

رقم الترتيب :

الرقم التسلسلي :

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

تقويم بعض صفات اللياقة البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

دراسة ميدانية على بعض ثانويات مدينة ورقلة

إعداد الطالب:

✓ خورارة سليم

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ:

بالقاعة/ المدرج:

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ (ة): معزوزي ميلود (استاذ محاضر أ - جامعة ورقلة -) رئيسا

الأستاذ (ة): ناصر يوسف (استاذ محاضر أ - جامعة ورقلة -) مشرفا

الأستاذ (ة): عايدي مراد (استاذ محاضر أ - جامعة ورقلة -) مناقشا

السنة الجامعية: 2018م / 2019م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الاهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: "دعواهم فيها سبحانك اللهم وتحيتهم فيها سلام وآخر

دعواهم أن الحمد لله ربي العالمين". (الآية 10 من سورة يونس)

* سبحان الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله *

إلى رمز الحب والأمل، إلى ينبوع الرحمة والأمان، "أمي الغالية" حفظها الله.

إلى من علمني الأخلاق وكيف أواجه الصعاب، إلى من علمني حب

الحياة، وحب العمل والإجتهاد إلى الذي فتح لي صدره الرّحب وكان

بمثابة الوطن، إلى عماد البيت الذي أفخر به: "أبي العزيز".

إلى كل عائلتي عائلة خورارة كبيرا وصغيرا.

إلى رفقاء دربي: عبد الوهاب، نور الدين، لخضر، عبدالمنعم، ،

بدر الدين ،رياض ،يونس.....

إلى أستاذي الكريم المشرف على مذكرتي:

- ناصر يوسف.

إلى كل من حملتهم ذاكرتي.

أرجوا من المولى عز وجل أن يتقبل منا ثمرة هذا الإجتهد

فאלلهم إنفعنا بما علمتنا وانفع غيرنا بعلمنا.



شكر وتقدير

بداية أشكر الله على إتمام هذا العمل راجيا منه جل شأنه تحسين عاقبتنا وأحوالنا في كل الأمور. آمين.

لابد لنا ونحن نخطو خُطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتُبعث الأمة من جديد. و قبل أن نمضي نتقدم بأسمى عبارات الشكر والإمتنان و التقدير والمحبة، إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهّدوا لنا طريق العلم والمعرفة. إلى جميع أساتذتنا الأفاضل.

إلى من زرعوا التفاؤل في دربنا و قدموا لنا المساعدات والتسهيلات و الأفكار و المعلومات ربما دون أن يشعروا بدورهم بذلك فلهم منا كل الشكر و أخص منهم: الأستاذ المشرف: ناصر يوسف.

وشكر خاص إلى كل من الأساتذة: بكاي اسماعيل قادري تقي الدين ، هذا ونتقدم بشكرنا الجزيل لجميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية دون إستثناء على مساعدتنا على إتمام هذه المذكرة، حيث قدمتم لنا العون ومددتم لنا يد المساعدة وزودتمونا بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا العمل أتمنى لهم الحياة السعيدة و الهنيئة.

ملخص البحث : تقوم بعض صفات اللياقة البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة القائمة بين بعض صفات اللياقة البدنية و مستوى الثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

أجريت الدراسة على عينة قوامها 30 أساتذة للتربية البدنية والرياضية يدرسون بثانويات ولاية ورقلة ، واعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة البحث، كما استعان الباحث بمقياس الثقة بالنفس واختبارات اللياقة البدنية (التحمل, المرونة, السرعة) موجه للأساتذة كأدوات لجمع البيانات والمعطيات. تم جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا باستخدام مجموعة من الوسائل الإحصائية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط)، وأسفرت النتائج على وجود مستوى مرتفع للثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، بالإضافة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعض صفات اللياقة البدنية والثقة بالنفس لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الثانوية

الكلمات المفتاحية : اللياقة البدنية - الثقة بالنفس - أساتذة التربية البدنية

Abstrac: Evaluating some fitness characteristics and its relation with self-confidence in physical education and sports teachers.

The aim of this study was to reveal the relationship between some physical fitness and self-confidence levels among the teachers of physical education and sports in secondary school.

The study was conducted on 30 teacher of physical education and sports in Ouargla. The researcher relied on the descriptive approach in order to suit the nature of the research , the researcher also used a scale of self-confidence and fitness tests (Endurance, Flexibility, speed) are directed to teachers as tools for collecting data.

Data were collected and processed statistically using a range of statistical methods (SMA, mean arithmetic, deviation standars, simple correlation coefficient). The results have revealed of high level of self-confidence among teachers of physical education and athletic , in addition to the absence of a relationship of statistical significance between some of the fitness and self-confidence of the teachers of physical education and sports in secondary school. Key words: Fitness, Self-Confidence, Physical education and sports teachers.

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات	
الصفحة	الموضوع
ا	الإهداء
ب	الشكر
ج	الملخص
هـ	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1-الإشكالية
5	2-التساؤلات الجزئية
6	3- الفرضيات
6	4- أهداف الدراسة
6	5-أهمية الدراسة
7	6-مفاهيم ومصطلحات الدراسة
8	7- النظريات المفسرة
الفصل الثاني: الدراسات السابقة والمشابهة	
13	1-الدراسات السابقة والمشابهة
17	2- التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة	
20	1-المنهج المتبع
20	2- الدراسة الاستطلاعية
20	3- تحديد متغيرات الدراسة
20	4- مجتمع الدراسة

21	5- عينة الدراسة
21	6- حدود الدراسة
21	7- أدوات جمع البيانات
23	8- الخصائص السيكومترية لأداة الاختبار
24	9- أساليب التحليل الإحصائي
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
26	1- عرض و تحليل ومناقشة نتائج الدراسة
26	1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
27	1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
28	1-3- عرض و تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
29	3- استنتاج عام
29	4- اقتراحات
31	5- الخاتمة
	6- قائمة المراجع
	7- الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	جدول رقم
21	مقياس رونبورغ	1
22	العبارات وطريقة حسابها	2
26	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأول	3
27	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثاني	4
28	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالث	5

المقدمة

مقدمة:

تعتبر اللياقة البدنية من المتطلبات الحيوية في عصرنا الحاضر، لما لها من فوائد إيجابية جمة على بنية الجسم والصحة العامة، حيث تعمل اللياقة البدنية على تخفيض نسبة الكوليسترول والدهون في الدم، وتجعل من الشخص الممارس لها سواء أكان ذكراً أم أنثى أمراً بالغ الأهمية من حيث تحسن النفسية العامة للممارس لها، وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أحد المطالب الوظيفية والبنوية الأساسية في الجسم البشري، ولا يمكن تحقيق هذه المطالب إلا من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية

إن ممارسة النشاط الرياضي له فوائد صحية ونفسية واجتماعية عديدة، فهو يساعد عادةً على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل، وحياة أطول، ونشاط أكثر، كما يساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، وداء السكري، وآلام أسفل الظهر، والسمنة، بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية، وتنمية الاتجاهات الإيجابية

إن موضوع الثقة بالنفس لطالما شكل عائقاً للمدرس يقف بينه وبين تحقيق هدفه، فهي جزء هام جداً لارتباطها بقيمة الذات، كما تمثل الثقة بالنفس التعبير عن قيمة الشخص لذاته، بالإضافة إلى أن الخبرات المبكرة في التدريس تعتبر هامة جداً في تشكيل الثقة بالنفس للمدرس والتلميذ على حد سواء، والمدرس الذي تكون خبراته المبكرة ناجحة يصبح أكثر ثقة في النفس، ويشعر بقيمة أكثر، وتكون لديه دافعية أكبر لبذل الجهد من أجل الامتياز والتفوق. بينما المدرس الذي تكون خبراته المبكرة فاشلة تكون ثقته في نفسه ضعيفة ويشعر بدرجة أقل نحو قيمته لذاته.

و انطلاقاً من الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته و مواهبه الرياضية بالإضافة إلى تعديل و تغيير سلوكه و تحقيق مبدأ التعاون و التنافس و تنمية روح الجماعة و إدراك مكانته الاجتماعية و ذلك من خلال ما يتناسب باحتياجات المجتمع.

