

الثقة بالنفس وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبات الكرة الطائرة في إقليم كردستان

جميل نجم فرحان

وزارة التربية/مديرية تربية نينوى

(قدم للنشر في ١٨/١١/٢٠٢٣، قبل للنشر في ٢٢/١/٢٠٢٤)

يهدف البحث الى :

١- التعرف على درجة الثقة بالنفس لدى لاعبات الكرة الطائرة في إقليم كردستان .

٢- التعرف على درجة السلوك التنافسي لدى لاعبات الكرة الطائرة في إقليم كردستان.

٣- التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبات الكرة الطائرة في إقليم كردستان .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملائمته لطبيعة البحث ومشكلته:

تكون مجتمع البحث من لاعبات كرة الطائرة للأندية الرياضية (سنحاريب، واكاد عنكاوا، ودرينديخان، والسليمانية، الارمني، قره قوش، فتاة أربيل) والمشاركات في دوري اندية المنطقة الشمالية في إقليم كردستان للكرة الطائرة للموسم (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم (١٠١) لاعبة من مجموع (٧) اندية، تكونت عينة البحث من (٨٠) لاعبة ونسبة (٢٠٧، ٧٩) من المجتمع الموزعين على الاندية حيث تم استبعاد (٦) لاعبات لعدم اكمالهم الاستبيان فضلاً عن استبعاد (١٠) لاعبات وذلك لمشاركتهم ضمن التجربة الاستطلاعية و(٥) لاعبات لأغراض الثبات، وأعتمد الباحث في تحليل النتائج على الوسائل الإحصائية التالية (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المتوسط الفرضي، معامل ارتباط بيرسون) وتوصل الباحث الى بعض الاستنتاجات أهمها :

- تمتلك لاعبات الكرة الطائرة في إقليم كردستان بدرجة ايجابية ومقبولة من الثقة بالنفس.

- تمتلك لاعبات الكرة الطائرة في إقليم كردستان يمتلكون درجة ايجابية من السلوك التنافسي.

- ظهور علاقة ارتباط معنوية داله وموجبة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبات الكرة الطائرة في إقليم كردستان.

الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس، السلوك التنافسي، الكرة الطائرة.

Self-Confidence and Its Relationship with Competitive Behavior among Female Volleyball Players in the Kurdistan Region

Jameel Najem Farhan
/Ministry of Education / Ninawa Education Directorate

Abstract

The research aims to:

- 1 .Identify the level of self-confidence among female volleyball players in the Kurdistan region.
- 2 .Identify the level of competitive behavior among female volleyball players in the Kurdistan region.
- 3 .Explore the relationship between self-confidence and competitive behavior among female volleyball players in the Kurdistan region.

The researcher employed a descriptive methodology using correlational relationships, which is suitable for the nature and problem of the research. The research community consisted of volleyball players from sports clubs (Sanhareeb, Akkad Ankawa, Dibbandikhan, Sulaimaniyah, Armenian, Qaraqosh, and Erbil Girls) participating in the Northern Region Clubs Volleyball League in the Kurdistan region for the 2022-2023 season, totaling 101 players from 7 clubs. The research sample comprised 80 players, representing 79.20% of the population distributed across the clubs. Six players were excluded for incomplete questionnaires, 10 players for participating in the pilot study, and 5 players for control purposes. The researcher utilized statistical methods such as percentages, means, standard deviations, hypothetical average, and Pearson correlation coefficient for data analysis. The researcher reached several conclusions, including:

- Female volleyball players in the Kurdistan region possess a positive and acceptable level of self-confidence.
- Female volleyball players in the Kurdistan region exhibit a positive level of competitive behavior.
- There is a significant and positive correlation between self-confidence and competitive behavior among female volleyball players in the Kurdistan region.

Keywords: self-confidence, competitive behavior, volleyball.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث:

