

الثقة بالنفس وعلاقتها بإنجاز اختبار (٢٥) متراً سباحة حرة لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة

عمر مجاهد عبدالواحد النقيب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية النور الجامعة
omar.mejhad@alnoor.edu.iq

تاريخ قبول النشر ٢٠٢٢/٦/١٤ DOI: ()

المخلص

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- الثقة بالنفس لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة.
 - علاقة الثقة بالنفس بإنجاز اختبار (٢٥) متراً سباحة حرة لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة.
- واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث الحالي، واشتملت عينة البحث على طلبة السنة الدراسية الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة، واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) للتحليل الإحصائي.
- وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:
- يمتلك طلبة المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة مستوى متوسط من الثقة بالنفس.
 - تبين العلاقة بين الثقة بالنفس واختبار انجاز (٢٥) متراً سباحة حرة الى وجود علاقة ارتباط عكسي بين المتغيرين أي أن بزيادة الثقة بالنفس ينخفض زمن انجاز سباحة حرة (٢٥) متراً وبالتالي يرتفع الانجاز.
- الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس، السباحة الحرة، اختبار.

Self-confidence and its relationship to the accomplishment a test (25) meters free swimming among students of the department of physical education and sports sciences at AL-Noor University

Omar Mujahed Abdul Wahid department of physical education and sports sciences /
AL-Noor University
omar.mejhad@alnoor.edu.iq

Accepted Date 14/06/2022 DOI: ()

ABSTRACT

The current research aims to identify:

- Self-confidence among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences at Al-Noor University College.
- The statistical relationship between the level of self-confidence and the achievement of the 25m free swimming test among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences at Al-Noor University College.

The researcher hypothesized: There is no significant statistically significant correlation between self-confidence and the completion of the 25-meter free-swimming test among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences at Al-Noor University College.

The researcher used the descriptive approach to suit the nature of the current research, and the research sample included first-year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences at Al-Noor University College, and the researcher used the statistical package (SPSS25) for statistical analysis.

The researcher reached the following conclusions:

- Students of the first stage in the Department of Physical Education and Sports Sciences have an average level of self-confidence.
- The relationship between self-confidence and the achievement test of 25 meters freestyle indicates that there is an inverse relationship between the two variables, meaning that with an increase in self-confidence, the time of completing a 25-meter free style swim decreases, and thus the achievement increases.

Keywords : Self-assurance, Free swimming, Test.

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تتميز فعالية السباحة بمتطلبات خاصة لاختلاف بيئة ممارستها، وكذلك الوضع الأفقي للجسم ومقاومة الماء لحركة الجسم، وكما هو معروف ان السباح يعمل في وسط مائي يختلف عن الأنشطة الأخرى من ناحية طريقة التنفس، وتقليل عدد مرات التنفس لتوفير الوقت للحصول على الأداء البدني العالي مع تعب قليل... ، وكذلك الوضع الأفقي للسباح، فضلاً عن ضغط إضافي من الأسفل وهو الماء، وكذلك عملية الشهيق من الجانبين كلها تسهم في تكوين مقاومة للماء لدى السباح بسبب دوران الرأس يميناً ويساراً، وقد اظهرت الدراسات ان هذه العملية تقلل من سرعة السباح ... والسباحة الحرة واحدة من طرائق السباحة التنافسية (الفراشة، والظهر، والصدر).

وتعد رياضة السباحة بصورة عامة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بالصعوبة وهي إحدى الرياضات المائية، التي يكون فيها المحيط المائي وسيلة للتحرك، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بهدف ارتقاء كفاءة الفرد بدنياً ومهارياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً (راتب، ١٩٩٩، ٢٢) ، وتمارس السباحة بوصفها رياضة من قبل الجنسين، وبمختلف الاعمار حسب قدراتهم، وهي تختلف عن سائر النشاطات الرياضية الأخرى، إذ إن الوسط المائي فيها بعد أساساً للتقدم عن طريق الاستعانة بالذراعين والرجلين والجذع، ومن ناحية أخرى فهي تمثل قدرة الفرد على التفاعل مع الوسط المائي الذي يختلف تماماً عن الوسط اليابس الذي يعيش عليه.

