



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

الرضا الحركي وعلاقته بالثقة بالنفس خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى

تلاميذ المرحلة الثانوية

- دراسة ميدانية لمختلف ثانويات مستغانم -

الأستاذ المشرف :

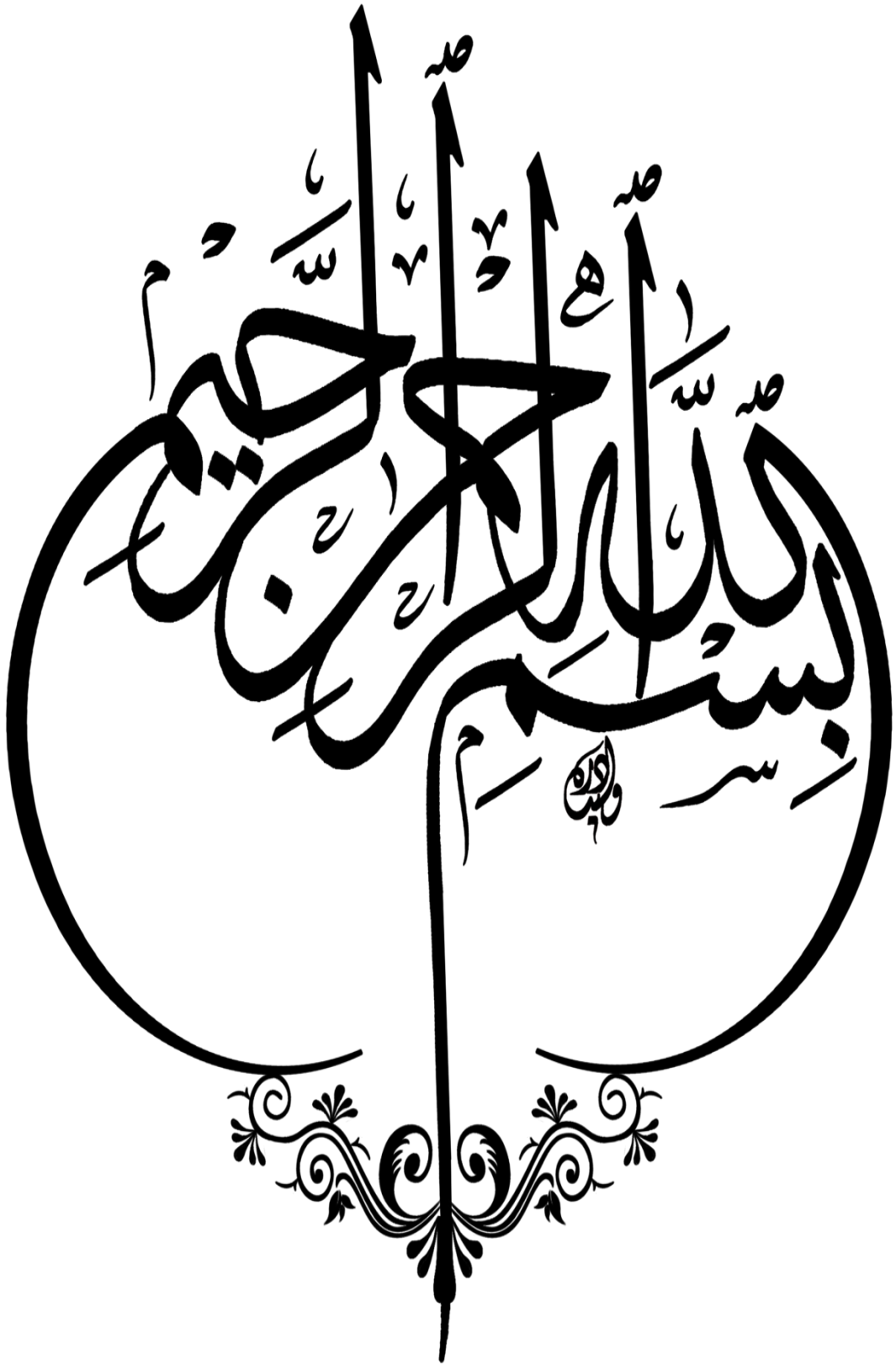
د/ أحمد بن قلاوز تواتي

إعداد الطالبين :

➤ لعوجان محمد

➤ محجوبي عرابي الياس

الموسم الجامعي: 2021-2022



الوفاء

إلى النور الذي أضاء دربي وجعل السعادة والحب رمزاً يحمله قلبي إلى سر

وجودي

عائتي الجميلة

إلى الأعمام والأخوال أطال الله في عمرهم

إلى كل من كانوا سنداً وعوناً لي في حياتي على متاعب الدراسة إخوتي

إلى أبناء العم أبناء العممة أبناء الخال أبناء الخالة وكل من تربطني بهم علاقة قرابة

إلى كل الأصدقاء والأحباب،

إلى من شاركنا في إتمام هذا العمل

إلى كل من يعرفني من قريب أو من بعيد

لعوجان محمد

الوفاء

إلى العظيمة في عطاءها إلى نور الحياة وبهجتها، إلى المعلمة الأولى سيدة النساء
إلى التي أعطتنا من روحها لتبقي أرواحنا.

أمي (حفظها الله)

إلى سيد الرجال، الذي انتظر أن يقطف جمد السنوات الطوال من التعب المضني نرجو أن
تتحقق بهذا العمل المتواضع.

أبي (حفظه الله)

إلى جميع أفراد عائتي

إلى من شاركني أيامي الحلوة وإلى كل الأصدقاء:
وإلى جميع الأصدقاء بالمعهد. وإلى رفيقي في العمل.

مجوبي عرابي الياس

شكر وتقدير

كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولاد الله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث والتشبه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم

مفاوز.

كما أخص بالشكر أستاذي الكريم ومعلمي الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور

"أحمد بن قلاويز تواتي"

فقد كان حريصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني إلى ما يرى بأرق عبارة وألطف إشارة، فله مني وافر

الثناء وخالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل الزملاء وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، أسأل الله أن يجزيهم عني

خيروا وأن يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

ملخص :

وتهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى معرفة دور وفاعلية الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، حيث تكونت عينة الدراسة من 200 تلميذ وتلميذة، من المجتمع الأصلي الذي يمثل بعض من تلاميذ ثانويات ولاية مستغانم، وهي عينة عشوائية، واستعملنا لجمع البيانات استمارة الاستبيان ، واستخدمنا لتحويل البيانات الى نتائج إحصائية معامل (الصدق، الثبات، اختبار كا تربيع معامل الارتباط البسيط لبيرسون)، وجاءت أهم نتائج الدراسة ان تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة "مستغانم" راضون على أدائهم الحركي من خلال حصة التربية البدنية والرياضة، وان مستوى الثقة بالنفس في ظل أدائهم الحركي لدى تلاميذ التعليم الثانوي خلال حصة التربية البدنية والرياضة متوسط، اما اهم الاقتراحات والتوصيات فتمثلت بداية بقياس الرضا الحركي والثقة بالنفس للمتعلمين في مختلف المراحل والأطوار التعليمية قبل ال بدء في تنفيذ البرامج التعليمية .، و ضرورة استخدام البطاقات والوسائل التعليمية مثل بطاقة معيار الأداء الصحيح، وبطاقة الأداء وبدائل الأداء لما لها من نتائج إيجابية في سلوك المتعلم.

الكلمات المفتاحية: الرضا الحركي، الثقة بالنفس، حصة التربية البدنية والرياضية .

Summary :

The study that we have before us aims to know the role and effectiveness of motor satisfaction and self-confidence among secondary school students, and for that we followed the descriptive approach using the survey method. To collect data a questionnaire form, and we used to convert the data into statistical coefficient results (honesty, reliability, Pearson's simple correlation coefficient ka-squared test), and the most important results of the study were satisfied secondary school students in the city of "Mostaghanem"

on their motor performance through the physical education and sports class, and that the level of self-confidence in light of their motor performance among secondary education students during the physical education and sports class is average. Educational programs, and the necessity of using cards and educational aids such as the correct performance criterion card, the performance card and the performance alternatives because of their positive results in the learner's behavior.

Keywords:

motor satisfaction, self-confidence, physical education and sports class.

قائمة المحتويات

| | |
|-------------------------------------|--|
| | الإهداء |
| | شكر وتقدير |
| | الملخص باللغة العربية واللغة الأجنبية |
| | قائمة المحتويات |
| | قائمة الجداول |
| | قائمة الأشكال |
| التعريف بالبحث | |
| | مقدمة |
| 4 | 1- مشكلة البحث |
| 5 | 2- فرضيات الدراسة |
| 5 | 3- أهمية الدراسة |
| 6 | 4- أهداف الدراسة |
| 6 | 5- التعريف بمصطلحات البحث |
| 7 | 6- الدراسات السابقة والمتشابهة |
| 11 | 7- التعليق على الدراسات السابقة والمتشابهة |
| الباب الأول: الدراسة النظرية | |
| الفصل الأول: الرضا الحركي | |
| 15 | تمهيد |
| 16 | 1- مفهوم علم الحركة |
| 16 | 2- مفهوم التعلم الحركي |
| 17 | 3- التمييز بين علم الحركة والتعلم الحركي |
| 18 | 4- العوامل المؤثرة على التعلم الحركي |
| 18 | 5- مفهوم الرضا الرياضي |
| 19 | 6- إجراءات تكوين الرضا الحركي |
| 20 | 7- أنواع الرضا الحركي |
| 20 | 8- العوامل المؤثرة على الرضا الحركي |
| 21 | 9- متغيرات الرضا الحركي |

| | |
|--|---|
| 22 | 10-مراحل الرضا الحركي |
| 24 | خلاصة |
| الفصل الثاني: الثقة بالنفس | |
| 26 | تمهيد |
| 27 | 1- مفهوم الثقة بالنفس |
| 28 | 2- مظاهر الثقة بالنفس |
| 30 | 3- خصائص الثقة بالنفس |
| 31 | 4- مهارات القدرة على الثقة بالنفس |
| 31 | 5- أنماط الثقة بالنفس |
| 32 | 6- العوامل المؤثرة في بناء الثقة بالنفس |
| 33 | 7- الافتقار للثقة بالنفس |
| 34 | 8- أساليب تنمية الثقة بالنفس |
| 35 | 9- نظريات الثقة بالنفس |
| 35 | 10- أهمية الثقة بالنفس |
| 36 | 11- التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين |
| 38 | خلاصة |
| الفصل الثالث: التربية البدنية والرياضية | |
| 40 | تمهيد |
| 41 | 1- مفهوم التربية البدنية والرياضية |
| 41 | 2- ماهية التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية |
| 42 | 3- أهداف التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي |
| 43 | 4- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية |
| 44 | 5- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية |
| 45 | 6- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية |
| 46 | 7- أبعاد حصة التربية البدنية والرياضية |
| 46 | 8- بناء حصة التربية البدنية والرياضية |
| 48 | 9- أنماط حصة التربية البدنية والرياضية |
| 48 | 10- صفات حصة التربية البدنية والرياضية |
| 49 | 11- تقويم حصة التربية البدنية والرياضية |

| | |
|---|--|
| 50 | 12-دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق |
| 50 | 13- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق |
| 51 | 14- نصائح لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين |
| 52 | خلاصة |
| الباب الثاني: الجانب الميداني | |
| الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية | |
| 55 | تمهيد |
| 56 | 1- الدراسة الاستطلاعية |
| 56 | 2- منهج البحث |
| 56 | 3- مجتمع وعينة البحث |
| 57 | 4- متغيرات البحث |
| 57 | 5- مجالات البحث |
| 58 | 6- أدوات البحث |
| 59 | 7- الأسس العلمية للاستبيان |
| 62 | 8- الأساليب الإحصائية |
| 63 | خلاصة |
| الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج | |
| 65 | تمهيد |
| | 1- عرض وتحليل النتائج |
| 66 | 1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى |
| 71 | 2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية |
| 76 | 3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة |
| 77 | 2- مناقشة الفرضيات |
| 79 | استنتاجات عامة |
| 79 | التوصيات والاقتراحات |
| | خاتمة |
| | قائمة المصادر والمراجع |
| | الملاحق |

قائمة الجداول

| الصفحة | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|--------|--|------------|
| 61 | يوضح معامل الثبات Alpha cronbach لاستمارة الاستبيان | 01 |
| 66 | يوضح درجات الخيارات لاستمارة الاستبيان | 02 |
| 66 | يوضح الرضا عن الأداء الحركي | 03 |
| 70 | يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع عبارات مقياس الرضا الحركي | 04 |
| 71 | يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات مقياس الثقة في النفس في الاتجاه الموجب | 05 |
| 74 | يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات مقياس الثقة في النفس في الاتجاه السالب | 06 |
| 76 | يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع عبارات مقياس الثقة في النفس | 07 |
| 77 | يبين معامل الارتباط بارسون بين عبارات مقياس الرضا الحركي وعبارات مقياس الثقة بالنفس | 08 |

قائمة الأشكال

| الصفحة | عنوان الشكل | رقم الشكل |
|--------|---|-----------|
| 70 | يبين المتوسطات الحسابية لجميع عبارات مقياس الرضا الحركي | 01 |

التعريف بالبحث

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة متقدمة لدى الدول من خلال دورها الفعال في تكوين الشخصية الناضجة، وفي تكوين مواطن مسؤول كذلك إشباع حاجياته من خلال ممارسة النشاط البدني وإتاحة فرص التجريب والاكتشاف لتمو لديه قدرة الإبداع والإنتاج ويعد درس التربية البدنية الحجر الأساس في تكوين الناشئ حيث يعمل على تنمية جوانب الشخصية وتعلم المهارات والألعاب المنظمة في درس التربية البدنية والرياضية هذا بجانب اكتساب المعارف والمهارات والمعلومات، فمن خلال درس التربية البدنية والرياضية يكتسب التلميذ خبرات ومهارات واسعة تمكنه من النمو في جميع صفاته بدنيا، نفسيا، اجتماعيا، عقليا. وتعد التربية البدنية أحد الطرق المساهمة في ذلك، وتعتبر وسيرا تربويا هاما يعمل على تكوين المراهق في هذه المرحلة الهامة والحاسمة من مراحل النماية. وترجع أهميتها إلى إسهامه بدور هام في التكوين النفسي للمراهق، وإلى وجود حسس النشاط التي تسيطر عليه في حياته المدرسية، وحيث حن المراهق يبدأ بإشباع حاجاته عن طريق ممارسة الرياضة فإن ابعاد العلاقات الاجتماعية القائمة بين الناس تنفتح حماسه ويدرك ان الإسهام في اي نشاط يتطلب منه معرفة حقوقه وواجباته، وهذا ما يعكسه في ممارسته لنشاط اللعب، كما يتعلم الطفل عن طريق اللعب الجماعي الضبط الذاتي والتنظيم الذاتي تماشيا مع الجماعة وتنسيقا لسلوكه مع الأدوار المتبادلة فيها. (خليفة، 2014، صفحة 47)

كما بيدح المراهق في التعرف إلى الأشياء وتصنيفها، ويتعلم مفاهيمها، ويعمم فيما بينها على حساس لغوي، مما يشير إلى حن التربية البدنية تلعب دورا كبيرا في تكوين مهارات التواصل لديه.

ويرى التكريتي "بأن التربية البدنية تحتل مكانة حيوية في حياة المراهق، فهو مدخل حساسي في نموه من جميع الجوانب العقلية والبدنية والاجتماعية والنفسية وهو من أدوات التعلم واكتساب الخبرة." (التكريتي، 2000، صفحة 16)

التعريف بالبحث

وتعد الثقة بالنفس والرضا الحركي من اهم الصفات النفسية التي تساهم في بناء شخصية الفرد فبدونها يمكن ان يفقد الفرد الكثير من الفرص بسبب الخوف من المخاطر حو الخوف من العوائق التي تحدث من بين الحقائق التي يمكن رصدها عن الثقة بالنفس والرضا الحركي إنها ليست فردية ولكنها مكتسبة ولا يقتصر تكوين شخصية الفرد على امتلاكه للثقة بالنفس فقط، حيث توجد صفات اخرى تساهم في صقل مهاراته الاجتماعية وتقوية شخصيته ليكون فردا ناجحا في مجتمعه.

وبهذا فإن دراستنا تهدف حساسا إلى الكشف فيما إلا كان للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية وتطوير بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس والرضا الحركي) لدى هذه المرحلة (مرحلة الثانوي). وقد تم تقسيم هذا البحث الى:

➤ الجباب النظري.

➤ الباب التطبيقي.

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

➤ الفصل الأول: الثقة بالنفس.

➤ الفصل الثاني: الرضا الحركي.

➤ الفصل الثالث: التربية البدنية والرياضية.

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالاتي:

➤ الفصل الاول: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة

في:

✓ الدراسة الاستطلاعية،

✓ تحديد المنهج المستخدم،

✓ وصف عينة الدراسة،

التعريف بالبحث

✓ صدق وثبات وموضوعية الاستبيان،

✓ والوسائل الإحصائية.

➤ الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات وخلاصة عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

1- مشكلة البحث:

تعتبر التربية البدنية جزء هام بالنسبة للإنسان بصفة عامة وبالنسبة للتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة لأنها تمدد ببعض الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية، التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط، وإنما تمتد أثارها الايجابية النافعة إلى الجوانب النفسية، الاجتماعية والمعرفية و الحركية و المهارية و لعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره "سقراط" "إن على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للمحافظة على اللياقة البدنية كمواطن صالح يقدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي. (الحوري، 2020، صفحة 78)

وباعتبار مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل في المنظومة التربوية فهي تعمل تحقيق ما هو مرجو منها، أي تكوين تلاميذ يمكنهم متابعة الدراسات العليا، وتكوين إطارات متوسطة لتلبية حاجة سوق الشغل الوطنية في هذا المجال وإلى جانب مراعاة تغيراتهم وأساليب تفكيرهم ومدى توافقهم الدراسي، كون مرحلة المراهقة من أدق وأهم المراحل التي يمر بها الإنسان خلال مرحلة نموه، فالتغيرات التي تحدث للمراهق لا تقتصر على جانب واحد من جوانب شخصية فحسب، و إنما تشمل جميع الجوانب بالإضافة إلى ذلك فإن هذه المرحلة لما يصاحبها من تغيرات جسمية، انفعالية واجتماعية وغيرها تكون لها مطالب وحاجات للمراهق إلى تحقيقها وإشباعها. (بوعمار، 2011، صفحة 55)

ومن خلال ما سبق ذكره توصلنا الى طرح التساؤل الآتي:

➤ هل الرضا الحركي له علاقة بالثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة مستغانم؟

التساؤلات الجزئية:

➤ هل تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة مستغانم راضون على ادائهم الحركي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

➤ ما مستوى الثقة بالنفس في ظل ادائهم الحركي لدى تلاميذ التعليم الثانوي خلال
حصّة التربية البدنية والرياضية؟

➤ هل هناك علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم الثانوي
بمدينة مستغانم؟

2- فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة
على سؤال البحث وهو كالآتي:

➤ نعم الرضا الحركي له علاقة بالثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة
مستغانم.