تعد لعبة كرة الطائرة من الألعاب الجماعية المنتشرة بصورة كبيرة عند الجميع سواء الكبار أو الصغار، لكن لا بد من التنويه على أن هذه اللعبة زاد انتشار تعليمها بصورة كبيرة في جميع أنحاء العالم وتعد الثقة بالنفس من العوامل النفسية الأساسية في تنمية وتحقيق النتائج الرياضية وخاصة في المباريات الفردية والجماعية ، والثقة بالنفس هي درجة اليقين والإيمان والثقة في مهارات اللاعبين وقدرتها على التعامل معها في المواقف مختلفة والقدرة على التخطيط والتنظيم واتخاذ القرارات في المواقف التنافسية من أجل النجاح في المنافسة لديه هذه الميزة التي يتمتعون بها بالثقة في النفس يعطون أنفسهم أهدافاً قابلة للتحقيق تتوافق مع مهاراتهم عندما يحققون أهدافهم ، يشعرون بالنجاح لأنهم يفهمون بوضوح كيف يبدو النجاح. من الضروري أن يتمتع الرياضيون بأعلى مستوى من الثقة بالنفس ، إلا أن هذه السمة وحدها لا تضمن أداء أفضل من منافسيهم. يجب أن يمتلك الرياضيون المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد (راتب، ٢٠٠٧، ٣٣٨) فالمنافسة الرياضية هي إقامة فردية أو جماعية مشروط بالقواعد التي تحدد السلوك وهو موقف يشارك فيه الرياضي جميع قدراته البدنية والعقلية وعاطفية لامتلاك هذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينافسها للتغلب على منافس (أو منافسين آخرين) ونلاحظ إن طبيعة لعبة الكرة الطائرة تتميز بصغر المساحة وشدة المنافسة المستمرة والضغط الشديد على اللاعبين لذلك يتطلب من كل لاعب ان تمتلك مستوى عالي من الكفاءة في المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي والخبرة ويكون لديها القدرة على تحمل المسؤولية والعمل بشكل دقيق وبخلاف ذلك سوف يكون التأثير سلبيا نتيجة القلق والتوتر الذي يصيبها وخاصة قليل الخبرة الذي يكون أكثر عرضة للإصابة بحالة عدم الثقة ولاسيما الفترة القريبة من المنافسة والتي تفرز آثار تزيد من توتر اللاعبين وعلى الاداء والمستوى الرياضي الذي يظهره اللاعبين أو العكس وبذلك يؤدي الى تذبذب أو هبوط في مستوى الأداء في التدريب سواء أو المنافسة وما يترتب عليه من تعرض اللاعبين الى اضطرابات نفسية متعددة نتيجة زيادة الضغط في التدريب والهدر في الطاقة.

١-٢ مشكلة البحث :

تعد الجوانب النفسية احد العوامل الهامة في عملية اعداد الرياضيين في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية اذ انها تشكل عاملا مهما الى جانب العوامل البدنية والمهارية والخططية وهناك العديد من السمات النفسية التي يحتاجها الرياضيون من اجل الوصول الى عملية الاعداد النفسي الصحيح. وتمثل ممارسة اللاعبين للرياضة احد الجوانب التي تحتاج توظيف الكثير من الجوانب لدفعهن في ممارسة النشاط الرياضي بشكل عام ورياضة الكرة الطائرة بشكل خاص ، ويمثل عامل الثقة بالنفس جانبا تحتاجه اللاعبين للاستمرار في ممارسة هذه اللعبة اذ ان عدم توفر الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة احدى العوامل المهمة في ممارسة اللعبة فضلا عن أن قلة

الاهتمام به يؤدي في ضعف مستوى اداء اللاعبين في اثناء المنافسات الرياضية الامر الذي يؤدي الى اهدار الوقت والجهد المبذولين من قبل اللاعبين وذلك ناتج عن قلة الاهتمام بعمليات التوجه لتوضيح ماهية الثقة بالنفس ودورها في ظهور اللاعبين بمستوى افضل والمثابرة، والرغبة في المنافسة التي تدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد والتحمل لتحقيق أهدافهم، حتى في المواقف الصعبة أو التي تتطلب قدرًا كبيرًا من التميز الامر الذي دعا الباحث العمل الى التعرف على مستوى الثقة بالنفس ومستوى السلوك التنافسي لدى لاعبات الكرة الطائرة من اجل الوصول الى تكامل عملية الاعداد والوصول الى المستوى المطلوب.

١-٣ اهداف البحث :

- التعرف على درجة الثقة بالنفس لدى لاعبات الكرة الطائرة في إقليم كردستان .
- التعرف على درجة السلوك التنافسي لدى لاعبات الكرة الطائرة في إقليم كردستان .
- التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبات الكرة الطائرة في إقليم كردستان

١-٤ فروض البحث :

- هل تتمتع لاعبات الكرة الطائرة في اقليم كردستان بدرجة مرتفعة من الثقة بالنفس.
- هل تتمتع لاعبات الكرة الطائرة في اقليم كردستان بدرجة مرتفع من السلوك التنافسي.
- هل هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبات الكرة الطائرة في إقليم كردستان.

١-٥ مجالات البحث :

- المجال البشري: لاعبات اندية المنطقة الشمالية المشاركات في دوري إقليم كردستان للعام (٢٠٢٢/٢٠٢٣) .
- المجال الزمني: للفترة من ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٣ ولغاية ١٢ / ١٠ / ٢٠٢٣.
- المجال المكاني: ملاعب وقاعات نادي اكاد عنكاوا في محافظة اربيل .

٢- الاطار النظري والدراسات السابقة :

٢-١ الاطار النظري :

٢-١-١ مفهوم الثقة بالنفس :

