

علاقة الثقة بالنفس كعامل نفسي لتحقيق التفوق في الانجاز الرياضي لأقسام رياضة

و دراسة بولاية الجلفة [دراسة مهادنة بأقسام رياضة ودراسة بالجلفة]

جرعوب عبد الرحمان
بجامعة زيان عاشور الجلفة

تمهيد :

لقد أصبح لزاما ونحف في عصر التكنولوجيا و العصرية أن ندرس كل ما يتعلق بموضوع ما دراسة علمية مقننة مستوفاة جميع العوامل المحيطة بها في كل مجال من مجال الحياة ففي المجال النشاط البدني الرياضي يعد اللاعب احد الركائز الأساسية التي من خلالها تتضح جدية و علمية العملية التدريبية و أن تطوره من خلال الانجاز أو المستوى المميز هو المحصلة النهائية لتطور العملية التدريبية التي تتعدد و تترايط واجباتها (بدنية ومهارية و خطية و ذهنية و نفسية) إذ تلعب هذه الجوانب مجتمعة دورا أساسيا و مهما في صنع اللاعب المميز و القادر على تحقيق الانجاز.

إن المربيين و المدرب و المهتمين بالألعاب و الفعاليات الرياضية جدوا و اجتهدوا كثيرا في تطوير جوانب إعداد اللاعب و إن ما نراه من تطور مذهب على اللاعبين في الألعاب و الفعاليات الرياضية الجماعية و الفردية متمثلا بالسرعة و القوة و التحمل و غيرها من الصفات البدنية الأخرى و كذلك الأداء المهاري الذي وصل إلى قمة الإثارة و المتعة لهو خير دليل على هذا الاهتمام و الجدية ، و لكي نكون قريبين من الموضوع الذي نبحت فيه نشير إلى إن للعامل النفسي الكلمة الفصل في رجحان كفة فريق على آخر و خاصة عندما تتساوى و تتقارب مستويات الفرق مع بعضها في النواحي أنفة الذكر.

و على هذا الأساس يعد العامل النفسي عاملا أساسيا في تحقيق الفوز و الانجاز العوامل النفسية المرتبطة بتحقيق الفوز و الانجاز الرياضي لأن المواقف الانفعالية في المنافسة الرياضية ذات تأثير على الحالة البدنية و المهارية و الخطية للاعب باعتبار الانفعال هو «استجابة متكاملة للكائن الحي ، تعتمد على الإدراك للموقف الخارجي و تحدث تغيرات و جنادية و فسيولوجية للأجهزة العضلية و الدموية و الغددية»⁽¹⁾ و لهذا فإن فقدان اللاعب لحظة الاتزان في طبيعة العمل الوظيفي للجسم و الناتج من الانفعال يؤدي إلى اضطراب الجسم بوجه عام و مؤثرا على عملية التفكير و التي تنعكس آثارها على قدرات اللاعب الحركية. إن مواضيع علم النفس تتداخل بصورة كبيرة جدا في عمليات إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية و بالتالي أصبحت مواضيع هذا العلم ذات أثر كبير على ناتج الفرق الرياضية سواء كانت هذه الفرق ذات مستويات عالية أو واطئة.

كما أن دراسة الثقة بالنفس تسهم في معرفة سلوكيات اللاعب في مواقف المنافسة و قد تعطي مؤشرا نفسيا عن تلك السلوكيات مما يقدم لنا فهما أكثر عن شخصية اللاعب و يسهم في عملية إعدادهم النفسي و مما تقدم فأنت

الباحث من خلال عمله هذا حاول أن يبرز مدى علاقة الثقة بالنفس بالتفوق في الانجاز الرياضي لأقسام الرياضة والدراسة .

إشكالية البحث :

إن الوصول باللاعب إلى أفضل مستوى في الأداء يكمن بتهيئته وإعداده الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقاً من قبل المدرب ، والذي يشمل الإعداد البدني و المهاري والخططي فضلاً عن الإعداد النفسي والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية' ومن خلال التطور الذي حصل للرياضة وفي مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو احد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي، إذ كانت أولى تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها هذا العلم هي دراسة الشخصية الرياضية تلتها دراسات في بعض الظواهر النفسية (كالقلق والخوف والاستثارة الانفعالية) وعلاقتها بالانجاز الرياضي، وقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن العامل النفسي يؤثر في بعض الأحيان سلباً في الانجاز الرياضي ويؤثر في أحيان أخرى إيجاباً .

وفي ذلك لا بد من تحليل جميع الجوانب المؤثرة في العملية التدريبية لكي تساهم في حل المشاكل التي تقف حجر عثرة في تحقيق ما تصبو له الفرق الرياضية من التفوق و تحقيق النتائج المتميزة في الألعاب الرياضية ، إذ يعد البناء و الإعداد النفسي الصحيح و خاصة فيما يتعلق بتطوير الثقة بالنفس من العوامل التي تعطي نتائج مثمرة في أثناء المنافسات الرياضية لان ثقة اللاعب بنفسه تجعله يحقق الأهداف الصعبة بل تجعله يتحدى جميع ما تعترضه من مصاعب و عقبات في أثناء المنافسات الرياضية و كذلك في التدريب .