وتعد من اسرع هذه الطرائق والتي تتطلب من السباح تكامل في القدرات البدنية والوظيفية والمهارية والنفسية ولا يتم ذلك الا عن طريق التدريب المنتظم والمستمر والمخطط له، وهو العامل الاساس في جميع انواع الفعاليات الأخرى، والتي تهدف دائماً الى اعداد اللاعب في الاتجاهات جميعاً لغرض بلوغ

الحالة التدريبية التي تمكنه من استخدام أقصى قابلية وظيفية تمكنه من الاداء الأفضل، ومن ثم الوصول الى احسن انجاز، إذ إن اهم مميزات علم التدريب ارتباطه بنظريات العلوم الاخرى والقواعد التي تعتمد عليها في معارفه ومعلوماته وطرائقه واساليبه المختلفة، ومن هذه العلوم علم النفس الرياضي والذي يهتم بالشخصية التي من اهم عناصرها الثقة بالنفس، فهي مظهر من مظاهر الشخصية السوية وعنصر هام في التكيف الفعال والقدرة على مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار والاعتماد على الذات

ويشير " الحاوي و السيد (٢٠٠٤م) إلى أن إمكانية تحقيق التفوق الرياضي والأداء المتميز لا تتم من خلال توافر الجوانب البدنية والمهارية والخطوية فقط بل لابد من توافر الجوانب النفسية.

(الحاوي والسيد ، ٢٠٠٤ ، ٥٢)

ومن هنا برزت اهمية البحث بأنها إفادتتنا بحقائق عن سمة الثقة بالنفس، التي من شأنها أن تثري الميدان الرياضي بشكل عام ورياضة السباحة بشكل خاص، فضلاً عن مساعدة المدربين والتدريسين على تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة عند إعداد مناهج تدريب رياضة سباحة (٢٥) متراً حرة ، ومن خلال ما أورده الباحث تركزت أهمية البحث في دراسة مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بإنجاز اختبار (٢٥) متراً سباحة حرة لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة.

٢-١ مشكلة البحث :

أكد علماء النفس أن عملية التعلم لا تحدث إلا اذا توفرت فيها شروط معينة من بينها الثقة بالنفس التي تساعد الفرد على اشباع حاجاته وتحقيق توافقه النفسي والقدرة على مواجهة المواقف التعليمية الصعبة، فهي ترتبط بمفهوم التعلم الايجابي وتشكل عاملاً رئيساً في الابداع والانجاز، وعلى هذا الأساس جاءت دراستنا هذه كمحاولة للتعرف على طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس وإنجاز سباحة حرة (٢٥) متراً تعدل، ومن هنا تكمن مشكلة البحث من خلال الاجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما هو مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة؟
- ما هي العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس وإنجاز اختبار (٢٥) متراً سباحة حرة لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة؟

٣-١ هدفا البحث :

- يهدف البحث الحالي الى محاولة التعرف على ما يأتي :
- الثقة بالنفس لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة.
- التعرف على علاقة الثقة بالنفس بإنجاز اختبار (٢٥) متراً سباحة حرة لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة.

٤-١ فرض البحث :

الثقة بالنفس وعلاقتها بإنجاز اختبار (٢٥) متراً سباحة حرة لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة

- لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الثقة بالنفس وإنجاز اختبار (٢٥) متراً سباحة حرة لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة.

٥-١ مجالات البحث :

- المجال البشري: عينة من طلبة السنة الدراسية الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة.

- المجال الزمني: ابتداءً من (٢٠٢٢/ ١/١٥) - (٢٠٢٢/ ٣/٣)

- المجال المكاني : اجريت التجربة في مسبح (برطلة) في ناحية برطلة .