وتعني "شعور اللاعبه بأن أدائها سيكون جيداً بغض النظر عن النتائج ، حتى لو كانت اللاعبه أفضل منه". لذلك ، فإن الأداء الجيد المقترن بالثقة لا يؤدي دائماً إلى الفوز ، ولا يتسبب في فقدان اللاعبه للثقة أو القدرة على الأداء. (راتب، ١٩٩٧، ٣٣٧) إن ما يشعر به اللاعبات في قدراتهم الفنية ومدى ثقتهن في أنفسهن ومدى قوة أو ضعف الفريق الخصم من أهم العناصر لتحقيق هدفهم، فالثقة بالنفس تتفاوت من لاعب لآخر، ولكن هناك شبه إجماع في الرأي عن خصائص ومميزات فريق ما (ككل) أو شكل عام، وهنا يأتي دور المدربين، فإذا استطاع المدرب أن يخلق في عقيدة الفريق بأنه فريق عدواني أو أنه فريق صلب، فهو كذلك، فأداء اللاعبات يعتبر كمبدأ أساسي ناتج عن مدى ما يؤمن به اللاعبات تجاه أنفسهن. (محمدي، ٢٠١٧، ٤٤) غالباً ما يقوم الأشخاص الواثقون من أنفسهم بالتحقيق والانخراط في المواقف الصعبة والتهديدية التي يتعرضون لها، على عكس الآخرين الذين يفتقرون إلى هذه الثقة والذين غالباً ما يتجنبونها ، والثقة بالنفس تحتاج من الشخص أن يدرك جيداً بأن حل المشكلات والتعزيزات الإيجابية ضرورية. وتتكون الثقة بالنفس عند الفرد عندما يشعر إنه قادراً على القيام بعمل معين بنجاح تظهر الثقة بالنفس عند اللاعبات في مواجهة التحدي البدني والمهاري وعند أداء الواجب الخاص للوصول إلى الإنجاز المعين، وعند وجود الإمكانية لمواجهة المنافس (الخيواني وآخرون، ٢٠١٥، ٦٥)

٢-١-١-١ العوامل المساعدة في تحقيق الثقة بالنفس :

١- زيادة الوعي بالثقة بالنفس: هناك ثلاثة أنواع مختلفة من الثقة بالنفس: المفرطة (الزائفة) ، والثقة في الأفضل ، والثقة بالنفس. لكي يطور الرياضي الثقة بالنفس ، فإن الخطوة الأولى هي زيادة وعيه بمشاعر الثقة لديه ، بما في ذلك ترف مجالات التحسين.

٢- أنجاز الاداء : وفقاً للبحث ، فإن نجاحات الشخص هي أهم تأثير في تعزيز الثقة. يشير هذا إلى أن الشخص الذي تميز أدائه السابق بالنجاح سيكون لديه ثقة أكبر في قدرته على الأداء بنجاح في المستقبل.

٣- تصور أداء ناجح: تتمثل إحدى ميزات تبني التخيل الذهني في أنه يمكن أن يعزز ثقة الرياضي. قد يستحضر الرياضي صوراً ذهنية لبعض المواقف التي يصعب ممارستها عملياً ، مثل هزيمة خصم لم يتم هزيمته أبداً ، خلال مرحلة التخيل. يفقد الرياضيون الثقة عندما يعتادون الخسارة أمام خصم معين يمكن للرياضي هزيمة هذا المنافس من خلال تصور أدائه بنجاح وتنفيذ استراتيجيته تماماً كما خططوا.

٤- أداء بثقة: يجب على الرياضي التأكد من أن أدائه يتميز بالثقة لأن هذه إحدى أعظم وأبسط الاستراتيجيات لتنمية الثقة. كلما زادت الثقة في تحديد الأداء ، زادت ثقة العاطفة والتفكير لأن الأفكار والمشاعر والسلوك يتأثران ببعضهما البعض هذه الطريقة حاسمة بشكل خاص عندما يلاحظ المتسابق أن الرياضي يفقد الثقة ، مما يؤكد الثقة أثناء الأداء. (راتب، ٢٠٠٧، ٣٤٥، ٣٤٦)

٢-١-١-٢ السلوك التنافسي :

تعتبر المنافسة الرياضية عمل مهم وضروري من أجل تحقيق هدفه ، يجب على الرياضي توجيه سلوكه نحو المنافسة الرياضية. هذا لأن السلوك التنافسي للاعب هو الاستجابات التي تأتي من تفاعله مع لاعبين آخرين أو مع العالم الخارجي. استخدام اللغة و أو السلوك و أو المشاعر و أو التصورات فالمنافسة هي مستوى أعلى في هيكل النشاط الرياضي لأنها تتيح للمتفرجين ملاحظة نقاط القوة والقصور الجسدية والنفسية والتقنية للرياضي وتسعى جاهدة لتحسين هذه السمات التي تتمثل في سلوكه التنافسي من خلال استجابة لتفاعل حافزين في داخل الفرد الحافز الأول صاعداً للأعلى لمواصلة تحقيق قدرات اللاعب والحافز الثاني لمواصلة تقييم قدرات والمنافسين وانفعالاته.(محمد ، ٢٠٢١ ، ٥) وتتغير شروط البطولات وحالتها وموقعها وتواريخها باستمرار. تتقلب أيضاً سمات المنافسين ، ومستويات الاستعداد ، ودرجة الإلمام ببعضهم البعض ، مما يستلزم حلاً سريعاً للمشكلات ، وتحليل الموقف ، واتخاذ القرار من جانب المنافس. (الخولي ، ١٩٨٢ ، ٤٠).