إن الباحث من خلال خبرته كونه لاعب سابقاً و أكاديمياً و كذلك مهتماً و متابعاً للفرق المدرسية يرى إن الجانب النفسي لم يحظى بالقدر الكافي من اهتمام المدربين و المهتمين في شؤون الرياضة المدرسية مما دفعه إلى تناول جانب الثقة بالنفس و علاقتها بأبعاد التفوق لتحقيق الانجازات الرياضية. لقناعته التامة بان هذا الجانب يشكل أساساً حاسماً في تحقيق الانجازات الرياضية.

ومن هنا تبرز أهمية التساؤل هل هناك علاقة للثقة بالنفس على أبعاد التفوق الرياضي؟؟؟ لذلك البحث الحالي يتناول معرفة مستوى كل من (الثقة بالنفس و أبعاد التفوق الرياضي لأقسام رياضة ودراسة ، وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى المتطور في أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية وكان لزاماً طرح عدة تساؤلات تمس أبعاد التفوق :

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المشتركين في أقسام رياضة دراسة وبين الأقسام العادية على مستوى الثقة بالنفس وبعد التوجه نحو ضبط النفس .

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المشتركين في أقسام رياضة دراسة وبين الأقسام العادية على مستوى الثقة بالنفس وبعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية .

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المشتركين في أقسام رياضة دراسة وبين الأقسام العادية على مستوى الثقة بالنفس وبعد التوجه نحو احترام الآخرين .

أهداف البحث:

الهدف الرئيسي:

معرفة دور بعض العوامل النفسية للنشاط البدني الرياضي التربوي وانعكاساته على التفوق والانجاز الرياضي عند هذه الفئة (أقسام رياضة ودراسة).

الأهداف الفرعية:

1. محاولة فهم وتحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين العوامل النفسية كعامل الثقة بالنفس ودافع التفوق والانجاز الرياضي.
 2. معرفة الفرق بين مجموعة التلاميذ الذين ينتمون لأقسام رياضة ودراسة وزملائهم الذين لا ينتمون 'نحو نشاطهم الرياضي على أبعاد التفوق والانجاز الرياضي.
 3. محاولة إبراز الدور الذي يمكن أن تلعبه العوامل النفسية في الإسهام بالاستقرار النفسي والاجتماعي للمراهق 'من خلال دعم وتشجيع الممارسة الرياضية لديهم.
 4. محاولة تأكيد ضرورة اتحاد الجهود بين الوالدين ومدرسي ومرشدي التربية البدنية والرياضة 'من أجل بناء سوي لشخصية المراهق.
- الفرضية العامة والفرضيات الجزئية :

- هناك علاقة ارتباطية دالة بين الثقة بالنفس و أبعاد التفوق الرياضي .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المشتركين في أقسام رياضة ودراسة وبين الأقسام العادية على مستوى الثقة بالنفس وبعد التوجه نحو ضبط النفس .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المشتركين في أقسام رياضة ودراسة وبين الأقسام العادية على مستوى الثقة بالنفس وبعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المشتركين في أقسام رياضة ودراسة وبين الأقسام العادية على مستوى الثقة بالنفس وبعد التوجه نحو احترام الآخرين .

** دوافع اختيار البحث:

- 1 * كون الباحث كان يعمل سابقا في مجال التربية كأستاذ تربية بدنية ورياضية مشاركا في الرياضة المدرسية باستمرار ، وفي حينها كنا نلاحظ بعض النقائص حول هاته الأقسام (أقسام رياضة ودراسة) ، فأبيننا إلا أن نساهم في تطوير وإنجاح الأقسام ، وهذا من خلال البحث في العوامل النفسية والاجتماعية التي تساهم في الانجاز والتفوق الرياضي.
- 2 * قلة الدراسات البحثية لاسيما منها على مستوى المعهد التي تناولت الدور الذي يمكن أن تلعبه بعض العوامل خلال تعزيز ودعم الممارسة الرياضية لديهم .
- 3 * إيماننا بالدور المهم والفاعل الذي يمكن أن تلعبه العوامل النفسية في دفع العملية التربوية و التنشئية لأبنائهم 'من خلال النشاط البدني الرياضي المدرسي .
- 4 * محاولة منا بحث العوامل المفيدة والدافعة برسالة التربية البدنية والرياضة إلى تحقيق أهدافها 'من خلال تضمين واستقاء العوامل الفاعلة في بناء شخصية الفرد .
- 5 * ملاحظة تدني توقعات التلاميذ من النشاط الرياضي المدرسي 'دفعنا للبحث في الدور الذي يمكن أن تلعبه بعض العوامل في معالجة هذه المشكلة .

6* إبراز الأدوار الهامة والمؤثرة لبعض العوامل من أجل التنشئة الاجتماعية الصحيحة للتلاميذ ضمن النشاطات المدرسية والرياضية.

