان الاداء بثقة هو احدى الطرق الافضل والاسهل لبناء الثقة وان يحرص الرياضي على تميز ادائه بالثقة وحيث ان الافكار والمشاعر والسلوك تتأثر كل واحد بالآخر فانه كلما تميز الاداء بالمزيد من الثقة زاد الشعور والتفكير بثقة.

#### 4- الخاتمة

استنتجت الباحثة ما يلي

- 1- ان زيادة مستوى الثقة بالنفس له اثر ايجابي في مستوى الاداء المهاري بالكرة الطائرة
- 2- اجراء دراسات وبحوث مماثلة في مواد دراسية اخرى
- 3- اعداد برامج ارشادية لرفع مستوى الثقة بالنفس لدى الطالبات



### ملحق رقم (1) قائمة حالة الثقة بالنفس الرياضية

الدرجات									العبارات	ت
9	8	7	6	5	4	3	2	1	عند اداء المهارات الحركية الضرورية لاحتراز التفوق خلال المنافسة الرياضية	1
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة المنافسة الرياضية	2
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على التركيز بصورة جيدة حقق الفوز	3
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على الاداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية	4
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	5
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي احقق الفوز في المنافسة	6
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة	4
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على ان اكون ناجحاً في المنافسة	8
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة	9
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة	10
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على ان اكون ناجحاً عند اعدادي لهذه المنافسة	11
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على استمرار ادائي الجيد لكي اكون ناجحاً في المنافسة	12
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة لي القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس اقوى مني	13



## المصادر

- 1- اسامة كامل راتب ، الاعداد النفسي للناشئين ، ط1(القاهرة ، دار الفكر العربي) 2011
- 2- اسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية تطبيقات على المجال الرياضي، ط1(القاهرة دار الفكر العربي) 2000
- 3- اسعد عدنان ، علي مهدي: الكرة الطائرة، ط1 (جامعة القادسية، مطبعة النجف الاشرف) 2012
- 4- انتصار مزهر الدفاعي، اثر برنامج ارشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية 2004
- 5- جعفر جابر جواد ، بناء برنامج ارشادي نفسي لتنمية الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة جامعة بغداد، كلية الاداب 1993
- 6- خالد فيصل الشبخو، السمات الشخصية لمدربي المنتخبات الوطنية العراقية، اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1997
- 7- خالدة ابراهيم، مجموعة مقاييس علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2010
- 8- سعد حمادي الجميلي، الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط1، (عمان، المعتر للنشر والتوزيع) 2006
- 9- قيس ناجي، بسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، (بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي) 1987
- 10- محمد حسن علاوي ومحمد مضر رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2(القاهرة، دار الفكر العربي) 1998
- 11- محمد جاسم الياسري، مبادئ الاحصاء التربوي، ط2، جامعة بابل، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف، 2011
- 12- محمد جسام وحسين علي: علم النفس الرياضي، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009
- 13- محمد سالم؛ بحث ترقية، منتديات الكوت
- 14- نعيمة الشماع، الشخصية، النظريات التقييم، المناهج، البحث، بغداد. مطبعة الجامعة، 1981
- 15- وجيه محجوب واخرون، طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي 1988



المجلد 14 العدد 4 عام 2015



مجلة الرياضة المعاصرة

1-webster:third new international dictionary of English long usage & 80  
c6 :Merriam: coval :1971:p54

2-www.indet codrn.cus.com.pqdmdef.w.connon biosport 20(1)2003

المكتبة الافتراضية