٢-١-١-٣ ماهية لعبة الكرة الطائرة : تعتبر لعبة الكرة الطائرة من أكثر الألعاب الجماعية التي تحقق فرص الممارسة والمنافسة والترويح، مما جذب إليها أنظار العالم من الأطفال والشباب وكبار السن من الجنسين وذلك لما تتميز به من إثارة ومهارات فنية وهي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية، إذ يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية، وعلى الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة. تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.(بن جدو ، ٢٠١٦ ، ٣) ويُعد الجانب النفسي أهم المتطلبات الرئيسية في لعبة الكرة الطائرة كونه يؤهل اللاعب لأداء الجوانب البدنية والحركات المهارية والتركيبات الجماعية الخطئية الدفاعية والهجومية للمستويات العالية، وتتميز لعبة الكرة الطائرة عن باقي الألعاب الجماعية بأنها تعتمد على القدرات النفسية والعقلية بقدر اعتمادها على الجوانب البدنية والمهارية من خلال توافق الجهازى العصبي والعضلي للاعب على التكيف للمواقف المختلفة السريعة، وفي حالة تقارب النواحي البدنية والفنية بين فريقين غالباً ما يفوز الفريق المُعد نفسياً بطريقة أفضل، وأحياناً قد يفوز الفريق الأفضل نفسياً على فريق أفضل منه في النواحي البدنية والمهارية.(ثائر ، ١٦٥، ٢٠٠٥)

٢-٢ الدراسات السابقة:

٢-٢-١ دراسة (أسامة يسد عبد الظاهر ، ٢٠٠٤) (بعنوان ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو) وتهدف الدراسة الى التعرف على ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو الرجال ، وكذلك التعرف على العلاقة بين كل من ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ حجم العينة (٢٤٩) لاعب جودو، وتوصا الباحث الى بعض النتائج حيث انه يتميز لاعبي الجودو ذوي المراكز الأفضل بزيادة مستوى الثقة بالنفس ، ويتميز لاعبي

الجودو ذوي المراكز الافضل بزيادة الدافعية نحو الانجاز (التوجه التنافسي) مقارنة بلاعبي الجودو ذوي المراكز الافضل .

٢-٢-٢ دراسة (علي، ٢٠٠٣) (الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم) كان الهدف الرئيسي للدراسة هو اكتشاف الضغوط النفسية والسلوك التنافسي للاعبي كرة القدم من عدد قليل من اندية الدوري الممتاز في إقليم كردستان. تحديد الاختلافات في الضغوط النفسية والسلوك التنافسي بين لاعبي كرة القدم لبعض اندية الدوري الممتاز في إقليم كردستان الذين يلعبون في الدفاع والوسط والهجوم. لتحديد العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك التنافسي بين لاعبي كرة القدم من عدد قليل من اندية الدوري الممتاز في إقليم كردستان. تحديد الصلة بين الضغط النفسي والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم الذين يلعبون في المراكز المختلفة (الدفاع ، الوسط ، الهجوم) لبعض الأندية الكبرى في إقليم كردستان. استخدم الباحث المنهج الوصفي للعلاقات المتبادلة من حيث المنفعة ومنهج البحث ، وحدد الباحث بيئة البحث مع لاعبين من بعض اندية إقليم كردستان والمشاركين في الدوري الممتاز للموسم ٢٠١٤-٢٠١٥ ، واختار الباحث الأندية من (زرفاني ، دهوك ، أربيل ، أراوات ، كركوك) من عينة منبالغ عددهم (٨٠) لاعباً للأندية المدرجة. اعتمد الباحث في تحليل النتائج على الطرق الإحصائية التالية: (النسبة المئوية ، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ارتباط بيرسون). توصل الباحث إلى عدة استنتاجات أهمها:

١- أن المراكز الثلاثة (الدفاع، الوسط، الهجوم) هي متساوية من حيث التعرض إلى الضغوط النفسية، وأيضاً يمتلكون سلوك تنافسي جيد.

٢- ضرورة تواجد مدرب نفسي أسوة بالمدرّب البدني كضرورة لنجاح العملية التدريبية ومواجهة الحالات النفسية التي يتعرض لها اللاعب في الأندية قيد البحث .

٣- إجراءات البحث :

٣-١ منهجية البحث:

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملائمته لطبيعة البحث ومشكلته.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبات الكرة الطائرة للأندية الرياضية (سنحاريب، واكاد عنكاوا ، ودربنديخان ، والسليمانية، الارمني، قره قوش، فتاة أربيل) والمشاركات في دوري اندية المنطقة الشمالية في إقليم كردستان للكرة

الطائرة للموسم (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم (١٠١) لاعبة من مجموع (٧) اندية، تكونت عينة البحث من (٨٠) لاعبة وبنسبة (٢٠٧، ٧٩) من المجتمع الاصلي للعينة على الاندية المذكوره حيث تم استبعاد (٦) لاعبات لعدم اكمالهم الاستبيان فضلا عن استبعاد (١٠) لاعبات وذلك لمشاركتهم ضمن التجربة الأستطلاعية و(٥) لاعبات لأغراض الثبات.

والجدول (١) يبين ذلك.