7* تدني وضعف مستوى الرياضة المدرسية ، مقارنة مع ما هو مطلوب على الساحة العالمية ذات الطابع المحترف 5/أهمية البحث:

بالنظر لأهمية الرياضة المدرسية و لحدثة عملية أقسام «رياضة ودراسة هذا المشروع الذي يهدف إلى التكفل بالموهب الرياضية الشابة في كل الاختصاصات الرياضية والذي يدخل في إطار تحسين وتطوير الممارسات الرياضية في الوسط المدرسي وبالتالي انعكاسها على رياضة النخبة ونظرا لنقص و افتقار هذه الأقسام الخاصة إلى دراسات خاصة من النواحي النفسية والاجتماعية بها ' فان هذه الدارسة جاءت لتحاول أن تبين تأثيرات بعض العوامل على هاته الفئة من المراهقين، لإعداد الناشئين إعدادا شاملا آخذا عين الاعتبار جميع النواحي البدنية الحركية، الاجتماعية والنفسية والمعرفية... لذا كمنت أهمية بحثنا في تحديد العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة في التفوق والانجاز الرياضي في ظل مرحلة التغيرات للمراهق وتحديد العلاقة الارتباطية بينهما من اجل خدمة التربية العامة.

6/التحديد الإجرائي لمفاهيم البحث:

الثقة بالنفس: هي الاعتقاد أو درجة التأكد التي يمتلكها الأفراد حول قدراتهم على أن يكونوا ناجحين في الرياضة⁽²⁾ ويرى الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز ' وهذا اعتقاد خاطئ ' وربما يقود إلى المزيد من الافتقار إلى الثقة أو الثقة الزائدة . ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح . فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي ' ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها .

وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة ' وتوقع النتائج ' فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة. بينما الثقة هي الشعور اللاعب أن أدائه سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج ' وحتى إذا كان المنافس متفوقا عليه .

خصائص الثقة بالنفس :

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فان ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة⁽³⁾ وأهمها على النحو التالي :

- الثقة تثير الانفعالات الايجابية.
- الثقة تساعد على تركيز الانتباه.
- الثقة تؤثر في بناء الأهداف.
- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد.
- الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية.

التفوق والانجاز الرياضي:

تعريف التفوق الرياضي:

إن التفوق الرياضي بالنسبة للفرد يعني ما وصل إليه الفرد في أدائه في رياضته التخصصية إلى مستوى أعلى من مستوى أمثاله العاديين في ذات المجال الرياضي.

وعن غيره من المجالات التي تعبر عن المستوى العقلي الوظيفي للفرد، بشرط أن يكون أدائه هذا المجال)

النشاط) الذي أتخذته موضع احترام بينه وبين نفسه، وبينه وبين الآخرين. وبالنظرة الأولى نحف نجد أنه تعريف عام ويبدو عليه البساطة، غير أنه شامل وقد يأخذ عليه البعض عدم تحديد لمستوى الأداء الفاصل بين التفوق الرياضي والمادية ، كذلك عدم تحدد المستوى الذي يعبر من الفرد عن المستوى الرياضي الوظيفي للفرد في هذا المجال مجال تخصصه' غير أن هذا التحديد) رغم أهميته ليس مطلوباً، بل أن يتناقض مع المنطق الذي يمكن خلف التعريف.(4)

الانجاز الرياضي:

يمكن تعريف الانجاز الرياضي « بأنه استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين . (5) (ويعرفه (علاوي) 1998 بأنه «استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الانجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الانجاز والتي نتج عنها نوعاً معيناً من النشاط والفعالية والمثابرة.(6)

* * دافعية الانجاز الرياضي : ان الدافعية الانجاز .(7) (أو الحاجة لانجاز) يقصد بها طبقاً لمفهوم « ميوراى» تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية (الفيزيائية) أو الكائنات البشرية أو الأفكار وتناولها او تنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقدير وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة . وفي إطار التحديد السابق يمكن النظر إلى الدافعية الانجاز على أنها تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز والتفوق . كما أن هدف الانجاز يتحدد على انه أما التنافس مع معيار أو مستوى معين للامتياز أو التنافس مع آخرين أو تنافس الفرد مع أدائه السابق ومحاولة السعي والكفاح نحو انجاز متفرد والمثابرة على ذلك بالجهد طويل المدى نحو التمكن والسيطرة في أداء ما يتميز بالصعوبة.

*التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:

إن عملية التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي ترتبط بثلاثة أبعاد منها :

* التوجه نحو ضبط النفس : إذ يرتبط هذا البعد إلى حد كبير بقدرة الرياضي على السيطرة على انفعالاته والعمل على توجيهها بالشكل الايجابي الذي يخدم مصلحة الفريق ككل' إذ ان الرياضي وبالأخص لاعب كرة اليد في أمس الحاجة إلى الهدوء الانفعالي لأنه يتطلب منه إيجاد الحلول السريعة للمواقف التي يتعرض لها فيما يخص التخلص من الخصم والوصول بأسرع وأسهل طريقة للهدف في حين نجد أن (الانفعال العنيف يشوه الإدراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات ويضعف القدرة على التذكر ويشك السيطرة والإرادة (8) .

*التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية: إن عملية التوجه نحو بذل الجهد في التدريب والمنافسة ومحاولة التعرف على مستوى اللياقة البدنية ودرجة التطور المهاري تعتمد إلى حد كبير على الهدف الذي يرسمه الرياضي لنفسه ويسعى لانجازه فلا يمكن لأي رياضي أن يتطور مستواه أو يستمر في العملية التدريبية برغبة وإصرار دون ان يكون لديه هدف واضح المعالم إذ أن تحديد الأهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدمتها (تحسين الأداء' تحسين نوعية الممارسة' توضيح التوقعات' التخلص من الملل مما يجعل التدريب أكثر تحدياً' تنمية الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس)' ولكن يجب أن لا تكون هذه الأهداف اكبر من قدرات الرياضي أو تكوينهم البيولوجي فالرياضي المبتدئ أو الناشئ يشعر بعملية تطور كبير في مستواه المهاري

والبدني ولكن بعد أن يصبح متقدماً يكون التطور بطيء بسبب الاقتراب من الحدود البيولوجية وهنا يدخل دور المدرب لمساعدة الرياضي لكي يعرف ذلك حتى لا يؤثر سلباً على تقييمه لنفسه أو مستوى أدائه.

* التوجه نحو احترام الآخرين: إذ يتمثل هذا البعد في درجة احترام الرياضي للأشخاص والمنافسين الذين هم في محيطه الرياضي كالمدرسين والحكام والمنافسين وزملاء اللاعبين إذ يعد البعد مهماً جداً وذو تأثير بالغ على عملية عطاء اللاعب داخل الملعب فعندما يكون اللاعب على ثقة واحترام لمن هم في محيطه ستكون عملية تفكيره منصبة على أدائه الفني وتطبيق خطط اللعب المنوطة به إذ أن طبيعة ونوعية الأداء ونجاح التصرفات الخطئية والمهارية للاعب إنما تحدّد بنشاطه الخاص وتصرفات زملاءه في نفس الفريق والذين ترتبط بهم مهام محددة للاعب نفسه بطريقة غير مباشرة من خلال «الكرة والتفكير الخطئي الجماعي أي أن الانجاز للفريق يتحقق بصورة جماعية»⁽⁹⁾.

بعض الدراسات المشابهة :

علاقة الثقة بالنفس بأداء بعض القدرات المهارية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم أ.م.د أحمد رمضان أحمد

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس و الأداء لاعبي بعض أندية بغداد للشباب بكرة القدم. و استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح على عينة مكونة من (15) لاعبا من لاعبي نادي القوة الجوية لفئة الشباب و المشاركين في الموسم الرياضي 2010-2011.

وقد تم تطبيق مقياس روبين فيلي لتقدير حالة الثقة الرياضي على عينة البحث وقد توصل الباحث إلى أن الثقة بالنفس من العوامل المؤثرة في الأداء المهاري لاعبي الشباب من خلال وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مقياس الثقة الرياضية ومستوى الأداء المهاري لاعبي الشباب بكرة القدم.

المهارات النفسية لاعبي كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي م. د. سعيد نزار سعيد

لاحظ الباحث من خلال متابعته للعبة كرة اليد قلة الاهتمام الفرق بالحالة النفسية لذا فقد لجأ الباحث إلى دراسة متغيرين ترى بأنهما جديران بالدراسة والبحث وهما المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي وذلك لدورهما الكبير في التأثير على مستوى الرياضي وتحقيق التفوق في اللعبة التي يمارسها فقد شملت الدراسة لاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد في إقليم كردستان- العراق واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك من خلال الاستعانة بكل من مقياس المهارات النفسية و مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لغرض جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسة ومن ثم معالجتها إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي) الانحراف المعياري' الوسط الفرضي' معامل الارتباط البسيط' اختبار (ت) لعينة واحدة).

وقد استنتج الباحث :

- عدم وجود علاقة دالة معنوية بين بعد (التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس - دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً.

– عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على التصور- الثقة بالنفس).

– عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على الاسترخاء- دافعية الانجاز الرياضي).

وقد أوصت الدراسة ببعض التوصيات منها:

– الاسترشاد بأهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

– الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.

– ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية و سمة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين كرة اليد مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب.

التعقيب على هاته الدراسات :

انه وحتى إن تشابهت هاته الدراسات مع موضوعنا إلا أن دراستنا أتت لتطوير أقسام الرياضة والدراسة والوصول إلى التوفيق بين الرياضة والدراسة ولا تختلف الدراسات السابقة ' في تأكيدها بدرجة أولى على أهمية العوامل النفسية والاجتماعية ' وخاصة في فترة المراهقة ' وخلصت في مجملها على أن دورها فيه بالغ الأهمية في التأثير على التلاميذ من أجل التفوق والانجاز الرياضي، ولتأتي بعد ذلك أدوار لعوامل كثيرة ' لم تقرب هاته الدراسات عامل الانجاز الرياضي بهاته العوامل معا وذلك ما أردناه ' وتختلف رؤى كل باحث على حدا في كيفية تأثير هاته العوامل بحيث تتميز تأثيراتها من مجتمع لآخر كل على حسب درايته كيف يراها ويرى تأثيرها في دعم الطلاب والمدرسين والمدرسين في النهوض بالنشاط البدني الرياضي والوصول إلى الانجاز والتفوق بالبطولات المدرسية وحتى الدولية.