٦-١ تحديد المصطلحات :

الثقة بالنفس: هي الاعتقاد او درجة التأكد التي يمتلكها الافراد حول قدراتهم على ان يكونوا ناجحين في الرياضة.(راتب،١٩٩٧، ٣٣٥)

السباحة الحرة: أسرع أنواع السباحة مقارنة بالأنواع التنافسية الأخرى (كالفراشة والظهر والصدر) والتي تتألف من حركات تبادلية للذراعين والرجلين، وبالتغلب على مقاومة الماء، وبذلك يتمكن السباح التقدم إلى الأمام، ويكون وضع الجسم أفقياً وأنسيابياً قدر الامكان وفي اتجاه الحركة لتقليل مقاومة الماء.(رحيم وشاكر، ١٩٨٨، ٩٨)

الانجاز: يقصد بالإنجاز وصول اللاعب الى اعلى مستوى في الاداء وهو يعكس ارقى ما يمكن ان تقوم به الاجهزة الحركية للإنسان . (شاكر ، ٢٠٠٥ ، ١٢٣) .

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٢-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة البحث الحالي .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

إن عينة البحث هي " عبارة عن المجتمع الأصلي بكل خصائصه؛ ولكن بصورة مصغرة، او بمعنى آخر هي عبارة عن: تمثيل للمجتمع الإحصائي الذي سحبت منه"(رضوان،٢٠٠٣، ١٦) ، وبما أن اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث، لذا عليه تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة والبالغ عددهم (٢٠٠) طالب وطالبة.

أما عينة البحث فتمثلت بطلبة السنة الدراسية الأولى والبالغ عددهم (٦٦) بنسبة (٣٣%) من المجتمع الأصلي، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد تم استبعاد (١٠) طلبة لمشاركتهم في التجربة الاستطلاعية و (١٠) طلبة عينة الثبات، إضافة الى استبعاد الطالبات والبالغ عددهن (٦) طالبات، وبذلك أصبحت عينة البحث الأصلي (٤٠) طالباً من السنة الدراسية الأولى ، أي ان النسبة المئوية لعينة البحث تشكل (٢٠%) من مجتمع البحث .

٢-٣ أدوات البحث وأجهزته :

٢-٣-١ أدوات جمع المعلومات :

استخدم الباحث الأدوات الآتية :

- اختبار سباحة حرة (٢٥) متراً.
- استمارة استبانة محمد حسن علاوي لقياس الثقة بالنفس.
- مسبح نصف اولمبي .
- صافرة.

- شريط قياس طوله (٢٥) متراً .

٢-٣-٢ الأجهزة المستخدمة في البحث :

- ساعة توقيت الكترونية ١٠٠/١ ثانية عدد(٥).
- كومبيوتر شخصي محمول نوع laptop hp430 .

٢-٤ اداتا البحث :

٢-٤-١ مقياس الثقة بالنفس :

استخدم الباحث اختبار (روبين فيلي) لحالة الثقة بالنفس الرياضية والذي اعد صورته العربية د . محمد حسن علاوي (١٩٩٥) يتكون المقياس من (١٣) فقرة، يقيس ثقة اللاعب بنفسه في لحظة ما قبل المنافسة الرياضية، علما بان المقياس يتكون من (٩) درجات لكل فقرة والدرجة العظمى للمقياس قدرها (١١٧) تعبر عن حالة تميز اللاعب بدرجة اكبر من حالة الثقة بالنفس الرياضية. (علاوي، ١٩٩٨، ٦٠)

٢-٤-١-١ الموصفات العلمية لمقياس الثقة بالنفس :

٢-٤-١-١-١ الصدق :

إن الصدق هو أحد الخصائص (السايكومترية) في بناء المقاييس ، والمقياس الذي يتصف بالصدق هو " المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجلها(رضوان، ، ٣٥٠) ، وقد تحقق الباحث من صدق المقياس عبر صدق المحتوى والصدق الظاهري .