الفرضيات الجزئية:

➤ تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة مستغانم راضون على ادائهم الحركي من خلال حصّة
التربية البدنية والرياضية،

➤ مستوى الثقة بالنفس في ظل ادائهم الحركي لدى تلاميذ التعليم الثانوي خلال حصّة
التربية البدنية والرياضية متوسط،

➤ هناك علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم الثانوي
بمدينة مستغانم.

3- أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:

➤ إضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع،

➤ تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحث،

➤ يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التعرف الى العلاقة بين الرضا الحركي ومصادر

الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة مستغانم،

- يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التوصل الى أكثر مجالات الرضا الحركي أهمية لدى التلاميذ والعمل على تعزيزها والمصادر الأقل أهمية من اجل العمل على بناء البرامج العلاجية لها وتحسينها،
- تساهم الدراسة من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والمشابهة ونتائجها، المساهمة في تشجيع البحث العلمي في مجال الرضا الرياضي ومصادر الثقة بالنفس لألعاب فعاليات اخرى،
- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها اساتذة مادة التربية البدنية والرياضية في هذا المجال.

4-أهداف الدراسة:

ان اجراء أي بحث أو اعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول الى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول ان أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى الى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مدى العلاقة بين الرضا الرياضي ومصادر الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة مستغانم،
- معرفة مستوى الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة مستغانم،
- معرفة مصادر الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة مستغانم،
- التعرف على كيفية تأثير الرضا الحركي على الثقة بالنفس في حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ،

5-التعريف بمصطلحات البحث:

5-1-الرضا الحركي:

التعريف الاصطلاحي: يعرفه كل من محمود طه و الحياتي بأنه: هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، وتعبّر عن مدى الإشباع المناسب لحاجات وتحقيق أهدافه التي من أجلها يلتحق بهذا النشاط . (محمود طه، 1998)

التعريف الإجرائي: شعور واحساس ينتاب لاعب كرة القدم لحركة ما، تنبعث في نفسه الرضا عن ذلك الاداء لتلك المهارة او الحركة، بحيث كل ما كان الاداء جيدا زادت درجة الرضا.

5-2- الثقة بالنفس:

التعريف الاصطلاحي: يعني انها سمة هامة تمثل مظهرا من مظاهر صحة الفرد النفسية وفقدانها او ضعفها يؤدي بالفرد الى سلوكيات انسحابيه، كرد فعل دفاعي يفعله الفرد ليقفل من حدة التوتر والقلق الذي يعتبره نتيجة انخفاضها لديه .(الغامدي، 2009، صفحة 124)

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها التلاميذ في مقياس الثقة بالنفس.

5-3- حصة التربية البدنية والرياضية:

التعريف الاصطلاحي: أنها مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وبطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في مجالات متعددة، السلوك الحركي واللياقة البدنية، العاطفي والاجتماعي والقدرات المعرفية.

التعريف الإجرائي: يمكن القول إن التربية البدنية والرياضية جزء أساسي من التربية العامة تهدف إلى تكوين الفرد بدنيا ومعرفيا واجتماعيا ونفسيا من خلال الأنشطة البدنية والحركية المختلفة وكذلك لأجل تحقيق هدف معين.

5-4- المراهقة:

التعريف الاصطلاحي: عرفها الدكتور مصطفى زيدان : " كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescere ومعناها التدرج نحو النضج الجسمي و الجنسي و العقلي و الاجتماعي.(محمد، 1972، صفحة 151)

التعريف الإجرائي: هي مرحلة انتقال من الطفولة الى الرشد، وهي مجموعة من التغيرات في نمو الفرد جسميا وعقليا واجتماعيا.

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

❖ الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة: العلاقة بين الرضا الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم "دراسة ميدانية لنادي أمال وفاق سطيف".

صاحب الدراسة: زيوش هشام.

مذكرة التخرج: شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

السنة الجامعية: 2014 - 2015

المؤسسة: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة المسيلة.

أهداف الدراسة:

1- معرفة هل توجد علاقة بين مجال الأداء الفردي ومصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

2- معرفة هل توجد علاقة بين أداء الفريق ومصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

3- معرفة هل توجد علاقة بين مجال القدرة للتحويل لغرض نافع ومصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

4- معرفة هل توجد علاقة بين مجال استراتيجية اللعب ومصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

5- معرفة هل توجد علاقة بين مجال المعاملة الشخصية ومصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

العينة: عينة مقصودة تتكون من 19 لاعبا.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي لملائمته لعنوان البحث.

استنتاجات عامة:

✓ أن العلاقة بين الأداء الفردي ومصادر الثقة بالنفس كان ضعيفا وذلك بمعامل بيرسون 0,323 حيث أنه غير دال عند مستوى الدلالة 0,05 إلى أنه لا توجد علاقة بين الأداء الفردي ومصادر الثقة بالنفس ومنه عدم تحقق الفرضية.

✓ أن العلاقة بين الفريق ومصادر الثقة بالنفس كانت دالة إحصائيا بمعامل ارتباط أن هناك 0,526 عند مستوى الدلالة 0,05 أي أن هناك علاقة إيجابية بين أداء الفريق ومصادر الثقة بالنفس ومنه تحقق الفرضية.

✓ أن العلاقة بين مجال القدرة للتحويل لغرض نافع ومصادر الثقة بالنفس كانت دالة إحصائيا حيث وصل معامل الارتباط بيرسون إلى 0,666 عند مستوى الدلالة 0,01 أي أن هناك علاقة إيجابية تربط مجال القدرة للتحويل لغرض نافع ومصادر الثقة بالنفس ومنه تحقق الفرضية.

✓ أن هناك علاقة بين استراتيجيات اللعب ومصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم حيث وصل معامل الارتباط بيرسون 0,703 أي أن هناك ارتباط قوي ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,01 ومنه تحقق الفرضية.

✓ أن هناك علاقة بين مجال المعاملة الشخصية ومصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم حيث وصل معامل الارتباط بيرسون 0,625 وهو دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,01 ومنه تحقق الفرضية.

❖ الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: الثقة بالنفس وعلاقتها بالمرود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم - صنف أواسط-.

صاحب الدراسة: سرايش سيف الدين

مذكرة التخرج: لنيل شهادة الماستر

السنة الجامعية: 2015 - 2016

المؤسسة: جامعة المسيلة

هدف الدراسة: معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس والنتائج الرياضية لدى عينة البحث أو الدراسة.

عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة.

أدوات الدراسة: قائمة سمة الثقة الرياضية لفيالي 1986 ترجمة وتعريب محمد حسن علاوي.

بطاقة تقييمية للمردود الرياضي تصميم الباحث.

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة:

توصلت الباحثة للعديد من التوصيات أهمها:

✓ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والمردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

✓ مستوى الثقة بالنفس لدى لاعب كرة القدم صنف أوسط مرتفع حيث أن الثقة بالنفس والحاجة للإنجاز تعتبر من أهم السمات الانفعالية الهامة التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتفاعل معها والثقة بالنفس تعتبر من الركائز الأساسية في تحقيق النجاح والتوافق والقدرة على قهر الصعاب.

✓ مستوى المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط مرتفع نظرا للتخطيط واستراتيجية المدرب التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل

اهتمام المختصين في التدريب والتسيير الرياضيين، وهو الأداء الفعلي أثناء المنافسات والمؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواءا كانت مرتفعة أو منخفضة.

❖ الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة: مستويات الرضا الحركي عند تلاميذ الطور الثانوي.

صاحب الدراسة: سعدوني أيوب، وضاح بلال، بن محند السعيد أغيلاس.

مذكرة التخرج: لنيل شهادة الليسانس

السنة الجامعية: 2018 - 2019

المؤسسة: جامعة اكلي محند اولحاج -البويرة-

الأهداف:

- ✓ معرفة مستوى الرضا الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- ✓ معرفة الفروق في مستوى الرضا الحركي بالنسبة لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- ✓ التعرف على الفروق في مستوى الرضا الحركي بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- ✓ التعرف على الفروق في مستوى الرضا الحركي بالنسبة للممارسين والغير ممارسين لدى تلاميذ الطور الثانوي.

النتائج:

- ✓ مستوى الرضا الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي عال.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الحركي لدى أفراد العين تعزى إلى متغير الجنس.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الحركي لدى أفراد العين تعزى إلى متغير الممارسة.

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الحركي لدى أفراد العين تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.

❖ الدراسة الرابعة:

عنوان الدراسة: دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس، الدافعية) لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الطلبة: بن اسعيد مختار وزروق وليد عبد الحي

مذكرة التخرج: لنيل شهادة الماستر

السنة الجامعية: 2018-2019

المؤسسة: جامعة زيان عاشور -الجلفة-

الهدف من الدراسة: تهدف الدراسة إلى:

✓ معرفة قيمة التربية البدنية والرياضية بالنسبة لمرحلة المراهقة من جميع النواحي (النفسية الحركية، المعرفية، العاطفية).

✓ إبراز دور التربية البدنية والرياضية في تنمية الصفات النفسية.

✓ معرفة قيمة التربية البدنية والرياضية بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي.

✓ معرفة خصائص التربية البدنية والرياضية ومزاياها، والعوامل المؤثرة فيها.

عينة الدراسة: شملت العينة 225 تلميذا وتلميذة، في (4) ثانويات ببلدية عين الملح.

منهج الدراسة: اتبعنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة: كوسيلة لجمع المعلومات استخدمنا الاستبيان.

النتائج المتوصل إليها:

✓ للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

✓ للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية الدافعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

7-التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بمجال الثقة بالنفس والرضا الحركي،

ويمكن إبراز أهم ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

✓ تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.

✓ تحديد المنهج المناسب لموضوع الدراسة الحالية.

✓ تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.

✓ تحديد محتوى الأدوات المناسبة والمطبقة لهذه الفئة.

✓ تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات.

✓ تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف الدراسة

الحالية.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الرضا المحرري

تمهيد

يحتل موضوع الرضا الحركي مكانة هامة في علم النفس الحركي لماله من اهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية، فضلا على أن الرضا الحركي يأخذ بعدا كبيرا في مجال التربية البدنية والرياضية، اذ يساعد في تحديد ميول الفرد ودوافعه لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها.

ففي هذا الفصل سنتطرق الى كل ماله صلة بالرضا الحركي.

1- مفهوم علم الحركة:

هو علم يدرس حركة الانسان في جميع صورها ومجالاتها ويعرفه "كورت ماينل" بأنه العلم الذي يبحث في الشكل الخارجي لسير الحركة.

ويعرفه "باور" بأنه ميدان دراسة القوانين والمبادئ المتعلقة بحركة الانسان بغية الوصول الى الكفاية الحركية"

أخذ علم الحركة مصطلح "kinesiology" وأصل هذا المصطلح مأخوذ من اللغة اللاتينية القديمة وهو مركب من كلمتين:

Kinesy ويعني الحركة

Logy ويعني علم

إذا هو العلم الذي يدرس أويبحث في الأداء الحركي للإنسان ويدرس فن الحركة التي يقوم بها.

ويسعى هذا العلم في الميدان الرياضي الى دراسة الحركة الرياضية ومكوناتها سعياً وراء تحسين التكتيك للمهارات الرياضية المختلفة وذلك بهدف تصحيحه وفقاً لأحدث طرائق التدريب. (مروة، 2015، صفحة 20، 21)

والمقصود بعلم لحركة هو دراسة الحركة الانسانية من وجهة نظر العلوم الطبيعية فدراسة حركة الجسم الانساني تعتمد على ثلاث ميادين دراسية هي علم الميكانيك وعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء. (بسطويسي، 1996، صفحة 37)

2- مفهوم التعلم الحركي:

التعلم الحركي هو سلسلة من المتغيرات التي تحدث خلال خبرة مكتسبة لتعديل سلوك الانسان ، كما أنه عملية اكتساب وتطوير وتثبيت المهارات الحركية والقدرة على استخدامها

والاحتفاظ بها ، كذلك اكتساب المعارف المختلفة عن الحركة وتحسين القدرات التوافقية والبدنية، ومن خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل قابلياته الحركية عن طريق الممارسة والتجربة ، ويعد التعلم الحركي احد فروع العملية التعليمية العامة والتي تميز حياة الكائن الحي منذ ولادته وحتى وفاته ، حيث لا يخلو النشاط البشري بمختلف أنواعه من التعلم والتعلم الحركي وتتفق عملية التعلم الحركي مع التدريب الرياضي في عملية انتقال المعلومات من المدرب أو المدرس الى اللاعب أو التلميذ ، كذلك في التغيرات التي تحدث في السلوك الحركي والنتيجة من العملية التعليمية والتي تهدف الى اكتساب المتعلم أو اللاعب صفات بدنية أو قدرات حركية أو مهارية ، وللتعلم الحركي عدة مفاهيم منها كالاتي:

❖ التعلم الحركي هو مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة والذي يؤدي الى تغيرات ثابتة نسبيا في قابلية الفرد على الأداء المهاري.

❖ التعلم الحركي هو عملية التغيير في السلوك الحركي للمتعلم والتي تنتج أساسا من خلال الممارسة الفعلية للأداء ولا تكون ناتجة عن عمليات مؤقتة كالتعب او النضج أو تعاطي المنشطات وغير ذلك من العوامل التي تؤثر وقتيا في السلوك الحركي.

❖ التعلم الحركي انه عملية غير مرئية يمكن رؤية نتائج التعلم المهاري في تحسين الأداء ولكن عملية التعلم تكون داخل الجسم والعقل ويشترك فيها الجهاز العصبي والمخ والذاكرة.

❖ التعلم الحركي هو مجموعة من العمليات التي تحدث خلال التمرينات التي تؤدي الى تغيير ثابت في قدرات ومهارة الفرد.(حسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف متعب،

2013، صفحة 18، 19)

وتضيف ناهدة عبد زيد الدليمي على أنه عملية اكتساب واتقان وثبوت المهارات الرياضية خلال الأداء الفني وتتطلب هذه العملية مساهمة المتعلم الايجابية في تنفيذ الاهداف

المحددة.(الدليمي، 2012، صفحة 09)

3-التمييز بين علم الحركة والتعلم الحركي:

في الوقت الذي كان فيه علم الحركة موجودا منذ حوالي القرن الثالث و قبل الميلاد اذ كان رائده الأول الفيلسوف "ارسطو" وقد تبعه في هذا المجال بعض من العلماء والفلاسفة العرب ، ومن ثم علماء آخرون منهم غاليليو نيوتن ، وقد اشار بعض الباحثين والمعنيين بعلم الحركة أنه ميدان دراسة الأسس والقوانين الميكانيكية والتشريحية والمبادئ الفيسيولوجية المتعلقة بحركة الانسان للوصول به الى أعلى مستوى من الكفاءة الحركية، أي أن علم الحركة هو علم جامع للعديد من العلوم الرياضية مثل البايوميكانيك والتحليل الحركي والتعلم الحركي وغيرها من العلوم الأخرى(جلال، 2021، صفحة 68، 69).

4-العوامل المؤثرة في التعلم الحركي:

1-التصميم على الهدف: ان تعلم حركة جديدة عمل ايجابي من جانب الفرد الرياضي، يرتبط بادراك الفرد للحركة أو المهارة الجديدة، مع ايمان اللاعب بهدف الحركة وطالما أن ذلك عمل ايجابي فهناك نشاط يقوم به الفرد الرياضي في مختلف الظروف والعوامل بتصميم معين وهو دافع الحركة هذا الدافع الحركي الذي يظهر بوضوح عندما نلاحظ أن الأطفال الأصحاء يكونون في حركة دائمة خلال مراحل نموهم المختلفة، مع تناسب ذلك في مستوى التطور الحادث في الجهاز العصبي لهؤلاء الأطفال الأصحاء.(عثمان، 1995، صفحة 108)

2-المخزن الحركي والتجارب الحركية: من المعروف أن الفرد الرياضي لا بد أن يتعلم المهارات الحركية والسلوك الرياضي من درجة الصفر اذن فهي ففي المجال نجد الفرد قد مر بتجارب كثيرة حركية وسلوكية تؤثر بالطبع في الخبرات التي يحاول تعلمها واكتشافها ، وقد يكون تأثير هذه الخبرات ايجابيا أو سلبيا وهذا يتوقف بالطبع على الخبرات السابقة التي يحتفظ بها في المخزن الحركي أو السلوكية لذلك فهناك انتقال ايجابي لأثر التدريب ، وهو عبارة عن اسهام مهارة معينة سبق تعلمها واكتسابها في تكوين أو تطوير مهارة أو مهارات جديدة مما يساهم في سرعة تعلم واتقان تلك المهارة الجديدة(راتب، 1999، صفحة 107).

3- غرض الحركة وهدفها: لكل حركة واجب يحدد هدف وغرض الحركة ولكل حركة رياضية يتعلمها الفرد، تحقق واجبا حركيا سبق أن تعلمه أو سبق معرفته له، وعليه كان من الأهمية استطاعة الفرد الرياضي استيعاب الواجب الحركي مضبوطا وواضحا حتى تكون هنا قاعدة للتعلم أفضل. (الشيخ، 1984، صفحة 177)

5- مفهوم الرضا الحركي:

يعرف الرضا الحركي بأنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، وتعبّر عن مدى الاشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهداف التي من أجلها التحق بهذا النشاط. (طه، 1989، صفحة 101)

ان النشاط الحركي يشكل تدعيما أساسيا من أجل الاستمرار في الممارسة للأنشطة الحركية فضلا عن زيادة الشعور بالرضا عن مستوى الأداء يعد أهم الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي اذ يشير "singer" الى انه من أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الانجاز الرياضي وهو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء لذا فان قياسه يغطينا مؤشرا عن حالة الرضا ، كما يرتبط رضا الفرد بالخبرات السابقة فاذا ما كانت خبرته ناجحة وسليمة فان ذلك يؤدي الى خلق مواقف مستقبلية يمكن اعتبارها الدعائم الأساسية التي تبنى عليها توجهات الفرد ورغباته فيكون لديه حياة سعيدة ممتعة (بوكر، 1964، صفحة 434).