ونسعى من خلال بحثنا إلى تسليط الضوء على بعض العوامل النفسية (ومنها ثقة بالنفس) للمراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي والتفوق فيه وذلك عن طريق البحث في الفروق بين أقسام رياضة ودراسة وأقسام عادية.

– منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

* منهج البحث :

تتوقف إجراءات البحث المستخدمة سواء في جمع البيانات أو تحليلها أو استخلاص النتائج على طبيعة منهج البحث ونوعه أي إن جميع البحوث العلمية تلجأ إلى حل مشكلاتها إلى إختيار منهج يتلاءم وطبيعة المشكلة اعتمادا على إن منهج البحث هو «الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل إلى هدف معين»⁽¹⁰⁾. ولهذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة هذه المشكلة إذ يشير محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب(1999) إلى « إن البحث الوصفي يهدف إلى تحديد الظروف والعلاقات والمظاهر والأسلوب المسحي يسعى إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة»⁽¹¹⁾.

*مجتمع البحث وعينته:

يعني مجتمع البحث» جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة» وقد كان مجتمع البحث في هذه الدراسة تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بولاية الجلفة، إذ بلغ عدد التلاميذ المشمولة بالبحث (80). إذ بلغ مجتمع البحث(800) تلميذا، وقد عمد الباحث في تنفيذ بحثه على عينة تكونت من (40) تلميذا مشتركون في أقسام رياضة ودراسة و(40) ينتمون لأقسام عادية . وبلغت نسبة عينة البحث (10%) من مجتمع البحث. حدود الدراسة:

* بشريا : طلبة وطلاب الثانويات بولاية الجلفة بجميع تخصصاتهم.

* زمانيا : تحددت هذه الدراسة في العام الدراسي 2014/2015.

* جغرافيا : تحددت هذه الدراسة بمدينة الجلفة وبالضبط في الثانويات المذكورة وهي (ثانوية النجاح وطاهيري عبد الرحمان وبوعمامة ومصطفى بن بولعيد ودمد الجديدة والرائد حاشي عبد الرحمان).

• أدوات البحث :

وهي « الوسيلة أو الطريق التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، بيانات أو عينات أو أجهزة»⁽¹²⁾.

* استعمل الباحث مقياسين احدهما مقياس روين فيلي لتقدير حالة الثقة الرياضي على عينة البحث والثاني مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:-

هذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد بالإضافة إلى الدرجة الكلية للمقياس التي يتكون من(54) فقرة تشير إلى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي ' وأبعاد القياس في الصورة هي :

1- بعد (التوجه نحو ضبط النفس) يتكون من (18) عبارة منها (16) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد و عدد (2) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون أرقامها من(42'40'38'37'28'21'20'17'12'11'7'52'51'47'44'43') أما العبارات الايجابية فهما(30'24).

2- بعد (التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية) يتكون من (18) عبارة منها (14) عبارة سلبية و عكس اتجاه البعد و عدد (4) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون أرقامها من(35'33'32'29'26'19'8'6'5'3'1'50'46'41') أما العبارات الايجابية فهما(54'48'39'14).

3- بعد (التوجه نحو احترام الآخرين) يتكون من (18) عبارة منها (15) عبارة سلبية و عكس اتجاه البعد و عدد (3) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون أرقامها من(3'34'30'25'23'22'18'16'13'9'4'2'45'6') أما العبارات الايجابية فهما(53'49'10).

هذا المقياس وضعه في الأصل لله دونالد دالله بهدف قياس التوجه نحو المنافسة الرياضية ونحو بعض الأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي وقد قام (محمد حسن علاوي) باقتباس و تعديل العديد من الفقرات.

ويقوم اللاعب بالإجابة على الفقرة طبقاً لتوجهه نحو المقياس خماسي التدرج للعبارات الايجابية (أوافق بدرجة كبيرة (5) درجات' أوافق (4) درجات' غير متأكد (3) درجات' لا أوافق (2) درجات' لا أوافق بدرجة كبيرة (1) درجات). أما للعبارات السلبية فتكون (أوافق بدرجة كبيرة (1) درجات' أوافق (2) درجات' غير متأكد (3) درجات' لا أوافق (4) درجات' لا أوافق بدرجة كبيرة (5) درجات).

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى هو (18) و الدرجة الكبرى هو (90) وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي (*) (54) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد. ويتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (54) و الدرجة الكبرى (270) أما درجة الوسط الفرضي (162).

* الأسس العلمية للمقياس:

* الصدق:

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله وهي (المهارات النفسية) تم اللجوء إلى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين في علم النفس الرياضي لأخذ آرائهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل إلى 95% وهذا يعني أن المقياس صادق لأنه على الباحث (الحصول على موافقة 75% فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق (13)).

* الثبات:

لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس اعتمدت الباحثة على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار إذ تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية (14) فقد تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (10) تلاميذ والذين هم من ضمن مجتمع البحث وبعد مرور (10) أيام تم تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس اللاعبين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الأول والثاني تم إيجاد معامل الثبات لكل بعد من أبعاد المقياسين.