المجتمع الكلي البحث وعينة والملاعبات المستبعدات والثبات والتجربة الأستطلاعية ونسبهم المئوية

العينات	العدد	النسبة المئوية
مجتمع الكلي البحث	١٠١	%١٠٠
العينة	٨٠	% ٧٩,٢٠٧
الملاعبات المستبعدات	٦	% ٥,٩٤٠
الثبات	٥	% ٤,٩٥٠
التجربة الأستطلاعية	١٠	% ٩,٩٠٠

٣-٣ وسائل جمع البيانات:

- الاستبيان

- المصادر والمراجع العربية

- مقياس الثقة بالنفس

- مقياس السلوك التنافسي

٣-٣-١ مقياس الثقة بالنفس وصفه وتصحيحه :

مقياس الثقة بالنفس الذي استخدمه الباحث مقياس روين فيلي وتم تعريبه بواسطة محمد حسن علاوي. ويتكون المقياس من (١٣) عبارة تجيب عليها اللاعبة على مقياس ثلاثي التدرج (٣ دائماً، و ٢ أحياناً، و ١ أبداً) لتقييم مستوى الثقة الرياضية التي تميزه عن غيره من المنافسين في ميدان اللعب، سواء كانوا زملاء في الفريق أو أعضاء الفريق.

ولأستخراج الدرجة الكلية للمقياس فتكون من خلال جمع الفقرات التي حصلت عليها كل لاعبة في الأجابة عن كل فقرات المقياس أذ تبلغ اعلى درجة للمقياس (٣٩) وأقل درجة (١٣) والملحق (٢) يبين فقرات وبدائل الأجابة. (علاوي، ٢٠٠٣ ، ٧٥)

٣-٢ مقياس السلوك التنافسي وصفه وتصحيحه :

في محاولة لتحديد السلوك التنافسي للاعبات يحتاج إلى المساعدة والتوجيه وتنمية المهارات النفسية ، طورت دوروثي هاريس (١٩٨٤) مقياس السلوك التنافسي. وقد ذكر المقياس محمد حسن علاوي ، ثم قام بتعريبه واختصاره إلى (٢٠) فقرة تم استخدام ألفا كرونباخ ، وهو مقياس للثبات ، لتحديد المعاملات الإحصائية للمقياس ، والتي تساوي (٠,٧٨) ، وتم تحديد الصلاحية من خلال صلاحية المقياس ذات الصلة. تُمنح الدرجات لتصحيح هذه التعبيرات (٣ دائماً ، و ٢ أحياناً ، و ١ أبداً). يتم أيضاً تضمين التعبيرات السلبية في المقياس مع أرقامها (١-٤-٥-٧-٩-١٤-١٥-١٦-١٨-١٩-٢٠). بعد التصحيح ، يحصلون على درجة (١ دائماً ، ٢ أحياناً ، ٣ أبداً). تم جمع النقاط التي حصل عليها كل لاعبة مقابل ردوده على جميع فقرات المقياس من أجل تحديد النتيجة الإجمالية للمقياس ، حيث أن أعلى درجة مسموح بها هي (٦٠) وأقل. درجة (٢٠) فيما تبلغ درجة الحياد حاصل جمع درجات مقياس التقدير (٣-٢-١) وتقسيمها على (٣) وضربها في عدد الفقرات وبذلك تبلغ درجة الحياد (٤٠) درجة. (علاوي، ١٩٩٨ ، ٤٣).

٣-٤ المعاملات العلمية للمقياس:

٣-٤-١ الصدق الظاهري للمقياسين: ولتحديد صحة المقياسين قام الباحث بعرض الفقرات على مجموعة الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والمقياس في الملحق (١) و (٢) وبعد احتساب نسب الاتفاق بين الخبراء والمختصين تمت الموافقة على فقرات المقياس بنسبة ١٠٠٪، وهي النسبة التي اعتمدها الباحث في بحثه والملحق (٣) يبين أسماء السادة الخبراء الذين استعان بالبحث بهم للموافقة على صلاحية الفقرات مما يدل على صدق المقياس وبالأمكان تطبيقهما على عينة البحث.

٣-٤-٢ ثبات المقياسين :

قام الباحث بتطبيق مقياسي البحث (الثقة بالنفس والسلوك التنافسي) على (٥) لاعبات من لاعبات نادي (فتاة أربيل، واكاد عنكاوا) بتاريخ (٢٠٢٣/٩/١٢) وإعادة تطبيق المقياسين على نفس العينة بتاريخ (٢٠٢٣/٩/٢١) باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، إذ بلغ معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس (٠,٨٣) ولمقياس السلوك التنافسي (٠,٨٧)

٣-٥ التجربة الأستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (١٠) لاعبات يمثلون نادي سنحاريب والسليمانية الرياضي بتاريخ (٢٧ / ٩ / ٢٠٢٣). وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية .

- معرفة الوقت المستغرق للاستمارة.

- تأكد من فهم اللاعبات لفقرات المقياسين ومدى قدرتهم على الاجابة عليها.

أظهرت تجربة الاستطلاعية أن فقرات المقياسين كانت واضحة ولا بأس فيها ، وأن وقت الاستجابة لكل مقياس تراوحت بين (١٠-١٥) دقيقة.