6- اجراءات تكوين الرضا الحركي:

الرضا عن موضوع معين هو حالة وجدانية ايجابية تؤدي الى قبول التعامل معه وهذه الحالة الوجدانية هي محصلة بين ما يريد الفرد وما يحصل عليه ومن ثما فالرضا حالة نفسية تصاحب بلوغ الفرد لغاياته واشباعه لحاجاته والجدير بالذكر أن الفرد أيا كانت المرحلة العمرية التي ينتمي اليها عندما يتعامل مع أي موضوع جديد فان هذا الموضوع يكون في موقع اختياري، فاذا أدى التعامل معه الى درجة معينة من الاشباع كان ذلك كفيلا لتكوين

الرضا عنه درجة تتناسب مع درجة هذا الاشباع، ونظرا لان حالة الرضا النفسي عن أي موضوع أو أي نشاط تتكون خلال الفترة الاولى للتعامل معه ، او ممارسته ، فان دراسة الرضا في المجال الرياضي غالبا ما تنصب على مرحلة الطفولة والمراهقة(راتب، الاعداد النفسي للناشئين، 2001).

تتحكم في عملية تكوين الرضا الحركي عن الممارسة الرياضية نوعان أساسيان من المتغيرات ، الاولى هي مجموعة من المتغيرات ، الاولى هي مجموعة من المتغيرات الشخصية والتي تتحدد فيما يريد الفرد الحصول عليه ، وهذه النوعية من المتغيرات متوفرة لدى كل فرد يسعى للممارسة الرياضية وتتمثل في محاولة اشباع حاجاته البيولوجية الى الحركة ، وكذلك اشباع حاجة أو أكثر من حاجاته النفسية تبعا لتكوينه النفسي، أما المجموعة الثانية من المتغيرات فهي تلك المتغيرات البيئية التي تساعد على تحقيق غاياته واشباع حاجاته ، وهذه النوعية من المتغيرات يمكن التحكم فيه من خلال بعض الاجراءات التالية:

- ❖ أن تكون الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة أي نوع من النشاط مجالا خصبا لإشباع حاجة الفرد الى الحركة ومتنفسا قويا لطاقاته الحركية الكامنة.
- ❖ أن تكون الممارسة الرياضية في جو انفعالي يسوده المرح والسعادة ومجالا لتحقيق أكبر قدر من النجاح.
- ❖ ان تشمل الممارسة الرياضية على اجراءات تدعيمية ايجابية عن كل أداء ناجح، ويجب تجاهل الأداء الخاطيء وعد تدعيمه سلبيا.
- ❖ أن يكون التنافس عنصرا أساسيا في برامج الممارسة الرياضية وعلى مستوى مناسب لدرجة النضج الانفعالي الذي يكون عليه الممارسون.
- ❖ أن تكون الرياضة مجالا لاكتساب مهاراته الأساسية وتحقيق مستوى مناسب من الانجاز الحركي حتى يجد فيها الممارس مجالا للتطور والنجاح.(الدين، 2009،

7-أنواع الرضا الحركي:

ليس من الضرورة أن تتعادل كل مظاهر الرضا عن الجوانب المختلفة للأداء الحركي فالرضا عن الأداء يرتبط بعوامل كثيرة منها: التعلم والتدريب والخبرة وتلك العوامل هامة في فهم التوافق الذي يمكن أن يستدل عليه، وللرضا الحركي نوعان:

❖ **الرضا الاجمالي عن الأداء الحركي:** ويعني به الرضا الكامل عن الأداء ككل من بداية التدريب الى ان ينتهي، أو في المنافسات أي بداية المنافسة الى النهاية وهذا الرضا يعطي حالة معنوية جيدة لدى الرياضي لتقديم الأفضل وحث المجموعة الى تقديم المستوى المرضي.

❖ **الرضا الجزئي:** ويعني هذا الرضا رضا الرياضي أو المجموعة أو المدرب عن جزء من مستوى الرياضي في العملية التدريبية أو في المنافسات فتارة نرى الرياضي في مستوى جيد يرضي المدرب والمجموعة وتارة نراه في مستوى غير المستوى الأول ونشاهد عدم الرضا من خلال ملامح وإشارات وكلام المدرب.(جمال، 2014، صفحة 25)

8-العوامل المؤثرة عن الرضا الحركي:

إذا كان الرضا هو محصلة لمجموعة من العوامل والمحددات التي تسهم في تحقيق الاحساس بالرضا أو عدم الرضا فان من المفيد التعرف على هذه العوامل والمحددات وهي كالاتي:

- ❖ عوامل بيئية تتعلق بالظروف البيئية المؤثرة.
- ❖ عوامل ذاتية تتعلق بالقدرات والمؤهلات والمهارات على الأداء.
- ❖ وكما ورد عن أسعد ورسلان من وجهة نظر kedth حيث قسم العوامل الى:
 - ❖ الرضا عن الأداء نفسه.
 - ❖ الاندماج مع الزملاء.

❖ توفير جو تحقيق الهدف، الحالة البدنية والذهنية. (جمال، 2014، صفحة 24)
أما عبد الرحمن ونايف فقد كان لهم رأي آخر حيث أدرجا عدة عوامل مؤثرة في الرضا الحركي وهي:

- ❖ التوتر: الرضا ذو علاقة بالتوتر فكلما انخفض التوتر كلما ارتفعت درجة الرضا.
- ❖ التقبل: الرضا ذو علاقة بالتقبل فكلما زاد الفرد بوضعه الاجتماعي أو الدراسي أو المهني الخ كلما زادت درجة الرضا.
- ❖ التوقع: الرضا ذو علاقة بالتوقع فالرضا مرتب بمدى ما يتوقعه الرياضي يقوم به وكلما كان التوقع ايجابيا كان رضاه أعلى.
- ❖ الحاجات واشباعها: شعور الفرد بالرضا سواء في عمله أو دراسته مرتبط بمدى ما يحققه الفرد من اشباع لحاجة النجاح وشعور الفرد بالرضا الداخلي مرتبط بمدى الحاجة في تحقيق الهدف الذي يسعى اليه.
- ❖ الاستعدادات والقدرات العقلية: كلما كانت استعداداته النفسية والنفسية عالية كان الشعور بالرضا عاليا.
- ❖ العلاقات الاجتماعية: كلما كانت علاقته بالمجموعة أو الفريق جيدة كان الشعور بالرضا كبيرا.
- ❖ الارتياح النفسي: كلما كان التقييم الرياضي من قبل المجموعة أو المدرب تقييما جيدا ومرضيا كلما زادت قدراته الارضائية لهم من خلال ارتفاع شدة دوافع الأداء لديه. (عبد الرحمن عدس ونايف قطامي، 2000)

9-متغيرات الرضا الحركي:

كما هو معلوم فان هناك الكثير من العوامل والمتغيرات التي تؤثر في الموقف التعليمي وهذه العوامل والمتغيرات تستوجب الادراك من قبل المدرس والمدرّب على حد سواء كي يستطيع ضبط هذه المتغيرات والتحكم بتأثيراتها فقد قام الكثير من الباحثين الى تقسيم هذه العوامل الا أننا ارتأينا هنا الى أن نقسمها على ثلاثة أقسام هي:

1-العوامل الشخصية الخاصة بحالة المتعلم: وأبرز هذه العوامل هي:

- ❖ العمر والجنس.
- ❖ الخبرات السابقة.
- ❖ الذكاء.
- ❖ النضج الانفعالي.
- ❖ القدرات الحركية العامة.
- ❖ لياقة الأجهزة الداخلية.
- ❖ المستوى الاجتماعي.

2-العوامل الخارجية: والخاصة بحالة المتعلم وهي:

- ❖ برنامج التدريب وطرقه المختلفة.
- ❖ أدوات التدريب ومكانه ووقته.
- ❖ المدرب والبيئة الاجتماعية

3-العوامل والمتغيرات المتوسطة: ان هدف العوامل والمتغيرات المتوسطة هي عمليات تفترض وجودها وحدوثها ويمكن الاستدلال عليها من آثارها ونتائجها في المواقف المختلفة وأهم هذه العوامل هي:

- ❖ الانتقاء.
- ❖ التعزيز.

❖ التصميم والتمييز. (نجاح مهدي واكم مهدي صبحي، 2000، صفحة 162)

10-مراحل الرضا الحركي: وينقسم الى ثلاثة مراحل أساسية:

1-مرحلة الرضا عن لممارسة الرياضية: وتعني المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل في المجال الرياضي وتحدد هذه المرحلة بالفترة الاولى للممارسة الرياضية أيا كان نوع النشاط الممارس وتعتبر هذه المرحلة حاسمة في حياة الفرد.

2-مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي: هي المرحلة التي يتم من خلالها قبول التعامل مع نوع النشاط الرياضي الممارس ويتحدد هذا القبول في نوعين أساسيين:

❖ الأول: هو توافق متطلبات هذا النشاط مع القدرات الشخصية لممارسيه وهنا يبرز دور المدربين الرياضيين في توجيه الأطفال نحو الأنشطة الرياضية كل حسب استعداده وقدراته البدنية والنفسية.

❖ الثاني: لتكوين الرضا نحو نشاط معين فهو الممارسة العملية لهذا النشاط لفترة تكون كافية للإحساس بأن هذا اللون من النشاط هو مجال خاص للإشباع النفسي وهنا يبرز دور المدربين الرياضيين في استثارة الأطفال نحو استمرارية ممارسته وفي توجيه الممارسة بحيث تكون دائما في ظروف انفعالية ايجابية وممتعة لممارسته.

3-مرحلة الميل نحو النشاط الرياضي: يتكون الميل نحو نشاط رياضي معين بعد أن يتم الرضا عنه أولا ثم ممارسته بطريقة تتسم بظهور القدرات المؤهلة له وتفق عن ذلك القدرات المؤهلة للأنشطة الأخرى في المجال الحيوي للفرد فان ممارسة أي نشاط رياضي بطريقة تساعد على التفاعل معه وتوفير فرص النجاح فيه هو أساس تكوين الميل نحوه، وهنا نبرز أهمية الاجراءات التي يجي اتباعها مع اللاعبين الناشئين خلال التدريب والمباريات لتكوين الميل نحو النشاط وزيادة قوته.(فوزي، 2003، صفحة 18)

خلاصة

أصبح النشاط الرياضي ضرورة من ضروريات الحياة المعاصرة ، ويجب أن تكزن الممارسة بالصورة التي توفر الفائدة المرجوة ، وان تحقق النجاح والفائدة في أداء الانشطة الرياضية يؤدي الى شعور الفرد بالرضا الحركي الذي يعد أهم الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي ، اذ يساعد على تقديم معلومات موضوعية عن الممارسين في شتى المجالات المعرفية والحركية ، ويساهم في تحقيق الانجاز الرياضي والمساعدة على تطوير الأداء، فضلا عن الاحساس بالرضا نتيجة الاشتراك بالأنشطة الرياضية يؤدي الى الشعور بالارتياح والسعادة لممارسة تلك الألعاب ، وهذا يؤدي الى التغلب على كثير من الصعوبات التي تواجههم عند عملية التدريب والممارسة ويساهم في اثاره الدافعية لديهم نحو الاستمرار في مزاولة الأنشطة.

الفصل الثاني

الثقة بالنفس

تمهيد

يعتبر علم النفس الرياضي من العلوم المهمة حيث يهتم بدراسة العوامل النفسية والاجتماعية، لذا فان الثقة بالنفس تعد من العوامل النفسية التي تشكل دورا مهما في تفوق اللاعبين في حصص التدريب الرياضي، ومن بينها وقع اختبارنا على دراسة الثقة بالنفس لما لها من أهمية كبيرة في مجال النشاط البدني الرياضي، حيث أنها تعتبر عاملا يحدد اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو البيئة الاجتماعية.

وهذا ما نحن بصدد دراسته في هذا الفصل.

1- مفهوم الثقة بالنفس:

ان للثقة بالنفس علامات تدل عليها، تتمثل بما للفرد من طاقات كامنة فيه، وحكمة سليمة وتقدير صائب لما يتمتع به الفرد من قوة وكفاية ذاتية مقارنة بغيره من الأفراد.

فقد عرفها قواسمة والفرج على أنها سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقاب والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيح له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة مما يشجع على النمو النفسي السوي وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي. (قواسمة و الفرج، 1993، الصفحات 36- 49)

ويعرف عويس نقلا عن جيلفور guilford فيقول إنها عامل عام يمثل اتجاه الفرد نحو ذاته، ونحو بيئته الاجتماعية، فإما أن يميل الفرد إلى الأقدام في هذه البيئة أو التراجع عنها، ولقد لخص مظاهرها بالشعور بالكفاية أو الشعور بعدم الرضا علة الأحوال والخصائص الشخصية، والشعور بالحاجة الى التحسن والشعور بالذنب ونوبات من البكاء. (عويس، 1984، صفحة 105)

أما الدكتور شريف شحاته فقد قال إن الثقة بالنفس تظهر على صاحبها في شكل حركات يقوم بها وقناعات يؤمن بها وكلمات ينطق بها، تبدو في كل حركة مدى ثقته بنفسه من خلال حوار أو موقف أو مشكلة أو اتخاذ قرار وتتجلى حين الحوار أو فتح باب النقاش. (شحاتة، 2017، صفحة 17)

والدكتورة عبير حمدي كان لها تعريف آخر للثقة بالنفس اختصره قائلة: بأنها إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره، فهي نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به. (حمدي، 2017، صفحة 7)

ويضيف الأستاذ الدكتور عكلة سليمان الحوري: أن الثقة بالنفس شعور داخلي يتمثل بمدرج يتراوح ما بين الثقة بالنفس وعدمها والشيء العام في الثقة بالنفس أن يكون لدى الرياضي مدخل عقلي وإيجابي فالرياضي الواثق يعتقد في نفسه وفي قدرته على اكتساب المهارات الضرورية والمكونات البدنية والعقلية ليصل إلى قواه الفعالة، بينما الرياضي الأقل ثقة يكون لديه شك فيما لديه من قدرات في أن يستطيع تحقيق النجاح في الرياضة. (الحوري، 2021، صفحة 237)

وقد أضاف حكمت الحلو أن مفهوم الثقة بالنفس يعني اتجاه الفرد نحو كفايتها النفسية وقدراته على تحقيق أنماط محددة من السلوك والمهام المطلوبة نفسياً أو اجتماعياً أو وظيفياً. (الحلو، 2009، صفحة 96)

وقد عرفها كل من عبد الودود وحسين على أنها شعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيداً بغض النظر عن النتائج، وحتى إذا كان المنافس متفوقاً عليه. (الزبيدي و الهروتي، 2021، صفحة 52)

ويضيف كل من عكلة سليمان وكامل أنها من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر في أداء اللاعبين بصورة إيجابية إذ تدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية في مجال نشاطهم الرياضي لتأكدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح، كما يمكن أن تؤثر بصورة سلبية لهم في إعاقة الأداء وذلك لعدم تأكدهم من قدراتهم على تحقيق النجاح في مجال النشاط الرياضي (الحوري و العزاوي، 1991، صفحة 193)

ويرى الباحث أنه ورد العديد من التحديات التي تحدد مفهوم الثقة بالنفس من خلال ارتباطها بالسمات النفسية الأخرى، ويستدل من خلال هذه التعريفات على مدى ارتباط الثقة بالنفس بالسمات النفسية الأخرى.

2-مظاهر الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس سمة افتراضية، لا يمكن الاستدلال عليها مباشرة، بل ويمكن التعرف عليها من خلال مجموعة من العلاقات أو المؤشرات أو المظاهر أو السلوكيات التي تظهر على الفرد فتدل عليه، وتحدد مدى امتلاك الفرد لهذه السمة.

ان من أهم المؤشرات على ظهور الثقة بالنفس لدى الفرد هو القدرة على الاعتماد على نفسه وحكمه السليم على المواقف والأشياء، ومواجهة المشكلات التي تعترضه والتوصل إلى حلول مناسبة لها، وان اختبارات الثقة بالنفس هي التي تميز الواثق من نفسه من غير الواثق، فالواثق سهل التكيف، جريء اجتماعيا، مبادر للعمل، متقبل ويتزايد شعوره بقيمته الشخصية وكفائته.(الغانم، 1963، صفحة 145)

وتضيف نوال الكتاتني أن من مظاهر الثقة بالنفس هي:

- ❖ البراعة في الأعمال الصائبة والمبتكرة.
- ❖ القدرة الفائقة على التماسك وعدم الارتباك.
- ❖ التفاؤل بالنجاح والإيمان بالتفوق.
- ❖ القوة والإصرار الشديد والحماس في تنفيذ المهام.
- ❖ القدرة على تركيز الانتباه.
- ❖ التعاون في الأعمال المشتركة.
- ❖ الحالة النشطة للإرادة.
- ❖ الوضوح والثبات.
- ❖ التفكير الذاتي والإبداع والابتكار.
- ❖ عدم التردد والشك.
- ❖ عدم ارتكاب الأخطاء.

❖ الكاريزما المؤثرة على الآخرين. (الكتاتي، 2016، الصفحات 74-75)

أما إيمان عباس الخفاف فقد لخصتها في عدة نقاط أبرزها ما يلي:

❖ الإحساس بالقدرة على مواجهة المشكلات والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول

مقابل الإحساس بعدم القدرة على مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير والميل الى تأييد الآخرين وإسنادهم والميل إلى التردد والتراجع.

❖ تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم.

❖ الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الايجابية.

❖ الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة. (الخفاف، 2013، صفحة 192)

ويمكن من خلال ما مضى تحديد مظاهر الثقة بالنفس على الشكل الآتي:

1. التخطيط: وذلك بأن يسعى الإنسان لوضع أهداف معينة لحياته من ألفها إلى يائها ورسم خطة للوصول إليها.

2. الشجاعة والأقدام: الواثق بنفسه لا يتردد في خطواته، ويقبل على أعماله ومشاريعه وتصرفاته دون خوف زائد من العواقب لعلمه بسيره في الاتجاه الصحيح.

3. الاهتمام بالمظهر والسلوك العام: بأن يغتنى الإنسان بنظافته وهيئته الحسنة ورائحته الطيبة، كما تتعكس الثقة أيضا على تعامله اللطيف مع الناس، وحسن سلوكه ومبادرته بالإحسان.

4. التفكير فيما سيتم فعله: فلا يقدم الإنسان على ممارسة تجاربه وأفعاله عشوائيا، بل يؤسس فكرة ليمشي واثق الخطى.

5. الهدف السامي والهمة العالية: يتسم الواثق بنفسه بالنشاط والأقدام وانتهاز الفرص لتحقيق أهدافه وتطوير نفسه.

6. التواضع: الثقة بالنفس الايجابية لا تعني التعالي على الناس.

7. مواجهة الخطأ: لا يركن الواصل بنفسه إلى خطئه ولا يستسلم للفشل بل يجعل منه سبيلا للتعلم من أجل المستقبل.

8. البعد عن القلق: فلا يسمح للإنسان له بتدمير حياته.