جدول يمثل قيم معامل الثبات لمقياسي الثقة بالنفس نحو أبعاد التفوق الرياضي

ت	الثقة بالنفس	الثبات	ت	ابعاد التفوق الرياضي التوجه نحو	الثبات
1	الثقة بالنفس	0'85	1	التوجه نحو ضبط النفس	0'86
			2	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	0'84
			3	دافعية الانجاز الرياضي	0.85

* الأساليب والأدوات الإحصائية:

لكل دراسة كما هو معروف طرق وأساليب إحصائية لا يمكن الاستغناء عنها للباحث مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها ، فالباحث لا يكتفي بالملاحظات الشخصية فحسب فيجب الاعتماد على الأدوات الإحصائية التي تقوده

إلى الأسلوب العلمي الصحيح وبالتالي إلى نتائج سليمة وصحيحة. فبعد مرحلة التطبيق تم تفريغ بيانات الاستبيانات الصحيحة والصالحة لغايات الدراسة والمستوفية الإجابة واعتمادنا في التفريغ على الحاسب الآلي بغرض (spss) تحليلها ومعالجتها من خلال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وتم اعتماد الأساليب الإحصائية - statistical package for- social sciences - التالية:

- النسبة المئوية. %
- R .معامل الارتباط بيرسون.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسط الفرضي.
- معامل دلالة الفروق q2 .
- تحليل ومناقشة النتائج :
- الفرضية الرئيسية :

الجدول الآتي يبين العلاقة و دلالة الفروق بين تلاميذ الأقسام العادية و تلاميذ أقسام رياضة ودراسة فيما يخص بعد الثقة بالنفس .

العامل النفسي الثقة بالنفس	بعد الثقة بالنفس	
X1	15.78	تلاميذ الأقسام العادية
S1	6.71	
X 2	19.21	تلاميذ أقسام رياضة ودراسة
2 S	3.86	
q2 المحسوبة	4.53	q2
q2 المحدولة	2.07	
78		درجة الحرية
0.05		مستوى الدلالة
		دالة إحصائية

*مناقشة نتائج الجدول :

من خلال هذا الجدول وجدنا أن المتوسط الحسابي لبعث الثقة بالنفس عند تلاميذ الأقسام العادية يساوي (15.78) ، بينما الانحراف المعياري يساوي (6.71) ، أما تلاميذ أقسام رياضة ودراسة فنلاحظ بأن المتوسط الحسابي يساوي (19.21) . ، والانحراف المعياري يساوي (3.86)) ووجدنا أن $q2$ المحسوبة = 4.53 < $q2$ المحدولة = 2.07 مما يعني أنه توجد علاقة و فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الأقسام العادية و أقسام رياضة ودراسة لبعث الثقة بالنفس .

الاستنتاج الجزئي: من خلال تحليلنا لنتائج الجداول السابقة الخاصة ببعث الثقة بالنفس ، وعلى ضوء الإجابات التي أفصى بها المستجوبون . فمن خلال الجدول السابق نجد أن أغلب تلاميذ الأقسام العادية يشكون في قدراتهم عند مواجهة منافس قوى ، مما يفرض عدم وجود عوامل نفسية قوية لديهم ، الأمر الذي قد يؤدي

علاقة الثقة بالنفس كعامل نفسي لتحقيق التفوق في الإنجاز الرياضي لأقسام رياضة

إلى خلق على مستوى التفاعل النفسي ، مما نستنتج عدم تمتع هذه الفئة بقدر كبير من الثقة بالنفس . بينما التلاميذ المنتمين إلى أقسام رياضة ودراسة لا يشكون في قدراتهم عند مواجهة منافس قوى ، الأمر الذي يفرض وجود عوامل نفسية قوية لديهم ، ويمنع حدوث الكثير من الاختلالات على مستوى التفاعل النفسي . ذلك يعد من الدلالات القوية التي تترجم تمتع هذه الفئة بقدر كبير من القدرة على الثقة بالنفس . ومن خلال الجدول نجد أن أغلب تلاميذ الأقسام العادية ليس لديهم القدرة على مواصلة النجاح عند التعرض للفشل ، مما نستنتج أن هذه الفئة لا تتمتع بالقدرة على الثقة بالنفس . بينما أغلب تلاميذ أقسام رياضة ودراسة لديهم القدرة على مواصلة النجاح عند التعرض للفشل ، وهذا يعد من أهم المؤشرات الدالة على التمتع بالقدرة على الثقة بالنفس .

- وحسب الفرضية الرئيسية التي تنص على أنه « هناك علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس و أبعاد التفوق الرياضي . أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية . » وبالتالي فالفرضية الرئيسية محققة .