٢-٤-١-١-١-٢ الصدق الظاهري :

قام الباحث بإيجاد الصدق الظاهري من خلال عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في العلوم الرياضية* لبيان صلاحية الاختبار البحث، وبعد تحليل آراء الخبراء تم الاعتماد على نسبة اتفاق الخبراء اكبر من (٧٥%) ، إذ تبين صلاحية المقياس البحث لقياس متغيرات الدراسة الحالية لأنها حصلت على نسبة اتفاق (٨٣%) وهي اكبر من (٧٥%) ، إذ يشير (بلوم و آخرون) إلى أنه " على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق للخبراء في صلاحية الفقرات وإمكانية إجراء التعديلات بنسبة لا تقل عن (٧٥%) فأكثر من تقديرات الخبراء في هذا النوع من الصدق. (بلوم ، ١٩٨٣، ١٢٦)

٢-٤-١-١-١-٢ الثبات :

يعرف الثبات بأنه درجة الاتساق في قياس السمة موضوع القياس من مرة لأخرى فيما لو أعدنا تطبيق الاداة عدد من المرات، او انه باختصار "دقة القياس".(الشايب،٢٠٠٨، ١٠٢)

٢-٤-١-١-١-٢ استخدم الباحث معادلة الفا - كرونباخ :

على ١٠ طلبة وتم استبعادهم من عينة البحث الرئيسية وبعد حساب ثبات المقياس ووجد انه يساوي (0,889) ويعد ثباتاً جيداً ومقبولاً، ويذكر الكبيسي (٢٠١٠) اذا كانت قيمة الثبات اكبر من (٠,٧٠) فيعد معامل الثبات جيد (الكبيسي،٢٠١٠، ٧٧) .

٢-٤-١-١-١-٣ وصف وقياس الثقة بالنفس :

صمم المقياس من قبل روبن فيلي (١٩٨٦) وتم تعريبه وتقنينه (محمد حسن علاوي) ويتكون المقياس من (١٣) فقرة يقوم الرياضي بالإجابة عن هذه الفقرات على مقياس مدرج من (٩) نقاط، بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي وذلك بالمقارنة باللعب الآخر سواء من فريقة ام 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 العظمي وقدرها (١١٧) تميز بدرجة كبيرة من سمة الثقة الرياضية ، أما الوسط الفرضي فقد بلغ مجموع البدائل مقسمة على عددها ومضروبة في عدد الفقرات والذي يبلغ (٦٥) درجة.

٢-٤-٢ اختبار السباحة الحرة (٢٥) متراً :

* أ.د. عكلة سليمان الحوري / علم النفس الرياضي / كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل.
م.م محمود عبد العالي صالح / قياس وتقويم / قسم التربية الرياضية / كلية النور الجامعة.
م.م عثمان احمد الياس / علم النفس الرياضي / قسم التربية الرياضية / كلية النور الجامعة.
م.م محمد زهير الفهاد / قياس وتقويم / تربية نينوى.
م.م نبأ غازي فيصل علم النفس الرياضي / قسم التربية الرياضية / كلية النور الجامعة.

الهدف من الاختبار: قياس إنجاز (٢٥) متراً سباحة الحرة.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، وصافرة، واستمارة تسجيل.

أجراء الاختبار: يقف المختبر عند منصة الوقوف ويقوم بأداء الإحماء الخاص به وعند سماع كلمة مكانك من المطلق، يقوم بأخذ وضعية الانطلاق، وينتظر سماع صافرة المطلق، وعند سماع الصافرة يقفز من المنصة إلى الماء ويقوم بقطع مسافة (٢٥) متراً بأداء سباحة الحرة وبأقصى سرعة، وذلك من أجل تسجيل أقل وقت ممكن.

التسجيل: يسجل الوقت الذي استغرقه السباح في إنهاء مسافة (٢٥) متراً.

٢-٤-٢-١ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة تتكون من (١٠) طلاب، وتم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث، وتم استبعاد هؤلاء الطلاب من التجربة الرئيسية، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
- التعرف على المشاكل والمعوقات التي قد تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات تلافياً لهذه المشاكل والمعوقات في التجربة الرئيسية.
- التأكد من مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث وسلامتها.
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد*.
- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات المعنية بالبحث.