9. السيطرة على النفس: فلا يسمح الإنسان لأي كان باستثارة غضبه. (2022)

3- خصائص الثقة بالنفس:

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فان ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة من أهمها:

1. الثقة تثير الانفعالات الايجابية: وهي تثير الانفعالات الايجابية للرياضي فهي تبعث فيه

الشعور بالحوية والحماس والبهجة والانتعاش والمتعة والرضا، وبذلك تكون حركات

الرياضي تتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة، والثقة تساعد الرياضي على

الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة.

2. الثقة تساعد على تركيز الانتباه: تساعد الرياضي في المباراة بسبب أن الرياضي لا

يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة ويصبح موجهها اهتمامه نحو الأداء

فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يزداد القلق عنده ويستحوذ عليه التفكير السلبي

وينشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته.

3. الثقة تؤثر في بناء الأهداف: يستطيع الرياضي أن يضع هدف ذات صعوبة ملائمة

وتستثير التحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى

الرياضي، أما الشخص الذي يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة ولذلك لا

يبذل أقصى جهد ولا يستثير أقصى طاقاته.

4. الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد: ان الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعدادا

للبذل والعطاء وكلما زادت درجة التوقع أصبح الرياضي أكثر ثقة ضاعف ذلك من

مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات أو المشكلات التي تعترضه.

5. الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية: الثقة بالنفس يجب أن تعزز بالكفاية البدنية والمهارية لكي يصل اللاعب إلى الأداء الجيد والأمثل. (الزبيدي و الهوتي، 2021، الصفحات 50 - 51)

4-مهارات القدرة على الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس سمة شخصية يشعر بها الرياضي بكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة مستخدما أقصى ما يتيح له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة.

إن للثقة بالنفس دور هام في تقوية السمات الشخصية حيث أنها ترتبط بعدد من العوامل البارزة التي تساهم في تماسك الشخصية كمفهوم الذات وتقدير الذات والكفاية الاجتماعية والتحكم بالذات وتوكيد الذات ومركز الضبط ، فالرياضي الذي يمتلك ثقة عالية يكون لديه دافعية اكبر لبذل الجهد من أجل الامتياز والتفوق، بينما الرياضي الذي تكون ثقته بنفسه ضعيفة يشعر بدرجة أقل نحو قيمته لذاته ، أما في مجال الممارسة الرياضية فيرى الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز ، وهذا اعتقاد خاطئ وربما يقود إلى المزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة ، ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، إذ أن هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين من أنفسهم أي يعوزهم الثقة بالنفس أو لديهم الثقة الزائدة بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو الثقة الزائفة ، ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس تسمى الثقة المثلى بالنفس ويعتبر هذا النمط الثالث هو المستوى المرغوب فيه من الثقة(الزبيدي، نبراس، ناجي، و جبار، 2021، صفحة 157)

5-أنماط الثقة بالنفس :

يشير أسلمة كامل راتب إلى أنه يوجد ثلاثة أنماط شائعة من الثقة بالنفس لدى الرياضيين هي:

أ-الافتقاد إلى الثقة أو ضعف الثقة: ويسيطر على أصحاب هذا النمط من الرياضيين الخوف من الفشل بدرجة كبيرة ويمكن الخطورة أن هذا الخوف من الفشل يقودهم إلى المزيد من الفشل.

ب-الثقة الزائدة أو الثقة الزائفة: ويعني أن الثقة تزيد على القدرات المتاحة للرياضيين، وتتضح الثقة الزائدة لدى الرياضيين في نمطين:

❖ بعض الرياضيين يعتقدون بصدق أنهم أفضل من إمكاناتهم الحقيقية، ويتولد هذا نتيجة التدليل أو التشجيع الزائد من قبل الأبهاء والمدربين وتكمن خطورته في أن يقود صاحبه إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي.

❖ بعض الرياضيين يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عدم الثقة فهم قلقون وخائفون من الفشل والرياضة، فيعوضون هذا القلق ببعض مظاهر السلوك مثل الغرور، الغطرسة، ولكن سرعان ما يكشف زيفهم.

ج- الثقة المثلى أو المقدار الأمثل من الثقة: يتميز الرياضيون من أصحاب هذا النمط بالفهم الجيد لقدراتهم ويضعون أهدافا واقعية ويشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم.(راتب ك.، 1995، صفحة 33)

6-العوامل المؤثرة في بناء الثقة بالنفس:

قد ازداد الاهتمام بدراسة العوامل المؤثرة في بناء الثقة بالنفس وتفسيرها إيجابا وسلبا لأسباب تتعلق بأهمية مفهوم الثقة بالنفس ودوره في تكوين شخصية الفرد منها:

❖ أن الثقة بالنفس توفر بناء دفاعيا نحو العمل، والانجاز وسرعة الأداء ودقته.

- ❖ أن الثقة بالنفس تؤدي إلى القدرة والأقدام في الوقت الذي تمثل المبادرة سلوكا إبداعيا وتساعد على تكوين القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية.
- ❖ أن الثقة بالنفس ترتبط بالصحة النفسية لأنها تهيئ الأسس النفسية السليمة للاتزان الانفعالي والتكيف الاجتماعي الايجابي.
- ❖ تعد الثقة بالنفس من شروط القيادة الناجحة في مجالات الحياة جميعها. (عسكر، 2019، صفحة 45)

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية المتعلم وحدوث الاستقرار والصحة النفسية السليمة ومن أبرزها:

1. العوامل الجسدية: أن تمتع التلميذ بصحة جسدية جيدة، وخلوه من العاهات والأمراض يضمن له جزءا من الثقة بالنفس، وفي حالة وجود مشكلة جسدية فان درجة الثقة بالنفس تتكون من كيفية تعامله مع تلك الإعاقة خاصة إذا لم يستطع مجاراة متطلبات الحياة اليومية أو الدراسية فيشعر الفرد حينئذ بالاختلال النفسي الذي يؤدي إلى نقص الثقة بالنفس، فالثقة بالنفس هي أحد الصفات الشخصية التي لها علاقة بالقيادة الناجحة، إذ أن الإحساس بالثقة بالنفس لدى القائد أو الموظف في عمله تمنحه الشعور بالقوة والأمان (kirk & lovk, 1991, p. 5).

2. العوامل الاجتماعية: حيث يقدم المجتمع المعارف القيمة للفرد لتجعل منه إنسانا واثقا من نفسه وإنسانا قادرا على مواجهة ضغوطات الحياة ومجابهة المستقبل بكل صعوباته وأقدامه ليكون مواطنا صالحا فيه.

3. العوامل الاقتصادية: يرتبط المستوى الاقتصادي ارتباطا وثيقا بثقة الشخص بنفسه، فكلما زاد دخل الفرد وأصبح قادرا على تلبية احتياجاته وتحقيق الكثير من رغباته فان ثقته بنفسه ستزداد، بالإضافة إلى شعوره وإدراكه بمدى اهتمام الناس به والتفافهم حوله وتبجيله والإفساح له في المجالس والأماكن التي ينزل فيها، ومخالطته

للمجتمعات ذات المستوى الاقتصادي العالي كل ذلك سيشعر الفرد بأنه ذو مكانة مما يعزز ثقته بنفسه. (لاحق، 2005)

إن الثقة بالنفس تنتمي إلى مجموعة من العوامل التي تمثل اتجاهات الفرد السلبية والايجابية نحو المواقف ونحو البيئة الاجتماعية والمدرسية على حد سواء.

7- الافتقار للثقة بالنفس:

إن الخوف من الفشل بدرجة كبيرة أو مبالغ فيها لدرجة أن الذين تعوزهم الثقة بالنفس يسهل تخويفهم ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم ونتيجة ذلك فإن الرياضيين الذين يعوزهم الثقة بالنفس أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس، إن مكن الخطورة لضعف الثقة بالنفس لدى الرياضيين أنه يقود إلى مزيد من الفشل وأنهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم إلى الفشل المتكرر الحقيقي الذي يؤكد بدوره تصورهم السلبي لأنفسهم والذي يزيد من توقعاتهم للفشل المتكرر ومن ثم الإصابة بالاحترق النفسي. (الزبيدي و الهروتي، 2021، صفحة 47)

ضعف الثقة بالنفس هي الشك في القدرات الذاتية وعدم القدرة على تحقيق الأداء المتناسب مع الإمكانيات البدنية والمهارية بسبب الظروف، المباريات أو المسابقات الضاغطة على اللاعب، حيث يبدأ بشك الرياضي في نفسه وفي قدراته الحقيقية ويحدث ذلك بسبب حدوث خطأ ثم يتكرر ذلك الخطأ على الرغم من تأدية هذا اللاعب في التمرين كانت ممتازة، بينما في المباريات الرسمية لا يتمكن من الأداء بنفس المستوى ويعزى ذلك إلى عدم الثقة بالنفس. إن الشك في الذات يعوق الأداء ويزيد القلق والتردد ويضعف التركيز ويجعل اللاعب مركزاً على نقاط ضعفه أكثر من نقاط قوته. (الحوري، 2021، صفحة 239)

8- أساليب تنمية الثقة بالنفس:

من أهم الإجراءات المتبعة لتنمية هذه السمة لدى الرياضيين ما يلي:

❖ تحديد أهداف ومسؤوليات واضحة ومحددة للرياضي تتناسب مع قدراته الشخصية وحالته التدريبية.

❖ توفير فرص النجاح التي تتناسب مع قدراته واستعداداته في النشاط للاقتناع بما لديه من إمكانيات.

❖ إشراكه في منافسات متدرجة الصعوبة مع تحديد مستوى مناسب من الانجاز يطلب منه لتحقيقه في كل منافسة.

❖ تجنب تحميل اللاعب مسؤولية الفشل أو هزيمة الفريق وخصوصاً أمام زملائه من اللاعبين حتى لا يصاب بالإحباط وعدم الثقة في مستوى أدائه وقدراته الشخصية.

❖ عدم الثقة في اللاعب بأكثر مما يكون عليه، حيث أن الرياضي هو أقدر الناس على فهم مستواه. (عنان، 1995، صفحة 34)

كما يذكر أسامة كامل راتب أن هناك بعض الاقتراحات التي تساعد على تطوير الثقة لدى الرياضيين من أهمها ما يلي:

❖ زيادة الوعي بالثقة بالنفس: إن الخطوة الأولى لبناء الثقة هي أن يصبح الرياضي مدركاً وأكثر وعياً حول مشاعره بالثقة بما في ذلك معرفة جوانب التحسن، وإحدى الطرائق التي تساعد على تحقيق ذلك توجيه الاهتمام حول كيفية الاستجابة للمواقف المختلفة.

❖ انجازات الأداء: إن الأداء الناجح يزيد من توقع النجاح في المستقبل والأداء الفاشل يقلل من هذا التوقع إذ أن الثقة بالذات من خلال النجاح المتكرر تعمل على تحسين الأداء أما فقدان الثقة فيؤدي إلى ضعف الأداء.

❖ التصور الذهني للأداء الناجح: للتخيل التصوري أثره العميق في الأداء فإذا تعلم اللاعب للاستفادة منه كان أقوى حليف له، أما إذا غرس اللاعب بذرة الشك مع تصور ذهني يلبي من المحتمل أن يتحول هذا التصور إلى واقع بعد قليل، لذا يجب على اللاعب

أن يرى بعقله خياله ما يود انجازه مما يمنحه إطارا عقليا ايجابيا لتحقيق هذا الهدف في الواقع. (راتب أ.، 2001، صفحة 344)

9- نظريات الثقة بالنفس:

أولاً: نظرية هارتر في دافعية الكفاية 1978: قدم هارتر نظريته في دافعية الكفاية والتي قامت على فرضية شعور اللاعب بالكفاية والتي قامت على فرضية شعور اللاعب بالكفاية الشخصية فيكون الأفراد مدفوعين فطريا ليكونوا أكفاء في مجالات الانجاز البشري وفي مجالات التربية الرياضية ، ولكي يشعر اللاعب بالإشباع ويحاول الأداء بإتقان وكذلك إدراك النجاح الذاتي ويعمل اللاعب محاولات إتقان ناجحة في زيادة الفعالية الذاتية ومشاعر الكفاية الشخصية والتي ترفع بدورها بدافعية الكفاية وبالتالي يشجع اللاعب على بذل المزيد من محاولات الإتقان.

ثانياً: نظرية فيلي 1986: تشير فيلي في الثقة الرياضية إلى اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجيهات التنافسية النوعية، وهذان العاملان يتنبآن بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب أثناء المنافسة (عسكر، 2019، صفحة 48)

10- أهمية الثقة بالنفس:

إن النجاح الحقيقي يبدأ من احترام الذات وتقديرها والثقة بإمكاناتها وقدراتها، وتبرز أهمية الثقة بالنفس في إقدام المرء وتقدمه، واعتزازه بنفسه وبقدراته ومهاراته وأدائه، ويكتسب الوثاق بنفسه معارف جديدة ونضجا مميذا ينعكس على جودة الأداء وإتقان الأعمال بصورة ملحوظة ومطرده، وتشعل الثقة بالنفس عزيمة المرء وتوقد همته وتعزز حيويته وحبه للعمل ووظيفته واختصاصه وشخصيته. (ابو شحادة، 2019، صفحة 137)

ولأهمية الثقة بالنفس يستطيع اللاعب أن يعبر عن قدراته وإمكاناته بشكل جيد بعيدا عن الخوف والارتباك والغرور باعتبارهم معوقات للثقة بالنفس إذ أن ثقة اللاعب تعني اقتناع اللاعب الشديد بإمكاناته وقدراته في تحقيق الأهداف التي يكافح من أجل تحقيقها بجدية. (الزبيدي، نبراس، ناجي، و جبار، 2021، صفحة 38)

تتمثل أهمية الثقة بالنفس فيما يلي:

- ❖ إقامة علاقات ايجابية.
- ❖ التخلص من الشعور بعدم الأمان.
- ❖ تعزيز القدرة على تحقيق الأهداف والأحلام والرغبات.
- ❖ تحسين القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة المناسبة للشخص وأداء الأعمال بشكل متقن.
- ❖ تطور الذات والقدرة والإنتاجية والعزيمة والإصرار. (مجلة مدرات العلوم الاجتماعية والانسانية، 2021)

11- التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين:

- ❖ تعنى الثقة درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة ويجب أن نفرق بين العمل بكل ثقة وتوقع النتائج، حيث ينظر إلى توقع النتائج على أنه أداء سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج.
- ❖ يوجد ثلاثة أنماط شائعة من الثقة لدى الرياضيين: الافتقاد إلى الثقة أو ضعف الثقة، أو الثقة الزائدة أو الثقة الزائفة أو الثقة المثلى أو المقدار الأمثل من الثقة.
- ❖ يتميز الرياضيون الذين يتمتعون بالمستوى الأمثل من الثقة بالنفس بالفهم الجيد لقدراتهم ويضعون أهداف واقعية ويشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم.

❖ بالرغم من اعتبار الثقة شيئاً هاماً للتفوق الرياضي ولكن الثقة وحدها لا تضمن التفوق في الأداء وإنما يجب تطوير كل من الكفاية البدنية والمهارية يعني أنه يتميز بالثقة الزائفة.

❖ إن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة، ويمكن الخطورة أن هذا الخوف من الفشل يقودهم إلى المزيد من الفشل.

❖ تعتبر انجازات الشخص وخبرات النجاح السابقة من أهم العوامل التي تساهم في بناء الثقة لدى الرياضيين.

❖ يمكن الاستفادة من مهارة التصور والتمرين الذهني في تدعيم الثقة لدى الرياضيين ويتحقق ذلك بصفة خاصة من خلال مراجعة الصورة الذهنية لخبرات النجاح للأداء السابق، أو للأداء المتوقع، مع مراعاة أن يتم ذلك في ضوء مبدأ واقعية الأهداف.
(راتب ك.، 2004، الصفحات 356-357)

خلاصة

يمثل مفهوم الثقة بالنفس من المواضيع الأساسية الهامة التي لها علاقة مباشرة بشخصية الفرد، فهو يرتبط بنشاطاته في شتى مجالات الحياة، حيث يشير إلى ذلك الإحساس الشخصي بالكفاءة الجسمية والنفسية والاجتماعية، ويتسم الشخص الواثق من نفسه بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي وقبول الواقع، ويجد في نفسه القدرة على مواجهة المواقف الصعبة بتعقل وتفكير ومرونة ايجابية

الفصل الثالث

التربية البدنية

والرياضية

تمهيد

ان التربية البدنية والرياضية كباقي المواد التعليمية الأخرى تساهم في تنمية وبلورة شخصية الفرد، من جميع النواحي الحركية منها النفسية الاجتماعية ، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية تمنح المتعلم رصيذا صحيا يضمن له توازنا وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكيات فاضلة تمنح فرصة الاندماج الاجتماعي لفعلي ، ورغم هذا فقد حكم عليها ف كثير من الأحيان من خلال الأنشطة الرياضية وتشبعت بالآراء من حولها ، فمنهم من يراها على أنها لعب وترفيه واستعادة للنشاط ، ومنهم من يراها أنها مضيعة للوقت ولا مجال حتى لإدراجها في النظام التربوي ، غير أن السنوات الأخيرة أولتها الدولة عناية في مستوى الطموحات المتوخاة وذلك بإعادة النظر في كثير من المناشير سواء المتعلقة بالإعفاءات أو المنشآت والوسائل ، وكذا ادراجها في الامتحانات الرسمية (شهادة البكالوريا ، شهادة التعليم المتوسط).

1- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

حين نقسم التربية البدنية نتحصل على كلمتين: التربية وتعني التعلم والتهديب والبدنية أي البدن كمقابل للعقل، وحين تضاف كلمة التربية الى كلمة البدنية نحصل على تعبير تربية بدنية والمقصود بها تلك العملية التي تتم عن ممارسة أوجه النشاط التي تنتمي وتصور جسم الانسان.

أو هي مجموعة تمارين منهجية موجهة للنمو المتزن للجسم، وبصفة غير مباشرة هي نمو الامكانية المعنوية والفكرية للفرد.(عدنان درويش جلول، امين انور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، 1994، صفحة 30)

ان الحديث أيضا عن مفهوم التربية البدنية والرياضية يؤدي بالضرورة عن الحديث عن التربية بصفة عامة باعتبارها جزء من المقررات الدراسية وتلتقي مع بقية المواد الأخرى لتحقيق جملة من الأهداف التربوية في الطور الثانوي فيعرفها بيوتشر putcher على أنها جزء متكامل من التربية العامة تهدف الى اعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل.

وذكر بيتر أرنولد petter arnold تعريفا للتربية البدنية على أنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب العقلية والاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي غير النشاط البدني المباشر. (الشحاة، 2007)

2- ماهية التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية:

هي عملية اكتشاف قدرة الجسم وما يستطيع الجسم القيام به وكيف يمكن اكسابه المهارات المختلفة.