الفرضية الفرعية الأولى :

الجدول الآتي يبين دلالة الفروق بين تلاميذ الأقسام العادية و تلاميذ أقسام رياضة ودراسة للثقة بالنفس على بعد التوجه نحو ضبط النفس نحو الإحساس بالمسؤولية دافعية الانجاز الرياضي

بعد التوجه نحو ضبط النفس	ابعاد التفوق الرياضي	
15.13	X1	تلاميذ الاقسام العادية
6.11	S1	تلاميذ اقسام رياضة ودراسة
26.84	X 2	Q2
5.97	2 S	درجته الحربة
5.42	q2 المحسوبة	مستوى الدلالة
2.07	q2 المحدولة	الدلالة
	78	دالة احصائيا
	0.05	

*مناقشة نتائج الجدول :

من خلال هذا الجدول وجدنا أن المتوسط الحسابي لبعده التوجه نحو ضبط النفس عند تلاميذ الأقسام العادية يساوي (15.13) ، بينما الانحراف المعياري يساوي (6.11) ، أما تلاميذ أقسام رياضة ودراسة فنلاحظ بأن المتوسط الحسابي يساوي (26.84) . ، والانحراف المعياري يساوي (5.97) ووجدنا أن $q2$ المحسوبة = 5.97 < $q2$ المحدولة = 2.07 مما يعني أنه توجد علاقة و فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الأقسام العادية و أقسام رياضة ودراسة لبعده التوجه نحو ضبط النفس . الاستنتاج الجزئي الأول:

من خلال تحليلنا لنتائج الجداول السابقة الخاصة ببعده التوجه نحو ضبط النفس ، وعلى ضوء الإجابات التي أفضى بها المستجوبون . فمن خلال الجدول السابق نجد أن أغلب تلاميذ الأقسام العادية يشكون في قدرتهم على ضبط نفوسهم في المنافسات نتيجة لعوامل شتى ، مما يفرض عدم وجود عوامل نفسية قوية لديهم ، الأمر الذي قد يؤدي إلى خلق على مستوى التفاعل النفسي ، مما نستنتج عدم تمتع هذه الفئة بقدر كبير من ضبط النفس .

بينما التلاميذ المنتمين إلى أقسام رياضة ودراسة لا يشكون في قدراتهم عند مواجهة منافس قوى ، الأمر الذي يفرض وجود عوامل نفسية قوية لديهم ، ويمنع حدوث الكثير من الاختلالات على مستوى التفاعل النفسي. ذلك يعد من الدلالات القوية التي تترجم تمتع هذه الفئة بقدر كبير من القدرة على ضبط النفس .ومن خلال الجدول نجد أن أغلب تلاميذ الأقسام العادية ليس لديهم القدرة على مواصلة نحو النجاح عند التعرض للفشل ، مما نستنتج أن هذه الفئة لا تتمتع بالقدرة على ضبط النفس بالنفس .بينما أغلب تلاميذ أقسام رياضة ودراسة لديهم القدرة على مواصلة النجاح عند التعرض للفشل ، وهذا يعد من أهم المؤشرات الدالة على التمتع بالقدرة نحو ضبط النفس .

• وحسب الفرضية الفرعية الأولى التي تنص على «أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الأقسام العادية و تلاميذ أقسام رياضة ودراسة للثقة بالنفس على بعد التوجه نحو ضبط النفس أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. » وبالتالي فالفرضية محققة.

الفرضية الفرعية الثانية :

الجدول الآتي يبين دلالة الفروق بين تلاميذ الأقسام العادية و تلاميذ أقسام رياضة ودراسة للثقة بالنفس على بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية دافعية الانجاز الرياضي.

بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	ابعاد التفوق الرياضي	
13.15	X1	تلاميذ الأقسام العادية
7.18	S1	العادية
17.21	X2	تلاميذ أقسام رياضة ودراسة
3.83	2 S	دراسة
2.19	q2 المحسوبة	Q2
2.07	q2 المحدولة	
	78	درجة الحرية
	0.05	مستوى الدلالة
	دالة إحصائية	الدلالة

*مناقشة نتائج الجدول :

من خلال هذا الجدول وجدنا أن المتوسط الحسابي لبعده التوجه نحو ضبط النفس عند تلاميذ الأقسام العادية يساوي (13.15) ، بينما الانحراف المعياري يساوي (7.18) ، أما تلاميذ أقسام رياضة ودراسة فنلاحظ بأن المتوسط الحسابي يساوي (17.21) . ، والانحراف المعياري يساوي (3.83)
ووجدنا أن $q2$ المحسوبة = 2.19 < $q2$ المحدولة = 2.07 مما يعني أنه توجد علاقة و فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الأقسام العادية و أقسام رياضة ودراسة لبعده التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية .
الاستنتاج الجزئي الثاني:

من خلال تحليلنا لنتائج الجداول السابقة الخاصة ببعده التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية ، وعلى ضوء الإجابات التي أفصى بها المستجوبون . فمن خلال الجدول السابق نجد أن أغلب تلاميذ الأقسام العادية يشكون في قدرتهم بالإحساس بالمسؤولية في المنافسات نتيجة لعوامل شتى ، مما يفرض عدم وجود عوامل نفسية قوية لديهم ، الأمر الذي قد يؤدي إلى خلق على مستوى التفاعل النفسي ، مما نستنتج عدم تمتع هذه الفئة بقدر