وهذا ما أدى بنا إلى دراسة تقويم بعض صفات اللياقة البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لكي تتضح هذه العلاقة التي هي محور الأساسي لموضوع هذه الدراسة.¹

1- بوسيف اسماعيل، الثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بتحقيق الأهداف المسطرة في البرنامج الدراسي، المركز الجامعي احمد بن يحيى الوتشريسي تيمسبيلت¹

ولهذا قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين : جانب نظري و جانب تطبيقي. وعليه اشتملت الجانب النظري على التالي:

مدخلا إلى الدراسة ومقدمة البحث مع تحديد إشكالية الدراسة و ضبطها ثم الإجابة عنها بفرضيات بعدها تم عرض أهمية الدراسة ثم ذكرنا أهداف الدراسة وأسباب اختيارها من ثم تعريف و تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة و بعض الدراسات السابقة كما تطرقنا إلى بعض النظريات المفسرة.

أما الجانب التطبيقي فتناولنا فيه فصلين:

الفصل الثالث : تناول الإجراءات المنهجية للدراسة و المتمثلة في تحديد المنهج المستخدم بعدها وصف عينة الدراسة ثم وصف أداة الدراسة ثم صدق الاستبيان و كذا الوسائل الإحصائية.

الفصل الرابع: فقد تم ومناقشة النتائج المتوصل إليها و التعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة و التي من خلالها توصلنا إلى استنتاجات و خلاصة عامة أين تم طرح بعض التوصيات والاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا .

الفصل الاول:

- 1- الإشكالية
- 2- التساؤلات الجزئية
- 3- أهداف البحث
- 4- فرضيات الدراسة
- 5- أهمية الدراسة
- 6- مفاهيم ومصطلحات الدراسة
- 7- أهم النظريات المفسرة

1- الإشكالية

يلعب المدرس دور كبير في تحقيق أسس البرنامج التعليمي وهو الذي يعمل على تحقيق تلك الأهداف التربوية الجزئية الخاصة بالمادة، والأهداف العامة أو الشاملة الخاصة بالمنهاج ومدى مساهمته في ترجمة تلك الأهداف وتحويلها إلى سلوك .

ويعتبر المدرس أحد أهم عناصر العملية التعليمية ودوره ضروري جدا في نجاحها ولا يمكن الاستغناء عنه أبداً، وتلعب شخصية الأستاذ دوراً محورياً في تلك العملية التي ينبغي أن تتوفر على مجموعة من الخصائص والصفات التي من شأنها تفعيل عملية التدريس .

إن موضوع اللياقة البدنية و الثقة بالنفس لطالما شكل عائقاً للمدرس يقف بينه وبين تحقيق أهدافه، فهي جزء هام جداً لارتباطها بقيمة الذات ، كما تمثل الثقة بالنفس التعبير عن قيمة الشخص لذاته، بالإضافة إلى أن الخبرات المبكرة في التدريس في تشكيل الثقة بالنفس للمدرس والتلميذ على حد سواء، والمدرس الذي تكون خبراته المبكرة تعتبر هامة جداً ناجحة يصبح أكثر ثقة في النفس، ويشعر بقيمة أكثر، وتكون لديه دافعية أكبر لبذل الجهد من أجل الامتياز والتفوق. بينما المدرس الذي تكون خبراته المبكرة فاشلة تكون ثقته في نفسه ضعيفة ويشعر بدرجة أقل نحو قيمته لذاته . وكغيرها من المناهج التدريسية الموجودة في المنظومة التربوية، يسعى أستاذ التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق محتوى البرنامج التدريسي الخاص بمادة التربية البدنية والرياضية مستعملاً كل الوسائل البيداغوجية الجديدة وإشراكه للتلميذ في العملية التربوية انطلاقاً من مبدأ كفاءة كل أطراف العملية التربوية من مدرس و تلميذ، كل هذا من أجل وصول المدرس إلى تحقيق جميع أهدافه المسطرة خلال البرنامج الدراسي للمادة¹ . وبناء على ما سبق جاءت هذه الدراسة كمحاولة للتعرف على مدى تأثير عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية على تحقيقهم الأهداف المسطرة خلال البرنامج الدراسي لمادة التربية البدنية والرياضية، وعلى ضوء هذا حاول الباحثون الإجابة عن التساؤل العام التالي :

هل توجد علاقة ارتباطية بين صفات اللياقة البدنية والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

التساؤلات الجزئية

- هل توجد علاقة ارتباطية بين صفة التحمل والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟.
- هل توجد علاقة ارتباطية بين صفة المرونة والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟.
- هل توجد علاقة ارتباطية بين صفة السرعة والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟.

1- بوسيف اسماعيل، الثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بتحقيق الأهداف المسطرة في البرنامج الدراسي، المركز الجامعي

¹احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

2- الفرضيات

الفرضية العامة :

- توجد علاقة ارتباطية بين صفات اللياقة البدنية والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

الفرضيات الجزئية

- توجد علاقة ارتباطية بين صفة التحمل والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

- توجد علاقة ارتباطية بين صفة المرونة والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

- توجد علاقة ارتباطية بين صفة السرعة والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

3- أهداف الدراسة :

- تحديد بعض صفات اللياقة البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

- التعرف على مدى تأثير اللياقة البدنية على شخصية أساتذة التربية البدنية والرياضية.

- التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين أهم عناصر اللياقة البدنية و مستوى الثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

4- أهمية الدراسة :

من الناحية العلمية:

- إثراء المعلومات وزيادة المعارف في هذا الموضوع الذي يعتبر من المواضيع الهامة في المجال التربوي التدريسي

- تقديم معلومات واقتراحات تسهم في تفعيل وتطوير الثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

- تقديم حوصلة حول تأثير الثقة بالنفس على الأداء التدريسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

من الناحية العملية:

- التعرف على العلاقة بين أهم صفات اللياقة البدنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية والثقة بالنفس

البرنامج الدراسي .

- دراسة وتحليل الثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

- إثراء المكتبة الجامعية بمراجع تساعد الطلبة أثناء القيام ببحوث أو المطالعة

5- مفاهيم ومصطلحات الدراسة

5-1- تعريف الثقة بالنفس - :

لغة: هي مصدر قولك وثق به يثق وثاقة وثقة أي ائتمنه . - والوثيق هو الشيء المحكم و هو العهد وفي الأصل هو حبل أو قيد يشد به الأسير أ و الدابة.¹

اصطلاحاً: يعرفها شروجر بأنها إدراك الفرد ل كفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة²

إجرائيا: هي مدى إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدراته الجسمية والنفسية والاجتماعية واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف التعليمية التي يتعرض لها في الحياة الاجتماعية والمدرسية وهي كذلك الدرجة الكلية التي يحصل عليها أستاذ التربية البدنية والرياضية على مقياس الثقة بالنفس المستخدم في الدراسة الحالية.

5-2- تعريف اللياقة البدنية

-اصطلاحاً:

حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية وظهرت تعريفات توضح بكلمات مختصرة المقصود بكلمة اللياقة البدنية غير أن في الملاحظ في جميع هذه التعريفات أنها ليست متناقضة بقدر ماتكمل بعضها البعض لتعطي في نهاية الأمر مفهوما متكاملًا للياقة البدنية وسوف نستعرض فيما يلي بعض تلك التعريفات :

- تعرف منظمة الصحة العالمية اللياقة البدنية بأنها المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضي .

- ويتجه بعض العلماء في تعريفهم للياقة البدنية إلى التركيز على الجانب الفسيولوجي

- حيث يعرف فوكس وآخرون اللياقة البدنية بأنها "الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة "

-التعريف الاجرائي:

اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة وبدون تعب مفرط , مع توفر قدر الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر , ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة³

¹ابن منظور، جمال الدين .لسان العرب .بيروت : دار الكتب العلمية2003,ص447.

²- مُجَّد، عادل عبد الله، بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالعزلة الاجتماعية بين الشباب الجامعي، دراسات في الصحة النفسية .القاهرة دار

الرشاد،2000,ص197.

³ - ابو العلاء احمدعبد الفتاح , احمد نصر الدين سيد ,فسيولوجيا اللياقة البدنية , دار الفكر العربي , القاهرة ,2008, ص 14,13

5-3- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

لغة:

أستاذ (اسم) الجمع: أساتذة

لقب علمي جامعي، وهو أعلى درجات، أستاذ مساعد وأستاذ مشارك وأستاذ مبرز¹

اصطلاحا:

هو الفرد الكفاء القادر على ممارسة عمله التربوي على الوجه الأكمل الرياضي نتيجة بعض او كل العناصر التالية:

- المؤهل الدراسي الذي حصل عليه الفرد في مجال تخصصه.