ان التلاميذ يحبون الحركة ويحبون لتعلم ونحن نلاحظ ذلك وهم يلعبون في الشارع أو الملاعب لأن الحركة تمثل لهم المتعة والسعادة نتيجة الشعور بفعل شيء محدود ويقومون به

ومن المهم والحيوي جدا أن نتاح الفرصة وليتعلم كيف يتحرك وليتحرك كيف يتعلم وعلينا كمسؤولين "مربين ومشرفين" أن نحجب التلاميذ في التربية البدنية وبالتالي يتم من ذلك تنمية المهارات الحركية وتزداد لديهم الدراية بأنواع الحركات وكيفية أدائها بشكل سليم ، فوقت أداء الأنشطة الرياضية بالنسبة للتلاميذ يمثل عملا حقيقيا وليس الرؤية والاستمتاع فقط، ان التلاميذ عادة ما يحبون الجو الممتع وخاصة الأنشطة التي تتم في الهواء الطلق بعيدا عن جدران الأقسام كما أن استخدام بعض المعدات والأدوات المساعدة يساعد على بعث المنافسة أثناء أداء الحركات المطلوبة عليك أنت كمدرس أو مربى ولأن هؤلاء مازالوا في سن مبكرة ، فعليك بحبهم ومساعدتهم للاسترجاع في الدروس التي نقوم بتعليمها لهم(عقابي، 2018، صفحة 55).

3-أهداف التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي:

تهدف التربية الرياضية والبدنية الى تكوين الأفراد تكوينا شاملا من النواحي الشعورية والسلوكية والاجتماعية والعقلية والبدنية، وتتجه التربية البدنية والرياضية نحو اتباع رغبات الفرد في البناء الطبيعي على أن يتميز النشاط بادراك الفرد لأغراضه، وأن يتناسب مع مرحلة نموه واحتياجاته وأن يشبع رغباته في جو صحي.(مهنا، 1985، صفحة 50)

تسعى التربية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية الى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه لابتدائي والمتوسط وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي الى بلورة شخصية التلميذ وصلها من حيث:

❖ الناحية البدنية:

- ✓ تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- ✓ تحسين المرود الفيسيولوجي.
- ✓ التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه.
- ✓ تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.

- ✓ التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- ✓ قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.
- ✓ تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- ✓ المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- ✓ الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.(منهاج التربية البدنية والرياضية، 2006، صفحة 03)

❖ الناحية المعرفية:

- ✓ معرفة تركيبية جسم الانسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- ✓ معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الانسان.
- ✓ معرفة قواعد الاسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- ✓ معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- ✓ قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.

- ✓ معرفة قوانين وتاريخ الالعاب الرياضية وطنيا ودوليا.
- ✓ تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي.
- ✓ معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

❖ الناحية الاجتماعية:

- ✓ التحكم في نزواته والسيطرة عليها.
- ✓ تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- ✓ التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- ✓ روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
- ✓ التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.(منهاج التربية البدنية والرياضية السنة الثانية من التعليم الثانوي ، 2006 ، صفحة 03)

4-تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

الحصة هي الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة وحصة التربية البدنية هي أيضا الشكل الأساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة ذلك بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى التي يزاول فيها التلاميذ مثل الاعياد الرياضية والدورات الرياضية.... الخ، أما الحصة فيمكن أن نميزها بعدة خصائص فهي محددة زمنيا تبعا لقانون المدرسة، كما أنها جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج التي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة.

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمتد أيضا الكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة الى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الانسان، وذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية والتي تتم تحت الاشراف التربوي للأساتذة الذين أعدوا لهذا الغرض. (ناهد، 2004، صفحة 61)

5- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

أشارت عينات حمد أحمد فرج الى ما يلي:

ينبثق عن أهداف التربية البدنية والرياضية عدة أغراض التي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية الى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوي. (محمد عوض بسيوني واخرون، 1992، صفحة 94)

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية كالاتي:

1- اللياقة البدنية: وهي تشكل أساسا للتربية البدنية تؤهل الفرد للاشتراك في الأنشطة البدنية المختلفة وأيضا للتأهيل للحياة الكاملة وهي تعتمد في تطويرها على مرحلة النمو للفرد وقدراته

2-المهارات: تعتبر المهارات الحركية العنصر الرئيسي في التربية البدنية سواء كانت هذه المهارات أساسية لازمة لحياة الانسان أو كانت مهارات تتعلق بأدائه لأنشطة رياضية مختلفة والتي يستمتع الشخص من خلالها بممارسة هذه الالعاب ومن بينها امتلاك القدرة على الاشتراك في مختلف الأنشطة الرياضية، اكتساب بعض الخبرات ومدى استفادة التلميذ من هذه المهارات في حياته العامة ويبدأ تعليم هذه المهارات في مرحلة معينة وصولاً الى هدف نهائي يجب الوصول اليه.

3-المعارف: هنا يخاطب المعلم عقل التلميذ وليس بدنه فقط، فالتربية البدنية تهدف الى تنمية كافة الجوانب وعليه يجب أن يحتوي الدرس على معارف تشمل: معرفة ميكانيكته ووظائفه، معارف متعلقة بالنواحي التاريخية، والتراث الرياضي.

4-الاتجاهات: ويهدف الى:

- ❖ تنمية الفهم الواعي لأهمية النشاط الرياضي وأثره في رفع مستوى اللياقة البدنية.
- ❖ إدراك أهمية النشاط الرياضي كوسيلة نافعة لشغل أوقات الفراغ، والاستمتاع به للتخلص من التعب الناجم عن العمل.
- ❖ إدراك أهمية النشاط الرياضي كعلاج لكثير من مشكلات العصر الحديث وقيمة الرياضة كرسالة سلام بين الشعوب.
- ❖ الاتجاه الايجابي للشخص نحو العناية بالصحة والامان وبوقاية نفسه من الأمراض الناجمة عن التدخين، المنشطات، المخدرات.

5-الجوانب النفسية ومن أهمها:

- ❖ زيادة دافعية التلاميذ نحو الممارسة الرياضية.
- ❖ تنمية روح الكفاح وعدم اليأس مهما كانت المواقف والنتائج.
- ❖ الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.
- ❖ ضبط الانفعالات والتمسك بالروح الرياضية وعد الخروج عن اطارها.

6-الجوانب الاجتماعية: ومن هذه الصفات:

التعاون مع الآخرين: احترام مشاعر الآخرين، تقدير ظروف الغير، اكتساب مهارات يمكن توظيفها في حياتهم اليومية في أوقات فراغهم، احترام القانون والنظام.

كل هذه الاغراض السابق ذكرها يجب على المعلم أن يحققها ويحرص على غرسها في نفوس التلاميذ حتى يمكن الحكم عليه أنه ساهم بقسط وافر في وضع أسس متينة لشخصية الطفل من خلال التنمية الشاملة لمختلف جوانبه.(عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العال بدوي، 2006، الصفحات 102- 106)

6-فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تحددت فوائد وواجبات حصة لتربية البدنية والرياضية في النقاط التالية :

- ❖ المساهمة في الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- ❖ المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية كيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل: القفز والرمي، الوثب.
- ❖ المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة الخ
- ❖ التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
- ❖ اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية والبدنية وأحوالها الفسيولوجية والبيولوجية والبيوميكانيكية.
- ❖ تدعيم الصفات المعنوية والسمات الارادية والسلوك اللائق.
- ❖ التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
- ❖ تنمية الاتجاهات الايجابية نحو الممارسة للنشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية.(محمد عوض بسيوني واخرون، 1992، صفحة 96)

7-أبعاد حصة التربية البدنية والرياضية:

كما تساهم المادة في تنمية الكفاءات المناسبة للأبعاد التربوية في إطار التكوين الشامل:

1. **بعد المواطنة:** عناصره التنموية هي البعد الوطني العالمي، البعد الديمقراطي، والهدف منها تكوين المواطن الصالح النزيه والمحب لوطنه والمتفتح على العالم والاحساس بالانتماء الاجتماعي.

2. **البعد الاجتماعي:** تكمن عناصره التنموية في التربية البدنية والبيئية، التربية السكانية والتنموية والاستهلاكية، التربية الصحية والوقائية، الهدف منها توظيف المعارف من خلال المواد التعليمية المقترحة على التلميذ.

3. **البعد الخلفي:** تكمن عناصر التنموية في حسن تعامله مع المحيط والافراد، والتحكم في الانفعالات أثناء المواجهة، حسن التعرف في المواقف الصعبة، دعم الادوار الايجابية لفائدة الجماعة والهدف منها تنمية القدرات والاندماج والانتماء الاجتماعي.

8-بناء حصة التربية البدنية والرياضية :

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة والمرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة الى 03 أجزاء: الجزء التحضيرى، لجزء الرئيسى، الجزء الختامى.

أ-الجزء التحضيرى: في هذا القسم يتبع الاستاذ ثلاثة مراحل قبل الدخول بالتلاميذ الى القسم الرئيسى، فالمرحلة الاولى مرحلة اعداد التلاميذ تربويا، اذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس، الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول الى الملعب، والمرحلة الثانية هي مرحلة الاحماء، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعدادا للنشاط المبرمج من الاصابات المفاجئة وعليه وجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسى.

في حالة استخدام تدريبات الاعداد البدني في لجزء التحضيرى بالحصة يراعى ما يلي:

✓ أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.

✓ أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ.

- ✓ ان يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في التدريبات.
- ✓ أن تتضمن المكونات البدنية التالية: القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي، الرشاقة، المرونة، القدرة، السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.
- ✓ أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، وأن تؤدي والتلاميذ في حالة انتشار حر في الملعب، وليس على هيئة تشكيلات.
- ب-الجزء الرئيسي: في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي يتم تحديدها مسبقا ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع لحصص، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف، فمثلا تنمية القدرات الحركية وتعليم تكنيك رياضي أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية، كما يشتمل هذا الجزء على قسمين:
- 1-النشاط التعليمي: يقوم هذا القسم على المهارات والخبرات التي تعلمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية، وهي تعبر عن اسلوب الاستاذ لتوصيل المادة المتعلمة "بالشرح والتوضيح"، وبعد الشرح والعرض والايضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والانشطة سواء كانوا في مجموعات أو على مجموعة واحدة، ويجب على الاستاذ الالتزام بالنقاط التالية:
- ✓ متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحا الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.
- ✓ تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.
- ✓ يقوم الاستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ.
- ✓ يوضح الاستاذ الطريقة الصحيحة وذلك بالاستعانة بأحسن التلاميذ أو تكون المساعدة دورية اذا كانت الحركة بسيطة وليست خطيرة.
- ان النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للأستاذ أن يستعين بها ويستعملها لصالح التلاميذ وذلك من خلال:

- ✓ السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الامكانيات المحدودة.
- ✓ السماح للتلاميذ بالأداء الصحيح للمهارات، واعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

2-النشاط التطبيقي: ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم بالاستخدام الواعي للواقع العملي، ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى، والألعاب الجماعية ككرة القدم، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ والفرق حسب الظروف.

يجب على الاستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ ويصاحب هذا النشاط اتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويجي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة، وهذا بالإضافة الى اتباع قواعد الأمن والسلامة.

ج- الجزء الختامي: يهدف هذا القسم الى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية واعادتها بقدر الامكان الى ما كانت عليه سابقا، ويتضمن هذا الجزء تمارين التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمارين التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويجية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الاستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير الى الجوانب الايجابية والسلبية والاختفاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعارا للفصل أو نصيحة ختامية.

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية، اذ كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب التهدئة والاسترخاء، أما إذا كانت في نهاية لدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريع تأثير وتشد انتباه التلميذ. (مزيان، 2020، صفحة 52، 53، 54)

9-أنماط حصة التربية البدنية والرياضية:

يتحدد درس أو حصة التربية البدنية والرياضية تبعا للهدف الرئيس الذي يسعى اليه لتحقيقه وله عدة أنماط منها:

- ❖ الحصة تهدف الى تنمية شخصية التلميذات والتلاميذ بصفة عامة.
 - ❖ الحصة تهدف باكتساب المهارات الحركية وتطوير مستوى الأداء تبعا لاتجاهات التلميذات.
 - ❖ الحصة تهدف الى قياس المستوى الذي وصل اليه التلميذ أو التلميذة تبعا لاتجاهاتهم.
 - ❖ الحصة تهدف الى تقويم سلوك التلميذات والتلاميذ. (خطابية، 1997، صفحة 140)
- 10-صفات حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضية شروط يجب توفرها من أجل نجاحها وأهمها:

- ❖ أن يكون للحصة هدف معروف وواضح يعمل على تحقيقه.
- ❖ أن يتماشى الدرس مع لعوامل الصحية ويتمثل في:
 - ✓ نظافة ساحة الملعب.
 - ✓ مراعاة العوامل المناخية.
 - ✓ قدرات التلاميذ وفتراتهم العمرية.
- ❖ الاهتمام بالجانب النفسي التربوي من حيث:
 - ✓ اوجه النشاط الشيقة والمناسبة لسن التلاميذ.
 - ✓ دراسة لسن التلاميذ النشاط المقدم.
 - ✓ التعاون في المنافسة والروح القتالية.
- ❖ مراعاة القيم السلوكية الاجتماعية والاخلاقية.
- ❖ أن يتناسب النشاط مع امكانية الدراسة من حيث المساحة وتوفر الأجهزة والأدوات ويجب مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ الدرس:
 - ✓ ان يكون الجزء الأول من الدرس منشطا وجذابا للتلاميذ.
 - ✓ عدم اضاءة الوقت من الدرس.
 - ✓ أن يسود النظام والطاعة والالتزام بالضوابط.

✓ أن تكون أجزاء الدرس متسلسلة ومرتبطة ومتصاعدة في الجهد والشدة. العناية بالأجهزة والادوات وحفظها في أماكن مخصصة.

✓ أن تشمل النشاطات والفعاليات جميع أجزاء الجسم.(وزارة التربية الوطنية ، 2006 ، صفحة 94 ، 95)

11-تقويم حصة التربية البدنية والرياضية :

يجب على معلم التربية البدنية والرياضية أن يعمل على تقويم الحصة بصفة مستمرة من خلال ما يلي :

❖ التقويم البدني والمهاري والمعرفي للحصة "تقويم شامل. "

❖ قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الحصة.

❖ استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الحصة.

❖ استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هذه الحصة.

❖ تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي المشترك.

❖ استخدام أساليب مختلفة أثناء التقويم فيما يلي:

✓ بطاقة التسجيل.

✓ التقرير.

✓ الملاحظة.

12-دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا تعدد الأنشطة الرياضية ومجالاته والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحث للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها الى قسمين:

1-دوافع مباشرة:

- ❖ الاحساس بالرضا والاشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة.
- ❖ المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- ❖ الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية.

2-دوافع غير مباشرة :

- ❖ محاولة اكساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة.
- ❖ الاحساس بضرورة الدفاع عن النفس، انقباض الوزن الزائد.
- ❖ الوعي بالشعور الاجتماعي اذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي.
- ❖ تحقيق النمو العقلي (thomas, 1993, p. 277).

13-أهمية التربية الرياضية والبدنية للمراهق:

ان التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة وميدان يهدف الى تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع النشاطات البدنية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل والامتزن للتلاميذ وتحقيق اختياراتهم البدنية والرياضية، التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، زيادة الانسجام في كل مايقوم به التلاميذ من حركات ، وهذا من الناحية البيولوجية ، اذن فممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم وسلوك التلميذ من الناحية الفسيولوجية وكذلك الاجتماعية وال نفسية فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ(مهند، 1987، صفحة 167).

ان التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة في تكوين المراهق وشخصيته، حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية، التي تزيده رغبة وثيقة في الحياة وتجعله يحصل على القيم التي قد لا يكتسبها في المنزل، تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية ويأتي برنامج يوافق بين الدروس

وممارسة النشاط البدني وعموما فان ممارسة حصة بدنية رياضية واحدة اسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة والكفاءات البدنية.

تعتبر الانشطة الرياضية بمثابة ترويح عن النفس للمراهق حيث تهيئ له نوع من التعويض النفسي والبدني وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه، التي تتصف بالاضطرابات والاندفاع، وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة تخدم أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته. (اسعد، 1977، صفحة 225)

14-نصائح لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة ومراحل النمو فيها والوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

- ❖ دراسة ميول ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- ❖ الاكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق وتربي استقلاله وتكسبه ذاته.
- ❖ يجب تنمية وعي الافراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- ❖ يجب اعطاء المراهق جانب من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات واشعاره بأنه موضع ثقة.
- ❖ يجب منح المراهق فرصة للإفصاح عن آرائه وعدم رفض النصائح عليه.
- ❖ اعطائه الحرية لتصحيح أخطائه بنفسه بقدر الامكان لان لجوء المربي الى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضية يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق وجعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية والاجتماعية والتي قد تعرقل هذا النمو. (احمد، 1996، صفحة 184)

خلاصة

ان تخطيط وتنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية يمر بعدة مراحل وبعده خطوات، بحيث أن حصة التربية البدنية والرياضية على غرار مختلف الحصص المدرسية تحتاج لشخص ذو رصيد علمي وكفاءة مهنية، فهي مجرد وعاء زمني يخضع له التلميذ ليكتسب معلومات وخبرات جديدة ومهارات ضرورية ومفيدة.

فمن خلال العرض التحليلي للتربية البدنية والرياضية، يتضح لنا أن هذه الأخيرة هي جزء بالغ الأهمية من التربية العامة، كما تعتبر جوهر العملية التربوية، فبدونها لا يمكننا تنمية وتطوير الاتجاهات ومختلف الجوانب المتعلقة بالشخصية الرياضية، لذلك وجب الاهتمام بها وإعطائه القدر الكافي من العناية والحرص قصد تحقيق عملية التفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية، كما أن لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية بالغة في حياة الفرد، كونها الوسيط في العملية التربوية والتعليمية، لأنها تخاطب الجسم والعقل مع الجانب النفسي للإنسان.

الباب الثاني

المجانِب المبيداني

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات

الميدانية

تمهيد

تعتبر منهجية الدراسة والاجراءات الميدانية الخاصة بها اهم خطوة في البحث العلمي، التي يجب على الباحث ان يدركها ويتقن خطواتها، حيث لا بد له ان يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة تجعل من بحثه دراسة منظمة، وعليه ان يدرك طريقة استعمال مختلف الادوات الخاصة بهذه العملية.

وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف الدراسة، والباحثين في هذا الفصل بينان مختلف هذه الاجراءات التي يجب الاعتماد عليها من اجل الوصول الى حل لمشكلة الدراسة، ويوضحون المجالات التي سيتم اجراء الدراسة فيها: من تحديد مجتمع الدراسة والعينة المختارة والمنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع الا وهو المنهج الوصفي لملائمته هذه الدراسة من اجل تحقيق الهدف المرجو منها، ويحتوي الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها احصائيا وتسجيل نتائجها.

كما سيساعد الباحثين هذا الفصل في ضبط مختلف الطرق والوسائل المستعملة معالجة هذه النتائج معالجة علمية وتحويلها الى معطيات تعمل على تفسير وتبرير مختلف آراء وافتراسات الدراسة التي تسعى الى تحقيق الهدف الخاص منها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

لعله قبل البدء في الدراسة الميدانية لا بد من التطلع على الظروف والإجراءات التي ستم فيها إجراء هذا البحث الميداني، لهذا جاءت الدراسة الاستكشافية التي مهدت له والتي اعتبرت مرتكز للبحث الميداني وذلك نظرا لأهميتها في مساعدة الباحث على تطبيق أدوات البحث.

فمن عنوان البحث ألا وهو: "أثر الرضا الحركي على الثقة بالنفس خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" قمنا باختيار تلاميذ المرحلة الثانوية لبعض ثانويات ولاية مستغانم والذين سنقوم بتوزيع الاستبيان عليهم بطريقة انتقائية " 15 تلميذ وتلميذة" حسب ما ورد في موضوع الاستبيان ثم إعادة توزيعه مرة أخرى بعد عشرة أيام على نفس العينة لنستطيع الحصول على نتائج مقبولة ولمعرفة مدى ثبات او عدم ثبات الاستبيان.

2- منهج البحث:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، كما يعرف على أنه: " الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتساب الحقيقة ".

ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع ولهذا وجدت عدة أنواع من المناهج العلمية.

ومن خلال المشكلة المطروحة فإن المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي يبدو أكثر ملائمة لحل هذا المشكل وقد عبر محمد شفيق عن تعريف المنهج الوصفي قائلاً: " أنه يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا، عن طريق جمع المعلومات، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة ".

3-مجتمع وعينة البحث:

من الناحية الاصطلاحية: " هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، تلاميذ، سكان أو أي وحدات أخرى ".

3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها: تعتبر العينة في البحوث المسحية أساس عمل البحث ويعرفها أحمد مكي على أنها: " مجموعة من الأفراد يبني عليها الباحث عمله وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا ".

وبحكم الموضوع الذي نحن بصدد دراسته حاولنا أن نأخذ عينة ممثلة للمجتمع الأصلي علميا ومنطقيا يخضع لمقاييس دقيقة وموضوعية يمكن ضبطها، وذلك بهدف التوصل للتمثيل الصحيح والجيد للنتائج المتحصل عليها، ثم إسقاطها نسبيا على الظاهرة الاجتماعية والخروج باقتراحات وتوصيات تساهم في التنقيف وزيادة الوعي لمدى أهمية الثقة بالنفس والرضا الحركي على تلاميذ المرحلة الثانوية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

وبحكم أن المؤسسات التربوية هي نقطة البحث المهمة لنا، اخترنا الأقرب والأمثل وهي

الثانويات التالية:

✓ اوكراف محمد سلامندر

✓ بلغاي جيلالي جبلي

✓ صالحية وقابلية

✓ محمد بن احمد عبد الغني

✓ بن قلة التواتي

ثم اخترنا عينة تتكون من 200 تلميذ وتلميذة.

4-متغيرات البحث:

المتغير المستقل: الرضا الحركي الثقة بالنفس،

المتغير التابع: هي استجابة تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة مستغانم لمقياسي الرضا الحركي والثقة بالنفس.

5-مجالات البحث:

المجال المكاني: الدراسة الميدانية ستكون في المؤسسات التربوية، بعض ثانويات مدينة مستغانم.

المجال الزمني:

- ❖ يستغرق الجانب النظري من هذه الدراسة فترة زمنية تمتد من بداية شهر فيفري الى غاية شهر ماي خلال الموسم ال جاري 2021-2022.
- ❖ أما الجانب التطبيقي من الدراسة فقد يستغرق معظم فترة انجاز البحث.
- ❖ الدراسة الاستطلاعية: 14 افريل 2022.
- ❖ تحضير استمارة مقياس الرضا الحركي: في 03-03-2021.
- ❖ تحضير استمارة مقياس الثقة بالنفس: 03-03-2021.
- ❖ توزيع المقياسين على عينة الدراسة وتحليل النتائج: بداية من 25-افريل الى غاية 15ماي 2022.

المجال البشري: تلاميذ المرحلة الثانوية لبعض المؤسسات التربوية (ثانويات) لمدينة مستغانم.

6-أدوات البحث:

كما ذكرنا سابقا فقد اعتمدنا في دراستنا على أداة الاستبيان.

6-1- الاستبيان: هو من أكثر أدوات البحث استعمالا في معظم أنواع البحوث التربوية والنفسية الاجتماعية، ويعرف بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم

وضعها في استمارة ترسل لأشخاص معينين بالبريد أو نجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها.

❖ وقد استعملنا الاستبيان بهدف جمع المعلومات الكافية عن موضوع بحثنا.

6-2-الوسائل الإحصائية: بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدرسين نقوم بتفريغ وفرز الاستبيانات، وتتم هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة الخاصة بكل سؤال، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية.

6-3-المقاييس:

1-مقياس الرضا الحركي:

تم استخدام مقياس الرضا الحركي Movement Satisfaction Scale الذي صممه في الأصل نيلسون Nelson و آلن Allen إذ أن المقياس يحاول التعرف على درجة رضا الفرد عن حركاته و صفاته الحركية والبدنية ويتكون المقياس من 50عبارة ، وقام محمد عسن علاوي باقتباسه وتعديله إلى أن أصبح يتكون من 30عبارة، ويقوم الفرد بالإجابة على العبارات بمقياس خماسي التدرج (ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا) والتصحيح يكون بجمع الدرجات التي حددها المفحوص بالنسبة لجميع عبارات المقياس وكلما قاربت من الدرجة العظمى وقدرها 150درجة كلما دل ذلك على زيادة الرضا الحركي للفرد.

2-مقياس الثقة بالنفس:

قام الباحثين بالاعتماد على مقياس الثقة بالنفس من إعداد عبد الله عادل راغب شراب 2013وقد تم تقنينه ليلائم بيئة عينة الدراسة من خلال إجراء بعض التعديلات.

3-طريقة تصحيح استبانة المقياس:

بالنسبة لتصحيح استبانة المقياس فإنه تم من خلال إعطاء قيم رقمية لسلم التدرج للفقرات الموجبة نعم 3 / درجات، أحيانا/2درجتان، لا/3درجات، مع عكس هذه القيم للفقرات السالبة، وبذلك فإن الدرجة الكلية للطالب تساوي مجموع درجاته على جميع فقرات المقياس، حيث تتراوح قيمتها في المدى، 47-143 وبذلك تعتبر الدرجة التي يحصل من يستجيب للمقياس تقديرا لمستوى امتلاكه لسمة الثقة بالنفس.

7- الأسس العلمية للاستبيان:

قبل الشروع في توزيع الاستبيانات على التلاميذ تم مناقشة أسئلتها مع مجموعة من الأساتذة المتخصصين وفق الشروط العلمية المتبعة في مثل هذه البحوث (الصدق، الثبات، الموضوعية) وذلك لتصحيح أو تغيير بعض الأسئلة أو حذفها تماما، ثم إعادة صياغة الاستبيان بطريقة صحيحة.

اختبار الثبات للاستبيان

Récapitulatif de traitement des observations

| | | N | % |
|--------------|---------------------|-----|-------|
| Observations | Valide | 200 | 100,0 |
| | Exclue ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 200 | 100,0 |

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach

Nombre d'éléments

,904

77

الثبات للاستبيان:

✓ معامل الثبات CronbachAlpha:

المقصود هنا بصدق الدراسة هو أن تؤدي وتقيس أسئلة الاستبانة ماوضع لقياسه فعلاً، ومدى استقرار هذه الأداة وعدم تناقضها مع نفسها أي قدرتها على الحصول على نفس النتائج في حالة ما إذا أعيد توزيعها على نفس العينة تحت نفس الظروف، ومن أجل التأكد من صدقها وصلاحياتها للتحليل الإحصائي قمنا بحساب معامل الثبات (Cronbach Alpha) ولقد كانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يوضح معامل الثبات Alpha Cronbach لاستمارة الاستبيان

| عدد الأسئلة | ثبات الاستبيان |
|-------------|----------------|
| 77 | ,904 |

نلاحظ من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن معامل الصدق والثبات لجل متغيرات الدراسة يفوق الحد الأدنى للنسبة المطلوبة، وقد قدر معامل ب 90% وهي نسبة عالية تسمح بالاعتماد على نتائج الدراسة، وبالتالي يمكن الحكم على مدى فعالية الاستبانة وتحقيقها الهدف من الدراسة ودقة قياسها ما وضعت من أجله.

صدق الاتساق الداخلي للاستبيان:

| المحاور | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|---------------------------|----------------|---------------|
| الرضا عن الأداء الحركي | ,019 | 0,01 |
| الثقة في النفس | | |

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن م عامل الارتباط بين المحاور دال احصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) و ما سبق يدل على قوة التماسك كل محور من المحورين بأبعاد المقياس بالمقياس ككل ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,01) و ذلك يشير إلى مجود ضد اتساق داخلي في بيانات المقياس الذي تتعلق بينود كل بعد و ارتباطها بالأبعاد ككل داخل المقياس.

8- الأساليب الإحصائية:

للإجابة على أسئلة الدراسة تم معالجة البيانات باستخدام العديد من الأساليب الإحصائية المستخرجة من برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS Version 20) وذلك بعد أن تمت عملية جمع البيانات ومن ثم فرزها وترميزها، والأساليب التي تم استخدامها في هذه الدراسة جاءت كالتالي:

- 1- تم استخدام جداول التوزيعات التكرارية والنسب المئوية لتمثيل متغيرات الدراسة.
- 2- حساب كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري كمقاييس النزعة المركزية، من أجل وصف متغيرات الدراسة.
- 3- استخدام المتوسط المرجح لتحديد درجة موافقة عينة الدراسة ومستوى تقييمهم لعبارات الاستبيان.
- 4- استخدام معامل الارتباط "بارسون" لقياس درجة الارتباط بين المعاملين.

خلاصة

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى المعطيات المنهجية للدراسة حيث يتم استعمالها في الفصل الموالي بغية الوصول الى عرض النتائج المتوصل اليها في نهاية عرض وتحليل لبيانات الدراسة، وباستخدامنا لهذه الادوات توصلنا الى مجموعة من التكرارات والنسب التي ستترجم كحقيقة علمية نستخلص منها نتائج الدراسة ليتم عرضها ومناقشتها لنصل الى اقتراحات موضوعية.

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة

النتائج

تمهيد

تعتبر الدراسة الميدانية تكملة للجانب النظري فمحاولة إثبات الدراسة النظرية بالدراسة الميدانية من أهم مساعي البحث العلمي لملء الفجوة ما بين النظرية والواقع وتتجسد هذه المرحلة من خلال وسائل بحث وجمع بيانات محددة، طبقاً لمنهج معين وبطريقة تحليل وتفسير واضحة للمعطيات التي يتم جمعها على أرض الميدان، بهدف التوصل إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية تعكس وتفسر الحالة التي هي عليها مفردات البحث والواقع الملموس.

❖ درجات الخيارات لاستمارة الاستبيان:

الجدول رقم (01) : يوضح درجات الخيارات لاستمارة الاستبيان

| غير موافق بشدة | غير موافق | موافق بدرجة متوسطة | موافق | موافق بشدة | الاستجابة |
|----------------|-----------|--------------------|-----------|------------|----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | الدرجة |
| 1.79-0.1 | 2.59-1.8 | 3.39-2.6 | 4.19-3.40 | 5-4.2 | المتوسط المرجح |

المصدر: إعداد الطالبين

عرض وتحليل النتائج:

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة مستغانم راضون على أدائهم الحركي من خلال حصة التربية البدنية و الرياضة

المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري لعبارات مقياس الرضا الحركي:

جدول رقم 01 : يوضح الرضا عن الأداء الحركي

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | غير موافق بشدة | | غير موافق | | محايد | | موافق | | موافق بشدة | | العبارة | الرقم |
|-------------------|-----------------|----------------|---|-----------|----|-------|----|-------|-----|------------|----|---|-------|
| | | % | ت | % | ت | % | ت | % | ت | % | ت | | |
| ,456 | 3,65 | 0% | 0 | 36% | 72 | 33,5% | 67 | 30,5% | 61 | 0% | 0 | زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة | 1 |
| ,765 | 4,15 | 0% | 0 | 0% | 0 | 41,5% | 83 | 37,5% | 75 | 21% | 42 | أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة | 2 |
| ,470 | 4,34 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 66,5% | 133 | 33,5% | 67 | عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات | 3 |
| ,484 | 42,3 | 0% | 0 | 63% | 12 | 37% | 74 | 0% | 0 | 0% | 0 | أستطيع الوثب عاليا | 4 |

الفصل الثاني عرض ومناقشة وتحليل النتائج

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|----|---|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|--|----|
| | | | | % | 6 | % | | | | | | لاارتفاع مناسب | |
| ,671 | 2,47 | 0% | 0 | 60 | 12 | 33, | 67 | 6,5 | 13 | 0% | 0 | لدي القدرة على الجري بسرعة | 5 |
| ,256 | 3,93 | 0% | 0 | 0 | 0 | 7% | 14 | 93 | 18 | 0% | 0 | أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة | 6 |
| ,274 | 3,99 | 0% | 0 | 0 | 0 | 4,5 | 9 | 92, | 18 | 3% | 6 | قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة | 7 |
| ,588 | 3,29 | 0% | 0 | 5,5 | 11 | 62 | 12 | 31 | 62 | 1,5 | 3 | أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات | 8 |
| ,473 | 2,67 | 0% | 0 | 33, | 67 | 66, | 13 | 0% | 0 | 0% | 0 | لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة | 9 |
| ,218 | 3,05 | 0% | 0 | 0 | 0 | 95 | 19 | 5% | 10 | 0% | 0 | أستطيع رمي كرة تنس لمسافة كبيرة جدا | 10 |
| ,471 | 4,55 | 0% | 0 | 0 | 0 | 0% | 0 | 67 | 13 | 33 | 66 | أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة | 11 |
| ,375 | 3,34 | 0% | 0 | 0 | 0 | 58, | 11 | 41 | 83 | 0% | 0 | أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع | 12 |
| ,466 | 3,67 | 0% | 0 | 0 | 0 | 33 | 60 | 70 | 14 | 0% | 0 | لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض | 13 |
| ,575 | 4,84 | 0% | 0 | 0 | 0 | 3,5 | 7 | 30 | 60 | 66, | 13 | أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة | 14 |
| ,325 | 3,90 | 0% | 0 | 0 | 0 | 45 | 90 | 55 | 11 | 0% | 0 | أستطيع أن أقوم بأداء الحركات بدنية | 15 |

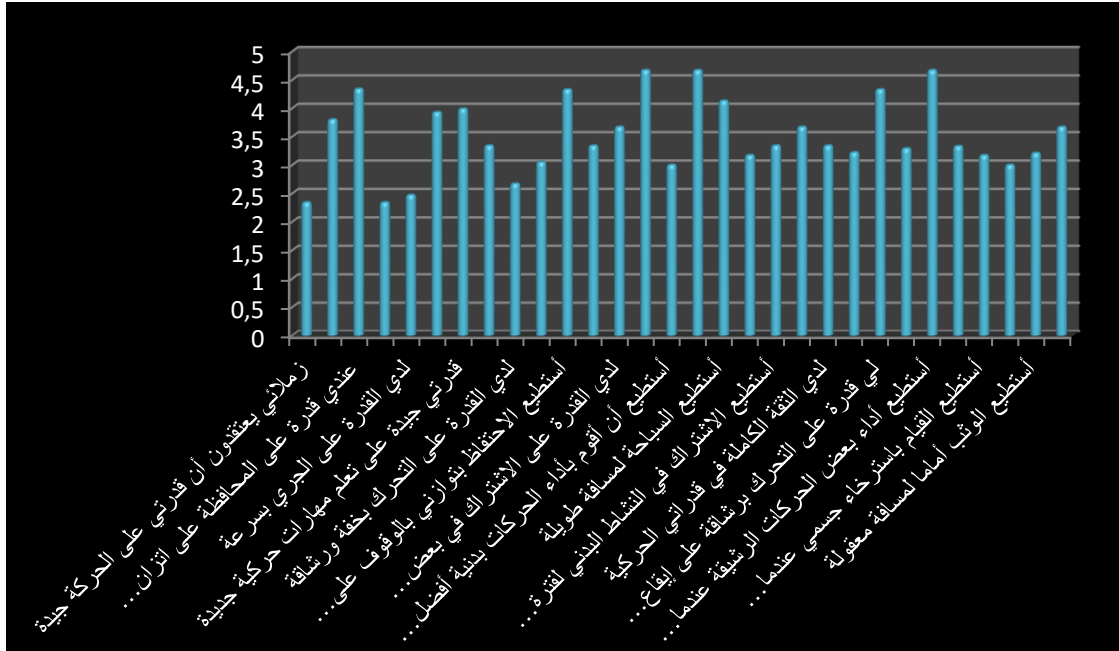
الفصل الثاني عرض ومناقشة وتحليل النتائج

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|----|---|------|----|-------|----|------|----|------|----|---------------------|--|
| | | | | | | | | | | | | أفضل من معظم زملائي | |
| ,855 | 4,79 | 0% | 0 | 6,5% | 13 | 5% | 10 | 31 | 63 | 57 | 11 | 16 | أستطيع أن أقوم بأداء الحركات البدنية العنيفة |
| ,524 | 4,13 | 0% | 0 | 0% | 0 | 8% | 16 | 71 | 14 | 21 | 42 | 17 | أستطيع السباحة لمسافة طويلة |
| ,803 | 3,17 | 0% | 0 | 18% | 36 | 58,5% | 11 | 15,7 | 31 | 8% | 16 | 18 | أستطيع أن اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية |
| ,473 | 3,49 | 0% | 0 | 0% | 0 | 60,5% | 12 | 33,1 | 67 | 6% | 12 | 19 | أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب |
| ,511 | 3,67 | 0% | 0 | 0% | 0 | 32,5% | 65 | 65 | 13 | 2,5 | 5 | 20 | لي قدرتي على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات |
| ,488 | 4,34 | 0% | 0 | 0% | 0 | 41,5% | 83 | 33,5 | 67 | 25 | 50 | 21 | لدي الثقة الكاملة في قدراتي الحركية |
| ,641 | 3,37 | 0% | 0 | 8% | 16 | 66,5% | 13 | 21,3 | 43 | 4% | 8 | 22 | أستطيع حفظ توازني أثناء المشي |
| ,946 | 4,85 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 36,5 | 73 | 63,5 | 12 | 23 | لي قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى |
| ,732 | 3,49 | 0% | 0 | 8,5% | 17 | 62,5% | 12 | 21,5 | 42 | 8% | 16 | 24 | لي قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع موسيقي |
| ,445 | 4,86 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 7,5 | 15 | 93 | 18 | 25 | أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما ارغب في |