٣-٦ التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من المعاملات العلمية والمتطلبات المطلوبة لاعادة تهيئتها على مقياسي (الثقة بالنفس والسلوك التنافسي) تم تطبيقهم على عينة البحث والبالغ عددهم (٨٠) لاعبة وذلك للفترة من (٢/١٠/٢٠٢٣) ولغاية (١٢/١٠/٢٠٢٣) في الملاعب والقاعات الخاصة في نادي أكاد عنكاوا في محافظة أربيل

٣-٧ الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الوسائل الإحصائية بالاعتماد على الحقيبة الإحصائية (spss) بالحاسوب على النحو التالي:

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- المتوسط الفرضي.

- النسبة المئوية .

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الهدف الأول: التعرف على درجة الثقة بالنفس لدى عينة البحث. الجدول (١) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي على مقياس الثقة بالنفس.

مقياس الثقة بالنفس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
	٨١,٤٢	١٩,٠٠	٦٥

ولغرض التعرف على مستوى عينة البحث في مجال الثقة بالنفس وبعد تحليل بيانات اللاعبات تبين أن قيمة الوسط الحسابي (٨١,٤٢) بأحرف معياري قيمته (١٩,٠٠) بمتوسط فرضي قيمته (٦٥) أتضح لنا من الجدول (١) أن قيمة الوسط الحسابي هي أكبر بكثير من المتوسط الفرضي ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان اللاعبات في الالعاب الجماعية يتمتعون بالثقة بالنفس والتي اكتسبتها اللاعبات من خلال ممارسة للفعاليات والأنشطة الرياضية والفعاليات المختلفة و التدريب والمشاركة في المنافسات الرياضية المختلفة، والثقة بالنفس من أهم العوامل النفسية التي لها تأثير إيجابي ومفيد على أداء اللاعبين ، مما يشجعهم على بذل المزيد من الجهد لمواجهة المنافسة في رياضتهم وتحقيق النجاح. وهذا يؤكد ما أشار اليه (أسامة كامل راتب) أن ثقة اللاعبات في قدراتهم هي مصدر إيجابي للطاقة العقلية الإيجابية ويمكن تطويرها من خلال بناء ثقة اللاعبات، وتقديم قصص النجاح ومتابعة تلك البرامج التدريبية تطوير القدرات الجسدية والفنية مع التركيز على تنمية تقدير الذات لأن الثقة بالنفس ليست سوى انعكاس القيمة الذاتية للرياضي.(راتب،١٩٩٧، ١٥٢) .

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني: التعرف على درجة السلوك التنافسي لدى عينة البحث.والجدول(٢) يبين الوسط الحسابي والأحرف المعياري والمتوسط الفرضي على مقياس السلوك التنافسي.

مقياس السلوك التنافسي	الوسط الحسابي	الأحرف المعياري	المتوسط الفرضي
	٤١,٧٨	٤,١٦	٤٠

ولغرض التعرف على مستوى عينة البحث في مجال السلوك التنافسي وبعد تحليل بيانات اللاعبين تبين أن قيمة الوسط الحسابي (٤١,٧٨) بأحرف معياري قيمته (٤,١٦) بمتوسط فرضي قيمته (٤٠) تبين لنا من الجدول (٢) أن قيمة الوسط الحسابي هي أكبر من المتوسط الفرضي ويعزو الباحث سبب انه تتمتع لاعبات الكرة الطائرة بدرجة مقبولة من السلوك التنافسي وسبب في ذلك الى إن المنافسة الرياضية ليست أكثر من نشاط يتنافس فيه رياضي للفوز هذا مدفوع بدوافع مجتمعية وشخصية ، مثل الارتقاء بمكانة الفريق من أهم القوى التي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية.(علاوي،١٩٩٤، ٢٦) كما تتطلب المنافسة أن يتكيف الرياضي مع الظروف المنافسة والتي وتتطلب من اللاعبات ممارسة الرياضات المتخصصة مجموعة من الصفات العقلية التي يتقاسمها الرياضي يتابع مسيرته الرياضية بنجاح ، من خلال تحمل المسؤولية والقدرة على الجمع بين التميز أكاديميًا ورياضيًا والقدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة والتحكم في الانفعالات وضبط النفس في أوقات المنافسة واحترام الآخرين في مجال الرياضة من خلال تنمية مهارات وقدرات الرياضي ، العاطفية المتغيرة أثناء المنافسة .(عيسى وآخرا،٢٠١٩، ٥٤).

٣-٤ عرض ومناقشة نتائج الهدف الثالث: التعرف على العلاقة بين السلوك التنافسي والثقة بالنفس لدى عينة البحث. والجدول (٣) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط بيرسون بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي.