- الخبرة العلمية الناتجة عن ممارسة فنية تطبيقية.

- هو الهادي و المحافظ يميل إلى تخطيط، لاينفعل بسهولة ويساعد التلاميذ على تحقيق تحصيل دراسي جيد.²

-التعريف الإجرائي أستاذ التربية البدنية والرياضية :

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أو المرابي الرياضي صاحب الدور الرئيسي في عمليات والتعليم والتعلم في الطور الثانوي لمدينة ورقلة .

-النظريات المفسرة

6-1- النظرية المعرفية : - - ينظر ألبرت إليس وهو أحد رواد هذا الاتجاه إلى الثقة بالنفس كمعيار من معايير

الشخصية السوية ، حيث حدد ثلاثة عشر معيار للشخصية السوية منها:

-اهتمام الفرد بذاته وتحققه لرغباته السوية . -القدرة على التفكير العلمي .

-حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين . - الواقعية .

¹ابن منظور ،لسان العرب،1ط،باب نهج،بيروت،دار صادر للطباعة والنشر2003ص17²د-أمين الخولي:أصول التربية البدنية والرياضية،مدخل تاريخ فلسفة،دار الفكر العربي،القاهرة،1998،ص1،25

- تقبل الفرد للإحباط وإمكانية التعامل معه بواقعية .
 - تقبل الذات .
- قدرة الفرد على توجيه ذاته ، واعتماده على نفسه .
 - القدرة على الحصول على السعادة .
- تحمل المسؤولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي ، وعدم لوم الآخرين .
- وجاءت إسهامات **ميكتيوم** لتركز على الحديث الداخلي أو ما يعرف باسم حديث الذات (التعليمات الذاتية) وأشار إلى تأثيرها على السلوك وبالتالي فإن العملية الإرشادية تتضمن تطوير أساليب تستخدم لتوجيه و مراقبة ومراجعة وضبط السلوك، وهو بذلك يشير إلى أهمية أن يتمتع الفرد بدرجة من الثقة بنفسه حتى يتمكن من أن تكون أحاديته الذاتية إيجابية.
- ويرى **العزة وعبد الهادي** أن الحديث الداخلي يخلق الدافعية عند الفرد ، ويساعده على تصنيف مهارته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة ويرى **ميكتيوم** بأن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج.
- وهذه الفكرة المعرفية توحى بأن ثقة الفرد بنفسه هي محصل لأحداث داخلية إيجابية كونت بناءات معرفية نتج عنها سلوك إيجابي يمثل في مستوى مرتفع من الثقة بالنفس . ويؤكد **بيك** على العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك، وهذا يعني أن أنماط سلوكنا وانفعالاتنا مرهونة بمنظومة تكفيرنا التي تدخل فيها سماتنا الشخصية ومفهومنا لذاتها وثقتنا بأنفسنا¹.
- ويتضح ذلك بشكل مباشر عندما نرى أن عمليات المعالجة الإرشادية في كل النظريات تسعى إلى تنمية الثقة بالنفس لدى المسترشدين لتكون نقطة الانطلاق لبناء الشخصية السوية.
- 6-2- النظرية الاجتماعية:** يتناول **فروم** الثقة بالنفس تحت مصطلح قريب من هذا المصطلح هو الحب الذاتي ويشير **انجلر** إلى أن الحب الذاتي مطلب ضروري لحب الآخرين. اليوم عدد كبير من الناس يستخدم الحب الذاتي كبديل للمهمة الأصعب وهي حب الآخرين . ويؤكد **فروم** بل ويصر على أن القدرة على الحب تتطلب التغلب على النرجسية نحن يجب أن نكافح من أجل النظر إلى الناس الآخرين والأشياء بطريقة موضوعية ونعترف بتلك الأوقات والتي كنا فيها مقيدين بمشاعر ذاتية، فنحن نحتاج إلى الأعراف بأن الفرق بين تصورنا لشخص آخر، وواقعية الشخص كما تظهر بعيدة عن تدخل حاجاتنا وانفعالاتنا في الحكم عليه . مفهوم فروم للحب الذاتي يوازن بظهور تأكيد **روجرز** على الانسجام ومناقشات **ماسلو** للاحتمالات والتقدير الذاتي.
- وينظر **سوليفان** للثقة بالنفس كأحد المكونات الأساسية في البناء الشخصي التي تعتمد على العلاقات

1- اقتلا عن سالم محمد الفرحي، **الثقة بالنفس وحب الاستطلاع و دافعية الابتكار لدى عينة من طلاب و طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة**، بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس تخصص إرشاد نفسي ، جامعة أم القرى 2004، ص 39

الشخصية المتبادلة . ويؤكد **انجلر** بأن **سوليفان** يؤكد على أن الشخصية تظهر كنتيجة لتفاعلات الشخص مع بيئته من خلال عدد لا حصر له من المواقف الاجتماعية نصبح واعين بأنفسنا وبكيفية ارتباطنا بالناس الآخرين.¹ ومن هنا يتضح بأن الثقة بالنفس كما ينظر إليها **سوليفان** تتوقف على العلاقات الشخصية المتبادلة بين الشخص والآخرين وهو في المبادئ و الافتراضات الرئيسية التي قامت عليها نظرية **سوليفان** . ويعتبر **سوليفان** أن ديناميكية الذات تلعب دور هام في تنظيم السلوك وفي تحقيق الحاجة للقبول والتقبل.²

6-3- النظرية الإنسانية: يعتبر مصطلح الثقة بالنفس المحور الأساسي لنظريات الاتجاه الإنساني، بل إن أشهر نظريات هذا الاتجاه قامت على أساس هذا المبدأ ، ولذلك قامت الثقة بالنفس لا تذكر إلا ويرتبط بها إسهامات كارل روجرز و إبرهام ماسلو.

يؤكد **روجرز** على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي وبين ثقة الفرد في ذاته ، ولذلك فإن العملية الإرشادية وفق الاتجاه الإنساني تهدف إلى تحرير الطاقات الإيجابية الكامنة داخل الفرد. **والمتبع روجرز** الشهيرة التي تشير إلى " أن أفضل طريقة لفهم السلوك الإنساني هي النظر إليه من الإطار الداخلي المرجعي للشخص نفسه " يرى مدى ما حظي به مصطلح الثقة بالنفس لدى **روجرز** . وبناء على مرئيات **روجرز** فإن الشخص الذي يؤدي ويوظف طاقاته كاملة يتميز بالانفتاح على الخبرات والعيش الوجودي والثقة التامة الحرية التجريبية والإبداع

ويعطي **روجرز** الثقة بالنفس أهمية بالغة ، فهو ينظر للشخص الذي يثق في نفسه وفي أحكامه و اختياراته والذي يعتمد على نفسه بأنه " :الإنسان الصحي " الذي يعمل بنشاط وفعالية. وجاءت إسهامات **ماسلو** متفقة مع ما ذهب إليه **روجرز** حيث تمحورت اهتمامات **ماسلو** بدراسة الأشخاص الأسوياء والعاديين وتوصل إلى خصائص الأشخاص الذين حققوا ذواتهم وجاءت الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص وأكثرها أهمية . و بهذا يقرر **ماسلو** بأنه " يتمتع الأفراد الذين حققوا قوتهم بثقتهم الكبيرة في أنفسهم وقدراتهم ورسالتهم في هذه الحياة فنجدهم يتفاعلون مع الآخرين عندما تكون لهم مهام معينة يسعون لتحقيقها ويظهرون قبولاً بالآخرين فهم يدركون عيوبهم ولا يتضايقون منها بل يقبلون بها".³

1- انجلر باربرا ، نظريات الشخصية ، ترجمة فهد عبد الله الدليم ، النادي الأدبي ، الطائف ، 1992 ، ص305.

2- نقلا عن سالم محمد الفرحي ، الثقة بالنفس و حب الاستطلاع و دافعية الابتكار لدى عينة من طلاب و طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة ، بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس تخصص إرشاد نفسي ، جامعة أم القرى ، 2004، ص37

3- نفس المرجع السابق ، 1991، ص35.