الفصل الثاني عرض ومناقشة وتحليل النتائج

| | | | | | | | | | | | | ذلك | |
|------|------|----|---|---------------|----|-----------|---------|-----------|---------|----------|----|---|----|
| ,946 | 3,50 | 0% | 0 | 5,5 % | 11 | 27 % | 54 | 67, 5% | 13 5 | 0% | 0 | أستطيع تقدير المسافات بيني وبين الزملاء الآخرين أثناء الحركة | 26 |
| ,547 | 3,66 | 0% | 0 | 4 % | 8 | 79, 5% | 15 9 | 12, 5% | 25 | 4% | 8 | أستطيع القيام باسترخاء جسدي عندما ارغب في ذلك | 27 |
| ,818 | 3,00 | 0% | 0 | 33, 5 % | 67 | 33, 5% | 67 | 33 % | 66 | 0% | 0 | أستطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك | 28 |
| ,578 | 3,31 | 0% | 0 | 4,5 % | 9 | 74, 5% | 14 9 | 17 % | 34 | 4% | 8 | أستطيع الوثب أماما لمسافة معقولة | 29 |
| ,399 | 3,97 | 0% | 0 | 0 % | 0 | 33, 5% | 67 | 60 % | 12 0 | 6,5 % | 13 | أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة | 30 |

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS



تمثيل بياني رقم (1): يبين المتوسطات الحسابية لجميع عبارات مقياس الرضا الحركي.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الخاص بمقياس الرضا الحركي أن قيمة المتوسط الحساب تتراوح بين 4,86 كأعلى قيمة و التي تحصل عليها العبارتين رقم (25) " أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقه عندما ارغب في ذلك " مع انحراف معياري قدره 4,45, في حين أدنى قيمة للمتوسط الحسابي كانت 2.47 و التي تحصلت عليها العبارة رقم (5) " لدي القدرة على الجري بسرعة " كما بلغ قيمة الانحراف المعياري 6,71,

❖ ولدراسة الفرضية الأولى نقوم بحساب كل من المتوسط الحساب والانحراف المعياري الخاص

بجميع عبارات مقياس الرضا الحركي:

الجدول رقم (2): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع عبارات مقياس الرضا الحركي

| المتغيرات | حجم العينة | المتوسط الحسابي الإجمالي |
|--------------|------------|--------------------------|
| الرضا الحركي | 200 | 111.78 |

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

يشير الجدول أعلاه إلى أن المتوسط الحسابي لجميع عبارات مقياس الرضا الحركي الخاص بتلاميذ الثانوي لولاية مستغانم قد بلغ 111,78 و هي قيمة عالية أكبر من الوسيط 90 و عليه فإن عليه فإن الفرضية التي تنص على "تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة "مستغانم" راضون على أدائهم الحركي من خلال حصة التربية البدنية و الرياضة" هي فرضية محققة.

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

مستوى الثقة بالنفس في ظل أدائهم الحركي لدى تلاميذ التعليم الثانوي خلال حصة التربية البدنية و الرياضة متوسط.

العبارات الموجبة: 1-2-3-4-5-7-8-9-10-16-17-18-19-21-28-31-32-34-36-37-38-39-41-42-43-44-46-47.

العبارات السالبة: 6-11-12-13-14-15-22-23-24-25-26-27-29-30-33-35-40-45.

❖ ولدراسة الفرضية الثانية نقوم بحساب كل من التكرارات والنسب المئوية الخاص بجميع عبارات مقياس الثقة في النفس:

الجدول رقم (3): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات مقياس الثقة في النفس في الاتجاه الموجب:

| الرقم | العبارة | نعم | | أحيانا | | لا | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|-------|-------------------------------------|------|------|--------|----|------|----|-----------------|-------------------|
| | | ت | % | ت | % | ت | % | | |
| 1 | أعمل جاهدا من أجل تحقيق أهدافي | 126 | 58,4 | 5 | 1 | 33,8 | 73 | 1,74 | ,959 |
| 2 | أمتلك القدرة الكافية للدفاع عن حقوق | 41,2 | 89 | 11,6 | 25 | 39,8 | 86 | 1,90 | ,963 |

الفصل الثاني عرض ومناقشة وتحليل النتائج

| | | | | | | | | | |
|----|---|------|-----|------|----|------|-----|------|------|
| 3 | أعتمد على نفسي في حل مشاكلي | 53,3 | 115 | 4,2 | 9 | 35,2 | 76 | 1,85 | ,930 |
| 4 | أتمكن من تحقي أهدافي التي أحققها | 41,7 | 60 | 15,3 | 33 | 35,6 | 77 | 2,02 | ,853 |
| 5 | أثق في قدرتي على اتخاذ القرارات | 38,4 | 83 | 11,1 | 24 | 43,1 | 93 | 2,00 | ,953 |
| 7 | اخطط لمستقبلي بكل ثقة | 37,0 | 80 | 10,6 | 23 | 44,9 | 97 | 2,00 | ,980 |
| 8 | استطيع ان انجز المهام الموكلة الي كما يلزم | 36,1 | 78 | 20,8 | 45 | 35,6 | 77 | 2,09 | ,811 |
| 9 | اعتمد على نفسي في أداء واجباتي الدراسية | 27,3 | 59 | 34,2 | 68 | 33,8 | 73 | 2,04 | ,817 |
| 10 | لا اسمح للآخرين بالتدخل في شؤني | 48,5 | 105 | 5,1 | 11 | 38,9 | 84 | 1,92 | ,950 |
| 16 | اتصرف بحرية تام دون مراعاة الآخرين | 6,9 | 15 | 41,7 | 90 | 44,0 | 95 | 2,40 | ,626 |
| 17 | احب المشاركة في الرحلات التي تقيمها المدرسة | 9,7 | 21 | 45,8 | 99 | 37,0 | 80 | 2,30 | ,648 |
| 18 | ابادر الاصدقاء بالترحيب و السلام | 44,0 | 95 | 8,3 | 18 | 40,3 | 87 | 1,96 | ,955 |
| 19 | تعتمد علاقتي مع اسرتي على الحوار و التفاهم | 33,8 | 73 | 21,3 | 46 | 37,5 | 81 | 2,04 | ,879 |
| 21 | اشارط طلاب صفي بالاذاعة المدرسية | 21,3 | 46 | 15,7 | 34 | 55,6 | 120 | 2,37 | ,835 |
| 28 | اشعر بالارتياح عند الاحداث مع الاستاذة | 19,9 | 43 | 4,2 | 9 | 68,5 | 148 | 2,53 | ,826 |
| 31 | اناقد الآخرين بكل جرأة | 19,0 | 41 | 2,3 | 5 | 71,3 | 154 | 2,57 | ,812 |
| 32 | اواجه المواقف الطارئة بثبات و دون انفعال | 21,3 | 46 | 12,0 | 26 | 59,3 | 128 | 2,41 | ,840 |
| 34 | لدي القدرة الكافية في الدفاع عن النفس. | 38,4 | 83 | 6,5 | 14 | 47,7 | 103 | 2,10 | ,962 |

الفصل الثاني عرض ومناقشة وتحليل النتائج

| | | | | | | | | | |
|------|------|-----|------|----|------|----|------|----|--|
| ,960 | 2,09 | 101 | 46,8 | 15 | 6,9 | 84 | 38,9 | 36 | لا أتردد في سؤال الآخرين للتعرف على عنوان أو مكان اربغ الوصول إليه |
| ,923 | 2,27 | 119 | 55,1 | 16 | 7,4 | 65 | 30,1 | 37 | استطيع الرد من يطلق علي الصفات السلبية |
| ,916 | 2,27 | 117 | 54,2 | 19 | 8,8 | 64 | 29,6 | 38 | لدي القدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما. |
| ,772 | 2,42 | 118 | 54,6 | 47 | 21,8 | 35 | 16,2 | 39 | أتكلم بطلاقة عند التحدث مع الآخرين . |
| ,941 | 2,22 | 115 | 53,2 | 14 | 6,5 | 71 | 32,9 | 41 | اعبر بثقة عما يدور بخاطري |
| ,836 | 2,35 | 116 | 53,7 | 37 | 17,1 | 47 | 21,8 | 42 | اعبر عن أفكارى بحرية تامة وسط أسرتي |
| ,642 | 2,51 | 117 | 54,2 | 67 | 31,0 | 16 | 7,4 | 43 | |
| ,891 | 2,19 | 101 | 46,8 | 35 | 16,2 | 64 | 29,6 | 44 | أتحدث بطلاقة في اللقاءات العائلية . |
| ,732 | 2,42 | 112 | 51,9 | 59 | 27,3 | 29 | 13,4 | 46 | أتكلم بصوت واضح و كلمات معبرة. |
| ,870 | 2,24 | 105 | 48,6 | 38 | 17,6 | 57 | 26,4 | 47 | ناقش معلمي عند حدوث أية مشكلة و عندما أدرك أنى على صواب. |

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الخاص بمقياس الرضا الحركي أن قيمة المتوسط الحساب تتراوح بين 2,00 كأعلى قيمة و التي تحصلت عليها العبارات الثلاثة رقم (34) (36) و(41) " لدي القدرة الكافية في الدفاع عن النفس" و " لا أتردد في سؤال الآخرين للتعرف على عنوان أو مكان اربغ الوصول إليه" و " اعبر بثقة عما يدور بخاطري " على التوالي مع انحراف معياري قدره 0,00, لجميع العبارات ، في حين أدنى قيمة للمتوسط الحسابي كانت 1,00

الفصل الثاني عرض ومناقشة وتحليل النتائج

و التي تحصلت عليها العبارة رقم (21) " اشارك طلاب صفي بالإذاعة المدرسية " كما بلغ قيمة الانحراف المعياري 000,

الجدول رقم (4): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات مقياس الثقة في النفس في الاتجاه السالب:

| الرقم | العبارة | نعم | | أحيانا | | لا | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|-------|---|-----|------|--------|------|-----|------|-----------------|-------------------|
| | | % | ت | % | ت | % | ت | | |
| 6 | احتاج رأي الآخرين عند شرائي لملابسي | 89 | 41,2 | 23 | 10,6 | 88 | 40,7 | 1,92 | ,964 |
| 11 | اتردد عند انجازي لأي عمل | 127 | 58,9 | 3 | 1,4 | 70 | 32,4 | 1,72 | ,948 |
| 12 | اتردد في نؤال استاذي عن شيء لا افهمه في الدرس | 62 | 28,7 | 87 | 40,2 | 51 | 23,6 | 2,04 | ,821 |
| 13 | افضل الجلوس بعيدا عن الآخرين | 20 | 9,3 | 116 | 53,7 | 64 | 29,6 | 2,22 | ,611 |
| 14 | أجد صعوبة في تكوين علاقاتي الاجتماعية | 97 | 44,9 | 103 | 47,7 | 0 | 0% | 2,52 | ,501 |
| 15 | اتجنب مشاركة الآخرين في الكثير من النشاطات الاجتماعية | 31 | 14,4 | 82 | 38,0 | 87 | 40,3 | 2,28 | ,717 |
| 22 | اشعر بالارتباك عندما اقبل الغرباء | 58 | 26,9 | 12 | 5,6 | 130 | 60,2 | 2,36 | ,902 |
| 23 | اهرب من المواقف التي تتطلب المواجهة | 50 | 23,1 | 17 | 7,9 | 133 | 61,6 | 2,42 | ,864 |
| 24 | احس بضيق تنفس في الاماكن العامة | 44 | 20,4 | 23 | 10,6 | 133 | 61,6 | 2,45 | ,831 |
| 25 | ترتجف اطرافي عند التحدث امام مجموعة من الافراد | 41 | 19,0 | 23 | 10,6 | 136 | 63,0 | 2,48 | ,814 |
| 26 | تزداد دقات قلبي عند مقابلة ناس جدد | 39 | 18,1 | 16 | 7,4 | 145 | 67,1 | 2,53 | ,801 |
| 27 | يضطرب صوتي عند التحدث امام مجموعة من الافراد | 39 | 18,1 | 22 | 10,2 | 139 | 64,4 | 2,50 | ,802 |
| 29 | اشعر بالتردد عند توضيح رأيي لأصدقائي | 25 | 11,6 | 36 | 16,7 | 139 | 64,4 | 2,57 | ,705 |

الفصل الثاني عرض ومناقشة وتحليل النتائج

| | | | | | | | | | |
|----|--|------|----|------|----|------|-----|------|------|
| 30 | اتصّب عرقاً أثناء الإجابة على سؤال امام الزملاء داخل القسم | 8,3 | 18 | 15,3 | 33 | 69,0 | 149 | 2,66 | 639, |
| 33 | اخشى الفشل عند القيام بعمل ما | 10,6 | 23 | 26,4 | 57 | 55,6 | 120 | 2,49 | 694, |
| 35 | يضايقني انتقادات الآخرين لي . | 18,1 | 39 | 26,9 | 58 | 47,7 | 103 | 2,32 | 781, |
| 40 | أجد صعوبة في التعبير عما يدور بخاطري أمام الناس. | 25,0 | 54 | 14,8 | 32 | 52,8 | 114 | 2,30 | 868, |
| 45 | تهرب مني بعض الكلمات أثناء نقاشي مع زملائي. | 25,9 | 56 | 17,6 | 38 | 49,1 | 106 | 2,25 | 867, |

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الخاص بمقياس الرضا الحركي أن قيمة المتوسط الحساب تتراوح بين 2,66 كأعلى قيمة و التي تحصل عليها العبارتين رقم (30) " اتصّب عرقاً أثناء الإجابة على سؤال امام الزملاء داخل القسم " مع انحراف معياري قدره 639, في حين أدنى قيمة للمتوسط الحسابي كانت 1,72 و التي تحصلت عليها العبارة رقم (11) " اتردد عند انجازي لأي عمل " كما بلغ قيمة الانحراف المعياري 948,

❖ و لدراسة الفرضية الأولى نقوم بحساب كل من المتوسط الحساب و الانحراف المعياري الخاص

بجميع عبارات مقياس الثقة في النفس

الجدول رقم (5): يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لجميع عبارات مقياس الثقة

في النفس

| المتغيرات | حجم العينة | المتوسط الحسابي |
|----------------|------------|-----------------|
| الثقة في النفس | 200 | 105,7 |

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

يشير الجدول أعلاه إلى أن المتوسط الحسابي لجميع عبارات مقياس الثقة في النفس الخاص بتلاميذ الثانوي لولاية مستغانم قد بلغ 105,7 و هي قيمة عالية أكبر من الوسيط 94 و

عليه فإن الفرضية التي تنص على " مستوى الثقة بالنفس في ظل آدائهم الحركي لدى تلاميذ التعليم الثانوي خلال حصة التربية البدنية و الرياضة متوسط " هي فرضية محققة.

3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

هناك علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة مستغانم.

❖ ولدراسة الفرضية الثالثة نقوم بحساب معامل الارتباط "بارسون" بين عبارات مقياس الرضا

الحركي وعبارات مقياس الثقة بالنفس:

الجدول رقم (6): يبين معامل الارتباط "بارسون" بين عبارات مقياس الرضا الحركي وعبارات مقياس الثقة بالنفس

| المقياس | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط | معامل الصدق | مستوى الدلالة |
|--------------|--------|-----------------|-------------------|----------------|-------------|---------------|
| الرضا الحركي | 200 | 3,72 | 0,552 | ,764 | 0,360 | 0,910 |
| الثقة بالنفس | | 4,40 | 0,830 | | | |

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن قيمة معامل الارتباط بين مقياس الرضا الحركي و مقياس الثقة بالنفس قد بلغ 764, و هي قيمة منحصرة بين 0,50 و 0,61 و هو مجال الارتباط الطردي المتوسط، وعليه فإن الفرضية الثالثة التي مفادها " هناك علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي و الثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة مستغانم" هي فرضية محققة .

2-مناقشة الفرضيات:

2-1-مناقشة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى لهذه الدراسة على ان: "تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة مستغانم راضون على آدائهم الحركي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية"، وحتى ينشأ الطفل قويا

صحيح الجسم والعقل قادرا على القيام بالتكاليف الواجبة عليه عندما يدخل في سن البلوغ، كان لابد من اعطاء الحق الكامل للتربية البدنية و الرياضية التي هي جزء من حياة المراهق في مختلف المراحل ومن اجل ذلك حرص الاسلام على توفير هذا الحق، فالرسول صلى الله عليه وسلم قائد الامة وقدوة المسلمين عامة يلعب مع الاطفال ويشاركهم العابهم وهو ما حدث مع الحسن والحسين رضي الله عنهما، وهذا ما توصلت اليه دراسة سرايش سيف الدين تحت عنوان "الثقة بالنفس وعلاقتها بالمرود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم - صنف أواسط"، حيث ان من بين اهم النتائج التي توصل لها هي ان مستوى الثقة بالنفس لدى لاعب كرة القدم صنف أواسط مرتفع حيث أن الثقة بالنفس والحاجة للإنجاز تعتبر من أهم السمات الانفعالية الهامة التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتفاعل معها والثقة بالنفس تعتبر من الركائز الأساسية في تحقيق النجاح والتوافق والقدرة على قهر الصعاب.

2-2- مناقشة الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية لهذه الدراسة على ان: "مستوى الثقة بالنفس في ظل ادائهم الحركي لدى تلاميذ التعليم الثانوي خلال حصة التربية البدنية والرياضية متوسط"، ويعزو الباحث ذلك التأثير إلى فعالية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتي جعلت من المتعلم يشعر بالمتعة والرضا والثقة في ظل ممارسته للنشاط الرياضي التربوي وهذا راجع للأهداف التربوية والبدنية والنفسية والصحية والاجتماعية والروحية التي تسعى إليها التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات وقد ظهر من خلال حب وشغف المتعلمين وانتظارهم لحصة التربية البدنية والرياضية طيلة أيام الأسبوع الدراسي، وقد أكد زيوش هشام ان تطبيق منهاج التربية البدنية والرياضية بصفة جيدة يسهم في إكساب التلاميذ حاجات نفسية (الثقة بالنفس).