٢-٤-٢-٢ الأسس العلمية لاختبار سباحة حرة (٢٥) متراً:

٢-٤-٢-٢-١ صدق اختبار سباحة حرة (٢٥) متراً :

يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد، " فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله " (حسنين ، ١٩٩٥ ، ١٨٣)

٢-٤-٢-٢-٢ الصدق الظاهري :

قام الباحث بإيجاد الصدق الظاهري من خلال عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين في العلوم الرياضية لبيان صلاحية الاختبار وبعد تحليل آراء الخبراء تم الاعتماد على نسبة اتفاق الخبراء اكبر من (٧٥%) ، إذ تبين صلاحية اداتي البحث لقياس متغيرات الدراسة الحالية لأنها حصلت على نسبة اتفاق اكبر من (٧٥%)

٢-٤-٢-٢-٢ الثبات :

* م.م محمود عبد العالي صالح / كلية النور الجامعة

م.م ابي معاذ / كلية النور الجامعة

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقياس ولذلك " يتعين توافر الثبات في المقياس أو الاختبار لكي يكون صالحاً للاستخدام " (امام ، ١٩٩٠ ، ١٤٣) ، ويقصد به " أن يعطينا الاختبار النتائج نفسها لدى إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم " (الزويبي واخرون، ١٩٨٧، ٢١٥).

٢-٤-٢-٢-١-٢-١ ثبات اختبار (٢٥) متراً سباحة حرة :

تم استخدام طريقة إعادة الاختبار واستخدم الباحث عينة التجربة الاستطلاعية نفسها؛ وذلك من خلال إجراء الاختبارات على (١٠) طلاب، وأعيد إجراء الاختبارات على المجموعة نفسها بعد (٥) أيام من تطبيقها عليها لأول مرة، إذ تشير (ليلي فرحات، ٢٠٠١) إلى أن " طريقة إعادة الاختبار تعد من أكثر الطرائق الإحصائية استخداماً في حساب معامل الثبات وعلى الخصوص في مجال التربية الرياضية، فهي عبارة عن تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد، ويعاد اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه وبظروف الاختبار نفسها، ويجب أن لا تقل المدة بين الاختبارين عن أسبوع " (فرحات، ٢٠٠١، ١٤٥-١٥٣) ، إذ تم إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات تطبيق الاختبار الأول وبين درجات الاختبار الثاني، إذ بلغت قيمة الارتباط (٠.٨١١) ومن خلالها تبين ان الاختبار يتميز بالثبات العالي وفي هذا السياق فان قيمة (٠.٧٠) فاكثر يعد مؤشراً على ثبات المقياس. (عيسوي، ١٩٨٥، ٥٤)

٣-٥ التجربة النهائية :

قام الباحث بتطبيق تجربته على عينة البحث على يومين وكما يأتي:

اليوم الأول : قام الباحث بتوزيع استمارة استبيان الثقة بالنفس على عينة البحث في قاعات المحاضرات النظرية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة في يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٣، ثم قام بجمع الاستمارات بعد اكمال الإجابة عليها من قبل عينة البحث.

اليوم الثاني : قام الباحث بإجراء اختبار السباحة الحرة (٢٥) متراً على عينة البحث في يوم (الاحد) الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٧ .

٣-٦ الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية المعروفة بـ (SPSS) في تحليل النتائج باعتماد ما يأتي :

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط (بيرسون).
- معادلة الفا كرونباخ للثبات.
- اختبارات لعينة واحدة .

٣- عرض ومناقشة النتائج :

٣-١ عرض ومناقشة الهدف الأول :

الثقة بالنفس وعلاقتها بإنجاز اختبار (٢٥) متراً سباحة حرة لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة

التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة.

لغرض التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة، وبعد تطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (٤٠) طالباً وطالبة، والجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (١) يبين نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى الثقة بالنفس لعينة البحث الأساسية

العدد	المتوسط الحسابي المحقق	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		نسبة الخطأ sig	الدلالة الاحصائية
				المحسوبة	الجدولية		
٤٠	٦٧.٩٠	٢.٩٢٤	٦٥	٣.٧١٥	٢.٠٢٣	0.042	يوجد فرق دال

*ت معنوية عند درجة حرية ٣٩ ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٣٢

من خلال نتائج الجدول (١) تبين ان المتوسط الحسابي المحقق قد بلغ (66.54) بانحراف معياري (6.87) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (65) باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة One sample T-test اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (٣.٧١٥) أكبر من القيمة التائية الجدولية (2.023) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (39)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين ولمصلحة المتوسط الحسابي المحقق.