6-4- النظرية التحليل النفسي : إن فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه فرويد يوضح الأهمية السيكلوجية التي أولها رائد التحليل النفسي للثقة بالنفس ، فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها فرويد (الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى) توضح الرغبة الداخلية والحتمية الغريزية لدى كل إنسان من أجل أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس تؤهله لحل صراعاته وتحقيق السواء والتوافق.

وتتفق هذه الرؤية مع ما ذهب إليه زهران (2002) حيث يشير إلى أن فرويد يرى أن الجهاز النفسي لا بد أن يكون متوازن حتى تسير حياة ساير سوي ولذلك يحاول الأنا حل الصراع بين الهو والأنا الأعلى ، فإذا نجح كان الشخص سويا.

وجاء أدلر بإسهاماته التي ركزت على مفاهيم الاهتمام الاجتماعي ومشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدف يسعى الفرد للنضال والسعي من أجل الكمال والتفوق . و لذلك فإن الثقة بالنفس تأتي من خلال شعورنا بالنقص وكالإنسان له أسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل إلى التحقيق النفسي والاجتماعي المتفوق. وهذا الأسلوب الذي يتبناه كل فرد والذي أطلق عليه أدلر أسلوب الحياة يتأثر بالتركيبة الأسرية والاجتماعية كما أنه يركز على النفس الواعية الشعورية بعكس ما كان يناهز به فرويد.

ويؤكد العزة و عبد الهادي (1999) أن الإنسان يسعى في حياته وراء التفوق والخلاص من النقص ومحاولته إلى الوصول إلى الكمال ليحقق ذاته ليتحل مكانة مرموقة في المجتمع.

وتنادي نظرية أدلر بأن فهم شخص معين يتضمن فهمه ا شاملا لكل اتجاهاته وعلاقاته مع العالم . إذا فالإنسان بالنسبة لأدلر مخلوق اجتماعي بدلا من كون مخلوق الجنسي ، وبناء على وجهة نظر أدلر فنحن مدفوعين باهتمامات اجتماعية وأغلب مشاكلنا الحياتية اجتماعية النشأة و الأعراف . ويشكل أسلوب الحياة بالصورة التي ارتضاها أدلر مستوى عالي من مستويات الثقة بالنفس يستطيع من خلالها الفرد أن يصل إلى الشخصية المتكاملة المحققة لذاتها.¹

كما أسهم يونج في تناول الثقة بالنفس تحت مفهوم تحقيق الذات ، حيث يذكر انجلر (1999) بأن تحقيق الذات عند يونج عملية غرضيه من النمو تتضمن الفردية والسمو (التفوق). في هذه العملية أنظمة النفس تحققت درجاتها الكاملة في التميز وبعد ذلك تتكامل في هوية واحدة مع كل البشرية.² وأضاف يونج أهمية الذات كجهاز مركزي للشخصية يضفي عليها وحدتها وتوازنها وثباتها، وأنها تحرك وتنظم السلوك.

¹ - نقلا عن سالم محمد الفرجي ، الثقة بالنفس و حب الاستطلاع و دافعية الابتكار لدى عينة من طلاب و طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة ، بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس تخصص إرشاد نفسي ، جامعة أم القرى 2004، ص34.

² - انجلر باربرا ، نظريات الشخصية ، ترجمة فهد عبد الله الدليم ، النادي الأدبي ، الطائف ، 1991 ، ص98.

الفصل الثاني:

1- الدراسات السابقة والمشاهدة

2- التعليق على الدراسات السابقة

الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى : حمزاوي حكيم مذكرة ماجستير بعنوان " الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بترتيب فرق القسم الوطني الأول لكرة القدم للموسم 2008/ 2009 جامعة المسيلة

أهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة بين ترتيب الفرق القسم الوطني الأول ولكرة القدم مرحلة الذهاب للموسم الرياضي 2009 والثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية 2008_ .
 - معرفة الفرق بين فرق المقدمة, الوسطى والمؤخرة في الثقة بالنفس.
 - معرفة الفرق بين فرق المقدمة والوسطى و المؤخرة في التوجه نحو المنافسة الرياضية.
- تساؤلات الدراسة:**

2009علاقة بالثقة بالنفس والتوجه نحو _ تساؤل عام :هل لترتيب الفرق القسم الوطني الأول للموسم 2008 المنافسة الرياضية ؟

-تساؤلات فرعية:

- هل هناك فروق بين فرق المقدمة الوسطى والمؤخرة في الثقة بالنفس ؟
 - هل هناك فروق ما بين فرق المقدمة الوسطى والمؤخرة في التوجه نحو المنافسة الرياضية؟
- المنهج المتبع : الوصفي
- عينة الدراسة 90 : لاعبا من أندية وفاق سطيف, شبيبة بجاية' اتحاد العاصمة, مولودية الجزائر, اتحاد البليدة, ورائد القبة القسم الوطني الأول لكرة القدم.

الأدوات المستخدمة:

- اختبار سمة الثقة بالنفس لروبين فيالي ترجمة حسن علاوي.
- اختبار حالة الثقة بالنفس لروبين فيالي ترجمة حسن علاوي.
- اختبار التوجه النفسي اديانا ترجمة حسن علاوي.

-نتائج الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية بين كل متغيرات البحث) الثقة بالنفس كحالة, الثقة بالنفس كسمة, التوجه نحو المنافسة)
- وجود فروق دالة إحصائية بين فرق المقدمة وفرق الوسطى في كل متغيرات البحث ما عدا التوجه نحو الأداء.
- توجد فروق دالة إحصائية بين فرق المقدمة وفرق المؤخرة في جميع متغيرات البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين فرق الوسطى وفرق المؤخرة في كل متغيرات البحث ماعدا التوجه الكلي.

-الاقتراحات:

- تنمية وتطوير سمة الثقة بالنفس لدى الفرق الوسطى والمؤخرة من اجل تحقيق أداء جيد والفوز بالنتيجة.
- الاهتمام وتطوير حالة الثقة بالنفس لدى فرق الوسطى وفرق المؤخرة لزيادة فاعلية الأداء الهجومي.
- تنمية وتطوير التوجه التنافسي في بعديه توجه النتيجة والتوجه الكلي لدى فرق الوسطى من تحقيق الفوز.
- تنمية وتطوير التوجه التنافسي في بعديه توجه النتيجة والتوجه الكلي لدى فرق المقدمة من اجل تحقيق الفوز.
- ضرورة وجود الاختصاصي النفسي لفرق القسم الوطني الأول.

الدراسة الثانية:

- حمزة عبد النور مذكرة ماجستير غير منشورة بعنوان "تأثير مستوى الثقة في الذات في الأداء الرياضي لدى اختصاصي النصف الطويل 2010/2009 جامعة الجليلي بونعامة ,خميس مليانة

الهدف العام من الدراسة:

- قياس مستويات الثقة لدى عدائي النصف الطويل الجزائريين.
- تحديد العلاقة التي تربط الثقة في الذات بالنتيجة الرياضية في اختصاص النصف الطويل.
- معرفة مدى تأثير مستوى الثقة في النتيجة الرياضية عند عدائي النصف الطويل.
- معرفة مدى تأثير النتيجة الرياضية في مستوى الثقة لدى عدائي النصف الطويل.

تساؤلات الدراسة:

- تساؤل عام:هل توجد علاقة بين الثقة في الذات وبين أداء الرياضيين في سباقات النصف الطويل؟
- تساؤلات فرعية:
- هل يؤثر مستوى الثقة لدى العداء في النتيجة الرياضية المحصلة في اختصاص النصف الطويل ؟
- هل تؤثر نتائج الأداء المسجلة في ثقة العداء بعد المنافسة؟

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

- عينة الدراسة 33 :عداء صنف أكابر, يتوزعون حسب المستوى كما يلي 25 :المستوى الوطني 04 , المنتخب الوطني العسكري 04 , المنتخب الوطني المدني.

الأدوات المستخدمة:

- مقياس الثقة في الذات لفتاحين2004
- مقياس حالة الثقة لفيلي1986

نتائج الدراسة:

-ارتفاع مستوى الثقة في الذات لدى العدائين له تأثير كبير في نتائج الداء الرياضي تسمح باستغلال القدرات اللازمة للنجاح.

هناك تأثير واضح للنتائج المسجاة على ثقة الرياضيين بعد المنافسة, فمستوى الثقة يرتفع يرتفع بعد النتائج الايجابية في حين ينخفض عقب تسجيلهم للنتائج السلبية.