المقاييس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة R
الثقة بالنفس	٨١,٤٢	١٩,٠٠	٠,٧١
السلوك التنافسي	٤١,٧٨	٤,١٦	

قيمة (R) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٧٨) تساوي (٠,٢١٦) تبين لنا من خلال الجدول (٣) أن قيمة الوسط الحسابي لمقياس الثقة بالنفس (٨١,٤٢) بأنحراف معياري قيمته (١٩,٠٠) أما مقياس السلوك التنافسي فإن قيمة الوسط الحسابي (٤١,٧٨) بأنحراف معياري قيمته (٤,١٦) وأن قيمة معامل الارتباط بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي يساوي (٠,٧١) وهو أكبر من القيمة الجدولية (٠,٢١٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧٨) مما يدل على ان هناك ارتباط عالي بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي وهذا يدل على أن اللاعبات لديهم مهارات وثقة بالنفس وسمات نفسية متطورة من خلال العمل مع مدربين مؤهلين ومن خلال التدريب والمنافسة في الأوساط الرياضية والاجتماعية. مما انعكس على سلوك التنافسي وبالتالي على الاداء بثقة عالية بالنفس وسلوك تنافسي جيد وتحقيق الانجازات الرياضية. لأن سمة الثقة بالنفس هي من اهم السمات النفسية لتحقيق الانجازات والبطولات في المنافسات الرياضية ويشير (مورجان) أن من اهم الصفات والسمات التي يجب ان يتحلى بها اللاعبات هي سمة الثقة بالنفس والأنبساطية والتنافسية والأستقرار الانفعالي و الفلق المنخفض. (عبد الفتاح وحسين، ٢٠٠٠، ٧٤) .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

- تمتلك لاعبات الكرة الطائرة في إقليم كردستان بدرجة ايجابية ومقبولة من الثقة بالنفس
- تمتلك لاعبات الكرة الطائرة في إقليم كردستان بدرجة مقبولة من السلوك التنافسي.
- وجود علاقة ارتباط معنوية دالة وموجبة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبات الكرة الطائرة في إقليم كردستان .

٢-٥ التوصيات :

- توجيه اللاعبين بأهمية الثقة بالنفس على اعتبارها الركيزة الأساسية لنجاح اللاعبين في اثناء تأدية الواجبات الملقة عليهم في اثناء خوض المنافسات.
- اهتمام اللاعبين بأهمية الجوانب النفسية مقارنتها بالجوانب البدنية والخطية والمهارية وذلك من اجل تعزيز السلوك التنافسي لدى لديهن لتحقيق الفوز.
- العمل على زرع المحبة والثقافة الرياضية بين اللاعبين والتنافس الشريف من اجل تحقيق النجاح والتفوق .

المصادر العربية :

- ١- ألخولي، امين انور (١٩٨٢): الرياضه والمجتمع، القاهرة .
- ٢- ألخياني وآخران (٢٠١٥): علم النفس اللارياضي للمرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضه، جامعة بابل . العراق.
- ٣- بن جدو، بوطالبي (٢٠١٦): محاضرات في مادة علم النفس الرياضي طلبة السنة الثانية ليسانس، جامعة محمد لمين دباغين، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- ٤- ثائر، رشيد حسن (٢٠٠٥): تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، الأكاديمية الرياضية، العراق.
- ٥- راتب، اسامة كامل (١٩٩٧): علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- راتب، اسامة كامل (٢٠٠٧): علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة. علاوي، محمد حسن): (٢٠٠٣): الاعداد النفسي في كرة اليد (نظريات، تطبيقات(مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٧- عبد الفتاح، مصطفى وحسين، مصطفى(٢٠٠٠): مقدمة في علم نفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- ٨- علاوي، محمد حسن (١٩٩٤): علم النفس الرياضي، ط٩، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- علاوي، محمد حسن (١٩٩٨): سيكولوجية الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة.
- ١٠- عيسى، صواشو آخران(٢٠١٩): السلوك التنافسي وعلاقته بأبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضه دراسة، دراسة ميدانية بمتوسطات ولاية المسيلة، مجلة علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- ١١- محمد ، شيماء عبد الكريم على (٢٠٢١): علاقة الطلاقة النفسية بدافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبات التايكوندو، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد ٤ والسون، العدد ١، جامعة كفر الشيخ .

١٢- محمدي، ممدوح (٢٠١٧): سيكولوجية الفوز وتوظيف اللاعبين في كرة القدم، ط١، مركز الكتاب للنشر. القاهرة.

ملحق رقم (١) مقياس الثقة بالنفس م/ آراء الخبراء

الأستاذ الفاضل..... المحترم

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (الثقة بالنفس وعلاقته بالسلوك التنافسي لدى لاعبات الكرة الطائرة في إقليم كردستان) ونظرا لشمولية الدراسة على الثقة بالنفس لذا سوف يستخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس حيث يتكن المقياس من (١٣) فقرة ويصحح المقياس ب ثلاثة بدائل هي (دائماً، احياناً، ابدأ) وبالتالي ، فإن هذا يحدد مستوى التأكيد الرياضي الذي يميزه بشكل عام. ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية يرجى مساهمتكم في الإجابة عن ما ترونه مناسباً بوضع علامة (✓) أمام كل فقرة وتحت البديل الملائم (تصلح ،لاتصلح، تصلح بعد التعديل)على المقياس المرفق طياً ،
والتقدير

اسم الخبير:

اللقب العلمي والاختصاص

الباحث جميل نجم

مكان العمل:

ت	الفقرات	تصلح	لاتصلح	تصلح بعد التعديل
١-	أنا قادر على استخدام القدرات الحركية المطلوبة للنجاح في المنافسة الرياضية.			
٢-	أنا قادر على اتخاذ خيارات مهمة طالت المنافسات الرياضية.			
٣-	يمكنني تقديم أداء جيد في المنافسة حتى تحت الضغط.			
٤-	أنا قادر على تنفيذ الاستراتيجيات الفائزة في بيئة تنافسية.			
٥-	يمكنني التركيز جيداً لإنجاز الأمور وتحقيق النجاح.			