يعزو الباحث ظهور مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الدراسية الاولى بمستوى عالي الى اسباب عدة منها أسلوب التنشئة، وعدم امتلاكهم الخبرات السابقة بشكل كافي، والخوف من النقد واللوم، لان العينة هم طلبة السنة الدراسية الاولى وهم في مرحلة التعلم واكتساب الخبرات العلمية والعملية، إذ يرى الباحث أن الثقة بالنفس من أهم عوامل النجاح في الحياة العملية والعلمية منها تحدد صورة الفرد عن نفسه، وتدخل في تحديد علاقاته بالآخرين وهي إدراك الفرد لكفاءته أو مهاراته وقدراته على التفاعل بفاعلية مع المواقف المختلفة، كما تعد الثقة بالنفس هامة جدا لارتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضي لنفسه، حيث أن تقدير وقيمة الذات للرياضي تحتل أهمية كبيرة إن لم تكن الأهم في خطة الاعداد النفسي للرياضي، إن قيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الاساسي الذي يجب أن يؤخذ دائماً في الاعتبار إذا اردنا تدريب اللاعبين بنجاح فلا يوجد شيء أكثر أهمية لكل منا من قيمة الذات، وببذل الجهد الكبير لحمايتها، ويلاحظ دائماً أن المدربين الناجحين يدعمون قيمة الذات للاعبين، بينما المدربون غير الناجحين لا يهتمون بذلك .

٢-٣ عرض ومناقشة الهدف الثاني :

الثقة بالنفس وعلاقتها بإنجاز اختبار (٢٥) متراً سباحة حرة لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة

التعرف على العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس وإنجاز اختبار (٢٥) متراً سباحة حرة لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة.

الجدول (٢) يبين معامل الارتباط البسيط (ليبرسون) وقيمة (T) بين الثقة بالنفس وإنجاز اختبار ٢٥ م سباحة حرة لدى عينة البحث

المتغير	معامل الارتباط	قيمة ت لمعامل الارتباط	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	-٠.٣٢٢	٢.٠٨٢	معنوي
اختبار ٢٥ م سباحة حرة			

يتبين من الجدول (٢) ان قيمة ت لمعامل الارتباط الثقة بالنفس وإنجاز اختبار (٢٥) متراً سباحة حرة بلغت (٢.٠٨٢) وعند الرجوع الى دلالة قيمة ت لمعامل الارتباط عند درجة حرية (٣٩) ومستوى معنوية (٠.٠٥) والتي تساوي (٢.٠٢٤)، نجد ان قيمة (ت) المحتسبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية وذلك يدل على وجود علاقة ارتباط عكسية بين بين الثقة بالنفس، وإنجاز اختبار (٢٥) متراً سباحة حرة أي كلما ارتفعت درجة الثقة بالنفس انخفض زمن الانجاز لاختبار (٢٥) متراً سباحة حرة، ويعزو الباحث سبب هذه العلاقة الى ان رياضة السباحة من الرياضات التي تتطلب من الفرد الجاهزية البدنية والوظيفية والنفسية، والثقة بالنفس هي احدى السمات والصفات النفسية الاساسية للفرد، والتي تعد مثل الدافعية محرك السلوك داخل الفرد فضلاً عن ان رياضة السباحة تحتاج الى صفة الثقة بالنفس بشكل اساسي للتغلب على القلق والخوف الذي يصاحب الطلبة كونهم عينة خام تعلمت السباحة في هذه المرحلة التعليمية وهي المرحلة الاولى، وعلى الرغم من ندرة الاختصاصيين النفسيين في المجال الرياضي إلى أنه بات من المهم عدم الاغفال عن دور العامل النفسي الذي أصبح أحد أهم العوامل التي تؤدي الي التفوق والانجاز في المجال الرياضي، وأصبح شيئاً ملموساً نراه في ملاعبنا الرياضية في أنشطتها المختلفة، حيث تتقارب المستويات الفنية والبدنية والمهارية، ويبقى العامل النفسي هو الحاسم في التفوق والتميز للاعب عن الآخر ولقريق عن الآخر.