الدراسة الثالثة:

-بن عمر رابح مذكرة ماجستير بعنوان " دور سمة الثقة بالنفس في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة "جامعة الجزائر 2012/2011

أهداف الدراسة:

- إبراز دور سمة الثقة بالنفس ودراستها وذلك من اجل إيضاح مختلف آثارها والوقوف على مختلف نقاط ضعفها بغية تبين أهميتها والعمل على تدريبها
- البحث عبارة عن دراسة للجانب النفسي للاعب لان له تأثير بليغ في أدائه خصوصا خلال المنافسة.
- التعرف على مدى أهمية سمة الثقة بالنفس و تأثيرها على زيادة مردود اللاعبين خلال المنافسة.

تساؤلات الدراسة:

تساؤل عام :هل لسمة الثقة بالنفس دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة؟
تساؤلات جزئية:

- هل لنقص الثقة بالنفس دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ؟
- هل لثقة المثلى دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ؟
- هل للثقة الزائدة دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ؟
- عينة الدراسة 45 :لاعب كرة قدم من أندية الجهوي الثاني_رابطة باتنة_ صنف أكابر.

المنهج : المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة:

- للثقة المثلى بالنفس لدى لاعبي كرة قدم دور في الرفع من أدائهم خلال مرحلة المنافسة.
- للثقة الزائدة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم دور في الرفع من أدائهم خلال مرحلة المنافسة.
- كذلك إن اللاعب الذي لديه ثقة زائدة يبالغ من تقدير ذاته ويقلل من المنافس ,ويكون هذا الموقف الأكثر شيوعا.

الدراسة الرابعة:

وفاء تركي العزيمي بعنوان " دراسة مقارنة في سمة الثقة بالنفس بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة 2012

أهداف البحث: دراسة مقارنة في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة.

تساؤلات البحث:

هل توجد فروق إحصائية في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية جامعة

عينة البحث: إن مجتمع البحث قد بلغ (120) وهن طالبات كلية التربية الرياضية والبالغ عددهن 30 وطالبات قسم التربية الرياضية والبالغ عددهن 90 طالبة أما عينة البحث فقد تألفت من 30 طالبة من كلية التربية الرياضية % و 30 طالبة من قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة وبذلك تكون النسبة المئوية 50 المنهج المتبع: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المقارنات للائمته طبيعة المشكلة.

الاستنتاجات

- 1- للقابلية البدنية دور في زيادة الثقة بالنفس للطالبات
- 2- الألعاب الجماعية وخاصة مع الذكور يزيد من الثقة بالنفس
- 3- التمارين الصعبة والغير مألوفا تعمل على زيادة الثقة الرياضية

التوصيات

- 1- العمل على زيادة قابلية الطالبة البدنية والمهارية
- 2- بث روح التعاون والإيثار بين الطالبات
- 3- إجراء منافسات مستمرة مع فرق أقوى منه

الدراسة الخامسة:

علام محمد إبراهيم حمارشة مذكرة ماجستير بعنوان 'العلاقة بين مستوى الرضا الرياضي ومصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية' جامعة ديالى 2006

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى كل من الرضا الرياضي ومصادر الثقة بالنفس والعلاقة بينهما لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية، إضافة إلى تحديد الفروق في كل من مستوى الرضا الرياضي ومصادر الثقة في النفس لدى

لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية تبعا إلى متغيرات مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ودرجة النادي والمؤهل العلمي أهم النتائج المتوصل إليها.

وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الرضا الرياضي ومصادر الثقة بالنفس

أهم التوصيات:

أوصى الباحث بضرورة اهتمام المدربين بتنمية الجوانب النفسية والبدنية والمهارية التي من شأنها تحسين مستوى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية لما لها من تأثير فعال في الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، والإهتمام بالإعداد النفسي قصير وطويل المدى للاعبي كرة القدم لما له من أهمية في إحراز البطولات الرياضية، وخصوصا عند تقارب الصفات البدنية والمهارية والخططية بين الفرق، يصبح العامل النفسي هو العامل الحاسم لنتيجة المباريات

الفصل الأول الخلفية النظرية والدراسات السابقة

2- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة :

لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعتنا للدراسات السابقة، وبالرغم من أن الدراسات تتنوع لتشمل كل المدربين، الأساتذة، فإننا كنا أكثر تحديدا في اختيار الدراسات السابقة ونتائجها وانتفاعها والتي تناولت أهمية اللياقة البدنية والثقة بالنفس لدى الرياضيين فقط.

وعند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا تزايد الاهتمام بدراسة الثقة بالنفس والبحث عن أهم الوسائل والتقنيات الواجب تطبيقها لتطويرها.

ونلاحظ من خلال الدراسات السابقة التركيز على الثقة بالنفس لما لها من أهمية بالغة في التخفيف من مختلف المشاكل والمعيقات التي يتعرض لها الأستاذ أثناء القيام بالنشاط الرياضي.

تشير الدراسات السابقة أيضا لاهتمام الدول المتقدمة بالثقة بالنفس وابتكار أدوات وأساليب لإعداد اللاعبين نفسيا على أكمل وجه.

ومن أهم النقاط التي استفدنا من الدراسات السابقة هي:

__إثراء الخلفية النظرية.

__تحديد المنهج المتبع.

__كيفية اختيار العينة.

__الطرق الإحصائية المناسبة لكل دراسة__.

الفصل الثالث:

طرق ومنهجية الدراسة

1 المنهج المتبع

2 الدراسة الاستطلاعية

3 تجديد متغيرات الدراسة

4 مجتمع الدراسة

5 عينة الدراسة

6 حدود الدراسة

7 أدوات جمع البيانات

8 الخصائص السيكمترية

9 أساليب التحليل الإحصائي

منهجية البحث:**تمهيد:**

يعتبر الجانب التطبيقي من أهم خطوات البحث العلمي التي يعتمد عليها الباحث و لتوظيف و التأكد من المعطيات التي وردت في الجانب النظري، وبواسطتها يستطيع الباحث أن ينفى أو يثبت فرضيات بحثه. و في هذا الصدد سنتطرق إلى المنهج المتبع و أدوات جمع البيانات.

1- المنهج العلمي المتبع في الدراسة:

لقد استخدمنا المنهج الوصفي في إعداد هذا البحث لان المنهج الوصفي هو المنهج المناسب لطبيعة هذا الموضوع الذي ندرسه، ويتم من خلاله جمع البيانات ووصف الظروف ثم تنظيم البيانات وتستخرج الاستنتاجات والاقتراحات.

2- الدراسة الاستطلاعية:

و بناء على هذا و قبل شروعنا في توزيع استمارات للدراسة الميدانية، قمنا بعدة خطوات تمهيدية تترجم دراستنا الاستطلاعية و المتمثلة في التعرف على ميدان العمل و ذلك من خلال زيارتنا إلى بعض الثانويات التي لها علاقة بموضوع البحث، و المراد دراستها قصد الحصول على المعلومات الميدانية و معرفة الامكانيات المادية و البشرية للمؤسسة، و معرفة العراقيل التي تواجهنا، بالإضافة إلى مقابلة الأساتذة و التشاور معهم لأخذ موافقتهم على الدراسة الميدانية و آرائهم حول موضوع الدراسة و كذلك تحديد العينة و ضبطها بالإضافة إلى التأكد من صدق و ثبات و موضوعية أداة الاختبار

المجال المكاني: لقد أجرينا دراستنا الاستطلاعية على بعض ثانويات مدينة ورقلة و كان عددها 3 ثانويات. **المجال الزمني:** . كانت بداية دراستنا الاستطلاعية يوم 02 فيفري و انتهت يوم 5 مارس .
المجال البشري: و هو عبارة عن أساتذة التربية البدنية و الرياضية لطور الثانوي مدينة ورقلة.

3- تحديد متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: وهو العامل الذي يراد من الباحث قياس مدى تأثيره على الظاهرة المدروسة ودائما ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي، ويتمثل في دراستنا بعض صفات اللياقة البدنية .

- المتغير التابع: وهو المتغير الناتج على تأثير عامل المستقل في الظاهرة، ويتمثل في دراستنا هذه الثقة بالنفس .

4- مجتمع الدراسة

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من 40 أستاذ للتربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، وهم موزعين على ثانويات مدينة ورقلة والتي عددها 16 ثانوية، ولقد حدد عدد أفراد مجتمع البحث، حسب إحصائيات سنة 2019/2018 والمقدمة من طرف مديرية التربية لولاية ورقلة.