2-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثانية لهذه الدراسة على ان: "هناك علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة مستغانم"، وهو ما تشير اليه دراسة كل من سعدوني أيوب، وضاح بلال، بن محند السعيد أغيلاس. ان هناك علاقة بين الرضا الحركي والثقة بالنفس قد ترجع الى الخبرات السابقة منذ الولادة حتى الموت قد تكون تلك الخبرة سارة مرضية فيتجه التلاميذ إلى ممارسة ذلك النشاط والاستمتاع به وممارسته بصورة وقد يتفوق فيه (ذكور او اناث) ويحقق انجاز فيه.

وتشير النتائج الى ان درجة الرضا الحركي والثقة بالنفس عالية لدى التلاميذ ما يرجعه الباحثان ان التلاميذ في هذه المرحلة يتجهون بقدر أكبر من الإشباع الحاجات وخاصة من خلال حركات جسمهم، وبالتالي فهم دائماً يسعون الى إرضاء الطرف الآخر بحكم المرحلة التي يعيشونها وبالتالي يؤكدون مظاهرهم للأقران والزملاء او المجتمع على العموم.

استنتاجات عامة

إن الدراسة الميدانية التي قمنا ومن خلال النتائج والملاحظات وانطلاقاً من استنتاج المحورين يتبين لنا بوضوح:

➤ تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة "مستغانم" راضون على أدائهم الحركي من خلال حصة التربية البدنية والرياضة.

➤ مستوى الثقة بالنفس في ظل أدائهم الحركي لدى تلاميذ التعليم الثانوي خلال حصة التربية البدنية والرياضة متوسط.

➤ هناك علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي والثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة مستغانم.

التوصيات والاقتراحات:

من خلال استعراض نتائج الدراسة، يمكن اقتراح عدة توصيات وهي كالآتي:

- 1- إدراج برامج حركية واسعة في مناهج التربية البدنية والرياضية.
- 2- إخضاع مقاييس الرضا الحركي والثقة بالنفس للتجريب مع مختلف المراحل العمرية الأخرى.
- 3- قياس الرضا الحركي والثقة بالنفس للمتعلمين في مختلف المراحل والأطوار التعليمية قبل البدء في تنفيذ البرامج التعليمية.
- 4- ضرورة استخدام البطاقات والوسائل التعليمية مثل بطاقة معيار الأداء الصحيح، وبطاقة الأداء وبدائل الأداء لما لها من نتائج إيجابية في سلوك المتعلم.

خاتمة

في نهاية بحثنا المتواضع الذي حاولنا من خلاله التطرق إلى موضوع هام وحساس استخلصنا فكرة هامة ورئيسية تتمثل في الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تطوير بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس- الرضا الحركي) لدى تلاميذ الطور الثانوي.

فكانت الفكرة المحورية لهدف الدراسة استنادا لآراء بعض العلماء وكذلك الدراسات التطبيقية، وباستعمال أسئلة استبائية وبعد التحليل والاستخلاص تبين لنا أن للتربية البدنية و الرياضية أهمية بالغة في تطوير بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس- الرضا الحركي) لدى التلاميذ.

إن حصة التربية البدنية والرياضة وما تحتويه من تنوع الأنشطة الرياضية، وكذلك من خلال الألعاب

الفردية والجماعية، بالإضافة إلى استثارة دافعية حب اللعب والاكتشاف والممارسة. وهذا ما يجعل أغلبية التلاميذ في المؤسسات التعليمية يهتمون كثيراً باللعب ويدركون جيداً أهدافها ونتائجها مما يزيد في دافعيتهم ورغبتهم الكبيرة في ممارسة الرياضة.

كما تبين من خلال الدراسة الدور الإيجابي لأستاذ التربية البدنية والرياضية في تحفيز التلاميذ لممارسة النشاط البدني والرياضي داخل المؤسسة، فمادة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية وفي جميع مستوياتها لم تستطع استغلال كل الثروات التربوية المنبثقة عنها وهذا يستلزم منا جهودا كبيرة لتغطية هذا التفاوت الموجود في المؤسسات، بالإضافة إلى حسن اختيار طريقة التدريس وحسن سير الوقت لكي يكون كافيا لتطوير بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس- الرضا الحركي)، وأن اللعب هو الأسرع والأنسب في تحقيق الأهداف على اعتبار أن الزمن المخصص لحصص التربية البدنية والرياضية.

وفي الأخير لا نستطيع القول أننا استوفينا كل جوانب البحث، بل يبقى هذا الموضوع بحاجة إلى دراسات وصفية وتحليلية أكثر تتناول مختلف هذه العوامل ودرجة تأثيرها وهذا حتى تكون النتائج المتحصل عليها أكثر دقة وشمولية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

الكتب:

- 1) اسامة كامل راتب. (2001). *الاعداد النفسي للناشئين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2) اسامة كامل راتب. (1999). *النمو الحركي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3) اكرم زكي خطيبة. (1997). *المناهج العصرية الرياضية*. دار الفكر.
- 4) المردني علي محمد جلال. (2021). *فسولوجية الرياضة*. يازوري للنشر والتوزيع.
- 5) إيمان عباس الخفاف. (2013). *النكاء الانفعالي*. المنهل للنشر والتوزيع.
- 6) بسطويسي احمد بسطويسي. (1996). *اسس نظريات علم الحركة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 7) تشارل بوكرك. (1964). *اسس التربية البدنية*. مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- 8) حسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف متعب. (2013). *التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية*. دار الكتب العلمية.
- 9) حكمت الحلو. (2009). *قراءات سيكولوجية في النمو الخلفي*. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- 10) خير الدين عويس. (1984). *علم النفس الاجتماعي والنشاط الرياضي*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 11) شريف شحاتة. (2017). *عبقرية الثقة بالنفس*. الجيزة: أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي.
- 12) عامر عبد الكريم ابو شحادة. (2019). *إدارة المكاتب والسكرتاريا إدارة الأعمال المكتبية*. دار ابن النفيس للنشر والتوزيع.
- 13) عب الرحمن عدس ونايف قطامي. (2000). *مبادئ علم النفس*. الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر.

- 14) عبد الودود أحمد الزبيدي، و حسين عمر سليمان الهروتى. (2021). العراق: شركة الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- 15) عبد الودود أحمد الزبيدي، يونس محمد نبراس، لؤي محمد ناجي، و ريام ماجد جبار. (2021). *المنغيرات النفسية في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- 16) عبير حمدي. (2017). *الثقة بالنفس الداء والدواء*. سما للنشر والتوزيع.
- 17) عدنان درويش جلول، امين انور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان. (1994). *التربية الرياضية المدرسية*. دار الفكر العربي.
- 18) عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العال بدوي. (2006). *طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق*. الاسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- 19) عكلة سليمان الحوري. (2021). *مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي (سلبيات ومعالجات)*. العراق: دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- 20) عكلة سليمان الحوري، و كامل عبود العزاوي. (1991). *الإعداد النفسي للرياضيين*. دار الكتاب الثقافي.
- 21) فاروق السيد عثمان. (1995). *سيكولوجية اللعب والتعلم*. القاهرة: دار المعارف.
- 22) فايز مهنا. (1985). *التربية الرياضية الحديثة*. سوريا: دار طلاس للدراسات والتراجم والنشر.
- 23) فايز مهند. (1987). *التربية الرياضية الحديثة*. دمشق: دار الملايين.
- 24) كامل أسامة راتب. (1995). *علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات*. مصر: دار الفكر العربي.
- 25) كامل راتب. (2004). *تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي (الإصدار 02)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 26) مازن احمد مروة. (2015). *البيوميكانيك في الرياضة*. بيروت لبنان: دار الفرابي.
- 27) محمد السيد عسكر. (2019). *المهارات النفسية في علم النفس الرياضي*. ماستر للنشر والتوزيع.

- 28) محمد الشحاة. (2007). *التربية الرياضية*. المنصورة: العلم والايمان للنشر والتوزيع.
- 29) محمد الغانم. (1963). *تنمية الثقة بالنفس*. مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- 30) محمد امين فوزي. (2003). *مبادئ علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 31) محمد ضياء الدين بن مزيان. (2020). *حصة التربية البدنية والرياضية بين ابداع الاستاذ واجباريته اتباع المنهاج*.
- 32) محمد عوض بسيوني واخرون. (1992). *نظريات وطرق التدريس*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 33) محمد يوسف الشيخ. (1984). *التعلم الحركي*. القاهرة: دار المعارف.
- 34) محمود عبد الفتاح عنان. (1995). *سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 35) منهاج مادة التربية البدنية والرياضية السنة الثانية من التعليم الثانوي . (2006).
- 36) ميخائيل ابراهيم اسعد. (1977). *مشكلات الطفولة والمراهقة*. بيروت: دار الافاق الجديدة.
- 37) ناهدة عبد زيد الديلمي. (2012). *اساليب التعلم الحركي*. دار الكتب العلمية.
- 38) نجاح مهدي واكرم مهدي صبحي. (2000). *التعلم الحركي*. العراق: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .
- 39) نوال الكتاتي. (2016). *الشفرات الست للنجاح*. سما للنشر والتوزيع.
- 40) وزارة التربية الوطنية . (2006). *المناهج والوثائق المرفقة* .

المذكرات:

- 41) كسيلي جمال. (2014). *تأثير بعض اساليب التدريس على درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز*

42) مسعود عقابي. (2018). اثر التدريس باسلوبي التعلمالتبادلي والاكتشاف الموجه في تحسين الرضا الحركي. بانة

43) عبد الله لاحق لاحق. (2005). الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الأحداث الجانحين وغير الجانحين. أم القرى.

44) بن سعادة بدر الدين. (2009). مهارات الاتصال لاستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالرضا الحركي عند الاقسام النهائية . الشلف.

45) صالح بن يحيى الجر الغامدي. (2009). اضطراب الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقدير الذات. السعودية: جامعة ام القرى.

المجلات:

46) أحمد قواسمة، و عدنان الفرج. (1993). تطور مقياس الثقة بالنفس. المجلة العربية للتربية (02).

47) محمد سمير طه. (1989). بناء مقياس الرضا الحركي لمتسابقى الميدان والمضمار . القاهرة: مجلة علوم وفنون الرياضة.

48) مجلة مدرات العلوم الاجتماعية والانسانية. (03, 01, 2021). مجلة مدرات العلوم الاجتماعية والانسانية (03).

المراجع باللغة الأجنبية:

49) (2022, 02 17). Récupéré sur www.horofar.com

50) kirk, p., & lov. (1991). *leadership*. academy of management.

الملاحق

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

| | | N | % |
|--------------|---------------------|-----|-------|
| Observations | Valide | 200 | 100 |
| | Exclue ^a | 0 | 0 |
| | Total | 200 | 100,0 |

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

| Alpha de Cronbach | Nombre d'éléments |
|-------------------|-------------------|
| ,904 | 77 |

Corrélations

| | | الرضا عن الأداء الحركي | الثقة في النفس |
|------------------------|------------------------|------------------------|----------------|
| الرضا عن الأداء الحركي | Corrélation de Pearson | 1 | ,019 |
| | Sig. (bilatérale) | | ,789 |
| الثقة في النفس | N | 200 | 200 |
| | Corrélation de Pearson | ,019 | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | ,789 | |
| | N | 200 | 200 |

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط الرياضي المدرسي

بحث مقدم لتحضير شهادة الماستر

تخصص نشاط رياضي مدرسي

عنوان البحث: الرضا الحركي وعلاقته بالثقة بالنفس خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لولاية مستغانم

بسم الله الرحمن الرحيم

الى تلاميذ المرحلة الثانوية، وبصفتكم الشخصية المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة فهذا الموضوع، نرجو منكم الإجابة على الأسئلة التالية بوضع علامة X أمام العبارة التي ترونها مناسبة وصائبة حسب رأيكم من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد هذه الدراسة ونرجو منكم الإجابة على أسئلة هذا الاستبيان بعناية وتركيز وتأمل ونتعهد بحفظ سرية إجاباتكم التي تستخدم إلا لأغراض علمية.

نرجو من سيادتكم أن تقبلوا مني فائق الاحترام والتقدير وشكرا على تفهمكم

الأستاذ المشرف :

إعداد الطالبين :

د/ أحمد بن قلاوز تواتي

➤ لعوجان محمد

➤ محجوبي عرابي الياس

السنة الجامعية : 2021-2022

ضع علامة X في الخانة المناسبة :

| الرقم | الفقرات | درجة كبيرة جدا | درجة كبيرة | درجة متوسطة | درجة قليلة | درجة قليلة جدا |
|-------|--|----------------|------------|-------------|------------|----------------|
| 01 | زملائي يعتقدون ان قدرتي على الحركة جيدة | | | | | |
| 02 | استطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة | | | | | |
| 03 | عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي اثناء ادائي لبعض المهارات | | | | | |
| 04 | استطيع الوثب عاليا لارتفاع مناسب | | | | | |
| 05 | لدى القدرة على الجري بسرعة | | | | | |
| 06 | استطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة | | | | | |
| 07 | قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة | | | | | |
| 08 | استطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات | | | | | |
| 09 | لدى القدرة على التحرك بخفة و رشاقة | | | | | |
| 10 | استطيع رمي كرة تنس لمسافة بعيدة جدا | | | | | |
| 11 | استطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة مطولة | | | | | |
| 12 | استطيع التحرك بسرعة حول بعض الحواجز او الموانع | | | | | |
| 13 | لدى القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض | | | | | |
| 14 | استطيع ثني و مد جسمي بسهولة | | | | | |
| 15 | استطيع ان أقوم بأداء الحركات البدنية افضل من معظم زملائي | | | | | |
| 16 | استطيع ان أقوم بأداء الحركات البدنية العنيفة | | | | | |
| 17 | استطيع السباحة لمسافة طويلة | | | | | |
| 18 | استطيع ان اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية | | | | | |
| 19 | استطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب | | | | | |
| 20 | لي قدرتي على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات | | | | | |
| 21 | لدى الثقة الكاملة في قدراتي الحركية | | | | | |
| 22 | انا راضي تماما عن قدراتي الحركية | | | | | |
| 23 | استطيع حفظ توازني اثناء المشي | | | | | |
| 24 | لي قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى | | | | | |
| 25 | استطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما ارغب في ذلك | | | | | |
| 26 | استطيع تقدير المسافات بيني و بين الزملاء الاخرين اثناء الحركة | | | | | |
| 27 | استطيع القيام باسترخاء جسمي عندما ارغب في ذلك | | | | | |
| 28 | استطيع استخدام كلا من الذراعين و الرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الامر ذلك | | | | | |
| 29 | استطيع الوثب اماما لمسافة معقولة | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | استطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة | 30 |
|--|--|--|--|--|--|----|

ضع علامة X في الخانة المناسبة :

| الرقم | الفقرات | مناسب | غير مناسب |
|-------|---|-------|-----------|
| 01 | اعمل جاهدا من اجل تحقيق اهدافي | | |
| 02 | امتك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقي | | |
| 03 | اعتمد على نفسي في حل مشاكلي | | |
| 04 | أتمكن من تحقيق اهدافي التي احدها | | |
| 05 | اثق في قدرتي على اتخاذ القرارات | | |
| 06 | احتاج رأي الاخرين عند شرائي لملاسي | | |
| 07 | اخطط لمستقبلي بكل ثقة | | |
| 08 | استطيع ان انجز المهام الموكلة لي كما يلزم | | |
| 09 | اعتمد على نفسي في أداء واجباتي الدراسية | | |
| 10 | لا اسمح للاخرين بالتدخل في شؤوني | | |
| 11 | اتردد عند انجازي لاي عمل | | |
| 12 | اتردد في سؤال استاذي عن شئ لا افهمه في الدرس | | |
| 13 | افضل الجلوس بعيدا عن الاخرين | | |
| 14 | اجد صعوبة في تكوين علاقاتي الاجتماعية | | |
| 15 | اتجنب مشاركة الاخرين في الكثير من النشاطات الاجتماعية | | |
| 16 | اتصرف بحرية تامة دون مراعاة الاخرين | | |
| 17 | احب المشاركة في الرحلات التي تقيمها المدرسة | | |
| 18 | ابادر الأصدقاء بالترحيب و السلام | | |
| 19 | تعتمد علاقتي مع اسرتي على الحوار و التقاهم | | |
| 20 | اشعر بالثقة و الاطمئنان بين أصدقائي | | |
| 21 | اشارط طلاب صفي بالاذاعة المدرسية | | |
| 22 | اشعر بالارتباك عندما اقابل الغرباء | | |
| 23 | اهرب من المواقف التي تتطلب المواجهة | | |
| 24 | احس بضيق التنفس في الأماكن العامة | | |
| 25 | ترتجف اطرافي عند التحدث امام مجموعة من الافراد | | |
| 26 | تزداد دقات قلبي عند مقابلة ناس جدد | | |
| 27 | يضطرب صوتي عند التحدث امام مجموعة من الافراد | | |
| 28 | اشعر بالارتياح عند التحدث مع الأساتذة | | |
| 29 | اشعر بالتردد عند توضيح رأيي لاصدقائي | | |
| 30 | انصيب عرقا اثناء الإجابة على سؤال امام زملاء داخل القسم | | |
| 31 | اناقش الاخرين بكل جراءة | | |
| 32 | واجه المواقف الطارئة بثبات و دون انفعال | | |

| | | | |
|--|--|----|--|
| | | 33 | اخشى الفشل عند القيام بعمل ما |
| | | 34 | لدى القدرة الكافية في الدفاع عن النفس |
| | | 35 | يضايقتني انتقادات الاخرين لي |
| | | 36 | لا اتردد في سؤال الاخرين للتعرف على عنوان او مكان ارغب الوصول اليه |
| | | 37 | استطيع الرد على من يطلق علي الصفات السلبية |
| | | 38 | لدى القدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما |
| | | 39 | أتكلم بطلاقة عند التحدث مع الاخرين |
| | | 40 | اجد صعوبة في التعبير عما يدور بخاطري امام الناس |
| | | 41 | اعبر بثقة عما يدور بخاطري |
| | | 42 | اعبر عن افكاري بحرية تامة وسط اسرتي |
| | | 43 | اتحدث بتلقائية امام جيرانني بالحي |
| | | 44 | اتحدث بطلاقة في اللقاءات العائلية |
| | | 45 | تهرب مني بعض الكلمات اثناء نقاشي مع زملائي |
| | | 46 | أتكلم بصوت واضح و كلمات معبرة |
| | | 47 | اناقد استاذي عند حدوث اية مشكلة و عندما ادرك اني على صواب |

و في الأخير تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