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٤ الاستنتاجات :

- يمتلك طلبة السنة الدراسية الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة مستوى مرتفع من الثقة بالنفس.
- وجود علاقة ارتباط عكسية بين المتغيرين أن بزيادة الثقة بالنفس ينخفض زمن انجاز سباحة حرة (٢٥) متراً وبالتالي يرتفع الانجاز.

٢-٤ التوصيات :

- تدعيم البرامج التدريبية بحجم أكبر من جلسات التعزيز الإيجابي لزيادة الكفاءة النفسية بشكل عام والثقة بالنفس بشكل خاص.

- توجيه تدريسي السباحة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة للاهتمام بالجوانب الوجدانية لطالب التربية الرياضية، ولاسيما الثقة بالنفس الذي قد يكون في زيادته فائدة لإزالة المعوقات التي يواجهها الطلاب خلال سنوات دراستهم المختلفة.
- الاهتمام بمتغير الثقة بالنفس عند تدريس مادة السباحة، لان عامل مهم واساس في تعلم الطلبة لهاذه الفعالية.
- اجراء دراسة للثقة بالنفس مع متغيرات نفسية وديمغرافية أخرى.

المصادر

١. إبراهيم ، مروان عبدا لمجيد (١٩٩٩) : الأسس العلمية والطرائق الإحصائية والقياس في التربية الرياضية ، ط١، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، الأردن.
٢. امام ، مصطفى محمود(١٩٩٠) : التقويم والقياس، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، العراق .
٣. بلوم بنيامين وآخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة ، محمد أمين المغني وآخرون ، القاهرة ، دار ماكرومين ، مصر.
٤. الحاوي يحيى و إسماعيل السيد (٢٠٠٤) : الموهبة الرياضية والإبداع الحركي (الباب الذهبي للدخول للرياضة العالمية) ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق.
٥. حسنين ، محمد صبحي (١٩٩٥): التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج١، ط٣، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن.
٦. راتب ، اسامة كامل(١٩٩٧): علم نفس الرياضة (المفاهيم-التطبيقات) القاهرة، دار الفكر العربي.
٧. راتب ، اسامة كامل(١٩٩٩): تعليم السباحة ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، مصر.
٨. رضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠٣): الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية الرياضية، القاهرة، مصر
٩. الزوبعي ، عبد الجليل وآخرون(١٩٨٧): الاختبارات والمقاييس النفسية ، الموصل ، منشورات جامعة الموصل، العراق.
١٠. شاکر ، نبيل محمود ، (٢٠٠٥) : "علم الحركة (التطور والتعلم الحركي)" ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى .
١١. الشايب ،عبد الحافظ (٢٠٠٨): أسس البحث التربوي ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ،الأردن.
١٢. علاوي ، محمد حسن علاوي(١٩٩٨) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين،ط١، القاهرة مركز الكتاب للنشر، مصر.

١٣. عيسوي ، عبد الرحمن (١٩٨٥): القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، القاهرة ، دار المعرفة الجامعية ، مصر.

١٤. فرحات ، ليلي السيد (٢٠٠١): القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط١، القاهرة، مطابع آمون، مصر.

١٥. الكبيسي ، وهيب مجيد(٢٠١٠) :الإحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية، ط١، بيروت ،العالمية المتحدة ، لبنان.

الملاحق

ملحق (١) مقياس الثقة الرياضية بصيغته النهائية

عزيزي الطالب: 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.	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢-	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية.	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٣-	في القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية.	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٤-	في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة.	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٥-	في القدرة على التركيز يصوره جيدة لكي أحقق النجاح.	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٦-	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة.	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٧-	في القدرة على أنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة.	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٨-	في القدرة على أن أكون ناجحاً" في المنافسة.	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٩-	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة .	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١٠-	في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة.	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١١-	في القدرة على أن أكون ناجحاً" على أساس أعمالي لهذه المنافسة.	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١٢-	في القدرة على استمرار أدائي الجيد لكي أكون ناجحاً" في المنافسة.	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١٣-	في القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس أقوى مني.	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١