5- عينة الدراسة:

و حرصا من للوصول إلى نتائج دقيقة و موضوعية مطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، و التي شملت 30 أستاذ مادة التربية البدنية و الرياضية بنسبة تقدر ب 75% وذلك لسببين:
- العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع الأصلي.
تعتبر من ابسط طرق اختيار العينة.

6- حدود الدراسة:

المجال المكاني:

أجرينا بحثنا على مستوى ثانويات مدينة ورقلة

المجال الزمني:

لقد تم إجراء هذا البحث ابتداء من بداية شهر ديسمبر 2018 إلى غاية منتصف شهر مارس 2019 و هذا فيما يخص الجانب النظري للبحث، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فكان في الفترة الممتدة من 10 مارس إلى غاية 25 أبريل 2019 .

7- أدوات جمع البيانات:

لقد استعملنا مقياس روزنبورغ لتقدير الذاتي و بعض اختبارات اللياقة البدنية (السرعة، التحمل، المرونة) في بحثنا، فهما الأدوات الأكثر ملائمة للحصول على البيانات و الحقائق المرتبطة بواقع معين، ويعتبر امثل و انجح الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها.

الجدول رقم 1 مقياس روزنبورغ

العبارات السلبية	العبارات الايجابية
العبارة رقم 2	العبارة رقم 1
العبارة رقم 5	العبارة رقم 3
العبارة رقم 6	العبارة رقم 4
العبارة رقم 8	العبارة رقم 7
العبارة رقم 9	العبارة رقم 10

ثم و ضعنا جدول به أربع صيغ من الإجابة (أوفق بشدة، أوفق، لا أوفق، لا أوافق بشدة) وتنقط وتصحح حسب النموذج التالي:

الجدول رقم 2

العبارة	أوفق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوفق بشدة
السلبية	1	2	3	4
الاجيابة	4	3	2	1

الاختبارات البدنية

إعداد / حازم أحمد مُجَّد السيد المرسي - المعيد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية بدمياط - جامعة المنصورة
الاختبارات البدنية العامة:

1- اختبار السرعة (100 م عدو) :

الغرض من الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية

الأدوات:

صفارة ، ساعة إيقاف ، شريط قياس ، خط البداية ، وخط النهاية ، مضمار العدو

وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع البدء المنخفض خلف خط البداية في المكان المخصص له

- يتم النداء (خذ مكانك - استعد - اجرى)

- عندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر في الجري حتي نهاية خط

النهاية

حساب الدرجات:

درجة المختبر هي زمن وصوله لخط النهاية في المائة المتر.

2- اختبار المرونة :

الغرض من الاختبار:

قياس مدى مرونة الذراع و الفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف

الأدوات:

- مقياس مدرج من الخشب (مسطرة مدرجة) ارتفاع 30 سم

-مقعد أو كرسي يتحمل وزن المختبر تركيب عالية المسطرة بحيث يكون صفر التدرج لأعلي مستوى حافة

الكرسي

وصف الأداء:

يتخذ المختبر وضع الوقوف علي حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملاستان لجانبي المقياس ويقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدي ممكن بقوة وبطئ ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وان تتحرك لأسفل موازية للمقياس.

حساب الدرجات:

درجة المختبر هي أقصى نقطة علي المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثني الجذع أماما أسفل.

3- اختبار التحمل :

الغرض من الاختبار:

قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل)

الأدوات:

ساعة إيقاف ، شريط قياس ، خط البداية ، وخط النهاية ، مضمار الجري

وصف الأداء:

-يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية في المكان المخصص له

-يتم النداء (استعداد - اجري)

-عندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر في الجري دورتين كاملتين 800 م

حتى خط النهاية

حساب الدرجات:

درجة المختبر هي زمن وصول كل مختبر منذ إعطاء إشارة البدء حتى خط النهاية في 800 المتر

8-الخصائص السيكومترية لأداة الاختبار:

صدق الاختبار:

يعني أن يكون الاختبار صادقا في قياس ما وضع لأجله¹.و للتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام

صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاختبار يقيس ما اعد له ولقد حكّم من طرف 3 محكمين، هم أساتذة

¹كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسنين. رباعية كرة اليد الحديثة. ط1، مصر: مركز الكتاب للنشر، 1999، ص 39.

محاضرون صنف أساتذة مساعدون من جامعة ورقلة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. بحيث قمنا بتوزيع الاختبار على مجموعة من الأساتذة حيث رفضوا بعض العبارات و قمنا بتصحيحها. الموضوعية: الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقييم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي.¹

ثبات الاختبار:

إن ثبات أداة الدراسة يعني أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا أو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة.²

بعد التأكد من الصدق للأداة قمنا بتوزيع الاستمارة على 05 أساتذة من اجل التأكد من ثبات الاختبار للأداة، ثم قمنا بإعادة الاختبار مرة ثانية بعد أسبوع على نفس العينة، حيث تم حساب الثبات ووجدنا أن معامل الثبات يساوي 0.84. وهذا ما يدل على أن المقياس يتميز بالثبات عند مستوى الدلالة 0.05

9- أساليب التحليل الإحصائي:

لقد استعملنا البرنامج الإحصائي spss23 في تنفيذ المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون

¹فريد كمال أبو زينة و آخرون، مناهج البحث العلمي. ط1، الأردن: دار المسيرة، 2006، ص 21.

²كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسنين. مراجع سابق، ص 39.

الفصل الرابع: عرض و مناقشة و تحليل

النتائج

1- عرض و مناقشة و تحليل النتائج

2- الاستنتاج العام

3- التوصيات و الاقتراحات

1- عرض و تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الفرضية الأولى : توجد علاقة ارتباطية طردية بين صفة التحمل والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

الجدول رقم (3) العلاقة بين التحمل والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

القرار	الدلالة المعنوية	معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	التوسط الحسابي	
غير دالة	0.105	0.302	0.25	3.40	التحمل
			2.57	31.06	الثقة بالنفس

- من خلال الجدول رقم (3) نجد أن المتوسط الحسابي لتحمل هو 3.40 بانحراف 0.25 أما الثقة فبلغ متوسطها الحسابي 31.06 بانحراف 2.57 وقيمة معامل الارتباط بيرسون 0.302 و الدلالة المعنوية 0.105 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه لا توجد علاقة بين التحمل والثقة بالنفس أي أن الفرضية الأولى لم تتحقق - من خلال النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بالفرضية الأولى التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين صفة التحمل والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، اتضح عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية صفة التحمل والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ويمكن تفسير هذه العلاقة على أن مستوى الثقة بالنفس المرتفع لدى الأساتذة ليس له علاقة بالتحمل فعامل السن والسنوات الخبرة التي يمتلكها كل أستاذ هي من تؤثر على الثقة بالنفس وهو ما يوكد العالم **باولو جيوردانو** "الناس يكتسبون الثقة بالنفس كلما تقدموا بالسن" كما أن ظروف انجاز اختبار التحمل كان له تأثير على النتائج وما يدل على أن التحمل ليس له علاقة بالثقة بالنفس هي الفروق الفردية التي تتراوح من أستاذ إلى آخر وفي حين أن الأستاذ لا يعير اهتمام كبير لصفة التحمل إذ أن دوره يركز على تعليم وإرشاد وتوجيه فالتلاميذ هم المطبقون لتمارين وان استعصى عليه الأمر في توضيح التمارين يكلف احد الطلبة بذلك وهو ما أكدته النتائج انه لا يوجد علاقة بين التحمل والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال نتائج البحث نستنتج أن ليس لتحمل علاقة مع الثقة بالنفس وهو ما أكدته علام مُجد إبراهيم حمارشة مذكرة ماجستير بعنوان 'العلاقة بين مستوى الرضا الرياضي ومصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم وبالرغم من أن جل النظريات أثبتت عكس ذلك خاصة **نظرية يونج** التي أكدت أهمية الذات كجهاز مركزي لشخصية يضيفي عليها وحدتها وتوازنها وثباتها، وأنها تحرك وتنظم السلوك .