٦-	يمكنني التكيف مع ظروف اللعب المختلفة من أجل الفوز بالمنافسة.		
٧-	أنا قادر على تحقيق أهدافي المتعلقة بالمنافسة.		
٨-	أنا قادر على النجاح في المنافسة الرياضية		
٩-	أنا قادر على البناء على إنجازاتي.		
١٠-	أنا قادر على التفكير والتصرف بشكل حاسم تحت ضغط المنافسة		
١١-	أنا قادر على التعامل مع التحدي الذي تمثله المنافسة		
١٢-	حتى لو كانت المنافسة أقوى مني لا يزال بإمكانني محاولة الفوز		
١٣-	بعد أداء فاشل ، يمكنني تقديم أداء ناجح.		

ملحق رقم (٢) مقياس السلوك التنافسي

م/ آراء الخبراء

الأستاذ الفاضل.....المحترم

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (الثقة بالنفس وعلاقته بالسلوك التنافسي لدى لاعبات الكرة الطائرة في إقليم كردستان) ونظرا لشمولية الدراسة على السلوك التنافسي لذا سوف يستخدم الباحث مقياس السلوك التنافسي الذي يتكون المقياس من (٢٠) فقرة علما ان البدائل المقياس هي (دائما ،أحيانا، أبدا) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية يرجى مساهمتكم في الإجابة عن ما ترونه مناسباً بوضع علامة (✓) أمام كل فقرة وتحت البديل الملائم (تصلح ،لاتصلح، تصلح بعد التعديل)على المقياس المرفق طياً مع تقبل وافر الشكر والتقدير

اسم الخبير:

اللقب العلمي والاختصاص

الباحث جميل نجم

مكان العمل:

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١-	في المنافسة التي يشاهدها بعض كبار الشخصيات ، كان أداعي ضعيفاً.			
٢-	عندما أتعثر أثناء المنافسة ، ليس من الصعب بالنسبة لي استعادة تركيزي			
٣-	مع اقتراب موعد المسابقة ، تزداد ثقتي.			
٤-	عندما ارتكب أخطاء أثناء المنافسة ، أفكر في نفسي.			
٥-	أجد صعوبة في التركيز على ما تبقى من المسابقة عندما ينتقدني مدربي أو أحد زملائي في الفريق أثناء المنافسة.			
٦-	تظهر صفاتي المتفوقة بسهولة في سيناريوهات دقيقة أثناء المنافسة.			
٧-	أشعر بالقلق لأنني لن أكون قادراً على المنافسة بفعالية في البطولات المهمة.			
٨-	لست بحاجة إلى مزيد من الوقت للاستعداد عقلياً ونفسياً قبل المنافسة.			
٩-	أشعر بقلق شديد قبل المنافسة في حدث كبير.			
١٠-	لا يوجد سوء فهم أو قلق عندما يحدث خطأ ما في المنافسة.			
١١-	في المسابقات الرياضية ، أؤدي بشكل أفضل بكثير مما أفعله أثناء التدريب.			
١٢-	أتحمل التسامح أثناء المباراة عندما أعتقد أن الحكم أخطأ في بعض أحكامه المتعلقة بي أو زملائي في الفريق.			
١٣-	عندما تنتهي البطولة ، يمكنني أن أتذكر كل التفاصيل التي حدثت			

			هناك.
١٤-			أنا قلق من أن أتعرض للأذى أثناء المنافسة في هذا الحدث.
١٥-			أحاول إبعاد ذهني عن المنافسة لأنها تعطيني المزيد من الصعوبات.
١٦-			أعتقد أنني أستطيع أن أبلّي بلاءً حسنًا في المنافسة عندما أشارك فيها
١٧-			في المسابقات ، أؤدي باستمرار بمستوى في حدود قدرتي.
١٨-			عندما تنتهي المسابقة ، أعتقد أنه كان بإمكانني تقديم أداء أفضل.
١٩-			أنا أستمتع بها أثناء التدريب أكثر مما أستمتع بها عندما أتنافس.
٢٠-			ارتكب بعض الأخطاء خلال أوقات المنافسة الحاسمة.

ملحق (٣)

يبين اسماءالسادة الخبراء الذين أستعان الباحث بهم للموافقة على صلاحية فقرات البحث.

ت	أسماء السادة الخبراء	الاختصاص	موقع العمل
١	أ.د ثامر محمود ذنون	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
٢	أ.م.د رافع أدريس عبد الغفور	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
٣	أ.م.د أحمد مؤيد حسين	القياس والتقويم	جامعة الموصل
٤	م.د أيهم عبد الحميد	علم النفس الرياضي	تربية نينوى
٥	م.د أحمد سعيد رشيد	علم النفس الرياضي	تربية نينوى
٦	م.د علي صالح مهدي	علم النفس الرياضي	تربية نينوى