كبير من الإحساس بالمسؤولية. بينما التلاميذ المنتمين إلى أقسام رياضة ودراسة لا يشكون في قدراتهم عند مواجهة منافس قوى ولهم القدر الكافي بالإحساس بالمسؤولية، الأمر الذي يفرض وجود عوامل نفسية قوية لديهم، ويمنع حدوث الكثير من الاختلالات على مستوى التفاعل النفسي. ومن خلال الجدول نجد أن أغلب تلاميذ الأقسام العادية ليس لديهم القدرة على مواصلة نحو النجاح عند التعرض للفشل، مما نستنتج أن هذه الفئة لا تتمتع بالقدرة على الإحساس بالمسؤولية. بينما أغلب تلاميذ أقسام رياضة ودراسة لديهم القدرة على مواصلة النجاح عند التعرض للفشل، وهذا يعد من أهم المؤشرات الدالة على التمتع بالقدرة على الإحساس بالمسؤولية

- وحسب الفرضية الفرعية الثانية التي تنص على «أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الأقسام العادية وتلاميذ أقسام رياضة ودراسة للثقة بالنفس على بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية. أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.» وبالتالي فالفرضية محققة.
- الاستنتاج العام:

من خلال النتائج المتحصل عليها، وما أسفرت عنها. نستنتج مايلي:

- * توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس على بعد التوجه نحو ضبط النفس بين تلاميذ أقسام رياضة ودراسة وتلاميذ الأقسام العادية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.
- * توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس على بعد التوجه نحو الحساس بالمسؤولية بين تلاميذ أقسام رياضة ودراسة وتلاميذ الأقسام العادية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.
- * توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس على بعد دافعية الانجاز بين تلاميذ أقسام رياضة ودراسة وتلاميذ الأقسام العادية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الاصلية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. وحسب هذا فان الفرضية العامة التي تنص على أنه «: هناك علاقة ارتباطية دالة بين الثقة بالنفس و أبعاد التفوق الرياضي محققة .

خاتمة:

تساهم الأنشطة الرياضية المدرسية في تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية وخاصة عند المراهقين وهي مكملة للتربية العامة، لذلك نجد العديد من الدراسات تهتم بهذه الأنشطة الرياضية المدرسية، وفي هذا السياق جاءت دراستنا من أجل البحث في العوامل التي تساعد على أداء والتفوق والانجاز في الأنشطة الرياضية المدرسية لدى فئة المراهقين والإلمام بدور كل العوامل في التأثير على مشاركة التلاميذ لهذا النشاط الرياضي المدرسي، وتناولنا تأثيرها على متغيرات وقد أخذنا خطوات في دراستنا التطبيقية معتمدين على المنهج الوصفي كمنهج للدراسة وحاولنا تأكيد دور الثقة بالنفس في أبعاد التفوق الرياضي كعوامل نفسية في المساهمة لدفع التلاميذ للتفوق في النشاط الرياضي المدرسي وخاصة لدى تلاميذ رياضة ودراسة أقسام وأسفرت هذه الدراسة عن تأكيد تأثير هاته العوامل على عملية التفوق في الانجاز الرياضي وعلى ضوء ما سردناه وتوصلنا إليه في دراستنا ينبغي التحكم في هاته العوامل قدر المستطاع من أجل تأثير أكبر في دفع التلاميذ للمشاركة والتفوق في الأنشطة الرياضية وخاصة العوامل النفسية من أجل أن تلعب دورا أكبر في عملية التفوق في المشاركة الرياضية بالإضافة إلى الثقة بالنفس العالية التي تخدم تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية للمراهقين وذلك من خلال تشجيعهم وتحفيزهم بتبني خطة أو إستراتيجية لدعم النشاطات الرياضية المدرسية بصفة عامة، وخلف أجواء تنافسية بعيدة عن التوتر والقلق.

* مصادر ومراجع:

(1) _ رضا حنفي أحمد، السمات الانفعالية المميزة للاعبين منتخبات بعض الدول العربية للشباب تحت 19 سنة،

- بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الأول، كلية التربية 1987، ص: 279.
- (2) _ أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة (مفاهيم - التطبيقات)، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص: 335.
- (3) _ أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين ' (دار الفكر العربي ' القاهرة' 2001) ص: 343-337.
- (4) _ زكي محمد محمد حسن، «التفوق الرياضي المفهوم - الجوانب الأساسية - الرعاية - الاكتشاف - الصلاحية الحركية . . . الإسكندرية: مكتبة الإسكندرية، 2006، ص: 19:
- (5) _ أسامة كامل راتب. "علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات . «القاهرة: دار الفكر العربي، 1997، ط 2، ص: 72.
- (6) _ «محمد حسن علاوي، "مدخل في علم النفس الرياضي . 'نفس المرجع ص: 251.
- (7) _ محمد حسن علاوي؛ نفس المصدر ص: 251.
- (8) _ أسامة كامل راتب المصدر السابق ص: 177.
- (9) _ محمود عنان: التعلم والدافعية في الرياضة ' ب' م' 2004' ص: 95.
- (10) _ أكرم خطابية؛ مناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1997، ص 19.
- (11) _ محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص: 140.
- (12) _ وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002) ص 163.
- (13) _ بنيامين بلوم وآخرون؛ تقييم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة) محمد نبيك نوفل وآخرون (القاهرة، المكتب المصري الحديث، 1983. ص: 196.
- (14) _ صباح حسين العجيلي وآخرون: التقويم والقياس (مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1990) ص 143.
- (*) الوسط الفرضي = عدد الفقرات × عدد مجموع البدائل
عدد البدائل