الفرضية الثانية : توجد علاقة ارتباطية طردية بين صفة المرونة والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

الجدول رقم (4) العلاقة بين المرونة والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

القرار	الدلالة المعنوية	معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	التوسط الحسابي	
دالة	0.02	-0.544	4.89	31.23	المرونة
			2.57	31.06	الثقة بالنفس

-من خلال الجدول رقم (4) نجد ان المتوسط الحسابي للمرونة هو 31.23 بانحراف 4.89 اما الثقة فبلغ متوسطها الحسابي 31.06 بانحراف 2.57 وقيمة معامل الارتباط بيرسون -0.544 و الدلالة المعنوية 0.02 وهي اقل من مستوى الدلالة 0.05 ومنه توجد علاقة بين المرونة والثقة بالنفس أي ان الفرضية الثانية تحققت

من خلال النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بالفرضية الثانية التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين صفة المرونة والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، اتضح وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين صفة المرونة والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ويمكن تفسير هذه العلاقة على أن مستوى الثقة بالنفس المرتفع لدى الأساتذة له علاقة بالمرونة فهي تمارس من الثبات على عكس التحمل والسرعة فالمرونة مهمة للأداء الحركي بصفة عامة ليس في المجال الرياضي فقط ولكن أيضا في مظاهر الحياة العادية وتعتبر المرونة من الأجزاء الأساسية في كل تمارين لهذا يركز جل الأساتذة على هذه الصفة لما لها من دور كبير في تحقيق أهداف الحصة ولما لها من تأثير على الثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في أداء بعض التمرينات خاصة أمام التلاميذ وتؤدي المرونة الى الاقتصاد في الجهد والطاقة المبذولة عند الأداء الحركي وهو الهدف الذي يعمل عليه ويحتاجه أستاذ التربية البدنية والرياضية للوصول إلى أهداف الحصة فالأداء الجيد لتمرينات أمام التلاميذ يرفع من الثقة بالنفس وهذا ما

يسهل عليه فرض الانضباط والنظام داخل الصف حيث اتفقت هذه النتائج مع دراسة حمزاوي حكيم وهو ما أكدته النتائج انه توجد علاقة ارتباطية طردية بين صفة المرونة والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. وهذا بالرغم ان جل النظريات اثبتت ذلك خاصة نظرية العزة وعبد الهادي أن الحديث الداخلي يخلق الدافعية عند الفرد ، ويساعده على تصنيف مهارته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة.

الفرضية الثالثة : توجد علاقة ارتباطية طردية بين صفة السرعة والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

1-3- عرض و تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

الجدول رقم (5) العلاقة بين السرعة والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

القرار	الدلالة المعنوية	معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	التوسط الحسابي	
غير دالة	0.100	-0.306	0.82	12.88	السرعة
			2.57	31.06	الثقة بالنفس

-من الجدول رقم (5) نجد أن المتوسط الحسابي لسرعة هو 12.88 بانحراف 0.82 أما الثقة فبلغ متوسطها الحسابي 31.06 بانحراف 2.57 وقيمة معامل الارتباط بيرسون -0.306 و الدلالة المعنوية 0.100 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه لا توجد علاقة بين السرعة والثقة بالنفس أي أن الفرضية الثالثة لم تتحقق

من خلال النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بالفرضية الثالثة التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين صفة السرعة والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، اتضح عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين صفة السرعة والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ويمكن تفسير هذه العلاقة على أن مستوى الثقة بالنفس المرتفع لدى الأساتذة ليس له علاقة بالسرعة فمعامل السن والسنوات الخبرة التي يمتلكها كل أستاذ هي من تؤثر على الثقة بالنفس وهو ما يو كده العالم باولو جيوردانو "الناس يكتسبون الثقة بالنفس كلما تقدموا بالسن" كما إن ظروف انجاز اختبار التحمل كان له تأثير على النتائج وما يدل على أن السرعة ليس له علاقة بالثقة بالنفس هي الفروق الفردية التي تتراوح من أستاذ إلى آخر وفي حين أن الأستاذ لا يعير اهتمام كبير لصفة السرعة إذ أن دوره يتركز على تعليم وإرشاد وتوجيه فالتلاميذ هم المطبقون لتمارين وان استعصى عليه الأمر في توضيح التمارين يكلف

احد الطلبة بذلك وهو ما أكدته النتائج انه لا يوجد علاقة بين السرعة والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال نتائج البحث نستنتج أن ليس لسرعة علاقة مع الثقة بالنفس وهو ماكدته دراسة بوسيف اسماعيل مذكرة ماجستير وهذا بالرغم أن جل النظريات أثبتت عكس ذلك وجاء أدلر بإسهاماته التي ركزت على مفاهيم الاهتمام الاجتماعي ومشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدف يسعى الفرد للنضال والسعي من أجل الكمال والتفوق.

2- الاستنتاج العام

من خلال الدراسة الحالية تم التوصل إلى جملة من النتائج نلخصها فيما يلي:

-هناك مستوى عالي من الثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

-أكدت المعلومات والأفكار المستنتجة من الدراسة الميدانية التطبيقية انه لا يوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض صفات اللياقة البدنية (السرعة , التحمل) والثقة بالنفس و في حين أكدت على وجود علاقة بين صفة المرونة ويرجع هذا إلى عدة أسباب منها عامل السن والظروف التي أجرينا فيها الاختبار ومن خلال النتائج المتحصل عليها لاحظنا ارتفاع كبير لثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وانخفاض في مستوى بعض صفات اللياقة البدنية (السرعة , التحمل) ومنه نستنتج انه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين بعض الصفات اللياقة والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

3- الاقتراحات :

على ضوء نتائج الدراسة الحالية نقترح ما يلي:

- زرع الثقة بنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية من خلال التشجيع والتعزيز في المؤسسات التعليمية .
- توجيه اهتمامات الأنشطة المدرسية والبرامج الإرشادية لتعزيز الثقة بالنفس لدى الأساتذة .
- تركيز واهتمام الباحثين في المجال التربوي بفهم شخصية الأستاذ في هذه المرحلة الثانوية وتحقيق متطلباتهم.
- إجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع نظرا لأهميته .

الخاتمة

الخاتمة

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بإشكال وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج وتوصيات، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زُبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك، وتقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات، تجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والإلتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي.

فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية يواجه تحديات كبيرة في المؤسسات التربوية تؤثر على شخصيته على أداءه خاصة في الأطوار الثانوية نظرا للطبيعة المعقدة لشخصية التلميذ المراهق.

وان الثقة بالنفس هي عنوان النجاح في الحياة الاجتماعية والعمل، وهي الروح الإيجابية وطاقة النور التي يجب أن يتحلى بها كل استاذ حتى يستطيع أن يتميز ويكون له دور داخل المؤسسات التربوية، وهي مكتسبة وليس فطرية، وقد عرضنا بشكل مفصل كل شيء عن الثقة بالنفس حتى يتحلى كل أستاذ منا بهذه الصفة الجميلة.

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي نفينا بها فرضياتنا، توصلنا إلى كشف حقيقة مختلف العناصر أن اللياقة البدنية ليس لها تأثير على الثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية.

وأخيرا نذكر أن هذا البحث يبقى مفتوح للبحث فيه والتعمق في دراسته من جوانب أخرى لم نتطرق إليها، وكانطلاقة لدراسات أخرى من زوايا أخرى، وبرؤية وآفاق جديدة

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المراجع

- 1- ابن منظور، جمال الدين .لسان العرب .بيروت : دار الكتب العلمية2003.
- 2- أبو العلاء احمد عبد الفتاح , احمد نصر الدين سيد ,فسيولوجيا اللياقة البدنية , دار الفكر العربي , القاهرة 2008.
- 3- أبو العلاء عبد الفتاح :التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية ، ب ط، دار الفكر العربي ، مصر، 1997 .
- 4- احمد نصر الدين سيد ,فسيولوجيا اللياقة البدنية , دار الفكر العربي , القاهرة ,2008.
- 5- الدفاعي، انتصار مزهر .أثر برنامج إرشادي نفس ي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد،2004.
- 6- العنزى فرويح عويد "الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية" مجلة الدراسات النفسية القاهرة 2004.
- 7- فريد كمال أبو زينة و آخرون،مناهج البحث العلمي. ط1، الأردن: دار المسيرة،2006.
- 8- كمال عبد الحميد إسماعيل و مُجّد صبحي حسنين.رباعية كرة اليد الحديثة.ط1، مصر: مركز الكتاب للنشر،1999.
- 9- لويس كامل مليكة "سيكولوجية الجماعات والقيادة" الجزء الأول، الهيئة المصرية العامة للكتاب. القاهرة ،مصر1989.
- 10- مُجّد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،1998 .
- 11- مُجّد، عادل عبد الله, بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالعزلة الاجتماعية بين الشباب الجامعي, دراسات في الصحة النفسية . القاهرة دار الرشاد،2000.
- 12- مفتى إبراهيم حمند، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة1998.

- 13- نقلا عن سالم مُجَّد الفرحي، الثقة بالنفس و حب الاستطلاع و دافعية الابتكار لدى عينة من طلاب و طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة ، بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس تخصص إرشاد نفسي ، جامعة أم القرى 2004.
- 14- زيد عدنان . إرادة الذات والخطوات العشر لتحقيق الأهداف، مجلة المعالي العدد جامعة الموصل (3) 2005.

الملاحق

قائمة الملاحق

استمارة مقياس الثقة بالنفس

عزيري الاستاذ :

تروم الباحثة بقيام دراستها العلمية الموسومة "علاقة تقويم بعض صفات اللياقة البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية " لدى تضع بين أيديكم مجموعة من البنود التي تعبر عن الحالات التي تتنابك راجيين منك وضع علامة (√) أمام العبارة التي تنطبق عليك علماً إن المعلومات في غاية السرية.

تعليمات الإجابة :

1- الإجابة على المقياس بصدق وأمانة .

2- عدم ترك أي فقرة دون إجابة .

3- عدم ذكر الأسماء .

4- إن هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط .

لا اوافق بشدة	لا اوافق	اوافق	اوافق بشدة	البند	
				1- بشكل عام انا راض عن نفسي	
				2- احيانا اشعر بعدم جدواي	
				3- اعتقد اني امثلك العديد من الصفات الجيدة	
				4- استطيع القيام بالاشياء التي يقوم بها الاخرون	
				5- اشعر بعدم وجود شي يجعلني فخر بنفسني	
				6- بالتاكيد اشعر بعدم فائدتي احيانا	
				7- اشعر اني شخص ذو قيمة على الاقل بشكل متساوي مع غيري	
				8- اتنى ان اكن لنفسني احتراما اكبر	
				9- بشكل عام انا اميل الى الشعور باي فاشل	
				10- لدي سلوك ايجابي تجاه نفسي	
		التحمل	المرونة	السرعة	الاختبارات
					النتائج

الاختبارات البدنية

إعداد / حازم أحمد مُجدَّ السيد المرسي - المعيد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية

بدمياط - جامعة المنصورة

الاختبارات البدنية العامة:

1- اختبار السرعة (100) م عدو :

الغرض من الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية

الأدوات:

صفارة ، ساعة إيقاف ، شريط قياس ، خط البداية ، وخط النهاية ، مضمار العدو

وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع البدء المنخفض خلف خط البداية في المكان المخصص له

- يتم النداء (خد مكانك - استعد - اجرى)

- عندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر في الجري حتى نهاية خط

النهاية

حساب الدرجات:

درجة المختبر هي زمن وصوله لخط النهاية في المائة المتر.

2- اختبار المرونة :

الغرض من الاختبار:

قياس مدى مرونة الذراع و الفخض في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف

الأدوات:

- مقياس مدرج من الخشب (مسطرة مدرجة) ارتفاع 30 سم

- مقعد أو كرسي يتحمل وزن المختبر تركيب عليه المسطرة بحيث يكون صفر التدرج لأعلي مستوي حافة

الكرسي

وصف الأداء:

يتخذ المختبر وضع الوقوف علي حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملاصقتان لجانبي المقياس ويقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وبطء ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوي واحد وان تتحرك لأسفل موازية للمقياس .
حساب الدرجات :

درجة المختبر هي أقصى نقطة علي المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثني الجذع أماما أسفل .

3- اختبار التحمل :

الغرض من الاختبار :

قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل)

الأدوات :

ساعة إيقاف ، شريط قياس ، خط البداية ، وخط النهاية ، مضمار الجري

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية في المكان المخصص له

- يتم النداء (استعداد - اجري)

- عندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر في الجري دورتين كاملتين 800 م

حتى خط النهاية

حساب الدرجات :

درجة المختبر هي زمن وصول كل مختبر منذ إعطاء إشارة البدء حتى خط النهاية في 800 المتر

Corrélations

		السرعة	المرونة	التحمل	الثقة
السرعة	Corrélation de Pearson	1	-.442*	.066	-.306
	Sig. (bilatérale)		.015	.729	.100
	N	30	30	30	30
المرونة	Corrélation de Pearson	-.442*	1	-.026	.544**
	Sig. (bilatérale)	.015		.889	.002
	N	30	30	30	30
التحمل	Corrélation de Pearson	.066	-.026	1	.302
	Sig. (bilatérale)	.729	.889		.105
	N	30	30	30	30
الثقة	Corrélation de Pearson	-.306	.544**	.302	1
	Sig. (bilatérale)	.100	.002	.105	
	N	30	30	30	30

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

One-Sample Statistics

	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الثقة	30	31.0667	2.57218
	N		المتوسط الحسابي
السرعة	30		12.8887
المرونة	30		31.2333
التحمل	30		3.4087
			الانحراف المعياري
			0.82140
			4.89675
			0.25031

الرقم	اسم المؤسسة	عدد الاساتذة
01	ثانوية مُجد العيد ال خليفة	04
02	ثانوية العقيد سي الشريف علي ملاح	03
03	ثانوية أحمد توفيق المدني	03
04	ثانوية الخوارزمي	02
05	ثانوية مولود قاسم نايت بلقاسم	02
06	ثانوية مبارك الميلي	02
07	ثانوية مصطفى حفيان	03
08	ثانوية الشهيد عبد المجيد بومادة	04
09	ثانوية العربي قويدر	02
10	ثانوية المجاهد خليل أحمد	02
11	ثانوية جواحي حشود	02
12	ثانوية عبيدلي أحمد	03
13	ثانوية مدقن عبد القادر	02
14	ثانوية الشيخ محمد بن الحاج عيسى	02
15	ثانوية بن الشحم مُجد	02
16	ثانوية قندوز علي	02
المجموع	16 ثانوية	40 أستاذ

جدول الاساتذة المحكمين

الإمضاء	الجامعة	الدرجة العلمية	إسم ولقب الأستاذ
	ورقلة	محاضر - ب -	اسماعيل بكاي
	ورقلة	مساعد - أ -	قادري تقي الدين
	ورقلة	محاضر - أ -	بركات حسين

ملخص البحث : تقوم بعض صفات اللياقة البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة القائمة بين بعض صفات اللياقة البدنية و مستوى الثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

أجريت الدراسة على عينة قوامها 30 أساتذة للتربية البدنية والرياضية يدرسون بثانويات مدينة ورقلة، واعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة البحث، كما استعان الباحث بمقياس الثقة بالنفس واختبارات اللياقة البدنية (التحمل, المرونة, السرعة) موجه للأساتذة كأدوات لجمع البيانات والمعطيات. تم جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا باستخدام مجموعة من الوسائل الإحصائية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط)، وأسفرت النتائج على وجود مستوى مرتفع للثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، بالإضافة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعض صفات اللياقة البدنية والثقة بالنفس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الثانوية .

الكلمات المفتاحية : اللياقة البدنية - الثقة بالنفس - أساتذة التربية البدنية

Abstrac: Evaluating some fitness characteristics and its relation with self-confidence in physical education and sports teachers.

The aim of this study was to reveal the relationship between some physical fitness and self-confidence levels among the teachers of physical education and sports in secondary school.

The study was conducted on 30 teacher of physical education and sports in Ouargla. The researcher relied on the descriptive approach in order to suit the nature of the research , the researcher also used a scale of self-confidence and fitness tests (Endurance, Flexibility, speed) are directed to teachers as tools for collecting data.

Data were collected and processed statistically using a range of statistical methods (SMA, mean arithmetic, deviation standars, simple correlation coefficient). The results have revealed of high level of self-confidence among teachers of physical education and athletic , in addition to the absence of a relationship of statistical significance between some of the fitness and self-confidence of the teachers of physical education and sports in secondary school. Key words: Fitness, Self-Confidence, Physical education and sports teachers.